

**Edyta Brzezińska – Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II, Wydział Teologii**

ORCID: 0000-0003-3461-5719

edytabrzejnska.mail@gmail.com

## POST – WSPÓLNE DOBRO CHRZEŚCIJAN

Fasting – the Common Good of All Christians

### **Streszczenie:**

Biblijnie ugruntowana praktyka postu nie znalazła jeszcze należnego sobie miejsca w dokumentach ekumenicznych. Jest jednak środkiem, który mógłby łączyć podzielonych chrześcijan w dobrach duchowych. Post doskonale wpisuje się w ramy „ekumenizmu duchowego”, który zakłada wewnętrzną przemianę i prawdziwe umartwienie wraz z modlitwą. Skoro chrześcijanie nie mogą jeszcze w pełni razem uczestniczyć w Uczcie Eucharystycznej, mogą zjednoczyć się we wspólnym poście, który w ten sposób nabierze wymiaru postu prawdziwie „eucharystycznego”. Post może być wyrazem głodu jedności, tęsknoty za jednością, która stanie się faktem wraz z powrotem Pana. Artykuł przedstawia post z perspektywy rzymskokatolickiej, prawosławnej, ewangelickiej i z punktu widzenia nowych nurtów życia chrześcijańskiego, celem odnalezienia właściwego wyrazu dla jego ekumenicznej praktyki.

**Słowa kluczowe:** ekumenizm; jedność chrześcijan; post;

### **Abstract:**

The biblically based practice of fasting has not yet found its rightful place in ecumenical documents. However, it is a means that could unite divided Christians in their spiritual goods. Fasting is perfectly in line with “spiritual ecumenism” which implies an inner change and true mortification along with prayer. While Christians cannot fully participate together in the Eucharistic Feast yet, they can unite in a common fast which, could thus reach the dimension of a truly “Eucharistic” fast. Fasting can be an expression of hunger and longing for unity, which will come true when the Lord returns. The article presents fasting from the Roman Catholic, Orthodox, and Evangelical perspectives as well as from the point of view of new currents of Christian life, which may help find the right expression for its ecumenical practice.

**Keywords:** ecumenism; Christian Unity; fasting;

## Wstęp

Według nauczania Jezusa Chrystusa, post, obok modlitwy i jałmużny (Mt 6,1-18), stanowi jeden z podstawowych aktów religijnych. Przed rozpoczęciem swojej działalności publicznej Jezus pości przez 40 dni (Mt 4,2; Łk 4,2), podobnie jak Mojżesz przed otrzymaniem Prawa (Wj 34,28; Pwt 9,9). Post jawi się jako praktyka ugruntowana biblijnie, zarówno w świetle Starego jak i Nowego Testamentu<sup>1</sup>.

Pomimo tego post, który mógłby łączyć podzielonych chrześcijan w dobrach duchowych, nie znalazł jeszcze należnego sobie miejsca w dokumentach i opracowaniach ekumenicznych<sup>2</sup>. *Dyrektorium* ekumeniczne z 1993r.<sup>3</sup> wspomina tylko o poście eucharystycznym w kontekście różnic dyscyplinarnych między chrześcijanami (nr 124). *Vademecum* ekumenizmu duchowego kard. Waltera Kaspera<sup>4</sup> dwa razy wymienia post, gdy proponuje na początku Wielkiego Postu nabożeństwo ekumeniczne zachęcające chrześcijan do podjęcia tradycyjnych praktyk tego okresu liturgicznego oraz gdy przewiduje możliwość jego połączenia ze wspólną modlitwą chrześcijan podczas konfliktów, wojen, katastrof, kataklizmów; nie poświęca jednak jemu żadnego wyjaśnienia<sup>5</sup>.

Warto zatem w kontekście ekumenicznym przyjrzeć się praktyce postu, która może stać się „wspólnym dobrem podzielonego chrześcijaństwa”<sup>6</sup>. Zwrócimy uwagę na rzymski katolicyzm (1), prawosławie (2), ewangelicyzm (3) i nowe nurty życia chrześcijańskiego (4), aby praktyka postu mogła przybrać właściwy wyraz ekumeniczny (5 i 6).

### 1. „Post... praktykowany w sposób dawny i nowy...”

Katolicyzm, podobnie jak prawosławie, upatruje zakorzenienia postu w nauczaniu Ojców Kościoła. Warto tutaj zauważyć, że wśród Ojców Kościoła to św. Leon Wielki, papież, wygłosił największą liczbę kazań na temat postów, przypadających zwłaszcza w okresie przygotowania paschalnego i tzw. Dni

<sup>1</sup> Por. M. Rosik, *Post. W Biblii*, w: *Encyklopedia katolicka*, t. 16, red. E. Gigilewicz i in., Lublin 2012, k. 61-62.

<sup>2</sup> Tytułem przykładu, zagadnienie nie zostało uwzględnione w opracowaniu M. Tatar, *Elementy duchowości ekumenicznej*, Pelplin 2018 (ss. 414).

<sup>3</sup> Papieska Rada do spraw Popierania Jedności Chrześcijan, *Dyrektorium w sprawie realizacji zasad i norm dotyczących ekumenizmu z 25 marca 1993 r.*, w: *Ekumenizm dla ewangelizacji*, red. P. Kantyka, S. Pawłowski, Lublin 2015, s. 191-302.

<sup>4</sup> W. Kasper, *L'ecumenismo spirituale. Linee-guida per la sua attuazione*, Roma 2006.

<sup>5</sup> Tamże, s. 73, 75.

<sup>6</sup> Wyrażenie za o. prof. Wacławem Hryniewiczem OMI; zob. W. Hryniewicz, *Hierarchia veritatum - wspólne dobro podzielonego chrześcijaństwa*, w: *Święta tajemnica jedności*, red. tenże, P. Jaskóła, Lublin 1988, s. 37-64.

