

CO DAJE POST WSPÓŁCZESNEMU CZŁOWIEKOWI

Temat Wielkiego Postu, szczególnie w tym okresie, w którym się znajdujemy, jest rozpatrywany z wielu stron. Omawiamy różne jego aspekty. Nie ma chyba chrześcijanina, który nie był by świadom jak ważny to czas, jak wiele może nam ofiarować. Bardzo rzadko jednak patrzymy nań naszymi własnymi oczyma. Sięgamy po piękne teologiczne sformułowania i uczone definicje lecz rzadko przekładamy je na język mojej rodziny, mnie samego. Rzadko stawiamy sobie pytanie: co mi daje post, współczesnemu człowiekowi?

Stojąc w świątyni w Niedzielę Przebaczenia Win, wprowadzającą nas w Wielki Post, z pewnością pamiętaliśmy, że już od jutra nie wolno nam będzie spożywać mięsnych potraw, nabiału, że unikać powinniśmy wina, a nawet oleju. Czy nie rodziło się wówczas w nas dążenie do ograniczenia tych „zakazów”? Iluż z nas powiedziało sobie wówczas, że pościć będę np. tylko w środy i piątki, bądź też, że w niedziele pozwolę sobie na masło czy ser. Czy nie było tak, że postanowiliśmy sami pościć szczerze lecz nie wymagaliśmy tego od naszych bliźnich, czy też naszych dzieci, które muszą przecież – jak to sobie tłumaczyliśmy – dobrze jeść by się dobrze uczyć. Inni spośród nas do „zakazów” próbowali dodać coś pozytywnego. Padały takie obietnice jak: będę codziennie czytał Pismo Święte, co tydzień będę przychodził do spowiedzi, nie opuszczę ani jednego niedzielnego nabożeństwa, nie przejdę beczynnie obok potrzebującego. Rzeczywistość jednak skorygowała te plany.

Wiele zamierzaliśmy lecz mało udało się nam zrealizować. Dokładnie wiemy w czym przejawia się post lecz nie widzimy tego na własnym przykładzie. Znamy postne zalecenia lecz czy wszyscy chcemy, możemy i mamy odwagę do nich się zastosować?

Post to „skarb” jednocześnie wzbudzający nasze pożądanie jak i strach. Pragniemy jego owoców lecz przeraża nas droga dochodzenia do nich.

Tu właśnie kryje się podstawowy nasz błąd. Wielki Post został usta-

nowiony ze względu na Paschę Chrystusową, a nie odwrotnie. To nie Zmartwychwstanie przygotowuje do Postu a na odwrót. Post ma sens i znaczenie wyłącznie jako droga zjednoczenia ze Zmartwychwstałym. Tak, jak samochód, ma wartość jedynie wówczas gdy nas wiezie tam, gdzie zaplanujemy (samochód bez silnika i kół będzie jedynie kosztownym drobiazgiem, który nie mając praktycznego zastosowania szybko się nam znudzi), tak i post czerpie swą wagę i świętość poprzez doprowadzenie nas do Najważniejszego i Najświętszego. Nie jest rzeczywistością oderwaną od Paschy Chrystusowej lecz jest jej elementem. Tak jak wyjątkowość Proroka Jana Chrzciciela zamykała się w Jego związku z Chrystusem, Którego poprzedzał i na spotkanie, z którym ludzi przygotowywał, tak i post jest ważny i niezbędny bo jest „poprzednikiem Paschy”. Wyrzeczenie się pokarmów nie jest wartością samą w sobie lecz nabiera znaczenia z chwilą gdy postrzegamy je jako dobrowolną i niewymuszoną ofiarę Temu, który za mnie i moje grzechy ofiarowuje Swe życie. Powstrzymuję się od zabaw i długich godzin przed ekranem telewizora bądź komputera nie dlatego, że jest to grzechem lecz dlatego, że zauważyłem jak mało czasu poświęcam Temu, który dla mnie zstąpił z niebios i chcę nadrobić czas, który straciłem.

Post ma więc znaczenie nie wówczas gdy jedynie spełnimy jego ograniczenia lecz wówczas gdy poprzez przestrzeganie jego zaleceń przybliży nas do Chrystusa, nawet jeśli nie zrealizujemy części jego ograniczeń i przykazań.

By lepiej sobie uświadomić co może nam dać post wysłuchajmy fragmentu Ewangelii IV Niedzieli Wielkiego Postu:

Po sześciu dniach Jezus wziął z sobą Piotra, Jakuba i brata jego Jana i zaprowadził ich na górę wysoką i tam przemienił się wobec nich.... A gdy schodzili z góry... podszedł do Niego pewien człowiek i padając przed Nim na kolana, prosił: „Panie zlituj się nad moim synem! Jest epileptykiem i bardzo cierpi... Przyprowadziłem go do Twoich uczniów, lecz nie mogli go uzdrowić”. Na to Jezus odrzekł: „... Przyprowadźcie mi go tutaj!”. Jezus rozkazał mu surowo i zły duch opuścił go. Od owej pory chłopiec odzyskał zdrowie (Mt 16, 1-17, 18).

Dlaczego my nie mogliśmy go wypędzić? (Mt 17, 19) pytali się Apostołowie Zbawiciela. Z powodu małej wiary waszej... Ten rodzaj złych duchów wyrzuca się tylko modlitwą i postem (Mt 17, 20-21).

Co uczynił Zbawiciel dla ewangelicznego młodzieńca? Uzdrowił go ze strasznej choroby, która praktycznie przekreślała dalsze jego życie. Dwa tysiące lat temu nie było na nią lekarstwa. Człowiek skazany był na śmierć. Dzisiaj, przy całym rozwoju medycyny także nie jesteśmy w stanie wyleczyć epilepsji. Możemy jedynie ograniczać jej rozmiary i zwalczать niektóre objawy, powstrzymywać ataki. Epilepsja ewangelicznego młodzieńca jest symbolem słabości naszego ciała, chorób, zwyrodnień, skaz genetycznych, które niezależnie od naszej woli stają się elementem naszego życia. Niejednokrotnie nie jesteśmy winni w tym, że nas właśnie one dotknęły. Czasami jednak, my lub nasi przodkowie, „zapracowujemy” na nie nieodpowiednim życiem i postępowaniem.

