

TYCJAN PIOTR KUBIAK OFM

Wydział Teologiczny

Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu

KAROLINA TRZECIAK

Wyższa Szkoła Nauk o Zdrowiu w Bydgoszczy

ROLA DUCHOWOŚCI W KSZTAŁTOWANIU ZACHOWAŃ ŻYWIENIOWYCH

1. Wprowadzenie 2. Biblijne podstawy podejścia do żywienia 3. Post jako praktyka duchowa i teologiczna w chrześcijaństwie 4. Rola wiary w kształtowaniu zasad dietetycznych w religiach świata. 5. Dieta w perspektywie religijnej: wyraz wiary i świadectwo życia 6. Współczesne perspektywy 7. Podsumowanie

Słowa kluczowe: duchowość, religijność, zachowania żywieniowe, post, religie świata

1. WPROWADZENIE

Współczesna refleksja nad zdrowiem coraz częściej uwzględnia wymiar duchowy jako istotny element ludzkiego funkcjonowania, obok aspektów fizycznych, psychicznych i społecznych¹. Badania prowadzone na gruncie nauk o zdrowiu, psychologii i teologii wskazują, że duchowość oraz religijność mogą odgrywać istotną rolę w radzeniu sobie ze stresem, chorobą oraz w kształtowaniu postaw sprzyjających dobrostanowi człowieka². W tym kontekście zagadnienie żywienia przestaje być postrzegane wyłącznie jako czynność biologiczna, a zaczyna być analizowane jako praktyka niosąca znaczenie etyczne, kulturowe i duchowe³.

¹ Por. N. Dhar, S.K. Chaturvedi, D. Nandan, *Spiritual health, the fourth dimension: a public health perspective*, WHO South-East Asia Journal of Public Health, 2013, vol. 2, no. 1, 3–5.

² Por. T. Rakhshani, P. Saeedi, S.M. et al., *The relationship between spiritual health, quality of life, stress, anxiety and depression in working women*, Frontiers in Public Health, 2024, vol. 12, art. 1366230, por. Matt Snapp, Lisa Hare, *The Role of Spiritual Care and Healing in Health Management*, Advances in Mind-Body Medicine, 2021, vol. 35, no. 1, 4–8.

³ Por. M. Shabani, Z. Taheri-Kharameh, A. Saghaipour, et al., *Resilience and Spirituality Mediate Anxiety and Life Satisfaction in Chronically Ill Older Adults*, BMC Psychology, 2023, vol. 11, art. 256.

W wielu tradycjach religijnych sposób odżywiania oraz praktyki związane z jedzeniem stanowią integralny element formacji duchowej człowieka. Zasady żywieniowe, posty oraz okresowe wyrzeczenia pełnią funkcję nie tylko normatywną, lecz także wychowawczą, ukierunkowaną na kształtowanie postawy umiaru, wdzięczności i odpowiedzialności⁴.

Celem niniejszego artykułu jest ukazanie, w jaki sposób duchowość chrześcijańska kształtuje postawy wobec jedzenia, ze szczególnym uwzględnieniem biblijnych podstaw podejścia do żywienia oraz praktyki postu jako narzędzia formacji duchowej.

Tezą artykułu jest stwierdzenie, że w chrześcijaństwie jedzenie i praktyki żywieniowe nie mają znaczenia moralnego same w sobie, lecz nabierają sensu duchowego wówczas, gdy stają się narzędziem kształtowania postawy wewnętrznej, relacji z Bogiem oraz życia zgodnego z Ewangelią⁵.

W artykule zastosowano metodę analizy tekstów źródłowych, obejmującą wybrane fragmenty Pisma Świętego, nauczanie teologiczne Kościoła oraz pisma autorów duchowych. Analiza ta ma charakter jakościowy i interpretacyjny; jej celem nie jest empiryczne badanie zachowań żywieniowych, lecz ukazanie teologiczno-duchowych postaw wobec jedzenia w chrześcijaństwie⁶.

Należy również dokonać rozróżnienia między pojęciami religii, teologii i duchowości. Religia rozumiana jest jako zinstytucjonalizowany system wierzeń, praktyk i norm, teologia jako naukowa refleksja nad treścią wiary, natomiast duchowość odnosi się do sposobu przeżywania relacji z Bogiem w codziennym życiu oraz do wewnętrznej formacji człowieka. W niniejszym artykule pojęcie duchowości używane jest w tym drugim znaczeniu.

Artykuł składa się z części poświęconej biblijnym podstawom podejścia do żywienia, znaczeniu postu w duchowości chrześcijańskiej, krótkiego kontekstu porównawczego dotyczącego innych religii oraz refleksji nad współczesnymi wyzwaniami związanymi z dietą i duchowością.

2. BIBLIJNE PODSTAWY PODEJŚCIA DO ŻYWIENIA

Poniższy przegląd biblijnych odniesień do pokarmu nie ma na celu rekonstruowania „diety biblijnej” jako systemu zaleceń żywieniowych, lecz ukazanie kluczowego przesunięcia, istotnego w tezie artykułu: od rozumienia jedzenia w kategoriach rytualnych i granic wspólnoty ku rozumieniu, w którym o „czystości” decyduje

⁴ Por. M. Akram, *Meaning and Significance of Fasting in Comparative Perspective: A Study With Special Reference to Judaism, Christianity, and Islam*, Hamdard Islamicus, 2016, vol. 39, no. 2, 37–60.

⁵ Por. A. Majda, I. Bodys-Cupak, A. Kamińska, et. al., *Religiously Conditioned Health Behaviors within Selected Religious Traditions*, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2022, vol. 19, art. 454.

