



Zapomniany post, który może odnowić twoje życie duchowe dzisiaj

Kiedy myślimy o Wielkim Poście, prawie wszyscy wyobrażamy sobie czterdzieści dni poprzedzających Wielkanoc: Środa Popielcowa, post, pokuta, nawrócenie serca. Ale wielu nie wie, że przez wieki nasi chrześcijańscy przodkowie przeżywali **inny Wielki Post**, krótszy, ale nie mniej intensywny, głęboko zakorzeniony w życiu liturgicznym i duchowym Kościoła: **Wielki Post Świętego Marcina**, znany również jako *Post Adwentowy*.

Odkrycie go na nowo nie jest ćwiczeniem nostalgii, lecz opatrnościową okazją, aby **odnaleźć sens oczekiwania, trzeźwości i przygotowania wewnętrznego** w świecie, który zmienił Adwent w długi konsumpcyjny wstęp do Świąt Bożego Narodzenia.

Czym był Wielki Post Świętego Marcina?

Tak zwany *Wielki Post Świętego Marcina* rozpoczynał się tradycyjnie **dzień po święcie Świętego Marcina z Tours (11 listopada)** i trwał do Bożego Narodzenia. W wielu miejscach obejmował **czterdzieści dni**, celowo naśladując post wielkanocny.

Nie była to późna wymysł ani marginalna praktyka. Już co najmniej od V wieku, szczególnie w **Galii, Hispanii, we Włoszech i w części świata monastycznego**, chrześcijanie przeżywali ten czas jako **okres postu, pokuty i duchowego przygotowania** na przyjście Pana.

Święty Marcin z Tours – żołnierz, który został mnichem, a następnie biskupem – uosabiał bardzo konkretny ideał chrześcijański: **wyrzeczenie, radykalną miłość bliźniego i surowe życie**. Jego postać stała się wzorem przygotowania serca na wielki tajemnicę Wcielenia.

Adwent: radosne oczekiwanie... ale także pokutne

Dziś mamy tendencję do opisywania Adwentu wyłącznie jako „radosnego” czasu. I taki on jest. Ale przez wieki Kościół rozumiał, że **nie ma prawdziwej chrześcijańskiej radości bez wcześniejszego nawrócenia**.



Tradycyjny Adwent miał **podwójny charakter**:

- **Radosna nadzieja** na przyjście Mesjasza
- **Pokorna pokuta** wobec potrzeby przygotowania duszy

Bardzo podobnie do tego, co głosi św. Jan Chrzciciel, centralna postać Adwentu:

| „Przygotujcie drogę Panu, prostujcie Jego ścieżki” (Łk 3,4)

Przygotowanie drogi nie oznacza dekorowania domu ani rozpoczynania kolęd w listopadzie. Oznacza **prostowanie serca**, usuwanie przeszkód wewnętrznych, uznanie grzechu i powrót do Boga.

Post, trzeźwość i życie codzienne

Wielki Post Świętego Marcina obejmował bardzo konkretne praktyki:

- **Post** (szczególnie w poniedziałki, środy i piątki)
- **Wstrzemięźliwość od mięsa**
- **Intensywniejsza modlitwa**
- **Ograniczenie uroczystości i uczt**
- **Większa troska o ubogich**

Nie była to duchowość oderwana od ciała. Wręcz przeciwnie: wpływała na stół, kalendarz społeczny, rytmy domu. Wiara **porządkowała życie codzienne**.

Tu jest bardzo aktualna lekcja: nasi przodkowie rozumieli, że **ciało kształtuje duszę**. Ograniczenie, uproszczenie, powstrzymanie się... nie po to, by się karać, ale aby **poszerzyć pragnienie Boga**.

Jak mówi prorok Joel:

| „Nawróćcie się do mnie całym sercem, postem, płaczem i



| *lamentem” (Jl 2,12)*

Dlaczego ta praktyka zanikła?

