

**UNIWERSYTET PAPIESKI JANA PAWŁA II W KRAKOWIE**

**WYDZIAŁ TEOLOGICZNY**

mgr lic. Adam Chrapusta

*Znaczenie postu dla rozwoju życia chrześcijańskiego*

*w kontekście współczesnych uwarunkowań*

*społeczno – kulturowych*

Typ pracy: doktorska

Rozprawa doktorska napisana na seminarium z Teologii Moralnej

Promotor:

ks. dr hab. Jan Kalniuk MS prof. UPJP II

Kraków 2023

## Opis bibliograficzny pracy

Autor: mgr lic. Adam Chrapusta

Tytuł pracy: *Znaczenie postu dla rozwoju życia chrześcijańskiego*

*w kontekście współczesnych uwarunkowań społeczno – kulturowych*

Typ pracy: doktorska

Promotor: ks. dr hab. Jan Kalniuk MS prof. UPJP II

Miejsce i rok: Kraków 2023

Liczba stron: 210

### Abstrakt

Rozprawa podejmuje, na nowo, odkrycie wartości postu i właściwe jego rozumienie w znaczeniu biblijnym, w kontekście rozwoju życia chrześcijańskiego. Post, jako jedna z praktyk pokutnych, jest współcześnie odrzucany ze względu na wyrzeczenia, jakie są z nim związane. Post i asceza są obecnie niewłaściwie rozumiane. Przecież człowiek, podejmując różnego rodzaju diety, poprzez osobiste samozaparcie wskazuje, że jest zdolny do poświęceń i ascezy. Współcześnie, zestawienie postu z ascezą wiąże się z ich pejoratywnym znaczeniem. Tak pojmowany post zniechęca ludzi do jego praktykowania. W niniejszej pracy zostanie poruszony temat przywrócenia znaczenia postu w jego biblijnym rozumieniu oraz powrót do kultury postnej w pozytywnym aspekcie kształtowania i rozwoju chrześcijańskiego życia. Analizie poddane będą przejawy i przyczyny kryzysu praktyki postnej. Część teoretyczną rozważań zakończy pilotażowa ankieta w środowisku katolickim. Badaniu poddana będzie analiza współczesnej świadomości praktyki postnej w kontekście Konstytucji *Paenitemini* Pawła VI. Zamiarem ankiety, związanej *stricte* z zagadaniem postu i poszczenia, będzie również sondaż: czym jest i jakie ma znaczenie post dla konkretnych grup wiekowych.

**Słowa kluczowe:** pokuta, post, modlitwa, jałmużna, dieta, rozwój duchowy, kryzys, wolność, życie, życzliwość, miłość, chrześcijański.

## BIBLIOGRAPHICAL DESCRIPTION OF THE THESIS

Author: mgr lic. Adam Chrapusta

Title: *The importance of fasting for the development of Christian life in the context of contemporary socio-cultural conditions.*

Type of thesis: doctoral thesis

Supervisor: ks. dr hab. Jan Kalniuk MS prof. UPJP II

Place and year: Kraków 2023

Number of pages: 210

### Summary

The thesis undertakes again to discover the value of fasting and its proper understanding in biblical terms, in the context of the development of the Christian life. As one of the penitential practices that is rejected in modern times due to the renunciations that are associated with it is fasting. Fasting and asceticism are not properly understood these days. After all, a person, by undertaking various types of diets, indicates through personal self-denial that is capable of sacrifice and asceticism. Nowadays, the comparison of fasting and asceticism is related to their pejorative meaning. In this way, fasting discourages people from practicing it. This study will explore the subject of restoring the importance of fasting in its biblical understanding and the return to the fasting culture in the positive aspect of the formation and development of Christian life. The symptoms and causes of the fasting practice crisis will be analyzed. The theoretical part of the consideration will culminate in a pilot research trial conducted in a Catholic community. The study will examine the contemporary awareness of the practice of fasting in the context of Paul VI's *Paenitemini* Constitution. The intention of the research sample, strictly related to the issue of fast and fasting, will also be a survey of what fasting is and what it means to specific age groups.

**Keywords:** penance, shrift, fasting, prayer, almsgiving, diet, spiritual development, spiritual crisis, freedom, life, kindness, love, Christian.

## **Plan pracy**

|  |     |
|--|-----|
| WYKAZ SKRÓTÓW .....  | 6   |
| WSTĘP.....   | 10  |
| ROZDZIAŁ PIERWSZY  |     |
| POJĘCIE ROZWOJU ŻYCIA CHRZEŚCJAŃSKIEGO .....   | 18  |
| 1.1.    Ogólna charakterystyka życia chrześcijańskiego.....                            | 18  |
| 1.2.    Środki służące rozwojowi życia chrześcijańskiego .....                         | 35  |
| 1.3.    Etapy rozwoju życia chrześcijańskiego.....                                     | 39  |
| ROZDZIAŁ DRUGI   |     |
| ISTOTNA WARTOŚĆ PRAKTYKI POKUTNEJ DLA ROZWOJU ŻYCIA<br>CHRZEŚCJAŃSKIEGO.....           | 52  |
| 2.1.    Pokuta jako wymóg natury ludzkiej.....   | 52  |
| 2.2.    Pokuta w świetle Objawienia Bożego .....                                       | 58  |
| 2.3.    Pokuta jako cnota.....   | 67  |
| ROZDZIAŁ TRZECI  |     |
| POST JAKO UCZYNEK POKUTNY.....   | 79  |
| 3.1.    Pojęcie postu i jego charakterystyka .....                                     | 79  |
| 3.2.    Naturalne postawy praktyki postnej i jej powszechność .....                    | 89  |
| 3.3.    Nadprzyrodzona postawa postu .....   | 95  |
| ROZDZIAŁ CZWARTY   |     |
| WARTOŚĆ POSTU DLA ROZWOJU ŻYCIA CHRZEŚCJAŃSKIEGO .....                                 | 107 |
| 4.1.    Wartość postu dla rozwoju życia moralnego.....                                 | 107 |
| 4.2.    Znaczenie postu dla rozwoju życia religijnego (religijna motywacja postu) .... | 117 |
| 4.3.    Asceza w duchu pokuty jako czynnik wspomagający praktykę postną .....          | 125 |

## ROZDZIAŁ PIĄTY

|  |         |
|--|---------|
| PRZEJAWY I PRZYCZYNY KRYZYSU PRAKTYKI POSTNEJ W KONTEKŚCIE<br>KONSTYTUCJI <i>PAENITEMINI</i> W OPARCIU O BADANIA WŁASNE .....        | 133     |
| 5.1.    Przejawy kryzysu praktyki postnej .....  | 133     |
| 5.2.    Przyczyny kryzysu praktyki postnej .....   | 142     |
| 5.3.    Współczesne realia praktyki postu w świetle Konstytucji <i>Paenitemini</i> w oparciu<br>o przeprowadzone badania własne..... | 156     |
| 5.3.1.  Cel, materiał i metody badawcze .....  | 162     |
| 5.3.2.  Charakterystyka badań .....  | 163     |
| 5.3.3.  Dane z badań.....  | 163     |
| 5.3.4.  Podsumowanie .....   | 176     |
| <br>ZAKOŃCZENIE .....  | <br>181 |
| BIBLIOGRAFIA .....   | 189     |
| ANEKS .....  | 206     |

## WYKAZ SKRÓTÓW

- AL** FRANCISZEK, Adhortacja apostolska *O miłości w rodzinie „Amoris laetitia”* (19.03.2016).
- CA** JAN PAWEŁ II, Encyklika *Centesimus annus*, w setną rocznicę encykliki *Rerum novarum* (1.05.1991).
- CBOS** Centrum Badania Opinii Społecznej.
- ChL** JAN PAWEŁ II, Encyklika *Christifideles laici*, *O powołaniu i misji świeckich w Kościele dwadzieścia lat po Soborze Watykańskim II*, 30.12.1988, Kraków 2005.
- DiM** JAN PAWEŁ II, Encyklika *Dives in misericordia*, *O Bożym miłosierdziu* (30.11.1980).
- EdE** JAN PAWEŁ II, Encyklika *Ecclesia de Eucharistia*, *O Eucharystii w życiu Kościoła*, (17.04.2003)
- EN** PAWEŁ VI, Adhortacja apostolska *Evangelii Nuntiandi*, *O ewangelizacji w świecie współczesnym* (08.12.1975).
- EV** JAN PAWEŁ II, Encyklika *Evangelium vitae*, *O wartości i nienaruszalności życia ludzkiego*, (25.03.1995).
- FeR** JAN PAWEŁ II, Encyklika *Fides et ratio*, *O relacjach między wiarą a rozumem* (14.09.1998).
- HV** PAWEŁ VI, Encyklika *Humanae vitae*, *O zasadach moralnych w dziedzinie przekazywania życia ludzkiego* (25.07.1968).
- ICHW** KONGREGACJA NAUKI WIARY, *Instrukcja o chrześcijańskiej wolności i wyzwoleniu „Libertatis conscientia”, Prawda was wyzwoli* (22.03.2013).
- KDK** SOBÓR WATYKAŃSKI II, Konstytucja duszpasterska *Gaudium et spes*, *O Kościele w świecie współczesnym* (07.12.1965).
- KK** SOBÓR WATYKAŃSKI II, Konstytucja dogmatyczna o kościele *Lumen gentium*, (21.11.1964).
- KKK** *Katechizm Kościoła Katolickiego*, Poznań 2009.

- KL** SOBÓR WATYKAŃSKI II, Konstytucja *Sacrosanctum Concilium o liturgii świętej*, (04.12.1963).
- KO** SOBÓR WATYKAŃSKI II, Konstytucja dogmatyczna *Dei Verbum, O Objawieniu Bożym*, (18.11.1965), Poznań 1967.
- KPK** *Kodeks Prawa Kanonicznego*, Poznań 2008.
- LF** FRANCISZEK, Encyklika *Lumen fidei, O wierze*, (29.06.2013).
- LS** FRANCISZEK, Encyklika *Laudato si, W trosce o wspólny dom*, (24.05.2015).
- NKB** *Nowy Komentarz Biblijny*, Częstochowa 2008.
- NMI** JAN PAWEŁ II, List apostołski *Novo millennio ineunte, Na zakończenie wielkiego jubileuszu roku 2000*, (06.01. 2001).
- OP** *Obrzędy pokuty* (2014).
- PDV** JAN PAWEŁ II, Adhortacja apostołska *Pastores dabo vobis, O formacji kapłanów we współczesnym świecie*, (25.03.1992).
- PN** PAWEŁ VI, Konstytucja *Paenitemini, W sprawie pewnych zmian w karności kościelnej, dotyczącej pokuty*, (17.02.1966).
- POK** *Pisma Ojców Kościoła*
- ReP** JAN PAWEŁ II, Adhortacja apostołska *Reconciliatio et paenitentia, O pojednaniu i pokucie w dzisiejszym posłannictwie Kościoła*, (2.12.1984).
- RH** JAN PAWEŁ II, Encyklika *Redemptor hominis, Odkupiciel człowieka – pierwsza encyklika papieża poświęcona Jezusowi Chrystusowi jako Odkupicielowi*, (4.03.1979).
- SRS** JAN PAWEŁ II, Encyklika *Sollicitudo rei socialis, Z okazji dwudziestej rocznicy ogłoszenia Encykliki Populorum Progressio, o popieraniu rozwoju ludów*, (26.03.1967) PAWŁA VI, (30.12.1987).
- SS** BENEDYKT XVI, Encyklika *o nadziei chrześcijańskiej „Spe salvi”* (30.11.2007).
- SV II** SOBÓR WATYKAŃSKI II

**VS** JAN PAWEŁ II, Encyklika *Veritatis splendor*, o niektórych podstawowych problemach nauczania moralnego Kościoła, (6.08.1993).



Przeto czy jecie, czy pijecie,  
czy cokolwiek innego czynicie,  
wszystko na chwałę Bożą czyńcie.

(1 Kor 10, 31)

## WSTĘP

Post i jego praktykowanie w chrześcijańskim życiu można właściwie przeżywać jedynie w relacji z Jezusem, bliźnimi, w odniesieniu do otaczającej rzeczywistości przyrodzonej i nadprzyrodzonej, a także do samego siebie. Post, jako uczynek pokutny mimo, iż jest przeżywany osobiście, sprzęga się z wymiarem eklezjalnym<sup>1</sup>. Łączy wymiar wertykalny i horyzontalny<sup>2</sup>. W tej perspektywie post, pełni rolę pomocniczą w dążeniu człowieka do świętości<sup>3</sup>. Post spleta w swojej przestrzeni relacje bosko – ludzkie, stając się pomostem między ziemią, a niebem. Jest lustrem, w którym odbija się wnętrze poszczącego, ukazując mu prawdę o nim. Każda osoba przyjmując chrzest święty zostaje zanurzona w świętą misję Chrystusa. Tym samym, ochrzczony zobowiązany jest zachowywać naukę Ewangelii<sup>4</sup>. Zostaje powołany do realizowania w życiu misji kapłańskiej, prorockiej i królewskiej<sup>5</sup>. Misja kapłańska prowadzi człowieka do uświęcenia, a każdy chrześcijanin ma udział w kapłaństwie powszechnym. Oznacza to, że przyjęte sakramenty wzywają go do życia w świętości, w komunii z Bogiem, a także do złożenia swojego życia w ofierze Bogu<sup>6</sup>. Chrześcijanin, dając świadectwo bycia uczniem Jezusa wezwany jest do głoszenia Dobrej, Jezusowej Nowiny i świadczenia o Nim. Uczestniczy tym samym w nauczycielskiej (prorockiej) misji Kościoła.

Bycie uczniem Jezusa zobowiązuje do naśladowania Mistrza. Całe życie i postępowanie Jezusa winno poruczać chrześcijanina do okazywania miłości i wrażliwości na potrzeby innych. Tak jak Jezus, który jako dobry pasterz zna swoje owce (J 10, 14-16)<sup>7</sup>, tak też chrześcijanin musi rozbudzać w sobie życzliwość i wrażliwość wobec bliźnich oraz otaczającego go świata. Ta misja pasterska jest królewskim powołaniem do troski o zbawienie dusz innych i swojej. Zadaniem i obowiązkiem chrześcijańskim jest „przyczynienie się do uświęcania świata”<sup>8</sup>.

Warto zadać więc pytania: jaką rolę w chrześcijańskim życiu odgrywa post? Czy post jest jeszcze potrzebny współczesnemu człowiekowi? Jakie jest rozumienie

<sup>1</sup> Por. J. ORZESZYNA, *Spoleczno-eklezjalny wymiar sakramentu pokuty*. Kraków 1996.

<sup>2</sup> Por. A. JANKOWSKI, *Odcienie nowotestamentowej metanoi*, [w:] *Collectanea Theologica* 54/4, Warszawa 1983, ss. 105-123.; O. CLEMENT, *Ciało śmiertelne i chwalebne*, Warszawa 1999, ss. 49-50.

<sup>3</sup> Por. K. JĘDRASIK, *40 dni, a nawet kilkanaście lat bez jedzenia i picia*, [www.alateia.pl](http://www.alateia.pl) 29.03.21, data dostępu 20.04.2023.

<sup>4</sup> Por. J. ORZESZYNA, *Sakrament pojednania i pokuty*, Kraków 1993, s. 34.

<sup>5</sup> Por. KKK nr 940, 941, 942, 943.

<sup>6</sup> Por. tamże nr 1305.

<sup>7</sup> Por. S. MĘDALA, *Ewangelia według Świętego Jana*, cz. I, rozdz. 1-12, s. 760.

<sup>8</sup> Por. KK nr 31.

biblijnego znaczenia postu? Ad extremum, jakie znaczenie ma post dla rozwoju chrześcijańskiego życia we współczesnym świecie?

Chrystus realizując misję powierzoną Mu przez Ojca, oddaje swoje życie w służbie człowiekowi. Pozostawiając swoim wyznawcom nowe przykazanie miłości (por. J 13, 34-35)<sup>9</sup> dla stanowiącego jednego, ustanawia ewangeliczny nakaz wzajemnej miłości, która będzie znakiem rozpoznawania ich w świecie. Chrześcijanina powinna więc charakteryzować postawa ogólnej życzliwości i braterskiej miłości<sup>10</sup>. Post w życiu poszczącego nie jest statycznym bezruchem. To dynamiczny stan spajający rzeczywistości naturalne i transcendentne. Te wzajemnie przenikające się rzeczywistości mają odzwierciedlenie w autentyczności postu<sup>11</sup>. Praktyka postna, rozumiana w znaczeniu biblijnym, jest jednym ze środków pomocnych w pogłębianiu wiary, nawracaniu się i dążeniu do świętości (por. 1 Tes 4, 3). Post może być także użyteczny w rozwiązywaniu bieżących problemów, umożliwia poszczącemu łatwiejsze wejście w przestrzeń działania mocy Bożej. Czerpiąc siłę ze Źródła Czystej Miłości, praktykowanie postu wspiera jego chrześcijańskie powołanie, wzbogaca życie moralne, intensyfikuje udzielanie dobra oraz umacnia wiarę i relację z Bogiem. Post powinien być elementem życia, łącznikiem w budowaniu realnej wspólnoty chrześcijańskiej. Współczesny człowiek przesiąknięty indywidualizmem zamyka się we własnym świecie<sup>12</sup>. Nie oznacza to, że nie jest zdolny do wyrzeczeń i poświęceń. Chętnie przeznaczając swój czas jedynie na własne, osiągalne korzyści. Potrafi intensywnie ćwiczyć, uczynić zadość wymaganiom różnym rodzajom diet, jest zdolny zachować wstrzemięźliwość wobec pewnych pokarmów, dla poprawy wyglądu swojej sylwetki. Poprzez dbałość o dobry wygląd zewnętrzny, zaniedbywana jest sfera duchowego rozwoju. Człowiek, który ze swej natury chce kochać i być kochanym, coraz częściej zamyka się w świecie własnej miłości. Praktykowanie postu uczy przekraczania swoich granic, przestępowania swojej strefy komfortu. Uczy bycia nie tylko dla siebie.

Bóg w akcie stworzenia człowieka, czyniąc go na swój obraz i podobieństwo, obdarza człowieka wolnością<sup>13</sup>. Niestety, obdarowany wolnością człowiek, wykorzystuje ją samowolnie, szukając własnych dróg, izolując się od Boga. Odrywając

---

<sup>9</sup> Por. S. MĘDALA, *Ewangelia według Świętego Jana*, cz. II, rozdz. 13-21, s. 82.

<sup>10</sup> Por. J. BARAŃSKI, *Życzliwość jako cnota moralna w polskiej filozofii moralnej*, [w:] *Etyka* 58, nr 2/2019, s. 50.

<sup>11</sup> Por. J. ZIELIŃSKI, *Przewyciężyć kryzys, spojrzenie z perspektywy wiary*, Kraków 2004, s. 19.

<sup>12</sup> Por. B. GUZOWSKA, *Świecka religia życia – perspektywa filozoficzna*, [w:] *Przegląd Religioznawczy* 2(276)2020, ss. 193-194.

<sup>13</sup> Por. KKK nr 337-354.

się od swojego Źródła życia, zrywając więź ze Stwórcą, człowiek powoli zaczyna tracić własną tożsamość. Zapominanie o wiekopomnym wydarzeniu, jakim jest Wcielenie Chrystusa, jest zapominaniem o finalizmie człowieka. Jest zapominaniem o ludzkiej godności, jaką otrzymał człowiek wraz z Wcieleniem się Syna Bożego. Słowo, które stało się ciałem, aby człowiek mógł być uczestnikiem Boskiej natury (por. 2 P 1, 4), wzywa każdego chrześcijanina do nieustannego dojrzewania, rozwoju i dążenia do świętości. Słowa z listu św. Piotra wyrażają imperatyw soteriologii, mówiący o wierności Boga wobec swojego ludu, a także są dla człowieka wezwaniem do niezrywania zawartego przymierza. Wchodzenie w przestrzeń postu jest przestępowaniem ze świata przyrodzonego do świata nadprzyrodzonego, a dla poszczącego jest pochłanianiem tajemnicy Wcielenia, śmierci i zmartwychwstania Jezusa. Dzieło pojednania ludzi z Bogiem, które dokonało się przez tajemnicę Wcielenia, śmierci i zmartwychwstania Jezusa, nieustannie trwa. Chrześcijańskie oczekiwanie na Paruzję, które żywo towarzyszyło życiu pierwszych chrześcijan, obecnie jest w niepamięci. Zapomina się, że Paruzja urzeczywistnia i realizuje się w każdej niedzielnej Eucharystii. Niedziela i Paruzja oznaczają tę samą nazwę: Dzień Pański<sup>14</sup>. Czynienie dziękczynienia na pamiątkę Jezusa jest ciągłym przeżywaniem Dnia Świętego, Dnia Zmartwychwstania Pańskiego. Postna cisza przed każdą Eucharystią, jest przedsiódką do wejścia na ucztę z Bogiem.

Pustynny post Jezusa jest Jego biesiadowaniem z Bogiem – Ojcem, jest rozmową z Nim. To czas przygotowywania się do publicznej działalności. To też przykład, jak modlitwą i postem człowiek może przezwyciężać napierające na niego siły zła<sup>15</sup>. Wejście w duchową ciszę postną i odcięcie się od współczesnego hałasu pozwalają poszczącemu nawiązywać i pogłębiać relację z Bogiem<sup>16</sup>. Sam Jezus nie nakazuje postu. Jezus zakłada, że każdy Jego wyznawca pości. Mówi jedynie, jak post ma wyglądać, aby był miły Bogu.

Wezwanie Jezusa do nawracania się i wiary w Ewangelię ma pobudzać człowieka do uwalniania się od grzechu. Pokuta, która związana jest z metanoją, ma wzbudzić

---

<sup>14</sup> Por. B. FERDEK, *Eucharystia i przyszłość*, [w:] Wrocławski Przegląd Teologiczny 5 (1997) nr 1, Wrocław 1997, s. 65.

<sup>15</sup> Por. L. NEŚCIOR, *Post jako praktyka duchowa*, Ojcowie Kościoła o poście, przekład zbiorowy, Kraków 2019, s. 23.

<sup>16</sup> Por. W. AL. NIEWĘGŁOWSKI, *Podróż do samego siebie*, Warszawa 1994, s. 24; J. PAŁUCKI, *Doświadczenie kuszenia Jezusa na pustyni, szkołą chrześcijańskiego doskonalenia na podstawie komentarza św. Ambrożego do ewangelii według św. Łukasza*, [w:] *Vox Patrum* 33 (2013) t. 59, s. 186.

pragnienie dążenia do chrześcijańskiej doskonałości<sup>17</sup>. Człowiek raniąc się przez grzech, zrywając komunie z Bogiem, w pokładach serca nadal nosi w sobie tęsknotę pierwotnej wspólnoty z Bogiem. Wkraczając w przestrzeń postną, wkracza w przestrzeń obcowania z Bogiem. Jednanie się człowieka z Bogiem nie jest możliwe w samodzielnym działaniu<sup>18</sup>. Grzesznik swoim postępowaniem czyni nie tylko ranę swojemu sercu, ale równocześnie rani swoją wspólnotę. Bóg w Chrystusie pojednał ludzi ze sobą i jednocześnie dał misję swemu Kościołowi, poprzez sprawowanie sakramentu pokuty, kontynuację Chrystusowego dzieła zbawczego. Żywotnym posłannictwem Kościoła jest więc jednanie człowieka z Bogiem, bowiem to pojednanie rodzi z kolei następne pojednania człowieka z Kościołem, z bliźnim, z otaczającym go światem i z samym sobą<sup>19</sup>. Misja ta wiąże się z pragnieniami i marzeniami człowieka o szczęściu, o osiągnięciu szczęścia wiecznego. Post, mimo negatywnego aspektu pewnej niewygody, umartwienia ciała poprzez niedostarczenie organizmowi pokarmu, niesie w sobie aspekt pozytywny. Świadomość odnawiania, pogłębiania relacji i obcowania z Bogiem rodzi czystą radość i uwielbienie Boga.

Obserwowane współcześnie zjawiska konsumpcjonizmu, indywidualizmu i coraz powszechniejszej niewiary, nie są zjawiskami nowymi<sup>20</sup>. Od początków chrześcijaństwa można zauważyć podobne zachowania ludzi. Jedni przyjmowali orędzie Jezusa z wiarą, stając się Jego świadkami, a inni odrzucali wezwanie do nawrócenia się i wiarę w Dobrą Nowinę. Kuriozum niewiary odrzuca wszystko co transcendentne, nadprzyrodzone i święte. Wielokrotnie deklaracja uznawania się za osobę wierzącą nie pokrywa się z jej życiem moralnym. Odrzucając wymiar metafizyczny, racjonalizm, modernizm, postmodernizm czy marksizm sprowadziły człowieka do czysto racjonalnego i biologicznego wymiaru.

Odrzucanie koncepcji osobowego Boga skutkuje nadawaniem ludzkiej egzystencji wyłącznie wymiaru horyzontalnego. Z wielką aktualnością wybrzmiewają obecnie słowa Konstytucji *Gaudium et Spes*, że „wielu ludzi nie dostrzega już wewnętrznej i

---

<sup>17</sup> Por. N. WIDOK, *Warunki dobrego postu...*, art. cyt., s.136.

<sup>18</sup> Por. KONGREGACJA NAUKI WIARY, *List do biskupów Kościoła Katolickiego o niektórych aspektach medytacji chrześcijańskiej*, dz. cyt., p. 3.

<sup>19</sup> Por. Cz. WALESA, *Rozwój religijności dziecka - zarys problematyki psychologicznej*, art. cyt., ss. 103-107, ss. 97-117.

<sup>20</sup> Por. F. GŁÓD, *Kryzys religijny*, [w:] *Podstawowe zagadnienia religii*, red. S. GŁAZA, Kraków 2006, ss. 179-180.; J. MYSONA BYRSKA, *Cnoty mniejsze w świecie konsumpcji, skonsumowana przyjaźń, zaufanie, życzliwość, szacunek oraz gniew i chciwość*, Kraków 2022, s. 32.; Ł. KISZKIEL, *Spoleczne „Piętno” Luksusu. Rywalizacja o pozycję w hierarchii społecznej*. Białystok 2020, str. 23-24.

żywej łączności z Bogiem, albo ją wyraźnie odrzuca”<sup>21</sup>. Zrodzona obojętność religijna jest jednym z głównych przyczyn osłabienia wiary i tym samym kryzysu praktyki postnej. Życie „jak gdyby Bóg nie istniał”<sup>22</sup> przekształca Boży dar wolności w ludzką samowolę. Współcześnie mocno rozwijany postulat ludzkiej autonomii i indywidualizmu, rozbudza w człowieku wszelką niezależność od Boga<sup>23</sup>.

Paweł VI w Konstytucji *Paenitemini* omawiając kwestię pokuty i postu odwołuje się do chrześcijańskiej świadomości bycia synami Bożymi. Otrzymany w akcie stwórczym dar wolności ma służyć chrześcijańskiej metanoi, ożywianiu serca. Przypomnienie o darze wolności ma spowodować wśród wiernych zmianę legalistycznego pojmowania postu i pokuty. W Konstytucji *Paenitemini* Paweł VI chcąc nie mnożyć ciężkich grzechów związanych z nieprzestrzeganiem przepisów prawa kościelnego, redukuje nakazane dni postu. Nie oznacza to, że chrześcijanin zwolniony jest z praktykowania postu. Papież odwołuje się do obdarowanej wolności. Korzystanie z tego daru nie może być ludzką samowolą, lecz ma służyć rozumnemu budowaniu relacji z Bogiem i bliźnim.

Osią tej rozprawy jest promulgowana przez papieża Pawła VI, 17 lutego 1966 roku, Konstytucja *Paenitemini*, w sprawie pewnych zmian w karności kościelnej, dotyczącej pokuty. Rozpoczynając ją wezwaniem Jezusa „pokutujcie i wierzcie Ewangeli” przypomina na czym polega prawo Boże o pokucie i jakie jest jego znaczenie dla rozwoju chrześcijańskiego życia<sup>24</sup>.

Dodatkiem do rozważań na temat wpływu postu na rozwój życia chrześcijańskiego są przeprowadzone pilotażowe badania *stricte* związane z postem i poszczeniem. Celem sondażu jest zbadanie świadomości praktykowania postu, jego rozumienia i znaczenia w życiu w osnowie Konstytucji *Paenitemini*. Przeprowadzona pierwsza tego rodzaju ankieta nie ma kontekstu porównawczego z innym badaniem. Przeprowadzane badania przez Centrum Badania Opinii Społecznej (CBOS) są jedynie tematami pokrewnymi dotyczącymi między innymi: pejzażu religijnego<sup>25</sup>, religijności Polaków<sup>26</sup>, religijności młodych na tle ogółu społeczeństwa<sup>27</sup> czy obchodzenia okresu Wielkiego Postu i

---

<sup>21</sup> Por. KDK nr 19.

<sup>22</sup> Por. PDV nr 8.

<sup>23</sup> Por. KDK nr 20.

<sup>24</sup> Por. PN nr I.

<sup>25</sup> Por. [www.cbos.pl](http://www.cbos.pl), *Polski pejzaż religijny-z dalekiego planu.*, data dostępu: 20.03.2023

<sup>26</sup> Por. [www.cbos.pl](http://www.cbos.pl), *Religijność Polaków w ostatnich 20 latach.*, data dostępu: 20.03.2023.

<sup>27</sup> Por. [www.cbos.pl](http://www.cbos.pl), *Religijność młodych na tle ogółu społeczeństwa.*, data dostępu: 20.03.2023.

Wielkanocy<sup>28</sup>. Na temat postu, techniki poszczenia, jego walorów zdrowotnych jest dość bogata literatura, jednak żadna z tych pozycji nie przedstawia postu i jego praktykowania w kompleksowym ujęciu, i w kontekście współczesnych uwarunkowań. Rozumienie i wartość postu w chrześcijańskim życiu są kryteriami, które określają determinację wiary, świadomość moralną i dojrzałość religijną. Wyczerpanie na to co dobre, a co złe, związane jest z ludzką naturą i postępowaniem według określonych wartości wpisanych w ludzkie sumienie. Syndereza ma wpisane elementarne wartości ludzkiego postępowania, którymi są czynienie dobra i unikanie zła. Wobec darmo otrzymanej od Boga łaski zbawienia, Bóg wymaga od człowieka wniesienia pewnego własnego trudu w osiągnięciu szczęścia ostatecznego.

Celem niniejszej rozprawy jest wykazanie, że praktyka postna ma istotny wpływ dla rozwoju chrześcijańskiego życia. Przedmiotem materialnym jest rola praktyki postnej i jaki może mieć ona wpływ dla rozwoju chrześcijańskiego życia. Dodatkowym elementem uzupełniającym jest prezentacja wyników z przeprowadzonej ankiety. Pilotażowe badania dotyczyły obszaru postu, jego praktykowania i znaczenia w życiu, jakie ma wśród respondentów.

Ponieważ zagadnienie rozwoju chrześcijańskiego życia obejmuje całe życie człowieka, to podejmowane jest przez różne dziedziny nauk teologicznych. Teologia więc nie bagatelizuje kwestii związanej z człowiekiem, jako stworzenia będącego obrazem i podobieństwem Boga. Obowiązek dbania o rozwój chrześcijańskiego życia spoczywa na każdym ochrzczonym, najpierw na rodzicach, a potem już polega na samokształceniu się. Jest to ciągły proces nawracania się, pokutowania i otwierania się na łaskę Bożą w doczesnej pielgrzymce, do osiągnięcia szczęścia wiecznego i pełnej komunii z Bogiem.

Oprócz teologii moralnej, właściwej niniejszej rozprawie, problematyka rozwoju chrześcijańskiego życia podejmowana jest między innymi przez: teologię biblijną, duchowości, pastoralną, dogmatyczną. Temat ten szeroko omawiany jest w katolickiej nauce społecznej, katechetyce czy homiletyce. Koniecznie należy wymieść prawo kanoniczne oraz nauki nienależące do nauk teologicznych: socjologię i psychologię. Źródłem są dokumenty z nauczania Magisterium Kościoła, nauczania papieskiego, Katechizm Kościoła Katolickiego, Kodeks Prawa Kanonicznego. Do tej grupy literatury należą wybrane papieskie encykliki, konstytucje czy adhortacje. Na szczególne

---

<sup>28</sup> Por. [www.cbos.pl](http://www.cbos.pl), *Wielki Post i Wielkanoc 2023*, data dostępu: 20.03.2023.

podkreślenie zasługują Konstytucja *Paenitemini* Pawła VI, Adhortacja *Reconcilatio et paenitentia* Jana Pawła II o pojednaniu i pokucie w dzisiejszym posłannictwie Kościoła. Literaturą przedmiotu są pisma i nauczanie ojców kościoła, artykuły i opracowania naukowe z zakresu nauk teologicznych oraz pozycje nienależące do nauk teologicznych, a literaturą pomocniczą są słowniki, strony internetowe oraz inne pozycje.

Na etapie analizy źródła i literatury przedmiotu oraz pomocniczej, w celu wyselekcjonowania materiału dotyczącego postu i jego znaczenia dla rozwoju chrześcijańskiego życia, posłużono się metodą krytycznej analizy. W następnym kroku, zgodnie z koncepcją dysertacji, dokonano systematyzacji poddanych analizie treści. Na tym etapie użyto metody syntetyczno-krytycznej, koniecznej dla wyłonienia z zebranego materiału badanej kwestii znaczenia postu i jego znaczenia dla rozwoju chrześcijańskiego życia. Problematyka ta wyznacza strukturę niniejszej rozprawy.

W rozprawie wykorzystano dwa rodzaje materiałów. Podstawowym materiałem są materiały zastane, a pomocniczym są materiały autorskie, wytworzone na potrzeby dysertacji. Do materiałów zastanych należą dokumenty Kościoła, nauczania papieskie i pozostała literatura wcześniej wymieniona. Drugi rodzaj materiałów, wytworzonych wyłącznie na wymogi postawionego problemu badawczego, obejmują wyniki badań pilotażowych przeprowadzonych metodą sondażową. W tym celu wykorzystano technikę ankiety internetowej. Na etapie operacjonalizacji zostały wyodrębnione dwie zmienne: zmienna zależna i zmienna niezależna. Do zmiennych niezależnych między innymi należą: płeć ankietowanych osób, miejsce zamieszkania, wykształcenie czy sytuacja ekonomiczna. Do zmiennych zależnych zaliczają się pytania dotyczące praktykowania postu, znajomości różnicy pomiędzy terminami post i dieta oraz czym jest post dla danej osoby.

Rozprawa obejmuje część opisową związaną z badanym obszarem. Ostatni rozdział łączy ze sobą rozważania na temat znaczenia postu w życiu religijnym i jego świadomości z praktycznym podsumowaniem praktykowania postu i jego znaczenia w życiu. W sposób kompleksowy systematyzuje pojęcia z zakresu rozwoju chrześcijańskiego życia. Scharakteryzowane zostało zagadnienie postu i jego znaczenie w religijnym i moralnym postępowaniu. Dociekania badawcze kończy dodatkowa pilotażowa ankieta z obszaru praktykowania postu, poszczenia i czym jest on dla respondentów.



Dysertacja rozpoczyna się od przedstawienia pojęcia i rozwoju chrześcijańskiego życia. Ujmuje jego charakterystykę, okresy rozwojowe i środki, które służą rozwojowi. Następnie rozważona jest wartość praktyki pokutnej dla chrześcijańskiego życia. Omówiona jest w kontekście Objawienia Bożego, jako cnota i jako konieczność natury ludzkiej. W kolejnym etapie pracy rozważona jest praktyka postu, która nierozdzielnie złączona jest z uczynkami pokutnymi. Omawiane są naturalne i nadprzyrodzone postawy postu. Część ta zawiera również pojęcie postu i jego charakterystykę. Dalsze zgłębianie tematu z zakresu postu, kieruje autora do poszukiwań, jaka jest wartość i jakie ma znaczenie post dla rozwoju chrześcijańskiego życia w aspektach rozwoju życia moralnego i religijnego. Analiza tej części rozprawy kończy studium wpływu ascezy na praktykę postną. Finalną implikacją niniejszej rozprawy jest przedstawienie przejawów i przyczyn kryzysu praktyki postnej, połączonej z uzupełnieniem o prezentację wyników przeprowadzonego sondażu.

## ROZDZIAŁ PIERWSZY

### POJĘCIE ROZWOJU ŻYCIA CHRZEŚCIJAŃSKIEGO

Nikt nie rodzi się chrześcijaninem. Człowiek staje się chrześcijaninem. Warunkiem jest odpowiedzenie na wezwanie Jezusa do nawracania się i pokutowania. Wezwanie wskazuje na proces i nie jest jednorazowym aktem. Bez wewnętrznej metanoi, bez przygotowania duszy, jest niemożliwe być Jego uczniem. Wejście na wskazaną drogę przez Jezusa wymaga gotowości przyjęcia wszystkiego co do człowieka przyjdzie. Przyjęcie krzyża życia i ofiarowanie go Bogu zrodzi w chrześcijańskim sercu spokój, równowagę i cierpliwość. Ustawiczny rozwój wpisany jest w naturę ludzką, od poczęcia do śmierci i chrześcijanin świadomie musi o swój rozwój dbać. Przez całe swoje życie człowiek gromadzi i przetwarza dane nadając im rangę na podstawie uprzednich przeżyć. Każdy okres rozwojowy człowieka ma istotny wpływ na przeżywanie i odbiór otaczającej go rzeczywistości. Chrześcijańskie życie, które ma sakramentalny wymiar wymaga szczególnej troski i zaangażowania w rozwoju dla jego uświęcania. Chrześcijanin przyjmując fakt Bożego Wcielenia staje się uczestnikiem i towarzyszem w życiu samego Boga. Dla osiągnięcia dojrzałości i ostatecznego uświęcenia konieczna jest dbałość o integralny jego rozwój.

#### 1.1. Ogólna charakterystyka życia chrześcijańskiego

Wyznawców Jezusa Zmartwychwstałego po raz pierwszy nazwano chrześcijanami (gr. Χριστιανός) w greckiej Antiochii w czasie misji Pawła i Barnaby (por. Dz 11,26). W tym czasie chrześcijanie nazywali siebie „braćmi”, „świętymi”, „uczniami” (Ga 3, 15; Dz 26, 10; Rz 1, 7; J 18, 15; 19, 25; 20, 2; Dz 9, 10; 16, 1). Bycie uczniem oznaczało kroczyć drogą wyznaczoną przez Mistrza i bycie Mu wiernym. Wiązało się to z naśladowaniem i budowaniem relacji osobowej z Jezusem. Relacja ucznia do Mistrza narzuca pewien porządek jako sposób działania i sposób życia<sup>1</sup>. Samo chrześcijaństwo opisywane było od początku greckim słowem „hodós” i oznaczało drogę (Dz 22, 4; J 14, 9). Wiara w Chrystusa staje się drogą i sposobem życia. W Nowym Testamencie znajomość drogi Pańskiej jest często stosowana jako droga

---

<sup>1</sup> Por. A. CENCINI, *Asceza i dyscyplina*, Kraków 2021, ss. 9-10.

rozwoju. Tworzący się katechumenat staje się miejscem nowego sposobu życia chrześcijańskiego, także miejscem schronienia chrześcijan przed zdemoralizowanym ówczynie panującym sposobem życia<sup>2</sup>.

Tak jak Abraham na polecenie Boga wyruszył w drogę w poszukiwaniu Bożej woli (por. Rdz 12, 1-4), tak chrześcijanie mają świadomość odnalezienia prawdziwej drogi (sensu życia) (por. Hbr 9, 8), która nie jest drogą jakiegoś prawa, lecz drogą prawdziwej Bożej miłości (por. Ef 5, 2). Tą drogą i prawdą jest Chrystus (por. J 14, 6), przez którego chrześcijanie mają dostęp do Boga-Ojca (por. Ef 2, 18).

„Wolą Bożą jest wasze uświęcenie” (Tes 4, 3) to słowa z listu do Tesaloniczan i dla św. Pawła wyznaczają, i mają inspirować codzienne chrześcijańskie życie. To życie rozpoczyna się z chwilą chrztu, pierwszego chrześcijańskiego sakramentu, który jest bramą do innych sakramentów i ewangelicznym nakazem Jezusa (por. Mt 28, 18-20). Jest źródłem godności chrześcijanina. Poprzez chrzest urzeczywistnia się wcielenie chrześcijanina w Mistyczne Ciało Chrystusa usposabiając go do posłannictwa w misji kapłańskiej, prorockiej i królewskiej<sup>3</sup>. Przez wyjątkowość i niepowtarzalność tego sakramentu inicjuje wejście na nową drogę ostatecznego życia z Bogiem. Ochrzczony zostaje włączony do wspólnoty ludu Bożego, do Kościoła, Mistycznego Ciała Chrystusa. Chrześcijanin otrzymuje dar żywotnej siły, której dawcą i źródłem jest Jezus Chrystus i zarazem wstępuje na drogę nowej jakości życia.

Materialne znaki chrzcielne jak obmycie wodą, namaszczenie olejami, nałożenie szaty, wyrzeczenie się zła, przywołanie Ducha Świętego i wyznanie wiary w Trójjedynego Boga nadają nową tożsamość dziecka Bożego. Zanurzenie w wodzie zmywa grzech, namaszczenie nadaje królewski charakter, szata przykrywa ludzki wstyd. Chrzest pieczętuje tożsamość nowego człowieka i jest znakiem Bożego panowania. Ten zewnętrzny znak jest świadectwem wewnętrznej duchowej przemiany w życiu człowieka. Chrzest oznacza istotową i radykalną przemianę osobową, którą święty Jan nazywa powtórny narodzeniem (J 3, 5). Chrzest, który jest fundamentem życia chrześcijańskiego staje się bramą duchowego życia i otwarciem do innych sakramentów<sup>4</sup>. Chociaż wszyscy ludzie powołani są do świętości, to chrzest czyni to w

---

<sup>2</sup> Por. BENEDYKT XVI, Papież Senior, *List o przyczynach kryzysu Kościoła*, Kraków 2021, s. 19.

<sup>3</sup> Por. KK nr 31.

<sup>4</sup> Por. KKK nr 1213.

sposób szczególny<sup>5</sup>. Włączenie do wspólnoty w Chrystusie czyni jednocześnie ochrzczonego uczniem Jezusa.

Bycie uczniem, naśladowanie swojego Mistrza, wejście na wskazaną przez Niego drogę kształtuje wiarę chrześcijanina w podwójnym doświadczeniu. Jest to doświadczenie przyjęcia Bożego wcielenia oraz doświadczenie obecności Jezusa Zbawiciela w ludzkim sercu. Taka postawa wiąże się z ciągłym poznawaniem i rozpoznawaniem Jezusa w życiu, adorowaniem i naśladowaniem Go. Takie przeświadczenie odnalezienia prawdziwego „hodós” czyni drogę życia skoncentrowaną na Jezusie i determinuje całą postawę życia chrześcijańskiego. Słowami „Ja jestem drogą i prawdą, i życiem” (J 14, 6) Jezus wskazuje, że jest jedynym „hodós” do Boga Ojca, że jest jedynym Pośrednikiem. Ten sposób życia łączy się ze słowami Jezusa „nawracajcie się i wierzcie w Ewangelię” (Mk 1, 15). Nawracanie się i wiara korelują wzajemnie. Wiara, która ma początek w nawróceniu dla chrześcijanina jest więc spotkaniem z żywym Bogiem objawionym w Jezusie Chrystusie. Nadprzyrodzone światło wiary w sposób szczególny „jest zdolne oświecić całe życie człowieka”<sup>6</sup>. Jezusowe wezwanie „nawracajcie się” nie jest jednostkowym aktem, ale ma być permanentnym stanem czujności i trwałą przemianą. Jezus przebywając na czterdziestodniowym pustynnym poście Sam wielokrotnie doświadczał kuszenia Szatana i wie, że diabeł na jednym kuszeniu nie poprzestanie.

Pójście za Jezusem nie oznacza biernego chodzenia za Mistrzem. Przyjęcie Dobrej Nowiny i wiara, są odpowiedzią na Słowo Boże skierowane do konkretnej osoby, które woła po imieniu<sup>7</sup>. Wybranie prawdziwej drogi wyznaczonej przez Zbawiciela oznacza Jego naśladowanie i antycypuje Boży zbawczy plan. Jak podkreśla Papież Franciszek, wiara jako droga zaczyna się od spotkania z żywym Bogiem, zawierzeniem i powierzeniem Bogu swojego życia, który zbawia<sup>8</sup>. Hans Urs von Balthasar w jednym z listów do Josepha Ratzingera napisał, że Boga nie należy zakładać, ale Boga należy uobecniać. Uobecnienie Boga w chrześcijańskim życiu nie jest umieszczeniem Boga w tle, ale uznaniem Go w centrum życia, działania, mówienia i myślenia. Nie jest postawieniem Boga z boku, ale przyjęciem za fundament życia chrześcijańskiego<sup>9</sup>. Tak

---

<sup>5</sup> Por. SV II, KK nr 32.

<sup>6</sup> Por. LF nr 4.

<sup>7</sup> Por. tamże, nr 8.

<sup>8</sup> Por. tamże, nr 46.

<sup>9</sup> Por. BENEDYKT XVI, Papież Senior, *List o przyczynach kryzysu Kościoła*, dz. cyt., ss. 36-37.

więc uobecnianie Boga w codzienności staje się charakteryzującą cechą i zadaniem chrześcijańskiego życia.

Pozostawiona i powierzona Kościołowi Modlitwa Pańska „Ojcze nasz” uobecnia współdziałanie Boże i ludzkie. Modlitwa wyraża wolę Ojca, która musi być realizowana w niebie i na ziemi. W prośbach o chleb, o przebaczenie, o opiekę ukazany jest zakres woli Bożej w stosunku do chrześcijan. Słowa Jezusa skierowane do uczniów „wy tak się módlcie” - wyrażają wspólnotowy charakter modlitwy i dlatego chrześcijańska modlitwa prywatna, także w odosobnieniu, jest wyrazem komunii wiernych. Chrześcijanin, kiedy modli się musi być świadomy, że w modlitwie nieustannie jednoczy się z Jezusem Chrystusem w Duchu Świętym o zbawienie dusz i dobro Kościoła<sup>10</sup>. Modlitwa Pańska uczy również chrześcijanina dzielić doświadczenie duchowe Jezusa i pozwala jego uczniom postrzegać świat oczami Chrystusa. Przez Jednorodzonego Syna Ojca, który jest Światłością ze Światłości, chrześcijanin rozpoznaje Boga i może rozpałać w innych pragnienie zbliżenia się do Niego<sup>11</sup>.

Dzielenie się wiarą urzeczywistnia się w chrześcijańskim powołaniu do współuczestnictwa w posłannictwie królewskim Chrystusa. Oznacza to odnajdywanie szczególnej godności otrzymanej na chrzcie do powołania Bożego w sobie i innych. Jest gotowością służenia innym na wzór Jezusa. „Służenie” wymaga chrześcijańskiej dojrzałości duchowej w każdej dziedzinie ludzkiego życia i chrześcijańskiej moralności jednocześnie<sup>12</sup>. Wiara chrześcijańska, aby była żywa musi być podparta uczynkami względem bliźniego (por. Jk 2, 17). Takie postępowanie powoduje nieustanne dojrzewanie i rozwój chrześcijańskiego życia w drodze do Królestwa Bożego<sup>13</sup>. I jak powiedział Paweł Apostoł „w myślach waszych bądźcie dojrzałi!” (1 Kor 14, 20).

Wypełnianie przykazań i wytrwałość w „królewskiej służbie” jest zobowiązaniem i ma cechować chrześcijańskie życie. Dotyczy to także zachowania wierności małżeńskiej. Małżonkowie wierni swojemu ślubowaniu powinni trwać w jedności małżeńskiej, a swoim świadectwem miłości budować wspólnotę rodzinną i wychowywać następne pokolenia do dalszej „królewskiej służby”<sup>14</sup>. Atmosfera rodziny, która jest niezastąpioną szkołą życia, w oparciu o wiarę w duchu modlitwy sprzyja

---

<sup>10</sup> Por. KONGREGACJA NAUKI WIARY, *List do biskupów Kościoła Katolickiego o niektórych aspektach medytacji chrześcijańskiej*, 15 października 1989, Watykan 1989, nr 7.

<sup>11</sup> Por. LF nr 46.

<sup>12</sup> Por. RH nr 21.

<sup>13</sup> Por. J. KALNIUK, *Pasterska posługa kapłana w kontekście daru i zadania, aspekt teologicznomoralny*, Kraków 2014, s. 100.

<sup>14</sup> Por. RH nr 21.

rozwojowi cnót czystości, sumienności, obowiązkowości i roztropności. Chrześcijańska rodzina oparta na nierozzerwalnym sakramentalnym związku małżeńskim otrzymuje specjalny Chrystusowy mandat apostołski<sup>15</sup>. Mandat ten jest moralnym nakazem w rozwijaniu wśród członków rodziny duchowości chrześcijańskiej i w sposób szczególny przyczynia się do wznoszenia Chrystusowego Królestwa w świecie<sup>16</sup>.

Analogicznie wierność obejmuje powołanie kapłańskie. Niezniszczalność charakteru sakramentu kapłaństwa, wyciśniętego w duszach, zobowiązuje kapłanów do świadomego i dobrowolnego życia w dozgonnej bezżenności<sup>17</sup>. To wyniesione z rodziny wartości moralne tworzą niejako fundament pod przyszły charakter kapłaństwa. Pierwsze odczucia i przeżycia z dzieciństwa, a z nimi związane doświadczenia wiary, modlitwy i życia moralnego rodziców głęboko zapadają w serce młodego człowieka i krystalizują jego charakter. Rodzina dla przyszłego kapłana staje się więc jego pierwszym seminarium<sup>18</sup>.

Wypełnienie przykazań Nowego Przymierza przyniesie obfite owoce (por. J 15, 8), lecz wiąże się to z okazywaniem wiary poprzez uczynki, bo inaczej wiara stanie się martwą (Jk 2, 17). Jednak wypełnianie i postawienie prawa w centrum moralności wiąże się jednocześnie z pewnym niebezpieczeństwem. Niedojrzałe czy nierozumne wypełnianie przykazań może zaciążyć starotestamentowym jurydyzmem lub formalizmem etycznym i zamiast pozwalać chrześcijaninowi stawać się wolnym, wolnością darowaną przez Chrystusa, zniewala go. Warunkiem koniecznym otwarcia się chrześcijanina ku prawdziwej wolności i „służby królewskiej” w wolności jest miłość<sup>19</sup>. Wolność sama nie jest celem i nie może być używana w sposób dowolny i samowolny. Wolność jest wielkim dobrem, kiedy świadomie jest używana do wszystkiego, co jest dobrem prawdziwym. Najpiękniejszym wypełnieniem wolności, której uczy Jezus, jest miłość<sup>20</sup>, bo do wolności w służbie wzajemnej miłości powołani zostali chrześcijanie (por. Ga 5, 13-14).

Człowiek, który w akcie stwórczym niesie w sobie obraz i podobieństwo Boże jest zdolny do dialogu, miłowania Boga i bliźniego. Jest tym samym zdolny do

---

<sup>15</sup> O apostołstwie laikatu naucza: SOBÓR WATYKAŃSKI II, *Dekret o apostołstwie świeckich*, „Apostolicam actuositatem”, Watykan 1965.

<sup>16</sup> Por. J. KALNIUK, *Pasterska posługa kapłana w kontekście daru i zadania, aspekt teologicznomoralny*, dz. cyt., ss. 43-44.

<sup>17</sup> Por. RH nr 21.

<sup>18</sup> Por. J. KALNIUK, *Pasterska posługa kapłana w kontekście daru i zadania, aspekt teologicznomoralny*, dz. cyt., s. 43.

<sup>19</sup> Por. S. OLEJNIK, *Teologia moralna - wartościowanie moralne*, Warszawa 1988, t. 3, ss. 39-40.

<sup>20</sup> Por. RH nr 21.

odpowiadania miłością na miłość. Relacja miłości człowieka do Boga i człowieka do człowieka jest relacją najbardziej istotną w chrześcijańskim życiu<sup>21</sup>. Chrześcijanin w odniesieniu do relacyjności miłości nie może przyjąć postawy biernej. Jak stwierdza papież Franciszek, przywołując życie Jezusa i pełną Jego relację z Bogiem-Ojcem, relacja ta powinna być relacją wzajemnej wymiany. Bóg przez Jezusa otwiera nową przestrzeń w życiu ludzkim, w której Bóg powierza się człowiekowi, a człowiek zawiera się Bogu<sup>22</sup>.

Chrześcijańskie wyrażanie miłości w codziennym życiu odróżnia się stylem od innych, bo gdy inni czynią podobnie dobrze to chrześcijanin robi to ze względu na Pana Jezusa. Jezus zwracając się do swoich uczniów: „przykazanie nowe daję wam, abyście się wzajemnie miłowali tak, jak Ja was umiłowałem; żebyście i wy tak się miłowali wzajemnie. Po tym wszyscy poznają, żeście uczniami moimi, jeśli będziecie się wzajemnie miłowali” (J 13, 34), ustanawia miłość ewangelicznym nakazem. Chrześcijańskie życie wymaga więc przyjęcia tego nadprzyrodzonego daru Bożej miłości i tak w niej wzrastać, aby dobro promieniowało wokół. Życie „nowym” Jezusowym przykazaniem miłości, przez wiarę i nadprzyrodzoną nadzieję stanowi trwałą gotowość „powtórnie narodzonego” do czynienia dobra. Miłość, która jest pełnią nowego Prawa nadaje wartość wszelkiej ludzkiej aktywności, a usuwając wady jednocześnie ozdabia chrześcijanina w cnoty<sup>23</sup>. „Miłość do Boga i bliźniego jest pierwszym i największym przykazaniem”, które charakteryzuje chrześcijańskie życie<sup>24</sup>.

Wyjątkowym darem Boga są dane człowiekowi cnoty Boskie. Mówi o nich Pismo Święte (1 Kor 13, 13; Rz 5, 5.) Ten nadprzyrodzony, wlany dar wiary, nadziei i miłości pozwala chrześcijaninowi nawiązywać żywą relację z Bogiem. Są darami, dzięki którym człowiek ma udział w naturze samego Boga, a wzrastają w nim poprzez działanie samego Boga. Cnoty te pobudzają człowieka nie tylko do uczciwego i prawego życia, ale również do osiągnięcia nadprzyrodzonego celu ostatecznego<sup>25</sup>.

Z miłością związane jest doskonalenie cnót. Cnota, która jest świadomą i wolną ludzką sprawnością jest usprawnieniem ludzkich władz do działania zgodnie z jej

---

<sup>21</sup> Por. S. SMOLEŃSKI, F. GRENIUK, B. INLENDER, H. JUROS, J. NOWAK, S. OLEJNIK, Z. PERZ, S. PODGÓRSKI, W. POPLATEK, J. PRYSZMOT, S. ROSIK, *Powołanie chrześcijańskie, zarys teologii moralnej*, Opole 1978, s. 58.

<sup>22</sup> Por. LF nr 18.

<sup>23</sup> Por. S. SMOLEŃSKI, F. GRENIUK, B. INLENDER, H. JUROS, J. NOWAK, S. OLEJNIK, Z. PERZ, S. PODGÓRSKI, W. POPLATEK, J. PRYSZMOT, S. ROSIK, Praca zbiorowa, *Powołanie chrześcijańskie, zarys teologii*, dz. cyt., s. 144.

<sup>24</sup> Por. KDK nr 24.

<sup>25</sup> Por. W. WICHER, *Podstawy teologii moralnej*, Poznań 1969, ss. 490-491.

przeznaczeniem. Niesie to ze sobą podwójny skutek. Realizacja jakiegoś zewnętrznego dobra zawsze łączy się z budowaniem wewnętrznego samostanowienia chrześcijanina. Nabywanie i rozwijanie sprawności związane jest z dążeniem do doskonałości chrześcijańskiego życia<sup>26</sup>. Św. Grzegorz Wielki wskazuje na łączność między cnotami, że doskonalenie jednej cnoty bez doskonalenia i rozwijania innych nie będzie w pełni cnotą. Tak więc cnota roztropności nie będzie prawdziwą, jeżeli nie jest sprawiedliwa, umiarkowana i mężna. Cnota umiarkowania nie będzie doskonałą, jeżeli nie będzie sprawiedliwa, mężna i roztropna. Natomiast cnota męstwa nie będzie pełna, jeżeli jednocześnie nie jest roztropna, sprawiedliwa i umiarkowana<sup>27</sup>. Cnota sprawiedliwości określana jako trwała i nieustanna wola oddawania każdemu tego, do czego jest uprawniony nie będzie pełna, jeżeli nie będzie głęboko ugruntowana w ludzkiej woli. Sam bowiem pojedynczy akt, czyniony dorywczo i okazjonalnie nie czyni jeszcze cnoty. Konieczne jest więc stałe nastawienie woli<sup>28</sup>. Tak więc przyczyną sprawczą cnót kardynalnych jest wysiłek ludzki, w których człowiek kieruje się wskazaniem własnego rozumu. Te cztery cnoty naturalne nie są jedynymi, lecz podstawowymi, które powinien rozwijać i doskonalić w swoim życiu chrześcijanin, bo jak na zawiasach powinien przeobrażać swoją życiową moralność.

Charakteryzującym elementem chrześcijańskiego życia jest jego stały rozwój duchowy. Wymaga to jednak pewnej aktywności i poniesienia trudu. Zatrzymanie się na pewnym etapie rozwoju jest niejako cofaniem się i jak pisze Jan Paweł II w swoim poemacie, jeżeli chce się znaleźć źródło należy iść do góry, pod prąd. W tej rozumnej podróży do źródła Prawdy, powinno chrześcijaninowi towarzyszyć zdumienie i refleksja, na temat istnienia nadprzyrodzonej rzeczywistości. Metafizyczność świata natury, w którym żyje, ma go skłaniać do poszukiwania sensu i odpowiedzi na zasadnicze pytania egzystencjalne<sup>29</sup>. Ten trud i wysiłek w doczesnym życiu chrześcijanina ma służyć odbudowywaniu pierwotnej harmonii z Bogiem jaką człowiek posiadał przed buntem prarodziców.

W dążeniu do odbudowy harmonii z Bogiem i nieskazitelności chrześcijańskiej prowadzi modlitwa. Modlitwa, która trzyma chrześcijanina przed Majestatem Boga

---

<sup>26</sup> Por. M. J. KEMPYS, *Rola cnót moralnych w dążeniu ku pełni człowieczeństwa w świetle pism o. Jacka Woronieckiego*, Kraków 2005, s. 284.

<sup>27</sup> Por. S. SMOLEŃSKI, F. GRENIUK, B. INLENDER, H. JURAS, J. NOWAK, S. OLEJNIK, Z. PERZ, S. PODGÓRSKI, W. POPLATEK, J. PRYSZMOT, S. ROSIK, *Powołanie chrześcijańskie, zarys teologii moralnej*, dz. cyt., s. 144.

<sup>28</sup> Por. M. J. KEMPYS, *Rola cnót moralnych w dążeniu ku pełni człowieczeństwa w świetle pism o. Jacka Woronieckiego*, dz. cyt., ss. 143-144.

<sup>29</sup> Por. JAN PAWEŁ II, *Tryptyk Rzymski*, Kraków 2003, cz. 1 Strumień.



sprzyja zachowywaniu Jego przykazań. Natomiast wierność w ich zachowaniu usuwa przeszkody modlitwy. Modlitwa w chrześcijańskim życiu jest podstawą relacji człowieka z Bogiem<sup>30</sup>. Modlitwa w swojej dyspozycji charakteryzuje się osobowym, wewnętrznym i głębokim dialogiem z Bogiem. Jest wyrazem komunii człowieka ze Stwórcą w Trójcy Świętej. Komunia zbudowana na Chrzcie i Eucharystii jest źródłem i szczytem życia Kościoła Chrystusowego. Modlitwa oparta na komunii z Bogiem wyraża stałą postawę nawracania się. Jest odejściem od własnego „ja” w kierunku Bożego „Ty”. Tym samym chrześcijańska modlitwa staje się zarówno realnie osobistą i wspólnotową. To wychodzenie poza własne „ja” jest otwieraniem siebie na działanie transcendentnego Boga<sup>31</sup>.

Modlitwa jest znakiem i przejawem wyrażania wiary chrześcijańskiej, zarówno osobistej jak i wspólnotowej. Chrześcijański styl życia ma przejawiać się codzienną modlitwą w rozważaniu Słowa Bożego<sup>32</sup>. Jezus gwarantuje, że wszyscy, którzy przyjdą do Niego w modlitewnej rozmowie z Nim, zostaną pokrzepieni (por. Mt 11, 28). Cechą, która ma charakteryzować chrześcijanina jest radość bycia dziećmi Boga i radość Jego opatrności (por. J 14, 18-19). Modlitwa Jezusa za swoich uczniów wskazuje, że chrześcijanie, którzy mają być „solą ziemi” i „światłem świata” (por. Mt 5, 13-15), zostali powierzeni opiece Ojca, aby byli strzeżeni od wpływów zła tego świata. W modlitewnej trosce przekazuje także misję apostołską głoszenia Słowa Bożego w radości i w jedności z Nim (por. J 8-18). To misyjne przesłanie Jezusa powinno być codziennością chrześcijańskiego życia (por. Mt 5, 16). Zadaniem chrześcijanina staje się wypełnienie apostołstwa w środowisku, w którym funkcjonuje, aby w ten sposób następowała „konsekracja świata”<sup>33</sup>. Słowa Jezusa, że „ciasna jest brama i wąska droga, która prowadzi do życia, a mało jest takich, którzy ją znajdują!” (Mt 7, 14) wskazują, aby aktywność chrześcijańska w społeczeństwie kierowana była sprawami Bożymi i przepełniona Duchem Chrystusa.

Modlitwa chrześcijańska stanie się nadprzyrodzonym znakiem życia duszy i jednocześnie dowodem miłości Boga, kiedy stanie się jedną z cnót, bez której nie można żyć po chrześcijańsku. W modlitwie, która jest rozmową duszy z Bogiem,

---

<sup>30</sup> Por. M. J. KEMPYS, *Rola cnót moralnych w dążeniu ku pełni człowieczeństwa w świetle pism o. Jacka Woronieckiego*, dz. cyt., ss. 62-63.

<sup>31</sup> Por. KONGREGACJA NAUKI WIARY, *List do biskupów Kościoła Katolickiego o niektórych aspektach medytacji chrześcijańskiej*, dz. cyt., p. 3.

<sup>32</sup> Por. DE nr 25.

<sup>33</sup> Por. J. KALNIUK, *Pasterska posługa kapłana w kontekście daru i zadania, aspekt teologicznomoralny*, dz. cyt., s. 54.

chrześcijanin nie powinien prosić o rzeczy przeciwne jego zbawieniu, a raczej o te, które są pomocne dla osiągnięcia tego celu i wiecznych dóbr<sup>34</sup>. Jezus obiecał swoim uczniom także pomyślność doczesną, jeżeli najpierw będą poszukiwać królestwa Boga i jego sprawiedliwości (por. Mt 6, 33). Charakterystyczną więc cechą i zadaniem chrześcijańskiego życia jest wyrastanie z naturalnych dróg ludzkich i wzrastanie w duchowych drogach Bożych. Stary Testament zawiera piękny i bogaty zbiór modlitw. Modlitwy Psalmami w Powszechnym Kościele Chrystusowym są ostoją modlitw oficjalnych.

Szczególnym rodzajem modlitwy może być codzienny rachunek sumienia. Taki rodzaj modlitwy w *Ćwiczeniach duchowych* proponuje św. Ignacy Loyola. Uczciwość, która stanowi fundament życia duchowego wymaga codziennej szczerości. Oszukiwanie siebie wpływa destruktywnie na życie duchowe, a zakłamanie, które wkrada się do codzienności wymaga reagowania i oczyszczania. W tym kontekście wymagana jest pewna stałość i wierność połączona z uczciwością wewnętrzną. Rachunek sumienia, „kwadrans szczerości” stanie się „prostą modlitwą, która zmienia życie” jeżeli nie będzie rachowaniem i dręceniem siebie, a stanie się sposobem lustracji i podsumowaniem przeżytego dnia w obecności Boga<sup>35</sup>. Ten obrachunek dnia winien przebiegać w wewnętrznej atmosferze spokoju i szczerości w konfrontacji z normami ewangelicznymi i prawem moralnym. Człowiek wejdzie na drogę prawdziwej i szczerzej pokuty, gdy uzna, że grzech „sprzeciwia się normie etycznej zapisanej głęboko w głębi jestestwa”<sup>36</sup>. O takim świadectwie prawego sumienia, które w prostocie serca jest szczere wobec Boga pisze Apostoł Paweł (Kor 1, 12).

Obok modlitwy, aktami charakteryzującymi chrześcijańskie życie są post i jałmużna. Post, który zawsze ma wymiar religijny jest dyscypliną duchową i nie dotyczy jedynie i wyłącznie wstrzymania się lub ograniczenia pożywienia i napojów. Post jest skierowaniem oczu i serca ku Bogu. Jest zatrzymaniem się w modlitwie przed Majestatem Boga, wsłuchaniem się w oczekiwaniu na Jego odpowiedź. Post jest drogą prowadzącą do osobistej i autentycznej relacji z Bogiem – Ojcem. Jałmużna, która należy do uczynków miłosierdzia względem ciała jest materialnym wsparciem potrzebującemu bliźniemu. Niewspieranie jałmużną jest grzechem przeciw miłości do

---

<sup>34</sup> Por. *Wykład obrzędów kościelnych na święta całego roku*, Żytomierz 1887, reprint: Biały Dunajec - Ostróg 2015, red. Vitold-Yosif Kovaliv, Biblioteka „Wołanie z Wołynia t. 99, wyd. 2, ss. 58-59.

<sup>35</sup> Por. J. MANNEY, *Prosta modlitwa, która zmienia życie*, Kraków 2018, s. 1.;

J. AUGUSTYN, *Kwadrans szczerości*, Kraków 2012/2013, ss. 9–10; 26.

<sup>36</sup> Por. ReP nr 31.

bliźniego<sup>37</sup> i miłosierdziu. Istotne jest jednak, aby udzielanie jałmużny odbywało się w duchu miłości z poczuciem i świadomością, że chrześcijanin jest narzędziem miłosierdzia Bożego. Modlitwa, praktyka postu i jałmużna jako uczynki miłosierdzia, powinny być pełnione jednocześnie ze względu na bliźniego i ze względu na Boga. Miłość do bliźniego nie może być słabsza, niż miłość do samego siebie i jest nierozzerwalnie związana z przykazaniem miłości Boga (por. Mt 22, 36-40). Ta swoista troistość miłości wraz z uczynkami miłosierdzia czynią bycie prawdziwie godnym dzieckiem Boga i przyjacielem Jezusa (por. J 15, 12-17).

Życie modlitwą, postami i uczynkami miłosierdzia nierozzerwalnie związane są codzienną lekturą Pisma Świętego. Chrystus, który jest centrum wiary chrześcijańskiej pozostawił swe Słowo. Życie Słowem Bożym, słowem Jezusa jest chrześcijańską drogą do lepszego rozpoznawania prawd wiary i lepszego poznawania Jezusa jako Zbawiciela i Odkupiciela<sup>38</sup>. Lektura i rozważanie Biblii stają się nieodzowne w życiu i z całym swym bogactwem słów Jezusa mają przebywać i wypełniać codzienność chrześcijańską (por. Kol 3, 16). Chrześcijanin, którego serce spoczęło w sercu miłującego Boga-Ojca nie jest pozostawiony sam sobie, a wchodząc na „hodós”, drogę razem z Jezusem, staje się Jego uczniem.

Podążanie za Mistrzem realizowane w różnych codziennych aktywnościach wiąże się z systematycznym odkrywaniem tajemnicy własnego wnętrza. Spotkanie z Chrystusem jest drogą do rozumienia samego siebie. Z tej przyczyny formacja moralna obejmuje wszystkie aspekty egzystencji chrześcijańskiej. Realizacja formacji moralnej, dokonywana jest pod wpływem działania łaski Ducha Pańskiego. Doprowadza do przyjęcia odwiecznego zamierzenia zbawienia człowieka i powrotu do pierwotnej komunii z Bogiem<sup>39</sup>. Chrześcijańskim pierwowzorem jest życie Jezusa i nadawanie własnej egzystencji Chrystusowego wzorca postępowania powinno nadawać ton codziennych działań.

Chrześcijanin żyjący w społeczeństwie zorganizowanym według ludzkich zasad narażony jest na wpływy tego świata. Świat przemieniany przez człowieka nie ułatwia odczytywania znaków Boga. Obecnie eksponowany jest raczej sam człowiek, jego

---

<sup>37</sup> Synonimami słowa bliźni są: jednaki, identyczny, jednakowy, bliźniaczy, człowiek. Miłość powszechna ma przejawiać się wobec każdego, kogo Bóg postawił na życiowej drodze chrześcijanina i nie może być zawężona jedynie do osób bliskich, por. X. LEON-DUFOUR, *Słownik teologii biblijnej*, Poznań 1994, s. 75-76.

<sup>38</sup> Por. J. DZIEDZIC, *W poszukiwaniu wiary dojrzałej - refleksja pastoralnoteologiczna*, Kraków 2017, ss. 8-9.

<sup>39</sup> Por. A. DZIERDZIUK, *Prawda, Dobro, Sumienie*, Lublin 2019, s. 131.

potrzeby i możliwości. Analizując współczesną sytuację, papież Franciszek zauważa, że człowiek stracił zdolność dostrzegania konkretnej obecności Boga i Bożego działania w nim. Stwierdza, że współczesna kultura umiejscowiła Boga gdzieś w zaświatach. Jednak chrześcijanin wyznaje konkretną i wielką miłość Boga realnie działającego w świecie i decydującego o ostatecznym przeznaczeniu<sup>40</sup>. W całej chrześcijańskiej życiowej aktywności najistotniejszym jest troska o zbawienie duszy własnej i innych, i nie może być zepchnięta na margines życia. Niemniej troska o ciało również powinna charakteryzować chrześcijanina, bo jak głosi Sobór Watykański II, „Syn Boży przez wcielenie swoje zjednoczył się jakoś z każdym człowiekiem”. Poprzez tajemnicę Bożego wcielenia ludzkie ciało stało się świątynią Ducha Świętego i „chrześcijanin stawszy się podobny do obrazu Syna” otrzymuje „pierwociny ducha”<sup>41</sup> uzdalniając do wypełniania prawa miłości, także względem własnego ciała.

Nieprzesadna, ale zrównoważona troska o ciało powinna także towarzyszyć chrześcijańskiej codzienności. Ciało, które jest darem Boga i przeznaczone do zmartwychwstania ciał, wymaga również należytej dbałości. Wcielenie Syna Bożego w naturę ludzkiego ciała nie może więc oznaczać pogardy dla ludzkiego ciała. Skrajną pogardą dla ciała jest zabijanie, lekceważenie osób starszych, kalekich, niszczenie drugiego człowieka czy rasizm. Skrajną pogardą dla ciała jest aborcja i eutanazja. Ciało powinno być traktowane i rozumiane jako dar, za który człowiek ma być wdzięczny. Nie może być traktowane jako własność, którą można dysponować według osobistego uznania. Współcześnie, wraz z kultem ciała, obsesyjną dbałością o atrakcyjność i wystawianiem ciała na pokaz, dochodzi do degradacji ludzkiej cielesności. Dochodzi do instrumentalnego traktowania ciała z jednoczesnym pominięciem rzeczywistych jego potrzeb. Brak szacunku do ciała przejawiał się będzie także uleganiem nałogom skierowanym przeciw ciału. Dbałością będzie więc nieszkodzenie mu przez nałogi<sup>42</sup>.

W przestrzeni ciała ludzkiego Bóg objawia tajemnicę swej miłości. W narodzinach i życiu Jezusa Chrystusa i Maryi, Jego Matki, godność Syna Bożego przenika całe człowieczeństwo. Ta godność bóstwa Syna Bożego przenika sferę ludzkiej cielesności. Jezus swoją osobą otwiera człowiekowi drogę powrotu do prawdy o sobie, która obejmuje prawdę ludzkiego ciała i jego płci. Ta prawda oznacza powrót „cielesności do wewnętrznej sfery osobowego istnienia i działania”, czyli interioryzację ciała i płci w

---

<sup>40</sup> Por. LF nr 17.

<sup>41</sup> Por. KDK nr 22.

<sup>42</sup> Por. J. P. MROCZKOWSKA, *Kult i pogarda ciała*, [w:] *Sztuka relacji międzyludzkich – miłość, małżeństwo, rodzina*, red. J. AUGUSTYN, Kraków 2014, ss.264–273, s. 268.

osobie. Ciało i osoba ludzka stanowią całość ontologiczną i nie można ich rozdzielać. Wcielenie Boga odsłania prawdę człowiekowi o wartości i godności wobec Boga i świata<sup>43</sup>. Początek godności osoby ludzkiej w pełnym wymiarze odnajduje się już w akcie stworzenia, w którym „stworzył Bóg człowieka na swój obraz, na obraz Boży go stworzył” (Rdz 1, 27). Człowiek w Jezusie, który jest „obrazem Boga niewidzialnego” (Kol 1, 115) został odnowiony, został uszlachetniony łaską Bożą i odzyskał pierwotne piękno.

Z modlitwą, postem, jałmużną, uczynkami miłosierdzia, dbałością o ciało, doskonaleniem cnót nieodłącznie związane jest kształtowanie sumienia, które jest „najskrytszym ośrodkiem i sanktuarium człowieka, gdzie przebywa on sam z Bogiem, którego głos w jego wnętrzu rozbrzmiewa”<sup>44</sup>. Jednak sumienie, dar od Boga, w pierwszych latach życia człowieka nie dochodzi do głosu, gdyż jako Jego delikatny głos do właściwego funkcjonowania potrzebuje używania rozumu i woli, które to rozwijają się w późniejszych latach jego życia. Z czasem jak zaczyna rozumować, dedukować i rozróżniać co jest dobre i co jest złe dopiero wtedy, sumienie zaczyna wzywać człowieka do czynienia dobra i unikania zła. Teksty biblijne, w szczególności Starego Testamentu mówią, że właśnie w ludzkim sercu, przypisywane zwykle sumieniu, znajdują się zdolności do rozpoznawania dobra i zła, podejmowania decyzji czy dokonywania wyborów. Serce, w rozumieniu biblijnym jako sumienie, jest osobowym centrum człowieka. W sercu, w centrum „jego jestestwa” (Jer 31, 33), w sumieniu Bóg „umieścił swoje oko”, aby człowiek miał zdolność poznawania prawd Bożych, aby mógł zobaczyć wielkość Jego dzieł. Nappełnił człowieka rozumem, wiedzą i wolną wolą, a także pouczył o dobru i złu (por. Syr. 17, 6-8). To hojne, przez Boga, obdarowanie człowieka ma naturę uniwersalną i dzięki temu cała ludzka wspólnota może kierować się nakazami Prawa Bożego<sup>45</sup>.

Formacja sumienia ściśle związana jest z modlitwą. W chrześcijańskim życiu ranga modlitwy jest tak duża, że nie ma jej czym substytuować. Nie chodzi o jakiś wyszukany sposób czy formę modlitwy, ale o jej istotę. Meritum modlitwy to odruch ludzkiego serca w stronę sumienia, w kierunku „najgłębszej zakorzenionej współ-wiedzy z Bogiem”. Taki ruch tożsamy jest z najgłębszym chrześcijańskim rdzeniem, bo Chrystusowym, wyrażonym w Modlitwie Pańskiej, „bądź wola Twoja, jako w niebie

---

<sup>43</sup> Por. JAN PAWEŁ II, *Mężczyznę i niewiastę stworzył ich*, Lublin 1998, ss. 157–159.

<sup>44</sup> Por. KDK nr 16.

<sup>45</sup> Por. Z. WANAT, *Profetyczny wymiar sprzeciwu sumienia*, [w:] *Teologia i Moralność* 2 (14), 2013, ss. 20–21, ss. 19–33.

tak i na ziemi”. Ta komunikacja w płaszczyźnie modlitwa-sumienie doprowadza człowieka do prawdy jego egzystencji, to jest do Boga, Jego Słowa i Jego woli. Sumienie w takiej relacji chroni człowieka przed samozniszczeniem przez kłamstwo i zafałszowanie. Prawe sumienie w swojej istocie przemawia Bożym Słowem. Mówi o Bożym Prawie, o Bożym Przymierzu. W tej dyspozycyjności sumienie odkrywa to co trwałe, czego należy słuchać i nasłuchiwać. Sumienie obnaża moralność chrześcijańską i w najgłębszej współ-wiedzy z Bogiem ukazuje podstawę i sens ludzkiego stworzenia. W nim, w sumieniu, chrześcijan spotyka się ze Stwórcą twarzą w twarz<sup>46</sup>.