Jak zbawiciel uleczył chorego chłopca? Czy podał mu cudowny lek? Nie. Wypędził z niego szatana. Czasami niedomagania ciała są więc świadectwem choroby duszy, jej zniewolenia przez złego ducha. Walka z taką chorobą polega nie na wzmacnianiu ciała a na oczyszczeniu duszy. Uzdrowienie od choroby przychodzi wówczas jako następstwo oczyszczenia naszego serca.

W cytowanym fragmencie Ewangelii wszystkie choroby, jakich doświadczamy, ukryto pod „epilepsją nieszczęśliwego młodzieńca”. Mając wspólne źródło, różnią się jedynie nasileniem i okolicznościami w jakich się pojawiły. Jednoczy je zaś fakt, że bez Bożego udziału i błogosławieństwa nie jesteśmy w stanie ich zwalczyć. Nasz umysł okaże się zbyt słabym by odnaleźć odpowiednie lekarstwo a wiara zbyt chwiejną by przepędzić złego ducha. Jedynie Boża obecność, tak jak to widzimy w cytowanej Ewangelii, daje nam uzdrowienie ciała i ducha.

Zbawiciel stwierdza jednak: *Ten rodzaj złych duchów wyrzuca się tylko modlitwą i postem (Mt 17, 21)*. Modlitwa i post jawią się tu nam jako uobecnienie Boga w naszym życiu. Post musi więc wzmacniać siły naszego umysłu byśmy odnaleźli panaceum na nasze dolegliwości i utwierdza naszą wiarę tak, że nie straszny jest nam szatan i inne demony. Post to droga do uzdrowienia ciała i ducha, „odrodzenia” całej ludzkiej istoty.

By przekonać się czy tak w rzeczywistości jest musimy przyjrzeć się temu co zagraża dziś naszemu cielesnemu i duchowemu zdrowiu. Następnie poszukamy odpowiedzi na pytanie: czy prawdziwy prawosławny post daje nam panaceum na wszelkie duchowo-cielesne dolegliwości? Zanim to jednak uczynimy musimy mocno podkreślić: wbrew potocz-

nym mniemaniom i praktyce post ma nie tylko tzw. negatywną lecz i pozytywną stronę. Zakazuje nam pewnych potraw, wzywa do rezygnacji z zabaw i rozrywek. Nakazuje skromniejsze zachowanie. Głosi potrzebę skromności w słowach, zachowaniu, ubiorze. W dużo większym jednak stopniu, o czym niestety zbyt często zapominamy, propaguje obok licznych wyrzeczeń wzmoczoną pracę ku wewnętrznemu ubogaceniu. Rezygnacja z niektórych „elementów” naszego życia ma za zadanie jedynie „przegrupować” nasze siły na inny rodzaj działalności. Wyrzekamy się telewizji by mieć czas na lekturę Pisma Świętego. Rezygnujemy z mięsnych potraw, do których większość z nas tak przywykła, by uświadomić sobie jak słabi jesteśmy. Jest to jedna z dróg by w miejscu naszego egoizmu pojawiła się skromność i wyrozumiałość. Jeżeli bowiem mi tak trudno jest zrezygnować z mięsa i nabiałów to bliźni może mieć podobne problemy w walce z grzechami, które ja mu wytykam. Unikamy różnego rodzaju zabaw by skupić się na tym co może dać radość naszej duszy. Baczenie za swym słownictwem jest ważne bowiem służy oczyszczeniu ust, które w poście tak często otwierają się ku modlitwie. Będzie ona godną i świętą tylko wówczas gdy wypływa z czystych ust. Odrzucenie głośnego, beztroskiego stylu życia ma nam dać możliwość głębszej zadumy nad swym postępowaniem, umożliwić przypomnienie sobie zadawanych i zapomnianych grzechów a w efekcie doprowadzić do częstszej Spowiedzi i Św. Eucharystii.

Post „negatywny” ma znaczenie tylko wówczas gdy prowadzi do „pozytywnego” celu. W oderwaniu od niego może przerodzić się w zwykły vegetarianizm i życiowy pesymizm, które trudno jest nazwać drogą do Boga.

Powróćmy jednak do naszego podstawowego zagadnienia. Co daje nam post rozumiany jako droga do zjednoczenia z Chrystusem w Jego Zmartwychwstaniu, poprzez negacje tego co w nas zbędne i czasowe, na rzecz powrotu do tego co niezbędne i ponadczasowe?

Organizm współczesnego człowieka jest wystawiony na szereg niebezpieczeństw. Zagrażają mu wciąż nowe, wcześniej niespotykane choroby jak i te, z którymi już dawno nauczyliśmy się walczyć. Poważne niebezpieczeństwo wywołują tzw. choroby cywilizacyjne:

- Wieńcowe, mające podłoże w braku ruchu, siedzącym trybie życia i pracy, niedostatecznej ilości czasu spędzanego na świeżym

powietrzu;

- Cukrzyca, będąca niejednokrotnie efektem nieodpowiedniej diety, bądź też następstwem genetycznych skłonności (w tym ostatnim możemy też upatrywać przyczynę części nowotworów);
- Zaburzenia wzroku, jako efekt zbyt częstego korzystania z elektronicznych nośników obrazu i pracy w nocnych porach dnia¹;
- Zaburzenia psychiczne i stany nerwicowo-depresyjne, jako następstwo życiowego pędu i napięć związanych z sytuacją ekonomiczną, społeczną, itp.;
- Pesymizm i apatia, wynikające w coraz większej izolacji człowieka od otaczających go ludzi.

