

# NASZE WIELKANOCNE PRYWATNE REKOLEKCJI

## IV PRZYKAZANIE KOŚCIELNE

### ZACHOWYWAĆ NAKAZANE POSTY I WSTRZEMIĘŻLIWOŚĆ OD POKARMÓW MIĘSNYCH A W OKRESACH POKUTY POWSTRZYMYWAĆ SIĘ OD UDZIAŁU W ZABAWACH

Post od samego początku chrześcijaństwa postrzegany był nade wszystko jako środek uświęcający (tak nauczał również judaizm i zgodne jest to w ogóle z duchem religijności). Podstawowe rozróżnienie to: post ścisły (ieiunium) i wstrzeмиężliwość od pokarmów mięsnych (abstinentia).

#### **Post w tradycji kościelnej**

Początkowo, idąc za wzorem faryzeuszów, zachowywano post dwa razy w tygodniu, we środę i piątek. Ten drugi dzień wskazywał, oczywiście, na Mękę Pana Jezusa. Z czasów apostołskich (tzw. Sobór Jerozolimski z ok. 50 r.) pochodził przepis o niespożywaniu krwi i mięsa zwierząt uduszonych. Papież Mikołaj I (858-67) stwierdza jednak, że zwyczaj ten na Zachodzie poszedł w zapomnienie, i pozwala na spożywanie mięsa „wszelkiego rodzaju”, o ile „nie jest ono szkodliwe”. Wschód tymczasem uznawał dalej praktykę pierwszych wieków. Kościół szanował zawsze zwyczaje przyjęte przez niektóre zakony o zupełnym powstrzymaniu się od spożywania mięsa, jednakże nigdy nie nakazywał ścisłego wegetarianizmu (to, co jest dostępne dla jednych, nie może być przenoszone na wszystkich).

#### **Obecne nauczanie Kościoła o postach**

Kościół zachęca, aby wszyscy wierni czynili pokutę. Dla wyrażenia pokutnej formy pobożności chrześcijańskiej Kościół ustanowił dni i okresy pokuty. W wyznaczonych dniach i okresach chrześcijanin powinien szczególnie praktykować czyny pokutne służące nawróceniu serca, co jest istotą pokuty w Kościele.

Czynami pokutnymi są: modlitwa, post i jałmużna, a także wszelkie inne uczynki pobożności i miłości, różnego rodzaju umartwienia a także wierniejsze pełnienie obowiązków wstrzeмиężliwość od pokarmów mięsnych i post.

Czasem pokuty w Kościele są poszczególne piątki całego roku i czas wielkiego postu.

Wstrzeмиężliwość od pokarmów mięsnych obowiązuje wszystkich, którzy ukończyli 14 rok życia we wszystkie piątki i Środę Popielcową.

Post obowiązuje w Środę Popielcową i w Wielki Piątek wszystkich między 18 a 60 rokiem życia.

Uzasadniona niemożliwość zachowania wstrzeмиężliwości w piątek domaga się od chrześcijanina podjęcia innych form pokuty. Powstrzymanie się od zabaw obowiązuje we wszystkie piątki i w czasie wielkiego postu.

#### **Okres Wielkiego postu**

Najważniejszym okresem postnym w całym roku liturgicznym jest Wielki Post trwający od Środy Popielcowej do Triduum Sacrum. Okres Wielkiego Postu trwający 40 dni kończy się Wigilią Paschalną, czyli w sobotę poprzedzającą Niedziele Wielkanocną. Z obowiązku zachowania zasad postnych wyłączone są Niedziele

Wielkiego Postu. Św. Jan Chryzostom pod koniec IV wieku tłumaczył, że Wielki Post daje wiernym okazję do głębszego i intensywniejszego życia religijnego. Nie wspomina się natomiast o Adwencie jako „okresie pokuty” z racji na fakt, że przygotowanie na przyjście Pana ma charakter radosny. Wydaje się jednak, że warto zachować zdrowe wskazania tradycji co do postawy wyciszenia, chociaż prawo kościelne tego wprost nie sugeruje.

### **Post eucharystyczny**

Szczególną odmianą postu jest post eucharystyczny, związany z przygotowaniem do przyjęcia Komunii św. Obejmował on dawniej czas od północy do Mszy św. włącznie. Dzisiaj obowiązuje łagodna praktyka, nakazująca powstrzymanie się od pokarmów (z wyjątkiem wody i lekarstw) na godzinę przed Komunią św. (chorzy nie muszą zachowywać nawet tej zasady).

### **Powtórzmy raz jeszcze i zapamiętajmy**

Obowiązujące przykazania kościelne wskazują przede wszystkim na konieczność pokuty. Post jest widziany w tej właśnie perspektywie i nie jest w sztuczny sposób odrywany od całej postawy pokutnej człowieka. Wpisany jest ponadto bardzo ściśle w pobożność chrześcijańską.

Dni i okresy pokuty są z ustanowienia Kościoła. Są nimi wszystkie piątki całego roku i czas Wielkiego Postu. Do tych dni odnosi się także nakaz powstrzymania się od zabaw (nie mówi się już o „*hucznych zabawach*” i „*weselach*”, ale w ogóle o każdej formie zabawy obejmującej tańce i głośną muzykę - w tym też zabawy urządzone przez szkoły i dyskoteki). Intencją Kościoła jest pomoc wiernym w opanowywaniu instynktów i kształtowaniu wolności serca. Powtórzmy: wstrzeźliwość od pokarmów mięsnych obowiązuje wszystkich po ukończeniu 14. roku życia we wszystkie piątki. Kościół bardzo mocno podkreśla, że niemożliwość zachowania wstrzeźliwości w piątek domaga się od chrześcijanina podjęcia innych form pokuty.

Oficjalny komentarz do IV przykazania kościelnego nie wspomina o Wigilii Bożego Narodzenia, wypada jednak pójść za dawnym prawem bardzo mocno zakorzenionym w Polsce i potraktować ten dzień jako czas wstrzeźliwości.

Godne pochwały jest też łączenie abstynencji od pokarmów mięsnych z zupełną rezygnacją z alkoholu oraz tego, co człowieka uzależnia. Post ścisły, czyli przyjęcie w ciągu dnia tylko jednego posiłku do syta i dwa inne, ale w bardzo ograniczonej ilości obejmuje wiernych między 18. a 60. rokiem życia, Kościół przypomina również o innych czynach pokutnych; przede wszystkim o tzw. najprzedniejszych jakimi są: modlitwa, jałmużna a także wszelkie Inne uczynki pobożności, miłości a także wszelkiego rodzaju umartwienia.

Wspomniane wyżej zasady stanowią więc tylko część nauki zawartej w IV przykazaniu kościelnym. Należy o tym pamiętać, by nie pominąć tak istotnych spraw, jak troska o biednych (jałmużna), poświęcenie swego czasu chorym, samotnym („*uczynki miłosierne co do ciała i co do duszy*”), a także lepsze wykorzystanie czasu przeznaczonego na pracę i uczciwe wykonanie powierzonych nam zadań. Perspektywa ukazana przez czwarte przykazanie jest więc niebywale szeroka.