

## Aneks 5.

### Znaczenie postu i jego zachowanie dzisiaj

Tekst przyjęty przez V Wszechprawosławną Konferencję Przesoborową  
(Chambésy 2015)<sup>1</sup>

1. Post jest przykazaniem Bożym (por. Rdz 2, 16–17). Według św. Bazylego Wielkiego post „jest rówieśnikiem ludzkości, dlatego, że został ustanowiony w raju” (*O poście* 1, 3; PG 31, 168A). Stanowi on wielką duchową walkę i jest najlepszym wyrażeniem ascetycznego ideału prawosławia. Kościół prawosławny, wiernie podążając za nauką apostołów, kanonów soborowych i całej tradycji patrystycznej, zawsze wskazywał na wysokie znaczenie postu dla duchowego życia człowieka i jego zbawienia. W nabożeństwach całego cyklu rocznego zostało wyrażone nauczanie Ojców o poście, który jest człowiekowi niezbędny do utrzymania ciągłej i mocnej duchowej czujności i wzbudzania w nim zapału do walki duchowej. Post wychwalany jest w *Tridionie* jako dar Boży, łaska pełna światła, broń niezwyciężona, fundament walki duchowej, najlepsza droga do dobra, pożywienie duszy, pomoc dana przez Boga, źródło wszelkiej medytacji, imitacja życia wiecznego i podobnego do tego, które mają aniołowie, „matka” wszystkich dóbr i wszystkich cnót, obraz przyszłego życia.

2. Post jako instytucja bardzo dawna występuje już w Starym Testamencie (por. Pwt 9, 18; Iz 58, 4–10; Jł 2, 15; Jon 3, 5–7) i zostaje

---

<sup>1</sup> Tekst franc.: Cinquième Conférence Panorthodoxe Préconciliaire, *L'importance du jeûne et son observation aujourd'hui. Décision* (Chambésy, 16 octobre 2015), <https://mospat.ru/fr/2016/01/28/news127360/> (28.01.2016).

potwierdzony w Nowym Testamencie. Sam nasz Pan Jezus Chrystus przed rozpoczęciem swojej publicznej działalności pościł przez czterdzieści dni (Łk 4, 1–2) i dał wskazania dotyczące praktyki postu (Mt 6, 16–18). W Nowym Testamencie, ogólnie rzecz biorąc, post jest ukazany jako środek wstrzemięźliwości, żalu i duchowego wzrastania (Mk 1, 6; Dz 13, 3; 14, 23; Rz 14, 21). Już od czasów apostołskich Kościół wskazywał na znaczenie postu i ustanowił środę i piątek dniami postnymi (*Didache* 8, 1), jak również post przed Wielkanocą (św. Ireneusz z Lyonu, w: Euzebiusz z Cezarei, *Historia Ecclesiastica* 5, 24: PG 20, 497B–508AB). W praktyce Kościoła, ukształtowanej na przestrzeni wieków, istniała różnorodność dotycząca nie tylko długości postu paschalnego (Dionizy Aleksandryjski, *Epistula canonica ad Basilidem*, PG 10, 1277), ale też ilości i treści pozostałych okresów postu, które zostały ukształtowane i przyjęte pod wpływem różnych czynników, zwłaszcza liturgicznych i monastycznych, w celu należytego przygotowania wiernych do wielkich świąt. W ten sposób nierozłączny związek między postem i nabożeństwem ukazuje miarę i cel postu, podkreślając duchowy charakter postu, do którego wszyscy wierni, każdy według swych sił i możliwości, są wezwani i zobowiązani przestrzegać tego świętego ustanowienia: „Bacz, by ktoś nie sprowadził cię z drogi tej nauki... Jeśli możesz w całości nieść jarzmo Pana, będziesz doskonały; jeśli nie możesz, czyn, co możesz. Co do pożywienia, weź na siebie tyle, ile zdołasz” (*Didache* 6, 1–3).