Oczywiście, takich zagrożeń można by wymieniać jeszcze bardzo wiele. Wszystkie one jednak sprowadzają się do jednego faktu. To nie my kształtujemy otaczający nas świat, lecz dobrowolnie podporządkowaliśmy się mu. Nasz styl życia, postępowania, zachowań zdeterminowany jest przez otaczającą nas rzeczywistość. Człowiek, który miał być centrum świata, „panem stworzenia” (*Rdz 1, 27-28*) stał się pionkiem na dziejowej szachownicy. Zmuszono go by zamiast kreować warunki życia i modele zachowań stał się ich ślepym niewolnikiem. Nie ma już znaczenia co ja chcę tylko co powinienem. Mimo, że osobiście nikt nie zmusza nas byśmy pracowali po nocy, całe godziny spędzali przed komputerem, nie wychodzili na spacer ze względu na jeszcze jedno zadanie do rozwiązania czy film do obejrzenia, tak właśnie postępujemy by dorównać kolegom w pracy, by nie być gorszym, czyli potencjalnie „tym do zwolnienia”. Kto każe nam mieć tyle ile mają inni? Czy muszę mieć taki sam samochód, czy mój dom nie może być mniejszy a meble starsze? Nie chcę być postrzegany jako ktoś „inny”, nie należący do danej grupy, indywidualista. Skoro wszyscy są w ciemnym garniturze, to i ja muszę. Skoro wszyscy pija coca colę to i ja powinienem. Skoro wszystkie dzieci chodzą na WF w butach konkretnej firmy to i moje powinno. Żeby wszystko to osiągnąć muszę mieć dobrą pracę więc staram się być jak najlepszym. Wzrastające wymagania i pseudo potrzeby zmuszają mnie do brania kre-

¹ Ostatnio naukowcy doszli do wniosku, że chcąc uniknąć krótkowzroczności człowiek powinien chociaż kilkanaście minut dziennie wpatrywać się daleko przed siebie. Zbyt dużo czasu poświęcamy przyglądaniu się rzeczom blisko położonym, np.: ekrany telewizora i komputera, gazeta, dokumenty w pracy, itp.

dytów. By je spłacić zmuszony jestem do brania godzin nadliczbowych, kolejnych, dodatkowych prac zleconych.

Wielkim wysiłkiem udaje mi się osiągnąć zamierzone cele. Jednocześnie jednak gdzieś po drodze zgubiłem godzinny spacer, niedzielną modlitwę w domu Bożym, codzienną pogawędkę z dziećmi, czytanie im bajki na dobranoc, a z żoną rozmawiam późno wieczorem jednocześnie jednym okiem wpatrując się w telewizor. Nie pamiętam także kiedy ostatnio spokojnie bez pośpiechu zjadłem normalny obiad. Wszystko robię w pośpiechu rzadko też sprawia mi to przyjemność.

Oczywiście może się zdarzyć również zgoła odmienna sytuacja. Choć chcę osiągnąć wszystkiego co wyżej wspominaliśmy nie mam pracy i perspektyw, że kiedykolwiek będę miał to co mają inni. Boli mnie, że moje dziecko nie może pójść do szkoły w nowej kurtce lecz w tej starej z przykrótkimi rękawami. Wyrzucam sobie jaki ze mnie mężczyzna skoro nie jestem w stanie zapewnić bezpieczeństwa i minimum egzystencji moim najbliższym.

Którą opcję byśmy nie wybrali efekt jest jednak identyczny. Goniąc za światem w imieniu najbliższych, ich właśnie, rodziny nasze, tracimy a w świat wступujemy tak zniszczeni i słabi, że już nie jesteśmy w stanie cieszyć się jego darami lub też nie mamy z kim dzielić się tym co nam ofiaruje. Dążyliśmy do szczęścia lecz zbyt często okazuje się ono zbyt wielkim ciężarem by go podźwignąć. Chcieliśmy być „kims” w tym świecie i udało się nam, dostaliśmy klucze do jego skarbcza ale okazało się, że są w nim wszelkie radości i przekleństwa tego świata. Jedno i drugie musimy teraz wziąć na swe barki. Nic więc dziwnego, że organizm nasz nie wytrzymuje tego obciążenia. Ciało zgina się pod ciężarem chorób a psychika ratuje się ucieczką w fobie i natręctwa. Byliśmy „biedni” i wolni a teraz jesteśmy „bogaci” i zniewoleni.

Post tymczasem wzywa nas do zerwania ze światem. Z takim światem jaki sobie przygotowaliśmy. Postne reguły, jeżeli zechcemy ich przestrzegać, wymuszają na nas dużo większą skromność i pokorę niż ta jaką sami sobie wyznaczamy. Chcąc przestrzegać ograniczeń w pokarmach zawsze znajdziemy się w sytuacji kiedy zapraszającym nas do stołu będziemy musieli odmówić wyjaśniając, że czynimy tak ze względu na nasze prawosławne przekonania. Automatycznie, lub też nieco później, doprowadzi to nas do sytuacji gdzie zadane nam zostaną pytania na temat

naszej wiary. Bardzo szybko przekonujemy się wówczas jak mało wiemy. Chcąc udzielić właściwych odpowiedzi i ukazać piękno Prawosławia (pozytywny aspekt) bądź też nie chcąc okazać się człowiekiem nieoświeconym (negatywny aspekt), zmuszeni jesteśmy przygotować się do takich odpowiedzi. Zaczynamy zgłębiać zasady wiary i tradycje kościelną Prawosławia. W większości przypadków będziemy musieli poszukać pomocy. Dzięki czemu niejednokrotnie pierwszy raz od czasów nauki religii w szkole sięgniemy po Pismo Święte, literaturę teologiczną, porozmawiamy na religijne tematy ze znajomymi a nawet zwrócimy się z zapytaniem do duchownego. Dodatkowo, odmawiając gospodarzom spożycia posiłku, by ich nie urazić, w inny sposób będziemy musieli pokazać, że ich szanujemy i cenimy. Prowadzić to będzie do częstszych spotkań, rozmów, itp.

Wyrzeczenie się pokarmów, jako element wyrzeczenia się świata, musi prowadzić do pozytywnej strony postu, zbliżenia z człowiekiem i jego niebiańskim Ojcem – Bogiem.

Tylko takie wyrzeczenie się potraw ma sens. Jeżeli bowiem zaczniemy chełpić się tym, że my nie jemy a inni nie są gotowi na takie wyrzeczenie się, to zostaniemy dla nich wegetarianami, dziwakami, albo w poczuciu własnej słabości, widząc w naszych oczach osąd będą nas unikać. W każdym z tych przypadków post nie spełni swego zadania. W dwóch ostatnich będzie wręcz jego zaprzeczeniem. Nie prowadzi bowiem do jedności z Bogiem oraz zjednoczonymi z Nim ludźmi lecz izoluje nas od nich.

