

Ks. Sławomir STASIAK (<https://orcid.org/0000-0002-0949-20>)

Papieski Wydział Teologiczny we Wrocławiu

## Czy biblijny post był również wyrazem zdrowego stylu życia?

**Synopsis:** Jezus, przebywając na pustyni, pości przez czterdzieści dni i nocy, a od swoich wyznawców oczekuje, aby w czasie postu zachowali radość. Szczególnym momentem dla nich będzie ten czas, gdy „pana młodego” – Jezusa – nie będzie z nimi. W pierwotnym zaś Kościele praktyka postu stała się swoistym narzędziem przygotowania do podejmowania decyzji ważnych dla Kościoła. Za tą postawą chrześcijanina naznaczoną postem stało pragnienie zyskania jasności umysłu i serca, które charakteryzują człowieka dojrzałego i gotowego do służby wspólnocie, a zatem zdrowego, odpowiedzialnego i pełnego mądrości stylu życia.

**Słowa kluczowe:** Nowy Testament, Kościół katolicki, post, dieta, styl życia.

### 1. Nowy Testament na temat postu

Autorzy natchnieni Nowego Testamentu ujmują to zagadnienie w pięciu kategoriach, posługując się rzeczownikiem *hē nēsteia* i czasownikiem *nēsteuō*.

#### a. Jezus pościł

Według relacji św. Mateusza, Duch wyprowadził Jezusa na pustynię, aby był kuszony przez diabła. „A gdy przepościł (*nēsteusas*) czterdzieści dni i czterdzieści nocy, odczuł w końcu głód” (Mt 4,2). Zwykle komentatorzy skupiają się bardziej na pobycie Jezusa na pustyni niż na podjętym przez niego długim poście (por. [9], s. 67; [6], s. 37). Post Jezusa mógł mieć dwa powody. Po pierwsze, mógł być przygotowaniem na kuszenie szatana. Wiadzieli o tym mnisi pustyni z IV w. po Chr., którzy wzorując się na postawie Jezusa, podejmowali długie posty (por. [1], s. 532). Świadczy o tym również związek pomiędzy pierwszym aktem kuszenia a stanem, w jakim znajdował się Jezus po czterdziestu dniach postu. Ta pierwsza pokusa, podobnie jak ku-

szenie pierwszych rodziców i podobnie jak wiele zmagañ Izraelitów na pustyni, dotyczyła jedzenia, a w zasadzie głodu. Mateusz w końcowym stwierdzeniu wyraża oczywistość: „poczuł w końcu głód” (Mt 4,2). Dopiero w świetle tego długiego czasu, przypominającego czterdzieści lat Izraela na pustyni, widać, że siła pokusy jest oczywista: „Jeśli jesteś Synem Bożym, powiedz tym kamieniom, aby stały się chlebem” (Mt 4,3) (por. [17], s. 109).

Jednak informacja o poście Jezusa mogła wskazywać na przygotowanie do publicznej działalności, której opis rozpoczyna się już w Mt 4,12. Choć zdania na ten temat są podzielone (zob. [7], s. 178), to jednak opinia Thomasa Södinga, że post miał również przygotować Jezusa do Jego publicznej działalności (zob. [18], 728–729), powinna być przynajmniej brana pod uwagę.

## **b. Chrześcijanie mają pościć**

Również chrześcijanie mają pościć. Z kart Nowego Testamentu jednak dowiadujemy się, że będą oni pościć dopiero wówczas, kiedy zabraknie pomiędzy nimi pana młodego, czyli Jezusa, lecz także przed ważnymi decyzjami, które będą mieli podjąć.

