



1 marca, w Środę Popielcową, katolicy rozpoczną okres 40-dniowego postu, który pozwala bardziej się otworzyć na przyjęcie łaski Bożej. Według nauki Kościoła katolickiego to czas pokuty i nawrócenia. A więc jest to świetna okazja, by wybrać się na „duchową siłownię”. Wewnętrzne obciążenia powinny się wyrażać w konkretnych wyborach i czynach, w przemianie życia i powrocie do przymierza z Bogiem, które zostało zerwane przez grzech. Każdy człowiek wie o własnych wadach i słabościach. Każdemu bez wyjątku są znane poczucie wewnętrznego niezadowolenia z ich powodu oraz szlachetne postanowienia zmienić się na lepsze. Niestety każdy też spotykał się z zawodem, gdyż nie potrafił swego przedsięwzięcia zrealizować. Jedni mają słomiany zapal, inni mimo dobrego początku powoli tracą entuzjazm... I wszystko zostaje po staremu. Znany katolicki bloger Sam Guzman podaje praktyczne rozwiązania, dzięki którym możemy przeżyć post lepiej, głębiej, tak, jak sobie zaplanowaliśmy. Proponujemy się z nimi zapoznać.

†

Miej plan

Najszybszym sposobem na zrujnowanie Wielkiego Postu jest posiadanie dobrych intencji bez planu ich realizacji. Samo bowiem „zamierzam się więcej modlić” może nie wystarczyć, by zrealizować ten godny cel. Warto więc ustalić, w jaki sposób zamierzasz wykonać to postanowienie, w których porach będziesz się modlił, którymi modlitwami, w jakiej intencji i za czym wstawiennictwem. Pamiętaj, aby Twój plan był realny: może nie udać ci się modlić 8 razy dziennie lub każdego dnia pięciokrotnie odmawiać całą modlitwę różańcową. Gdy zobaczysz, że Twojego zbyt ambitnego planu nie da się zrealizować, możesz się zniechęcić i zrezygnować całkowicie. A to zwycięstwo diabła. Niech Twoje postanowienia wielkopostne będą skromne i praktyczne.

Przeczytaj dobrą książkę

Jednym z grzechów, który się wymienia w każdej książeczce przygotowującej do rachunku sumienia, jest „niezglębianie lektury duchowej”. Czytaj więc. Możesz zacząć od lektury Pisma Świętego, Żywotów Świętych, pism wielkich ludzi Kościoła lub katechizmu. Warto też zajrzeć do rozważań wielkopostnych.

Przyjrzyj się sobie

Wielki Post to doskonały czas na „inwentaryzację” stanu duszy. Zastanów się: jakie są Twoje

główne błędy? Czy masz ukrytych bożków? Co najczęściej trzyma Cię z dala od Boga? Zrób dokładny rachunek sumienia, który pomoże ci zdiagnozować swoje zdrowie duchowe. „Inwentaryzacja” duszy może okazać się bolesna. Jest to jednak dobry ból, który może skutkować uzdrowieniem.

Wyznaj grzechy

Co może być kolejnym krokiem po zrobieniu rachunku sumienia? Oczywiście spowiedź. Szczególnie jest ona potrzebna, jeśli po raz ostatni byłeś przy konfesjonale dawno temu. Nie zapomnij, że aby spowiedź była dobra, powinno zostać spełnionych pięć warunków: rachunek sumienia, żal za grzechy, mocne postanowienie poprawy, wyznanie grzechów, zadośćuczynienie Bogu i bliźnim

Módl się

Powiedzmy sobie szczerze – każdy z nas może modlić się więcej. Wielki Post to dobry moment, by zaplanować i wcielić w życie nowy „plan” codziennych modlitw, które będą mogły nam towarzyszyć przez cały rok. W tym okresie jednak powinniśmy wybierać głównie modlitwy będące jednocześnie aktami skruchy, żalu i pokuty za grzechy. Oto kilka sugestii: Tajemnice Bolesne Różańca, Stacje Drogi Krzyżowej, Koronka do Miłosierdzia Bożego, Psalmi pokutne, Litania do Najdroższej Krwi Chrystusa Pana.

Pość

Poszczenie, jak też modlitwa, powinno towarzyszyć nam przez cały rok, a nie tylko w okresie Wielkiego Postu. .

