Набліжаецца Вялікі пост – час адрачэння і аднаўлення

Аўтар: Кінга Красіцкая
26.02.2017 00:00



1 сакавіка, у Папяльцовую сераду, каталікі распачнуць перыяд 40-дзённага посту, які дазваляе больш шырока адкрыцца на прыняцце Божай ласкі. Згодна з навучаннем каталіцкага Касцёла, гэта час пакаяння і навяртання, а таму цудоўная нагода, каб выбрацца ў “духоўную спартзалу”. Унутраныя нагрузкі павінны выражацца праз канкрэтныя выбары і ўчынкі, перамяненне жыцця і вяртанне да запавета з Богам, што быў разарваны па прычыне граху. Кожны чалавек ведае пра ўласныя недахопы і слабасці. Усім без выключэння знаёма пачуццё ўнутранай незадаволенасці з-за іх і шляхетныя пастановы змяніцца ў лепшы бок. На жаль, кожны спатыкаўся і з няўдачай, калі не мог рэалізаваць сваё пачынанне. Адны маюць “саламяны” запал, другія, нягледзячы на добры пачатак, паступова губляюць энтузіязм... І ўсё застаецца па-ранейшаму. Вядомы каталіцкі блогер Сэм Гузман прапануе практычныя рашэнні, дзякуючы якім можна перажыць пост лепш, глыбей, так, як сабе яго запланавалі. Прапануем з імі азнаёміцца.

†

Складзі план

Самы хуткі спосаб зруйнаваць Вялікі пост – мець добрыя інтэнцыі без плана іх рэалізацыі. Аднаго толькі “збіраюся больш маліцца” можа не хапіць для таго, каб рэалізаваць гэтую годную мэту. Таму варта вырашыць, якім чынам збіраешся выканаць пастанову, у які час будзеш маліцца, якімі малітвамі, у якой інтэнцыі і праз чыё заступніцтва. Памятай, Твой план павінен быць рэальным. Можа не атрымацца маліцца 8 разоў на дзень ці штодзённа 5 разоў адгаворваць усю ружанцовую малітву. Калі ўбачыш, што Твой занадта амбітны план нельга рэалізаваць, можаш страціць жаданне і поўнасцю адмовіцца ад яго. А гэта перамога д’ябла. Няхай Твае велікапосныя пастановы будуць сціплыя і практычныя.

Прачытай добрую кнігу

Адным з грахоў, пералічаных у любой кнізе, якая рыхтуе да рахунку сумлення, заўсёды значыцца “нечытанне духоўнай літаратуры”. Таму чытай. Можаш пачаць са Святога Пісання, жыццеапісанняў святых, твораў вялікіх людзей Касцёла ці Катэхізіса. Варта таксама зазірнуць у велікапосныя разважанні.

Прыглядзіся да сябе

Аўтар: Кінга Красіцкая
26.02.2017 00:00

Вялікі пост – гэта дасканалы час для “інвентарызацыі” стану душы. Задумайся, якія Твае галоўныя памылкі? Ці маеш утоеных бажкоў? Што часцей за ўсё трымае Цябе паводдаль ад Бога? Зрабі дакладны рахунак сумлення, які дапаможа дыягнаставаць сваё духоўнае здароўе. “Інвентарызацыя” душы можа аказацца балючай. Аднак гэта добры боль, які можа прывесці да аздараўлення.

Вызнай грахі

Што можа стаць чарговым крокам пасля здзяйснення рахунку сумлення? Безумоўна, споведзь. Яна асабліва патрэбная, калі ў апошні раз Ты быў ля канфесіянала даўно. Не забудзься, каб споведзь была добрай, павінны быць здзейснены 5 умоў: рахунак сумлення, жаль за грахі, цвёрдае пастанаўленне выправіцца, шчырая споведзь, выкананне прызначанай пакуты.

Маліся

Прызнаемся шчыра: кожны з нас можа маліцца больш. Вялікі пост – добры момант, каб запланаваць і рэалізаваць у жыццё новы “расклад” штодзённых малітваў, якія будуць нам спадарожнічаць на працягу ўсяго года. У гэты перыяд рэкамендуецца выбіраць пераважна малітвы, што з’яўляюцца адначасова актамі раскаяння, жалю і пакаяння за грахі. Вось некалькі прапаноў: Балесныя таямніцы Ружанца, стацыі Крыжовага шляху, Вяночак да Божай міласэрнасці, пакутныя псалмы, Літанія да Найдаражэйшай Крыві Пана нашага Езуса Хрыста.

Пасціся

Пост, як і малітва, павінен спадарожнічаць нам на працягу ўсяго года, а не толькі ў перыяд Вялікага посту.

