

POST JAKO LEKARSTWO DLA CIAŁA I DUSZY

Pierwszą rzeczą, której oczekiwano od postu, było jego uzdrawiające działanie zarówno na ciało, jak i na duszę. Post miał chronić przede wszystkim przed wpływami demonicznymi. Ta postawa miała swój fundament w poglądach ludów pierwotnych na odżywianie. Obawiano się, że przez pożywienie można ulec działaniu jakichś mocy demonicznych. W starożytności ściśle określonym pokarmom przypisywano szczególne wpływy demonów. Na przykład zwolennicy Pitagorasa głosili, że jedząc mięso zabitego zwierzęcia, spożywa się jego demoniczną duszę. Dlatego zalecali wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych. Inne nurty upatrywały demona tylko w ściśle określonych gatunkach zwierząt. Według zwolenników magii w mięsie kozy przebywał demon choroby wywołującej epilepsję, a jedzenie mięsa wieprzowego miało powodować choroby skóry i wzmacniać popęd seksualny. Demony mogły być aktywne również w roślinach. Zwolennicy Pitagorasa zakazywali spożywania fasoli: w niej miały przebywać dusze zmarłych, które mogły powodować niespokojne, dręczące sny. Podstawą wielu przepisów postnych była zatem ochrona przed wpływami demonów. Ponieważ człowiek nie lubi chorować, powstrzymuje się od pokarmu, który może mieć w sobie demona choroby. Ponieważ człowiek nie chce, by panował nad nim jakiś zły duch, nie jada rzeczy zakażonych przez demony.

Inną podstawą dla postu w świecie antycznym było przekonanie o wzmacnianiu przez post skuteczności jakiegoś działania. Pogląd taki spotykamy przede wszystkim w medycynie ludowej, ale także w misteriach różnych kierunków religijnych. Od postu oczekiwano uleczenia z wszelkiego rodzaju chorób zapalnych, reumatyzmu czy kataru. Post miał być dobrym środkiem zaradczym przy tzw. zjawach alpejskich. Zarówno medycyna ludowa, jak i kultury misteryjne gwarantowały większą skuteczność leków i środków magicznych, gdy przed ich stosowaniem przez jakiś czas poszczono. Post miał też wzmacniać moc czarownika. W wielu opowieściach nadprzyrodzone działanie słynnych czarowników łączy się z ich pełnym wyrzeczeń życiem.

Greckie szkoły filozoficzne oczekiwały od postu nie tylko ochrony przed chorobą i wpływami demonicznymi, lecz także oczyszczenia ducha, wewnętrznego zadowolenia, wolności i szczęścia. Traktowały one post w łączności ze swoim życiowym celem. Na przykład – celem cyników była samowystarczalność (*enkrá-teja*), czyli zdolność wyrzeczenia się wszystkich niekoniecznych dla egzystencji potrzeb. Post stanowił dla nich drogę do tego celu. Dla stoików najwyższym celem było szczęście (*eudajmonía*), które polegało

na wewnętrznej wolności, na rozsądnym życiu, którym nie miotają emocje czy jakieś irracjonalne motywy. Asceza pokarmowa w stoicyzmie także zajmowała wiele miejsca. Była ona jakby treningiem wewnętrznej wolności i rozsądnego życia. Była treningiem w pokonywaniu wszystkich afektów, jakie stają na przeszkodzie w roztropnym życiu. Prostego sposobu życia domaga się także epikurejski ideał niezachwianego, indywidualnego spokoju duszy. A więc w antycznych szkołach filozoficznych chodziło stale o całego człowieka, o osiągnięcie przez niego celu ostatecznego. Post na drodze do tego celu był środkiem ważnym i wypróbowanym. Leczył on człowieka na ciele i na duszy, wiodł go do wewnętrznej wolności, był drogą do samourzeczywistnienia, do wewnętrznego szczęścia.

Ojcowie Kościoła w swych pismach, idąc za tradycją greckich szkół filozoficznych, podkreślają pozytywny wpływ postu na ciało i duszę. Święty Jan Chryzostom w jednym ze swych kazań wspomina o lekarstwie postu, które „nasz Wcielony Pan zalecił nam jako pełen miłości Ojciec”. Skoro człowiek ze swej natury chętniej spełnia własne zachcianki i nie zważa na pewne granice, to żeby stać się wewnętrznym wolnym od nadmiernej troski o dobra tego świata, natomiast bardziej oddawać się sprawom ducha, powinien stale pościć.

