

Nabożeństwa w naszej parafii Marzec 2015

1.03 niedziela	I Niedziela Wielkiego Postu. Triumf Ortodoksji. Święta Liturgia Św. Bazylego Wielkiego.	godz. 8³⁰, 10⁰⁰
4.03 środa	Spotkanie Seniorów Liturgia Uprzednio Poświęconych Darów.	godz. 9 ⁰⁰
6.03 piątek	Liturgia Uprzednio Poświęconych Darów.	godz. 17 ⁰⁰
7.03 sobota	Święta Liturgia i wspomnienie zmarłych Wsienoszcznoje Bdienije.	godz. 9 ⁰⁰ godz. 17 ⁰⁰
8.03 niedziela	II Niedziela Wielkiego Postu. Św. Grzegorza Palamasa. Święta Liturgia Św. Bazylego Wielkiego.	godz. 8³⁰, 10⁰⁰
11.03 środa	Liturgia Uprzednio Poświęconych Darów	godz. 9 ⁰⁰
13.03 piątek	Liturgia Uprzednio Poświęconych Darów	godz. 17 ⁰⁰
14.03 sobota	Święta Liturgia i wspomnienie zmarłych Wsienoszcznoje Bdienije	godz. 9 ⁰⁰ godz. 17 ⁰⁰
15.03 niedziela	III Niedziela Wielkiego Postu. Adoracja Krzyża Świętego. Święta Liturgia.	godz. 8³⁰, 10⁰⁰
18.03 środa	Liturgia Uprzednio Poświęconych Darów	godz. 9 ⁰⁰
20.03 piątek	Liturgia Uprzednio Poświęconych Darów	godz. 17 ⁰⁰
21.03 sobota	Św. Liturgia i wspomnienie zmarłych Wsienoszcznoje Bdienije	godz. 9 ⁰⁰ godz. 17 ⁰⁰
22.03 niedziela	IV Niedziela Wielkiego Postu. Św. Jana Klimaka - Święto Patrona naszej Cerkwi. Święta Liturgię celebrować będzie J. E. Wielce Blogosławiony Sawa Metropolita Warszawski i całej Polski.	godz. 09⁴⁰
25.03 środa	Liturgia Uprzednio Poświęconych Darów Jutrznia z czytaniem Wielkiego Kanonu św. Andrzeja z Krety	godz. 9 ⁰⁰ godz. 17 ⁰⁰
26.03 czwartek	Liturgia Uprzednio Poświęconych Darów	godz. 6 ⁰⁰
27.03 piątek	Liturgia Uprzednio Poświęconych Darów	godz. 17 ⁰⁰
28.03 sobota	Rekolekcje Parafialne. Katecheza przed spowiedzią. Wsienoszcznoje Bdienije.	godz. 16 ⁰⁰ godz. 17 ⁰⁰
29.03 niedziela	V Niedziela Wielkiego Postu. Św. Marii Egipskiej. Rekolekcje Parafialne. Święta Liturgia.	godz. 8³⁰, 10⁰⁰

Prosimy o ofiary do skarbonki na pokrycie kosztów druku gazetki.

W Naszej Parafii

Parafia Prawosławna św. Jana Klimaka w Warszawie, 1 marca 2015, nr 3 (71)



Czy dieta to post?

Częścią syndromu – zespołu charakterystycznych objawów – życia współczesnego człowieka jest niemalże całkowite zaniedbanie postu. Niemalże całkowite, bowiem ciągle postępującemu zanikaniu świadomości natury, znaczenia i potrzeby praktykowania postu towarzyszy nie tylko przetrwanie, ale nawet swoista kariera diety. Powszechnie dostępne są dietetyczne reguły, przepisy, zalecenia, których przestrzeganie ma pomóc zrzucić nadwagę, utrzymać ciało w dobrej kondycji czy zapewnić dobre samopoczucie. W internecie można znaleźć najprzeróżniejsze diety na wszystko – na odchudzanie, oczyszczające, odtruwające, na włosy i paznokcie, na mroźne dni, na dobry humor i na chandrę. Pojawiają się nawet „diety cud”. Jedną z jej najnowszych „odchudzających” wersji obiecuje: „Jedz, co chcesz, a cud na pewno się stanie – gdy przy tym schudniesz”. Na księgarskich półkach ciągle pojawiają się nowe książki kucharskie, nie da się nie zauważyć mnogości kulinarnych programów telewizyjnych. To zjawisko sięga daleko poza sferę konsumpcji – ktoś podsumował je stwierdzeniem: „Żyjemy w świecie, w którym filozofów zastąpili kucharze i dietetycy” i w związku z tym „rośnie grupa osób świadomych, że jedzenie to deklaracja światopoglądowa”.

