

## Sztuka poszczenia

*Kiedy poście, nie bądźcie pośepni jak obłudnicy; przybierają oni wygląd ponury, aby pokazać ludziom, że poścżą[...] Ty zaś gdy pościsz, namaść sobie głowę i umyj twarz, aby nie ludziom pokazać, ale Ojcu twemu, który jest w ukryciu (Mt 6, 16).*

Post jest swego rodzaju reżimem fizycznym, który wzmacnia naszą duszę, jest ważnym elementem naszego życia. Stwierdzenie Jezusa na temat postu podkreśla kwestię motywacji, gdyż mówi „kiedy poście”, a nie jeśli poście. Warto zauważyć, że poszczenie jest jednym z najstarszych zaleceń zdrowotnych.

Zrównoważona dieta daje nam poczucie zadowolenia, siłę i rozjaśnia umysł.

Ważne jest nie to, czego jeść nie będziemy, ale to czemu ma służyć ta wstrzeźliwość. Są osoby skłonne wierzyć, że jeśli wytrzymają określony czas postu, to Bóg ich wysłucha. Otóż wykorzystywanie praktyk religijnych do własnych celów to znak fałszywej wiary. Post musi skupiać się na Chrystusie, podobnie jak prorokini Anna, *powinniśmy służyć Bogu w postach i w modlitwie* (Łk 2, 27). Chrystus pokazuje nam jasną drogę postu, sam pościł przez 40 dni, przygotowując się do swego posłannictwa. Mówi o poście i modlitwie jako dwóch stronach tego samego medalu (Mt 17, 21).

Tym, którzy pragną życia duchowego, post otwiera niezwykle możliwości. Żołądek podobny jest do niesforne dziecka, które informuje nas o głodzie. Wcale nie musimy jemu ulegać, lecz wprowadzić jakąś dyscyplinę. Wówczas można pomyśleć o milionach głodujących. Poczujesz wtedy, że chcesz im pomóc na miarę możliwości, staniesz się bardziej czujny na potrzeby innych. Post doskonale oczyszcza nasze emocje, to ucieczka od zwod-

niczych pulapek. Post kształtuje także charakter i uzdrawia zbolalą duszę oraz pomaga panować nad namiętnościami, które są przeszkodami na drodze do spokojniejszego życia. Poczujemy ulgę, gdy uda nam się usunąć niegodziwość, zerwać więzy każdej niezdrowej zależności i wyrugować z umysłu niesprawiedliwe oskarżenie skierowane przeciw bliźniemu. To jedyny sposób na pogłębienie łaski Bożej i zachowanie pokoju ducha.

Wczytajmy się w rady zapisane w IV w. przez św. Jana Chryzostoma, Ojca Kościoła:

## Wybierz się z nami w „duchową podróż” (cz. 4)



- \* kiedy pościsz, daj świadectwo swoim zachowaniem
- \* jeśli zobaczysz biedaka, ulituj się nad nim w miarę rozsądku
- \* jeśli zobaczysz wroga, pogódź się z nim
- \* jeśli przyjaciel rośnie w chwale, nie zazdrość, ale raduj się z nim
- \* jeśli dostrzegasz pokusę, omiń ją
- \* niech poszcza wasze oczy, uszy, usta, bo jaka jest korzyść powstrzymywania się od posiłków, jeśli gryźć będziemy drugiego człowieka?
- \* niech poszcza zatem dłonie i są wolne od grabieży
- \* niech poszcza stopy omijając drogi niemoralne

Trzeba nam więc być jak żniwiarz, który krok po kroku zbliża się do kresu żmudy, by wspiąć się na wyżyny duchowej mądrości, wtedy zbierzemy żniwo żywej nadziei w tym życiu, a w przyszłym staniemy przed Chrystusem.

Potrzeba nam nie tylko jedzenia i picia. Dusze karmić musimy Słowem Bożym. Jezus rzekł podczas kuszenia: *Nie samym chlebem żyje człowiek, ale każdym słowem, które pochodzi z ust Bożych* (Mt 4, 3). Post więc i modlitwa powinny być ze sobą nierozdzielne. Nie wypada zdradzać nam szczegółów naszego postu. My, pragnący

błogosławieństwa Bożego, musimy zachowywać swoje uczynki w tajemnicy. Bóg

nasze zamiary zna i to powinno nam

wystarczyć. Szósty rozdział Ewangelii Marka mówi, byśmy poszcząc nie byli pośepni. Jezus mówi uczniom przy studni, którzy przynieśli Mu pokarm, że *Moim pokarmem jest wypełnić wolę Tęgo, który Mnie posłał* (J 4, 32 i 34). To nie jest metafora, Chrystus karmił się mocą Bożą. W istocie naszym pokarmem jest Bóg i tak jak Izraelici karmili się manną, tak my karmimy się słowem Bożym, wystarczy tylko otworzyć Pismo święte.

Kusi i korci nas czasem, aby zrobić coś, czego możemy żałować. Nasze pragnienia i żądze są jak rzeka, która wzbiera i występuje z koryta. Post pomaga utrzymać ten poziom w granicach przyzwoitości. Ćwiczmy się wspólnie w samodyscyplinie, odsuńmy pokusy i pomyślmy o Chrystusie – Jego obecności w moim i Twoim życiu. Wstrzeźliwość to podstawa życia duchowego, pomaga zapanować nad swoim życiem, a Duch Święty, który jest w nas, może uczynić z nas narzędzie woli Bożej.

Post nie jest aktem umartwiania się i sztuką dla sztuki, nie jest też odrobinną cierpienia, którą chcemy sprawić Bogu przyjemność, nie jest też karą, którą zносimy w smutku, żalując za grzechy, nie jest też narzuconym prawem, któ-