



MIROŚŁAW RUCKI
UNIwersytet Technologiczno-Humanistyczny im. K. Pułaskiego w Radomiu
M.RUCKI@URAD.EDU.PL
ORCID: 0000-0001-7666-7686

W JAKI SPOSÓB POŚCIŁ PROROK DANIEL?

DOI: <https://doi.org/10.12775/TiCz.2024.021>

Streszczenie. Artykuł poświęcony jest zagadnieniu „postu Daniela”, porównując perspektywę stosowanych dzisiaj diet warzywno-owocowych oraz perspektywę biblijnego Daniela. Dzisiejsze katolickie pojęcie postu znacznie różni się od postu w judaizmie, który polega na absolutnej głodówce, a takie praktyki zachowały się też w Kościołach orientalnych. Również motywacja Daniela jest wyjaśniona w tekście biblijnym jako unikanie pokarmów nieczystych i pochodzących z ofiar bałwochwalczych, oraz jako powstrzymanie się od mięsa na znak solidarności z oblężoną Jerozolimą. W przeciwieństwie do Daniela, motywacją dzisiejszych adeptów „postu Daniela” jest pozbycie się nadwagi, mimo że relacja biblijna utrzymuje, że Daniel przytył po 10 dniach stosowania diety warzywno-owocowej.

Słowa kluczowe: post Daniela, Biblia, judaizm, dieta.

Abstract. How Did the Prophet Daniel Keep a Fast? This article addresses the so-called “Daniel Fast,” comparing the perspective of today’s fruit and vegetable diets to the perspective of the biblical Daniel. The contemporary Catholic concept of fasting is significantly different from that in Judaism, which involved absolute abstinence from food and drink—a practice also preserved in the Oriental Churches. Daniel’s motivation is also explained in the biblical text as avoiding unclean foods and idolatrous sacrifices and as abstaining from meat as a sign of solidarity with the besieged Jerusalem. In contrast, the motivation of today’s “Daniel Fast” practitioners is to lose excess weight, even

though the Biblical account maintains that Daniel became fatter after 10 days of following a fruit and vegetable diet.

Keywords: Daniel Fast, Bible, Judaism, diets.

Wyniki uzyskane z wyszukiwarki internetowej sugerują, że promocja tzw. postu Daniela nie ma nic wspólnego z postem, a często nawet z biblijnym Danielem. Pierwsze bowiem wyniki, jakie podaje wyszukiwarka, są następujące:

- Wyciskarki Warszawa | Post Daniela,
- Post Daniela | Dieta Warzywno Owocowa (pisownia oryginalna),
- Post daniela | Oczyszczanie organizmu dietą (pisownia oryginalna)¹,
- i dalej cały szereg stron dotyczących zdrowego żywienia.

Strona internetowa medme.pl definiuje post Daniela następująco: „Post Daniela to dieta opierająca się na okresowym spożywaniu wyłącznie warzyw i owoców, a jej celem jest oczyszczenie organizmu, pozbycie się nadmiernych kilogramów oraz poprawa zdrowia”. Taka definicja przyczyniła się do podjęcia tematu i sprawdzenia, dlaczego, w jaki sposób i w jakim celu pościł biblijny prorok Daniel.

Oprócz tego wyszukiwarka wynajduje też strony katolickie, takie jak deon.pl, wydawnictwowam.pl czy pl.aleteia.org sugerujące „uzdrowienie ciała i duszy”² za pomocą diety i postu Daniela. Spróbujemy zatem też zastanowić się, czy w przypadku biblijnego Daniela nastąpiło uzdrowienie ciała i/lub duszy.

¹ Mimo że słownik definiuje „daniela” jako „ssaka łownego z rodziny jeleniowatych”, wszystko wskazuje na to, że autorzy tej strony mieli na myśli biblijnego Daniela. Zob. Mieczysław Szymczak (red.), *Słownik języka polskiego PWN*, t. 1 (Warszawa: PWN, 2002), 337.

² <https://deon.pl/inteligentne-zycie/zdrowie/post-daniela-sposob-na-uzdrowienie-duszy-ciala-i-relacji,429320> (dostęp 26.02.2024).

1. PRAKTYKI POSTNE W KOŚCIELE

Jak się zdaje, jednym ze źródeł nieporozumienia może być nasze przyzwyczajenie do współczesnej terminologii, bez uwzględnienia znaczeń, które nadawano tym samym pojęciom w innej kulturze tysiące lat temu. Definiując post w kategoriach współczesnego nam chrześcijaństwa, Kraśnicki wyjaśnia, że chodzi o umartwienie przez wstrzymywanie się od pewnych pokarmów, przy czym sposób umartwienia jest kwestią drugorzędą³. Tykarski zwraca uwagę na rozmaite postanowienia i wyrzeczenia, przeważnie nakierowane na odmówienie sobie przyjemności i wysiłek pracy nad sobą w czasie postu, rozróżniając wymiary materialny i duchowy. Zaznacza przy tym: „Praktyka duszpasterska wskazuje, że niekiedy wiernym brakuje pomysłów, w jaki sposób spożytkować i dobrze wykorzystać czas Wielkiego Postu”⁴.

