

CHRZEŚCIJAŃSKA PRAKTYKA POSTU W STAROŻYTNOŚCI ORAZ WE WCZESNYM ŚREDNIOWIECZU

Praktyka postu zakorzeniona w tradycji chrześcijańskiej ma swoje początki w życiu Jezusa, który pościł przez czterdzieści dni na pustyni. On sam mógł być zainspirowany przykładem Mojżesza, który pościł czterdzieści dni i czterdzieści nocy (Wj 34,28), oraz Eliasza, który pościł równie długo, wędrując na pustyni (1 Krl 19,8). Judaizm postrzegał post jako znak pokuty oraz jako wstawiennictwo u Boga. Do praktyki chrześcijańskiej post został przejęty z dziedzictwa żydowskiego, ale w pierwszych wiekach rozwoju chrześcijaństwa przyjął dodatkowo specyficznie chrześcijańskie znaczenie, nawiązując do wydarzeń Wielkiego Tygodnia. Z indywidualnej praktyki, mniej lub bardziej intensywnej, post stał się praktyką społeczną, która znalazła swoje miejsce w kalendarzu wczesnego średniowiecza.

1. Jezus i Jego pierwsi uczniowie

W Nowym Testamencie post jest przedstawiony jako indywidualna praktyka, którą Jezus zaleca czynić bez ostentacji, tak jak modlitwę, która ma dokonywać się w ukryciu (Mt 6,16-18). Jezus przeżywa czterdziestodniowy post na pustyni, między chrztem a początkiem swojej publicznej działalności. Udęczony głodem przez czterdzieści dni, kuszony był przez diabła, który zachęcał Go, aby używając swej boskiej mocy, przemienił kamienie w chleb, zaspokajając swój głód. W Ewangelii według św. Mateusza (Mt 4,4) Jezus nawiązuje do Księgi Powtórzonego Prawa: „...że nie samym tylko chlebem żyje człowiek, ale człowiek żyje wszystkim, co pochodzi z ust Pana” (Pwt 8,3). Nie wymagał On od uczniów, aby tę praktykę naśladowali, ale aby wprowadzili w życie dobrowolnie ograniczenie pożywienia, co przyniesie im

duchowe korzyści. Post koncentruje uwagę na Bogu, mobilizuje do pamięci o Nim oraz pokazuje wyższość ducha nad materią.

W przeciwieństwie do Jana Chrzciciela, który reprezentuje tendencje bardziej ascetyczne, Jezus nie wymagał od swoich uczniów przestrzegania wszystkich postów, jakie proponowano w tamtym czasie: „Uczniowie Jana i faryzeusze mieli właśnie post. Przyszli więc do Niego i pytali: Dlaczego uczniowie Jana i uczniowie faryzeuszów poszczą, a Twój uczeń nie poszcza? Jezus im odpowiedział: Czy goście weselni mogą pościć, dopóki pan młody jest z nimi? Nie mogą pościć, jak długo pana młodego mają u siebie” (Mk 2,18-19). Sam Chrystus istotnie rozróżniał czas uczyty i czas postu¹. Obecność Jezusa na weselu w Kanie, Jego posiłek z celnikami oraz Jego pragnienie, aby nakarmić tłumy, nie idzie w kierunku radykalnego wyrzeczenia się pożywienia.

Chrześcijanie w kolejnych stuleciach inspirowali się swobodnym stosunkiem względem żywności, aby określić czas postu i posiłków świątecznych. Chrystianizacja postu prowadzi do określenia czasu pokuty i postu na pamiątkę Męki Chrystusa oraz czasu świątecznego związanego ze Zmartwychwstaniem. Tak ustalony czas postu przypomina wydarzenia Męki Chrystusa, które przeżywamy w Wielkim Tygodniu. Dniami wybranymi do postu są środy na wspomnienie zdrady Judasza i piątki na pamiątkę Męki Pańskiej. W kalendarzu dni postu są ustanowione od IV wieku, gdzie szczególnym czasem jest Wielki Post, który trwa co najmniej czterdzieści dni jako przygotowanie do Wielkanocy. W pierwszych wiekach chrześcijaństwa główną trudnością dla przywódców wspólnot chrześcijańskich było przejście od pozabawionej normy ascetycznej praktyki indywidualnej do unormowanej ramowej praktyki zbiorowej. Było to jak żegluga między dwiema rafami: przesadnym postem opartym na wyrzeczeniu się ciała i materii oraz dumie ascetycznej szkodliwej dla życia wspólnoty, a brakiem postu ze strony chrześcijan żyjących w świecie obojętnym wobec ascezy.