⁶ Por. S.Ch.D. Turck, A. Briend, D. Darmaun, et. al., *Religious dietary rules and their potential nutritional and health consequences*, *International Journal of Epidemiology*, 2021, vol. 50, no. 1, 12–26.

postawa serca, intencja oraz relacja człowieka z Bogiem. To właśnie ta perspektywa **rozdzielone kopyto i rozwidłone racice** stanowi fundament chrześcijańskiej duchowości jedzenia, w której pokarm pojmowany jest jako dar wymagający wdzięczności, umiaru i odpowiedzialności^{7, 8}.

Podstawowym fragmentem biblijnym dotyczącym zasad żywienia jest Księga Kapłańska, w której znajdują się szczegółowe przepisy rozróżniające pokarmy czyste od nieczystych. Dozwolone było spożywanie: „Każde zwierzę, które ma kopyto rozdzielone, całkowicie przedzielone racice i które przeżuwa, możecie jeść” (Kpł 11, 3). Zakaz obejmował natomiast m.in. świnie: „Świnia [...] jest dla was nieczysta. Ich mięsa nie będziecie jedli, ani ich padliny się nie dotkniecie” (Kpł 11, 7–8). Nie wolno było także spożywać ryb pozbawionych płetw i łusek (Kpł 11, 9–12) oraz ptaków drapieżnych (Kpł 11, 13–19). Przepisy te miały przede wszystkim znaczenie teologiczne. Ich celem było podkreślenie odrębności Izraela wobec narodów pogańskich i ukazanie szczególnego powołania do świętości: „Bądźcie świętymi, bo Ja jestem święty” (Kpł 11, 44).

W Nowym Testamencie przepisy pokarmowe otrzymują nową, głębszą interpretację. Jezus odrzuca czysto zewnętrzne rozumienie prawa, kierując uwagę na wnętrze człowieka: „Nie ma niczego na zewnątrz człowieka, co wchodząc w niego, mogłoby uczynić go nieczystym; lecz to, co z człowieka wychodzi, to czyni człowieka nieczystym” (Mk 7, 15). Ewangelista Marek wyjaśnia ten logion, dodając: „Tak uznał wszystkie potrawy za czyste” (Mk 7, 19). Wskazuje to, że źródłem prawdziwej nieczystości nie są pokarmy, lecz grzech rodzący się w sercu człowieka. Decydujące znaczenie przełamaniu dotychczasowych barier miała wizja św. Piotra, opisana w Dziejach Apostolskich: „Ujrzał otwarte niebo i zstępujące naczynie jakby wielkie płótno, [...] i odezwał się głos: «Zabijaj, Piotrze, i jedz!» [...] A głos znowu: „Nie nazywaj nieczystym tego, co Bóg oczyścił” (Dz 10, 11–15). Ten symboliczny obraz ukazuje nie tylko zniesienie podziału na czyste i nieczyste pokarmy, ale również zapowiada uniwersalistyczny charakter Kościoła, otwartego na wszystkie narody⁹. Święty Paweł podejmuje ten wątek, podkreślając, że pokarmy same w sobie nie mają znaczenia moralnego: „Ja wiem i przekonany jestem w Panu Jezusie, że nie ma niczego, co by samo przez się było nieczyste” (Rz 14, 14). W innym miejscu pisze jeszcze wyraźniej: „Wszystko, co Bóg stworzył, jest dobre i niczego nie należy odrzucać, jeśli przyjmuje się to z dziękczynieniem” (1 Tm 4, 4).

W nauczaniu apostolskim następuje więc przesunięcie akcentu: rytualna czystość ustępuje miejsca postawie serca. O tym, co naprawdę „czyste” lub „nieczyste”, decyduje nie rodzaj spożywanego pokarmu, lecz intencja, wdzięczność wobec Boga i moralne życie zgodne z Ewangelią. W ten sposób prawo pokarmowe Starego Przymierza zostaje wypełnione i przekroczone, prowadząc wierzących ku wolności dzieci Bożych, które wszystko przyjmują jako dar Stwórcy¹⁰.

⁷ Por. James D.G. Dunn, *The Theology of Paul the Apostle*, Grand Rapids: Eerdmans, 1998, 682–685.

⁸ Por. J. Jeremias, *Teologia Nowego Testamentu* (Warszawa: PAX, 1977), 89–95.

⁹ Por. Benedykt XVI, *Jezus z Nazaretu. Część I: Od chrztu w Jordanie do Przemienienia*, Wydawnictwo M, Kraków 2007, 121–125.

¹⁰ Por. J. Jeremias, *Teologia Nowego Testamentu* (Warszawa: PAX, 1977), 89–95.

Współczesna teologia katolicka ukazuje pożywienie jako dar Boga, który człowiek powinien przyjmować z wdzięcznością i szacunkiem¹¹. Tradycyjna modlitwa przed posiłkiem, postawa umiaru oraz troska o sprawiedliwe korzystanie z dóbr ziemi stanowią rozwinięcie starotestamentowego wezwania do świętości. W refleksji etycznej coraz częściej akcentuje się również wymiar społeczny i ekologiczny: sprawiedliwość w dostępie do żywności, odpowiedzialność za całe stworzenie oraz szacunek wobec życia¹². W ten sposób starotestamentowe przepisy o czystości pokarmów i ich nowotestamentowa reinterpretacja znajdują swoje dopełnienie w całościowej wizji chrześcijańskiego życia, w którym pokarm staje się zarówno znakiem Bożego daru, jak i wezwaniem do solidarności¹³.

Z perspektywy kształtowania zachowań żywieniowych oznacza to, że w chrześcijaństwie nie tyle konkretne produkty „uświęcają” lub „zanieczyszczają” człowieka, ile sposób przeżywania jedzenia. Praktyki, takie jak: modlitwa przed posiłkiem, wdzięczność za dar pożywienia, troska o sprawiedliwy dostęp do żywności oraz świadome ograniczanie konsumpcji, stają się formami duchowej formacji, które przekładają się na codzienne wybory żywieniowe wierzących^{14, 15}.