O związku modlitwy z sumieniem jasno naucza papież Benedykt XVI w Encyklice „O nadziei chrześcijańskiej”, w której pisze: „... modlić się, to nie znaczy wychodzić poza historię i chować się w prywatnym kącie własnego szczęścia. Prawidłowa modlitwa jest procesem oczyszczenia wewnętrznego, który czyni nas otwartymi na Boga i przez to właśnie otwartymi na ludzi. W modlitwie człowiek powinien uczyć się tego o co prawdziwie powinien prosić Boga – co jest godne Boga. Musi uczyć się, że nie może modlić się przeciw drugiemu (...). Musi uczyć się, że nie może prosić o rzeczy powierzchowne i wygody, których pragnie w danym momencie – ulegając małej, fałszywej nadziei, która odwodzi go od Boga. Musi oczyszczać swoje pragnienia i nadzieje. Musi uwalniać się od ukrytych kłamstw, którymi zwodzi samego siebie: Bóg je widzi, a w odniesieniu do Boga człowiek również musi je uznać (...). Brak uznania win, iluzja niewinności nie usprawiedliwia mnie i nie zbawia, ponieważ otepienie sumienia, niezdolność rozpoznania we mnie zła jako takiego, jest moją winą (...). Tymczasem spotkanie z Bogiem budzi moje sumienie, aby nie podsuwało mi już samousprawiedliwienia, nie było odbiciem mnie samego i moich współczesnych, którzy mają na mnie wpływ, ale by było zdolnością słuchania samego Dobra”<sup>47</sup>. W dalszej części Encykliki mówi o celu sumienia, które powinno „otworzyć samych siebie i świat, aby wkroczył Bóg: Bóg prawdy, miłości i dobra (...). Uwolnić własne życie i świat od zatrucia i zanieczyszczenia, które mogą zniszczyć teraźniejszość i przyszłość. (...). Oczyszczyć i zachować bez skazy źródła stworzenia, i w ten sposób wraz ze stworzeniem, które uprzedza nas jako dar, czynić to, co słuszne i zgodne z wewnętrznymi wymaganiami i celowością stworzenia”<sup>48</sup>.

---

<sup>46</sup> Por. J. SZYMIK, *Głos spoza nas - tezy o sumieniu*, J. RATZINGERA/BENEDYKTA XVI, Roczniki Teologiczne, tom LXIII, zeszyt 2, 2016, ss. 29-31.

<sup>47</sup> Por. SS nr 33.

<sup>48</sup> Por. tamże, nr 35.

Człowiek odkrywa w sumieniu wpisane prawo Boże, którego sam sobie nie nałożył, a jedynie je odkrywa. Sumienie należy więc do porządku poznania, któremu człowiek powinien być posłuszny. Poprzez wierność normom obiektywnym w czynieniu dobra i unikaniu zła, chrześcijanie łączą się z innymi ludźmi w poszukiwaniu prawdy i rozwiązywaniu w niej wszelkich problemów moralnych, zarówno w życiu konkretnej osoby jak i w życiu społecznym. Chrześcijańskim obowiązkiem jest więc poszukiwanie prawdy i dobra, aby z nawyku do grzechu, sumienie nie uległo zaślepieniu<sup>49</sup>. Predyspozycją sumienia nie jest uzasadnianie i usprawiedliwianie ludzkich działań, lecz „posłuszeństwo względem wpisanej normy obiektywnej, która uzasadnia i warunkuje słuszność jego rozstrzygnięć nakazami i zakazami leżącymi u podstaw ludzkiego postępowania”<sup>50</sup>.

W tradycyjnym rozumieniu sumienia jako zdolności do odpowiadania na Boże wezwania moralne, sumienie jest niezwykle istotnym zjawiskiem, nie tylko w chrześcijańskim życiu. W sumieniu można wyróżnić rolę „przewodnika”, który wskazuje Boże wezwanie, a także rolę „świadka” i „sędziego”, którzy oceniają moralne postępowanie człowieka. Sumienie, w odpowiedzialności przed Bogiem, w swoim religijnym charakterze wielokrotnie angażuje całego człowieka, nie tylko wolę, rozum czy uczucia, lecz wszystkie jego sfery psychiczne. Ocena moralna dotyczy nie tylko wierności głosowi sumienia, lecz także odpowiada za właściwą jego formację<sup>51</sup>. Człowiek nie rodzi się i nie otrzymuje gotowego sumienia. Sumienie, które ma charakter dynamiczny należy kształtować i rozwijać. Prawidłowo uformowane, określa postępowanie człowieka w idei dobra, zła czy powinności moralnej. Obowiązkiem chrześcijańskich rodziców jest uwrażliwienie dzieci na obiektywne normy moralne, zawsze w odniesieniu do Boga Stwórcy, Prawodawcy norm. Dążąc w kształtowaniu i wychowywaniu sumienia do miłości Boga i bliźniego, należy ukazywać Prawo Boże jako wartość. Formowanie i praca nad wychowywaniem sumienia powinny rozpocząć się w pierwszej kolejności w rodzinie. Inne instytucje, takie jak Kościół, uczelnia, szkoła, przedszkole czy media masowego przekazu, powinny nieść pomoc wychowawczą rodzinie<sup>52</sup>.

---

<sup>49</sup> Por. KDK nr 16.

<sup>50</sup> Por. VS nr 60.

<sup>51</sup> Por. B. INLENDER, S. SMOLEŃSKI, S. PODGÓRSKI, *Chrześcijańskie powołanie, zarys teologii moralnej*, wyd. II, Opole 1978, t. 1, ss. 104-105.

<sup>52</sup> Por. A. SOLAK, *Człowiek i jego wychowanie – zagadnienia wybrane*, Tarnów 2001, ss. 81-82.

W kontekście sumienia indywidualnego, mogą nastąpić pewne nieprawidłowości w jego funkcjonowaniu. Oprócz sumienia dobrego, można mieć do czynienia z sumieniem błędnym, złym, szerokim, zawiłym, pewnym, wątpliwym, skrupulatnym czy faryzejskim<sup>53</sup>. Istotne jest więc formowanie sumienia opierając się o wartości moralne wyrażone jednocześnie w moralności naturalnej i nadprzyrodzonej. Przekształcenie więc obiektywnej woli Bożej w subiektywne przekonanie będzie świadczyło o autentyczności sumienia i przekształca się w stałą dyspozycję człowieka do przyjęcia Jego woli. Jednocześnie sumienie staje się sprawnością w podejmowaniu moralnych decyzji, związanych z urzeczywistnieniem faktycznych Bożych wezwań. Sumienie, które ma początek w Bożym akcie stwórczym, jest miejscem osobistego spotkania i dialogu człowieka z Bogiem. Jego właściwy rozwój i formacja uwarunkowana będzie przyjęciem przez człowieka wezwania zbawczego i stwórczego. Chrześcijanin jako „nowe stworzenie”, jest moralnie zobowiązany sprawdzić się w działaniu<sup>54</sup>. Działanie to skutecznie wspiera Boży Dekalog. Dziesięć słów Boga szczegółowo wskazuje człowiekowi jak ma czynić, co jest dobre, a co złe. Przykazania sformułowane są w formie nakazów i są skierowane bezpośrednio do konkretnej osoby, ale jako dane Prawo ma obowiązywać całe społeczeństwo<sup>55</sup>. Sumienie jako norma moralna i trybunał sprawiedliwości będzie osądzone przez Boga. Współcześnie wiele osób uważa, że będzie sądzonych według sumienia. Rodzi to ogromne niebezpieczeństwo związane z ubóstwieniem własnego sumienia, ponieważ dla niektórych sumienie staje się wyższą normą niż Boże Prawo. Ubóstwione sumienie zaczyna stawać wyżej niż Dekalog, które na wiele sposobów chce zdominować serca współczesnych ludzi. Już nie zasada i norma Prawa Bożego, zaczyna być pierwszorzędna w ocenie moralnej, a norma etyki sytuacyjnej. Ta autonomia moralna prowadzi do wywyższenia ludzkiego rozumu, że decyzje podjęte przez człowieka dowodzą dobra moralnego. Jeżeli sumienie nie jest skorelowane z Dekalogiem, nie jest prawe, to człowiek poniesie winę nie tylko za złe czyny, z których sam usprawiedliwił się, ale również za zniszczenie sumienia i brak troski o jego prawość<sup>56</sup>. Jak przypomina Jan Paweł II „sumienie nie jest sędzią nieomylnym: może zbłądzić”. Ażeby chronić się przed błędzeniem konieczne jest

---

<sup>53</sup> Por. W. WICHER, *Podstawy teologii moralnej*, Poznań – Warszawa – Lublin 1969, ss. 427-432.

<sup>54</sup> Por. B. INLENDER, S. SMOLENSKI, S. PODGÓRSKI, *Chrześcijańskie powołanie, zarys teologii moralnej*, Opole 1978, t. 1, wyd. II, ss. 106-107.

<sup>55</sup> Por. E. STANIEK, *W trosce o sumienie*, Kraków 2002, s. 20.

<sup>56</sup> Por. tamże, s. 5.



kształtowanie sumienia tak, aby dobrze uformowane nieustannie nawracało się i kierowało się ku prawdzie i dobru<sup>57</sup>.

Nauczanie w kwestii kształtowania sumienia ostatnich papieży, Pawła VI, Benedykta XVI, Jana Pawła II wykazują się ciągłością i zgodnością. Wychodzą z założenia prymatu prawa naturalnego i prawa moralnego, które stanowią punkt odniesienia konieczny do określenia wartości czynu moralnego. Pewną zmianę perspektywy można zauważyć w nauczaniu papieża Franciszka. W adhortacji *Amoris laetitia* punktem odniesienia nie jest zasada, norma, lecz perspektywa miłości. Nie perspektywa czysto jurydyczna powinna kierować wyborem, ale sumienie w swoim działaniu moralnym powinno mieć na uwadze złożoną rzeczywistość, w której żyje człowiek<sup>58</sup>.

Troska o zbawienie duszy to wieloaspektowe chrześcijańskie zaangażowanie, w którym wiodącą ma być miłość. Duchowość chrześcijańska nie jest odłączona od ciała i braku zachwyty nad otaczającą przyrodą. Chrześcijanin żyje w tej naturze, która go otacza i w jedności z nią. Chrześcijańska troska o siebie i bliźniego nie może ograniczać się jedynie do relacji Bóg-ja-ty, Bóg-ty-ja. Bóg, który powierzył człowiekowi ziemię, powierzył mu dbałość o nią i inne na niej stworzenia. Rewolucja przemysłowa, współczesne tempo rozwoju technologicznego i intensywność eksploatacji planety kontrastuje z naturalną ewolucją przyrody. Po okresie niepamiętania o naturalnym środowisku i troski o przyrodę papież Franciszek, w Encyklice *Laudato si*, nawołuje do nawrócenia ekologicznego. Zwraca uwagę na to co się dzieje z naszą planetą i do podjęcia konkretnych działań, aby zatrzymać dalszą degradację planety<sup>59</sup>. Papież w swojej Encyklice proponuje dołączyć do bogactwa duchowości chrześcijańskiej, duchowość ekologiczną. Szybki rozwój technologiczny nie zawsze jest zorientowany na ludzkie dobro, jego zrównoważony i integralny rozwój. Intensywność tempa życia i zmiany budzą niepokój, gdy doprowadzają do degradacji naturalnego środowiska<sup>60</sup>.

Odpowiedzialność wobec ziemi, którą człowiek w darze otrzymał od Boga musi wyrażać się szacunkiem do praw przyrody, do delikatnej równowagi panującej w naturze i do panujących praw natury<sup>61</sup>. Integralny chrześcijański rozwój wymaga powrotu do zdrowej relacji człowieka do innych stworzeń. Dla osobistego

---

<sup>57</sup> Por. VS nr 64.

<sup>58</sup> Por. KDK; HV; SS; VS; AL.

<sup>59</sup> Por. LS nr 216.

<sup>60</sup> Por. LS nr 18.

<sup>61</sup> Por. LS nr 68.

ekologicznego nawrócenia Papież przywołuje osobę świętego Franciszka z Asyżu. W tym względzie niezbędne jest rozpoznanie własnych błędów i zaniedbań. Brak troski o ziemię jest więc zaniedbaniem i staje się grzechem ekologicznym. Dbalność o naturalne środowisko i jego rozumne eksploatowanie powinno wyrażać się w chrześcijańskim stylu życia. Papież zwraca także uwagę, że w tak złożonej sytuacji w jakiej znajduje się świat dla stworzenia stałej dynamiki nawrócenia ekologicznego „nie wystarczy, aby każdy był lepszy”, lecz potrzeba społecznego zmysłu ekologicznego. Takie działania nie mogą być sumą indywidualnych dóbr, lecz na problemy ekologiczne potrzebne jest połączenie wszystkich społecznych sił we wspólnotowym działaniu. Nawrócenie ekologiczne ma być więc nieindywidualnym, lecz wspólnotowym nawróceniem<sup>62</sup>. Papież Franciszek w tej Encyklice mówi o braku nawrócenia ekologicznego, a kryzys ekologiczny ma stać się wezwaniem do chrześcijańskiego wewnętrznego nawrócenia. To ekologiczne nawrócenie jest związane z konsekwencjami spotkania z Jezusem i Bożymi dziełami stworzenia. Chrześcijańskie powołanie i działanie, ma być więc obroną, i ochroną Bożego dzieła. To zaangażowanie w troskę o środowisko naturalne ma stać się istotnym elementem doświadczenia chrześcijańskiego i ważną częścią uczciwego życia<sup>63</sup>.

Otoczający świat to doczesność, w której chrześcijanin egzystuje, rozwija się, dojrzewa. Mając jako pierwszoplanowe sprawy eschatologiczne, powinien także pamiętać o swojej starości. Starości, aby nie była dla człowieka zaskoczeniem, powinna towarzyszyć świadomość, że jedynym pewnikiem życia doczesnego jest śmierć. Śmierć może spotkać człowieka w każdej fazie jego życia, jednak w okresie starości, nieuchronnie i bezlitośnie człowiek zbliża się do niej. To *memento mori* uczy człowieka pokory, a przygotowanie do starości staje się jednym z chrześcijańskich zadań. W odniesieniu do wieczności i spojrzenie na człowieka w tej perspektywie powoduje, że chrześcijanin na każdym etapie życia może się do niej przygotowywać. Przystosowanie do starości należy rozpocząć od wczesnych lat życia, bo „jeśli w młodości nie nazywałeś, jakim sposobem znajdziesz w starości”, mówi autor natchniony (por. Syr 25, 5). Młode osoby powinny mieć świadomość, że starość jest kolejnym etapem życia. Starość jest owocem życiowych doświadczeń, a na pozytywną, człowiek pracuje całe

---

<sup>62</sup> Por. LS nr 219.

<sup>63</sup> Por. LS nr 217.

życie. Jest wynikiem zarówno pracy nad duszą i ciałem, dbałością o zdrowie, ale także wynikiem relacji jakie zbudowane są z ludźmi i ze światem<sup>64</sup>.

Żaden człowiek nie rodzi się chrześcijaninem, natomiast każdy może zostać uczniem Jezusa. Poznawanie Jezusa i bycie Jego uczniem, wypełnianie ewangelicznej nowiny jest drogą do bycia Jego świadkiem. O Jezusie świadczy Jan Chrzciciel (Mk 1, 7.8). Sam Jezus nazwany jest świadkiem wiernym i prawdomównym (Ap 1, 5; 3, 14), który świadczy o Ojcu (J 14 ,9; 17, 6-9). O Nim Samym zaświadczyli Bóg i Duch Święty (Łk 3, 21.22; 9, 35; J 15, 26). Także Apostołowie, ci którzy są z Jezusem od początku, świadczą o Nim (J 15, 27). Człowiek, z ucznia Jezusa ma stawać się Jego świadkiem. Chrześcijańskie świadectwo nie jest jedynie wyznawaniem wiary w Słowa Ewangelii. Poprzez zaangażowanie w działalność charytatywną, życie publiczne, poprzez swoje wybory moralne, chrześcijanin słowem, czynem i swoim życiem ma głosić kerygmat.

## **1.2. Środki służące rozwojowi życia chrześcijańskiego**

Wykroczenie przeciw prawu Bożemu i nieprzyznanie się osobiste do winy skutkowało karą i wydaleniem ludzi z Raju (Rdz 3, 12; 23). Tak więc pierwszym krokiem w rozwoju chrześcijańskiego życia jest rachunek sumienia i sakrament pokuty. Wyznanie swoich win i przewinień, pokutowanie, nawracanie się i wiara w Ewangelię z nakazu Jezusa są fundamentem w rozwoju chrześcijańskiego życia. W Biblii wyznanie grzechu z powodu przekroczenia przykazań Bożych związane jest ze świadomością popełnionej winy i aby dostąpić przebaczenia konieczne było jej wypowiedzenie i wyraźne jej wyartykułowanie. Tak więc do istoty rozwoju chrześcijańskiego życia należy sakrament pokuty, w którym na mocy prawa Bożego jest wyznanie grzechów<sup>65</sup>.

O materii spowiadania się z grzechów mówi zarówno Stary Testament jak i Nowy Testament. Jednym z przykładów jest starotestamentowa opowieść, gdzie dopiero wyznanie braci Józefa przed nim samym ich czynu, sprzedaży go Egipcjanom skutkowało pojednaniem i uzdrowieniem relacji rodzinnych. Nie wystarczało, że bracia między sobą uznawali swój grzech. Do przebaczenia potrzebne było wyartykułowanie i

---

<sup>64</sup> Por. A. CHRAPUSTA, I. SKOCZEŃ, *Człowiek w relacji do starości i śmierci. Chrześcijański aspekt starzenia się osoby*, [w:] *Człowiek w relacji do .... Rozważania o człowieku jako istocie relacyjnej*, red. G. WĄCHOL, Kraków 2020, ss. 271–286.

<sup>65</sup> Por. A. SKOWRONEK, *Sakrament pokuty w nauczaniu Kościoła*, [w:] *Ateneum Kapłańskie* 461 (1986), z 1, ss. 51-67, s. 62.

wyznanie przed bratem ich podłego czynu (Rdz 44, 27-30). Kolejnym przykładem są uroczystości święta Jom Kippur. W tym Dniu Pojednania, najpierw kapłan za siebie i swój dom składał ofiarę przebłagalną, a potem wyznając wszystkie winy, grzechy i przestępstwa Izraela składał je na głowę kozła ofiarnego, aby ten wypędzony na pustynię zabrał ze sobą wszystkie winy ludu (Kpł 16, 5-10; 21-22). Następną jest historia króla Dawida, który dopiero po napomnieniu przez proroka Natana, wyznał swoje grzechy cudzołóstwa i morderstwa i uznaje przed Bogiem swoją nieprawość. Dawid prosząc o miłosierdzie jednocześnie zwraca się do Boga o dar mądrości dla dalszego życia (2 Sm 12, 13, Ps 51, 3-8). Ukrywanie i zatajenie win, skutkuje brakiem szczęścia. Natomiast wyznanie i porzucenie grzechu, wiąże się z otrzymaniem Bożego miłosierdzia (Prz 28, 13). Każdy, który chciał przyjąć chrzest nawrócenia od Jana Chrzciciela wyznawał swoje grzechy (Mk 1, 5). Dopiero Jezus Chrystus nadał wyznaniu grzechów sakramentalną moc ich odpuszczenia: „Weźmijcie Ducha Świętego! Którym odpuszcicie grzechy, są im odpuszczone, a którym zatrzymacie, są im zatrzymane (J 20, 21-23).

Cała grzeszność przejawiająca się na zewnątrz ma swój początek w sercu człowieka. To w nim rodzi się pożądlivość i żądze. Jezus mówi, że „każdy kto pożądliwie patrzy na kobietę, już się w swoim sercu dopuścił się z nią cudzołóstwa” (Mt 5, 28). W Kazaniu na Górze Jezus błogosławi ludzi czystego serca (Mt 5, 8), a całe Jego nauczanie na Górze zawiera wytyczne dla rozwoju chrześcijańskiego życia i czynienia pokuty<sup>66</sup>.

Kościół autorytetem Chrystusa niezmiennie nawołuje do pełnienia pokuty–nawrócenia. Już na początku sprawowania Eucharystii umieścił akt pokuty. Znaczenie praktyki pokutnej uwydatnił ustanawiając okres Wielkiego Postu jako wyjątkowy czas przygotowania duchowego do przeżywania Triduum Paschalnego. Liturgia Kościoła, szczególnie w tym okresie zachęca do praktykowania modlitwy, postu i jałmużny, które mają służyć uszlachetnianiu chrześcijanina. W rozwoju i doskonaleniu życia służy ustanowiona przez Kościół Środa Popielcowa, rozpoczynająca okres Wielkiego Postu. Świadomemu i dojrzałemu doskonaleniu chrześcijańskiego życia służą piątki każdego tygodnia dla rozważania ofiary Jezusa<sup>67</sup>. Szczególnie temu służy ustanowiona Godzina Miłosierdzia. Czas Adwentu jest również okresem wspierającym rozwój i doskonalenie

---

<sup>66</sup> Por. G. STEINBERGER, *Busse ist ein Geschenk des Himmels*, tłum. J. KAJFOSZ, *Pokuta jest darem Bożym*, Toruń 1992, s. 9.

<sup>67</sup> Por. PN nr I, II.

cnoty chrześcijańskiego ducha. Także wigilie świąt są sposobnością do jego doskonalenia.

Tak zwane „suche dni”, które ściśle są związane z Męką Jezusa Chrystusa są dobrym czasem kształtowania i doskonalenia chrześcijańskiego życia. Te kwartalne dni postu i modlitwy obejmujące środę, piątek, sobotę obchodzone są na początku każdej z czterech pór roku. Dni po pierwszej niedzieli Wielkiego Postu są dniami postu i modlitw o ducha pokuty. Po uroczystości Zesłania Ducha Świętego, to dni postu i modlitw o powołania do służby w Kościele. Dni po Święcie Podwyższenia Krzyża Świętego są dniami postu i modlitw za dzieci, młodzież i wychowawców. Po trzeciej niedzieli Adwentu (Gaudete) to dni postu i modlitw o życie chrześcijańskie rodzin. „Suche dni” mają swoje istotne cele: osobisty, społeczny i kościelny. W pierwszym chrześcijanin ma uprzytomnić sobie swoją grzeszność, wzbudzić poczucie grzechu i pokutowanie za popełnione złe czyny. Z celem społecznym związane są prośby do Boga o oddalenie od rodzin i wspólnoty ludzkiej wszelkich nieszczęść, wypadków i klęsk żywiołowych. Trzecim jest cel kościelny, poprzez podejmowanie postu i modlitw w intencji wspólnoty całego Kościoła i kapłanów.

Kościół jako „powszechny sakrament zbawienia”<sup>68</sup> jest widzialnym znakiem nadprzyrodzonej rzeczywistości, w którym rozwijać się ma łaska metanoi i chrześcijański charakter. Chrześcijanin włączony przez chrzest do wspólnoty Mistycznego Ciała Chrystusa jest zobowiązany ten dar, z mocy prawa Bożego, rozwijać i umacniać<sup>69</sup>. Kościół poprzez sprawowanie sakramentów wypełnia swoją misję prorocką, ujawniając wszelkie zatrute źródła w człowieku. Jednak osobiste nawrócenie się jest konieczne w rozwoju i doskonaleniu chrześcijańskiego życia<sup>70</sup>.

Nawracanie się i pokuta w Tradycji Kościoła Katolickiego trwale związane są z sakramentem pokuty. Bogactwo duchowego charakteru tego sakramentu uzdrowienia wyrażają następujące określenia; sakrament nawrócenia, sakrament pokuty, sakrament spowiedzi, sakrament przebaczenia, sakrament pojednania. Sakrament ten urzeczywistnia wezwanie Jezusa do nawrócenia, ukazuje osobistą i eklezjalną drogę nawrócenia, skruchy, pojednania, przebaczenia grzechów i zadośćuczynienia<sup>71</sup>. Kościół w praktykowaniu sakramentu pokuty podkreśla jej znaczenie nadprzyrodzone i religijne

---

<sup>68</sup> Por. KK nr 48.

<sup>69</sup> Por. PN nr I.

<sup>70</sup> Por. ReP nr 4.

<sup>71</sup> Por. KKK nr 423-1424.

dla lepszego rozumienia kim jest Bóg i czym dla człowieka jest przyniesione przez Syna Bożego Zbawienie<sup>72</sup>.

Pokuta jako sakrament jest jednym z dwóch sakramentów należących do sakramentów uzdrowienia. Nazywany też sakramentem nawrócenia, bo pokutnik kierując swe serce w kierunku Boga w sposób niezmienny urzeczywistnia wezwanie Jezusa do nawrócenia. Jest środkiem na drodze powrotu do Boga-Ojca, od którego grzesznik oddalił się przez grzech i zerwał z Nim jedność<sup>73</sup>. Człowiek stworzony jest do komunii z Bogiem. Aby odpowiedzieć na apel Boży i wezwanie Syna Bożego musi uwierzyć głoszonej Dobrej Nowinie, i nawracać się. Ten proces nawracania się w postawie pokory i skruchy powinien być zobowiązaniem całego chrześcijańskiego rozwoju i życia. Człowiek jest istotą, w której trwa ciągła walka o prymat duszy czy ciała (Rz 7, 14-25) dlatego dla chrześcijanina pamięć o sprawach eschatologicznych powinna mu towarzyszyć nieustannie. Przywoływania do pokuty potrzebują więc także osoby ochrzczone, a pomocne w tym mają być katechezy pokutne<sup>74</sup>. Konieczna jest troska o znaczenie Słowa Bożego, odczytanego, przypomnianego i wyjaśnionego, gdy tylko jest to możliwe, aby nie popaść w formalizm i rutynę<sup>75</sup>. Życie duchowe chrześcijanina nie powinno ograniczać się jedynie do uczestnictwa w niedzielnej Eucharystii. Powołany do wspólnotowej modlitwy powinien modlić się nieustannie. Tej nieustannej modlitwie wsparciem są nabożeństwa<sup>76</sup>. Liturgia Kościoła, jak inne formy nabożeństw pozostaną puste, jeżeli nie wypełni je wewnętrzna cicha modlitwa chrześcijanina. Bóg jest Słowem i w ciszy wysłuchany formułuje chrześcijańskie serce. Zanurzając się w wewnętrzną ciszę można modlić się nieustannie nawet w zgiełku dnia codziennego<sup>77</sup>. Chrześcijanin świadomy podleganiu pokusom i upadkom nieustannie swoją modlitwą powinien podejmować swój rozwój. Poprzez uczestniczenie wiernych w nabożeństwach pokutnych, elementach liturgii eucharystycznej wspierany jest rozwój życia duchowego. Zgromadzeni wierni na nabożeństwach pokutnych rozwijają chrześcijańskiego ducha i cnotę pokuty, które są dobrym przygotowaniem do spowiedzi w sakramencie pokuty<sup>78</sup>.

---

<sup>72</sup> Por. PN nr III.

<sup>73</sup> Por. KKK nr 1423.

<sup>74</sup> Por. W. TRILLING, *Metanoia als Grundforderung der neutestamentlichen Lebenslehre*, ThJ 11 Leipzig 1968, ss. 66-67. W. Trilling określa takie przepowiadanie jako *die Umkehrparänese*. sünde und Vergebung. Eine Rekonstruktion der Redaktionsgeschichte der hinteren Sinaiperikope (Ex 32-34)

<sup>75</sup> Por. ReP nr 32.

<sup>76</sup> Por. KL nr 12.

<sup>77</sup> Por. J. GAUTHIER, *Modlitwa chrześcijańska*, Poznań 2012, ss.72-73.

<sup>78</sup> Por. OP nr 37.

Kościół jako depozytariusz Pisma Świętego i Tradycji, ma powierzone obwieszczenie Słowa Bożego „aż po krańce świata” (por. Dz 1, 8). Proklamacja Słowa Bożego i nauk apostołskich, tych którzy byli naocznymi świadkami, służy pomnażaniu wiary<sup>79</sup> „na świadectwo wszystkich narodów” (por. Mt 24, 14). „Przeto wiara, [która] rodzi się z tego, co się słyszy, tym zaś, co się słyszy, jest słowo Chrystusa. (Rz 10, 17) i na tym gruncie każdy chrześcijanin włączony przez chrzest do wspólnoty Kościoła Chrystusowego i z nakazu ewangelicznego wezwany jest do powszechnego apostołstwa głoszenia Dobrej Nowiny o Królestwie Bożym (por. Mt 24, 14). Zadaniem więc chrześcijanina, który ma być „solą ziemi” i „światłem świata” (por. Mt 5, 13-14) jest wyrastanie z ludzkich, naturalnych dróg, ku Bożej, duchowej drodze, tak aby w jego życiu słowo Chrystusa przebywało z całym swym bogactwem (por. Kol 3, 16). Zatem, chrześcijanin nie może być całkowicie oderwany od rzeczywistości doczesnej.

### 1.3. Etapy rozwoju życia chrześcijańskiego

Współczesna koncepcja rozwoju człowieka obejmuje rozwój człowieka trwający pełny jego czas życia od poczęcia do śmierci. Oznacza to, że oprócz zmian fizjologicznych, proces ten odnosi się do przestrzeni psychospołecznej przez cały czas życia człowieka. Rozwój człowieka dokonuje się w różnych przestrzeniach i warunkowany jest przez określone składniki. Proces rozwojowy jest fazowy i sukcesywny<sup>80</sup>, a parametry religijności takie jak: świadomość, decyzje, uczucia, więź ze wspólnotą osób wierzących, moralność, doświadczenia, praktyki oraz formy wyznawania wiary nie mogą być redukowane do siebie nawzajem, a także do innych struktur psychicznych. Parametry te, choć wieloaspektowe, wskazują, że religijność jest zjawiskiem integralnym i jednolitym należącym do różnych dziedzin psychiczno-kulturowo-społeczno-wyznaniowych<sup>81</sup>. Człowiek z natury poszukuje zrozumienia siebie i świata. Działając za pomocą władz, z których najistotniejsze są rozum, świadomość i wolna wola człowiek rozwija się we wszystkich obszarach; w sferze duchowej, psychicznej i fizjologicznej<sup>82</sup>. Proces integralnego rozwoju musi uwzględniać

---

<sup>79</sup> Por. KO nr 8, 19.

<sup>80</sup> Por. J. ŁUKASIK, *Rozwój osobisty studentów pedagogiki*, [w:] Polish Journal of Continuing Education 3(94)2016, Radom 2016, s. 121.

<sup>81</sup> Por. Cz. WALESA, *Rozwój religijności dziecka - zarys problematyki psychologicznej*, Roczniki Filozoficzne, Tom XLII, zeszyt 4 – 1994 Lublin, s. 98, ss. 97-117.

<sup>82</sup> Por. R. JAWORSKI, *Religijny rozwój osoby ludzkiej*, Płock 2020, s. 16.

podstawowe obszary rozwoju, to jest sferę fizyczną, kulturową, moralną, psychiczną, społeczną i religijną, który nie dopuszcza jakiegokolwiek uprzedmiotowienia człowieka czy zinstrumentalizowania go w strukturach społecznych, kulturowych czy ekonomicznych. Na potrzeby tej rozprawy zostanie wyodrębniony i rozważony proces religijnego rozwoju człowieka, jako *homo religiosus*.

Zjawisko religijności dotyczy rzeczywistości wieloaspektowej i złożonej, to najwyraźniej, najgłębiej i najpowszechniej fakt religijności występujący w życiu religijnym. W zależności od etapu rozwoju ogólnego człowieka, takie doświadczenie ze sferą sacrum, dotyczy w najwyższym potencjale obcowania człowieka z Bogiem<sup>83</sup>.

Chociaż istnieją pewne różnice co do przebiegu i czasu trwania faz rozwojowych człowieka w literaturze można wyróżnić następujące etapy jego religijnego rozwoju: okres niemowlęctwa (od „0”, od urodzenia, początek życia poza łonem matki do pierwszego roku życia), okres poniemowlęcy (od pierwszego roku życia do trzeciego roku życia), okres przedszkolny (od trzeciego do siódmego roku życia), okres młodszy wiek szkolny (od siódmego do jedenastego, dwunastego roku życia), średni wiek szkolny (od jedenastego, dwunastego roku do czternastego, piętnastego, tak zwany wiek dorastania), starszy wiek szkolny (od czternastego, piętnastego roku do osiemnastego, dziewiętnastego roku życia, tak zwana wczesna młodość), okres młodości (od około osiemnastego roku życia do około dwudziestego piątego roku życia), okres wczesnej dorosłości (od około dwudziestego piątego roku do około czterdziestego roku życia), średniej dorosłości (to czas między czterdziestym, a sześćdziesiątym, sześćdziesiątym piątym rokiem życia) oraz okres późnej dorosłości czyli starości (po sześćdziesiątym piątym roku życia)<sup>84</sup>.

Współcześnie obserwuje się zjawisko tak zwanej akceleracji. Wskutek oddziaływania środków masowego społecznego przekazu następuje przyspieszenie rozwoju intelektualnego dziecka, za którym nie nadąża rozwój w sferze emocjonalnej, społecznej czy moralnej. „Skrócenie” czy niepełne przeżycie poszczególnych etapów rozwoju może spowodować, że człowiek dorosły nie osiągnie fazy autonomicznej. Faza autonomiczna następuje zwykle po okresie buntu przeciw światu dorosłych i

---

<sup>83</sup> Por. Cz. WALESA, *Rozwój religijności człowieka*, [w:] *Podstawowe zagadnienia psychologii religii*, red. S. GŁAZA, Kraków 2006, s. 111.

<sup>84</sup> Por. J. MAKSELON, *Psychologia dla teologów*, Kraków 1995, s. 287.



reprezentowanym przez nich wartościom<sup>85</sup>. Dlatego w procesie wychowania tak istotne i ważne jest, aby każdy etap rozwoju miał swój odpowiedni i właściwy czas.

Niemowlęctwo, tak zwany okres przedreligijny, to okres życia poza łonem matki od narodzin do pierwszego roku życia. W tym czasie można wyróżnić dwa etapy: etap areligijny i etap zachowań quasi religijnych. W pierwszych 6-7 miesiącach życia dziecka, dzięki relacji z matką gruntuje się pierwotna wrażliwość na dobro, czułość, sprawiedliwość, piękno, świętość. W pierwszym okresie rozwoju religijności do około piętnastego miesiąca następuje kształtowanie się umiejętności motoryczno-sensorycznych i umysłowych. Proste kategoryzowanie, szeregowanie i przyporządkowanie, odbywa się w przestrzeni osoby opiekującej się dzieckiem. Tworzą się struktury emocjonalne w zakresie ich odbioru, interakcje międzyludzkie i różne formy dzielenia uwagi. Specyficzna reakcja na osoby czy komunikowanie się początkowo bezsłownego, a później również językowego jest początkiem innych i wyższych form aktywności dziecka<sup>86</sup>. W drugim etapie okresu niemowlęctwa, dzięki zdolnościom spostrzegania dźwięków, barw, kształtów i zachowań, dziecko jest w stanie nauczyć się prostych gestów religijnych. Może wskazać przedmioty czy obrazy religijne. Ten okres życia pozałonowego jest podstawą dla rozwoju religijności. W tym pierwszym okresie życia człowieka poprzez przeżycia dobroci i czułości rodzi się w dziecku tak zwane prazaufanie, co będzie skutkowało w późniejszym czasie zaufaniem do Boga.

W okresie poniemowlęcym to jest, od pierwszego do trzeciego roku życia, także można wyróżnić dwie fazy rozwoju. Pierwsza faza, tak zwana, „za matką” około drugiego roku życia, dziecko potrafi naśladować proste modlitwy. Może rozróżniać inność sytuacji religijnej w stosunku do innych wydarzeń, a rozwój uczuć tego okresu pozwala wyrażać dziecku pewne przeżycia religijne. Duża aktywność i zmienność dziecka w tym okresie może przejawiać się niechęcią do praktyk religijnych. Duża ruchliwość i krótkotrwałość wykonywanych czynności, a także atrakcyjność innych zajęć mogą powodować niechęć do prostych praktyk religijnych. Od trzeciego roku życia rozwijająca się mowa u dziecka umożliwia kształtowanie określonych pojęć religijnych takich jak Bóg, Pan Jezus, Maryja. Potrafi nazywać niektóre symbole i miejsca religijne. Pojawiają się pierwsze pytania o charakterze metafizycznym, a ich

---

<sup>85</sup> Por. J. TARNOWSKI, *Budzenie i rozwój sumienia*, [w:] *Warszawskie Studia Teologiczne* V/1992, s. 202, ss. 201-216.

<sup>86</sup> Por. Cz. WALESA, *Rozwój religijności dziecka - zarys problematyki psychologicznej*, art. cyt., ss. 99-100, ss. 97-117.

adresatami są osoby najbliższe. Samo pojęcie idei Boga budzi w dziecku wyraźny respekt, a nawet lęk. Należy zwracać uwagę, aby w procesie wychowawczym tego okresu, nie wzmacniać lęku jaki dziecko przeżywa i nie przenosić go na Boga. Takie postępowanie przyczynia się do kształtowania niewłaściwego obrazu Boga. Mimo, iż dziecko antropomorfizuje Boga i ujmuje Go w sposób bajkowy, należy mówić o Bogu w sposób prosty i jednocześnie serdeczny<sup>87</sup>.

Okres przedszkolny jest okresem wielkiego przebudzenia wyobraźni, zwany też jest okresem religijności magicznej. Jest to okres między trzecim, a siódmym rokiem życia. Obrazowe pojmowanie świata pełnego niezwykłości i tajemnic skłania dziecko do przyjęcia i akceptacji siły wyższej. Duży wpływ i oddziaływanie na dzieci ma ikonografia chrześcijańska i biblijne opowiadania. Aktywność dziecka w tej fazie rozwoju przejawia całościowe i zintegrowane formy ujmowania rzeczywistości. Choć jest bardziej zinterioryzowana, zintelektualizowana i symboliczna, to ma najczęściej nadal charakter infantylny. Zakłada się, że po czwartym roku życia maleje antropomorficzne rozumienie Boga. Pod koniec okresu przedszkolnego, pomiędzy szóstym a siódmym rokiem życia, dziecko zaczyna rozumieć Boga jako wszechmocnego Boga, który wszystko może. Zaczyna pojmować Boga jako istotę niematerialną i tylko częściowo podobną do człowieka. Zanika powoli infantylne pojmowanie rzeczywistości. Chociaż praktyki religijne są często naśladownicze i rytualistyczne, to dziecko chętnie razem z rówieśnikami w nich uczestniczy, a dzięki wspólnemu uczestniczeniu w życiu i praktykach osób wierzących może przekraczać swoje ograniczenia egocentryzmu i egoizmu.

Więź ze wspólnotą osób wierzących w okresie przedszkolnym dokonuje się przede wszystkim w przestrzeni rodzinnej, podczas chrześcijańskiego spędzania niedziel i świąt, wspólnych modlitw i różnych uroczystości rodzinnych. Modlitwa należy do najczęstszych praktyk religijnych. Codzienne wydarzenia w życiu członków rodziny stają się okazją do informowania i formowania religijności dziecka. Moralność dziecka tego okresu kształtowana jest poprzez kryterium słuszności lub niesłuszności czynów, a naturalna wrażliwość dziecka sprzyja kształtowaniu się tej immanentnej moralności. Od około szóstego roku życia zmniejsza się uwaga na sprawiedliwości immanentnej, a w jej miejsce pojawiają się pryncypia jednolitej moralności religijnej. Dziecko zaczyna mieć świadomość, że niektóre jego wykroczenia obrażają Boga i mają charakter

---

<sup>87</sup> Por. J. MAKSELON, *Psychologia dla teologów*, dz. cyt., ss. 287-289.

grzechu. Rodzi się gotowość przeproszenia Boga i pojednania z Nim. Są to symptomy w kształtowaniu sumienia, odpowiedzialności i otwartości na Sakrament Pojednania. Gotowość do modlitwy i ofiary, a także spontaniczne dawanie świadectwa swojej wiary są formami wyznawania wiary<sup>88</sup>.

Wraz z rozpoczęciem nauki w szkole rozpoczyna się okres rozwoju, tak zwany młody wiek szkolny. W tej fazie rozwoju zaczyna kształtować się nowy stosunek do świata. Wiek dziecka między siódmym a jedenastym, dwunastym rokiem życia w rozwoju religijności często nazywany jest okresem „autorytarno-prawnym”. Dziecko w tym okresie wykazuje rozwój myślenia i komunikowania się oraz zdolności logicznej analizy. Rozpoczyna się okres wychodzenia z egocentryzmu indywidualnego i społecznego, co gruntuje złożone współdziałanie na przykład udział w grach z regułami, dyskusjach czy przyjmowania stosownych ról w strukturach pozarodzinnych. Pojawia się chęć poznawania środowiska naturalnego. Poszerza się krąg osób i instytucji znaczących dla dziecka i już nie tylko dom, rodzice i nauczyciele, ale także osoby duchowne i Kościół znajdują się w kręgu. W tym wieku religijność dziecka staje się rozumna. Dziecko zaczyna kierować się zasadami, za którymi stoi autorytet konkretnych osób, a także prawo boskie i kościelne<sup>89</sup>.

W wieku około dziewięciu lat pojawia się myślenie transcendentne o Bogu i znika naiwny wizerunek Boga. Pojawia się dedukcja o Bogu jako Duchu posiadającym wiele cech takich jak dobroć, sprawiedliwość czy wszechobecność. Bóg zaczyna się jawić jako Bóg - Ojciec i wszechmogący opiekun, jednakże dziecku nie kojarzy się ze źródłem życia moralnego. Charakterystycznym dla tego wieku jest ambiwalentność uczuć względem Boga, który jednocześnie jest dobry, a zarazem napawa lękiem. Nieabstrakcyjny sposób myślenia w tym okresie rozwoju dziecka powoduje kopiowanie cech własnego ojca na obraz Boga. Ojciec jawi się jako wyraziciel praw, nakazów i zakazów. Jest wzorem, który naśladuje się. Pomimo, iż na kształtowanie obrazu Boga wpływ mają matki, siostry zakonne czy księża, to wizerunek własnego ojca ma zasadniczy wpływ na kształtowanie się obrazu Boga<sup>90</sup>. W wieku około dziewięciu lat, w czasie przygotowywania do przyjęcia pierwszej komunii, dziecko zaczyna rozumieć podstawowe zasady chrześcijańskiej moralności. Wyznacznikiem dobrego czynu jest przyjęcie go zgodnie z wolą Boga, który wyrażony jest w przykazaniach bożych.

---

<sup>88</sup> Por. Cz. WALESA, *Rozwój religijności dziecka - zarys problematyki psychologicznej*, art. cyt., ss. 103-107, ss. 97-117.

<sup>89</sup> Por. tamże, s. 108.

<sup>90</sup> Por. J. MAKSELON, *Psychologia dla teologów*, dz. cyt., ss. 289-290.

W wieku około jedenastu lat dziecko powinno mieć uformowany i dość zwarty system świadomości religijnej i może dostrzegać dzięki niemu różne niezgodności i wątpliwości w swoich przekonaniach i swojej wiedzy. Taki stan staje się bodźcem do dalszego rozwoju. Dziecko zaczyna rozumieć sytuacje, pojęcia i teksty religijne. Taka świadomość pozwala mu na poznawanie atrybutów Boga, Jego sprawiedliwości, wszechobecności, duchowości, wszechmocy, miłosierdzia. Dziecko zaczyna rozumieć pojęcie Królestwa Bożego jako ostateczny egzystencjalny ludzki kres. Zaczyna kształtować się hierarchia wartości i perspektywa życiowa, w której na szczycie wartości znajduje się Bóg i wiara. Uczucia religijne są coraz bardziej zróżnicowane, w zależności od rodzaju bodźców i stanu świadomości, od bardzo intensywnych i przyjemnych, aż do trudnych i ambiwalentnych okazywanych swoim „nieprzyjaciołom”. Głębokie uczucia religijne dziecka łączą się ze świadomym obcowaniem z Bogiem co rodzi radość i uniesienie, ale jednocześnie prześlągnięte jest bojaźliwym drżeniem. Uczucia takie jak smutek, żal, przygnębienie nie przysłaniają nadziei, ale wzbudzają entuzjastyczne zafascynowanie Bogiem. Dziecko w swoich przeżyciach religijnych odnajduje element wspólnotowy i coraz większe ma dla niego znaczenie samodzielny udział w religijnych formalnych czy nieformalnych grupach pozarodzinnych.

Do najczęstszych religijnych praktyk okresu młodego wieku szkolnego należy modlitwa, która kształtuje się z przekonania nawiązania żywej relacji z Bogiem. Dziecko ma świadomość doniosłości tej relacji. Intensywnym doświadczeniem religijnym tego okresu jest pierwsza komunika, które to doświadczenie jako niezwykle, pozostaje niezapomniane. Dziecku towarzyszy uczucie silnego zjednoczenia z Jezusem Chrystusem. Dziecko w wieku od około siedmiu lat do około jedenastu lat przejawia naturalną otwartość na religijne życie i nie wykazuje zahamowania w jego rozwoju. Wielokrotnie zadziwia intensywność i głębia relacji z Bogiem. Zdarza się, że ta zdumiewająca prostota i siła relacji z Bogiem, i wyznawania wiary jest nośnikiem dla odnowienia życia religijnego, a także wezwaniem dla dorosłych do nawrócenia<sup>91</sup>.

Średni wiek szkolny to wiek między jedenastym, a piętnastym rokiem życia. Jest to okres dorastania i związany jest z pozyskiwaniem nowych uzdolnień psychicznych. Zostaje odrzucana religijność autorytarno-moralna, a zaczyna rozwijać się rozumowanie hipotetyczno-dedukcyjne oraz myślenie abstrakcyjne. Dziecko rozpoczyna nawiązywać

---

<sup>91</sup> Por. Cz. WALESA, *Rozwój religijności dziecka - zarys problematyki psychologicznej*, art. cyt., ss., 107-110.

bardziej osobistą relację z Bogiem. W wieku około czternastu lat pojawia się zjawisko personifikacji idei Boga. Młody człowiek zaczyna pojmować Boga jako Stwórcę, Pana, Zbawiciela, Ojca. Jednocześnie, wraz z personifikacją pojawia się interioryzacja i związane jest to z przyjmowaniem Boga jako najwyższej miłości, któremu należy się kult i adoracja. Bóg obdarzony jest zaufaniem i jest źródłem moralnych wyborów. Ludzkie autorytety tracą na znaczeniu, a zaczynają mieć znaczenie własne wybory i mobbing grupy. W związku z wchodzeniem do grup rówieśniczych, które nie zawsze w swoim działaniu są konstruktywne (na przykład bandy młodzieżowe), jest okresem szczególnie pełnym niebezpieczeństw dla rozwoju religijnego. Dyskwalifikowanie autorytetu wielokrotnie związane jest z zaniedbywaniem religijnych praktyk. Wzrasta także niepokój światopoglądowy i zazwyczaj krytycznie oceniane są niektóre formy zachowań religijnych. W tej fazie rozwoju następuje gwałtowny rozwój uczuciowy z jednoczesnym poznawaniem własnej płciowości, a budzące się życie seksualne, powstający sceptycyzm, bunt i szybko rodzące i powstające urazy są wielokrotnie przyczyną zaniedbywania spowiedzi i własnej modlitwy. Ten okres rozwoju religijnego bardziej koncentruje się na praktykach rytualno-liturgicznych niż na świadomej potrzebie zgłębiania wiedzy religijnej. Charakterystyczne dla tego okresu jest rytualizm religijny, legalizm, utylitaryzm<sup>92</sup>.

Starszy wiek szkolny to inaczej, tak zwana wczesna młodość. Okres rozwoju religijnego szkoły średniej jest czasem walki o własny światopogląd. Wzrastają zainteresowania filozoficzne i potrzeby poznawcze. W tym czasie „burz i naporu” dają znać o sobie dotychczas nieznanne, a przeciwne poglądy z otoczenia laickiego. To czas rozwoju różnego rodzaju kryzysów własnej tożsamości, a dochodzące konflikty z dorosłymi, w szczególności z rodzicami, mogą potęgować negację wyrażanej przez nich religijności. Obawy i niepokoje wiążą się także z pierwszymi doznaniem seksualnymi, które stoją w konflikcie z normami religijnymi. Konflikt, który rodzi się w sumieniu młodego człowieka jest wielokrotnie przyczyną odchodzenia od wiary. Także zdobywana wiedza, poznawanie i rozumienie świata odnoszą się często do prawd wiary jako sprzecznych z rozumem.

W okresie szkoły średniej Bóg postrzegany jest w sposób ambiwalentny. Z jednej strony przeżywany może być jako Ktoś bliski, a zarazem tajemniczy, a z drugiej strony, w przypadku doświadczania niepowodzeń, niezawinionego cierpienia, charakteryzuje

---

<sup>92</sup> Por. Cz. WALESA, M. TATAŁA, *Rozwój religijny człowieka*, t. II: *Młodzież*, Lublin 2020, ss. 7–29; por. J. MAKSELON, *Psychologia dla teologów*, dz. cyt., s. 290–291.

się buntem wobec Boga. Pojawiają się wątpliwości czy Bóg naprawdę opiekuje się, skoro dopuszcza nieszczęścia. Jest to bez wątpienia czas niedojrzałej postawy wobec Boga, którego traktuje się w pewnej mierze w sposób magiczny w ludzkim życiu. Modlitwa u młodego człowieka jest przede wszystkim modlitwą prośby. Brakuje naturalności i żywołości w relacjach z Bogiem. Okres wczesnej młodości, okres dojrzewania, jest jednym z najbardziej znaczących okresów. To czas przepełniony nie tylko konfliktami i kryzysami, ale także jest czasem o dużej liczbie nawróceń. Szukający własnej tożsamości młodzi ludzie, niepewni siebie, podatni są w tym okresie rozwoju na oddziaływanie różnych doktryn, nawet tych najbardziej okrutnych – satanistycznych. Pomoc w dojrzewaniu jest szczególnie ważna i powinna w tym okresie bardziej opierać się na partnerstwie, a mniej dyrektywnie<sup>93</sup>. Podobne tendencje będą towarzyszyć w okresie młodzieńczym.

Okres młodości jest okresem złożoności przeżyć psychicznych i religijnych. Jest także czasem zasadniczych rozstrzygnięć. Wielowymiarowość tego okresu związana jest z podejmowaniem przez młode osoby różnorodnych ról społecznych. Część młodzieży podejmuje dalszą naukę, a inni rozpoczynają pracę zawodową. Ta różnorodność ról społecznych młodych osób wywiera wpływ na przeżycia religijne, trudności w przeżywaniu wiary oraz związek z Kościołem. Okres rozpoczętej pracy zawodowej czy studiów jest okresem związanym z pewną stabilizacją i próbą integracji wielu doświadczeń, wiedzy o świecie i człowieku dla zbudowania w miarę spójnego światopoglądu. Charakteryzuje się większą refleksją i dystansem w podmiotowości sakralnej, a mniej jest, jak to było w okresie szkoły średniej, chwiejności emocjonalnej i pochopności. Jest to tak zwany okres religijności autentycznej, w której jest pragnienie religii niosącej sens życia. Uwidacznia się chęć samodoskonalenia. Poprzez zaufanie Jezusowi, religia staje się źródłem siły oraz uaktywnia postawy prospołeczne. Oprócz formowania się autentycznej wiary spotyka się wśród młodych osób także odejścia religijne. Odejścia od wiary mogą znamionować się dużą trwałością, jeżeli nacechowane są prymitywnymi poglądami religijnymi i mechanizmami obronnymi, a moralność osobista czy społeczna może obejmować postawy sceptyczne, czy nawet cyniczne. Koniecznym jest odpowiednie dalsze kształcenie religijne. Wykorzystując atuty młodości takie jak otwartość, autentyczność, bezkompromisowość czy solidarność można skutecznie wspierać dalszy rozwój życia religijnego młodego człowieka.

---

<sup>93</sup> Por. Cz. WALESA, M. TATAŁA, *Rozwój religijny człowieka*, t. II: *Młodzież*, dz. cyt., ss. 7–29; por. J. MAKSELON, *Psychologia dla teologów*, dz. cyt., ss. 291–293.

Skuteczne będą grupy formacyjne, seminaria, konwersatoria, na których można pokazywać trudne sprawy i zadania, a także bez przeszkód przedstawiać własne sprawy. To dobre środowisko, w którym może być formowane własne sumienie<sup>94</sup>.

Wczesna dorosłość, inaczej dojrzała młodość to czas związany z tak zwaną małą i wielką życiową stabilizacją. Okres między dwudziestym trzecim, dwudziestym piątym rokiem życia, a czterdziestym rokiem życia jest czasem dużej aktywności życiowej. Człowiek pochłonięty dorabianiem się, pracą zawodową i rodziną nie widzi sposobności, i nie ma czasu na życie religijne. Brak doświadczeń egzystencjalnych nie skłania do orientowania myśli w kierunku religii. Okres wczesnej dorosłości, chociaż nazywany jest czasem stabilizacji religijnej charakteryzuje się najmniejszą aktywnością religijną. Pewne poruszenie i podekscytowanie religijne wśród rodziców można zauważyć przy okazji przygotowywania ich dziecka do pierwszej Komunii. Na ożywienie religijne mają także wpływ pierwsze kryzysy, przeżycie grzechu, cierpienia, zdrady. Okres ten związany jest z, tak zwanym kryzysem wieku średniego i wiąże się ze świadomością upływu czasu i życia, ograniczonością własnych sił fizycznych i psychicznych, pewną dezorientacją co do przyszłości. Uzmysłowienie prawdy o niewystarczalności i ograniczoności ludzkiej staje się fundamentem w zawierzeniu własnego życia Bogu. Czas przygotowania dziecka do pierwszej Komunii, powinien być szczególną i bezcenną okazją dla prowadzenia katechezy dorosłych. Katecheza ta mogłaby skutecznie wspierać właściwe życie rodzinne i małżeńskie, bowiem nieetyczne życie małżeńskie jest jednym z najistotniejszych okoliczności oddalających ludzi od Kościoła<sup>95</sup>.

Okres średniej dojrzałości to jest wiek od czterdziestego roku życia do około sześćdziesiątego piątego roku życia jest okresem rewizji i pogłębienia religijności. W miarę upływu lat wzrasta zainteresowanie religią i jednocześnie rośnie jej znaczenie w życiu. W tym okresie życia rośnie częstość i systematyczność modlitw. Na nowo odkrywane są symbole i prawdy religijne. Osoby w wieku średnim potrafią żyć wątpliwościami, a zatem potrafią łączyć nastawienia otwarte z krytycznymi. Jednakże są dorośli, nadal pochłonięci życiem, zdecydowani na konformizm i bylejąkość religijną, idący po najmniejszej linii oporu. O ile w ich życiu są praktyki religijne to dominuje tak zwana religijność socjologiczna, czyli praktykowana jedynie pod

---

<sup>94</sup> Por. Cz. WALESA, M. TATAŁA, *Rozwój religijny człowieka*, t. II: *Młodzież*, dz. cyt., ss. 7–29; por. J. MAKSELON, *Psychologia dla teologów*, dz. cyt., ss. 293–294.

<sup>95</sup> Por. J. MAKSELON, *Psychologia dla teologów*, dz. cyt., s. 294.

wpływem środowiska. Niestety w takiej rodzinie dzieci i młodzież mają trudność w przeżywaniu i doświadczaniu autentycznej religijności<sup>96</sup>.

Starość, wiek po sześćdziesiątym piątym roku życia, zwana także późną dorosłością, to czas zbierania plonów, a głównym owocem „zbiorów” ma być mądrość. To czas dokonywania akceptacji cyklu własnego życia, czyli zaaprobowanie tego co wydarzyło się i czego nie było możliwości w żaden inny sposób zastąpić. Refleksja towarzysząca w tym okresie może doprowadzić do wniosku, że życie ma sens lub, że jest absurdalne. Starości towarzyszy świadomość śmierci. Śmierć dla jednych jest końcem żywota, a dla innych śmierć zostanie zwyciężona. U osób, które troszczyły się o wiarę i religijność dokonuje się ostateczny, wolny i pełny wybór wartości religijnych, również dotyczących umierania. W religijności osób starych można zaobserwować niejako zespolenie z całym wszechświatem. W związku, że mniej ulegają lub nie ulegają namiętnościom ich życiu towarzyszy tolerancja, zrównoważenie i nieopieranie się na ziemskich nadziejach. Natomiast u osób, u których w poprzednich okresach życia nie nastąpiło pogłębienie wiary i religijności obserwuje się jedynie religijność zewnętrzną związaną z szeregiem zachowań rytualistycznych. Rytualizm ten wielokrotnie służy pokonaniu wielu lęków, również lęku przed przyszłością i nie ma przeniesienia religijności na przeżycia osobiste, i na doświadczenia życiowe. Pojawia się żal, rozgoryczenie i agresja nie tylko wobec młodych ludzi. Przychodzą myśli katastroficzne, szczególnie związane z nadchodzącą śmiercią. Religia w przygotowaniu do śmierci odgrywa istotną rolę. Pozwala również zaakceptować przemijanie i jednocześnie łączenie się, i scalanie z wiecznością. W tym przypadku, wzrost praktyk i atrakcyjność religii związana jest szczególnie z perspektywą życia wiecznego<sup>97</sup>.

Zazwyczaj, w okresie przechodzenia z okresu dojrzałości do okresu starości osoby osiągają najwyższy poziom rozwoju religijnego. Chociaż, zwykle po sześćdziesiątym piątym roku życia, pojawia się osłabienie zdrowia i kondycji fizycznej to ten okres w rozwoju można nazwać okresem wytrwałości lub wierności i cierpienia. Po kryzysie połowy życia, tak zwanego kryzysu wieku średniego, doświadczenia dotyczące porażek życiowych, zdrad, uświadomieniu sobie własnych ograniczeń, poczucie upływającego czasu stawiają pytanie o sens cierpienia, o sens wierności, o sens życia, o sprawach ostatecznych. Szukanie odpowiedzi na pytania eschatologiczne zwiększają rozumienie Boga i relację z Nim. Bliższy kontakt z Jezusem Ukrzyżowanym i Zmartwychwstałym

---

<sup>96</sup> Por. tamże, s. 294-295.

<sup>97</sup> Por. tamże, s. 295-296



ułatwia także chrześcijaninowi odnajdywanie sensu tego, co było lub jest trudną jego historią życia.

W niejednej rodzinie pojawia się szereg trudności związanych z nawiązywaniem właściwych relacji. Wynikać to może między innymi, że jeden lub więcej członków rodziny, na pewnym etapie rozwoju, nie dojrzało do nawiązywania relacji czy rozwiązywania problemów w niej powstałych. Na powstające kryzysy osobiste, małżeńskie czy rodzinne wpływa źle przeżyte dzieciństwo i młodość. Kryzysy mogłyby być mniej bolesne czy rzadsze, gdyby okres dzieciństwa i dojrzewania przebiegał właściwie. Brak doświadczenia w dzieciństwie bycia kochanymi bezwarunkowo, objawia w okresach późniejszych brakiem zdolności do darzenia zaufaniem innych i ofiarowania im siebie. Kochanie miłością egocentryczną, właściwą na pewnym etapie rozwoju dziecka, związane jest z zaburzeniem rozwojowym tamtego okresu, w którym wszystko powinno bezwzględnie kręcić się wokół dziecka. Przeniesienie w dorosłość takiego doświadczenia wiąże się, że miłość taka staje nienasycona, pełna kaprysów, krzycząca i płacząca, kiedy nie dostaje tego czego pragnie. Natomiast zatrzymanie się na etapie miłości młodzieńczej, nieś będzie konfrontację, krytykę i obwinianie innych. Logika i fantazje okresu młodzieńczego przeżyte nieprawidłowo, bez wsparcia dorosłych, będą skutkowały przeniesieniem tych stanów w dorosłe relacje. Nieprawidłowo przeżyte relacje z rodzicami i rodzeństwem, które nie były uzdrowione, będą ujawniały się powtórnie, szkodząc życiu małżeńskiemu i rodzinnemu. W relacjach nieprawidłowo funkcjonującymi między małżonkami koniecznym, dla ich naprawy, jest przejście procesu wyzwolenia i uzdrowienia starych zranień własnej historii życia<sup>98</sup>.

Wszystkie fazy rozwojowe charakteryzują się specyficznymi poziomami rozwojowymi, potrzebami i osiągnięciami, i każdy z etapów ma także „własny” obraz Boga. Następujące po sobie okresy rozwojowe człowieka mają swój swoisty czas. Nie jest to jednak reguła i niekiedy może nastąpić przyspieszenie lub opóźnienie w doświadczaniu pewnych przeżyć. Jednak istotnym jest następstwo pojawiających się i następujących po sobie okresów rozwojowych. Jeżeli pokaże się zaburzenie lub niedorozwój w określonym okresie rozwojowym to konsekwencje będą widoczne w następnych fazach rozwojowych. Jednak najbardziej negatywne skutki religijnego rozwoju są następstwem zakłóceń rozwojowych w pierwszych dwóch okresach. Negatywny wpływ na następne okresy rozwojowe będzie miał brak poczucia

---

<sup>98</sup> Por. AL nr 239, 240.

bezpieczeństwa, obecności osoby bliskiej. Ten wytworzony brak zaufania i ufności będzie także skutkował zaburzoną formą religijności w późniejszych etapach rozwojowych. Może objawiać się różnymi postawami życiowymi, na przykład postawą autorytarną, restrykcyjną czy nadmiernie indywidualistyczną<sup>99</sup>.

Uzupełnieniem koncepcji dojrzałej osobowości i dojrzałej religijności człowieka, uwzględniając jego aktywizację rozwoju osobistymi doświadczeniami pierwszych lat życia jest teoria, według której w człowieku współistnieją trzy stany: „Dziecka”, „Dorosłego” i „Rodzica”. Każdy z tych stanów ukształtowany został w pierwszych etapach rozwoju i w zależności od tego, jak przebiegał proces rozwojowy w poszczególnych fazach, będzie przeważał w życiu dorosłego człowieka. Każdy ze stanów odwołuje się do zakodowanych z przeszłości faktów i zdarzeń, które wydarzyły się w konkretnym miejscu i czasie. Dotyczyły realnych ludzi i były powiązane z rzeczywistymi odczuciami i decyzjami.

Stan „Rodzica” wyraża się trzymaniem sztywnych reguł, które zostały wpojone w dzieciństwie. W pamięci są zapisane zasady bez względu na ich logikę czy sensowność. Są to zapisy dokonane bez zastrzeżeń lub narzucone, a postrzegane przez dziecko w pierwszych pięciu latach jego życia. Najistotniejsze zapisy dokonały się zanim dziecko „opuściło” dom i było pod wpływem przykładu czy wypowiedzi rodziców, osób bliskich czy opiekunów. Takie doświadczenia niejednokrotnie kreują u dorosłego człowieka postawę apodyktyczną. To co dziecko zarejestrowało w sposobie ich zachowania i wypowiedzi zostało w nim zapisane jako Rodzic. Rodzic jest osobliwym zapisem doświadczeń powstałych pod wpływem zdarzeń zewnętrznych we wczesnych latach dzieciństwa.

Jednak oprócz tego zapisu dokonuje się jeszcze inny zapis. Dotyczy to zapisu wewnętrznego, kiedy dziecko jeszcze nie mówi, a większość jego reakcji stanowią uczucia. W tym najbardziej krytycznym momencie życia dziecko jest nieprzystosowane i całkowicie zależne. Nie zna żadnych słów, aby móc wyartykułować swoje myśli. W tym okresie dziecko poprzez widzenie, słyszenie, rozumienie i odczuwanie, zapisuje otaczający go świat. Później, już w dorosłym życiu człowiek odczuwa tę samą emocję, którą konkretna sytuacja w nim pierwotnie została wywołana, a wzbudzone wspomnienie jest odtworzeniem tego co widział, słyszał i odczuwał. Stan „Dziecka”, który znajduje się pod wpływem różnych emocji, czy negatywnych, czy pozytywnych,

---

<sup>99</sup> Por. R. JAWORSKI, *Religijny rozwój osoby ludzkiej. Interpretacja psychologiczna*, dz. cyt., ss. 144-145.

będzie zmierzał do osiągnięcia stanu bez troski. Człowiek będzie odczuwał pragnienie przyjemnych doznań, życzliwości oraz miłości. W Dziecku zapisane są zbiory pozytywnych i negatywnych zdarzeń, a także wszystkie pierwszorazowe reakcje. Każdorazowa oznaka niezadowolenia czy dezaprobaty skierowana w stronę dziecka, będzie powodowała zapis emocji w zestawie negatywnych danych o nim samym. Przykre emocje towarzyszące nowym doświadczeniom życiowym są ciągle zapisywane w pamięci i nie da ich się wymazać. Dotyczy to każdego dziecka, nawet tego, które miało rodziców z najlepszymi intencjami, kochających i życzliwych. W okresie wczesnego dzieciństwa szyfrowane i utrwalone są przeżycia, i doświadczenia, które niejako są zapisaną wizją życia.

Zgromadzone doświadczenia w okresie pierwszych pięciu lat życia wystarczająco pozwalają poznać dziecku wszelkie nakazy i zakazy, i późniejsze rodzicielskie napomnienia jedynie wzmacniają to, co było wcześniej zapisane. Tak więc zanim opuści dom i wejdzie w pierwsze niezależne doświadczenia społeczne zdąży zapoznać system kar i nagród, nakazów i zakazów. Zapisane dane w sposób mniej lub bardziej nieświadomy wykorzystywane są w późniejszych relacjach i kontaktach z innymi.

Stan „Dorosłego” bierze początek w wieku około dziewiątego miesiąca życia. Dziecko dotychczas całkowicie bezradne i zdane na otoczenie zaczyna wypróbowywać swoje umiejętności manualne. Zaczyna manipulować przedmiotami, poruszać się i uwalniać od dotychczasowego przymusowego miejsca. Cieszy się dużą aktywnością ruchową. Rodzi się przekonanie, że jest w stanie zrobić to zrodziło się w jego myślach. To samo urzeczywistnianie wzmacnia postawę samodzielności. Gromadzi dane i ciągle je przetwarza nadając im znaczenie na podstawie wcześniejszych doświadczeń. Jest niejako komputerem analizującym informacje, w którym rodzą się decyzje. Koncepcja życia opiera się głównie na nagromadzonych normach i ciągłym przetwarzaniu. Dziecko rozwija swoje możliwości poprzez ćwiczenie i używanie, a dzięki rodzącej się umiejętności określania prawdopodobieństwa, w zetknięciu z trudnościami potrafi je rozwiązywać. Te trzy stany, „Dziecko”, „Rodzic”, „Dorosły” w jakimś stopniu są obecne w każdym człowieku. Jednak jeden z nich pełni funkcję wiodącą, a pozostałe odzywają się co pewien czas<sup>100</sup>.

---

<sup>100</sup> Por. T.A. HARRIS, *W zgodzie z sobą i z tobą*, Warszawa 1987, ss. 30-50.

## ROZDZIAŁ DRUGI

### ISTOTNA WARTOŚĆ PRAKTYKI POKUTNEJ DLA ROZWOJU ŻYCIA CHRZEŚCIJAŃSKIEGO

Pochodząca od Stwórcy natura ludzka, pierwotnie nieskażona, poprzez ludzkie działania wymaga ustawicznego odnawiania. Utrata świętości i transparentności ludzkich poczynań jest ontologiczną wadą. Zerwanie macierzystej więzi z Bogiem, powoduje zerwanie więzi z drugą osobą i wspólnotą. Wyrządza także krzywdę samemu grzesznikowi, gdyż sam odcina się od Źródła swego życia. Dobrowolnie wyizolowany od Boga, samowolnie zaczyna kreować swoją codzienność. Grzech, to zdumiewające ludzkie misterium jego samowolności.

Człowiek na Chrzcie Świątym otrzymuje wystarczające nadprzyrodzone dary dla utrzymania komunii z Bogiem. Rozumne korzystanie z tych darów przywróci ustalony przez Boga ład. Chrześcijanin winien więc, poznawać i rozumieć własną naturę dla dobra własnego i innych ludzi. Jezus znając tajemnicę ludzkiej natury wzywa go w pierwszej kolejności do metanoi. Tym samym wpisuje w jego życie cnotę pokuty.

#### 2.1. Pokuta jako wymóg natury ludzkiej

Natura ludzka przynależy do konkretnej osoby i w niej się wyraża, jest podstawą jej działania i istnienia. Dzieło stworzenia ukazuje, że człowiek w swojej naturze ma „wpisaną” potrzebę rozwoju<sup>1</sup>. Człowiek jest istotą stworzoną przez Boga, na obraz i podobieństwo Boże (por. Rdz 1, 26) i powinien rozumieć, że jego natura pochodzi od Stwórcy. Nierozumienie własnej natury urąga jego własnemu dobru i dobru innych. Człowiek chcący zrozumieć swoje jestestwo musi ze swoimi słabościami, wadami, niedoskonałością, niepewnością czy niepokojem, całym swoim życiem zbliżyć się do Zbawiciela, aby mógł siebie odnaleźć<sup>2</sup>.

Bóg, stwarzając człowieka, ukształtował jego naturę fizyczną lepiąc go z gliny i naturę duchową dając mu tchnienie życia (por. Rdz 2, 7). Sobór Laterański IV podkreślił, że człowiek jest bytem duchowo – cielesnym, który łączy dwa światy;

---

<sup>1</sup> Por. SRS nr 30.

<sup>2</sup> Por. RH nr 10.

materialny i duchowy<sup>3</sup>, jest dwujednią elementu cielesnego i duchowego<sup>4</sup>. Fakt ten powinien człowieka ukierunkować w jego rozwoju w płaszczyznach horyzontalnej i wertykalnej. Działając niejako w dwóch światach, widzialnym i niewidzialnym, nie może zapominać o swojej zależności od Boga-Stwórcy. Działanie ludzkie musi być rozumne i przemyślane, gdyż źle użyte, kierowane pychą, spowoduje bezbożny użytek. Szukanie wartości jest naturalnym procesem rozwoju ludzkiego i nikt nie może siebie formować w aksjologicznej próżni<sup>5</sup>.

Rajski opis zerwania owoców z Drzewa Poznania Dobra i Zła pokazuje przerażający obraz ludzkiego działania, w którym człowiek w swoim buncie występuje przeciwko Bogu i stawia siebie przed Nim. Do dzisiaj, diabelska pokusa „jak Bóg będziecie” (Rdz 3, 5) powoduje, że współczesny człowiek żyje tak, jakby Boga nie było, żyje w poczuciu braku grzechu<sup>6</sup>. Poprzez nieposłuszeństwo Adama i Ewy ich natura została skażona, a poprzez prokreację ludzkość dziedziczy ich grzech pierworodny<sup>7</sup>. Pierwotnie nieskażona natura ludzka i dobra wola przez pychę i nieposłuszeństwo stała się ontologiczną skazą egzystencji ludzkiej. Przekroczywszy nakaz Boży, człowiek utracił świętość i transparentność relacji z Bogiem. Mimo, iż grzech nie przynależy do natury ludzkiej to ten grzech skaził ją i stała się ona skłonna do grzechu<sup>8</sup>.

Jezus, znając niedoskonałą i skłonną do grzeszności naturę ludzką, rozpoczyna swoją działalność publiczną wezwaniem: „Czas się wypełnił i bliskie jest królestwo

---

<sup>3</sup> Por. SOBÓR LATERAŃSKI IV 1215 r. kan. 1,2. „Jedna Zasada wszechświata, Stwórca wszystkiego, co widzialne i niewidzialne, duchowe i cielesne. On to swoją wszechmocną potęgą równocześnie, od początku czasu, stworzył z niczego jeden i drugi rodzaj stworzeń, duchowe i cielesne, to znaczy anielskie i ziemskie, a wreszcie [stworzenie] ludzkie, jako współkształtowane zarówno z ducha, jak i ciała”.

Tą samą naukę potwierdził SV II, „Choć stworzony z ciała i duszy, człowiek jest jeden. Poprzez swoją cielesną kompozycję gromadzi w sobie elementy świata materialnego; w ten sposób przez Niego dochodzą do korony i przez Niego wnoszą głos w swobodnej chwale Stwórcy. Z tego powodu człowiekowi nie wolno gardzić swoim życiem cielesnym, ale jest zobowiązany uważać swoje ciało za dobre i zaszczytne, ponieważ Bóg go stworzył i wzbudzi go w dniu ostatecznym. Niemniej jednak, zraniony grzechem, człowiek doświadcza buntowniczych ruchów w swoim ciele. Ale sama godność człowieka postuluje, aby człowiek wielbił Boga w swoim ciele i zakazał mu służyć złym skłonnościami jego serca”, KDK nr 14.

<sup>4</sup> Por. RH nr 5.

<sup>5</sup> Por. A. CHRAPUSTA, I. SKOCZEŃ, *Antropozofia i eurytmia w waldorfskiej szkole jako zagrożenie dla edukacji dzieci i młodzieży*, Sosnowieckie Studia Teologiczne t. XV, rok 2021, s. 202.

<sup>6</sup> Por. ReP nr 18.

<sup>7</sup> AUGUSTYN jako pierwszy użył określenia *peccatum originale*, jako określenie grzesznego stanu rodzaju ludzkiego w swoim dziele *Do Symplicjana o różnych kwestiach*, Augustinus, *De diversis quaestionibus* 1, 10; „Unde nisi ex traduce mortalitatis et assiduitate voluptatis? Illud est ex poena originalis peccati, hoc ex poena frequentati peccati”, a potem ją rozwinął w polemice z Pelagiuszem i jego zwolennikami.

<sup>8</sup> Pisali o tym Augustyn, Grzegorz Wielki, Tomasz z Akwinu oraz synody w Kartaginie, Orange, Sobór Trydencki.

Boże. Nawracajcie się i wierzcie w Ewangelię!” (Mk 1, 15). Syn Boży przynosi ludzkości Dobrą Nowinę i tym wezwaniem daje nakaz pokuty. Pokuta<sup>9</sup> staje się wymogiem wszystkich uczniów i wyznawców Jezusa. Polskie tłumaczenie słowa pokuta nie oddaje w pełni bogactwa znaczenia teologicznego tego, co wyraża. W polskim przekładzie Pisma Świętego terminy „pokutować, pokuta” i „nawracać się, nawrócenie” są używane zamiennie, częściej używa się słów „nawracać się, nawrócenie”.

W języku hebrajskim głównymi słowami wyrażającymi pokutę i nawrócenie są czasowniki שׁוּב *szwb*<sup>10</sup> i נָחַם *nhm*. Pierwszy z nich oznacza „wracać, zawracać” w sensie dosłownym - wracać skądś, zawracać z drogi oraz przenieśnym - zawracać z obranej drogi, zmieniać postępowanie, odwracać się od kogoś. Natomiast drugi czasownik oznacza „żałować, martwić się, pocieszać się, litować się”, także w sensie wykazać skruchę<sup>11</sup>. Sûb - שׁוּב *szwb* - oznaczał powrót do Boga. W sensie fizycznym była to zmiana kierunku drogi o 180 stopni, natomiast w sensie moralnym była to zmiana sposobu myślenia i postępowania. W kontekście religijnym oznaczało odwrócenie się od zła, a zwrócenie się do Boga. W późniejszym okresie, dla oznaczenia wewnętrznego i zewnętrznego nawrócenia - pokuty zaczęto używać słowa נָחַם *nhm* - *naham*, co oznaczało wewnętrzny żal z powodu popełnionego zła<sup>12</sup>.

Greckimi odpowiednikami słów hebrajskich są: czasownik ἐπιστρέφω *epistréfo* i rzeczownik ἐπιστροφή *epistrofé*, które oddają zazwyczaj שׁוּב *szwb*, oraz czasownik μετανοέω *metanoéo* i rzeczownik μετάνοια *metánoia*, które są tłumaczeniem przede wszystkim נָחַם *nhm*. Nie ma jednak ścisłego przyporządkowania terminów hebrajskich i greckich do siebie, i ich użycie nie jest do końca konsekwentne. Pierwsze terminy greckie oznaczają „wracać, nawracać (się), obracać (się)” w sensie dosłownym i w sensie przenieśnym - wrócić do kogoś, zmienić postępowanie, nawrócić się. Natomiast

---

<sup>9</sup> Polskie słowo pokuta nie oddaje w pełni znaczenia teologicznego pojęcia tego co wyraża. Wydaje się użytecznym w dalszej części używanie określeń pokuta jako nawrócenie, pokuta jako żal, pokuta jako skrucha, pokuta jako oddanie chwały Bogu.