Innymi słowy, chrześcijańskie pojęcie postu obejmuje dowolny sposób umartwienia, połączony z wysiłkiem pracy nad sobą. Analizując wcześnieochrześcijańskie pisma, opisujące praktyki postne, Nieścior zauważa, że nie ma w nich „wielu technicznych szczegółów jak pościć, ponieważ dla autorów większe znaczenie miała moralno-duchowa postawa poszczącego względem samego ćwiczenia”⁵. Według autorów okresu poapostolskiego, post miły Bogu miał polegać na umartwieniu ciała w połączeniu z postawami sprawiedliwości i miłości wobec bliźnich, zachowywaniem Bożych przykazań, a także z wystrzeganiem się złych słów i nawet pragnień, mającym na celu oczyszczenie serca „z wszystkich marności tego świata”⁶. Podobnie Katechizm podaje, że „okresy ascezy i pokuty, które przygotowują nas do uroczystości liturgicznych; przyczyniają się one do opanowywania naszych popędów i do wolności serca” (KKK, 2043). Wskazuje też na post, modlitwę i jałmużnę, bez uściślenia, na czym post ma polegać (KKK, 1434).

³ Andrzej Kraśnicki, „Posty w dawnej Polsce,” *Collectanea Theologica* 12, nr 2–3 (1931), 190.

⁴ Sławomir Tykarski, „Dezyderaty przeżycia Wielkiego Postu według św. Siostry Faustyny,” *Teologia i Człowiek* 42, nr 2 (2018): 123.

⁵ Leon Nieścior, *Post jako praktyka duchowa. Ojcowie Kościoła o poście* (Kraków: Wydawnictwo M, 2019).

⁶ Dariusz Kasprzak, „Praktyki postne w wybranych relacjach pisarzy kościelnych greckich i łacińskich I–III wieku,” *Vox Patrum* 74 (2020): 7.

Problem polega na tym, że w judaizmie VI w. przed Chr. post rozumiano nieco inaczej, co prowadzi do szeregu nieporozumień z „postem Daniela”.

2. NIEPOROZUMIENIA Z „POSTEM DANIELA”

2.1. CEL „POSTU”: SCHUDNIĘCIE

Liczne strony internetowe pragnąc zainteresować dzisiejszego otyłego obywatela zachęcają: „Post Daniela – ile można schudnąć? Dieta ta przyczynia się do utraty około 3–4 kg w ciągu tygodnia”⁷. W nocie o książce *Post Daniela z uzdrawiającą dietą* dr Ewy Dąbrowskiej można przeczytać:

„Poddaj sługi twoje dziesięciodniowej próbie: niech nam dają jarzyny do jedzenia i wodę do picia [...]. A po upływie dziesięciu dni wygląd ich był lepszy i zdrowszy niż innych młodzieńców, którzy spożywali potrawy królewskie” (Dn 1,12–15). Potęgę tego biblijnego cytatu potwierdza współczesna medycyna. Post Daniela, dzięki swej prostocie, pomógł już tysiącom osób⁸.

Kłopot w tym, że biblijni młodzieńcy nie schudli, tylko przytyli. Wskazuje na to bezpośredni kontekst przytoczonego cytatu z Dn 1,12–15. Mianowicie, „Nadzorca służby dworskiej powiedział do Daniela: «Obawiam się, by mój pan, król, który przydzielił wam pożywienie i napoje, nie ujrzał, że wasze twarze są chudsze niż [twarze] młodzieńców w waszym wieku i byście nie narazili mojej głowy na niebezpieczeństwo u króla»” (Dn 1,10)⁹. Proste przeczytanie ze zrozumieniem, nawet bez głębszej

⁷ <https://bonavita.pl/post-daniela-jadlospis-przepisy-opinie-ile-mozna-schudnac-na-poscie> (dostęp 26.02.2024).

⁸ <https://wydawnictwomam.pl/prod.post-daniela-z-uzdrawiajaca-dieta-dr-ewy-dabrowskiej.8809.htm?sku=77081> (dostęp 26.02.2024).

⁹ Jeśli nie zaznaczono inaczej, cytaty tekstów biblijnych pochodzą z Biblii Tysiąclecia – *Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu w przekładzie z języków oryginalnych*, wydanie V (Poznań: Pallotinum, 2003).

analizy, wskazuje na to, że obawy nadzorcy się nie sprawdziły i żydowscy chłopczy nie schudli – inaczej nadzorca zostałby ścięty.

Sięgnięcie do tekstu oryginalnego natomiast czyni sprawę jeszcze bardziej jednoznaczną. Wygląd młodzieńców po dziesięciu dniach stosowania „diety warzywno-owocowej” autor Księgi Daniela określa hebrajskim słowem אַרְבָּי, które oznacza ‘tłusty’¹⁰. Słowo to występuje kilkakrotnie w opowiadaniu o „tłustych krowach” z widzenia Józefa (Rdz 41,2–20), o utuczonych owcach (Ez 34,20) czy bykach (1 Krl 4,23), a także słowem tym jest opisany otyły człowiek Eglon (Sdz 3,17). W tym kontekście współczesna medycyna raczej obala niż potwierdza „potęgę tego wersetu biblijnego”, gdyż po utracie 3–4 kg nikt nie wygląda tłustszy niż przedtem.

