



Post jako jedna z praktyk pokutnych powinna być nieodłączną częścią życia duchowego człowieka wierzącego. Samo w sobie pojęcie postu przewiduje powstrzymanie się od czegoś (od fr. „post” – zakaz; stąd „post” przy wejściu na ten lub inny teren). Gdy się słyszy, że człowiek „trzyma się postu” lub „nakłada na siebie post”, znaczy to, że dobrowolnie postawił przeszkodę przed własnymi przyjemnościami zmysłowymi, żeby je powstrzymać i podporządkować.

Oczywiście, może to dotyczyć nie tylko jedzenia, lecz również zabaw, muzyki, gier komputerowych itd. Między innymi błędem by było trzymanie się tylko jednego rodzaju postu, na przykład powstrzymywania się od jedzenia, a całkowite folgowanie innym przyjemnościom, lub odwrotnie.

Niestety, dzisiaj w Kościele pierwszeństwo oddaje się postowi duchowemu, coraz częściej pozostawiając post cielesny do własnej decyzji. Natomiast w naszym ciele kryje się ów „nieprzyjaciel”, który powstrzymuje wzrost duchowy człowieka, a, nie będąc kontrolowanym, prowadzi do grzechu. „Nieprzyjacielem” tym jest zepsucie naszej natury ludzkiej przez grzech pierworodny, po którym „ciało do czego innego dąży niż duch, a duch do czego innego niż ciało, i stąd nie ma między nimi zgody...” (Gal 5, 17). Duch w porównaniu z naturą jest słabszy, jeśli pozostawić go w tej walce bez pomocy - przegra. † Żeby zwyciężyć, człowiek potrzebuje dwojakiej pomocy: po pierwsze – dar Boży, który nazywamy łaską i który oczyszcza i wzmacnia nasz duch; po drugie – post, który także sprzyja oczyszczeniu duszy i ciała, a zwłaszcza powstrzymuje pragnienia naszej zepsutej natury i pozwala ją trzymać w podporządkowaniu rozumowi.

Kościół zaś, wykorzystując swój autorytet nauczycielski, ustanawia minimalnie obowiązkową periodyczność korzystania z tej pomocy: przynajmniej raz w roku w okresie wielkanocnym spowiadać się i przyjmować Komunię św., a także zachowywać post czterdziestodniowy przed świętem Zmartwychwstania Pańskiego i post w każdy piątek w ciągu roku liturgicznego (poza oktawą Wielkanocną) na pamiątkę męki i śmierci krzyżowej Chrystusa Pana (KKK 1438).

Chciałbym przytoczyć słowa jednego z Ojców Pustyni - Jana Kołoby: „Gdy król chce zdobyć miasto wroga, utrudnia przede wszystkim dostawę wody i produktów spożywczych: wtedy wróg się poddaje, gdyż ginie z głodu. Także i z pożądlivością ciała: kiedy człowiek pości i głoduje, słabną wrogowie jego duszy”.