

Być może kojarzycie filmik z internetu o dziadku, który został na Święta sam.

Pragnął, by przyjechali do niego dzieci i wnuki, ale oni nigdy nie mieli czasu. Dostawał od nich kartki, zdjęcia, telefony, ale wciąż był samotny. Wtedy postanowił wysłać do nich wiadomość o swojej śmierci, gdyż na pogrzeb na pewno przybędą. I miał rację. Cała rodzina – smutna i zapłakana – przyjechała… i ogromnie się ucieszyła, gdy się okazało, że dziadek żyje i święta spędzą razem. Dopiero w obliczu śmierci zrozumieli, jak dużo tracą. † W tym filmiku wszystko się skończyło wzruszającym i miłym happy endem, jednak w rzeczywistości, niestety, nieraz dzieje się inaczej. Najczęściej żyjemy tak szybko, że na naprawdę ważne sprawy brakuje nam czasu, ponieważ ciągle gdzieś biegniemy, coś musimy zrobić, gdzieś zadzwonić, do kogoś napisać, coś załatwić… I dopiero tak trudne doświadczenie jak ciężka choroba lub śmierć bliskiej osoby sprawia, że się w tym pędzie nareszcie zatrzymujemy. Jednak jest już za późno, by coś zmienić.

Bóg daje nam Wielki Post właśnie po to, byśmy choć trochę zwolnili, przystanęli, nie czekając na drastyczne wydarzenie. Ten okres jest szansą – dobrym czasem na to, by zrozumieć, jakie naprawdę ważne rzeczy umknęły naszej uwadze.

Post – ale jak? Co to w ogóle znaczy „pościć” dziś, kiedy każdy dąży do tego, by było najwygodniej, najbardziej jakościowo, by posiadać to, co najlepsze, dla siebie i swoich bliskich? Oznacza to uczenie się na nowo smakować życie. Współczesny człowiek tak się gdzieś spieszy, zdobywa tyle wrażeń i doświadczeń, że nie ma szansy, by je dobrze przeżyć, zasmakować, przetrawić. „Połyka” życie, a to sprawia, że pozostaje „głodny”. By się czymś nasycić, potrzeba czasu i uwagi, ograniczenia obfitej liczby bodźców, które ciągle rozpraszają i nie pozwalają się skupić na najważniejszym – na własnym życiu!

Być może wydaje się Wam, że coś jest nie tak – mowa o poście, a tu smakowanie, trawienie, nasycenie... Właśnie o to chodzi. Za chwilę wszystko wyjaśnię. Post to powstrzymywanie się przed czymś przez jakiś czas, by stworzyć w sobie więcej przestrzeni dla Boga, siebie i drugiego człowieka, by głębiej doświadczyć spotkania z Panem, z samym sobą i z bliźnimi, by cieszyć się życiem, drobiazgami, których na co dzień nie zauważamy. Post jest po to, by żyć pełniej! Nie wierzycie? To proszę spróbować! Trzeba przynajmniej na kilka dni się wyrzec pewnej drobnej rzeczy, która sprawia przyjemność, z której korzysta się na co dzień. Może to być wypicie kawy z rana, sporządzenie ulubionej potrawy, zaniechanie hobby – cokolwiek – w czyjeś intencji. Zobaczycie, jak bardzo Was ucieszy ta „czynność” po krótkiej chwili powstrzymania się od niej! Nie wspominając już o duchowym darze dla osoby, w intencji której to zrobicie.

Post to dar, który można ofiarować za siebie i innych, umożliwiający Bogu dokonanie w nas niesamowitych rzeczy. A wszystko po to, by żyć pełniej.

Na post składają się trzy elementy: wstrzemięźliwość, modlitwa i jałmużna. Tak właśnie, post nie jest okazją do odchudzania się czy ćwiczenia silnej woli, choć to wszystko może być skutkiem ubocznym. Post to czas na odnowienie swego serca i życia, pozbycia się tego, co duchowo obciąża, by stawać się bardziej wolnym, spokojnym, szczęśliwym. Czy

wstrzemięźliwość dotyczy wyłącznie jedzenia? Nie. Jednak warto zwrócić uwagę na ten aspekt swojego życia, gdyż to, co jemy, albo czego nie jemy, wbrew pozorom również nas kształtuje. Trzeba się zastanowić, czy jest jakaś potrawa czy napój, brak których wyprowadza mnie z równowagi? Może właśnie to wymaga ode mnie postu? Pamiętajmy, że jedzenie albo niejedzenie czegoś nie powinno nami kierować. Warto sobie przypomnieć o istnieniu wstrzemięźliwości od mediów elektronicznych, od telefonu, od nałogowych zakupów, oglądania filmów, czytania ulubionych kryminałów… Tę listę można kontynuować w nieskończoność. Zapraszam do dodania tam własnych przywiązań.

