

ZESZYT DUSZPASTERSKI – I PIĄTEK MIESIĄCA

Rok 4. Zeszyt 4 (38) (7 marca 2025r.)

Schemat materiałów na każdy I piątek

- *Adoracja na I niedzielę miesiąca*
- *Godzina Święta*
- *Msza św. z udziałem dorosłych (wstęp do Mszy św., Ewangelia, kazanie, modlitwa wiernych, wstęp do adoracji wynagradzającej)*
- *Msza św. z udziałem dzieci (wstęp do Mszy św., kazanie, nabożeństwo wynagradzające)*

I NIEDZIELA MARCA 2025

(2 marca 2025 r.)

Panie Jezu, Ty w Wieczerniku stałeś się chlebem, by nas nim karmić na trudnych drogach życia, byśmy nie ustali w podróży do Ojca. Tyś nam darował swoją krew, by stała się dla nas napojem na życie wieczne. Eucharystia jest cudem Twojej miłości i troski o każdego z nas. Wpatrując się w Twoje Eucharystyczne Serce przepełnione miłością do każdego człowieka, uwielbiamy Ciebie, adorujemy Cię i dziękujemy za ten cud Twojej miłości.

Śpiew: Ciebie całą duszą pragnę...

Dzisiaj Panie, przemawiając do nas w słowach Ewangelii, udzielasz nam wyjątkowej lekcji, dając nam pouczenia, przestrogi i drogowskazy. Chcemy trwać w Twojej szkole, pozwalając, byś nas formował według zasad Ewangelii. Mów do nas Panie, a Duch Święty niech otwiera nasze serca i umysły na zrozumienie Twego słowa.

Po pierwsze Słowo Twoje dotyka naszej duchowej ślepoty. Nie możemy dawać świadectwa wiary nie dbając o światło nadprzyrodzonej łaski. Nie możemy być przewodnikami dla innych, jeśli sami nie znamy ani drogi, ani celu. Grozi nam katastrofa. Panie Jezu, chcemy iść za Tobą. Ale nie będziemy świadkami wiary, nie będziemy Twoimi uczniami, jeśli nie będzie w nas pokory. Jeśli w sercu będziemy się uważać za wyższych, ważniejszych od Mistrza, którym zawsze jesteś dla nas Ty. Słyszyny także przestrozę, by najpierw zrobić samemu sobie rachunek sumienia z naszych słabości, zanim wypominać będziemy bliźnim ich niedomagania. Mówi bowiem Pismo: „Jeśli ktoś sądzi, że jest kimś ważnym, podczas, gdy nim nie jest, to sam siebie oszukuje. Każdy niech osądza swoje czyny i w sobie znajduje powód do chluby, a nie w porównywaniu się z innymi”. Obluda to największa przeszkoda w naszej przyjaźni z Jezusem.

Tu musimy postawić sobie kilka pytań:

Serce cierpliwego Nauczyciela
Serce Dobrego Pasterza
Serce cierpiące i zranione na krzyżu
Serce Zmartwychwstałego Pana
Serce bijące w Eucharystii
Serce przebaczące w spowiedzi świętej
Serce pełne miłości dla nas
Serce pragnące naszej świętości
Serce zawsze przy nas obecne
Serce pocieszające serca smutne
Serce pragnące naszego szczęścia

Pieśń na zakończenie:

Sercem kocham Jezusa, sercem kocham Jezusa.

Zawsze będę Go kochał. On pierwszy ukochał mnie.

– *Teraz mamy czas Wielkiego Postu.*

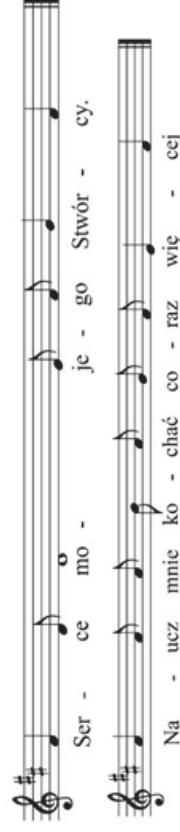
– Czas Wielkiego Postu. Jezus podejmuje Mękę i śmierć Krzyżową za nasze grzechy. Cierpi na Drodze Krzyżowej.