Kasjan uważa, że obfitość pokarmów obciąża ducha i gdy duch równocześnie z ciałem popada w otyłość, staje się niebezpiecznym zarzewiem grzechu. Mnisi dawniej byli przekonani, że istnieje jakaś silna zależność między duszą i ciałem. Gdy ciało obrasta w tłuszcz, także i duch staje się ociężały i otyśla. Nadmiar jedzenia zmniejsza duchową czujność człowieka. Natomiast zdrowie fizyczne i duchowe stanowi jedność. To przekonanie dzisiejszej psychologii znajdujemy często już w pismach dawnych mnichów i Ojców Kościoła. Tak oto pisze św. Atanazy:

Zauważ, co czyni post! Leczy on choroby, wysusza nadmierne soki w organizmie, przepędza złe duchy, płoszy natarczywe myśli, nadaje duchowi większą przejrzystość, oczyszcza serce, leczy ciało i wiedzie w końcu człowieka przed tron Boży... Post jest ogromną siłą i niesie ze sobą przeogromne skutki.

Leczenie zostało tutaj pozornie uzależnione od jakiegoś wysuszania zbytecznych soków w organizmie człowieka. To, co na pierwszy rzut oka wydaje się medycyną ludową, odsłania swoje właściwe znaczenie dopiero w porównaniu z osiągnięciami dzisiejszej medycyny postnej. Dr Buchinger, który w Niemczech odkrył po pierwszej wojnie lecznicze działanie postu i stosował terapię postną z dużym powodzeniem w rozlicznych kuracjach, pisze:

Leczenie postem jest w rzeczy samej kuracją wydzielinową. Jest to kuracja mająca za zadanie oczyścić całą tkankę organiczną oraz jej soki. Całą! Ma słuszność powiedzenie dawnych Gallów, że „post oczyszcza na równi całe ciało” (*abstinentia totum corpus aequaliter purgat*).

A tak wyjaśnia on procesy fizyczne:

Poziom węglowodanów i innych krążących we krwi substancji odżywczych zostaje obniżony i po około trzech dniach substancje te są skreślone z budżetu organizmu do wystarczającego poziomu. Wszystkie procesy związane z przemianą materii zostają nastawione na maksymalną oszczędność. Z kolei przychodzi samowystarczalność (autarkia), gospodarcza cyrkulacja sama w sobie. Organizm staje wobec potrzeby utrzymania równowagi azotu w każdym depozycie białkowym. Na gruncie bogatego doświadczenia możemy przyjąć za pewnik, że w tym celu przede wszystkim organizm niszczy te produkty i materie, które są w państwie komórek obciążeniem i osłabiają organizm, a więc na przykład patologiczne wysięki, wydzieliny, substancje obce, ropne, ciała obce, owrzodzenia itp..

Zatem przez post zostaje usunięta szkodliwa materia. Organizm zostaje oczyszczony, a tym samym pozbywa się wielu schorzeń. Post redukuje komórki przestarzałe, a to wpływa na tworzenie się komórek nowych. „To wyjaśnia nam sprawę, dlaczego każdy post ma tak ogromnie regenerujący wpływ na nasz organizm”. Najlepsze wyniki daje kuracja postna przy takich schorzeniach, jak reumatyzm, artretyzm czy choroby skórne. Znała je już wcześniej – jak widzieliśmy poprzednio – medycyna ludowa.

Święty Atanazy wszakże nie poprzestaje na czysto cielesnej skuteczności postu. Post przepędza złe duchy i złe myśli oraz czyni duszę bardziej przejrzystą. Post oczyszcza ciało i duszę. Widzimy, jak realistycznie Atanazy myśli o człowieku. Pojmuje go jako jedność ciała i duszy. Przejrzystość myśli i zdrowie według niego ściśle wiążą się ze sobą. Jeżeli jestem obdarzony zdrowym ciałem, to muszę dbać o dobre myśli. I na odwrót, nie mogę oczekiwać, by mój duch był przejrzysty, gdy nafaszeruję swój organizm mnóstwem jadła. Św. Atanazy mówi, że post uświęca ciało. Ciało przez post staje się świątynią Ducha Świętego, staje się „przepuszczalne” dla Ducha Bożego. Człowiek należy do Pana nie tylko duszą, ale też i ciałem. Jesteśmy naszym ciałem, ale mamy nie tylko ciało. Skoro chcemy się otworzyć na Boga, musimy rozpocząć od ciała. Jeśli chcemy należeć do Pana, to takie pragnienie powinno być wyczuwalne także fizycznie. *Post uświęca ciało i doprowadza człowieka do Bożego tronu.* Stawia on nas w Bożej obecności. Post nie pozwala zbliżyć się świętej ranie, która trzyma nas na drodze ku Bogu tak, byśmy nie szukali zaspokojenia naszej tęsknoty gdzie indziej – albo za prędko – czy to w ludziach, czy w piękności tego świata. Post chroni przed tym, byśmy naszych ran przedwcześnie nie zakrywali, nie opatrywali kłamliwymi pociechami. Post pozwala fizycznie wyczuwać nasz najgłębszy stan duchowy, to, że jesteśmy w drodze ku Bogu, że tylko Bóg potrafi uciszyć nasze najgłębsze niepokoje.