3. POST JAKO PRAKTYKA DUCHOWA I TEOLOGICZNA W CHRZEŚCIJAŃSTWIE

Post w chrześcijaństwie pełni przede wszystkim funkcję oczyszczającą¹⁶. W okresie Wielkiego Postu wierni są wezwani do nawrócenia, modlitwy, postu i jałmużny, aby przygotować się do przeżycia misterium paschalnego – męki, śmierci i zmartwychwstania Jezusa Chrystusa. Post pełni również funkcję dydaktyczną w kształtowaniu cnót chrześcijańskich. Uczy umiarkowania, czyli panowania nad własnymi pragnieniami i przywiązaniami, a poprzez dobrowolne wyrzeczenie się pewnych dóbr rozwija cnotę posłuszeństwa wobec Bożej woli.

Post w chrześcijaństwie stanowi praktykę głęboko zakorzenioną w duchowości i teologii Kościoła. Jego celem nie jest jedynie oczyszczenie ciała, lecz przede wszystkim przemiana duchowa człowieka, prowadząca do pogłębionej relacji z Bogiem poprzez modlitwę, nawrócenie i pokutę¹⁷. Równocześnie post pełni funkcję dydaktyczną w kształtowaniu cnót chrześcijańskich. Uczy umiarkowania, czyli

¹¹ Por. *Katechizm Kościoła Katolickiego*, Poznań: Pallottinum, 1994, nr 2834.

¹² Por. Benedykt XVI, *Jezus z Nazaretu. Część I: Od chrztu w Jordanie do Przemienienia*, Kraków: Wydawnictwo M, 2007, 125–127, por. Franciszek ‘Laudato si’. *W trosce o wspólny dom*, Kraków: WAM, 2015, nr 50–52.

¹³ Por. James D.G. Dunn, *The Theology of Paul the Apostle*, Grand Rapids: Eerdmans, 1998, 682–685.

¹⁴ Por. *Katechizm Kościoła Katolickiego*, Poznań: Pallottinum, 1994, nr 2834.

¹⁵ Por. Benedykt XVI, *Jezus z Nazaretu. Część I: Od chrztu w Jordanie do Przemienienia*, Kraków: Wydawnictwo M, 2007, 125–127, por. Franciszek ‘Laudato si’. *W trosce o wspólny dom*, Kraków: WAM, 2015, nr 50–52.

¹⁶ *Katechizm Kościoła Katolickiego*, Poznań: Pallottinum, 1994, nr 1434.

¹⁷ *Biblia Tysiąclecia*, wyd. 5, Poznań: Pallottinum, 2003, Mt 6,16–18; Łk 4,1–13.

umiejętności panowania nad własnymi pragnieniami i przywiązaniami oraz rozwija cnotę posłuszeństwa wobec woli Bożej. Dzięki temu staje się integralnym elementem życia chrześcijańskiego, wspiera duchowy wzrost, umacnianie cnót i gotowość do solidarności z bliźnimi. Post pozostaje więc nie tylko praktyką zewnętrzną, ale przede wszystkim wewnętrzną drogą do świętości, łączącą aspekty teologiczne, moralne i duchowe życia wierzącego¹⁸.

W świetle duchowości chrześcijańskiej post nie jest więc jedynie „reżimem żywieniowym”, lecz praktyką formującą wolność człowieka wobec popędów i przywiązań. Przekłada się to na konkretne zachowania: ograniczenie ilości i jakości spożywanego pokarmu, wybór prostoty, świadome nieuleganie kompulsywnej konsumpcji, a także włączenie wymiaru społecznego poprzez jałmużnę i solidarność z ubogimi. Tym samym post staje się narzędziem, przez które duchowość kształtuje codzienne nawyki żywieniowe – nie przez wskazanie „co jeść”, lecz przez formację „jak jeść” z umiarem, wdzięcznością i odpowiedzialnością^{19, 20, 21}.

4. ROLA WIARY W KSZTAŁTOWANIU ZASAD DIETETYCZNYCH W RELIGIACH ŚWIATA

Poniższy przegląd wybranych tradycji religijnych nie ma charakteru systematycznego ani wyczerpującego. Jego celem jest ukazanie, że związek między duchowością a praktykami żywieniowymi występuje w różnych religiach, jednak w niniejszym artykule pełni on wyłącznie funkcję kontekstu porównawczego. Analiza ta nie stanowi zasadniczego przedmiotu rozważań, którym pozostaje duchowość chrześcijańska i jej wpływ na postawy wobec jedzenia²².

Judaizm – koszerność jako wyraz przymierza z Bogiem

W judaizmie zasady żywieniowe określane mianem *kaszrutu* regulują wybór dozwolonych pokarmów oraz sposób ich przygotowania. Przestrzeganie tych norm jest związane z rozumieniem relacji człowieka z Bogiem oraz z tożsamością wspólnotową. Podział na pokarmy koszerne i niekoszerne porządkuje codzienne praktyki żywieniowe wierzących i nadaje im wymiar religijny^{23, 24}.

¹⁸ Por. Franciszek, *Posłanie na Wielki Post 2018* (dostęp: 20.09.2025).

¹⁹ Por. *Katechizm Kościoła Katolickiego*, Poznań: Pallottinum, 1994, nr 1434–1438.

²⁰ Por. Ewagriusz z Pontu, *Pisma ascetyczne*, t. 1, rozdz. 14–16, przeł. zbiorowy, Kraków: Wydawnictwo Benedyktynów Tyniec, 1998.

²¹ Por. Jan Chryzostom, *Homilie na Ewangelię Mateusza, Homilia 57*, tłum. George Prevost, w: „Nicene and Post-Nicene Fathers”, seria I, t. 10, red. Philip Schaff (Buffalo: Christian Literature Publishing Co., 1888), s. 200–201, <https://www.newadvent.org/fathers/200157.htm> (dostęp: 7.09.2025).