Co będzie jednak gdy nasze intencje zostaną źle odczytane? Potraktowani jak dziwacy nie zostajemy odrzuceni przez świat. Pozostajemy w nim jako swego rodzaju „lokalny, wesoły koloryt”. Jesteśmy jak niegroźny Stańczyk, który choć nie pasuje do tego świata może w nim przebywać. Daje to nam możliwość być nasieniem, które z czasem przerodzi się w wielkie drzewo przynoszące zarówno owoce jak i nasiona, z których wyrosną kolejne rośliny. Jeżeli jednak swą wstrzemięźliwością będziemy osądzać świat to zostaniemy przez niego odrzuceni. Będziemy jak nasienie zawieszone w próżni. Nie przyniesiemy żadnego pożytku. Musimy pamiętać, że to ja mam wyrzucić świat z mego serca, samemu żyjąc w nim, by stał się on takim jakie jest moje serce.

Musimy podkreślić, że postna wstrzemięźliwość nie dotyczy wyłącznie pokarmów. Czy głodzące się modelki, aktorki poszczą? Tak, ale ich

post prowadzi je nie ku Bogu a ku światu. Wyrzekają się pokarmów by głębiej wchodzić w ten świat, zajmować jego piedestały, stać na jego szczycie, będąc jego wizytówką. Chcą być nie z ludźmi a ponad nimi, niedoścignionym ideałem. Chrześcijanin poszcząc chce zbliżyć się do Boga szczególnie wtedy gdy oznacza to wyrzeczenie się świata. My chcemy przyoblec się w Pana i być Jego ozdobą a nie świata. Być z Panem, czyli być w „innym świecie”, w Jego Królestwie.

Czy nie wynika jednak z tego, że post w pokarmach nie jest tak ważnym i obowiązkowym? Wręcz odwrotnie. Nie możemy zapomnieć, że właśnie wtedy Adam zgrzeszył gdy zjadł zakazany owoc. Niewstrzeźliwość pokarmowa rozpoczęła upadek człowieka. Dlatego właśnie Chrystus chcąc naszego zbawienia i odrodzenia rozpoczyna „Swą misję” od wstrzeźliwości w pokarmach (*Mt* 4, 1-4). Co za tym idzie nasze osobiste uzdrowienie, duszy i ciała, również musi rozpocząć się od pokarmowego postu. Wstrzeźliwość to początek naprawy tego co poprzez niewstrzeźliwość zostało naruszone i skierowane na drogę śmierci. Niewstrzeźliwość wyprowadziła nas z raju, a wstrzeźliwość jest drogą powrotu (stąd wstrzeźliwość jest drogą ku życiu)². Tak dawniej jak i dziś, człowiek pragnie zbawienia. Post daje mu taką możliwość. Jest początkiem tej drogi. I nasi przodkowie i my dzisiaj możemy na nią wstąpić. Obyśmy tylko nie zapomnieli, że post ma nas prowadzić ku Bogu, a nie razem z modelką na wybieg ku światłom fleszy tego świata. Właśnie przez pokarm, jego spożycie człowiek chciał być takim jaki jest Bóg, chciał się uniezależnić od Boga³. Osiągnął ten cel. Uniezależnił się od Pana poprzez stracenie z Nim łączności. Jednocześnie jednak popadł w zniewolenie od świata poprzez pokarmy. Gdy odmówimy podporządkowania się regułom świata, on odmówi nam prawa do możliwości nabycia jego dóbr, zagłodzi nas. Tym sposobem popadamy w coraz większą zależność od świata, który rodzi w nas depresję i nerwice, zmusza do stylu życia prowadzącego do cukrzycy, chorób wieńcowych, karmi nas skażoną wodą i bezwartościowym zakonserwowanym pożywieniem. Podsuwa nam coraz ciekawsze i doskonalsze swe dobra by stale zwiększać nasz głód posiadania i mocniej nas zniewalać.

² Patrz szerzej: A. Schmemmann, *Wielki Post*, Białystok 1990, s.63.

³ ... *wie Bóg, że gdy spożyjecie owoc z tego drzewa, otworzą się wam oczy i tak jak Bóg będziecie znali dobro i zło* (*Rdz* 3, 5), kusił szatan ludzi w raju.

Post, wyrzeczenie się dóbr otaczającego nas świata, prowadzi nas do zerwania ze światem i powrotu do Boga. Odrzucenie mięs i nabiałów to jedynie pierwszy krok lecz niezbędny jeśli chcemy wykonać kolejne. Żaden święty nie mógł posunąć się dalej jeśli wcześniej nie narzucił sobie głodówki w imię Pana. Wyrzeczenie pokarmów jest początkiem postnej drogi, niezbędnym lecz nie wieńczącym post a otwierającym jego głębsze pokłady.

„Pokarm świata” musi zostać zastąpiony „pokarmem nie z tego świata”. Jako ludzie, czyli istoty, które żyją poprzez przetwarzanie pokarmów, nie możemy odrzucić wszelki pokarm. Nie musi on być jednak wyłącznie „ziemski”. *Nie samym tylko chlebem żyje człowiek, ale człowiek żyje wszystkim, co pochodzi z ust Pana (Pwp 8, 3), Nie samym chlebem żyje człowiek, lecz każdym słowem, które przychodzi z ust Bożych (Mt 4, 4)*, mówi Chrystus czym ukazuje nam potrzebę zmiany życiowej diety. Odrzućmy zniewolenie pokarmów świata, które jako śmiertelne prowadzą nas ku śmierci na rzecz chleba niebiańskiego, którym jest sam Bóg: ... *chlebem Bożym jest Ten, który z nieba zstępuje i życie daje światu... Jam jest chleb życia (J 6, 33-35)*. Post daje nam możliwość powrotu do naszej prawdziwej bosko-ludzkiej natury. Gdzie ciało żyje żywiąc się dobrami świata a dusza jest mocną bo napełnia ją Duch Boży, żywi się *słowem, które przychodzi z ust Bożych (Mt 4, 4)*.