2.2. CZAS TRWANIA „POSTU”

Dalej we wspomnianej nocie o książce jest powiedziane, że chodzi o „14-dniowy program oparty na diecie warzywno-owocowej”, liczni zaś rekolekcjoniści wskazują na 10 dni trwania „postu Daniela”¹¹. Jest to kolejne nieporozumienie, gdyż według Księgi Daniela dziesięć dni trwała „próba”, po której nadzorca miał stwierdzić, czy Daniel i jego towarzysze schudną. Proste znaczenie wersetów, na które się powołują rekolekcjoniści, wskazuje, że po tej „próbie” nadzorca już się nie bał podawać młodzieńcom warzywa i owoce: „Daniel zaś powiedział do strażnika [...]: «Poddaj sługi twoje dziesięciodniowej próbie [...], wtedy zobaczysz, jak my wyglądamy [...] i postąpisz ze swoimi sługami według tego, co widziałeś»” (Dn 1,11–13). Ponieważ podopieczni przytyli po upływie 10 dni, „strażnik zabierał więc ich potrawy i wino do picia, a podawał im jarzyny” (Dn 1,16). Jak wynika z tekstu biblijnego, „post Daniela” trwał dalej aż do czasu, „Gdy minął okres ustalony przez króla” (Dn 1,18), czyli co najmniej trzy lata (Dn 1,5). Dopiero po trzech latach bowiem Daniel

¹⁰ To znaczenie wiernie oddaje Biblia Brzeska: „A gdy się skończyły dni dziesięć, okazały się oblicza ich gładsze, a oni też sami być tłustszymi na ciele, niż inszy młodzieńszkowie” (*Biblia święta, to jest, Księgi Starego y Nowego Zakonu, właśnie z Żydowskiego Greckiego y Łacińskiego, nowo na Polski ięzyk, z pilnością y wiernie wyłożone* (Brześć Litewski: nakł. M. Radziwiłł, 1563). Tekst uwspółcześniony dostępny na stronie <https://biblia.info.pl/biblia.html> (dostęp 2.03.2024).

¹¹ Zob. np. <https://www.zaborowiec.pl> (dostęp 26.02.2024).

uzyskał samodzielność i mógł już decydować o tym, jakie jedzenie trafia na jego stół, nie obawiając się skalania, o którym mowa w wersecie Dn 1,8.

Co do liczby 14 dni, to w Księdze Daniela taka liczba w ogóle nie występuje. Nie znalazłem żadnego powiązania między 14-dniową dietą a dziejami biblijnego proroka Daniela.

2.3. SPOSÓB POSZCZENIA

Kolejnym nieporozumieniem jest określanie diety warzywno-owocowej terminem „post” w odniesieniu do Daniela. Dzisiejsze katolickie pojęcie „post”¹² nie odpowiada temu, co robił Daniel w Babilonie na początku VI w. przed Chr., odmawiając spożywania pokarmów ze stołu królewskiego. Można bez trudu zauważyć, że nie tylko w judaizmie, ale też we wczesnym chrześcijaństwie posty polegały na absolutnej głodówce. Ta starożytna forma postu była praktykowana w Kościołach orientalnych w pierwszych wiekach w środy i piątki zwykłego okresu liturgicznego, w ciągu dziewięciu godzin od wschodu słońca, natomiast post Niniwy dotychczas jest praktykowany w postaci dwuipółdniowej absolutnej głodówki¹³.

Dzieje się tak dlatego, że w judaizmie, z którego wywodzi się chrześcijaństwo, post oznacza niejedzenie i niepicie czegokolwiek i taki całodobowy post obowiązuje każdego Żyda w święto Jom Kippur w 10 dniu miesiąca tiszri¹⁴. Post ten jest nazwany תענית, a słowo to pochodzi od hebr. נָתַת, dosł. ‘upokorzyć, unizżyć, cierpieć’. Jego przestrzeganie jest nakazane przez Torę (Kpł 16,29) i obowiązuje każdego Żyda od czasów Mojżesza¹⁵. Kolejne dni postu, upamiętniające różne tragiczne wydarzenia

¹² Post w Kościele rzymskokatolickim reguluje Kodeks prawa kanonicznego w kanonach 1249–1253 i określa jako formę pokutną, przy czym post ścisły polega na powstrzymaniu się od spożywania mięsa (z wyjątkiem ryb) i ograniczeniu posiłków (<http://parafiaandrzejaboboli.pl/post-w-kosciele-rzymskokatolickim/> [dostęp 2.03.2024]).

¹³ Michael Abdalla, „Ewolucja tradycji postnych u asyryjskich emigrantów w Szwecji,” *Żywność. Nauka. Technologia. Jakość* 3/36 (2003): 167.

¹⁴ Isidore Singer, Frank Vizetelly, Isaac Funk (eds.), *The Jewish Encyclopedia*, vol. 5 (New York–London: Funk & Wagnals Co., 1901–1906), 347.

¹⁵ Niezależnie od dyskusji, prowadzonych obecnie na temat czasu powstania Tory i jej poszczególnych fragmentów, w układzie komunikacyjnym „nadawca – odbiorca”

w historii Izraela, były dodawane do żydowskiego kalendarza liturgicznego po zburzeniu Jerozolimy w 586 r. przed Chr., kilkanaście lat po tym, jak Daniel został zabrany do Babilonu¹⁶. Pomijając dyskusję dotyczącą daty powstania Księgi Daniela¹⁷, należy mieć na uwadze, że utwór ten umieszcza głównego bohatera w konkretnych realiach historyczno-kulturowych, i nie należy burzyć chronologii wydarzeń w celu „dopasowania” narracji do własnych potrzeb. Z pewnością więc Daniel pościł, odmawiając sobie jedzenia i picia każdego roku od zachodu słońca, rozpoczynającego święto Jom Kippur, do zachodu słońca dnia następnego. Oznaczałoby to, że konsekwentne stosowanie „postu Daniela” polegałoby nie na spożywaniu warzyw i owoców, tylko na tym, żeby raz w roku spędzić całą dobę bez jedzenia i picia, gdyż właśnie tak pościł Daniel.