### *1. Kiedy „pana młodego” nie będzie z nimi*

Wszyscy trzej Synoptycy opisują dialog, jaki odbył się pomiędzy uczniami Jana a uczniami Jezusa. Przytoczmy go w wersji św. Marka: „Uczniowie Jana i faryzeusze mieli właśnie post. Przyszli więc do Niego i pytali: «Dlaczego uczniowie Jana i uczniowie faryzeuszów poszczą, a Twój uczniowie nie poszczą?»». Jezus im odpowiedział: «Czy goście weselni mogą pościć, dopóki pan młody jest z nimi? Nie mogą pościć, jak długo pana młodego mają u siebie. Lecz przyjdzie czas, kiedy zabiorą im pana młodego, a wtedy, w ów dzień, będą pościć” (Mk 2,18–20). We fragmencie tym prowadzona jest polemika na temat postów, a jej kontekstem przypuszczalnie był post będący wyrazem żałoby po uwięzieniu i śmierci Jana Chrzciciela. Jezus wraz z uczniami, nie podejmując tej praktyki, w pewnym sensie uraził uczniów Jana, a także faryzeuszów. Jednak brak dokładnej informacji, że taki był właśnie kontekst rozmowy Jezusa z uczniami Jana, wskazuje na fakt, że przedmiotem dyskusji jest post jako taki (por. [16], s. 127). Odpowiedź Jezusa jest bardzo wyraźnie ukierunkowana na czasy mesjańskie, jaki nastąpiły wraz z Jego przyjściem. Wyraźna jest tu jednak aluzja do Jego męczeńskiej śmierci: „Lecz przyjdzie czas, kiedy zabiorą im pana młodego, a wtedy, w ów dzień, będą pościć” (Mk 2,20). W tej wypowiedzi Jezus wyraźnie przewiduje czas postu dla swoich uczniów, czas, kiedy „zostaje im odebrany”. Uczniowie debatują, czy odnosi się to do relatywnie krótkiego okresu pomiędzy śmiercią Jezusa a Jego zmartwychwstaniem, czy też odnosi się do długiego okresu mię-

dzy śmiercią Jezusa a Jego powtórny przyjsciem. Zarowno w swietle literackiego kontekstu, jak i w swietle chrystologii Nowego Testamentu, ktora wskazuje na stala Jego obecnośc, pierwsza interpretacja wydaje się najlepsza (por. [5], 698–699; odrębną kwestią jest tradycja Kościoła, która wypracowała wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych praktykowaną w piątek, a więc dzień śmierci Jezusa).

## 2. Przed ważnymi decyzjami

Przed pierwszą wyprawą misyjną Pawła i Barnaby wyznawcy Chrystusa w Antiochii poczynili przygotowania: „Gdy odprawili publiczne nabożeństwo i pościli (*nēsteuontōn*), rzekł Duch Święty: «Wyznaczcie mi już Barnabę i Szawła do dzieła, do którego ich powołałem». Wtedy po poście i modlitwie (*nēsteusantes kai proseksanemoi*) oraz po włożeniu na nich rąk, wyprawili ich” (Dz 13,2–3). Z pewnością połączenie postu z nabożeństwem wskazuje na już dobrze utrwalony ryt, może nawet liturgię w pełnym tego słowa znaczeniu. Praktyka łączenia modlitwy z postem była znana tak w Starym (zob. np. Jon 3,7–8), jak i w Nowym Testamencie (Łk 2,37; Dz 14,23) (por. [19], s. 126). Była to więc powszechnie stosowana praktyka, która przygotowywała ważne decyzje. W kontekście stwierdzenia, że misja Pawła i Barnaby została dopełniona, pojawia się pytanie: Czy nabożeństwo/modlitwa i post nie były, w sensie węższym, przygotowaniem do nałożenia rąk (w. 3)? W odniesieniu do tego gestu wyciągano wiele hipotez. Jednak w tym kontekście najprawdopodobniej chodziło o modlitwę wstawienniczą oraz o udzielenie Ducha Świętego (por. [12], s. 195). Wydaje się więc, że post (i modlitwa) poprzedzające misję mają charakter przygotowawczy, w pewnym sensie oczyszczający ciało i umysł, aby nie były one obciążeniem w otwarciu się na działanie Ducha Świętego, z jednej strony, oraz przed podjęciem właściwej decyzji wobec ważnego zadania, z drugiej strony.