Pomyśl co uczynisz, aby być w zjednoczeniu z Nim, aby pokazać swoje współczucie i swoją miłość? Zachęcam Was i samego siebie, by u początku Wielkiego Postu podjąć jakies postanowienie. Podjąć je z miłości do Jezusa. Podjąć i wypełniać, aby się do Boga nawrócić i aby Mu pokazać, że Go kochamy, że nam na Nim zależy.

A po tym okresie będzie radość Zmartwychwstania. Radość z tego, że On żyje, że jest w Twoim sercu, towarzyszy Ci w życiu i działa w nim. Tego życzyć nam tu wszystkim. Amen.

IV. Adoracja

Prośmy dziś Serce Jezusa, byśmy stawali się każdego dnia lepszymi ludźmi.



Serce mojego Stwórcy – naucz mnie kochać coraz więcej.

Serce Bożego Syna

Serce dające Ducha Świętego

Serce będące pod sercem Maryi

Serce Dzieciątka Jezus

Serce posłuszne Rodzicom

Serce naszego Brata

Serce wiernego Przyjaciela

Serce najlepszego Przewodnika

- jakim jestem przewodnikiem? Jakim rodzicem, nauczycielem, kapłanem? Dokąd prowadzę tych, za których jestem odpowiedzialny? Czy do mnie przypadkiem nie odnosi się uwaga Pana Jezusa: „Czy może niewidomy prowadzić niewidomego?”
- jak dbam o moją relację z Jezusem, Mistrzem i Nauczycielem. Ile czerpię z Jego nauki?
- jak myślę o sobie, czy się nie wywyższam nad innych?
- może jestem obłudny, przewrotny i zakłamany, może wyolbrzymiam małe niedoskonałości u innych, a bagatelizuję ogromne zło, które sam popełniam?
- czy zdarza mi się własne upadki usprawiedliwiać tym, że inni są „gorsi ode mnie”?
- jakim jestem „drzewem”, jaki owoc przynoszę?... czy rozumiem, że od tego zależy nie tylko moja obecna codzienność, ale i wieczność?

Chcemy więc i prosimy o to, by życie nasze owocowało dobrem, jakim było wypełnione Twoje Serce, byśmy żyli Bogiem i Ewangelią. Z głębi naszych serc chcemy prosić, aby nasze życie było zgodne z zasadami Ewangelii. Wiem Panie, że dobry owoc mojego życia nie jest jedynie moją zasługą, ale wynikiem współpracy a Twoją łaską. Proszę, dodawaj mi wiary, że głównym działającym jesteś Ty, a ode mnie oczekujesz, bym zaprosił Cię do mojego życia, byś mógł działać we mnie i przemieniać mnie w Ciebie samego.

(chwila ciszy na osobistą refleksję...)

Śpiew: *Niechaj z nami będzie Pan, Alleluja,*

Będziemy powtarzać: *Serce Jezusa, pośpiesz mi z pomocą*

- Panie, pomóż mi uznać, że jestem istotą, która potrzebuje miłosierdzia Twego,
- niech Twój Święty Duch pomoże mi patrzeć na siebie w prawdzie,
- daj mi Panie jasny wzrok duszy, bym widział Ciebie i w Twoim świetle ocenił własne życie i z szacunkiem patrzył na innych,

- *odbiierz moją pychę i egoizm, bym nie uznawał siebie za lepszego i doskonałego od innych,*
- *dopomóż mi, bym wydawał dobre owoce życia, działania, postugi.*

Chcę być drzewem rodzącym dobre owoce, chcę czynić dobro, unikać zła. Panie, wspomóż nas łaską swoją, byśmy nigdy nie rezygnowali z dobra, gdyż tylko ono jest wieczne. A Tobie Panie zależy na nas, chcesz, byśmy byli Twoimi świadkami, byśmy jawili się, jako źródło światła w świecie. Będzie to możliwe, jeśli będziemy trzymać się mocno Słowa życia. Ty nim jesteś Panie Jezu.

