Wielki Post to czas łaski, wewnętrznej odnowy i przygotowania do największej tajemnicy naszej wiary: Męki, Śmierci i Zmartwychwstania Chrystusa. Wśród praktyk duchowych, które Kościół proponuje nam na ten okres, post i wstrzemięźliwość zajmują szczególne miejsce.

Ale co one naprawdę oznaczają? Dlaczego są ważne? Jak powinny być praktykowane dzisiaj? W tym artykule przyjrzymy się historii, duchowemu znaczeniu i właściwemu sposobowi ich przestrzegania zgodnie z katolicką tradycją.

---

## 1. Początki postu i wstrzemięźliwości w tradycji chrześcijańskiej

Od pierwszych wieków chrześcijaństwa wierni praktykowali post jako formę pokuty i duchowego przygotowania. Biblia zawiera wiele odniesień do postu jako sposobu zbliżania się do Boga. Mojżesz pościł przez czterdzieści dni na górze Synaj przed otrzymaniem Prawa (Wj 34,28), a prorok Eliasz również pościł przez czterdzieści dni, idąc na górę Horeb (1 Krl 19,8).

Największy przykład daje nam sam Chrystus, który przed rozpoczęciem swojej publicznej działalności został poprowadzony przez Ducha Świętego na pustynię i pościł przez czterdzieści dni i czterdzieści nocy (Mt 4,2). To właśnie na tej biblijnej podstawie opiera się okres Wielkiego Postu – 40 dni, w których Kościół zaprasza nas do naśladowania Chrystusa w jego przygotowaniu do misji.

Od IV wieku Kościół ustanowił konkretne zasady dotyczące postu i wstrzemięźliwości dla wszystkich chrześcijan. Na przestrzeni wieków przepisy te ulegały zmianom w zakresie surowości, ale ich istota pozostała ta sama: są one konkretną formą umartwienia, aby zbliżyć się do Boga i nauczyć się panowania nad własnymi namiętnościami.

---

## 2. Czym jest post i czym różni się od wstrzemięźliwości?

### Post:

Post polega na ograniczeniu ilości spożywanego jedzenia w ciągu dnia. Zgodnie z

obowiązującymi zasadami Kościoła katolickiego post oznacza **spożycie tylko jednego pełnego posiłku w ciągu dnia**, a jeśli to konieczne, dwóch mniejszych posiłków (śniadania i kolacji), które razem nie powinny równać się pełnemu posiłkowi.

### Wstrzemięźliwość:

Wstrzemięźliwość nie dotyczy ilości jedzenia, ale jego rodzaju. Polega na **powstrzymaniu się od spożywania mięsa zwierząt ciepłokrwistych (wołowiny, wieprzowiny, drobiu, jagnięciny itp.)**. Można jednak spożywać ryby, owoce morza, jajka i produkty mleczne.

---

## 3. Kiedy należy pościć i zachowywać wstrzemięźliwość?

Zgodnie z Kodeksem Prawa Kanonicznego i tradycją Kościoła istnieją konkretne dni, w których wierni są zobowiązani do zachowywania postu i wstrzemięźliwości:

- **Środa Popielcowa i Wielki Piątek: obowiązkowy post i wstrzemięźliwość.**
- **Wszystkie piątki Wielkiego Postu: obowiązkowa wstrzemięźliwość od mięsa.**

Warto pamiętać, że każdy piątek w roku jest dniem pokutnym, dlatego wstrzemięźliwość od mięsa jest zalecana również poza Wielkim Postem, choć wiele episkopatów pozwala na jej zastąpienie innym aktem pokutnym lub uczynkiem miłosierdzia.

### Kogo obowiązują te zasady?

- **Post** obowiązuje wszystkich katolików **w wieku od 18 do 59 lat**.
- **Wstrzemięźliwość** obowiązuje wszystkich katolików **od 14. roku życia**.

Są jednak wyjątki: zwolnieni są chorzy, kobiety w ciąży, matki karmiące, osoby wykonujące ciężką pracę fizyczną oraz osoby na specjalnej diecie ze względów zdrowotnych.

---

## 4. Duchowe znaczenie postu i wstrzemięźliwości

Post i wstrzemięźliwość to nie tylko zewnętrzne przepisy czy puste praktyki – mają one głębokie znaczenie duchowe.

### 1. Akt pokuty i zadośćuczynienia

Jezus uczy nas, że pewne zło można pokonać tylko „modlitwą i postem” (Mk 9,29). Kiedy pościmy, uznajemy naszą słabość i łączymy się z Krzyżem Chrystusa, ofiarując nasze małe wyrzeczenia w zadośćuczynieniu za nasze grzechy i grzechy świata.

### 2. Ćwiczenie samokontroli

Żyjemy w społeczeństwie naznaczonym konsumpcjonizmem i nieustanną pogonią za natychmiastową przyjemnością. Post i wstrzemięźliwość pomagają nam wzmocnić wolę, nauczyć się mówić „nie” samym sobie i praktykować cnotę umiarkowania.

### 3. Gest solidarności z ubogimi

Kościół zawsze postrzegał post jako okazję do miłosierdzia. Św. Leon Wielki mówił: „Post bez miłosierdzia jest tylko pozorem pokuty.” To, co oszczędzamy dzięki postowi, możemy przekazać potrzebującym.

### 4. Przygotowanie do Wielkanocy

Kiedy przygotowujemy się do wielkiego święta, podejmujemy wyrzeczenia i wysiłki, aby wszystko było idealne. Podobnie Wielki Post jest czasem przygotowania do radości Zmartwychwstania Chrystusa.

---

## 5. Jak praktykować post i wstrzemięźliwość z nowym duchem?

### 1. Nie robić tego tylko z obowiązku

Nie chodzi o mechaniczne przestrzeganie przepisów, ale o ich świadome przeżywanie.

### 2. Łączyć z modlitwą

Post bez modlitwy to tylko dieta. Aby stał się prawdziwym doświadczeniem duchowego wzrostu, musi być połączony z chwilami modlitwy.

### 3. Ofiarować w konkretnej intencji

Każdy post i każde wyrzeczenie można ofiarować za nawrócenie bliskiej osoby, za pokój na świecie lub w innej ważnej intencji.

### 4. Unikać hipokryzji i narzekania

Jezus przestrzega nas w Mt 6,16-18: „Kiedy pościcie, nie bądźcie posępni jak obłudnicy… Ty zaś, gdy pościsz, namaść sobie głowę i umyj twarz, aby nie ludziom pokazać, że pościsz, ale Ojcu twemu, który jest w ukryciu.”

### 5. Łączyć z miłością do bliźnich

To, co oszczędzimy na jedzeniu, możemy przeznaczyć na pomoc ubogim.

---

## 6. Zakończenie: Pościć, by odrodzić się w Chrystusie

Post i wstrzemięźliwość to praktyki, które – jeśli są dobrze przeżywane – mogą przemienić nasze serca. Pomagają nam oddalić się od grzechu, umocnić relację z Bogiem i przygotować się na radość Zmartwychwstania.

Niech ten Wielki Post będzie czasem łaski, w którym z pomocą Boga oczyścimy nasze dusze i zbliżymy się do Niego. Jak przypomina nam św. Augustyn:

*„Zabij w sobie to, co złe, a odrodzi się to, co dobre.”*

Życzę błogosławionego Wielkiego Postu!