3. DIETA WARZYWNO-OWOCOWA PROROKA DANIELA

Księga Daniela w prosty i jednoznaczny sposób wskazuje na powody, dla których młody Żyd, sprowadzony z Jerozolimy do Babilonu, zdecydował się na dietę warzywno-owocową: „Daniel powziął postanowienie, by się nie kalać potrawami królewskimi ani winem, które [król]

autor Księgi Daniela zakładał, że jego adresat przyjmuje tradycyjną żydowską koncepcję nadania Tory za pośrednictwem Mojżesza. Siłą rzeczy więc nie mógł przypisywać Danielowi praktyk, o których wiadomo, że nie istniały w czasach Daniela.

¹⁶ Daty wydarzeń można znaleźć np. w komentarzach w *NLT Study Bible*, (Carol Stream, Illinois: Tyndale House Publishers, 2017), 678–728 albo na stronie *Oxford Reference* <https://www.oxfordreference.com/display/10.1093/oi/authority.20110803100226671> (dostęp 2.03.2024).

¹⁷ Szczegółowe argumenty za powstaniem Księgi Daniela w VI w. przed Chr. przedstawiłem w pracy Karol Szymański, Mirosław Rucki, *Apokalipsa – Dobra Nowina dla Ciebie. Część 3 – Ekskurs do Księgi Daniela* (Warszawa: WFW, 2020): 22–36. Z naukowego punktu widzenia, za autorstwem Daniela przemawiają wymieniane w bogatej literaturze przedmiotu elementy: (1) wszechstronna i gruntowna znajomość zwyczajów babilońskich, realiów dworskich, poglądów religijnych oraz faktów historycznych z VI w. przed Chr.; (2) powszechne przekonanie o autorstwie Daniela już w I w. przed Chr., poświadczone m.in. w pismach z Qumran i w słowach Chrystusa (Mt 24,15); (3) kompozycyjna jednolitość księgi, trudna do wyjaśnienia przy założeniu „długiego procesu powstawania”; (4) znikome zniekształcenia tekstu masoreckiego w porównaniu z rękopisami z II w. przed Chr., świadczące o tym, że już w czasach machabejskich Księgę Daniela uważano za autentyczne pismo prorockie.

pijał” (Dn 1,8). Przypis w Biblii Tysiąclecia odsyła do Kpł 11, gdzie jest podane „prawo dotyczące zwierząt, ptaków i wszelkich istot żyjących, [...] abyście rozróżniali między tym, co nieczyste, a tym, co czyste, między zwierzętami jadalnymi a tymi, których jeść nie wolno” (Kpł 11,46–47). W komentarzach w Biblii Poznańskiej wskazuje się na „wierność przepisom Prawa [...] o przestereganiu czystości pokarmów” oraz na „wierność praktykom religijnym”¹⁸.

O wiele ważniejszym niż „wierność przepisom Prawa” było dla Daniela polecenie „świętymi bądźcie, bo Ja jestem święty” (Kpł 11,44, powtórzone również w następnym wersecie). Tora bowiem (prawo Mojżeszowe) ukazuje świętość jako stan doskonałości, dostępnej tylko dla Boga, zaś czystość rytualną (hebr. טָהוֹרָה) jako stan „normalności” człowieka, umożliwiający dostęp do Boga poprzez uczestniczenie w kulcie świątynnym. „Skalanie” (hebr. טָמְאָה) żyda może nastąpić w wyniku całego szeregu czynności, a powrót do stanu „czystości” (hebr. טָהוֹרָה) wymaga składania ofiar oraz obmyć rytualnych (zob. np. Kpł 12,7; 14,4–31; Lb 19,12–20). Przebywając w Babilonie, ponad 1000 km od Świątyni Jerozolimskiej, wobec niemożliwości dokonania jakiegokolwiek obrzędu oczyszczenia, Daniel chciał zachować nie tyle „wierność przepisom Prawa”, ile stan czystości (hebr. טָהוֹרָה), którego utrata oznaczała dla niego utratę relacji z Bogiem. Badacze podkreślają, że formalnie Tora nie zakazuje spożywania pokarmów ze stołu królewskiego, jednak młodzieńcy dążyli do zachowania czystości rytualnej w szerokim tego słowa znaczeniu¹⁹.

Innym czynnikiem, sięgającym o wiele głębiej niż zewnętrzne przepisy o czystości pokarmów, było ryzyko mimowolnego udziału w kultach pogańskich. Mięso bowiem mogło pochodzić z ofiar składanych bałwanom, co czyniłoby spożywającego je żyda współuczestnikiem kultu bałwochwalczego. Na ile poważnie traktowano tę kwestię, widać z opowiadania z czasów machabejskich o dziewięćdziesięcioletnim starcu Eleazarze, uczonym w Piśmie, który nie chciał nawet udawać, że spożywa mięso z ofiar pogańskich, i wolał umrzeć z ręki katów niż nawet stworzyć pozory złamania Przymierza (2Mch 6,18–28). Wielu komentatorów zwraca uwagę jedynie na to, że chodziło o zjedzenie wieprzowiny (2Mch 6,18),

¹⁸ *Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu w przekładzie z języków oryginalnych ze wstępami i komentarzami*, t. 3 (Poznań: Księgarnia św. Wojciecha, 1999): 488–489.