²² Por. A. Majda, I. Bodys-Cupak, A. Kamińska, et. al., *Religiously Conditioned Health Behaviors within Selected Religious Traditions*, International Journal of Environmental Research and Public Health, 2022, vol. 19, art. 454.

²³ Por. J. Neusner, *Judaism: The Evidence of the Mishnah*, London Routledge 2001, 56–58.

²⁴ Por. D. Feldman, *Health and Medicine in the Jewish Tradition: Based on the Talmud and Rambam*, Jason Aronson, 1991, 35–48.

Z perspektywy duchowej koszerność pełni funkcję formacyjną: uczy posłuszeństwa wobec Prawa, samodyscypliny oraz uważności w codziennych czynnościach. Jedzenie staje się przestrzenią przypominającą o przymierzu z Bogiem oraz o odpowiedzialności za własne wybory, także te związane z konsumpcją^{25, 26}.

Islam – halal i post ramadanowy

W islamie zasady żywieniowe opierają się na rozróżnieniu między tym, co dozwolone (*halal*) a tym, co zakazane (*haram*). Regulacje te obejmują zarówno rodzaj spożywanych pokarmów, jak i sposób ich pozyskiwania. Przestrzeganie zasad *halal* stanowi element codziennego życia religijnego i wyraz podporządkowania się woli Boga^{27, 28}.

Szczegółowe znaczenie duchowe ma post w miesiącu ramadan, który wprowadza czasową wstrzemięźliwość od jedzenia i picia. Praktyka ta kształtuje samokontrolę, wrażliwość na potrzeby innych oraz refleksję nad umiarem. W ten sposób duchowość islamska wpływa na postawy wobec jedzenia, promując dyscyplinę i odpowiedzialność^{29, 30}.

Hinduizm – zasada ahimsy jako fundament praktyk żywieniowych

W hinduizmie praktyki żywieniowe są powiązane z zasadą *ahimsy*, rozumianej jako niekrzywdzenie istot żywych. Z tego względu w wielu nurtach hinduizmu preferowana jest dieta wegetariańska, postrzegana jako sprzyjająca duchowej czystości i harmonii wewnętrznej³¹.

Wybory żywieniowe mają charakter etyczny i ascetyczny, ograniczenie spożycia mięsa traktowane jest jako element samodyscypliny oraz troski o rozwój duchowy. Jedzenie staje się narzędziem pracy nad sobą, a dieta – sposobem wyrażania wartości duchowych w codziennym życiu^{32, 33}.

Buddyzm – umiarkowanie i współczucie

W buddyzmie podejście do żywienia zależy od tradycji, jednak wspólnym elementem pozostaje nacisk na umiarkowanie oraz współczucie wobec wszystkich istot.

²⁵ Por. Michael J. Broyde, *Shechita: Jewish Ritual Slaughter* (Jerusalem: Feldheim, 1997), 12–15.

²⁶ Por. A. Majda, I. Bodys-Cupak, A. Kamińska, et. al., *Religiously Conditioned Health Behaviors within Selected Religious Traditions*, International Journal of Environmental Research and Public Health, 2022, vol. 19, art. 454.

²⁷ Por. Koran 2:173; 5:3.

²⁸ Por. J. Esposito, *Islam: The Straight Path*, Oxford: Oxford University Press, 1998, 91–95.

²⁹ S.H. Nasr, *The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity*, New York: HarperOne, 2002, 114–118.

³⁰ Por. M. Akram, *Meaning and Significance of Fasting in Comparative Perspective: A Study With Special Reference to Judaism, Christianity, and Islam*, Hamdard Islamicus, 2016, vol. 39, no. 2, 37–60.

³¹ Por. K.K. Klostermaier, *A Survey of Hinduism*, Albany: State University of New York Press, 2007, 305–308.

³² Por. M. Gandhi, *The Moral Basis of Vegetarianism*, Ahmedabad: Navajivan Publishing House 1959, 10–12.

³³ Por. Patrick Olivelle, *The Āśrama System: The History and Hermeneutics of a Religious Institution*, Oxford: Oxford University Press, 1993, 115–118.

W wielu nurtach zaleca się ograniczenie spożycia mięsa, co wiąże się z dążeniem do minimalizowania cierpienia. Praktyki żywieniowe mają charakter wspierający rozwój duchowy, pomagając w kształtowaniu uważności, samokontroli i prostoty życia. Jedzenie nie jest celem samym w sobie, lecz elementem drogi prowadzącej do wewnętrznej równowagi i etycznego postępowania^{34, 35}.

Zestawienie wybranych tradycji religijnych pozwala zauważyć, że w różnych systemach religijnych jedzenie pełni funkcję duchową, etyczną i wspólnotową. Praktyki żywieniowe – takie jak: koszerność, halal, post ramadanowy czy wegetarianizm – nie są w nich celem samym w sobie, lecz narzędziem formacji wewnętrznej, dyscypliny duchowej oraz kształtowania postaw moralnych. W tym sensie religie świata potwierdzają tezę, że duchowość może realnie wpływać na codzienne zachowania żywieniowe człowieka, jednak specyfika chrześcijaństwa polega na przesunięciu akcentu z norm zewnętrznych na wolność sumienia i postawę serca, co zostanie rozwinięte w dalszej części artykułu^{36, 37, 38}.