3. Prawdziwy post jako zmaganie duchowe związany jest z ciągłą modlitwą i szczerym żalem. „Żal bez postu jest bez wartości” (św. Bazyli Wielki, *O poście* 1, 3: PG 31, 168A), tak jak post bez dobrych uczynków jest niczym, zwłaszcza w naszych czasach, gdzie nierówny i niesprawiedliwy podział dóbr pozbawia nawet całe narody powszedniego chleba. „Bracia, poszcząc ciałem, pościmy też duchowo: rozerwijmy wszelkie łańcuchy grzechu, zerwijmy więzy naszych silnych namiętności, porwijmy każdą niesprawiedliwą umowę, dajmy chleba głodnym i przyjmijmy bezdomnych” (stichira wieczerni ze środy I tygodnia Wielkiego Postu; por. Iz 58, 6–7). Post nie ogranicza się do wstrzemięźliwości wyłącznie od określonych

produktów. „W zasadzie dla dobrego postu nie jest wystarczające jedynie powstrzymanie się od spożywania niektórych pokarmów; zachowujmy post, który akceptuje Bóg i który będzie Mu przyjemny (por. Flp 4, 18). Prawdziwy post polega na wyzbyciu się zła, na powstrzymaniu języka, na zapanowaniu nad gniewem, na oddaleniu pożądań, oszczerstw, kłamstw, krzywoprzysięstwa. Powstrzymanie się od tego wszystkiego jest prawdziwym postem. Dzięki temu post jest rzeczą dobrą” (św. Bazyli, *O poście* 2, 7: PG 31, 196D).

Wstrzeźliwość w czasie postu od określonych produktów i umiar nie tylko w wyborze, ale też w ilości spożywanego jedzenia stanowi widoczny element duchowej ascezy. „Post jest wstrzeźliwością od jedzenia, zgodnie ze znaczeniem słowa; jednakże jedzenie nie tworzy nas bardziej poprawnymi czy też mniej poprawnymi. Post posiada głębokie znaczenie, tak jak jedzenie jest symbolem życia, a brak jedzenia oznacza śmierć; tak i nam potrzebny jest post, po to aby umrzeć dla świata; po tym zaś otrzymując pokarm Boży, rozpocząć życie dla Boga (Klemens Aleksandryjski, *Ekloga*: PG 9, 704D–705A). W ten sposób prawdziwy post odnosi się do całości życia wierzących w Chrystusa, jego zaś kulminacją jest uczestnictwo w życiu liturgicznym, a szczególnie w sakramencie Boskiej Eucharystii.

4. Czterdziestodniowy post Pana stał się przykładem tego, co powinni praktykować wierni. Czyni on aktywnym ich uczestnictwo w posłuszeństwie Chrystusowi, abyśmy przez post „mogli tyle skorzystać z posłuszeństwa, ile utraciliśmy przez nieposłuszeństwo” (św. Grzegorz Teolog, *Mowa* 45, *Na święto Paschy*, 28: PG 36, 661A). Święty Grzegorz Palamas podsumowuje w wymowny sposób całą tradycję patrystyczną, przyznając duchowemu charakterowi postu – zwłaszcza temu w Wielkim Poście – znaczenie chrystocentryczne: „Jeśli będziesz wypełniać post w ten sposób, to nie tylko staniesz się uczestnikiem cierpienia i śmierci Pana, ale też będziesz współuczestnikiem Zmartwychwstania i będziesz współkrólować z Chrystusem do końca wieków; ponieważ przez taki post stajesz się jednym z Nim, przez śmierć podobną do jego śmierci, będziesz

uczestniczyć w zmartwychwstaniu i staniesz się w nim dziedzicem życia” (św. Grzegorz Palamas, Homilia 13 Piątej Niedzieli Wielkiego Postu: PG 151, 161).

5. Zgodnie z prawosławną tradycją, miarą duchowej doskonałości jest „wymiar pełni Chrystusowej” (Ef 4, 13); każdy, kto pragnie ją osiągnąć, powinien zgodnie z nią czynić wysiłek duchowy i wzrastać. Dlatego też asceza i duchowy wysiłek w obecnym życiu nie mają ograniczenia, tak jak doskonałość doskonałych. Wszyscy są wezwani, aby według swoich sił spełniać wymagania tego wielkiego ideału prawosławnego i osiągnąć przeobóstwienie i łaskę. Nawet ci, którzy wypełniają wszystkie powinności, nigdy nie się wynoszą, ale mówią o sobie: „Słudzy nieużyteczni jesteśmy; wykonaliśmy to, co powinniśmy wykonać” (Łk 17, 10). Zgodnie z prawosławnym pojmowaniem duchowego życia, wszystkim zaleca się, aby nie zaniedbywali walki duchowej, jaką jest post, ale jednocześnie pozwalali sobie na pewne odstępstwa, pokładając ufność w miłosierdziu Bożym, patrząc na siebie krytycznie i uświadamiając sobie własną niegodność. Bowiem prawosławne życie duchowe nieosiągalne jest bez duchowej walki postu.