Podobne słowa dotyczące modlitwy i postu, jednak w innym kontekście, padają w zakończeniu opisu pierwszej wyprawy misyjnej: „Kiedy w każdym Kościele wśród modlitw i postów (*proseuksamenoī meta nēsteiōn*) ustanowili im starszych, polecili ich Panu, w którego uwierzyli” (Dz 14,23). Zbiorowa modlitwa jest dość powszechna w Dziejach Apostolskich, to jednak nieczęsto mowa jest o poście połączonym z modlitwą (Dz 13,2–3; 14,23). Dotychczas chrześcijanie musieli zaradzać nieszczęściu braku żywności – głodowi (Dz 11,27–30), teraz Kościół angażuje się w post, odmawianie sobie jedzenia – post dla celów religijnych (por. [15], s. 2). W tym konkretnym przypadku chodzi o utrwalony już ryt, który przypomina wysłanie Pawła i Barnaby w pierwszą podróż misyjną. Teraz jednak chodzi o jakiś rodzaj ordynacji, święceń kapłańskich w stopniu prezbiteratu. Ważne bowiem decyzje w Kościele były zawsze podejmowane przez modlitwę i post (por. [19], 145).

W ten to sposób Łukasz w *Dziejach Apostolskich* ukazał nową funkcję postu, a jest nią przygotowanie do podjęcia ważnych dla Kościoła decyzji, jakimi są święcenia kapłańskie i praca misyjna wysłanych apostołów. Niewątpliwie wymiar religijny, duchowy, odmawiania sobie jedzenia jest tu dominujący, jednak nie możemy zapomnieć również o wymiarze cielesnym. Nadmiar jedzenia sprawia, że człowiek robi się ospały, a podejmowanie decyzji staje się trudniejsze. Stąd mądrość Kościoła podsunęła już w I w. po Chr. myśl o podejmowaniu postu i modlitwy przed ważnymi decyzjami, aby duch był lotny, a ciało gotowe do działań. W mojej ocenie takie właśnie podejście do postu może nie było dominujące, jednak wymiar religijny opierał się na prostych zasadach funkcjonowania ludzkiego organizmu.

### c. W jaki sposób należy pościć?

W kontekście dotychczasowych wypowiedzi na temat postu, w *Evangelii wg św. Mateusza* czytamy: „Kiedy pościecie (*nēsteuēte*), 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 (*nēsteuōn*), namaść sobie głowę i umyj twarz, aby nie ludziom pokazać, że pościsz (*nēsteuōn*), ale Ojcu twemu, który jest w ukryciu. A Ojciec twój, który widzi w ukryciu, odda tobie” (Mt 6,16–18). Po raz pierwszy mamy do czynienia ze wskazówkami dotyczącymi praktyki pobożnościowej, jaką jest post. Jezus ukazuje dlaczego ta, skądinąd godna, praktyka nie znajduje upodobania u Boga. Nie potępia On przyjętych zwyczajem form, gestów czy sposobu zachowania się ludzi poszczących, ale podkreśla, że istotnym celem postu jest chwała Boża. Praktykowanie go w tej intencji, bez nadawania mu rozgłosu, nagradza sam Bóg (por. [6], s. 53). Jak się jednak wydaje, zachęta Jezusa do namaszczenia sobie głowy i umycia twarzy w czasie postu ma wymiar teologiczny. Praktykowane posypywanie twarzy popiołem w czasie postu w judaizmie było wyrazem męczeństwa i ofiarowania siebie, na wzór ofiarowanego przez Abrahama Izaaka (*aqedah*). Taka postawa pozostawała w sprzeczności z wiarą w Jezusa Chrystusa, Syna Bożego. Gdyby bowiem Jego wyznawcy posypywali sobie twarze popiołem, to równocześnie wskazywaliby na to, że ich wiara w Jezusa Chrystusa nie ma znaczenia i nie jest źródłem zbawienia (por. [11], s. 1–6).

Ewidentnie więc widzimy, że wskazówki dane przez Jezusa odnośnie do sposobu praktykowania postu mają nie tylko charakter ogólny, by unikać hipokryzji (por. [5], s. 703), lecz także głęboko teologiczny. Kontynuacja bowiem praktyk postów w judaizmie stawia pod znakiem zapytania wiarę w Jezusa Chrystusa. Czy jednak zachowanie higieny osobistej nie było również wyrazem zdrowego stylu życia?

