

## **Wielki Post i inne posty**

W encyklopediach teologicznych napotkać można takie oto definicje postu: „Post jest to instytucja kościelna (inaczej zespół norm prawno-kościelnych) sprzyjająca ugruntowaniu w człowieku doskonałości moralnej i jej panowaniu nad żądzą umysłową”; „Post jest to przykazanie kościelne ograniczające użycie w pewne dni pokarmów co do jakości i co do ilości takowych”; „Post w szerszym znaczeniu jest wstrzymaniem się od wszelkich przyjemności zmysłowych [...], w ściślejszym zaś znaczeniu jest umartwieniem i powściągnięciem przyrodzonej chuci do jadła i napoju, w celu udoskonalenia się moralnego”.

### **Post starotestamentowy**

Prorocy i pustelnicy Starego Testamentu, prowadząc surowy tryb życia, przestrzegali postu prawie przez cały czas swego służenia ludziom. Mojżesz, Eliasz, Daniel, Jan Chrzciciel, przestrzegając postu, wyznawali w ten sposób wiarę w Mesjasza, który miał przyjść i zbawić ludzi. Wielokrotnie w Starym Testamencie jest mowa o poście, który zachowywali wierni: „Oto dla was ustawa wieczysta: Dziesiątego dnia siódmego miesiąca będziecie pościć. [...] Bo tego dnia będzie za was dokonywane przebłaganie, aby oczyścić was od wszystkich grzechów. [...] Będzie to dla was dzień zupełnego odpoczynku” (Kpł 16, 29-31; 1 Sm 14, 24); „I był tam [Mojżesz na górze Synaj] u Jahwe czterdzieści dni i czterdzieści nocy, i nie jadł chleba, i nie pił wody” (Wj 34, 28); „I uwierzyli mieszkańcy Niniwy Bogu, ogłosili post i oblekli się w wory pokutne” (Jon 3, 5); „Dawid [...] Zachowywał surowy post, a wróciwszy do siebie, całą noc leżał na ziemi” (2 Sm 12, 16).

Do starotestamentowych praktyk ascetycznych należało również wstrzymywanie się od picia wina (:Wina i napoju mocnego nie będziesz pił [...], gdy będziecie wchodzić do namiotu zgromadzenia” (Kpł 10, 9) oraz wstrzeźliwość seksualna („Wtedy Mojżesz zstąpił z góry i [...] Powiedział ludowi: Bądźcie gotowi za trzy dni i nie zbliżajcie się do kobiet” (Wj 19, 15).

### **Post nowotestamentowy**

Nowotestamentowy post wypływa z przekonania, że pomyślne zrealizowanie zbawienia w życiu indywidualnego człowieka wymaga rezygnacji z jakiejś części własnego „ja”. Inspirowany tą myślą Jan Chrzciciel żył w ubóstwie i beżenności, Maria pozostała dziewicą, uczniowie Jezusa

porzucili wszystko, ażeby iść za Nim.

Zasadniczym żądaniem Chrystusa było: „Jeśli kto chce iść za mną, niech się zaprze samego siebie, niech weźmie krzyż swój i naśladuje mnie” (Mk 8, 34). Pouczając uczniów, mówił: „gdy pościcie, nie bądźcie smutni jak obłudnicy [...], gdy pościsz, namaść głowę swoją i obmyj oblicze, abyś nie okazał ludziom, że pościsz, ale Ojcu twojemu” (Mt 6, 16-17). Chrystus uświęcił post swoim przykładem, poszcząc na pustyni „czterdzieści dni i czterdzieści nocy” (Mt 4, 2).

Fundamentem działalności Kościoła w pierwszym wieku chrześcijaństwa byli Apostołowie, którzy wydawali zarządzenia dotyczące życia kościelnego, oparte na Piśmie św. i Podaniu apostołskim. Po śmierci Apostołów chrześcijanie odwoływali się we wszystkich spornych kwestiach do ich powagi. Wśród historycznych zbiorów pochodzących z pierwszych wieków i zawierających w swojej treści zasady postu należy wymienić: Didache, Didaskalia oraz Postanowienia Apostolskie.

„Didache”, czyli nauka dwunastu Apostołów, jest to praca nieznanego autora z 2. połowy I wieku. Składa się z 16 rozdziałów i dzieli się na trzy części. Zaleca się tu między innymi post na miarę sił i możliwości wiernych.

„Didaskalia” - domniemanym autorem dzieła pochodzącego z połowy II wieku jest pewien biskup Syrii. Autor, mówiąc o poście, okazuje wielką łagodność wobec grzeszników, sugerując, że „po odbyciu kilkutygodniowego postu mogą oni być ponownie przyjęci do Kościoła przez nałożenie na nich rąk”.

