

jego uciążliwość (która właśnie sprawia, że post jest uczynkiem pokutnym). — ale jedynie dlatego, że zachowanie postu uniemożliwia im należne wykonywanie obowiązkowych prac lub podkopuje ich zdrowie.

Umiarkowany post — a takim jest niewątpliwie nakazany dzisiaj przez Kościół rodzaj postu — w rzadkich wypadkach szkodzi zdrowiu, przeciwnie utrwala on zdrowie i krzepi je, a dla wielu chorych jest wprost zbawiennym lekarstwem. Najzdolniejsi dzisiaj lekarze są zdania, że ludzie chorują przeważnie nie dlatego, że jedzą za mało, ale dlatego, że jedzą za wiele. Stwierdzają, że ludzie byłiby dlatego zdrowszymi, gdyby mniej używali mięsa. Stąd też jest faktem, że ludzie wykształceni coraz bardziej ograniczają się co do pokarmów mięsnych i że po lepszych hotelach obiady bez mięsa, t. zw. wegetariańskie, mają coraz większy popyt. Lekarze z reguły przepisują chorym dietę, by prędzej przyszedł do zdrowia, a zdrowym polecają powszechnie także pewną dietę, by swe zdrowie dłużej zachowali. Słynny w czasach starożytnych lekarz Hipokrates, który dożył 140 lat wieku i cieszył się zawsze najlepszym zdrowiem, na pytanie, skąd czerpie pierwsze swe zdrowie, odpowiedział: „Nigdy w życiu nie najadłem się do syta“.

Ha, powiesz, my żyjemy dzisiaj w czasach nowożytnych — nie dla nas rada Hipokratesa. Posłuchaj więc, co we wrześniu 1927 r. powiedział doktor Irving J. Eales z Chicago podczas konwencji organizacji „Medico-physical Research“ w hotelu „Congress“. Oświadczył, że poszczenie jest środkiem leczenia, który zwalcza skutecznie wszelkie choroby. Nieodpowiednie odżywianie się powoduje w 90 procentach zaburzenia w organizmie ludzkim i jest pośrednią przyczyną wszelkich chorób. Zupełnie wstrzymywanie się od pokarmów na pewien czas było stosowane jeszcze przed 4000 lat. Chrystus Pan pościł 40 dni i nocy, a przed nim Mojżesz i Eljasz pościli także przez taki przeciąg czasu. Uważano tak długie poszczenie za nieprawdopodobne według zwykłych sił ludzkich — powiada Dr. Eales. — aż w roku 1877 Dr H. S. Tanner z San Diego, Cal. dowiódł możliwości i zdrowotności takiego postu na własnej osobie, poszczał przez 42 dni. Dr Tanner, będąc chorym, postanowił zagłodzić się na śmierć, sądząc, że 10-dniowy post będzie dostatecznym okresem czasu do spowodowania sobie śmierci głodowej, a przez to uniknie nazwy samobójcy. Zdziwienie jego było wielkie, gdy po pierwszych 10 dniach nie tylko żył, ale doznał znacznego poprawienia się stanu jego zdrowia. Pościł więc dalej i wytrwał w poście przez 42 dni. W 1880 r. rozpoczął drugą głodówkę, a tym razem pościł przez 40 dni pod okiem fakultetu kolegium medycznego w Nowym Jorku i wobec wielu wybitnych lekarzy, którzy wszelkie szczegóły notowali dniem i nocą.

Dr Eales powiedział nadto, że sam odbył 30-dniowy post, aby się przekonać o skutkach tegoż w wypadku długotrwałego reumatyzmu, któremu ulegał. Próba ta wypadła pomyślnie i Dr Eales utwierdził się w przekonaniu, że post jest zbawiennym środkiem na reumatyzm wszelkiego rodzaju, nie wyłączając reumatyzmu serca. Przeprowadzenie dłuższej głodówki nie wymaga jednak, aby na kilka tygodni wstrzymać się zupełnie od spożywania pokarmów, gdyż taka praktyka w większości wypadków, nawet pod dozorem lekarza, może spowodować śmierć. Pokarm może być przyjmowany w formie soków owocowych. Dłuższy post zdaniem Dra Eales jest najlepszym środkiem szybkiego, pewnego i najłatwiejszego oczyszczenia krwi ludzkiej.

Post i wstrzymywanie się od mięsa w granicach przykazania kościelnego nie jest żadną głodówką, skoro pozwala raz na dzień na odżywianie się do syta a obecnie nawet w Wielkim Poście na jedzenie mięsa raz na dzień w poniedziałki, wtorki i czwartki, nie mówiąc o tem, że niedziela nie jest nawet w Wielkim Poście dniem postu ani abstenencji od mięsa.

Nie zachęcamy nikogo do głodówki, której bez rady i obserwacji lekarza nie wolno się podjąć, ale polecamy wszystkim wyzbycie się przesady, że wogóle post szkodzi zdrowiu. Owszem, zapałujmy się na post nie tylko jako środek zdrowia duszy, ale też zdrowia ciała. Uwalniajmy się od postu tylko dla prawdziwie słusznej przyczyny, nie dla mrzonki i chęci unikania panowania nad sobą.

Nakaz Kościoła-Matki, przykład Pana Jezusa i Świętych, pragnienie czynienia niezbędnie nam potrzebnej pokuty, pożytek dla wyrabiania sobie moc charakteru i poskrącania nieuporządkowanych żądz, wielka pomoc dla ćwicze-