Kwartalnych. „Doktor Wielkiego Postu” poświęcił temu zagadnieniu jedną trzecią swojego dzieła homiletycznego, które przetrwało do dzisiaj. Leon Wielki posługuje się często metaforą walki duchowej. Ma ona związać chrześcijanina ze zwycięstwem odniesionym przez Chrystusa zmartwychwstałego. Wojna prowadzona przeciwko wadom jest święta i sprawiedliwa, i prowadzi do duchowego postępu wiernych. Pojęcie „postęp” (*profectus*), którego Leon Wielki używa, jest dobrze znane filozofom pogańskim i autorom chrześcijańskim. Św. Leon zwraca uwagę na jałmużnę, którą należy łączyć z postem. Zjednoczona z postem jałmużna skraca drogę do królestwa Bożego. Post i uczynki miłosierdzia, które naprawiają zło i rozwijają dobro, są podsumowaniem całego życia chrześcijańskiego<sup>7</sup>.

Post – a nawet szerzej: sposób odżywiania – był i jest zaliczany do jednego ze środków dążenia do doskonałości chrześcijańskiej<sup>8</sup>. Nie tylko ilość i jakość posiłku miała znaczenie, ale także sposób spożywania: „Odżywianie powinno być takie, by dawało siły do spełniania obowiązków, a więc nie należy brać pokarmu ani za dużo, ani za mało, ani rozrzutnie, ani zbyt skąpo – każdy powinien odżywiać się według potrzeby, a także według rodzaju pracy czy zwyczajów”<sup>9</sup>; „Należy posilać się bez pośpiechu, bez widocznej łapczywości, zachowując wszystkie zasady dobrego wychowania”<sup>10</sup>.

Co sądzić o praktykach postnych, które znamy z relacji o ascetach czy świętych starożytności i średniowiecza? – pyta T. Śpidlik. I odpowiada: trzeba najpierw wyeliminować dane niepewne. „Nie można porównywać naszego sposobu życia z menu w Górnym Egipcie”. (...) „Gdybyśmy się nagle zaczęli odżywiać wzorem Ojców pustyni, oznaczałoby to niezbyt miłe Bogu samobójstwo”. (...) „Trzeba zatem znaleźć właściwą miarę”<sup>11</sup>.

Post, ugruntowany w duchowości i teologii katolickiej, był przedmiotem nauczania soborów oraz papieży i znalazł odzwierciedlenie w regulacjach prawa kanonicznego<sup>12</sup>. Jan Paweł II w adhortacji *Reconciliatio et paenitentia* (nr 26) stwierdza, że post jest jednym z tematów katechezy, którego oczekuje się od Pasterzy Kościoła. W tym kontekście zaznacza, że post „może być praktykowany w sposób dawny i nowy, jako znak nawrócenia, skruchy i osobistego umartwienia, a jednocześnie w łączności z Chrystusem Ukrzyżowanym

<sup>7</sup> P. Descourtieux, *Post i jałmużna w kazaniach św. Leona Wielkiego*, „Communio” 34 (2014)4, s. 39, 50-54.

<sup>8</sup> J. Bochenek J., *Zarys ascetyki*, Warszawa 1972, s. 176-179.

<sup>9</sup> Tamże, s. 177.

<sup>10</sup> Tamże, s. 178.

<sup>11</sup> T. Śpidlik, *U źródeł światłości. Podręcznik życia chrześcijańskiego*, Warszawa 1991, s. 130-131.

<sup>12</sup> J. Misiurek, *Post. W teologii katolickiej*, w: *Encyklopedia katolicka*, t. 16, k. 63-64.

i w solidarności z głodującymi i cierpiącymi”<sup>13</sup>. Piąte przykazanie kościelne „wyznacza okresy ascezy i pokuty, które przygotowują nas do uroczystości liturgicznych” i „przyczyniają się do opanowywania naszych popędów i do wolności serca” (KKK 2043).

## 2. „...jest wyjątkowym wyrazem ascetycznego ideału Prawosławia”

Post jest jednym z kluczowych elementów praktyk religijnych w Kościele prawosławnym. Posiada on wymiar liturgiczny, ascetyczny, duchowy i eschatologiczny. Choć te aspekty postu są obecne także w duchowości i teologii rzymskokatolickiej, to jednak dla wschodnich chrześcijan ma on znaczenie wyjątkowe, także pod względem surowości i długości (od 180 do 200 dni w roku!). Na pierwszy plan wysuwa się post eucharystyczny (od północy, a nawet od wieczora dnia poprzedniego), który jest interpretowany w perspektywie liturgicznej, jako „psychosomatyczny sposób wyrażania głodu i pragnienia Boga”. Post nabiera sensu tylko w perspektywie święta, tak jak święto otrzymuje swe spełnienie tylko na końcu drogi ascetycznej. Post jest aktem uwielbienia Boga i antidotum na nasz egoizm. W dzisiejszym społeczeństwie, które marnotrawi wiele dóbr, post nabiera znaczenia akceptowalnej „ekologii ludzkiej”. Ma także wymiar eschatologiczny – jako oczekiwanie na spełnienie. Post jest zatem zasadniczą cechą czasu kościelnego; życie pielgrzymującego Kościoła jest „życiem postu”<sup>14</sup>.

Ojcowie filokaliczni uważali, że post nie jest czymś, czym mielibyśmy się chlubić przed Bogiem. Jest on tylko pomocnym narzędziem, aby osiągnąć wstrzeźliwość i panowanie nad sobą. Niebezpieczny jest post wynikający z motywacji egocentrycznych. Za najbardziej wskazane uważali posty krótkoterminowe, trwające jeden lub dwa dni. Duchowość hezychastyczna powołuje się na św. Jana z Damaszku, który zalecał post w formie jednego posiłku dziennie, bez poczucia nasycenia. Jego zdaniem, spożywając jeden rodzaj prostego i łatwo dostępnego pożywienia, najlepiej takiego, którego nie lubimy, można łatwo pokonać nie tylko obżarstwo, ale także nieczystość i chciwość<sup>15</sup>.