Daj nam wytrwałość i niezachwianie w wierze, daj abyśmy zawsze byli ofiarnie zajęci dziełem Pańskim, pamiętając, że trud nasz nie pozostaje daremny. Amen.

Pieśń przed błogostawieństwem

– Tak, pytają dlaczego poszczą i to dużo, a uczniowie Jezusa nie. Co odpowiada Pan Jezus?

– *Pan Jezus mówi, że kiedyś przyjdzie czas, że będą pościć, wtedy gdy zabiorą im pana młodego.*

– Bardzo dobrze. Spróbujemy sobie to jakoś wytłumaczyć. Zobaczymy, jak to jest w naszych domach. Jest czas wspólnych spotkań, zabaw, czas radości, gdy nie myślimy o niczym co jest smutne i przykre. Ale bywa też odwrotnie. Kiedy jest trud, smutek, zmartwienie. Takie jest nasze życie. Jest czas radości i smutku, czas odpoczynku i pracy, czas szkoły i wakacji, lato i zima, dzień i noc.

Czy tak samo zachowujemy się w każdej sytuacji?

– *Nie. Inaczej zachowujemy się, gdy jest radość, inaczej gdy smutek.*

– Dokładnie. Wyczuwamy i uczymy się wyczuwać, co można i czego nie można w danej chwili, w danej sytuacji.

Jak będziemy się zachowywać gdy mamusia zachoruje, gdy nie idzie do pracy i leży w łóżku?

– *Gdy mama zachoruje to staramy się jej nie przeszkadzać, nie hałasować, aby mogła szybko wrócić do zdrowia.*

– Tak. Czyli zachowujemy się inaczej niż wtedy, gdy mama jest zdrowa, gdy są jej urodziny czy imieniny i przyjeżdżają goście, by się cieszyć.

O tym mówi Pan Jezus w dzisiejszej Ewangelii. Chce byśmy zwracali uwagę na to, jaki mamy czas, co nas dotyka, co przeżywamy. Chce, byśmy się zastanawiali nad życiem, abyśmy nie żyli bezzmyślnie, abyśmy pytali czy można? Czy wypada? On chce, aby nasze życie było odpowiedzialne.

Jeżeli podejmuję jakiś czyn, to Jezus chce bym go wykonał z miłości do Niego. Dokładnie tak samo jest w domu. Gdy mama jest chora, to z miłości do niej mogę zrezygnować z czegoś, aby mamie pomóc. I to daje radość i mamie i mnie.

Przypomnijcie, jaki teraz mamy czas w Kościele?

III. Msza święta z udziałem dzieci

1. Kazanie

- Niech będzie pochwalony Jezus Chrystus!
- *Na wieki wieków. Amen.*
- Zapraszam Was, Dzieci, tutaj do przodu. Chciałbym byśmy porozmawiali o dzisiejszej Ewangelii. Niedawno, bo dwa dni temu, rozpoczęliśmy szczególnie czas w kościele. Jak się nazywała ta ostatnia środa i co rozpoczęła?
- *Przeżywaliśmy Środę Popielcową, która rozpoczęła Wielki Post.*
- Bardzo dobrze. Co dzieje się w kościele w Środę Popielcową?
- *Ksiądz posypuje ludzom głowy popiołem.*
- Tak. Popiół ma ważną symbolikę. Z jednej strony wskazuje na to, że nasze życie przemija. Z drugiej wskazuje na nawrócenie. Przypomina o tym, byśmy wracali do Boga i chcieli się do Niego przybliżyć. Czym jest więc Wielki Post rozpoczęty w Środę Popielcową? Po co przeżywamy taki czas?