<sup>10</sup> Transkrypcja fonetyczna wyrazów hebrajskich i greckich za: S. WRONKA, *Transliteracja i transkrypcja alfabetu hebrajskiego*, [w:] Ruch Biblijny i Liturgiczny 57 (2004) nr 1, ss. 45-58; S. WRONKA, *Transliteracja i transkrypcja alfabetu greckiego*, „Ruch Biblijny i Liturgiczny” 57 (2004) nr 2, ss. 91-101.

<sup>11</sup> Por. L. KOEHLER, W. BAUMGARTNER, J. STAMM *Wielki słownik hebrajsko-polski i aramejsko-polski Starego Testamentu*, tłum. K. MADAJ i inni, Warszawa 2008, t. 1, ss. 647-648; t. 2, ss. 430-435.

<sup>12</sup> Por. J. CHMIEL, *Biblijne podstawy pokuty*, [w:] Ruch biblijny i liturgiczny 35 (6), (1982) ss. 402-403.

drugie terminy niosą znaczenie „zmieniać myśl, odczuwać skruchę, nawracać się, pokutować”<sup>13</sup>.

W przekładzie łacińskim Biblii, Wulgacie, pierwsze terminy – hebrajski (שוב *szwb*) i greckie (ἐπιστρέφω *epistréfo*, ἐπιστροφή *epistrofé*) oddawane są zazwyczaj przez *converto* w znaczeniu zwracać się do kogoś, przeciw komuś, wracać się, odwracać, zmieniać się, przekładać tekst na inny język i *conversio* w znaczeniu obrót, powrót, zmiana, skrucha, nawrócenie, wstąpienie do klasztoru. Natomiast terminy drugie, hebrajski (נחם *nhm*) i greckie (μετανοέω *metanoéo*, μετάνοια *metánoia*), oddawane są przez *paeniteo* w znaczeniu sprawiać przykrość, żałować, czuć skruchę, wstyd i *paenitentia* w znaczeniu żal, skrucha, pokuta<sup>14</sup>.

W bogactwie treści słowa „pokuta” zawiera się nawrócenie, zmiana sposobu myślenia, zmiana sposobu życia, przebaczenie, komunია, żal za grzechy, zadośćuczynienie, modlitwa, post, uczynki miłosierdzia. Wskazuje to wieloaspektowość tej samej rzeczywistości<sup>15</sup>.

Z mocy Prawa Bożego do praktykowania pokuty zobowiązani są wszyscy wierni<sup>16</sup>. Wezwanie do czynienia pokuty wskazuje na stały proces zmiany kierowania myśli i własnego postępowania ku Bogu. Wierzyć Ewangelii (Mk 1, 15) jest wymogiem i nakazem w zbliżaniu się do Boga, bo to czas ostateczny i „przybliżyło się Królestwo niebieskie” (Mk 1, 15). Ma to być ciągły stan jednania się z Bogiem, wpatrywanie się i adorowanie Boga z wiarą w Dobrą Nowinę, a nie jednostkowy akt.

Nieprzyjęcie faktu, że „czas się wypełnił” (Mk 1, 15), będzie niejako powtórzeniem buntu człowieka w Rajskim Ogrodzie. Odnowa serca i zmiana sposobu życia jest wymogiem natury ludzkiej do uświęcania się w zbliżaniu się do pierwotnej komunii z Bogiem. Świadomość przekroczenia przykazań Bożych, wyrządzenia zniewagi Bogu, wspólnocie Kościoła i samemu sobie musi skłaniać chrześcijanina do stałego wypełniania i wprowadzania w życie słów Syna Bożego. Dobrze przeżywana pokuta powoduje, że zaczyna właściwie układać swoje życie. Ze zmianą sposobu myślenia idzie zmiana sposobu oceny swojego postępowania i osądu. Świadomość popełnionego grzechu powinna skutkować dobrze odbytą pokutą, która połączona z żalem za grzech i zadośćuczynieniem za winy, poprowadzi do życia przesiąkniętego świętością. To

---

<sup>13</sup> Por. R. POPOWSKI, *Wielki słownik grecko-polski Nowego Testamentu, wydanie z pełną lokalizacją greckich haseł, kluczem polsko-greckim oraz indeksem form czasownikowych*, wyd. 2, Warszawa 1995, ss. 226, 391.

<sup>14</sup> Por. M. PLEZIA, *Słownik łacińsko-polski*, Warszawa 1974, t. 1, ss. 756-758; t. 2, ss. 8-9.

<sup>15</sup> Por. B. GLINKOWSKI, *Pokuta*, Poznań 2004, s. 11.

<sup>16</sup> Por. PN nr 17.

nadprzyrodzone doświadczenie przeżywania właściwej pokuty wpływa na rozwój chrześcijańskiego życia i dążenie do doskonałości chrześcijańskiej<sup>17</sup>. O pokucie codziennej pisze św. Ambroży, że połączona z pewną ofiarą złożoną Bogu jak post, modlitwa, jałmużna i wewnętrzny żal za grzechy jest warunkiem przebaczenia win<sup>18</sup>. Z kolei św. Augustyn mówi, że nikt w życiu doczesnym nie jest doskonały, a dobre życie chrześcijańskie zaczyna się od wyznania grzechów i pokuty<sup>19</sup>. Rozpoznawanie własnych niedoskonałości i słabości w akcie pokuty są drogą do komunii z Bogiem i bliźnim.

W modlitwie Pańskiej, kiedy wypowiedane są słowa *i odpuść nam nasze winy jak i my odpuszczamy*, chrześcijanin otwiera swoje serce na Boga i bliźniego. Wierząc w miłosierdzie Boże, sam kieruje się miłosierdziem wobec bliźniego. Ta miłość braterska jest jednym z warunków przebaczenia<sup>20</sup>. Wspólnota chrześcijańska jako Mistyczne Ciało Chrystusa połączona jest z sobą nadprzyrodzoną więzią i tak jak grzech jednego szkodzi wspólnocie, tak świętość jednego jest dla innych dobrodziejstwem i z tego powodu pokuta niesie pojednanie i pokój z bliźnim<sup>21</sup>. Powrót do przyjaźni z bliźnim prowadzi do przyjaźni z Bogiem. Kościół zwraca uwagę na trzy sposoby zadośćuczynienia Bożemu przykazaniu pokuty. Są nimi modlitwa, post i uczynki miłosierdzia<sup>22</sup>.

W wezwaniu Jezusa „nawracajcie się” zawiera się wezwanie do codziennej modlitwy. Człowiek w swojej osłabionej przez grzech pierwotny naturze ludzkiej narażony jest na pokusy i grzech. Jezus poucza, że o trwanie przy Bogu należy nieustannie modlić się. Szczególnie w godzinach próby „módlcie się abyście nie ulegli pokusie” (Mt 26, 41). „Wy też bądźcie gotowi, gdyż o godzinie, której się nie domyślacie, Syn Człowieczy przyjdzie” (Łk, 12, 40). Modlitwa staje się wymogiem na drodze do Królestwa Bożego. Czujność i uważność w życiu chrześcijanina pozwala rozpoznawać pokusy i na nie reagować. Jednocześnie wspierają w dążeniu do komunii z Bogiem i wspólnotą Kościoła. Modlitwa zakorzeniona jest w całej historii Ludu wybranego i związana jest ze zbawczym planem Boga. Różnorodność modlitwy<sup>23</sup>, tej

---

<sup>17</sup> Por. K. KŁOS, *Ideal życia chrześcijańskiego według ks. Antoniego Słomkowskiego*, Lublin 2012, s. 107.

<sup>18</sup> Por. AMBROŻY, *O pokucie*, nr 2, Warszawa 1971.

<sup>19</sup> Por. AUGUSTYN, *Homilie na ewangelię I list św. Jana*, nr 12, 13, Warszawa 1967, ss. 183-211.

<sup>20</sup> Por. TERTULIAN, *La Penitence O pokucie* 7, 1-2, Paryż 1984.

<sup>21</sup> Por. *Obrzędy Pokuty, Wprowadzenie teologiczne i pastoralne*, Katowice 1996, nr 5.

<sup>22</sup> Por. PN nr 17.

<sup>23</sup> Por. KKK nr 2098, Modlitwy uwielbienia, wstawiennicza, błagalna, dziękczynna, są wyrazem adoracji Boga.



osobistej i tej wspólnotowej jest oznaką jedności potomków Abrahama. Psalmi są szczególnym rodzajem modlitwy, a słowa, które Bóg wkłada w usta wiernych są tymi, które sam chce usłyszeć. Zwieńczeniem wszystkich modlitw jest modlitwa, którą pozostawił Jezus. Modlitwa Pańska, w której modlący zwraca się do Boga jako do Ojca, zmienia całkowicie zażyłość człowieka z Bogiem jaka była do tej pory<sup>24</sup>. Usynowienie człowieka w Modlitwie Pańskiej i nazwanie przez Jezusa swoich uczniów przyjaciółmi (por. J 15, 12-17) podnosi człowieka do godności dzieci Bożych. Jest kolejnym wyzwaniem dla wierzącego i warunkiem rozwoju duchowego chrześcijanina. Wskazuje, że tylko ufność w Ojcowską troskę da wszystko, o co w imię Jezusa będzie poproszone (por. J 15, 16).

Największym wyrazem Bożej miłości jest Jego miłosierdzie, bez którego niejako Bóg nie mógłby istnieć. Poprzez Chrystusa przybliży ludzi do siebie i w Nim odsłania swoje oblicze, przywracając człowieka do życia (por. Ef 2, 4-5). Bóg, który w swoim miłosierdziu przebacza „zabłąkanym owcom” w nadprzyrodzonym darze umożliwia zaistnienie pokuty. Bez miłosierdzia człowiek nie mógłby ponownie powrócić do komunii z Bogiem<sup>25</sup>. O obecności miłosierdzia w ludzkim życiu w kontekście do nawrócenia, odnosząc się do perykopy o synu marnotrawnym Jan Paweł II pisze: „Nawrócenie jest najbardziej konkretnym wyrazem działania miłości i obecności miłosierdzia w ludzkim świecie. Właściwym i pełnym znaczeniem miłosierdzia nie jest samo choćby najbardziej przenikliwe i najbardziej współczujące spojrzenie na zło moralne, fizyczne czy materialne. W swoim właściwym i pełnym kształcie, miłosierdzie objawia się jako dowartościowywanie, jako podnoszenie w górę, jako „wydobywanie dobra spod wszelkich nawarstwień zła”, które jest w świecie i w człowieku. W takim znaczeniu miłosierdzie stanowi podstawową treść orędzia mesjańskiego Chrystusa oraz siłę konstytutywną Jego posłannictwa. Tak też rozumieli i tak urzeczywistniali miłosierdzie wszyscy Jego uczniowie i naśladowcy”<sup>26</sup>. Istotą miłosierdzia jest miłość, którą Jezus przekazuje w przykazaniu swoim uczniom, aby się wzajemnie miłowali. Rozpoczęcie i zakończenie perykopy tymi samymi słowami o braterskiej miłości, Jezus podkreśla moc wzajemnej miłości i miłosiernej troski o siebie nawzajem (por. J 15, 12-17; Kol 3, 13-14; Ga 6, 2; Mt 18, 21-22). Trwanie w miłości staje się miłosierdziem. W takim znaczeniu miłosierdzie wpływa na rozwój życia chrześcijańskiego i pogłębianie

---

<sup>24</sup> Por. X. LEON-DUFOUR, *Słownik Teologii Biblijnej*, Poznań 1994, ss. 496-499.

<sup>25</sup> Por. J. CHMIEL. *Biblijne podstawy pokuty*, art. cyt., s. 403.

<sup>26</sup> Por. DiM nr 6.

doskonałości chrześcijańskiej i wraz z uczynkami miłosierdzia<sup>27</sup> są następnym warunkiem w doskonaleniu natury ludzkiej.

## 2.2. Pokuta w świetle Objawienia Bożego

„Wielokrotnie i na różne sposoby przemawiał niegdyś Bóg do ojców przez proroków, a w tych ostatecznych dniach przemówił do nas przez Syna” (Hbr 1, 1-2).

Prawdy objawione o Bogu i człowieku uobecnione w Biblii, której nadprzyrodzonym autorem jest sam Bóg, są wskazaniem i wymogami dla wzrastania w doskonałości bycia dziećmi Bożymi<sup>28</sup>. Logos Nowego Testamentu, który ukryty jest w Starym Testamencie, tak aby Stary miał wyjaśnienie w Nowym, ujawnia pełny sens Bożego Przymierza z ludźmi<sup>29</sup>. Logos (Λόγος), w czasach ziemskiego życia Chrystusa, znaczyło więcej niż wyrażanie swoich myśli. Logos to Rozum, Idea całego świata w Bożym umyśle. Logos jest narzędziem stworzenia świata, jest tym co podtrzymuje świat w istnieniu, jest siedliskiem i źródłem cnót w człowieku. Logos jest światłem, które umożliwia człowiekowi poznanie. Jest dla ludzi życiem i pośrednikiem między Bogiem a człowiekiem. Logos tożsamy jest z samym Bogiem Stwórcą i przysługuje mu cecha preegzystencji<sup>30</sup>. O Logosie, o Chrystusie, Jan Ewangelista pisze, że stał się ciałem, że sam Bóg wcielił się w ciało człowieka<sup>31</sup>. W tamtych czasach i nadal, jest tajemnicą tak bardzo dla człowieka nie do pojęcia, tajemnicą wcielenia.

Charakterystycznym wyróżnikiem całej historii ludzkości, zawartej w Piśmie Świętym jest doświadczenie Bożej wielkoduszności i ludzkiej niewierności. To opis ludzkiej słabości i grzeszności. Pierwotna bliskość i przyjaźń Boga przeplata się ze zrywaniem więzi z Bogiem i jego karą, by ponownie wrócić do przyjaźni i bliskości<sup>32</sup>. Religijność Izraelitów Starego Przymierza zbudowana na fundamencie przymierza

---

<sup>27</sup> *Magisterium Ecclesiae* rozróżnia dwa rodzaje uczynków miłosierdzia; względem duszy i względem ciała. Do uczynków miłosierdzia względem duszy przynależą: upominać grzesznych, pouczać nieumiejętnych, dobrze radzić wątpiącym, pocieszać strapionych, krzywdy cierpliwie znosić, urazy chętnie darować, modlić się za żywych i umarłych. Do uczynków miłosierdzia względem ciała przynależą: nakarmić głodnych, napoić spragnionych, przyodzierać nagich, przyjąć podróżnych w dom, pocieszać więźniów, nawiedzać chorych, pogrzebać umarłych, por. KKK nr 2447.

<sup>28</sup> Por. KO nr 11.

<sup>29</sup> Por. KO nr 16.

<sup>30</sup> Por. K. RAHNER, H. VORGRIMLER, *Mały słownik teologiczny*, Warszawa 1987, ss.207-208.

<sup>31</sup> Por. J 1-5, „Na początku było Słowo, a Słowo było u Boga i Bogiem było Słowo. Ono było na początku u Boga. Wszystko przez Nie się stało, a bez Niego nic się nie stało, co się stało. W Nim było życie, a życie było światłością ludzi, a światłość w ciemności świeci i ciemność jej nie ogarnęła”.

<sup>32</sup> Por. J. SZLAGA, *Pokuta, nawrócenie i pojednanie*, [w:] *Materiały pomocnicze do wykładów z biblistyki*, t. VI, red. L. STACHOWIAK, R. RUBINKIEWICZ, Lublin 1983, s. 25.

Boga z ludem wybranym integrowała całą społeczność (por. Pwt 11, 1-4). Naród wybrany otrzymał Prawo wypisane na sercach, o czym mówi Jeremiasz: „umieszczę swe prawo w głębi ich jestestwa i wypiszę na ich sercach. Będę im Bogiem, oni zaś będą mi ludem” (Jr 31, 33). Dotyczyło to także życia poszczególnego członka wspólnoty.

Pokuta i świadomość winy włączone są w Objawienie Boże i w zawarte Przymierze. Stary Testament zna ideę pokuty jako wezwanie do nawrócenia i pojednania, aczkolwiek nie używa tego pojęcia. Naród wybrany jako Lud Boży rozumiał swoją niewierność i grzeszność, i chcąc być wierny Bożemu Przymierzu, chciał jego odnowy, a tym samym pragnął odpuszczenia win i przebaczenia. Praktyki pokutne związane były ze świadomością popełnionej winy. Łączyły się z żalem i wolą naprawienia dokonanego zła. Skrucha ta ma wypływać z serca winowajcy, a prośba o przebaczenie ma być kierowana do serca osoby skrzywdzonej<sup>33</sup>.

Pierwszym aktem pokutnym była modlitwa, która miała pewien określony układ. Na początku następowało zwrócenie się do Boga i przywołanie argumentów mających skłonić Boga do wysłuchania, przypomnienie Bogu Jego dzieł, po czym następowało wyznanie przewinień i wyliczenie tego, co uczyni grzesznik, gdy zostanie przywrócony do łask i przyjaźni z Bogiem (por. Ne 9). Z modlitwą w akcie pokuty łączony był post, który z powodu popełnionego grzechu był wyrazem głębokiego żalu i zaakcentowaniem pełnej zależności od Boga. Z troski o najuboższych, wdowy i sieroty pojawiła się praktyka jałmużny. Jałmużna jako praktyka osobista, stała się pod koniec okresu Starego Testamentu swoistym przeciwśrodkiem na grzechy. O sile jałmużny tak pisze Syrach: „Woda gasi płonący ogień, a jałmużna gładzi grzechy” (Syr 3, 30).

Na określenie powrotu do Jahwe w znaczeniu teologicznym Biblia hebrajska używa słowa *sûb* – שׁוּב - szwb. Wyrażało ono odwrócenie się od zła z jednoczesnym zwróceniem się do zachowania Przymierza z Jahwe. Z powrotem na drogę dobra związana jest wewnętrzna przemiana – metanoja, zmiana postępowania połączona z żalem za czyny, ubolewaniem i ulitowaniem. Stan ten określany jest hebrajskim słowem *naham*, które Septuaginta tłumaczy jako metanoja<sup>34</sup>.

Od początków dziejów człowiekowi, który łamał przymierze z Bogiem, towarzyszą wyrzuty moralne, wstyd moralny. Po pierwszym przekroczeniu zakazu ogarnął

---

<sup>33</sup> Por. J. NAGÓRNY, *Przebaczenie i odpuszczenie grzechów warunkiem odnowy Przymierza w Starym Testamencie*, [w:] Ruch biblijny i liturgiczny 35 (6), 1982, s. 411.

<sup>34</sup> Por. J. SZLAGA, *Pokuta, nawrócenie i pojednanie*, art. cyt. ss. 25-43.

człowieka strach i zaczął się wstydzić. Zburzona została transcendentna relacja z Bogiem. Karą za sprzeniewierzenie się Jahwe było wypędzenie z Ogrodu Eden. Ofiara Abła i Kaina to bratobójcza historia mówiąca o działaniach, które były podejmowane z myślą o zyskaniu przychylności Bożej. Oddalanie się od Stwórcy, powroty i szukanie Jego przychylności towarzyszą człowiekowi przez koleje losu i historię jego życia. Brak wierności zobowiązaniom przymierza skutkował okresami niepomyślności w życiu, który był interpretowany jako kara Jahwe za nieprawości i łamanie przymierza. Rodziła się myśl pokuty, ekspiacji i zadośćuczynienia za wyrządzone zło i uchybienia<sup>35</sup>.

Pierwszy wspólnotowy ryt pokutny opisany jest w czasach sędziów, gdy Izraelici wraz z całym ludem przed walką z Beniamitami w świątyni w Betel „płacząc, trwali przed Panem i tego dnia pościli aż do wieczora, składając ofiary całopalne i ofiary biesiadne przed obliczem Pana” (Sdz 20, 26). Powoli w życiu narodu wybranego ugruntowuje się ryt liturgii pokutnej, na którą składał się post, wyznanie grzechów, modlitwy i ofiary (por. 1Sm 7 ,6; Ne 9, 1-3; Iz 63, 7-64; Jr 3, 4-21) Do obrzędów pokutnych należy też zmiana ubioru i przywdziewanie worów pokutnych (1 Krl 21, 27), posypywanie się popiołem (2 Sm 13, 9), rozdzieranie szat (2 Sm 1, 11). Do rytuałów pokutnych Starego Testamentu należy także śpiewanie pieśni pokutnych. Przykładem są psalmy pokutne (por. Ps 51; 74; 79; 83). Budującą, wstawienniczą modlitwą pokutną jest modlitwa Salomona, który wzywa Boga do wysłuchania go, a zarazem przebaczenia słowami: „zważ więc na modlitwę Twego sługi i jego błaganie, o Panie, Boże mój, i wysłuchaj to wołanie i tę modlitwę, w której dziś Twój sługa stara się ubłagać Cię (...) Nie tylko wysłuchaj, ale też i przebacz! (...) Przebacz łaskawie ludowi Twojemu to, czym zgrzeszył przeciw Tobie, oraz wszystkie jego występki, przez które odstąpił od Ciebie” (1 Krl 8, 22-53).

Podstawową praktyką przebłagania Jahwe za grzechy było składanie ofiar. Ofiary ekspiacyjne szczególnie uroczysty charakter miały w liturgii pokutnej sprawowanej w dniu *Jom Kippur*, zwanym Dniem Pojednania. Po rzuceniu losów o dwa kozły, kapłan Aaron kładł ręce na głowie jednego z nich, wyznając grzechy całego ludu. Następnie nakazywał go wypędzić na pustynię i ofiarować go Azazelowi – demonowi pustyni, aby w ten sposób oddalić grzechy Izraela. Drugi kozioł ofiarny składany był jako ofiara przebłagalna dla Pana<sup>36</sup> (por. Kpł 16, 5-10; 21-22). Natomiast bałwochwalcze ofiary w Betel i Gilgel zsyłają na Izraelitów kary Jahwe. Pomimo zesłanych kar Izraelici z

<sup>35</sup> Por. J. CHMIEL, *Biblijne podstawy pokuty*, art. cyt., s. 404.

<sup>36</sup> Por. J. SZLAGA, *Pokuta, nawrócenie i pojednanie*, art. cyt., ss. 25-43.

uporem trwają w swoim odstępstwie od Przymierza. Amos w tym kontekście wzywa do opamiętania, kilkakrotnie używając zwrotu: „aleście do mnie nie powrócili” (Am 4, 4-12).

Izajasz także nawołuje do wewnętrznej przemiany i ostrzega przed obłudą w oddawaniu czci, która jest nie tylko bezwartościowa, ale przede wszystkim jest nieprawością (por. Iz 1, 11-13). Lud Izraela nie przez składanie ofiar przebaczenia ma przypodobać się Panu, ale przez prawdziwą skruchę serca, przez odwrócenie się od grzechu i czynieniu tego co dobre, i co sprawiedliwe. Izajasz podaje dziewięć napomnień i warunków dla ich nawrócenia: obmycie się, oczyszczenie, usunięcie zła z uczynków, zaprzestanie czynienia zła, zaprawianie się w dobru, troska o sprawiedliwość, wspomaganie uciśnionego, oddawanie słuszności sierocie i stawania w obronie wdowy (por. Iz 1, 16-17). Prorok lamentując ogłasza, że wszystkie nieczystości i ludzie, którzy zbuntowali się przeciw Bogu i odmawiają prawdziwej pokuty muszą być usunięci. To oczyszczenie ziemi z nieprawości jest niezbędne, aby łaska Jahwe ponownie została przywrócona (por. Iz 1, 23-28).

Również Jeremiasz, który przepowiada Izraelitom zniszczenie Jerozolimy i niewolę babilońską sprzeciwia się formalizmowi sprawowanych obrzędów i piętnuje ich zewnętrzny charakter<sup>37</sup>. W szczególnie mocny sposób podkreśla, że zewnętrzny kult ma być wewnętrznym znakiem więzi z Jahwe<sup>38</sup> (por. Jr 7, 21-23; 11, 15; 14, 12). Prawdziwe nawrócenie może dokonać się dzięki wewnętrznej przemianie i zawrócenia ze swoich grzesznych dróg (por. Jr 15, 7; 18; 11; 23, 22; 26, 13; 36, 7). Dla proroka Jeremiasza istotą nawrócenia jest przemiana „serca”<sup>39</sup>, która musi przeniknąć najgłębsze warstwy ludzkiej natury (por. Jr 12, 2). Pokuta, która rozpoczyna się w sercu nie może w nim pozostać, lecz ma przeniknąć całe życie człowieka. „O Jeruzalem, obmyj swe serce” (Jr 4, 14) – woła Prorok Jeremiasz. Jeśli źródło jest skażone, wówczas nie może z niego wypływać czysty strumień. Dla Jahwe, posty i ofiary choćby najcenniejsze, są niemile, jeżeli człowiek nie wykorzeni zła i trwa w grzechu (Jr 14, 12; 11, 15; 4, 3). Prorok Jeremiasz, oprócz gróźb kierowanych do pobratymców, adresuje też słowa otuchy i nadziei, że gdy lud izraelski odwróci się od wiarołomstwa i skieruje swe myśli i drogi ku Jahwe i Jego przymierzu, to On okaże swoją łaskawość: „Ukochałem cię odwieczną miłością, dlatego też zachowałem dla ciebie łaskawość” (Jr 31, 3), bo Bóg

<sup>37</sup> Por. A. JANKOWSKI, *Praktyka pokutna w Starym testamencie*, [w:] *Seminare 2007*, s. 26.

<sup>38</sup> Por. S. ŁACH, *Rozwój ofiar w religii starotestamentowej*, Poznań 1970, s. 42.

<sup>39</sup> Serce jest nie tylko organem warunkującym życie, ale przede wszystkim ośrodkiem życia wewnętrznego i ogniskującym życie religijne (por. Jr 5, 22; 12, 3; 17, 5; 24, 7).

nie cofnie swej obietnicy. „Wróć, Izraelu-Odstępco – wyrocznia Pana – nie okażę wam oblicza surowego, bo miłosierny jestem – wyrocznia Pana – nie będę pałał gniewem na wieki!” (Jr 3, 12).

Wymowny opis podjętej pokuty podany jest w historii życia Jonasza. Mieszkańcy, którzy uwierzyli Jahwe, ogłosili post i ubrali się w wory pokutne. Na znak pokuty, post objął wszystkich mieszkańców wraz ze zwierzętami. Sam król odział się w wór i usiadł na popiele. Pokuta wraz z praktyką postu objęła wszystkich mieszkańców, wszystkie stany społeczne wraz z królem i zwierzętami włącznie. Pokuta więc nie dotyczy wybranych, ale obowiązuje wszystkich.

Otwarte przyznanie się do popełnienia nieprawości i uznanie przed Jahwe swojej grzeszności i słabości opisuje historia króla Dawida - cudzołożnika i mordercy. Szczerść przyznania się do przestępstwa przed Natanem dała mu odpuszczenie grzechów (por. 2 Sm 12, 13). Nastąpiło to jednak dopiero po uprzednim napomnieniu Dawida (por. 2 Sm 12, 1-7).

Ozeasz w osobistym doświadczeniu i głębokim cierpieniu z powodu niewierności swojej żony i jego miłości do niej dostrzega symbol kochającego Jahwe do cudzołożnego ludu Izraela. Prorok piętnował wszechobecny kult Baala i sakralny nierząd, które były dla niego łamaniem przymierza. Karcąc i napominając kapłanów, dwór królewski i także Judejczyków wyraża prawdę, że pycha i „duch nierządu, który mieszka w ich wnętrzu” nie pozwalają im poznać Pana, a ich czyny nie pozwolą im wrócić do Jahwe (por. Oz 5, 1-7). Zapewnia jednak o miłości Bożej i mimo, iż zasługuje na wyniszczenie to z tej miłości nie chce ich opuścić (por. Oz 11, 4-11). Przez prawdziwy akt nawrócenia i pokuty możliwy jest powrót do Jahwe i uzyskanie zbawienia (por. Oz 14, 2-3). Istotę prawdziwej pokuty i nawrócenia, poprzez post, lament, płacz i szczere oddanie serca Jahwe oddaje opis proroka Joela. Koniecznością więc w podejmowaniu praktyk pokutnych powinno być to nie tylko rozdarcie szat, ale przede wszystkim rozdarcie serca (por. Jl 2, 12-13).

Praktykom pokutnym towarzyszyło przyjęcie pewnej charakterystycznej, określonej postawy. Pokutujący upadali na twarz, rozdzielali szaty. Nieodzownym było noszenie włosiennicy, posypywanie głowy popiołem, siedzenie na popiele czy golenie brody i włosów. Rytualne były także praktyki obmywania się. Jednak prawdziwą wartość pokuty podkreśla Psalm 51, w którym Psalmista mówi, że Jahwe ma „upodobanie w ukrytej prawdzie” (Ps 51, 8). Wybrany naród Starego Testamentu z powodu łamania Przymierza i bałwochwalstwa utracił swoją tożsamość i pierwotną więź z Jahwe i żaden

kult nie zastąpi życia zgodnego z przykazaniami Pana. Obrzędy pokutne, które wymagały pewnego wysiłku ze strony pokutującego ludu stały się bezwiednym traktowaniem liturgii, które doprowadzało ją do wymiaru czysto zewnętrznego, dlatego formalizmowi obrzędów pokutnych sprzeciwiali się prorocy, nawołując lud do szczerzej pokuty nawrócenia serca.

Tradycję starotestamentowej pokuty i nawrócenia zamyka Jan Chrzciciel. Ten głos wołający z pustyni jest zapowiedzią dni ostatecznych i przyjścia Mesjasza. Do niego to odnoszą się słowa proroka Izajasza, gdy mówi: „To głos wołającego na pustyni: Przygotujcie drogę Panu, dla Niego prostujcie ścieżki!” (Mt 3, 2-3). Jan głosił „chrzest nawrócenia na odpuszczenie grzechów” (Mk 3, 4), nawoływał do zwrotu w życiu i do życia w prawdzie. Usunięcie fałszu i zakłamania w życiu jest prostowaniem ścieżek życiowych w drodze do rychłego spotkania zapowiadanego Mesjasza. Celem nawoływania Jana jest uporządkowanie drogi życia, na której ma dojść do spotkania z Bogiem (por. Mt 3, 7-9). Jako prorok Najwyższego (por. Łk 1, 76-77) „głosi chrzest nawrócenia dla odpuszczenia grzechów” (por. Łk 3, 3). To zewnętrzne zanurzenie w wodach Jordanu ma być znakiem wewnętrznej przemiany i okazaniem skruchy do przebaczenia grzechów. Ten zewnętrzny gest ma stanowić zmianę postępowania, a nawrócenie ma przynieść godne tego owoce (por. Łk 3, 8). Chrzest Janowy jest okazaniem skruchy i publicznym wyznaniem swoich grzechów i przyznaniem się do łamania Prawa Bożego. Jego działalność była przygotowaniem ludzi na spotkanie z Mesjaszem i na ujście Bożego zbawienia (por. Łk 3, 6). Dlatego tak bardzo Jan wzbierał się przed udzieleniem chrztu Jezusowi i w rozmowie z Nim twierdził, że to on potrzebuje od Niego chrztu (por. Mt 3, 14). Chrzest Jezusa nie jest więc chrztem nawrócenia i publicznego okazania skruchy, lecz ustąpieniem Jana Chrzciciela dla wypełnienia wszystkiego, co sprawiedliwe (por. Mt 3, 15). Jest jego ustąpieniem dla misji, dla której przyszedł Baranek Boży (por. J 1, 29-30).

Ewangelista Marek opisuje, że zaraz po przyjęciu chrztu od Jana Duch wyprowadził Jezusa na pustynię. Czterdziestodniowy post i modlitwa Jezusa na pustyni jest Jego przygotowaniem do rozpoczęcia działalności publicznej. Głoszenie Dobrej Nowiny Bożej Jezus rozpoczyna słowami: „Czas się wypełnił i bliskie jest królestwo Boże. Nawracajcie się i wierzcie w Ewangelię” (Mk 1, 15). Jezus w swoich naukach o Królestwie Bożym wskazuje wciąż człowiekowi drogę do jego wnętrza, do jego serca i sumienia. Poprzez odwołanie się do sumienia, gdzie człowiek poznaje nie tylko siebie samego, ale także relację do Boga i bliźniego. Ta droga do sumienia ukazana jest w

sytuacji, kiedy faryzeusze przyprowadzają kobietę przyłapaną na cudzołóstwie i zwracają się do Jezusa z pytaniem co mają z nią uczynić, gdyż Prawo Mojżeszowe nakazywało cudzołożną ukamienować. Uczni w piśmie, których życie zdominowane było formalizmem prawa sami wpadają w pułapkę, którą zastawili na Jezusa, bo gdyby Jezus ją uniewinnił, wystąpiłby przeciw Prawu. Jezus początkowo nie skupił się na kobiecie, ale na tych, którzy wydawali wyroki, zwracając się do nich: „kto z was jest bez grzechu niech pierwszy rzuci kamieniem” (J 8, 7). Odeszli wszyscy, od najstarszego i nikt z nich nie wydał na nią wyroku. Sądzona kobieta zostaje uwolniona, ale z nakazem Jezusa, aby więcej nie grzeszyła. Ta scena przebaczenia kobiecie mogłaby być piękną sceną nawrócenia faryzeusza, gdyby szczerze i prawdziwie rozeznali swoje życie. Scena ta ukazuje, że człowiek najpierw w swoim sercu i sumieniu powinien osądzić siebie, a sądenie innych pozostawić Bogu. Jezus pochylił się nad kobietą, to On zszedł do grzesznika, bo nie przyszedł powołać sprawiedliwych, ale grzeszników (por. Mk 2, 17).

Całe życie i nauczanie Jezusa, jest natarczywym, ciągłym wezwaniem do czynienia pokuty i oczekiwaniem na nawrócenie się grzeszników<sup>40</sup>. Jezus do końca wyczekuje na ich nawrócenie się. Nawet w ostatnich swoich chwilach życia i męki na krzyżu, szczerze i wielkodusznie wynagradza jednego z łotrów. Nadzwyczajna metanoja łotra, który prosi Jezusa z uderzającą, niezwykłą wiarą i ufnością, daje mu obietnicę wejścia razem z Jezusem do raj. Nie wiadomo, ile i jakie przestępstwa miał łotr na sumieniu, ale pełne ufności słowa skierowane do Mesjasza dają mu odpuszczenie jego win i zapewnienie Jezusa<sup>41</sup>, że jeszcze „dzisiaj ze mną będziesz w raj” (Łk 23, 43). Łotr oświecony światłem Chrystusa staje w prawdzie o sobie samym, wyraża głęboką skruchę, a także słysząc bluźniącego Jezusowi drugiego łotra, publicznie go napomina. Trudno mówić, w przypadku łotra, o naprawieniu szkód, czy to duchowych czy materialnych za przewinienia, jednak głęboki akt skruchy i publiczne napomnienie drugiego łotra, oddanie chwały konającemu Jezusowi daje mu zapewnienie Jezusa wejścia razem z Nim do Królestwa Bożego (por. Łk 23, 39-43). Bo jak mówi psalmista „szczęśliwy człowiek, któremu nieprawość została odpuszczona, a jego grzech zapomniany. Szczęśliwy ten, któremu Pan nie poczytuje winy, a w jego duszy nie kryje się podstęp” (Ps 32, 1-2).

---

<sup>40</sup> Por. K. ROMANIUK, *Pokuta i pojednanie w Nowym Testamencie*, [w:] *Collectanea Theologica* 48/4, ss. 15-34.

<sup>41</sup> Por. A. JANKOWSKI, *Odcienie nowotestamentowej metanoi*, [w:] *Collectanea Theologica* 54/4, Warszawa 1983, s. 112.



Szczere nawrócenie grzesznika jest większym cudem niż wskrzeszenie zmarłego, bo we wskrzeszeniu przywrócone do życia jest ciało, a przy nawróceniu przywrócona jest dusza do życia wiecznego<sup>42</sup>. O takim dobrodziejstwie w ratowaniu od śmierci duszy grzesznika i o nagrodzie jaka spotka brata, który nawróci błądzącego mówi Apostoł Jakub Młodszy: „bracia moi, jeśli by ktokolwiek z was zszedł z drogi prawdy, a drugi go nawrócił, niech wie, że kto nawrócił grzesznika z jego błędnej drogi, wybawi duszę jego od śmierci i przesłoni liczne grzechy” (Jk 5, 19-20). Jak radykalnie i bezkompromisowo, dla zbawienia duszy ma postępować chrześcijanin względem siebie świadczą słowa Jezusa. Gdy jedno z oczu prowadzi do upadku to lepiej go wydlubać i odrzucić „niż gdyby całe ciało miało być wyrzucone na potępienie”. Lepiej jest też odciąć rękę i stracić część ciała „niż gdyby całe ciało miało iść na potępienie” (por. Mt 5, 28-30). Jezus w przesadnym użyciu obrazów pozbycia się pewnych części ciała żąda od swoich uczniów czystości wewnętrznej, która wymaga zdecydowanych postaw.

Jezus buduje Kościół na osobach przemienionych szczerą metanoją i pokutą. Powierza klucze Królestwa swojemu uczniowi, który trzykrotnie się Go zapiera. Spojrzenie Jezusa na Piotra powoduje niezgłębiony żal i szczerę łzy żalu, tak że Piotr gorzko zapłakał. Łzami swoimi Piotr wyraził głęboki ból duszy (por. Łk 22, 61-62). Zmartwychwstały Chrystus w dniu Pięćdziesiątnicy wylewa na Apostołów Ducha Parakleta. Już Duch Święty kieruje dalej życiem Piotra. Kefas kontynuuje misję powierzoną przez Jezusa, aby pasł Jego owce (por. J 21, 15-17) i głosi nawrócenie oraz chrzest w imię Jezusa Chrystusa na odpuszczenie grzechów<sup>43</sup> (por. Dz 2, 38-39). Z wezwaniem Jezusa do pokuty powiązane są Jego słowa, że „każdy kto jest z prawdy słucha jego głosu” (J 18, 14) i mają związek z prawdą objawioną i rozpoznaną. Głoszenie pokuty przez Jezusa ma głębszy wymiar niż ta, którą głosił Jan Chrzciciel. Natomiast pokuta głoszona przez Apostołów jest głębsza niż ta, którą głosił Jezus, bo głoszona jest z perspektywy Krzyża, Śmierci i Zmartwychwstania Syna Bożego<sup>44</sup>. Na Krzyżu „Wypełniło się” (J 19, 30) to, co zapowiadał Bóg przez proroków i samego Jezusa. Zmiana nastawienia serca i postępowania jest domaganiem się decyzji czy człowiek utożsami się z współkrzyżowanym Jezusem, a tym samym współzmartwychwstanie z Nim, czy też odrzuci królestwo Boże, które przyszło razem z

---

<sup>42</sup> Por. F. BERSINI, *Mądrość ewangelii, ku odnowie życia w Duchu Świętym*, tłum. A. GANCARZ, Kraków 2001, s. 47.

<sup>43</sup> Por. A. JANKOWSKI, *Odcienie nowotestamentowej metanoi*, art. cyt., ss. 105-123.

<sup>44</sup> Por. G. STEINBERGER, *Busse ist ein Geschenk des Himmels*, tłum. J. KAJFOSZ, *Pokuta jest darem Bożym*, Toruń 1992, s. 5.

Mesjaszem<sup>45</sup>. Dopiero perspektywa Krzyża, w której człowiek widzi wcielonego i ukrzyżowanego Syna Bożego, zapowiadanego Mesjasza sprawia autentyczność i prawdziwość pokuty<sup>46</sup>, a tym samym staje się drogą do doskonalenia chrześcijańskiego życia.

Pokuta, która rozpoczyna się w sercu, a jej skutkiem jest przemiana życia, przedstawiona została poprzez spektakularne nawrócenie jakiegoś doświadczył Szaweł z Tarsu w drodze do Damaszku. Z gorliwego prześladowcy uczniów Chrystusa, który „siał grozę i dyszał żądzą zabijania” zostaje żarliwym Jego wyznawcą (Dz por. 9, 1; 22, 3-21; 26, 12-19). Jego nawrócenie dokonało się w akcie wiary i posłuszeństwa Chrystusowi. Po trzech dniach „ciemności” i postu zostaje ochrzczony i napełniony Duchem Świętym. Tak bardzo zmieniło się życie Pawła, że z prześladowcy chrześcijan stał się niezłomnym głosicielem Ewangelii. Po pojmaniu przez Żydów, w przemówieniu do nich i w swojej obronie, opowiada swoją historię życia i czas nawrócenia (por. Dz 22, 3-21). Także w swojej mowie obronnej przed królem Herodem Agryppą II daje nie tylko świadectwo swojego nawrócenia, ale jest głosicielem Zmartwychwstałego Chrystusa. Ewangelizuje zebranych wraz z królem w sali przesłuchań i swoim świadectwem chce zebranych zawrócić z drogi ciemności do światła, od władzy szatana do Boga. Nawołuje do nawrócenia i pełnienia uczynków godnych pokuty, aby przez wiarę w Zmartwychwstałego Jezusa otrzymali odpuszczenie grzechów (por. Łk 26, 16-20). Apostoł Paweł głosi, że ci, którzy uwierzą w Jezusa Zmartwychwstałego, dostąpią dziedzictwa ze świętymi i odpuszczenie grzechów (por. Dz 26, 1-23). Zachęca nie tylko Efezjan słowami: „Słyszeliście przecież o Nim, zgodnie z prawdą, jaka jest w Jezusie, że – co się tyczy poprzedniego sposobu życia – trzeba porzucić dawnego człowieka, który ulega zepsuciu na skutek zwodniczych żądz, odnawiać się duchem w waszym myśleniu i przyoblec się w człowieka nowego, stworzonego na obraz Boga, w sprawiedliwości i prawdziwej świętości” (Ef 4, 21-24).

U Apostoła Pawła odnawianie się w duchu jest tożsame ze słowami Jezusa o nawracaniu się, które ma ciągle i nieprzerwanie dokonywać się w akcie wiary w głoszoną Dobrą Nowinę (por. Mk 1, 15). To ciągła walka ducha i ciała o prym w postępowaniu człowieka. O tym rozdarciu wewnętrznym człowieka dobitnie mówi Paweł: „Jestem bowiem świadom, że we mnie, to jest w moim ciele, nie mieszka dobro; bo łatwo przychodzi mi chcieć tego, co dobre, ale wykonać nie. Nie czynię bowiem

---

<sup>45</sup> Por. tamże, s. 19.

<sup>46</sup> Por. H. LANGKAMMER, *Teologia Nowego Testamentu*, Wrocław 1985, t.1, s. 199.

dobra, którego chcę, ale czynię właśnie zło, którego nie chcę” (Rz 7, 18-19). Paweł nakłania do opamiętania i zmiany dotychczasowego sposobu życia, aby porzucić dogadzanie jedynie żądom i przyjemnościom ciała, wyjść z ciemności tego świata i założyć zbroję światła Chrystusowego (por. Rz 13, 12-14). Całe życie Apostoła narodów jest zadośćuczynieniem jego poprzedniego życia i nieprzerwanym głoszeniem, że Jezus jest Synem Bożym (por. Dz 9, 20). Nieustannie głosi zdecydowane zerwanie ze złem, zmiany sposobu życia i nawrócenie do Boga.

Przemianie musi towarzyszyć refleksja nad oceną własnego złego postępowania i nad jego konsekwencjami. Opamiętanie i powrót do więzi z Bogiem musi wynikać z osobistej decyzji i oparte ma być na więzi i bojaźni Bożej. Z pokutą związany jest ściśle akt nawrócenia. Na ten akt nawrócenia składają się: idea powrotu do Boga, odwrócenie się od zła, przebaczenie, zmiana dotychczasowego sposobu życia i wiara, w której to nawrócenie się dokonuje<sup>47</sup>. Wolność, którą z miłości Bóg obdarował człowieka, ma służyć autentycznej cnotie pokuty opartej na więzi i bojaźni Bożej. Nawrócenie i doskonalenie cnoty pokuty są punktami zwrotnymi w procesie przemiany chrześcijańskiego życia.

### 2.3. Pokuta jako cnota

Źródłem pojęcia chrześcijańskiej cnoty jest greckie słowo *areté* (ἀρετή), które pierwotnie w starożytności oznaczało męstwo, braterstwo, dzielność i utożsamiane było z wyższymi sferami społecznymi. W późniejszym okresie hellenistycznym stało się ogólną sprawnością i zaletą moralną. Cnota w tłumaczeniu łacińskim *virtus* pochodzi od słowa *vis* co oznacza moc i siłę duchową. Ten habitualny stan pozwala spełniać dobre czyny, być niewzruszonym wobec zła i jest gwarancją moralnej dobroci. Cnota jako sprawność przysposabia do doskonalenia chrześcijańskiego życia i kształtowania siebie, o ile to możliwe, na podobieństwo Boga<sup>48</sup>. Cnota jako pewna stałość ludzkiego charakteru jest trwałą dyspozycją do czynienia dobra<sup>49</sup>. W takim znaczeniu cnota pokuty jako świadome działanie jest rzeczywistą sprawnością i doskonałością w czynieniu dobra. Nie jest jedynie przejawem pobożności, ale staje się cnotą dla chrześcijańskiego rozwoju duchowego. Ta trwała zdolność uaktywnia się, gdy człowiek

---

<sup>47</sup> Por. K. ROMANIUK, *Pokuta i pojednanie w Nowym Testamencie*, art. cyt., ss. 15-34.

<sup>48</sup> Por. H. MAJKRZAK, *Katalog cnót i wad*, Kraków 2010, s. 19.

<sup>49</sup> Por. KKK nr 1803.

przez grzech odwróci się od Boga. Pomaga w nawróceniu, znoszeniu bólu, czynieniu zadośćuczynienia, trwaniu w poście i dawaniu jałmużny. Ujęcie pokuty w znaczeniu stałego, wewnętrznego nastawienia na czynienie pokuty czyni z niej cnotę. Pokuta ta jest rodzajem cnoty wyrównawczej. W swojej istocie wyrównuje w jakimś stopniu ślad pozostawiony w duszy przez grzech i winę. W jakimś stopniu leczone są także rany duszy zadane przez grzech. Rozwijanie ducha pokuty prowadzi do współpracy ze Zbawicielem w walce z grzechem. Dzięki tej cnocie, otwarcie się na Boże działanie pozwala docenić dar ofiary Chrystusa. Rozwijanie cnoty pokuty pozwala wytworzyć właściwy dystans i określić postawę chrześcijanina wobec przemijających i ograniczonych materialnych dóbr. Niesie w sobie także wartość wychowawczą. Cnota pokuty skutecznie chroni chrześcijanina przed żądzą użycia.<sup>50</sup>

Jednym z najważniejszych tekstów, dla moralności chrześcijańskiej, jest tekst z Ewangelii św. Mateusza, z kazania Jezusa na Górze (Mt 6, 1-18). Ten podstawowy Ewangeliczny tekst Nowego Testamentu „o trzech uczynkach” jest uzupełnieniem nauczania o nich zawartych w Starym Testamencie i swoistym streszczeniem moralności chrześcijańskiej. Głównym jego tematem jest charakter postępowania i kształtowanie się obyczajów, jakimi powinni kierować się i co powinno wyróżniać uczniów i naśladowców Jezusa. Post, modlitwa i jałmużna były częścią tradycji żydowskiej i charakteryzowały osoby, które szczerze chciały stanąć w obecności Bożej. Praktyki tych trzech „dobrych uczynków” są jak najbardziej aprobowane przez Jezusa. Jednak Jezus domaga się oczyszczenia intencji, z jakich powodów są podejmowane. Jeżeli u podstaw nie ma szczerości i wiary w realny związek miłości z Bogiem i ludźmi to te wszystkie pobożne uczynki są bez znaczenia. Ludzka słabość, jak próżność, chęć uznania u innych powoduje, że w podejmowaniu postu intencja nie zawsze jest względem Boga i bliźniego i odbiera mu prawdziwą wartość. Jezus żąda przywrócenia prawdziwego motywu, gdzie na pierwszym miejscu jest Bóg, a nie uznanie ludzi. Post, modlitwa i jałmużna mają prowadzić przede wszystkim do odnowy postawy względem Boga i bliźniego, a relacja ta ma być żywa i osobista. Praktykowanie tych trzech uczynków względem Boga i bliźniego, które wzajemnie się uzupełniają są troską o chrześcijańską wolność duchową<sup>51</sup>.

---

<sup>50</sup> Por. S. OLEJNIK, *Teologia moralna życia osobistego*, Włocławek 1999, ss. 174–175.

<sup>51</sup> Por. J. GOCKO, K. KOŁTUN, *Trzy Dobre Uczynki w ujęciu teologii moralnej społecznej*, KUL Seminare t. 34, 2013, ss. 40-41.

Cnota pokuty, obejmując różne aktywności wewnętrzne i zewnętrzne, zmierza do umocnienia duchowego, osłabienia poddawania się grzechowi i wynagrodzenia za wyrządzoną krzywdę. Stale dąży do przemiany serca. Pokuta jako cnota pozwala człowiekowi przejść ze stanu grzesznego w stan łaski uświęcającej. Jest szczególnym pomostem w drodze do miłosierdzia Bożego. Jako cnota naturalna w sakramencie pokuty staje się cnotą nadprzyrodzoną, dla której to sakrament jest fundamentem. W rezultacie okazanej skruchy i żalu za grzechy, w nadziei na Boże miłosierdzie, następuje odpuszczenie win. W doskonaleniu cnoty pokuty aktywują się inne cnoty moralne. Roztropność, sprawiedliwość, męstwo, umiarkowanie to cnoty, które wprowadzając odnalezioną owcę do owczarni Kościoła przywracają wiarę, nadzieję i miłość. Jak pisał św. Tomasz pokuta ma tę właściwość, że „przywraca wszystkie cnoty”<sup>52</sup>.

Kościół w *Magisterium* rozróżnia dwa rodzaje cnót: cnoty wlane, czyli cnoty nadprzyrodzone lub teologalne oraz cnoty nabyte nazwane cnotami kardynalnymi. Wiara, nadzieja, miłość, jako cnoty wlane, są czystym, nadprzyrodzonym darem Boga dla człowieka i rozwijane są dzięki otwartości ludzkiego serca na Boże działanie. Natomiast roztropność, sprawiedliwość, męstwo, umiarkowanie jako cnoty nabywane są pewnym procesem poznawczym, który wymaga aktywności i wysiłku ludzkiej woli<sup>53</sup>. Miłości, wierze i nadziei jak i roztropności, sprawiedliwości, umiarkowaniu i męstwie powinny towarzyszyć także tak zwane cnoty mniejsze. Jako cnoty codzienne, powszednie, z pozoru niewidoczne nadają, jak sól ziemi, smak życiu. Wtapiają się w zwykłą codzienność, w życie zwykłych ludzi. Ukryte za głównymi cnotami, pozornie niewidoczne, uważane często za mało znaczące, nie budzą współcześnie specjalnego zainteresowania filozofów, teologów czy etyków. Do tych cnót, niezmiernie istotnych w życiu każdego człowieka, w życiu społecznym, a w szczególności w życiu chrześcijańskim, należą: życzliwość, szacunek, dbałość, prawdomówność, humor i towarzyskość. Do nich należy dołączyć jeszcze zaufanie i przyjacielskość. Nieroztropnym byłoby lekceważenie i umniejszanie wartości tych cnót w życiu chrześcijańskim. Zaliczane do cnót moralnych, choć mają inną rangę i znaczenie niż cnoty kardynalne to ich praktykowanie jest na równi trudne i wymagające. Służą i poprawiają jakość życia. Sprzyjają i jednocześnie służą przygotowaniu do innych działań etyczno-moralnych. Bez nich niemożliwym lub bardzo trudnym, dla współczesnego człowieka, będzie budowanie stabilnej wspólnoty i jego tożsamości.

---

<sup>52</sup> Por. TOMASZ Św., *Suma teologiczna*, t. 29, *Sakrament pokuty*, q. 89., a. 1; q. 86, a. 6, Londyn 1985.

<sup>53</sup> Por. J. SZARAN, *Asceza dla każdego*, Warszawa 2007, ss. 17-19.

Życzliwość, szacunek, prawdomówność czy słuszny gniew są niezbędne człowiekowi, aby jego życie toczyło się prawidłowo. Bez cnót mniejszych niemożliwe jest wykształcenie w człowieku wrażliwości. Są wyrazem właściwego zachowania i używania rozumu. Świadczą także o podążaniu do rozumnego celu, którym jest dobro. Praktykowanie tych cnót ma więc ogromne znaczenie w chrześcijańskim życiu. Bez nich zanika szczególna ludzka wrażliwość czyniąca zwykłe życie znośnym. Cnoty mniejsze jednocześnie przygotowują osobę do właściwego postępowania w trudnych sytuacjach, w których uzewnętrzniają się umiejętności reagowania i działania zgodnie z cnotami poważnymi<sup>54</sup>.

Jednak samo doskonalenie cnót dla chrześcijanina nie jest celem, a jedynie środkiem. Jest swoistym narzędziem do drogi prowadzącej do Boga. Doskonalenie cnoty nie może służyć próżności i wywyższaniu się ponad innych, a ma być sposobem w doskonaleniu się w drodze do zjednoczenia z Bogiem<sup>55</sup>. Podejmowany trud i wysiłek człowieka w dokonywaniu własnej przemiany w dążeniu do upodobania się do Zbawiciela nie wystarczy do zbawienia. Podpierając się jedynie własnymi siłami człowiek nie może zbawić się, gdyż przewyższa to możliwości ludzkiej natury. To Bóg zbawia. Do zbawienia konieczna jest odpowiedź człowieka i łaska Boża. Przychyłność Boga do człowieka, która wyraziła się w męce, śmierci i zmartwychwstaniu Syna Bożego jest jedynym ratunkiem grzesznika, ponieważ „dobro naszego zbawienia nie pochodzi od nas, lecz od Boga. Nie my sami się zbawiamy, ale Bóg nas ratuje i zbawia”<sup>56</sup>.

Dzięki cnotcie pokuty człowiek ma właściwy stosunek do spraw egzystencjalnych i eschatologicznych. Udoskonalanie cnoty pokuty, nawracanie się ku Bogu wraz z przemianą serca i zmianą postępowania w życiu są drogą do przewycięzania własnych słabości i wad, a także usuwania skutków i następstw popełnionych złych czynów. Za Jezusowym wezwaniem do nawracania się i wiary w Ewangelię idzie Jego ostrzeżenie, że „jeśli się nie nawrócicie, wszyscy zginiecie” (por. Łk 13, 1-5). Jak ogromną wagę dla zbawienia człowieka ma pokuta i o istocie nawracania się świadczy powtórzenie tego wezwania. Pismo Święte wzbudza do czynienia wysiłków, które zmierzają do pojednania i nawracania się. Tym samym zachęca do rozwijania cnoty pokuty. Cała

---

<sup>54</sup> Por. J. MYSONA BYRSKA, Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie, Wydawnictwo *Cnoty mniejsze w świecie konsumpcji, skonsumowana przyjaźń, zaufanie, życzliwość, szacunek oraz gniew i chciwość* Naukowe, Kraków 2022, ss. 30-31.

<sup>55</sup> Por. H. MAJKRZAK, *Katalog cnót i wad*, art. cyt., s. 23.

<sup>56</sup> Por. IRENEUSZ z Lyonu, *Przeciw herezjom*, III, 20, 2-3, Pelplin 2018.

historia zbawienia człowieka jest historią jednania człowieka z Bogiem, w której w czasach ostatecznych Bóg przez Syna Bożego zjednął świat ze sobą<sup>57</sup>.

Cnota pokuty jako stała sprawność charakteryzuje się stałym dążeniem do poznawania siebie, do wchodzenia w głębię swego serca, do trwania przy Bogu. Obecnie znaczenie cnoty i zalety moralne spychane są na margines życia społecznego. Nie wydaje się, aby współczesna cywilizacja odtrącała, odrzucała cnoty nieświadomie. Jest to raczej celowym działaniem, wymazywaniem i eliminowaniem dorobku poprzednich pokoleń. Stopniowy zanik idei cnoty w życiu człowieka zmienia jego normy postępowania. Postępujący sekularyzm, koncentracja na konsumpcji i przyjemnościach wspierane przez media i środki społecznego przekazu stają się owocem negacji Boga. Rodzi się niebezpieczeństwo „utruty własnej duszy”, „utruty poczucia grzechu”, które są nieodłącznie związane z poczuciem Boga jako Stwórcy<sup>58</sup>.

Cnota, która jest wewnętrzną wolnością człowieka powinna być narzędziem dla poznawania własnej głębi w rozwoju duchowym. Tymczasem „duch” współczesnego życia codziennego, naznaczony pogonią za dobrobytem, przesiąknięty egoizmem, indywidualizmem, konsumpcjonizmem kieruje człowieka na drogę uwielbienia samego siebie. Samouwielbienie prowadzi go w ślepy zaułek błogostanu.

Obecnie modny staje duński styl życia zwany „hygge”. W wolnym tłumaczeniu „hygge” oznacza komfort, radość, przytulność, relaks. Staje się sposobem na życie. Współczesna eudajmonia (gr. εὐδαιμονία, eudaimonia, „szczęście”), która dąży do maksymalnego doświadczenia przyjemności i często do powierzchownych rozrywek, skłania dzisiaj człowieka do zainteresowania się jedynie doczesnością. Ten modny styl życia ma swoje umocowanie szczególnie w dwóch prądach filozoficznych; utylitaryzmie<sup>59</sup> i liberalizmie. Główną zasadą kierującą utylitaryzmem jest dawanie

---

<sup>57</sup> Por. ReP nr 4.

<sup>58</sup> Por. ReP nr 18.

<sup>59</sup> W samym środowisku utylitarystów brak jest jednolitego charakteru ich filozofii, a założyciele filozofii utylitarystycznej J. Bentham, J. S. Mill, H. Spencer, nadawali jej odrębne kierunki. Różnice istnieją często w zasadniczych koncepcjach. Współczesna terminologia nurtu utylitarystycznego upowszechniła następujące definicje: utylitaryzm czynów, utylitaryzm reguł, generalizacja utylitarystyczna. Utylitaryzm czynów, czyli utylitaryzm bezpośredni, który jest odmianą etyki utylitarystycznej relatywizującej ocenę czynu do wartości jego konsekwencji, czyli oceną sądu o jego słuszności. Utylitaryzm reguł, czyli utylitaryzm pośredni, który jest odmianą etyki utylitarystycznej stosującej kryterium maksymalnej użyteczności do oceny wartości całego systemu reguł. Generalizacja utylitarystyczna, która jest utylitarystyczną oceną konsekwencji bezwyjątkowego upowszechnienia się określonego czynu. Regułą decyzyjną jest reguła odwołująca się do zasady; „pomyśl co by było, gdyby wszyscy postępowali tak, jak zamierzasz”. Reguła ta nakazuje wybór czynu, którego bezwzględne upowszechnienie byłoby najkorzystniejsze. Por. M. ULIŃSKI, *Oblicza utylitaryzmu*, Principia XIII – XIV (1995), s. 190. , ss. 189-202; Por. A. RYCZEK, *Biologiczne podstawy moralności*, [w:] Nowiny Lekarskie 2013, 82, 4, ss. 343-344.

maksymalnie dużej ilości przyjemności, korzyści i szczęścia jak najliczniejszej grupie ludzi, w której najistotniejsza jest suma użyteczności. W myśl tej zasady, dla utilitarysty, wartość życia i osoby dotkniętej chorobami, schorzeniami czy wadami genetycznymi, będzie niewielka. Współcześnie na nurt utilitarystyczny nakłada się nurt liberalny. Powszechny liberalizm popiera dobrowolność, samorealizację. Akcentuje indywidualność i w kwestii podejmowania decyzji odrzuca jakikolwiek nacisk społeczny na jednostkę. W kwestii oceny czynu moralnego, głosząc wolność sumienia, popiera wartość osobistego przekonania<sup>60</sup>.

Odmienne charakter do utilitaryzmu i liberalizmu ma chrześcijaństwo, w którym najwyższą wartością nie jest społeczeństwo, państwo czy jakaś instytucja, lecz człowiek. Ów personalistyczny<sup>61</sup> charakter rozumiany jest, że w sferze społecznych i indywidualnych ludzkich działań najwyższą wartością jest człowiek jako osoba. Wymiar horyzontalny i niechęć do rezygnacji z wygod i uprzedzenie do jakiegokolwiek trudu związanego z wyrzeczeniem się wpływa na stosunek do czynienia pokuty czy doskonalenia cnoty pokuty<sup>62</sup>. Szukając zadowolenia i satysfakcji z własnego życia pozostaje w sferze doczesnego pozornego szczęścia, pomijając sprawy eschatologiczne.

Cnota pokuty, która jest wewnętrzną postawą człowieka, w aspekcie eklezjalnym jako Mistyczne Ciało Chrystusa łączy wymiar wspólnotowy. W tym kontekście do wspólnej odpowiedzialności zachęca Paweł Apostoł: „Niech każdy ma na oku nie tylko swoje własne sprawy, ale też i drugich” (Flp 2, 4). Cnota pokuty ma dokonywać się w Chrystusie i w Jego Duchu, i im bardziej bliskie jest z Nim zjednoczenie, tym bardziej pokuta staje się skuteczna i owocna (por. Flp 2, 12-16). Samo pojęcie pokuty jest złożone. Powiązane z greckim pojęciem metanoja – nawrócenie, oznacza przemianę

---

<sup>60</sup> Por. T. STEC, *O wartości życia ludzkiego w każdym jego stadium*, [w:] Studia Sandomierskie 23 (2016), ss. 209 – 220.

<sup>61</sup> Źródła personalizmu leżą w myśli starożytnej Grecji. Właściwy personalistyczny charakter europejska cywilizacja zawdzięcza chrześcijaństwu. Szczególne znaczenie ma formowanie dogmatu o Trójcy Świętej. Kluczowymi są dwa pierwsze synody Nicejski (325 r.) i Konstantynopolitański (381 r.), na których sformułowano chrześcijańskie wyznanie wiary, *Credo*. Słowa *Credo* wprowadzają w serce i sedno chrześcijańskiej wiary. Z punktu teologicznego najistotniejsze było uznanie współistotności Boga – Ojca z Synem Bożym, a z czasem z Duchem Świętym. Początkowo trzy postacie Boskie określano jako hipostazy w takim rozumieniu jakby były to odrębne jednostki ludzkie. Wzbudzało to kontrowersje i nieporozumienia, ponieważ wielu odczytywało i rozumiało to w sensie neoplatońskim. Zaczęto więc posługiwać się innym terminem greckim *prosopon*. Termin ten oznaczał twarz, ludzkie oblicze, a także maskę teatralną. Greckie *prosopon* przetłumaczono na łacinę jako *persona*. Łacińska nazwa należała do terminologii prawniczej i oznaczała człowieka jako osobę, któremu przysługiwały prawa. Powszechne przyjęcie tej terminologii skutkowało głoszeniem dogmatu, że Bóg jest jeden, ale w trzech osobach. Z faktu, że człowiek został stworzony na obraz i podobieństwo Boże, zaczęto rozumieć człowieka jako osobę, jako podmiot niezbywalnych praw, które mu przysługują wyłącznie z racji, że jest człowiekiem. Por. M. NOWACKA, *Utilitarystyczne rozumienie osoby ludzkiej*, *Elpis* 6/9/10 (2004), ss. 13-25, s. 13.

<sup>62</sup> Por. J. ORZESZYNA, *Sakrament pokuty i pojednania*, Kraków 1993, s. 9.



wnętrza. Ta wewnętrzna przemiana serca pociąga za sobą przemianę dotychczasowego życia. Zmiany te stają się stałym procesem nawracania się, które zmierzają do postępu w doskonaleniu chrześcijańskiego życia<sup>63</sup>. Z cnoty pokuty wypływa akt miłości wobec siebie, bliźnich i wobec Boga. Cnotami pokuty i miłości umacniany jest duchowo chrześcijanin i wspólnota całego Kościoła, wspólnota Mistycznego Ciała Chrystusa.

Nie bez znaczenia jest formacja sumienia poprzez sakrament pokuty, w którym grzesznik otrzymuje dar łaski uświęcającej i przyczynia się do usunięcia korzeni grzechu. Ci, którzy do niego przystępują, bardziej stają przed trybunałem miłosierdzia, niż surowej sprawiedliwości. Żal za grzechy, odrzucenie popełnionego grzechu, postanowienie niegrzeszenia połączone z zadośćuczynieniem, które jest osobistym zaangażowaniem w naprawę zła, są zbliżeniem się do świętości Boga i odnalezieniem prawdy wewnętrznej<sup>64</sup>. Takie zestawienie składowych pokuty przywraca człowiekowi stosowną kondycję duchową potrzebną w jego chrześcijańskim życiu.

W sakramencie pokuty człowiek mówi o sobie, osądza siebie z czynów, jednocześnie otwiera się na Boga i zwraca się ku Niemu. Rachunek sumienia robiony wobec Chrystusa jest osobistą odpowiedzią na wymagania według indywidualnego powołania. W sakramencie pokuty człowiek stawia siebie w obliczu Zbawiciela. W sakramencie tym pozostaje oświecony Jego światłem i poznając świętość Boga lepiej i wyraźniej może zobaczyć zło grzechu<sup>65</sup>. Głoszona przez Mesjasza Dobra Nowina o królestwie Bożym wraz z wezwaniem do czynienia pokuty i nawracania się jest Jego apelem do przyjęcia zbawienia. Od wiary w Dobrą Nowinę, zmiany sposobu myślenia, zmiany postępowania i czynienia pokuty rozpoczyna się ludzka droga do zbawienia.

W sakramentalnym wyznaniu grzechów, grzesznik w obliczu Boga wyraża swój żal za popełnione grzechy. Choćby najdokładniej zostały wyznane grzechy, to bez żalu za ich popełnienie spowiedź jest nieważna. Także postanowienie zadośćuczynienia za popełnione grzechy, kierowane miłością do Boga i bliźniego pozwala człowiekowi stanąć w prawdzie o sobie i swoim życiu. Pomocne w spojrzeniu na siebie w prawdzie będzie odkrycie, że niewyjawienie grzeszności i grzechów jest na pierwszym miejscu, lecz przede wszystkim jest wyznanie chwały Bożej i uwielbienie Boga. Sakrament pokuty jest pierwszoplanowym wyznaniem w kształtowaniu wyrażania wiary, a tym samym wyrażeniem i wysławianiem Boga, i Jego chwały. Osądzenie siebie w duchu

---

<sup>63</sup> Por. ReP nr 4.

<sup>64</sup> Por. ReP nr 31.

<sup>65</sup> Por. PN nr I, 36.

wiary jest oddaniem chwały Bogu i głoszeniem, że On jest jedyny bez grzechu. Jest oddaniem chwały Temu, przez którego człowiek został do życia wskrzeszony<sup>66</sup>. Przypomnienie tej zapomnianej kwestii sakramentu pokuty ma pomóc człowiekowi uporządkować jego życie na sposób zgodny z planem Boga i być wsparciem w doskonaleniu cnoty pokuty.

Idąc za słowami Jezusa „jeśli się nie nawrócicie, wszyscy zginiecie” (por. Łk 13, 3), pokuta jest Jego czystym ewangelicznym darem i bez pokuty nie ma zbawienia. Czynienie pokuty i doskonalenie jej cnoty nie jest wyborem, z którego można skorzystać, lecz jest chrześcijańską koniecznością. Kościół z Bożego ustanowienia jest święty, to jednak ma świadomość, że składa się z członków niedoskonałych, którzy ciągle potrzebują odnowienia. Chrześcijańskie życie powinno być wypełnione orędziem ewangelicznym. Czynienie pokuty jest powinnością i uczestnictwem w zadaniach Zbawiciela. Doskonalenie cnoty pokuty, a więc i chrześcijańskiego życia, jest warunkiem ewangelicznym, a nakazana przykazaniem objawienia Bożego w Jezusie Chrystusie otrzymała najwyższy wymiar sakramentalny. Dar pokuty otrzymany od samego Jezusa odnawiany i wzmacniany jest w sakramencie pokuty. Przystępowanie do sakramentu pokuty, w którym grzesznik otrzymuje przebaczenie, pojednanie z Bogiem i wspólnotą Kościoła jest podstawową formą wzrostu życia i kształtowania cnoty pokuty<sup>67</sup>.

W pośpiechu cywilizacyjnym zaczyna człowiekowi brakować czasu na zainteresowanie się wymiarem wertykalnym i otwarcie się na spotkanie z Bogiem. Nie znajduje czasu na refleksję na sprawy eschatologiczne, kim jest wobec siebie i wobec samego Boga<sup>68</sup>. Słowa Piotra Apostoła o niepoleganiu na własnej sprawiedliwości aktualne są cały czas (por. Dz 3, 17) i próżnym jest szukanie wyzwolenia w samym sobie. Dziedzictwo grzechu pierworodnego ma nie tylko wpływ na wewnętrzne rozdarcie człowieka, wpływa także na otaczający go świat. Zbawienie przecież jest nie tylko sprawą indywidualną i do czynienia pokuty wezwani są wszyscy wierni.

Chrześcijanin, jednakże powinien włączyć w swoje życie również inne formy religijnej pokuty. Filarami w kształtowaniu i rozwijaniu cnoty pokuty są post, modlitwa i jałmużna. Szczerej pokucie powinna towarzyszyć asceza. To cielesne umartwienie

---

<sup>66</sup> Por. J. KRÓLIKOWSKI, *Spowiedź – to oddanie chwały Bogu*, [w:] WPIS – *Wiara, Patriotyzm i Sztuka*, nr 10 (144), październik–listopad Kraków 2022, ss. 59-61.

<sup>67</sup> Por. PN nr I, 36-37.

<sup>68</sup> Por. A. JANKOWSKI, *Odcienie nowotestamentowej metanoi*, [w:] *Collectanea Theologica* 54/4, Warszawa 1983, ss. 105-123.

„oznacza wyzwolenie człowieka z kajdan nieuporządkowanej pożądlivosti, by przez „post ciała” otrzymał on moc, a wreszcie, aby godność natury ludzkiej zraniona przez nieumiarkowanie została przywrócona przez zachowanie uzdrawiającej wstrzemięźliwości”<sup>69</sup>. Po pierwszym grzechu człowieka natura jego stała się ułomna, w której ciągle jest walka o prym ciała nad duchem, a duch walczy przeciw ciału (por. Ga 5, 16-17). Ten zewnętrzny akt ascezy ma być przede wszystkim aktem łączącym wewnętrzną metanoję i skierowanie się do Boga. W autentycznej i szczerej pokucie nie może być pomijana asceza. „Temu świętemu ćwiczeniu” powinien oddać się cały człowiek, cała jego natura z ciałem, z duszą i z umysłem. Tylko w ten sposób można wygłosić wspaniałość i świętość Boga<sup>70</sup>. Towarzyszące ascezie post, modlitwa i uczynki miłosierdzia to znane od wieków trzy szczególne sposoby zadośćuczynienia Bogu. Ta tradycyjna triada pomaga w wypełnianiu Bożych nakazów i jest wyrazem okazania skruchy wobec Boga<sup>71</sup>. Indywidualnie podjęty post, który ma zawsze znaczenie religijne i nadprzyrodzone, jest dobrowolną praktyką powstrzymania się od spożywania pewnych pokarmów, nie tylko mięsnych. Nie może być traktowany jedynie w pojęciu fizycznym jako powstrzymanie się lub ograniczenie spożywania niektórych pokarmów. Post ma być „znakiem nawrócenia, skruchy i osobistego umartwienia, jednocześnie w łączności z Chrystusem ukrzyżowanym i w solidarności z głodującymi i cierpiącymi”<sup>72</sup>. Post, który nie wynika z nakazu Kościoła, podjęty z własnej dobrej i nieprzymuszonej woli, podjęty w określonej intencji jest szczególnie istotny dla rozwoju duchowego chrześcijańskiego życia. Post wypływający z serca, podparty dwoma skrzydłami modlitwy i jałmużny wyraża wewnętrzne nawrócenie w odniesieniu do Boga, bliźniego i samego siebie<sup>73</sup>.

Natomiast modlitwa i duch modlitwy towarzyszący ludowi wybranemu, Jezusowi i Jego uczniom jest jednym z najważniejszych elementów chrześcijańskiego życia. Modlitwa jest nieustannym i trwałym przejawem wiary i miłości do Boga Trójjedynego. Wyrażać może uwielbienie, wdzięczność, prośby i przebłaganie za winy. Jest jedną z ważniejszych form cnoty pokuty. Modlitwa tak jak post towarzyszy człowiekowi w całej historii zbawienia. Jak ważna i istotna jest modlitwa dla chrześcijanina niech świadczy obietnica Syna Bożego dana uczniom: „A o cokolwiek prosić będziecie w

---

<sup>69</sup> Por. PN nr II, 50-52.

<sup>70</sup> Por. tamże, 46.

<sup>71</sup> Por. PN nr III, 60.

<sup>72</sup> Por. ReP nr 26.

<sup>73</sup> Por. KKK nr 1434.

imię moje, to uczynię, aby Ojciec był otoczony chwałą w Synu” (J 14, 13, por. J 15, 7-8; 16, 23-24.). Ten „żywy i osobisty związek człowieka z Bogiem”<sup>74</sup> otwiera go na działanie Boga.

Doskonałym nauczycielem poszczenia i modlitwy jest Jezus Chrystus, który przed istotnymi i decydującymi chwilami swojej ziemskiej misji modlił się. Zanurzał się w modlitwie przed chrztem w Jordanie (por. Łk 3, 21), przed powołaniem Apostołów (por. Łk 6, 12-13), przed męką i śmiercią krzyżową (por. Mt 26, 36). Często odchodził w ustronne miejsce, aby tam w ukryciu modlić się. Modlitwa jest ewangelicznym wezwaniem (por. Tes 5, 17) i jest nierozzerwalnie złączona z chrześcijańskim życiem. Na kartach Biblii zostało wskazanych człowiekowi wiele sposobów modlitwy. Autorzy natchnieni wskazują na modlitwę uwielbienia (por. Łk 1, 46-55; 68-79), modlitwę przebłagalną za grzechy (por. Ps 51, Ezd 9, 6), modlitwę prośby (por. Mt 6, 8), modlitwę dziękczynną (por. Wj 15, 1-19; 2 Sm 7, 18-29). Wszystkie formy modlitwy są spotkaniem i wyrazem przyjaźni z osobowym Bogiem i dialogiem z Nim<sup>75</sup>. Dla tych, którzy nie wiedzą jak modlić się, Jezus w swoim testamencie pozostawił swoim uczniom modlitwę do Ojca, Modlitwę Pańską.

Drugim skrzydłem cnoty pokuty jest jałmużna. Ten czyn miłosierdzia jak „woda gasi płonący ogień” i „głodzi grzechy” (Syr 3, 30) jest uwolnieniem od śmierci i oczyszczeniem z każdego grzechu, a „ci którzy dają jałmużnę nasycą się życiem” (Tb 12, 9). „Jałmużna wybawia od śmierci i nie pozwala wejść do ciemności” (por. Tb 4, 10). Jałmużna jako akt miłości i czyn miłosierdzia jest naśladowaniem czynów Boga, który jeszcze przed wydaleniem z Ogrodu Eden przyodział w skóry zbuntowanych mężczyznę i kobietę, dla których nagość stała się skrzepowaniem (por. Rdz 3, 21). Istotą jałmużny, która jest czynem i wyrazem dobroci człowieka względem bliźniego jest intencja oraz wewnętrzne nastawienie dającego. Uczynek ten ma być bezwarunkowo bezinteresowny. O sposobie, w jaki powinna być dawana jałmużna, która ma być znana jedynie Bogu, mówi Jezus: „Kiedy więc dajesz jałmużnę nie trąb przed sobą jak obłudnicy czynią w synagogach i na ulicach, aby ich ludzie chwalili [...]. Kiedy zaś ty dajesz jałmużnę niech nie wie twoja lewa ręka co czyni prawa, aby twoja jałmużna pozostała w ukryciu” (Mt 6 ,2-4). Jałmużna dawana nie z tego co zbywa jest szczególnie miła Bogu (por. Łk 21, 1-4). Tak jak grzech ma siłę ognia, tak jałmużna ma

---

<sup>74</sup> Por. tamże, nr 2558.

<sup>75</sup> Por. J. SZARAN, *Asceza dla każdego*, Warszawa 2007, ss. 36-38.

siłę wody, która gasi ogień. Jeżeli korzeniem zła jest chciwość, to jedynym lekarstwem przywracającym życie jest jałmużna<sup>76</sup>.