5. DIETA W PERSPEKTYWIE RELIGIJNEJ: WYRAZ WIARY I ŚWIADECTWO ŻYCIA

W perspektywie chrześcijańskiej praktyki związane z jedzeniem stanowią nie tylko element tradycji religijnej, lecz także konkretną przestrzeń realizowania duchowości w codziennym życiu, przez którą kształtowane są postawy moralne i relacja człowieka z Bogiem. Posiłek nigdy nie był traktowany wyłącznie jako czynność biologiczna, lecz zawsze miał także wymiar duchowy. Modlitwa przed i po jedzeniu stanowi wyraz wdzięczności wobec Boga – Dawcy wszelkiego pokarmu. Już w Piśmie Świętym pojawia się wezwanie, aby spożywać pokarmy „z dziękczynieniem”³⁹. Tym samym modlitwa przy stole nie jest jedynie pobożnym zwyczajem, ale autentycznym świadectwem wiary, że życie i utrzymanie człowieka pochodzą od Stwórcy⁴⁰. Chrześcijańska etyka żywienia akcentuje przede wszystkim umiarkowanie i prostotę. Już Ojcowie Pustyni przestrzegali przed obżarstwem (*gula*), zaliczanym do grzechów głównych, które prowadzą do duchowego rozproszenia

³⁴ Por. P. Harvey, *An Introduction to Buddhism: Teachings, History and Practices*, Cambridge: Cambridge University Press 2013, 162–165.

³⁵ Por. D. Keown, *Buddhism: A Very Short Introduction*, Oxford: Oxford University Press 2013, 95–98.

³⁶ Por. A. Majda, I. Bodys-Cupak, A. Kamińska, et. al., *Religiously Conditioned Health Behaviors within Selected Religious Traditions*, International Journal of Environmental Research and Public Health, 2022, vol. 19, art. 454.

³⁷ Por. S.Ch.D. Turck, A. Briend, D. Darmaun, et. al., *Religious dietary rules and their potential nutritional and health consequences*, International Journal of Epidemiology, 2021, vol. 50, no. 1, 12–26.

³⁸ Por. Joseph Ratzinger (Benedykt XVI), *Duch liturgii*, Kraków: Wydawnictwo M, 2002, 118–120.

³⁹ *Biblia Tysiąclecia*, 1 Tm 4, 4–5.

⁴⁰ Por. Joseph Ratzinger (Benedykt XVI), *Duch liturgii*, Kraków: Wydawnictwo M, 2002, 118–120.

i zniewolenia człowieka⁴¹. W tradycji monastycznej zalecano skromne i proste jedzenie, traktując je jako drogę do ćwiczenia cnót, zwłaszcza umiarkowania (*temperantia*)⁴². Post w chrześcijaństwie nie był pojmowany wyłącznie jako praktyka ascetyczna, lecz także jako pedagogia ducha – narzędzie wychowawcze, które uczy panowania nad ciałem, wyzwala z nieuporządkowanych pragnień i otwiera człowieka na głębszą relację z Bogiem⁴³.

Szczególnym miejscem spotkania wiary i pokarmu jest Eucharystia, stanowiąca dla chrześcijan duchowe centrum życia⁴⁴. Chleb i wino, podstawowe elementy codziennej diety w starożytności, w sakramencie Eucharystii zostają przemienione w Ciało i Krew Chrystusa. W ten sposób zwyczajne pokarmy nabierają wymiaru sakralnego, stając się znakiem komunii człowieka z Bogiem. Eucharystia nie tylko uświęca spożywany pokarm, lecz nadaje całemu ludzkiemu życiu – także jego wymiarowi cielesnemu – głębszy sens i ostateczny kierunek⁴⁵. Dzięki niej codzienne czynności związane z jedzeniem zostają włączone w perspektywę zbawienia i stają się uczestnictwem w Bożym darze życia.

W ten sposób dieta i praktyki związane z jedzeniem stają się w chrześcijaństwie formą świadectwa wiary oraz narzędziem duchowej formacji, potwierdzając, że sposób odżywiania nabiera znaczenia moralnego i duchowego w zależności od postawy serca, a nie samego rodzaju spożywanego pokarmu.

6. WSPÓŁCZESNE PERSPEKTYWY

Współczesna refleksja nad żywieniem coraz częściej wykracza poza ramy biologii i dietetyki, obejmując także wymiar psychiczny, etyczny i duchowy. W społeczeństwach kultury zachodniej obserwuje się rosnące zainteresowanie holistycznym podejściem do zdrowia, w którym sposób odżywiania bywa traktowany jako element troski o równowagę wewnętrzną, sens życia oraz dobrostan psychofizyczny człowieka⁴⁶. Zjawisko to dotyczy zarówno osób związanych z religiami instytucjonalnymi, jak i tych, które określają siebie jako „duchowe, lecz niereligijne”.

W literaturze przedmiotu coraz częściej podkreśla się konieczność rozróżnienia między religijnością a duchowością. Religijność odnosi się do przynależności do określonej tradycji religijnej, akceptacji jej doktryny oraz uczestnictwa w praktykach

⁴¹ Por. Jan Chryzostom, *Homilie na Ewangelię Mateusza*, *Homilia 57*, tłum. George Prevost, w: „Nicene and Post-Nicene Fathers”, seria I, t. 10, red. Philip Schaff (Buffalo: Christian Literature Publishing Co., 1888), 200–201, <https://www.newadvent.org/fathers/200157.htm> (dostęp: 7.09.2025).

⁴² Por. św. Tomasz z Akwinu, *Suma teologiczna*, t. 2, Część II–II, q. 147, tłum. i oprac. o. Pius Belch, O.P., Nakładem Katolickiego Ośrodka Wydawniczego „Veritas”, London, W.2.

⁴³ Por. Ewagriusz z Pontu, *Pisma ascetyczne*, t. 1, rozdz. 14–16, przeł. zbiorowy, Kraków: Wydawnictwo Benedyktynów Tyniec, 1998.

⁴⁴ *Katechizm Kościoła Katolickiego* (Vatican City: Libreria Editrice Vaticana, 1994), nr 1324–1327.

⁴⁵ Por. Joseph Ratzinger (Benedykt XVI), *The Spirit of the Liturgy* (San Francisco: Ignatius Press, 2000), 33–42.