- *Jest czasem, w którym powinniśmy szczególnie się nawracać do Boga.*
- Tak. Jesteśmy wezwani i zaproszeni do ciągłego nawracania się – czy to przez częstsze słuchanie Słowa Bożego, przez gorliwszą modlitwę, przez dobre uczynki, przez rezygnację z czegoś. Te czynności, które podejmujemy mają na celu zbliżanie nas do Boga. Mają nam pomóc w łączeniu się z Jezusem w Jego Męce i Krzyżu, aby potem mieć udział w Jego chwale i Zmartwychwstaniu.

Czy słuchaliście uważnie Ewangelii, którą odczytałem? Mowa jest w niej właśnie o poszczeniu. O co uczniowie Jana Chrzciciela pytają Jezusa?

- *Pytają go o to dlaczego oni i faryzeusze poszczą, a uczniowie Pana Jezusa nie poszczą.*

GODZINA ŚWIĘTA

na czwartek przed I piątkiem

Śpiew na rozpoczęcie: *O milcząca Hostio biała...*

Modlitwa na rozpoczęcie:

Oto to Serce, które tak bardzo ludzi ukochało. Zaprawdę, o Panie, miłość Twoja powołała nas do łaski i życia, a po upadku zgotowała nam obiecane odkupienie. Miłość Twoja, zaczynając ofiarę wynagrodzenia, wybrała upokorzenia wcielenia i narodzenia. Dziecięce Twoje Serce, przez słodycz swoją, pokorę i pierwsze całopalenia, pożądało miłości naszej wzajemnej. W mozołach i czuwaniach gorzało Serce Twoje miłością. Gorzało nią również, kiedy Ty, miłością powodowany, a przewinię naszych ciężarów przygnięciony, podczas konania ogrojcowego krwawy potroniłeś. Chciało Serce Twoje, dokonawszy na krzyżu swej ofiary, w końcu było włócznie otworzone.

Serce Twoje ustanowiło sakrament miłości, by nam się stale oddając, do miłości swojej wszechmiernie nas zniwolić. Wreszcie Serce Twoje przygotowuje nam tron w niebie.

Lektor/kapłan:

Panie Jezu, Twoje Serce jest obecne pośród nas i dla nas w Sakramencie Twojej miłości. Ty wskazałeś nam, jak się modlić. W Getsemani prosiłeś uczniów o to, by czuwali: „A kiedy przyszli do ogrodu zwanego Getsemani, rzekł Jezus do swoich uczniów: «Usiądźcie tutaj, ja tymczasem będę się modlił». Wziął ze sobą Piotra, Jakuba i Jana i począł drzeć, i odczuwać trwogę. I rzekł do nich: «Smutna jest moja dusza aż do śmierci; zostańcie tu i czuwajcie!» I odszedłszy nieco dalej, upadł na ziemię i modlił się, żeby – jeśli to możliwe – ominęła Go ta godzina. I mówił: «Abba, Ojcze, dla Ciebie wszystko jest możliwe, zabierz ten kielich ode Mnie! Lecz nie to, co Ja chcę, ale to, co Ty [niech się stanie]!» Potem wrócił i zastał ich śpiących. Rzekł do Piotra: «Szymonie, śpisz? Jednej godziny nie mogłeś czuwać? Czuwajcie i módlcie się,

abyście nie ulegli pokusie; duch wprawdzie ochoczy, ale ciało słabe». Odszedł znowu i modlił się, powtarzając te same słowa. Gdy wrócił, zastał ich śpiących, gdyż oczy ich były snem zmorzone, i nie wiedzieli, co Mu odpowiedzieć. Gdy przyszedł po raz trzeci, rzekł do nich: «Śpiacie dalej i odpoczywacie? Dosyć! Przyszła godzina, oto Syn Człowieczy będzie wydany w ręce grzeszników. Wstańcie, chodźmy, oto zbliża się mój zdrajca».

Uczniowie zasnęli. Nie byli w stanie czuć. Jak ja reaguję na trwogę i trudne emocje? W jaki sposób wpływa to na moją relację z Bogiem? Czy podczas modlitwy mówię Jezusowi wprost o swoich przeżyciach?