Post musi więc prowadzić nas do stałego poczucia głodu. Post w pokarmach jest tu nieodzownym. Mniejsze znaczenie ma to jakich pokarmów się wyrzekamy. Dla vegetarianina łatwo jest bowiem w poście nie spożywać mięsa. Wyrzekamy się tego co nam najbardziej smakuje, tego do czego przywykliśmy, z czym jesteśmy niejako „emocjonalnie” związani. Ma to być taki rodzaj potraw, tak „nam niezbędnych” by głód nasz był jak najdotkliwszym. Tylko wówczas zdamy sobie sprawę, że jest w nas tak wielka pustka, którą wypełnić jest w stanie jedynie pokarm ciała i duszy, chleb i Bóg. Dlatego właśnie post wzywa nas do pełnego wyrzeczenia. Odrzucamy pokarmy, używki, rozrywki, wszystko to z czym jesteśmy w tym świecie związani. Nie oszczędzamy nawet intelektualnych zainteresowań i małżeńskich zbliżeń. Wyrzekamy się całości świata zbudowanego poza rajem, poza obcowaniem z Bogiem. Odrzucamy świat, który wyparł z nas Boga, by powrócił Bóg, który w sercu naszym odrodzi świat takim jaki był do niewstrzeżeń-

liwości, do grzechu Adama i Ewy⁴.

Jak widzimy, przez odrzucenie pokarmów wchodzimy na drogę odrzucenia świata. Ściślej mówiąc wymiany świata upadłego na ten sprzed upadku. Lektura duchowej literatury ma nam dać nie tylko wiedzę (element pozytywny) lecz również oczyścić nasz umysł z codziennego natłoku zbędnych a nawet szkodliwych informacji (element negacji). Odkładając kryminał i sięgając po Pismo Święte jednocześnie zamykamy dopływ złych myśli i obrazów a te, które już napłynęły niejako rozpuszczamy w słowach o miłości, dobrowolnej ofierze, przebaczeniu.

Post wzywa nas do wyrzeczenia się wesołego trybu życia, zabaw, przyjęć. Czy chodzi jedynie o to byśmy chodzili szarzy ze spuszczonymi głowami, posypani pyłem? Nie. Wyraźnie mówi nam o tym Chrystus w Ewangelii: *Kiedy poście nie bądźcie posępni jak obtudnicy. Przybierają oni wygląd ponury, aby pokazać ludziom, że poszczą. Zaprawdę powiadam wam: już odebrali swoją nagrodę. Ty zaś, jak pościsz, namaść sobie głowę i umyj twarz, aby nie ludziom pokazać, że pościsz, ale Ojcu twemu, który jest w ukryciu (Mt 6, 16-18)*. Pan wzywa nas do radosnej, świątecznej postawy. Nasz post ma być okresem radości lecz nie takiej do jakiej przywykliśmy. Radować się ma nasza dusza, która jednoczy się z Bogiem. Nie ludziom mamy pokazywać, że jesteśmy w szczególnym okresie – oni nie powinni niczego zauważyć – a Temu *który jest w ukryciu*. Co więcej to my mamy niejako wstąpić w to „ukrycie”. Wyłączamy

⁴ Szczere i pełne wyrzeczenie się pewnych potraw ma również jeszcze jedno pozytywne znaczenie. Gdy po wielu dniach ponownie ich skosztujemy wówczas jesteśmy dużo bardziej zachwyceni ich smakiem niż gdy spożywamy je codziennie. Podświadomie mówi to nam jak doskonałym jest Bóg, jak wspaniale i bogato urządził ten świat. Jesteśmy Mu wdzięczni za wszelkie dary. Zaczynamy rozumieć, że ciało nasze jest bożym tworem, jest czymś pozytywnym. Bóg chce bowiem aby nie tylko miało pokarm, ale żeby pokarm ten był smaczny, a nawet ładnie wyglądał. Ciało ma więc równie wielkie znaczenie jak dusza. To przecież o naszym ciele i duszy Apostoł Paweł powiedział: *Czyż nie wiecie, żeście świątynią Boga i że Duch Boży mieszka w was? (I Kor 3, 16)* Ciało nie jest pozbawione sakralnego charakteru. Musimy o nie dbać, tak jak dbamy o nasze świątynie. Chronić je od wszelkich niebezpieczeństw. Jak widzimy post sprzyja naszej trosce o nasz organizm. Głodzimy go nie po to by go zniszczyć, lecz by spojrzeć nań z głębokim religijnym szacunkiem. Zazwyczaj mówimy, że dbam o zdrowie bo nie chce chorować. Świadomy chrześcijanin dba o nie bo jest to dar Boży, z którego zda relacje na sądzie ostatecznym, jak dbał o tę świątynię. Czy zachowana ona była w należytej kondycji, czy dostarczany jej pokarm był w najlepszym gatunku, czy wypełniały ją słowa Pisma Świętego czy też jagot płynący z rzadko z uszu zdejmowanych słuchawek.

muzykę i unikamy zabaw by nie zagłuszały nam Bożego głosu wskazującego nam drogę do „boskiego ukrycia”. Dla stojących obok będzie to rzeczywiście wyglądało jak wyrzeczenie się świata i jego „przyjemności”. Dla nas będzie to jednak wstąpienie z tym światem w przemienioną rzeczywistość przyszłego Królestwa. Droga ku niemu – powtórzmy to jeszcze raz – wymaga naszego wewnętrznego wyciszenia się. Z jednej więc strony odrzucamy wszystko co wnosi gwar w nasze życie, oddziałuje na nas z zewnątrz. Z drugiej zaś musimy się wewnętrźnie wyciszyć. Problemy w pracy, oczekujące nas obowiązki, to wszystko co do tej pory całkowicie zaprzętało naszą uwagę musi teraz ustąpić miejsca duchowej refleksji. Post wzywa do odrzucenia nie tylko zabaw lecz wszystkiego tego co w codziennym życiu całkowicie pochłania naszą uwagę. Czy możliwe jest dobrze się bawić, tańczyć i jednocześnie rozwiązywać równania matematyczne lub też układać słowa kazania? Nie. Są to bowiem rzeczywistości pochłaniające nas całkowicie. Mogą istnieć jedynie oddzielnie. Post wymaga byśmy odrzucili takie właśnie pochłaniające nas sprawy. Dla jednych będzie to zabawa, dla innych czytanie świeckich książek. Dla bardzo wielu będą to sprawy zawodowe, które wraz z nami przyszły z pracy do domu. Inni jeszcze wyrzekać się będą rozpamiętywania krzywdzących słów i osądów, które usłyszeli pod swoim adresem. Dla jeszcze innych będzie to troska o domowy budżet. W poście powinno to zniknąć z naszego życia pozostawiając miejsce wsłuchiowaniu się w cichy głos Stwórcy. Już nic nie powinno zakłócać naszego wewnętrznego skupienia. Jestem tylko ja i On. Nie istnieje praca i nie istnieją kłopoty. Dlaczego mam się martwić o to co będzie jutro? Czyż Bóg nie prowadził Arki Noego przez wzburzone fale, czy nie przeprowadził Mojżesza przez Moje Czerwone choć ludzie znikąd nie widzieli już ratunku? Pan czynił tak wielkie cuda dlaczego więc miał by teraz pozostawić nas samych z naszymi problemami. Jeśli będę z Nim zawsze, to będę z Nim również wówczas gdy trzeba je będzie rozwiązać. Jeżeli sam nie wyrzeknę się Boga i pozostanę z Nim, to nie mam o co się martwić. On nie dam mi zginąć.