Aby jałmużna miała sens i nie była przyczyną zła moralnego może być udzielana swobodnie przez każdego, kto dysponuje danymi środkami finansowymi czy daną rzeczą. Udzielanie z cudzej własności jest nieporozumieniem i złem moralnym. Pewne ograniczenia mają osoby niepełnoletnie, małżonkowie czy wspólnicy firm. Te osoby mogą dać jałmużnę po uprzednim porozumieniu z rodzicami, małżonkami, wspólnikami<sup>77</sup>. Znaczenie ma jej właściwe praktykowanie i rozumienie, ponieważ nie musi mieć jedynie formy materialnej. Dzielić się można także swoimi talentami i dobrami duchowymi. Pomocą może być zorganizowanie pomocy społecznej, załatwienie spraw urzędowych, wsparcie duchowe, czy wyjaśnienie dylematów związanych z religijnym życiem. Idąc za słowami Jezusa: „Wszystko co uczyniliście jednemu z tych braci moich najmniejszych, Mnieście uczynili” (Mt 25, 40), fundamentem chrześcijańskiej jałmużny ma być miłość do bliźniego i do Boga. „Jałmużna jest środkiem nadania konkretnego wyrazu miłości przez dzielenie się swoimi dobrami z tymi, którzy ponoszą skutki ubóstwa”<sup>78</sup> (por. Rdz 3, 21). Pełnienie jałmużny powinno być czynem solidarności chrześcijan żyjących na wyższym poziomie ekonomicznym z narodami żyjącymi w biedzie i ubóstwie, niejednokrotnie głodującymi. Poprzez wyrzeczenie się ma być świadectwem miłości, tak „aby chrześcijanie nie upodobnili się do tego świata”<sup>79</sup>. Osoby dotknięte słabościami, chorobami, żyjące w biedzie czy prześladowane powinny swe utrapienia ofiarować Bogu łącząc się z cierpieniami Jezusa<sup>80</sup>.

Jałmużna jest tym obszarem ludzkiego działania, w którym objawia się Duch Święty. Odczuwanie wezwania i pragnienia czynienia jałmużny oznacza działanie Ducha. On to człowieka pobudza, oczyszcza i prowadzi tą drogą. Jałmużna prowadzi do Boga i Jego przebaczenia. Dawanie jałmużny niesie w sobie dwa wymiary. Jeden wymiar materialny, a drugi wymiar serca. Oba te wymiary prowadzą do Bożego miłosierdzia. Jan Kanty uważa, że najlepszym narzędziem, aby w człowieku pomnażać miłość jest dawanie jałmużny. I dalej stwierdza, że jeżeli komuś jałmużna nie pomoże, to już mu nic nie pomoże. Radził także, że „pokuta nie musi być uciążliwa, ale musi być

---

<sup>76</sup> Por. G. RYŚ, *Rekolekcje, modlitwa, post, jałmużna*, Kraków 2013, s. 208.

<sup>77</sup> Por. J. SZARAN, *Asceza dla każdego*, art. cyt., ss. 68-69.

<sup>78</sup> Por. ReP nr 26.

<sup>79</sup> Por. PN nr III, 61.

<sup>80</sup> Por. tamże, 57.

prawdziwa. A prawdziwa to taka, która w człowieku powoduje wzrost miłości”. Jałmużna jest najlepszym sposobem na pomnażanie miłości<sup>81</sup>.

Post, modlitwa i jałmużna wspólnie zespolone dobroczynnie wpływają na rozwój chrześcijańskiego życia i zbawienie duszy. Urzeczywistnianie tej triady chrześcijanin nie czyni wyłącznie dla siebie, ale dla samego Boga względem siebie i bliźniego. Akty te mają to zarówno wymiar religijny, osobisty jak i wspólnotowy<sup>82</sup>. Chrześcijański post jest więc świadomym i dobrowolnym rezygnowaniem z tego co naturalnie wydaje się człowiekowi dobre, aby świadomie i dobrowolnie nie oddać się i nie ulec temu co złe. Post i napełnienie Duchem Świętym są kluczowymi komponentami w kształtowaniu ducha cnoty pokuty. Być napełnionym, wypełnionym Duchem Bożym oznacza takie otwarcie się na Słowo Boże, w którym chrześcijanin w całości jest przesiąknięty Duchem Świętym. Każda świadoma wstrzeźliwość, każdy świadomy i dobrze rozumiany post rozwija i umacnia w człowieku cnotę pokuty.

---

<sup>81</sup> Por. G. RYŚ, *Rekolekcje, modlitwa, post, jałmużna*, art. cyt., s. 214.

<sup>82</sup> Por. PN nr I, 23-25.

## ROZDZIAŁ TRZECI

### POST JAKO UCZYNEK POKUTNY

Bóg zarządzając święty post, tak jak ustanowił dzień Szabatu, nakazuje tym samym całemu człowiekowi odpocząć. Post nie jest jedynie wstrzemięźliwością od jedzenia pokarmów. Post to zaproszenie Boga do świętowania i duchowego biesiadowania z Nim. Praktyka postna pozwala wejść człowiekowi w przestrzeń mocy Boga, skutecznie chroniąc siebie przed napierającymi siłami zła. Boża miłość ofiarowała człowiekowi post, który na drodze do zbawienia staje się pomostem między ziemią a niebem. Chrześcijanin, korzystając z tego Bożego narzędzia, powinien znać jego biblijne znaczenie.

#### 3.1. Pojęcie postu i jego charakterystyka

W Biblii hebrajskiej post jest wyrażony głównie przy pomocy czasownika *צום* *cwm* i rzeczownika *צום* *com*, które oznaczają *pościć* i *post* jako stan wymuszony brakiem pożywienia lub dobrowolny<sup>1</sup>. W Biblii greckiej terminy hebrajskie są oddawane odpowiednio przez czasownik *νηστεύω* *nesteúo* i rzeczownik *νηστεία* *nesteía*, które mają identyczne znaczenia jak ich odpowiedniki hebrajskie<sup>2</sup>. Wulgata używa czasownika *jejuno* co oznacza pościć, powstrzymać się od czegoś, być pozbawionym czegoś oraz rzeczownika *jejunium*, który wyraża głód, post religijny lub zdrowotny, wstrzemięźliwość, brak, chudość, jałowość<sup>3</sup>. Izajasz słowo *com* używa na równi ze słowem *ta'anit*, oznaczające zająć niskie miejsce, upokorzyć się, ugiąć się przed Bogiem. Z czasem Izraelici tym wyrażeniom nadadzą jedno znaczenie i będą używać je paralelnie. Dowodem jest zwrot w Psalmie *'inneti bacom naphshi*, co oznacza „dręczyłem w poście duszę moją” (Ps 35, 13)<sup>4</sup>.

Praktykowanie postu wśród kultur i religii świata jest tak powszechne, że trudno znaleźć taką, w której post byłby nieobecny. Post, który nie jest wyłącznie praktyką

---

<sup>1</sup> Por. L. KOEHLER, W. BAUMGARTNER, J. J. STAMM, *Wielki słownik hebrajsko-polski i aramejsko-polski Starego Testamentu*, tłum. K. MADAJ i inni, Warszawa 2008, t. 2, s. 90.

<sup>2</sup> Por. R. POPOWSKI, *Wielki słownik grecko-polski Nowego Testamentu*, ss. 409-410.

<sup>3</sup> Por. M. PLEZIA, *Słownik łacińsko-polski*, Warszawa 1969, t. 3, s. 14.

<sup>4</sup> Por. S. GRZYBEK, *Post w Starym Testamencie*, [w:] *Ruch Biblijny i Liturgiczny* 1949/2/2, Kraków 1949, s. 94, <https://bibliotekanauki.pl>, data dostępu 03.04.2023.

judo-chrześcijańską, praktykowany jest w innych religiach. Przykładowo w islamie post jest najwłaściwszą formą uznania transcendencji Boga. Natomiast w kulturze helleńskiej motywem postu był wymiar religijny praktykowany jako przygotowanie na zjednoczenie się z bóstwem, a także z powodu lęku przed demonami. Termin *post* określa greckie słowo *nesteuo*, które wyraża stan głodu lub powstrzymywanie się od jedzenia. Dla Greków, wyznających dualizm duszy i ciała, post był sposobem wyzwolenia duszy z więzienia ciała.

Poprzez abstynencję niektórych pokarmów, jak i inne ćwiczenia ascetyczne, post praktykowany był jako element przygotowania w misteriach, których celem było rytualne oczyszczenie i zjednoczenie z bóstwem. W religijności helleńskiej występuje żądanie do wstrzeźliwości seksualnej. Utrzymanie rytualnej czystości płciowej było niezbędnym warunkiem w nawiązaniu duchowego kontaktu z bóstwem. W sensie kultycznym uważano, że obcowanie cielesne powoduje „nieczystość” i była wymagana wolność od tej „nieczystości”. W aspekcie religijno-etycznym zachowanie postów, poprzez powstrzymanie się od pokarmów, przejawiało się w dążności do opanowania pragnień i pożądań. W starożytnej Grecji praktykowanie postu było wyrazem pobożności i moralności<sup>5</sup>.

W chrześcijaństwie „post polega na pozbawieniu się wszelkiego pożywienia i napoju albo na powstrzymaniu się od stosunków płciowych przez jeden lub więcej dni, od jednego zachodu słońca do drugiego. [...] Post łączony zawsze z modlitwą błagalną, ma wyrażać pokorę człowieka wobec Boga. [...] Chodzi o przyjęcie poprzez wiarę postawy pokory, by być otwartym na działanie Boga i by stawić się w Jego obecności”<sup>6</sup>. W Piśmie Świętym słowu *post* odpowiada grecki termin *nesteia* i odnosi się do człowieka cierpiącego niedostatek pożywienia, jak też do osoby, która z pobudek ascetycznych i religijnych powstrzymuje się od spożywania pokarmów<sup>7</sup>. Pojęcie postu w Biblii ukazane jest zwłaszcza jako całkowite zdanie się na Boga i upokorzenie wobec Niego. Post podejmowano w zagrożeniach osobistych i narodowych. Dawid pości o uzdrowienie syna ze śmiertelnej choroby (2 Sm 12, 16), Estera wobec groźby masowego mordu ludu żydowskiego wzywa rodaków do postu. (Est 4, 16). Pobudką do postu była także zapowiedź kary Bożej za występki wobec Boga, która miała spotkać

---

<sup>5</sup> Por. H. WÓJNOWICZ, *Asceza w hellenizmie*, [w:] *Wczesnochrześcijańska asceza*, red. R. DRĄCZKOWSKI, J. PAŁUCKI, Lublin 1993, ss. 11-12.

<sup>6</sup> Por. X. LEON-DUFOUR, *Słownik teologii biblijnej*, tłum. i opr. K. ROMANIUK, Poznań 1994, ss. 730-731.

<sup>7</sup> Por. B. ZBROJA, *Post w Biblii*, [w:] *Polonia Sacra R V (XXIII) nr 8/52 (2001)*, s. 442.



mieszkańców Niniwy. Wtedy pościła cała społeczność wraz ze zwierzętami (Jon 3,7). Podejmowano post w sytuacjach, kiedy nieszczęście czy klęska stały się faktem. Pierwszym odruchem było bezgraniczne powierzenie się Bogu. Taki post został podjęty po klęsce króla Saula i po upadku Jerozolimy<sup>8</sup> (por. 2 Sm 1, 12; Bar 1, 5).

Starotestamentowy post jako czyn pokuty-nawrócenia, odnosił się do relacji człowieka z Bogiem i zasadniczo wiązał się z przebłaganiem za przewinienia wobec Boga, w której człowiek chce pojednać się z Bogiem<sup>9</sup> (1 Krl 20, 17, Jon 3, 5-7). Post był też znakiem żałoby za zmarłymi (2 Sm 1, 12; 3, 35; 31, 13), w której śmierć staje się przesłaniem do zatrzymania na jakiś czas od spraw codziennych i wejścia w inny wymiar. Prorok Daniel szukając wyjaśnień widzeń w modlitwie wspieranej pokutą i postem zwraca się do Boga o mądrość w odczytaniu znaków. Objasnia również na czym jego post polegał. W tych dniach nie jadł wybornych potraw ani mięsa i nie pił wina<sup>10</sup> (por. Dn 9, 3; 10, 3). Wezwanie Estery do wspólnotowego postu przez trzydniowe wstrzymanie się od jedzenia i picia miało wyjednać przychylność innego człowieka, króla perskiego Aswersusa dla ocalenia Izraelitów. Podjęcie wspólnego postu pozwoliło na interwencję Boga i okrutny plan zgładzenia ludu Bożego został unicestwiony. Pokorny post i modlitwa, chroni przed szatańskimi atakami (por. Est 4, 16). Także post i modlitwa króla Dariusza, który pości w intencji Daniela, aby został ocalony od pożarcia przez lwy jest wstawieniem za drugą osobę (Dn 6, 19). O poście charakteryzującym bogobojność i pobożność osoby, który jest wyrazem oddania się Bogu ukazują Księga Judyty<sup>11</sup> (Jdt 8, 4-8)<sup>12</sup>. Choć Boże polecenie ustanowienia postu brzmiące „zarządzicie święty post” (Jl 1, 14), to nie każdy podjęty post podobał się Bogu (Iz 58, 4-8)<sup>13</sup>. Bazyli Wielki zwraca uwagę, że do postu należy także

---

<sup>8</sup> Por. J. SALIJ, *Teologia postu*, [w:] Znak 21 (1969) nr 3, ss. 393-394.

<sup>9</sup> Por. B. ZBROJA, *Post w Biblii*, art. cyt., s. 444.

<sup>10</sup> Por. D. TESSORE, *Post*, tłum. I. BURCHACKA, Warszawa 2008, ss. 10-12.

<sup>11</sup> Por. B. ZBROJA, *Post w Biblii*, art. cyt., s. 445.

<sup>12</sup> „W domu swoim Judyta była wdową przez trzy lata i cztery miesiące. Na dachu swego domu postawiła sobie namiot, nałożyła wór na biodra i nosiła na sobie swoje wdowie szaty. Pościła przez wszystkie dni swojego wdowieństwa, oprócz wigilii przed szabatami i samych szabatów, przededni nowiu i podczas nowiu oraz oprócz uroczystości i radosnych świąt domu izraelskiego. Była piękna i z wyglądu bardzo miła. Mąż jej Manasses pozostawił jej po sobie złoto, srebro, sługi, służące, bydło i rolę. A ona tym zarządzała. I nie było nikogo, kto by powiedział o niej złe słowo, ponieważ bardzo bała się Boga”.

<sup>13</sup> „Otóż pościecie wśród waśni i sporów, i wśród bicia niegodziwego walenia pięścią. Nie pościecie tak, jak dziś czynicie, żeby się rozlegał zgiełk wasz na wysokości. Czyż to jest post, jaki Ja uznaję, dzień, w którym się człowiek umartwia? Czy zwieszanie głowy jak sitowie i użycie woru z popiołem za posłanie - czyż to nazwiesz postem i dniem miłym Panu? Czyż nie jest raczej ten post, który wybieram: rozerwać kajdany zła, rozwiązać więzy niewoli, wypuścić wolno uciśnionych i wszelkie jarzmo połamać; dzielić swój chleb z głodnym, wprowadzić w dom biednych tułaczy, nagiego, którego ujrzyysz, przyodziać i nie odwrócić się od współziomków. Wtedy twoje światło wszędzie jak zorza i szybko rozkwitnie twe zdrowie. Sprawiedliwość twoja poprzedzać cię będzie, chwała Pańska iść będzie za tobą”

wstrzeźliwość i opanowanie języka: gniewu, pożądania, obmowy, krzywoprzysięstwa, kłamstwa<sup>14</sup>. Także Afrahat stawia wyżej post duszy nad post ciała mówiąc: „gdy się pości, powstrzymanie się od nieprawości jest lepsze niż rezygnacja z chleba i wody”<sup>15</sup>. Tak więc nie tylko wstrzeźliwość i powstrzymanie się od pokarmów jest postem. Intencja postu, w akcie pokuty-nawrócenia, ma służyć człowiekowi w szczerym nawróceniu serca i własnego postępowania w drodze do pojednania zerwanej więzi z Bogiem. Motywy postu muszą być czyste i serce ma być szczere przed Bogiem, bo szatan będzie kusił, tak jak kusił Jezusa. Post należy przyjąć w duchu wiary, spokojnie i w atmosferze dobroci chleba, mając w pamięci, że sam Bóg stał się chlebem<sup>16</sup>.

Podjęcie nawet surowych postów, a nie przestrzeganie Przymierza i Prawa Bożego było ostro krytykowane i napiętnowane przez proroków Starego Testamentu<sup>17</sup> (por. Iz 58, 3; Jer 14, 12; Syr 34, 25). Tymczasem Ewangelista Mateusz przekazuje słowa Jezusa jak ma wyglądać post. Usunięcie smutku, obmycie twarzy i namaszczenie głowy ma być uroczystym i radosnym dniem, w którym nie ludziom, a Bogu należy się przypodobać. Ojciec, który jest w ukryciu widzi serce poszczałego (por. Mt 6, 6). Przestrzeń i czas, który jest potrzebny na przygotowanie posiłku i jedzenie, dzięki poświęconemu czasowi na post jest oddany Bogu i bliźniemu. Post stwarza przestrzeń w ludzkim sercu, duszy i ciele na działanie Ducha Świętego<sup>18</sup>. Pierwsi chrześcijanie w oczekiwaniu na Paruzję od początku adorując Misterium Paschalne, przygotowywali się do przeżywania tego wydarzenia. Potrzeba zewnętrznego i wewnętrznego przygotowania do Święta związana była z najstarszą formą postu ścisłego. Praktykowany był przez wyznawców w piątek i sobotę poprzedzające Wielkanocną Niedzielę. Dwudniowy, ścisły post trwał około czterdzieści godzin. Ponieważ wiązał się bezpośrednio z Paschą nazywany był postem paschalnym. Pierwotne praktykowanie postu ściśle wiązało się z przygotowaniem, oczekiwaniem i sprawowaniem Święta Misterium Paschalnego Chrystusa w odpowiednim duchu. Obyczaj poszczenia przez czterdzieści godzin oraz tradycja obecnego czterdziestodniowego okresu Wielkiego

---

<sup>14</sup> Por. D. BUDZANOWSKA-WEGLENDA, *Mowy o poście Bazylego Wielkiego w łacińskiej wersji Rufina z Akwilei*, [w:] *Vox Patrum* 74 (2020), ss. 88-89.

<sup>15</sup> Por. A. UCIECHA, *Afrahat o poście* [w:] *Śląskie Studia Historyczno-Teologiczne*, Katowice 2009, s. 92.

<sup>16</sup> Por. R. GUZIK, *Rekolekcje Post i Modlitwa*, [w:] *Dobroczynny post, Zeszyty odnowy w Duchu Świętym*, Kraków 2000, ss. 57 – 66, s. 63.

<sup>17</sup> Por. J. SALIJ, *Teologia postu*, art. cyt., s. 395.

<sup>18</sup> Por. E. MAILLARD, *Wyzwolenie i uzdrowienie przez post*, Warszawa 2000, s. 15.

Postu ma swoje źródło w ewangelicznym czterdziestodniowym, pustynnym poście Jezusa.

Ewangeliczna krytyka postu dotyczy przede wszystkim faryzejskiego charakteru postu. Jezus wielokrotnie spotykał się z faryzeuszami, którzy wystawiali Go na wiele prób. Koniecznym jest przypomnieć, że faryzejskie ugrupowanie było jednym z głównych żydowskich stronnictw religijnych, które powstało około 140 lat przed Chrystusem. Było stronnictwem, które wikało się w konflikty zarówno z uczonymi w Piśmie i rabinami, jak i z innym znaczącym stronnictwem religijnym, Saduceuszami.

Spośród innych ruchów religijnych i stronnictw wyróżniali się pielęgnowaniem żywej dyskusji nad Prawem. Faryzeusze akcentowali troskę o zachowanie tradycji studiowania Prawa i medytacji. Ich żywa interpretacja Tory sprawiała, że potrafili przysposabiać biblijne normy do nowych wyzwań swoich czasów. Powoływali nowe instytucje, szkoły i synagogi. Byli ludźmi wierzącymi w otrzymanie kary lub nagrody w życiu wiecznym. Wierzyli więc w zmartwychwstanie. Nie byli to ludzie fałszywi, przewrotni czy skorumpowani, ale wyraźnie dążący do doskonałości. Jednak Jezus ujawnia ich słabość postępowania i sposób myślenia, które było skoncentrowane na licytowaniu się z Bogiem i własnych dokonaniach. Jednymi ze znanych faryzeuszów byli mądry Gamaliel i jego uczeń Szaweł z Tarsu. Uzmysłowanie ich etosu życia i myślenia przybliży determinację w działaniu Szawła z Tarsu, prześladowającego uczniów Chrystusowych jak i późniejszego św. Pawła, gorliwego ucznia i wyznawcę Jezusa. Szaweł jest człowiekiem skrupulatnym, radykalnych wyzwań, pasjonatem pobudzonym w dążeniu do osiągnięcia wzorca faryzejskiej doskonałości. Jest człowiekiem w pełni zaangażowanym w świat wartości i idei, jakie otrzymał w szkole swojego nauczyciela Gamaliela. Szaweł, przed wydarzeniem pod Damaszkiem, uznawał chrześcijaństwo za sektę i oddany całkowicie kwestii dbałości o czystość religii monoteistycznej gorliwie zwalczał wyznawców Chrystusa. Pod Damaszkiem dokonała się radykalna zmiana wizji obrazu Boga. Paweł zobaczył, że nie wystarczy wiara we własną sprawiedliwość i wierność przepisom prawa. Taka wierność literze prawa doprowadza do zbrodniczych działań. Paweł zobaczył, że konieczna jest wiara w Chrystusa-Boga, który przede wszystkim jest Miłością. Spotkanie to otworzyło Pawłowi całkowicie nową perspektywę postrzegania rzeczywistości świata i drugiego człowieka. Wierzył w słuszność tego co słusznym w jego mniemaniu nie było. Dopiero doświadczenie osobowego spotkania ze zmartwychwstałym Chrystusem zmienia jego dotychczasowy

sposób myślenia i działania. Uznaje, że całe jego życie przed wydarzeniami pod Damaszkiem były pomyłką.

Poszczenie dwa razy w tygodniu, oddawanie dziesięciny z tego co nabędzie czy dawanie jałmużny, bycie lepszym od innych i bycie w porządku wobec siebie było faryzejską drogą do osiągnięcia doskonałości. Jednak taki sposób postępowania i myślenia oddala człowieka od Boga. Taki sposób działania sprawia, że Bóg przestaje być mu potrzebny, a człowiek staje się zbawcą samego siebie. To ten typ moralności faryzejskiej jest piętnowany przez Jezusa<sup>19</sup>. Jezus krytykuje obłudę pobożności i mówi, że ci którzy jedynie w zewnętrznej postawie mają posępne twarze, obsypane głowy popiołem, wystają na ulicach po to, aby ludzie widzieli, swoją nagrodę już odebrali. Krytykuje praktykowanie postu na pokaz, bo post ma być praktykowany w więzi z Bogiem i przed Bogiem, dla drugiego człowieka, a nie przed ludźmi (por. Mt 6, 16-18). Nawiązuje tym samym do wołań starotestamentowych proroków, którzy wzywali do nierozdzierania szat, a raczej serca (por. Iz 58, 3-7; Iz 58, 3; Jer 14, 12; Syr 34, 25).

Faryzejski charakter postu doprowadza do jeszcze głębszego zakłamania i jest rodzajem fałszywego postu. Lud wybrany pościł ustami, a nosił wewnątrz serca obrazy bóstw pogańskich. Koniecznym jest więc szukanie chwały Bożej, a nie ludzkiego poklasku. Łączenie zewnętrznej praktyki postu powinno być w jedności z wewnętrznym usposobieniem nawrócenia się do Boga. Zwrócenie się ku Bogu pozwala lepiej rozumieć Boże sprawy i jest przygotowaniem na radosne spotkanie z Bogiem<sup>20</sup>. Post w Starym Testamencie wynikał z nakazu Bożego (por. Jl 1, 14), a w Nowym wynika z ducha Ewangelii. Jest aktem dobrowolnym i wypływa z aktu ludzkiej woli: „według woli, a nie z rozkazu, stosownie do okoliczności i potrzeb każdego z osobna”<sup>21</sup>.

Jakiego więc postu oczekuje Bóg?

„Czyż nie jest raczej ten post, który wybieram: rozerwać kajdany zła, rozwiązać więzy niewoli, wypuścić wolno uciśnionych i wszelkie jarzmo połamać; dzielić swój chleb z głodnym, wprowadzić w dom biednych tułaczy, nagiego, którego ujrysz, przyodziać i nie odwrócić się od współziomków” (Iz 58, 6.7). Post, w Bożej definicji nie ogranicza się, jako wielu uważa tylko do wstrzemięźliwości od jedzenia. Jest to szczególnie czas zbliżenia się do Boga, do bliźniego i własnego serca. Jest to czas studiowania Pisma Świętego, modlitw, pytań i odpowiedzi.

---

<sup>19</sup> Por. P. BORTKIEWICZ, *Wiara szukająca*, Warszawa 2000, ss. 131-134.

<sup>20</sup> Por. PN nr I.

<sup>21</sup> Por. TERTULIAN, *O poście przeciw psychikom*, II 3, Belgia 1954, s.7

Jaki post podoba się Bogu?

To jest taki, który podoba się Bogu, a nie ma robić dobrego wrażenia na ludziach. Mówi więc; „kiedy pościcie, 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 twemu, który jest w ukryciu. A Ojciec twój, który widzi w ukryciu, odda tobie” (Mt 6, 16-18).

Przyjęcie do domu wędrujących, biednych, potrzebujących pomocy i troski związane je z ludzką gościnnością. W tradycji polskiej filozofii moralnej z gościnności wywodzi się życzliwość, która jest zobowiązaniem do gościnności i wypełnia pojęcie ludzkości<sup>22</sup>. Życzliwość z szacunkiem i prawdomównością są człowiekowi niezbędne, aby mógł dobrze żyć. Bez życzliwości jako cnoty, jest niemożliwe wykształcenie w człowieku takiej wrażliwości, która będzie mu towarzyszyła, aby post przez niego praktykowany był miły Bogu.

Cnota życzliwości, która jest przeciwieństwem złości, egoizmu i wszelkich namiętności jawi się jako cnota niezbędna i podstawowa w ćwiczeniu innych cnót. Cnota życzliwości jest otwarciem się na drugą osobę i życzenie jej dobra. Cnocie życzliwości, ponieważ ma niebywale znaczenie dla życia moralnego, należy się znaczące miejsce w chrześcijańskim życiu. Dzięki życzliwości innych nawet sprawy zawile i trudne zdają się do przezwyciężenia. Choćby tak się nie stało, to pozostaje uczucie, że zostało wszystko i należycie zrobione. Życzliwość jest niezbędna, aby można było postępować zgodnie z zasadami moralno – etycznymi. Tą małą cnotę życzliwości można nazwać pra–cnotą, ponieważ jest fundamentem w ascezie innych cnót i stawia wysokie wymagania, jeżeli ma być praktykowana właściwie.

Życzliwość to nie tylko bycie miłym, serdecznym, bezinteresownym, gotowym do czynienia dobrowolnych uczynków. Życzliwość to postawa związana z troską, przede wszystkim o innych. To życzenie i pragnienie dobra dla każdego bez oczekiwania na nagrodę i przyjęcie z miłością każdego, z wadami i zaletami. Z życzliwością związane jest także poczucie radości, że bezinteresownie ktoś został obdarowany.

W tym miejscu należy przywołać sytuację powtórnego spotkania Mojżesza z Bogiem na górze Synaj, na którym Bóg, w trakcie odnowienia przymierza, określa siebie, jako miłujący, łaskawy, bogaty w miłosierdzie i prawdę, nieskory do gniewu.

---

<sup>22</sup> Por. J. BARAŃSKI, *Życzliwość jako cnota moralna w polskiej filozofii moralnej*, [w:] *Etyka* 58, nr 2/2019, s. 50.

Bóg mówiąc do Mojżesza wskazuje, że jest gotowy przebaczyć grzechy, winy, a nawet przestępstwa. Zastrzega, że nie jest w swoim działaniu pobłażliwy i rozliczy każdego z postępowania. Bogactwo słów opisujących naturę Boga jest tak wielkie, że określenie jednym słowem jest bardzo trudne. Przymiotem określającym Boga najczęściej, obecnie używanym, jest miłosierny i Jego miłosierdzie. Jednak Mojżesz pomimo, iż mógł użyć wielu innych słusznych i prawdziwych przymiotów, zwraca się do Boga, odwołując się do Jego życzliwości (por. Wj 34, 5-9).

Przeciwieństwem życzliwości jako jednej z form egoizmu, jest życzenie dobra wyłącznie sobie. Natomiast brak szczerości i bezinteresowności w byciu życzliwym szybko przerodzić się może w pochlebstwo w celu przypodobania się. We współczesnym, konsumpcyjnym świecie, oczekiwanie na życzliwość, bezinteresowną pomoc czy wsparcie ze strony innych osób, jest przejawem naiwności. Jednak bez niej trudno praktykować inne cnoty i urzeczywistniać chrześcijańskie wartości<sup>23</sup>.

Sam Jezus nie precyzuje ściśle formy, czasu, jak i częstotliwości postów. Aluzyjnie do pytania uczonych w piśmie odpowiada, że „przyjdzie czas, kiedy zabiorą im [uczniom] pana młodego i wtedy w owe dni będą pościli” (Łk 5, 35). Odczytując znaczenie postu z perspektywy biblijnej i postu Jezusa na pustyni można wywnioskować, jak ma post wyglądać. Zrozumiałym staje się post, który jest potwierdzeniem naśladowania Jezusa, wyrazem oddania się Bogu – Ojcu i całkowitej od Niego zależności<sup>24</sup>.

Jezus, zanim rozpoczął swoją zbawczą misję, swoim czterdziestodobowym postem<sup>25</sup> przygotował się do niej<sup>26</sup>. Przebywając na pustynnym odosobnieniu, wyłącznie w łączności z Bogiem-Ojcem, po dniach próby zwyciężył szatana. Kończąc post, wypowiedzianym stanowczym „nie” szatanowi mówi mu, że jedynie „Panu, Bogu swemu, będziesz oddawał pokłon” (Mt 4, 10). Post Jezusa jest częścią zbawczych działań, a nie jedynie przykładem. Post nie jest walką przeciw ciału, ale przeciw siłom

---

<sup>23</sup> Por. J. MYSONA BYRSKA, *Cnoty mniejsze w świecie konsumpcji, Skonsumowana przyjaźń, zaufanie, życzliwość, szacunek oraz gniew i chciwość*, Kraków 2022, ss. 75-76.

<sup>24</sup> Por. J. SALIJ, *Teologia postu*, art. cyt., s. 394

<sup>25</sup> Czterdzieści dni postu Jezusa na pustyni jest niejako kontynuacją symboliki liczby „40” w historii zbawienia. Oznacza między innymi czas dojrzewania, oczyszczenia; czas nawrócenia, pokuty, powrotu. To czas ciężkich i bolesnych doświadczeń. Czterdzieści dni trwał potop oczyszczający ludzkość z grzechu, czterdzieści lat wędrował Izrael przez pustynię do Ziemi Obiecanej, czterdzieści dni o chlebie i wodzie szedł Eliasz na spotkanie z Bogiem na górę Horeb. Czterdzieści dni przebywał Mojżesz na Górze Synaj zanim otrzymał od Boga Prawo, czterdzieści dni pościł Mojżesz w prześlągalnej intencji swojego ludu po zbudowaniu przez nich bałwochwalczego złotego cielca. Por. J. BALDOCK, *Symbolika chrześcijańska*, Dom Wydawniczy „Rebis”, Poznań 1994, s.152; Zamykając symbolikę liczby „40”, Jezus po Zmartwychwstaniu, „ukazywał się im przez czterdzieści dni i mówił o Królestwie Bożym” (Dz 1,3).

<sup>26</sup> Por. PN nr I.

złego ducha. W duchowej walce przeciwko niewidzialnemu wrogowi ludzkie możliwości i siły są za słabe. Potrzebne jest wsparcie Zbawiciela i duchowa wspólnota z Nim<sup>27</sup>. Post, któremu zawsze towarzyszy rozmowa z Bogiem-Ojcem, jest umocnieniem więzi z Nim i wzmocnieniem w walce przeciwko siłom złego ducha. Zwycięską moc postu pokazuje Jezus w czasie kuszenia na pustyni przez szatana.

O sile i skuteczności postu połączonego z modlitwą świadczy sytuacja po zejściu Jezusa z Piotrem, Jakubem i Janem z Góry Tabor po ukazaniu przez Jezusa Przemienienia, do pozostałych oczekujących ich uczniów. Oczekujący na ich powrót uczniowie nie potrafili wypędzić demona z przyprowadzonego chłopca. Na pytanie, dlaczego nie potrafili tego uczynić, Jezus odpowiedział im, że powodem była ich mała wiara, ale zaraz też dodał, że od pewnych zniewoleń demona można uwolnić „jedynie postem i modlitwą” (por. Mt 17, 20-21). Tylko jedność z Bogiem i pragnienie jej utrzymania są skutecznym warunkiem przeciwstawienia się złemu duchowi. Tradycja chrześcijańska uczy o wielkiej mocy postu przeciwko działaniom szatana i siłom zła.

Współczesna społeczna akceptacja antykoncepcji, aborcji, eutanazji, narkotyków, tak zwanych wolnych związków partnerskich sieją spustoszenie w społeczeństwie, w małżeństwach, rodzinach i młodych osobach. Wywołują frustracje, depresje, załamania nerwowe. Te niektóre elementy współczesnego życia są drogą ku śmierci. Tą przestrzeń bez Boga zajmuje szatan<sup>28</sup>. To dramatyczna walka między „kulturą śmierci” a „kulturą życia”<sup>29</sup>. Post jest sposobem na rozeznawanie autentycznych potrzeb i prawdziwych wartości. Poprzez post ofiarowane jest Bogu nie tylko ludzkie ciało, ale jego dusza i serce. Szatan, który „krąży jak lew ryczący” (1 P 5, 8) czyha na każde potknięcie człowieka<sup>30</sup>. Natomiast trwanie w poście uniemożliwia działanie szatana.

Praktyce postu bezustannie towarzyszy modlitwa, która jest dopełnieniem wznoszonej do Boga prośby czy dziękczynienia. Post i modlitwa, tak jak inne uczynki pokutne, są ze sobą nierozzerwalnie związane. Poprzez post, który jest szczególnym rodzajem modlitwy, człowiek całym sobą wyraża swoją relację do Boga. Obecne odejście od biblijnego rozumienia postu i modlitwy, osłabienie czy wręcz niełączenie ze sobą wyrażanych słów modlitwy z postawą człowieka ma na gruncie religijnym poważniejsze konsekwencje niż samo nierozumienie praktyk pokutnych. Nie chodzi o

---

<sup>27</sup> Por. L. NEŚCIOR, *Post jako praktyka duchowa*, Ojcowie Kościoła o poście, przekład zbiorowy, Kraków 2019, s. 23.

<sup>28</sup> Por. E. MAILLARD, *Wyzwolenie i uzdrowienie przez post*, Warszawa 2000, ss. 10-11.

<sup>29</sup> Por. EV nr 95.

<sup>30</sup> Por. E. MAILLARD, *Wyzwolenie i uzdrowienie przez post*, art. cyt., s. 13.

postawę zewnętrzną, która jest krytykowana, a o postawę wewnętrznego nawrócenia<sup>31</sup>. Pewnym rodzajem postu, o którym mówi Ewangelia, jest post kultywowany przez Apostołów przed podjęciem ważnych życiowych decyzji. Post Apostołów połączony z modlitwą poprzedzały ustanawianie przełożonych w kościołach (Dz 14, 23), a także powołanie do misji apostoelskiej Pawła i Barnabę (por. Dz 13, 2-3). Post staje się zatem przygotowaniem na spełnianie dzieł Bożych i pełnienie Jego woli wobec człowieka i wobec świata<sup>32</sup>.

Z biblijnego przekazu można rozróżnić dwa rodzaje postów. Jeden, który polegał na całkowitym czasowym pozbawieniu się pożywienia i napojów i drugi, który polegał na wstrzeźliwości i ograniczeniu lub powstrzymaniu się od spożywania pokarmów mięsnych i picia wina. Odnosząc się do całkowitej abstynencji spożywania pokarmów i przyjmowania napojów post taki można nazwać postem absolutnym. Natomiast częściowe ograniczenie spożywania niektórych pokarmów i napojów można nazwać postem ascetycznym. Post absolutny polega na całkowitym wyrzeczeniu się jedzenia i picia, z natury jest postem krótkotrwałym i był rozumiany jako stan oczekiwania, i przygotowania. Natomiast celem postu ascetycznego poprzez cierpliwą praktykę jest przywrócenie pierwszeństwa ducha nad ciałem<sup>33</sup>.

Wydaje się, że odnowa praktyki postu w ścisłym znaczeniu biblijnym jest ratunkiem dla kryzysu praktyk pokutnych. Odczytując znaki czasu, współczesny chrześcijański post powinien także polegać na czasowym odcięciu się od dzisiejszych dóbr cywilizacyjnych. Przede wszystkim powinien być odejściem od egoizmu i zdystansowaniem się wobec materialistycznej konsumpcji. Podporządkowanie serca sprawom materialnym, doczesnym i egoistycznego przywiązania do spraw jedynie ziemskich, utrudniają czy wręcz uniemożliwiają bycie dyspozycyjnym i otwartym na Boga i bliźniego<sup>34</sup>. Rezygnacja ze zbędnych zakupów, czasowa rezygnacja z poczty elektronicznej, Internetu, Facebook-a, czy oglądania filmów, ucieczka przed zgiełkiem, szumem i pośpiechem dnia codziennego jako uwolnienie od doczesnych spraw przyczyni się do bycia wolnym dla Boga. Niekarmienie się dobrami cywilizacji w połączeniu z biblijnym rozumieniem postu przywraca i zwraca całego człowieka ku Bogu.

---

<sup>31</sup> Por. J. SALIJ, *Teologia postu*, art. cyt., s. 394.

<sup>32</sup> Por. E. MAILLARD, *Wyzwolenie i uzdrowienie przez post*, art. cyt., s. 15.

<sup>33</sup> Por. A. GENTILI, *Post dla zdrowia ciała i ducha*, Kraków 2015, s. 27.

<sup>34</sup> Por. BENEDYKT XVI, *Orędzie na Wielki Post 2011 roku*, Nauczanie Ojca Świętego, [w:] *Anamnesis* 65, Rok XVII (2011) nr 2, s. 7.



Pomimo potęgi swojego rozumu i współczesnej technologii człowiek przeżywa dramat swojej kruchości, a uznanie wartości materii nie może deprecjonować rzeczywistości ducha<sup>35</sup>. Wejście w ducha postu jest wejściem w dialog z Bogiem. Postna cisza pozwala człowiekowi lepiej odnajdywać się w otaczającym go świecie i usłyszeć podpowiedzi Boga. Święty Augustyn poszerza pojęcie postu do wyjątkowego przywileju człowieka jakiego nie mają aniołowie<sup>36</sup>.

### 3.2. Naturalne postawy praktyki postnej i jej powszechność

Natura jako wrodzone, naturalne poznanie a priori dotyczy podległej moralnej ewaluacji ludzkiego działania. W przypadku rozumu praktycznego, zdaniem św. Tomasza, jedyną oczywistą zasadą rozumu praktycznego, w odniesieniu do prawa naturalnego, jest syndereza. Ujęte w ten sposób akty poznania nie sprzeciwiają się poznaniu nadnaturalnemu. Miarą wartości moralnych jest więc prawo Boże wpisane w serca ludzkie. Wolą Boga jest, aby człowiek odkrył je i osiągnął pełnię człowieczeństwa tak, aby przez miłość aktualizował swoje możliwości rozwoju tkwiące w jego naturze<sup>37</sup>.

Człowiek stworzony na obraz i podobieństwo Boże, z natury jest osobą wolną i rozumną. Wolność i rozumność są istotowymi właściwościami ducha ludzkiego, podmiotu osobowego. Bóg w akcie stwórczym zadał człowiekowi całą rzeczywistość pod kątem prawdy, pod kątem dobra; jako dobro. Poprzez wolną wolę, która jest wolna, zadanie to wpisane jest w ludzką naturę. Wolność jest właściwością osoby bezpośrednio związaną z jego wolą. Jeżeli wola jest dążeniem do odkrywania dobra uprzednio poznanego, to jednocześnie wolność odznacza to dążenie od innych pożądań i skłonności. Owe „appetitus” jest właściwym, naturalnym dążeniem dla człowieka i pozostaje w wewnętrznym odniesieniu do prawdy. Człowiekowi od początku, w odniesieniu do tej prawdy, dana jest cała rzeczywistość, świat dóbr dostępnych dla umysłu i dla zmysłów. W takim odniesieniu ludzka wola jest wolna, a człowiek jako obraz i podobieństwo Boga, jest zdolny do samostanowienia. W tej suwerenności człowiek ma panować nad światem widzialnym, nad sobą samym, innymi stworzeniami z natury niższymi od niego, które mu Bóg poddał pod opiekę. Postawa panowania zawiera się wewnątrz człowieczeństwa, a samopanowanie, panowanie nad sobą, jest

---

<sup>35</sup> Por. W. Al. NIEWĘGŁOWSKI, *Podróż do samego siebie*, Warszawa 1994, s. 24.

<sup>36</sup> Por. AUGUSTYN, *O pożytku płynącym z postu* nr I 1, [w:] *Post jako praktyka duchowa*, L. NEŚCIOR, Kraków 2019, s. 31.

<sup>37</sup> Por. A. SZOSTEK, *Natura, rozum, wolność*, Rzym 1990, ss. 144-145.

pierwszym wyrazem ludzkiej wolności w samostanowieniu<sup>38</sup> (por. Syr 17, 1-3; 6-8; 11-12).

Adam z Ewą otrzymali od Boga nakaz niespożywania owoców z jednego z drzew. Otrzymali tym samym przykazanie zachowania postu. Musieli powstrzymać swoje pożądanía od pewnych rzeczy i żyć z umiarem tak, aby czynić relację z Bogiem w pełni świadomą. Bunt, który przejawiał się brakiem umiaru był początkiem pychy. Ponieważ „początkiem pychy jest odstępstwo od Pana, gdy odstąpił sercem od swego Stworzyciela. Albowiem początkiem pychy – grzech, a kto się da jej opanować, zalany będzie obrzydliwością” (Syr 10, 12-13). Umiar praocjów w Ogrodzie Eden był potrzebny, aby mogli widzieć swój świat nie jak zdobycz czy łup, lecz jako Dar, Dziękczynienie, jako Eucharystię. „Spożycie owocu” jawi się jako konsumowanie świata zamiast pragnienia dbania i przemieniania go. W przeciwieństwie do rajskiego Adama, Jezus pościł. Człowiek, w Chrystusie pościł na pustkowiu „żywiąc się każdym słowem, które pochodzi z ust Bożych” (Mt 4, 4). Post, dla już wygłodniałego Jezusa, oznaczał zwycięstwo nad pragnieniami<sup>39</sup>.

Tak jak odżywianie się jest sprawą natury to praktykowanie postu staje się sprawą wolnej ludzkiej woli. Natura ludzka domaga się zaspokojenia pewnych potrzeb żywieniowych w granicach rozsądku. Jednak współcześnie granice te są wielokrotnie przekraczane. Tymczasem człowiek, który obdarzony jest wolną wolą może wznieść się ponad potrzeby swojej cielesnej natury<sup>40</sup>. Z taką postawą ludzkiego zachowania w znacznym stopniu wiąże się rozumienie jego potrzeb. W koncepcji ludzkich potrzeb można wyodrębnić dwa ich rodzaje: potrzeby niższe i potrzeby wyższe. Można je zakwalifikować do braku potrzeb lub potrzeb rozwoju. Na szczycie hierarchii znajduje się potrzeba samo-aktualizacji, czyli samorealizacji. Przechodząc na wyższy poziom potrzeb, po zaspokojeniu potrzeb niższych często można zaobserwować zjawisko, że po osiągnięciu wyższych poziomów i związanych z nimi wartościami mogą one stać się niezależne od zaspokojenia potrzeb niższych. Oznacza to, że niektóre potrzeby wyższe nie muszą zależeć od zaspokojenia niższych potrzeb i mogą być autonomiczne<sup>41</sup>. Dla natury ludzkiej oznacza to odnajdywanie tego co jest dla niej istotne i nie do zastąpienia. W procesie poznawczym ważne jest rozpoznawanie kim człowiek jest, kim może być i na co go stać. W formowaniu nowego człowieka warunkiem jest dyscyplina

---

<sup>38</sup> Por. K. WOJTYŁA, *Kazanie na Areopagu*, Kraków 2018, ss. 41–42.

<sup>39</sup> Por. O. CLEMENT, *Ciało śmiertelne i chwalebne*, Warszawa 1999, s. 48.

<sup>40</sup> Por. L. NEŚCIOR, *Post jako praktyka duchowa*, art. cyt., s. 27.

<sup>41</sup> Por. A. MASŁOW, *Motywacja i osobowość*, Warszawa 1990, s. 120.

i szacunek do rzeczywistości. Szacunek dla rzeczywistości będzie wyrażał się w rozpoznaniu i akceptacji własnych możliwości, a także czynników, które ograniczają jego osobowy rozwój<sup>42</sup>.

Podjęcie postu jako procesu poznawczego, w szacunku do własnych indywidualnych możliwości, jest naturalną ludzką potrzebą. Rozmieszczenie tej praktyki kształtuje odpowiednią motywację. Duży wpływ na oczekiwane owoce i skutki praktyki postu ma motywacja oraz sposób jego podjęcia<sup>43</sup>. Cała natura ludzka, która jest dwujędnią natury cielesnej i duchowej<sup>44</sup>, poprzez doświadczenie postu zyskuje w sposób integralny i harmonijny. Post wymaga więc powodu i nie jest jedynie kwestią powstrzymania się od jedzenia. Jest poświęceniem przyjemności i pożądań dla wyższego celu. Psychofizyczne walory postu, który odnawia, leczy, odmładza i uświęca<sup>45</sup> doceniane są przez współczesnych dietetyków i osoby stosujące dietę. Niestety wielokrotnie uwzględniany jest jedynie kontekst materialny zdrowego odżywiania, który często kończy się tak zwanym efektem „jojo”. A przecież czas podjętej diety w celu zrzucenia zbędnych kilogramów, ograniczając się do niejedzenia lub wybiórczego jedzenia pokarmów, można spędzić także w poszukiwaniu Bożej obecności, na modlitwie, refleksji, szukaniu odpowiedzi na dręczące dylematy, na dziękczynieniu.

Przechodzenie ze sfery profanum do sfery sacrum wynika z potrzeby transcendencji i oznacza wyrastanie człowieka ponad zwierzęcą naturę. Jest wzrastaniem w wyższych wartościach by szanować i kochać. Aby post i asceza miały sens muszą być wyrazem ludzkiej miłości i otwierać wewnętrzną przestrzeń Bożemu działaniu dla ujawniania się ludzkich talentów. W tym kontekście istotne jest takie rozumienie postu i ascezy, które będą bardziej aktywizować ludzkie zachowania niż je ograniczać<sup>46</sup>. Człowiek musi rozumieć istotę postu, bo jeżeli jej nie rozumie nie będzie postu praktykował. Post jest człowiekowi niezbędny i potrzebny szczególnie dla zachowania równowagi duchowej, ale służy także w utrzymaniu zdrowia, równowagi psychicznej i fizycznej. Ludzkie życie kształtowane przez nawyki dnia codziennego jest nakładaniem pewnych zobowiązań i dyscypliny. Planowanie obowiązków pomaga w utrzymaniu pewnej

---

<sup>42</sup> Por. J. MAKSELON, *Psychologiczne aspekty ascezy*, [w:] *Asceza chrześcijańska*, red. nauk. J. MACHNIAK, Kraków 1990, ss. 26-27.

<sup>43</sup> Por. L. NEŚCIOR, *Post jako praktyka duchowa*, art. cyt., s. 37.

<sup>44</sup> Por. RH nr 5.

<sup>45</sup> Por. N. WIDOK, *Warunki dobrego postu według wybranych pisarzy greckich IV-VI wieku*, [w:] *Vox Patrum* 74 (2020), Lublin 2020, s. 136.

<sup>46</sup> Por. J. MAKSELON, *Psychologiczne aspekty ascezy*, art. cyt., s. 26.

harmonii dnia, aby życie toczyło się w miarę normalnie i dobrze. To naturalna potrzeba uporządkowania codziennych spraw, która wynika z troski o sprawy osobiste, o zdrowie, o edukację czy finanse. Analogicznie jest z dyscypliną rozwoju duchowego<sup>47</sup>. Idąc za myślą Ignacego Loyoli *tantum quantum*, „o tyle, o ile”, człowiek powinien korzystać z różnych możliwości o ile pomagają w osiągnięciu celu, do którego jest powołany, a jednocześnie powinien z nich rezygnować i uwalniać się od nich o ile mu szkodzą i są przeszkodą<sup>48</sup>.

Post posiada wartość w umacnianiu i rozwoju życia duchowego. Ważność postu dla rozwoju życia wewnętrznego widział Paweł Apostoł. W jednym z listów napisał: „Byłem często w podróżach, w niebezpieczeństwach [...], w pracy i umęczeniu, często na czuwaniu w głodzie i pragnieniu, w licznych postach [...] nie mówiąc już o udręce płynącej z zatroskania o wszystkie Kościoły” (2 Kor 11, 26-27). Nie dziwi więc wezwanie Pawła Apostoła do składania swoich ciał „jako żywą ofiarę, świętą, miłą Bogu” (Rz 12, 1). Jest to świadectwo rozumnej służby Bogu i praca nad własnym rozwojem duchowym poprzez przemianę i „odnawianie umysłu”, koniecznego w rozpoznawaniu woli Bożej (por. Rz 12, 2).

Post w sposób naturalny, który jest dobrowolnym aktem rezygnacji z wielu aspektów codziennego życia, stawia pewne wymagania chrześcijańskiemu życiu. Pozwala nie tylko nie być niewolnikiem pewnych przyzwyczajzeń, ale przede wszystkim pozwala zmieniać życie i próbować doświadczać Bożej obecności. Post winien być także czasem doświadczenia dobra i dobroci, dawania jak i otrzymywania miłości. Jest przecież szczególnym czasem skierowania myśli, serca i własnych uczynków w kierunku Boga, bliźniego i do siebie. To czas oczyszczania nie tylko duchowego, ale także biologicznego oczyszczania organizmu z toksyn.

Bóg stwarzając człowieka stworzył go do wolności. Przez Chrystusa człowiek został wyzwolony i powołany do wolności (por. Gal 5, 1.13). Wyzwolenie jest darem jakim obdarował Bóg człowieka, jest zbliżeniem się Jego nieskończonej miłości i wolności do ludzkiej wolności. Niestety nie przyjmując Chrystusa jako wolności wyzwalającej, człowiek może swą ludzką wolność zatracić. Zbliżenie się Boga, w Jezusie Chrystusie, do człowieka jest boskim wejściem w ludzkie dzieje. W Chrystusie człowiek zostaje powołany do wolności. W Chrystusie potwierdzone są wszystkie Boże obietnice (por. 2 Kor 1, 19-22). Prawda Chrystusa wyzwala człowieka (por. J 9, 32) i w Chrystusie

---

<sup>47</sup> Por. L. M. BAAB, *Jak pościć? O chrześcijańskiej praktyce postu.*, Kraków 2016, s. 12.

<sup>48</sup> Por. I. LOYOLA, *Ćwiczenia duchowne* 23.

wszystko istnieje (por. Kol 1, 17). W Zbawicielu człowiek osiąga najwyższą postać wolności<sup>49</sup>. Taką wolność osiągnął Apostoł Paweł.

Przed swoim nawróceniem jako Szaweł (Saul), znany był z prześladowania uczniów Jezusa. Pod Damazkiem doświadcza niezwykłego spotkania z Chrystusem. „Oślepiony wielką jasnością [...] padł na ziemię, usłyszał głos mówiący do niego: Saulu, Saulu, czemu mnie prześladujesz? I rzekł: Kto jesteś, Panie? A On: Ja jestem Jezus, którego ty prześladujesz; Ale powstań i idź do miasta, tam ci powiedzą, co masz czynić” (Dz Ap 9, 4-6). Teraz Szaweł uwierzył, że świadectwo uczniów Jezusa jest prawdziwe. Uznał Jezusa na swojego Pana i Chrystusa. Zrozumiał, że jako prześladowca żył w ciemności. Trzy dni i trzy noce pościł rozmyślając nad tekstami Pisma dotyczącymi Mesjasza. Jego post i modlitwa pomogły w pojednaniu z Bogiem i łaska Boża oczyściła jego serce. Modlitwa nad nim proroka Ananiasza wyjednała u Boga przywrócenie Pawłowi wzroku. Trzydniowy ścisły, w odosobnieniu post Pawła dopomógł Apostołowi odnaleźć mądrość, zrozumienie i prawdziwy sens życia, „a Kościół cieszył się pokojem w całej Judei, Galilei i Samarii. Rozwijał się i żył bogobojnie i obfitował w pociechę Ducha Świętego” (Dz 9, 9, 31).

Istotą postu jest więc najwyższa postać wolności jaką człowiek został obdarowany w Zbawicielu. Aktem woli, dobrowolnie wypracowana przestrzeń w istocie, nadaje człowiekowi wolność w zmienianiu kierunków myślenia i działania<sup>50</sup>. Współczesna kultura przesiąknięta jest obsesją wolności, wielokrotnie jest rozumiana jako prawo koncentracji i skupienia uwagi na samym sobie. Kuszące propozycje z korzystania ze współczesnych dóbr i brania życia „pełną garścią” pochłania człowieka i go zniewala. Rozległe i gorączkowe korzystanie z cywilizacyjnego dorobku nadając życiu konsumpcyjny charakter stwarza pozory ludzkiej wolności. Post, który zakorzeniony jest w pierwotnym imperatywie, zaprasza człowieka do wzrastania w wolności i wyzbyciu z życia zbędnych i niepotrzebnych rzeczy. Daje naturalną okazję do przekroczenia rzeczywistości doczesnej. Post jawi się jako naturalna postawa, w której człowiek może wycofać się z uwarunkowań cywilizacyjnych i wejść w przestrzeń Bożej obecności<sup>51</sup>. Boża przestrzeń, Boża obecność to jednocześnie dzielenie się przestrzenią i obecnością z drugim człowiekiem. Natura ludzka, która jest „narzędziem” działania osoby, od chwili chrztu staje się uczestnikiem Bożej natury. Od tego momentu Bóg w

---

<sup>49</sup> Por. J. KRÓLIKOWSKI, „*Ku wolności wyzwolił nas Chrystus*” (Ga 5,1). *Teologiczne aspekty ludzkiej wolności*, [w:] *Poznańskie Studia Teologiczne* 31(2017), ss. 53-54.

<sup>50</sup> Por. L. M. BAAB, *Jak pościć? O chrześcijańskiej praktyce postu*, Kraków 2016, s. 9.

<sup>51</sup> Por. tamże, ss. 6-7.

swoim działaniu „posługuje się” naturą boską i naturą ludzką, przy czym działania natury ludzkiej poddaje normom Boskiego życia. Człowiek chcąc uczestniczyć w życiu Boga w swoich poczynaniach ma okazywać Jego świętość. Życie według Bożego prawa w prawdzie i miłości dopomina się oczyszczenia zranionego i upadłego przez grzech pierworodny człowieczeństwa. To oczyszczenie ma rozpocząć się od radosnego zaakceptowania bycia dziećmi Bożymi, Bożej miłości i godności ludzkiej<sup>52</sup>.

Właściwa postawa postna buduje harmonię wewnątrz człowieka, jak również z jego otoczeniem. Z każdym nieumiarkowaniem pojawia się nieporządek. Jeżeli w życiu człowieka pojawia się brak umiaru, to pojawia się grzech. Grzech nieumiarkowania w jedzeniu i piciu jako jeden z głównych grzechów oznacza jeść zbyt wiele lub w sposób wyszukany i kosztowny. Oznacza też jedzenie łapczywe lub jedzenie przedwcześnie. Umiarkowanie w jedzeniu i piciu, każdy współczesny dietetyk i lekarz określi jako zasadę zdrowego żywienia, tak więc przestrzeganie tych zasad jest prowadzeniem zdrowego stylu życia, zdrowej diety. Nieumiarkowanie zawsze człowiekowi szkodzi i jest przeciwieństwem do umiaru. Umiar jest postawą pomiędzy „za mało”, a „za dużo”. Każdym nieumiarkowaniem człowiek sobie szkodzi. Pracoholizm jest szkodliwy na równi z lekceważeniem i zaniedbywaniem obowiązków zawodowych. Prowadzenie hulaszczego trybu życia nie służy człowiekowi podobnie, jak pozbawianie się jakis przyjemności. Również ciągle przesiadywanie w kościele może utrudniać człowiekowi życie, gdy będzie zaniedbywał sprawy codzienne. Każdym więc nieumiarkowaniem człowiek sobie szkodzi. Błędny jest więc myślenie, że jak człowiek coś poświęci Bogu, złoży mu ofiarę, rezygnując z czegoś co jest dla niego przyjemne, to się Bogu przypodoba. Bóg nie jest Osobą, która odbiera. Bóg jest Stwórcą, który daje i z pewnością nie raduje się, że człowiekowi czegoś brakuje, że czegoś się pozbawia. Koniecznym i wartym rezygnacji, dla dobra osobistego, ogólnospołecznego, dla dobra wspólnotowego, jest wprowadzenie wszelkiego umiaru dla uporządkowania życia. Umiar i uporządkowanie ma sens nie ze względu na Boga lecz ze względu na samego siebie. Warto ćwiczyć się w zachowaniu duchowej lekkości bez obarczania się niepotrzebnymi ciężarami. Dzięki praktyce postnej łatwiej jest człowiekowi zachować wewnętrzną lekkość<sup>53</sup>. Walory postu także na poziomie fizjologii ludzkiego organizmu są nieocenione, bo jak jeden wolny dzień od pracy w tygodniu pozwala człowiekowi

---

<sup>52</sup> Por. M. POLAK, *Złoto oczyszcza się w ogniu*, Kraków 2013, s. 13.

<sup>53</sup> Por. J. KRZYSZTOFOWICZ, *7 sposobów na rozplątanie życia, grzechy główne dziś*, Kraków 2008, ss. 38-41.

odpocząć, tak jeden dzień postu jest odpoczynkiem dla układu pokarmowego i jest okazją do oczyszczenia organizmu z nagromadzonych toksyn<sup>54</sup>.

### 3.3. Nadprzyrodzona postawa postu

Nawiązując do biblijnego opisu z Księgi Rodzaju post przenosi człowieka do takiego stanu w jakim znajdował się przed swoim buntem wobec Boga. Powraca pierwotna transparentność relacji Bóg-człowiek, z ciałem i duszą ludzką. Zatrzymanie się w postnej rozmowie z Bogiem, w której ciało jest w stanie łatwiej czuć i odbierać duszę, prowadzi do jej uzdrawiania i regeneracji<sup>55</sup>. Czynienie z życia uboższego stołu pozwala pokonywać egoizm i uczy odwracać spojrzenie od własnego „ja”, aby odkrywać i rozpoznawać Boga oraz obraz Boga w innych. Dla chrześcijanina post ma głębokie znaczenie religijne. Post nie jest zamknięciem się w sobie, ale poprzez praktykowanie uczynków miłosierdzia jest otwarciem się na Boga i na potrzeby ludzi. Wielkopostny post ma swoje spełnienie w Triduum Paschalnym. W Wielkopostnym odnowieniu przyrzeczeń chrzcielnych, chrześcijanin potwierdza swoje odrodzenie „z wody i Ducha Świętego” dla wiecznego życia<sup>56</sup>.

Dla chrześcijanina wędrującego pomiędzy Wielkim Piątkiem, a Wielką Nocą, przez sobotni mrok, post staje się radosnym oczekiwaniem na Jezusa. Ten, który pości, przyodziewa się w ponizanego Jezusa, aby świadomiej mógł przyodziać się w uwielbionego Chrystusa, kiedy przyjdzie w paschalnej radości. Ta radość paschalna, radość eucharystyczna przenosi się na post jak rzucone światło. I jak wyśpiewuje bizantyjska liturgia, post jest „światlistym świętem, w którym człowiek karmi się wszelkim słowem pochodzącym od Boga”. Poprzez post człowiek odnajduje pokarm podobny do pokarmu jakim karmili się Adam z Ewą. Post zmienia relacje między Stwórcą i człowiekiem oraz ze stworzeniami. Post zmienia relację i związek między duszą i ciałem. Poszczący chrześcijanin postrzega wszechświat nie tylko w wymiarze horyzontalnym, a także w wymiarze wertykalnym, odnajdując swoje korzenie. Post, to przestrzeń pomiędzy pożądlwym spojrzeniem na jabłko, a rozmiądzającymi je zębami, to dystans wypełniony pomiędzy nicością, a sensem, to przestrzeń wypełniona

---

<sup>54</sup> Por. E. TOWNS, *Praktyczny przewodnik po poście*, Kraków 2004, s. 17.

<sup>55</sup> Por. A. GENTILI, *Post dla zdrowia ciała i ducha*, Kraków 2015, ss. 32-33.

<sup>56</sup> Por. BENEDYKT XVI, *Orędzie na Wielki Post 2011 roku*, Nauczanie Ojca Świętego, [w:] *Anamnesis* 65, Rok XVII (2011) nr 2, s. 7.

rozmową z Tchnieniem życia. Post to postawa *metanoi*, w której każdy człowiek otwiera się na nieskończoność, na nadprzyrodzoność<sup>57</sup>.

W Kościele Katolickim żywe jest pragnienie łączenia praktyki postu z męką i śmiercią krzyżową Chrystusa. Chrześcijanie w naturalny sposób postrzegali konieczność postu przed obchodami święta Paschy. Dlatego Kościół w praktykowaniu postu i pokuty, dla zrozumienia kim jest Bóg, czym jest przyniesione zbawienie przez Syna Bożego, jakie są prawa ludzi, zaznacza jej religijny i nadprzyrodzony charakter<sup>58</sup>. Poszczenie jest oczyszczaniem się z wad w nadziei zmartwychwstania i uczestnictwem w męce Jezusa<sup>59</sup>. Poszczenie w środę i piątek, które są dniami męki Pańskiej, jest wyrażeniem zjednoczenia się z cierpiącym Synem Bożym. W piątek Jezus zmarł na krzyżu, a w środę został zdradzony przez Judasza. Poszczenie tych, którzy przynależą do uczniów Jezusa, jest uwierzytelnieniem tej przynależności i ich świadectwem wobec Boga. Istotne jest zrozumienie biblijnego postu, aby był praktykowany w bojaźni i szacunku do Stwórcy. Podjęcie nawet surowych postów, a nieprzestrzeganie Przymierza i Prawa Bożego było ostro krytykowane i napiętnowane już przez proroków<sup>60</sup> (por. Iz 58, 3; Jer 14, 12; Syr 34, 25).

O mocy postu i modlitwy mówi Jezus, że niektóry rodzaj złych duchów „można wyrzucić tylko postem i modlitwą” (Mk 9, 29). Jezus zdecydowanym „nie” powiedzianym szatanowi odparł jego pokusy. Wyrzeczenie się szatana jest ściślejszym wejściem we wspólnotę z aniołami, dobrymi duchami (por. Mt 4, 11). Idąc za myślą Jana Chryzostoma, dzięki postom „odsuwają się demony” od człowieka<sup>61</sup>. W tym sensie podjęcie postu jest więc podjęciem walki z napierającymi na człowieka mocami złego ducha. Post Jezusa na pustyni ukazuje zwycięskim wyjściem z pułapek zastawionych przez szatana. Tym samym Chrystus uświęcił post i w połączeniu z modlitwą pokazał jego nadprzyrodzoną moc. Post, który jest skrucą serca w połączeniu z miłosierdziem Bożym potrafi usunąć zło moralne z ludzkiego serca. Post pozwala rewidować przeszłość i oddzielać zło od dobra, niedoskonałość od doskonałości, tak aby życie oświetlane było Bożym Światłem<sup>62</sup>. Dopiero jednak w perspektywie biblijnego pojęcia postu, post Syna Bożego staje się zrozumiały. Jest on wyrazem całkowitej zależności od Ojca, przyłgnięcia do Niego i całkowitego podania się Mu. Chrystus był w pełni

---

<sup>57</sup> Por. O. CLEMENT, *Ciało śmiertelne i chwalebne*, Warszawa 1999, ss. 49-50.

<sup>58</sup> Por. PN nr III.

<sup>59</sup> Por. L. NEŚCIOR, *Post jako praktyka duchowa*, art. cyt., s.22.

<sup>60</sup> Por. J. SALIJ, *Teologia postu*, art. cyt., s. 395.

<sup>61</sup> Por. N. WIDOK, *Warunki dobrego postu...*, art. cyt., s. 132.

<sup>62</sup> Por. W. AL. NIEWĘGŁOWSKI, *Podróż do samego siebie*, Warszawa 1994, ss. 62-63.



zaangażowany w postny akt kultu wobec Boga-Ojca. Cała Jego misja zbawienia ludzi od grzechu i Szatana jest całkowitym zdaniem się na Ojca i wypełnienie Jego woli<sup>63</sup>. Jest całkowicie otwarty na Boże działanie i w swojej człowieczej naturze pozwolił napełnić się Bożą, Ojcowską rzeczywistością. Jako prawdziwy Człowiek podjął post i jako prawdziwy Człowiek był poddany diabelskim sztuczkom. Z pewnością Jezus opowiedział swoim uczniom o swojej historii spotkania diabła i jego sposobach kuszenia. O trzech stopniach, o trzech sposobach szatańskiego kuszenia, aż do absurdalnej propozycji ofiarowania Jezusowi wszystkich królestw świata, Jezus przekazał uczniom.

Bóg dopuszcza do człowieka dwie nadprzyrodzone anielskie rzeczywistości. Dwie pozaziemskie rzeczywistości aniołów upadłych i aniołów wiernych Bogu. Są drogami wyboru, którymi człowiek chce kroczyć i z kim chce w ziemskiej wędrówce współpracować. Oddać pokłon Bogu czy Szatanowi to wybór, który w wolności pozostawił Bóg człowiekowi. Odrzucenie szatańskich pokus, spowoduje wygranie z diabłem i tak jak Jezusowi, Bóg pošle człowiekowi aniołów, aby mu służyli.

W najbardziej pierwotnej tradycji żydowskiej ustanowienie dnia *Jom Kippur*, Dnia Pojednania, związane jest z postem i ma charakter religijny. Był dniem przebłagania Boga za grzechy całego Izraela, w którym, do postu zobowiązana była cała społeczność. Dzień ten w języku hebrajskim nosił nazwę *coma raba*, co oznaczało wielki post<sup>64</sup>. Kapłan w imieniu całego ludu dokonywał krwawej ofiary, a na wyraz oczyszczenia skrapiano krwią także miejsce składania ofiary. Zburzenie Świątyni Jerozolimskiej pozbawiło wyznawców judaizmu miejsca kultu. Wymusiło to na Żydach zmianę sposobu celebracji dnia *Jom Kippur*. Współcześnie pojednanie z Jahwe dokonuje się, nie jak wcześniej krwawą ofiarą, lecz poprzez modlitwę, z którą koniecznie musi być połączona pokuta i nawrócenie. W tym dniu wyznawców Jahwe nadal obowiązuje całodobowy ścisły i surowy post. Wiernych wciąż obowiązuje zakaz spożywania pokarmów i napojów. Zobowiązani są także do zakazu podejmowania współżycia seksualnego, noszenia obuwia skózanego, namaszczania ciała i wykonywania jakiegokolwiek pracy. W Dniu Pojednania społeczność żydowska spotyka się w

---

<sup>63</sup> Por. J. SALIJ, *Teologia postu*, art. cyt., s. 394.

<sup>64</sup> *Jom Kippur*, post na wielki dzień pojednania, *coma raba*, obchodzony jest 10 Tiszri, na przełomie września i października, odpowiednio do rozkazu danego Mojżeszowi przez Boga; Por. S. GRZYBEK, *Post w Starym Testamencie*, [w:] Ruch Biblijny i Liturgiczny 1949/2/2, Kraków 1949, s. 97, <https://bibliotekanauki.pl>, data dostępu 03.04.2023.

synagogach na modlitwach za zmarłych i za siebie<sup>65</sup>. Post jest wynagradzaniem Bogu za popełnione grzechy. To zadośćuczynienie nie przestaje być aktualne dla chrześcijan, jednak już bez takiej starotestamentowej ofiary. Podstawą chrześcijańskiego postu jest racja religijna i porzucenie tej motywacji rzutuje na jego jakość. Poprzez post człowiek zbliża się do Boga<sup>66</sup>, a gdy podjęty jest bez religijnej motywacji jest odrzuceniem motywu nadprzyrodzonego. Odcina to doświadczenie od najstarszych i żywotnych źródeł jego praktykowania i jest jak budowanie domu bez fundamentu<sup>67</sup>.

W naturalnym porządku stworzeń, człowiek otrzymał od Boga naturę skierowaną do nadprzyrodzonego życia. Człowiek otrzymał duszę do kształtowania i osiągnięcia doskonałości nie o własnych siłach, lecz w obecności Boga i z Jego pomocą, w harmonii i komunii z Nim, nieograniczenie przekraczający ludzki potencjał<sup>68</sup>. Oparcie się na własnej sile za wskazaniem potencji natury biologicznej, będzie zmierzaniem jedynie do doskonałości. Bóg jednak nie stworzył człowieka do doskonałości, lecz do świętości. Świętość może człowiek jedynie osiągnąć dzięki wierze i łasce Boga, i w Jego obecności. Podjęcie postu ma zbliżyć człowieka w wymiarze transcendentnym do Boga i nie może być praktykowany jedynie dla doskonalenia danej cnoty.

Ten sam Duch, który zstąpił na Jezusa podczas chrztu w Jordanie wyprowadza Go na pustynię (Łk, 3, 22). I z Tym samym Duchem, po próbach, Jezus powraca z pustyni. „Pełen Ducha Świętego, powrócił Jezus znad Jordanu i przebywał w Duchu Świętym na pustyni czterdzieści dni, gdzie był kuszony przez diabła. Nic w owe dni nie jadł, a po ich upływie odczuł głód. Rzekł Mu wtedy diabeł: „Jeśli jesteś Synem Bożym, powiedz temu kamieniowi, żeby się stał chlebem”. Odpowiedział mu Jezus: „Napisane jest: Nie samym chlebem żyje człowiek”. Wówczas wyprowadził Go w górę i rzekł diabeł do Niego: „Tobie dam potęgę i wspaniałość tego wszystkiego. Jeśli więc upadniesz i oddasz mi pokłon, wszystko będzie Twoje”. Lecz Jezus mu odrzekł: „Napisane jest: Panu, Bogu swemu, będziesz oddawał pokłon i Jemu samemu służyć będziesz”. Zaprowadził Go też do Jerozolimy i rzekł do Niego: „Jeśli jesteś Synem Bożym, rzuć się stąd w dół!”. Lecz Jezus mu odparł: „Powiedziano: Nie będziesz wystawiał na próbę Pana, Boga swego” (Łk 4, 1-12).

---

<sup>65</sup> Por. M. RAGANIEWICZ, *Pamięć jako budulec kształtujący tożsamość jednostki i wspólnoty – przypadek Edyty Stein*, Philosophical Discourses, Częstochowa 2019, t. 2, s. 385.

<sup>66</sup> Por. L. WIELKI, *Mowy*, 13, POK 24, Poznań-Warszawa, Lublin, s. 45.

<sup>67</sup> Por. L. NEŚCIOR, *Post jako praktyka duchowa*, art. cyt., s. 21.

<sup>68</sup> Por. T. MERTON, *Siedmiopiętrowa góra*, Kraków 1973, s. 203.

W pustynnej ciszy Jezus spotyka się Bogiem-Ojcem przygotowując się do misji głoszenia Dobrej Nowiny dla zbawienia dusz. Pustynny post oprócz próby i zwalczania pokus szatańskich, jest także wzmocnieniem ducha w walce ze Złym. Post i pustynia, miejsce z dala od miejsc pełnych hałasu i zgiełku, staje się miejscem spotkania Jezusa z Bogiem. Pustynna cisza nie zakłóca Jezusowi spotkania z Bogiem - Ojcem. Spotkanie to zakłócone zostaje przez Szatana, jego kuszeniem. Jezus nie ulega diabelskim podszeptom i po spotkaniach wraca pełen Ducha Świętego. Kuszenie Szatana niekoniecznie oznaczało fizyczne spotkanie. Kuszenie to z pewnością nastąpiło w miejscu, w którym Jezus przeżywa swoje najpełniejsze zjednoczenie z Bogiem – Ojcem. To właśnie w Jego sercu rozpoczyna demon walkę o jedność i o zerwanie jedności pomiędzy Synem i Ojcem<sup>69</sup>. Czas postu na pustyni jest także czasem przygotowania się Jezusa na spotkanie z drugim człowiekiem.

Ludzkie życie to nie tylko świat materialny. Sama materia nie zna sensu i go nie stanowi. Materialne znaki sakramentalne mówią o ukrytych w nich nadprzyrodzonych darach<sup>70</sup>. Post, tak jak sakramenty, jest nie tylko znakiem zewnętrznym. To znak, przez który człowiek urzeczywistnia swoje uczestnictwo w darze zbawienia. Jeżeli ten znak nie będzie autentycznie prawdziwy to w konsekwencji zabraknie nadprzyrodzonej urodzajności. Powierzchność postu nie jest w stanie przyłączyć człowieka do rzeczywistości odkupienia. Choć post i związane z nim inne wyrzeczenia w bezpośrednim sensie odnoszą się do ciała, to w sposób nadprzyrodzony i tajemniczy dla człowieka niszczą w nim to co grzeszne i zbuntowane przeciw Bogu<sup>71</sup>. Idąc za słowami św. Pawła o ukrzyżowaniu ciała z jego „namiętnościami i pożądaniem” (Gal 5, 24), podjęcie chrześcijańskiego postu, wyraża się w naśladowaniu Jezusa w przejściu ze śmierci do życia i nie oznacza potępienia ludzkiego ciała, ale jego uświęcanie i przygotowywanie do zmartwychwstania, które już nie będzie podlegało skutkom grzechu. Wcielenie Syna Bożego i przyjęcie natury ludzkiej nie może więc oznaczać pogardy dla ludzkiego ciała. Post staje się sposobem panowania ducha nad ciałem i oddaniu się działaniu Ducha Świętego, który daje właściwe zrozumienie wymagań

---

<sup>69</sup> Por. J. PAŁUCKI, *Doświadczenie kuszenia Jezusa na pustyni, szkołą chrześcijańskiego doskonalenia na podstawie komentarza św. Ambrożego do ewangelii według św. Łukasza*, [w:] *Vox Patrum* 33 (2013) t. 59, s. 186.

<sup>70</sup> Por. W. Al. NIEWĘGŁOWSKI, *Podróż do samego siebie*, Warszawa 1994, s. 11.

<sup>71</sup> Por. J. SALIJ, *Teologia postu*, art. cyt., ss. 395-397.

ewangelicznych<sup>72</sup>. W czasie postu człowiek staje w obliczu Zbawiciela i oświecony Jego światłem, lepiej i wyraźniej ma możliwość rozpoznania zła grzechu<sup>73</sup>.