#### d. Post jako służba Boża i praktyka pobożności

Informacje o praktyce postu jako wyrazu pobożności mają swoje szczególne miejsce w dokumentach należących do tradycji, która łączy Łukasza i Pawła.

##### 1. Postawa Anny

Anna była wdową, „liczyła już osiemdziesiąty czwarty rok życia. Nie rozstawiała się ze świątynią, służąc Bogu w postach i modlitwach (*nēsteiais kai deēsesin latreuoussa*) dniem i nocą” (Łk 2,37). Religijną wartość modlitwy i postu Anny Łukasz opisuje czasownikiem *latreuō*. W dziele Łukasza oznacza on zawsze służbę Bożą, która w Starym Testamencie zwykle miała charakter kultyczny. Ponieważ wdowa nie miała możliwości składania ofiar całopalnych i innych, dlatego składała Mu ofiarę ze swojego postu i modlitwy (por. [14], s. 191). Świątynia, religijne centrum ludu Bożego, jest więc miejscem jej postu i modlitwy, reprezentującym żydowską pobożność. Anna, która nie opuszcza Świątyni i wielbi Boga w dzień i w nocy, w postach i modlitwach, jest zwiastunem Kościoła jerozolimskiego, który oddaje się postom i modlitwom oraz codziennemu uczęszczaniu do Świątyni, na wzór Jezusa (Dz 2,42.46) (por. [4], 472; [20], 51).

##### 2. Postawa faryzeusza

Prawdę o tym, że post należał do tradycyjnych elementów pobożności izraelskiej, zawierają słowa modlącego się faryzeusza: „Zachowuję post dwa razy w tygodniu (*nēsteuō dis tou sabbatou*), daję dziesięcinę ze wszystkiego, co nabywam” (Łk 18,12). Faryzeusz wylicza akty religijne, które był w stanie wykonać – post i dziesięcinę. W obu tych działaniach wykracza on poza to, co było wymagane. W odniesieniu do Tory – post był wymagany tylko w Dniu Pojednania (Kpł 16,29–34; 23,27–32, Lb 29,7–11). Do I w. przed Chr. jednak Purim i inne święta narodowe obejmowały post. Co więcej, post był postrzegany jako cnotliwy, chwalebny czyn pokutny, żałobny, wyrażający skruchę. Był on także przygotowaniem do służby, do obcowania z Bogiem. Faryzeusz pości dwa razy w tygodniu, najprawdopodobniej w poniedziałek i czwartek, odzwierciedlając w ten sposób praktykę pobożności jego grupy, a nie jedynie indywidualną postawę (por. [3], s. 110). Musimy zatem pamiętać, że post w tym przypadku jest przedstawiany jako dowód duchowej kondycji człowieka, a nie jako działanie, które daje określony rezultat lub wyraża oczekiwanie określonej odpowiedzi od Boga (por. [13], s. 3).

##### 3. Postawa Pawła

Post jako jeden z elementów osobistej pobożności wymienia również Paweł: „Okazujemy się sługami Boga przez wszystko: [...] w chłostach, więzie-

niach, podczas rozruchów, w trudach, nocnych czuwaniach i w postach (*en nēsteiais*) [...]” (2Kor 6,4–5). Jak się wydaje, w tej wypowiedzi post, obok trudów i nocnych czuwań, wyraża cierpienie, jakie Paweł podejmował w czasie realizacji swojej misji (por. [2], s. 431). Być może chodziło wprost o zaniebdywanie posiłków, aby zyskać więcej czasu na działalność pasterską (por. [19], s. 553). W podobnym tonie utrzymana jest wypowiedź Apostoła na temat jego doświadczeń: „[...] w pracy i umęczeniu, często na czuwaniu, w głodzie i pragnieniu, w licznych postach (*en nēsteiais pollakis*), w zimnie i nagości [...]” (2Kor 11,27). Głód, pragnienie i liczne posty mogły być aluzją do dobrowolnej rezygnacji przez Pawła z utrzymania przez wspólnotę, której głosił Ewangelię, możliwe jednak, że jest to jedynie ogólne stwierdzenie (por. [10], s. 321).

