

GŁOS

ZNAD PREGOŁY

Nr 2 (103) luty 2005

PISMO WSPÓLNOTY KULTURY POLSKIEJ W KALININGRADZIE
ukazuje się od XI 1995 r.

POSTY OBOWIĄZUJĄCE

(Z podręcznika dla duchowieństwa kościoła rzymsko-katolickiego)

I. Pojęcie i podział.

Rozróżniamy *post naturalny*, polegający na pełnym wstrzymaniu się od jedzenia i picia, oraz *kościelny*, polegający na wstrzymaniu się od pokarmów w granicach przepisanych przez Kościół. Kodeks [Prawa Kanonicznego] rozróżnia: a) *post jakościowy*, czyli wstrzymanie się od potraw mięsnych; b) *post ilościowy*, czyli pożywanie do sytości raz dziennie; c) *post ścisły* czyli post ilościowy połączony z jakościowym.

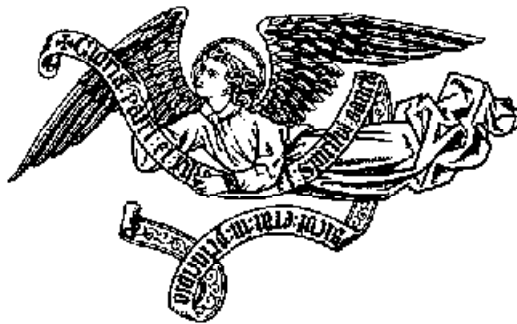
1. Post jakościowy polega na wstrzymaniu się od mięsa i rosółu; nie zabrania pożywania jaj, nabiału i rozmaitych przypraw, nawet z tłuszczu zwierzęcego (kan. 1250).

Nie wolno pożywać *mięsa*, tj. tego wszystkiego, co z natury swej, ze zwyczaju lub z powszechnego mniemania ludzi zalicza się do mięsa; wolno natomiast jeść ryby oraz żyjątko o zimnej krwi, które zwykły przebywać w wodzie, np. żaby, ślimaki, żółwie itp. Co się tyczy pożywania mięsa ptaków wodnych, opinie autorów są podzielone; wobec tego należy stosować się do zwyczaju danej okolicy. Pod pojęcie mięsa podpada także krew, mózg, szpik kości, słonina nietopiona oraz bulion i ekstrakty z mięsa.

Niedozwolone jest pożywanie *rosółu*. Przez rosół należy rozumieć wodę, w której gotowane było mięso lub kości.

Wolno używać jakichkolwiek *przypraw do potraw*, nawet z tłuszczów zwierzęcych, czyli tego wszystkiego, co się w małej ilości dodaje do głównej potrawy, by ją uczynić smaczniejszą. Dozwolone jest zatem używanie masła, łoju, sadła, smalcu, słoniny stopionej itp.; drobne kawałeczki mięsa (skwarki), pozostałe po przetopieniu, wolno spożyć razem z tłuszczem. Przepis o poście jakościowym obowiązuje *sub gravi* [(tj. pod grzechem ciężkim)]. Moralisci są zdania, że spożycie potraw mięsnych do 20 gramów jest tylko grzechem lekkim, ponad 60 gramów na pewno grzechem ciężkim.

2. Post ilościowy polega na jednorazowym posiłku do sytości w ciągu dnia; nie zabrania wszelako rannego i wieczornego posiłku, przy którym jednak co do



ilości pokarmów przestrzegać należy przyjętych zwyczajów miejscowych. Nie jest również wzbronione pożywanie potraw mięsnych i ryb przy tym samym posiłku; wolno także brać posiłek do sytości wieczorem zamiast w południe (kan. 1251).

Post ilościowy nie zabrania spożywania pokarmów mięsnych podczas posiłku do sytości. Natomiast przy posiłku rannym i wieczornym wolno pożywać pokarmy mięsne tylko wtedy, jeżeli w jakiejś okolicy panuje taki zwyczaj. W Polsce takiego zwyczaju nie było.

Zwyczaj, o którym mowa, nie jest to zwyczaj prawny w ścisłym znaczeniu, formalny, lecz praktyka, powstała czy to na podstawie zwyczaju prawnego czy też dyspensy lub przywileju. Należy zachować zwyczaj powszechnie panujący w tym miejscu na którym się aktualnie przebywa, a nie zwyczaj w miejscu zamieszkania.

Kto nie jest obowiązany do zachowania postu ilościowego (np. z powodu choroby, braku lub przekroczenia wieku) albo otrzymał od niego dyspensę, może w dni wolne od postu jakościowego, np. w poniedziałki, wtorki, środy i czwartki Wielkiego Postu, spożywać mięso przy każdym posiłku.

Przepis o poście ilościowym obowiązuje *sub gravi*. Moralisci przyjmują, że na śniadanie wolno spożyć około 70 gramów, a

na wieczerzę około 300 gramów stałych pokarmów; spożycie ilości pokarmów przekraczających 120 gramów w ciągu dnia poza przewidzianymi posiłkami uważają za grzech ciężki, bez względu na to czy ilość ta została w ciągu dnia spożyta naraz czy też częściami. Co do zachowania postu ilościowego, można podać następującą praktyczną wskazówkę: w dniu postu ilościowego lub ścisłego każdy powinien na śniadanie i wieczerzę o tyle mniej spożyć pokarmów, żeby między dniem postu a dniem zwykłym zachodziła naprawdę różnica, czyli żeby każdy odczuł pewne umartwienie; do zachowania postu wystarcza ująć sobie jedną trzecia z tego, co się zwykle na śniadanie lub wieczerzę spożywa.

3. Post ścisły polega na jednorazowym dziennym posiłku do sytości oraz na wstrzymaniu się od potraw mięsnych; dlatego też, jeżeli obowiązuje post ścisły, należy zachować przepisy odnoszące się zarówno do postu ilościowego, jak i do postu jakościowego.

Kto otrzymał dyspensę tylko od postu jakościowego, jest obowiązany do zachowania postu ilościowego; wolno mu zatem pożywać mięso tylko przy jednorazowym posiłku do sytości. Kto jest zwolniony tylko od postu ilościowego, zachować musi post jakościowy.

II. Dni postne.

1. Post *jakościowy*, czyli wstrzymanie się od potraw mięsnych, obowiązuje we wszystkie piątki całego roku (kan. 1252 § 1).

2. Post *ścisły*, czyli tak co do ilości jak co do jakości, zachować należy: w środę popielcową, piątki i soboty Wielkiego Postu, w Suche Dni, w Wigilię Zielonych Świąt i Bożego Narodzenia, oraz 7 grudnia (kan. 1252 § 2).

3. Post *ilościowy* obowiązuje we wszystkie inne dni Wielkiego Postu, tj. w poniedziałki, wtorki, środy (z wyjątkiem popielcowej i suchodniowej, kiedy obowiązuje post ścisły) i czwartki (kan. 1252 § 3).