

## CHRZEŚCIJAŃSKI POST

„Aby rozprawić tu i teraz o poście, o tym, co jest potrzebne, aby dobrze pościć, trzeba przede wszystkim wiedzieć, że post nie jest sam w sobie cnotą, ponieważ przestrzega go wielu ludzi: dobrzy i źli, chrześcijanie i poganie”<sup>1</sup>.

Aby dobrze zrozumieć wartość chrześcijańską tej starożytnej szeroko rozpowszechnionej wieloznacznej praktyki, na ogół związanej z odnowieniem kultu, ważne jest, aby mieć w pamięci to nauczanie św. Franciszka Salezego. Wśród historyków religii post stanowił przedmiot wielu interpretacji, które mogą być sprowadzone do trzech grup:

- a – powrót nowej witalności w okresach niepłodności, rodzaj transferu energii na korzyść mocy, które zapładniają naturę<sup>2</sup>;
- b – metoda, aby wejść w stan umożliwiający posiadanie wizji<sup>3</sup>;
- c – duchowe przygotowanie do dzielenia się posiłkiem.

Zauważmy, że post jest często częścią globalnego zachowania abstynencji seksualnej (cierpienie, umartwienie, cisza...). Sukces ofert obiadów dietetycznych i praktyki postów terapeutycznych (np. metoda Buchingera) pokazuje dobitnie, że post jest w modzie, ale w sposób niejednoznaczny<sup>4</sup>.

Tym bardziej należy zastanowić się nad chrześcijańskim znaczeniem tej praktyki, którą możemy opisywać według wyżej wymienionych trzech typów interpretacji. Post rzeczywiście był

---

<sup>1</sup> Św. Franciszek Salezy, *Sermon pour le Mercredi des Cendres*, Dzieła wszystkie, wyd. Annecy 1892-1964, tom X, Kazanie LX, s. 197.

<sup>2</sup> Jest to teza biblisty amerykańskiego T. H. Gastera (1906-1992), por. *Thesis: Ritual, Myth, and Drama in the Ancient Near East*, New York, 1950.

<sup>3</sup> Według brytyjskiego antropologa Edwarda Tylora, nastawionego silnie antychrześcijańsko w: *Religion in Primitive Culture*, t. II, *Primitive Culture*, Londyn 1871.

<sup>4</sup> [http://www.lemonde.fr/planete/article/2013/08/15/le-jeune-en-vogue-mais-controverse-est-il-si-bon-pour-la-sante\\_3443212\\_3244.html](http://www.lemonde.fr/planete/article/2013/08/15/le-jeune-en-vogue-mais-controverse-est-il-si-bon-pour-la-sante_3443212_3244.html)

praktykowany na różne sposoby i z różnych okazji<sup>5</sup>: w powiązaniu z porami roku liturgicznego (Adwent, Wielki Post) lub dniami szczególnymi (piątek), jako praktyka dobrowolnej lub nałożonej pokuty, i wreszcie przed celebrowaniem sakramentów (chrzest, święcenia, a zwłaszcza komunia eucharystyczna). Zauważono, jak bardzo aspekt umartwiania, dominujący przez wieki, mógł przeniknąć do dwudziestowiecznego etosu solidarności i dzielenia się z głodnymi<sup>6</sup>.

Zbiorowy i kultowy, potem pokutny i indywidualny post w tradycji żydowskiej nabiera nowego znaczenia w praktyce pierwszych chrześcijan. Staje się on znakiem nawrócenia, praktykowany głównie przed chrztem przez katechumena jak też celebrowana (post w Wielkim Poście nie wydaje się być widoczny przed IV wiekiem). Dyscyplina postu zmienia się na przestrzeni wieków: zauważmy, że w rozdziale 41 reguły św. Benedykta (około 530 r.), poświęconym posiłkom i postowi, chodziło o *opóźnienie* posiłku. Wszystko tak jak w regule św. Perpetua z Tours (490 r.), gdzie środy i piątki zostały wybrane do tego wyrzeczenia:

„Przez całe lato, od Pięćdziesiątnicy [aż do Idy wrześniewej], będą pościli w czwarty i szósty dzień aż do godziny nony [zamiast seksty], jeśli nie mają pracy w polu, lub jeśli nadmierny upał latem nie powoduje dyskomfortu. [...] Ale w czasie Wielkiego Postu, aż do Wielkanocy, to właśnie w godzinie nieszpórów [to znaczy, po tej mszy] będą jedli, uważając, aby przeznaczyć na to tę godzinę Nieszporów tak, by nie potrzebować wcale światła do posiłku, ale by wszystko skończyło się jeszcze przy świetle dziennym”

Post w istocie jest w bezpośrednim związku z posiłkiem; powstrzymanie się od jedzenia jest ściśle związane z odżywianiem. Tradycja chrześcijańska zdefiniowała post jako spożywanie tylko jednego posiłku w ciągu dnia. Obrzędy błogosławieństwa stołu i dziękczynienia po posiłku pokazują, że chrześcijaństwo przywiązuje wagę do posiłku, a więc również do postu: Pascha

<sup>5</sup> Ogólny wykaz, nadal aktualny, w dziele Otto Zöcklera (1833-1906): *Askese und Mönchtum*, Frankfurt 1897.