Post mógł oznaczać brak jakiegokolwiek jedzenia i picia przez określony czas. Niektórzy lekarze zbadali przypadki głodujących,

¹ *Nourriture et repas dans les milieux juifs et chrétiens de l'Antiquité. Mélanges offerts au professeur Charles Perrot*, M. Quesnel, Y.-M. Blanchard, Cl. Tassin (red.), Paris, 1999.

by sprawdzić fizjologiczne reakcje na brak jedzenia i picia. Stopień wyniszczenia organizmu zależy od wagi wyjściowej i nie można określić dokładnej liczby dni przed śpiączką czy też śmiercią. Osoba dorosła, która przestaje się odżywiać, może przetrwać, jeśli pije, przez czterdzieści dni². Jednak nie może poruszać się ani mówić poprawnie już pod koniec miesiąca. Bez picia śmierć następuje znacznie szybciej. Dane biblijne oraz teksty hagiograficzne pokazują, że post czterdziestodniowy bez jedzenia i picia odzwierciedla wykorzystanie symbolicznych liczb. Post najczęściej oznacza pozbawienie pożywienia, co prowadzi do poczucia głodu. Post może polegać na zmniejszeniu ilości posiłków, zachowując jeden posiłek dziennie. Można go również zachowywać poprzez zmniejszenie ilości spożywanego pokarmu. Ten typ postu wiąże się najczęściej z ograniczeniem rodzaju pożywienia, takiego jak np. wyłączenie białek zwierzęcych. Post może być tymczasowy lub stały. Chrześcijanie pierwszych wieków praktykowali różne rodzaje postu i przedyskutowali konsekwencje praktyk indywidualnych na ich wspólnoty jak również skutki duchowe postu.

2. Różnorodność praktyk postu osobistego

W początkach chrześcijaństwa asceza odgrywała ważną rolę, ale była ona przeżywana w różny sposób, zwłaszcza w wymiarze żywieniowym. Niektórzy odrzucali mięso, wino i przyjmowali enkratyzm jako sposób, aby nie popaść w grzech³. List do Rzymian nawiązuje do różnorodności postaw wobec jedzenia: „A tego, który jest słaby w wierze, przygarniajcie życzliwie, bez spierania się o poglądy. Jeden jest zdania, że można jeść wszystko, drugi, słaby, jada tylko jarzyny. Ten, kto jada [wszystko], niech nie pogardza tym, który nie [wszystko] jada, a ten, który nie jada, niech nie potępia tego, który jada; bo Bóg go łaskawie przygarnął” (Rz 14,1-3).

² www.maisonmedicale.org/.../SC34c_q_physique.pdf.

³ Enkratyzm jest doktryną heretycką, która kieruje ascetyzm aż do odrzucenia materii. W szczególności enkratyci potępiają małżeństwo. Na temat enkratyzmu: U. Bianchi (red.), *La tradizione dell'enkrateia. Motivazione ontologiche e protologiche*, Rome, 1985; E. Hunt, *Christianity in the Second Century*, New York, 2003.

Zróznicowane praktyki pokutne często wywołują napięcie, ponieważ każdy uważa swoją formę postu za najlepszą, a nie zawsze musi być ona dobra dla innych. Autor zachęca, aby jeść wszystko, natomiast wstrzemięźliwość od mięsa uznaje jako indywidualną inicjatywę. Nie należy skupiać się na sferze materialnej oraz na spożywanym pożywieniu: „Królestwo Boże to nie sprawa tego, co się je i pije, ale to sprawiedliwość, pokój i radość w Duchu Świętym. A kto w taki sposób służy Chrystusowi, ten podoba się Bogu i ma uznanie u ludzi. Starajmy się więc o to, co służy sprawie pokoju i wzajemnemu zbudowaniu. Nie burz dzieła Boga ze względu na pokarmy. Wprawdzie każda rzecz jest czysta, stałaby się jednak zła, jeśliby człowiek spożywając ją, dawał przez to zgorzenie. Dobrą jest rzeczą nie jeść mięsa i nie pić wina, i nie czynić niczego, co twego brata gorszy” (Rz 14,17-21). Miłość musi mieć pierwszeństwo przed przestrzeganiem postu, ponieważ miłość dana nam jest przez Chrystusa. Asceza ma służyć chrześcijaninowi: „Wszystko mi wolno, ale nie wszystko przynosi korzyść. Wszystko mi wolno, ale ja niczemu nie oddam się w niewolę. Pokarm dla żołądka, a żołądek dla pokarmu. Bóg zaś unieści jedno i drugie. Ale ciało nie jest dla rozpusty, lecz dla Pana, a Pan dla ciała” (1 Kor 6,12-13).