Post uczy nas również szacunku do tego co ofiarował nam Bóg. Wyrzekamy się np. zbyt częstych kontaktów z ludźmi. Mamy czas by przemyśleć naszą wobec nich postawę. Z czasem zaczynamy za nimi tęsknić. Zaczyna nam ich brakować. W niepamięć idą wcześniejsze spory.

Zaczynamy ich cenić nie za to „jacy” są lecz za to, że „w ogóle są”. Gdy przyjdzie się nam ponownie spotkać witamy ich słowami „Chrystus zmartwychwstał”. Nasza paschalna radość jest wzmocniona spotkaniem z tymi, do których tęskniliśmy. Poprzez post, prowadzący do Zmartwychwstania, odradza się nasza jedność z ludźmi i Bogiem⁵.

Ponownie powracamy do stwierdzenia, że post to droga do zjednoczenia ze Zmartwychwstałym, a w Nim z całą ludzkością (a nawet wszechświatem). Jest to zbawienny czas, który został nam wydarty przez świat, a który teraz na powrót chcemy ofiarować Panu. Nic więc dziwnego że, jak stwierdza bp. Kallistos Ware: *cały czas naszego życia i wszystkie jego przedziały, są dla nas darem Bożym, a poprzez ofiarowanie części naszego czasu przywołujemy Jego błogosławieństwo na całość. Wielki Post oznacza więc uświęcenie czasu... Wielki Post jest zatem sposobem oddawania Bogu tego, co należy do Niego*⁶. Post to duchowa dziesięcina chrześcijanina. Nie uszczupla ona jednak stanu naszego posiadania lecz wzbogaca go. Przywołuje na nas błogosławieństwo „Pana czasu i wszelkich łask”. Oddając Bogu dziesiątą część naszego życia w pozostałych dziewięciu łączymy się z Nim, a w Nim również z tą dziesiątą, ofiarowaną częścią. Nic nie tracąc zyskaliśmy zjednoczenie z Najświętszym.

W powyższym stwierdzeniu kryje się również odpowiedź na pytanie: dlaczego z postem związana jest tak surowa asceza?

Czy ofiarowaliśmy komuś w prezencie stary brudny sweter? Czy dziecko będzie się cieszyło gdy otrzyma od nas połamane zabawki? Nie. Dar zawsze powinien być czystym a jego wartość powinna być, jeśli to możliwe, współmiernie wielka do godności obdarowywanego. Dlatego właśnie staramy się by dni naszego postu były przepełnione najczystsza modlitwą, oczyszczeniem i odrzuceniem tego co nie jest samo w sobie

⁵ Bardzo mocno podkreślone jest to praktyką starożytnego Kościoła. Jak pamiętamy w okresie Wielkiego Postu nieochrzczeni przygotowywali się do przyjęcia sakramentu „wody i ducha”, chrztu świętego. Nie mogli uczestniczyć we wspólnych nabożeństwach. Na wykładach katechetycznych słuchali o tym czego im jeszcze odmawiano. Byli w ciągłym napięciu i oczekiwaniu. Doświadczali tego zresztą nie tylko oni lecz i ich rodziny, które z utęsknieniem czekały tej chwili, która połączy ich w jedną całość. Gdy nadchodził ten dzień euforia ich była bezgraniczną. Oto wstępowali w jedność z Bogiem i Kościołem. Droga ku niej był właśnie post.

⁶ K. Ware, *Wielki Post i konsumpcyjne społeczeństwo*, Białystok 2000, s. 11.

duchową wartością. Pragniemy by ofiarowywane Bogu dni były wolne od ziemskich trosk, przepełnione miłością do Boga i bliźnich. Ideał to ofiarowanie tego co posiadamy i czym jesteśmy. Stąd właśnie bierze się zapominanie o sprawach związanych z pracą, troskami dnia codziennego, na rzecz duchowych rozmyślań, spowiedzi, odwiedzin u chorych, pomocy potrzebującym. Dźwięki radia ustępują miejsca liturgicznym melodiom.

Powróćmy jeszcze raz do w/w zagrożeń i niepokojów współczesnego człowieka. Możemy śmiało powiedzieć, że post daje nam na nie panaceum. Wzywa nas byśmy często przychodzili do świątyni, wytrwale stali na nabożeństwach bijąc dziesiątki pokłonów ziemnych i jeszcze więcej „pojasnych”. Odrętwiałych od siedzącego trybu życia wzywa do ruchu. Dodatkowo zaleca nam też zmianę diety, odsuniecie tłuszców i węglowodanów (cukrów) na rzecz warzyw, owoców, roślinnych olei i ryb, czyli potraw, których w naszym społeczeństwie spożywamy zbyt mało. Długo i częste nabożeństwa oraz wezwanie do ascezy dają nam możliwość nie przesilać wzroku zbyt długim siedzeniem przed komputerem czy telewizorem. Ciche śpiewy, długie czytania pozwalają nam stojąc na nabożeństwie zastanowić się nad sensem naszego życia. Rozważamy, czy to dokąd zmierzamy jest rzeczywiście tym wymarzoną celem. Czy wpatrując się w „coś” nie zgubiliśmy „Kogoś”.

