



W społeczeństwie, w którym obfitość jedzenia i natychmiastowa gratyfikacja są normą, post może wydawać się dziwną i niepotrzebną praktyką. Jednak od czasów biblijnych aż po dziś dzień ta duchowa dyscyplina stanowi potężne narzędzie wewnętrznego wzrostu, jedności z Bogiem i osobistej przemiany.

Post to nie tylko fizyczna rezygnacja; to akt miłości, sposób na opróżnienie siebie, by móc zostać napełnionym przez Boga. Ale co jest w nim tak wyjątkowego? Dlaczego rezygnacja z jedzenia może nakarmić duszę? Zapraszam Cię do podróży przez historię, znaczenie i aktualne przesłanie postu w życiu chrześcijańskim.

1. Pochodzenie i historia postu w tradycji chrześcijańskiej

Post jest tak stary jak sama ludzkość. W Starym Testamencie znajdziemy wiele przykładów osób, które pościły w chwilach kryzysu, pokuty lub poszukiwania woli Bożej.

Jednym z najbardziej znaczących postów jest ten, który odbył Mojżesz na górze Synaj. Przed otrzymaniem Dziesięciu Przykazań spędził **czterdzieści dni i czterdzieści nocy bez jedzenia i picia** (Wj 34,28), całkowicie oddając się Bogu.

Post pojawia się także w życiu proroka Eliasza, który po **czterdziestu dniach postu** został umocniony przez Boga do wypełnienia swojej misji (1 Krl 19,8).

W Nowym Testamencie post osiąga swoje największe znaczenie w życiu Jezusa Chrystusa. Przed rozpoczęciem swojej publicznej działalności **Jezus udał się na pustynię i pościł przez czterdzieści dni i czterdzieści nocy** (Mt 4,2). Ten post nie tylko przygotował Go duchowo, ale także pozwolił Mu zwyciężyć pokusy diabła.

Apostołowie i pierwsi chrześcijanie kontynuowali tę praktykę, poszcząc przed podejmowaniem ważnych decyzji (Dz 13,2-3). Pierwotny Kościół traktował post jako środek do wzmacniania modlitwy, panowania nad namiętnościami i zbliżania się do Boga.

2. Dlaczego post wzmacnia duszę?

Chrześcijański post to nie tylko powstrzymanie się od jedzenia. Jest to świadoma rezygnacja, mająca głęboki cel: skupienie swojego życia na Bogu, a nie na natychmiastowych przyjemnościach.



a) Pomaga nam panować nad naszymi namiętnościami

Człowiek ma naturalną skłonność do szukania komfortu i przyjemności. Post uczy nas mówić „nie” naszym natychmiastowym pragnieniom i wzmacnia cnotę **wstrzemięźliwości**. Jeśli potrafimy kontrolować naszą podstawową potrzebę – głód – łatwiej będzie nam panować także nad innymi namiętnościami, takimi jak gniew, nieczystość czy niecierpliwość.

Święty Bazyli Wielki mówił:

„Post jest najpotężniejszą bronią przeciwko namiętnościom; jest początkiem całego życia duchowego.”

b) Czyni nas bardziej wrażliwymi na Boga i bliźnich

Kiedy ciało słabnie, duch się wzmacnia. Bez rozpraszania się materialnymi przyjemnościami nasza dusza staje się bardziej otwarta na obecność Boga.

Ponadto post pozwala nam doświadczyć, choć w niewielkim stopniu, głodu, który cierpią miliony ludzi na świecie. Uświadamia nam cudzą niedolę i skłania do miłosierdzia. Dlatego Kościół zawsze łączył post z jałmużną i modlitwą.

c) Pomaga w nawróceniu i pokucie

W Biblii post jest często związany z nawróceniem serca. W Niniwie, gdy prorok Jonasz ogłosił Bożą karę, cały lud **pościł i przywdział wory pokutne**, okazując skruchę – i Bóg im przebaczył (Jon 3,5-10).

Również dziś post pozostaje skutecznym środkiem do zbliżenia się do Boga, uznania swoich grzechów i proszenia o Jego miłosierdzie.

3. Post w życiu chrześcijańskim dziś

a) Praktyka postu w Kościele katolickim

Kościół, idąc za nauką Chrystusa i Tradycją, zachęca nas do postu w określonych momentach.

Istnieją dwa dni **obowiązkowego postu**:

1. **Środa Popielcowa**
2. **Wielki Piątek**



W tych dniach katolicy w wieku od 18 do 59 lat są zobowiązani do spożycia jednego głównego posiłku w ciągu dnia oraz dwóch mniejszych posiłków. Ponadto wszystkie piątki w roku są dniami **wstrzemięźliwości od mięsa** (choć w niektórych regionach można zastąpić to inną formą umartwienia).

W czasie Wielkiego Postu wielu chrześcijan decyduje się na osobisty post, ofiarowując swoje wyrzeczenia w konkretnej intencji lub jako akt miłości do Boga.

b) Jak pościć w sposób duchowy?

Aby post miał prawdziwe znaczenie, nie może być tylko dietą czy osobistym wysiłkiem. Musi być połączony z **modlitwą i miłosierdziem**.

Święty Augustyn mówił:

„Post bez modlitwy to tylko dieta; modlitwa bez postu jest słaba.”

Jeśli pościmy bez modlitwy, nasza rezygnacja nie ma wartości duchowej. Jeśli pościmy, ale pozostajemy egoistyczni i pełni urazy, nie pozwalamy Bogu na przemianę naszego serca.

Podczas postu:

1. **Rób to z radością** – Jezus nauczał, że nie powinniśmy pościć z ponurą miną (Mt 6,16).
2. **Łącz go z modlitwą** – Poświęć więcej czasu na rozmowę z Bogiem.
3. **Ofiaruj swoje wyrzeczenie w konkretnej intencji** – Może to być nawrócenie bliskiej osoby, walka z własnym grzechem lub wynagrodzenie za grzechy świata.
4. **Praktykuj miłosierdzie** – Podziel się tym, co zaoszczędzisz na jedzeniu, z potrzebującymi.

c) Alternatywne formy postu we współczesnym świecie

„Nie samym chlebem żyje człowiek.” W czasach, gdy jesteśmy otoczeni technologią i rozproszeniami, możemy praktykować post na inne sposoby:

- **Post od mediów społecznościowych** – Mniej czasu na telefonie, więcej czasu z Bogiem.
- **Post od mówienia** – Mniej słów, więcej słuchania, zwłaszcza Boga w modlitwie.
- **Post od pustej rozrywki** – Ograniczenie bezużytecznych programów i skupienie się na lekturze duchowej lub rodzinie.



Podsumowanie: Droga do Boga

Post jest darem, który pomaga nam wyjść poza siebie, by szukać Boga z większą intensywnością. Nie jest celem samym w sobie, lecz środkiem do wzrastania w cnocie, miłości i świętości.

Jezus pokazał nam swoim życiem, że post jest przygotowaniem do wielkich bitew duchowych. Dziś, w świecie nastawionym na natychmiastową przyjemność, post pozostaje potężnym przypomnieniem, że nasze prawdziwe szczęście nie leży w jedzeniu ani w komforcie, lecz w samym Bogu.

Jeśli jeszcze nie próbowałeś postu jako drogi wzrostu duchowego, teraz jest najlepszy moment, by zacząć. Nie po to, by karać swoje ciało, ale by uwolnić swoją duszę. Bo jak powiedział Jezus:

„Nie samym chlebem żyje człowiek, lecz każdym słowem, które pochodzi z ust Bożych.” (Mt 4,4)