Od dawna znane są przypadki osób, które w sposób nadprzyrodzony funkcjonowały w życiu ziemskim. Od pierwszych wieków po Chrystusie, aż po czasy współczesne znane są przypadki osób żywiących się wyłącznie Eucharystią<sup>74</sup>. Znane są między innymi św. Ita (+596) i św. Lidwina z Schiedam w Holandii (+1433), która pijąc trochę wody w ten nadprzyrodzony sposób przeżyła 38 lat. Totalnym postem żyli także św. Józef z Kupertynu (+1663) i bł. Anna Katarzyna Emmerich (+1824). Posty Eucharystyczne towarzyszyły jednej z bardziej znanych mistyczek i doktora Kościoła, św. Katarzynie ze Sieny<sup>75</sup> (+ 1380 r.). Po otrzymaniu wizji Chrystusa, jedzenie stało się dla niej zbyteczne, a wręcz zaczęło jej szkodzić. Wśród osób żywiących się jedynie Eucharystią znany jest przypadek z XIII wieku, wiejskiej francuskiej dziewczyny Alpais, której jedynym pokarmem przez wiele lat była codzienna Eucharystia. Natomiast św. Mikołaj z Flue w Szwajcarii (+1487), po uzyskaniu od żony zgody na życie pustelnika przeżył 20 lat nie jedząc niczego. Przyjmował jedynie raz w miesiącu Komunię św. Żyjąca na przełomie XV i XVI wieku zakonnica, św. Kolumba z Rieti (+1501), od 20 roku życia żywiła się jedynie Eucharystią. Jej pragnienie zjednoczenia z Chrystusem w hostii stało się tak silne, że popadała w stan fizycznego wycieńczenia, gdy pozbawiano ją spożywania Eucharystii. Żyjąca w XVI wieku Urszula Benincasa (+1580) nie była w stanie jeść, a przyjmowała jedynie Eucharystię. Belgijska wiejska dziewczyna Luiza Lateau (+1883)<sup>76</sup>, wykonując wszelkie prace związane z życiem na wsi również w sposób nadprzyrodzony funkcjonowała i żywiła się wyłącznie

---

<sup>72</sup> Por. A. Fr. DZIUBA, *Wielkopostne budowanie komunii z Bogiem, List Biskupa łowieckiego na Wielki Post 2011 roku*, [w:] *Anamnesis* 65, Rok XVII (2011) nr 2, s. 44.

<sup>73</sup> Por. PN nr I.

<sup>74</sup> Por. M. CHRZANOWSKA, *3 kobiety, które karmiły się tylko Bogiem*, <https://deon.pl/wiara/3-kobiety-ktore-karmily-sie-tylko-bogiem>, data dostępu 25.03.2023; Biblioteka Niedzieli t. 249, *Osoby, dla których jedynym pokarmem była Komunia Święta*, <https://adonai.pl/cuda/>, data dostępu 25.03.2023;

G. KUKUŁA, *Niezwykła historia Marty Robin. Przez 52 lata jej jedynym pokarmem była hostia*, <https://wiadomosci.onet.pl/religia/niezwykla-historia-marty-robin-przez-52-lata-jej-jedynym-pokarmem-byla-hostia/>, data dostępu 25.03.2023; D. Niedźwiecka, tytuł: *Ich jedynym posiłkiem była Eucharystia*, <https://pch24.pl/ich-jedynym-posilkiem-byla-eucharystia/>, data dostępu 25.03.2023.

<sup>75</sup> Św. Katarzyna ze Sieny (1347-1380), jedna z bardziej znanych świętych. Po widzeniu Jezusa jakie miała w wieku siedmiu lat, dobrowolnie przestała jeść i pić. Tak pościła około ośmiu lat. Przez cały czas była pełna sił, pozostając aktywna. Ta nadprzyrodzona sytuacja potwierdzona jest bulą kanonizacyjną. Katarzyna tak mówiła o swoim stanie: „Bóg tak mnie nasycy, że nie jestem w stanie pragnąć żadnego pokarmu cielesnego. „Eucharystia syciła nie tylko jej duszę, ale i ciało”, tak napisała o św. Katarzynie jej biograf Francis Raphael Drane.

<sup>76</sup> Luiza Lateau (1850-1883), żyjąca w Belgii osiemnastoletnia Luiza otrzymuje stygmaty. Doświadczała także ekstaz i wizji mistycznych. W wieku dwudziestu jeden lat przestała jeść. Nadal wykonywała wszystkie ciężkie prace. Zapisy historyczne odnotowują, że w XIX wieku żyło dziesięć osób, które zachowywały, w wymiarze religijnym, zupełny post.

Eucharystią. Współcześnie znane są trzy kobiety: Aleksandra Maria Da Costa<sup>77</sup> (1904-1955), Teresa Neumann<sup>78</sup> (1898-1962), Marta Robin<sup>79</sup> (1902-1981), dla których przez wiele lat jedynym pokarmem była Eucharystia.

Wszystkie te osoby ukazują żyjącym pewną sytuację przyszłego życia. Te nadprzyrodzone zjawiska odsłaniają w jakiejś nieznaczącej części stan ludzkiego ciała przemienionego po zmartwychwstaniu ciał. Bóg za ich pośrednictwem uchyla żyjącym na ziemi rąbka tajemnicy o przyszłym życiu. Należy w tym miejscu przywołać sytuację, w której Jezus spotyka się przy studni z Samarytanką i w prowadzonym dialogu z kobietą wypowiada szczególnie znamienne zdanie, że „każdy, kto pije tę wodę, znów będzie pragnął. Kto zaś będzie pił wodę, którą Ja mu dam, nie będzie pragnął na wieki” (J 4, 13-14). Te nadzwyczajne sytuacje postu mistycznego przekazują, że po zmartwychwstaniu człowiek nie będzie ani pragnął, ani łaknął. Papież Benedykt XIV w XVIII wieku, prolongował, że aby uznać mistyczny, nadprzyrodzony post, niezbędne jest posiadanie cnót w stopniu heroicznym. Jako warunek konieczny ustalił, że życie danej osoby musi być zgodne z Ewangelią, bo to świętość życia jest dowodem, a nie niejedzenie (łac. inedia)<sup>80</sup>.

---

<sup>77</sup> Aleksandra Maria Da Costa, w Wielką Sobotę 1918 roku, 14-letnia wówczas dziewczyna, chcąc uchronić się przed gwałtem postanawia wyskoczyć przez okno z wysokości 4 metrów. W wyniku tego zdarzenia zostaje całkowicie sparaliżowana. Początkowo prosi Maryję o wstawiennictwo u Boga i jej uleczenie. Dopiero po kilku latach dochodzi do wniosku, że cierpienie stało się jej powołaniem. Jak sama mówiła: „Matka Najświętsza wyjednała mi jeszcze większą łaskę. Najpierw rezygnację, potem całkowite poddanie się woli Bożej i w końcu pragnienie cierpienia”. Aleksandra od 3 października 1938 roku do 24 marca 1942 roku, w każdy piątek przez ponad 3 godziny modliła się Drogą Krzyżową. Po ostatniej modlitwie postanowiła przestać jeść, a żywić się tylko Eucharystią. Po 13 latach objawił jej się Bóg i powiedział, że kobieta umrze w ciągu roku. 12 października 1955 roku przyjęła sakrament naszczenia chorych, a dzień później zmarła.

<sup>78</sup> Teresa Neumann, w 1918 roku w stajni wuja kobiety dochodzi do pożaru. Kobieta chcąc ratować bydło, ulega wypadkowi. Spada na nią drewniana belka, zostaje sparaliżowana i traci wzrok. W dniu beatyfikacji Teresy od Dzieciątka Jezus kobieta zostaje uzdrowiona, za wstawiennictwem jej patronki. W niedługim czasie Teresa otrzymuje stygmaty i dar oglądania scen z życia Jezusa. W momencie pojawienia się stygmatów postanawia ona żywić się tylko Eucharystią, przyjmowaną raz w ciągu dnia. Wbrew niedowierzań innych była pełna energii i chęci do życia. Przyjmowanie tylko Komunii Świętej nie wpływało źle na jej stan fizyczny, a jej życie było przepełnione modlitwą szczególnie w intencji chorych.

<sup>79</sup> Marta Robin, 16-letnia Marta ciężko zachorowała. Doznała paraliżu rąk i nóg, zanikł u niej odruch przełykania. Przestała jeść, pić, nie mogła wstać z łóżka i nie mogła znieść blasku światła. Po 3 latach objawiła jej się Matka Boska, a Marta wyzdrowiała. Jednak nie na długo. Bóle powróciły i zapadła w trzytygodniową śpiączkę. Podczas śpiączki spotkała się ze św. Teresą i Teresą od Dzieciątka Jezus, która zaproponowała jej, że może od razu pójść do nieba albo wrócić na ziemię i tam przyjąć ofiarę w intencji kościoła i życia chrześcijańskiego we Francji. Tak też zrobiła, zgodziła się na cierpienie. Przez 52 lata nie spała, nie jadła, nie piła, jej organizm nie przyjmował żadnych pokarmów ani płynów. Jej jedynym pokarmem była Eucharystia, którą przyjmowała w każdy czwartek. Dodatkowo żyła w całkowitej ciemności. Mimo tego była uniesiona miłością i przepełniona tą miłością do Boga, a jej jedyną troską było wypełnienie Jego woli. Marta zmarła na skutek cierpienia jakie zadawał jej szatan.

<sup>80</sup> Por. K. JĘDRASIK, *40 dni, a nawet kilkanaście lat bez jedzenia i picia*, [www.alateia.pl](http://www.alateia.pl) 29.03.21, data dostępu 20.04.2023.

Post w sposób nadzwyczajny dąży także do przywrócenia porządku w relacjach człowieka z jego światem zewnętrznym. Niejedzenie mięsa w trakcie postu jest ograniczeniem niszcycielskiej postawy człowieka wobec natury i przypomina o prawdziwym ludzkim powołaniu, którym jest ożywianie i uduchawianie otrzymanej w darze ziemi. W trakcie postnej ciszy człowiek wyzwala w sobie pragnienie potrzeb, które do tej pory były w jego świecie zagłuszane. Post pozwala rozpoznać te potrzeby, przemienić i uznać je jako pragnienie Boga. Post w swojej istocie wprowadza człowieka w stan głęboko zakorzonego głodu, który może zaspokoić jedynie Duch. Wyłącznie Duch nadaje postowi i modlitwie moc i celowość, i tylko Duch wysłuchuje każdego bez miary, ponad wszelką potrzebę. Ograniczenie jedzenia nie ma żadnej potencji, żadnej mocy, jeżeli nie jest symbolem i pomocniczym elementem w praktyce postu duchowego.

Post duchowy polegać będzie między innymi na takim zachowaniu wstrzeźliwości, aby nie dostarczać pożywki dla własnej miłości. Należy więc pościć od wszelkiej namiętności, pożądliwości i od wszelkiego zła<sup>81</sup>. Chrześcijański post wyraża ostatecznie sens w tym, aby człowiek poprzez Chrystusa, w Chrystusie i z Chrystusem dążył i powracał do Dawcy tchnienia swego życia. Człowiek powinien umieć sobie zaaplikować chwile samotności i ciszy, aby mógł w głębi serca wsłuchać się w słowo Boga.

Ad extremum, chrześcijański post swój sens odnajduje w miłości do bliźniego, w udzielaniu pomocy ubogim i innym potrzebującym. Postne doświadczenie głodu pozwala fizycznie odczuć i próbować rozumieć głód jaki mogą odczuwać inni ludzie, czy to faktyczny głód pokarmu, głód godności u jednych czy głód zmysłowy u drugich. Jałmużna w pierwotnym Kościele nie była mało istotnym datkiem, lecz prawdziwym dzieleniem się, a zaoszczędzone pieniądze w trakcie postu pozwalały wspólnocie pomóc swoim współpracownikom<sup>82</sup>.

Osobliwa sytuacja nadprzyrodzonego postu związana jest z pobytem, a właściwie z dwoma pobytami Mojżesza na Górze Synaj. Pierwszym razem, Mojżesz wchodząc na Górę, a potem na niej przebywając, nie pije i nie je. Jest to sposób skupienia i oczyszczenia duchowego, które go przygotowuje na spotkanie z Bogiem. „[...]Był tam u Pana czterdzieści dni i czterdzieści nocy, i nie jadł chleba, i nie pił wody. I napisał na tablicach słowa przymierza – Dziesięć Słów. Gdy Mojżesz zstępował z góry Synaj z

---

<sup>81</sup> Por. O. CLEMENT, *Ciało śmiertelne i chwalebne*, art. cyt., ss. 50-51.

<sup>82</sup> Por. tamże, ss. 53-54.

dwiema tablicami Świadcstwa w ręku, nie wiedział, że skóra na jego twarzy promieniała na skutek rozmowy z Panem” (Wj 34, 28-29). Mojżesz, schodząc z Góry, po spotkaniu i rozmowie z Bogiem, nie ma pojęcia jak wygląda. Jego jaśniejąca blaskiem twarz jest świadectwem, że tak naprawdę Bóg podtrzymuje ludzkie życie i wszelkie istnienie. W bezpośrednim spotkaniu nie było żadnej przeszkody w rozmowie, był tylko Bóg i Mojżesz. Pozostawał on „w środku obłoku”, co można rozumieć jako przyłgnięcie do samego Boga. Pozostając w niezwyklej i szczególnej bliskości z Bogiem, doświadcza osobliwej opieki Pana i, że to jedynie Bóg podtrzymuje Mojżesza. Dla biwakujących pod Górą Izraelitów pobyt Mojżesza wydał się tak długi, że uznali go za nieżyjącego. „Opuszczeni” budują cielca, któremu powierzają swój los.

Drugi pobyt Mojżesza na Górze związany jest z jego błaganiem o niezsyłanie kary na Izraelitów po ich bałwochwalczym czynie. Tak Mojżesz opisuje te dni: „i leżałem przed Panem, jak za pierwszym razem, przez czterdzieści dni i czterdzieści nocy, nie jedząc chleba, nie pijąc wody za cały ten grzech, któregoście się dopuścili, czyniąc to, co jest złe w oczach Pana, i pobudzając go do gniewu. Przeląknęłam się bowiem widząc gniew i zapalczliwość, jakimi zapłonął na was Pan, tak że chciał was wytepić. Lecz wysłuchał mnie Pan jeszcze i tym razem” (Pwt 9, 9-11.18-19). Drugi pobyt Mojżesza na Górze Synaj jest pobytom pokutnym. Poszcząc czterdzieści dni i nocy bez wody i jedzenia, wołał o miłosierdzie Boże dla ludu wybranego. Mojżesz jest pierwszym ukazany postnikiem, który pości w intencji ludu izraelskiego. Ten szczególny post i modlitwa Mojżesza wyprasza u Boga i oddala karę od Izraelitów.

Prorok Elizeusz na Górze Karmel odnosi spektakularne zwycięstwo nad prorokami Baala. Po tym duchowym zwycięstwie nad fałszywymi prorokami Baala, Eliaz ma nadzieję, że osłabnie negatywny wpływ królowej Izabel na króla Achaba. Dzieje się inaczej i podstępna królowa, uległa podszeptom Szatana i wydaje na Eliasza wyrok śmierci. Jego zaangażowanie i włożony wysiłek wydają mu się próżne. Czuje się opuszczony przez Boga i ludzi. Wycieńczony, z pragnieniem własnej śmierci, zasypia. Budzi go Boży anioł przekazując mu dalszą misję. Szedł, bez jedzenia, czterdzieści dni do Bożej Góry Horeb. Na Górze znajduje schronienie przed wrogami i wsparcie Boga, po czym Bóg powołuje go do następnej misji namaszczenia nowych królów Izraela oraz Elizeusza (por. 1 Krl 18; 19). Historia Eliasza, pokazuje jak Szatan chce go pogrążyć w zwątpieniu i niewierze. Jednak Bóg zdejmuje z niego ciężar, który nałożył sobie sam i na nowo go umacnia swoją mocą, troską i miłością. Post i czterdzieści dni wędrówki Eliasza pomaga mu także osiągnąć równowagę emocjonalną.

Nadzwyczajnym postem jest post Jezusa na pustyni. Zwycięskim, czterdziestodniowym postem rozpoczął misję odkupienia człowieka. Tam, gdzie na polu pragnienia i pożądania, upadli pierwsi ludzie Jezus zwycięża. Jego post i posłuszeństwo Bogu-Ojcu i Jego Słowu jest pierwszą porażką Szatana i jego królestwu ciemności. Jak podaje Ewangelia, Jezus po chrzcie w Jordanie był pełen Ducha (por. Łk 4, 1). Natomiast post na pustyni dał Mu moc Ducha, tak że wieść o Nim rozchodziła się po Galilei i okolicy (por. Łk 4, 14). Czym innym jest być w mocy Ducha, a czym innym jest być pełnym Ducha. Od momentu chrztu w Jordanie Jezus jest napełniony Duchem Świętym. Dopiero post dał Jezusowi moc Ducha. To właśnie post dopomógł Jezusowi zwyciężyć diabelskie pokusy i słabości ciała. Nadprzyrodzona siła postu dała Jezusowi moc Bożą. To mocą Ducha wyszedł z tego pojedynku zwycięsko.

Źródeł metafizyczności czterdziestodniowych postów Jezusa, Eliasza i Mojżesza można szukać w czterdziestoletniej wędrówce ludu wybranego po pustyni. Tak, słowami autora natchnionego, opisuje to wydarzenie Bóg: „prowadziłem was przez czterdzieści lat po pustyni; a nie podały się na was szaty ani obuwie na waszych nogach. Chleba nie jedliście, nie piliście wina ni sycery, abyście poznali, że Ja, Pan, jestem waszym Bogiem” (Pwt 29, 4-5). Wcześniej Mojżesz, zwracając się do Izraelitów, przypomina im o Bożej opiece: „pamiętaj na wszystkie drogi, którymi cię prowadził Pan, Bóg twój, przez te czterdzieści lat na pustyni, aby cię utrafić, wypróbować i poznać, co jest w twym sercu; czy strzeżesz Jego nakazu, czy też nie. Utrafił cię, dał ci odczuć głód, żywił cię manną, której nie znałeś ani ty, ani twoi przodkowie, bo chciał ci dać poznać, że nie samym tylko chlebem żyje człowiek, ale człowiek żyje wszystkim, co pochodzi z ust Pana. Nie zniszczyło się na tobie twoje odzienie ani twoja noga nie opuchła przez te czterdzieści lat. Uznaj w sercu, że jak wychowuje człowiek swego syna, tak Pan, Bóg twój, wychowuje ciebie” (Pwt 8, 2-5).

Biblia mówi również o dwóch wyjątkowych postach, które zostały podjęte na całe życie. W pierwszym przypadku mowa jest o pobożnej Judycie, a drugim opisem postu prowadzonego przez całe życie jest post prorokini Anny. Obie kobiety są wdowami. Różni je status materialny, lecz łączy ich duchowość i pobożność. Podczas, gdy Judyta jest kobietą fikcyjną, Anna jest jak najbardziej kobieta realną.

Judyta jest hebrajskim imieniem *yehûdit*, co znaczy Żydówka. Imię *yehûdit* w tej księdze może oznaczać metaforę narodu żydowskiego lub być imieniem symbolicznym. W opowiadaniu zaprezentowana jest jako córka Marariego, wdowa po Manassesie. Autor księgi, dla nadania powagi i znaczenia postaci Judyty, przedstawił jej genealogię,



jedną z najdłuższych w Biblii. Złożona z szesnastu pokoleń lista przodków Judyty czyni z niej postać, która może mierzyć się największymi biblijnymi bohaterami, jak na przykład Abraham. Autor opowiadania nie szczędzi jej pochwał. Od chwili gdy została wdową, pościła i ubierała się w szaty żałobne. Ubranie wdowy było prostsze i skromniejsze, niż szaty pozostałych kobiet. Wśród Izraelitów żałoba była znakiem szczególnej i mocnej miłości. W opowiadaniu Judyta potraktowana jest jako persona paradoksalna. Jako bezdzietna wdowa jest piękna, bogata i pożądana. Żyje jak panna, spędzając czas na postach. Krucha i bardzo delikatna z wyglądu, zabijając dowódcę potężnego wroga, obdarza Izraelitów wolnością i życiem materialnym.

W czasach biblijnych uroda i zamożność kobiety postrzegane były jako nagroda Boga za prowadzenie cnotliwego życia. Te przymioty gwarantowały kobiecie, nawet gdy była wdową, szacunek i szczególniejsze znaczenie. Judyta posiadała także walory duchowe i „nie było nikogo, kto by powiedział o niej złe słowo. Żyła w bojaźni Bożej spędzając czas na postach i modlitwach” (Jdt 8, 8). Piękno jej duchowego wnętrza wypływa z bojaźni i bliskości Boga. Powierzchnowość zewnętrzna jest odzwierciedleniem jej piękna wewnętrznego. Piękno i głębia jej wnętrza oraz jej pokój duchowy jest konsekwencją bojaźni i bliskości Boga (por. 31, 30). Przedstawiony obraz Judyty, jest obrazem piękna zintegrowanego w swojej formie<sup>83</sup>.

Anna jest drugą, opisaną na kartach Biblii kobietą, która zdecydowała się pościć przez całe życie. Dniami wyłączonymi z praktyki postu były dni szabatu, święta i wigilie. Anna jest pierwszą kobietą Nowego Testamentu, której przyznano tytuł prorokini. Korzystanie z daru prorocstwa wiązało się z zachowaniem czystości. Prorokiniami zostawały osoby obdarzone osobliwą intuicją i wrażliwością na słowo Boże. Prorokini Anna kontynuuje cykl starotestamentowych prorokiń. Jest obecna przy ofiarowaniu Jezusa w świątyni jerozolimskiej; „była tam również prorokini Anna, córka Fanuela z pokolenia Asera, bardzo podeszła w latach. Od swego panieństwa siedem lat żyła z mężem, i pozostała wdową. Liczyła już sobie osiemdziesiąt cztery lata. Nie rozstawała się ze świątynią, służąc Bogu w postach i modlitwach dniem i nocą” (Łk 2, 36-37). Imię Anna oznacza łaskę, Fanuel w języku hebrajskim oznacza „oblicze Boga” i symbolizuje szczęście i błogosławieństwo, a Aser znaczy „szczęśliwość”, „szczęście”. Jej pochodzenie wskazuje na błogosławieństwo Boże. Jest kobietą napełnioną pokojem i radością.

---

<sup>83</sup> Por. M. N. PUERTO, *Judyta zbawicielka*, <https://opoka.org.pl/biblioteka/judyta.html>, data dostępu 20.04.2023.

W biblijnej epoce Starego Testamentu wdowieństwo nie było powodem do chluby. Wdowieństwo uważano za hańbę i nieszczęście (por. Iz 4, 1), a kobiety bezdzietne i niezamężne były powodem drwin. Wdowy należały do grupy osób najbiedniejszych, bez prawa dziedziczenia, traktowane na równi ze statusem sierot i cudzoziemców. Wdowy należały więc do grupy osób wymagających szczególnej troski i opieki. W tamtym czasie wyrazem Bożego błogosławieństwa było liczne potomstwo i długie lata życia. Anna, mimo świadomości swojego statusu, rezygnuje z powtórnego wyjścia za mąż, świadomie poświęcając swoje życie Bogu. „Nie rozstawiała się ze świątynią, służąc Bogu w postach i modlitwach” (Łk 2, 37). Post, przez Żydów, był traktowany jako modlitwa błagalna lub jako pokuta i zadośćuczynienie. Dla Anny post jest stałą praktyką połączoną z zażyłą modlitwą i trwaniem w bliskości Boga. Post Anny może więc wskazywać na post błagalny i wstawienniczy za swoich pobratymców, tak jak robili to na przykład Mojżesz (Wj 32, 11; 34, 9), Samuel (1 SM 7, 8; 12, 19.23), Jeremiasz (Jr 15, 1; 26, 18) czy Amos (Am 7, 2.5). Anna podobnie jak starotestamentowa Judyta (Jdt 16, 22) od śmierci męża nie poznała pożycia z innym mężczyzną. Anna jest nową *yehudit*, nową „Żydówką”. „Nowa Judyta” jako chrześcijanka staje się przykładem do naśladowania dla wdów i diakonis. Jest wzorem starości przepełnionej wdzięcznością, radością i pokojem ducha<sup>84</sup>. Obie kobiety łączy głęboka wiara, bojaźń Boża. Obie są „ubogimi wobec Pana”. Obie kobiety decydują się na świadome wdowieństwo i podjęły się nadzwyczajnego sposobu życia, wypełnionego postem i modlitwą.

---

<sup>84</sup> Por. S. BIEL, *Judyta – kobieta piękna, mądra i odważna*, <https://jezuici.pl/2018/11/>, data dostępu 20.04.2023.

## ROZDZIAŁ CZWARTY

### WARTOŚĆ POSTU DLA ROZWOJU ŻYCIA CHRZEŚCIJAŃSKIEGO

Współcześnie ludzie coraz rzadziej korzystają z Bożego narzędzia jakim jest post. Przyjęcie tego Bożego daru jest przecież efektywnym środkiem w przezwyciężaniu własnych wad, rozwijaniu cnót, a także jest skutecznym orężem w walce z siłami Złego Ducha. Jego pokusy mogą zniewolić człowieka. Jedynie dialog i życie w komunii z Jezusem daje skuteczną możliwość walki i obrony przed atakami Złego. W ludzkim sercu, w jego wnętrzu rodzi się zła myśl, pycha, podstęp, przewrotność czy cudzołóstwo. Całe ludzkie postępowanie, cała jego nieczystość ma początek w jego sercu. Post, wyznaczając horyzont chrześcijańskiego działania, jest skutecznym środkiem w poskramianiu własnych wewnętrznych nieczystości i oczyszczaniu się z nich. Post, będąc pomocą w duchowym oczyszczeniu daje możliwość, korzystając z sakramentu pokuty, przyjęcia Bożego miłosierdzia. Post, wyzwalaając w człowieku chęć duchowego rozwoju, uczy chrześcijanina świadomego życia. Rozumne poszczenie, w duchu wiary i ufności, implikuje sposób postępowania i chrześcijańskiego życia.

#### 4.1. Wartość postu dla rozwoju życia moralnego

Człowiek w akcie stworzenia został spowinowacony z Bogiem, uczyniony na Jego obraz (por. Rdz 1, 26) i jak naucza Paweł Apostoł, życie moralne ma źródło w Bogu, a nieprzyjmowanie i nieuznawanie Boga jest przyczyną wszystkich moralnych wykoślawień (por. Rz 1, 18–32). Człowiek, obdarzony darem godności dziecka Bożego, uzdolniony jest do trwania, utrzymywania osobowej relacji z Bogiem-Stwórcą i z innymi ludźmi. Swoisty dar, jakim został obdarowany człowiek przez Boga tkwi w wydarzeniu stworzenia. To pokrewieństwo do Boga, w akcie stworzenia, czyni człowieka rozumnego, obdarowanego wolnością i przywództwem. Uzdolniony został do naśladowania Boga i dyspozycyjnością świętości życia ludzkiego. Wszystkie te dary mają determinować jego moralne postępowanie. Dla słusznego działania, człowiek ma podyktowane, aby starać się rozpoznawać Boże zamiary i Jego wolę. Tak więc dar wolności nie może spowodować zwyczajnej autoregulacji ludzkiego życia, ponieważ ostatecznym punktem odniesienia jest Bóg, a nie człowiek. Dar przywództwa wymaga

odpowiedzialności i powinien być sprawowany mądrze, łagodnie i życzliwie. Obdarowanie godnością wymaga wręcz od człowieka poszukiwania takiego życia, aby było ono w należytej relacji z Bogiem<sup>1</sup>.

Post, który jest przygotowywaniem się człowieka do właściwych relacji z Bogiem, bliźnim i samym sobą, może zlikwidować ograniczenia do ich realizacji. Uczy rozpoznawać liczne ludzkie apetyty, a także panować nad nimi. Uczy budowania relacji z ludźmi, z Bogiem i całą otaczającą człowieka rzeczywistością. Post pozwala zredukować pożądlivość i wraz z tym wyzwala się pragnienie rozwoju duchowego życia. Post uczy świadomego życia. Dla rozwoju moralnego życia, aby stosowanie postu nie było dążeniem do nagrody, należy go praktykować w pokorze, w tajemnicy, z jasnymi celami: dzieleniem się miłością do Boga, bliźniego i do siebie. Post będzie szkodliwy i daremny, jeżeli nie będą znane warunki i biblijne jego cechy. Większą korzyścią będzie więc jedzenie mięsa i picie wina, niż pożeranie współbraci oszczerstwami<sup>2</sup>.

Post wyznacza chrześcijański horyzont działania, który wykracza także poza ramy życia doczesnego. Ostatecznym celem, do którego wezwany jest człowiek, nie jest post czy asceza, lecz zjednoczenie człowieka z Bogiem. Post, za pośrednictwem Chrystusa, uczy zjednoczenia z Nim. Wymaga to od człowieka woli przyjęcia tego daru i ustanowienia go centrum moralnego życia dla przyszłego, pełnego zjednoczenia z Bogiem. Poszczący na pustyni Jezus Chrystus jest absolutnym wzorem chrześcijańskiego postępowania. Życie Syna Bożego w całkowitej jedności z Bogiem – Ojcem i pełnienie Jego woli rozstrzyga o dalszym Jego działaniu i postępowaniu. Przykład Jezusa i Jego nauczanie powinno być osią życiowego angażowania się chrześcijan. Wezwanie do nawracania się i pokutowania nie powinno być widziane jako nieosiągalne ideały, lecz jako kryterium aktywnej chrześcijańskiej postawy<sup>3</sup>.

Post, stawiając poszczącego w przestrzeni Bożego działania, wymaga od poszczącego czystego serca. Jezus w pozostawionej swoim uczniom modlitwie Pańskiej warunkuje Boże przebaczenie, przebaczeniem wzajemnym. Post stawia poszczącego nagiego przed jego własnymi słabościami i pożądaniami. Ułatwia także rozwiązywanie trudnych spraw, między innymi przebaczenie drugiej osobie. Przebaczenie nie jest łatwe. Choć człowiek pragnie i oczekuje, to jemu samemu przebaczenie przychodzi z

---

<sup>1</sup> Por. W. LEVADA, *Biblia a Moralność*, [w:] *Moralność objawiona w Biblii*, red. W. PIKOR, Analecta Biblica Lublinensia, Lublin 2011, ss. 14–15.

<sup>2</sup> Por. A. GENTILI, *Post dla zdrowia ciała i ducha*, Kraków 2015, ss. 122–123.

<sup>3</sup> Por. W. LEVADA, *Biblia a Moralność*, art. cyt., ss. 17–18.

trudem. Chociaż przebaczenie przychodzi człowiekowi z trudem, to jednocześnie jest dla niego konieczne. O randze przebaczenia naucza Jezus, że darowanie bliźniemu jego przewinień ma być otwarte, nieustające i niemające ograniczenia ilościowego (por. Mt 18, 21–22).

Darowanie i przebaczenie, jest nakazem ewangelicznym i obowiązkiem w moralnym życiu człowieka. Jeżeli Bóg przebacza, to i chrześcijanin musi przebaczyć. Dobry post jest źródłem Bożej miłości i pozwala dążyć chrześcijaninowi do doskonałości takiej, jak doskonały jest Ojciec Niebieski (por. Mt 5, 48). Przebaczenie jest relacją wzajemności, Bóg wybacza człowiekowi oraz człowiek wybacza drugiemu człowiekowi. Jednak przebaczenie, bo Bóg tak czyni, nie może być jedynym motywem. Taki sposób życiowego postępowania stanie się jedynie kalkulacją i wyrafinowaniem. To krytykowany przez Jezusa faryzejski sposób postępowania. Bóg oczekuje od człowieka czystego serca i bezinteresowności. Tym oczekiwanym przez Boga postępowaniem jest miłosierdzie. Do tego osobistego motywu postępowania woła Jezus w jednym z błogosławieństw w Kazaniu na Górze, że „błogosławieni miłosierni, albowiem oni miłosierdzia dostąpią” (Łk 6, 36). Miłosierdzie wsparte postem pozwoli poszczącemu poszerzać serce i stawać się wielkodusznym. Post, miłosierdzie i przebaczenie doprowadzają do pojednania. Są wielką sprawą, godną nie tylko każdego chrześcijanina, ale każdego człowieka. Jest niezbędnym i koniecznym faktem dla wspólnego życia w pokoju. Jezus w wieczerniku modli się o jedność. Wie, że wszelkie podziały, dychotomia wewnętrzna czy podziały w życiu religijnym, są bardzo niebezpieczne. Jezus wzywa do miłowania nieprzyjaciół i modlitwy za prześladowców (por. Mt 5, 44), bo wie jak te podziały mogą być niebezpieczne. Człowiek nie jest w stanie przewidzieć jakie będą ich następstwa. Podziały stwarzają warunki do nienawiści i fanatyzmu. Jezus na Ostatniej Wieczerzy modli się o jedność swoich uczniów. Znosi modlitwę do Ojca o jedność, aby Jego uczniowie stanowili jedno, tak samo jak Syn Boży z Bogiem – Ojcem (por. J 17, 21-23). Wzajemna miłość wyznawców będzie świadectwem przynależności do grona Jego uczniów i naśladowców (por. J 13, 34–35, 15, 9–12).

Do doprowadzenia pojednania, do miłosiernego, szczerego i pełnego, wypływającego z głębi serca przebaczenia, konieczna jest jednocześnie prośba o przebaczenie bliźniego. Potrzebne jest jego przebaczenie. Przebaczenie nie może

pozostawać w ukryciu serca i musi uzewnętrznić się prawdziwym wzajemnym pojednaniem<sup>4</sup>.

Prawdziwe szukanie Boga oznacza szukanie dobra, a nie zła. Kochania dobra i nienawidzenie zła (Iz 5, 14-15). Szukanie Boga nie jest jedynie nawiedzaniem świątyni i sprawowaniem kultu. Szukanie Boga to praktykowanie sprawiedliwości społecznej i przestrzeganie Prawa Bożego. Lud Izraela żąda od Boga sądów sprawiedliwych, które są dla niego raczej korzystną interwencją Boga, niż oddawaniem Mu czci. Według mniemania Izraelitów, Bóg ciągle opóźnia się z interwencją. Sami uważając się za sprawiedliwych stają się niecierpliwi w oczekiwaniu na Bożą odpowiedź. Takie stanowisko jest bardziej zainteresowaniem sobą niż prawdziwym oddawaniem Bogu czci. Chcą nadal uważać się za lud sprawiedliwy, żyjący zgodnie z wolą Boga, jednak w praktyce nie trzymają się wyroków Bożych i nie prowadzą sprawiedliwego życia. Dla Boga sprawiedliwym człowiekiem jest ten, który ma upodobanie w Prawie Pańskim<sup>5</sup>.

Post należy do najstarszych tradycji w Izraelu (por. Iz 58, 1-12) i jak wykazuje prorok Izajasz jest przez poszczących interpretowany na opak<sup>6</sup>. Niewłaściwe, wyłączone skupienie się na zewnętrznym sposobie zachowania oraz na pełnym powstrzymaniu się od jedzenia i czasami picia powoduje skargę zniecierpliwionego ludu. W zewnętrznej postawie Izraelici zapomnieli, że poszczenie jest wyrazem świadomości i samozaparcia dla wyrażenia hołdu Bogu, oddania się Bogu, a także posłuszeństwo prawu. Poszczenie wyraża jednocześnie wzniosłość i świętość Boga. Samo powstrzymanie się od pracy ma być pojmowane, jako czasowe odsunięcie się od darów Bożych, aby człowiek mógł skupić się na Dawcy tych darów<sup>7</sup>.

W dzień postu praktykowane były różne akty pokutne, które miały swoją wymowę. Chodzenie w worze pokutnym, z opuszczoną głową czy siedzenie w popiele

---

<sup>4</sup> Por. T. RERON, *Przebaczenie i pojednanie*, [w:] Wrocławski Przegląd Teologiczny 10/1, Wrocław 2022, ss. 245–246.

<sup>5</sup> Por. A. PACIOREK, R. BARTNICKI, T. BRZEGOWY, A. TRONINA, J. WARZECHA, *Nowy Komentarz Biblijny, Księga Izajasza, rozdziały 40–66, Deutero-Izajasz i Trito-Izajasz*, t. 3, Częstochowa 2005, s. 652.

<sup>6</sup> Iz 58, 1–6: „Krzycz na całe gardło, nie przestawaj! Podnoś głos twój jak trąba! Wytknij mojemu ludowi jego przestępstwa i domowi Jakuba jego grzechy! Szukają Mnie dzień za dniem, pragną poznać moje drogi, jak naród, który kocha sprawiedliwość i nie opuszcza Prawa swego Boga. Proszą Mnie o sprawiedliwe prawa, pragną bliskości Boga: "Czemu pościliśmy, a Ty nie wejrzales? Umartwialiśmy siebie, a Tyś tego nie uznał?" Otóż w dzień waszego postu wy znajdujecie sobie zajęcia i uciskacie wszystkich waszych robotników. Otóż pościcie wśród waśni i sporów, i wśród bicia niegodziwą pięścią. Nie pościecie tak, jak dziś czynicie, żeby się rozlegał zgiełk wasz na wysokości. Czyż to jest post, jaki Ja uznaję, dzień, w którym się człowiek umartwia? Czy zwieszanie głowy jak sitowie i użycie woru z popiołem za posłanie - czyż to nazwiesz postem i dniem miłym Panu?"

<sup>7</sup> Por. A. PACIOREK, R. BARTNICKI, T. BRZEGOWY, A. TRONINA, J. WARZECHA, *Nowy Komentarz Biblijny*, art. cyt., s. 653.

symbolizowało wewnętrzny żal i ból. Choć gesty te i zachowania symbolizowały czynienie pokuty i utrapienie duszy, to były jedynie pustymi, zewnętrznymi znakami. Nie o taki post Bogu chodzi, nie w takim poście ma upodobanie, w którym nadal dopuszczają się różnych grzechów. Trwają w sporach, kłótniach i utarczkach, podnoszą wrzask aż do nieba i walą pięścią. Bóg oczekuje czegoś zupełnie innego<sup>8</sup>. Od poszczonego i pokutującego Bóg wymaga prawdziwego poczucia miłości i sprawiedliwości. Winien on zaprzestać i wyrzec się wszelkiego ucisku wobec współbraci. Narzędziami, które symbolizują ucisk i zniewolenie są: łańcuchy, więzy, okowy, jarzmo<sup>9</sup>. Bóg, słowami proroka Izajasza, potępia wszelkie krzywdy społeczne, niesprawiedliwą przemoc, która pozbawia ludzi wolności i godności. Potępiana jest jakakolwiek przemoc i wykorzystywanie biednego przez bogatego czy słabego przez silniejszego. Izajasz, kontynuując wywód w kwestii postu, ujmuje jego pozytywny wymiar. Dzielenie się chlebem równa się z jedzeniem z tymi, którzy nie mają. Być ubranym jest również, bezpośrednio po jedzeniu, podstawową potrzebą egzystencji człowieka. Biedni, którzy na skutek ucisku czy nieszczęścia stali się bezdomnymi i tułają się, mają być przyjęci pod dach i ma być im udzielona pomoc. Odwrócenie się od potrzebującego oznacza odmówienie bliźniemu pomocy. Miłość, która wyraża się troską, życzliwością o dobro drugiego człowieka, jest znakiem wyróżniającym tych, którzy należą do Boga. Dopiero wyeliminowanie zła da wolną przestrzeń do dobrego działania, postu i modlitwy. Bez miłości do bliźniego nie ma prawdziwej miłości do Boga, co wiąże się z udzieleniem pomocy każdemu potrzebującemu<sup>10</sup>. Przedstawiony przez Izajasza obraz postu jest w rzeczywistości ujęciem szerszej materii. Nie mówi on

---

<sup>8</sup> Iz 58, 7–12: „Prawdziwy post. Czyż nie jest raczej ten post, który wybieram: rozerwać kajdany zła, rozwiązać więzy niewoli, wypuścić wolno uciśnionych i wszelkie jarzmo połamać; dzielić swój chleb z głodnym, wprowadzić w dom biednych tułaczy, nagiego, którego ujrzysz, przyodziać i nie odwrócić się od współziomków. Wtedy twoje światło wszędzie jak zorza i szybko rozkwitnie twe zdrowie. Sprawiedliwość twoja poprzedza cię będzie, chwała Pańska iść będzie za tobą. Wtedy zawołasz, a Pan odpowie, wezwiesz pomocy, a On [rzeknie]: "Oto jestem!" Jeśli u siebie usuniesz jarzmo, przestaniesz grozić palcem i mówić przewrotnie, jeśli podasz twój chleb zgłodniałemu i nakarmisz duszę przygnębioną, wówczas twe światło zabyśnie w ciemnościach, a twoja ciemność stanie się południem. Pan cię zawsze prowadzić będzie, nasyci duszę twoją na pustkowiach. Odmłodzi twoje kości, tak że będziesz jak zroszony ogród i jak źródło wody, co się nie wyczerpie. Twój ludzie zabudują prastare zwaliska, wzniesiesz budowle z odwiecznych fundamentów. I będą cię nazywać naprawcą wyłomów, odnowicielem rumowisk - na zamieszkanie”.

<sup>9</sup> W IX i VIII wieku przed Chrystusem, w życiu społecznym Izraela dobrze była znana praktyka brania dłużników w niewolę (por. 2 Krl 4, 1-2) czy sprzedawania ubogiego za parę sandałów (por. Am 8, 6). Określenia rozwiązać, rozluźnić pęta, połamać jarzmo czy puścić wolno znamionują odesłanie kogoś wolnym, uwolnienie. W instytucję roku jubileuszowego wpisane było darowanie wolności i długów. Zgodnie z Prawem Mojżeszowym, w roku jubileuszowym, judejscy właściciele niewolników, wykazywali gotowość ich uwolnienia, ale tego nie czynili. (por. NKB, s. 655.)

<sup>10</sup> Por. red. A. PACIOREK, R. BARTNICKI, T. BRZEGOWY, A. TRONINA, J. WARZECHA, *Nowy Komentarz Biblijny*, art. cyt., ss. 654 - 655.

jedynie o poszczeniu, ale przede wszystkim o tym co jest miłe Bogu. W pierwszej części (Iz 58, 1–6) prorok ukazuje formalizm religijny i fałszywą pobożność, ostro krytykowane. Natomiast w drugiej części (Iz 58, 7-12) mówi o prawdziwej naturze religii i płynących z niej błogosławieństwach.

Właściwe rozumienie postu i wewnętrzne nastawienie determinuje postawę poszczącego. Wypełniając obraz postu ukazanego przez proroka Izajasza, Jezus radzi swoim uczniom jak mają pościć<sup>11</sup>. Tak jak w przypadku publicznych modlitw i dawanej na pokaz jałmużny, Jezus wyjaśnia, że postawa zewnętrznej pobożności służy jedynie pokazaniu innym, że poszczą. Nie są istotne pełne uszanowania ukłony i zachwyty spojrzeń innych ludzi, bo rodzi to pokusę podobania się ludziom, a nie Bogu. Uznanie i podziw bliźnich wystarczał im jako nagroda i już nie oczekiwali Bożego błogosławieństwa. Jezus naucza, że istota postu tkwi w sercu poszczącego (por. Mt 6, 18), a nie w jego wyglądzie. Poszczenie, właściwie rozumiane, jest wyrażeniem wzniosłości i świętości Boga. Oddawanie Bogu czci ma być dniem wzniosłym i radosnym, dlatego nie wolno przyjmować ponurego wyglądu (por. Mt 6, 16). Dla Boga, istotą jest szczerłość serca i połączona życzliwość wobec bliźnich (por. 1 Sm 16, 7; 1 Krn 28, 9), a nie czyn pobożny, wystawiony na pokaz, bez wewnętrznego nastawienia. Właściwa postawa postna wyraża prawdziwe szukanie Boga, relację z Nim, bliźnim i z sobą.

W Kazaniu na Górze (Mt 5, 3-12) Jezus przekazuje słuchaczom warunki jakie muszą być spełnione dla współuczestnictwa w królestwie Bożym. Są nimi takie przymioty moralne, które już teraz na ziemi urzeczywistniają wolę Boga. Błogosławieństwa uwidaczniają więź między Bogiem, a człowiekiem, między Boskim, a ludzkim działaniem. Błogosławieństwa ukazują postawę Boga wobec człowieka, które wypowiada Syn Boży, który zna i objawia Boga-Ojca (por. Mt 11, 27). Jezus wymienia takie cnoty moralne, które już teraz na ziemi czynią ich posiadacza uczestnikiem Królestwa Bożego. Każde Błogosławieństwo rozpoczyna się od proklamacji określenia stanu szczęśliwości, a następnie wskazuje do jakiej grupy odnosi się. W dalszej kolejności mówi o powodach, dla których dana grupa ludzi jest błogosławiona, „ponieważ do nich należy królestwo niebieskie”. Druga część każdego z Błogosławieństw wyraża ludzkie postępowanie lub ludzką postawę. Natomiast trzecia

---

<sup>11</sup> Mt 6, 16–18: „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 twemu, który jest w ukryciu. A Ojciec twój, który widzi w ukryciu, odda tobie”.



rozprawia albo o Bożym działaniu, albo o Bożym darze. Jezus ukazuje w tej części, że przyczyną szczęścia człowieka jest działanie samego Boga. W Kazaniu, Jezus ukazuje różne postawy i działania z perspektywy sprawiedliwego, zgodnego z wolą Boga, ludzkiego postępowania.

„Ubdzy w Duchu” - być ubogim w duchu oznacza bycie świadomym własnej niewystarczalności, zależności, a także uznanie bezsilności. Niekoniecznie ubóstwo w duchu utożsamiane jest z ubóstwem materialnym, choć może być pobudką do jego praktykowania. Natomiast bogactwo może być przeszkodą w jego praktykowaniu.

„Którzy się smucą” - powodem ludzkiego smutku może być śmierć, choroba, ułomności, grzech. Jednak Bóg zwycięża każdy powód do smutku i daje siłę do akceptacji cierpienia.

„Cisi” - to osoby, które umieją panować nad sobą, akceptują i szanują drugiego człowieka. Cichych charakteryzuje postawa pełna łagodności i życzliwości.

„Miłosierni” - nie przejdzie obojętnie wobec osoby potrzebującej pomocy. Szczególnym rodzajem miłosierdzia jest trwanie w miłości i przebaczenie tym, którzy wyrządzili krzywdę.

„Czystego serca” - ich życie wewnętrzne i zewnętrzne jest prowadzone w zgodzie z wolą Bożą. Mieć czyste serce oznacza być wolnym od myśli, która sprzeciwiać się będzie woli Bożej. Są wolni od skazy moralnej, gdyż serce i ich działanie nakierowane jest Bożą wolą.

„Ci, którzy zabiegają o pokój” - świat jest pełny różnorodnych różnic w myśleniu i działaniu, które z powodu przeciwności mogą powodować zagrożenie dla pokoju. Zaangażowanie w zachowanie i utrzymanie pokoju we wszystkich obszarach ludzkiego życia, przepełnione zgodą i miłością, jest najsilniejszą pobudką ich działania. Wzorem do naśladowania jest współdziałanie w trynitarnym życiu Boga.

„Prześladowani dla sprawiedliwości” - współdzielą los Jezusa Chrystusa i są wierni jego nauczaniu. Ich wiara pochodzi z kontemplacji życia Zbawiciela i z praktykowania sprawiedliwości w życiu.

Błogosławieństwa ukazują ścisłą zależność pomiędzy postępowaniem człowieka, a postępowaniem Boga. Zobrazowany przez Syna Bożego sposób zachowania Boga - Ojca jest wzorcem i mocą ukierunkowującą na postępowanie i działanie ludzkie<sup>12</sup>. Pouczenia Jezusa, ujęte w Błogosławieństwach, oparte na Bożej postawie, są silną

---

<sup>12</sup> Por. K. STOCK, *Dekalog i Osiem Błogosławieństw*, [w:] *Moralność objawiona w Biblii*, red. W. PIKOR, [w:] *Analecta Biblica Lublinensia*, Lublin 201, ss. 34 – 35.

podstawą do człowieczego postępowania w trakcie postu. Praktyka postu, w odsłonie proroka Izajasza i Jezusa Chrystusa, jak i wskazania ujęte w Błogosławieństwach zawierają wszystko co miłe jest Bogu. Post, jak i Błogosławieństwa są treścią radości. Zarówno istota Błogosławieństw, jak i właściwa praktyka postu otwierają człowieka na pełnię życia. Otwierają człowiekowi przestrzeń życiową, która staje się wolna od jakiegokolwiek ograniczenia i przymusu. Prawdziwie rozumiany i praktykowany post uczy i wyznacza, podobnie jak Kazanie na Górze, właściwą drogę moralnego postępowania. Post i Błogosławieństwa ściśle określają moralne życie człowieka, którego źródłem jest relacja łącząca człowieka ze Zbawicielem, z ludźmi i z sobą. Post i zachowanie stanów Błogosławieństwa umożliwiają zacieśnianie relacji z Bogiem. Inicjują na Transcendencję i przygotowują człowieka na eschatologiczną przyszłość. Zarówno obraz postu przekazany przez Izajasza (por. Iz 58, 1-12) i Jezusa (por. Mt 6, 16-18), jak i wskazania w Błogosławieństwach (por. Mt 5, 3-12) winny być fundamentem chrześcijańskiego życia. Objawiona moralność, w tych fragmentach Pisma Świętego, winna inspirować uczniów Jezusa w ziemskiej pielgrzymce do eschatologicznego szczęścia.

Zaangażowanie w praktykę postu będzie miało owocny wpływ na życie moralne jedynie wtedy, kiedy post zostanie podjęty w dialogu z Bogiem-Zbawcą. Tym samym post przyczyni się na oczyszczanie z wielu, trudnych życiowych sytuacji. Post, zajmując właściwe miejsce w życiu chrześcijanina, sprzyja właściwemu rozeznaniu duchowemu i kształtuje właściwą postawę moralną. Człowiek, który z natury jest zdolny do poświęceń i wyrzeczeń, obecnie bardziej jest skupiony wokół swoich spraw i więcej czasu poświęca sobie. Zadaniem duszpasterskim, jak naucza papież Franciszek, winno być ukierunkowanie młodych ludzi na przemianę egocentrycznych wyrzeczeń w przestrzeń miłości i wzajemnego zaangażowania. Poświęcenie z wymiaru egoistycznego, przemienić w zdolność do wielkoduszności<sup>13</sup>. Takie rozumienie wyrzeczenia i poświęcenia znacząco zmieni moralność postępowania. Oddany sercem właściwej praktyce postu, wyrażać będzie radość i wdzięczność za dar prawdy objawionej. Chrześcijanin mając świadomość sensu życia, swoim przykładem i stylem moralnego życia może upowszechnić praktykowanie postu. Wychowywanie poprzez dawanie przykładu jest najlepszym sposobem przekazywania wartości płynących z praktyki postu. Tak więc prowadzony, chrześcijański styl życia jest właściwym

---

<sup>13</sup> Por. AL nr 40.

środkiem szerzenia orędzia wiary i postu. Bez względu na piękno i kształt kredo, zauważona i widoczna w życiu będzie jego realizacja, czyli wcielenie w życie. Podążając za łacińską maksymą *nemo dat quod non habet - nikt nie daje tego, czego nie ma*, chrześcijański post będzie wyrażaniem wdzięczności Bogu za wszystko.

Wzywanie do nawracania się i pokutowania skierowane do chrześcijan wielokrotnie nacechowane jest moralizatorstwem i arbitralnością. Grzech nie jest jedynie problemem, który ujawnia ludzką słabość, który należy natychmiast rozwiązać, ale rzeczywistość grzechu jest przede wszystkim dramatem w relacji Bóg - człowiek. Problem tkwi nie tylko w odstąpieniu od norm wyznaczonych w Dekalogu, ale odejściem od Prawdy Wiecznej Miłości. Praktyka postu sprzyja trosce o moralne życie i pogłębianie duchowości chrześcijańskiej, winna odbywać się w świetle miłości Bożej, a nauczanie duszpasterskie powinno mieć bardziej charakter formacyjny, niż moralizatorski<sup>14</sup>.

Zagubione zostało gdzieś nadawanie chrześcijańskiemu życiu takiego kształtu, w którym chrześcijanin ma świadomość bycia duchowym i żywym kamieniem w budowie wspólnoty z Jezusem oraz współbraćmi. Położony na Syjonie „kamień węgielny”, którym dla chrześcijanina jest Chrystus, winien być początkiem budowy wspólnej duchowej świątyni. Wyrwanie z ciemności i wezwanie do bycia Jego świętym narodem przyzywa chrześcijanina do głoszenia kerygmatu. Bóg zapewnia każdego wierzącego w Jezusa Chrystusa, Tego, który jest Drogą i Prawdą, i Życiem (por. J 14, 6), że nigdy nie zostanie zawiedziony (por. 1 P 2, 4-9).

W kontekście współczesnych zagrożeń należy przypomnieć wołanie Prymasa Stefana Wyszyńskiego, o odnowę i uzdrowienie życia moralnego. Obecnie, jak najbardziej aktualne jest jego wezwanie do obowiązku odnowy, zdrowej świadomości moralnej społeczeństwa. Osobisty grzech czy trud nawrócenia mają nie tylko indywidualne znaczenie, lecz mają znaczenie w wymiarze społecznym, wspólnotowym. Wewnętrzna metanoja, wysiłek z nią związany ma charakter walki duchowej i przewycięzania własnych trudności. Trud zmagania się ze sobą wzmacnia się w konfrontacji ze środowiskami, w których panuje grzech i niemoralne postępowanie. Zarazem staje się walką duchową ze światem grzechu. Odnowa moralna każdego człowieka ma przyczynić się do odnowy duchowej i życia moralnego społeczeństwa. Tak więc, każda próba zmiany konstrukcji grzechu nie przyniesie dobrych rezultatów

---

<sup>14</sup> Por. P. BORTKIEWICZ, *Wiara szukająca*, Warszawa 2000, ss. 47-48.

jeżeli nie będzie nawrócenia osób odpowiedzialnych za ich powstanie. Skuteczną walkę ze złem należy rozpocząć od duchowej pracy nad sobą, od metanoi serca, pragnień i myśli. Moralność i porządek życia społeczeństwa ma wyznaczać praktyka chrześcijańskiego życia. Nieprzestrzeganie zasad moralnych, rodzi niesprawiedliwość i krzywdę ludzką. Wywiera negatywny wpływ na poszczególne osoby, a także na grupy społeczne. Nawrócenie, podobnie jak grzech, ma odniesienie do społeczności i będzie miało charakter ogólnospołeczny, jeżeli będzie realizowane wspólnotowo<sup>15</sup>.

Tak jak Prymas Tysiąclecia nawoływał do wspólnotowej naprawy i odnowy życia moralnego narodu polskiego, tak obecnie, w kontekście niszczenia środowiska naturalnego, zwraca papież Franciszek uwagę na kryzys duchowy i moralny, który jest przyczyną jego degradacji. Metanoja w przestrzeni relacji do środowiska naturalnego powinna urzeczywistniać się w osnowie sakramentu pokuty, a troska o „wspólny dom”, o życie, winna odbywać się w duchu pokuty i pojednania, skruchy i żalu za uczynione zło. Rozpoznawanie własnego egoizmu, zachłanności, nieodpowiedzialności czy marnotrawstwa będzie początkiem procesu nawracania się. Uświadomienie sobie odpowiedzialności wobec siebie, wobec drugich, wobec życia wymaga odczytania głównego motywu i przesłania życia moralnego i duchowego, jakim jest „samo życie ludzkie, i to w swojej całości”. Brak troski o najcenniejszy dar, o życie, jest poważnie sprzeczny z prawem moralnym. Praktyka postna w duchu pokuty i pojednania pozwoli dziękować Bogu za dar życia, za dar świata, w którym człowiek żyje i ma go pod opieką. W trosce o życie, we wszystkich jego przejawach i na wszystkich jego etapach, ludziom nie wolno zapomnieć o trosce o środowisko naturalne, w którym to życie rodzi się. Dobra pokuta i post, pozwolą poszczącemu uświadomić ich wartość dla moralnego życia w ochronie życia i natury, w którym to życie powstaje i trwa. Pozwolą poznać, że jedyną Drogą jest natura Jezusa<sup>16</sup>.

Człowiek, chcąc poznać prawdę, poznać tajemnicę istoty swojego istnienia i tożsamości musi być ukierunkowany na prawdę chrześcijańskiego Objawienia. Prawda ostateczna, prawda przekazana w Objawieniu nie może być przez człowieka ignorowana. Objawienie i tajemnica Wcielenia określają istotny punkt odniesienia ludzkiej historii. Objawienie ma pobudzać ludzki umysł do nieustannego poszerzania przestrzeni wiedzy i nie może być pominięte w poszukiwaniu prawdy, tajemnicy

---

<sup>15</sup> Por. A. GŁADKOWSKA, *Pamięć o przeszłości buduje ludzką przyszłość. Wady narodowe Polaków w nauczaniu Prymasa Tysiąclecia*, [w:] *Philosophical Discourses*, t. I, *Pamięć – zapomnienie – niepamięć. Konteksty filozoficzne*, red. M. WOŹNICZKA, M. PEREK, Częstochowa 2019, ss. 411–412.

<sup>16</sup> Por. LS nr 96-100.

ludzkiego istnienia i jego tożsamości. To poszukiwanie prawdy nieustannie kieruje człowieka w stronę tajemnicy Boga, którą rozum ludzki może przyjąć jedynie wiarą. Prawda staje się więc dla człowieka wartością egzystencjalną i praktyczną<sup>17</sup>. Przyjęcie tej prawdy, w akcie postnym, będzie odkrywaniem sensu egzystencjalnego i tajemnicy Boga.

Praktyka postu odnosi się zarówno do rzeczywistości świata przyrodzonego, jak i nadprzyrodzonego, a także do wzajemnych relacji w nich panujących. Post, w relacji zaufania do Boga, jest podstawą budowania relacji z Nim, z drugim człowiekiem i z sobą. Post, pomimo, iż może być praktykowany indywidualnie, to ma także wymiar wspólnotowy. Realizowany jest jednocześnie w przestrzeniach wertykalnej i horyzontalnej. Kreuje pewne zasady postępowania i zachowania chrześcijanina w świecie, formułuje jego ducha i utrwała fundamentalne wartości. Podjęta właściwa postawa praktyki postnej pozwala lepiej zrozumieć, przyjąć i wprowadzać w życie te wartości. „Człowiek, który pragnie poznać prawdę, skoro potrafi jeszcze sięgnąć wzrokiem poza samego siebie i poza własne zamierzenia, ma możliwość odzyskania właściwej postawy wobec własnego życia, jeśli tylko podąży drogą prawdy”<sup>18</sup>. Tak więc post, nie może być redukowany do wymiaru immamentnego, bo ztraci wymiar metafizyczny. Właściwa postawa postna jest zdolna do właściwego dostrzegania ludzkiej rzeczywistości.

#### **4.2. Znaczenie postu dla rozwoju życia religijnego (religijna motywacja postu)**

Źródło pochodzenia słowa *religia* jest dyskusyjne. Może wywodzić się od łacińskich słów *relegere*, co oznacza skrupulatnie rozważać, często zwracać się lub *religari*, mające znaczenie przywiązać się, czy *reeligare*, które tłumaczy się jako ponownie wiązać, ponownie wybrać. Tym samym, zadaniem religii, po ponownym wybraniu i przywiązaniu, jest gruntowne zwrócenie się człowieka do „obcowania z tym co święte”. Religia ma ukierunkowywać i podtrzymywać człowieka w stronę Boga, równocześnie wyjaśniać wszystkim pytającym o cel i zasadę świata. Religia konkretyzuje transcendencję człowieka i sprowadza do pierwotnej jedności to, co zostało w nim rozproszone. Wskazuje na prawdę, wartości, nadzieje oraz prawdziwe

---

<sup>17</sup> Por. FeR nr 14.

<sup>18</sup> Por. tamże, nr 15.

ludzkie potrzeby<sup>19</sup>. *Religio* dla starożytnych Rzymian równoznaczna była z poprawnością obrzędową. Rzymskie *religio*, poprzez wykonywanie ustalonych zabiegów w odpowiedniej kolejności i czasie, przede wszystkim odnosiła się do kultu i rytu. *Nota bene*, podobne cechy zaczęło nabierać chrześcijaństwo po jego upaństwowieniu.

Post w Nowym Testamencie otwiera wierzącemu nowe perspektywy i nie ma już takiego legalistycznego znaczenia, jak w Starym Testamencie. Przyjście na ziemię Chrystusa i ogłoszenie przybliżenia się Królestwa Niebieskiego jest dla wszystkich ludzi Dobrą Nowiną. Ogłoszenie Ewangelii, przyjęcie nauki Jezusa i zostanie Jego uczniem jest przyjęciem Bożego zbawienia. To dla chrześcijanina jest wielką radością. Pustynny post Jezusa w odosobnieniu jest wzorem dla Jego wyznawców. Jezus swoim postem daje przykład zjednoczenia z Bogiem – Ojcem. Post Jezusa jest postem nie dla ludzi, lecz przed Bogiem i dla Boga. Wzmocniony modlitwą jest skutecznym orężem w walce z pokusami szatańskimi (por. Mt 4, 10; Mt 17, 20-21). Post, pomimo umartwienia ciała, nie jest postem przeciwko ciału, lecz przeciwko napierającym na człowieka siłom złego ducha. Post praktykowany w wymiarze Jezusowym staje się dla poszczącego pomostem między ziemią, a niebem. W takim wymiarze post przeradza się w przestrzeń działania Bożej mocy. Podjęty post nie służy jedynie ascezie ciała czy zbieraniu dobrych uczynków dla zbawienia duszy, lecz jest umocnieniem relacji z Bogiem. Pozwala równocześnie dostrzegać i poznawać drzemiące wewnątrz serca słabości. Post jako łącznik ziemi z niebem, zespala wymiar horyzontalny z wymiarem wertykalnym, splata przyrodzoność świata i jego nadprzyrodzoność. Wpisany w chrześcijańskie życie nie ma znaczenia autonomicznego, lecz akcentujący powagę modlitwy. Zbawienie dokonuje się w Jezusie i poprzez wiarę w Niego, a praktyka postu mając charakter funkcjonalny, ma służyć wzmocnieniu wiary i relacji z Bogiem.

Religijność, jak i post obejmują oraz dotyczą rzeczywistości złożonej i wieloaspektowej. Post i religijność łączą elementy naturalne, przyrodzone ze sferą nadprzyrodzoną. Należy rozróżnić dwa pojęcia: religijność i religia. Poprzez religię, najczęściej rozumie się zbiory twierdzeń i norm, które wyjaśniają relację między Bogiem, a człowiekiem. Natomiast religijność pojmowana jest jako indywidualne, podmiotowe odniesienie się człowieka wobec Boga i transcendencji. Określona postawa do nadprzyrodzoności uwidaczniać się będzie w postawie życiowej człowieka, w kręgu

---

<sup>19</sup> Por. K. RAHNER, H. VORGRIMMLER, *Mały słownik teologiczny*, Warszawa 1987, s. 388.

jego pojęć, przekonań i uczuć. Jest subiektywnym związkiem człowieka z religią i z tym o czym ta rzeczywistość mówi i ją objaśnia. Jest konstrukcją wkomponowaną we wszystkie jego sfery życia, pełną dynamiki kształtującą ludzką osobowość<sup>20</sup>.

Wobec tego chrześcijańskie życie religijne nie może być sprowadzone do aspektu instancjonalnego czy indywidualnej formy kultu, strąconej gdzieś w głębokie warstwy duchowości. Schizma życia religijnego i wyznawanej wiary od codzienności jest jednym z największych problemów współczesności. Obecnie dominujący indywidualizm, wpływa negatywnie na powinności wobec bliźniego i służbę wobec Boga. Zaniedbanie tych zobowiązań wystawia chrześcijanina na niebezpieczeństwo utraty wiecznego zbawienia. Chrześcijanin więc, wszystkie swoje obowiązki doczesne, przedsięwzięcia, wysiłki domowe i zawodowe winien łączyć z dobrami religijnymi<sup>21</sup>. W związku z tym człowiek, cokolwiek czyni, wszystko na chwałę Boga ma czynić (por. 1 Kor, 10).

Rozwarstwienie życia religijnego i życia codziennego w pierwszej kolejności powoduje dychotomię wewnętrzną. Brak spójności wyznawanych prawd wiary z postawami i czynami powoduje, że przeżywana religijność sprowadza się do faryzejskich, zewnętrznych gestów i zachowań. Dają one jedynie poczucie spełnienia obowiązku religijnego. Wiara przestaje wpływać na faktyczne życiowe wybory. Wyizolowanie absolutnej autonomii tego co świeckie, od tego co religijne tworzy głęboki rozłam we wszystkich wymiarach życia. Ucieczka w wykreowaną indywidualistyczną rzeczywistość, poszukiwanie i rozwijanie życia religijnego w oderwaniu od rzeczywistości, w fałszywie pojmowanym mistycyzmie, w poczuciu samowystarczalności i niezależności jest niezrozumieniem prawdziwego celu i powołania człowieka. Powoduje to zawężenie pojmowania religii jedynie do znaczenia kultycznego. Taki punkt widzenia redukuje Boga do obecności w pewnych tylko strefach życia. Zachowywanie odpowiedniej autonomii i dystansu do Boga sprzyja agnostycznej wizji świata, że jeżeli Bóg istnieje to pozostawił człowieka samemu sobie. Wiara i życie religijne w takim przypadku wydają się czymś doczepionym do życia. Życie religijne nie może być sprowadzone do przeżywania go w cichości serca i dotyczyć tylko tego co prywatne, duchowe, ukryte i niewidoczne.

---

<sup>20</sup> Por. Z. GOLAN, *Pojęcie religijności*, [w:] *Podstawowe zagadnienia psychologii religii*, red. S. GŁAZA, Kraków 2006, ss. 71–72.

<sup>21</sup> Por. KDK nr 43.

Religijność nie może mieć jedynie do wymiaru kultycznego czy wybiórczych postaw moralnych. Religijność powinna integrować wszystkie wymiary życia i ma być wspomoczeniem ludzkich, widocznych jego poczynań i materialnych znaków. Chrześcijanin nie może w swoim życiu robić rozdziału na to, co związane jest z religijnością, życiem religijnym i na to, co związane jest z życiem codziennym czy tak zwanym życiem prywatnym. Jego życie religijne winno w pełni być zharmonizowane z codziennością. Wprowadzanie tego rozłamu w życie spowoduje jedynie rozczepienie w człowieku pierwotnej wewnętrznej jedności. Życie religijne nie jest jedynie sprawowaniem kultu, modlitwy czy praktyk ascetycznych. One nie stanowią ludzkiego celu. Chrześcijańskie życie religijne ma być sposobem i stylem bycia. Rzeczywistość ludzka i granica między *sacrum* i *profanum* radykalnie została pokonana przez Wcielenie Syna Bożego. Zatem podział na życie religijne i życie codzienne jest w chrześcijańskim życiu wielce nieuzasadnione.

Modlitwa i post pogłębiają życie religijne i są utrzymywaniem żywej relacji z Bogiem. Post wraz z modlitwą uświadamiają poszczącemu transcendentny wymiar egzystencji i cel ludzkiego życia. Poprzez praktykę postu człowiek ma sposobność przygotowywania, nie tylko jakiejś swojej części, lecz siebie całego na zjednoczenie z Bogiem. Praktykowanie postu, w rozumieniu biblijnym, jest drogą do kształtowania dojrzałości chrześcijańskiej.

W sferze religijności „dojrzałość” określają dwa terminy: „dojrzałość religijna” i „dojrzała religia”. „Dojrzała religia” jest pojmowana jak zespół zachowań religijnych, które charakteryzuje najwyższy standard przyjęty w religii, odpowiadający adekwatnym stopniem doskonałości religijnej. Z „dojrzałością religijną” związany jest etap rozwoju religijności danej osoby. Stopnie rozwoju religijności ukierunkowują osobę do osiągnięcia „dojrzałej religijności”<sup>22</sup>. Z religijnością i jej dojrzałością związana jest wiara, która jest odpowiedzią człowieka na Boże wezwanie.

Wiara, która jest dialogiem człowieka z Bogiem daje człowiekowi możliwość poznania ostatecznego sensu życia. Wiara chrześcijanina, wiara nowego człowieka w Chrystusie, jest fundamentalną postawą, w której wyraża się jego odpowiedź na Boże wezwanie. W posłuszeństwie wierze, chrześcijanin powierza swoje życie Bogu. Bóg decyduje o ostatecznym sensie ludzkiej egzystencji. Człowiek otwierając się na Boże działanie finalnie odczytuje prawdę o sobie i o sposobie życia. W ten sposób

---

<sup>22</sup> Por. S. TOKARSKI, *Dojrzałość religijna*, [w:] *Podstawowe zagadnienia psychologii religii*, red. S. GŁAZA, Kraków 2006, s. 147.



urzeczywistnia swoje współuczestniczenie w życiu Boga. Życiowa realizacja Bożego powołania zaczyna się od gotowości wypełnienia Bożego planu miłości i przyjęcie właściwie określonej hierarchii wartości. Wartości doczesne jako względne i ograniczone, muszą stać się dla człowieka wartościami zależnymi od Wartości Najwyższej, jaką jest Osobowy Bóg<sup>23</sup>.

Otwarcie na Boga i Jego działanie sprawia, że życie religijne ma charakter dynamiczny, w którym Bóg odpowiada człowiekowi i człowiek odpowiada Bogu na Jego objawienie. Człowiek, chrześcijanin, aby mógł odpowiedzieć na Boże objawienie, musi wiedzieć i rozumieć: Kim jest Jezus, który narodził się w Nazarecie, który nazywany jest przez chrześcijan Chrystusem, Zbawicielem, Synem Bożym? I dlaczego jest On centrum wiary chrześcijańskiej? Wreszcie czym jest przyniesiona przez Niego Dobra Nowina?<sup>24</sup>

Znajomość historii Bożego zbawienia jest niezbędna dla właściwego charakteru chrześcijańskiego życia i konfrontacji z napierającymi siłami zła współczesnego świata. Rozeznanie w historii i życiu Jezusa pozwala na właściwe, w praktyce, kształtowanie wizji chrześcijańskiego życia.

Życie i nauka Jezusa z Nazaretu, udokumentowane w czterech Ewangeliach<sup>25</sup>, są tak pozostawiane i objaśniane, ażeby skłaniały do wiary, że Jezus jest wybranym przez

---

<sup>23</sup> Por. T. RERON, *Antoni Młotek – teolog moralista*, [w:] Wrocławski Przegląd Teologiczny 29 (2021), s. 233.

<sup>24</sup> Por. Ł. KAMYKOWSKI, *Jezus Chrystus – historia i wiara*, [w:] *W poszukiwaniu wiary dojrzałej*, red. J. DZIEDZIC, Kraków 2017, s. 165.

<sup>25</sup> O historyczności Jezusa z Nazaretu, oprócz czterech Ewangelii, które weszły do kanonu Pism Nowego Testamentu, mówią także inne źródła chrześcijańskie i niechrześcijańskie. Do niechrześcijańskich źródeł mówiących o „Chrestosie” i o ludziach zwanych „chrestiano” należą źródła rzymskie i żydowskie. Wzmianki i pierwsze rękopisy o powstającej sekcie pochodzą z I wieku. Są to teksty obojętne lub niechętne czy wręcz wrogo nastawione do rodzącego się kultu „Chrestosa”. Źródła rzymskie datuje się na lata 110 – 125. Należą do nich: list do Pliniusza Młodszego do cesarza Trajana z ok. 114 roku, ustęp z *Roczników* Tacyta (*Annales*) z ok. 120 roku odnoszący się do pożaru Rzymu za cesarza Nerona czy lakoniczna wzmianka Swetoniusza w *Żywotach Cezarów* z ok. 120 roku. Najstarszym niechrześcijańskim źródłem o Jezusie, wprawdzie wprost nie wymieniający Jego imienia, jest list Syryjczyka Mara bar Serapiona z ok. 70 roku. Starożytny Rzym dostrzega szerzącą się „zarazę”, a boski kult oddawany „jakiemuś” Chrestosowi był tak silny, że niektórzy wyznawcy są gotowi ponieść śmierć niż mu złorzeczyć. Źródła żydowskie: Talmud, który kształtował się po zburzeniu Świątyni Jerozolimskiej w 70 roku i wypędzeniu Żydów, pokazują, że nauka Jezusa jest znana i jako nieprzychylna, dyskusyjnie zwalczana, co jest historycznym potwierdzeniem jej istnienia. W dziele *Dawne dzieje Izraela*, żydowski historyk Józef Flawiusz, pisze o życiu, śmierci i zmartwychwstaniu Jezusa. Wzmianka ta budzi zastrzeżenia o jej autentyczności. Większość komentatorów nie kwestionuje autentyczności tekstu Józefa Flawiusza, ale uważa za zniekształcony przez kopistów. Świadczy to o doniosłości historyczności Jezusa. Do chrześcijańskich źródeł obok Ewangelii kanonicznych (wg. Św. Marka, św. Mateusza, św. Łukasza, św. Jana) należą pisma Dziejów Apostolskich, listy św. Pawła do Koryntian. Do wczesnochrześcijańskich pism niekanonicznych należą późniejsze, od uznanych za kanoniczne, Ewangelie apokryficzne. Także listy św. Klemensa Rzymskiego i św. Ignacego Antiocheńskiego, pisarzy z I i II wieku uznanych przez Kościół jako „ojców apostołskich” stanowią cenne uzupełnienie i wczesne potwierdzenie wiary i wiedzy o Jezusie. Cztery kanoniczne Ewangelie są dokumentami przechowywanymi i przebadanymi dokładniej

Boga jako swoje ostateczne Słowo, który wzywa do pokuty, nawrócenia i wraz z Nim do przyjęcia Bożego zbawienia. Jezus nie tylko głosi zbawienie, ale tego zbawienia dokonuje. Przyjęcie przez Boga śmierci Jezusa jako dobrowolnej ofiary za grzechy i odstępstwa ludzi, wskrzeszeniem Go z martwych, potwierdza Jego zbawcze dzieło. Wskrzeszenie Jezusa do nowego życia w Bogu jest poprzedzone faktami głoszenia przez Niego Królestwa Niebieskiego, licznymi cudami, a także podziałem wśród Żydów wywołany głoszonym orędziem, potępieniem Jezusa przez przywódców religijnych Izraela, skazanie go na śmierć i stracenie przez ukrzyżowanie. Zmartwychwstanie Jezusa potwierdzone jest licznymi świadectwami ukazywania się „wielu”, a w szczególności Jego apostołom. Jezus w Ewangeliach ukazany jest jako nauczyciel, *rabbi*, który naucza z „mocą”. Podejmuje również tematy związane z dylematami ówczesnych rabinów dotyczących hierarchii ważności przykazań, nierozzerwalności małżeństwa. Jezus przedstawia te tematy, że Bogu nie wystarcza zachowywanie przykazań, ale że należy je wypełniać i w pełni wprowadzać w życie. Jezus naucza i pokazuje swoim życiem jak należy dawać jasne świadectwo wobec świata. Z czasem zadaje swoim uczniom prowokacyjne pytania: Kim On Jest? Za Kogo Go ludzie uważają? I Kim Jest dla swoich uczniów? Jednoznaczną odpowiedź uczniowie, późniejsi Jego apostołowie, uzyskują dopiero po Jego śmierci i wskrzeszeniu Go z martwych przez Boga<sup>26</sup>.

W wydanej prawie pół wieku temu Adhortacji apostolskiej *Evangelii nuntiandi*, papież wzywa wiernych do odpowiedzi na trzy pytania: „Czy wierzysz w to, co głosisz? Czy żyjesz tym, w co? Czy głosisz to, czym żyjesz?”<sup>27</sup>. Głoszenie Dobrej, Jezusowej Nowiny, nie jest jedynie relacją historyczną i przekazem doktryny. Jest przede wszystkim świadectwem osobistego spotkania z Jezusem, który głosi zbawienie, i który dokonuje ludzkiego zbawienia. Nie można głosić kerygmatu bez bycia uczniem Jezusa, bez świadectwa. Tak bardzo aktualne są dzisiaj słowa Pawła VI, że „człowiek naszych czasów chętniej słucha świadków, aniżeli nauczycieli”<sup>28</sup>.

Religia i życie religijne, staje się osobową, pełną dynamizmu, konkretną i realną relacją człowieka z Bogiem. Transcendencyjny wymiar relacji wyraża się w egzystencjalnym zaangażowaniu się człowieka względem Boga. Zgłębianie tej relacji

---

niż którykolwiek dokument tej epoki. Badania potwierdziły powstanie pierwotnego tekstu na lata 65 – 110.

<sup>26</sup> Por. Ł. KAMYKOWSKI, *Jezus Chrystus – historia i wiara*, art. cyt., ss. 172-173.

<sup>27</sup> Por. EN nr 76.

