

Benedykt XVI: Post pozwala odnowić przyjaźń z Bogiem

W kulturze zdominowanej przez poszukiwanie dobrobytu materialnego, praktyka postu stała się środkiem terapeutycznym wspomagającym pielęgnację własnego ciała. Poszczenie służy oczywiście dobrej kondycji fizycznej, ale dla ludzi wierzących stanowi w pierwszej kolejności „terapię” pomagającą leczyć to wszystko, co uniemożliwia wypełnianie woli Boga – pisał papież Benedykt XVI w orędziu na Wielki Post 2009 roku, które przypominamy w pierwszy dzień Wielkiego Postu.

Drodzy bracia i siostry!

Na początku Wielkiego Postu, który jest drogą intensywnego przygotowania duchowego, Liturgia zachęca nas do trzech praktyk pokutnych, bardzo bliskich biblijnej i chrześcijańskiej tradycji – modlitwy, jałmużny i postu – abyśmy jak najlepiej mogli przygotować się do obchodów Świąt Wielkanocy i doświadczyć mocy Boga, który – jak będziemy słuchać podczas Wigilii Paschalnej – „oddala zbrodnie, z przewin obmywa, przywraca niewinność upadłym, a radość smutnym, rozprasza nienawiść, usposabia do zgody i ugina potęgę” (*Exultet*).

W tradycyjnym Orędziu na Wielki Post, chciałbym w tym roku w szczególny sposób rozważyć wartość i sens postu. Wielki Post bowiem przywodzi na myśl 40-dniowy post, jaki Pan odbył na pustyni przed rozpoczęciem swojej publicznej działalności. W Ewangelii czytamy: „Wtedy Duch wyprowadził Jezusa na pustynię, aby był kuszony przez diabła. A gdy przepościł czterdzieści dni i czterdzieści nocy, odczuł w końcu głód” (Mt 4, 1-2). Podobnie jak Mojżesz przed otrzymaniem Tablic Dekalogu (por. Wj 34, 28), podobnie jak Eliasz zanim spotkał Boga na górze Horeb (por. 1 Krl 19, 8), tak i Jezus modląc się i poszcząc przygotowywał się do swojej misji, której początkiem było trudne starcie z kusicielem.

*Post jest częstą praktyką
świętych wszystkich epok i
przez nich zalecaną*

Możemy sobie zadać pytanie, jaką wartość i jaki sens ma dla nas, chrześcijan, rezygnacja z czegoś, co samo w sobie jest

dobrze i pozwala nam żyć. Pismo Święte i cała chrześcijańska tradycja uczą, że post pomaga unikać grzechu i tego wszystkiego, co do niego prowadzi. Dlatego też w historii zbawienia wielokrotnie odnajdujemy zachętę, by pościć. Już na pierwszych stronicach Pisma Świętego Bóg nakazuje człowiekowi, by nie jadł owocu zakazanego: „Z wszelkiego drzewa tego ogrodu możesz spożywać według upodobania; ale z drzewa poznania dobra i złego nie wolno ci jeść, bo gdy z niego spożyjesz, niechybnie umrzesz” (Rdz 2, 16-17). Komentując Boży nakaz, św. Bazyl zauważa, że „post został nakazany w Raju”, a „pierwsze takie polecenie zostało wydane Adamowi”. I kończy tak: „zakaz »nie wolno ci jeść« jest zatem prawem postu i wstrzemięźliwości” (por. *Sermo de jejunio: PG 31, 163, 98*). Zważywszy na to, że wszyscy jesteśmy

obciążeni grzechem i jego konsekwencjami, post jest nam dany jako środek pozwalający odnowić przyjaźń z Bogiem. Tak uczynił Ezdrasz przed powrotem do Ziemi Obiecanej z wygnania, zachęcając zgromadzony lud do postu, „byśmy się umartwili — mówi — przed Bogiem naszym” (*Ezd 8, 21*). Wszechmocny wysłuchał ich modlitwy oraz zapewnił swoją przychylność i opiekę. Podobnie zachowali się mieszkańcy Niniwy, którzy posłuchali Jonaszowego wezwania do pokuty i na znak szczerości ogłosili post, mówiąc: „Kto wie, może się odwróci i ulituje Bóg, odstąpi od zapalczywości swego gniewu, a nie zginiemy?” (*Jon 3, 9*). Również wtedy Bóg wejrzał na ich czyny i ich oszczędził.

