

## Nabożeństwa w naszej parafii Marzec 2013

<b>10.03</b> niedziela	Niedziela o Sądzie Ostatecznym. Niedziela Mięsopestna. Święta Liturgia.	godz. 8 <sup>30</sup> , 10 <sup>00</sup>
13.03 środa	Wspomnienie zmarłych.	godz. 9 <sup>00</sup>
16.03 sobota	Wsenioszcznoje Bdienije.	godz. 17 <sup>00</sup>
<b>17.03</b> niedziela	Niedziela Przebaczenia Win. Niedziela Seropustna. Święta Liturgia. <i>Obrzęd przebaczenia win.</i>	godz. 8 <sup>30</sup> , 10 <sup>00</sup>
18.03 poniedziałek	Czytanie Wielkiego Kanonu św. Andrzeja z Krety.	godz. 17 <sup>00</sup>
19.03 wtorek	Czytanie Wielkiego Kanonu św. Andrzeja z Krety.	godz. 17 <sup>00</sup>
20.03 środa	Liturgia Uprzednio Poświęconych Darów. Czytanie Wielkiego Kanonu św. Andrzeja z Krety.	godz. 9 <sup>00</sup> godz. 17 <sup>00</sup>
21.03 czwartek	Czytanie Wielkiego Kanonu św. Andrzeja z Krety.	godz. 17 <sup>00</sup>
22.03 piątek	Liturgia Uprzednio Poświęconych Darów. Wspomnienie Cudu św. Teodora Tyrona (Rycerza).	godz. 9 <sup>00</sup>
23.03 sobota	Wsenioszcznoje Bdienije.	godz. 17 <sup>00</sup>
<b>24.03</b> niedziela	<b>I Niedziela Wielkiego Postu. Triumf Ortodoksji.</b> Święta Liturgia. Wigilia Święta Zwiastowania Najświętszej Marii Pannie.	godz. 8 <sup>30</sup> , 10 <sup>00</sup> 17 <sup>00</sup>
<b>25.03</b> poniedziałek	<b>Święto Zwiastowania Najświętszej Marii Pannie.</b> Święta Liturgia.	godz. 9 <sup>00</sup>
27.03 środa	Liturgia Uprzednio Poświęconych Darów.	godz. 9 <sup>00</sup>
29.03 piątek	Liturgia Uprzednio Poświęconych Darów.	godz. 17 <sup>00</sup>
30.03 sobota	<b>Święta Liturgia i wspomnienie zmarłych</b> Wsenioszcznoje Bdienije.	godz. 9 <sup>00</sup> godz. 17 <sup>00</sup>
<b>31.03</b> niedziela	<b>II Niedziela Wielkiego Postu. Św. Grzegorza Palamasa.</b> Święta Liturgia.	godz. 10 <sup>00</sup>

### Gazetka Parafii Św. Jana Klimaka na Woli w Warszawie

ul. Wolska 138/140  
01-126 Warszawa  
tel.. 22 836 68 16  
fax. 22 836 88 16  
[www.prawoslawie.pl](http://www.prawoslawie.pl)

**Liturgia Św.:**  
niedziela – godz. 8<sup>30</sup> i 10<sup>00</sup>  
środa i święta – godz. 9<sup>00</sup>

**Nabożeństwa wieczorne:**  
sobota i wigilie świąt – godz. 17<sup>00</sup>  
**Kancelaria Parafii i Zarządu**  
**Cmentarza czynna:**  
pon. – czw. od 9<sup>00</sup> do 15<sup>00</sup>  
pt. od 9<sup>00</sup> - 13<sup>00</sup>

PKO BP 56 1020 1185 0000 4302 0109 8904

Prosimy o ofiary do skarbonki na pokrycie kosztów druku gazetki.