Post jako postawa pobożności wyznawców judaizmu odzwierciedlona została w czynach Anny i anonimowego faryzeusza. W przypadku Pawła chodziło raczej o „konieczny” post, który wynikał bardziej z braku czasu na solidny posiłek w czasie działalności misyjnej, niż ze względów pobożnościowych. W takim więc przypadku post nie byłby wyrazem zdrowego stylu życia.

#### e. Post jako okres

Pisząc na temat podróży Pawła do Rzymu, Łukasz w drugim tomie swojego dzieła stwierdza: „Upłynęło już wiele czasu i żegluga stała się niebezpieczna, dlatego że minął już post (*tēn nēsteian ēdē parelēluthenai*)” (Dz 27,9). O jaki post chodzi? Z pewnością nie ma tu mowy o jakimś szczególnym poście dla chrześcijaństwa. Raczej mają rację ci, którzy uważają, że Łukasz miał tu na myśli post w Dniu Przebłagania (*Jom Kippur*), znany z Księgi Kapłańskiej (Kpł 16,29–31), który był obchodzony 10 dnia miesiąca Tiszri, czyli pod koniec października. Wtedy bowiem wraz z nadchodzącą zimą żegluga stawała się bardziej niebezpieczna. Ustawiała całkowicie 10 października, a pomiędzy 15 września a 10 października była uznawana za niebezpieczną (por. [8], s. 302). Trudno w tym kontekście doszukiwać się zdrowego stylu życia w poście przepisany na Dzień Pojednania.

#### Podsumowanie

Opisany czterdziestodniowy post Jezusa (Mt 4,2) nie był tylko wprowadzeniem do pierwszej pokusy, jakiej został poddany przez szatana, lecz również był przygotowaniem do Jego publicznej działalności. W tym sensie post miał uwolnić jego ludzkie ciało i ludzki umysł od nadmiernego ciężaru, aby Jego działalność kierowana była właściwie podejmowanymi decyzjami. Polemika wokół postów, które podejmowali uczniowie Jana i uczniowie faryzeuszów (Mt 9,14–15; Mk 2,18–20; Łk 5,33–35), nie wskazuje wprost na post w wymiarze zdrowego stylu życia. Jeśli jednak przyjmiemy, że stwier-

dzenie „kiedy «pana młodego» nie będzie z nimi” wskazuje na czas pomiędzy śmiercią a zmartwychwstaniem Chrystusa, to możemy uznać, że była to ta szczególna postawa przed kluczowym dla historii zbawienia – w ogólności – i historii wierzących w Chrystusa – w szczególności – wydarzeniem. Postawa, która również pozwalała oczyścić ciało i umysł od nadmiernych ciężarów, jakimi mogły być nadmierne jedzenie i troska o rzeczy doczesne. W zaleceniach dotyczących sposobu podejmowania postu (Mt 6,16–18), Jezus wskazuje na odrzucenie powszechnej wówczas praktyki posypywania sobie twarzy popiołem, a przez to nawiązanie do ofiary Izaaka (*aqedah*), albowiem chrześcijanin winien widzieć źródło zbawienia w osobie Jezusa Chrystusa, a nie poza Nim. Wczytując się we wzmianki o podejmowanym poście przez Annę (Łk 2,37) i anonimowego faryzeusza (Łk 18,12), a także w odwołanie się Pawła do postu przepisanego na Dzień Pojednania (Dz 27,9), zauważamy, że chodziło o ugruntowane już w judaizmie praktyki, które miały oczyścić człowieka i wraz z modlitwą uczynić go godnym stanięcia przed Bogiem. Taki był ich wymiar religijny. Jeśli jednak spojrzymy na nie z punktu widzenia zdrowego stylu życia, to możemy śmiało wnioskować, że poszczenie przed spotkaniem z Bogiem miało również wymiar uzdrawiający dla ciała, które obciążone skutkami nadmiernego jedzenia, traciło świeżość i jasność myślenia. Ten wymiar postu jest również doskonale widoczny w opisach Dziejów Apostolskich, w których mowa o podejmowaniu postu i modlitwy przed nałożeniem rąk na wysłanników (Dz 13,2–3) bądź na święconych kapłanów (Dz 14,23). Skoro przed ważnymi decyzjami Kościół zawsze podejmował post, to z jednej strony czynił to przede wszystkim z pobudek religijnych, z drugiej jednak – w wymiarze ludzkim – chciał uwolnić ciało od nadmiernego ciężaru, który mógł utrudnić lub wręcz uniemożliwić podjęcie właściwej decyzji.