Zagadnienie postu było jednym z głównych tematów przygotowań i obrad nowego Soboru Ogólnoprawosławnego. Dokument, którego pierwszy projekt został opracowany w 1986 r., a jego ostateczna wersja została uchwalona

<sup>13</sup> Jan Paweł II, *Adhortacja apostolska „Reconciliatio et paenitentia”* [1984 r.], w: *Adhortacje Ojca świętego Jana Pawła II*, t. 1, Kraków 1996, s. 243.

<sup>14</sup> I. Moga, *Post, liturgia, eschatologia – ujęcie prawosławne*, „Communio” 34 (2014) 4, s. 56-73.

<sup>15</sup> K. Leśniewski, *„Nie potrzebują lekarza zdrowi...”. Hezychastyczna metoda uzdrawiania człowieka*, Lublin 2006, s. 306.

podczas trwania Soboru na Krecie (18-26 czerwca 2016 r.), nosi tytuł *Ważność postu i jego wypełnianie dzisiaj*. Czytamy w nim, że post jest „Bożym przykazaniem” (por. Rdz 2, 16-17) i „rówieśnikiem ludzkości” (św. Bazyli), występuje już w Starym Testamencie i zostaje potwierdzony w Nowym. Już od czasów apostoelskich Cerkiew głosiła ogromne znaczenie postu, który jako zmaganie duchowe związany jest z nieustanną modlitwą i szczerym „pokajaniem” – pokutą, skruchą (nr 1-3). Cerkiew prawosławna ustanowiła okres postów jako daną przez Boga ochronę nowego życia wiernych w Chrystusie i zachowuje, tak jak wcześniej, kanony soborowe i święte tradycje w tym zakresie (nr 6). Jednocześnie, ze względu na roztropność duszpasterską, określiła również granice „ekonomii” w zakresie instytucji postu. Lokalnym Cerkwiom pozostawia się rozropne zdefiniowanie okoliczności, w których można zmniejszyć ewentualny ciężar postów – może to być choroba, służba wojskowa, warunki pracy, szczególne warunki klimatyczne czy też specyfika społeczno-ekonomiczna w niektórych krajach, jak np. niemożność znalezienia postnych produktów (nr 7-8). Niemniej,

„wszyscy wierni Cerkwi powinni przestrzegać świętych postów i zachowywać wstrzemięźliwość od pokarmów od północy, aby systematycznie przystępować do św. Eucharystii, która jest wyjątkowym wyrazem eklezjalnej istoty, powinni też przywyknąć do poszczenia na znak pokajania, dla wypełnienia duchowej obietnicy, osiągnięcia jakiegoś świętego celu, w czasie pokus, w połączeniu z ich prośbami do Boga, przed Chrztmem (dla przystępujących do Chrztu w wieku dorosłym), przed święceniami, w przypadkach *epitymii* [pokuta w sensie lekarstwa – uwaga E.B.], podczas pielgrzymowania oraz w innych podobnych okolicznościach” (nr 9)<sup>16</sup>.

Posty mają wielkie znaczenie także dla Kościołów orientalnych, zwanych czasem staroprawosławnymi lub przedchalcedońskimi. Na przykład, w Kościele Etiopskim, najliczniejszym z grupy Kościołów orientalnych, posty trwają ok. 250 dni w roku<sup>17</sup>.

### 3. „Nie potępiamy więc samych postów...”

Reformacja, będąc głosem krytycznym wobec wielu praktyk chrześcijańskiego Zachodu, nie oszczędziła także postu. W tym względzie ważne

<sup>16</sup> *Dokumenty przyjęte przez Święty i Wielki Sobór Cerkwi Prawosławnej*, „Cerkiewny Wiestnik” 2016, nr 4, s. 29-33.

<sup>17</sup> K. Karski, *Symbolika. Zarys wiedzy o Kościołach i wspólnotach chrześcijańskich*, Warszawa 1994, s. 53; H. Paprocki, *Post. W teologii wschodniej*, w: *Encyklopedia katolicka*, t. 16, k. 64-65.

będzie jednak przypomnienie stanowiska luterńskiego skrzydła Reformacji, wyrażonego w jego księgach wyznaniowych.

W *Konfesji Augsburskiej* (1530 r.) czytamy:

„Nie potępiamy więc samych postów, lecz tradycje, które stwarzają niebezpieczeństwo dla sumień, wyznaczając pewne dni, pewne pokarmy, jak gdyby były niezbędnymi aktami pobożności. Wszakże zachowuje się u nas wiele tradycji, które się przyczyniają do utrzymania ładu w Kościele, jak porządek lekcji mszalnych, świąt itp. Jednocześnie jednak napomina się ludzi, że takie praktyki nie usprawiedliwiają przed Bogiem i że w takich rzeczach nie popełnia się grzechu, jeśli się je pomija bez zgorszenia. Taka wolność w obrzędach ludzkich znana była Ojcom Kościoła. (...) Ireneusz mówi: «Niezgoda co do postów nie rozbija jedności wiary» (art. XXVI *O rozróżnianiu pokarmów*)<sup>18</sup>.

Kwestię wyjaśnia dalej *Obrona Konfesji Augsburskiej* (1531 r.): „A zaiste oprócz tego umartwienia, które się dokonuje przez krzyż i jest niezależne od naszej woli, jest potrzebny także pewien rodzaj umartwienia zależny od naszej woli, o którym Chrystus mówi: «Baczie, by serca wasze nie były obciążone obżarstwem» (Łk 21, 34) A Paweł w I Liście do Koryntian (9, 27) mówi: «Umartwiam ciało moje i ujarzmiam» (nr 46). „A ćwiczenia te należy podejmować nie dlatego, że są one praktykami usprawiedliwiającymi, lecz by powstrzymały ciało, aby sytość nie pogrążyła nas i nie uczyniła nas leniwymi i pewnymi siebie, z powodu czego ludzie pobbłżają żądzom ciała i ulegają im. A czujność powinna być ciągła, ustawiczna, ponieważ takie jest o niej niezmiennie przykazanie Boże» (art. XV, 46-47)<sup>19</sup>.