Cisza...

Lektor/kapłan:

Jezus lubił modlić się w Ogrodzie Oliwnym. Przybywał tam z uczniami, ale odchodził na bok, by porozmawiać z Ojcem w samotności. Czy ja pozwałam sobie na taki czas bycia sam na sam z Bogiem? Kiedy ostatnio opowiadałem/am Bogu o mojej woli, pragnieniach i trudach? Czy jestem otwarty na to, czego On chce?

Dłuższa chwila ciszy na osobistą refleksję...

Lektor/kapłan:

Czemu Jezus mówił modlitwę w samotności? Być może dlatego, że wówczas łatwiej o skupienie, usłyszenie cichego głosu Boga i o czyste serce. Jak pisała w swoich dziełach św. Teresa od Jezusa: „Zwłaszcza dla dusz oddanych modlitwie wewnętrznej samotność niezrównanym jest dobrodziejstwem i pomocą do skupienia” (Św. Teresa od Jezusa, *Droga doskonałości* 4,9). W innym miejscu dodaje: „Przed wszystkim więc, gdy mamy modlić się, starajmy się o samotność; wówczas, da Pan Bóg, łatwiej będziemy czuły, kto jest Ten, z którym pozostajemy na tej samotnej rozmowie i co On raczy odpowiedzieć na prośby nasze. Czy sądzicie, że On milczy, choć głosu Jego nie słyszymy? Mówi, owszem, i bardzo

- Za cierpiących, by potrafil jednoczyć się z cierpiącym Chrystusem. Ciebie prosimy...
- Za naszych bliskich zmarłych, by radowali się Bożą miłością w niebie. Ciebie prosimy...
- Za nas tu obecnych, byśmy w Wielkim Poście stawali się nowymi ludźmi. Ciebie prosimy...

Dobry Ojcie, przyjmij nasze prośby i przyjmij nas samych, byśmy stawali się ofiarą miłą Tobie. Przez Chrystusa, Pana naszego. Amen

II. Adoracja wynagradzająca dla dorosłych

Oto przed naszymi oczyma Jezus Chrystus – prawdziwy Bóg i prawdziwy człowiek. To On ukryty pod postacią Chleba. To Ten, który jest naszym Oblubieńcem, gdyż kocha każdego z nas całym sercem.

Jest Oblubieńcem, gdyż Jego troską wypływającą z miłości jest niebo dla każdego z nas. On kocha i miłuje i oczekuje na naszą odpowiedź. A ta odpowiedź to nasza wdzięczność i radość z tego, że mamy w Jezusie naszego Oblubieńca, że z Nim możemy pielgrzymować po tej ziemi do nieba. Nasza odpowiedź to także nieustanne wpatrywanie się i poznawanie Jego życia, by naśladować, by miłować tak jak On.

Ta wzajemność obowiązuje także wtedy, gdy trzeba nam naśladować Jezusa z drogi krzyżowej, gdy jesteśmy z Nim na Kalwarii, w ogrodzie Oliwnym. W każdej sytuacji i radosnej i smutnej trzeba nam być blisko poprzez miłość, oddanie, ofiarowanie. Abyśmy umieli cieszyć się z cieszącymi i płakać z płaczącymi! Abyśmy w każdej z tych sytuacji zobaczyli Ciebie – obecnego i kochającego nas!

