

opusdei.org

# Jak pościć dzisiaj? - Niedziela (17.02.2002)

Milena Kindziuk rozmawia z ks. Janem O`Dogherty. "Wielki Post dla wszystkich jest czasem wyrzeczeń, polegającym na tym, by swoje obowiązki wykonywać najlepiej, jak się umie."

02-03-2017

**- Że Księdza buty są wyczyszczone do połysku – to za mało powiedziane. Lśnią jak lustro. Czy**

## **to w ramach wielkopostnego umartwienia?**

– Czyszczenie butów nie przychodzi mi akurat z trudem, nie traktuję więc tego jako umartwienia. Ale dla kogoś, kto tej czynności nie lubi wykonywać, może to być jedna z form wyrzeczenia.

– **Wśród wielu innych, czy tak?**

– Tak, bo różne są formy postu. Na dobrą sprawę pościć może każdy zmysł. Nie tylko smak, ale też słuch czy wzrok.

– **Postem jest więc wkładanie wysiłku w gotowanie?**

– Tak, to zrozumiałe.

– **No dobrze, na czym więc polega post wzrokowy?**

– Odpowiem pytaniem: czy lubi pani oglądać wystawy sklepowe?

– **Owszem.**

– No właśnie! To proszę podjąć postanowienie, że w czasie Wielkiego Postu - przynajmniej od czasu do czasu - nie będzie pani na te witryny patrzeć. O co chodzi? Mianowicie, by uczyć się opanowywać swój wzrok. Nie patrzeć na to, co przyciąga moją uwagę. A więc umartwiać się, opanowując ciekawość. Patrzenie na wystawy sklepowe nie jest czymś złym, ale rezygnacja z tej małej przyjemności z miłości do Boga jest zadośćuczynieniem za tyle sytuacji, w których grzeszyliśmy wzrokiem: z ciekawości, albo - co jest jeszcze gorsze - z powodu nieczystego spojrzenia. Dotyczy to szczególnie panów, których mogą prowokować okładki kolorowych magazynów lub niestosowne billboardy. Rezygnacja z rzeczy dobrych prowadzi do umiejętności odejścia od tego, co złe.

– **Kiedy może pościć słuch?**

– Są ludzie, którzy zaraz po obudzeniu się włączają radio. Nie mogą żyć bez muzyki albo serwisów informacyjnych. Gdy powstrzymają się w pewnych chwilach od włączenia radia, ich słuch ma okazję zachować post. I wtedy osoby te zdobywają minimum wewnętrznego skupienia, które jest niezbędne, by rozmawiać z Bogiem w ciągu dnia. Jest to bowiem dla nich poważne umartwienie.

Można też praktykować post pozycji, a więc siedzieć tak, by było mniej wygodnie, nie opierając na przykład pleców o oparcie krzesła. Albo zamiast siedzieć – wykonywać jakąś czynność na stojąco. Oczywiście pod jednym warunkiem: że nikt tego nie zauważa. Wyrzeczenia nie mogą bowiem być podejmowane na pokaz.

Doskonały na nasze czasy jest post internetowy – dla tych, którzy uwielbiają godzinami po nim

surfować albo też post telewizyjny – dla miłośników kablówki czy satelity. Myślę, że współczesna kultura bardzo potrzebuje odkrycia tych form pokuty.

Trudniejszą formą postu są wyrzeczenia będące formą pomocy innym ludziom. Ma to jakby podwójną wartość, bo z jednej strony, poświęcamy swój czas, rezygnujemy z odpoczynku albo przyjemności, a z drugiej – służymy innym. Wyrzeczeniem wielkopostnym mogą być także codzienne, jakże żmudne przecież, obowiązki domowe: pranie, sprząatanie, gotowanie, poświęcenie czasu dziecku, naprawienie mu zabawki czy zrobienie zakupów. Ważny jest post w odniesieniu do obowiązków zawodowych: choćby podjęcie postanowienia, że będę punktualny, że zachowam porządek na biurku, w szufladzie.

**– Co porządek na biurku ma wspólnego z Wielkim Postem?**

– Wbrew pozorom, bardzo wiele. Kiedy potrafię spełnić postanowienie dotyczące spraw przyziemnych, wtedy łatwiej mi jest pracować nad porządkiem swego wnętrza. Podejmowanie drobnych wyrzeczeń prowadzi do porządku w hierarchii wartości. Dzięki temu wiem, co w moim życiu jest najważniejsze. Od spraw rutynowych zatem, zdawałoby się nieważnych, idę do najważniejszych.

