

Post jest gorliwą i żarliwą modlitwą ciała i duszy

Każdy wierzący, aby mógł wytrwać na drodze wiary, nawrócenia, modlitwy i aby mógł uzyskać trwały pokój, potrzebuje stałego otwarcia się na Boga. I tu potrzebna jest stała gotowość do ofiar i wyrzeczeń. Jednym słowem winniśmy pościć.

Post jest darem i łaską, którą każdy człowiek może przyjąć od Boga, w którym może odnaleźć pokój dla siebie i całej rodziny, a także wyzwolić się od złych nałogów i przyzwyczajzeń.

W dzisiejszych czasach sens postu uległ spaceniu. Kościół zawsze doceniał post i wymagał od swoich wiernych, aby przez post i modlitwę oczyszczali swoją duszę, uświęcali ją i czekali na ponowne przyjście Pana.

Okres Wielkiego Postu od najdawniejszych czasów był dniami pokuty, postu, pojednania i modlitwy. Pan Jezus również pościł – przydawał mu szczególną moc.

Na kartach Ewangelii, pouczał, że istnieją złe duchy, które można wyrzucać jedynie przez post i modlitwę.

Post jest rzeczywiście gorącą i żarliwą modlitwą poprzez którą człowiek uznaje siebie za grzesznika przed Bogiem. Ofiarując siebie i wyrzekając się czegoś, co sprawia mu przyjemność, prosi Boga o wybaczenie i pomoc.

Post zawsze był pojmowany, jako najpewniejszy środek powrotu do Boga, jeśli od Niego odeszliśmy.

Dla Chrześcijan dni postu powinny być dniami, kiedy będziemy świadomie przeżywać nasze oddanie się Bogu, kiedy wiara będzie przenikać nasze życie, kiedy będziemy odczuwać wspólnotę bliźnich jako wspólnotę braci i sióstr, kiedy z radością będziemy pomagać sobie nawzajem. Powinny te dni być dniami, kiedy nasza miłość będzie obfitowała w dobre uczynki.

Św. Atanazy pisał: „ Popatrz tylko co post uczynić może! Leczy choroby, wydalą nadmierne soki z ciała, złe duchy odgania, rozpędza przykre myśli, duszy daje światło, serce czyni czystym, ciało uświęca i wreszcie prowadzi człowieka przed tron Boży. Post to wielka siła i przyczynia się do wielu sukcesów.”

Co post może uczynić w naszym życiu.

Post daje człowiekowi, szansę opanowania samego siebie. Wyzwala go spod władzy namiętności, czyni go otwartym i wolnym w wyborze prawdziwych wartości, obdarza go wewnętrznym pokojem i radością, pomaga nam przede wszystkim w konfrontacji z samym sobą, ze wszystkimi naszymi ciemnymi stronami, wadami i zaniedbaniami, naszymi zachciankami i pożądaniem. Poznanie własnych wad uczy nas pokory i skromności. A więc post prowadzi nas do poznania własnych ograniczeń. Wykazuje wyraźnie, że jako ludzie składamy się z duszy i ciała. Pomaga nam zaakceptować siebie takimi, jakimi jesteśmy właśnie po to, by z Bożą pomocą przemienić siebie, wyzwalać od różnorodnych uzależnień i uświęcać.

Post jest sprawdzonym środkiem w walce o czystość serca. Pomaga nam żyć zawsze w Bożej obecności tj. świadomości i doświadczeniu stałego związku i jedności z Bogiem.

Czystość serca jest wielkim darem i przynosi mu największy pokój, gdyż wtedy właśnie nasze serce jest ciągle ukierunkowane na Boga i stale tęskni za Nim.

Post jest zawsze związany z modlitwą

Nie istnieje głęboka, żarliwa i prawdziwie szczerą modlitwa bez postu. Sam post jest już modlitwą. Poszcząc otwieramy nasze serce i duszę na Boga, czyli w modlitwie oddajemy się Bogu do dyspozycji i pozwalamy Mu czynić z nami co On zechce.

