



Wielki Post to czas głębokiej duchowości, który zaprasza nas do przygotowania się na wielkie święto Zmartwychwstania Pańskiego. Ale co tak naprawdę oznacza Wielki Post? Dlaczego Kościół wzywa nas do przeżywania tych 40 dni w duchu modlitwy, postu i jałmużny? W tym artykule przyjrzymy się jego teologicznemu znaczeniu, jego początkom, wpływowi na nasze codzienne życie i temu, jak możemy autentycznie go przeżywać we współczesnym świecie.

1. Czym jest Wielki Post i dlaczego trwa 40 dni?

Wielki Post to okres 40 dni poprzedzających Wielkanoc, w którym chrześcijanie są wezwani do nawrócenia, pokuty i duchowego przygotowania na Triduum Paschalne (Mękę, Śmierć i Zmartwychwstanie Chrystusa). Rozpoczyna się w Środę Popielcową i kończy w Wielki Czwartek podczas Mszy Wieczerzy Pańskiej.

Liczba 40 ma głębokie znaczenie biblijne:

- **40 dni i 40 nocy** postu Jezusa na pustyni przed rozpoczęciem publicznej misji (Mt 4,2).
- **40 lat** wędrówki ludu Izraela po pustyni przed wejściem do Ziemi Obiecanej (Pwt 8,2).
- **40 dni** trwał potop (Rdz 7,17).
- **40 dni** Mojżesz przebywał na górze Synaj, aby otrzymać Prawo Boże (Wj 34,28).

Te wydarzenia pokazują, że liczba 40 symbolizuje czas próby, oczyszczenia i przygotowania na coś nowego. Wielki Post jest więc okazją do odnowy i przemiany.

2. Duchowe znaczenie Wielkiego Postu

Wielki Post to nie tylko czas wyrzeczeń, ale także możliwość głębszego spotkania z Bogiem. Jesteśmy zaproszeni do refleksji nad naszym życiem, uznania naszych grzechów i otwarcia się na łaskę Zmartwychwstania.

Trzy filary Wielkiego Postu: Modlitwa, Post i Jałmużna

Sam Jezus uczy nas w Ewangelii według św. Mateusza (Mt 6,1-18), jakie powinno być nasze nastawienie w tym świętym czasie:

1. **Modlitwa** – Czas na pogłębienie relacji z Bogiem. Nie chodzi tylko o to, aby więcej się modlić, ale aby modlić się lepiej – z otwartym sercem, gotowym do słuchania.
2. **Post** – Nie jest to jedynie powstrzymanie się od jedzenia, ale sposób na panowanie nad swoimi pragnieniami i skupienie się na tym, co naprawdę ważne.
3. **Jałmużna** – Nie chodzi tylko o ofiarowanie pieniędzy, ale o akt miłości i miłosierdzia



wobec potrzebujących, poprzez który realizujemy naszą wiarę.

3. Jak przeżywać Wielki Post we współczesnym świecie?

W społeczeństwie zdominowanym przez pośpiech, konsumpcjonizm i brak duchowości, Wielki Post jest pilnym wezwaniem do odkrycia tego, co naprawdę istotne. Oto kilka konkretnych pomysłów:

- **Mniej mediów społecznościowych, więcej prawdziwej obecności** – Możemy pościć nie tylko od jedzenia, ale także od tego, co zabiera nam czas i wewnętrzny pokój. Może warto ograniczyć korzystanie z telefonu i poświęcić więcej czasu na modlitwę lub rodzinę?
- **Praktykowanie wdzięczności i hojności** – Zamiast koncentrować się na tym, czego nam brakuje, możemy dziękować Bogu za to, co mamy, i dzielić się z tymi, którzy mają mniej.
- **Przebaczenie i pojednanie** – Wielki Post to doskonały czas na pojednanie się z Bogiem i innymi ludźmi. Dobre rachunek sumienia i szczerą spowiedź mogą przemienić nasze życie.
- **Czytanie Słowa Bożego** – Rozważanie Pisma Świętego pomaga nam lepiej zrozumieć sens ofiary Chrystusa i pozwolić się prowadzić Jego nauce.

4. Wielki Post jako droga nadziei

Wielki Post nie jest czasem smutku, ale drogą nadziei. Nie chodzi tylko o rezygnację, ale o zyskanie – w świętości, miłości i jedności z Bogiem. Święty Paweł zachęca nas w Liście do Rzymian:

„Noc się posunęła, a przybliżył się dzień. Odrzućmy więc uczynki ciemności, a przyobleczmy się w zbroję światła.” (Rz 13,12)

Jezus Chrystus nie wzywa nas do jałowego smutku, ale do radości, która płynie z nawrócenia. Zmartwychwstanie jest celem, a Wielki Post jest drogą oczyszczenia, która prowadzi do niego sercem odnowionym.



5. Podsumowanie: Wielki Post to szansa, nie obowiązek

Przeżywanie Wielkiego Postu nie polega jedynie na przestrzeganiu zewnętrznych reguł, ale na podjęciu wewnętrznego zobowiązania. Bóg daje nam ten czas jako dar łaski, byśmy mogli do Niego powrócić z szczerym i skruszonym sercem.

Jak w tym roku chcesz przeżyć Wielki Post? Czy będzie to jedynie rytuał, czy prawdziwa droga nawrócenia? Nie zmarnujmy tego daru Bożego, bo na końcu tych 40 dni Chrystus czeka na nas z otwartymi ramionami w chwale Zmartwychwstania.

Niech ten Wielki Post będzie dla ciebie czasem odnowy, miłości i spotkania z Panem!