⁴⁶ Por. H.G. Koenig, *Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications*, San Diego, Academic Press, 2012, 45–53.

wspólnotowych, natomiast duchowość bywa definiowana szerzej jako indywidualne poszukiwanie sensu, wartości moralnych oraz harmonii wewnętrznej, nie zawsze związane z instytucjonalną religią⁴⁷. Tak rozumiana duchowość może obejmować troskę o ciało, zdrowie psychiczne, relacje społeczne oraz sposób życia, w tym również praktyki żywieniowe.

Rozróżnienie to ma istotne znaczenie w analizie współczesnych postaw wobec jedzenia. W wielu przypadkach dieta staje się elementem osobistej drogi rozwoju, narzędziem samodoskonalenia oraz wyrazem określonego światopoglądu. Wybory żywieniowe – takie jak: wegetarianizm, weganizm, diety eliminacyjne czy posty oczyszczające – bywają motywowane nie tylko względami zdrowotnymi, lecz także przekonaniami etycznymi i duchowymi⁴⁸.

W kontekście współczesnej duchowości niezwiązanej bezpośrednio z religią instytucjonalną można zaobserwować zjawisko nadawania praktykom żywieniowym znaczenia quasi-religijnego. Dieta bywa traktowana jako sposób osiągania wewnętrznej harmonii, kontroli nad ciałem oraz poczucia sensu, a niekiedy także jako źródło tożsamości i przynależności do określonej grupy kulturowej⁴⁹. W tym ujęciu jedzenie przestaje być jedynie środkiem podtrzymania życia, a staje się narzędziem samorealizacji i wyrazem indywidualnych przekonań.

Zjawisko to niesie ze sobą zarówno potencjał pozytywny, jak i pewne zagrożenia. Z jednej strony świadome podejście do żywienia może sprzyjać odpowiedzialności za zdrowie i środowisko naturalne. Jednocześnie nadmierna koncentracja na diecie oraz jej rygorystyczne przestrzeganie mogą prowadzić do postaw skrajnych, takich jak ortoreksja czy moralizowanie jedzenia, w którym wartość człowieka bywa oceniana przez pryzmat spożywanych produktów^{50, 51}.

Na tle współczesnych tendencji duchowości „nieinstytucjonalnej” chrześcijańskie podejście do żywienia wnosi istotne rozróżnienie między troską o ciało a absolutyzacją praktyk dietetycznych. Tradycja chrześcijańska, oparta na antropologii integralnej oraz dogmacie Wcielenia, podkreśla jedność ciała i ducha, sprzeciwiając się zarówno ich rozdzielaniu, jak i redukowaniu duchowości do praktyk cielesnych⁵². W tym sensie dieta nie jest celem samym w sobie ani miarą doskonałości moralnej, lecz może stać się narzędziem formacji duchowej jedynie wówczas, gdy pozostaje podporządkowana miłości, wolności sumienia i relacji z Bogiem.

Chrześcijańska duchowość jedzenia akcentuje prymat postawy serca nad zewnętrznymi praktykami, przypominając, że żadna forma diety nie ma wartości

⁴⁷ Por. *Katechizm Kościoła Katolickiego*, Poznań: Pallottinum, 1994, nr 1434–1438.

⁴⁸ Por. A. Majda, I. Bodys-Cupak, A. Kamińska, et. al., *Religiously Conditioned Health Behaviors within Selected Religious Traditions*, International Journal of Environmental Research and Public Health, 2022, vol. 19, art. 454.

⁴⁹ Por. F. Köteles, P. Simor, M. Czető, „*Modern Health Worries – the Dark Side of Spirituality?*”, Scandinavian Journal of Psychology 57, nr 4 (2016), 313–320.

⁵⁰ Bratman, Steven, i Alan Knight, *Health Food Junkies: Orthorexia Nervosa, the Obsession with Healthy Eating*, New York: Broadway Books, 2000.

⁵¹ Por. E. Bóna, A. Erdész, F. Túry, *Low Self-Esteem Predicts Orthorexia Nervosa, Mediated by Spiritual Attitudes among Frequent Exercisers*, Eat Weight Disord 26, nr 8 (2021): 2481–2489,

⁵² Ratzinger, Joseph (Benedykt XVI), *Duch liturgii*, Kraków: Wydawnictwo M, 2002.

zbawczej sama z siebie. Jedzenie, podobnie jak post, nabiera znaczenia duchowego dopiero wówczas, gdy prowadzi do wzrostu w cnocie umiarkowania, wdzięczności oraz solidarności z innymi^{53 54}.

Współczesne podejścia do żywienia ukazują, że sposób odżywiania może stać się istotnym elementem duchowości rozumianej jako troska o integralny rozwój człowieka. Perspektywa chrześcijańska pozwala jednak zachować krytyczny dystans wobec tendencji absolutyzujących dietę, wskazując, że autentyczna duchowość kształtująca postawy żywieniowe opiera się na wolności, odpowiedzialności i relacji z Bogiem, a nie na rygoryzmie norm.

7. PODSUMOWANIE

Celem niniejszego artykułu było ukazanie roli duchowości w kształtowaniu postaw wobec jedzenia oraz praktyk żywieniowych, ze szczególnym uwzględnieniem perspektywy chrześcijańskiej. Przeprowadzone analizy wskazują, że w różnych tradycjach religijnych dieta i sposób odżywiania nabierają wymiaru etycznego i duchowego, stając się narzędziem formacji wewnętrznej, budowania wspólnoty oraz relacji z Bogiem. Judaizm, islam, hinduizm, buddyzm i chrześcijaństwo przypisują praktykom żywieniowym znaczenie wykraczające poza sferę biologiczną, co znajduje wyraz m.in. w zasadach: *kaszrutu*, *halal*, *praktyce ramadanu*, *idei ahimsy*, *chrześcijańskim poście* oraz *Eucharystii*.