Poszcząc od wszystkiego co nas zniewala modlimy się, aby nic nie odłączyło nas od Boga. Sam post wzmacnia modlitwę, czyni ją głębszą i bardziej pokorną i oddaną.

Post w połączeniu z modlitwą staje się zadośćuczynieniem za nasze grzechy i obrażanie Pana Boga oraz krzywdy wyrządzone naszym bliźnim. W ten sposób szukamy Boga, zwracamy się do Niego, przyznajemy się do win, pragniemy je wymazać, dążąc do pojednania i zgody. Wszystko to dzieje się w sakramencie pojednania.

W Piśmie Św. czytamy, że Izraelici na wezwanie Samuela rozpoczęli swoje nawrócenie od postu i wyznania: „Zgrzeszyliśmy przeciw Panu” (I Sam 7,6). Mieszkańcy Niniwy na przepowiednie Jonasza odpowiedzieli postem uzyskując Boże Miłosierdzie (Jon 3,5)

Każdy kto pości zauważa wielkie zmiany w swoim życiu duchowym. Osoby te zauważają pewien rodzaj wyzwolenia się z paraliżu całego systemu nerwowego, widzą rzeczywistość wyraźniej a przy tym stają się bardziej wrażliwe. Można powiedzieć, że post jest procesem odnajdywania samego siebie, jest odkrywaniem wewnętrznej ojczyzny. Poprzez post człowiek uzyskuje nową wolność ducha i serca wobec wszystkiego, co pochodzi z tego świata. To się równa wezwaniu do nawrócenia. Post jest wezwaniem naszego ciała do nawrócenia. Wyzwalając się z zewnętrznych rzeczy wyzwalamy się również z namiętności, które zniewalają nas od wewnątrz, tworząc równocześnie nową przestrzeń w ciele człowieka dla nowych lepszych wartości.

Prawdziwe znaczenie postu

Kościół Słowem Bożym poucza swoich synów o prawdziwym znaczeniu postu. „Na próżno odejmuje się ciału pożywienie, jeśli duch nie ucieka od grzechu. (Św. Leon W)

Jeśli pokuta nie prowadzi do wewnętrznego wysiłku, by zwalczać grzech i praktykować cnoty, nie może być miłą Bogu, który pragnie aby Mu służono sercem pokornym, czystym i szczerym.

Dlatego też żydów wstrzymujących się od pokarmów, używając wora i popiołu jako łoża, ale nie przestawając uciskać bliźniego Bóg surowo karci i odrzuca ich praktyki pokutne.

W Księdze Izajasza (58 3-5) czytamy „ Czemu pościliśmy, a Ty nie wejrzałeś? Umartwialiśmy siebie, a Ty tego nie uznałeś?” Odpowiedź Boga brzmiała. „Otóż pościcie wśród waśni i sporów i wśród niegodziwego walenia pięścią, czyż to jest post jaki Ja uznaję”

Pismo Św. zaznacza, że właśnie miłość bliźniego czyni miłymi Bogu praktyki pokutne. Post miły Panu „czyż nie jest raczej ten post, który wybieramdzielić swój chleb z głodnym, wprowadzić w dom biednych tułaczy, nagiego którego ujrysz przyodziać...Wtedy twoje światło wszędzie jak zorza i szybko zagoi się twoja rana (Iz 58 7-8)

Bardzo ważne i wnoszące wiele dobra w przeżywaniu okresu Wielkiego Postu są nasze postanowienia, w których ćwiczymy swoją wolę. Każdy powinien podjąć takie postanowienia, które zbliżają go do Boga. Aby dobrze przeżyć czas Wielkiego Postu, trzeba szeroko otworzyć drzwi Chrystusowi, wpuścić Go i pozwolić Mu działać.

Lucyna Mastalerz