¹⁹ Marek Parchem, *Księga Daniela* (Częstochowa: Edycja Świętego Pawła, 2008): 177.

lecz werset 21 nazywając to „bezbożną ofiarną ucztą” wskazuje na bałwochwalstwo jako zasadniczy problem.

Również na ten aspekt mimowolnego udziału w bałwochwalczych kultach poprzez spożywanie pogańskich pokarmów wskazują dokumenty, znalezione w Qumran. *Dokument damasceński* zawiera zasadę, że „nikt nie powinien sprzedawać czystego bydła ani ptactwa narodom, aby nie złożyli ich na ofiarę”²⁰. Oprócz tego, znalezione w Qumran fragmenty tzw. *Niektórych z nakazów Tory* dotyczących czystości (hebr. טְהוֹרָה) zawierają nawet zakaz spożywania zboża, składanego w ofierze bożkom: „Oдноśnie ofiary ze zboża pogan²¹, którą to oni [...] i dotykają jej [...] i kalają ją: nie należy jej jeść. Zboża pogan nie należy przynosić do świątyni”²².

Podobną opinię, dotyczącą spożywania ofiar bałwochwalczych, znajdujemy w dokumentach Soboru Jerozolimskiego, dotyczącego pogan, przyjmowanych do Kościoła: „Co zaś do pogan, którzy uwierzyli, posłaliśmy im na piśmie polecenie, aby powstrzymali się od pokarmów ofiarowanych bożkom” (Dz 21,25). O krok dalej posuwa się św. Paweł, należący do stronnictwa faryzeuszów, w trosce o sumienie „słabych w wierze”:

Jeśli chodzi o spożywanie pokarmów, które już były bożkom złożone na ofiarę, wiemy dobrze, że nie ma na świecie ani żadnych bożków, ani żadnego boga, prócz Boga jedynego. [...] Gdyby bowiem ujrzał ktoś ciebie, [...] jak zasiadasz do uczyty bałwochwalczej, czyżby to nie skłoniło również kogoś słabego w sumieniu do spożywania ofiar składanych bożkom? [...] Jeśli więc pokarm gorszy brata mego, przენigdy nie będę jadł mięsa, by nie gorszyć brata (1Kor 8,4–13).

Ta postawa Apostoła narodów nie oznacza, że dieta bezmięсна jest „postem Pawła”, oczyszczającym duszę i ciało. A przecież podobny kontekst towarzyszy postawie biblijnego Daniela.

²⁰ Papirus 4Q265 (12,8–10), cyt. za: Piotr Muchowski, *Rękopisy znad Morza Martwego* (Kraków: Enigma Press, 1996): 203.

²¹ W tym miejscu jest słowo גוֹי, dosł. ‘narodów’, co automatycznie przypisuje wszystkim nie-Żydom potencjalny udział w bałwochwalczych kultach.

²² Papirus 4Q394 (frag. 3–7, kol. 1, wersety 6–8), cyt. za: Muchowski, *Rękopisy*, 277. Tekst hebrajski papirusu 4Q394 za: James Charlesworth (Ed.), *The Dead Sea Scrolls: Hebrew, Aramaic, and Greek Texts with English Translations*. Vol. 3 (Tübingen: Mohr Siebeck, 2006): 196

Nauczanie faryzeuszów zostało rozwinięte w wiekach późniejszych i spisane w postaci *Miszny* i następnie *Gemary*, stanowiących Talmud. Z Talmudu Babilońskiego można się dowiedzieć, że z obawy przed udziałem w bałwochwalstwie niektórzy rabini nawet nie pili wody, jeśli została ona zagotowana przez poganina (*Szabat* 51a). Według talmudystów, już samo przebywanie poganina²³ w pobliżu wina, pod nieobecność Izraelity, czyniło wino *איסור*, czyli zabronionym dla żyda (*Awoda zara* 70a).

Zatem dieta warzywno-owocowa, zastosowana przez biblijnego Daniela, miała na celu unikanie spożycia produktów, które mogły pochodzić z ofiar, składanych bożkom, czczonym w Babilonie. Po dziesięciodniowej próbie nadzorca się przekonał, że brak mięsnych potraw nie spowodował chudnięcia Daniela i jego towarzyszy, więc mógł sobie przyswajając ich przydział mięsa i wina, podając im zamiast tego warzywa (Dn 1,16). Trwało to przez co najmniej trzy lata, zaś po upływie „okresu ustalonego przez króla” (Dn 1,18) Daniel zdał egzamin i został przyjęty na służbę, czyli musiał już sam dbać o swoje pokarmy. Nic nie wskazuje na to, by kiedykolwiek powtórzył tę „kurację”, ani na to, by dzięki niej poczuł się zdrowszy. Nic też nie wskazuje na to, by dzisiejsi adepci „postu Daniela” i uczestnicy tego typu rekolekcji mieli problem z bałwochwalczymi pokarmami, ofiarowanymi bożkom, i musieli pójść w ślady Daniela, by się nimi nie kazać. Nie ma więc żadnego powodu, by nazywać dzisiejsze praktyki dietetyczne „postem Daniela”.