Powodów jest wiele:

1. **Stopniowe złagodzenie dyscyplin pokutnych**
2. **Zmiana kulturowa:** zima przestała być czasem skupienia, stając się okresem świątecznym
3. **Sekularyzacja Bożego Narodzenia**, coraz bardziej skupiona na zewnętrznych aspektach
4. **Nieznajomość liturgii**, nawet wśród praktykujących katolików

Efekt jest paradoksalny: przychodzimy na Boże Narodzenie **wyczerpani, przesyceni i rozproszeni**, choć powinniśmy być **czujni, trzeźwi i pełni nadziei**.

Głęboka teologiczna istota tego „zapomnianego postu”

Wielki Post Świętego Marcina przypomina nam coś zasadniczego: **Bóg przychodzi**, a Jego przyjście zawsze wymaga przygotowania.

Adwent nie patrzy tylko na Dzieciątko Betlejemskie. Patrzy również na:

- **Przychodzenie Chrystusa w historii**
- **Jego przychodzenie sakramentalne**
- **I Jego chwalebne przyjście na końcu czasów**

Dlatego Kościół kładzie na nasze usta tak poważne słowa w tym czasie:

| *„Czuwajcie więc, bo nie wiecie, w którym dniu ani godzinie” (Mt 25,13)*



Pokuta nie jest smutkiem; to **duchowa jasność**. Budzi nas z otępienia świata.

Czy Wielki Post Świętego Marcina ma sens dziś?

Bardziej niż kiedykolwiek.

W hałaśliwym, przyspieszonym i przesyconym bodźcami społeczeństwie, **powrót do duchowości oczekiwania i trzeźwości jest głęboko kontrkulturowy... i głęboko chrześcijański**.

Nie chodzi o nakładanie niemożliwych ciężarów, lecz o **odzyskanie ducha** tej tradycji.

Kilka praktycznych wskazówek na dziś

- **Ograniczenie konsumpcji** w Adwencie (zakupy, rozrywka, media społecznościowe)
- **Wprowadzenie małych cotygodniowych postów**
- **Codzienna modlitwa z lekturami Adwentu**
- **Spowiedź przed Bożym Narodzeniem**, a nie po nim
- **Praktykowanie jałmużny w sposób konkretny**
- **Odzyskanie ciszy**, zwłaszcza w domu

Małe gesty, praktykowane konsekwentnie, mogą głęboko zmienić sposób, w jaki obchodzimy Boże Narodzenie.

Przygotowanie szopki... w sercu

Nasi przodkowie wiedzieli coś, co zapomnieliśmy: **Chrystusa nie można godnie przyjąć, jeśli serce jest pełne hałasu**.

Święty Bernard wyraził to w sposób niezwykle klarowny:

„Na co komu, że Chrystus narodził się raz w Betlejem, jeśli nie rodzi się każdego dnia w twoim sercu?”



Wielki Post Świętego Marcina nie jest archeologicznym reliktem wiary. Jest **pilnym wezwaniem do ponownego odkrycia duchowej głębi Adwentu**, do przeżywania Bożego Narodzenia nie tylko jako przyjemnego wspomnienia, lecz jako wydarzenia, które nas przemienia.

Wniosek: tradycja, która czeka na odkrycie na nowo

Być może dzisiaj nie żyjemy dokładnie tak jak nasi przodkowie. Ale ich duchowa mądrość pozostaje aktualna. Wiedzieli, jak czekać. Wiedzieli, jak się przygotować. Wiedzieli, że **Boga nie przyjmuje się lekko**.

Odkrycie na nowo Wielkiego Postu Świętego Marcina oznacza w istocie **ponowne nauczanie się oczekiwania na Boga**.

I być może, jeśli to zrobimy, Boże Narodzenie znów stanie się tym, czym zawsze było: nie przemijającym hałasem, lecz **cichym wtargnięciem Boga w serce człowieka**.