Powyższe zdania brzmią jak pochwała postu, ale Ojcowie Reformacji nie byłiby sobą, gdyby nie dodali jeszcze uwagi krytycznej: „A formalne przepisy dotyczące pewnych pokarmów czy czasów niczym nie przyczyniają się do powściągnięcia ciała. Bóg chce, abyśmy stale żyli w umiarkowaniu i trzeźwości, a jak uczy doświadczenie, niewiele tu pomagają liczne dni postne. A poza tym z rybami i innymi postnymi potrawami więcej dopuszczano się obżarstwa i nieumiarkowania aniżeli bez postu, zresztą nawet i przeciwnicy nie przestrzegają formy przekazanej w kanonach» (art. XV, 48)<sup>20</sup>.

#### 4. „Post. Jak doświadczać życiowych przełomów”

Po oczyszczającej kuracji reformacyjnej praktyka postu zdaje się odzywać w Kościołach i wspólnotach ewangelikalnych. Także charyzmatyczne nurty

<sup>18</sup> *Księgi wyznaniowe Kościoła Luterńskiego*, Bielsko-Biała 1999, s. 155-156.

<sup>19</sup> Tamże, s. 271.

<sup>20</sup> Tamże.

Kościółów i wspólnot chrześcijańskich, przedstawiciele tzw. nowych wspólnot, jak też współczesne środowiska monastyczne coraz bardziej dowartościowują post<sup>21</sup>, co znajduje odzwierciedlenie także w praktyce postów terapeutycznych (np. dieta według wskazań św. Hildegardy z Bingen<sup>22</sup>, Post Daniela<sup>23</sup>).

Pastor Jentezen Franklin, w książce pt. *Post. Jak doświadczać życiowych przełomów*, zauważa, że temat jedzenia lub poszczenia jest obecny w całym Piśmie Świętym. Spotykamy go już w pierwszym rozdziale Księgi Rodzaju, kiedy Bóg mówi do mężczyzny i niewiasty: „Oto daje wam wszelką roślinę przynoszącą ziarno po całej ziemi i wszelkie drzewo, którego owoc ma nasienie: dla was będą one pokarmem” (Rdz 1, 29). W drugim rozdziale pojawia się kolejne zdanie o spożywaniu: „Z wszelkiego drzewa tego ogrodu możesz spożywać według upodobania, ale z drzewa poznania dobra i zła nie wolno Ci jeść, bo gdy z niego spożyjesz niechybnie umrzesz” (Rdz 2,16-17). Tym razem Bóg pokazuje, że nie tylko brak jedzenia może być przyczyną śmierci, ale również samo nieuważne czy nieroztropne jedzenie. Ten „niewielki posiłek” Adama i Ewy powoduje, że tracą pełnię szczęścia. Podobna historia powtarza się choćby w przypadku Ezawa, który oddaje błogosławieństwo za miskę soczewicy (Rdz 25, 29-34). W Sodomie był dostatek chleba, a mimo to ludzie umarli. Lud wybrany, idąc przez pustynię, posiadał tyle mанны, ile naprawdę potrzebował, a pomimo tego jedno pokolenie wymarło podczas wędrówki. Wdowa z Sarepty przygotowywała się na śmierć, mając ostatnie zapasy żywności, ale Bóg zatroszczył się o jej życie, pomnażając oliwę i mąkę (1 Krl 17, 7-16). Eliaszowi, który chce umrzeć, Anioł przynosi jedzenie, aby żył (1 Krl 19, 4-8). Przyczyną śmierci ludzi nie był więc brak chleba, tylko nieposłuszeństwo wobec głosu Bożego, wyraźny bunt przeciwko Jego woli, która ze swej natury przynosi dar życia<sup>24</sup>.

We wnętrzu człowieka trwa walka jak w Ogrodzie Eden, stwierdzają Elisabeth i Dominique Lemaitre, rodzice trojga dzieci, od 1979 r. członkowie katolickiej Wspólnoty Błogosławieństw. Z jakiego drzewa trzeba spożyć owoc? Jezus wyraźnie powiedział: „Zaprawdę, zaprawdę, powiadam wam: Jeżeli nie będziecie spożywali Ciała Syna Człowieczego i nie będziecie pili Krwi Jego,

<sup>21</sup> Np. A. Grün, *Post – modlitwa ciała i duszy*, Tyniec 2008; E. Lemaitre, D. Lemaitre, *Jak dobrze pościć*, Kraków 2008; S. Barbarić, R. Guzik, E. Dąbrowska, *Dlaczego warto pościć?* Kraków 2014; A. de Vogüé, *Kochać post*, Tyniec 2015; L. M. Baab, *Jak pościć? O chrześcijańskiej praktyce postu*, Kraków 2016; M. Zaremba, *Boży skalpel. Uzdrowienie postem*, Kraków 2018.

<sup>22</sup> J. Wróbel, *Piękno i post. Hildegardy z Bingen całościowa wizja postu*, „Communio” 34 (2014)4, s. 75-83.

<sup>23</sup> J. Jędraszek, *Uzdrowienie przez post – rekolekcje z Postem Daniela*, „Communio” 34 (2014) 4, s. 84-87.

<sup>24</sup> J. Franklin, *Post. Jak doświadczać życiowych przełomów*, Ustroń 2012, s. 16.26.49-50.

nie będziecie mieli życia w sobie. (...) To jest chleb, który z nieba zstąpił nie jest on taki jak ten, który jedli wasi przodkowie, a poumierali. Kto spożywa ten chleb, będzie żył na wieki” (J 6, 53.58). Jezus staje się pokarmem, aby człowiek żył „nie tylko chlebem, ale każdym słowem, które pochodzi z ust Pana” (Pwt 8, 3). Jezus – Słowo Boga – daje samego siebie jako pokarm. Zrodzony na nowo człowiek staje się świątynią Ducha Świętego<sup>25</sup>.

