

## Posty nakazane zachowywać... czyli co robić? - istota postu w Kościele katolickim

**Autor:** Paulina Tyjewska

**Data:** 30 marca 2018

**Czwarte przykazanie kościelne po wprowadzonych kilka lat temu zmianach nadal nie jest dla wszystkich zrozumiałe. Jak zatem najlepiej przeżyć post? Co zrobić, aby przez okowy zakazów i nakazów nie umknęło nam to, co w tym czasie jest najważniejsze? Wyjaśnia Ksiądz Przemek Kawa Kawecki sdb.**

*„Zachowywać nakazane posty i wstrzeźliwość od pokarmów mięsnych, a w czasie Wielkiego Postu powstrzymać się od udziału w zabawach” – czytamy w czwartym przykazaniu kościelnym. Ale co to oznacza w praktyce? Takie pytanie zadajemy sobie częściej w Wielkim Tygodniu, a kwestia postu nie zawsze jest jasna dla wiernych.*



ksiądz Przemek Kawa Kawecki sbp

fot. <https://www.facebook.com/przemek.kawecki.35>

**Proszę księdza, proszę wyjaśnić jakie są posty nakazane w ciągu roku?**



W Wielkim Poście powinno się nie uczestniczyć w imprezach i zabawach o charakterze rozrywkowym.

fot. [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

Post ścisły obowiązuje w Kościele katolickim w Środę Popielcową oraz w Wielki Piątek. Polega na powstrzymaniu się od spożywania mięsa i ograniczeniu posiłków. Obowiązuje wszystkich pełnoletnich do rozpoczęcia 60 roku życia. W Wielkim Poście nie powinno się również uczestniczyć w imprezach i zabawach o charakterze rozrywkowym. Poza tym w Polsce wstrzemięźliwość od spożywania mięsa należy zachowywać we wszystkie piątki całego roku. Warto wspomnieć tutaj również o poście eucharystycznym. Post ten związany jest z przygotowaniem do przyjęcia Komunii św. W dawnych czasach post obejmował okres od północy do mszy świętej, dzisiaj zaleca się, aby nie przyjmować pokarmów godzinę przed eucharystią. Nie dotyczy to osób chorych i ich opiekunów.

### **Czy przykazania kościelne są takie same we wszystkich państwach chrześcijańskich? Czy różnią się między sobą? Czy mamy jakieś tradycje obejmujące post, których nieprzestrzeganie nie jest grzechem samym w sobie, ale mimo wszystko staramy się ich przestrzegać?**

Nie w każdym kraju obowiązuje piątkowa wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych. W innych piątkową wstrzemięźliwość można zastąpić dziełami miłosierdzia i jałmużną na rzecz ubogich. ks. Przemek Kawa Kawecki sdb.

Kościół przez sformułowanie przykazań kościelnych pokazuje pewne „niezbędne minimum” praktyk religijnych katolika. Przykazania te nie mają mocy Dekalogu, który pochodzi od Boga, ale są prawem ustanowionym, aby uporządkować życie kościoła. Jako prawo ludzkie mogą podlegać korektom i mogą brzmieć nieco inaczej w różnych częściach świata. Na pewno nie w każdym kraju obowiązuje piątkowa wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych. W innych piątkową wstrzemięźliwość można zastąpić dziełami miłosierdzia i jałmużną na rzecz ubogich.

Polska religijność wypracowała wiele zachowań, które na stałe weszły do naszej kultury. Przykładem jest post w wigilię Bożego Narodzenia. Według obowiązujących przepisów tego dnia nie obowiązuje wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych, a zatem jeśli ktoś nie zachowa postu w Wigilię, nie ma grzechu. Jednak polscy biskupi zachęcają, aby ze względu na wyjątkowy charakter tego dnia w naszym kraju, nie rezygnować z tej pięknej tradycji.



Do tej pory niemal w każdy piątek w ciągu roku (poza pierwszym piątkiem po Wielkanocy), obowiązywał zakaz jedzenia mięsa i uczestniczenia w zabawach.

fot. [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

**Proszę o wyjaśnienie, na czym polega piątkowy post? Czy obowiązuje w każdy piątek i skąd mylne przekonanie, że nie obowiązuje już wcale? Słyszymy też że dotyczy tylko pierwszych piątków miesiąca? Czy jest to tylko wyrzeczenie od pokarmów mięsnych, czy obejmuje również udział w zabawach?**

Pewne zamieszanie związane z nieobowiązaniem piątkowego postu pojawiło się po zmianie Przykazań Kościelnych, jaka nastąpiła przed kilka laty. Wtedy to różne media ogłosiły, że Kościół pozwala już na imprezowanie w piątek. Wielu ludzi przyjęło te wiadomości bezkrytycznie i tak pojawił się zamęt. Aby to uporządkować, trzeba wyjaśnić, na czym polegała owa zmiana.

Kto wybiera się na imprezę w piątek nie popełnia grzechu, ale nie zmienia to faktu, że nadal obowiązuje go wstrzemięźliwość od jedzenia mięsa. ks. Przemek Kawa Kawecki sdb

Pierwotnie przykazanie czwarte mówiło: *Zachowywać nakazane posty i wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych, a w okresach pokuty powstrzymać się od udziału w zabawach.* A zatem imprezowanie zakazane było we wszystkich okresach pokutnych – czyli przez cały Wielki Post oraz wszystkie piątki. Po zmianie, przykazanie brzmi: *Zachowywać nakazane posty i wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych, a w czasie Wielkiego Postu powstrzymać się od udziału w zabawach.* Różnica zasadniczo niewielka, ale ze względu na styl i praktykę życia, Kościół zalecił swoim wiernym, aby pod karą grzechu nie uczestniczyli w imprezach tylko w okresie Wielkiego Postu. A zatem kto wybiera się na imprezę w piątek nie popełnia grzechu, ale nie zmienia to faktu, że nadal obowiązuje

go wstrzemięźliwość od jedzenia mięsa.