Współczesna i nowoczesna dieta, lecznicza czy żywieniowa, raczej nie kojarzy się z postem, postrzeganym przeważnie jako religijny przeżytek. Jakże więc jej upowszechnienie się miałoby chronić post przed zapomnieniem i powodować, że jego zaniedbanie jest tylko „niemalże całkowite”? Dzieje się tak dlatego, że dieta jest bardzo ważną częścią postu. W powszechnym mniemaniu, religijny post przeważnie kojarzy się przecież ze wstrzemięźliwością w jedzeniu. Choć poprawnie pojmowany i stosowany post wcale na tym nie poprzestaje, obejmuje i oddziałuje na wszystkie inne sfery życia, ograniczenia w jadłospisie mają znaczenie szczególne. Dlaczego? Spróbujmy przyjrzeć się temu nieco dokładniej.

W hebrajskiej i greckiej terminologii post oznacza całkowite powstrzymanie się od jedzenia i picia w ciągu całego dnia i na tym właśnie polega(?) jednodniowy post chrześcijan w środy i piątki. Monastyczne praktyki ascetyczne spowodowały pojawienie się coraz to dłuższych okresów postu, w których trudno było o wielodniową całkowitą abstynencję. To wówczas pojawiły się reguły postnych ograniczeń jadłospisu. Najważniejsze z nich to przejście na „diety wegetariańską” związane z dążeniem do maksymalnego ograniczenia środków przeznaczonych na zakup pożywienia i czasu potrzebnego na jego przygotowanie. To właśnie z tego względu dopuszczalne było również

spożycie kalmarów, ośmiornic, mięczaków i skorupiaków – bezkrwistej fauny morskiej, zwanej obecnie „owocami morza”. W owych czasach postrzegane były one jak współczesne „jedzenie śmieciowe” – „tanie i łatwe w produkcji, ale ubogie pod względem dietetycznym”. Wystarczyło pociągnąć koszem po dnie morza czy stawu, wrzucić zagarnięte „śmieci” do garnka z wodą i zagotować.

Postne zmagania z jadłospisem to w gruncie rzeczy powstrzymywanie się od spożywania tego, co dobre – mięsa i nabiątu. W ten sposób uczymy się albo pielęgnujemy w sobie zdolność powstrzymywania się od czynienia tego, co złe – grzechu. Uporządkowanie podstawowej sfery życia, jaką jest jedzenie – zdolność decydowania, co, ile, kiedy i jak spożywamy – dodaje sił, stwarza możliwości podejmowania prób poprawnego zarządzania innymi sferami naszego życia – tym, co nie pojawia się tak często i regularnie jak jedzenie. Chodzi tu nie tylko o to, co postrzegamy innymi zmysłami – oglądamy, słuchamy czy dotykamy. To również to, co mówimy. Najważniejsze i najtrudniejsze do „uporządkowania” są osobowe relacje z innymi ludźmi. To trudne zadania. To dlatego post nie kończy się na ograniczeniach w jadłospisie i ma dość szeroki zakres innych działań „wspomagających”. Czy dieta żywieniowa nastawiona na osiągnięcie jakiegoś konkretnego celu – zrzucenie nadwagi, lepsze samopoczucie czy zdrowie – jest w stanie im podolać?

Jeśli celem stosowania diety jest zachowanie lub polepszenie stanu zdrowia, warto pamiętać, że człowiek to ciało i dusza. Trzeba dbać o jedno i drugie. Dieta zdaje się koncentrować na ciele, bowiem ludowa mądrość głosi: „W zdrowym ciele zdrowy duch”. We współczesnym pojmowaniu zdrowie ducha uzależniane jest od zdrowia ciała, ale w rzeczywistości jest odwrotnie. Zdrowie ciała jest świadectwem zdrowia ducha i tak właśnie ową maksymę traktuje post.

Wiele można usłyszeć/przeczytać o zdrowotnym znaczeniu diety. To samo z pewnością można powiedzieć o poście. Ale to poczucie głodu (czytaj – ścisłemu jednodniowemu postowi) najnowsze badania medyczne przypisują zdolność organizmu do pobudzania aktywności komórek macierzystych. Czy nie można by, zatem, stwierdzić, że post nie tylko podtrzymuje zdrowie ciała, ale „zakulisowo” wspomaga jego leczenie?

O leczniczym działaniu postu w sferze ducha wyraźnie mówi ewangeliczna opowieść o uzdrowieniu epileptyka. Gdy apostołowie zapytali Chrystusa, dlaczego sami nie mogli wypędzić demona, usłyszeli, że „ten rodzaj nie wychodzi inaczej jak przez modlitwę i post” (Mt 17,21). Te słowa wskazują na potrzebę łączenia postu z modlitwą. Inna mądrość ludowa parafrazuje je stwierdzeniem: „Post bez modlitwy to tylko dieta”.

Aby zachęcić do poszukiwań jeszcze „głębszego” znaczenia postu posłużę się fragmentami wstępu do rozważań o trwającym właśnie Wielkim Poście, zaczerpniętymi z tekstu bp. Kallistosa Ware pt. „Wielki Post i konsumpcyjne społeczeństwo”.

