



A GDY PRZEPOŚCIŁ CZTERDZIEŚCI DNI I CZTERDZIEŚCI NOCY,
ODCZUŁ W KOŃCU GŁÓD

(MT 4,2)



Boże troskliwy, Boże nieprzewidywalny, daj nam teraz poznać godziny pustyni.
W ten sposób, w wyrzeczeniu i w potrzebie
osiągniemy głębokie poczucie głodu, pragnienia, samotności.
Przywróceni prawdziwym pragnieniom, znowu nauczymy się zadziwiać Tobą, Twoimi darami
i braćmi, których stawiasz na naszej drodze.



SŁUCHANIE

Prawdziwy post

Z Księgi Proroka Izajasza (58,1-12)

Krzycz na całe gardło, nie przestawaj!
Podnoś głos twój jak trąba!
Wytknij memu ludowi jego przestępstwa
i domowi Jakuba jego grzechy!

Szukają Mnie dzień za dniem,
pragną poznać moje drogi,
jak naród, który kocha sprawiedliwość
i nie opuszcza Prawa swego Boga.
Proszą Mnie o sprawiedliwe prawa,
pragną bliskości Boga:

„Czemu pościliśmy, a Ty nie wejrzałeś?
Umartwialiśmy siebie, a Tyś tego nie uznał?”
Otóż w dzień waszego postu
wy znajdujecie sobie zajęcie
i uciskacie wszystkich waszych robotników.

Otóż pościecie wśród waśni i sporów,
i wśród bicia niegodziwą pięścią.
Nie pościecie tak, jak dziś czynicie,
żeby się rozlegał zgietk wasz na wysokości.

Czyż to jest post, jaki Ja uznaję,
dzień, w którym się człowiek umartwia?
Czy zwieszanie głowy jak sitowie
i użycie woru z popiołem za postanie -
czyż to nazwiesz postem
i dniem miłym Panu?

Czyż nie jest raczej ten post, który wybieram:
rozerwać kajdany zła,
rozwiązać więzy niewoli,
wypuścić wolno uciśnionych
i wszelkie jarzmo połamać;

dzielić swój chleb z głodnym,
wprowadzić w dom biednych tułaczy,
nagiego, którego ujrysz, przyodziać
i nie odwrócić się od współziomków.

Wtedy twoje światło wejdzie jak zorza
i szybko rozkwitnie twe zdrowie.
Sprawiedliwość twoja poprzedzać cię będzie,
chwała Pańska iść będzie za tobą.

Wtedy zawołasz, a Pan odpowie,
wezwiesz pomocy, a On [rzeknie]: „Oto jestem!”
Jeśli u siebie usuniesz jarzmo,
przestaniesz grozić palcem i mówić przewrotnie,

jeśli podasz twój chleb zgłodniałemu
i nakarmisz duszę przygnębiają,
wówczas twe światło zabłyśnie w ciemnościach,
a twoja ciemność stanie się południem.

Pan cię zawsze prowadzić będzie,
nasyci duszę twoją na pustkowiach.
Odmłodzi twoje kości,
tak że będziesz jak zroszony ogród
i jak źródło wody, co się nie wyczerpie.

Twoi ludzie zabudują prastare zwaliska,
wzniesiesz budowle z odwiecznych fundamentów.
I będą cię nazywać naprawcą wyłomów,
odnowicielem rumowisk - na zamieszkanie.

Oto słowo Boże.

Modlitwa odpowiedzi (Ps 118, 9-16)

**Ant. Twoje słowo jest lampą dla moich stóp
i światłem na mojej ścieżce.**

Jak młodzieniec zachowa ścieżkę swą w czystości?
- Przestrzegając słów Twoich.
Z całego serca swego szukam Ciebie;
nie daj mi zbroczyć od Twoich przykazań! **Ant.**

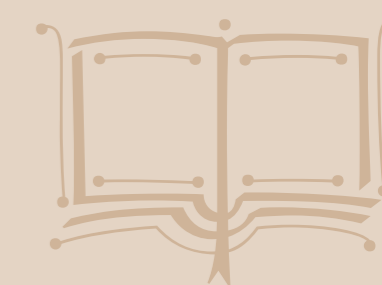
W sercu swym przechowuję Twą mowę,
by nie grzeszyć przeciw Tobie.
Błogosławiony jesteś, Panie,
naucz mnie Twoich ustaw! **Ant.**

Opowiadam swoimi wargami
wszystkie wyroki ust Twoich.
Cieszę się z drogi Twych upomnień
jak z wszelkiego bogactwa. **Ant.**

Będę rozmyślał o Twych postanowieniach
i ścieżki Twoje rozważałem.
Będę się radował z Twych ustaw:
słów Twoich nie zapomnę. **Ant.**

Post jest przejawem nieobecności Ewangelia wg św. Mateusza (9, 14-17)

