

Na poprawę relacji... POST

Autor: o. Paweł Sawiak SJ

Praktykujący katolik posiada niezwykle rozbudowaną listę spraw „do zrobienia”. Na jednym oddechu może wymienić: niedzielna Msza, regularna spowiedź, w piątki McFish zamiast BigMaca, roraty w Adwencie, a w Wielkim Poście Gorzkie Żale i „cukierkowa abstynencja”. Niektórzy już nawet się cieszą na myśl o zbliżającym się Wielkim Poście, ponieważ w tym czasie można upiec dwie pieczenie przy jednym ogniu – wypełnić tradycję i wreszcie schudnąć...

Dlaczego jednak tak często kończy się to duchowym wypaleniem, które albo przeradza się w postawę: „Pewnie tak musi być”, albo powoduje porzucenie suchych praktyk bez życia? No cóż, dobrze że tak jest. Wypalenie, dla praktykującego katolika, jest zaproszeniem do odkrycia czegoś zupełnie nowego w dotychczasowych sprawach „do zrobienia” – jak na przykład tego, że prawdziwy post prowadzi do... wolności i radości!

Nowe bukłaki

W kwestii samej istoty postu – posłuchajmy Pana Jezusa. Zapytany przez faryzeuszy, dlaczego nie pości kiedy powinien, odpowiada: „Młode wino należy wlewać do nowych bukłaków” (Łk 5,38). Aby dobrze pościć, potrzebujemy nowego bukłaka, to będzie nasz pierwszy krok. Naszym starym bukłakiem – czyli miejscem, gdzie przechowuje się wszelkie praktyki duchowe – jest nasze myślenie „po staremu” i działanie z przyzwyczajenia, które warto zauważyć i zapragnąć zmienić. Kiedy byliśmy dziećmi, każda bluzka w końcu stawała się za mała. Podobnie i tu, jeśli pościmy dlatego, że zawsze się to robiło w okolicach marca, albo dlatego, że kiedyś rodzice nas tak nauczyli – to wyglądamy dzisiaj jak w dziecięcej bluzce. Wraz z naszym rozwojem psychicznym i duchowym, warto od czasu do czasu zadać sobie pytanie: „Dlaczego tak robię?”. Praktyka odnawiania umysłu doda naszej relacji z Bogiem i z innymi niezbędnego dynamizmu i życiodajnej ciekawości.

Nowe wino

Po odnowieniu bukłaka nadchodzi czas na wlanie młodego wina – napoju rozweselającego nasze życie duchowe. W tym wypadku jest to praktyka postu, który zaprowadzi nas do spotkania z Bogiem. Aby było nam łatwiej, na początku musimy odróżnić „post” od „wstrzemięźliwości”. Kiedy odmawiamy sobie cukierków, alkoholu albo mięsa w piątek – mówimy o wstrzemięźliwości, dla której również warto pozbyć się starego bukłaka, jeśli taki mamy. Post natomiast, jest wyjątkowym czasem pustyni, kiedy to odstawiamy większość rzeczy, bez których rzekomo nie możemy się obejść. Po co to robimy? Podobnie jak

posługujemy się różnymi rodzajami modlitwy (np. prośby, uwielbienia) – post może być podjęty w jakiejś intencji, przebłagalny, pokutny itd. Tutaj będziemy mówić o poście nakierowanym na odnowienie relacji z Bogiem i z innymi. Zauważmy, że w przypadku Jezusa tak właśnie było – to Duch Święty wyprowadza Go na pustynię, aby pościć. Kiedy ciało Jezusa „spożyło” całe zapasy, pozbyło się wszelkich podpórek, które jeszcze pozwalały liczyć na coś innego niż sam Bóg – wtedy diabeł za wszelką cenę chce skupić Go na własnych potrzebach, skoncentrować na sobie. Jezus w trakcie pobytu na pustyni odmawia jednak użycia swoich mocy, aby zaspokoić siebie – chociaż w niedalekiej przyszłości, w podobnej scenerii dokona cudu rozmnożenia chleba dla innych. Następnie diabeł kusi Jezusa, aby wykorzystał Boga i relację z Nim dla własnej przyjemności. Cała scena kuszenia Jezusa na pustyni podczas Jego postu pokazuje nam, na czym może polegać jego istota. Chodzi o zauważenie innych wokół nas – pozostawionych bez przebaczenia, bez naszej pomocy, tych blisko i daleko, do których posyła nas Bóg zaraz po skończeniu postu. Ale chodzi też o relację z Bogiem, któremu często nie pozostawiamy za wiele miejsca, gdy mówimy o zaspokajaniu naszych potrzeb – nie ufamy Mu, wszystko chcemy zrobić sami i zaspakajamy nasze głody na własną rękę. Często wpadamy w sidła strachu o siebie, tak jakby Bóg nie był naszym Ojcem, a Jezus – Zbawicielem. Choć praktyka to niełatwa, ale prawdziwy post oczyszcza i wzmacnia naszego ducha w relacji z Bogiem i innymi.