Ці неабходна адмаўляцца ад салодкага або алкаголю? Не. Гаворка не аб тым, каб адсунуць “слодычы”, якія не з’яўляюцца прычынай правіннасцей. Трэба засяродзіцца на адмаўленнях, звязаных з галоўнымі грахамі. Можа, Ты залежны ад інтэрнэту? Можа, зашмат працуеш і з-за гэтага мала часу прысвячаеш сям’і? А можа, часта крытыкуеш іншых? Ужываеш рэзкія словы? Ад гэтага таксама магчыма трапіць у залежнасць. Памятай словы Пана Езуса: “І калі Цябе спакушае вока тваё, вырві яго” (Мц 18, 9).

Таму выяві карані сваіх галоўных грахоў і вырві іх. Гэта таксама пост.

Ахвяруй міласціну

Падчас Вялікага посту асаблівым чынам перажываем ахвяру Езуса на крыжы – найвялікшы акт велікадушнасці ў гісторыі. “Бог даказвае сваю любоў да нас тым, што Хрыстос памёр за нас, калі мы былі яшчэ грэшнікамі” (Рым 5, 8). Гэтая шчодрасць павінна і нас падштурхоўваць праяўляць міласэрнасць адносна іншых, асабліва ўбогіх. У сёлетнім Вялікім посце Ты можаш дапамагчы беднаму, жабраку на вуліцы ці якой-небудзь з патрабуючых манаскіх супольнасцей. Памятай пра абяцанне Збаўцы: “І хто напоіць аднаго з малых гэтых толькі кубкам халоднай вады як вучня, сапраўды кажу вам, не страціць узнагароды сваёй” (Мц 10, 42).

Каштоўныя парады на Вялікі пост:

• **Пастарайся ўсвядоміць, што пост не супраць Цябе, а для Цябе.**

• **Прымі велікапосны час як нагоду, каб не ісці ўвесь час той самай дарогай, а змяняцца**

Аўтар: Кінга Красіцкая
26.02.2017 00:00

- **Не забывайся, пост – гэта барацьба з сабой і для сябе.**
- **Матывуйся тым, што дзякуючы пакаяннаму перыяду становішся зноў здольным кіра**
- **Будзь цярплівым.**
- **Думай пра іншых. Клапаціся, каб на іх тварах з’яўлялася ўсмешка.**
- **Памятай, што Езус спадарожнічае Табе ўвесь час.**
- **Не губляй надзеі, калі цяжка.**
- **На ўсё глядзі з любоўю.**



Яшчэ да нядаўняга часу перыяд Вялікага посту атаясамліваўся ў мяне выключна з адмовай ад мяса па серадах і пятніцах ды з удзелам у пакутных набажэнствах. Сваё стаўленне да яго сутнасці я пераглядзеў 2 гады таму. Вырашыў, што буду выкарыстоўваць час посту для таго, каб змяняць жыццё ў лепшы бок, і не толькі на 40 дзён, але і надалей. З гэтай мэтай пачаў выбіраць адмысловыя пастановы. Спачатку змагаўся са звычкай лаяцца матам. Зусім не соромеюся казаць пра тое, бо ведаю, што шмат маладых людзей засмечваюць мову, ужываючы непрыгожыя словы, а зараз цешуся, што вызваліўся ад дрэннай звычкі. У мінулым годзе падчас Вялікага посту пераглядзеў стаўленне да свайго ладу жыцця. У вольныя дні я прачынаўся апоўдні, мог гадзінамі гуляць у камп’ютарныя гульні, глядзець фільмы і г. д., таму выпрацаваў для сябе дэвіз “Не марнуй час дарма”. Канешне, у гэтым пытанні мне яшчэ ёсць куды імкнуцца, але і так дзякую Богу, што змог больш-менш загартаваць сваю сілу волі, і зараз атрымліваю асалоду ад таго, што не сяджу на адным месцы, а ўсебакова развіваюся і цвёрда іду да сваіх мэт. У бягучым годзе буду выкарыстоўваць Вялікі пост як штуршок да паляпшэння адносін са сваякамі. Выспела жаданне перайсці на новы ўзровень зносін са старэйшым пакаленнем. Заў- важаю, што нам часта нестае ўзаемапаразумення, здараюцца канфлікты, якія нярэдка перарастаюць у сварку. Хачу навучыцца згладжваць падобныя сітуацыі. Спадзяюся, што Хрыстос дасць мне сілы, каб вытрываць. Аб гэтым штодня прашу ў малітве.

Набліжаецца Вялікі пост – час адрачэння і аднаўлення

Аўтар: Кінга Красіцкая
26.02.2017 00:00