14 Wtedy podeszli do Niego uczniowie Jana i zapytali: «Dlaczego my i faryzeusze dużo pościmy, Twoi zaś uczniowie nie postują?» **15** Jezus im rzekł: «Czy goście weselni mogą się smucić, dopóki pan młody jest z nimi? Lecz przyjdzie czas, kiedy zabiorą im pana młodego, a wtedy będą pościć. **16** Nikt nie przyszywa łąty z surowego sukna do starego ubrania, gdyż łąta obrywa ubranie, i gorsze robi się przedarcie. **17** Nie wlewa się też młodego wina do starych bukłaków. W przeciwnym razie bukłaki pękają, wino wycieka, a bukłaki się psują. Raczej młode wino wlewa się do nowych bukłaków, a tak jedno i drugie się zachowuje».





ROZWAŻANIE

1. Podobnie jak Jezus przez czterdzieści dni na pustyni, tak i my musimy pościć. Zewnętrznym przejawem postu jest „powstrzymanie się od jedzenia i picia...”. Możemy go realizować w formach adekwatnych do naszych czasów: powstrzymać się od kawy, od papierosów, od telewizji, od gier komputerowych itp.

2. Postowi cielesnemu powinien towarzyszyć „post duchowy”: powstrzymanie się od pychy, od przywiązania do zabezpieczeń materialnych i władzy światowej, od małych i dużych idolatrii, które dręczą nasze serce... Prawdziwy post jest powstrzymaniem się od czynienia źle: od czczej gadaniny, złorzeczenia, wydawania nierozważnych sądów; od okłamywania, nielojalności wobec bliźnich i w wykonywaniu podjętych obowiązków; od traktowania seksualności jak zachcianki zamiast jako powołanie i dar, zgodnie z prawem Bożym; od robienia kariery ekonomicznej i politycznej kosztem braci.

3. Głodówki i strajki głodowe organizowane są, by pokazać, że w naszym życiu brakuje czegoś ważnego: pokoju, sprawiedliwości... Jako chrześcijanie pościmy, gdyż brakuje nam Jezusa, Oblubieńca: taki jest sens każdego postu, a szczególnie tego w Wielki Piątek i przed przyjęciem Komunii Świętej (post eucharystyczny).

4. Pościmy tak jak Mojżesz i jak Jezus, aby żyć Słowem Bożym.

5. Nie pościmy, aby zaoszczędzić, ale by móc dawać. Na końcu Wielkiego Postu ofiarujemy owoc naszych wyrzeczeń.

REWIZJA ŻYCIA

Zastanowię się czy moje rozumienie postu jest poprawne, a przede wszystkim, czy praktykuję prawdziwy post.





MODLITWA

Spraw, by moje serce pościło

Spraw, by pościło moje serce:
niech umie zrezygnować ze wszystkiego,
co je oddziela od Twojej miłości, Panie,
i niech się zjednoczy z Tobą jeszcze pełniej i bardziej szczerze.

Spraw, by pościła moja duma,
wszystkie moje wymagania, żądania,
czyniąc mnie bardziej pokornym i wzbudzając we mnie,
jako jedyną ambicję, pragnienie służenia Tobie.

Spraw, niech poszczą moje namiętności:
mój głód przyjemności,
pragnienie bogactwa,
zachłanne posiadanie i gwałtowne działanie;
niech moim jedynym pragnieniem
będzie chęć podobania się we wszystkim Tobie.

Spraw, niech pości moje ja:
zbyt skupione na samym sobie,
zatwardziały egoista, który dba tylko o swój zysk;
niech potrafi zapomnieć o sobie, ukryć się, ofiarować się.

Spraw, niech pości mój język,
często zbyt ożywiony,
zbyt szybki w odpowiedziach,
surowy w osądach, agresywny lub pogardliwy:
spraw, niech wyraża jedynie słowa otuchy i dobroci.

Niech post mojej duszy,
dzięki wszystkim staraniom o poprawę,
wznosi się ku Tobie jak ofiara dziękczynna,
wyprasząc mi najczystsą i najgłębszą radość.

(Jean Galot, Powrót do źródeł)

Post miły Bogu

K. Panie, daj nam miłość.
W. Panie, daj nam Twoje miłosierdzie.

- Panie, Ty chcesz, byśmy jako post rozerwali kajdany niesprawiedliwości i uwolnili uciśnionych, niweczając każde jarzmo. **W.**
 - Panie, Ty chcesz byśmy jako post podzielili się chlebem z głodnym i przyjęli do naszego domu wypędzonych i bezdomnych. **W.**
 - Panie, Ty chcesz byśmy jako post przyodziali nagiego i byśmy zaopiekowali się każdym słabym i biednym. **W.**
 - Panie, Ty chcesz byśmy uczcili Cię eliminując zło z naszych uczynków i na nowo szukając sprawiedliwości. **W.**
 - Panie, Ty chcesz byśmy uczcili Cię oddając sprawiedliwość sierocie i chroniąc słabych. **W.**
 - Panie, Ty chcesz byśmy prawdziwie Cię uczcili posłusznym powrotem do Ciebie,
by słuchać Twojego słowa i rozmawiać z Tobą w czystości serca. **W.**
- *Inne intencje...*

Niech moim pokarmem stanie się Twoja wola, Panie
(przewodniczący liturgii lub lektor)

Panie Jezu, także Ty się odżywiałeś. Ten gest i takie potrzeby,
które tak bardzo upodabniają nas do zwierząt, Ty uświęciłeś
Twoim Boskim apetytem.