# W Naszej Parafii

Parafia Prawosławna św. Jana Klimaka w Warszawie, 1 marca 2013, nr 3 (47)



## Rozwaga w poście



*Chcę raczej miłosierdzia niż ofiary (Mt 9, 13)*

*Wszystko, co mamy w sobie dobrego, posiada pewne granice, po których przekroczeniu niepostrzeżenie zamienia się w zło*

Post, podobnie jak każda cnota, również wymaga rozwagi. Jak pisze św. Jan Kasjan: „Obydwie skrajności, według Św. Ojców, jednakowo szkodzą – zarówno nadmierny post jak i przejadanie się. Znani są nam tacy, co łakomstwu oparli się, a przez nieumiarkowany post zostali pokonani i wtedy właśnie popadli w grzech łakomstwa, wskutek słabości wynikającej z przesadnego poszczenia.

Ponadto nieumiarkowana wstrzeźliwość gorsza jest od przesylenia, od którego, poprzez skruchę, można przejść do należytego zachowania, podczas gdy od tej pierwszej nie sposób. Ogólna reguła rozsądnej wstrzeźliwości polega na tym, by każdy odpowiednio do swoich sił, stanu cielesnego oraz wieku spożywał tyle pokarmu, ile potrzebuje do utrzymania swego ciała w zdrowiu, a nie tyle, ile każe mu pragnienie nasycenia.

Należy pamiętać też, jak apostoł Paweł ostrzegł przed fałszywą ascezą tych, którzy nierozsądnie pościli zachowując tylko „pozór mądrości dzięki kultowi własnego pomysłu, ponizaniu siebie i nieoszczędzaniu ciała, nie dzięki okazywaniu jakiejś wyrozumiałości dla zaspokojenia ciała” (Kol 2, 23). Post nie jest obrzędem, lecz tajemnicą duszy, którą Bóg nakazuje ukrywać przed ludźmi.

Pan nasz Jezus Chrystus mówi: *Kiedy pościcie, nie bądźcie posepni 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).*

Dlatego więc chrześcijanin powinien ukrywać swoją skrucę – modlitwę i wewnętrzne łzy, jak również swój post oraz wstrzemięźliwość w jedzeniu.

Trzeba wystrzegać się każdego okazywania swojej odmienności i umieć ukrywać przed otoczeniem swoje wyrzeczenia, swój wysiłek i poświęcenie.

Oto kilka tego przykładów z życia wielkich ascetów i świętych.

Św. Makary Wielki nigdy nie pił wina. Jednak będąc w gościnie u innych mnichów nie odmawiał, gdy proponowano mu wino, ukrywając swoją abstynencję. Jego uczniowie starali się uprzedzić gospodarzy, mówiąc: „Pamiętajcie – jeżeli będzie pił teraz wino, po powrocie do domu będzie odmawiał sobie nawet wody”.

Starcowi Leonidowi z Pustelni Optyńskiej zdarzyło się kiedyś mieszkać przez kilka dni w domu biskupa eparchialnego, którego stół obfitował w ryby i różne smakowite potrawy. To bardzo różniło się od skromnych posiłków w Pustelni Optyńskiej.

Starzec nie odmawiał jedzenia smakowitych dań, jednak po powrocie do pustelni na kilka dni pozbawił się pożywienia, jak gdyby nadrabiając brak wstrzemięźliwości w gościnie.

Zawsze, kiedy poszczący musi przyjmować pokarm razem z innymi, słabszymi braćmi, nie powinien on, według pouczeń Świętych Ojców, swoją wstrzemięźliwością czynić im wyrzutów. Nie tylko po to, by uchronić się od pychy, powinniśmy starać się nie manifestować tego, że pościmy. Jeżeli post z jakichś przyczyn wywołuje zakłopotanie w naszym otoczeniu, staje się powodem do zarzutów czy też kpin albo oskarżeń o hipokryzję itp. – w takich przypadkach też trzeba dołożyć starań, by utrzymać post w tajemnicy, zachowując jego duch, lecz odstępując od niego formalnie. Ma tutaj zastosowanie nakaz Pana naszego: *nie rzucajcie swych pereł przed świnie* (Mt 7, 6). Zachowanie postu byłoby nierozsądne także, gdybyśmy musieli z tego powodu odrzucić gościnność podejmujących nas posiłkiem – wyglądałoby to tak, jakbyśmy upominali gospodarzy za lekceważenie postu.