Jak widzimy rzeczywiście post nawet w tak powierzchownym swym planie zmniejsza niebezpieczeństwo „cywilizacyjnych chorób”. Jeżeli byśmy jednak ograniczyli się tylko do takiego omówienia dobrodziejstwa postu to nie będziemy się zbyt mocno różnili od ludzi którzy ograniczają post wyłącznie do odstawienia mięsnych potraw. To prawda, że wszystko co powiedzieliśmy ma miejsce i dobroczynnie na nas wpływa. Jednak to tylko peryferia postu, jego poboczne oddziaływanie. Przypomnijmy sobie jeszcze raz ewangeliczne wydarzenie uzdrowienia opętanego młodzieńca. Uratowało go przybycie Zbawiciela. Tą uzdrowicielską obecność Chrystus przyrównuje do modlitwy i postu. Prawosławny post choć poprzez zewnętrzną praktykę nie odbiega od różnego rodzaju „ćwiczeń terapeutycznych”, wewnętrzną swą stroną jest im całkowicie obcy. Post podchodzi do człowieka jak do istoty śmiertelnie chorej nie słabością ciała, a wewnętrznym rozbiciem na ducha i ciało. Przywracając mu spójność i harmonię leczy nie objawy choroby a samą przyczynę.

Co więcej post nie przywraca nas do stanu czystości lecz wynosi dużo wyżej. *Czy nie wiecie, że świątynią Bożą jesteście i Duch Boży mieszka w Was? (1 Kor. 3, 16)*. Post, uobecniając Boga w naszym życiu, czyni nas istotą sakralną, elementem wszechświatowej liturgii. W podobny też sposób patrzymy na drugiego człowieka: na przełożonego w pracy, który obarcza nas zbyt licznymi wymaganiami, na młodzieńca, który w autobusie nie ustąpił mi miejsca, na żonę czy męża, z którymi tak często nie mogę dojść do porozumienia, na dziecko, które ze szkoły przynosi dwójki i nie chce się mnie słuchać. Oni wszyscy są Bożą świątynią. W nich także mieszka Duch Boży. Nie mogę się na nich gniewać. Muszę uczestniczyć w ich odbudowie nie oczekując wdzięczności i wynagrodzenia. Ich, jako dzieci Boże, muszę zaakceptować a postępowanie ich przykładem swym kierować ku odnowie. Ważne, że są, a jacy są zależy przecież także ode mnie. Ewa podała Adamowi jabłko niewstrzemięźliwości, początek wszelkiego zepsucia. Ja muszę im pomóc odrzucić ten zakazany owoc. Najlepiej będzie jeśli poprzez wstrzemięźliwość sam go nie zerwę. Wówczas oni także będą mieli przykład, że jest to wykonalne i może za dzień, za rok postąpią podobnie. Mogę być sprawiedliwy jak ewangeliczny Faryzeusz – Niedziela Przygotowawcza o Celniku i Faryzeuszu (Łk 18, 10-14) – lecz jeżeli postawię barierę między sobą a innymi – Celnikami – tak jak on to uczynił, zrywając łączącą nas więź, to nie oni a ja będę osądzonym. Moja sprawiedliwość nie przyniesie mi Bożej Miłości. Lepiej więc bądźmy wstrzemięźliwi w osądzaniu innych, by nas nie osądzono.

Moja miłość do Boga może także być zależna od tego co od Niego otrzymuję. Marnotrawny Syn, z ewangelicznej przypowieści (Łk 15, 11-32), także troszczył się jedynie o „swoją część dziedzictwa” a nie o więź z Ojcem. W efekcie jednak zrywając z Nim traci wszystko co miał, choć wydawało się, że jest tego tak dużo, że już do końca życia mu wystarczy. Tak jak w nauce pierwszej Niedzieli Przygotowawczej (O Celniku i Faryzeuszu), zerwanie z ludźmi prowadziło do zerwania z Bogiem, tak tu na odwrót, zerwanie z Bogiem przechodzi w absolutną samotność. Majątek się skończył, wszyscy odwrócili się od Syna Marnotrawnego i musiał on zamieszkać wśród świń⁷. Bądźmy więc wstrzemięźliwi w żądzy po-

⁷ Widzimy to również w postawie starszego syna. Obrażony, że tak radośnie witano marnotrawnego brata, którego nie nazywa już swym bratem, a „twoim synem” odrzuca zaproszenie do domu. Nie będzie miał wstępu do weselnej sali – symbolizującej Królestwo

siadania i decydowania o własnym losie by nie był on takim jak Marnotrawnego Syna na obczyźnie.

Fenomenalna wręcz wymowę ma trzecia Niedziela Przygotowawcza do Wielkiego Postu (O Sądzie Ostatecznym). Skupieni w świątyni słyszymy słowa: *Byłem głodny, a daliście Mi jeść; byłem spragniony, a daliście Mi pić; byłem przybyszem a przyjęliście Mnie; byłem nagi, a przyodzialiście Mnie; byłem chory, a odwiedziliście Mnie...* *Wszystko co uczyniliście jednemu z tych braci Moich najmniejszych, Mnieście uczynili* (Mt 25, 35-40). Oto cel, ku któremu będziemy zmierzać. Czyńmy Bogu dobro poprzez drugiego człowieka, jednego „z braci Moich najmniejszych”. Zastanawiamy się co czynić by zawsze być dobrym dla drugiego człowieka. Kościół zaleca nam by realizację tego zamierzenia rozpocząć właśnie od wstrzemięźliwości. Po raz ostatni, przed Wielkanocą, w tym właśnie dniu spożywamy mięsne potrawy. Chcąc czynić dobro odrzucamy niewstrzemięźliwość jako – jak o tym wyżej mówiliśmy – początek drogi upadku. Innymi słowy, odkrywamy kolejną prawdę o poście. Jest on warunkiem naszej działalności charytatywnej i ogólniej mówiąc zdrowych stosunków społecznych. Każdy z nas na pewno niejednokrotnie w poście chciałby zjeść mięso czy ser, czasami żałujemy, że nie możemy pójść na imieniny do najlepszego przyjaciela czy też zbyt często spotykać się z tymi, których kochamy. Odczuwamy to nieraz bardzo boleśnie. Im nasze wyrzeczenie będzie pełniejsze tym i ból będzie silniejszy. Wówczas też zrozumiemy jak ciężko jest ludziom, którzy nie mając za co, nie jedzą mięsa cały rok, nie ubierają się odświętnie bo wszystko co mają noszą na sobie, nie bawią się bo są samotni, nie tańczą bo amputowano im nogi, nie są kochani bo nie są tacy zdrowi i „piękni” jak my. Na Sądzie Ostatecznym Bóg nie będzie nas pytał czy pościliśmy, a czy post nasz nauczył nas miłości do drugiego człowieka.