Cytowane wersety Listu do Rzymian mogły wspierać rozpowszechnianie się enkratyzmu. Niektórzy chrześcijanie na przełomie pierwszego i drugiego wieku uważali, że ich zbawienie zależy od radykalnej zmiany stylu życia, uwzględniając jakość i ilość przyjmowanych posiłków. Ireneusz z Lyonu przywołuje Tacjana, przywódcę enkratystów. Odrzucali oni małżeństwo, jak również spożywanie mięsa i wina. W niektórych kręgach chrześcijańskich II wieku post rozumiany był jako powstrzymanie się od pewnych pokarmów i napojów na stałe. Enkratyci, asceci oraz niektórzy gnostycy uważali pokarm za niezbędny element potrzebny do prawidłowego funkcjonowania organizmu, ale oddalający duszę od sfery duchowej. Odrzucenie małżeństwa oraz pokarmu, które otrzymujemy od Boga, uznano za heretyckie dlatego, że prowadziło do potępienia materii i ziemskiego stworzenia. Na tym tle wszczęto dyskusję, w wyniku której odrzucono negatywne poglądy odnośnie do materii. Praktyka ta jednak została zaszczeplona w tradycji monastycznej, która uważa post jako najbardziej skuteczne narzędzie do pomocy duszy w skupieniu się na Bogu

i uwolnieniu z kajdan ciała. W środowiskach monastycznych uważa się rywalizację w podejmowanych praktykach postu, co w konsekwencji prowadzi do postawienia pytania o granice postu.

3. Duchowość postu we wspólnotach monastycznych pierwszych wieków

Mnisi z pustyni zalecali post, który pomagał w walce z namiętnościami⁴. Abba Jan Colobos (IV w.) wyjaśnia: „Jeśli król chce przejąć miasto wroga, zaczyna blokować wodę i żywność; w konsekwencji umierający z głodu przeciwnik się poddaje. W ten sam sposób wyraża się namiętność ciała: jeżeli człowiek żyje w poście i głodzie, jego wrogowie tracą swoje siły w jego duszy”⁵. Chodzi o osłabienie popędów ciała przez pozbawienie go siły. Umarwienie ma na celu zdyscyplinowanie ciała, podporządkowując go regule życia, która przez ascezę i podjęty wysiłek ogranicza satysfakcję płynącą z zaspokojenia jego potrzeb, a także ogranicza same potrzeby. Opat Eulogus rzekł do swojego ucznia: „Dziecko, ćwicz w sobie stopniowe kurczenie żołądka przez post. Żołądek, kiedy otrzymuje dużo pokarmu, rozciąga się i wymaga więcej pożywienia. Jeśli natomiast otrzymuje mniej żywności, kurczy się potrzebując mniej pokarmu”⁶.

Celem praktyk pokutnych jest ograniczenie zaspokajania potrzeb fizycznych, aby być bliżej aniołów, które bez konieczności odżywiania się oddają chwałę Bogu. Filoksenus z Mabbug (zm. 523), biskup monofizycki, pisał: „To właśnie przez powstrzymanie się od jedzenia upodobniamy się do aniołów: aniołowie są całkowicie wolni od jedzenia; my dzięki naszej woli nie chcemy karmić pragnienia i zmniejszamy powoli potrzeby ciała”⁷. Ludzie mają więcej zasług niż aniołowie, ponieważ z własnej woli wybierają post. „Gdy żołądek stał się panem ciała, steruje ciałem i pod-

⁴ O związku między postem i czystością, T. Shaw, *The Burden of the Flesh. Fasting and Sexuality in Early Christianity*, Minneapolis 1998.

⁵ *Les Apophtegmes des Pères, Collection systématique*, IV, 20, wyd. J.-C. Facet, Paris 1993, s. 195.

⁶ *Les Sentences des Pères du désert*, Solesmes 1977, s. 256.

⁷ Philoxène de Mabboug, *Homélies*, Paris 2007 (seria *Sources chrétiennes* nr 44 bis), s. 385.

porządkowuje je swojej woli, i zamiast drogi do nieba, pokazuje mu drogę w drugą stronę prowadząc go do Szeolu. Przyjmując nadmiar jedzenia i picia, przeciążamy żołądek, przez co tracimy jego lekkość”⁸. Filoksenus uczy więc walki przeciwko chciwości, ponieważ dla niego „człowiek nie jest w pełni godny, aby naśladować życie Chrystusa, zanim nie wypracuje w sobie wyrzeczenia się tego, co pochodzi z tego świata”. Autor ten streszcza wiele wieków myśli monastycznej, która upatruje w poście jedyną możliwą drogę: „Nadmiar jedzenia jest wrogiem wszystkiego, siły ciała, nauki duszy, dzieła sprawiedliwości, uczynków miłosierdzia, darów miłości. Albowiem kto jest zniewolony swoim brzuchem, nie różni się od zwierzęcia”⁹. Według Filoksenusa, post jest ograniczeniem jedzenia oraz wstrzemięźliwością od mięsa i wina. Nie potępia on jedzenia, ponieważ potrzeba przyjmowania pokarmu została dana człowiekowi przez Stwórcę. Istnieje jednak konieczność walki, by pożywienie nie prowadziło do uciążliwych skutków: „Kiedy ciało wytoczy ci wojnę z powodu jego potrzeb [...] bądź zwycięzcą wojny przez wytrwałość, przez obudzenie u siebie, w obliczu głodu, innego głodu, przez odwrócenie twojego umysłu od myśli głodu ciała w stronę medytacji i rozmowy z Bogiem”¹⁰. Celem postu jest ponownie postawienie Boga w centrum życia, oddanie mu pierwszego miejsca i przekształcenie głodu ciała w głód Jego Słowa lub w głód spotkania z Nim.

