



- „To jest rzecz o znaczeniu religijnym, katolickim, no nie?” - zapytał jeden z moich kolegów w pracy, wskazując na moje czoło.

Była środa popielcowa w ubiegłym roku. Znajdowałem w biurze, po powrocie z mszy św. Kapłan zrobił mi na czole krzyżyk z popiołu, mówiąc: „Pamiętaj, że jesteś prochem i w proch się obrócisz”.

- Ten zwyczaj zapoczątkował Kościół Katolicki. Popiół oznacza rozpoczęcie czterdziestodniowego postu.

- Jeśli mogę cię zapytać – o co chodzi?

### Więc o co chodzi?



Może zadano ci już to pytanie. Może miałeś gotową odpowiedź, a może sam sobie je zadajesz. Tak czy inaczej, wielką ciekawość wzbudza ten okres 40 dni w roku, gdy katolicy podejmują postanowienia, by zrezygnować z wygodnego stylu życia i oddać się modlitwie, pościć i dawać jałmużnę.

Musimy pamiętać, że **Wielki Post nie jest tylko pewnym okresem w kalendarzu**; nie jest jedynie powtarzającą się co rok okazją do zrezygnowania na 40 dni z kawy lub czekolady, i odpajkowania naszego sukcesu na liście, bez żadnego wpływu na nasze zachowanie po tych 40 dniach. Myśląc w ten sposób, podczas Wielkiej Nocy, będącej Uroczystością Uroczystości, mielibyśmy listę odpajkowaną, ale wciąż nie zrozumielibyśmy, "o co naprawdę chodzi?"



## Z perspektywy przeżywania święta

Jeśli chodzi o nasze ciało, nawet świecka kultura uznaje, że święto, które następuje po wcześniejszym poście, jest w pełnijszy sposób radosne.

We wczesnym Kościele poszczono jeden dzień przed każdym świętem. Post był, i nadal winien być dla chrześcijan sposobem na życie, aby się zaprzec samego siebie i podjąć swój krzyż.

Nie pościmy z tego powodu, że stworzenie jest złe, ale dlatego, by uznać dobro stworzenia. Uczymy się rozwijać nasze apetyty na dobre rzeczy, we właściwym czasie i tak, by posłużyło nam to ku poprawie życia. Św. Tomasz z Akwinu mówi, że post ma trojaki cel: zniszczyć pożądanie, otworzyć umysł na rzeczy niebieskie i opłakiwać grzech.

## Rozwijaj cnotliwe nawyki

Post ma **zmieniać nasze życie!** Kościół, w swoim miłosierdziu, daje nam ten czas każdego roku, aby się zmienić. Celem postu jest odwrócenie się od zła i zbliżenie się do Boga, Bóg daje nam swą pomoc w Chrystusie:

*„Dla was w pierwszym rządzie wskrzesił Bóg Sługę swego i posłał Go, aby błogosławił każdemu z was w odwracaniu się od grzechów”* (Dz 3,26).

Aby żyć tym błogosławieństwem, musimy przyjąć ofertę Boga:

*„A przecież trwa mocny fundament Boży taką oto mając pieczęć: Poznał Pan tych, którzy są Jego, oraz: Niechaj odstąpi od nieprawości każdy, kto wzywa imienia Pańskiego”* (2Tm 2,19).

*„Nauka ta zasługuje na wiarę, i chcę, abyś z całą stanowczością o tym mówił, że ci, którzy wierzą w Boga, mają się starać usilnie o pełnienie dobrych czynów. Jest to dobre i pożyteczne dla ludzi”* (Tt 3,8).

Cnoty ludzkie, jak uczy Katechizm (p. 1804) *„są trwałymi postawami, stałymi dyspozycjami, habitualnymi przymiotami umysłu i woli, które regulują nasze czyny, porządkują nasze uczucia i kierują naszym postępowaniem zgodnie z rozumem i wiarą... Cnoty moralne zdobywa się wysiłkami człowieka. Uzdalniają one wszystkie władze człowieka, by doszedł do zjednoczenia z miłością Bożą”*.

Zabiegajmy więc o nabycie cnotliwych nawyków, tak, żeby po 40 dniach nadal je zachować.



Trzy kroki, aby Wielki Post był udany:

#### **1) Określ, które postanowienia wielkopostne są najlepsze dla ciebie**

W ciągu kilku dni przed rozpoczęciem Wielkiego Postu postaraj się zidentyfikować to, co najbardziej odsunęło twoją uwagę od Boga.

