

opusdei.org

## Post i umartwienie

Podajemy fragment z książki Scotta Hahna "Znak Życia. 40 zwyczajów i ich korzenie biblijne".

12-01-2021

Słyszymy niekiedy, jak ludzie mówią, że post i cielesna dyscyplina to „niemodne” wyrazy katolickiej duchowości. Ale to nieprawda. Tak długo, jak podążamy za Chrystusem, będziemy musieli odmawiać sobie rzeczy, których pragną nasze ciała. Jezus powiedział: „Jeśli kto chce pójść za Mną, niech się zaprze samego

siebie, niech weźmie krzyż swój i niech Mnie naśladuje” (Mt 16,24). Święty Paweł ujął to w mocniejszych słowach, kiedy napisał do Kolosan: „Zadajcie więc śmierć temu, co przyziemne” (Kol 3,5).

Wszystkie rzeczy ziemskie są dobre, ponieważ stworzył je Bóg. A jednak bez żadnych wątpliwości nasze pragnienie wielu z nich jest niewłaściwe. Mając okazję, większość z nas będzie jadła ponad miarę, a to nie jest dla nas dobre. W rzeczywistości może to być gorsze dla naszej duszy niż dla ciała. Stajemy się bowiem przywiązani do rzeczy wytworzonych i przyjemności, jakie one nam dają. Z czasem zaczynamy preferować przyjemność ponad duchowe dobro. Wolimy się zdrzemnąć lub obejrzeć serial, niż odmówić różaniec. Wolimy słuchać w radiu kogoś, kto nas bawi, nawet jeśli wiemy, że kusi nas on do grzechu przeciwko miłości bliźniego, kiedy

drwi z polityków. Chętnie wypijemy kolejne piwo, nawet jeśli wiemy, że zarówno nasz lekarz, jak i spowiednik są temu przeciwni.

Święty Augustyn powiedział, że grzech zaczyna się jako odwrócenie się od Boga i zwrócenie ku mniejszym dobrom. Kiedy grzeszymy, nie wybieramy zła. Wybieramy coś mniejszego od Boga i jego woli.

Nasze ciała skłaniają nas do tego. Od czasu grzechu pierworodnego naszych przodków nasze cielesne pragnienia uległy pomieszaniu. Tak więc jak długo mamy ciała, muszą one podlegać dyscyplinie. Nasze ciała chcą więcej, niż potrzebują, tak że musimy im dać mniej, niż im trzeba.

Jak to robimy? Nasze metody nie są inne od tych, które stosujemy, aby osiągnąć trudne ziemskie cele. Jeśli chcemy zachować figurę, to co robimy? Ćwiczymy. Stosujemy dietę. Im bardziej się staramy, tym lepsze

rezultaty osiągamy. Jeśli chcemy awansować w pracy, to jak się zachowujemy? Odstawiamy przyjemności i spędzamy więcej czasu, skupiając się na życiu zawodowym. Pomyślmy o haśle, które nas napędza: „bez pracy nie ma kołaczy”. Pewien mój znajomy księgowy powiedział mi, że w jego firmie obowiązuje nieoficjalne motto: „nie randkuj — dłużej pracuj”.

Nasze ciała potrzebują dyscypliny, zarówno dla ziemskich, jak i niebiańskich celów. Ciała muszą podlegać rozumowi — inaczej porządek zostanie odwrócony: nasz rozum szybko ulegnie naszemu ciału. Pierwsi chrześcijanie wiedzieli o tym i często pościli. Święty Paweł poszedł nawet dalej: „poskrwiam moje ciało i biorę je w niewolę” (1 Kor 9,27).

Kiedy pościmy, podążamy za spójnymi biblijnymi wzorami. Mójżesz i Eliasz pościli, zanim stanęli

przed obliczem Pana (Wj 34,28; 1 Krl 19,8). Prorokini Anna pościła, by przygotować się na przyjście Mesjasza (Łk 2,37). Jezus pościł (Mt 4,2), chociaż nie potrzebował oczyszczenia. Musiał On więc tak się zachować po to, byśmy Go naśladowali. Faktycznie, zakładał On, że podążymy za Jego przykładem. „Kiedy pościcie”, powiedział, „nie bądźcie posępni jak obłudnicy” (Mt 6,16). Nie powiedział On: „jeśli” pościcie, ale: „kiedy”.

Kościół wymaga od nas pewnej dyscypliny. Musimy pościć przez godzinę przed przyjęciem Komunii Świętej. To drobne poświęcenie, które może wywołać w nas „sakramentalny głód” – nie tylko głód sakramentu, ale głód, który jest cieleśnym sygnałem duchowej rzeczywistości: naszego pragnienia zjednoczenia się z Panem. Z pewnością dlatego apostołowie

pościli, przygotowując się do liturgii (por. Dz 13,2-3).