„Postanowienia Apostolskie” - pomnik historyczny z końca III lub początku IV wieku; ich autorstwo jest przypisywane św. Klemensowi Rzymskiemu. W dziele tym czytamy m.in.: „[...] Wierni, służcie świętości poprzez biskupa swego majątkiem waszym i pracą waszą; a jeśli kto nie ma czym służyć, niech pości, a to, co pozostanie z tego dnia, niech przeznaczy dla świętości” (tj. dla ubogich).

Powyższe źródła piśmiennictwa wczesnochrześcijańskiego nie uchodziły w Kościele Prawosławnym za kanoniczne, tym niemniej były szeroko stosowane w życiu chrześcijańskim.

Charakter obowiązujący miały natomiast następujące źródła: Kanony Apostolskie, których treść została zaczerpnięta z podań apostołskich, listów biskupów i postanowień soborowych, oraz listy kanoniczne dwóch Ojców Kościoła: Dionizego Aleksandryjskiego (? 265) i Piotra Aleksandryjskiego (? 311).

Współczesna dyscyplina postu w Kościele Prawosławnym kształtowała się na przestrzeni całej historii chrześcijaństwa. Ukształtowały ją tradycja oraz życie monastyczne wieków IV-IX, w

szczególności reguła klasztorna wielkich ascetów: Pachomiusza Wielkiego (? 347), Antoniusza Wielkiego (? 365), Bazylego Wielkiego (? 379) oraz Teodora Studyty (? 826).

Surowa dyscyplina postu, zawarta w regułach klasztornych powyższych ascetów i mężów świętych, niewątpliwie w znacznej mierze została wcielona w życie świeckie świata chrześcijańskiego. Swój wyraz dyscyplina postu znalazła w piśmiennictwie kościelnym, w soborowych postanowieniach kanonicznych Ojców Kościoła i ostatecznie w Typikonie, czyli księdze liturgicznej, w której znajduje się podstawowy zbiór przepisów dotyczących porządku liturgicznego obejmującego cały rok. Ukształtowana w ten sposób i przepisana dyscyplina postu w kościele Prawosławnym stanowi dotąd niezmienny nakaz Kościoła.

W kościele Prawosławnym wyróżniamy posty: stałe (objęte ścisłym terminem kalendarzowym; dzielimy je na jednodniowe i wielodniowe) oraz okolicznościowe (dotyczy to szczególnych wypadków lub uroczystości).

### **Posty stałe**

#### **Posty jednodniowe:**

- w wigilię święta Objawienia (5 stycznia); w IV wieku wspominają o nim Filastriusz (? 387) i Teofil Aleksandryjski (385-412). W starożytności w wigilię Teofanii wieczorem odbywało się wielkie poświęcenie wody na pamiątkę chrztu Chrystusa. Chrześcijanie, przygotowując się do godnego spotkania święta Teofanii i spożycia wody święconej, przestrzegali postu.

- w święto Ścięcia Głowy św. Jana Chrzciciela (29 sierpnia); ten ostatni prorok Starego Testamentu i pierwszy męczennik Nowego Testamentu prowadził surowe życie, nawołując ludzi do skruchy. Św. Jan Teolog tak mówi o nim: „Był człowiek posłany od Boga, który nazywał się Jan” (Jan 1, 6). Wychwalając tego wielkiego Pustelnika, Kościół nakazuje wiernym, aby dzień ten spędzili na modlitwie i poście. Post ten, zgodnie ze wskazówkami typikonu, ustanowiono w pierwszych wiekach chrześcijaństwa.

- w święto Podwyższenia Krzyża Świętego (14 września); ustanowienie postu w ten dzień wiąże się z ustanowieniem święta Podwyższenia Krzyża Świętego. Św. Jan Chryzostom mówi: „Wszyscy dla krzyża poszczą”. Wierni w ten dzień składają hołd Życiodajnemu Krzyżowi Pańskiemu, spędzając czas na modlitwie i poście, rozmyślając o Mękach Chrystusa. Tradycja tego święta i postu sięga również pierwszych wieków chrześcijaństwa.

- w środy i piątki całego roku, ponieważ w środę Chrystus był zdradzony przez Judasza, w piątek zaś był ukrzyżowany i poniósł męczeńską śmierć za grzechy świata, za wyjątkiem śród i piątków w następujących okresach: pomiędzy Bożym Narodzeniem a świętem Objawienia (25

grudnia - 4 stycznia), w tygodniu o Celniku i Faryzeuszu, w tygodniu Seropustu, w tygodniu Wielkanocnym, w tygodniu po Zielonych Świątkach.

