

## IV PRZYKAZANIE KOŚCIELNE

### **Zachowywać nakazane posty i wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych, a w czasie Wielkiego Postu powstrzymać się od udziału w zabawach.**

Post od samego początku chrześcijaństwa postrzegany był nade wszystko jako środek uświęcający (tak nauczał również judaizm i zgodne jest to w ogóle z duchem religijności). Podstawowe rozróżnienie to: post ścisły (łac. *ieiunium*) i wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych (łac. *Abstinentia*.)

Początkowo, idąc za wzorem faryzeuszów, zachowywano post dwa razy w tygodniu, we środę i piątek. Ten drugi dzień wskazywał, oczywiście, na Mękę Pana Jezusa. Z czasów apostołskich (tzw. Sobór Jerozolimski z ok. 50 r.) pochodził przepis o niespożywaniu krwi i mięsa zwierząt udużonych. Papież Mikołaj I (858-67) stwierdza jednak, że zwyczaj ten na Zachodzie poszedł w zapomnienie, i pozwala na spożywanie mięsa „wszelkiego rodzaju”, o ile „nie jest ono szkodliwe”. Wschód tymczasem uznawał dalej praktykę pierwszych wieków. Kościół szanował zawsze zwyczaje przyjęte przez niektóre zakony o zupełnym powstrzymaniu się od spożywania mięsa, jednakże nigdy nie nakazywał ścisłego wegetarianizmu (to, co jest dostępne dla jednych, nie może być przenoszone na wszystkich). Wynikało to m.in. z przeciwstawienia się manicheizmowi i niektórym teoriom płynącym z religii Wschodu, które potępiają spożywanie pokarmów mięsnych. Św. Augustyn zaświadcza o praktyce postu sobotniego, istniejącej w wielu społecznościach na Zachodzie. Wcześniej zaakceptowano posty na początku każdej pory roku: z okazji zasiewów na wiosnę, ofiarowania Bogu pierwocin zboża w lecie, winobrania w jesieni, zbioru oliwek w zimie (oczywiście, zwyczaj ten powstał w innej strefie klimatycznej!). Mowa tu o zwyczaju określanym jako „suche dni”. Już od V wieku praktykowano go w Rzymie, wybierając w tym celu środę, piątek i sobotę (prawdopodobnie w związku z tradycją liturgiczną - w tych dniach sprawowano Mszę św.). Od samego początku wprowadzano post w przeddzień większych uroczystości liturgicznych, czyli w tzw. wigilie (najsławniejszą do dzisiaj jest Wigilia Bożego Narodzenia).

### **Okresy postne**

Najważniejszym okresem postnym w całym roku liturgicznym jest Wielki Post („Quadragesima”). Przez długi czas mówiło się o tzw. Przedpościu (od niedzieli „Siedemdziesiąticy”, czyli „Starozapustnej”, poprzez niedzielę „Sześćdziesiąticy” („Mięsozapustną”) - aż po niedzielę „Pięćdziesiąticy” („Zapustną”), o właściwym Wielkim

Poście (od Środy Popielcowej do IV niedzieli) i o okresie Męki Pańskiej, obejmującym Niedzielę Pasyjną (Męki Pańskiej, czyli Palmową) i Triduum Sacrum (według dzisiejszych przepisów okres ten kończy się przed Wigilią Paschalną, czyli w sobotę). Św. Jan Chryzostom pod koniec IV wieku tłumaczył, że Wielki Post daje wiernym okazję do głębszego i intensywniejszego życia religijnego. Co do powstrzymania się w tym czasie od pokarmów mięsnych - istniały różne praktyki. Ewolucja szła w kierunku zaostrzenia, stąd zaczęto mówić o „czterdziestu dniach postu efektywnego”. W związku z tym - skoro nie poszczono w niedziele - objęto tą zasadą jeszcze Wielki Piątek i Wielką Sobotę oraz dodano przed pierwszą niedzielą cztery dni (od środy, nazwanej później „Popielcową”). W podobnym duchu tworzył się okres Adwentu, obejmując nawet sześć tygodni, ale ostatecznie w Kościele katolickim ustabilizował się według zasady, że ma on początek w I niedzielę Adwentu i zawiera w sobie cztery niedziele. W starożytności istniał też post obchodzony po Zielonych Świątach. W każdym z tych okresów za istotę uważano „post ścisły”, czyli spożywanie tylko jednego posiłku po zachodzie słońca i modlitwach wieczornych. Od XV wieku przeniesiono ten posiłek na godziny południowe.