Czy musimy wyrzekać się słodczy lub alkoholu? Nie. Mowa nie o tym, by odmówić sobie „słodczy”, które nie są powodem naszych przewinień. Powinniśmy się skupić na wyrzeczeniach związanych z naszymi głównymi grzechami. Być może jesteś uzależniony od internetu? Może za dużo pracujesz i za mało czasu z tego powodu poświęcasz rodzinie? A może często krytykujesz innych? Używasz zbyt mocnych słów? Od tego też można się uzależnić. Pamiętaj o słowach Pana Jezusa: „Jeśli twoje oko jest dla ciebie powodem grzechu, wyłup je” (Mt 18, 9).

Znajdź korzenie swoich grzechów i wyłup je. To też jest post

Ofiaruj jałmużnę

W Wielkim Poście w sposób szczególny przeżywamy ofiarę Jezusa na krzyżu – największy akt wielkoduszności w dziejach świata. Oddał przecież życie za przyjaciół oraz nieprzyjaciół. „Bóg zaś okazuje nam swoją miłość przez to, że Chrystus umarł za nas, gdyśmy byli jeszcze grzesznikami” (Rz 5, 8). Ta hojność Boga powinna skłaniać nas do okazywania miłosierdzia innym, zwłaszcza ubogim. W tym Wielkim Poście możesz pomóc ubogiemu, żebrzącemu na ulicy albo któremuś z potrzebujących zakonów. Pamiętaj o Chrystusowej obietnicy: „Kto poda kubek świeżej wody do picia jednemu z tych najmniejszych, dlatego że jest uczniem, zaprawdę powiadam wam, nie utraci swojej nagrody” (Mt 10, 42).

Cenne wskazówki na Wielki Post:

- ☐ • **Postaraj się sobie uświadomić, że post nie jest przeciwko Tobie, tylko o Tobie.**
- ☐☐ • **Przyjmij Wielki Post jako okazję do tego, by nie iść ciągle tą samą drogą, lecz zmieniać się.**
- ☐☐☐ • **Pamiętaj, że post to walka ze sobą i dla siebie.**

- ☐☐☐ • **Motywuuj się tym, że dzięki okresowi pokutniczemu znowu jesteś zdolny kierować drogowskazem.**
 - ☐☐☐ • **Bądź cierpliwy.**
 - ☐☐☐ • **Pamiętaj, że Jezus towarzyszy Ci cały czas.**
 - ☐☐☐ • **Myśl o innych. Dbaj o to, by na ich twarzach pojawiał się uśmiech.**
 - ☐☐☐ • **Nie trać nadziei, gdy jest trudno.**
 - ☐☐☐ • **На ўсё глядзі з любоўю.**
-



Jeszcze do niedawna okres Wielkiego Postu utożsamiałem z wyrzeczeniem się spożywania mięsa w środy i piątki oraz udziałem w nabożeństwach pokutnych. Swój stosunek do jego istoty zmieniłem dwa lata temu. Postanowiłem, że będę wykorzystywał czas postu, by zmieniać życie na lepsze – nie tylko przez 40 dni, ale też później. W tym celu zacząłem wymyślać specjalne postanowienia. Najpierw walczyłem z przyzwyczajeniem do przekleństw. Zupełnie się nie wstydzę mówić o tym, gdyż wiem, że wielu młodych ludzi zaśmieca mowę, używając brzydkich słów, a teraz się cieszę, że się wyzwoliłem z tego przyzwyczajenia. W zeszłym roku podczas Wielkiego Postu zmieniłem stosunek do swego trybu życia. W wolnych dniach budziłem się po południu, mogłem godzinami grać na komputerze, oglądać filmy itd., dlatego stworzyłem dla siebie hasło: „Nie marnuj daremnie czasu”. Oczywiście mam jeszcze do czego dążyć w tym temacie, ale i tak jestem wdzięczny Bogu, że udało mi się mniej więcej wyćwiczyć siłę woli i teraz czuję radość, że nie siedzę w jednym miejscu, lecz się wszechstronnie rozwijam i niezachwianie kroczę ku swoim celom. W tym roku będę wykorzystywał Wielki Post jako bodziec do polepszenia swoich relacji z krewnymi. Dojrzała we mnie chęć przejścia na nowy poziom stosunków ze starszym pokoleniem. Zauważyłem, że często brakuje nam zrozumienia siebie, zdarzają się konflikty, które nierzadko przekształcają się w kłótnie. Chcę się nauczyć łagodzić podobne sytuacje. Mam nadzieję, że Chrystus da mi siłę, aby wytrwać. O to codziennie proszę w modlitwie.

Zbliża się Wielki Post – czas wyrzeczenia i odnowy

Wpisany przez Кінга Красіцкая
26.02.2017 00:00