<sup>28</sup> Por. tamże, nr 41.

rodzi poczucie zależności od Boga, która nadaje sens ludzkiemu życiu. Wpływa na postawę odpowiedzialności za siebie i bliźniego. Zasadniczym obowiązkiem ukształtowanej chrześcijańskiej dojrzałości, która wynika z przyjęcia objawienia Bożego jest urzeczywistnianie dobra w życiu. To spełnianie dobra w życiu jest dążeniem człowieka do świętości. Świętość, nienaganność postępowania, pojmowana jest jako uzyskiwanie właściwego poziomu życia moralnego i religijnego. Jedynym źródłem świętości dla człowieka jest Bóg. Aktywność człowieka ma zmierzać do zacieśniania relacji z Bogiem, w której to człowiek ma wzorować się na Jezusie. Budowanie relacji z Bogiem to równocześnie budowanie dobrych relacji z ludźmi i ze światem. Przeszkodą, która skutecznie zamyka człowieka na relację z Bogiem, a także z samym sobą i z drugim człowiekiem jest grzech. Grzech, który zamyka człowieka w egoizmie i egotyzmie powoduje nieporządek własnej osobowości. Chaos wewnętrzny nie służy człowiekowi w dalszym rozwoju, odkrywaniu sensu życia i kształtowaniu systemu wartości opartym na Dobrej Nowinie<sup>29</sup>. Skierowanie ludzkiego działania w odniesieniu do Boga będzie aktywnością udoskonalającą ludzkie serce i jego zdolności.

Rozwój religijności, szczególnie u osoby dorosłej, jest procesem dynamicznym. Powinien mieć charakter progresywny realizowany jednocześnie w kilku sferach: poznawczej, emocjonalnej i zachowania. Informacje docierające na poziomie poznawczym pozwalają określić człowiekowi czym dla niego jest religia. Wiadomości te formułują mu obraz życia religijnego łącząc je z obrazem świata. Istotną rolę w tej sferze rozwoju procesu religijnego odgrywa interioryzacja wartości, która łączy się z procesem emocjonalnym. Religijne wartości powinny na tyle być związane z osobowością danej osoby, aby orzekały o ich centralnej roli w życiu człowieka. W innym przypadku jako wartości marginalne, będą tworzyły religijność pozorną. Każdy potencjalny brak z zakresu wiedzy religijnej może stanowić źródło ewentualnych kryzysów religijnych. Może przyczynić się do zrujnowania wizji świata i miejsca człowieka w nim. Niewykluczone, że może spowodować także zaburzenia w rozwoju i funkcjonowaniu osobowości. Istotnym faktem dla rozwoju życia religijnego jest relacja człowieka do Boga. To wewnętrzne przeżycie religijne człowieka dokonuje się w jego sferze intelektualno - poznawczej. Bóg nabiera wartości normatywnej i pozwala człowiekowi przyjąć hierarchię wartości. Pokazuje mu jak postępować i żyć. Dojrzałość chrześcijańska, która wyraża się zaangażowaniem religijnym i pogłębianiem własnej

---

<sup>29</sup> Por. S. TOKARSKI, *Dojrzałość religijna*, art. cyt., ss. 150-151.

religijności stanowi integralny charakter postawy życiowej i religijnej. Postępowanie i zachowanie człowieka, staje się jego religijnymi przekonaniami<sup>30</sup>.

Post, w dojrzałym chrześcijańskim życiu religijnym, przeobraża się w odzwierciedlenie tajemnicy Bożego Wcielenia. Praktykowanie postu pozwala wierzącemu przekraczać granice rzeczywistości widzialnej. Pozwala mu odnosić się do swego Źródła życia, do wymiaru transcendentnego i do dostrzegania osobowego, i relacyjnego sensu życia religijnego. Ochrzczony odnajdzie pełnię życia, kiedy wchłonie w siebie rzeczywistość Wcielenia i Odkupienia. Dla chrześcijanina, jedynym sposobem i stylem, nie wyodrębniając życia religijnego, jest upodobnianie swojego życia na wzór życia Jezusa. To droga podążania za Nim, bycie Jego uczniem i odnawianie Jezusowego posłannictwa. Finalizmem, przeznaczeniem człowieka, jest uczestnictwo w szczęściu bezwzględnym, które osiągalne jest jedynie w przestrzeni nadprzyrodzonej. Szczęście przyrodzone jako takie, samo w sobie nie istnieje. Jako ostateczny cel naturalny, człowiek może go uzyskać jedynie w więzi z rzeczywistością nadprzyrodzoną. Prawda o finalizmie chrześcijańskiego życia sprawia, że człowiek powraca do swego źródła i odzyskuje to czego domaga się jego istota. Post pozwala odkrywać „nowemu człowiekowi w Chrystusie” fundamentalną perspektywę, że jest powołany do życia z Bogiem. Odkrycie swojego powołania, zbawczej inicjatywy Boga i dokonanego pojednania przez Chrystusa, musi być uzupełnione własnym wysiłkiem. Nawracanie ma być tym ludzkim trudem, który będzie powodował wewnętrzne przemiany serca i umysłu, urealniane w czynach zewnętrznych<sup>31</sup>.

Istotnymi komponentami postawy poszczącego są intencja i jego duchowe przeżycie. Poprzez praktykę postu, swoim życiem, chrześcijanin wyraża i urzeczywistnia swój stosunek do Boga, bliźniego i świata. Jednym z najważniejszych faktów życia religijnego, wspierającego praktykę postną, jest systematyczne przystępowanie do sakramentu pokuty, którego celem jest pojednanie z Bogiem i wspólnotą. Post z czystym sercem i sumieniem, stawia poszczącego w przestrzeni działania mocy Bożej i jest widocznym jego znakiem w dążeniu do świętości. Post praktykowany ze skruszonym sercem, ale jednocześnie przepełnionym radością oczekiwania na spotkanie z Bogiem – Ojcem, jest duchową pociechą i duchowym zmartwychwstaniem poszczącego. Sakrament pokuty wzmocniony postem ma bezpośredni wpływ na pogłębianie przyjaźni z Bogiem. Modlitwa, która wraz z pokutą i

---

<sup>30</sup> Por. tamże, s. 176.

<sup>31</sup> Por. T. RERONÍ, *Antoni Młotek – teolog moralista*, art. cyt., ss. 233 - 234.

postem są nierozzerwalnie zespolone z religijnym życiem poszczącego, winna ożywiać każdą chwilę dnia. Życie modlitwą to trwanie w obecności Boga. Modlitewne trwanie w komunii z Bogiem przywraca człowiekowi godność życia dziecka Bożego. Zatem, życie religijne, w odniesieniu do codzienności i prawd wyznawanej wiary nacechowane jest dynamizmem. Wyraża odniesienie do Boga i stworzonego świata.

Szczególnym okresem w życiu religijnym jest czas Wielkiego Postu. Ten czas w życiu Kościoła jest szczególnym okresem dla ćwiczeń duchowych i praktyk pokutnych. Ten specjalny okres przygotowany przez Kościół dla ascezy i praktyki postu w duchu pokuty daje możliwość przysposobienia do ćwiczenia woli, odnajdywania wewnętrznej wolności oraz opanowywania pożądań i popędów. To wyjątkowy czas na pogłębianie życia religijnego i dobre przygotowanie się do Liturgii Wielkiej Nocy oraz następnych okresów liturgicznych<sup>32</sup>. Post, w życiu religijnym, jest najważniejszym z nakazów obowiązującym w okresie pokuty. Do postu wiernych zobowiązuje prawo Boże, a jego formy określone są przez prawo kościelne<sup>33</sup>. Sam Jezus nie nakazuje postu. Jest pewien, że każdy Jego uczeń pości. Mówi jedynie jak post ma wyglądać (por. Mt 6, 1. 16-18).

#### **4.3. Asceza w duchu pokuty jako czynnik wspomagający praktykę postną**

Idea ascezy (gr. *askein*) pochodzi z kultury klasycznej i hellenistycznej i oznacza ćwiczyć, trenować, obrabiać, kształtować artystycznie. Formą rzeczownikową od tego czasownika jest *askesis* co oznacza ćwiczenie, trening, praktykowanie. Natomiast *asketes* określało człowieka biegłego, dobrze wyćwiczonego w danej dziedzinie, wykonującego zawód, tworząc piękne dzieła, uprawiającego sztukę. W pojęciu ascezy zawierało się zarówno ćwiczenie sprawności fizycznej ciała, jak i ćwiczenie intelektu oraz ducha dla zdobycia wiedzy i mądrości. Asceza obejmowała również ćwiczenie cnót etycznych, aby stać się dobrym i pięknym, w znaczeniu moralnym, człowiekiem. Asceza dotyczyła praktykowania, ćwiczenia cnót sprawiedliwości, prawdomówności czy umiarkowania. Zasadą treningu nie było samo ćwiczenie, ale ćwiczenie w tym co jest pożyteczne dla osiągnięcia celu. W sensie religijnym asceza była ćwiczeniem pobożności poprzez oczyszczanie rytualne, a zjednoczenie się z bóstwem miało za cel

---

<sup>32</sup> Por. KKK nr 2043.

<sup>33</sup> Por. KPK, kan. 1249–1253.

osiągnięcie ideału człowieka ugruntowanego w pobożności<sup>34</sup>. W filozofii stoickiej asceza oznaczała ćwiczenie, wyrzeczenie się, aby uwolnić się od przywiązania do świata. W ten sposób praktykujący ascezę miał osiągnąć wolność i pryncypialność mędrca. W praktyce asceza, oznaczała wyrzeczenia i stały wysiłek w dążeniu do określonej sprawności, dobra i piękna. Natomiast biblijna motywacja do ćwiczenia ascezy oznaczała stawać się wolnym dla Boga<sup>35</sup>.

W chrześcijaństwie, począwszy od Filona Aleksandryjskiego, asceza ma prowadzić do zbawienia. Dla Klemensa Aleksandryjskiego i Orygenesesa asceza oznaczała wysiłek, który poprzez opanowanie ciała wzmacniał duszę i w mistycznej kontemplacji doprowadza do zjednoczenia z Bogiem. W poszukiwaniu istoty chrześcijańskiej ascezy można wyróżnić trzy rodzaje ascezy: ascezę moralną, ascezę kultyczną i ascezę mistyczną. Asceza moralna jest samowychowaniem, samokontrolą i ćwiczeniem w panowaniu nad sobą. Jest środkiem do zdobywania cnót, osiągnięciem wewnętrznej harmonii i wyrzeczeniem się tego, co zakłóca rozwój człowieka w płaszczyznach naturalnej i nadprzyrodzonej. Asceza kultyczna swój początek ma z poczucia sacrum i jest przygotowaniem człowieka do składania kultu swojemu bóstwu. Zawiera się w niej ofiara kultyczna i związane z nią pozbawienie się jakiejś własności: pokarmu, przedmiotu. Każde wyrzeczenie się w ascezie wiąże się z oderwaniem człowieka ze sfery profanum i wprowadzeniem do sfery sacrum. Do tego rodzaju ascezy zalicza się: posty, czuwania, obmycia rytualne, wstrzemięźliwość seksualną. Asceza mistyczna jest praktyką, w której człowiek chce się przygotować do doświadczenia mistycznego<sup>36</sup>.

W ascezie chrześcijańskiej, która związana jest z wyborami, można wyróżnić: ascezę wiary, ascezę krzyża, ascezę eschatologiczną. Asceza wiary to bezkompromisowe przyłgnięcie do Zbawiciela. Asceza krzyża jest dostosowywaniem chrześcijańskiego życia do wyborów jakich dokonywał Jezus. Natomiast asceza eschatologiczna jest dążeniem do pełnego i ostatecznego uczestnictwa w Misterium Chrystusa. Ukierunkowanie ascezy chrześcijańskiej na ascezę wiary, krzyża i eschatologiczną nadają trzy cnoty teologalne: wiara, nadzieja i miłość. Wiara, która jest oddaniem się Bogu w Jego zbawczy plan. Nadzieja staje się dynamiką wiary prowadząc człowieka do dobra oraz miłość, która nie cofnie się nawet przed ofiarą życia. Idea ascezy chrześcijańskiej dotyczy takiego dobrowolnego ludzkiego działania, w którym

---

<sup>34</sup> Por. W. GOGOLA, *Pojęcie chrześcijańskiej ascezy*, [w:] *Asceza chrześcijańska*, red. nauk. J. MACHNIAK, Kraków 1996, ss. 8-9.

<sup>35</sup> Por. K. RAHNER, H. VORGRIMLER, *Mały słownik Teologiczny*, Warszawa 1987, s. 25.

<sup>36</sup> Por. K. RAHNER, *Il patire el asceti*, [w:] *Saggi di spiritualità*, Roma 1965, ss. 100-113.

człowiek w oparciu o Boże wsparcie przygotowuje się na przyjęcie wspólnoty z Bogiem. Obce jest więc dążenie do wspólnoty z Bogiem jedynie o własnych siłach<sup>37</sup>. Przykładem jest rajska Ewa, która słysząc kłamliwe kuszenie szatana, nie zwróciła się do Boga o pomoc, nie otworzyła się na Boże wsparcie lecz oparła się na własnych możliwościach i własnej ograniczonej wiedzy<sup>38</sup>.

Asceza religijna polega na takiej koncentracji praktyk ascetycznych, które będą zmierzać do oczyszczenia duszy, wyjednania przebaczenia za grzechy i zbliżania się do Boga. W religijnej ascezie można wyróżnić dwie składowe: negatywną i pozytywną. Element pozytywny ascezy związany jest z wysiłkiem i ćwiczeniami ukierunkowanymi na osiągnięcie doskonałości i cnoty dla zbawienia duszy. Natomiast składowa negatywna ascezy, realizowana jest poprzez wyrzeczenia i cierpienia, świadomie przez człowieka podejmowane dla opanowania ciała, umocnienia ducha i woli w panowaniu nad ciałem. Aspekt negatywny ascezy służy poskromieniu dążeń i uczuć, które są przeszkodą w osiąganiu doskonałości i przybliżaniu się do Boga. Wyrzeczenia ascetyczne miały ścisły związek ze stanami ogólnie przyjętymi za przyjemne czy niezbędne dla pozytywnego samopoczucia. Wymiar negatywny ascezy dotyczy ograniczenia lub całkowitego pozbycia się na pewien czas jedzenia, życia seksualnego, snu, wygod czy ładnego ubioru. Pozbywanie się tych „dóbr” miało za cel, nie tylko ćwiczenie woli, ale miało także charakter leczniczy i oczyszczający organizm. Wylimitowanie z jadłospisu mięsa i alkoholu uważane było za korzystny wpływ na umysł i ciało<sup>39</sup>.

Chrześcijańska asceza, zawarta w ewangelicznych naukach Jezusa, nie nakazuje ani też nie neguje praktykowania ostrych praktyk ascetyczno – pokutnych. W aspekcie ascezy i pokory Jezus mówi o cierpliwym znoszeniu przeciwności losu: „Jeśli kto chce pójść za mną, niech się zaprze samego siebie, niech weźmie krzyż swój i niech mnie naśladuje” (Mt 16, 24, por. Mk 8, 34). Iść za kimś znaczyło zostać uczniem i formować się na wzór Mistrza. Zaprzeć się siebie oznacza wyrzec się wszystkiego co krępuje człowieka w byciu uczniem Jezusa. Bycie uczniem oznacza zerwanie wszelkich egoistycznych pragnień i poprzestanie koncentrowania się na sobie. Wyrzec się siebie jest wstępem do przyjęcia krzyża<sup>40</sup>. Natomiast zaparcie się siebie nie oznacza jakiegś

---

<sup>37</sup> Por. W. GOGOLA, *Pojęcie chrześcijańskiej ascezy*, art. cyt., ss. 9-14.

<sup>38</sup> Por. M. POLAK, *Złoto oczyszcza się w ogniu*, Kraków 2013, s. 24.

<sup>39</sup> Por. K. WIŚNIEWSKA – ROSZKOWSKA, *Asceza, moralność, zdrowie*, Warszawa 1983, s. 13.

<sup>40</sup> Por. A. PACIOREK, *Nowy komentarz biblijny, Ewangelia według Świętego Mateusza*, t. 1, cz. 2, mowy o Częstochowa 2008, s. 142.

formy ascezy czy samoponizania. Jest podążaniem za Jezusem i przyznanie pierwszeństwa woli Bożej ponad własnymi uczuciami i pragnieniami, wzięcia dystansu do siebie<sup>41</sup>. Asceza i post podjęte w duchu metanoi, jak mówi Jan Chryzostom, poprzez zaparcie się siebie, uderza w sam korzeń własnej miłości, umiera pożądanie, uspokaja się gniew, cichną namiętności<sup>42</sup>. W akcie pokuty oczekuje nawrócenia, żalu za grzechy, zmiany sposobu życia, które ma być przepełnione miłością do Boga i bliźniego tak „abyście się wzajemnie miłowali tak, jak Ja was umiłowałem, żebyście i wy się wzajemnie miłowali. Po tym wszyscy was poznają, żeście uczniami moimi, jeśli będziecie się wzajemnie miłowali” (J 13, 34-35; por. J 15, 12; 1 Tes 4, 9). Doskonałość chrześcijańska wyznaczana zaawansowaniem miłości w chrześcijańskim życiu, jest darem Boga przy współpracy ludzkiej woli<sup>43</sup>.

Ascetyczny trening w praktykowaniu postu w duchu pokuty to jeden z pierwszych kroków do zgłębiania własnych słabości i przywiązań. Nałogi, rozwiążłość, zachłanność, konsumpcyjny styl życia, uważane za nieszkodliwe zwyczaje i upodobania redukują wolność człowieka. Podejmowany chrześcijański post w duchu pokuty, z ascetycznym wyrzeczeniem się pewnych dóbr, przewyciężaniem pojawiających się pokus, w pełni ukazuje walkę z drzemiącymi we wnętrzu „demonami”. Podjęcie trudu ascezy i postu w duchu pokuty uświadomi człowiekowi na ile jest wolny, a na ile zniewolony sprawami i rzeczami świata. Aby tego doświadczyć musi podjąć ten wysiłek i zaznać tego na „własnej skórze”. Podjęcie ascezy w duchu pokuty i „trudu postu poprzedza każdą walkę z grzechem i jego żądzami”<sup>44</sup> i jest swoistym początkiem na drodze do doskonalenia chrześcijańskiego życia. Współcześnie istnieje skłonność do deprecjonowania rangi ascezy, która jest postrzegana jako przejaw zacofania i anachronizm. Jednak to asceza w życiu codziennym staje się narzędziem w osiągnięciu pewnych celów. W chrześcijańskim życiu duch pokuty jest otwarciem się ludzkiego serca na Boże działanie. Ufne oddanie się Bożemu działaniu skutecznie będzie kształtować ascezę w duchu pokuty<sup>45</sup>.

Asceza wielokrotnie kojarzona jest z rezygnacją i wyrzeczeniem, co w pewnym sensie jest słuszne. Jednak wyłącznie tak pojmowana asceza jest pewnego rodzaju

---

<sup>41</sup> Por. D. H. STERN, *Komentarz żydowski do Nowego Testamentu*, red. nauk. W. CHROSTOWSKI, Warszawa 2017, wyd. IV, s. 81.

<sup>42</sup> Por. N. WIDOK, *Warunki dobrego postu...*, art. cyt., s.136.

<sup>43</sup> Por. J. MACHNIAK, *Asceza u mistyków*, [w:] *Asceza chrześcijańska*, red. nauk. J. MACHNIAK, Kraków 1996, s. 62.

<sup>44</sup> Por. D. TESSORE, *Post*, tłum. I. BURCHACKA, Warszawa 2008, dz. cyt., s. 62.

<sup>45</sup> Por. J. SZYRAN, *Asceza dla każdego*, Warszawa 2007, s. 15.



deformacją jej znaczenia. Asceza bowiem wyraża zainteresowanie osoby, która pragnie nauczyć się czegoś co jest w jej centrum uwagi, jest dla niej ważne i istotne. Podejmuje trud treningu i ćwiczenia nie w znaczeniu negatywnego wyrzeczenia, ale dla osiągnięcia pewnej sprawności i umiejętności. Trzeba mieć siłę woli i pokorę przy systematycznym powtarzaniu określonych czynności i gestów. Ascetą nie jest więc ten kto rezygnuje, ale ten kto zdobywa. Początkowy trud staje się pięknem i możliwością stałej radości<sup>46</sup>.

Z ascezą związana jest dyscyplina. Dyscyplina w potocznym obiegu kojarzona jest z jakimś abstrakcyjnym porządkiem i sposobem życia, z jakimiś ograniczeniami przyjemności i panowaniem nad nimi. Współcześnie pojęcia „ascezy” jak i „dyscypliny”, w historii życia duchowego, osiągnęły pewne znaczenia, które wypaczyły ich faktyczny sens. Słowo „dyscyplina” pochodzi od łacińskiego słowa „discipulus” i oznacza „ucznia”. Wyraża ono perspektywę jaką jest relacja między mistrzem a uczniem. Dyscyplina oznacza więc drogę bycia uczniem. W chrześcijańskim życiu, dyscyplina przejawia się w relacji z Jezusem i bycia Jego uczniem. Wyznanie, że Jezus jest Panem życia, „tego życia, które Bóg podarował”, jest odpowiedzią na stawianie się Jego uczniem<sup>47</sup>. Człowiek więc powinien rozwijać się z umiarem, ze zrozumieniem samodyscypliny. Rozwój, samorozwój ma uwzględniać szacunek do innych i konieczność współpracy grupowej. Atmosfera w duchu pokory i uczciwości będzie sprzyjać w rozpoznawaniu własnych ograniczeń. Współcześnie dyscyplina kojarzona ze sportem, odchudzaniem czy dbałością o fitness ciała, nie ma dobrej renomy i uznania. Nie chce się pamiętać lub zapomniane jest, że celem dyscypliny jest nabycie nowych umiejętności, doskonalenie cnót, oczyszczenie. Poprzez aktywność fizyczną życie było podporządkowane nadrzędemu celowi, które miały być pomocne w powstrzymaniu się negatywnych czynów<sup>48</sup>.

Sama dyscyplina bez bycia uczniem nie ma żadnego znaczenia. To relacja z Bogiem wskazuje dyscyplinę i sposób jej przeżywania. Z dyscypliną wiąże się idea naśladowania. Dyscyplina uczy sztuki bycia uczniem Jezusa i dotyczy duchowego wzrostu w doskonaleniu chrześcijańskiego życia<sup>49</sup>. Dojrzały chrześcijanin dyscyplinując się nadaje osobistą, wewnętrzną regułę, która pomaga mu w

---

<sup>46</sup> Por. A. CENCINI, *Asceza i dyscyplina, droga piękna*, Kraków 2021, ss. 14-15.

<sup>47</sup> Por. BENEDYKT XVI, *Orędzie na Wielki Post 2011 roku*, Nauczanie Ojca Świętego, [w:] *Anamnesis* 65, Rok XVII (2011) nr 2, s. 7.

<sup>48</sup> Por. J. P. MROCKOWSKA, *Kult i pogarda ciała*, [w:] *Sztuka relacji międzyludzkich – miłość, małżeństwo, rodzina*, red. J. AUGUSTYN, Kraków 2014, s. 273

<sup>49</sup> Por. A. CENCINI, *Asceza i dyscyplina, droga piękna*, [w:] *Zeszyty formacji duchowej Salwatorianie*, Kraków 2021, ss. 9-10.

przewycięzaniu pewnych cech osobowości i pokonywaniu własnych słabości. Jezus nie nauczał, aby zachowywać się tak jak wszyscy i postępować, bo inni tak robią. Bycie uczniem to podążanie Jego ewangeliczną drogą<sup>50</sup>. Dyscyplina nadaje jedność, porządek i spójność chrześcijańskiego życia w podążaniu za Mistrzem. W duchu pokuty pozwala na usuwanie z życia wielu małych bożków, niepokojów, które zakłócają odczuwanie jedności i spójności życia<sup>51</sup>. Dlatego też asceza w duchu pokuty wraz z oczyszczeniem z grzechów sprzyja poszukiwaniu Boga. Połączenie ascezy, postu i modlitwy służy w rozpoznawaniu i przyjmowaniu woli Bożej. Służy także do moralnego oczyszczenia z wszelkiego egoizmu<sup>52</sup>.

Asceza, jak podaje Konstytucja *Paenitemini*, właściwie praktykowana pozwala wzmocnić ludzkiego ducha trzymając zmysły w karności. Dobre doświadczenie ascezy uczy człowieka panować nad pożądaniem i zachować ludzką godność. W ascezie, z którą łączy się umartwienie ciała, należy się mu właściwe poszanowanie. Szczególnie wyraz szacunku do własnego ciała dało wcielenie Chrystusa. Asceza jest niezbędna dla dobra człowieka, gdyż pomaga zapanować nad nieładem duchowym i wewnętrznym nieporządkiem. Ułatwia przewycięzać słabości i odnawiać wszczepioną na Chrście świętym cnotę nawrócenia. Asceza wraz z cnotą metanoi pozwalają chrześcijaninowi głosić „świętość i wspaniałość Boga”. Metanoja, w zbawczym wołaniu Jezusa, nie jest jedynie wymogiem, ale powinna być rekapitulacją chrześcijańskiego życia. Tak i asceza nie jest celem, lecz dopiero łącznie z postem, modlitwą oraz czynami miłosierdzia będzie prowadzić do Boga i lepszego rozumienia potrzeb bliźnich. W życiu chrześcijańskim, które jest życiem dla Boga i współbraci, każdy czyn ma wymiar nie tylko indywidualny, ale także wspólnotowy, eklesjalny. Jedynie tak rozumiana asceza będzie niezbędnym składnikiem prawdziwej pokuty – metanoi<sup>53</sup>.

Pozostawione przez Jezusa swoim uczniom, przykazanie miłości (por. J 13, 34-35) sprawia, że chrześcijaństwo jest wyznawaniem czynnej miłości. Wzajemna miłość, która charakteryzowała pierwsze wspólnoty chrześcijańskie, ma ulepszać i konsekrować świat jedocześnie prowadząc do Boga. Praktyki ascetyczne pierwszych wspólnot chrześcijańskich sprowadzały się do opanowania ciała, unikania rozwiązłości, zgorszenia czy chciwości. Do ascezy należała także powściągliwość języka i unikanie

---

<sup>50</sup> Por. E. MAILLARD, *Wyzwolenie i uzdrowienie przez post*, Warszawa 2000, s. 21.

<sup>51</sup> Por. A. CENCINI, *Asceza i dyscyplina, droga piękna*, art. cyt., s. 13.

<sup>52</sup> Por. KONGREGACJA NAUKI WIARY, *List do Biskupów Kościoła Katolickiego, O niektórych aspektach medytacji chrześcijańskiej*, Watykan 15 października 1989, p. 18.

<sup>53</sup> Por. PN nr II.

bezsensownych, nieprzyzwoitych i dwuznacznych rozmów. Chrześcijan powinna także wyróżniać wdzięczność i życzliwość (por. Ef 5, 1-7). Jezus uczy, że Bóg kocha każdego człowieka, szuka i czeka na niego, jak ojciec na swego syna marnotrawnego. Czcicie Boga godzi się w duchu, prawdzie i miłości.

Miłość, pozostawiona przez Jezusa jako nowe przykazanie, tak mocno akcentowana w chrześcijaństwie jest istotnym i niewyczerpalnym źródłem chrześcijańskiej ascetycznej ofiary. Jest to pragnienie współcierpienia z Jezusem w Jego ofierze za wybawienie ludzi i ekspiacji. Ostatecznie, poprzez odrzucanie dóbr doczesnych i ich wyrzekanie się, jest okazywaniem Bogu miłości. Postawienie Boga na pierwszym miejscu nie oznacza tym samym pogardy dla doczesnych dóbr, bo gdyby były bezwartościowe, to wartość ofiary nie miałyby znaczenia. Miłość do Boga, bliźniego i siebie przynagla do pracy i działania na rzecz Królestwa Bożego. Działania te wielokrotnie wymagają wyrzeczeń i ascezy służąc tym samym dobru. O pracy w winnicy Pańskiej, a więc i związanym z nią wysiłkiem na rzecz Królestwa Bożego i jego urzeczywistnieniu na ziemi, która jest celem i istotą działalności wspólnoty Kościoła, przypomina Paweł VI<sup>54</sup>. W tym duchu Jan Paweł II zachęca do pogłębiania własnej religijności. Umiłowanie i naśladowanie Jezusa w codziennym życiu winno przejawiać się jednocześnie w wewnętrznym, jak i zewnętrznym wymiarze. Ascetyczne formowanie religijności ma być wychowywaniem do osiągnięcia świętości. Z faktu przyjęcia chrztu, naturalną konsekwencją jest wiara w miłość Boga i zawierzenie się Mu<sup>55</sup>.

Człowiek, chcąc poznać prawdę, poznać tajemnicę istoty swojego istnienia i tożsamości musi być ukierunkowany i na prawdę chrześcijańskiego Objawienia. Prawda ostateczna przekazana w Objawieniu nie może być przez człowieka ignorowana. Objawienie i tajemnica Wcielenia, określają istotny punkt odniesienia ludzkiej historii. Objawienie ma pobudzać ludzki umysł do nieustannego poszerzania przestrzeni wiedzy i nie może być pominięte w poszukiwaniu prawdy, tajemnicy ludzkiego istnienia i jego tożsamości. To poszukiwanie prawdy nieustannie kieruje człowieka w stronę tajemnicy Boga, którą rozum ludzki może przyjąć jedynie wiarą. Prawda staje się więc dla człowieka wartością egzystencjalną i praktyczną<sup>56</sup>. Przyjęcie

---

<sup>54</sup> Por. EN nr 10.

<sup>55</sup> Por. NMI nr 29.

<sup>56</sup> Por. FeR nr 14.

w akcie postnym tej fundamentalnej prawdy będzie odkrywaniem sensu egzystencjalnego i tajemnicy Boga.

Post, który odnosi się zarówno do rzeczywistości świata przyrodzonego, jak i nadprzyrodzonego, i do wzajemnych relacji w nim panujących, dla poszczącego staje się pomostem między ziemią a niebem. Praktykowany w akcie zaufania jest podstawą budowania relacji z Bogiem, z drugim człowiekiem i z sobą. Post, pomimo iż może być praktykowany indywidualnie, to ma również wymiar wspólnotowy. Dokonuje się jednocześnie w przestrzeni wertykalnej i horyzontalnej. Kreuje pewne zasady postępowania i zachowania chrześcijanina w świecie, formuje jego ducha i utrwala fundamentalne wartości. Podjęta właściwa postawa praktyki postnej pozwala lepiej zrozumieć, przyjąć i wierzyć w te wartości.

Post dla „człowieka, który pragnie poznać prawdę, skoro potrafi jeszcze sięgnąć wzrokiem poza samego siebie i poza własne zamierzenia, ma możliwość odzyskania właściwej postawy wobec własnego życia”<sup>57</sup> ma nadprzyrodzone znaczenie. Podążanie drogą prawdy w praktyce postnej nie może więc być redukowane jedynie do wymiaru immanentnego, bo inaczej zatraci swój wymiar metafizyczny. Od tego jak jest uformowane serce poszczącego, tak będzie przebiegał post, a jego właściwa postawa będzie zdolna do dostrzegania ludzkiej rzeczywistości.

---

<sup>57</sup> Por. FeR nr 15.

## ROZDZIAŁ PIĄTY

### **PRZEJAWY I PRZYCZYNY KRYZYSU PRAKTYKI POSTNEJ W KONTEKŚCIE KONSTYTUCJI *PAENITEMINI* W OPARCIU O BADANIA WŁASNE**

Współczesny człowiek żyje w ogromnym napięciu. Otoczony jest niekończącymi się ofertami, konsumuje je bezrefleksyjnie. Koncentrując się na materii stawia siebie w centrum jako autorytet. Takie ześrodkowanie życia niechybnie przyczynia się do zadania pytania o sens życia. Zagubienie poczucia własnej tożsamości związanej z poszukiwaniem prawdy, porzucenie wartości rodzą lęk egzystencjalny. Wolności, do której wyzwolił człowieka Chrystus, nie może wykorzystywać dla swojej samowoli. Papież Paweł VI w Konstytucji *Paenitemini*, aby zmienić legalistyczne podejście do postu, wskazuje na aspekt ludzkiej wolności. Tylko wolny człowiek jest w stanie dokonywać właściwych wyborów. Post w duchu wolności odzyskuje swoją nadprzyrodzoną wartość. Chrześcijanin, który ma świadomość swojej wolności, może aktem swojej woli dokonywać wolnych wyborów. Świadomy post pozwala chrześcijaninowi odkrywać prawdę o sobie. Każdy świadomy, dobrowolny i nieprzymuszony post będzie wrywał człowieka z „żywiołów tego świata” (Gal 4, 3). Jednak współczesny człowiek żyje bez poczucia grzechu, żyjąc w przekonaniu, że korzysta ze swojej wolności. Na swoje potrzeby preparuje prawdę i żyjąc, jakby Boga nie było, relatywizuje życie. Takie zamknięcie się na wymiar nadprzyrodzony i prawdę chrześcijańską, skutkuje powstawaniem wielu kryzysów.

#### **5.1. Przejawy kryzysu praktyki postnej**

Słowo „kryzys” w języku potocznym jest określeniem opisującym różnorodne sytuacje zagrożenia. Wielokrotnie jest mowa o kryzysie kościoła, kryzysie szkoły, kryzysie rodziny czy kryzysie gospodarczym lub politycznym. Związany jest z zachwianiem jakiegoś systemu wartości lub pozycji czegoś. W psychologii kryzys jest określany jako czas szczególnego zagrożenia, wewnętrznego wstrząsu w przeżyciach danej osoby. Może przejawiać się to stanem zniechęcenia, apatią, depresją czy brakiem motywacji do życia. Natomiast medycyna mówi o momentach krytycznych i najcięższych w przebiegu choroby, i jest to czas przełomowy, i decydujący w jej rozwoju.

Kryzys (gr. *kridzo*) jest wyrażeniem oznaczającym sądzić, łamać, rozróżniać, krzyczeć. Określany jest przykrą i uciążliwą sytuacją życia wewnętrznego w sferach intelektualno-wolitywno-uczuciowych. Sytuacja kryzysowa połączona jest z rozwarstwieniem i rozpadem wartości, w których człowiek dotychczas był wychowywany i w nich się rozwijał. W filozofii greckiej pojęcie kryzysu odpowiadało terminowi *kairos* i związane było z określonym czasem i miejscem, w którym podejmowane były przełomowe decyzje. Ten historyczny okres, *kairos*, w Piśmie Świętym jest wybranym przez Boga i ustanowionym czasem zbawienia (por. Mk 1, 15). To jednocześnie pełnia czasu (por. Ga 4, 4), w którym ostatecznie Bóg ukazał w Jezusie Chrystusie swoją łaskę (por. Łk 19, 44; 1 P 4, 17; Kol 4, 5). Biblijne znaczenie *kairos*, określa czas, którym władcą, w sposób suwerenny i wolny jest sam Bóg<sup>1</sup>.

Postęp techniczny i technologiczny, i związane z nim transformacje: gospodarcza, społeczna, światopoglądowa wygenerowały grunt do pojawiania się różnych odmian kryzysów psychologicznych. Człowiek, choć mieszka i żyje w licznej grupie ludzi, to ma poczucie osamotnienia. Współczesny człowiek żyje w czasach zdominowanych wrażeniem bezsensu i lęku egzystencjalnego, a pytając o sens egzystencji, ostatecznie koncentruje się na materii człowieka jako autorytetu rozstrzygającego. Taka koncentracja uwagi powoduje kryzys znaczenia autorytetu Boga. Gruntem tego kryzysu jest kryzys współczesnej cywilizacji jak i kryzys wszelkiej instytucji. Jak dotąd społeczne i intelektualne wartości cywilizacyjne powiązane były z wartościami religijnymi. Obecnie wartości cywilizacyjne nie są już tak ściśle związane z wartościami wiary. Ateizm, który był jednym z kierunków filozoficznych współcześnie w wielu krajach jest czymś oczywistym, a wartości religijne, które afirmowano są dzisiaj wypierane ze świadomości. Sytuacja taka doprowadziła do kryzysu światopoglądowego, a wiara, która była czymś naturalnym i oczywistym traci swój dawny charakter. Ta zmiana sposobu przeżywania i myślenia człowieka, a przejawiająca się indywidualizmem, konsumpcjonizmem, racjonalizmem czy krytycyzmem osłabia wszelkie praktyki postne i jest jednym z przejawów jego kryzysu. We współczesnej cywilizacji, w której rujnowane są dotychczasowe schematy życia, wielu ludzi jest zagubionych duchowo i religijnie<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> Por. E. KOŻUCHOWSKA, *Kryzys – szansą na przybliżenie się do prawdy na podstawie życia Edyty Stein*, [w:] *Kryzys w człowieku, człowiek w kryzysie*, red. M. TATAR, Warszawa 2022, s. 175.

<sup>2</sup> Por. F. GŁÓD, *Kryzys religijny*, [w:] *Podstawowe zagadnienia religii*, red. S. GŁAZA, Kraków 2006, ss. 179-180.

Obecnie zagubiona gdzieś została naturalna ludzka wstydlivość. Z jednej strony jest walka o prawo i konieczność obrony prywatności, z drugiej wiele osób zachowuje się ekshibicjonistycznie. Dochodzi do pewnego rodzaju frustracji osób, które zamieszczają „nowości” ze swojego prywatnego życia w mediach społecznościowych, a nie zyskały odzewu czy reakcji odpowiedniej ilości „widzów”. Człowiek zatracił także gdzieś właściwą sobie skromność, a jednocześnie myli naturalność z lekkomyślnym nieskrępowaniem. W Raju, po swoim czynie, człowiek jeszcze zawstydził się lecz współczesna obyczajowość chce bezwstydnosc i arogancję sprowadzić do pewnej normy zwyczajowej.

Współczesnemu człowiekowi towarzyszy pewnego rodzaju zachłanność w poszukiwaniu przyjemności. Chęć ucieczki od rutyny i monotonii dnia codziennego wymusza rodzaj aktywizmu, który powoduje skupienie uwagi na samym sobie. Współcześnie człowiek przesiąknięty jest aktywizmem. Ludzkie aktywizmy, które można nazwać aktywizmem socjologicznym czy aktywizmem psychologicznym infiltrują jego poczynania. Rodzą potrzebę permanentnego działania, zmieniania świata, tworzenia czy ciągłego uczestniczenia. Takie nieumiarkowane smakowanie życia, obżarstwo czy rozpusta szybko mogą znudzić się i człowiek zaczyna poszukiwanie nowych stanów eudajmonii.

Człowiek obecnej doby zapomina o radości życia, a szczęścia upatruje w skumulowanej przyjemności. Mimo, iż technologia medyczna i nauki biologiczne zrobiły znaczny postęp to, paradoksem współczesnych czasów może być fakt, że człowiek został wyzwolony z wielu ograniczeń, a jednak nadal nie może i nie potrafi poradzić sobie ze sobą w wielu życiowych wydarzeniach. Wyzwolenie, na przykład wyzwolenie seksualne, powoduje pomnożenie ludzkich wyborów, wzmaga niepokoje, rozpala aspiracje, rodzi nowe lub kolejne uzależnienia. Wyzwolenie wraz ze wzmocnionym niepokojem, niepewnością czy obawą wywołuje depresje i nowe lub następne kryzysy. Człowiek nie może zapominać, że powinien rozwijać się z umiarem. Nie może zapomnieć o samodyscyplinie i konieczności współpracy grupowej z szacunkiem i szanowaniem innych. Człowiek musi pamiętać o pokorze, uczciwości i ostatecznie rozpoznawać własne ograniczenia<sup>3</sup>.

Ludzie zwiedzeni rajską pokusą poznawania chcą doświadczać coraz więcej i szybciej, dokonując wielu eksperymentów biologicznych, między innymi *in vitro*. Brak

---

<sup>3</sup> Por. J. P. MROCZKOWSKA, *Kult i pogarda ciała*, [w:] *Sztuka relacji międzyludzkich – miłość, małżeństwo, rodzina*, red. J. AUGUSTYN, Kraków 2014, ss. 271-272.

stałości w relacjach ludzkich i rozwiązłość seksualna kreują „kulturę tymczasowości”. Kultura ta przejawia się szybkim tempem w przechodzeniu z jednej relacji uczuciowo-intymnej do innej. Doraźność tych relacji skutkuje kruchością relacji osób. Papież Franciszek jednoznacznie mówi o kryzysie i upadku współczesnej kultury, w której dominuje tymczasowość, brak prawdziwej miłości, bezinteresowności i poświęcenia<sup>4</sup>. Życie ich toczy się w poczuciu braku grzechu. Pomimo, że człowiek poznał, że „zna już dobro i zło” to konsumuje życie bez refleksji, nie zważając na wartości i ograniczając sobie poznanie prawdy. Takie nieumiarkowanie jest jednym z przejawów kryzysu praktyki postnej.

Obecnie człowiek robi wiele, aby zmarginalizować wiarę i pozbawia się możliwości poznania tajemnicy tkwiącej w nim samym. Jako osoba doświadczająca własnego niedostatku i otwarta na absolutną bliskość z niepojętą tajemnicą Boga, sam dokonuje redukcji w samo zrozumieniu tej tajemnicy. Współczesny człowiek staje się pracoholikiem, zaangażowanym w sprawy ekonomiczne, gospodarcze czy polityczne. Jest człowiekiem rozrywki i zabawy. W całym swoim aktywizmie przestaje być człowiekiem-osobą, przestaje być podmiotem, transcendencją. Przestaje być *homo Dei* – człowiekiem Bożym, człowiekiem Boga<sup>5</sup>. Wraz z obecną ekspansją techniki i technologii zaczyna kurczyć się świat humanizmu.

Już w połowie ubiegłego wieku Sobór Watykański II scharakteryzował panującą sytuację określając, że „wielu ludzi nie dostrzega już wewnętrznej i żywej łączności z Bogiem, albo ją wyraźnie odrzuca”<sup>6</sup>. Współcześnie stan ten przybiera formę radykalnego odrzucania wszystkiego co święte i nadprzyrodzone. W zsekularyzowanym obrazie rzeczywistości, zamkniętym na metafizykę i horyzont transcendencji, chrześcijańska wiara staje się abstrakcyjna, obca i niezrozumiała. Sekularyzm w swojej naturze niesie utratę poczucia obecności Boga i życia z brakiem świadomości grzechu. Jest „zespołem poglądów i zwyczajów broniących humanizmu całkowicie oderwanego od Boga i całkowicie skoncentrowanego na kulcie działania i produkcji wypaczonego przesytem konsumpcji i przyjemności, nietroszczącego się o niebezpieczeństwo utraty własnej duszy”<sup>7</sup>. Człowiek przestaje zauważać obecność Boga w swojej codzienności nie widząc już żadnej Jego powagi i doniosłości.

---

<sup>4</sup> Por. AL nr 39.

<sup>5</sup> Por. P. BORTKIEWICZ, *Wiara szukająca*, Warszawa 2000, s. 33–34.

<sup>6</sup> Por. KDK nr 19.

<sup>7</sup> Por. RP nr 18.



Powstaje problem już nie samej wiary, lecz możliwości uwierzenia. Wraz z przejawem zanikania wiary czy jej kwestionowaniem człowiek traci wymiar tajemnicy. Okoliczności takie jedynie wzmacniają przejaw kryzysu praktyki postu. Zafascynowanie technologią, osiągnięciami nauki i postępu technicznego, wzmacniane przez media społecznościowe, powodują w człowieku „podcinanie istniejących w sercu korzeni religijności”<sup>8</sup>. Rozpowszechniająca się obojętność religijna i związany z nią zanik wrażliwości na obecność Osoby Boga oraz ważność sfery transcendencji są kolejnymi przejawami kryzysu praktyki postnej.

Technologia, rozwój mediów społecznościowych czy globalizacja produkcji i handlu wykreowały pojęcie tak zwanej wioski globalnej. Brzmi przyjaźnie, jednak w społeczności wioski realnej, relacje budowane są w kontakcie bezpośrednim i stają się relacjami głębszymi. Natomiast relacje w społeczności wioski globalnej są płytkie i mało trwałe. Ludzie w globalnej wiosce odczuwają coraz częściej dużą anonimowość i samotność, a brak odniesienia do transcendencji powoduje, że człowiek staje się jedynym i najważniejszym autorytetem. Brak uznania prawdy transcendentnej powoduje, że siła władzy sprawia, że człowiek stawia siebie w centrum, nie licząc się z innymi ludźmi. Stawiając jedynie na własne korzyści staje się podmiotem i instrumentem w zdobywaniu własnych celów i osobistych dóbr<sup>9</sup>.

Współcześnie sekularyzm dotyka także silnie chrześcijan. Jak zauważa Jan Paweł II, a współcześnie jeszcze bardziej wyraźna, powstaje w Kościele nowa sytuacja, która powoduje rozpowszechnianie się zastrzeżeń i wątpliwości natury społecznej, kulturowej, humanitarnej czy religijnej. Sytuacja ta przybiera formę „globalnego i systematycznego zakwestionowania dziedzictwa natury moralnej opartej na określonych koncepcjach antropologicznych i etycznych”<sup>10</sup>. Współczesne próby podważania i zniekształcania niektórych fundamentalnych prawd doktryny katolickiej są między innymi przejawami kryzysu, także w praktyce postnej. Klasyczna myśl chrześcijańska wyodrębnia trzy obszary ludzkiego zaangażowania: psychiczną, fizyczną i duchową. Obecny, postępujący sekularyzm powoduje, że przebrzmiewa wiara w realia sfery duchowej, pomniejszając tę sferę życia człowieka jedynie do przestrzeni życia psychicznego. Takie redukcjonowanie obszarów aktywności człowieka jest kolejną przyczyną kryzysu praktyki postu.

---

<sup>8</sup> Por. ChL nr 4.

<sup>9</sup> Por. CA nr 44; FeR nr 36.

<sup>10</sup> Por. VS nr 4.

Ateizacja i laicyzacja życia degenerują nie tylko osobę, ale również społeczność. Odrzucając obiektywnie istniejące normy szerzą: subiektywizm, indywidualizm i liberalizm moralny. Ostatecznie dokonuje się relatywizacja postawy moralnej człowieka, postawa do transcendencji, a w konsekwencji postawa do praktyki postu. Współcześnie, szczególnym jest niebezpieczne przyzwyczajenie do czynienia zła za przyzwoleniem i społeczną akceptacją. Powstały, tak zwany grzech społeczny jest wynikiem skumulowania grzechów osobistych związanych z zachowaniem pewnych grup społecznych. Grzechy społeczne wpływają na porządek życia moralnego danej osoby, jak i społeczeństwa. Dla porządku życia społecznego konieczne jest funkcjonowanie struktur zgodnie z kanonami moralnymi. Struktury niezgodne z zasadami i normami moralnymi Kościół nazywa strukturami grzechu, strukturami zła. Są nimi te środowiska grzechu, które wywierają psychiczny, negatywny wpływ na poszczególne osoby i zbiorowości społeczne. Pejoratywny wpływ na ludzką społeczność rodzi w niej krzywdę i niesprawiedliwość, a także uniemożliwia prowadzenie moralnie dobrego życia. Negatywny wpływ struktur zła zakłóca, a wręcz paraliżuje człowiekowi orientację w prowadzeniu prawego życia. Rodzące się antagonizmy, brak wzajemnej życzliwości, poszerzające się procesy ateizacji i laicyzacji życia są przejawami demoralizacji społeczeństwa. Skutkuje to obniżeniem poziomu moralnego życia. Deprecjonowanie wartości moralnych jest zagrożeniem dla ludzkiej egzystencji<sup>11</sup>.

Na sposób rozumienia moralności ma wpływ szeroko rozumiana kultura człowieka, którą współcześnie cechuje zachwianie jej stabilności. Współczesnego człowieka ogarnia „dyktatura relatywizmu”. Pokłosiem tej „postmetafizycznej filozofii europejskiej” jest relatywizacja prawdy. Skutkuje to, między innymi, zmąceniem antropologii i postawieniem człowieka w centrum świata. Odizolowywanie ludzi od Boga zorientowało uwagę człowieka do siebie, skutkiem czego było powstanie indywidualistycznej antropocentryczności. Zachwianie postrzegania Osoby Boga spowodowało zmianę w pryncypialnym rozumieniu duchowości i praktyki postu<sup>12</sup>. Ten relatywizm sytuacyjny powoduje dalsze kreowanie i utrwalanie „prawdziwych struktur grzechu”. Tworzące się w człowieku „struktury grzechu” szczególnie wymierzone są

---

<sup>11</sup> Por. A. GŁADKOWSKA, *Pamięć o przeszłości buduje ludzką przyszłość. Wady narodowe Polaków w nauczaniu Prymasa Tysiąclecia*, [w:] Philosophical Discourses, t. I, *Pamięć–zapomnienie–niepamięć. Konteksty filozoficzne*, red. M. WOŹNICZKA, M. PEREK, Częstochowa 2019, ss. 411–412.

<sup>12</sup> Por. M. TATAR, *Między duchowością a psychologią. Przyjaciele czy wrogowie* [w:] *Kryzys w człowieku, człowiek w kryzysie*, red. M. TATAR, Warszawa 2022, ss. 46-47.

przeciw życiu i kształtują „kulturę śmierci”. Stwarza to niebezpieczeństwo w osiągnięciu prawdziwego sensu i celu życia<sup>13</sup>.

Pewnym szczególnym przejawem kryzysu praktyki postnej jest ogólny brak ludzkiej życzliwości. Pewne ludzkie postawy wobec innych osób w sposób bezsporny mogą być określane jako pozytywne lub negatywne. Zachowanie takie, czy inne nie powinno uruchomić osądu moralnego. Jednak rodzące się przeżycia danej osoby są reakcją wobec innej, konkretnej osoby. Jedną z najważniejszych cnót społecznych jest postawa życzliwości. Życzliwość jako cnota jest stałą etyczną dyspozycyjnością człowieka do czynienia dobra. Ta wewnętrzna skłonność i sprawność określana jest działaniem powszechnie uznawanym za dobre. Życzliwość danej osoby może być przyczyną łagodzenia bólu i cierpienia. Może też być przyczyną szczęśliwości, zadowolenia i optymizmu u innych ludzi. Życzliwość jako postawa, wielokrotnie określa właściwy sens relacji i zachowania wobec drugiego człowieka czy społeczności. Wartość życzliwości prowadzi bezpośrednio do skutków działania etycznego. Osoba życzliwa podziwana jest nie ze względu na to, co robi względem innych, ale za to jaka jest. Jej postawa oddziałuje, emanuje i inspiruje innych. Niejednokrotnie związana jest z pewną ingerencją w psychiczny świat drugiego człowieka i może także wpływać na zmianę stanu świadomości drugiej osoby.

Życzyć komuś dobrze oznacza też umiejętność szanowania odrębności drugiej osoby. Z szacunkiem, w niewątpliwy sposób, związane są łagodność i bezinteresowność. Przyjazna postawa osoby życzliwej potrafi cieszyć się szczęściem drugiej i jest jej obca radość z czyjegoś nieszczęścia. Życzliwość jawi się raczej jako postawa wewnętrzna wobec innych osób i świata, niż jako wartość etyczna. Życzliwość jest skłonnością do pomocy i miłości. To stan duszy, który pozwala być radosnym z powodu zadowolenia lub szczęścia innej osoby. Życzliwość w aspekcie metafizycznym jest źródłem miłości i mądrości i jest istotnym składnikiem stosunku danej osoby do świata. Chrześcijanin, dla którego źródłem miłości jest Bóg, przez Chrystusa, w Chrystusie i z Duchem Świętym, powinien trwać w życzliwej łagodności do innych osób i świata. Postawa ta szczególnie powinna charakteryzować chrześcijan, dla których wzorem i źródłem miłości jest Jezus. W swoim testamencie pozostawił swoim uczniom przykazanie nowe, aby się wzajemnie miłowali, tak jak On ich umiłował. Miłość wzajemna ma być więc znakiem rozpoznawczym chrześcijan w świecie (por. J

---

<sup>13</sup> Por. EV nr 24.

13, 34-35). Miłość powszechna jest zdolna przekształcić ból i negatywne sytuacje w sposobność, by kochać i być życzliwym. Cnota życzliwości jest podstawą miłości, bez której w żadnej społeczności człowiek nie będzie mógł prowadzić dobrego życia. Życzliwość jest tą cnotą, z którą, mimo różnych przeciwności, niespodziewanych sytuacji i wszelkich niedostatków, życie ludzkie staje się do zniesienia<sup>14</sup>.

Jednym z przejawów obecnego kryzysu praktyki postu jest również brak tego, co było zakorzenione w świadomości pierwszych chrześcijan. Współcześnie zapomniana została pamięć o powtórny przyjsciu Chrystusa. Paruzja, żywa w pierwszych wiekach, dzisiaj została odsunięta na dalszy plan. Wyparcie oczekiwania na powtórne przyjscie Jezusa, jednego z centralnych punktów chrześcijańskiej Dobrej Nowiny, jest zjawiskiem przyczyniającym się do rozwoju kryzysu praktyki postu. Paruzja, w pewnym sensie, wywołuje grozę, lęk i przerażenie związane z przeżywaniem czasu apokaliptycznego. W niepamięć poszło, że paruzja ma związek z Eucharystią niedzielną i obie noszą tą samą nazwę – *Dzień Pański*. Ten wymiar Eucharystii, w której dokonuje się paruzja, winna czynić paruzję nie jako wydarzenie bardzo odległe i budzące grozę, lecz jako radość z *Dobrej Nowiny*. Paruzja, która jest wydarzeniem przyszłym, jest rzeczywistością obecną już teraz w Eucharystii<sup>15</sup>. Kościół pierwszych wieków widział w Uczcie Eucharystycznej zapowiedź uczy niebiańskiej. Jezus Chrystus, w trakcie Eucharystii, jest sakramentalnie obecny i jest razem z wiernymi uczniami. W każdej Uczcie Eucharystycznej Zbawiciel powtarza swoje przyjscie. W związku z wydarzeniem eucharystycznym Jan Paweł II nie ma wątpliwości i orzeka, że „Kościół żyje dzięki Eucharystii”<sup>16</sup>. W liturgii Eucharystycznej dokonuje się misterium zbawienia. Eucharystia celebrowana w zgromadzeniu wiernych jest widzialnym znakiem obecności Jezusa we wspólnocie Kościoła<sup>17</sup>.

W oczekiwaniu na drugie, definitywne przyjscie Pana Jezusa, św. Paweł przestrzega, aby nie popaść w lenistwo i próżniactwo. Oczekując *Dnia Pańskiego* chrześcijanin powinien porzucić myśl, że koniec świata nastąpi niebawem (por. 2 Tes 2, 1-11) i swoją pracą (por. 2 Tes 3, 6-15), solidnym i wzorcowym życiem przygotowywać się na Jego dzień ostateczny. Post, przeżywany ze świadomością paruzji, która będzie jednocześnie drugą epifanią Jezusa (por. 1 Tm 6, 14; 2 Tm 4, 1)

---

<sup>14</sup> Por. J. MYSONA BYRSKA, *Cnoty mniejsze w świecie konsumpcji, skonsumowana przyjaźń, zaufanie, życzliwość, szacunek oraz gniew i chciwość*, Kraków 2022, s. 32.

<sup>15</sup> Por. B. FERDEK, *Eucharystia i przyszłość*, [w:] Wrocławski Przegląd Teologiczny 5 (1997) nr 1, Wrocław 1997, s. 65.

<sup>16</sup> Por. EdE nr 1.

<sup>17</sup> Por. KKK nr 1328–1332.

powinien być praktykowany z radosną nadzieją na chwalebne Jego przyjście<sup>18</sup>. Post gorliwie przeżywany stwarza wyjątkową przestrzeń na spotkania z Bogiem.

Współczesnym społeczeństwem kieruje agnostycyzm i sceptyczny relatywizm. Dzisiaj w znacznym stopniu decyduje umowa społeczna, a nie obiektywizm. W konsekwencji sytuacja ta doprowadza do podważania autorytetu Kościoła, a tym samym kwestionowania społecznej istoty orędzia chrześcijańskiego<sup>19</sup>. Negacja wymiaru transcendentalnego, autorytetu, a także kwestionowanie przesłania chrześcijańskiego są kolejnymi przejawami w kryzysie praktyki postu. Utrata poczucia obecności Boga powoduje, że człowiekowi trudniej jest uznać własne błędy. Utrudnia to lub wręcz uniemożliwia właściwe czynienie pokuty i praktyki postnej. Grzech powoduje alienację społeczną, w której człowiek żyje i staje się przejawem osłabienia postawy postnej i moralnej. „Alienacja w stosunku do prawdy o istocie człowieka jako stworzenia umiłowanego przez Boga, jest źródłem wszelkich innych alienacji”. Z brakiem poczucia obecności Boga w świecie, wiąże się głębokie naruszenie ładu i równowagi wewnętrznej, „a nawet widzialnego stworzenia”<sup>20</sup>. Poszukiwanie autonomii i samowystarczalności jest więc negowaniem obecności Boga i jest związane z negatywnym przejawem praktyki postnej. Wiąże się to z powolną utratą wiary, co implikuje mniejszą wrażliwość sumienia na zło<sup>21</sup>. Powolny, jakby niezauważalny proces zaniku wrażliwości na zło, zrywanie więzi i relacji z Bogiem są kolejnymi przejawami kryzysu praktyki postnej. Nastawienie do chrześcijaństwa i tym samym do praktyki postu wyrażają także dwa współczesne nowopowstające zjawiska: postchrześcijaństwo i antychrześcijaństwo.

Postchrześcijanie to osoby, które wychowały się w Kościele, ale zaczynają żyć i myśleć pojęciami nowoczesności niechrześcijańskiej. U wielu z tych osób wiara zamiera i przestają praktykować. Pomimo, iż obchodzą święta chrześcijańskie, to religia nie jest osiǳ ich życia. Łączy ich ze wspólnotą Kościoła jeszcze pewien rodzaj przyzwyczajenia. Postchrześcijanie nie są grupą osób walczących z Kościołem, chociaż mają bardzo krytyczne nastawienie. Jeszcze nie dokonują apostazji. Choć krytykują Kościół to wobec niego nie wykazują agresji. Z chrześcijanami łączy ich nadal ten sam kod kulturowy. Postchrześcijanie okazują sympatię, jeżeli nie jest to ich kosztem i

---

<sup>18</sup> Por. H. LANGKAMMER, *Naczelne tematy eschatologii św. Pawła - paruzja, powszechne zmartwychwstanie, nowe stworzenie*, [w:] *Roczniki Teologiczno-Kanoniczne*, Tom XXVIII, zeszyt 1, 1981, s. 68.

<sup>19</sup> Por. CA nr 45.

<sup>20</sup> Por. ICHW nr 37.

<sup>21</sup> Por. ReP nr 18; 26; 28.

wysiłkiem, dla idei miłości bliźniego i niekiedy rozmyślają o Transcendencji. Świat postchrześcijański i chrześcijański przenikają się wzajemnie, chociaż w życiu, po niektórych zewnętrznych zachowaniach, trudno rozróżnić chrześcijanina i postchrześcijanina.

Pojawienie się ostatnimi czasy antychrześcijan spowodowało gwałtowne przyspieszenie sekularyzacji. Do niedawna cicho pełzająca i bezkonfliktowa nabrała wyraźnego tempa. Ich aktywność znacznie obniżyła poziom kultury i wprowadziła do życia społecznego faktyczną agresję. Antychrześcijanie choć jeszcze nie wiedzą czego chcą, to wiedzą czego nie chcą. Nie chcą chrześcijaństwa i są jego przeciwnikami. Koncepcją ich postępowania jest, na razie, negacja chrześcijaństwa i będąc jego przeciwnikami, jednocześnie nie potrafią bez niego żyć.

Podczas gdy postchrześcijanie nie wrzeszczeli, nie występowali z Kościoła, nie bluźnili, nie profanowali świątyń i symboli religijnych, liberalizując tradycyjną obyczajowość opowiadają się za kompromisem aborcyjnym, to antychrześcijanie żądają aborcji na życzenie, chcą rewolucji seksualnej, profanują świątynie i symbole religijne, bluźnią, dokonują apostazji i głośno wrzeszczą, widząc w religii samo zło. Do postchrześcijaństwa nie wolno się przyzwyczajać. Należy być czujnym, gdyż w sposób niezauważalny może przeniknąć do wnętrza Kościoła. Postchrześcijanin, wcześniej czy później, będzie zmuszony opowiedzieć się za chrześcijaństwem czy przeciw niemu, ponieważ życie pomiędzy nie może trwać zbyt długo. Takie rozmyte chrześcijaństwo jest niebezpiecznym przejawem kryzysu praktyki postu. Równocześnie nowopowstające zjawisko postchrześcijaństwa jest zagrożeniem dla praktyki postu, gdyż w duchu tolerancji, kompromisu, liberalizacji zanika wrażliwość na praktykowanie postu<sup>22</sup>.

## **5.2. Przyczyny kryzysu praktyki postnej**

Kryzysy asocjują zazwyczaj z negatywnymi doświadczeniami, a sytuacje przeżywane, uznawane są jako niebezpieczne. Wielokrotnie wiążą się ze stanem zniechęcenia i braku motywacji do życia. Są to też chwile związane z zachwianiem jakiegoś systemu wartości, zakwestionowaniem i uznaniem za bezwartościowe i nieważne dotychczasowego dorobku. Wbrew całemu realizmowi przeżywanego

---

<sup>22</sup> Por. J. WOJTYŚIAK, *Post- i anty-chrześcijaństwo*, [www.gosc.pl](http://www.gosc.pl), data dostępu: 20.04.2023.

kryzysu, który człowiek przeżywa całym sobą, sercem, psychiką i ciałem, to etymologia słowa kryzys nie ma zabarwienia negatywnego. Słowo *krisis* oznacza poszukiwanie, wyjaśnienie, rozwiązanie, interpretację, wybór, sąd, wyrok, sprzeciw. Oznacza więc aktywność wyrażoną w odważnym poszukiwaniu, refleksją, rozstrzygnięciem. Ostatecznie jest podejmowaniem decyzji, a nie śmiertelnym bezruchem w sytuacji trudnego doświadczenia. Nie wiąże się z negatywnym określeniem i sytuacją, z której nie ma wyjścia. Tym samym kryzys wskazuje na istotny, ważny i decydujący punkt w życiu. Jak istotna będzie materia kryzysu i czy w następstwie zaimanifestuje się doświadczeniem pozytywnym, czy negatywnym, zależy głównie od postawy wobec niego. Zależnie jak człowiek postąpi w tej sytuacji może wyniknąć dobro lub zło. Będąc w kryzysie człowiek powinien poszukiwać, rozwiązywać, dokonywać oceny, aby ostatecznie dokonać wyboru. Tak więc na pierwszym miejscu nie powinno być doświadczenie zaistniałej sytuacji kryzysowej, lecz postawa wobec niej<sup>23</sup>.

„Biorę dziś przeciwko wam na świadków niebo i ziemię, kładąc przed wami życie i śmierć, błogosławieństwo i przekleństwo. Wybierajcie więc życie, abyście żyli wy i wasze potomstwo, miłując Pana, Boga swego, słuchając Jego głosu, lgnąc do Niego; bo tu jest twoje życie i długie trwanie twego pobytu na ziemi...” (Pwt 30, 19–20) - Bóg, tymi słowami autora natchnionego Księgi Powtórzonego Prawa wskazuje, że wymóg ciągłego dokonywania wyborów w różnych sytuacjach życiowych jest jednym z podstawowych doświadczeń ludzkiej egzystencji.

Wstrząs, którym rozpoczyna się każdy kryzys, odbiera człowiekowi dotychczasową osiągniętą równowagę i jednocześnie odnosi wrażenie, że nie ma żadnej alternatywy. Łączy się z odczuwaniem tracenia. Huraganowa ilość myśli i pytań, niekontrolowany bieg wydarzeń nie pomagają w wychodzeniu z niego. Ten natłok pytań i myśli oraz poczucie zagubienia należy cierpliwie przeczekać. W czasie kryzysu człowiek odczuwa głęboko poczucie własnej nędzy. Jest to także czas szczególnej i intensywnej aktywności Szatana, który pragnie przerazić człowieka o jego miernocie i ludzkiej słabości, a także nasilić postawę rezygnacji. Chce utrwalić, że wcześniejsze postanowienia w służbie Bożej nie mają żadnych szans na realizację. Obludne działania Szatana będą zmierzały do utrwalenia, że stan kryzysu nie jest okresem przejściowym i czasowym. Idąc za radą św. Ignacego Loyoli w czasie przeżywanego kryzysu nie należy wprowadzać żadnych zmian, ale trwać we wcześniejszych decyzjach i postanowieniach.

---

<sup>23</sup> Por. J. ZIELIŃSKI, *Przewyciężyć kryzys, spojrzenie z perspektywy wiary*, Kraków 2004, s. 19.

W burzliwy czas kryzysu należy uzbroić się w cierpliwość, przeczekać i w nadziei oczekiwać dobrego rozwiązania<sup>24</sup>.

Kryzys jest odkrywaniem prawdy o ludzkim sercu. W biblijnym przekazie serce jest nie tylko organem determinującym życie, lecz przede wszystkim ośrodkiem życia wewnętrznego, ogniskującym życie religijne. Jest ośrodkiem wolnej, rozumnej, świadomej ludzkiej osobowości. Jest nie tylko związane ze sferą życia uczuciowego, ale miejscem gdzie człowiek bierze pewną odpowiedzialność. Jest miejscem, w którym otwiera się lub zamyka przed Bogiem. Odrzucenie wiary rodzi zatwardziałość serca, która może przerodzić się w grzeszny stan. To przestrzeń, w której człowiek odbywa dialog z samym sobą i spotyka się z Bogiem. Serce to także obszar tajemniczej działalności Boga, gdzie wyciśnięte jest Jego Prawo. Serce, w Duchu Bożym, decyduje o powrocie do Boga. Z głębi serca przebacza się bliźniemu, całym sercem kocha się Boga i przyjmuje Jego Słowo. W sercu zapisane są zamysły samego Boga, czyli Jego Boży plan<sup>25</sup>.

Już w pierwszych słowach rozpoczynających Encyklikę *Fides et ratio* Papież Jan Paweł II przypomina, że w ludzkim sercu sam Bóg zaszczerpił pragnienie poznania prawdy i, że ostatecznym celem poznania jest poznanie Boga. Poznając i miłując Boga człowiek może również dotrzeć do prawdy o sobie<sup>26</sup>. W sercu wszystko ma swój początek, jest źródłem intencji, słów i czynów. Jezus zwraca uwagę faryzeuszom na prawdziwe źródło zła, czyli to wypływające z serca. Nie to co wchodzi do człowieka czyni go nieczystym, lecz to co z jego serca wychodzi. Z serca pochodzą złe myśli, cudzołóstwa, zabójstwa i to czyni człowieka nieczystym (por. Mt 15, 19-20). We wnętrzu serca znajduje się również prawdziwe piękno czyniące dobro. Serce ludzkie jest tajemnicą, a „wnętrze człowieka jest niezgłębione” (Ps. 64, 7), dlatego odkrywanie prawdy o wnętrzu duszy dokonuje się w doświadczeniach kryzysu. Doświadczenie to dla chrześcijanina jest równocześnie łaską i próbą. Jest próbą, ponieważ narusza, a czasami niszczy poczucie stabilności i pewnej równowagi, którą osiągnął. Jest łaską, gdyż wiara podpowiada, że to wszystko dokonuje się w celu osiągnięcia ponownej równowagi, lecz już na płaszczyźnie duchowo głębszej, do osobistego rozwoju, do wejścia na dojrzałą chrześcijańską drogę myślenia i działania. To właśnie dzięki

---

<sup>24</sup> Por. I. LOYOLA, *Ćwiczenia duchowe* 318, 321, Kraków 2019; por. J. ZIELIŃSKI, *Przewyciężyć kryzys, spojrzenie z perspektywy wiary*, Kraków 2004, s. 84.

<sup>25</sup> Por. H. LANGKAMMER, *Słownik biblijny*, Katowice 1984, s. 138; por. X. LEON-DUFOUR, *Słownik teologii biblijnej*, Poznań 1994, s. 871.

<sup>26</sup> Por. FeR, *Błogosławieństwo*.



dobrze pokonanemu i przeżytemu kryzysowi dokonuje się wewnętrzny duchowy rozwój i postęp<sup>27</sup>. Utrata poczucia stabilności i osiągniętej równowagi dla chrześcijanina powinna być mobilizacją do nowej, czystej i bezinteresownej miłości. Na nowo odbudowuje ufność w Bożą opaczność. Tak więc uczucie równowagi i stabilności, które rodzi w człowieku poczucie pewności siebie i zmniejsza jego czujność, jest kolejną przyczyną powstawania kryzysu praktyki postnej.

Post nierozdzielnie związany jest z wymiarem religijnym. Religia z wiarą. One nieodłącznie związane są z Bogiem i Miłością. To fundamenty, na których chrześcijanin może rozpoczynać właściwą praktykę postu. Bez odniesienia się do tych kardynalnych podstaw można mówić o deformacji i kryzysie praktyki postu. Perspektywa i stosunek do spraw eschatologicznych mają niezwykle istotną rolę budowania życiowych fundamentów, na których człowiek opiera swoje życie. To one wyznaczają trwałe kierunki w życiowej pielgrzymce. Bez właściwych fundamentów aksjologicznych życie ludzkie ulegnie zatraceniu. Współczesny świat, nastawiony na sukces, efektywność z minimalizowaniem własnego wysiłku, ukierunkowany na osobisty sukces, dotknięty jest coraz bardziej kryzysem wiary i wartości. W głównej mierze kryzysy te dotyczą kryzysu prawdy objawionej, wartości, miłości i autorytetu.

Kryzys prawdy zapewne rodził się w okresie kantowskiego „przewrotu kopernikańskiego” w momencie, kiedy człowiek dzięki potencji własnego rozumu zaczął wprowadzać i desygnować normy nawigujące życiem. Współczesny człowiek uczestniczy w kwestionowaniu obiektywnej prawdy w możliwość pogodzenia jej w życiu gospodarczym i politycznym. Praca, biznes, polityka, życie codzienne ogarnia erozja prawdy. Po pierwsze, prawda preparowana jest na potrzeby człowieka i jego życiowych sytuacji, tzw. relatywizm sytuacyjny. Po drugie, współczesny świat zasadniczo rezygnuje z możliwości poznania prawdy. Człowiek wykluczając możliwość uwierzenia, żyje jakby Boga nie było i z tego powodu przestaje mieć wyrzuty sumienia. Tak więc problem wiary staje się problemem nieznanym i niepoznawalnym, a odnalezienie prawdy staje się nierealne i jej poszukiwanie zbędne<sup>28</sup>.

W takich okolicznościach kryzys praktyki postu dotyczy samej istoty tożsamości człowieka, a zamknięcie się na transcendencję i chrześcijańską prawdę Objawioną uniemożliwia człowiekowi przyjęcie „tajemnicy” jego życia. Przyjęcie prawdy Objawionej w Chrystusie pozwala każdemu poszczącemu przyjąć właściwą postawę

---

<sup>27</sup> Por. J. ZIELIŃSKI, *Przewyciężyć kryzys, spojrzenie z perspektywy wiary*, art. cyt., s. 30.

<sup>28</sup> Por. P. BORTKIEWICZ, *Wiara szukająca*, Warszawa 2000, ss. 15–17.

postną. Post, jeżeli człowiek potrafi sięgnąć poza własne zamierzenia, poza własne granice, pozwoli mu pogłębiając prawdę, odzyskać właściwą postawę wobec życia, Boga, bliźniego i siebie<sup>29</sup>. To oblicze kryzysu prawdy wraz z osłabieniem czy zerwaniem relacji do transcendencji są następnymi przejawami kryzysu praktyki postnej.

Wraz z kryzysem prawdy wiąże się kryzys autorytetu. Autorytet wpisany w społeczność szanującą autonomię jednostki jest wsparciem dla szukania i realizowania wspólnego dobra. Autorytet pomaga skupić działania wokół wyznaczonego celu, wskazywać cele w samodoskonaleniu i samorozwoju. Umożliwia wzrost zarówno indywidualnie, jak i całej społeczności. Współczesna mentalność przesiąknięta absolutyzacją wolności i krytycyzmu tylko pogłębia stan utraty autorytetu. Nieufność i upadek autorytetu, rozciąga się nie tylko w przestrzeni rodziny, ale widoczny jest w innych instytucjach jak; szkoła, państwo, Kościół. Zaakcentowana wolność w człowieku uzurpuje sobie prawo, aby małżeństwa nie traktować jako czegoś trwałego i nierozzerwanego. Odczytywane jest jako wiążące zobowiązanie, a więc ograniczające wolność osobistą. Takie krępowanie wolności nie pozwala współczesnemu człowiekowi na inne zobowiązania związane z prokreacją, odpowiedzialnością za rozwój i wychowanie dzieci. Charakterystyczną niekonsekwencją dla współczesności związanej z zachwianiem ludzkich autorytetów jest wstrząśnięcie relacjami wobec autorytetu Boga. Brak odniesienia do Transcendencji skutkuje osłabianiem czy utratą wiary i upadkiem wartości moralnych. Coraz więcej osób odrzuca autorytatywny przekaz prawd wiary i nauczanie Kościoła nie postrzegając, że dynamizm prezentacji i nauczania tych prawd nie oznacza ich zmienności w generaliach. Tak więc pomiędzy motywami kwestionującymi autorytet Kościoła, kwestionuje się także autorytet samego Boga<sup>30</sup>.

Odrzucanie autorytetów, religijnej hierarchii, przepelnienie codzienności niepewnością sprzyja poszukiwaniu przez poszczególnych ludzi własnej drogi i własnego modelu życia. Współgra to z obecnym silnym pragnieniem przewartościowania działań i postaw życiowych. Takim postawom otwarcie sprzyja współczesny indywidualizm. Postawienie człowieka w centrum, wręcz nieskończone odwoływanie się do niego, powoduje absolutyzację wartości życia i jego wartościowanie. To jeden ze sposobów tworzenia się i powstawania rzeczywistości

---

<sup>29</sup> Por. FeR nr 15.

<sup>30</sup> Por. P. BORTKIEWICZ, *Wiara szukająca*, art. cyt., ss. 18–20.

indywidualnie skonstruowanej, która odpowiada poszczególnym grupom społecznym. Indywidualizm, poprzez odrzucanie autorytetów, sprzyjać będzie dalszemu zeświecczeniu życia publicznego. Odchodzenie od tradycyjnych rytuałów powoduje kurczenie się dawnego rytualnego życia. Odrzucenie tradycyjnej metafizyki, hierarchicznej wizji świata, zeświecczenie kultury i przeakcentowanie wolności wyboru akceptują osobiste preferencje tworzenia nowej, indywidualnej duchowości. Kultura indywidualizmu podkreślająca autokreację oraz samorealizację sekunduje rozwojowi konsumpcjonizmu. Zasadniczą rolę odgrywają subiektywne preferencje odczuwania przyjemności, szczęścia i dobrobytu. Współczesne postulowanie o autonomię i wolność człowieka z zaakcentowaniem wolności jego wyboru stanowi przewodnią wartość współczesnej kultury. Dowartościowywanie utylitarnych wartości postrzegane zaczyna być jako faktyczne wartości absolutne. Pluralizm, życie przygodnością, bez wartości i fundamentów powodują, że człowiek nie ma pewności co do słuszności wybranej przez siebie drogi. Odrzucenie metafizyki i afirmacja zwykłego życia stają się jedną z istotniejszych cech, zdominowanej przez indywidualizm, współczesnej kultury<sup>31</sup>. W takiej rzeczywistości post, który łączy wymiar przyrodzony z nadprzyrodzonym, dla indywidualnych preferencji staje się ofertą, praktyką archaiczną. Tym samym indywidualizm staje się przyczyną kryzysu praktyki postu.

W Starym Testamencie Bóg jest inicjatorem wiary. W Nowym Testamencie Chrystus inicjuje spotkania. Duch Święty jest tym, który budzi człowieka do wiary i inicjuje do nowego życia. Wiara Starego i Nowego Testamentu jest dialogiem i drogą inicjowaną przez Boga. Jest spotkaniem, które przekształca się w wydarzenie wspólnej drogi. Wspólne wędrowanie uczy wzajemnego obcowania i współżycia w komunii z Bogiem. W biblijnych obrazach wiara ukazuje człowieka w czytelnych postawach i jego zaangażowaniu. Jednym z konstytutywnych spraw jest kwestia oderwania wiary od konkretnej osoby i przestaje być ona wartością ludzkiego życia. Wiara przestaje być wiązana z człowieczym wzrostem i jego duchowym rozwojem. Jeżeli wiara staje się pewną ludzką projekcją rzeczywistości, pewnym przeświadczeniem czy przekonaniem, to wiara taka sprowadzona jest do faktu światopoglądu lub ideologii. Traktowana jako twór ludzkiej myśli lub jako przejaw jego przekonań, będzie tylko jedną z wielu idei<sup>32</sup>.