Post, według Filoksenusa, jest trudny, prowadzi jednak do duchowego bogactwa: „Początek ascezy jest gorzki i uciążliwy, natomiast jego koniec słodki i przyjemny. Jego brzemię jest ciężkie dla tych, którzy nie czuli jego lekkości, jej ciężar trudny dla tych, którzy nie oglądali bogactw duchowych postu. Dlatego wąska brama prowadzi do przestronnego miejsca duchowego”¹⁰. Związek między postem a mistycyzmem mógł prowadzić niektórych do stosowania radykalnego postu, który jest czasem nazywany „świętą anoreksją”¹¹. Post polegał na tym, by przyjmować

⁸ Tamże, s. 328.

⁹ Tamże, s. 329.

¹⁰ Tamże, s. 383-384.

¹¹ B. Caseau, *Syméon Stylite le Jeune (521-592): un cas de sainte anorexie?*, „Kentron: Revue du monde antique et de psychologie historique” 19 (2003) 179-199; R. M. Bell, *Holy Anorexia*, Chicago 1985; tł. franc.: *L'anorexie sainte. Jeune et mysticisme du Moyen âge à nos jours*, Paris 1994.

coraz mniej pożywienia, a czasami kończył się przyjmowaniem tylko Najświętszego Sakramentu. Z tego powodu w średniowieczu sławna stała się Katarzyna ze Sieny, ponieważ wyrzekła się jedzenia, choć jak widać powyżej, praktyka ta jest znacznie starsza. *Historia Lausicana* Palladiusza przytacza skrajną surowość pewnego człowieka imieniem Heron z Aleksandrii, który „nie jadł przez trzy miesiące, zadowolając się jedynie łącznością duchową z Chrystusem”¹². Młody Szymon Słupnik odmawia wszelkiego jedzenia, przyjmując tylko Eucharystię. Każdego dnia spożywa kwaszony chleb namoczony w winie, który podawano mu w koszu na szczyt jego kolumny. Jeśli Życie Szymona Słupnika proponuje, aby podziwiać stopniową odmowę przyjmowania pokarmów, a przyjmowanie Eucharystii, autor Życia ukazuje także debatę, którą to spowodowało we wspólnocie, która żyła wokół Słupnika. Ojciec duchowy Szymona zarzuca mu, że przyjmuje za mało jedzenia: „Odżywiaj się, tak jak ja to robię, ponieważ jedzenie i picie nie plamią człowieka” Szymon odpowiada: „Jedzenie nie plami człowieka, ale rodzi myśli, które mają swój efekt; one gęstnieją, czynią ciężką materię z najbardziej subtelного umysłu”¹³. Szymon od dzieciństwa ma dystans do żywności, prosi w gorliwej modlitwie, aby został od niej uwolniony. Biografia podaje, że jest cudownie karmiony białym ryżem, który pozwala mu nie jeść nic oprócz Eucharystii od niedzieli do niedzieli¹⁴. Asceza żywieniowa Szymona nie od razu została uznana za uduchowioną. Spotyka się ona nawet z dezaprobatą: najpierw niektórych mnichów, a potem także opata, który chce, by Szymon wstąpił do wspólnoty, przyjmując jej praktyki ascetyczne. Jednakże praktyki Szymona, z chwilą kiedy nie narzucał ich on nikomu na siłę, w końcu zostały zaakceptowane.

Ekstremalne posty niektórych mnichów mogą być postrzegane jako natchnione przez Boga oraz jako dowód ich święto-

¹² Palladiusz, *Histoire Lausiaque*, XXVI, 2-3, opr. A. Lucot, Paris 1912, s. 196-197.

¹³ *La Vie ancienne de S. Syméon Stylite le Jeune (521-592)*, oprac. P. Van Den Ven, Bruxelles 1962, t. 1 (tekst grecki), s. 14; t. 2 (tłumaczenie i komentarz); *Vie grecque de sainte Marthe, mère de S. Syméon*, oprac. P. Van Den Ven, Bruxelles 1970 (*Subsidia Hagiographica* nr 32) s. 22.

¹⁴ *La Vie ancienne de S. Syméon Stylite le Jeune (521-592)*, t. I, s. 256, 222, t. 2, s. 246.

ści, zwłaszcza gdy mnich był znany z otrzymywania żywności przynoszonej przez anioła. Jednak intensywność postu mogła być także postrzegana jako dowód *hybris*, pychy, dając mnichom poczucie wyższości nad innymi członkami swojej społeczności, a tym bardziej nad innymi chrześcijanami. Była widoczna również tendencja w środowiskach mnichów w klasztorach, aby pozwolić niektórym z nich na przyjmowanie tylko Eucharystii. Praktyka ta nie była jednak popierana jednomyślnie. Na Wschodzie prawo kanoniczne zakazało takiej praktyki¹⁵. W niektórych klasztorach syryjskich, aby umożliwić mnichom zachowanie ascezy, dawano im więcej konsekrowanego chleba i wina, do tego stopnia, że Rabbula, biskup Edessy, potępia tych, którzy okazali się takimi łakomymi „psami”, by jeść swego Pana.