W pierwszy piątek po Wielkanocy post i nakaz wstrzemięźliwości od jedzenia mięsa nie obowiązują.

fot. [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

Podkreślmy to więc jeszcze raz. Zgodnie z normami Kościoła w Polsce, pokutny charakter piątku zachowujemy poprzez wstrzemięźliwość od spożywania pokarmów mięsnych. Wyjątkiem mogą być tu uroczystości kościelne. Na przykład w pierwszy piątek po Wielkanocy wstrzemięźliwość nie obowiązuje ze względu na Oktawę wielkanocną. Oktawa rozpoczyna się Wigilią Paschalną w Wielką Noc i trwa do Niedzieli Miłosierdzia Bożego. Jest to łącznie 8 dni. Z racji tego, że każdy dzień oktawy jest uroczystością Zmartwychwstania, w piątek wielkanocny nie obowiązuje wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych.

## **Przepisy – przepisami, a życie życiem. Czy na przestrzeni wieloletniej posługi kapłańskiej zauważył ksiądz zmiany dotyczące przeżywania postu?**

Generalnie mam wrażenie, że w Polsce przechodzimy aktualnie wielką metamorfozę sposobu podchodzenia do wiary i religijności. Niewątpliwie kończy się etap Kościoła masowego. Postępują procesy laicyzacyjne. Sporo osób mówi Bóg, wiara tak, ale niekoniecznie w Kościele. Natomiast po drugiej stronie mamy coraz bardziej świadomych i wymagających katolików. Powstaje coraz więcej wspólnot dla konkretnych grup społecznych, które pomagają przeżywać swoją wiarę. Ma to również przełożenie na praktyki religijne, takie jak piątkowa wstrzemięźliwość od mięsa, czy przeżywanie Wielkiego Postu.

W wierze nie chodzi o prawo, zakazy i nakazy, ale o potrzebę serca. Dopóki tego nie zrozumiemy, będziemy niewolnikami religii i tradycji. ks. Przemek Kawa Kawecki sdb

Osobiście bardziej się cieszę z każdego człowieka, który świadomie uczestniczy w życiu kościoła, niż

z całego tłumu osób, które nie bardzo wiedzą po co nie jeść mięsa, dlaczego nie tańczyć w Wielkim Poście, po co się spowiadać, po co chodzić na mszę. W wierze nie chodzi o prawo, zakazy i nakazy, ale o potrzebę serca. Dopóki tego nie zrozumiemy, będziemy niewolnikami religii i tradycji. A każdy niewolnik próbuje się prędzej czy później uwolnić, czyli porzucić to, co go uwiera. Dlatego stoi przed nami nieustanne wyzwanie, aby wszystkich, którzy czują się przymuszani do wiary doprowadzić do spotkania z Żywym Bogiem.

**W ciągu roku mamy dwa posty ścisłe. Z domu rodzinnego wyniosłam przeświadczenie, że post ścisły oznacza nie tylko rezygnację z pokarmów mięsnych, ale również ograniczenie jedzenia do trzech posiłków w ciągu dnia; dwóch lekkich i jednego do syta. Zdziwiłam się, gdy zetknęłam się z poglądem, że post ścisły to jeden posiłek do syta, ale pozostałych posiłków może być tak wiele jak potrzebujemy z tym, że wszystkie powinny być lekkie...**



W trakcie postu ścisłego w ciągu dnia można zjeść jeden posiłek do syta i dwa lekkie.

Zgodnie z Kodeksem Prawa Kanonicznego, czyli kościelnego, Post ścisły pozwala na jednorazowy posiłek do syta oraz na dwa skromne posiłki w ciągu dnia. Oczywiście w życiu, jak i w wierze, powinien prowadzić nas zdrowy rozsądek i jeśli ktoś z powodów zdrowotnych lub innych nie może zachować tak ścisłej reguły, powinien zachować ten ścisły Post tak, jak najlepiej potrafi. Bóg mówi: miłości pragnę, nie krwawej ofiary. Generalnie myślę, że trzeba przypomnieć, co jest do czego. Post nie jest sztuką samą w sobie. Post jest praktyką pokutną, która ma pomóc nam w nawróceniu serca, przemianie postaw, radykalnej zmianie całego życia na lepsze. To jest podstawowa, prawdziwa wartość postu. Takiej pokuty oczekuje od chrześcijanina Pan Bóg



W czasie postu najważniejsze jest skupienie i zaduma nad Zmartwychwstaniem Pańskim.

fot. Fotolia

i Kościół.

## **Wielki Post to przecież nie tylko wyrzeczenia pokarmowe czy powstrzymanie się od zabaw. Na czym powinien skupić się katolik, aby dobrze przygotować się na Zmartwychwstanie?**

Na wsłuchaniu się w Słowa Pisma świętego, które przypominają, kim jest Jezus Chrystus i po co przyszedł na ziemię. Bez zrozumienia tego podstawowego przesłania naszej wiary będziemy ciągle koncentrować się tylko na tym co zewnętrzne. Na zakazach, nakazach, niezrozumiałej tradycji. Dopiero zrozumienie sedna naszej wiary oraz przyjęcie jej sercem czyni z nas wolnych ludzi, którzy w Jezusie widzą ciekawego partnera, z którym warto iść przez życie.

**Myślę że tego powinniśmy życzyć sobie i wiernym i tym akcentem zachęcić czytelników do refleksji.**