Przepis na post niecukierkowy

Chciałbym teraz zaproponować jeden ze sposobów owocnego przeżycia postu. Być może w tym Wielkim Poście, zamiast cukierkowej abstynencji, warto pomyśleć o kilku takich dniach prawdziwego postu? Składa się on z pięciu kroków:

1. Przygotowanie

Wybierz taki dzień tygodnia (ale nie więcej niż jeden), w którym możesz spokojnie pościć. Nie polecam dni, w które idziesz do pracy, na uczelnię, czy innych, w których potrzebujesz być dobrze odżywiony. Wy tłumacz bliskim, że masz tego dnia post i poproś o wyrozumiałość przy wspólnych posiłkach. Dzień postu trwa 24 godziny i zaczyna się wieczorną kolacją, np. w piątek, a wtedy ostatnim pełnym posiłkiem będzie piątkowy obiad. Tuż po obiedzie (ważne!) zaplanuj „co i ile” zjesz na kolację – niech to będzie niewiele. Planując, zrezygnuj z rzeczy, które najczęściej są w twoim menu, tzn. z tych, które lubisz. Możesz pozostać tylko przy chlebie i herbacie. Istotą jest jednak to, żebyś zjadł tylko to i tylko tyle, ile zaplanowałeś wcześniej. Jeśli po posiłku będziesz czuł, że możesz jeszcze coś zjeść, to dobrze. Po kolacji zaplanuj śniadanie, a po nim obiad (tutaj możesz zaplanować trochę więcej, np. talerz zupy). Jeśli post zacząłeś w piątek, to zakończ go sobotnią kolacją, nieco większą niż zwykle. W tym celu polecam wyjście z przyjaciółmi lub posiłek zjedzony razem z rodziną.

2. Wewnętrzna postawa

Kiedy pościsz, nie bądź posępny – w miarę możliwości uśmiechaj się częściej niż zwykle i... bądź wdzięczny. Jeśli chcesz pokazać Bogu, że pościsz, to umyj twarz i załóż na siebie ubranie, które lubisz nosić. Wszystko, co będziesz robił, ma odwrócić uwagę od siebie i skupić cię na dobroci Boga, który daje ci wszystko – nawet ten ulubiony sweter czy bluzkę. Celem twojego postu nie jest więc ukaranie siebie, rozważanie nad swoją grzesznością czy



wyszukiwanie błędów, ale zwrócenie uwagi na relację z Bogiem i poprawa relacji z innymi.

3. Modlitwa

Postowi będzie towarzyszyła modlitwa i refleksja – zwłaszcza w tych momentach, kiedy czujesz głód. Tuż przed postną kolacją zatrzymaj się na chwilę, popatrz na jedzenie, które przygotowałeś, i poproś Ducha Świętego, który wyprowadził Jezusa na pustynię, aby przeprowadził cię przez ten post i pokazał to, co On chce. Jeśli zauważysz rzeczy, których do tej pory nie widziałeś (np. że nasze pożywienie pochodzi od Boga, że On troszczy się o ciebie i że nie ma się czego bać) – sam Duch będzie cię zapraszał do modlitwy, do rozmowy z Bogiem, np. zachęcając do prośby o większą ufność. Staraj się za Nim podążać.

4. Karmienie się Słowem

W trakcie dnia postnego będzie ci potrzebne Pismo święte. Niech będzie blisko, pod ręką. Za każdym razem, kiedy głód będzie ci ścisnął żołądek – weź je do ręki i choć przez moment zajrzyj do niego. Zrób tak co najmniej trzy razy w ciągu twojego dnia postu. Możesz wykorzystać opis kuszenia Jezusa na pustyni (Mt 4,1-11) i pozostać przy nim cały dzień, lub zaglądać do różnych tekstów z Biblii (np. Iz 58,1-12; Jł 2,12-20; Łk 5,27-39; Dz 13,1-5). Gdy ciało poczuje głód, będziesz karmić ducha prawdziwym pokarmem duchowym, którym jest Słowo Boga. Ono będzie ci dawało wiele światła na twoje życie, na wszelkie relacje i plany na przyszłość.

5. Owoce

Przekonasz się dość szybko, że Duch Święty jest wierny twojej początkowej prośbie, i zobaczysz wiele spraw, które teraz wyjdą na wierzch. Gdy twoje ciało „spożyje” to, co nagromadziło w żołądku, a twój duch będzie się znajdował na swego rodzaju pustyni. Będziesz odczuwać głód, rozdrażnienie, bezsilność. Postaraj się wtedy zauważyć, do czego dążysz, jakie przyzwyczajenia ci towarzyszą i dokąd cię prowadzą. Jak najczęściej zaspokajasz swoje głody? Zauważ, w jakich obszarach życia jesteś „głodny”, jakie relacje karmisz, a jakie pozostawiłeś na swoistą głodówkę? Może to jest relacja z Bogiem? Jeśli chcesz, możesz niektóre odkrycia zapisać. Owoce postu nie mogą jednak pozostać bez odpowiedzi. Ważne jest, aby choć jedną jedyną rzecz powierzyć Bogu i zacząć wdrażać w codzienności.

Taki „post raz na jakiś czas” ma szansę przemienić twoje myślenie i wprowadzić na całkiem nowe tory relacji z Bogiem i z innymi.