Słyszałem o takim zdarzeniu z życia moskiewskiego metropolity Filareta: pewnego razu metropolita odwiedził swoje duchowe dzieci akurat w porę obiadową. Gościnność nakazywała zaprosić go do stołu. Do obiadu podano niepostne dania, mimo że w tym dniu obowiązywał post. Metropolita jednak nic po sobie nie pokazał i, nie wprawiając gospodarzy w zamieszanie, skosztował niepostnych potraw. Tak oto wyrozumiałość wobec słabości swoich bliźnich i miłość do nich przedkładał nad zachowanie postu.

Ogólnie rzecz biorąc, nie można formalnie podchodzić do ustanowień Kościoła i ściśle przestrzegając reguł nie uznawać żadnych wyjątków. Trzeba pamiętać słowa Pana naszego o tym, że *to szabat został ustanowiony dla człowieka, a nie człowiek dla szabatu* (Mk 2, 27).

Jak pisze metropolita Innocenty Moskiewski: „Znane są przykłady, gdy nawet mnisi, jak na przykład św. Jan Klimak, spożywali cały czas wszelkie potrawy i nawet mięso. Lecz w jakiej ilości? Tyle tylko, by przeżyć, i to nie przeszkadzało mu godnie przyjmować Świętą Eucharystię, i wreszcie nie zawadziło, by uznano go za świętego...”

Oczywiście, nierozsądne jest łamanie postu bez potrzeby poprzez spożywanie niepostnych potraw. Ten, kto może pościć zachowując wstrzemięźliwość od pewnych pokarmów, niechaj tak pości; ale przede wszystkim niech przestrzega i nie łamie postu duchowego, a wtedy jego post będzie miły Bogu.

Ten, kto nie ma możliwości jeść z postem, niechaj je wszystko, co Bóg da, ale w miarę; koniecznie natomiast niech zachowa post duszy i umysłu, i wtedy jego post będzie tak samo miły Bogu, jak post najbardziej ascetycznego pustelnika. Celem postu jest odciążenie i poskromienie ciała, ujarzmienie pragnień i opanowanie namiętności.

Dlatego pytanie Kościoła o pokarm to nie tyle pytanie, jaki spożywasz pokarm, ile – po co go spożywasz?

Jezus Sam pochwalił postępek króla Dawida, który z konieczności musiał złamać regułę i *jadł chleby pokładne, których nie było wolno jeść jemu ani jego towarzyszom* (Mt 12, 4). A więc, w razie potrzeby, można również ze względu na chore i słabe ciało oraz podeszły wiek stosować łagodzenie i odstępstwa od reguł postu. Św. apostoł Paweł tak oto pisze do swojego ucznia Tymoteusza: *Samej wody już nie pij, używaj natomiast po trosze wina ze względu na żołądek i częste twe słabości* (1 Tm 5, 23). Św. Warsonofiusz Wielki i św. Jan mówią: „Czymże jest post, jak nie umartwieniem ciała po to, by poskromić ciało zdrowe i uczynić je słabym dla namiętności zgodnie ze słowami apostoła: *ilekroć niedomagam, tylekroć jestem mocny* (2 Kor 12, 10). Choroba zaś jest większym umartwieniem i zwalnia od postu – jest nawet bardziej od niego cenna. Kto znosi chorobę z cierpliwością, dziękując Bogu, otrzyma poprzez cierpliwość owoc swego zbawienia”.

Nie trzeba już osłabiać ciała postem, gdyż jego siła jest już osłabiona chorobą. Dziękuj więc Bogu za to, iż zostałeś uwolniony od trudów postu. Nawet jeżeli będziesz jadł dziesięć razy dziennie, nie martw się: nie będziesz za to osądzany, bo nie czynisz tego z pobłażania dla siebie”.

O prawidłowym określeniu normy postu św. Warsonofiusz i św. Jan udzielają następujących pouczeń: „Na temat postu powiem tak: zajrzyj do serca swego, czy nie zostało zubożone przez pychę, i jeżeli nie zostało, zajrzyj po raz wtóry, czy ten post nie doprowadza cię do stanu niewydolności w pracy, albowiem tej niewydolności nie powinno być, i jeżeli w tym też post ci nie szkodzi, twój post jest prawidłowy”. [...]