---

<sup>31</sup> Por. B. GUZOWSKA, *Świecka religia życia – perspektywa filozoficzna*, [w:] *Przegląd Religioznawczy* 2(276)2020, ss. 193-194.

<sup>32</sup> Por. P. BORTKIEWICZ, *Wiara szukająca*, art. cyt., s. 30.

Dojrzałość chrześcijańska wyraża się więc zaangażowaniem religijnym i pogłębianiem własnej religijności. Zaangażowanie człowieka w życie stanowi integralny charakter jego postawy religijnej, a postępowanie i zachowanie jest spójne z religijnymi przekonaniami. Brak dojrzałości religijnej ma bezpośredni wpływ na kryzys praktyki postu. Niedojrzałość religijna, w systemie wartości, powoduje peryferyjność religijnych wartości, a tym samym praktyki postu. Wartości religijne zaczynają pełnić rolę instrumentalną w korelacji z innymi wartościami. W takim przypadku, post jak i wartości religijne, mogą nawet nie mieć żadnego wpływu na funkcjonowanie danej osoby. Z niedojrzałością religijną związany jest brak zaangażowania religijnego i nierozzerwalnie związany z nią brak praktykowania postu. Niedojrzałość religijna, z którą związany jest brak zintegrowanej postawy religijnej i brak spójności religijnych przekonań, powoduje wybiórczość w systemie wartości religijnych. Brak zaangażowania i statyczny charakter życia religijnego, oznacza brak przejawów rozwoju religijnego, a tym samym kryzys i brak praktykowania postu. Niewystarczające napięcie motywujące oznaczać będzie brak troski o rozwój religijny i pogłębianie praktyki postu<sup>33</sup>.

Obojętność religijna osłabia i niszczy w człowieku wiarę i stoi na przeszkodzie do uwierzenia i przyłgnięcia do Boga. Człowiek poprzez odrzucenie Osoby Boga kształtuje życie na swój sposób i żyje tak „jak gdyby Boga nie było”<sup>34</sup>. Współcześnie silnie odczuwane są poglądy walczącego z Bogiem ateistycznego mnicha, Feuerbacha. Od pewnego momentu swojego życia, pod wpływem wystąpień Hegla, nieustannie i niezmiennie zaczął głosić, że „Bóg jest wytworem człowieka”, a teologia jest jedynie antropologią. Zaczyna niszczyć, jak to określa, urojenia religijne i w miejsce religii Boga wprowadza „religię człowieka”. Dokonuje relewantną redukcję Boga, stawiając Go na tym samym poziomie co człowieka. Zanikająca wiara w Boga, wiara w transcendencję daje początek nowej religii, „religii człowieka”, jako służba dla niego. Zaczyna rodzić się przekonanie, że prawda jest jedynie w człowieku. Główne idee Feuerbacha przejął do swojej materialistycznej wizji Marks, dla którego wiodącym zadaniem będzie wyzwolenie człowieka od Boga, a religia ma się stać „opium dla ludu”<sup>35</sup>. To groźne zjawisko świadomego odrzucania Boga, jak podkreśla Jan Paweł II, jest obecnie sprawą bardzo ważną. Człowiek z religii Boga uczynił religię człowieka, a

---

<sup>33</sup> Por. S. TOKARSKI, *Dojrzałość religijna* [w:] *Podstawowe zagadnienia psychologii religii*, red. S. GŁAZA, Kraków 2006, s. 178.

<sup>34</sup> Por. PDV nr 8.

<sup>35</sup> Por. J. FRYCZKOWSKI, *Moralny wymiar wiary*, Sosnowiec 2009, ss. 22–23.

w miejsce samego Boga postawił najróżniejsze bożki<sup>36</sup>. Jakże współcześnie aktualne są przesłania encykliki *Centesimus annus* Jana Pawła II wydanej z okazji 100 lecia encykliki *Rerum novarum*<sup>37</sup> piętnującej niepohamowany pęd za zyskiem kosztem innych ludzi. Encyklika potępia także przejawy gospodarczego imperializmu związanego w współczesnym świecie z globalizmem i monopolizmem.

Współczesne zjawiska sekularyzmu, materializmu i racjonalizmu stają się źródłami kryzysu praktyki postu. W materializmie praktycznym do niedawna problem dotyczył istnienia Boga. Natomiast współcześnie zaczyna przybierać strukturę egzystencjalną. W dzisiejszej dobie człowiek odrzuca trud poszukiwania wartości duchowych i religijnych. Odrzuca wysiłek i niewygodę związane z poświęceniem się drugiej osobie. Pojęcie ofiary przestaje być mu znane, a prym wiedzie *posiadać* nad *być*<sup>38</sup>. Post, który niesie w sobie trud wyrzeczenia się czegoś, pewien wysiłek oraz wstrzemięźliwość przestaje być rozumiany w dobie *mieć*.

Człowiek, odrzucając poznawanie prawdy i autorytety, skazuje siebie na poleganie na własnej wiedzy, umiejętnościach i wiarę w samowystarczalność. To człowiek zaczyna wyznaczać normy postępowania i działania kreując prawdę do stworzonego przez siebie świata. Nie oparcie norm na obiektywnej prawdzie nieuchronnie doprowadzi do następnego kryzysu związanego z akceptacją norm innego, drugiego, fizycznie realnego człowieka mającego zespół własnych zasad postępowania. Z eskalacji tego spotkania może wynikać jedynie cierpienie i ból. Dramat człowieka współczesnych czasów polega na odrzuceniu poznawania prawdy obiektywnej, z którą nierozzerwalnie związana jest miłość.

Kryzys miłości oznacza wyparcie z myślenia i działania bezinteresowności, i ofiary. Tragedią człowieka jest nierozumienie diakonii względem drugiej osoby i, że miłość nie jest powierzchowną sprawą ludzkiego życia. Godność człowieka wymaga miłości dogłębnie zaangażowanej, nacechowanej bezinteresownym darem z siebie, aby być gotowym na przyjęcie daru drugiej osoby. Sprawdzianem autentycznej miłości będzie bezinteresowność, która w rzeczywistości staje się ofiarą. Prawdziwa miłość nie gwarantuje i nie zabezpiecza własnego punktu widzenia. Obarczenie miłości osobistym

---

<sup>36</sup> Por. ChL nr 4.

<sup>37</sup> Do ponadczasowości encykliki *Rerum novarum* papieża Leona XIII odnosili się także inni papieże. Papież Pius XI, z okazji 40-lecia *Rerum novarum*, przypomniał o jej aktualności w encyklice *Quadragesimo anno* z 15 maja 1931 roku, w której ostrzegał i alarmował wiernych o niebezpieczeństwach wynikających z marksistowskiego socjalizmu. Papież Pius XII, z okazji 50-lecia *Rerum novarum*, w przemówieniu radiowym w święto Zesłania Ducha Świętego, 1 maja 1941, powiedział, że osobista godność ludzka musi być chroniona.

<sup>38</sup> Por. PDV nr 8.

spojrzeniem, dyktaturą własnej wolności i wynikających z niej roszczeń są w zasadzie egoizmem. Wtedy stan ten staje się użyciem i wykorzystaniem drugiej osoby<sup>39</sup>. Okaleczenie daru miłości czyni człowieka niezdolnym do przyjęcia w pełni, prawdziwej Bożej miłości. Kryzys miłości jednoznacznie wiąże się z kryzysem wiary i praktyk religijnych. W sposób naturalny wiążą się z kryzysem praktyki postu, zatraceniem sensu i celu życia.

Współcześnie istnieje jakaś nieokreślona, inaktywowana forma religijności, w której zachowane są tylko pewne formy obecności sacrum w ludzkim życiu. Dla osób indyferentnych, krytykujących religię i Kościół, Bóg przestaje być wartością osobową. Bóg nie jest częścią doświadczanego przez nich świata, a ich zainteresowania skupiają się wokół innych, różnorodnych wartości o charakterze świeckim. Wartości religijne przestają mieć znaczenie. Niewiele jest osób charakteryzujących się absolutną obojętnością, co oznaczałoby pełny zanik wartości i ideałów, to jednak częściowa obojętność jest również bardzo groźna. Niezdecydowany człowiek w sprawach wiary może w swoim życiu uznawać spekulatywnie i teoretycznie istnienie jakiejś Siły Wyższej. Chętniej uznaje tę nieokreśloną Wielką Wartość w życiu społecznym niż w jego osobistym życiu, bo go to mniej angażuje. Wiara taka nie wpływa na życie osobiste i nie rzutuje na ludzkie wybory moralne i decyzje<sup>40</sup>. Obojętność religijna staje się kolejną przyczyną kryzysu praktyki postu.

U progu XXI wieku, Jan Paweł II w profetycznej Encyklice *Fides et ratio*, wskazuje na jak najbardziej aktualne dzisiaj, zagrożenia kilku kierunków myślowych oraz zawartych w nich błędach i niebezpieczeństwach z nich wynikających dla filozofii. Umiłowanie mądrości, które powinno być permanentnym dążeniem do poszukiwania prawdy, wiedzy i pewności w duchu racjonalności, i krytyki ma towarzyszyć ludzkiemu poznaniu we wszystkim co istnieje. Jednak współcześnie duch ten jest skutecznie zredukowany. Papież kładzie nacisk na zachowanie ciągłości między myślą filozoficzną, a wypracowaną przez wieki myślą chrześcijańską. Wyraźnie akcentuje zagrożenia płynące z relatywizmu filozoficznego, wynikające z braku zgody na rozumną refleksję sapiencjalną i metafizyczną. Papież określając bieżącą sytuację „kryzysem sensu”, wymienia kilka struktur redukujących ludzkie myślenie, niezwykle aktualnych obecnie: eklektyzm, historyzm, scjentyzm, nihilizm.

---

<sup>39</sup> Por. P. BORTKIEWICZ, *Wiara szukająca*, Warszawa 2000, ss. 24-25.

<sup>40</sup> Por. tamże, ss. 5-6.

Pierwszym z nurtów stwarzających ograniczenie w poznawaniu prawdy jest eklektyzm. Nurt ten oznacza taki sposób postępowania kogoś w poszukiwaniach, w nauczaniu i argumentacji, posługujący się wyizolowanymi ideami wybranymi z różnych nurtów filozoficznych. Takie traktowanie dotyczy także w teologii. Nie zwracając uwagi na systematyczność, spójność i historyczny kontekst, posługuje się odosobnionymi myślami z różnych filozofii. Skrajną postawą eklektyzmu jest retoryczne nadużywanie przez niektórych teologów pewnych terminów. Dla uniknięcia tych zagrożeń właściwym w poszukiwaniu prawdy jest kształtowanie głębokiego i systematycznego studiowania różnych koncepcji filozoficznych i rozumienia ich w kontekście historycznym, w jakim powstawały. Należy kształtować w człowieku także zwyczaj myślenia zarówno teologicznego, jak i filozoficznego. Dla poprawnego zrozumienia jakiejś doktryny należy ją umieścić we właściwym tle kulturowo – historycznym. Eklektyzm, jak mówi Jan Paweł II, jest błędem metodologicznym, który może zawierać pewne ukryte tezy historyzmu. Tymczasem historyzm uznaje wybraną filozofię za prawdziwą, jeżeli odpowiada ona wymaganiom danej chwili i definiuje jej zadanie historyczne. Neguje to, że prawda w danej epoce nie może być prawdą w innej. W ten sposób podważa się, przynajmniej w sposób pośredni, trwałą ciągłość prawdy. Natomiast w teologii, w trosce o aktualność i przystępność dla współczesnego człowieka, teolodzy wielokrotnie posługują się imperatywami filozoficznymi bez odpowiedniej postawy krytycznej, jaką w aspekcie historycznym i tradycji powinno się uznać<sup>41</sup>.

Następnym niebezpiecznym programem filozoficznym jest scjentyzm. Koncepcja ta dla poznania uznaje jedynie wartości właściwe dla nauk ścisłych, odrzucając wiedzę z dziedziny estetyki, etyki, poznania teologicznego i religijnego. Podobną ideę, odrzucającą sens poznania metafizycznego, upowszechniał pozytywizm i neopoztywizm. Bezpodstawność tego poglądu dowiodła epistemologia. Scjentyzm odsuwa pojęcie bytu, a wartości sprowadza do wytworów uczuć. Wszystko co dotyczy sensu życia scjentyzm zamyka w ramach ludzkiej wyobraźni i irracjonalizmu. W takim ujęciu scjentyzm korzysta jedynie z tego co należy do dziedziny faktów i wykorzystując postęp techniki i technologii chce nadać kształt wszystkim wymiarom życia ludzkiego. W konsekwencji nie ma odniesienia do aksjologii. Niewątpliwie dokonania współczesnej nauki i techniki mają wpływ na upowszechnianie się osobowości

---

<sup>41</sup> Por. FeR nr 86, 87.

scjentyistycznej, co prowadzi do zubożenia ludzkiej refleksji. Scjentyzm przenika do wielu kultur i wywołuje w nich radykalne zmiany. Tonacja scjentyistyczna wszczepia pogląd, że wszystko co jest technicznie możliwe do wykonania staje się dopuszczalne w czynach moralnych<sup>42</sup>.

Jan Paweł II ponadto stwierdza, że wizja myśli nihilistycznej, która odsuwa zagadnienia bytu, nieuchronnie prowadzi człowieka do utraty korelacji z prawdą obiektywną, która jest fundamentem jego ludzkiej godności. Negacja i odrzucenie wszelkich fundamentów aksjologicznych są zaprzeczeniem tożsamości człowieka i jego człowieczeństwa. Są sprzeczne z istotą Słowa Bożego. Takie wymazywanie z ludzkiej pamięci cech, które ujawniają podobieństwo człowieka do Boga, stopniowo rodzą w nim poczucie osamotnienia i destrukcję.

Nihilizm, który dotyka współczesny świat jest potwierdzeniem okropnego zła, ponieważ odbiera człowiekowi racjonalistyczny optymizm. Człowiek odcięty od źródła prawdy, szczęścia i wolności staje przed jednym z największych zagrożeń, pokusą rozpacz. Postawiony w sytuacji całkowitego braku sensu, żyje pod piętnem przemijalności i tymczasowości<sup>43</sup>. Jednym ze źródeł różnych form nihilizmu, sceptycyzmu i obojętności jest mnogość teorii, które przeganiają się w próbach interpretacji świata i życia ludzkiego.

Wielorakość powstałych wizji poznawczych i interpretujących świat, i życie, wielokrotnie ma do czynienia z fragmentaryzacją wiedzy. Dodatkowo, człowiekowi żyjącemu w natłoku wiadomości, faktów i informacji, które wydają się stanowić treść życia, wielu uważa za bezsensowne stawianie pytania o sens. Jan Paweł II taką sytuację określa jako „kryzys sensu”, a powstałe koncepcje jedynie pogłębiają wątpliwość w jego poszukiwaniu. Implikuje to bliżej nieokreśloną formę myślenia zamkniętą w granicach ludzkiej immanencji bez odniesienia do transcendencji. Niestawianie pytania o sens istnienia jest stwarzaniem niebezpieczeństwa traktowania rozumu czysto instrumentalnie z jednoczesnym odrzuceniem wszelkiego zamiłowania w poszukiwaniu prawdy<sup>44</sup>. Stan „kryzysu sensu” i odcięcie perspektywy transcendencji człowieka są kolejnymi przyczynami kryzysu współczesnej praktyki postu.

Do głównych przyczyn kryzysu praktyki postnej należy zaliczyć lenistwo. Lenistwo jest wadą moralną. Jest świadomym przyzwoleniem, brakiem woli do podjęcia wysiłku

---

<sup>42</sup> Por. tamże, nr 88.

<sup>43</sup> Por. tamże, nr 90.

<sup>44</sup> Por. tamże, nr 81.



i trudu w rozwoju życia duchowego oraz wadliwym stosunkiem do pracy. Lenistwo (łac. *pigritia* – lenistwo, niechęć, opieszałość) jest skłonnością woli do próżnowania i sprawia, że człowiek unika podjęcia trudu i wysiłku. Lenistwo jako aberracja psychiczna, jest deformacją woli i rozumu człowieka. Lenistwo jest w opozycji do natury ludzkiej, która ma skłonność do rozwoju i jest zorientowana na doskonalenie człowieka<sup>45</sup>. Pismo Świąte podkreśla, że lenistwo prowadzi człowieka do biedy materialnej i duchowej (por. Prz. 6, 9; Tb 4, 13), pogrążając w ospałości i braku czujności (por. Prz. 19, 15). Nade wszystko prowadzi człowieka do złego (por. Syr. 33, 28). Paweł Apostoł w liście do Tesaloniczan ostro stwierdza, że „kto nie chce pracować, niech też nie je” (2 Tes 3, 10). Specyficzny przykład lenistwa opisują ewangelisti Mateusz i Łukasz w Przypowieści o talentach (Mt 25, 14–30, Łk 19, 12–27). *Magisterium Ecclesia* lenistwo zalicza do jednych z siedmiu grzechów głównych.

Szczególnym przypadkiem lenistwa jest acedia (łac. *acedia*, gr. *akēdia*, *akedeia*). Określana jest jako lenistwo duchowe, beztroskę, zniechęcenie. Z acedią związana jest obojętność duchowa, jest grzechem głównym przeciwko Bożej miłości i brakiem w jej odwzajemnianiu. Jest odrzuceniem radości, która ma swój początek u Boga<sup>46</sup>. Acedia może stwarzać stan przeciwstawiania się człowiekowi na poruszenie i działanie miłości Bożej, co w konsekwencji wpływa na budowanie relacji z drugim człowiekiem<sup>47</sup>. W następstwie tego człowiek skazuje się na poczucie nicości i pustki. Natomiast, jeżeli z lenistwa, człowiek nie weryfikuje własnego postępowania, może zrodzić się w nim poczucie wyjątkowości. Źródłem acedii jest zarozumiałość, która w konsekwencji powoduje stopniowy zanik ascezy, a także zaniedbywanie życia wewnętrznego i czujności. Lenistwo duchowe szczególnie dotyka praktykowanie postu, a wraz z nim modlitwy. Lenistwo duchowe wraz z niedbalstwem i małodusznością powoduje powstawanie smutku i niechęć do wysiłku w sprawach duchowych. Dla uniknięcia pracy nad sobą i samozaparcia, człowiek zaczyna oddawać się uciechom cielesnym i coraz niższym przyjemnościom, znajdując w nich nadzieję na wypełnienie powstałej pustki. Lenistwo jest przyczyną braku radości duchowej, co bezpośrednio przyczynia się do kryzysu praktyki postu<sup>48</sup>.

---

<sup>45</sup> Por. A. GŁADKOWSKA, *Pamięć o przeszłości buduje ludzką przyszłość. Wady narodowe Polaków w nauczaniu Prymasa Tysiąclecia*, [w:] *Philosophical Discourses*, t. I, *Pamięć – zapomnienie – niepamięć. Konteksty filozoficzne*, red. M. WOŹNICZKA, M. PEREK, Częstochowa 2019, s. 414.

<sup>46</sup> Por. KKK nr 2094.

<sup>47</sup> Por. tamże, nr 1878, 1879.

<sup>48</sup> Por. L. POLESZAK, *Lenistwo duchowe*, [w:] *Symposium Rok XIV 2010*, nr 1(19), Warszawa 2010, s. 177.

Wewnętrzny marazm paraliżuje wszelką ludzką aktywność, powoduje zanik motywacji do działania i angażowania się w sprawy bieżące. Zniechęcenie przyczynia się do odczuwania obojętności i powstawania duchowej pustki, przybierając formę wyczerpania duchowego i fizycznego. Stan acedii dotyka szczególnie człowieka obecnej doby. Nieustannie zabiegany, troszczący się o wiele zbędnych ziemskich spraw, żyjący w permanentnym zaniepokojeniu, przeniknięty jest wewnętrznym wzburzeniem. Długotrwały i przewlekły stres powoduje powstawanie nieuzasadnionych stanów lękowych, które ostatecznie doprowadzają człowieka do rozpacz i bezsilności. Ten przerażający stan ducha wpływa negatywnie na potencjał życia nie tylko duchowego, ale także fizycznego i psychicznego<sup>49</sup>. Acedia więc wprost i destrukcyjnie wpływa na kondycję praktyki postu. Jest także buntem człowieka wobec miłości Bożej i wprowadza nieuporządkowanie w relacjach z Bogiem i drugim człowiekiem.

Acedia łącząc się z lenistwem, nie czyni z niej ludzkiej postawy, lecz grzech. W naturze acedii zawiera się zniechęcenie, które jest smutkiem w aspekcie dobra Bożego czy duchowego. Smutek człowieka negatywnie odnosi się do dobra i ze względu na dobro duchowe konfrontuje się z radością płynącą z miłości. Radość, wlana przez Ducha Świętego, jest oparciem dla komunii człowieka z Bogiem. Dzięki niej człowiek staje się uczestnikiem natury Bożej. Acedia, która nie wywołuje radości, blokuje człowieka na nadprzyrodzone działanie. Z powodu acedii człowiek przestaje być zdolny do realizacji i powiększania dobra oraz miłości. Acedia staje się przyczyną rozkładu nadprzyrodzonego życia i niszczenia miłości. Z osiągnięciem dobra duchowego także poprzez praktykę postu związany jest trud i wysiłek. Acedia, której obcy jest trud i mozolny wysiłek, jest przyczyną odrętwienia umysłu i zaniedbywaniem podejmowania dobrych czynów. Powoduje także, że człowiek niewłaściwie rozpoznaje dobro<sup>50</sup> jednocześnie paraliżując postawę człowieka w praktyce postu. Parmenidejska koncepcja świata, w której świat istnieje bez początku i bez końca, jest stały i niezmienny, odrzuca obecność siły sprawczej. W interpretacji teologii siłą sprawczą, siłą stwarzającą jest Bóg i Jego Miłość, który daje tchnienie całemu stworzeniu. Boże tchnienie jest siłą napędzającą życie człowieka do rozwoju. W następstwie czego człowiek jest zdolny do autotranscendencji. Człowiek obdarzony wolnością może dokonać wyboru i wziąć lub zaniechać współdziałania w tym procesie rozwoju. Wybór ten, dla rozwoju życia

---

<sup>49</sup> Por. O. CYREK, *Acedia i sposoby jej zwalczania w ujęciu Jana Klimaka*, Studia Paradyskie, t. 23, Rzeszów 2013, ss. 21-23.

<sup>50</sup> Por. M. ZEMBRZUSKI, *Głupota, ignorancja i acedia a poznanie intelektualne i działanie moralne*, [w:] Rocznik tomistyczny 10 (2021), ss. 139 – 140.

duchowego i autotranscendencji ma zasadnicze znaczenie, gdyż związany jest z acedią. Jest ona główną przeszkodą w podjęciu dalszego procesu rozwoju i praktykowania postu.

Destrukcyjny wpływ na praktykę postną ma także ludzka krnąbrność, wyniosłość i pycha. Przyczynami są też brak silnej woli, cierpliwości i wytrwałości. Do przyczyn kryzysu praktyki postu dołączyć należy również hedonizm, beztroskość i powierzchowność. Mało zauważaną przyczyną współczesnego kryzysu postu, który bezpośrednio związany jest z kryzysem wiary, jest, w jakimś stopniu, kościelna biurokracja. Zwracanie zbytnej uwagi na sprawy administracyjne demotywuje ludzi do aktywnego udziału w rozwoju życia duchowego i gdzieś w tle znajduje się realna duszpasterska troska o formację duchową. Już końcem XX wieku, Józef Tischner opisując sytuację polskiej wiary uszczypliwie powiedział: „biurokracja kościelna zaczyna niekiedy konkurować z państwem. Doprawdy nie spotkałem w życiu człowieka, który stałby się ateistą po przeczytaniu Feuerbacha, ale spotykam coraz częściej takich, którzy odchodzą od Kościoła po spotkaniu z własnym proboszczem”<sup>51</sup>. Także dobrowolne wątplenie oznaczać będzie chwiejność w wierze i tym samym praktykowanie postu, i może doprowadzić do zaślepienia duchowego<sup>52</sup>.

Pośpiech i duże tempo życia powodują, że spożywanie pokarmów staje się jedynie potrzebą fizjologiczną. Zanika, to co było domeną poprzednich wieków, że z jedzeniem łączyła się uczta, wspólne obcowanie i biesiadowanie. Coraz częściej spożywa się pokarmy pod reżimem i kalkulacją zjedzonych kalorii lub całkowicie bezmyślnie, nie zważając na skutki łakomstwa i obżarstwa. Gdzieś w niepamięć poszło, że człowiek żywi się nie tylko zjedzonymi kaloriami, lecz również słowami, gestami, życzliwością jakie są wymieniane w relacji z innymi podczas wspólnego posiłku. Zatraca się życiodajna atmosfera wspólnego biesiadowania natomiast, niestety, jedzenie sprowadzone zostało do poziomu paliwa opałowego i przelicznika kalorii. Jedynie kaloryczność, zawartość witamin i minerałów wskazuje na wartości pokarmowe.

Świadome praktykowanie postu pozwala zobaczyć inny, duchowy związek z jedzeniem. Każdy posiłek staje się darem, objawieniem i cudowną metaforą eucharystyczną, gdyż sprawia przeistoczenie tego co surowe w nową substancję. Jedzenie ożywia ciało. Przypomnienie o duchowej wartości pokarmów, słów i gestów

---

<sup>51</sup> Por. J. TISCHNER, *Polski młyn*, Kraków 1991, s. 304.

<sup>52</sup> Por. KKK nr 2088.

winno być jednym ze znaków współczesnej odnowy duchowej<sup>53</sup> i praktyki postu. Niewłaściwe rozumienie praktyki postu przeradza się w kolejną przyczynę kryzysu praktyki postnej. Obecnie szeroko popularyzowany, warzywny post Daniela w ogóle nie uwzględnia fundamentalnego powodu z jakiego pościł. Uwaga koncentruje się wyłącznie na odpowiednim zbilansowaniu spożywanych pokarmów w diecie. Odpowiednich proporcji węglowodanów, białek i tłuszczu w diecie, które mają spowodować i oczywiście powodują, poprawę stanu zdrowia i fizycznej witalności. Metoda propagowanego i stosowanego „postu Daniela” skupia się wyłącznie na kaloryczności czy glikemiczności spożywanych pokarmów. Jej skuteczność mierzona jest obwodem w pasie, wagą masy ciała czy poprawą ciśnienia krwi. Nie pamięta się lub pomija się istotę postu praktykowanego przez Daniela. Otóż główną intencją jego postu nie była troska o zdrowie, lecz jego post wynikał z potrzeby serca. Daniel pościł ze względu na Boga. Prawo żydowskie, ze względów religijnych, zabraniało spożywania pewnych pokarmów. Daniel znając siłę umiarkowania i moc Bożego Prawa, pościł nie ze względu na walory zdrowia fizycznego i psychicznego, o ogólną dbałość o zdrowie czy zdrowy wygląd lecz ze względu na samego Boga. Dobre samopoczucie i poprawa stanu zdrowia są jedynie tak zwanymi produktami ubocznym stosowania postu Daniela. Współczesna promocja tak zwanego „postu Daniela” utożsamiana jest wielokrotnie ze zdrową dietą, dobrym zdrowiem oraz wyglądem i jest wypaczeniem biblijnego rozumienia postu.

### **5.3. Współczesne realia praktyki postu w świetle Konstytucji *Paenitemini* w oparciu o przeprowadzone badania własne**

Papież Paweł VI promulgując Konstytucję *Paenitemini* o pokucie, poście i wstrzemięźliwości, omawia w niej kwestię postu w zakresie pokuty z wyraźnym wyakcentowaniem, że pokuta obowiązuje wszystkich wierzących mocą prawa Bożego. Sprawa postu ujęta jest w aspekcie objawienia Bożego, tradycji chrześcijańskiej, jak i prawa naturalnego i pozytywnego. Ściśle łączy praktykę postu z istotą i duchem pokuty. Paweł VI wskazuje na ważność postu, głęboko zakorzenionego w naturze pokuty, który swe źródło ma w Piśmie Świętym. Konstytucja podkreślając powinność pokuty uszczegóławia jej istotę, która wyraża się greckim określeniem metanoja. Oznacza ono

---

<sup>53</sup> Por. A. GENTILI, *Post dla zdrowia, ciała i ducha*, Kraków 2015, ss. 129–130.

nawrócenie, rozumiane jako radykalna, wewnętrzna duchowa przemiana z równoczesną radykalną i widoczną zmianą postępowania.

Dogłębna przemiana człowieka, którą Konstytucja nazywa *intima*, ma przeniknąć całe jego postępowanie, sposób myślenia i przekonania, a odrodzenie duchowe objąć ma także nastawienie woli. W takim przypadku metanoja staje się radosnym przyjęciem daru Boga i przyjęciem Jego wezwania. Tak rozumiana pokuta jest zwróceniem się pełnym sercem ku Bogu, wolą poświęcenia Jemu życia i pragnieniem dążenia ku świętości i doskonałości chrześcijańskiej. Pokuta-metanoja naturalnie powinna odbywać się przez Chrystusa, w Chrystusie i z Chrystusem. Konstytucja podkreśla także eklezjalny wymiar pokuty i praktyki postnej, których jedność ma stanowić ogniwo łączące chrześcijan. Chrześcijańskie życie, które jest życiem dla Boga, jest tym samym życiem dla bliźniego i ma charakter wspólnotowy. Każdy więc czyn ma znaczenie i jest własnością całej chrześcijańskiej wspólnoty<sup>54</sup>.

Konstytucja *Paenitemini* wprowadza nowe przepisy, które zwalniają wiernych z wcześniejszego urzędowego jurydyzmu, pozostawiając obowiązujące dwa dni postu ścisłego, w Środę Popielcową i Wielki Piątek. Konstytucja uznaje jeden okres pokutny jakim jest czas Wielkiego Postu, który dla uwypuklenia Paschalnego Misterium Chrystusa, określa jako „specjalny okres”<sup>55</sup>. Zatraciły swój postny charakter czas adwentu, dni kwartalne i wigilie, a *tempus clausum* został zawężony do czasu Wielkiego Postu. Aktualnie należy zachować post jakościowy, *abstinentia*, we wszystkie piątki w roku, chyba że przypadnie w taki dzień święto nakazane. Post ścisły, *ieiunium et abstinentia*, należy zachować w Środę Popielcową i Wielki Piątek. W obecnym prawodawstwie nie ma innych dni objętych obowiązkowym postem<sup>56</sup>.

Konstytucja wprowadza także możliwość zamiany praktyki postu na inne środki pokutne, uczynki miłosierdzia, jałmużnę i modlitwę oraz pobożne ćwiczenia. Zmiana taka z pewnością podyktowana została względami ducha chrześcijańskiej wolności i wzrastającym poziomem intelektualnym i religijnym. W dyscyplinie pokutnej Kościół, do tej pory, zwracał uwagę głównie na post. Aktualnie Konstytucja podkreśla znaczenie czynów miłości i przypomina, że dotyczą one i obejmują również sferę cnoty pokuty. Pokuta wraz z praktyką postną mają jednocześnie określić właściwą chrześcijańską

---

<sup>54</sup> Por. J. PRYSZMONT, *Pokuta chrześcijańska według Konstytucji "Paenitemini"*, [w:] *Collectanea Theologica* 37/1, 1967, ss. 115-116.

<sup>55</sup> Por. PN nr III.

<sup>56</sup> Por. J. RYBCZYK, *Duch pokuty źródłem odnowy dyscypliny postnej*, *Studia Płockie* 1, Płock 1973, s. 144.

postawę wobec materii i dóbr tego świata. Cnota pokuty ma prowadzić chrześcijanina do należytego korzystania z dóbr i darów ziemi. Ma także prowadzić i wytyczać drogę do jego uświęcania. Pokuta i podjęta praktyka postna właściwie rozumiana jest nie tylko potrzebą życia duchowego, lecz stanowi istotę i sens całego chrześcijańskiego życia<sup>57</sup>.

Jezus nie zakłada, że jego uczniowie zaczną pościć. Poucza jedynie jak post ma wyglądać: „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 twemu, który jest w ukryciu. A Ojciec twój, który widzi w ukryciu, odda tobie” (Mt 6, 16-18). Jezus wskazuje jedynie na sposób w jaki post ma być praktykowany. Jezus tymi słowami nie zakłada, że ktoś zacznie pościć, lecz stwierdza, że każdy wyznawca pości. Naucza tylko jak ma wyglądać i jak ma być praktykowany. W kontekście zachowania ciągłości praktyki postnej Mateusz Ewangelista przypomina słowa Jezusa w jakim celu przyszedł na świat: „nie sądzicie, że przyszedłem znieść Prawo albo Proroków. Nie przyszedłem znieść, ale wypełnić. Zaprawdę bowiem, powiadam wam: Dopóki niebo i ziemia nie przemina, ani jedna jota, ani jedna kreska nie zmieni się w Prawie, aż się wszystko spełni. Ktokolwiek więc zniósłby jedno z tych przykazań, choćby najmniejszych i uczyłby tak ludzi, ten będzie najmniejszy w królestwie niebieskim. A kto je wypełnia i uczy wypełniać, ten będzie wielki w królestwie niebieskim” (Mt 5, 17-19). Zachowywanie więc postów, z ciągłości tradycji, także obowiązuje Jego uczniów. Jezus, mimo iż rozpoczął się czas mesjański, wyraźnie eksponuje znaczenie już spisane Słowa Bożego. Każdy znak, każda litera, a nawet fragment litery<sup>58</sup> nie może być zmienione, ponieważ każde, nawet najmniejsze słowo Starego Przymierza jest Słowem Boga, za pomocą którego Bóg chce się komunikować z człowiekiem.

Tak więc praktyka postu jest dla wierzących czymś naturalnym i oczywistym. Chrześcijanin, uczeń Jezusa, musi mieć świadomość i rozumieć Święte Pismo i zawarte w nich proroctwa. Dla pełnego poznawania i zrozumienia Jezusa nieodzowna jest więc wiedza oraz znajomość Prawa i Proroków (por. Łk 24, 38-49; Dz 3, 11-26)<sup>59</sup>. Tak jak

---

<sup>57</sup> Por. J. PRYSZMONT, *Pokuta chrześcijańska według Konstytucji "Paenitemini"*, art. cyt., s. 116.

<sup>58</sup> „jota”, gr. *iota*, jest najmniejszą spółgłoską alfabetu greckiego, natomiast „kreska”, gr. *keraiá*, oznacza dowolny fragment litery.

<sup>59</sup> Łk 24, 38-49 „Lecz On rzekł do nich: Czemu jesteście zmieszani i dlaczego wątpliwości budzą się w waszych sercach? Popatrzcie na moje ręce i nogi: to Ja jestem. Dotknijcie się Mnie i przekonajcie: duch nie ma ciała ani kości, jak widzicie, że Ja mam. Przy tych słowach pokazał im swoje ręce i nogi. Lecz gdy oni z radości jeszcze nie wierzyli i pełni byli zdumienia, rzekł do nich: Macie tu coś do jedzenia? Oni

dla Żydów ich święte księgi są źródłem mocy i pocieszenia, tak dla chrześcijan powinny być również mocą, pocieszeniem i nadzieją.

Papież Paweł VI odwołując się do świadomości chrześcijańskiej bycia dziećmi Boga i otrzymanej od Niego wolności, przypomina wiernym jakie znaczenie ma post i pokuta. Odwołując się do natury, funkcji i charakteru postu oraz pokuty w ujęciu Konstytucji pokuta intensyfikuje trzy znaczenia: nadprzyrodzone, wewnętrzne i ascetyczne. W wymiarze nadprzyrodzonym i religijnym pokuta jest darem Boga, ma charakter chrystocentryczny, a czyn ludzki ma charakter ekspiacyjny. Ten nadprzyrodzony aspekt pozwala człowiekowi zrozumieć Kim jest Bóg, czym jest zbawienie przyniesione przez Jezusa Chrystusa, a także Jego prawa względem ludzi<sup>60</sup>. W wymiarze wewnętrznym pokuta określa czyn pokutny od strony ludzkiego serca, jego duszy i jego działania. Pokuta widziana od wnętrza oznacza oczyszczenie duszy, wewnętrzną przemianę, a widziana od strony czynu polega na wstrzeźliwości, wyrzeczeniu się grzechu i na wyjednywaniu przebaczenia u Boga.

Zewnętrzna postawa i praktyka pokuty, straci swoją nadprzyrodzoną wartość bez wewnętrznej metanoi serca. Papież Paweł VI, chcąc zmienić wśród wiernych legalistyczne pojmowanie pokuty i postu, usilnie domaga się od chrześcijan, aby

---

podali Mu kawałek pieczonej ryby. Wziął i jadł wobec nich. Potem rzekł do nich: To właśnie znaczyły słowa, które mówiłem do was, gdy byłem jeszcze z wami: Musi się wypełnić wszystko, co napisane jest o Mnie w Prawie Mojżesza, u Proroków i w Psalmach. Wtedy oświecił ich umysły, aby rozumieli Pisma, i rzekł do nich: Tak jest napisane: Mesjasz będzie cierpiał i trzeciego dnia zmartwychwstanie, w imię Jego głoszone będzie nawrócenie i odpuszczenie grzechów wszystkim narodom, poczynawszy od Jerozolimy. Wy jesteście świadkami tego. Oto Ja ześlę na was obietnicę mojego Ojca. Wy zaś pozostaniecie w mieście, aż będziecie przyobleczeni mocą z wysoka.;

Dz 3, 11-26 „Gdy chromy, uzdrowiony, trzymał się Piotra i Jana, cały lud zdumiony zbiegł się do nich w kruzganku, który zwano Salomonowym. Na ten widok Piotr przemówił do ludu: Mężowie izraelscy! Dlaczego dziwicie się temu? I dlaczego także patrzycie na nas, jakbyśmy własną mocą lub pobożnością sprawili, że on chodzi? Bóg Abrahama, Izaaka i Jakuba, Bóg ojców naszych wślawił Sługę swego, Jezusa, wy jednak wydaliście Go i zaparliście się Go przed Piłatem, gdy postanowił Go uwolnić. Zaparliście się Świętego i Sprawiedliwego, a wyprosiście ułaskawienie dla zabójcy. Zabiliście Dawcę życia, ale Bóg wskrzesił Go z martwych, czego my jesteśmy świadkami. I przez wiarę w Jego imię temu człowiekowi, którego oglądacie i którego znacie, imię to przywróciło siły. Wiara wzbudzona przez niego dała mu tę pełnię sił, którą wszyscy widzicie. Lecz teraz wiem, bracia, że działaliście w nieświadomości, tak samo jak zwierchnicy wasi. A Bóg w ten sposób spełnił to, co zapowiedział przez usta wszystkich proroków, że Jego Mesjasz będzie cierpiał. Pokutujcie więc i nawróćcie się, aby grzechy wasze zostały zgładzone, aby nadeszły od Pana dni ochłody, aby też posłał wam zapowiedzianego Mesjasza, Jezusa, którego niebo musi zatrzymać aż do czasu odnowienia wszystkich rzeczy, co od wieków przepowiedział Bóg przez usta swoich świętych proroków. Powiedział przecież Mojżesz: Proroka jak ja wzbudzi wam Pan, Bóg nasz, spośród braci waszych. Słuchajcie Go we wszystkim, co wam powie. A każdy, kto nie posłucha tego Proroka, zostanie usunięty z ludu. Zapowiadali te dni także wszyscy prorocy, którzy przemawiali od czasów Samuela i jego następców. Wy jesteście synami proroków i przymierza, które Bóg zawarł z waszymi ojcami, kiedy rzekł do Abrahama: Błogosławione będą w potomstwie twoim wszystkie narody ziemi. Dla was najpierw wskrzesił Bóg Sługę swego i posłał Go, aby błogosławił każdemu z was w odwracaniu się od grzechów”.

<sup>60</sup> Por. PN nr II.

ożywiają swoje serca duchem pokuty. Papież chce nakłonić wiernych do spontanicznego praktykowania postu jako wewnętrznej potrzeby duszy. Zwraca uwagę, że we wszystkich czasach ukazana jest wewnętrzna łączność pomiędzy zewnętrznym aktem pokuty, a wewnętrzną metanoją. W aspekcie ascetycznym, pokuta przejawia się w zewnętrznych czynach ludzkich, które są naturalnym owocem i wyrazem ducha pokuty. Wewnętrzne zwrócenie się duszy ku Bogu wyraża pełną harmonię postawy zewnętrznej z postawą wewnętrzną. W wymiarze ascetycznym tak praktykowany post przywraca harmonię i równowagę naturze ludzkiej<sup>61</sup>.

Wewnętrzny akt woli, metanoja serca pozwala poszczącemu, w perspektywie horyzontalnej i wertykalnej, zobaczyć jak jego dusza potrzebuje Bożego wsparcia i Jego miłosierdzia. Papież wskazując na wiele aspektów praktyki postu, uwzględnia kwestię ludzkiej wolności. Człowiek mając na tyle świadomości i wolnej, silnej woli, że potrafi pościć i wstrzymać się od pewnych fizycznych potrzeb własnego organizmu, staje się wolnym człowiekiem. Przy dokonywaniu prawdziwych wyborów, człowiekowi nieodzowna jest wolność, która jest świadomością alternatyw. Każdy wybór, każda decyzja, aby była autentycznie wolna, za każdym razem wymaga rozwagi, przewidywania skutków, świadomości alternatyw i własnej tożsamości. Człowiek nie jest wolny, kiedy nie dostrzega i nie widzi alternatyw lub jeżeli działa według odruchów, lub poprzez bierne naśladownictwo<sup>62</sup>. Chrześcijanin mając świadomość własnej tożsamości i alternatyw może, korzystając z daru Bożej wolności, dokonywać aktem swojej woli wolnych wyborów w czynieniu pokuty i praktykowaniu postu.

Człowiek, który grzeszy znajduje się w jarzmie niewoli. Pozostając w stanie zniewolenia grzechem nie może odczuwać prawdziwej wolności. Grzesznik pozostając w uchwycie grzechu tym samym potwierdza swoją egoistyczną postawę i tym samym odmawia wdzięczność Bogu. Jezus uczy swoją postawą bycia prawdziwie wolnym i poprzez składanie dziękczynienia Bogu - Ojcu zawsze i wszędzie, ukazuje prawdę i pełnię ludzkiej wolności. Człowiek może być i czuć się prawdziwie wolnym, kiedy posługuje się wolnością jako darem Boga, składając Jemu dziękczynienie w diakonii Bogu i współbraciom. Chrześcijanin może żyć pełnią prawdziwej wolności, kiedy przeżywa ją nie tylko jako dar Boga, ale także jako owoc śmierci krzyżowej i zmartwychwstania Zbawiciela. Natomiast, gdy w ludzkim sercu zamieszka Duch Boży,

---

<sup>61</sup> Por. J. RYBCZYK, *Duch pokuty źródłem odnowy dyscypliny postnej*, [w:] Studia Płockie 1, Płock 1973, s. 144.

<sup>62</sup> Por. E. WOYDYŁŁO, *W zgodzie z sobą*, <https://docer.pl/doc/es50818>, data dostępu 24.03.2023.



to owocami Jego działania są „miłość, radość, pokój, cierpliwość, uprzejmość, dobroć, wierność, łagodność, opanowanie” (por. Gal 5, 22-23). Do pokornego, przeżywanego ze skruchą, korzystania z daru wolności w praktykowaniu postu zaprasza Paweł VI wszystkich wiernych. O wolności i czym ona jest, którą Apostoł Paweł nazywa miłością w miłowaniu tak samo siebie jak i bliźniego, mówi w liście do Galatów: „ku wolności wyswobodził nas Chrystus. A zatem trwajcie w niej i nie poddawajcie się na nowo pod jarzmo niewoli. Wy zatem, bracia, powołani zostaliście do wolności. Tylko nie bierzcie tej wolności jako zachęty do hołdowania ciału, wręcz przeciwnie, miłością ożywni służcie sobie wzajemnie! Bo całe Prawo wypełnia się w tym jednym nakazie: Będziesz miłował bliźniego swego jak siebie samego. A jeśli u was jeden drugiego kąsa i pożera, baczcie, byście się wzajemnie nie zjedli. Oto, czego uczę: postępujcie według ducha, a nie spełnicie pożądania ciała. Ciało bowiem do czego innego dąży niż duch, a duch do czego innego niż ciało, i stąd nie ma między nimi zgody, tak że nie czynicie tego, co chcecie. Jeśli jednak pozwolicie się prowadzić duchowi, nie znajdziecie się w niewoli Prawa” (Ga 5, 1.13-18). We wcześniejszym fragmencie listu Paweł Apostoł wskazuje czas od kiedy człowiek stał się naprawdę wolny: „gdy jednak nadeszła pełnia czasów, zesłał Bóg swego Syna, zrodzonego z Niewiasty, zrodzonego pod Prawem, aby wykupił tych co podlegali Prawu (Gal 4, 4-5). Do tego czasu człowiek pozostawał w niewoli „żywołów tego świata” (Gal 4, 3).

Obecnie Kościół nie narzuca wiernym zbyt wielu obowiązków postnych, pozostawiając dwa dni w roku w ciągu roku liturgicznego. To jednak dla wierzących nie powinno mieć większego znaczenia, ponieważ każdy dar miłości, każda ofiara z serca pochodzić powinna. Czynienie postu i każdego innego uczynku jedynie ze względu na obowiązek narzuconego prawa kościelnego będzie faryzejskim, suchym wykonywaniem prawa. Praktykowanie przez wiernych postu jedynie z powodu obowiązującego przepisu, jak uczy Jezus (por. Mt 6, 16-18), nie jest wystarczające. Dlatego Paweł VI zachęca wiernych do świadomej, dobrowolnej, samorzutnej i nieprzymuszonej praktyki postnej, jednocześnie nakłada na biskupów obowiązek dbania o kształtowanie ducha pokuty wśród wiernych. Papież na nowo przypomina, duchownym oraz wiernym, nakaz i zobowiązanie do czynienia pokuty. Do opieki pasterskiej i roztropności biskupów należy ustalenie norm, które skuteczniej przyczynią się do odpowiedzi wiernych na Boże wezwanie przykazania pokuty. Do troski duszpasterskiej winno należeć także wpajanie wiernym, że do podstawowych środków - modlitwa, post, miłość – w wypełnianiu nakazów Bożych należy też skrucha. Papież

wskazuje, że do tej szczególnej formy pokuty należy dodać także świadectwo ascezy tak, „aby synowie Kościoła nie byli uwikłani w ducha „świata”<sup>63</sup>.

### 5.3.1. Cel, materiał i metody badawcze

Przeprowadzone badania dotyczyły *stricte* praktyki postnej. Są to badania pilotażowe, odnoszące się wyłącznie do tematu postu i poszczenia. Celem ankiety jest badanie świadomości i praktykowania postu wśród osób potencjalnie wierzących. Pytania ankietowe mają zbadać, jakie znaczenie w życiu dla chrześcijanina ma post i czym dla niego jest jego praktykowanie lub brak tej praktyki.

W fazie operacjonalizacji wyodrębniono zmienne zależne i niezależne. Zmiennymi niezależnymi były między innymi płeć ankietowanych osób, miejsce zamieszkania, wykształcenie, sytuacja ekonomiczna. Zmiennymi zależnymi były pytania dotyczące praktykowania postu, znajomości różnicy pomiędzy terminami post i dieta oraz czym jest (jakie ma znaczenie) post dla danej osoby.

Zagadnieniem badań realizowanej czynności badawczej niniejszej rozprawy jest określenie realiów współczesnego poziomu praktyki postu i jej świadomości w kontekście konstytucji *Peanitemini*.

Na potrzeby tenże rozprawy posłużono się metodą sondażową i w tym celu wykorzystano technikę ankiety internetowej. Na wymogi badania utworzono link do ankiety i specjalny adres poczty e-mail umożliwiający pracę w formularzu Google, na który przychodziły odpowiedzi. Pytania skierowane były do osób zobowiązanych prawem kościelnym do przestrzegania postu. Anonimową ankietę podzielono na pięć grup wiekowych (14-16 rok życia, 17-19 rok życia, 20-29 rok życia, 30-39 rok życia, 40-60 rok życia) z takim samym zestawem pytań dla każdej grupy wiekowej. Każda z osób musiała odpowiedzieć na pięć pytań dotyczących postu i poszczenia, samodzielnie wypełniając ankietę internetową. Ankieta zawierała cztery pytania zamknięte, z możliwością wybrania tylko jednej odpowiedzi oraz jedno pytanie opisowe. Otwierającym ankietę było zapytanie o wiek respondenta, po czym program automatycznie kierował uczestnika do pakietu pytań. Wysłanie odpowiedzi następowało automatycznie na utworzony adres e-mail do formularza Google, po naciśnięciu okienka „wyślij”. W kompletowaniu danych wykorzystano autorski kwestionariusz

---

<sup>63</sup> Por. PN nr III.

ankiety w oparciu o wcześniej sprecyzowane zagadnienie badawcze. Analiza ilościowa uzyskanych odpowiedzi z pierwszych czterech pytań przeprowadzona została przy wykorzystaniu możliwości jakie udostępnił program Google formularz. Natomiast analiza odpowiedzi opisowych na piąte pytanie wykonana była osobiście przez twórcę ankiety z zastosowaniem arkusza kalkulacyjnego.

### **5.3.2. Charakterystyka badań**

Grupę badawczą stanowiło środowisko katolickie, uczniowie katolickich szkół podstawowych i średnich, członkowie wybranych katolickich wspólnot oraz studenci i pracownicy katolickiej wyższej uczelni<sup>64</sup>. Badanie zrealizowano w roku 2023 w dniach od 02 kwietnia do 30 kwietnia, w okresie trwania i bezpośrednio po zakończeniu okresu Wielkiego Postu. Ankieta objęła osoby między czternastym a sześćdziesiątym rokiem życia, zobowiązane prawem kościelnym do przestrzegania postu. Z tego powodu nie podjęto sondażem osób przed czternastym i po sześćdziesiąty roku życia. Podział na grupy wiekowe odpowiada pewnym okresom rozwojowym człowieka. Sondaż zawierał ten sam zestaw pytań oraz strukturę dla wszystkich grup wiekowych. W badaniu wzięło udział 807 osób.

### **5.3.3. Dane z badań**

Odpowiedzi na pierwsze cztery pytania ujęte są w zestawieniu procentowym. Natomiast odpowiedzi na piąte, pytanie opisowe, zdefiniowano procentowo i ilościowo.

Ostatnia otwarta część ankiety podzielona została na dziesięć aspektów czym jest dla danej osoby post: 1. względem ciała, 2. względem ducha, 3. względem prawa i obowiązku, 4. względem zdrowia, 5. względem bliźniego, 6. umartwienie w aspekcie religijnym, 7. ćwiczenie cnót, 8. asceza, 9. pokuta i 10. osoba niewierząca. Z kolei w głównych kategoriach wyszczególniono, czym i jak jest rozumiana dana kwestia, co zostało ujęte w zestawieniu procentowym i ilościowym. Dodatkowo w grupie wiekowej 17 – 19 lat pojawiły się odpowiedzi: „Brak wiedzy”, „Niczym”, „Nie obchodzę postu” i zostały uwzględnione tylko w tej grupie wiekowej. W podjętym sondażu nie podjęto wyjaśnienia, jak respondenci rozumieją zagadnienia ascezy i pokuty. W końcowej

---

<sup>64</sup> Adresy placówek objętych ankietą umieszczone są w aneksie.

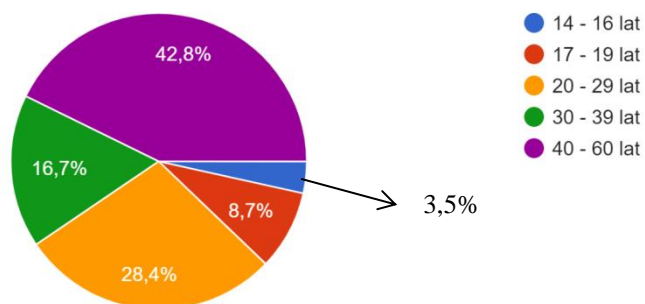
części danych z badań umieszczono wykresy słupkowe odnoszące się do poszczenia w dni obowiązkowe, nakazane prawem kościelnym, dla przestrzegania postu, w Środę Popielcową i Wielki Piątek. Ankiętę zamyka procentowe zestawienie w wykresie słupkowym „czym dla Ciebie jest post?”.

### Otwierające ankietę zapytanie o wiek uczestnika:

Wykres nr 1

W jakiej grupie wiekowej jesteś?

807 odpowiedzi



Ilość osób w danej grupie wiekowej przedstawiona tabelarycznie

Tabela nr 1

| WIEK      | %    | ILOŚĆ OSÓB |
|-----------|------|------------|
| 14-16 lat | 3,5  | 28         |
| 17-19 lat | 8,7  | 70         |
| 20-29 lat | 28,4 | 229        |
| 30-39 lat | 16,7 | 135        |
| 40-60 lat | 42,8 | 345        |

## Odpowiedzi na pierwsze cztery pytania ankietowe w zestawieniu procentowym:

### 1. Czy praktykujesz post?

Tabela nr 2

| WIEK/ODP  | TAK,<br>REGULARNIE | NIE   | CZASAMI |
|-----------|--------------------|-------|---------|
| 14-16 lat | 46,4%              | 25,0% | 28,6%   |
| 17-19 lat | 22,9%              | 38,6% | 38,6%   |
| 20-29 lat | 41,9%              | 26,2% | 31,9%   |
| 30-39 lat | 48,9%              | 11,9% | 39,3%   |
| 40-60 lat | 61,4%              | 3,8%  | 34,8%   |

### 2. Czy znasz różnicę między postem a dietą?

Tabela nr 3

| WIEK/ODP  | TAK   | NIE   | PRZYPUSZCZAM,<br>ŻE WIEM |
|-----------|-------|-------|--------------------------|
| 14-16 lat | 75,0% | 10,7% | 14,3%                    |
| 17-19 lat | 70,0% | 1,4%  | 28,6%                    |
| 20-29 lat | 82,5% | 0,4%  | 17,0%                    |
| 30-39 lat | 92,6% | -     | 7,4%                     |
| 40-60 lat | 93,6% | 0,3%  | 6,1%                     |

### 3. Czy praktykujesz post w Środę Popielcową i Wielki Piątek?

Tabela nr 4

| WIEK/ODP  | TAK   | NIE   | CZASAMI |
|-----------|-------|-------|---------|
| 14-16 lat | 60,7% | 17,9% | 21,4%   |
| 17-19 lat | 58,6% | 28,6% | 12,9%   |
| 20-29 lat | 70,7% | 18,8% | 10,5%   |
| 30-39 lat | 88,9% | 5,2%  | 5,9%    |
| 40-60 lat | 92,6% | 2,3%  | 1,4%    |

### 4. Czy pościsz w inne dni?

Tabela nr 5

| WIEK/ODP  | TAK   | NIE   |
|-----------|-------|-------|
| 14-16 lat | 50,0% | 50,0% |
| 17-19 lat | 30,0% | 70,0% |
| 20-29 lat | 55,5% | 44,5% |
| 30-39 lat | 64,4% | 35,6% |
| 40-60 lat | 76,5% | 23,5% |

## 5. Czym dla Ciebie jest post?

W zestawieniu tabelarycznym procenty nie sumują się do 100, ponieważ jedna osoba mogła udzielić więcej niż jedną odpowiedź.

Tabela nr 6

| KATEGORIA                         | WIEK      |           |           |           |           |
|-----------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                                   | 14-16 lat | 17-19 lat | 20-29 lat | 30-39 lat | 40-60 lat |
| WZGLĘDEM CIAŁA                    | 57,1%     | 41,5%     | 51,5%     | 46,6%     | 37,1%     |
| WZGLĘDEM DUCHA                    | 17,9%     | 38,6%     | 28,6%     | 56,3%     | 52,8%     |
| WZGLĘDEM PRAWA I OBOWIĄZKU        | 10,7%     | 10,0%     | 20,2%     | 15,5%     | 22,9%     |
| WZGLĘDEM ZDROWIA                  | 0         | 1,4%      | 0,9%      | 1,5%      | 0,9%      |
| WZGLĘDEM BLIŹNIEGO                | 0         | 0         | 9,2%      | 17,0%     | 15,7%     |
| UMARTWIENIE W ASPEKCIE RELIGIJNYM | 7,1%      | 4,3%      | 10,1%     | 11,8%     | 12,5%     |
| CNOTY                             | 0         | 1,4%      | 10,6%     | 10,3%     | 12,5%     |

### Szczegółowe odpowiedzi w każdej grupie wiekowej na pytanie:

Czym dla Ciebie jest post?

#### Przedział wiekowy: 14-16 lat

1. Względem ciała – 57,1%
  - 1.1. Wyrzeczenie się przyjemności (bez kategoryzacji) – 28,6%
  - 1.2. Niejedzenie mięsa – 35,7%
  - 1.3. Rezygnacja z alkoholu – 0
  - 1.4. Ograniczenie mediów społecznościowych – 0
  - 1.5. Ograniczenie liczby spożywanych posiłków – 7,1%

2. Względem ducha – 17,9%
  - 2.1. Oczekiwanie na Zmartwychwstałego Jezusa – 10,7%
  - 2.2. Umartwienie duszy i ciała – 3,6%
  - 2.3. Oddanie czci Jezusowi cierpiącemu na krzyżu – 3,6%
  - 2.4. Wsłuchanie w Boga, poświęcenie Mu czasu, polepszenie relacji z Bogiem – 0
  - 2.5. Oczyszczenie duszy – 3,6%
  - 2.6. Modlitwa – 0
  - 2.7. Zadośćuczynienie, skrucha, żal za grzechy – 0
  - 2.8. Ofiara dziękczynna składana Bogu (za miłość, dobro, łaski) – 0
  - 2.9. Rozwój duchowy – 0
  
3. Względem prawa i obowiązku – 10,7%
  - 3.1. Tradycja – 0
  - 3.2. Praktyka religijna, nakaz Kościoła, obowiązek – 7,1%
  - 3.3. Przymus rodziny – 3,6%
  
4. Względem zdrowia – 0
  - 4.1. Właściwości zdrowotne – 0
  - 4.2. Praca nad wagą – 0
  - 4.3. Ochrona przed uzależnieniem – 0
  
5. Względem bliźniego – 0
  - 5.1. Ofiara składana na rzecz kogoś (chorego, cierpiącego) – 0
  - 5.2. Ofiarowanie w konkretnej intencji - 0
  - 5.3. Jałmużna - 0
  - 5.4. Czas poświęcony rodzinie, bliskim osobom – 0
  
6. Umartwienie w aspekcie religijnym – 7,1%
  - 6.1. Strapienie, ciężar – 0
  - 6.2. Ćwiczenie silnej woli – 7,1%
  - 6.3. Wymysł (szkodliwe) – 0
  
7. Cnoty – 0
  - 7.1. Praca nad sobą, stawanie się lepszym – 0



- 7.2. Doświadczenie własnych słabości – 0
- 7.3. Czas przemyśleń, wyciszenie – 0
- 7.4. Czas skupienia na sobie, poznanie siebie – 0
- 7.5. Nawrócenie – 0

- 8. Asceza – 0
- 9. Pokuta – 0
- 10. Osoba niewierząca – 7,1%

### **Przedział wiekowy: 17-19 lat**

- 1. Względem ciała – 41,5%
  - 1.1. Wyrzeczenie się przyjemności (bez kategoryzacji) – 22,9%
  - 1.2. Niejedzenie mięsa – 17,1%
  - 1.3. Rezygnacja z alkoholu – 2,9%
  - 1.4. Ograniczenie mediów społecznościowych – 0
  - 1.5. Ograniczenie liczby spożywanych posiłków – 4,3%
- 2. Względem ducha – 38,6%
  - 2.1. Oczekiwanie na Zmartwychwstałego Jezusa – 24,3%
  - 2.2. Umartwienie duszy i ciała – 2,9%
  - 2.3. Oddanie czci Jezusowi cierpiącemu na krzyżu – 4,3%
  - 2.4. Wsłuchanie w Boga, poświęcenie Mu czasu, polepszenie relacji z Bogiem – 7,1%
  - 2.5. Oczyszczenie duszy – 0
  - 2.6. Modlitwa – 1,4%
  - 2.7. Zadośćuczynienie, skrucha, żal za grzechy – 0
  - 2.8. Ofiara dziękczynna składana Bogu (za miłość, dobro, łaski) – 2,9%
  - 2.9. Rozwój duchowy – 1,4%
- 3. Względem prawa i obowiązku – 10,0%
  - 3.1. Tradycja – 1,4%
  - 3.2. Praktyka religijna, nakaz Kościoła, obowiązek – 10,0%
  - 3.3. Przymus rodziny – 0

4. Względem zdrowia – 1,4%
  - 4.1. Właściwości zdrowotne – 1,4%
  - 4.2. Praca nad wagą – 0
  - 4.3. Ochrona przed uzależnieniem – 0
  
5. Względem bliźniego – 0
  - 5.1. Ofiara składana na rzecz kogoś (chorego, cierpiącego) – 0
  - 5.2. Ofiarowanie w konkretnej intencji - 0
  - 5.3. Jałmużna - 0
  - 5.4. Czas poświęcony rodzinie, bliskim osobom – 0
  
6. Umartwienie w aspekcie religijnym – 4,3%
  - 6.1. Strapienie, ciężar – 0
  - 6.2. Ćwiczenie silnej woli – 4,3%
  - 6.3. Wymysł (szkodliwe) – 0
  
7. Cnoty – 1,4%
  - 7.1. Praca nad sobą, stawanie się lepszym – 0
  - 7.2. Doświadczenie własnych słabości – 0
  - 7.3. Czas przemyśleń, wyciszenie – 1,4%
  - 7.4. Czas skupienia na sobie, poznanie siebie – 0
  - 7.5. Nawrócenie – 0
  
8. Asceza – 0
9. Pokuta – 2,9%
10. Osoba niewierząca – 2,9%
11. ‘‘Brak wiedzy’’ – 1,4%
12. ‘‘Niczym’’ – 4,3%
13. ‘‘Nie obchodzę postu’’ – 4,3%

**Przedział wiekowy: 20-29 lat**

1. Względem ciała – 51,1%

- 1.1. Wyrzeczenie się przyjemności (bez kategoryzacji) – 38,4%
- 1.2. Niejedzenie mięsa – 23,1%
- 1.3. Rezygnacja z alkoholu – 2,6%
- 1.4. Ograniczenie mediów społecznościowych – 1,8%
- 1.5. Ograniczenie liczby spożywanych posiłków – 7,9%
  
2. Względem ducha – 28,4%
  - 2.1. Oczekiwanie na Zmartwychwstałego Jezusa – 2,6%
  - 2.2. Umartwienie duszy i ciała – 7,9%
  - 2.3. Oddanie czci Jezusowi cierpiącemu na krzyżu – 5,7%
  - 2.4. Wsłuchanie w Boga, poświęcenie Mu czasu, polepszenie relacji z Bogiem – 8,3%
  - 2.5. Oczyszczenie duszy – 0,9%
  - 2.6. Modlitwa – 8,3%
  - 2.7. Zadośćuczynienie, skrucha, żal za grzechy – 0,9%
  - 2.8. Ofiara dziękczynna składana Bogu (za miłość, dobro, łaski) – 3,1%
  - 2.9. Rozwój duchowy – 0,9%
  
3. Względem prawa i obowiązku – 20,1%
  - 3.1. Tradycja – 7,9%
  - 3.2. Praktyka religijna, nakaz Kościoła, obowiązek – 13,5%
  - 3.3. Przymus rodziny – 3,1%
  
4. Względem zdrowia – 0,9%
  - 4.1. Właściwości zdrowotne – 0
  - 4.2. Praca nad wagą – 0
  - 4.3. Ochrona przed uzależnieniem – 0,9%
  
5. Względem bliźniego – 9,2%
  - 5.1. Ofiara składana na rzecz kogoś (chorego, cierpiącego) – 2,2%
  - 5.2. Ofiarowanie w konkretnej intencji – 4,8%
  - 5.3. Jałmużna – 2,6%
  - 5.4. Czas poświęcony rodzinie, bliskim osobom – 0,4%
  
6. Umartwienie w aspekcie religijnym – 10,0%

- 6.1. Strapienie, ciężar – 1,7%
- 6.2. Ćwiczenie silnej woli – 9,6%
- 6.3. Wymysł (szkodliwe) – 1,3%
- 6.4. Poświęcenie się – 0,9%
  
- 7. Cnoty – 10,5%
  - 7.1. Praca nad sobą, stawanie się lepszym – 5,2%
  - 7.2. Doświadczenie własnych słabości – 1,3%
  - 7.3. Czas przemyśleń, wyciszenie – 3,9%
  - 7.4. Czas skupienia na sobie, poznanie siebie – 1,3%
  - 7.5. Nawrócenie – 0
  
- 8. Asceza – 0,4%
- 9. Pokuta – 7,0%
- 10. Osoba niewierząca – 2,6%

**Przedział wiekowy: 30-39 lat**

- 1. Względem ciała – 46,6%
  - 1.1. Wyrzeczenie się przyjemności (bez kategoryzacji) – 41,5%
  - 1.2. Niejedzenie mięsa – 14,8%
  - 1.3. Rezygnacja z alkoholu – 1,5%
  - 1.4. Ograniczenie mediów społecznościowych – 0,7%
  - 1.5. Ograniczenie liczby spożywanych posiłków – 4,4%
  
- 2. Względem ducha – 56,3%
  - 2.1. Oczekiwanie na Zmartwychwstałego Jezusa – 3,0%
  - 2.2. Umartwienie duszy i ciała – 13,3%
  - 2.3. Oddanie czci Jezusowi cierpiącemu na krzyżu – 6,7%
  - 2.4. Wsłuchanie w Boga, poświęcenie Mu czasu, polepszenie relacji z Bogiem – 14,1%
  - 2.5. Oczyszczenie duszy – 10,4%
  - 2.6. Modlitwa – 10,4%
  - 2.7. Zadośćuczynienie, skrucha, żal za grzechy – 4,4%

- 2.8. Ofiara dziękczynna składana Bogu (za miłość, dobro, łaski) – 9,6%
- 2.9. Rozwój duchowy – 1,5%
  
- 3. Względem prawa i obowiązku – 15,6%
  - 3.1. Tradycja – 5,2%
  - 3.2. Praktyka religijna, nakaz Kościoła, obowiązek – 11,9%
  - 3.3. Przymus rodziny – 0
  
- 4. Względem zdrowia – 1,5%
  - 4.1. Właściwości zdrowotne – 1,5%
  - 4.2. Praca nad wagą – 0
  - 4.3. Ochrona przed uzależnieniem – 0
  
- 5. Względem bliźniego – 17,0%
  - 5.1. Ofiara składana na rzecz kogoś (chorego, cierpiącego) – 0,7%
  - 5.2. Ofiarowanie w konkretnej intencji – 11,9%
  - 5.3. Jałmużna – 5,2%
  - 5.4. Czas poświęcony rodzinie, bliskim osobom – 0
  
- 6. Umartwienie w aspekcie religijnym – 11,9%
  - 6.1. Strapienie, ciężar – 0
  - 6.2. Ćwiczenie silnej woli – 10,4%
  - 6.3. Wymysł (szkodliwe) – 1,5%
  
- 7. Cnoty – 10,4%
  - 7.1. Praca nad sobą, stawanie się lepszym – 5,2%
  - 7.2. Doświadczenie własnych słabości – 1,5%
  - 7.3. Czas przemyśleń, wyciszenie – 5,2%
  - 7.4. Czas skupienia na sobie, poznanie siebie – 3,7%
  - 7.5. Nawrócenie – 0,7%
  
- 8. Asceza – 4,4%
- 9. Pokuta – 4,4%
- 10. Osoba niewierząca – 2,2%

## **Przedział wiekowy: 40-60 lat**

1. Względem ciała – 37,1%
  - 1.1. Wyrzeczenie się przyjemności (bez kategoryzacji) – 30,7%
  - 1.2. Niejedzenie mięsa – 10,1%
  - 1.3. Rezygnacja z alkoholu – 1,4%
  - 1.4. Ograniczenie mediów społecznościowych – 0,6%
  - 1.5. Ograniczenie liczby spożywanych posiłków – 2,9%
  
2. Względem ducha – 52,8%
  - 2.1. Oczekiwanie na Zmartwychwstałego Jezusa – 1,7%
  - 2.2. Umartwienie duszy i ciała – 11,0%
  - 2.3. Oddanie czci Jezusowi cierpiącemu na krzyżu – 6,4%
  - 2.4. Wsłuchanie w Boga, poświęcenie Mu czasu, polepszenie relacji z Bogiem – 10,7%
  - 2.5. Oczyszczenie duszy – 4,6%
  - 2.6. Modlitwa – 10,1%
  - 2.7. Zadośćuczynienie, skrucha, żal za grzechy – 7,0%
  - 2.8. Ofiara dziękczynna składana Bogu (za miłość, dobro, łaski) – 15,7%
  - 2.9. Rozwój duchowy – 0
  
3. Względem prawa i obowiązku – 22,9%
  - 3.1. Tradycja – 4,1%
  - 3.2. Praktyka religijna, nakaz Kościoła, obowiązek – 20,0%
  - 3.3. Przymus rodziny – 0,6%
  
4. Względem zdrowia – 2,3%
  - 4.1. Właściwości zdrowotne – 2,0%
  - 4.2. Praca nad wagą – 0,3%
  - 4.3. Ochrona przed uzależnieniem – 0,3%
  
5. Względem bliźniego – 15,7%
  - 5.1. Ofiara składana na rzecz kogoś (chorego, cierpiącego) – 2,9%
  - 5.2. Ofiarowanie w konkretnej intencji – 11,3%
  - 5.3. Jałmużna – 4,3%

5.4. Czas poświęcony rodzinie, bliskim osobom – 0

6. Umartwienie w aspekcie religijnym – 12,5%

6.1. Strapienie, ciężar – 0,6%

6.2. Ćwiczenie silnej woli – 12,2%

6.3. Wymysł (szkodliwe) – 1,2%

7. Cnoty – 12,5%

7.1. Praca nad sobą, stawanie się lepszym – 7,8%

7.2. Doświadczenie własnych słabości – 0

7.3. Czas przemyśleń, wyciszenie – 5,2%

7.4. Czas skupienia na sobie, poznanie siebie – 1,2%

7.5. Nawrócenie – 1,4%

8. Asceza – 3,2%

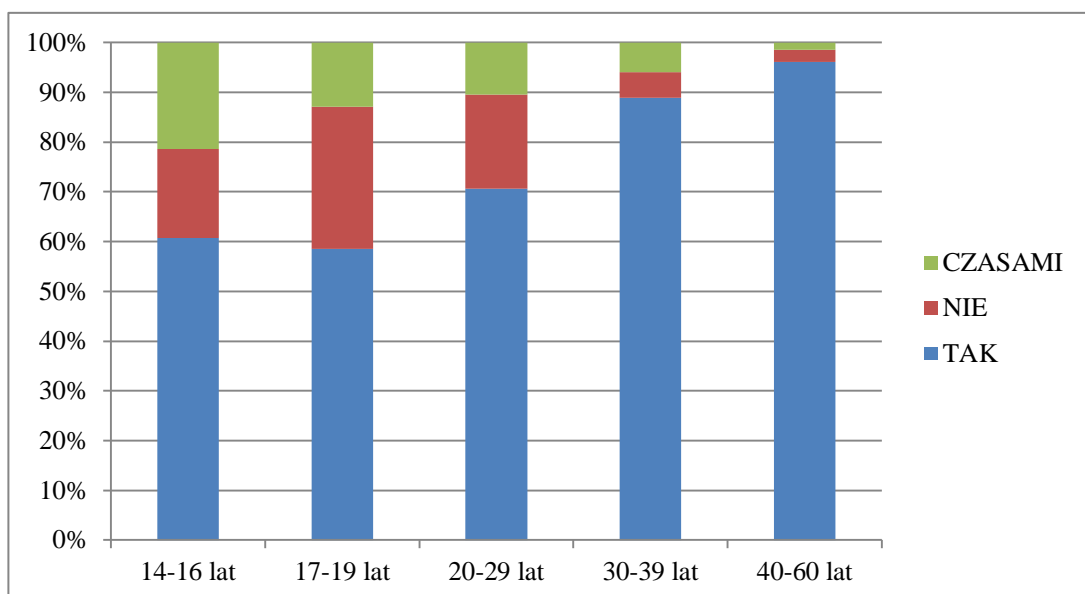
9. Pokuta – 5,5%

10. Osoba niewierząca – 0,9%

**Zestawienie procentowe odpowiedzi za pomocą wykresu słupkowego na pytanie:**

**Czy praktykujesz post w Środę Popielcową i Wielki Piątek?**

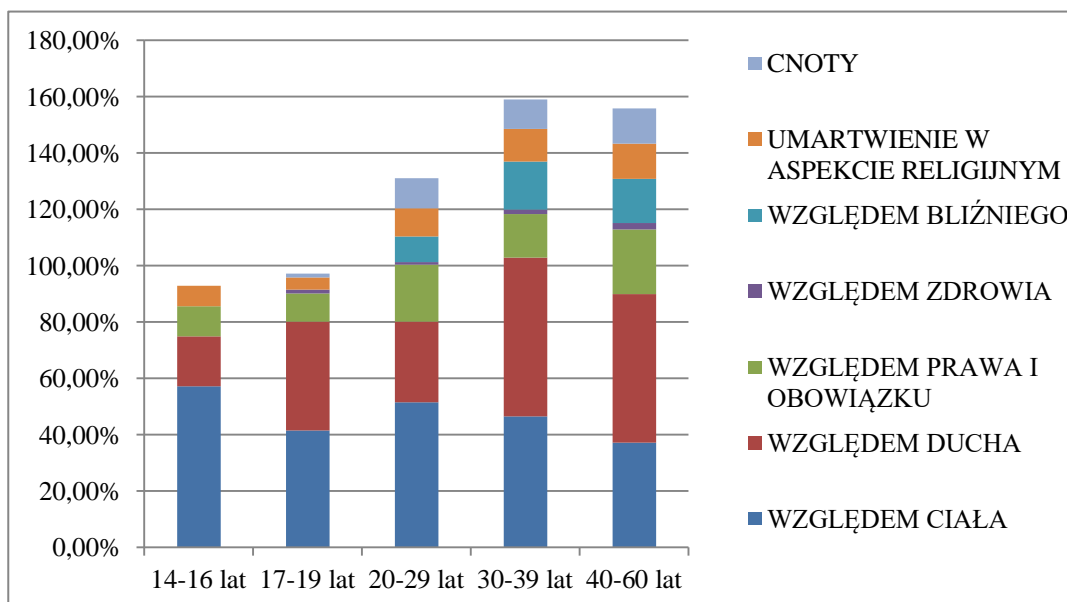
Wykres nr 2



## Rejestr procentowy odpowiedzi, z wykorzystaniem wykresu słupkowego, na pytanie:

Czym dla Ciebie jest post?

Wykres nr 3



### 5.3.4. Podsumowanie

Ankieta, „Post - czym dla Ciebie jest post”, przeprowadzono metodą sondażową z wykorzystaniem techniki ankiety internetowej w środowisku katolickim, osób teoretycznie wierzących. Ankieta potencjalnie obejmowała liczbę około 7500 osób. Łączna liczba osób sondażu wyniosła 807. Chociaż przypuszczalnie najliczniejszą grupą miały być osoby z grup wiekowych 14-16 lat i 17-19 lat, to okazała się grupą respondentów najmniej liczną. Formularze z ankietą zostały rozesłane do około 110 szkół podstawowych i średnich, katechetów, nauczycieli oraz wspólnot katolickich. Mimo zapewnień władz szkół, że ankieta została kolportowana wśród uczniów, to ich reakcja i zaangażowanie było na niskim poziomie i wyniosło około 12%. Natomiast grupa wiekowa 40-60 lat okazała się grupą najliczniejszą i stanowiła około 43% ogólnej liczby respondentów. Dużą aktywność wykazały osoby w wieku 20-29 lat i stanowiły około 28% respondentów. Osoby w grupie wiekowej 30-39 lat stanowiły około 17%. Kilka osób zadeklarowało się jako osoby niewierzące.



Post, który w życiu chrześcijańskim powinien być jednym z filarów wiary, dla grupy osób w wieku 17-19 lat ma niewielkie znaczenie i pości około 23%. W marginalnych przypadkach post jest „niczym”, „nic nie znaczy” lub jest „przykrym obowiązkiem”. Z deklaracji wynika, że post praktykuje około 50% ankietowanych. Również podobna liczba osób około 50% deklaruje, że pości w inne, niż dni nakazane. Deklarowanie praktyki postnej i jej świadomość rośnie wraz z wiekiem respondentów. Najniższe jest w grupie wiekowej 17-19 lat i wynosi około 23%, najwyższe w grupie wiekowej 40-60 lat i wynosi około 61%.