### **Posty wielodniowe:**

- Wielki Post (od poniedziałku po tygodniu Seropustnym do piątku szóstego tygodnia włącznie; integralną częścią tego postu jest ośmiodniowy post Wielkiego Tygodnia),
- post Piotrowy (od pierwszego poniedziałku po Zielonych Świątkach do 28 czerwca włącznie),
- post przed Wniebowzięciem Przenajświętszej Bogurodzicy (1-14 sierpnia),
- post przed Bożym Narodzeniem (15 listopada -24 grudnia).

### **Posty okolicznościowe**

#### **Wielki Post**

Jest to post siedmitygodniowy (łącznie z Wielkim Tygodniem). Trzy tygodnie poprzedzające go stanowią okres przygotowawczy. W drugim tygodniu przed postem nie spożywa się mięsa i dlatego tydzień ten nazywa się mięsopustnym. W ciągu trzeciego tygodnia można spożywać jedynie jajka i nabiał; tydzień ten nazywa się Seropustnym. Od poniedziałku następnego tygodnia rozpoczyna się Wielki Post. Od tego momentu wierni, z wyjątkiem świąt Zwiastowania Najświętszej Marii Panny i niedziel, wstrzymują się od spożywania ryby i oleju. W okresie postu zmienia się wystrój świątyni z koloru jasnego na ciemny. Nabożeństwa wielkopostne skupiają się wokół pokuty i Męki Pańskiej. To ze względu na wyżej wymienione fakty post ten nazywamy Wielkim.

Wczesnochrześcijańscy pisarze jednogłośnie stwierdzają, że Wielki Post był ustanowiony przez apostołów na pamiątkę czterdziestodniowego postu proroka Mojżesza (Isch 34), a głównie z powodu Jezusa Chrystusa, który pościł 40 dni (Mt 4, 2).

O starożytności ustanowienia postu czterdziestodniowego przed Wielkanocą świadczą: Cyryl Jerozolimski, Grzegorz Teolog, Augustyn Hypoński oraz inni Ojcowie Kościoła. Hermes, pisarz I wieku, w księdze Pasterz pisze, że chrześcijanie w czasie Wielkiego Postu spożywali jedzenie jeden raz dziennie i to wieczorem, spędzając czas na modlitwie i milczeniu.

#### **Post Piotrowy**

Rozpoczyna się w poniedziałek po Niedzieli Wszystkich Świętych, między 17 maja a 20 czerwca; najdłuższy okres trwania tego postu to 6 tygodni, a najkrótszy - 8 dni.

Post Piotrowy był ustanowiony za przykładem apostołów, którzy po zesłaniu Świętego Ducha postem i modlitwą przygotowywali się do głoszenia Ewangelii światu. Kościół nawołuje, aby wierni przez post i modlitwę uczcili pamięć tych, którzy w ten sam sposób przygotowywali się do głoszenia światu wzniosłej nauki Chrystusowej. W Postanowieniach Apostolskich czytamy: „Po Pięćdziesiątnicy świętujcie jeden dzień, a potem powinniście pościć”. Podczas trwania tego postu nie ma surowego zakazu dotyczącego spożywania ryby i oleju. Tradycja tego postu sięga pierwszych wieków chrześcijaństwa. Wspomina się o nim w Postanowieniach Apostolskich. Mówią o nim również św. Atanazy Wielki, św. Ambroży Mediolański, Lew Wielki i inni.

### **Post przed Zaśnięciem Najświętszej Bogurodzicy**

Trwa od 1 do 15 sierpnia (czyli do święta Zaśnięcia N.B.). Przez ten post Kościół z jednej strony zachęca nas do duchowej przemiany, pojmując post jako środek służący do wewnętrznego oświecenia, z drugiej - pobudza do naśladowania Bogurodzicy, której całe życie składało się z postu i modlitwy. Według zasad ten post jest porównywalny z Wielkim Postem.

### Post Bożonarodzeniowy

Rozpoczyna się po 14 listopada i poprzedza sobą święto Bożego Narodzenia. Ze względu na to, że trwa 40 dni, jest nazywany Czterdziestodniowym, a ponieważ zaczyna się po 14 listopada - dniu pamięci Apostoła Filipa, jest również nazywany Filipowym .

Według zasad wstrzemięźliwości jest on zbliżony do postu Piotrowego. Jego surowość wyjątkowo wzrasta od 20 grudnia - w dni przedświąteczne i osiąga najwyższy stopień w tak zwany „soczelnik” (24 grudnia), kiedy to bogobojni chrześcijanie nie spożywają żadnego posiłku, dopóki nie pojawi się na niebie pierwsza gwiazda, przypominająca tę, która zaprowadziła do Betlejem trzech Mędrców. Wzmianki o tym poście pochodzą z IV wieku, chociaż niewątpliwie jego pochodzenie jest dużo wcześniejsze.

Wszystkim postom przyświeca jeden cel: duchowe odrodzenie naszej duszy poprzez sakrament pokuty i Komunii Świętej.