4. TRZY TYGODNIE BEZ MIĘSA I WINA

Kolejne zagadnienie, związane z dietą Daniela, które prowadzi do licznych nieporozumień, to trzy tygodnie bez mięsa i wina, uznawane przez niektórych za „drugą rundę postu”²⁴. Jak wynika z Dn 10,3, Daniel

²³ W tym kontekście w Talmudzie użyto zwrotu *עֶבֶד כּוֹכָבִים*, dosł. ‘sługa gwiazd’, co oznacza bezpośredni udział w bałwochwalczych kultach bożków, zazwyczaj reprezentowanych przez planety i gwiazdozbiory.

²⁴ Możemy przeczytać np.: „Daniel pościł dwukrotnie – raz jadł tylko warzywa i pił wodę przez 10 dni (Dn 1, 5–17), a za drugim razem powstrzymywał się od “wybornych” potraw, wina i słodkości przez 21 dni” (<https://braciaprzykawie.pl/post-daniela-dieta-ewy-dabrowskiej-8kg-w-trzy-tygodnie/> dostęp 4.03.2024). Tu jest nie tylko powtórzone nieporozumienie dotyczące liczby dni, ale przekłamanie dodatkowo pogłębia się

w wyjątkowych okolicznościach ponownie stronił od mięsa i wina, lecz czy stosował on wówczas oczyszczającą dietę warzywno-owocową w ramach postu?

Księga Daniela relacjonuje: „W tamtych czasach spędziłem ja, Daniel, całe trzy tygodnie w smutku. Nie jadłem wybornych potraw, nie brałem do ust ani mięsa, ani wina, nie namaszczałem się też aż do końca trzech tygodni” (Dn 10,2–3). W rzeczywistości jednak nie chodzi tutaj o post, tylko o żałobę, bo w tekście hebrajskim nie ma słowa „smutek” tylko „żałoba”, hebr. *אָבֵל*. W kontekście biblijnym wyraz ten pojawia się zazwyczaj w odniesieniu do kary, nieszczęścia, zapowiadanej klęski lub śmierci²⁵. Tekst Księgi Daniela nie wyjaśnia powodów tej żałoby, przy czym trzeba mieć na uwadze, że normalnie w judaizmie żałoba po zmarłym (hebr. *אָבֵל*) trwa siedem dni. Data 24 pierwszego miesiąca, podana w wersecie 10,4 tuż po wzmiance o żałobie, mogłaby sugerować, że był to wiosenny miesiąc nisan, czyli pierwszy miesiąc kalendarza liturgicznego, albo też jesienny miesiąc tiszri, pierwszy w kalendarzu „cywilnym”. Jednak pierwsza wersja jest raczej mało prawdopodobna z powodu obchodów Paschy, zaczynających się 15 nisan i trwających 8 dni. Odmawianie sobie radości, smacznych potraw i napojów w czasie Paschy byłoby wykroczeniem, dlatego nawet w okolicznościach śmierci kogoś bliskiego żałobę przekłada się na czas po zakończeniu tygodnia paschalnego. Gdyby natomiast chodziło o miesiąc tiszri, mogłoby to mieć odniesienie do dziesięciu tzw. „strasznych dni”, czyli dni pokuty trwających od 1 do 10 tiszri. Jednak takie rozumienie napotyka na podobną trudność, uniemożliwiającą post do 24 dnia tego miesiąca, gdyż w dniu 15 tiszri rozpoczyna się oktawa Święta Namiotów. Podobnie, jak w przypadku oktawy Paschalnej, w ciągu tych ośmiu dni nie stosuje się praktyk żałobnych.

Stąd rozsądnym rozwiązaniem byłoby przyjęcie, iż werset 4 rozpoczyna nową narrację, niezwiązaną z dniem zakończenia żałoby. Słowo *וַיְהִי* w Dn 10,4 można odczytywać jako ‘natomiast w dniu’, co oznaczałoby początek nowego opowiadania o wydarzeniach, które niekoniecznie nastąpiły natychmiast po zakończeniu owych trzech tygodni. Natomiast wymienione w wersecie 3 praktyki żałobne, m.in. rezygnacja ze spożycia

z powodu nieznamości realiów życia Daniela, który regularnie pościł każdego roku w dniu Jom Kippur.

²⁵ Parchem, *Księga Daniela*, 627.