Jesteśmy zobowiązani do ścisłego postu dwa razy w roku, w Środę Popielcową i Wielki Piątek. W te dni możemy tylko raz najeść się do syta i posiłek ten nie może być większy od dwóch pozostałych razem wziętych. W Popielec i w Wielki Piątek, a także we wszystkie piątki Wielkiego Postu nie wolno nam jeść mięsa. (Kościół zaleca właściwie, żebyśmy powstrzymali się od mięsa we wszystkie piątki całego roku lub zdobyli się w tych dniach na jakieś inne wyrzeczenie [1]).

W porównaniu z wyrzeczeniami, które podejmujemy w innych dziedzinach życia – w szkole, pracy, wychowaniu, a nawet w sporcie – obowiązki te nie wydają się wielkie. Jednak nasza wierność w tych drobnych umartwieniach winna być wskaźnikiem stałego przywiązania

do tych codziennych wyrzeczeń, których pragnie od nas Jezus. Powinniśmy wyrobić w sobie taki nawyk i dać pierwszeństwo takim poświęceniom, które cieszą innych: wybrać film, który woli obejrzeć raczej mój współmałżonek, lub zostawić resztę smakołyków swoim dzieciom – ku ich radości.

Dzięki dobrowolnemu wyrzeczeniu zwracamy Bogu to, co do Niego należy, i pokazujemy nasze preferencje dla dóbr duchowych. W pewnym czasie będziemy tracić dobre rzeczy jedną po drugiej. O ile lepiej jest dla nas, jeśli oddamy je dobrowolnie, z miłości? Jeśli nasze wyrzeczenia staną się nawykiem, to być może nie będziemy tak zgorzkniali, gdy nasz wiek odbierze nam nasze radości, do czego na pewno dojdzie bez pytania o naszą zgodę. Katolicki autor Jorge Luis Borges napisał powieść, która w sposób symboliczny obrazuje granice

naszych zmysłowych przyjemności. Narrator, stary człowiek, śni, że nasza radość z ziemskich przyjemności jest ograniczona fatalną liczbą: „Wyczerpiesz ilość, która odpowiada imbirowi i będziesz żył dalej. Wyczerpiesz liczbę, która odpowiada gładkości kryształu i będziesz żył jeszcze kilka dni”.

Pewnego dnia wszyscy staniemy w obliczu śmierci. Niektórzy ludzie spotkają ją ze spokojem, a nawet z radością, w oczekiwaniu na spełnienie i nagrodę. Inni spotkają się z nią nieszczęśliwi z powodu swoich strat.

Jeśli całe życie jest przygotowaniem do momentu śmierci, to Jezusowe nawoływanie do codziennych wyrzeczeń naprawdę ma sens.

„Także i wy teraz doznajecie smutku. Znowu jednak was zobaczę i rozraduje się serce wasze, a radości waszej nikt wam nie zdoła odebrać” (J 16,22).

„Kiedy pościcie”, powiada Jezus, „nie bądźcie posępni”. Wszyscy, którzy pościmy, mamy wiele powodów do radości. Jeśli żyjemy w ten sposób, to naśladujemy Chrystusa, który cieszył się doskonałą wolnością, ponieważ nikt nie mógł Mu jej odebrać. Oddał on już nawet dobrowolnie swe życie (J 10,17).

Naśladowanie Go wystarczyłoby. My jednak robimy coś więcej. Dzielimy z Nim swoje życie i Jego boskie dzieło odkupienia. Możemy użyć owoców naszych wyrzeczeń dla innych jako aktu miłości. Tak jak święty Paweł możemy powiedzieć: „Teraz raduję się w cierpieniach za was i ze swej strony dopełniam niedostatki udręk Chrystusa w moim ciele dla dobra Jego Ciała, którym jest Kościół” (Kol 1,24).

## ROZWAŻ W SWOIM SERCU

Zacznijmy pościć, modlić się i dawać jałmużnę na czas, i oddać to Bogu, by

to od nas odebrał. Jeśli diabeł przywodzi nam na myśl obronę naszego terytorium i naszych dóbr, pamiętajmy, że nie możemy ich długo bronić. Jeśli straszy on nas wypędzeniem i ucieczką z naszego kraju, pamiętajmy, że zostaliśmy zrodzeni dla szerokiego świata, a nie jak drzewo, by tkwić w jednym miejscu, i że dokądkolwiek pójdziemy, Bóg będzie z nami [2].

św. Tomasz Morus, XVI W.

---

[1] Katolicy w Polsce są zobowiązani do wstrzemięźliwości od potraw mięsnych we wszystkie piątki, z wyjątkiem tych, w które przypadają uroczystości

[2] Św. Tomasz More, cyt. za: *The Heart of Thomas Moore*, Burns and Oates, Londyn 1966, s. 170-171.

.....

pdf | dokument generowany  
automatycznie z [https://opusdei.org/pl-  
pl/article/post-i-umartwienie/](https://opusdei.org/pl-pl/article/post-i-umartwienie/)  
(04-04-2026)