### **Znaczenie przykazania**

Szczególną odmianą postu jest post eucharystyczny, związany z przygotowaniem do przyjęcia Komunii św. Obejmował on dawniej czas od północy do Mszy św. włącznie. Później dyscyplina była stopniowo łagodzona i stąd mamy dzisiejszą praktykę, nakazującą powstrzymanie się od pokarmów (z wyjątkiem wody i lekarstw) na godzinę przed Komunią św. (chorzy nie muszą zachowywać nawet tej zasady). Obowiązujące przykazania kościelne wskazują przede wszystkim na konieczność pokuty. Post jest widziany w tej właśnie perspektywie i nie jest w sztuczny sposób odrywany od całej postawy pokutnej człowieka. Wpisany jest ponadto bardzo ściśle w pobożność chrześcijańską. Kościół ustanowił dni i okresy pokuty. Są nimi wszystkie piątki całego roku i czas Wielkiego Postu. Do tych dni odnosi się nakaz powstrzymania się od zabaw (nie mówi się już o „hucznych zabawach” i „weselach”, ale w ogóle o każdej formie zabawy obejmującej tańce i głośną muzykę - w tym mieszczą się też zabawy urządzone przez szkoły). Intencją Kościoła jest pomoc wiernym w opanowywaniu instynktów i kształtowaniu wolności serca. Nie wspomina się o Adwencie jako „okresie pokuty” z racji na fakt, że przygotowanie na przyjście Pana ma charakter radosny. Wydaje się jednak, że warto zachować zdrowe wskazania tradycji co do postawy wyciszenia, chociaż prawo kościelne tego wprost nie sugeruje. Wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych

obowiązuje wszystkich po ukończeniu 14. roku życia we wszystkie piątki (zdarza się, że wierni są fałszywie przekonani o konieczności tej praktyki tylko w piątki Wielkiego Postu...) i Środę Popielcową. Kościół bardzo mocno podkreśla, że niemożliwość zachowania wstrzemięźliwości w piątek domaga się od chrześcijanina podjęcia innych form pokuty. Oficjalny komentarz do IV przykazania kościelnego nie wspomina o Wigilii Bożego Narodzenia, wypada jednak pójść za dawnym prawem bardzo mocno zakorzenionym w Polsce (w wielu krajach tego nie ma) i potraktować ten dzień jako czas wstrzemięźliwości. Godne pochwały jest też łączenie abstynencji od pokarmów mięsnych z zupełną rezygnacją z alkoholu. Post, czyli przyjęcie w ciągu dnia tylko jednego posiłku do syta (mogą być jeszcze dwa inne, ale w bardzo ograniczonej ilości), obejmuje wiernych między 18. a 60. rokiem życia, wyjątek mogą stanowić ludzie chorzy. Obowiązuje on w Środę Popielcową i Wielki Piątek. Kościół przypomina również o czynach pokutnych. Są nimi: modlitwa, jałmużna, uczynki pobożności i miłości, umartwienie przez wierniejsze pełnienie obowiązków, wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych i post. Wspomniane wyżej zasady stanowią więc tylko część nauki zawartej w IV przykazaniu kościelnym. Należy o tym pamiętać, by nie pominąć tak istotnych spraw, jak troska o biednych (jałmużna), poświęcenie swego czasu chorym, samotnym („uczynki miłosierne co do ciała i co do duszy”), a także lepsze wykorzystanie czasu przeznaczonego na pracę i uczciwe wykonanie powierzonych nam zadań. Perspektywa ukazana przez czwarte przykazanie jest więc niebywale szeroka.

Na podstawie: *Katechizm Kościoła Katolickiego* oraz A. Kokoszka, *Pięć słów Kościoła*, Tarnów 2001.