Poza prądem manichejskim, niebezpieczeństwo skrajnego postu wywołanego niezdrową rywalizacją dotyczyło także niektóre wspólnoty. Literatura Ojców Pustyni pokazuje współzawodnictwo między mnichami. Hagiografowie zachęcają do podziwu dla bohaterów ascezy. W *Żywocie św. Antoniego* św. Atanazy pokazuje Antoniego, który w wolności praktykuje całkowitą ascezę od jedzenia: „Jadł tylko raz dziennie, po zachodzie słońca, ale także zdarzało mu się powstrzymać na dwa dni, a często nawet na cztery dni od jedzenia. Jego pokarmem był chleb i sól, napojem zaś czysta woda¹⁶”.

Zalecano, aby znormalizować praktykę postu oraz ograniczyć wolność jednostki, zwłaszcza gdy może to martwić lub demoralizować innych członków wspólnoty, zgodnie z zaleceniami Listu do Rzymian. Pustelnik Makary, żyjący na pustyni egipskiej w IV wieku, dołączył do jednej ze wspólnot cenobitycznych założonych przez Pachomiusza: „Makary widzi u praktykujących post różnorodność reguł: jeden je wieczorem, inny po upływie dwóch dni, inny po upływie pięciu dni, kolejny stoi całą noc, ale siedzi w ciągu dnia”. Podczas Wielkiego Postu słynny pustelnik daje mnichom lekcję o poście: on je tylko kilka liści kapusty w niedzielę i nic przez resztę czasu. Mnichom jednak nie podoba się ta

¹⁵ Na przykład *Reguły* Jana Bar Qursos dla klasztoru Mar Zakkai, 48, A. Voöbus, *Syriac and Arabic Documents Regarding Legislation Relative to Syrian Asceticism*, Stockholm 1960, s. 61.

¹⁶ *Vie d'Antoine*, 7, 6, wyd. i tłum. G. J. M. Bartelink, Paris 1994, s. 152-153.

nauka, więc proszą opata, aby wygonił te istotę „pozbawioną ciała” Pachomiusz dziękuje mu za to, że pouczył mnichów i uchronił ich od pychy, ale prosi go, by ich opuścił. Aby wspólnota żyła w harmonii, potrzebuje wspólnej, ascetycznej normy.

W tradycji cenobitycznej zaleca się post umiarkowany. Jan Kasjan (zm. ok 435) w szczególności potępia długotrwałe posty, po których następuje nadmierne spożywanie pokarmów: „Posty, tak surowe, po których następuje przesadne rozluźnienie, są bezużyteczne, a w konsekwencji prowadzą do obżarstwa. Lepszy codzienny rozsądny i umiarkowany posiłek niż surowy długotrwały post przez wiele dni”¹⁷. Prosi również, aby post był dostosowany do osoby, jej wieku i stanu jej zdrowia: „różnicowana wytrzymałość fizyczna, wiek lub płeć mogą zmieniać czas, ilość i jakość żywności; ale cnota wewnętrzna wymaga od wszystkich umartwiania się; wszyscy nie mogą przecież przedłużać postu przez tydzień, lub nawet pozostawać trzy dni lub tylko dwa, bez jedzenia. Istnieje jeszcze wielu takich, wyczerpanych chorobą lub upływem czasu, którzy nie wytrzymują postu, aż do zachodu słońca. Ciężar ziaren namoczonych w wodzie nie jest odpowiedni dla wszystkich i nie każdy może zadowalać się kilkoma warzywami lub suchym chlebem. Z wagą pożywienia 2 funtów [funt rzymski: ok. 33 dkg – uwaga red.] jeden nie czuje sytości, podczas gdy inny jest nasycony po jednym funcie, a nawet sześciu uncjach [uncja rzymska: 27 g – uwaga red.] żywności”¹⁸. Nie powinniśmy traktować Kasjana jako nieprzychylnego praktyce postu, skoro uważał, że *gastromargia*, pożądlivość jedzenia, znajduje się na czele ośmiu wad głównych mnicha. Popiera on post umiarkowany i ciągły, z pewnymi zmianami w zależności od czasu liturgicznego: post bardziej intensywny w niektóre dni i bardziej zróżnicowane i obfite posiłki w święta. Wywołuje to intensywną debatę wśród mnichów egipskich. Odbija się ona później szerokim echem wśród mnichów Zachodu w koncepcjach dotyczących odpowiedniej ilości jedzenia oraz intensywności postu. Kiedy Benedykt z Nursji pisze *Regułę mnichów*, jest niezdecydowany: „Właśnie z pewnymi obawami określamy ilość żywności dla innych”

¹⁷ Kasjan, *Institutions cénobitiques*, V, 9, oprac. J. Cl. Guy, Paris 1965, s. 204-205.

