



MODLITWA



POST



JAŁMUŻNA

Jakie potrawy należy spożywać w czasie Wielkiego Postu. Z czego należy zrezygnować i w jaki dzień należy pościć? Dla wielu ludzi post kojarzy się przede wszystkim z ograniczeniami w spożywaniu pokarmów i piciu napojów, co nie w pełni wyraża jego znaczenie i ducha. Kościół co roku przypomina o potrzebie głębokiego przeżywania Wielkiego Postu jako czasu odnowy i nawrócenia, a przede wszystkim czynienia miłości, aby w pełni uczestniczyć w paschalnej tajemnicy śmierci i zmartwychwstania Pana Jezusa, które nie są jedynie wydarzeniami z przeszłości, ale urzeczywistniają się i aktualizują obecnie.

† Papież Franciszek w adhortacji „Christus Vivit” przypomina, że Chrystus, który jest Miłością, żyje i nieustannie zbawia człowieka, napełniając światłem jego życie. Wielki Post jest okresem, który powinien pomóc w przygotowaniu do kontemplacji szczęśliwego, napełnionego radością Chrystusa, który żyje i jest Przyjacielem, który zwyciężył i pragnie nadal zwyciężać w swoim Mistycznym Ciele – Kościele, czyli w każdym ochrzczonym.

W celu dobrego przeżycia Wielkiego Postu trzeba przypatrzyć się, w jaki sposób przeżył ten czas sam Zbawiciel Jezus Chrystus. Nasz Pan przez 40 dni był poddany próbie w trzech obszarach ludzkich pragnień: potrzeby fizyczne, chęć władzy i panowania oraz sława ziemską. Wiemy, że Chrystus zwyciężył szatańskie pokusy i na nowo wprowadził stworzenie do ogrodu komunii z Bogiem. Widzimy więc, że ograniczenia w jedzeniu, a w przypadku Pana Jezusa całkowita rezygnacja z przyjmowania pokarmu, nie są jedynymi ścieżkami postu i czynienia pokuty.

W katechizmie czytamy, że wewnętrzna pokuta chrześcijanina może wyrażać się w bardzo zróżnicowanych formach. Pismo Święte i Ojcowie Kościoła kładą nacisk na trzy formy: post, modlitwę i jałmużnę, które wyrażają nawrócenie w odniesieniu do samego siebie, do Boga i do innych ludzi. Zatem optymalnym i pożytecznym byłoby przeżywać Wielki Post w ukazanych wymiarach. Ograniczenie jedynie do postu pokarmowego, bez nawrócenia serca i wewnętrznej pokuty mogłoby pozostać mało skutecznym, a nawet bezowocnym. Warto też pamiętać, że to właśnie nawrócenie wewnętrzne, o czym uczy katechizm, skłania do uzewnętrznienia postu przez znaki widzialne, gesty i czyny pokutne.

Wiernych Kościoła Katolickiego obowiązują pewne okresy i dni pokuty w ciągu roku liturgicznego. Specjalnym czasem praktyki pokutnej jest Wielki Post i każdy piątek (z wyjątkiem

uroczystości) jako wspomnienie śmierci Pana Jezusa. Wspomniane dni są szczególnie odpowiednie dla ćwiczeń duchowych, liturgii pokutnej, pielgrzymek o charakterze pokutnym, dobrowolnych wyrzeczeń, jak post i jałmużna, braterskiego dzielenia się z innymi (dzieła charytatywne i misyjne). Widzimy zatem, że post co do jedzenia nie jest jedyną i najważniejszą formą przeżywania, zalecanych przez Kościół dni i okresów pokuty.

Rozpoczynając obecny okres liturgiczny warto wiedzieć, w jaki sposób praktykować post i wstrzemięźliwość. Te dwa pojęcia nie są jednoznaczne. W Środę Popielcową i Wielki Piątek należy zachować post (nazywany też postem ścisłym), natomiast w każdy piątek obowiązuje wstrzemięźliwość (od pokarmów mięsnych). Post (ścisły) w precyzyjnym języku teologicznym to nie tylko rezygnacja ze spożywania pokarmów mięsnych, ale także ograniczenie ilości przyjmowanego pokarmu do jednego sycącego posiłku w ciągu dnia. Jeśli ktoś nie jest w stanie tak pościć, to może także przyjąć trochę pokarmu w innym czasie. Jako ilustracja może posłużyć praktyka klasztorów lub seminarium, gdzie w dni ścisłego postu można spożyć obiad z jednego dania (z możliwością dokładki) oraz coś skromnie przekąsić w ramach śniadania i kolacji. Wielu wiernych w ogóle nie je we wspomniane dni.

Wstrzemięźliwość oznacza powstrzymanie się od spożywania mięsa, potraw z jego dodatkiem (np. zupa z frykadelkami, bulion) i przetworów mięsnych (np. kotlety, kielbasy, tuszonki, skwarki), i nie obejmuje tłuszczów pochodzenia zwierzęcego, jaj, produktów mlecznych itp. Warto w tym miejscu wspomnieć o popularnej w naszym kraju słoninie. Jest ona potrawą mięsną, natomiast tłuszcz otrzymany po przetopieniu słoniny można spożywać także w piątki. Wstrzemięźliwość (w piątki) obowiązuje wiernych, którzy ukończyli 14 lat, a post (ścisły) w Popielec i Wielki Piątek mają obowiązek zachowywać katolicy między 18 a 60 rokiem życia.

Co roku na okres Wielkiego Postu wierni robią różne postanowienia, których celem jest dążenie do doskonałości. Podejmując wyrzeczenie co do spożywania posiłków, warto przeznaczyć „zaoszczędzone” pieniądze dla potrzebujących. Jako inspiracja może posłużyć przykład seminarium w Pińsku, gdzie alumni w ramach wyrzeczeń wielkopostnych zbierali pieniądze na „Caritas”.

Hymn Liturgii Godzin uczy: „Ten czas przeżyjmy w skupieniu, krótsze niech będą rozmowy, skromniejsze nasze posiłki, więcej czuwania nad sobą”. Czytelnikom „Słowo Życia” życzę dobrego przeżycia Wielkiego Postu i obfitego błogosławieństwa na święta Wielkanocne.