## 2. Katechizm Kościoła Katolickiego na temat postu

*Katechizm Kościoła Katolickiego* ogłoszony Konstytucją Apostolską *Fidei depositum* przez Jana Pawła II w dniu 11 października 1992 r. wielokrotnie wypowiada się na temat postu. Szczególnie jednak interesująca wydaje się wypowiedź na temat piątego przykazania kościelnego: „Piąte przykazanie («Posty nakazane zachowywać») wyznacza okresy ascezy i pokuty, które przygotowują nas do uroczystości liturgicznych; przyczyniają się one do opanowywania naszych popędów i do wolności serca” (KKK 2043). W oczy rzucają się trzy efekty działania „postów nakazanych”: a) wyznaczenie okresów ascezy i pokuty (Adwent, Wielki Post); b) przygotowanie do uroczystości religijnych (Środa Popielcowa, Wielki Piątek); c) przyczyniają się do opanowywania naszych popędów i do wolności serca (wszystkie piątki roku).

Wymiar religijny jest aż nadto oczywisty. Zastanówmy się nad ich nieco innym wymiarem.

Wyznaczenie okresów Adwentu i Wielkiego Postu (ok. 65 dni w roku), z punktu widzenia dietetycznego, ma na celu ograniczenie spożywania dań/mięs składających się z tłuszczu nasyconych.

Przygotowanie do Świąt Wielkanocnych przez post ścisły (trzy posiłki, w tym jeden do syta), w Środę Popielcową i w Wielki Piątek, to nic innego jak przegłodzenie organizmu w celu oczyszczenia go z nadmiaru złogów i toksyn.

Wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych, z wyjątkiem mięsa ryb, w każdy piątek (ok. 50 dni w roku) ma na celu nie tylko opanowywanie popędów i zapewnienie wolności serca. Dieta niezawierająca tłustych potraw i tłuszczu nasyconych, a opierająca się na rybach i tłuszczach Omega 3, 6 i 9, to dość popularna współcześnie dieta. Jak widać, została ona wynaleziona znacznie wcześniej, niż by się wydawało. Zgodnie z zaleceniami piątego przykazania kościelnego, raz w tygodniu należało unikać pokarmów mięsnych, a dość popularnymi, również współcześnie, piątkowymi daniami są ryby wzbogacone surówkami warzywnymi.

## Podsumowanie

Wiele razy wspominaliśmy, że wymiar religijny postu w ujęciu *Katechizmu Kościoła Katolickiego* jest oczywisty. Jeśli jednak spojrzymy na ilość dni postnych, w sensie ścisłym i sensie wstrzemięźliwości od pokarmów mięsnych, to ich suma w ciągu roku wynosi przynajmniej 90 dni (nie licząc Adwentu). Zatem chodziłoby średnio o jeden dzień diety na trzy bez wstrzemięźliwości. Wydaje się to całkiem niezłym rezultatem pod względem zachowania zdrowego stylu życia.

## Bibliografia

- [1] Allen W.L., *Matthew 4:1-11 – the Devil at the crossroads*, „Review & Expositor” 1992, 89/4, ss. 529–533.
- [2] Dąbrowski E., *Listy do Koryntian. Wstęp, przekład z oryginału, komentarz*, Pallottinum, Poznań 1965.
- [3] Friedrichsen T.A., *The Temple, a Pharisee, a Tax Collector, and the Kingdom of God. Rereading a Jesus Parable (Luke 18:10-14a)*, „Journal of Biblical Literature” 2005, 124/1, ss. 89–119.
- [4] García Serrano A., *Anna’s Characterization in Luke 2:36-38. A Case of Conceptual Allusion?*, „The Catholic Biblical Quarterly” 2014, 76/3, ss. 464–480.



