

poniedziałek, 20.02.2023

Rzeczy, z których możesz zrezygnować w Wielkim Poście, a które nie są słodyczami

Nie tylko słodycze

Można odnieść wrażenie, że jeśli z czegoś w wielkim poście rezygnujemy, to w pierwszej kolejności ze słodyczy. Jest jednak o wiele więcej pomysłów na podjęcie wyrzeczenia w tym wyjątkowym czasie. Kilka z nich podpowiadają twórcy Catholic Link – bazy gromadzącej treści, które można wykorzystać w działaniach ewangelizacyjnych.

Na udostępnionej przez nich infografice proponują kilka pomysłów na “Rzeczy, z których można zrezygnować w czasie postu, a które nie są słodyczami”. Są wśród nich:

- plotkowanie,
- ciepły prysznic,
- chleb,
- mówienie “moim zdaniem...”,
- robienie wymówek.

Propozycje te są bardzo zróżnicowane. Każdy z nas może znaleźć w swojej codzienności coś, z czego mógłby zrezygnować

Post, który prowadzi do jałmużny

Warto zwrócić uwagę, że podjęcie postanowienia może być jednocześnie postem – rezygnacją z jakiegoś dobra w czyjejś intencji. Postem nie będzie rezygnacja z plotkowania, oszukiwania, obrażania innych ludzi – bo te czynności same w sobie dobrem nie są. Oczywiście warto w tym pokutnym czasie podejmować walkę ze swoimi słabościami – zupełnie tak, jak na co dzień. Zwrócić uwagę na swoje myśli, słowa, uczynki, zaniechanie czynienia jakiegoś dobra na rzecz innych – wsłuchać się w głos sumienia.

Jednak już ciepły prysznic, codziennie jedzony chleb czy nawet słynne słodycze to dobra, których można się wyrzec w imię jeszcze większego dobra – nie tylko po to, by pracować nad sobą. Jak przypomina o. Paweł Kozacki OP “odmawianie sobie czegoś w czasie postu, na przykład jedzenia, powinno kierować na drugiego człowieka”.

Post i jałmużna, to dwa elementy, które się dopełniają. Razem przeżywane powodują, że trudno zamknąć się w takiej autokreacji. Jałmużnę warto rozumieć szeroko, nie tylko jako wrzucenie pieniążka do puszek – chociaż i to ma swoje znaczenie. Chrześcijanie pierwszych wieków jeżeli pościli i czegoś nie jedli, to zaoszczędzone pieniądze ofiarowywali biednym. I taki wymiar postu warto sobie przypomnieć – to, czego sobie odmawiam, powinno być darem dla drugiego człowieka – mówił w jednym z wywiadów dominikanin.

Z czego dobrego można zrezygnować?

Pomysłów na postne wyrzeczenia może być bardzo dużo. Nie ma jednego, sprawdzonego postanowienia, uniwersalnego dla każdego wierzącego. Relacja z Bogiem to kwestia bardzo indywidualna, stąd warto poświęcić chwilę na zastanowienie się i podjęcie takiego postu, który jednocześnie będzie umartwieniem i ofiarą, ale wciąż będzie adekwatny do funkcjonowania na co dzień i nie niemożliwy do realizacji.

Katolicy przyzwyczajeni są do piątkowej wstrzemięźliwości od pokarmów mięsnych w każdy piątek. Dodatkowo w Środę Popielcową i Wielki Piątek zobowiązani są oni do postu ścisłego. Rezygnacja z jedzenia mięsa czy ograniczenie posiłków w ciągu dnia to z pewnością realne propozycje do podjęcia ich jako postu także w inne dni tygodnia.

Z czego dobrego jeszcze można zrezygnować? Szukając odpowiedzi na to pytanie, warto spojrzeć na swój dzień powszedni i pomyśleć, które jego stałe elementy to dobra, które nam spowszedniały, a wyrzeczenie się ich będzie dla nas wysiłkiem, który możemy podjąć dla większego dobra, np. dla okazania miłości bliźniemu. Kawa, długi sen, słuchanie muzyki, częste korzystanie z mediów społecznościowych. Rezygnując z tych dóbr, łatwo dostrzeżemy możliwość dzielenia się wielkopostną jałmużną – to może być chociażby czas, który poświęcimy z uwagą drugiemu człowiekowi.

Po co podejmować wielkopostne postanowienia?

Ks. Marcin Kowalski, biblista i współautor cyklu „Jutro Niedziela”, zwraca uwagę na to, co o poszczeniu mówią ewangelie i jak pogodzić zachętę do umartwiania z chrześcijańską radością. W jednym ze swoich artykułów wyjaśnia, że celem postu i umartwienia jest pokonanie tego, co oddala nas od Jezusa, a „celem chrześcijańskiego życia jest nie post i umartwienie, ale przeżywanie radości bycia z Panem”. Zwraca też uwagę, że „dobrze przeżywany post może być ogromną szansą na poprawienie jakości życia” i podaje 3 kroki do osiągnięcia tego celu:

- Po pierwsze: realistyczne spojrzenie na siebie samego: jestem grzesznikiem potrzebującym nawrócenia. „Post jest jak czyszczenie twardego dysku, żeby poprawić parametry pracy mojego życiowego softu” – pisze ks. Marcin Kowalski.
- Po drugie: post zwiększa siłę rażenia modlitwy. „Są jakieś sprawy, słabości, grzechy, z którymi zmagam się już od dawna? Sprawdźmy, jak będą się rozwiązywały, kiedy dołączymy do naszej modlitwy post i wyrzeczenie” – dodaje.
- Po trzecie: postu nie praktykuje się tylko dla wyrobienia sobie silnej woli. „To nie ćwiczenie w samodoskonaleniu, rodzaj siłowni, po której wyskoczy mi duchowy kaloryfer. Post poszerza moje serce, tak, aby było zdolne przyjąć więcej łaski Pana” – wyjaśnia