W Nowym Testamencie Jezus ukazuje głęboką przyczynę postu, piętnując zachowanie faryzeuszy, którzy skrupulatnie przestrzegali nakazów prawa, choć ich serca były od Boga daleko. Prawdziwy post, powtarza w innym jeszcze momencie Boski Nauczyciel, to wypełnianie woli Ojca Niebieskiego, który „widzi w ukryciu i odda tobie” (*Mt 6, 18*). On sam daje tego przykład odpowiadając szatanowi, po 40 dniach spędzonych na pustyni, że „nie samym chlebem żyje człowiek, lecz każdym słowem, które pochodzi z ust Bożych” (*Mt 4, 4*). Celem prawdziwego postu jest zatem spożywanie „prawdziwego pokarmu”, którym jest pełnienie woli Ojca (*por. J 4, 34*). Skoro więc Adam nie posłuchał nakazu Boga, by „nie spożywać owocu z drzewa poznania dobra i złego”, człowiek wierzący poprzez post pragnie z pokorą zawierzyć się Bogu, ufając w Jego dobroć i miłosierdzie.

Praktyka postu była bardzo rozpowszechniona we wspólnocie pierwszych chrześcijan (*por. Dz 13, 3; 14, 22; 27, 21; 2 Kor 6, 5*). Również Ojcowie Kościoła mówią o mocy postu, która chroni przed grzechem, tłumia pragnienia „starego Adama” i przeciera w sercach

ludzi wierzących drogę ku Bogu. Post jest także częstą praktyką świętych wszystkich epok i przez nich zalecaną. Św. Piotr Chryzolog napisał: „Duszą modlitwy jest post, a życiem postu miłosierdzie. Kto się więc modli, niech pości, a kto pości, niech spełnia uczynki miłosierdzia, niech wysłucha proszącego, który chce być słyszany. W ten sposób otwiera dla siebie uszy Boga, który nigdy się nie zamyka na głos błagającego” (*Kazanie 43: PL 52, 320.332*).

Ojcowie Kościoła mówią o mocy postu, która chroni przed grzechem, tłumi pragnienia „starego Adama” i przeciera w sercach ludzi wierzących drogę ku Bogu

Wydaje się, że w obecnych czasach zmniejszyło się nieco znaczenie duchowe praktyki postu, a stała się ona raczej — w kulturze zdominowanej przez poszukiwanie

dobrobytu materialnego — środkiem terapeutycznym wspomagającym pielęgnację własnego ciała. Poszczenie służy oczywiście dobrej kondycji fizycznej, ale dla ludzi wierzących stanowi w pierwszej kolejności „terapię” pomagającą leczyć to wszystko, co uniemożliwia wypełnianie woli Boga. W Konstytucji Apostolskiej *Paenitemini* z 1966 r., Sługa Boży Paweł VI stwierdził, że należy postrzegać post w kontekście powołania każdego chrześcijanina, który „nie dla siebie (...) żyć winien, ale dla Boga, który go umiłował i za niego wydał samego siebie, żyć też winien dla braci” (*por. Rozdz. I*). Wielki Post mógłby być dobrą okazją do przypomnienia sobie zasad zawartych w cytowanej Konstytucji Apostolskiej, podnosząc tym samym wartość autentycznego i niezmiennego znaczenia tej pradawnej praktyki pokutnej, która może nam pomóc zadać śmierć naszemu egoizmowi i

otworzyć serce na miłość Boga i bliźniego, co stanowi pierwsze i najważniejsze przykazanie nowego Prawa, a zarazem kompendium całej Ewangelii (*por. Mt 22, 34-40*).

Skrupulatne przestrzeganie postu przyczynia się ponadto do nadania osobie — jej ciału i duszy — spójności, co pomaga jej unikać grzechu i wzrastać w zażyłości z Bogiem. Św. Augustyn, który dobrze znał własne złe skłonności i nazywał je „węzłem zawikłanym i splątanym” (*Wyznania, II, 10.18*), w traktacie o „Użyteczności postu” pisał: „Zadaję sobie wielkie udręki, aby On mi przebaczył, sam siebie karzę, aby On mi pomógł, by znalazł we mnie upodobanie, by zaznać Jego słodczy” (*Sermo 400, 3, 3: PL 40, 708*). Odmawianie sobie pokarmu materialnego, który żywi ciało, umacnia wewnętrzną gotowość do słuchania Chrystusa i żywienia się Jego zbawczym słowem. Przez post i modlitwę pozwalamy, by On przychodził i by zaspokajał największy głód, jakiego doświadczamy w naszym wnętrzu: głód i pragnienie Boga.