Pamiętajmy, że post jest po to, by uwalniać i prowadzić do pełni życia – do pełniejszego bycia z Bogiem, ze sobą samym i z drugim człowiekiem.

Do życia tu i teraz, a nie w świecie wirtualnym, do pielęgnowania prawdziwej miłości i przyjaźni, a nie tej z internetu, do podziwiania w pełni bieżącej chwili, a nie robiąc multum zdjęć, by podzielić się nimi w sieci… Post uczy nas doświadczania życia i samych siebie takimi, jacy jesteśmy naprawdę, a nie takimi, jakimi chcemy się pokazać na portalach społecznościowych. Uczy nas prawdy, pokory i miłości.

A co z modlitwą? Wielki Post to czas pogłębionego przeżywania Drogi Krzyżowej, Gorzkich Żali, adoracji krzyża, by na nowo przypomnieć sobie o wielkiej miłości Boga, której nie ogranicza ludzka słabość. To możliwość karmienia się miłosierdziem Wszechmocnego, umocnienia serca poprzez trwanie z Nim. Modlitwa jest spotkaniem z Umiłowanym. Podobnie jak naturalne są dla nas rozmowy z bliskimi, tak modlitwa powinna być naszym codziennym środkiem dialogu z Bogiem. Rozmowa może być prosta i łatwa albo trudna i wymagająca. Czasami jesteśmy w stanie tylko milczeć… I Bóg czeka, daje nam ten czas, byśmy mogli się Nim napełnić, zostawiając wszystko to, co nas wypycha, lecz nie może nasycić.

Rozważanie nad Słowem Bożym, adoracja, Różaniec, Droga Krzyżowa – można wybrać tę z form, która jest bliższa, bardziej realna. Jaką modlitwę podejmę podczas tego Wielkiego Postu, by Pan mógł coraz bardziej zmieniać, uzdrawiać i napełniać miłością moją duszę, spragnioną czułości i bliskości – tej prawdziwej, bezinteresownej, nieskończonej? Dziwny, trącący myszką wyraz „jałmużna”... Cytując za Słownikiem Języka Polskiego, jest to „datek ofiarowany ubogiemu jako uczynek miłosierny”.

Innymi słowy, jałmużnę możemy określić jako udzielenie pomocy i wsparcia osobie biednej, znajdującej się w potrzebie, poprzez którą chrześcijanin wyraża swoją miłość do bliźniego.

Jednak czy chodzi tylko o pieniądze? Stanowczo, nie. Prawdziwa jałmużna to oddanie czegoś, co jest potrzebne, co wartościowe. Podobna ofiara sprawia, że datek staje się darem serca, pogłębia duszę, umacnia miłość.

Nieraz o wiele bardziej wymagającą jałmużną jest dla nas czas, poświęcony bliskiej osobie lub temu, kogo nie lubimy, w którym moglibyśmy robić to, na co mamy chęć, albo po prostu odpoczywać. Jednak właśnie takie chwile świadczą o tym, że drugi człowiek jest dla nas ważny. Prawdziwą jałmużną dla nas – ciągle zabieganych – jest również znalezienie kilku minut dla krewnych i przyjaciół, zadanie im najzwyklejszych pytań: jak się mają, z czego się cieszą, co ich martwi, jakie momenty uważają za najlepsze. Czasami odpowiedzi mogą nas zaskoczyć…

Podsumowując, możemy powiedzieć, że postu nie powinno się przeżywać jako utrapienia, męczenia się, ćwiczenia silnej woli lub diety. Post to szansa na pełniejsze, głębsze, szczęśliwsze życie. Życie, które będziemy smakować, trawić. Życie, które nas nasyci – w relacjach z Bogiem, z samym sobą i z drugim człowiekiem. Czy wykorzystamy tę szansę, zanim będzie za późno?

Poprośmy na tym szlaku ku pełniejszemu życiu i większej miłości o opiekę i towarzyszenie

Matki Bożej, która jest przepiękna, ponieważ cała należy do Wszechmocnego. Maryja odbyła już drogę ku pełni, więc poprowadzi nas ku Chrystusowi najpewniejszą ścieżką.