Zauważmy, piszą E. i D. Lemaitre, że współcześnie wśród chrześcijan występują dwie tendencje: jedni są uduchowioną wewnętrzną świątynią, choć na zewnątrz zaniedbaną, „z popękаныmi kolumnami”, inni zaś to „świątynie” o idealnym poziomie cholesterolu, piękne, lecz w środku kryjące zgorzknienie, nieprzebaczenie, grzech, które stoją na przeszkodzie w rozszerzaniu się promiennej świętości Boga. Post odrestaurowuje zarówno wewnątrz jak i zewnątrz tej świątyni. Choć może naprawić uszkodzone zewnątrz, jego prawdziwą miarą będzie, to co jest owocem Ducha: miłość, radość, pokój, uprzejmość, dobroć, wierność, łagodność i opanowanie (Gal 5, 22-23). Uwolnienie i odnowienie w poście dzieje się przez moc Krwi Chrystusa i jest darem Ducha Świętego<sup>26</sup>.

## 5. Od postu „wszelkiego ciała” do postu „całego Ciała”

Już chrześcijanie pierwszych wieków poddawali refleksji wpływ praktyk postu na swoje wspólnoty. Jego zróżnicowane formy wywoływały bowiem napięcie: to, co było dobre dla jednych, nie musiało być dobre dla drugich. Należało znaleźć równowagę między zbyt przesadnym a niedostatecznym wysiłkiem ascetycznym. Na przykład w tradycji cenobitycznej (życia wspólnego) zalecało się post umiarkowany. Wśród osób świeckich post podlegał dostosowaniu w zależności od wieku, płci i – również – rodzaju pracy. Zdaniem B. Caseau, można stwierdzić, że „po wielu doświadczeniach z postem starożytność chrześcijańska osiągnęła długo poszukiwaną równowagę, którą przekazała średniowieczu i czasom nowożytnym”<sup>27</sup>.

Podobne napięcie dotyczy podstawowego wymiaru postu, to znaczy na ile ma być praktyką indywidualną, a na ile wspólnotową. Ciekawej lekcji udziela tutaj judaizm w swojej tradycji biblijnej i talmudycznej. Post jest rytualnym elementem judaizmu, ale jego znaczenie było przedmiotem ewolucji i zmian. W przeciwieństwie do tego, co jest często przytaczane, nigdy nie odgrywał kluczowej roli w żydowskiej liturgii publicznej, z wyjątkiem Dnia Pojednania (*Jom Kippur*). Został związany raczej z indywidualnymi praktykami, często kwestionowanymi przez rabinów. U podstaw tego ograniczenia legły, wydaje

<sup>25</sup> E. Lemaitre, D. Lemaitre, *Jak dobrze pościć*, s. 58.

<sup>26</sup> Tamże.

<sup>27</sup> B. Caseau, *Chrześcijańska praktyka postu w starożytności oraz we wczesnym średniowieczu*, „Communio” 34 (2014)4, s. 25-26.



się, dwa powody: odrzucenie postu, któremu nie towarzyszy zmiana życia na lepsze oraz przejście od postu-błagania do postu prorockiego. Kręgi mistyków i kabalistów z XII-XIII w. praktykowały post, aby osiągnąć wizje i stany ekstazy, ale już nauczyciele chasydyzmu z XVIII w. sprzeciwiali się postom proroczym. Zdaniem J.-R. Armogatha, chrześcijaństwo zachowało biblijną tradycję praktykowania postu, ale krytyka przytoczona w Nowym Testamencie odwróciła jego sens: nie chodzi już tyle o umartwienie i błaganie, co bardziej o przygotowanie do walki duchowej i uroczyste obchodzenie Wielkanocy. Do tego aspektu, wynikającego z indywidualnej pobożności, dołączył wymiar dzielenia się z ubogimi<sup>28</sup>.

W perspektywie nowotestamentalnej, eklezjalnej, nie ma elementu tak osobistego, który nie mógłby mieć znaczenia wspólnotowego. Dotyczy to także postu. Wystarczy spojrzeć na opisywany przez św. Pawła Apostoła obraz ciała (1 Kor 12)<sup>29</sup>. Współcześni autorzy podkreślają, że kluczową sprawą w poszczeniu, zarówno indywidualnym jak i całego ludu, jest cel. Sam post jest tylko środkiem do celu, ponieważ „królestwo Boże to nie sprawa tego, co się je i pije, ale to sprawiedliwość, pokój i radość w Duchu Świętym” (Rz 14,17). Już w Księdze Joela słyhać głos Boży nawołujący: „Na Syjonie dmijcie w róg, zarządzcie święty post, ogłoście uroczyste zgromadzenie” (Jl 2,17). Prorok w kolejnym rozdziale zapowiada, co jest jego efektem – wylanie Ducha na wszelkie ciało (Jl 3,1-2). Praktyczną realizację tego postulatu widać wyraźnie w Dziejach Apostolskich, kiedy przez post cała wspólnota przygotowywała się do podjęcia ważnych decyzji. Poznali zamiary Ducha Świętego względem poszczególnych osób i wobec całego Kościoła, który przez głoszenie Barnaby i Pawła miał się poszerzyć. Podjęcie postu wraz z modlitwą poprzedzało wyznaczenie do misji i ustanowienie starszych (Dz 13,3; 14,23). Wspólnotowy wymiar postu całego Kościoła ma też charakter walki duchowej przeciwko siłom ciemności, które chcą zniszczyć harmonię między człowiekiem a Bogiem i bliźnimi<sup>30</sup>.

Odpowiedzią na modlitwę Pana w Wieczerniku *ut unum sint* (J 17,21) i troską o przywrócenie harmonii Pięćdziesiątnicy są dążenia ekumeniczne (DE 24). Tematyka postu nie znalazła jeszcze szczególnego miejsca w doktrynalnych dialogach ekumenicznych<sup>31</sup>. Dokument Wspólnej Grupy Roboczej Świato-

<sup>28</sup> J.-R. Armogath, *Post w tradycji biblijnej i talmudycznej*, „Communio” 34 (2014)4, s. 15-22.

<sup>29</sup> M. Zaremba, *Boży skalpel*, s. 38.