¹⁸ Tamże, V, 1-2, s. 198-199.

Reguła postu została dobrze przyjęta w ascetycznych oraz monastycznych kręgach wczesnego chrześcijaństwa, natomiast sposób i czas trwania postu pozostawał nadal szeroko dyskutowany. To najprawdopodobniej nie upraszczało zadania kaznodziom, którzy mieli przekonać świeckich do duchowej przydatności postu.

4. Duchowość postu dla świeckich

Post klasztorny, nawet gdy jest przeżywany z umiarem, opiera się na założeniu, że ograniczenie jedzenia pomaga kontrolować pokusy. Zasada ta ma również zastosowanie w życiu każdego chrześcijanina. Natomiast dla tych, którzy pozostali w świecie, założyli rodzinę i muszą pracować, aby ją wyżywić, ciągły post nie może być brany pod uwagę. Dużej części ludności ograniczenie żywności narzuca ubóstwo. Nie dokonuje się ono z wyboru, a tym samym ma mniejszy wpływ na życie duchowe. Aby wstrzemięźliwość od mięsa i wina była dobrowolna, nie może wynikać z braku żywności. Historycy uważają, iż wydaje się niezaprzeczalnym fakt, że część najbiedniejszych ludzi w mieście nie miała dostępu do ciepłego posiłku, a inni odżywiali się głównie zbożami i roślinami strączkowymi. W przypadku tych ostatnich, post jako ograniczenie żywności mógł być praktykowany przez zmianę ilości i liczby potraw. Post praktykowany pod koniec starożytności oraz w średniowieczu, zakładający powstrzymanie się od pokarmów, takich jak mięso, produkty mleczne i jaja, dotyczył szczególnie dość bogatych, którzy regularnie je konsumowali. To do nich właśnie skierowane są kazania wielkopostne o konieczności postu i jałmużny.

Jednym z najczęstszych tematów podejmowanych przez osoby świeckie jest związek między postem i miłością. Już w *Pasterzu* Hermasa zauważa się, że: „W dzień postu nie weźmiesz niczego oprócz chleba i wody, i obliczysz cenę żywności, którą mógłbyś zjeść tego dnia i odłożysz ją, by dać wdowie, sierocie lub nędzarzowi”¹⁹ W kazaniach na Wielki Post św. Leon Wielki, papież (zm. 461), zachęca wiernych do hojności: „Nic nie łączy się bardziej skutecznie z uzasadnionymi i świętymi postami jak

¹⁹ Hermas, *Pasterz*, V, 1-5 [*Sources chrétiennes* nr 53].

ten dobry uczynek, którym jest jałmużna”²⁰. Leon zaleca wier-
nym ascezę, podkreślając, że brak posiłku nie jest celem samym
w sobie: „nie uważajmy, że jesteśmy kwita, zadowolając się po-
wstrzymywaniem się od jedzenia. Osłabienie siły ciała to za mało,
gdybyśmy nie zasilali mocy duszy”²¹. Papież prosi wiernych o od-
wrócenie się od niezgody, poszukiwanie wzajemnego przebacze-
nia, aby zapomnieć o odwecie i gniewie. Św. Piotr Chryzolog (zm.
ok 450), który również pozostawił wymowne kazania do wier-
nych w Rawennie, przypomina im, w tym samym czasie co papież
Leon, znaczenie miłości: „Post jest głodny, post jest spragniony,
jeśli współczucie nie jest mu dane w jedzeniu, jeśli łaska, podle-
wając go, nie służy mu do picia. Post odczuwa zimno, brak siły,
gdy jałmużna nie ubiera się w swoją wełnę, gdy miłosierdzie nie
okrywa go jego ubraniem. Tym czym jest wiosna dla ziemi, tym
miłosierdzie jest dla postu”²². W kazaniach św. Augustyna rów-
nież dostrzegamy porównania obrazujące post. Służą one pomocą
zwłaszcza ludziom świeckim. Krytykują one tendencję, która na-
rosła w średniowieczu, polegającą na praktykowaniu obżarstwa
w czasie postu przez urozmaicanie dozwolonych dań. Dla Augu-
styna post polega na odwróceniu się od rutyny i przyjemności, aby
umieścić modlitwę, ale także miłość bliźniego w centrum trosk.