**– Co uważa Ksiądz za największe umartwienie?**

– W pewnych sytuacjach uśmiech.

**– Dlaczego?**

– Bo bywają chwile, gdy bardzo wiele kosztuje. Na co dzień jesteśmy zmęczeni, przytłoczeni obowiązkami, zestresowani. Do tego dochodzą

różne problemy osobiste, rodzinne. O uśmiech więc nie jest łatwo. Tym bardziej, jeśli mamy do czynienia z kimś natrętnym, z kimś, kogo niespecjalnie lubimy albo kto ma trudny charakter. Kiedy właśnie wtedy, mimo wszystko potrafimy się do kogoś uśmiechnąć, jest to forma umartwienia. Bo nie przychodzi nam to łatwo, okupione jest wysiłkiem, który podejmujemy, aby umilić innym życie.

### **- A czy dzisiaj można mówić o ascezie?**

– Tak, oczywiście, potrzebna jest ona tak samo, jak w czasach Chrystusa. Przybiera tylko inne formy zewnętrzne. Inna jest asceza zakonnika, a inna matki, która wychowuje dzieci i pracuje zawodowo. Asceza jest to forma działania przeciw sobie. Chodzi zatem o przeciwdziałanie pewnym skłonnościom, o walkę z własnymi

pragnieniami, wyzwolenie z wad. Także o poskramianie w sobie pychy, egoizmu. Asceza ma być bardzo konkretna, zawsze dostosowana do warunków życia każdego z nas, do realiów tego życia. Polega na tym, że ten, kto jest leniwy, ma przestrzegać planu dnia, przywiązując wagę do tego, by niczego nie zaniedbać. Ktoś, kto jest roztargniony, winien zapisywać w notesie sprawy do załatwienia i dopilnować, by żadna mu nie umknęła. Ktoś, kto lubi czytać, musi strzec się przed spędzaniem nadmiernej ilości czasu z książką w ręku, bo zaniedba w ten sposób inne obowiązki. Podobnie można mówić o ascezie dziecięcej.

**– Na czym ona polega?**

– Na porządkowaniu zabawek. Albo na pomocy w zmywaniu naczyń czy wynoszeniu śmieci. Dzieci od małego trzeba uczyć pracy nad sobą. Gdy będą rozpieszczone, wyrosną na



wielkich egoistów. I na pewno w dorosłym życiu nie będą umiały podjąć żadnych wyrzeczeń.

**– Ks. Twardowski napisał kiedyś, że największą ascezą jest miłość. Czy zgadza się Ksiądz z tą opinią?**

– Oczywiście, że tak. Bez miłości asceza byłaby czystą dyscypliną, rygorem. Asceza, umartwienie mają wartość o tyle, o ile podejmujemy je z miłości. Gdy matka odmawia sobie czegoś i kupuje za te pieniądze upominek swojemu dziecku, ma to wartość o tyle, o ile jest świadectwem miłości, a nie wyrzeczenia dla samego wyrzeczenia. Podobnie jest w odniesieniu do Boga. Jeśli motorem naszych wielkopostnych wyrzeczeń jest miłość do Boga, mają one sens.

**– W tradycji wyrzeczenia w okresie Wielkiego Postu kojarzą się przede wszystkim z powstrzymaniem się od pokarmów, dzisiaj te praktyki**

## **trochę zanikają. Czy znaczy, że nie są ważne?**

– Są ważne, choć nie najważniejsze. To środek, a nie cel, i o tym trzeba pamiętać. Trzeba też dobrze rozumieć sens postu, bo na przykład chude dziewczyny, anorektyczki powinny umartwiać się jedząc więcej, a nie mniej. To dla nich jest post.

Rzeczywiście, dawniej post był bardziej surowy, sam pamiętam, jak w dzieciństwie w niedzielę już wczesnym rankiem szedłem na Mszę świętą, bo post obowiązywał od poprzedniego dnia, i trudno było wytrzymać z głodu nawet do południa. Dzisiaj te praktyki wielkopostne, które nakazuje nam Kościół mają niemal charakter symboliczny. Sprowadzają się do suchej bułki w Popielec i Wielki Piątek oraz do niejedzenia mięsa w piątki. Dzieje się tak dlatego, że

Kościół jest Matką i woli zachęcać niż zmuszać. Dlatego obecnie samemu trzeba szukać różnych form umartwienia, dzięki czemu wiara przeżywana jest może bardziej świadomie. To znaczy w kategorii miłości, a nie prawa.