Litania do Serca Pana Jezusa

Akt poświęcenia rodzaju ludzkiego Najświętszemu Sercu Jezusowemu

C. Działać

Pierwszym z nich jest zachowanie wstrzemięźliwości od wszelkiego zła w czynach, słowach, a także w myślach. Jest to warunek nieodzowny, ponieważ dla wielu łatwiej jest zrezygnować z jedzenia niż np. z plotkowania. O tym właśnie usłyszeliśmy w pierwszym czytaniu, kiedy Bóg mówi przez proroka Izajasza: „Otóż pościecie wśród waśni i sporów, i wśród niegodziwego walenia pięścią. Nie pościecie tak, jak dziś czynicie” (Iz 58,4). Drugim warunkiem dobrego postu jest wstrzemięźliwość od rzeczy, które nas zniewalają. Dobrym przykładem są telefony. Stwierdzono, że zagłębiamy do naszych smartfonów średnio 85 razy dziennie. Warto wobec tego zastosować także „post oczu”, a więc ograniczenie kontaktu z mediami. Jeżeli nasz post jest miły Bogu, powinniśmy również zaowocować dobrym uczynkiem. Jest to trzeci warunek dobrego postu zgodny ze starą chrześcijańską maksymą: „moim postem ma się nakarmić głodny”. Dawniej zaoszczędzone pieniądze na jedzenie przeznaczane były na jałmużnę. W tej sytuacji rezygnacja z mięsa na rzecz jeszcze droższej i pysznej ryby czy owoców morza wydaje się być zagubieniem sensu postu czy nawet jego przeciwieństwem. W ten pierwszy piątek miesiąca, wpatrując się w ukrzyżowanego Chrystusa, zapagniemy przejść drogę Wielkiego Postu razem z naszym Panem. Niech nasze doświadczenie braku otworzy nasze serca na Boga i drugiego człowieka.

4. Modlitwa wiernych

Módlmy się do wszechmogącego Boga, który jest Miłością:

- Za Kościół powszechny, by nieustrudzenie głosił światu orędzie o Bożej miłości. Ciebie prosimy...
- Za rządzących pełniących władzę, sprawowali ją z oddaniem i pokorą. Ciebie prosimy...
- Za dzieci i młodzież, by znajdowali w rodzicach przykład wiary i prawego życia. Ciebie prosimy...

wyraźnie, do serca, gdy my z serca się modlimy” (Św. Teresa od Jezusa, *Droga doskonałości* 24,5).

A czy ja staram się słyszeć głos Boga? Jaka jest moja determinacja w walce o czyste serce, pozwalające Bogu działać? Czy szybko i z jakiego powodu pojawia się u mnie zniechęcenie do modlitwy i spotkania z Bogiem? Co wówczas robię?

Chwila ciszy na osobistą refleksję...

Lektor/kapłan:

Milczenie i samotność to dwie rzeczywistości Ogrójca bliskie Jezusowi. Jak powie Jan od Krzyża: „*Jedno Słowo wypowiedział Ojciec, którym jest Jego Syn i to Słowo wypowiada nieustannie w wieczystym milczeniu; w milczeniu też powinna słuchać go dusza*” (Św. Jan od Krzyża, *Słowa światła i miłości* 99), a w innym miejscu swoich pism dodaje: „*Największą naszą potrzebą jest milczeć przed tym wielkim Bogiem w pragnieniach i w mowie, bo jedyną mową, której On słucha, jest milczenie miłości*” (Św. Jan od Krzyża, *List 8*) i podsumowuje w nieco dalszym miejscu tego pisma: „*Słowa bowiem rozpraszają, a milczenie i praktyka cnoty skupiają i dają siły duszy. Gdy już więc dusza wie, co dla jej postępu potrzebnego, to zbyt techniczne jej mówienie i słuchanie, wówczas trzeba jej tylko działać w milczeniu i pilności, w pokorze i miłowaniu, i we wzgardzie sobie*” (Św. Jan od Krzyża, *List 8*).

W dłuższej chwili ciszy zastanowię się nad tym, czy potrafię milczeć i jak owo milczenie na mnie wpływa... Czy otwiera na Boga? Jak mogę w milczeniu i samotności usłyszeć Głos Pana?

Lektor/kapłan:

Boże, nasz Ojciec, oświeć nasze serca światłem wiary i rozpal ogniem miłości, abyśmy w duchu i prawdzie z całym oddaniem wielbili Chrystusa, którego w Najświętszym Sakramencie czcimy jako naszego Boga i Pana. Który żyje i króluje na wieki wieków. Amen.