Nie należy lekceważyć trudu, jaki włożyli kaznodzieje dla
wprowadzenia postu cotygodniowego i corocznego jako regular-
nej praktyki wiernych. Społeczeństwo IV wieku nie było jeszcze
do końca chrześcijańskie. Stanie się ono takie za następne dwa
stulecia. Bogatym chrześcijanom, którzy otrzymywali wysokie
wyszkolenie medyczne i filozoficzne, zalecano w jedzeniu su-
rowość żywieniową. Skromność nie jest wynalazkiem chrześci-
jańskim. Dla bogatych chrześcijan, na szczycie których należy
wymienić cesarza, dobrze zaopatrzony był znakiem statusu spo-
łecznego i środkiem jego uznania przez ludzi im równych lub
o niższym statusie, którym dystrybuowano część tych pokarmów.
Musimy podkreślić znaczenie uczt jako miejsca ukazywania hie-
rarchii społecznej, ale także jako scalenia różnych grup społecz-
nych. Arystokraci mogli ocenić wypełnienie swego obowiązku

²⁰ Św. Leon Wielki, *Sermons*, opr. R. Dolle, t. II, Paris 1969, s. 132-133.

²¹ Tamże, s. 74-75.

²² Św. Piotr Chryzolog, *Kazanie 8, O poście i jałmużnie* [PL 52 209AB].

miłości, regularnie karmiąc swoich petentów, a sporadycznie nawet tłumy. Pracą biskupów w IV i V wieku było stworzenie wspólnego kalendarza z ustalonym czasem postu oraz okresami świątecznymi oraz zaproszenie wiernych do udziału w nich. Narzucanie arystokracji wstrzemięźliwości od uczt wymagało czasu, natomiast interioryzacja kalendarza postów i duchowości opartej na kontroli spożywania wymagała wielu kazań.

W tym czasie ustaliła się duchowość postów, ale także towarzyszyło jej wprowadzenie regulaminu, który konkretyzował nie tylko kalendarz postów, ale również obowiązek ich podjęcia jak i zaprzestania. Podejrzenie budziły osoby poszczące w niedzielę. *Konstytucje Apostolskie*, kompilacja pochodząca z końca IV wieku, przypominają w wielu momentach o zniesieniu postu w soboty i w niedziele. Wyjątkiem jest sobota Wielkiego Tygodnia, która jest dniem postu: „w każdą sobotę, z wyjątkiem jednej, oraz w każdym Dniu Pańskim zbierajcie się razem i weselcie. Ten będzie winny grzechu, kto będzie pościł w niedzielę, w dzień zmartwychwstania oraz ten, który zamartwia się w Pięćdziesiątnicę lub w inne święto Pana; trzeba bowiem radować się w tych dniach, a nie smucić”²³.

Post zostaje przedstawiony świeckim jako element regulujący zachowanie i jako obowiązek religijny. Chodziło o przygotowanie ciała do skupienia się na darze religijnym lub święcie. Post jest także wymagany przed chrztem. Tertulian (zm. 220) przygotowuje ascetyczny program dla przyszłych wiernych: „Ci, którzy przystąpią do chrztu, muszą wzywać Boga żarliwymi modlitwami, postami, czuwaniem oraz klęceniem”²⁴. Literatura kanoniczna podkreśla obowiązek postu eucharystycznego dla różnych kategorii chrześcijan, którzy przystąpią do komunii św. Kanony Hipolita wspominają nowo ochrzczonych: „Jeśli chodzi o tych, którzy zostali ochrzczeni i tych, którzy pościli z nimi, niech niczego nie kosztują przed komunią z Ciałem Chrystusa, ponieważ nie będzie się im to liczyć jako post, ale jako grzech. Ten, kto coś spróbuje przed komunią z Ciałem, nie słucha Boga i Nim gardzi. Po zakończonej liturgii może jeść, co chce”²⁵. Wzrosła surowość wobec duchownych, któ-

²³ *Konstytucje Apostolskie*, V, 20, 19 [*Sources chrétiennes* nr 239].

²⁴ Tertulian, *Traktat o chrzcie*, 22, 1 [*Sources chrétiennes* nr 35].

²⁵ *Les Canons d'Hippolyte*, edycja krytyczna wersji arabskiej, wpraw. i tłum. R.-G. Coquin, Paris 1969, s. 385

rzy mają większą odpowiedzialność w liturgii. Według szóstego Synodu w Auxerre w VI wieku, kapłani, diakoni, subdiakoni, którzy jedli lub pili, mają zakaz nie tylko udziału w mszy świętej, ale nawet bycia w kościele, kiedy jest odprawiana msza²⁶.

Synody i zbiory kanoniczne ustanawiają dyscyplinę postu, wdrażając sankcje wobec tych, którzy odmawiają podporządkowania się jej. Tym bardziej wzrasta surowość wobec duchowieństwa: „Jeśli biskup, prezbiter, diakon, subdiakon, lektor lub piewca odmówi postu podczas świętych czterdziestu dni, w piątek lub środę, zostanie zdeponowany z urzędu, o ile nie jest to skutkiem choroby cielesnej; natomiast świecki zostanie wyłączony”²⁷. Wreszcie, post jest jednym z obowiązków pokutników. Ambroży z Mediolanu (zm. 397) wspomina tych „pokutników z twarzą wyżłobioną przez łzy, policzki zorane przez ciągły płacz, którzy pozwalali deptać przez wszystkich ich ciała rozciągnięte na ziemi: ich ciała świadczyły o nieustannym umartwieniu, a ich wychudzona figura przypominała trupa”²⁸.