mięsa i wina, odpowiadają okresowi żałoby trwającym co roku przez trzy tygodnie na pamiątkę zburzenia Świątyni Jerozolimskiej. W ciągu trzech tygodni od 17 tammuz do 9 aw odmawia się sobie właśnie jedzenia mięsa i picia wina. Chodzi przede wszystkim o to, że mięso i wino są głównymi składnikami posiłków świątecznych, lecz ogromne znaczenie ma też wymiar symboliczny. Dokładnie bowiem na trzy tygodnie przed jej zniszczeniem, w czasie oblężenia przez Nabuchodonozora, zapanował w Jerozolimie głód. Dnia 17 tammuz nie znalazło się już zwierząt do składania na ofiary w Świątyni, a po trzech tygodniach, 9 aw, Świątynia Salomona legła w gruzach. Gwoli ścisłości należy zaznaczyć, że te trzy tygodnie żałoby rozpoczyna dzień postu 17 tammuz (hebr. צוֹם תַּמּוּז 'post tammuzu' lub שִׁבְעָה עָשָׂר בְּתַמּוּז 'siedemnasty dzień tammuzu'), podczas którego nic się nie je i nie pije, a kończy dzień postu 9 aw (hebr. תְּשַׁעָּה בְּאָב), kiedy też nic się nie je i nie pije. Tymczasem trzy tygodnie między jednym a drugim postem to okres żałoby, nazywany w judaizmie הַמָּצְרִים בֵּינֵינוּ, dosł. '[czas] między dwiema opresjami'. Utrwalenie i pogłębienie żałobnego znaczenia tych trzech tygodni nastąpiło sześć wieków później, w 70 r. n.e., kiedy 17 tammuz Rzymianie zrobili wyłom w murze Jerozolimy, a 9 aw ponownie zburzyli Świątynię²⁶.

Zauważmy, że tym razem Daniel nie ograniczył swojej diety wyłącznie do warzyw i owoców – odmawiając sobie mięsa, mógł spożywać jajka, rybę, ser, mleko itp. Dodatkowo jest powiedziane, że Daniel nie jadł też „smacznych potraw”, czyli ponownie nie chodziło o oczyszczającą dietę warzywno-owocową, tylko o odmówienie sobie przyjemności na zasadzie myślenia: „Jak ja mogę delektować się smakołykami, kiedy oni tam umierali z głodu i nawet nie mogli złożyć ofiar Bogu?”

Nie bez znaczenia jest fakt, że jedyny przypadek wystąpienia słowa „post” (hebr. צוֹם)²⁷ w Księdze Daniela miał miejsce w sytuacji, kiedy w dniu zburzenia Świątyni Jerozolimskiej 9 aw Daniel czytał Pisma Jeremiasza i odkrył, że po 70 latach Świątynia ma być odbudowana: „Zwróci-

²⁶ Więcej szczegółów dotyczących praktyk żałobnych w ciągu trzech tygodni poprzedzających 9 aw można znaleźć w książce Simcha Bunim Cohen, *The Three Weeks: A Comprehensive Halachic Guide* (Rahway, NJ: Mesorah Publications, 2009).

²⁷ Wyraz ten występuje w Biblii Hebrajskiej m.in. dwukrotnie w 2Sm 12,16, a z kontekstu wynika, że poszcząc Dawid odmawiał jedzenia, a także w Est 4,16, gdzie jest dokładnie wyjaśnione, że poszczący mają nic nie jeść i nie pić.

łem więc twarz do Pana Boga, oddając się modlitwie i błaganu w postach, pokucie i popiele” (Dn 9,3). Biorąc pod uwagę biblijne znaczenie słowa „post”, Daniel nic nie jadł i nie pił cały dzień, tylko siedział w worze i popiele modląc się o odbudowanie Świątyni. Łatwo zauważyć, że żadna ze stron internetowych prozdrowotnych lub rekolekcyjnych nie poleca takich praktyk w celu ozdrowienia duchowego lub cielesnego. Nie ma w tym nic dziwnego, gdyż prorok Daniel wcale nie doznał oczyszczenia organizmu ani „uzdrowienia duszy i ciała”. Jak można przeczytać dalej, modląc się płakał i wyznawał grzechy. Więc jeśli mówić ściśle o „poście Daniela” w odniesieniu do Dn 9,3, to ten post polegał na pokucie, wyznawaniu grzechów, posypywaniu głowy popiołem, wznoszeniu błagań do Boga i odmawianiu sobie jedzenia i picia przez cały dzień 9 aw od świtu do nocy.

Mamy jednak w Księdze Daniela jeszcze jedno pojęcie bliskie „postowi” – aramejskie słowo ܢܝܘܩܐ, które oznacza ‘nie jedząc, na czczo’²⁸. Słowo to występuje w wersecie Dn 6,19 i opisuje to, co robił król Dariusz, kiedy Daniela wrzucono do jamy z lwami. Jako że Dariusz nie był Żydem, i nie był to nakazany czas postu, właściwie należy rozumieć to jako dobrowolne umartwienie: król nie jadł i nie pił całą noc, i nawet nie podpuszczał do siebie nałożnic i tancerek. Zachęcanie do takiego umartwiania się nie jest złe, ale trudno nazywać je „postem Daniela”.

PODSUMOWANIE

Przeczytanie tekstu Księgi Daniela pozwala zauważyć, że 10 dni na warzywach i owocach były okresem próbnym, po którym Daniel przytył i mógł stosować tę dietę przez kolejne trzy lata, izolując się od praktyk bałwochwalczych Babilonu. Nie był to post, gdyż uwzględnienie kontekstu judaistycznego pozwala zauważyć, że poszcząc Daniel w ogóle nic nie jadł i nie pił. Jeśli natomiast chcemy nazywać „postem Daniela” trzytygodniowe praktyki żałobne bez mięsa i wina, poprzedzone i zakończone postem bez jedzenia i picia, to konsekwentnie należałoby odmawiać sobie

²⁸ Piotr Briks, *Podręczny słownik hebrajsko-polski i aramejsko-polski Starego Testamentu*, (Warszawa: Vocatio, 1999), s. 401. Jastrow podaje znaczenia ‘z pustym żołądkiem, bez jedzenia’. Mark Jastrow, *A Dictionary of the Targumim, the Talmud Babli and Yerushalmi, and the Midrashic Literature* (London: Luzac&Co., 1903), s. 522.

wszelkich przyjemności od 17 dnia miesiąca tammuz aż do dziewiątego dnia miesiąca aw kalendarza żydowskiego, błagając Boga o odpuszczenie Żydom ich przewinień i odbudowanie Świątyni w Jerozolimie. Problem tylko w tym, że nie jest to ani post (najwyżej wstrzemięźliwość od mięsa i wina), ani Daniela (bo czynią tak wszyscy wyznawcy judaizmu co roku zaczynając od lata 586 r. przed Chr.).