Brałeś udział w uroczystych posiłkach, by świętować radość
i wspólnotę. I pozostałeś z nami nie w postaci cennej perły,
lecz w znaku Chleba!

Ty sam najpierw praktykowałeś, a później proponowałeś
dobrowolny post, w którym człowiek czuje się wolnym,
by rozkazywać samemu sobie!

A potem Twój Kościół nieustannie o poście przypominał:
zaproszenie spontanicznie akceptowane w dobie głodu,
dzisiaj – w dobie diet odchudzających – odrzucane.

Dzięki, że w naszej cywilizacji nadmiaru taka prosta dieta
wydaje się niezbędna dla odzyskania zdrowia zagrożonego przez
pokarmy sztuczne i w nadmiarze.

Spraw, Panie, abyśmy smakiem wybornych potraw nie zastąpili
czynów miłosierdzia, których brak przy naszym stole. Daj nam serce
bogate, które potrafi się zadowolić zwykłym pokarmem.

Spraw, o Panie, abyśmy dzisiaj, bardziej niż kiedykolwiek,
zdali sobie sprawę, że namiar, który jest udziałem niewielu,
jest okradaniem tych, którzy mają niewiele.

Daj nam zrozumienie, że braterski gest umartwienia powinien być
najprostszym zwrotem tego, co się należy ubogim.

Dzięki, Panie, że w równowadze pokarmów i napojów odnajdujemy
krok ku równowadze zmysłów, tej sile, która źle wykorzystana, może
zniszczyć ziemię naszego serca.

Dzięki, Panie, za strajk głodowy, który, mądrze wykorzystany,
do słów protestu dołącza post prawdziwy, konkretny znak sprzeciwu
wobec życia bez godności.

Spraw, Panie, abyśmy w tym Wielkim Poście, umartwiając nasze
ciało postem karmili obficie naszego ducha przy Twoim stole Słowa
i Chleba.

Obdarz Twoją łaskawością, Ojczy miłosierny, pierwsze kroki naszej
wędrowni pokutnej, aby zewnętrzne przestrzeganie postu przyczyni-
ło się do wewnętrznej odnowy ducha.

Przez Chrystusa, Pana naszego. *Amen.*

[por. P. Bonzani, *Pregare il vangelo del Giorno*]

Pieśń



DZIAŁANIE

Niech każdy zdecyduje się na jakąś formę postu, która jednocześnie będzie dla niego umartwieniem zewnętrznym (fizycznym) i duchowym. Można np. zorganizować „posiłek dla ubogich”.

Tekst do modlitwy i ku refleksji

Ofiary miłości

Nie muszę szukać daleko moich czynów pokutnych, gdy miłość bliźniego wymaga ode mnie każdego dnia, w każdej chwili, tak wiele wyrzeczeń bardzo konkretnych i praktycznych.

Chcesz, Panie, abym kochał szczerze tych, których mam wokół siebie
tych, których spotykam i którzy do mnie przychodzą wszystkich – bez wyjątku.

Chcesz, abym zrezygnował z surowych osądów i dostrzegał wartość w drugim, dając świadectwo szacunku względem niego, uznając dobro, które w nim jest.

Chcesz, abym zrezygnował ze zbędnej gadaniny wzbudzającej zazdrość i antypatię, i z ducha krytykanctwa i ostracyzmu, i zbyt natarczywych reakcji.

Chcesz, abym wyrzekł się pragnienia odwetu za wszelkie zło i doznane krzywdy i abym w głębi serca potrafił przebaczać bezzwłocznie, bezwarunkowo.

Ty, ogłaszając prawo miłości wyznaczyłeś mi niełatwą ścieżkę codziennych ofiar, proszę pokornie: dodawaj mi siłę, nieustannie, bym mógł kochać coraz bardziej, coraz lepiej.

[por. Jean Galot, *Ritorno alla sorgente*]



nabożeństwa

UCZYMY SIĘ POŚCIĆ

POKUTNE

INFO:

Opracowanie redakcyjne na podstawie:

G. Venturi, *Quaresima – tempo favorevole*.
Edizioni Messaggero Padova, Padova 2002