Święty Bazyli Wielki w swych kazaniach bardzo często akcentuje zbawienny wpływ postu na ciało i duszę człowieka. Przypomina o tym, że posty są zalecane przez lekarzy chorym, a organizm, który zadowala się umiarkowanym i lekkim pożywieniem, łatwiej unika chorób niż przeładowany wieloma wyszukanymi potrawami, których nie może nawet należycie strawić. Prowadząc dalej swe wywody, ukazuje post jako skuteczny środek przeciw grzechowi. Stosując ten środek w walce z grzechem, powinno się być pogodnym i pościć z uśmiechem, a nie jak jakiś aktor pozować na wielkiego ascetę. W przeciwnym razie post nic nie pomoże.

Tak i w tym życiu, jak na scenie, wielu teatralizuje swoje żywoty, co innego nosząc w sercu, a co innego pokazując ludziom na widok publiczny. Nie zaciemniaj więc oblicza. Jaki jesteś, takim się pokazuj. Nie przebieraj się za posępnego, goniąc za sławą z tego, że wydajesz się wstrzemięźliwy. Ani bowiem dobry uczynek nie przynosi pożytku, jeżeli go roztrąbisz, ani z postu publicznie rozgłoszonego nie ma żadnej korzyści. Albowiem co robi się dla popisu, nie przekazuje owocu na przyszły żywot, lecz kończy się na pochwale ludzkiej. Biegnij przeto pogodnie po dar postu.

W innej homilii Bazyli sławi post, gdyż zaprowadza on pokój:

I gdyby wszyscy brali post za doradcę w postępowaniu, nic by nie stało na przeszkodzie, aby głęboki pokój panował na całej ziemi, bo by ani ludy nie powstawały jedne przeciw drugim, ani wojska by się nie ścierały ze sobą. Nie kuto by broni pod panowaniem postu, nie zbierano by sądów; nikt by nie zamieszkiwał więzień i w ogóle pustynie nie miałyby rozbójników, miasta donosicieli, morze korsarzy. Gdyby wszyscy byli uczniami postu, nie słyszano by zupełnie, jak powiada Hiob (Hi 3,18), głosu wyciągania podatków, a życie nasze nie byłoby tak pełne jęków i smutków, gdyby nim rządził post. Jawną jest bowiem rzeczą, że każdego nauczałby wstrzemięźliwości nie tylko w jedzeniu, lecz także w chciwości i oszustwie, i zupełnego unikania i strzeżenia się wszelkiej złości.

Myśl, że post może zaprowadzić między ludźmi pokój, znajdujemy u Ojców Kościoła dość często. Św. Piotr Chryzolog powiada: „Post jest pokojem ciała”.

Święty Jan Klimak przypisuje postowi podobne działanie:

Tłumi on potok słów, ucisza niepokój, chroni posłuszeństwo, uśmierza ospałość, leczy ciało i uspokaja duszę.

Niezgoda powstaje z braku umiaru, z braku opanowania namiętności i popędów. Post bierze człowieka w karby, uwalnia go spod władzy jego namiętności i obdarza wewnętrznym pokojem. Ale pokój ten nie jest czymś czysto duchowym. Jest on także – jak mówi Piotr Chryzolog – pokojem ciała. Ciało uspokaja się po pierwsze przez to, że nie jest obciążone nadmiernym

trawieniem, po drugie – przez ujarzmienie własnych popędów. Tak więc u Ojców Kościoła pojawia się ujęcie postu zakładające jedność ciała i duszy. Nie chodzi im tylko o zdrowie ciała czy o zbawienie duszy, ale raczej o całego człowieka. Gdy człowiek żyje jak należy, gdy właściwie zważa na swoje ciało i duszę, wtedy żyje zdrowo. Dlatego dla Ojców Kościoła post nie jest dyscypliną czysto zewnętrzną, dziełem, które można pokazać Bogu. Jest to raczej ćwiczenie, które całemu człowiekowi pozwala dojść do równowagi. Z postem cielesnym powinien być złączony post duchowy albo – lepiej mówiąc – dobrze pojęty post cielesny zawsze jest postem duchowym. Poszcząc, człowiek bowiem walczy nie tylko z własnym ciałem, ale także ze swoimi namiętnościami i myślami.