Śpiew na zakończenie: Pójdź do Jezusa...

I PIĄTEK MARCA 2025

(7 marca 2025 r.)

I. Msza święta z udziałem dorosłych

1. Wstęp do Mszy św.

I piątek Wielkiego Postu zachęca nas, byśmy odnowili w sobie postawę serca, tzn. postawę miłości względem Boga i bliźnich. Niech każde wyrzeczenie i praktyka pokutna wyzwalają nas do co raz to większej miłości i bezinteresowności w czynieniu dobra.

2. Ewangelia

Mt 9, 14-15

„Po powrocie Jezusa z krainy Gadareńczyków podeszli do Niego uczniowie Jana i zapytali: «Dlaczego my i faryzeusze dużo pościmy, Twój zaś uczniowie nie postzczą?».

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».

3. Kazanie

A. Widzieć

Dzisiaj, w pierwszy piątek Wielkiego Postu, tuż po doświadczeniu postu Środy Popielcowej, Kościół w Liturgii Słowa zaprasza nas do refleksji nad istotą tej ważnej praktyki duchowej, jaką jest poszczenie. Św. Piotr Chryzolog wskazuje, że obok modlitwy i jałmużny, post pomaga w tym, aby wiara stawała się mocna i ugruntowana. Zarówno Pismo Święte, jak i Tradycja Kościoła zwracają uwagę na wielką pomoc postu w unikaniu grzechu i wszystkiego, co do niego prowadzi. Sam Jezus pościł, m.in. na pustyni, gdzie był kuszony przez szatana. Co roku symbolicznie uczest-

niczymy w tym poście Jezusa, aby przygotować się do przeżycia tajemnicy Świąt Wielkanocnych. I w tym właśnie tkwi sens postu. Decydujemy się na tę praktykę nie po to, aby szukać cierpienia, ale by łączyć się w ten sposób z ukrzyżowanym Chrystusem i jednocześnie krzyżować w sobie „starego człowieka”. Post pozwala zapanować nad pewnymi naszymi złymi skłonnościami. Jeden z Ojców Pustyni, Ewagriusz z Pontu, twierdzi, że człowiek najedzony nie jest w stanie dobrze myśleć. „Post oddala grzeszne pragnie ciała i zwraca człowieka ku rozkoszy mądrości duchowej”, uczy św. Augustyn. Z kolei napełnianie żołądka karmi ciało, ale również instynkty cielesne. Dlatego tak ważne jest, aby uczyć się nad nimi panować. W tym właśnie pomaga post.

B. Ocenić

Niewątpliwie praktyka ta wymaga silnej motywacji. Nie każdego stać na tego rodzaju wyrzeczenie. Z drugiej strony widzimy jak bardzo popularne są „głodówki” podejmowane w celach zdrowotnych, dla zachowania linii. Nie jest to oczywiście umotywowane względami religijnymi, a więc taki post nie ma żadnej wartości nadprzyrodzonej. Ma on taką wartość tylko wówczas, kiedy podejmujemy go ze względu na Chrystusa. Właściwy sens postu ukazuje nam dzisiaj fragment Ewangelii. Zastanawiając się smucić, dopóki pan młody jest z nimi? Lecz przyjdzie czas, kiedy zabiorą im pana młodego, a wtedy będą pościć” (Mt 9,15). Post jest zatem wołaniem do Boga, że to On jest naszym największym pragnieniem i że źle nam jest, kiedy nie ma Go w naszym życiu, kiedy żyjemy w oddaleniu od Niego. Poprzez post wzmocnimy naszą modlitwę ukierunkowaną na to, aby święta obecność Boga ogarnęła nas i całe nasze życie. Niestety, bywa i tak, że nasze posty nie podobają się Bogu. Ma to miejsce wtedy, kiedy nasze serce jest kamienne i niezdolne do miłości. Dlatego wskazuje się na trzy podstawowe warunki dobrego postu.