Rozważ swoje wady. Czy masz skłonność do irytacji, zniecierpliwienia? Dotrzyj do korzeni.

Niecierpliwość jest jednym z „dzieci” pychy, która jest nieuporządkowanym przywiązaniem do własnej doskonałości.

Modlitwa, sakramenty i umartwienie umysłu i ciała są kluczowe w walce z wadami.



## 2) Zastosuj "Cele SMART" do Wielkiego Postu

SMART to akronim oznaczający: skonkretyzowany, mierzalny, osiągalny, istotny i określony w czasie. Jest to proste narzędzie wykorzystywane w branży biznesowej do określania planów, które można zrealizować, aby osiągnąć cele.

Przykład: chcesz przezwyciężyć niecierpliwość i obżarstwo i pogłębić swoje życie modlitewne.

**Skonkretyzowany:** unikaj sformułowań ogólnych (ograniczę technologię i tymczasowe fizyczne wygody, będę się więcej modlić). Niech to będzie konkretne: ograniczę swój czas w internecie; ograniczę jedzenie słodczy; będę odmawiać różaniec i będę czytał lektury duchowe).



**Mierzalny:** To, co zrobisz określ liczbami: zrezygnuję z wszelkich mediów społecznościowych; w czasie Wielkiego Postu nie będę jadł słodczy; będę codziennie odmawiać jedną dziesiątkę różańca i czytać Biblię przez 15 minut dziennie.

**Osiągalny:** Unikaj postanowień, których nie możesz spełnić, np. Nie będę w ogóle korzystać z internetu, będę pościł codziennie, 2 godziny codziennego czytania duchowego.

Skoncentruj się na tym, co możesz zrobić: zrezygnuj z mediów społecznościowych, ale korzystaj z internetu do pracy i wysyłania maili; nie jedz słodczy; odmawiaj codziennie Różaniec i czytaj Biblię przez 15 minut wieczorami, bez rozproszeń).

**Istotny:** Skoncentruj się na tym, co może pogłębić twój związek z Naszym Panem. Wykorzystaj czas, który byłby poświęcony na media społecznościowe i zbyt obite posiłki, na podjęcie planowanych czynności duchowych.



**Określony w czasie:** Kiedy spodziewasz się osiągnąć swój cel i jak często będziesz wykonywał zamierzone działania?

Na przykład wykonamy te czynności przez 40 dni. Do Wielkanocy, masz nadzieję, że nabędziesz nawyki sięgania po wyższe rzeczy, zamiast rzeczy niższych. Będziesz bardziej cierpliwy i umiarkowany, ponieważ zdyscyplinowałeś swój umysł i ciało. Będziesz mieć więcej czasu i energii fizycznej i mentalnej dla Naszego Pana.

### 3) Prowadź prywatny kalendarz lub dziennik wielkopostny

Skorzystaj z prywatnego kalendarza lub dziennika Wielkopostnego, aby ocenić swoje postępy i utrzymać się na dobrej drodze. Nie ma to być odliczanie czasu do końca Wielkiego Postu lub powód do mniemania o własnej sprawiedliwości. Ma to być pokorne przypomnienie o tym, jak udało się nam, lub nie, umieścić Jezusa Chrystusa na pierwszym miejscu i przezwyciężyć nasze wady. Jeśli nie uda nam się pewnego dnia (na przykład przezwyciężyć chciwości), odnotujemy to i będziemy bardziej świadomi tej pułapki w przyszłości. Musimy być konsekwentni, kiedy próbujemy osiągnąć cnotliwy nawyk!

**Jakie są zatem twoje postanowienia na ten Wielki Post? Oto kilka pomysłów:**



- Chodź codziennie na Msze św.
- Chodź do spowiedzi.
- Módl się przed Najświętszym Sakramentem.
- Bardziej oddaj się Matce Bożej (Różaniec Święty, czytanie pobożnych książek itp.).
- Dawaj jałmużnę (pieniądze, rzeczy, czas).
- Odprawiaj Drogę Krzyżową w każdy piątek.
- Znajdź sposoby na uproszczenie życia (posiłki, rozrywka, zakupy) i poświęć ten czas swemu życiu duchowemu.

[Na podstawie tekstu sygnowanego przez Zespół Akcji Katolickiej](#)

Tłumaczył i opracował Paweł Lechowicz