Jednocześnie post pomaga nam uświadomić sobie, w jakiej sytuacji żyje wielu naszych braci. W Pierwszym Liście św. Jan napomina: „Jeśliby ktoś posiadał majątność tego świata i widział, że brat jego cierpi niedostatek, a zamknął przed nim swe serce, jak może trwać w nim miłość Boga?” (*3, 17*). Dobrowolny post pomaga nam naśladować styl Dobrego Samarytanina, który pochyła się nad cierpiącym bratem i śpieszy mu z pomocą (*por. Enc. Deus caritas est, 15*). Nasz wolny wybór, jakim jest rezygnacja z czegoś, aby pomóc innym, w konkretny sposób pokazuje, że bliźni przeżywający trudności nie jest nam obcy. Właśnie po to, by pobudzić do zachowania takiej nacechowanej otwartością i wrażliwością postawy wobec braci, zachęcam parafie i wszystkie inne wspólnoty, żeby w okresie Wielkiego Postu wierni częściej praktykowali post, indywidualnie i wspólnotowo, oddając się ponadto słuchaniu

Słowa Bożego, modlitwie i uczynkom miłosierdzia. Taki właśnie był, od początku, styl życia chrześcijańskiej wspólnoty, w której organizowano specjalne zbiórki (por. *2 Kor 8-9; Rz 15, 25-27*), a wierni byli zachęceni do oddawania biednym tego, co dzięki postowi udało się odłożyć (por. *Didascalia Ap., V, 20,18*). Także dziś należy na nowo odkrywać tę praktykę i do niej zachęcać, przede wszystkim podczas liturgicznego okresu Wielkiego Postu.

Z tego, co powiedziałem, jasno wynika, że post jest wartościową praktyką ascetyczną, duchową bronią w walce z wszelkim możliwym, nieuporządkowanym przywiązaniem do nas samych. Dobrowolna rezygnacja z przyjemności, jaką jest jedzenie, i z innych dóbr materialnych pomaga uczniowi Chrystusa panować nad innymi rodzajami głodu osłabionej grzechem pierwotnym natury, którego negatywne skutki odbijają się na całej osobowości człowieka. Do tego też zachęca starożytny liturgiczny hymn wielkopostny: *"Utamur ergo parcius, / verbis, cibis et potibus, / somno, iocis et arctius / perstemus in custodia* - Ten czas przeżyjmy w skupieniu, krótsze niech będą rozmowy, skromniejsze nasze posiłki, więcej czuwania”.

Drodzy bracia i siostry, jak widzimy, post ostatecznie pomaga każdemu z nas — jak pisał Papież Jan Paweł II — w czynieniu z siebie całkowitego daru dla Boga (por. *Enc. Veritatis splendor, 21*). Niech zatem Wielki Post posłuży każdej rodzinie i każdej chrześcijańskiej wspólnocie do oddalenia wszystkiego, co rozprasza ducha, i pogłębienia tego, co karmi duszę otwierając ją na miłość Boga i bliźniego. Myślę szczególnie o intensywniejszej modlitwie, *lectio divina*, częstszym przystępowaniu do Sakramentu Pojednania oraz aktywnym uczestniczeniu w Eucharystii, a przede wszystkim w niedzielnej Mszy św. Z takim wewnętrznym nastawieniem wejźmy w pokutny klimat Wielkiego

Postu. Niech nam towarzyszy Błogosławiona Dziewica Maryja, *Causa nostrae laetitiae*, i niech nas wspiera w trudzie wyzwania serc naszych z niewoli grzechu, by coraz bardziej stawały się „żywym tabernakulum Boga”. Z tymi życzeniami zapewniam o modlitwie, aby każdy wierzący i każda kościelna wspólnota z pożytkiem szli wielkopostną drogą, i z serca udzielam wszystkim Apostolskiego Błogosławieństwa.

Benedykt XVI

Foto: Julian Fałat - Popielec

Orędzie Benedykta XVI na Wielki Post 2009 roku