- 
- [5] Grindheim S., *Fasting That is Pleasing to the Lord. A NT Theology of Fasting*, „Journal of the Evangelical Theological Society” 2015, 58/4, ss. 697–707.
- [6] Homerski J., *Ewangelia według św. Mateusza. Tłumaczenie, wstęp i komentarz*, RW KUL, Lublin 1995.
- [7] Kammler H.-Ch., *Sohn Gottes und Kreuz. Die Versuchungsgeschichte Mt 4,1–11 im Kontext des Matthäusevangeliums*, „Zeitschrift für Theologie und Kirche” 2003, 100/2, ss. 163–186.
- [8] Keener C.S., *Komentarz historyczno-kulturowy do Nowego Testamentu* (tłum. Z. Kościuk; pol. red. nauk. K. Bardski i W. Chrostowski), Vocatio, Warszawa 2000.
- [9] Langkammer H., *Komentarz teologiczno-pastoralny do Biblii Tysiąclecia. Nowy Testament. Ewangelia wg św. Mateusza, Ewangelia wg św. Marka*, Pallottinum, Poznań 2014.
- [10] Langkammer H., *Pierwszy List do Koryntian*, [w:] *Komentarz teologiczno-pastoralny wszystkich listów św. Pawła Apostoła z okazji Roku Świętego Pawła*, t. 1: *Wielkie Listy św. Pawła*, Atla 2; Legnica 2009.
- [11] Levine É., *The Theology of Fast Day Cosmetics (Mt 6:16–18)*, „Journal of Ritual Studies” 1999, 13/1, ss. 1–6.
- [12] Martini C.M., *Atti degli Apostoli*, ed. Paoline, Milano 1986.
- [13] Mathews S.H., Van Eck E., *Fasting, Justification, and Self-Righteousness in Luke 18:9-14. A Social-Scientific Interpretation as Response to Friedrichsen*, „Hervormde Theologiese Studies” 2013, 69/1, ss. 1–9.
- [14] Mickiewicz F., *Ewangelia według św. Łukasza. Wstęp, przekład z oryginału, komentarz (NKB NT III.1)*, Wyd. św. Pawła, Częstochowa 2011.
- [15] Mutavhatsindi M.A., *The Preliminary Urban Missionary Outreach of the Apostle Paul as Referred to in Acts 13–14*, „Verbum et Ecclesia” 2017, 38/1, ss. 1–10.
- [16] Radermakers J., *Lettura pastorale del Vangelo di Marco*, EDB, Bologna 1987.
- [17] Roets J., *The victory of Christ over the tempter as help to the believers' fight against sin. A reflection on Matthew 4:1–11*, „Mid-America Journal of Theology” 2011, 22, ss. 107–127.
- [18] Söding Th., *Der Gehorsam des Gottessohnes: zur Christologie der mathäischen Versuchungserzählung (4,1–11)*, [w:] *Jesus Christus als die Mitte der Schrift: Studien zur Hermeneutik des Evangeliums*, red. Ch. Landmesser, H.-J. Eckstein, H. Lichtenberger, Walter de Gruyter, Berlin 1997, ss. 711–750.
- [19] Stasiak S., *Komentarz teologiczno-pastoralny do Biblii Tysiąclecia. Nowy Testament. Dzieje Apostolskie, List do Rzymian, 1–2 List do Koryntian, List do Galatów*, Pallottinum, Poznań 2014.

[20] Thurston B.B., *Who was Anna? Luke 2:36–38*, „Perspectives in Religious Studies” 2001, 28/1, ss. 47–55.

## **Is the biblical fast also a presentation of healthy lifestyle**

**Summary:** Jesus, fasting in the desert, fasts for forty days and nights, and expects of his followers to keep their joy during fasting. A special moment for them will be the time when “bridegroom” – Jesus will not be with them. In the Church of the first centuries, the practice of fasting became a specific tool for preparing decisions important for the Church. Behind this attitude of a Christian marked by fasting, he has become a desire to gain clarity of mind and heart that characterizes a mature and ready-to-serve community, and therefore a healthy, responsible and full of wisdom lifestyle.

**Keywords:** New Testament, Catholic Church, fasting, diet, lifestyle.