<sup>6</sup> Odnośnie do wymiaru dzielenia się, który był zawsze obecny w tradycji chrześcijańskiej (od czasów Arystydesa z Aten, 125 r.), patrz artykuł P. Descourtieux, *Post i jałmużna w kazaniach św. Leona Wielkiego*.

(w Egipcie) była posiłkiem, następnie Chrystus dał samego siebie jako pokarm na zakończenie posiłku. Odrzucając posty uczniów Jana Chrzciciela i faryzeuszy (Mt 9,14-15), Jezus wyróżnia się, oddala się od pobożnych prądów swego czasu. Ponadto bierze udział w uroczystych posiłkach, zwłaszcza z zabłąkanymi społecznie i religijnie „poborcami podatków i grzesznikami”<sup>7</sup>.

Ponadto zaprasza On do posiłku, do wieczerzy Godów Baranka: post jest dobrem, które pozwoli nam zasiąść do stołu, zaostrzając nasz głód. Post eucharystyczny podkreśla ten aspekt: trzeba być głodnym, aby pragnąć Ciała i Krwi Chrystusa, to co obecna praktyka, wydaje się, nieco zatraciła.

Przypomnijmy, że po kolejnych poprawkach wniesionych do postu eucharystycznego przez Piusa XII<sup>8</sup> i Pawła VI<sup>9</sup>, kodeks z 1983 r. przewiduje:

„Kanon 919. § 1 Przystępujący do Najświętszej Eucharystii powinien przynajmniej na godzinę przed przyjęciem Komunii Świętej powstrzymać się od jakiegokolwiek pokarmu i napoju, z wyjątkiem tylko wody i lekarstwa. § 2. Kapłan, który tego samego dnia sprawuje dwa lub trzy razy Najświętszą Eucharystię, może przed drugim lub trzecim sprawowaniem coś spożyć, chociażby nie zachodziła przerwa jednej godziny”

<sup>7</sup> Odnośnie do zakazu postu dla swoich uczniów, który stanowi, tak jak odrzucenie rozwodu, silny „znak tożsamości”, patrz J. P. Meier, *Un certain Juif Jésus*, t. 3, Paris 2005, s. 415-416: „Dla Jezusa, to nie post, ale posiłki świąteczne przepowiadały i zaczęły realizować gromadzenie się całego Izraela, w tym zagubionych owiec, w radosnej uczcie końca czasów”.

<sup>8</sup> Pius XII, Konstytucja apostolska *Christus Dominus*, 1953: „Woda nie łamie postu eucharystycznego (zachowywanego od północy). Czyni się także wiele wyjątków; por. *Motu proprio Sacram Communionem* z dn. 25 marca 1957: trzygodzinny post eucharystyczny dla żywności ze stałych pokarmów i napojów alkoholowych, oraz jednej godziny dla napojów bezalkoholowych, z wyjątkiem wody.

<sup>9</sup> Paweł VI, przemówienie z dn. 24 listopada 1964 (zamknięcie 3. sesji II Soboru Watykańskiego): post jednej godziny dla stałych pokarmów i napojów alkoholowych, pod warunkiem, że nie przekraczają one małych ilości; instrukcja *Immensae caritatis* Kongregacji Obrzędów (19 stycznia 1973) skraca do kwadransa post eucharystyczny dla osób starszych i chorych. Ich opiekunowie, rodzina i przyjaciele korzystają z takiego samego przywileju, gdy przestrzeganie jednej godziny powodowałoby utrudnienia.