W zrodzonej tym sposobem miłości nikt z nas nie będzie sądził innych a jedynie im służył. Stąd bierze się wezwanie Niedzieli Przebaczenia Win: *Niechże ten, kto je, nie pogardza tym, który nie je, a kto nie je, niech nie osądza tego który je*⁸ (Rz 14, 3), bo „jeśli nie odpuscicie lu-

Boże – dopóki nie uzna Marnotrawnego za swego brata i nie nauczy się cieszyć jego szczęściem. Zrywając z człowiekiem sam siebie pozbawia radości, pozostaje na zewnątrz w mroku, chłodzie i osamotnieniu.

⁸ Fragment przypadających na Niedzielę Przebaczenia Win czytań z Apostoła.

*dziom, i Ojciec wasz nie odpuści wam przewinień waszych” (Mt 6, 15)⁹. Gdy nie wybaczymy jesteśmy jak starszy Syn z przypowieści o Synu Marnotrawnym. Mimo całej swej sprawiedliwości i wierności pozostał on na zewnątrz domu weselnego, w mroku i głodzie, bo nie potrafił wybaczyć bratu, który zgrzeszył. Choć Ojciec go zachęcał i mówił: *ty zawsze jesteś przy mnie i wszystko moje do ciebie należy* (Łk 15, 31), on poprzez swój upór i nie wybaczenie sam pozbawił siebie Bożych darów. Czyż nie przypomina on nas w chwilach naszego gniewu, tego tzw. sprawiedliwego na tych, którzy nas skrzywdzili? To czym jest Czyn Przebaczenia win, celebrowany w przeddzień Wielkiego Postu, rozgrywa się również w czasie całego postu. Tam był tego symbol a tu następuje czas jego realizacji, wypełniania tego co Czynem Wybaczenia obiecaliśmy.*

Jakie wyciągniemy z tego wnioski? Post wzywa nas byśmy poprzez szeroko pojętą wstrzeźliwość wyrzekli się tego świata w jego niezaprzeczalnie negatywnym dziś charakterze. Odrzucamy go jako legowisko zepsucia i zniewolenia. Nie wychodzimy jednak z tego świata a powracamy do chwil gdy był czysty i nie skalany. Nasza droga ma prowadzić w przeszłość, nie „z” czasem, a „obok” czasu. Jedynie w Bogu, jako Istocie ponadczasowej możemy tego dokonać. To dlatego wypędzenie złego ducha z ewangelicznego chłopca, o którym wspominaliśmy na początku naszych rozważań, odbywało się poprzez modlitwę – przywołanie Boga - i post – wyrzeczenie się świata. Szczera asceza pozwala nam inaczej spojrzeć na otaczającą nas rzeczywistość i mieszkającego w niej człowieka. Przyroda to twór Boży, który choć dzisiaj tak często nas kusi to czyni to bo my nie opiekowaliśmy się nim tak jak to nam nakazał Pan w raju (*Rdz 1, 28*). Święci rozumieli tę prawdę i razem ze św. Amfilochiuszem z Patmos wzywali: *Kto nie kocha drzewa, nie kocha Chrystusa*¹⁰. Ludzie są jeszcze cenniejsi, są świątynią boskiego Ducha. Jak można o nich nie dbać? Musimy ich wspierać, troszczyć się o nich. Musimy pragnąć uczestnictwa w ich życiu bo tym samym uczestniczymy w celebrowanym przez nich życiowym nabożeństwie.

Co daje post współczesnemu człowiekowi?

Po pierwsze czyni z niego istotę ludzką, Boże dziecko, dziedzica nieba i ziemi. Przywraca mu rajski stan posiadania i drogę do ówczesnej czystości.

⁹ Fragment przypadających na Niedzielę Przebaczenia Win czytań z Ewangelii.

¹⁰ Za: K. Ware, *dz. cyt.*, s. 32.

Po drugie przypomina, że człowiek to liczba mnoga. Sam jeden nie jestem człowiekiem. Pierwszy człowiek natychmiast poprzez Bożą miłość wydał z siebie niewiastę by nie być samemu i by było mu „dobrze na ziemi” (*Rdz 2, 18-25*). Tak i my poprzez post uczymy się otwierać na drugiego człowieka. Dostrzegamy „kim jest”, bo to „jakim jest” zawsze można zmienić.

W tym człowieku, po trzecie, niczym w lustrze widzę jaki sam jestem. Czy ciało moje jest budowaną czy niszczoną świątynią Ducha Bożego, czy chcę być panem świata obłudnie przywdziewając to co błyszczą i mami, czy też chcę być jego opiekunem, który wyrzywa i wyrzuca zeń chwasty, które dla naszego oka zbyt często wydają się pięknymi kwiatami.

Post, tak przodkom naszym jaki i nam ludziom XXI w., daje zrozumieć kim jest Bóg, kim jest człowiek oraz to jaki ja sam jestem i co wnoszę w ten świat. Wstrzeźmliwość i ascetyzm są walką nie przeciwko światu i człowiekowi a o świat i człowieka jako najdoskonalsze z Bożych stworzeń. Odrzucamy wszelkie zniewolenie (pokarmy, rozrywki, popędy, itp.) by w sposób wolny, w imię Boga, korzystać z wszystkiego tego co Pan nam ofiarował. Post otwiera nasze oczy. Zmartwychwstanie Chrystusowe zaś, do którego nas przygotowuje, daje nam siły byśmy postarali się zmienić to co ujrzelśmy. Widzimy je upadłe i zbrukane przez grzech. Podnosimy je i oczyszczamy by w pełni zeń korzystać. Może dlatego właśnie Wielki Post wypada na wiosnę, kiedy wszystko co nas otacza budzi się do życia, a w nas samych wzrasta radość, optymizm, miłość i nadzieja. Prawdziwy prawosławny post to odrodzenie i uzdrowienie nas samych i wszystkiego co nas otacza. Było tak dwa tysiące lat temu, jest dzisiaj i nie zmieni się za kolejnych tysiąc lat. Post jednoczy nas bowiem z Chrystusem, który „wczoraj i dziś, ten sam także na wieki” (*Hbr 13, 8*).