Całość zachęt i sankcji doprowadziła do powstania społeczeństwa chrześcijańskiego, które wcieliło praktykę postu jako istotny element chrześcijaństwa. Praktyka ta jest odąd normatywna, choć jest nadal regulowana w zależności od sytuacji. Post jest dozwolony dla wszystkich, jednak podlega dostosowaniu w zależności od wieku, płci, jak również rodzaju pracy. Należało znaleźć równowagę pomiędzy zbyt przesadnym postem a brakiem lub niedostatecznym wysiłkiem pokutnym. Św. Grzegorz z Nyssy (zm. ok. 394) wyjaśnia, że „ostatecznym celem abstynencji nie tyle jest umartwienie ciała, co ułatwienie funkcjonowania duszy”²⁹. Obawiał się on przesadnego dobrobytu i braku dyscypliny, jak również ascetycznych skrajności, które czynią duszę „przygnębianą, chorowitą i bezsilną do służby”³⁰. Po wielu doświadczeniach z postem osiągnięto długo poszukiwaną równowagę, dzięki

²⁶ Synod w Auxerre, kanon 19.

²⁷ *Konstytucje Apostolskie*, VIII, 47, 69 [*Sources chrétiennes* nr 336].

²⁸ Św. Ambroży z Mediolanu, *O pokucie* [*Corpus Scriptorum Ecclesiasticorum latinorum* LXIII, s. 160-161].

²⁹ Św. Grzegorz z Nyssy, *Traktat o dziewictwie*, XXII, 2, [fr. *Traité de la Virginité*, oprac. M. Aubineau, Paris 1966, s. 520-521].

³⁰ Tamże.

której tradycje starożytności chrześcijańskiej zostały przekazane średniowieczu i czasom nowożytnym.

Nota o Autorze: Béatrice Caseau studiowała w ENS (École Normale Supérieure) w Paryżu, posiada docenturę i doktorat z historii, jest starszym wykładowcą historii bizantyjskiej na Uniwersytecie Paris-Sorbonne. Zakres badań: historia i antropologia religijna późnej starożytności i świata bizantyjskiego. Ostatnie publikacje: *Pratiques de l'Eucharistie dans les Églises d'Orient et d'Occident. Antiquité et Moyen Âge* (z N. Bériou i D. Rigaux), Paris 2009, *Études Augustiniennes* (2 t.); *Les réseaux familiaux. Antiquité et Moyen Âge*, Paris 2012.

Thum. Małgorzata Osińska

Streszczenie

Chrześcijanie pierwszych wieków stosowali różne rodzaje postu i poddali refleksji wpływ praktyk indywidualnych na swoje wspólnoty. Zróżnicowane formy postu wywoływały bowiem napięcie: to, co było dobre dla jednych, nie musiało być dobre dla drugich. Należało zatem znaleźć równowagę pomiędzy zbyt przesadnym a niedostatecznym wysiłkiem ascetycznym. Dlatego w tradycji cenobitycznej zalecało się post umiarkowany. Wśród osób świeckich post podlegał dostosowaniu w zależności od wieku, płci, jak również rodzaju pracy. Św. Grzegorz z Nyssy wyjaśnia, że ostatecznym celem postu nie jest umartwienie ciała, ale ułatwienie funkcjonowania duszy. Obawiał się on przesadnego dobrobytu i braku dyscypliny, jak również ascetycznych skrajności, które czynią duszę „przygnębioną, chorowitą i bezsilną do służby”. Można stwierdzić, że po wielu doświadczeniach z postem starożytność chrześcijańska osiągnęła długo poszukiwaną równowagę, którą przekazała średniowieczu i czasom nowożytnym.

Streszcz. Sławomir Pawłowski

Słowa kluczowe: Asceza, duchowość, post, średniowiecze, starożytność.

Abstract

*Christian practice of fasting in antiquity
and the early Middle Ages*

Christians of the first centuries used different types of fasting and reflected on the impact of the respective practices on their communities. Various forms of fasting caused tension, because what was good for some, did not necessarily have to be good for others. It was, therefore, necessary to find a balance between too excessive and insufficient ascetic efforts. That is why, the coenobitic tradition recommended to fast moderately. Among the laity fasting had to be adjusted according to the age, sex, and type of work. St. Gregory of Nyssa explains that the ultimate goal of fasting is not mortifying the body, but facilitating the functioning of the soul. He feared excessive wealth and lack of discipline, as well as ascetic extremes that make the soul “depressed, sickly and impotent to serve.” It can be argued that after many experiences with fasting Christian antiquity reached the long-sought balance that was handed down to the Middle Ages and modern times.

Thum. Agnieszka Burakowska

Keywords: antiquity, asceticism, fasting, Middle Ages, spirituality.