Tak jak każda duchowa praktyka, post jest przedmiotem wielu pokus i Franciszek Salezy stanowczo przypomniał to w cytowanym powyżej kazaniu: poprosił Siostry Nawiedzenia, by obserwowały trzy rzeczy, aby sprawdziły, czy post był dziełem pobożności czy powodowany pychą:

„Pierwszą rzeczą jest to, by wasz post był całkowity i ogólny, a mianowicie byście kazały pościć wszystkim członkom ciała i mocom duszy, nosząc wzrok nisko lub niżej niż zwykle; zachowując więcej ciszy, lub przynajmniej zachowując ją dokładniej niż zazwyczaj; umartwiając słuch i język, aby nie słyszeć ani nie mówić nic na próżno i niepotrzebnie; rozumiejąc, aby rozważać tylko tematy święte i pobożne; czuwając, aby wypełniać pamięć wspomnieniami o rzeczach gorzkich i bolesnych a pomijając radosne i pełne wdzięku; na koniec trzymając w ryzach waszą wolę i wasz umysł u stóp krzyża i w jakiejś świętej i bolesnej myśli. Jeśli to zrobicie, wasz post będzie pełny, wewnętrzny i zewnętrzny, ponieważ umartwicie ciało i umysł.

Drugim warunkiem jest to, żebyście nie praktykowały postu ani waszych uczynków dla ludzkich oczu, i po trzecie, byście dokonywały wszystkie wasze uczynki i w konsekwencji post tak, aby podobać się jedynie Bogu”

Post chrześcijański nie ogranicza się więc do wymiaru żywności i różni się od innych praktyk religijnych. Wymiar ściśle fizyczny jest tylko jego częścią; wyraża on jego rzeczywistość fizyczną, cielesną, ale nie może reprezentować go w całości. W poście istnieją przejścia pomiędzy materialnym, cielesnym i duchowym, tak aby człowiek mógł otworzyć się na wezwanie transcendentne.

Post ukazuje także brak Oblubieńca. Jest to oczekiwanie na jego przybycie, mniej rytuał pokutny niż forma wezwania do powrotu Pana: nasz post jest pragnieniem posiłku godowego. Woda zamieniona w wino w Kanie Galilejskiej jest postacią Eucharystii, która oczekuje w naszym ciele na weselną ucztę Baranka.

Prawosławny teolog Alexander Schmemmann (1921-1983), wykształcony w Paryżu, ale bardzo aktywny w USA<sup>10</sup>, pisze:

<sup>10</sup> Zob. artykuł I. Moga, *Post, liturgia, eschatologia – ujęcie prawosławne.*

„Poszczenie oznacza tylko jedno: być głodnym [...] i będąc głodnym, odkrywać, że ta zależność nie jest całą prawdą na temat człowieka, jest przede wszystkim stanem duchowym i wreszcie, jest to w rzeczywistości *głód Boga*”<sup>11</sup>.

Ponieważ post pozostaje głęboko związany z Eucharystią, jest on pragnieniem, które musi przeżyć każdy wierny, aby przyjmować Eucharystię, a tym samym podporządkować całe swoje życie wymogom komunii. Post eucharystyczny ukazuje minimalny wymóg stanu łaski wymaganego, by zbliżyć się do sakramentu<sup>12</sup>. Epizod opowiadający o mannie na pustyni w Księdze Wyjścia, zauważony bardzo wcześniej przez Ojców jako figura Eucharystii, jest znaczący: jedzenie – nie tak dobre, jak spodziewane przepiórki! – pomaga się żywić, ale nie można go zachować.

Piękny tekst patrystyczny *De virginitate* Pseudo-Atanazego<sup>13</sup> wyjaśnia, że wszystko zaczęło się od złamania postu przez Adama („nie będziesz jadł...”); łakomstwo złamało pakt zaufania. Post powinien więc dążyć do przywrócenia go:

„Kochajmy więc post, ponieważ post jest wielką ochroną, tak jak modlitwa i jałmużna, gdyż uwalniają one człowieka od śmierci. Tak jak Adam został wyrzucony z raju przez jedzenie i nieposłuszeństwo, tak samo każdy, kto tego chce, wejdzie do raju poprzez post i posłuszeństwo”

Podkreślając pokutny wymiar postu, autor podkreśla, aby nie zapomnieć o całościowym wymiarze postu, słowami wypowiedzianymi przez świętego Franciszka Salezego:

„Nie tylko ten, kto powstrzymuje się od jedzenia, postępuje dobrze, ale ten, kto powstrzymuje się od niewłaściwego działania, tego post będzie przyjęty. Bo jeśli poszcząc nie czuwasz, by nie mówić źle swoimi ustami, nie umiesz powstrzymać się

<sup>11</sup> A. Schmemmann, *Le Grand Carême: ascèse et Liturgie dans l'Église Orthodoxe (Wielki Post: asceza i liturgia w Kościele Prawosławnym)*, w: *Spiritualité Orientale*, nr 13, Opactwo Bellefontaine, Bégrolles Mauge 1974 r., s. 133.