Wśród 807 ankietowanych osób, 15% nie praktykuje postu w ogóle. Najwięcej niepraktykujących post jest w grupie 17-19 lat (około 39%). Brak praktykowania postu, na podobnym poziomie około 26%, deklarują osoby w grupach wiekowych 14-16 lat i 20-29 lat. W grupie 40-60 lat nie pości jedynie około 4% osób. Ten brak zaangażowania w praktykę postu przypuszczalnie związany jest z niedojrzałością religijną i brakiem zaangażowania religijnego jako jednymi z wielu przyczyn kryzysu praktyki postu.

Każda badana grupa wiekowa, deklaruje wysoką znajomość różnicy między postem, a dietą. Wysoki poziom wiedzy, na poziomie 70% deklarują osoby w wieku siedemnastu do dziewiętnastu lat, dobrą znajomość zróżnicowania na poziomie około 93% osiągnięto w grupie wiekowej 30-39 lat i około 94% w grupie wiekowej 40-60 lat. Ważną zależnością wśród wszystkich respondentów jest znajomość wiedzy o różnicy między postem a dietą oraz praktykowanie postu w Środę Popielcową i Wielki Piątek. We wszystkich grupach wiekowych na podobnym poziomie, osoby poszczą w dni nakazane prawem kościelnym (od około 59% do 93%) i znają różnicę między dietą a postem (około 70% do 94%).

W Środę Popielcową i Wielki Piątek najwięcej, bo około 93%, pości respondentów w grupie 40-60 lat. Podobnie, około 89% ankietowanych, w grupie 30-39 lat. Najmniej, około 59% osób w grupie 17-19 lat. Nakazanych dni postu najwięcej nie przestrzega osób w wieku między siedemnaście, a dziewiętnaście lat (około 29%). W inne dni, poza nakazanymi, najmniej poszczą osoby z grupy wiekowej 17-19 lat, około 30%. Wraz z wiekiem respondentów rośnie deklaracja poszczenia w inne dni, osiągając poziom około 77% w grupie wiekowej 40-60 lat.

Ostatni badany aspekt postu dotyczył zagadnienia: czym dla danej osoby jest post? Otwarte pytanie dawało możliwość swobodnej wypowiedzi. Na podobnym poziomie, około 40% w każdej grupie wiekowej post oznacza umartwienie względem ciała i wyrzeczenie się przyjemności.

Dla osób dla których post związany jest z „ciałem”, kojarzony z jego umartwieniem, wyrzeczeniem się przyjemności i niejedzeniem mięsa najczęściej odpowiedzi jest w grupie 14-16 lat i deklarujących jest około 57%. Trud postu względem ciała, powyżej pięćdziesięciu procent, na poziomie 51,5%, określają także osoby z grupy wiekowej 20-29 lat. Ten aspekt rozumienia praktyki postu rodzi przestrzeń, w której jest możliwość przypomnienia o duchowej wartości pokarmów i właściwym rozumieniu praktyki postu. Najmniej odpowiedzi względem „ciała” zostało udzielonych przez grupę 40-60 lat, bo około 37%.

Zauważana jest różnica w odbiorze praktyki postu między grupą wiekową 14-16 lat, a 40-60 lat. Dla respondentów między czterdziestym, a sześćdziesiątym rokiem życia większe znaczenie ma aspekt duchowy, około 53%, niż cielesny, około 37% przeżywanego postu. Dla osób między czternastym, a szesnastym rokiem życia zależność jest odwrotna, od około 18% względem ducha, do około 57% względem ciała. Ważny aspekt duchowy, post ma także dla grupy wiekowej 30-39 lat (około 56%).

Dla osób udzielających odpowiedzi, że post praktykowany jest względem ducha – najważniejszym aspektem postu jest polepszenie relacji z Bogiem, wsłuchanie się w Niego i poświęcenie Mu czasu. Najwyższy wskaźnik wynoszący około 14% odnotowano w grupie wiekowej 30-39 lat. Brak zainteresowania polepszeniem relacji z Bogiem wykazują osoby w grupie wiekowej między czternastym, a szesnastym rokiem życia. Dla pozostałych grup wiekowych ważność relacji z Bogiem deklaruje średnio 9% osób. Niski wskaźnik wymiaru duchowego postu może wskazywać na brak chęci umocnienia relacji z Bogiem.

Około 15% osób ankietowanych stwierdza, że poszczą ze względu na obowiązek i nakaz Kościoła. Prawo i obowiązek najmniejsze znaczenie ma w grupie wiekowej 14 - 16 lat, bo około 7%, a największą rolę, około 20%, odgrywa w grupie wiekowej 40-60 lat. Nasuwa się refleksja, że praktykowanie przez wiernych postu ze względu na obowiązujące prawo jest niewystarczające.

Z powodu przymusu rodzinnego najczęściej osób podejmuje post w grupie 14-16 lat (około 4%). Podobny procent ulegający nakazowi rodzinnemu pości w grupie wiekowej 20-29 lat. Intrygującą jest odpowiedź respondentów podejmujących post ze względu na przymus i nakaz rodziny z grupy wiekowej 40-60 lat, wynosząca 0,6%. Przymus ten może przyczynić się do odczuwania obojętności, powstawania duchowej pustki. Może przybierać formę fizycznego i duchowego wyczerpania danej osoby.

Najmniejsze znaczenie dla ankietowanych ma post ze względu na zdrowie. Od braku wpływu na zdrowie w grupie 14-16 lat do około 2% wśród grupy 40-60 lat. Można to zinterpretować, że wartości zdrowotne postu dla respondentów nie mają żadnego znaczenia.

Chociaż Konstytucja Peanitemini wprowadza możliwość zamiany praktyki postu na inne środki pokutne, uczynki miłosierdzia, jałmużnę i modlitwę oraz pobożne ćwiczenia to dla małej ilości osób (0-17%) w każdej grupie wiekowej, post nie odgrywa większej roli względem pomocy bliźniemu, dawaniem jałmużny czy ofiarowaniem postu w czyjejs intencji. Stan ten można interpretować jako kryzys praktyki postu spowodowany acedią, brakiem zdolności do realizacji dobra, powiększania dobra i brakiem miłości wzajemnej. Związany jest z dojrzałością religijną lub raczej z brakiem dojrzałości religijnej. Brak zainteresowania wymiarem postu względem bliźniego, wykazują respondenci w grupie wiekowej 14-16 lat i 17-19 lat, a rośnie on z wiekiem osiągając poziom 17% w grupie wiekowej 30-39 lat. Nieco niżej, kształtujący się na poziomie około 16%, praktykowany post względem bliźniego jest w grupie wiekowej 40-60 lat i około 9% w grupie 20-29 lat.

Wśród osób udzielających odpowiedzi, że post jest dla nich umartwieniem w aspekcie religijnym, we wszystkich badanych grupach wiekowych dominowała odpowiedź, że jest to ćwiczenie silnej woli. Ten aspekt postu za istotny uważa średnio około 9%. Ten niski stan można interpretować, że brak silnej woli, cierpliwości i wytrwałości może być jedną z przyczyn praktyki postu.

Najwięcej odpowiedzi zakwalifikowanych do kategorii „cnoty” było udzielonych przez respondentów z grupy wiekowej 40-60 lat wyniosła około 13%. Podobnie, na poziomie około 10%, w grupach 20-29 lat i 30-39 lat. Najmniej, bo około 1% w grupie 17-19 lat i brak takich odpowiedzi w grupie najmłodszej, 14-16 lat. Dominującym aspektem postu dotyczącym „cnót” dla respondentów jest czas przemyśleń, wyciszenia, a także czas pracy nad sobą i stawania się lepszym człowiekiem.

Dodatkowo, odpowiedzi na pytanie: czym dla danej osoby jest post? nieujęte w wykazie tabelarycznym, to asceza i pokuta. Takich odpowiedzi nie udzieliły osoby w wieku 14-16 lat. Post w aspekcie ascezy rozumie najczęściej, bo około 4%, osób w wieku 30-39 lat, a w aspekcie pokuty najczęściej, około 6% w wieku 40-60 lat. Ten aspekt badań należałoby w przyszłości rozwinąć, ponieważ nie wiadomo co respondenci biorący udział w tym badaniu, rozumieją przez ascezę i pokutę.

Pilotażowe badania dotyczące *stricte* postu i świadomości tej praktyki są pierwszą, tego typu ankietą i nie można wykonać analizy porównawczej. Niosą w sobie wiedzę dla nauczycieli, katechetów, duchownych przydatną w posłudze katechetycznej i duszpasterskiej. Rozwijanie i pogłębianie świadomości postu wśród wiernych będzie pomocne w formowaniu chrześcijańskiego życia.

Współczesna cywilizacja i jej wytwory to złożony konglomerat praw, moralności, wierzeń czy obyczajów. Otaczająca człowieka kultura dorobku duchowego i materialnego oddziałuje i nieustannie wpływa na jego zachowania. Wpływ tych czynników na praktykę postną można zauważyć z przeprowadzonej ankiety. Nadmierna konsumpcja i zwracanie większej uwagi na ilość, niż na jakość jedzenia jest obecnie głównym problemem otyłości. Niewspółmierna ilość przyjmowanego pokarmu do rzeczywistych potrzeb jest jednym z powodów szkodliwego wpływu na organizm ludzki. Oczywiście, w ocenie moralnej należy być bardzo ostrożnym i wywarzonym, gdyż w wielu przypadkach otyłość jest niezawiniona. Jednak nieumiarkowanie jedzenia jest nadużyciem w korzystaniu z bazowych potrzeb, jest wystąpieniem przeciwko własnej miłości oraz przeciwko sprawiedliwości społecznej. Są przecież ubodzy, którzy cierpią różnego rodzaju niedostatki, a umiar może je niwelować. Chrześcijańskie życie winno więc cechować się między innymi opanowaniem, samokontrolą i umiarem. Jedzenie ponad potrzebę lub bez potrzeby, bez opanowania i bez samokontroli jest jednym z siedmiu grzechów głównych. Ten grzech jest wielokrotnie pomijany lub ma niewielkie zainteresowanie duszpasterzy w ich posłudze. Skoro nieumiarkowanie w jedzeniu i picu jest wymienione obok pychy, chciwości, nieczystości, zazdrości, gniewu i lenistwa, to wierni powinni być uświadamiani, że przekarmianie siebie jest jedną z głównych wad. Odnowienie praktyki postnej w biblijnym rozumieniu, wyakcentowanie korzyści dla ducha i ciała wypływające z praktykowania postu, wsparte mądrą ascezą, niewątpliwie przysporzą się do rozwoju chrześcijańskiego życia.

Zamknięcie ankiety nastąpiło w dniu 30 kwietnia 2023 roku i link do ankiety, <https://forms.gle/C9VnQQ3TJSWJbusGA>, od tego dnia jest nieaktywny. Adres e – mail, [adam.chrapusta.ankieta.post@gmail.com](mailto:adam.chrapusta.ankieta.post@gmail.com), który posłużył do otwarcia konta w przeglądarce Google, nadal jest czynny. Wszystkie odpowiedzi ankietowe są zarchiwizowane w formularzu Google.

## ZAKOŃCZENIE

Niniejsza rozprawa wykazuje, jak istotne znaczenie ma post dla rozwoju i życia chrześcijańskiego. Korzystanie z tego daru, jaki ludzkość otrzymała od Boga, wpływa dobroczynnie i zbawczo na ludzką duszę. Post chrześcijański, przy współpracy z Bożą łaską, to aktywność w przestrzeni między *fides et ratio*. Żaden z tych aspektów nie wyklucza się.

Post, jako trud ludzki w drodze do zbawienia, jak wykazała ankieta w życiu współczesnych katolików, jest praktyką zaniedbywaną. Rysuje się brak pełnego zrozumienia biblijnego znaczenia postu. Ma to fundamentalny wpływ na rozwój i osiąganie dojrzałości religijnej. Jak wynika z rozważań dotyczących znaczenia postu w chrześcijańskim życiu jest on, podobnie jak świętość i grzeszność człowieka, nie sumą dobrych czy złych uczynków, a postawą życiową. Chrześcijanin, jako osoba, powinien odpowiedzieć na wezwanie Boga. Odpowiedź Bogu staje się dla niego zobowiązaniem do świadomego i dobrowolnego kształtowania i rozwoju życia religijnego. Powołanie to winno kierować się wskazaniem objawienia Bożego i Magisterium Kościoła. Powołanie do chrześcijańskiego życia musi być urzeczywistniane w codziennym życiu. Życie chrześcijańskie w oderwaniu od codzienności otaczającego środowiska, nie jest realizowaniem fundamentalnych zamierzeń Stwórcy. Autor tej pracy podjął wysiłki dla wykazania znaczenia praktyki postnej dla chrześcijańskiego życia. Sondaż ujawnił, że praktyka postu, ujęta w kontekście współczesnych uwarunkowań, przeżywa duży kryzys.

Rozwój konsumpcjonizmu, indywidualizmu, postępujący sekularyzm i laicyzacja życia, a wraz z tymi zjawiskami idące, szybkie tempo zmian relacji społecznych wpływają na zmianę świadomości, kryzys wiary, a z nią na kryzys praktyki postnej. Pojawiające się nowe czynniki w środowisku człowieka, jak na przykład postęp technologiczny, powodują powstawanie ciągłych wyzwań w chrześcijańskim życiu. Ich negatywny wpływ na praktykę postu wymaga kompleksowego działania duszpasterskiego i jest zadaniem, jako misja ewangelizacyjna, wymagającym szczególnego zaangażowania. Ponieważ, tak jak będzie rozumiany i praktykowany post, tak będzie następował rozwój i dojrzałość chrześcijańska. Dlatego próba odpowiedzi na postawione zagadnienie ma profil rzeczowy. Z pewnością nie jest zagadnieniem do jednorazowego rozwiązania i tak jak każda formacja wymaga czasu. Zamiarem dociekań niniejszej rozprawy było ukazanie w sposób syntetyczny wpływu

uwarunkowań środowiska, w jakim żyje współczesny katolik, na praktykowanie postu. Niepodjęty do tej pory temat *stricte* poświęcony znaczeniu postu, jego wpływu na rozwój chrześcijańskiego życia w kontekście współczesnych uwarunkowań, na podstawie Pisma Świętego, nauczania Kościoła, dokumentów literatury i przeprowadzonych pilotażowych badań, mają charakter praktyczny.

Z dodatkowych, przeprowadzonych analiz wynika, że dla osób z najmłodszych grup ankietowanych, post wyraża znikomą wartość. Jednak znajomość różnicy między terminami dieta i post, jest na wysokim poziomie. Świadczy to, między innymi, że wyrzeczenia i niewygody związane ze stosowaniem różnych rodzajów diet nie są tym osobą nieznaną. Trud i wyrzeczenia związane z praktykowaniem postu nie są więc, główną przyczyną kryzysu praktyki postnej. Wraz z wiekiem świadomość znaczenia postu wzrasta. Dostrzegana jest większa świadomość znaczenia postu, cnót, wartości i relacji z bliźnimi. Postawa taka pozwala lepiej i dojrzej wprzęgać wartości moralne w życie.

Jak wykazała niniejsza rozprawa, rozumny i świadomy post jest jednym z filarów chrześcijańskiego życia. Dobrze przeżywany post jest znakiem dojrzałości religijnej. Może się stać cichym świadectwem każdego katolika w jego apostołskiej misji. Chrześcijanin nie będzie mógł dobrze realizować swojej misji, jeżeli sam wcześniej nie zatroszczy się o własną formację. Musi najpierw sam nosić w sobie chęć własnego zbawienia, aby móc skutecznie troszczyć się o innych. W tym kontekście konieczna jest świadomość postu i jego znaczenie w rozumieniu biblijnym. Właściwe rozumienie postu pozwoli zdać sobie sprawę z tego, co jest miłe Bogu. Każdy chrześcijanin zobowiązany jest do przyjęcia i wypełniania przykazań Dekalogu. Jezus, w Kazaniu na Górze rozwija dekalog do doskonalszego sposobu życia w ośmiu błogosławieństwach. Zestawione w tej dysertacji błogosławieństwa z obrazem postu, przedstawionym przez proroka Izajasza i samego Pana Jezusa, jaki jest miły Bogu, są wykładnią i manifestem w dążeniu do chrześcijańskiej świętości.

Dociekania na postawiony problem badawczy, autor rozprawy, rozpoczął od ogólnego scharakteryzowania chrześcijańskiego życia, opisaniu środków służących jego rozwojowi, z jego okresami rozwojowymi. Ten wstępny etap pracy wykazał, jak istotne w religijnym życiu dorosłego człowieka mają prawidłowo przeżyte, poszczególne okresy w jego rozwoju i dojrzwaniu. Dojrzałość życia religijnego i związane z nią pokuta i post, omówione zostały w następnej części. Uwypuklony został wymiar wewnętrznej przemiany człowieka. Wyakcentowana została istota metanoi serca, do

której nawoływali prorocy Starego Testamentu, bez której nie jest możliwe bycie uczniem i naśladowanie Jezusa. Podkreślone zostało znaczenie szczerego nawrócenia i jego znaczenia dla wspólnoty Kościoła i zbawienia duszy. Wyrażenie pokuty jako cnoty w konfrontacji z utylitaryzmem pozwoliło nakreślić stosunek człowieka do spraw doczesnych i eschatologicznych. Podjęto także istotną rolę wyznania i wyartykułowania popełnionego grzechu zarówno w znaczeniu osobistym, jak i wspólnotowym. Przywołano w tekście znaczenie pokuty, która jest Jezusowym wezwaniem i stała się ewangelicznym nakazem, bez której nie ma zbawienia.

Konsekwencją dalszych rozważań było rozwinięcie pojęcia praktyki postu z czynieniem pokuty. Przytoczone wyjaśnienia terminu słowa post z języka hebrajskiego, greckiego i łacińskiego wprowadziły do istoty właściwego rozumienia postu i jego praktykowania w znaczeniu biblijnym. Kolejny raz zaznaczono istotę metanoi w praktykowaniu postu. Przedstawiona krytyka faryzejskiego sposobu praktykowania postu w polemice z obrazem postu, jaki jest miły Bogu oraz wskazania Jezusa, jak post ma wyglądać, ukazały nadprzyrodzoną postać postu. Okoliczności te doprowadziły autora do rozważenia znaczenia wartości postu dla moralnego i religijnego chrześcijańskiego życia. Zdefiniowany został post w aspektach relacji z Bogiem, bliźnim, światem i samym sobą. Zdefiniowano, że post, który wykracza poza granice doczesnego życia, wyznacza chrześcijański horyzont działania. Zobrazowano ścisłą zależność pomiędzy postawą życiową człowieka, oczekiwaniem Boga i Jego postępowaniem, a nastawieniem postnym. Błogosławieństwa, jak i właściwa postawa postna odsłaniają przed człowiekiem to, co jest miłe Bogu. Rozprawa potwierdziła, że dobry post uświadamia poszczącemu stawanie się żywym i duchowym kamieniem w budowie świątyni Mistycznego Ciała Chrystusa.

Umiejętność sięgania poza własne zamierzenia daje poszczącemu możliwość odzyskania właściwej orientacji wobec celowości życia. Wymiar postu, w który zanurza się poszczący jest rzeczywistością złożoną i wieloaspektową. Wzajemnie przenikające się elementy świata przyrodzonego i świata nadprzyrodzonego tworzą niejako pomost pomiędzy ziemią a niebem. Post splatając wymiar horyzontalny z wymiarem wertykalnym, pogłębia bogactwo życia religijnego i utrzymuje żywą relację z Bogiem.

Z praktykowaniem postu ściśle związana jest asceza. W tej części rozprawy autor wyjaśnił istotę i genezę ascezy oraz wyróżnił rodzaje ascezy w chrześcijaństwie. Asceza, z którą związane są wybory i wyrzeczenia, odrywa człowieka ze sfery *profanum* i wprowadza do sfery *sacrum*. Został ukazany jej pozytywny wymiar. Ascetą jest ten, kto

zdobywa dane umiejętności, a nie rezygnuje z nich. W tym aspekcie z ascezą związana jest dyscyplina. Po przypomnieniu pochodzenia znaczenia słowa dyscyplina, został rozwinięty ten wątek sensu dyscypliny, bycia uczniem i podążaniem za mistrzem. Jako ćwiczenie pomaga panować nad stanem duchowym, przewyżczać słabości oraz jest wsparciem w ciągłej, na nowo podejmowanej metanoi.

Jako, że życie religijne poddane jest dynamizmowi, to i wymienione uwarunkowania mające wpływ na praktykę postną w chrześcijańskim życiu podlegają kryzysom. Przyczyny i przejawy kryzysu praktyki postnej, opierając się na Magisterium Kościoła i nauczaniu papieży, opracowane zostały w ostatniej części dysertacji. Teoretyczne dociekania zostały zweryfikowane autorskimi, pilotażowymi badaniami, które dotyczyły wyłącznie postu. Autor wymienił główne przyczyny i przejawy praktyki postu w osnowie współczesnych uwarunkowań. Współczesna kultura jako złożony zbiór wytworów duchowych i materialnych społeczeństwa, wpływa na każdego człowieka. Odziaływanie to obejmuje, między innymi, sferę wierzeń, moralności, prawa czy obyczajów. Ten dorobek cywilizacyjny wpływa na powstawanie różnych rodzajów kryzysów. Przyczyny i przejawy kryzysu praktyki postnej szczegółowo przebadane zostały w tej części rozprawy. Współczesna kultura rujnuje dotychczasowe schematy życia, które związane były z wartościami religijnymi, przyczyniając się do kryzysu praktykowania postu. Wiara i wartości religijne, które były naturalnym, wplecionym komponentem w życie, zostają dzisiaj z niego wypierane. Konsumpcjonizm, indywidualizm, utylitaryzm, krytycyzm, racjonalizm, sekularyzm czy laicyzacja życia są jednymi z głównych przejawów i przyczyn kryzysu praktyki postnej. Do przyczyn zaliczone zostały zachłanność i wszelkie nieumiarkowanie, brak życzliwości, wstydlivości. Pokłosiem rewolucji seksualnej z przełomu lat sześćdziesiątych i siedemdziesiątych XX wieku jest kreowana wspólnie „kultura tymczasowości”. Doraźność i nietrwałość tym samym marginalizują wiarę i znaczenie rodziny. Współczesna, szeroko rozumiana kultura, którą cechuje zachwianie stabilności, wpływa na deprecjonowanie wartości moralnych. Współczesna kultura nacechowana jest bardziej umową społeczną, niż prawdą obiektywną. Kwestionowanie przesłania chrześcijańskiego wraz z utratą poczucia obecności Boga, wręcz uniemożliwiają człowiekowi czynienie pokuty i praktykowanie postu.

Współczesną kulturę również wyrażają dwa nowopowstałe zjawiska: postchrześcijaństwo i antychrześcijaństwo. Postchrześcijanie, choć związani kodem kulturowym z chrześcijanami, zaczynają żyć i myśleć kategoriami współczesnej



kultury. Mając krytyczne nastawienie wobec Kościoła nie wykazują wobec niego agresji i nie dokonują apostazji. Natomiast pojawienie się antychrześcijan gwałtownie przyspieszyło sekularyzację. Znaczna aktywność antychrześcijan znacząco obniżyła poziom kultury i wprowadziła do życia realną agresję. Pomimo, iż postchrześcijanie to osoby wychowane na łonie Kościoła, to zjawisko postchrześcijaństwa jest niebezpieczne, nie wolno się do niego przyzwyczaić. Postchrześcijan bowiem, w niektórych zewnętrznych zachowaniach trudno odróżnić od chrześcijan. Zachowania te mogą w sposób niezauważalny przeniknąć do życia Kościoła. Postchrześcijański duch tolerancji, liberalizacji i kompromisu ma pejoratywny wpływ na skłonność do praktykowania postu.

Zaszczepione w ludzkim sercu pragnienie poznania prawdy i ostatecznie poznanie Boga, poprzez wpływ współczesnej kultury, narażone jest na jej kwestionowanie. Zamknięcie się człowieka na transcendencję i chrześcijańską prawdę Objawioną wykluczają możliwość uwierzenia w nią. Okoliczności te spowodowały kryzys prawdy i samej istoty ludzkiej tożsamości, a tym samym kryzys praktyki postnej. Z tego faktu rodził się kryzys autorytetu. Odrzucenie autorytetów, przepełnienie codzienności niepewnościami, postawienie człowieka w centrum uwagi, roznieciło powstawanie rzeczywistości skonstruowanej i sprzyjającej określonym grupom społecznym.

Indywidualizm, podkreślający autokreację i samorealizację, odgrywa zasadnicze znaczenie w subiektywnych preferencjach szczęścia i dobrobytu. Postulowana autonomia i wolność człowieka, wielokrotnie traktowana jako samowola, stanowią przewodnie wartości współczesnej kultury.

Dominujący konsumpcjonizm, zaczął odgrywać rolę w dowartościowaniu utylitarnych wartości, które zaczęły być postrzegane jako wartości absolutne. Religijność i zaangażowanie religijne, które stanowiły integralny charakter postawy człowieka i jego rozwoju, sprowadzone zostały do poziomu faktu światopoglądu i prywatności. Statyczny charakter religijnego życia i obojętność religijna, osłabiają i niszczą wiarę w człowieka. Sekularyzm, racjonalizm czy materializm stały się źródłami kryzysu praktyki postnej. Dla osób indyferentnych, Bóg przestał być wartością osobową i częścią doświadczanego świata. Obecnie wykreowana została jakaś nieokreślona forma religijności, w której człowiek zachowuje pewne formy sacrum.

Strukturami redukującymi ludzkie myślenie stały się nihilizm, scjentyzm, eklektyzm, historycyzm. Formy te spowodowały powstanie „kryzysu sensu”. Ta wielorakość powstałych wizji poznawczych interpretujących świat i życie, częstokroć

mają do czynienia z powierzchownością wiedzy. Powstałe koncepcje jedynie pogłębiły wątpliwości człowieka w stawianiu pytania o sens i celowość życia. Świadomy post utrudniają, a wręcz uniemożliwiają lenistwo, acedia, pycha, krnąbrność i wyniosłość człowieka. W przyczynach kryzysu praktyki postu znalazły się także brak silnej woli, wytrwałości i cierpliwości. Duże tempo życia spowodowało, że jedzenie traktowane jest jako konieczność fizjologiczna, tracąc gdzieś duchowy związek. Post uzmysłowił o tej wartości pożywienia.

Dodatkowa część rozprawy objęła rozważania nad realiami praktykowania postu w świetle Konstytucji *Paenitemini* Pawła VI. Była to pilotażowa ankieta związana *stricte* z zagadnieniem i problematyką tej dysertacji. Celem ankiety była analiza świadomości i praktykowania postu wśród osób potencjalnie wierzących. Zamiarem było również uzyskanie informacji, czym jest post i jakie ma znaczenie. W sondażu wykorzystano autorską ankietę, metodę sondażową z użyciem techniki ankiety internetowej. W ankiecie wzięło udział 807 osób, które podzielono na pięć grup wiekowych. Pytania były skierowane do osób między czternastym a sześćdziesiątym rokiem życia, zobowiązanych prawem kościelnym do przestrzegania postu – od 14 roku do końca życia do wstrzemięźliwości od pokarmów mięsnych, a od 18 roku życia do sześćdziesiątego, także do postu ścisłego.

Zaprezentowane wyniki ankiety wskazują, że dla osób z grup wiekowych 14-16 i 17-19 lat post, który powinien w chrześcijańskim życiu być jednym z filarów, ma niewielkie znaczenie. Dla marginalnej ilości osób post „nic nie znaczy”, jest „niczym” lub „przykrym obowiązkiem”. Z przeprowadzonego sondażu wynika, że post praktykuje około połowa ankietowanych, a około 1/3 osób pości czasami. Natomiast w całej grupie badawczej około 15% nie praktykuje postu w ogóle. Najniższa deklaracja praktykowania postu jest w grupie wiekowej 17-19lat i rośnie wraz z wiekiem respondentów.

Uzupełniające, pilotażowe badania wykazały niski poziom świadomości i rozumienia postu w znaczeniu biblijnym. Może to być informacją i stanowić inspirację dla katechetów, duchownych w przyszłym kształtowaniu i rozwijaniu chrześcijańskiego życia. Przywrócenie znaczenia praktyki postnej może się stać impulsem do pogłębiania świadomości jego znaczenia w życiu. Może być wskazówką dla osób odpowiedzialnych za los Kościoła w ukierunkowywaniu i podkreślaniu znaczenia postu w odnowie życia religijnego, wiary i ostatecznie doprowadzenia do zbawienia duszy. Niniejsza rozprawa sygnalizuje temat do dalszych badań w kierunku znaczenia postu w życiu, aby w

przyszłości wykonać zestawienie porównawcze, wyciągając właściwe wnioski. Temat praktykowania postu może zainteresować inne dziedziny nauki: psychologię czy socjologię. Psychologów może zainteresować wpływ postu na rozwój i sposób życia, a socjologów - oddziaływanie osoby poszczącej na społeczeństwo.

W związku z możliwością wielu interpretacji, niniejsza dysertacja omówionego zagadnienia nie aspiruje do miana wyczerpującego. Mimo poszukiwania obiektywnych wniosków, zabarwiona jest ona subiektywizmem. Pragnieniem autora tej pracy jest ukazanie fundamentalnego znaczenia praktyki postnej dla chrześcijańskiego życia oraz wpływu uwarunkowań na jej sposób praktykowania. Pogoń za dobrami materialnymi i karierą w życiu zawodowym, szybkość życia obecnych czasów, duża ilość i wielowątkowość bodźców, jakie oplatają współcześnie człowieka, sprzyjają zapominaniu o praktyce potnej. Papież Paweł VI, w Konstytucji *Paenitemini*, przypomniał wiernym o nakazie Boga w praktykowaniu pokuty i postu. Podkreślił także znaczenie postu w kontekście otrzymanego daru wolności, nakazu Bożego i powinności chrześcijańskiej.

Oddając tą pracę, autor żywi nadzieję, że będzie pomocna w formowaniu chrześcijańskiego życia i osiągnięciu dojrzałości religijnej każdego człowieka. Nieustanna dynamika życia i rodzące się kolejne dylematy związane z moralnym postępowaniem człowieka, winny być czynnikiem do dalszego kontynuowania badań naukowych w obszarze teologii moralnej nad aspektami znaczenia postu dla życia chrześcijańskiego. Zebrane wyniki pierwszych badań z tematu postu i poszczenia powinny być pomocne rodzicom, nauczycielom, katechetom, odpowiedzialnym za formację duchową oraz duszpasterzom w realizacji powszechnej apostoelskiej misji. Badanie naukowe właściwie spełni swoje zadanie, kiedy będzie obrazowało faktyczny stan, aktualne problemy czy nawet przewidywania powstawania nowych kwestii i sposobów ich rozwiązywania.

„Już was nie nazywam sługami, bo sługa nie wie, co czyni jego pan, ale nazwałem was przyjaciółmi, albowiem oznajmiłem wam wszystko, co usłyszałem od Ojca mego. Nie wyście Mnie wybrali, ale Ja was wybrałem i przeznaczyłem was na to, abyście szli i owoc przynosili, i by owoc wasz trwał – aby Ojciec dał wam [wszystko], o cokolwiek Go poprosicie w imię moje. To wam przykazuję, abyście się wzajemnie miłowali”.

(J 15, 15-17)

## **BIBLIOGRAFIA**

PISMO ŚWIĘTE NOWEGO I STAREGO TESTAMENTU, wyd. V, Poznań 2013.

### **1. ŹRÓDŁA**

#### **1.1. NAUCZANIE KOŚCIOŁA POWSZECHNEGO**

SOBÓR WATYKAŃSKI II, Konstytucja *Sacrosanctum concilium*, *O liturgii świętej*, 04.12.1963, Poznań 1967.

SOBÓR WATYKAŃSKI II, Dekret *Unitatis redintegratio*, *O ekumenizmie*, 21.11.1964, Poznań 1967.

SOBÓR WATYKAŃSKI II, Konstytucja Dogmatyczna o kościele *Lumen gentium*, 21.11.1964, Poznań 1967.

SOBÓR WATYKAŃSKI II, Dekret *Apostolicam actuositatem*, *O apostołstwie świeckich*, 18.11.1965, Poznań 1967.

SOBÓR WATYKAŃSKI II, Konstytucja Dogmatyczna *Dei Verbum*, *O Objawieniu Bożym*, 18.11.1965, Poznań 1967.

SOBÓR WATYKAŃSKI II, Dekret *Ad gentes divinitus*, *O działalności misyjnej Kościoła*, 07.12.1965, Poznań 1967.

SOBÓR WATYKAŃSKI II, Konstytucja duszpasterska *Gaudium et spes*, *O Kościele w świecie współczesnym*, 07.12.1965, Poznań 1967.

#### **1.2. NAUCZANIE PAPIESKIE**

PAWEŁ VI, Konstytucja *Paenitemini*, *W sprawie pewnych zmian w karności kościelnej, dotyczącej pokuty*, 17.02.1966.

PAWEŁ VI, Encyklika *Humanae vitae*, *O zasadach moralnych w dziedzinie przekazywania życia ludzkiego*, 25.07.1968.

PAWEŁ VI, Adhortacja apostołska *Evangelii Nuntiandi*, *O ewangelizacji w świecie Współczesnym*, 08.12.1975.

- JAN PAWEŁ II, Encyklika *Redemptor hominis, Odkupiciel człowieka – pierwsza encyklika papieża poświęcona Jezusowi Chrystusowi jako Odkupicielowi*, 04.03.1979, Kraków 2005.
- JAN PAWEŁ II, Encyklika *Dives in misericordia, O Bożym miłosierdziu*, 30.11.1980, Kraków 2005.
- JAN PAWEŁ II, Adhortacja apostolska *Reconciliatio et paenitentia, O pojednaniu i pokucie w dzisiejszym posłannictwie Kościoła*, 02.04.1982.
- JAN PAWEŁ II, Adhortacja apostolska *Reconciliatio et paenitentia, O pojednaniu i pokucie w dzisiejszym posłannictwie Kościoła*, 02.12.1984 [w:] *Adhortacje Ojca Świętego Jana Pawła II*, t. I, Kraków 1996, s. 191-267.
- JAN PAWEŁ II, Encyklika *Sollicitudo rei socialis, Z okazji dwudziestej rocznicy ogłoszenia Populorum progressio*, 30.12.1987, Kraków 2005.
- JAN PAWEŁ II, Encyklika *Christifideles laici, O powołaniu i misji świeckich w Kościele dwadzieścia lat po Soborze Watykańskim II*, 30.12.1988, Kraków 2005.
- JAN PAWEŁ II, Encyklika *Centesimus annus, W setną rocznicę encykliki Rerum novarum*, 01.05.1991, Kraków 2005.
- JAN PAWEŁ II, Adhortacja apostolska *Pastores dabo vobis, O formacji kapłanów we współczesnym świecie*, 25.03.1992, [w:] „L'Osservatore Romano” (wyd. pol.) 13 (1992) nr 3-4 (141), s. 4-63.
- JAN PAWEŁ II, Encyklika *Veritatis splendor, O niektórych podstawowych problemach nauczania moralnego Kościoła*, 06.08.1993, Kraków 2005.
- JAN PAWEŁ II, Encyklika *Evangelium vitae, O wartości i nienaruszalności życia ludzkiego*, 25.03.1995, Kraków 2005.
- JAN PAWEŁ II, Encyklika *Fides et ratio, O relacjach między wiarą a rozumem*, 14.09.1998, Kraków 2005.
- JAN PAWEŁ II, *Mężczyznę i niewiastę stworzył ich, Cykl katechez wygłoszonych podczas środowych audiencji ogólnych w latach 1979-1984*, Lublin 1998.

JAN PAWEŁ II, List apostolski *Novo millennio ineunte*, *Na zakończenie wielkiego jubileuszu roku 2000*, 06.01.2001.

JAN PAWEŁ II, *Tryptyk Rzymski*, cz. 1 Strumień, 06.03.2003, Kraków 2005.

JAN PAWEŁ II, Encyklika *Ecclesia de Eucharistia*, *O Eucharystii w życiu Kościoła*, 17.04.2003, Kraków 2005.

BENEDYKT XVI, Encyklika *Spe salvi*, *O nadziei chrześcijańskiej*, 30.11.2007, Kraków 2007.

BENEDYKT XVI, *Orędzie na Wielki Post 2011 roku*, Nauczanie Ojca Świętego, Anamnesis 65, Biuletyn Komisji ds. Kultu Bożego i dyscypliny sakramentów, Rok XVII (2011) nr 2, 04.11.2010, ss. 5-8.

BENEDYKT XVI, Adhortacja apostolska *Africae munus*, 19.11.2011.

FRANCISZEK, Encyklika *Lumen fidei*, *O wierze*, 29.06.2013.

FRANCISZEK, Encyklika *Laudato si'*, *W trosce o wspólny dom*, 24.05.2015.

FRANCISZEK, Adhortacja apostolska *Amoris laetitia*, *O miłości w rodzinie*, 19.03.2016, Kraków 2016.

BENEDYKT XVI, *List o przyczynach kryzysu Kościoła*, Kraków 2021.

### **1.3. INNE DOKUMENTY KOŚCIOŁA KATOLICKIEGO**

BREVIARIUM FIDEI *Wybór doktrynalnych wypowiedzi Kościoła*, Poznań 1998.

KATECHIZM KOŚCIOŁA KATOLICKIEGO, Poznań 2009.

KODEKS PRAWA KANONICZNEGO, Poznań 2008.

KONGREGACJA NAUKI WIARY, *Libertatis conscientia*, *Instrukcja o chrześcijańskiej wolności i wyzwoleniu*, *Prawda was wyzwoli*, 22.03.1986.

KONGREGACJA NAUKI WIARY, *List do Biskupów Kościoła Katolickiego*, *O niektórych aspektach medytacji chrześcijańskiej*, 15.10.1989, Watykan 1989.

*Obrzędy Pokuty*, Katowice 2014.

*Obrzędy Pokuty*, Wprowadzenie teologiczne i pastoralne, Katowice 1996, nr 5.

## **2. LITERATURA PRZEDMIOTU**

ALDERDICE J. T., *Ku pojednaniu-w oparciu o spuściznę papieża św. Jana Pawła II*, [w:] *Na drogach pojednania*, red. Z. ZAREBIANKA, Kraków 2022, ss. 21-31,.

AMBROŻY, *O pokucie*, nr 2., Warszawa 1971.

AUGUSTYN J., *Kwadrans szczerości*, Kraków 2012/2013.

AUGUSTYN J. Praca zbiorowa., *Sztuka relacji międzyludzkich. Miłość Małżeństwo Rodzina*, Kraków 2014.

AUGUSTYN, *Homilie na ewangelię I list św. Jana*, nr 12, 13, cz. I, Warszawa 1967.

AUGUSTYN, *O pożytku płynącym z postu*, [w:] *Post jako praktyka duchowa*, L. NEŚCIOR, Kraków 2019, s. 31.

AUGUSTYN, *Wyznania*, Warszawa 1955.

BAAB L. M., *Jak pościć? O chrześcijańskiej praktyce postu*, Kraków 2016.

BARAŃSKI J., *Życzliwość jako cnota moralna w polskiej filozofii moralnej*, [w:] Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu nr 2/2019.

BARTOŚ T., *Przykazania kościelne na drodze człowieka do Boga*, [w:] *Pięć słów Kościoła*,

red. BARTOŚ T., BLAZA M., BUBEL G., CIOŁEK D., KOWALCZYK D., MAJEWSKI J., SALIJ J., Warszawa 2005, ss.127-142.

BERSINI F., *Mądrość ewangelii, ku odnowie życia w Duchu Świętym*, tłum. A.GANCARZ, Kraków 2001.

BIBLIOTECZKA ZESZYTÓW ODNOWY W DUCHU ŚWIĘTYM, *Dobroczynny post*.



BLAZA M., *Komunia św. Wielkanocna: smutny obowiązek czy punkt wyjścia*, [w:] *Pięć słów Kościoła*, red. BARTOŚ T., BLAZA M., BUBEL G., CIOŁEK D., KOWALCZYK D., MAJEWSKI J., SALIJ J., Warszawa 2005, ss. 59-86.

BORTKIEWICZ P., *Wiara szukająca*, Warszawa 2000.

BORUTKA T., *Spoleczne nauczanie Kościoła*, Kraków 2008.

BUBEL G., *Co znaczy pościć?*, [w:] *Pięć słów Kościoła*, red. BARTOŚ T., BLAZA M., BUBEL G., CIOŁEK D., KOWALCZYK D., MAJEWSKI J., SALIJ J., Warszawa 2005, ss. 87-107.

BUDZANOWSKA-WEGLENDĄ D., *Mowy o poście Bazylego wielkiego w łacińskiej wersji Rufina z Akwilei*, [w:] *Vox Patrum 74* (2020), Lublin 2020, ss. 67-92.

CENCINI A., *Asceza i dyscyplina, droga piękna*, Kraków 2021.

CHMIEL J., *Biblijne podstawy pokuty*, [w:] *Ruch biblijny i liturgiczny 35* (6), Kraków 1982, ss. 402-411.

CIOŁEK D., *Zrozumieć przykazania kościelne*, [w:] *Pięć słów Kościoła*, red. BARTOŚ T., BLAZA M., BUBEL G., CIOŁEK D., KOWALCZYK D., MAJEWSKI J., SALIJ J., Warszawa 2005, ss. 5-18.

CLEMENT O., *Ciało śmiertelne i chwalebne*, Warszawa 1999.

COVARRUBIAS D., E., *Cierpliwość Boga, niecierpliwość człowieka*, Kraków 2022.

CYREK O., *Acedia i sposoby jej zwalczania w ujęciu Jana Klimaka*, [w:] *Studia Paradyskie*, t. 23, Rzeszów 2013, ss. 21-41.

DAJCZER T., *Rozważania o wierze*, Częstochowa 1998.

DERDZIUK A., *Prawda, Dobro, Sumienie*, Lublin 2019.

DZIDEK T., *Warunki pojednania w świetle adhortacji Jana Pawła II, O pojednaniu i pokucie*, [w:] *Na drogach pojednania*, red. Z. ZAREBIANKA, Kraków 2022, ss. 61-66.

- DZIEDZIC J., *W poszukiwaniu wiary dojrzałej - refleksja pastoralnoteologiczna*, Kraków 2017.
- DZIUBA A. Fr., *Wielkopostne budowanie komunii z Bogiem*, List Biskupa łowieckiego na Wielki Post 2011 roku, [w:] *Anamnesis* 65, Rok XVII (2011) nr 2, ss. 43-45.
- FERDEK B., *Eucharystia i przyszłość*, [w:] *Wrocławski Przegląd Teologiczny*, 5 (1997) nr 1, Wrocław 1997, ss. 63 – 69.
- FRYCZKOWSKI J., *Moralny wymiar wiary*, Sosnowiec 2009.
- GAUTHIER J., *Modlitwa chrześcijańska*, Poznań 2012.
- GENTILI A., *Post dla zdrowia ciała i ducha*, Kraków 2015.
- GLINKOWSKI B., *Pokuta*, Prawo kościoła na co dzień, Poznań 2004.
- GŁADKOWSKA A., *Pamięć o przeszłości buduje ludzką przyszłość. Wady narodowe Polaków w nauczaniu Prymasa Tysiąclecia*, [w:] *Philosophical Discourses*, t. I, *Pamięć – zapomnienie – niepamięć. Konteksty filozoficzne*, red. M. WOŹNICZKA, M. PEREK, Częstochowa 2019, ss. 409–418.
- GŁOWA S., BIEDA I., *Breviarium Fidei Wybór doktrynalnych wypowiedzi Kościoła.*, Poznań 1998.
- GŁÓD F., *Kryzys religijny*, [w:] *Podstawowe zagadnienia religii*, red. S. GŁAZA, Kraków 2006, ss. 179-200.
- GOCKO J., KOŁTUN K., *Trzy Dobre Uczynki w ujęciu teologii moralnej społecznej*, [w:] *Seminare* t. 34, Lublin 2013, ss. 39–66.
- GOGOLA W., *Pojęcie chrześcijańskiej ascezy*, [w:] *Asceza chrześcijańska*, red. nauk. J.MACHNIAK, Materiały z sympozjum, Kraków 1996, ss. 8-14.
- GOLAN Z., *Pojęcie religijności* [w:] *Podstawowe zagadnienia psychologii religii*, red. S. GŁAZA, Kraków 2006, ss. 71 – 79.

GRALAK O., *Ku pojednaniu, pokorna droga serca prowadząca do Pana*, Kraków 2022.

GREGORY S., *Post Daniela.*, Częstochowa 2011.

GRZYBEK S., *Pismo święte historią zbawienia*, [w:] *Idee przewodnie soborowej konstytucji o Bożym Objawieniu*, red. WOJTYŁA K., GRZYBEK S., FLORKOWSKI E., GNUTEK W., HOMERSKI J., KUDASIEWICZ J., SMEREKA W., KUBIŚ A., Kraków 1968, ss. 89-120.

GRZYBEK S., *Post w Starym Testamencie*, [w:] *Ruch Biblijny i Liturgiczny* 1949/2/2, Kraków 1949, ss. 99 – 103, <https://bibliotekanauki.pl>, data dostępu 03.04.2023.

GUZIK R., *Rekolekcje Post i Modlitwa*, [w:] *Zeszyty odnowy w Duchu Świętym Dobroczynny post*, Kraków 2000, ss. 57 – 66.

HARRIS T. A., *W zgodzie z sobą i z tobą*, Warszawa 1987.

HESS E., *Die Frage nach dem Sinn des Lebens*, [w:] *Christus in Alltag und Wissenschaft heute*, Akademisches Forum für das christliche Menschenbild, Freiburg Schweiz, 1987, ss. 105-128.

INLENDER B., SMOLEŃSKI S., PODGÓRSKI S., *Chrześcijańskie powołanie, zarys teologii moralnej*, t. 1, wyd. II, Opole 1978.

IRENEUSZ z Lyonu, *Adversus haereses, Przeciw herezjom*, III, 20, 2-3., tłum. J.BRYŁOWSKI, Pelplin 2018.

JANKOWSKI A., *Odcienie nowotestamentowej metanoi*, [w:] *Collectanea Theologica* 54/4, Warszawa 1983, ss. 105-123.

JANKOWSKI A., *Praktyka pokutna w Starym testamencie*, [w:] *Seminare, Poszukiwania naukowe* 24, Lublin 2007, ss. 21-37.

JAWORSKI R., *Religijny rozwój osoby ludzkiej. Interpretacja psychologiczna*, Płock 2020.

JAZUKIEIWCZ I., ROJEWSKA E., *Sprawności moralne a wiara*, Szczecin 2017.

- KAMYKOWSKI Ł., *Jezus Chrystus – historia i wiara*, [w:] *W poszukiwaniu wiary dojrzałej*, red. J. DZIEDZIC, Kraków 2017.
- KEMPYS M. J., *Rola cnót moralnych w dążeniu ku pełni człowieczeństwa w świetle pism o Jacku Woronieckiego*, Kraków 2005.
- KŁOS K., *Ideal życia chrześcijańskiego według ks. Antoniego Słomkowskiego*, Lublin 2012.
- KOVALIV V. Y., *Wykład obrzędów kościelnych na święta całego roku*, Żytomierz 1887, reprint Biały Dunajec - Ostróg 2015, *Wołanie z Wołynia* t. 99, wyd. 2, ss. 58-59.
- KOŻUCHOWSKA E., *Kryzys – szansą na przybliżenie się do prawdy na podstawie życia Edyty Stein* [w:] *Kryzys w człowieku, człowiek w kryzysie*, red. M. TATAR, ss. 171 – 196.
- KRÓLIKOWSKI J., „*Ku wolności wyzwolił nas Chrystus*” (Ga 5,1). *Teologiczne aspekty ludzkiej wolności*, [w:] *Poznańskie Studia Teologiczne* 31(2017), Poznań 2017, ss. 49-66.
- KRÓLIKOWSKI J., *Spowiedź – to oddanie chwały Bogu*, [w:] *WPIS – Wiara, Patriotyzm i Sztuka*, nr 10 (144), październik – listopad, Kraków 2022, ss. 59- 63.
- KUCHARSKI K., *W trosce o życie duchowe*, Kraków 2006.
- KRZYSZTOFOWICZ J., *7 sposobów na rozplątanie życia, grzechy główne dziś*, Kraków 2008.
- LANGKAMMER H., *Naczelne tematy eschatologii św. Pawła - paruzja, powszechne zmartwychwstanie, nowe stworzenie*, [w:] *Roczniki Teologiczno-Kanoniczne*, Tom XXVIII, zeszyt 1, Lublin 1981, ss. 65 – 75.
- LARKIN E., *Die Askese im modernem Leben*, [w:] *Theologisches Jahrbuch*, herausgegeben A. DÄNHARDT, Leipzig 1968, ss. 494-501.
- LEON WIELKI, *Mowy*, 13, POK 24, Poznań-Warszawa-Lublin 1957.

- LEVADA W., *Biblia a Moralność*, [w:] *Analecta Biblica Lublinensia Moralność objawiona w Biblii*, red. W. PIKOR, Lublin 2011, ss. 11 – 23.
- LOYOLA I., *Ćwiczenia duchowe*, Kraków 2019.
- ŁACH S., *Rozwój ofiar w religii starotestamentowej*, Poznań 1970.
- MACHNIAK J., *Asceza u mistyków*, [w:] *Asceza chrześcijańska*, red. nauk. J. MACHNIAK, Kraków 1996, ss. 62-73.
- MAILLARD E., *Wyzwolenie i uzdrowienie przez post*, Warszawa 2000.
- MAJCHEREK A. J., *Źródła relatywizmu w nauce i kulturze XX wieku*, Kraków 2004.
- MAJKRZAK H., *Katalog cnót i wad*, Kraków 2010.
- MAKSELON J., *Psychologia dla teologów*, Kraków 1995.
- MAKSELON J., *Psychologiczne aspekty ascezy*, [w:] *Asceza chrześcijańska*, red. nauk. J. Machniak, Kraków 1990, ss. 22-37.
- MANNEY J., *Prosta modlitwa, która zmienia życie*, Kraków 2018.
- MASLOW A., *Motywacja i osobowość*, Warszawa 1990.
- MEUCELIN M., *Totalität des Glaubens*, [w:] *Christus in Alltag und Wissenschaft heute*, Akademisches Forum für das christliche Menschenbild, Freiburg Schweiz, 1987, ss. 54-60.
- MROCKOWSKA J. P., *Kult i pogarda ciała*, [w:] *Sztuka relacji międzyludzkich – miłość, małżeństwo, rodzina*, red. J. AUGUSTYN, Kraków 2014, ss.264 – 273.
- MYSONA BYRSKA J., *Cnoty mniejsze w świecie konsumpcji, skonsumowana przyjaźń, zaufanie, życzliwość, szacunek oraz gniew i chciwość*, Kraków 2022.
- NAGÓRNY J., *Przebaczenie i odpuszczenie grzechów warunkiem odnowy Przymierza w Starym Testamencie*, [w:] *Ruch biblijny i liturgiczny* 35 (6), Kraków 1982.
- NIEŚCIOR L., *Post jako praktyka duchowa*, Kraków 2019.

- NIEWĘGŁOWSKI W. Al., *Podróż do samego siebie*, Warszawa 1994.
- NOWACKA M., *Utylitarystyczne rozumienie osoby ludzkiej*, [w:] *Elpis* 6/9/10 (2004), Białystok 2004, ss. 13-25.
- OLEJNIK S., *Teologia moralna - wartościowanie moralne*, t. 3, Warszawa 1988.
- OLEJNIK S., *Teologia moralna życia osobistego*, Włocławek 1999.
- ORZERZYNA J., *Sakrament pokuty i pojednania*, Kraków 1993.
- ORZESZYNA J., *Spoleczno-eklezyjalny wymiar sakramentu pokuty*. Kraków 1996.
- PACIOREK A., *Ewangelia według Świętego Mateusza*, [w:] *Nowy komentarz biblijny*, t. 1, cz. 2, Częstochowa 2008.
- PACIOREK A., BARTNICKI R., BRZEGOWY T, TRONINA A., WARZECHA J., *Nowy Komentarz Biblijny, Księga Izajasza, rozdziały 40 – 66, Deutero-Izajasz i Trito-Izajasz*, t. 3, Częstochowa 2005, s. 652, s. 653, ss. 654 - 655.
- PAŁUCKI J., *Doświadczenie kuszenia Jezusa na pustyni, szkołą chrześcijańskiego doskonalenia na podstawie komentarza św. Ambrożego do ewangelii według św. Łukasza*, [w:] *Vox Patrum* 33 (2013) t. 59, Lublin 2013, ss. 179-196.
- POLESZAK L., *Lenistwo duchowe*, [w:] *Symposium Rok XIV 2010*, nr 1(19), Warszawa 2010, ss. 175-188.
- PRYSZMONT J., *Pokuta chrześcijańska według Konstytucji "Paenitemini"*, [w:] *Collectanea Theologica* 37/1, Warszawa 1967, ss. 113-123.
- RADZIECHOWSKI D., *O pojednaniu w perspektywie adhortacji Reconcilatio et aenitentia Jana Pawła II*, [w:] *Na drogach pojednania*, red. Z. ZAREBIANKA, Kraków 2022, ss. 67-73.
- RAGANIEWICZ M., *Pamięć jako budulec kształtujący tożsamość jednostki i wspólnoty – przypadek Edyty Stein*, *Philosophical Discourses*, t. I, Częstochowa 2019, ss. 379–397.

- RAHNER K., *Il patire el asceti*, [w:] *Saggi di spiritualità*, Roma 1965, ss. 100-113.
- ROMANIUK K., *Pokuta i pojednanie w Nowym Testamencie*, [w:] *Collectanea Theologica* 48/4, Warszawa 1978, ss. 15-34.
- RYBCZYK J., *Duch pokuty źródłem odnowy dyscypliny postnej*, [w:] *Studia Płockie* 1, Płock 1973, ss. 139 – 152.
- RYCZEK A., *Biologiczne podstawy moralności*, [w:] *Nowiny Lekarskie* 2013, 82, 4, Poznań 2013, ss. 343 – 347.
- RYŚ G., *Rekolekcje, modlitwa, post, jałmużna*, Kraków 2013.
- RYŚ G., *Wartość chrześcijańskiego pojednania w nauczaniu św. Jana Pawła II*, [w:] *Na drogach pojednania*, red. Z. ZAREBIANKA, Kraków 2022, ss. 11-20.
- SALIJ J., *Teologia postu*, [w:] *Znak* 21 (1969) nr 3, Kraków 1969, ss. 393-401.
- SKOWRONEK A., *Sakrament pokuty w nauczaniu Kościoła*, [w:] *Ateneum Kapłańskie* 461 (1986), z 1, Włocławek 1986, ss. 51-67.
- SMEREKA W., *Pismo święte w życiu Kościoła*, [w:] *Idee przewodnie soborowej konstytucji o Bożym Objawieniu*, red. WOJTYŁA K., GRZYBEK S., FLORKOWSKI E., GNUTEK W., HOMERSKI J., KUDASIEWICZ J., SMEREKA W., KUBIŚ A., Kraków 1968, ss. 153-190.
- SMOLEŃSKI S., GRENIUK F., INLENDER B., JUROS H., NOWAK J., OLEJNIK S., PERZ Z., PODGÓRSKI S., POPLATEK W., PRYSZMOT J., ROSIK S.,  
Praca zbiorowa, *Powołanie chrześcijańskie, zarys teologii moralnej*, Opole 1978.
- SOLAK A., *Człowiek i jego wychowanie – zagadnienia wybrane*, Tarnów 2001.
- SOROKA J., *Die Gab der Freiheit*, Wien 2020.
- STALA J., Praca zbiorowa., *Działalność misyjna i promocja ludzka. Teoria i praktyka eklezjalna.*, Lublin 2011.
- STANIEK E. *W trosce o sumienie*, Kraków 2002.

- STEC T., *O wartości życia ludzkiego w każdym jego stadium*, [w:] *Studia Sandomierskie* 23 (2016), Warszawa 2016, ss. 212-214.
- STEINBERGER G., *Busse ist ein Geschenk des Himmels*, tłum. J. KAJFOSZ, *Pokuta jest darem Bożym*, Toruń 1992.
- STERN D. H., *Komentarz żydowski do Nowego Testamentu*, wyd. IV, red. nauk. W. CHROSTOWSKI, Warszawa 2017.
- STOCK K., *Dekalog i Osiem Błogosławieństw* [w:] *Moralność objawiona w Biblii*, red. W. PIKOR, [w:] *Analecta Biblica Lublinensia*, Lublin 2011, ss. 27 -36.
- STOREY J., *Studia kulturowe i badania kultury popularnej*, tłum. J. BARAŃSKI, Kraków 2003.
- SZLAGA J., *Pokuta, nawrócenie i pojednanie* [w:] *Materiały pomocnicze do wykładów z biblistyki*, t. VI, red. L. STACHOWIAK, R. RUBINKIEWICZ, Lublin 1983, ss. 25-43.
- SZOSTEK A., *Natura, rozum, wolność*, Rzym 1990.
- SZYMIK J., *Głos spoza nas - tezy o sumieniu*, J. RATZINGERA/BENEDYKTA XVI, [w:] *Roczniki Teologiczne*, tom LXIII, zeszyt 2, Lublin 2016, ss. 29 - 31.
- SZYRAN J., *Asceza dla każdego*, Warszawa 2007.
- QUOIST M., *Między człowiekiem a Bogiem*, tłum. E. SUJAK, Wrocław 1986.
- TARNOWSKI J., *Budzenie i rozwój sumienia*, [w:] *Warszawskie Studia Teologiczne* V/1992, Warszawa 1992, ss. 201-216.
- TATALA M., *Odbiór symboli religijnych przez młodzież. Rozwojowe badania osób w wieku od 12 do 24 lata.*, Lublin 2008.
- TATAR M., *Między duchowością a psychologią. Przyjaciele czy wrogowie* [w:] *Kryzys w człowieku, człowiek w kryzysie*, red. M. TATAR, Warszawa 2022, ss. 45 – 67.
- TERTULIAN, *La Penitence, O pokucie*, Paryż 1984.
- TERTULIAN, *Qvinti Septimi Florentis O poście przeciw psychikom*, II 3, Belgia 1954.



- TESSORE D., *Post*, tłum. I. BURCHACKA, Warszawa 2008.
- TOMASZ, *Suma teologiczna*, t. 29, *Sakrament pokuty*, q. 89., a. 1; q. 86, a. 6., Londyn 1985.
- TOMASZ, *Suma teologiczna*, t. 16, *Miłość*, Londyn 1967.
- TOWNS E., *Praktyczny przewodnik po poście*, Kraków 2004.
- TRILLING W., *Metanoia als Grundforderung der neutestamentlichen Lebenslehre*, [w:] *Theologisches Jahrbuch*, 11, herausgegeben A. DÄNHARDT, Leipzig 1968, ss. 66-77.
- UCIECHA A., *Afrahat o poście „Demonstratio tertia. De ieiunio”*, [w:] *Śląskie Studia Historyczno-Teologiczne* 2009, t. 42, z. 1, ss. 85–96.
- ULIŃSKI M., *Oblicza utilitaryzmu*, [w:] *Principia XIII – XIV*, Kraków 1995, ss. 189-202;
- VISCHER L., *Religiöse Freiheit und der Ökumenische Rat der Kirchen*, [w:] *Theologisches Jahrbuch*, herausgegeben A. DÄNHARDT, Leipzig 1968, ss. 317-325.
- WALESA Cz., *Podjęmowanie ryzyka przez dzieci i młodzież.*, Lublin 1988.
- WALESA Cz., *Rozwój religijności człowieka*, t I: *Dziecko*, Lublin 2005.
- WALESA Cz., *Rozwój religijności dziecka - zarys problematyki psychologicznej*, [w:] *Roczniki Filozoficzne*, Tom XLII, zeszyt 4, Lublin 1994, ss. 97-117.
- WALESA Cz., *Rozwój religijności człowieka*, [w:] *Podstawowe zagadnienia psychologii religii*, red. S. GŁAZA, Wydawnictwo WAM, Kraków 2006, s. 111.
- WALESA Cz., TATAŁA M., *Rozwój religijny człowieka*, t. II: *Młodzież*, Lublin 2020, ss. 7-29.
- WANAT Z., *Profetyczny wymiar sprzeciwu sumienia*, [w:] *Teologia i Moralność* 2 (14), Poznań 2013, ss. 19-33.
- WICHER W., *Podstawy teologii moralnej*, Poznań – Warszawa – Lublin, Poznań 1969.

- WIDOK N., *Warunki dobrego postu według wybranych pisarzy greckich IV-VI wieku*, [w:] *Vox Patrum* 74 (2020), Lublin 2020, ss. 119-144.
- WILLIAMS B., *Moralność. Wprowadzenie etyki*, tłum. M. HERNIK, Warszawa 2000.
- WIŚNIEWSKA-ROSZKOWSKA K., *Asceza, moralność, zdrowie*, Warszawa 1983.
- WOJTYŁA K., *Kazanie na Areopagu*, Kraków 2018.
- WOJTYŁA K., *Miłość i odpowiedzialność*, Lublin 1986.
- WONS K., *Poznawanie siebie w świetle słowa Bożego*, Kraków 2010.
- WONS K., *Więź z Jezusem*, Kraków 2010.
- WOŹNIAK J. R., *Sekret credo*, Kraków 2014.
- WÓJTOWICZ H., *Asceza w hellenizmie*, [w:] *Wczesnochrześcijańska asceza*, red. R. DRĄCZKOWSKI, J. PAŁUCKI, Lublin 1993, ss. 9-14.
- WULFF D. M., *Psychologia religii klasyczna i współczesna.*, Warszawa 1999.
- ZARĘBIANKA Z., *Na drogach pojednania*, Kraków 2022.
- ZARĘBIANKA Z., *Z Janem Pawłem II od przeszłości ku przyszłości*, Kraków 2021.
- ZBROJA B., *Post w Biblii*, [w:] *Polonia Sacra* R V (XXIII) nr 8/52, Kraków 2001.
- ZEMBRZUSKI M., *Głupota, ignorancja i acedia a poznanie intelektualne i działanie moralne*, [w:] *Rocznik tomistyczny* 10 (2021), ss. 127-146.
- ZIELIŃSKI J., *Przewyciężyć kryzys, spojrzenie z perspektywy wiary*, Kraków 2004.
- ŻUREK A., *Św. Cezary z Arles*, Kraków 2022.

### **3. LITERATURA POMOCNICZA**

- BALDOCK, *Symbolika chrześcijańska*, Poznań 1994.
- BIBLIOTEKA NIEDZIELI t. 249, *Osoby, dla których jedynym pokarmem była Komunia Święta*, <https://adonai.pl/cuda/>, data dostępu 25.03.2023.

- BIEL S., *Judyta – kobieta piękna, mądra i odważna*, <https://jezuici.pl/2018/11/>, data dostępu 20.04.2023.
- CHRAPUSTA A., SKOCZEŃ I., *Antropozofia i eurytmia w waldorfskiej szkole jako zagrożenie dla edukacji dzieci i młodzieży*, [w:] *Sosnowieckie Studia Teologiczne* t. XV, rok 2021, ss. 201-215.
- CHRAPUSTA A., SKOCZEŃ I., *Człowiek w relacji do starości i śmierci. Chrześcijański aspekt starzenia się osoby* [w:] *Człowiek w relacji do ... . Rozważania o człowieku jako istocie relacyjnej*, red. G. WĄCHOL, Kraków 2020, ss. 271–286.
- CHYZANOWSKA M., *3 kobiety, które karmiły się tylko Bogiem*, <https://deon.pl/wiara/3-kobiety-ktore-karmily-sie-tylko-bogiem>, data dostępu 25.03.2023.
- EIJK J. W., *Bóg żyje w Holandii*, Kraków 2021.
- FOLEY P. M., *Dlaczego jemy ryby w piątek?*, Warszawa 2010.
- GUZOWSKA B., *Świecka religia życia – perspektywa filozoficzna*, [w:] *Przegląd Religioznawczy* 2(276)2020, Warszawa 2020, ss. 191–197.
- JĘDRASIK K., *40 dni, a nawet kilkanaście lat bez jedzenia i picia*, [www.alateia.pl](http://www.alateia.pl), 29.03.21, data dostępu 20.04.2023.
- KALNIUK J., *Pasterska posługa kapłana w kontekście daru i zadania, aspekt teologicznomoralny*, Kraków 2014.
- KALDON B. M., *Wybrane obszary niebezpieczeństw XXI wieku w ujęciu interdyscyplinarnym*, Warszawa 2016.
- KOEHLER L., BAUMGARTNER W., STAMM J. J., *Wielki słownik hebrajsko-polski i aramejsko-polski Starego Testamentu*, tłum. K. MADAJ i inni, Warszawa 2008, t. 1, ss. 647-648; t. 2, s. 90, ss. 430-435.
- KRUKOWSKI J., *Kościół w życiu publicznym*, Częstochowa 1996.

- KUKUŁA G., *Niezwykła historia Marty Robin*. Przez 52 lata jej jedynym pokarmem była hostia, <https://wiadomosci.onet.pl/religia/niezwykla-historia-marty-robin-przez-52-lata-jej-jedynym-pokarmem-byla-hostia/>, data dostępu 25.03.2023;
- LANGKAMMER H., *Słownik biblijny*, Katowice 1984, s. 138.
- LANGKAMMER H., *Teologia Nowego Testamentu*, Wrocław 1985, t.1, s. 199.
- LEON-DUFOUR X., *Słownik teologii biblijnej*, Poznań 1994, s. 871.
- LEON-DUFOUR X., *Słownik teologii biblijnej*, tłum. i opr. K. ROMANIUK, Poznań 1994, ss. 75-76, ss. 496-499, ss. 730-731.
- ŁUKASIK J., *Rozwój osobisty studentów pedagogiki* [w:] Polish Journal of Continuing Education 3 (94)/2016, Radom 2016, ss. 120-129.
- MERTON T., *Siedmiopiętrowa góra*, Kraków 1973.
- NĘCEK R., *Promocja nadziei*, Kraków 2006.
- NĘCEK R., *Prymas praw człowieka*, Kraków 2013.
- NIEDŹWIECKA D. *Ich jedynym posiłkiem była Eucharystia*, <https://pch24.pl/ich-jedynym-posilkiem-byla-eucharystia/>, data dostępu 25.03.2023.
- PLEZIA M., *Słownik łacińsko-polski*, t. 1, Warszawa 1959, ss. 756-758.
- PLEZIA M., *Słownik łacińsko-polski*, t. 2, Warszawa 1959, ss. 8-9.
- PLEZIA M., *Słownik łacińsko-polski*, t. 3, Warszawa 1959, s. 14.
- POLAK M., *Złoto oczyszcza się w ogniu*, Kraków 2013.
- POPOWSKI R., *Wielki słownik grecko-polski Nowego Testamentu, wydanie z pełną lokalizacją greckich haseł, kluczem polsko-greckim oraz indeksem form czasownikowych*, wyd. 2, Warszawa 1995, s. 226, s. 391, ss. 409-410.
- PUERTO M. N., *Judyta zbawicielka*, <https://opoka.org.pl/biblioteka/judyta.html>, data dostępu 20.04.2023.

- RAHNER K., VORGRIMLER H., *Mały słownik teologiczny*, Warszawa 1987, s. 25, s. 388, ss.207-208.
- RITZER G., *Magiczny świat konsumpcji*, tłum. L. STAWOWY, Warszawa 2001.
- RUSSELL A. S., *Głód. Historia nienaturalna*, tłum. K. ORSZULEWSKA, Warszawa 2011.
- SCHUDRICH M., *Dialog jako warunek pojednania i droga do pokoju*, [w:] *Na drogach pojednania*, red. Z. ZAREBIANKA, Kraków 2022, ss. 43-47.
- SCHULZ J., ÜBERHUBER E., *Leki z bożej apteki*, Warszawa 1989.
- TISCHNER J., *Polski młyn*, Kraków 1991.
- TRIGG R., *Rozum a zaangażowanie*, Warszawa 1977.
- WOJTYSIAK J., *Post- i anty-chrześcijaństwo*, [www.gosc.pl](http://www.gosc.pl), data dostępu: 20.04.2023.
- WOYDYŁŁO E., *W zgodzie z sobą*, <https://docer.pl/doc/es50818>, data dostępu 24.03.2023.
- WRONKA S., *Transliteracja i transkrypcja alfabetu hebrajskiego*, [w:] *Ruch Biblijny i Liturgiczny* 57 (2004) nr 1, Kraków 2004, ss. 45-58, ss. 91-101.

## ANEKS

Placówki, do których został wysłany e-mail z linkiem do ankiety dotyczącej postu i poszczenia:

1. Stowarzyszenie Przyjaciół Szkół Katolickich
2. Zespół Szkół Katolickich im. św. Marka w Słupsku
3. Szkoła Katolicka w Olsztynie
4. XXI Liceum Ogólnokształcące im. św. Stanisława Kostki w Lublinie
5. Katolicka Szkoła Podstawowa im. św. Jadwigi Królowej w Lublinie
6. Pallotyńskie Liceum Ogólnokształcące im. Stefana Batorego w Lublinie
7. Prywatne Katolickie Liceum im. Ks. Kazimierza Gostyńskiego w Lublinie
8. Szkoła Podstawowa Sióstr Urszulanek UR w Lublinie
9. Zespół Szkół Katolickich w Puławach
10. Publiczne Liceum Ogólnokształcące Sióstr Salezjanek im. św. Dominika Savio w Krakowie
11. Katolickie Liceum Montessori w Krakowie
12. Liceum Ogólnokształcące Zakonu Pijarów im. ks. Stanisława Konarskiego w Krakowie
13. Szkoła Podstawowa nr 164 im. Bł. Franciszki Siedliskiej w Krakowie
14. Szkoła Podstawowa Sióstr Nazaretanek w Kaliszu
15. Katolicka Szkoła Podstawowa im. św. Kazimierza w Gdańsku
16. Katolicka Niepubliczna Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II w Pruszczu Gdańskim
17. Liceum Katolickie im. Jana Pawła II w Gdyni
18. Szkoła Podstawowa Zgromadzenia Sióstr Zmartwychwstania Pańskiego w Wejherowie
19. Katolicka Szkoła Podstawowa z oddziałem przedszkolnym SPSK w Dąbrowie Górniczej
20. Katolicka Szkoła Podstawowa SPSK w Częstochowie
21. Katolickie Liceum Ogólnokształcące im. św. Melchiora Grodzieckiego w Cieszynie
22. Zespół Szkół Katolickich w Chojnicach
23. Katolickie Pallotyńskie Szkoły w Chełmnie

24. Zespół Szkół Katolickich w Bydgoszczy
25. Katolickie Liceum Ogólnokształcące im. Cypriana Norwida Białej Podlaskiej
26. Kolegium Kujawskie XX. SAL. W Aleksandrowie Kujawskim
27. Zespół Szkół Katolickich im. św. Jadwigi Królowej w Tczewie
28. Katolicka Szkoła Podstawowa im. św. Ojca Pio w Zamościu
29. Katolickie Liceum Ogólnokształcące im. Jana Pawła II w Biłgoraju
30. Katolickie Liceum Ogólnokształcące SPSK im. Matki Bożej Jasnogórskiej w Częstochowie
31. Publiczna Szkoła Podstawowa im. św. Franciszka z Asyżu w Elblągu
32. Zespół Szkół Katolickich im. Jana Pawła II w Malborku
33. Katolickie Liceum Ogólnokształcące im. św. Maksymiliana Marii Kolbego w Szczecinie
34. Katolicka Szkoła Podstawowa w Nowym Sączu
35. Katolicka Niepubliczna Ogólnokształcąca Szkoła Muzyczna I Stopnia w Nowym Sączu
36. Zespół Katolickich Szkół im. Jana Pawła II w Skawinie
37. Katolickie Liceum Ogólnokształcące w Mławie
38. Zespół Szkół Katolickich im. Ks. Jana Długosza we Włocławku
39. Zespół Szkół Katolickich u św. Pankracego w Jeleniej Górze
40. Katolickie Liceum Ogólnokształcące SPSK im. św. Stanisława Kostki w Opolu
41. Zespół Szkół Katolickich Diecezji Kieleckiej
42. Szkoła Podstawowa Katolickiego Stowarzyszenia Wychowawców im. Piotra Jerzego Frassatego w Gorzowie Wielkopolskim
43. Szkoła Katolicka w Stalowej Woli
44. Szkoły Katolickie im. Kard. Wyszyńskiego w Łomży
45. Zespół Szkół Katolickich im. Matki Bożej Miłosierdzia w Białymstoku
46. Szkoły Katolickie Sodalicji Mariańskich w Warszawie
47. Katolicka Niepubliczna Szkoła Podstawowa w Pruszczu Gdańskim
48. Zespół Szkół Katolickich w Zabrzu
49. Katolickie Liceum Ogólnokształcące im. ks. Jerzego Popiełuszki w Warszawie
50. Szkoła Podstawowa i Przedszkole SPSK w Rychwałdku
51. Katecheci Kurii Bielsko-Żywieckiej

Adresy e-mail placówek:

1. biuro@rsk.edu.pl,
2. dyrekcja\_lozp@interia.eu,
3. dyrektor@zskdlugosz.pl,
4. kalisz.nazaret.szkoła@gmail.com,
5. kat.gim@interia.pl,
6. katowice@pijarzy.pl,
7. kgilo\_bilgoraj@wp.pl,
8. kglolomza@wp.pl,
9. klig.pallotyni@gmail.com,
10. klo.bialystok@wp.pl,
11. klo.siem@op.pl,
12. klo@mlawa.pl,
13. klodg@interia.pl,
14. knsp@katolicka.com.pl,
15. kontakt@pankracy.edu.pl,
16. ksn@katolicka.com.pl,
17. ksp.sekretariat@outlook.com,
18. kuznica@wegielek.edu.pl,
19. liceum@katolicka.com.pl,
20. liceum@opole.spsk.pl,
21. liceum@post.pl,
22. lickatol@wp.pl,
23. lo.montessori@ziarnkomaku.pl,
24. malek.dyrksp@sacz.pl,
25. micierzynpsk@wp.pl,
26. pio@superszkolna.pl,
27. piosuperszkolna@gmail.com,
28. pklo@pklo.lublin.pl,
29. plomien.sekretariat@wegielek.edu.pl,
30. roman.buchta@katowicka.pl,
31. sekretariat@archutowski.edu.pl,
32. sekretariat@cpz.edu.pl,



33. sekretariat@dominik.edu.pl,
34. sekretariat@katolik-chorzow.edu.pl,
35. sekretariat@katolik-tcz.pl,
36. sekretariat@katolik.bydgoszcz.pl,
37. sekretariat@katolik.chojnice.pl,
38. sekretariat@katolik.gdansk.pl,
39. sekretariat@klobp.pl,
40. sekretariat@kostka-kielce.pl,
41. sekretariat@ksp-zakopane.pl,
42. sekretariat@kspinowroclaw.pl,
43. sekretariat@ogrodowa.pl,
44. sekretariat@pspj.edu.pl,
45. sekretariat@skst.pl,
46. sekretariat@szkolakatolicka.edu.pl,
47. sekretariat@szkolanazaret.pl,
48. sekretariat@zsk-pulawy.p9.pl,
49. sekretariat@zskdlugosz.pl,
50. sekretariatgim@zsktk.edu.pl,
51. sekretariatssp@zsktk.edu.pl,
52. sekrlo@wp.pl,
53. sk@sk.edu.pl,
54. sp-s.urszulanki-lublin@wp.pl,
55. splisewokoscielne@wp.pl,
56. spsk.elblag@gmail.com,
57. swietochlowice@salezjanie.com.pl,
58. swietyjacek.katowice@gmail.com,
59. szkola@katolicka.pl,
60. szkola@kcecak.krakow.pl,
61. szkola@smolenskiego.edu.pl,
62. szkola@szarotka.edu.pl,
63. szkola@szkola-katolicka.com.pl,
64. szkolapodstawowa.rodzicedzieciom@interia.pl,
65. technikum@opole.spsk.pl,
66. zks@zks.nq.pl,

- 67. zsk.sekretariat@gmail.com,
- 68. zsk.slupsk@gmail.com,
- 69. zsk@katolik.info.pl,
- 70. katecheza@kuria.bielsko.pl,
- 71. studenski@kuria.bielsko.pl