6. Kościół prawosławny, będąc czułą matką, zdefiniował to, co służy zbawieniu, i ustanowił święty okres postów jako „znak opieki” dany przez Boga dla ochrony nowego życia wiernych w Chrystusie przed pułapkami nieprzyjaciela. W ślad za świętymi Ojcami Kościół prawosławny zachowuje, tak jak wcześniej, apostołskie postanowienia, kanony soborowe i święte tradycje, i wciąż proponuje święte posty jako najlepszą ascetyczną drogę doskonalenia się i zbawienia wiernych. Głosi także wiernym konieczność przestrzegania w ciągu roku Pańskiego wszystkich ustanowionych postów: Wielkiego Postu, środy i piątku, potwierdzonych przez święte kanony, zarówno postów przed Bożym Narodzeniem, uroczystości świętych Apostołów [Piotra i Pawła – AK], Zaśnięcia Dziewicy, jednodniowych postów w Podwyższenie Krzyża Pańskiego, w wigilię Epifanii i Ścięcia Jana Chrzciela, jak również postów ustanowionych ze względów duszpasterskich lub dobrowolnie podejmowanych przez wiernych.

7. Jednocześnie, ze względu na roztropność duszpasterską, Kościół określił granice miłosiernej ekonomii dla praktyki postu. Dlatego też przewidział w przypadkach choroby fizycznej, nagłej konieczności czy też trudnych czasów odpowiednie zastosowanie zasady kościelnej ekonomii zgodnie z uznaniem i pasterską pieczęą episkopatów lokalnych Kościołów.

8. Faktem jest, że dzisiaj liczni wierni, czy to przez niedbałość, czy to ze względu na jakieś życiowe okoliczności, nie przestrzegają wszystkich przepisów dotyczących postu. Jednakże wszystkie przypadki odstępstwa od świętych przepisów dotyczących postu, bez względu na to, czy noszą one ogólny charakter, czy też bardziej osobisty, powinny być przyjmowane przez Kościół z pasterską odpowiedzialnością, dlatego że Bóg „nie chce śmierci grzesznika, ale jego nawrócenia i życia” (por. Ez 33, 11). Pozostawia więc prawosławnym lokalnym Kościołom troskę o zdefiniowanie, według ich uznania, zakresu stosowania miłosiernej ekonomii i wyrozumiałości, aby zmniejszyć „ciężar” świętych postów dla tych, którzy mają trudności z przestrzeganiem wszystkiego tego, co one zalecają, czy to z powodów osobistych (choroba, służba wojskowa, warunki pracy), czy też ogólnych (warunki klimatyczne bądź społeczno-ekonomiczne warunki w niektórych krajach, gdzie występują trudności ze znalezieniem postnych produktów). Umniejszając rygoryzm postu, w żaden sposób jednak nie osłabia się instytucji postu. Ta miłosierna łagodność powinna być okazywana przez Kościół uważnie i z wyczuciem, a nade wszystko z większą wyrozumiałością w stosunku do postów, do których nie zawsze i nie we wszystkich przypadkach w kościelnej tradycji i praktyce istnieje jednakowe podejście. „Dobrze jest pościć codziennie, lecz ten, co pości, nie powinien potępiać tego, co nie pości. W takich przypadkach nie należy nic narzucać ani nikogo przymuszać, ani prowadzić siłą stadko powierzone przez Boga. Należy raczej stosować łagodną perswazję i dobre słowo” (Jan z Damaszku, *O świętym poście* 3: PG 95, 68B).

9. Ponadto wszyscy wierni Kościoła powinni wypełniać zarówno święte posty, jak też wstrzymywać się od spożywania jedzenia od

północy, przed przystąpieniem do świętej Eucharystii, która wyraża istotę Kościoła. Należy też pościć jako znak żalu, aby wypełnić duchowe obietnice, aby osiągnąć ten czy inny duchowy cel, w czasie pokus, łącząc post z prośbami do Boga, przed chrztem (dorosłych), przed święceniami kapłańskimi, w przypadku pokuty (epitemii), w okresie pielgrzymki i w innych podobnych okolicznościach.

Chambésy (Genewa), 16 października 2015 roku

Z francuskiego przełożył ks. Andrzej Kuźma<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> W przekładzie wykorzystano fragmenty tłumaczenia Tadeusza Kałużnego wcześniejszej wersji tego tekstu, opublikowanego w: NSO, s. 402–405.