



Jeśli zapytać wiernych, na czym polega post, najczęściej usłyszysz odpowiedź: „Nie jeść mięsa”. Jednak prawo kanoniczne Kościoła w kan. 1249 określa post jako szczególną modlitwę, czyny dokonywane z pobożnością i miłością, wierniejsze wypełnianie obowiązków, a także dobrowolne postanowienia i wstrzemięźliwość według norm przepisanych. Jeśli chodzi o post jako wstrzemięźliwość od jedzenia, przez cały rok w każdy piątek należy powstrzymać się od dań mięsnych (z wyjątkiem piątków, na które przypada uroczystość), a w Popielec i Wielki Piątek przestrzegać ścisłego postu. † Czas Wielkiego Postu nie jest dietą ani samoponizaniem się, ale czasem zbliżenia do Boga i odkrywania godności samego siebie i bliźniego. W rezultacie jest to czas lepszego poznania woli Bożej i starannego wypełniania Bożych nakazów. Rozsądna chrześcijańska roztropność zachęca nas do równowagi w wykonywaniu nakazów, przykazań i zakazów. Dlatego, na przykład, kładąc duży nacisk na posługę ubogim, można niedbale traktować swoją rodzinę. A jeśli lekkomyślnie się pościć, powstrzymując się od jedzenia, można zaszkodzić swojemu zdrowiu. Poznając swoją fizjologię i słuchając rad lekarzy i innych specjalistów, w tym przypadku należy, zgodnie z własnym sumieniem, zrobić to tak, aby nie szkodziło to ani duchowemu (jeśli zaniedbywać post bez powodu), ani fizycznemu (jeśli podczas postu narażasz się na ryzyko) zdrowiu.