<sup>12</sup> Można przeczytać na ten temat krytyczne refleksje E. N. Petersa w artykule *The Communion Fast: A Reconsideration (Post eucharystyczny: reinterpretacja)*, w: *Antiphon. A Journal for Liturgical Renewal*, 11, 3, ss. 234-244 (wyd. internetowe), które proponują wrócić, z uzasadnionymi wyjątkami, do postu trzygodzinnego przed rozpoczęciem Mszy św.

<sup>13</sup> Migne, *Patrologia Graeca*, t. 28, kol. 257-260 (tłumaczenie własne).

od złości, kłamstwa, krzywoprzysięstwa, jeśli mówisz źle o innych, jeśli, powiadam, to wychodzi z ust, które poszczą, nie ma sensu pościć, i jest on czyniony na próżno. Kiedy pościsz, oczyść się z wszelkiej miłości do pieniędzy, bo ten, kto kocha pieniądze, nie może miłować Boga”

Wreszcie przypomina, że Nowe Przymierze, które podsumowuje historię zbawienia, odwraca winę Adama, zapraszając *do wzięcia i zjedzenia*. Tak jak to dobrze ilustruje tradycja wschodnia, zachowana w prawosławiu, post ma nie tylko ascetyczny charakter pokuty, ale również charakter głęboko mistyczny: ten, kto pości, czyni to w perspektywie doksologicznej („...na chwałę Twego Świętego Imienia”), mając nadzieję, że na końcu drogi święto wielkanocne stanie się świętem wewnętrznym, odnową i przedsmakiem radości eschatologicznej<sup>14</sup>.

Nota o autorze: Jean-Robert Armogathe ur. w Marsylii (1947), jest kapłanem w Paryżu (1976). Kapelan w École normale supérieure (1981-2013), jest emerytowanym dyrektorem École Pratique des Hautes Etudes. Ostatnie publikacje: Kartezjusz, *Korespondencja*, 2 tomy, Gallimard 2013.

Tłum. Małgorzata Osińska

## Streszczenie

Post nie jest cnotą samą w sobie. Sukces postów terapeutycznych pokazuje dobitnie, że post jest w modzie, ale w sposób niejednoznaczny. Należy zatem zastanowić się nad chrześcijańskim znaczeniem tej praktyki.

Wśród chrześcijan post był i jest praktykowany w powiązaniu z porami roku liturgicznego (Adwent, Wielki Post), z dniami szczególnymi (piątek) lub przed celebrowaniem sakramentów. Stał się on znakiem modlitwy, nawrócenia, dobrowolnej lub nałożonej pokuty. Chrześcijański post w istocie jest bezpośrednio związany z posiłkiem. Post eucharystyczny podkreśla ten aspekt: trzeba być głodnym, aby pragnąć Ciała i Krwi Chrystusa. Ponieważ upadek człowieka rozpoczął się od łakomstwa Adama, Nowe Przymierze

<sup>14</sup> Zob. artykuł I. Moga, *Post, liturgia, eschatologia – ujęcie prawosławne*.

odwraca jego winę, zapraszając „do wzięcia i zjedzenia”. Post ukazuje także brak Oblubieńca, jest pragnieniem posiłku godowego: woda zamieniona w wino w Kanie Galilejskiej jest figurą Eucharystii, która oczekuje w naszym ciele na weselną ucztę Baranka.

Chrześcijański post ma charakter całościowy. Wiąże się z powstrzymaniem od złości, kłamstwa, pychy. Jeśli ma charakter mistyczny i doxologiczny, stanie się świętem wewnętrznym, przedsmakiem eschatologicznej radości.

**Streszcz. Sławomir Pawłowski**

**Słowa kluczowe:** Eucharystia, posiłek, post.

### **Abstract**

#### *The Christian fasting*

Fasting is not a virtue in itself. The success of therapeutic fasts clearly shows that fasting is fashionable, but in an ambiguous way. Therefore, it is necessary to consider the Christian meaning of this practice.

Among Christians fasting has been practiced in connection with the liturgical seasons (Advent, Lent), with special days (Friday) or before the celebration of the sacraments. It has become a sign of prayer, conversion, voluntary or imposed penance. Christian fasting, in fact, is directly related to a meal. The Eucharistic fast highlights this aspect: you have to be hungry to desire the Body and Blood of Christ. Since the fall of man started from the covetousness of Adam, the New Covenant undoes his guilt inviting “to take and eat”. The fast also designates the longing for the Bridegroom, it is the desire of the wedding meal: water turned into wine at Cana is a figure of the Eucharist, which is waiting for the Lamb wedding feast in our flesh.

Christian fasting is holistic. It involves the halting of anger, lies, and pride. If it is mystical and doxological, it will become an internal celebration, foretaste of the eschatological joy.

**Tłum. Agnieszka Burakowska**

**Keywords:** the Eucharist, meal, fast.