



## IDEA POSTU

Dla chrześcijan post nie ogranicza się do rezygnacji z pokarmu, ale jest formą oddawania czci Panu Bogu. Jego istotą nie są ascetyczne wyczyny. Post może wyrażać się w opanowaniu, wytrwałym wypełnianiu swoich obowiązków i cierpliwym znoszeniu trudów codziennego życia oraz przeciwstawianiu się marnotrawstwu i zwyczajom niezgodnym z Ewangelią. Poszcząc, chrześcijanin usiłuje okazać Panu Bogu swą zależność, uległość i zaufanie. W ten sposób uznaje Boga za swego Pana.

Czas Wielkiego Postu, rozumiany jako odnowienie nadzarpniętej przez grzech przyjaźni z Bogiem, domaga się pełnienia czynów nazywanych pokutnymi. Najbardziej tradycyjnym z nich jest post. Potocznie rozumie się go jako dobrowolne powstrzymanie się od jedzenia.

W Starym Testamencie z postem wiązano wiele dodatkowych praktyk pokutnych, które z czasem przybrały postać jedynie zewnętrznych zachowań. Pan Jezus, wykazując powierzchowność tych praktyk, przywracał ich pierwotne religijne znaczenie. Poszczącym przypomina: „Kiedy pościecie, nie bądźcie posępni jak obłudnicy. Przybierają oni wygląd ponury, aby pokazać ludziom, że poszczą. Zaprawdę, powiadam wam: już odebrali swoją nagrodę. Ty zaś, gdy pościsz, namaść sobie głowę i umyj twarz, aby nie ludziom pokazać, że pościsz, ale Ojcu twe- mu, który jest w ukryciu. A Ojciec twój, który widzi w ukryciu, odda tobie” (Mt 6, 16-18).

**Iluz to najemników mojego ojca ma pod  
dostatkiem chleba, a ja tu z głodu ginę**

(Łk 15, 17)

## **PRAKTYKA POSTU**

Czwarte przykazanie kościelne wskazuje na post, wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych i powstrzymanie się od udziału w zabawach:

- Powstrzymanie się od spożywania mięsa i ograniczenie posiłków do 3 obowiązuje wszystkich między 18 a 60 rokiem życia w Środę Popielcową i w Wielki Piątek.
- Wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych obowiązuje wszystkich, którzy ukończyli 14 rok życia w Środę Popielcową i w piątki całego roku z wyjątkiem uroczystości. Zachęca się do zachowania wstrzemięźliwości od pokarmów mięsnych także w Wigilię Bożego Narodzenia. Uzasadniona niemożność zachowania wstrzemięźliwości w piątek domaga się od chrześcijan podjęcia innych form pokuty.
- Powstrzymywanie się od zabaw obowiązuje we wszystkie dni Wielkiego Postu.

Każdy wierzący na swój sposób podejmuje czyny pokutne, by oddać cześć Panu Bogu. Żeby jednak ludzie przez wspólne zachowanie pokuty złączyli się między sobą, chrześcijanie zobowiązani są do podejmowania postu i wstrzemięźliwości oraz powstrzymywania się od zabaw zgodnie z postanowieniami Kościoła.

**Bóg jest Światłością  
I nie ma w Nim żadnej ciemności.  
Jeżeli chodzimy w światłości,  
Wtedy mamy łączność między sobą.**

**Ref: Bliskie jest królestwo Boże  
Nawracajmy się i wierzy w Ewangelię.**

(piosenka religijna)