W Kościele prawosławnym Wielki Post rozpoczyna się dwa dni wcześniej niż na Zachodzie. W odróżnieniu od ceremoniału środy popielcowej, związanego z poczuciem śmiertelności i skruchy, prawosławni Grecy w „Czysty Poniedziałek” całymi rodzinami zwykli wyjeżdżać na wieś, wchodzić na wzgórze i – puszczać latawce. Wschodniochrześcijańska tradycja zachęca do kojarzenia Wielkiego Postu ze świeżym powietrzem, z wiatrem hulającym po wzgórzach, z nadejściem wiosny. Wielki Post jest czasem przygody, odkrywania, nowych inicjatyw i nowych nadziei. To nie przypadek, że Wielki Post nie następuje jesienią, kiedy spadają liście i dni stają się coraz krótsze, ani też w zimie, gdy drzewa są nagie, a wody zamrożone, lecz na wiosnę, gdy pękają lody i wszędzie pojawia się nowe życie. W prawosławnych tekstach liturgicznych pojawiają się

słowa: „Nadeszła postna wiosna, kwiat pokajania zaczął się rozwijać”. Pokajanie – *metanoia*, „zmiana zdania”, „zmiana postawy” – to nie tylko popiół, ale też otwierające się kwiaty.

Będąc okresem poszukiwania, duchowej wiosny, Wielki Post pobudza również do refleksji nad sposobem korzystania z naszej ludzkiej wolności wyboru. W czasie Wielkiego Postu uczymy się być wolnymi. Wolności bowiem, tak jak i spontanicznego sposobu bycia, trzeba się nauczyć. To tak jak z grą na instrumencie. Nie zagram na skrzypcach żadnej melodii, jeśli wcześniej, poprzez długotrwałe i wytężone ćwiczenia, nie nauczę się prawidłowo z nimi obchodzić. Podobnie dzieje się z naszym praktykowaniem wolności na płaszczyźnie moralnej. Wolna wola to część obrazu Bożego w człowieku. Jako osoba stworzona na podobieństwo Boga nie jestem prawdziwie wolny, dopóki nie nauczę się używania mej wolności właściwie. Ten proces uczenia się wymaga posłuszeństwa, wytrwałości i samodyscypliny, bowiem wolność nie jest jedynie darem – to również zadanie. Rosyjska duchowość określa je terminem *podwíg* – ascetyczny wysiłek, zmaganie duchowe. Jak słusznie stwierdza Mikołaj Bierdiajew (1874-1948), „Wolność nie jest łatwa, jak twierdzą jej wrogowie i oszczercy: wolność jest trudna; to ciężkie brzemię”. Ale jest to również przywilej i radość.

Celem Wielkiego Postu jest łamanie barier, abyśmy mogli w pełni dzielić nasze życie z Bogiem i ze sobą nawzajem. Post to „decentralizacja” – przeniesienie naszego upadłego ja z centrum naszej uwagi, by w sercach znalazło się miejsce dla innych i dla naszego Stwórcy. Wielki Post uczy, jak powiedzieć nie tylko „ja”, ale również „Ja-i-Ty”; nie tylko „ja”, ale i „my”. W ten sposób w naszym obecnym konsumpcyjnym społeczeństwie, zdominowanym przez egoizm i żądzę posiadania, Wielki Post zyskuje wyraźnie współczesną stosowność.

Powinniśmy uświadomić sobie, że wstrzemięźliwość, postrzegana często jako główna cecha Wielkiego Postu, nie jest celem, lecz środkiem. Wstrzemięźliwość okazuje się bezwartościowa, jeśli nie prowadzi do odnowienia relacji i więzi zarówno z ludźmi, jak i z całym stworzeniem.

Istotą Wielkiego Postu nie jest jedynie sposób naszego korzystania z pokarmów i napojów. Nasze pojmowanie Wielkiego Postu powinniśmy poszerzyć, biorąc pod uwagę: po pierwsze, analogię ze Starego Testamentu; po drugie, sposób, w jaki Wielki Post pojawił się we wczesnym Kościele, i po trzecie, jego szczególne znaczenie w dzisiejszym świecie. To ukaże nam, że post dotyczy: po pierwsze, dziękczynnego ofiarowania świata na powrót Bogu; po drugie, chrzcielnej inicjacji i misyjnego świadectwa Kościoła; i po trzecie, naszego stosunku do innych ludzi i do środowiska materialnego. Podsumowując w kilku słowach: Wielki Post to ofiara, nauczanie i uczestnictwo.

Zachęcam do lektury całego tekstu bp. Kallistosa...

W tych rozważaniach na temat postu i diety chciałem wskazać szersze znaczenie postu, na czym może polegać jego działanie, jakie są/mogą być jego efekty i dlaczego warto (przynajmniej od czasu do czasu) „pogłębiać” dietę, uzupełniając ją pozostałymi (przynajmniej niektórymi) elementami postu. Skoro „apetyt rośnie w miarę jedzenia”, wierzę, że nawet nieśmiałe próby udoskonalania diety i „oprawiania” jej postnymi „działaniami towarzyszącymi” będą z czasem owocowały pragnieniem holistycznego traktowania diety, działania na wszystkich frontach – „pójścia na całość”.