<sup>30</sup> E. Lemaitre, D. Lemaitre, *Jak dobrze pościć*, Kraków 2008, s. 34-38.

<sup>31</sup> *Enchiridion Œcumenicum. Documenti del dialogo teologico interconfessionale*, t. 1-10, Bologna 1986-2010. Wyjątek mogą stanowić niewielkie uwagi na temat postu eucharystycznego, jak na przykład w dialogu starokatolicko-rzymskokatolickim w USA z lat 1990, 1996, 1998: *Enchiridion Œcumenicum. Documenti del dialogo teologico interconfessionale*, t. 8. *Dialogi locali 1995-2001*, a cura di G. Cereti, J. F. Puglisi, Bologna 2007, s. 1460-1467 (nr 3290.3330.3335).

wej Rady Kościołów i Kościoła Rzymskokatolickiego na temat duchowych korzeni ekumenii krótko stwierdza: „Rosnącą – może wartą naśladowania – praktyką wśród chrześcijan jest powiązanie modlitwy i postu, nie koniecznie tylko w okresie postu, gdy przypominamy sobie o czterdziestu dniach, które Jezus poszcząc i modląc się spędził na pustkowiu. Praktyka kieruje się raczej tendencją wczesnego Kościoła do poświęcenia dłuższego czasu modlitwie i postowi przed wspólnym przejściem ważnych zadań”<sup>32</sup>.

Znane są apele papieża Franciszka kierowane do chrześcijan o podjęcie postu w ważnych, szczegółowych intencjach. Na piątek pierwszego tygodnia Wielkiego Postu, 23 lutego 2018, Franciszek wyznaczył dzień postu i modlitwy w intencji pokoju, szczególnie w Demokratycznej Republice Konga i w Sudanie Południowym. Do przyłączenia się do tej inicjatywy zachęcił także „braci i siostry niekatolików i niechrześcijan (...) w sposób, jaki uznają za najbardziej stosowny”<sup>33</sup>.

Warto wspomnieć także, że na polskim gruncie przypomnienie postu zawiera podpisany w dniu 16 stycznia 2013 r. w Warszawie *Apel Kościołów w Polsce o ochronę Stworzenia*: „Nasze wspólne działania winny wyrażać prawdę o potrzebie roztropnego i umiarkowanego postępowania we wszystkim, co jest związane z naszym środowiskiem. Mądra asceza wyraża się unikaniem nadmiernej konsumpcji, odpowiedzialnym korzystaniem z dóbr naturalnych oraz rezygnacją z produkowania i gromadzenia nadmiaru przedmiotów i opakowań. Jednym z jej przejawów jest coraz bardziej zapominany post, który jako samoograniczanie własnych pożądań, staje się narzędziem duchowej przemiany i pomocy potrzebującym”. Apel podpisali zwierzchnicy Kościołów zrzeszonych w Polskiej Radzie Ekumenicznej oraz Przewodniczący Konferencji Episkopatu Polski<sup>34</sup>.

Niezwykle ciekawa światowa inicjatywa została zaproponowana przez International House of Prayer of Kansas City – IHOPKC (Międzynarodowy Dom Modlitwy Kansas City), który od 1999 roku jest miejscem nieustannej modlitwy „24/7”, czyli modlitwy przez 24 godziny siedem dni w tygodniu<sup>35</sup>. Chodzi o Global Bridegroom Fast (Globalny Post Oblubieńca)<sup>36</sup>.

Projekt został zapoczątkowany w styczniu 2002 i polega na comiesięcznym trzydniowym „uroczystym światowym zgromadzeniu wierzących, zjednoczo-

---

<sup>32</sup> Wspólna Grupa Robocza Światowej Rady Kościołów i Kościoła Rzymskokatolickiego, *Być odnowionym w Duchu: duchowe korzenie ekumenii*, „Studia i Dokumenty Ekumeniczne” 30 (2014)1-2, s. 221.

<sup>33</sup> *Papież ogłosił Dzień Modlitwy i Postu w Intencji Pokoju*, „Wiadomości KAI”, 11 lutego 2018 (1349), s. 3

<sup>34</sup> *Apel Kościołów w Polsce o ochronę Stworzenia*, „Wiadomości KAI”, 27 stycznia 2012 (nr 1086) s. 3.

<sup>35</sup> <https://www.ihopkc.org/about> [dostęp 15.10.2019].

<sup>36</sup> <https://www.ihopkc.org/about/global-bridegroom-fast/> [dostęp 15.10.2019].

nych przez Ducha Świętego w uwielbieniu, modlitwie i poście”. Koncentruje się on na doświadczeniu miłości Jezusa jako Oblubieńca: „Czy przyjaciele oblubieńca mogą płakać, dopóki oblubieniec jest z nimi? Ale nadejdą dni, kiedy oblubieniec zostanie im zabrany, wtedy będą pościć” (Mt 9,15). Apel o post skierowany jest do wszystkich chrześcijan, aby „wołali do Pana o przebudzenie, o wielkie żniwo nowych dusz”. Szczegółowe intencje tego postu są następujące:

- „Pełnia Ducha Świętego i jedność w całym Kościele (J 14,12; 17,2-23). Duchowy przełom w Kościele na całym świecie, z niespotykaną dotąd jednością, czystością i mocą”.
- „Wielkie żniwo (Mt 24,14). Ponad miliard dusz nawróconych mocą Boga”.
- „Odrodzenie młodzieży (Ml 4,6) . Odrodzenie na całym świecie, szczególnie wśród młodzieży ziemi”.
- „Przebudzenie w Izraelu (Rz 9,1-11.36). Wypełnienie wszystkich proroczych obietnic dla narodu Izraela”.
- „Domy modlitwy (Iz 62,6-7). Uwolnienie Bożej łaski dla postu, wraz z uwielbieniem i modlitwą, w celu założenia 24/7 domów modlitwy w miastach na ziemi, w tym w Izraelu”.
- „Bogactwo narodów (Ag 2,7-9). Uwolnienie środków na wielkie żniwo, na ruch modlitewny i na biednych”.
- „Ściana ognia ochronnego (Za 2,5). Boska ochrona nad wszystkim, co rodzi się przez modlitwę”<sup>37</sup>.

