

wtorek, 17.03.2020

IV PRZYKAZANIE KOŚCIELNE

Zachowywać nakazane posty i wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych, a w okresie Wielkiego Postu powstrzymywać się od udziału w zabawach.

W odniesieniu do tego przykazania Episkopat Polski wyjaśnia (12 VI 2002), że wszyscy wierni winni czynić pokutę. W celu wyrażenia tej pokutnej formy pobożności chrześcijańskiej Kościół ustanowił dni i okresy pokuty. W tym czasie każdy wierzący powinien szczególnie praktykować czyny pokutne służące nawróceniu jego serca, co należy do istoty pokuty w naszym Kościele.

Powstrzymywanie się od zabaw, jak to podkreśla Kongregacja Nauki Wiary, sprzyja opanowaniu instynktów i wolności serca. Powstrzymanie się od zabaw obowiązuje we wszystkie piątki i w okresie Wielkiego Postu.

Czynami pokutnymi są: modlitwa, jałmużna, czyli uczynki pobożności i miłości, umartwienie przez wierniejsze wykonywanie naszych obowiązków, wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych i post (raz jeden wolno nam najeść się do syta – pokarmy postne).

Czasem pokuty w kościele są poszczególne piątki roku (z wyjątkiem tych piątków, kiedy w te dni przypadają uroczystości) i okres Wielkiego Postu.

Wstrzemięźliwość (pokarmy bezmięsne) obowiązuje wszystkich, którzy ukończyli 14 rok życia we wszystkie piątki (z wyjątkiem uroczystości) i Środę Popielcową.

Post natomiast obowiązuje w Środę Popielcową i Wielki Piątek wszystkich między 18. a 60. rokiem życia. W przypadku niemożności zachowania wstrzemięźliwości w piątek (np. zbiorowe żywienie) domaga się od nas podjęcia innych form pokuty (np. pomoc materialna, finansowa na rzecz ubogich).

W praktyce wyróżnia się trzy główne rodzaje postów:

Post ścisły – obowiązuje w Środę Popielcową oraz w Wielki Piątek. Polega na powstrzymaniu się od spożywania mięsa (z wyjątkiem ryb) i ograniczeniu posiłków. Obowiązuje od 18 do 60 roku życia. Konferencje Episkopatu i ordynariusze mają prawo przez własne zarządzenia określać szczegóły zachowania postu. W Polsce post ścisły oznacza spożycie w ciągu dnia wyłącznie jednego posiłku do syta i dwóch niepełnych. Zasady postu w Polsce określa Kodeks prawa kanonicznego:

„Prawem o wstrzemięźliwości są związane osoby, które ukończyły cztertnasty rok życia, prawem zaś o poście są związane wszystkie osoby pełnoletnie, a do rozpoczcia sześćdziesiętego roku życia. Duszpasterze oraz rodzice winni zatroszczyć się o to, aby równie ci, którzy z racji młodszeo wieku nie związani jeszcze prawem postu i wstrzemięźliwości, byli wprowadzeni w autentyczny duch pokuty.” (kan. 1252).

Wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych – obowiązująca w Polsce, polega na powstrzymaniu się od spożycia pokarmów mięsnych (z wyjątkiem ryb) w każdy piątek roku liturgicznego z wyjątkiem uroczystości czyli dni liturgicznych najwyższej rangi (np. w pierwszy piątek po Wielkanocy wstrzemięźliwość ta nie obowiązuje), dla wszystkich w wieku powyżej 14 roku życia do śmierci. Z przestrzegania wstrzemięźliwości zwolnione są osoby chore oraz te, które nie mają możliwości wyboru pokarmu (dotyczy m.in. punktów zbiorowego żywienia). Wyjątek ten nie dotyczy postu ścisłego w Środę Popielcową i Wielki Piątek. W szczególnych przypadkach, ze słusznych

powodów, dyspensy od zachowania wstrzemięźliwości może udzielić proboszcz własny bądź miejsca poszczególnym wiernym nakładając wówczas formę zadośćuczynienia do wypełnienia przez wiernych, np. jałmużnę albo modlitwę w intencjach Kościoła. **Post Eucharystyczny** – powstrzymanie się od spożycia pokarmów na godzinę przed przyjęciem Komunii Świętej. Obowiązuje wszystkich przystępujących do Komunii świętej, z wyjątkiem chorych i ich opiekunów oraz kapłanów, którzy celebруют lub koncelebrują Mszę po raz kolejny w danym dniu. Post Eucharystyczny jest nakazany o czym mówią następujące przepisy prawa kanonicznego:

„Przystępujący do Najświętszej Eucharystii powinien przynajmniej na godzinę przed przyjęciem Komunii świętej powstrzymać się od jakiegokolwiek pokarmu i napoju z wyjątkiem tylko wody i lekarstwa” (kan. 919 §1). „Osoby w podeszłym wieku lub z niektórymi chorobami, jak również ci, którzy się nimi opiekują mogą przyjąć Najświętszą Eucharystię chociażby co tydzień w ciągu godziny poprzedzającej” (kan. 919 §3).

Postem nazywa się również dobrowolnie podejmowane przez wiernych postanowienia odmawiania sobie określonych przyjemności, czy też pewnych rodzajów jedzenia albo ograniczania jego ilości.

[embedyt] <https://www.youtube.com/watch?v=0FXZDyDSWEU>[/embedyt]