BIBLIOGRAFIA

- Abdalla, Michael. „Ewolucja tradycji postnych u asyryjskich emigrantów w Szwecji”. *Żywność. Nauka. Technologia. Jakość* 3/36 (2003): 167–178.
- Biblia Brzeska: *Biblia święta, tho iest, Księgi Starego y Nowego Zakonu, właśnie z Żydowskiego Greckiego y Łacińskiego, nowo na Polski ięzyk, z pilnością y wiernie wyłożone*, nakł. M. Radziwiłł, Brześć Litewski 1563.
- Biblia Poznańska: *Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu w przekładzie z języków oryginalnych ze wstępami i komentarzami*, t. 3. Poznań: Księgarnia św. Wojciecha, 1999.
- Biblia Tysiąclecia: *Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu w przekładzie z języków oryginalnych*, wydanie V. Poznań: Pallottinum, 2003.
- Briks, Piotr. *Podręczny słownik hebrajsko-polski i aramejsko-polski Starego Testamentu*. Warszawa: Vocatio, 1999.
- Charlesworth, James (Ed.). *The Dead Sea Scrolls: Hebrew, Aramaic, and Greek Texts with English Translations*. Vol. 3. Tübingen: Mohr Siebeck, 2006.
- Cohen, Simcha Bunim. *The Three Weeks: A Comprehensive Halachic Guide*. Rahway, NJ: Mesorah Publications, 2009.
- Jastrow, Mark. *A Dictionary of the Targumim, the Talmud Babli and Yerushalmi, and the Midrashic Literature*. London: Luzac&Co., 1903.
- Kasprzak, Dariusz. „Praktyki postne w wybranych relacjach pisarzy kościelnych greckich i łacińskich I–III wieku”. *Vox Patrum* 74 (2020): 7–28. DOI: <https://doi.org/10.31743/vp.4946>
- Kraśnicki, Andrzej. „Posty w dawnej Polsce”. *Collectanea Theologica* 12, nr 2–3 (1931), 190–235.
- Muchowski, Piotr. *Rękopisy znad Morza Martwego*. Kraków: Enigma Press, 1996.
- Nieścior, Leon. *Post jako praktyka duchowa. Ojcowie Kościoła o poście*. Kraków: Wydawnictwo M, 2019.
- NLT Study Bible*. Carol Stream, Illinois: Tyndale House Publishers, 2017.
- Singer, Isidore, Vizetelly, Frank, Funk, Isaac (eds.). *The Jewish Encyclopedia*, vol. 5. New York–London: Funk & Wagnals Co., 1901–1906.
- Szymański, Karol, Rucki, Mirosław. *Apokalipsa – Dobra Nowina dla Ciebie. Część 3 – Ekskurs do Księgi Daniela*. Warszawa: WFW, 2020.
- Szymczak, Mieczysław (red.), *Słownik języka polskiego PWN*, t. 1. Warszawa: PWN, 2002.

Tykowski, Sławomir. „Dezyderaty przeżycia Wielkiego Postu według św. Siostry Faustyny”.
Teologia i Człowiek 42, nr 2 (2018): 123–142.
DOI: <https://doi.org/10.12775/TiCz.2018.019>

Strony internetowe:

<http://parafiaandrzejaboli.pl/post-w-kosciele-rzymskokatolickim/> (dostęp: 2.03.2024).

<https://bonavita.pl/post-daniela-jadlospis-przepisy-opinie-ile-mozna-schudnac-na-poscie>
(dostęp: 26.02.2024).

<https://braciaprzykawie.pl/post-daniela-dieta-ewy-dabrowskiej-8kg-w-trzy-tygodnie/> (do-
stęp: 4.03.2024).

[https://deon.pl/inteligentne-zycie/zdrowie/post-daniela-sposob-na-uzdrowienie-duszy-
ciala-i-relacji,429320](https://deon.pl/inteligentne-zycie/zdrowie/post-daniela-sposob-na-uzdrowienie-duszy-
ciala-i-relacji,429320) (dostęp: 26.02.2024).

<https://www.oxfordreference.com/display/10.1093/oi/authority.20110803100226671> (do-
stęp: 2.03.2024).

<https://www.zaborowiec.pl> (dostęp: 26.02.2024).

[https://wydawnictwowam.pl/prod.post-daniela-z-uzdrawiajaca-dieta-dr-ewy-dabrowskiej.8809.
htm?sku=77081](https://wydawnictwowam.pl/prod.post-daniela-z-uzdrawiajaca-dieta-dr-ewy-dabrowskiej.8809.
htm?sku=77081) (dostęp: 26.02.2024).