Strona internetowa Global Bridegroom Fast zawiera informacje o biblijnych podstawach postu, o jego duchowych owocach, a także o jego aspektach fizycznych i medycznych. Co do osób nieletnich, zawarto uwagę, że nie powinni angażować się w post bez wyraźnej zgody rodziców i bez nadzoru. Nieletnich, którzy chcą pościć, zachęca się do rozważenia wstrzymania się od oglądania telewizji filmów, surfowanie w Internecie, gry wideo i innych rozrywek<sup>38</sup>.

Praktyka Global Bridegroom Fast jest wyrazem docenienia postu przez środowiska ewangelikalne, ale z powodzeniem można ją zaproponować wszystkim chrześcijanom. Nie chodzi jednak o doskonałą zbieżność terminów: dla katolików wymiar pokutny ma każdy piątek, jeśli nie przypada w tym dniu uroczystość i cały Wielki Post, a dla prawosławnych środa i piątek – z uwzględnieniem tygodni niepostnych i postów wielodniowych<sup>39</sup>. Chodzi

<sup>37</sup> Tamże.

<sup>38</sup> Tamże.

<sup>39</sup> W prawosławiu posty dzielą się na jednodniowe i wielodniowe. „Do jednodniowych postów zaliczamy: środa - wydanie na męki Jezusa Chrystusa - zdrada Judasza, piątek - na pamiątkę cierpień i śmierci Chrystusa, święto Podwyższenia Krzyża Pańskiego, dzień Ścięcia Głowy św. Jana Chrzciciela, przeddzień święta Epifanii - Chrztu Pańskiego. Wyjątek stanowią tygodnie przed Niedzielami o Celniku i Faryzeuszu, Seropustną, tydzień Wielkanocy, tydzień po Pięćdziesiątnicy oraz tzw. *swiatki* - od święta Bożego Narodzenia do wigilii Święta Chrztu Pańskiego.

bardziej o jednoczenie się w intencji, we wspólnym zamiarze, które obejmuje całe Ciało Chrystusa.

## Zakończenie: Wspólny post chrześcijan - ekumeniczny wyraz głodu jedności

Post Jezusa na pustyni ma, oczywiście, wymiar soteriologiczny. Chrystus podlega kuszeniu jak Adam w Edenie i Izrael na pustyni. Nowy Adam pozostaje wierny tam, gdzie Stary Adam uległ pokusie. Głowa Nowego Izraela objawia się jako całkowicie posłuszna woli Bożej w przeciwieństwie do tych, którzy prowokowali niegdyś Boga przez czterdzieści lat na pustyni (KKK 539). Dokonuje tego dla nas, *propter nostram salutem*. „Chrystus przemienił nas w siebie wówczas, gdy pozwolił się kusić szatanowi. (...) Jeśli w Nim jesteśmy kuszeni, to i w Nim przezwyciężamy diabła” (św. Augustyn)<sup>40</sup>. Ale w odniesieniu do postu tajemnicza wymiana kryje się jeszcze w innym miejscu. Dramat człowieka zaczął się, w pewnym sensie, od złamania postu, od odrzucenia przez Adama nakazu Bożego „Nie będziesz jadł...”. Natomiast Nowe Przymierze, odwracając winę Adama, zaprasza nas do spożywania eucharystycznych Darów: „Bierzcie i jedzcie”<sup>41</sup>. Skoro tak, to tym bardziej trzeba sobie życzyć, aby chrześcijanie, którzy nie mogą jeszcze razem uczestniczyć w Uczcie Eucharystycznej, zjednoczyli się we wspólnym poście. Nabierze on w ten sposób wymiaru postu prawdziwie „eucharystycznego”, jako tęsknoty, jako głodu za wspólnym spożywaniem Ciała Pańskiego.

Każdy człowiek nosi w sobie pragnienie Mojżesza, aby ujrzeć twarz Boga. Bóg odpowiedział na to pragnienie w osobie Jezusa Chrystusa. Jednak Chrystus został zabrany sprzed oczu człowieka. Post jest wyrazem tęsknoty za Nim. Nie widzimy już Jego twarzy i cierpimy głód – głód nie ciała, ale głód miłości<sup>42</sup>. Można zatem powiedzieć, że post może być także tęsknotą za jednością, która stanie się faktem wraz z powrotem Pana. W ten sposób post doskonale wpisuje się w ramy „ekumenizmu duchowego”, o którym czytamy

---

Są to całe, bez wyjątku niepostne tygodnie. Do wielodniowych postów zaliczamy: post przed świętem Bożego Narodzenia, zwany Filipowym, trwa 40 dni i zaczyna się 15/28 listopada, Wielki Post wraz z Wielkim Tygodniem trwa w sumie 50 dni, post przed świętem Piotra i Pawła 29 czerwca/12 lipca) jest to ruchomy post, a jego długość zależy od daty Paschy i może wynosić od tygodnia do czterech, post przed świętem Zaśnięcia Bogurodzicy trwa 14 dni (1/14 – 15/28 sierpnia)”. *Posty w Cerkwi prawosławnej*, <https://prawoslawie.pl/prawoslawie/o-prawoslawiu/informacje-ogolne/> [dostęp 15.10.2019].

<sup>40</sup> Z komentarza św. Augustyna, biskupa, do Psalmów (Ps 61, 2-3), w: *Liturgia Godzin. Codzienna modlitwa Ludu Bożego*, t. II, Poznań 2017, s. 74-75.

<sup>41</sup> S. Pawłowski, *Post i zdrowie*, „Communio” 34 (2014)4, s. 5.