Jednocześnie analiza współczesnych zjawisk, takich jak: *clean eating* czy ortoreksja, ukazuje potencjalne zagrożenia wynikające z nadmiernego rygoryzmu dietetycznego oraz absolutyzowania praktyk żywieniowych. W tym kontekście szczególnie istotne staje się rozróżnienie między religią, religijnością i duchowością oraz podkreślenie, że to właśnie duchowość – rozumiana jako sposób przeżywania relacji z Bogiem i wartości – może realnie wpływać na codzienne wybory żywieniowe bez popadania w skrajności.

Wnioskiem płynącym z analizy różnych tradycji religijnych jest stwierdzenie, że dieta i praktyki związane z jedzeniem mogą pełnić funkcję wychowawczą, wspólnototwórczą i duchową. Jedzenie staje się wówczas nie tylko środkiem podtrzymania życia, lecz także przestrzenią kształtowania cnót, budowania więzi międzyludzkich oraz pogłębiania relacji z Bogiem. Holistyczne spojrzenie, uwzględniające zarówno wymiar cielesny, jak i duchowy, pozostając spójne z chrześcijańskim rozumieniem wolności i odpowiedzialności, sprzyja zdrowiu, równowadze oraz świadomemu przeżywaniu codzienności.

⁵³ Por. *Katechizm Kościoła Katolickiego*, Poznań: Pallottinum, 1994, nr 1434–1438.

⁵⁴ Por. św. Tomasz z Akwinu, *Suma teologiczna*, t. 2, Część II–II, q. 147, tłum. i oprac. o. Pius Bełch, O.P., Nakładem Katolickiego Ośrodka Wydawniczego „Veritas”, London, W.2.

BIBLIOGRAFIA

- Akram Muhammad, *Meaning and Significance of Fasting in Comparative Perspective: A Study With Special Reference to Judaism, Christianity, and Islam*. Hamdard Islamicus 39, nr 2 (2016): 37–60.
- Benedykt XVI, *Jezus z Nazaretu. Część I: Od chrztu w Jordanie do Przemienienia*, Kraków: Wydawnictwo M, 2007.
- Benedykt XVI, *Orędzie na Wielki Post 2009* (dostęp: 20.09.2025) https://www.vatican.va/content/benedict-xvi/pl/messages/lent/documents/hf_ben-xvi_mes_20081229_lent-2009.html
- Biblia Tysiąclecia*, wydanie 5, Poznań: Pallottinum, 2003.
- Bóna Enikő, Anett Erdész, i Ferenc Túry, *Low Self-Esteem Predicts Orthorexia Nervosa, Mediated by Spiritual Attitudes among Frequent Exercisers*, *Eat Weight Disord* 26, nr 8 (2021): 2481–2489.
- Bratman Steven, i Alan Knight, *Health Food Junkies: Orthorexia Nervosa, the Obsession with Healthy Eating*, New York: Broadway Books, 2000.
- Broyde Michael J. Shechita, *Jewish Ritual Slaughter*, Jerusalem: Feldheim, 1997.
- Chouraqui Jean-Pierre, Dominique Turck, André Briand, Dominique Darmaun, Alain Bocquet, François Feillet, Marie-Laure Frelut, Jean-Philippe Girardet, Dominique Guimber, Régis Hankard, Alexandre Lapillonne, Noël Peretti, Jean-Christophe Roze, Umberto Simèoni i Christophe Dupont, *Religious dietary rules and their potential nutritional and health consequences*, *International Journal of Epidemiology* 50 (2021): 12–26.
- Chryzostom Jan, *Homilie na Ewangelię Mateusza*, tłum. G. Prevost, w: *Nicene and Post-Nicene Fathers*, seria I, t. 10, red. Philip Schaff. Buffalo: Christian Literature Publishing Co., 1888, (dostęp online: <https://www.newadvent.org/fathers/200157.htm>)
- Dhar Neera, S.K. Chaturvedi, i Deoki Nandan, *Spiritual health, the fourth dimension: a public health perspective*, *WHO South-East Asia Journal of Public Health* 2, nr 1 (2013): 3–5.
- Dunn James D.G., *The Theology of Paul the Apostle*, Grand Rapids: Eerdmans, 1998.
- Esposito John L., *Islam: The Straight Path*, Oxford: Oxford University Press, 1998.
- Ewagriusz z Pontu, *Pisma ascetyczne*, t. 1, przekł. zbiorowy, Kraków: Wydawnictwo Benedyktynów Tyniec, 1998.
- Feldman Daniel., *Health and Medicine in the Jewish Tradition: Based on the Talmud and Rambam*, Jason Aronson, 1991.
- Franciszek, *Laudato si' . W trosce o wspólny dom*, Kraków: Wydawnictwo WAM, 2015.
- Franciszek, *Posłanie na Wielki Post 2018* (dostęp: 20.09.2025) https://www.vatican.va/content/francesco/pl/messages/lent/documents/papa-francesco_20171101_messaggio-quaresima2018.html
- Freedman David Noel, Allen C. Myers i Astrid B. Beck (red.), *Eerdmans Dictionary of the Bible*, Grand Rapids: Eerdmans, 2000.
- Gandhi Mahatma, *The Moral Basis of Vegetarianism*, Ahmedabad: Navajivan Publishing House, 1959.
- Grumett Ruth, i Rachel Muers, *Christian Spirituality: The Basics*, London: Routledge, 2010.
- Harvey Peter, *An Introduction to Buddhism: Teachings, History and Practices*, Cambridge University Press, 2013.
- Jeremias Joachim, *Teologia Nowego Testamentu*, Warszawa: PAX, 1977.
- Katechizm Kościoła Katolickiego*, Poznań: Pallottinum, 1994.
- Katechizm Kościoła Katolickiego*, wydanie II. Poznań: Pallottinum, 2002.
- Katechizm Kościoła Katolickiego*, Vatican City: Libreria Editrice Vaticana, 1994.
- Keown Damien, *Buddhism: A Very Short Introduction*, Oxford: Oxford University Press, 2013.
- Klostermaier Klaus K., *A Survey of Hinduism*, Albany: State University of New York Press, 2007.
- Koenig Harold G., *Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications*, San Diego: Academic Press, 2012.
- Köteles Ferenc, Péter Simor, Márton Czető, Noémi Sárog, i Renáta Szemerszky, „*Modern Health Worries – the Dark Side of Spirituality?*”, *Scandinavian Journal of Psychology* 57, nr 4 (2016): 313–320.
- Koran, przeł. Musa Çaxarxan Czachorowski. Białystok: Muzułmański Związek Religijny w RP, 2018. ISBN 978-83-65802-08-8.