<sup>42</sup> G. Ryś, *Rekolekcje. Modlitwa, post, jałmużna*, Kraków 2013, s.118.

w *Dekrecie o ekumenizmie* II Soboru Watykańskiego: „Nie ma prawdziwego ekumenizmu bez wewnętrznej przemiany. Bo z nowości ducha przecież, z zaparcia się samego siebie i z nieskrępowanego wylania miłości rodzą się i dojrzewają pragnienia jedności. Musimy więc wypraszać u Ducha Świętego łaskę prawdziwego umartwienia...” (DE 7). „To nawrócenie serca i świętość życia łącznie z publicznymi i prywatnymi modlitwami o jedność chrześcijan należy uznać za duszę całego ruchu ekumenicznego, a słusznie można je zwać ekumenizmem duchowym” (DE 8). Należy zatem sobie życzyć, aby idea wspólnego poszczenia chrześcijan, w określonych formach i o sprecyzowanych intencjach, stawała się praktyką coraz częstszą.

## Bibliografia:

- Apel Kościołów w Polsce o ochronę Stworzenia*, „Wiadomości KAI”, 27 stycznia 2012 (nr 1086) s. 3.
- Armogath J.-R., *Post w tradycji biblijnej i talmudycznej*, „Communio” 34 (2014)4, s. 15-22.
- Baab L. M., *Jak pościć? O chrześcijańskiej praktyce postu*, Kraków 2016.
- Barbarić S., Guzik R., Dąbrowska E., *Dlaczego warto pościć?* Kraków 2014.
- Bochenek J., *Zarys ascetyki*, Warszawa 1972.
- Caseau B., *Chrześcijańska praktyka postu w starożytności oraz we wczesnym średniowieczu*, „Communio” 34 (2014)4, s. 24-37.
- Descourtieux P., *Post i jałmużna w kazaniach św. Leona Wielkiego*, „Communio” 34 (2014)4, s. 39-55.
- Dokumenty przyjęte przez Święty i Wielki Sobór Cerkwi Prawosławnej*, „Cerkiewny Wiestnik” 2016, nr 4, s. 29-33.
- Franklin J., *Post. Jak doświadczać życiowych przełomów*, Ustroń 2012.
- Grün A., *Post – modlitwa ciała i duszy*, Tyniec 2008.
- Enchiridion Œcumenicum. Documenti del dialogo teologico interconfessionale*, t. 1-10, Bologna 1986-2010.
- International House of Prayer of Kansas City*, <https://www.ihopkc.org> [dostęp 15.10.2019].
- Jan Paweł II, *Adhortacja apostołska „Reconciliatio et paenitentia”* [1984 r.], w: *Adhortacje Ojca świętego Jana Pawła II*, t. 1, Kraków 1996, s. 191-267.
- Jędraszek J., *Uzdrowienie przez post – rekolekcje z Postem Daniela*, „Communio” 34 (2014)4, s. 84-87.
- Karski K., *Symbolika. Zarys wiedzy o Kościołach i wspólnotach chrześcijańskich*, Warszawa 1994.
- Kasper W., *L’ecumenismo spirituale. Linee-guida per la sua attuazione*, Roma 2006.
- Katechizm Kościoła Katolickiego*, Poznań 2002.
- Księgi wyznaniowe Kościoła Luterskiego*, Bielsko-Biała 1999.
- Lemaitre E., Lemaitre D., *Jak dobrze pościć*, Kraków 2008.
- Leśniewski K., *„Nie potrzebują lekarza zdrowi...”: Hezychastyczna metoda uzdrawiania człowieka*, Lublin 2006.
- Misiurek J., *Post. W teologii katolickiej*, w: *Encyklopedia katolicka*, t. 16, red. E. Gigilewicz i in., Lublin 2012, k. 63-64.
- Moga I., *Post, liturgia, eschatologia – ujęcie prawosławne*, „Communio” 34 (2014)4, s. 56-73.

- Papieska Rada do spraw Popierania Jedności Chrześcijan, *Dyrektorium w sprawie realizacji zasad i norm dotyczących ekumenizmu z 25 marca 1993 r.*, w: *Ekumenizm dla ewangelizacji*, red. P. Kantyka, S. Pawłowski, Lublin 2015, s. 191-302.
- Paprocki H., *Post. W teologii wschodniej*, w: *Encyklopedia katolicka*, t. 16, k. 64-65.
- Pawłowski S., *Post i zdrowie*, „Communio” 34 (2014)4, s. 5-7.
- Posty w Cerkwi prawosławnej*, <https://prawoslawie.pl/prawoslawie/o-prawoslawiu/informacje-ogolne> [dostęp 15.10.2019].
- Rosik M., *Post. W Biblii*, w: *Encyklopedia katolicka*, t. 16, red. E. Gigilewicz i in., Lublin 2012, k. 61-63.
- Ryś G., *Rekolekcje. Modlitwa, post, jałmużna*, Kraków 2013.
- Sobór Watykański II, *Dekret o ekumenizmie*, w: *Sobór Watykański II: Konstytucje. Dekrety. Deklaracje*, Poznań 1986, s. 203-218.
- Špidlík T., *U źródeł światłości. Podręcznik życia chrześcijańskiego*, Warszawa 1991.
- Vogüé A. de, *Kochać post*, Tyniec 2015.
- Wróbel J., *Piękno i post. Hildegardy z Bingen całościowa wizja postu*, „Communio” 34 (2014)4, s. 75-83.
- Wspólna Grupa Robocza Światowej Rady Kościołów i Kościoła Rzymskokatolickiego, *Być odnowionym w Duchu: duchowe korzenie ekumenii*, „Studia i Dokumenty Ekumeniczne” 30 (2014) 1-2, s. 191-228.
- Z komentarza św. Augustyna, biskupa, do Psalmów (Ps 61, 2-3)*, w: *Liturgia Godzin. Codzienna modlitwa Ludu Bożego*, t. II, Poznań 2017, s. 73-75.
- Zaremba M., *Boży skalpel. Uzdrawienie postem*, Kraków 2018.

**Edyta Brzezińska** – mgr lic. teologii, doktorantka w Sekcji Ekumenicznej KUL, adres e-mail: [edytabrzezinska.mail@gmail.com](mailto:edytabrzezinska.mail@gmail.com)