- Majda Anna, Iwona Bodys-Cupak, Alicja Kamińska, Marcin Suder, i Zofia Gródek-Szostak, *Religiously Conditioned Health Behaviors within Selected Religious Traditions*, International Journal of Environmental Research and Public Health 19 (2022): art. 454.
- Nasr, Seyyed Hossein, *The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity*, New York: HarperOne, 2002.
- Neusner Jacob, *Judaism: The Evidence of the Mishnah*, London: Routledge, 2001.
- Olivelle Patrick, *The Āśrama System: The History and Hermeneutics of a Religious Institution*. Oxford: Oxford University Press, 1993.
- Parra Carriedo, Alicia, Antonio Tena-Suck, Miriam Wendolyn Barajas-Márquez, Gladys María Bilbao y Morcelle, Mary Carmen Díaz Gutiérrez, Isabel Flores Galicia, i Alejandra Ruiz-Shuayre, *When Clean Eating Isn't as Faultless: The Dangerous Obsession with Healthy Eating and the Relationship between Orthorexia Nervosa and Eating Disorders in Mexican University Students*, Journal of Eating Disorders 8 (2020): art. 54.
- Ratzinger Joseph (Benedykt XVI), *Duch liturgii*, Kraków: Wydawnictwo M, 2002.
- Ratzinger Joseph (Benedykt XVI), *The Spirit of the Liturgy*, San Francisco: Ignatius Press, 2000.
- Rakhshani Tayebbeh, Pari Saeedi, Seyyed Mansour Kashfi, Leila Bazrafkan, Amirhossein Kamyab, i Ali Khani Jeihooni, *The relationship between spiritual health, quality of life, stress, anxiety and depression in working women*, Frontiers in Public Health, vol. 12 (2024): art. 1366230.
- Snapp Matt, i Lisa Hare, *The Role of Spiritual Care and Healing in Health Management*, Advances in Mind-Body Medicine 35, nr 1 (2021): 4–8.
- Shabani Mohammadamin, Zahra Taheri-Kharameh, Abedin Saghaipour, Hoda Ahmari-Tehran, Sadegh Yoosefee, i Mohammadali Amini-Tehrani, *Resilience and Spirituality Mediate Anxiety and Life Satisfaction in Chronically Ill Older Adults*, BMC Psychology 11 (2023): art. 256.
- Św. Tomasz z Akwinu, *Suma Teologiczna*, Tom 2, część II–II, q. 147, przeł. i oprac. o. Pius Belch O.P., London: Katolicki Ośrodek Wydawniczy „Veritas”, W.2.

ROLE OF SPIRITUALITY IN SHAPING EATING BEHAVIOUR

Summary

The article analyzes the influence of spirituality and religiosity on shaping attitudes and dietary practices across various religious traditions. The authors demonstrate that eating is not merely a biological act but carries profound symbolic, ethical, and spiritual dimensions. Based on biblical, theological, and comparative sources, the paper discusses the significance of fasting in Christianity, the laws of kashrut in Judaism, the halal system and Ramadan fasting in Islam, as well as vegetarianism rooted in the principle of ahimsa in Hinduism and Buddhism. A common feature of these traditions is the belief that dietary practices can serve as tools for spiritual formation, community building, and deepening the relationship with God. The article also addresses contemporary phenomena such as orthorexia and the “clean eating” movement, pointing out the risks of excessive dietary rigor. In conclusion, the authors emphasize the need for a holistic approach to nutrition that integrates care for the body with spiritual development, promoting gratitude, moderation, and humility toward the gift of food.

Key words: spirituality, religiosity, fasting, diet, eating behaviors, world religions

Tycjan Piotr KUBIAK OFM – dr nauk teologicznych Wydziału Teologicznego Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu. Autor publikacji naukowych z zakresu teologii moralnej i bioetyki. Zainteresowania badawcze koncentrują się wokół etycznych aspektów współczesnej medycyny, ochrony życia ludzkiego oraz relacji między teologią a naukami biomedycznymi. <https://orcid.org/0000-0002-0344-6601>
Kontakt e-mail: o.tycjankubiakofm@gmail.com

Karolina TRZECIAK – doktor nauk medycznych, biotechnolog, wykładowca akademicki. Absolwentka Collegium Medicum Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu. Zainteresowania badawcze obejmują rolę składników bioaktywnych i mikrobiomu w modulacji odpowiedzi immunologicznej, wpływ żywienia na procesy nowotworowe, zastosowanie biotechnologii w medycynie spersonalizowanej oraz zagadnienia z zakresu genetyki i biologii medycznej, w tym genotoksyczność ksenobiotyków i polimorfizmy genów w chorobach nowotworowych. Autorka publikacji naukowych z zakresu nauk medycznych i biologicznych. <https://orcid.org/0009-0009-1147-9014>

Kontakt e-mail: k.trzeciak@wsnoz.edu.pl