**– Wspomniał Ksiądz o powstrzymaniu się od pokarmów mięsnych w piątki. Ale co to za post, kiedy odmówimy sobie schabowego, a w to miejsce kupimy najlepszy gatunek sera czy ryby?**

– Zgadzam się. Taki człowiek spełniałby literę przykazania, ale nie jego ducha. Przecież to absurd: nie jeść w piątek mięsa, ale za to spożywać najsmaczniejszy ser lub rybę. Post ma charakter nie tylko ilościowy, ale też jakościowy. Można jeść mniej tego, co smakuje, albo więcej tego, co nie smakuje. Obrazuje to przykład: pewna kobieta

prasowała koszule. Jej sześćioletni synek czytał głośno *Drogę* Escrivy. Natknął się na zdanie: „W dniu, w którym wstaniesz od stołu, nie uczyniwszy choćby jednego małego umartwienia, wiedz: jadłeś jak poganin” i zapytał mamę, co znaczy: umartwienie. Gdy mu wyjaśniła, zamyślił się. Po chwili wyznał: „Wiesz, mamo, myślę, że do tej pory jadłem jak poganin”.

**– A post w sensie praktyk pokutnych? Czy konieczny jest udział w Drodze Krzyżowej, Gorzkich Żalach?**

– Udział w nabożeństwach wielkopostnych jest wyrazem miłości do Boga. Jeżeli kogoś kocham, chcę mu o tym powiedzieć, chcę też towarzyszyć mu we wszystkich ważnych momentach życia. Podobnie jest z miłością do Boga. Skoro Go kocham, pragnę być z Nim, gdy cierpi, gdy kona. I chcę też

powiedzieć Mu: przepraszam za moje grzechy.

**– A czy można dobrze przeżyć Wielki Post, nie uczestnicząc w tych nabożeństwach?**

– Oczywiście, nie zawsze ten udział jest możliwy, może komuś nie odpowiadać godzina Drogi Krzyżowej, ale wtedy można odprawić ją w domu. Jakiś wysiłek jednak powinno się podjąć i starać się wziąć udział w tego rodzaju nabożeństwach. Czas pokutny to 40 dni. Ani więc za dużo ani za mało. Gdyby post trwał 40 lat – niemożliwa byłby pokuta. Gdyby 4 dni – nie miałby człowiek czasu pokutować. Tymczasem 40 dni – jest to w sam raz tyle, ile potrzeba. To 40 dni w roku zarezerwowane dla Boga. Musi być w tym czasie miejsce na wytężoną modlitwę, na pogłębione życie duchowe, na obcowanie z Bogiem.

**– Kościół wielką wagę przywiązuje też do rekolekcji wielkopostnych.**

– Każdy z nas potrzebuje ciszy i skupienia. Tym bardziej dzisiaj, w codziennej gonitwie, przy tak aktywnym życiu. Rekolekcje pomagają niekiedy uporządkować wiele spraw, rozeznaczyć swe życie, wreszcie wrócić do Boga, przystąpić do spowiedzi.

**– Spowiedź jest więc najważniejsza w przygotowaniu do Wielkanocy?**

– Zdecydowanie tak. Wszelkie formy postu, umartwienia, rekolekcji powinny prowadzić do sakramentu pojednania. W przeciwnym razie byłyby bezużyteczne.

**– Jakże Ksiądz podejmuje praktyki wielkopostne?**

– Ponieważ lubię oglądać filmy, podejmuję post telewizyjny. Staram się też uważniej słuchać penitentów

w konfesjonale, bo spowiadanie jest dla mnie bardzo męczące. Ponadto co roku staram się szukać nowych umartwień, to bowiem, co kiedyś mnie wiele kosztowało, dzisiaj nie sprawia żadnych trudności. Myślę, że to bardzo ważne, by z biegiem lat dostosowywać post do danej chwili. Moje życie jest teraz inne, niż wtedy, gdy miałem dwadzieścia lat. Muszę szukać nowych wyrzeczeń, ponieważ do starych mogę się szybko przyzwyczaić. Gdy odmawiałem sobie cukru do kawy, potem ta gorzka kawa zaczynała mi w końcu smakować i nie było to już dla mnie wyrzeczenie.

**– Nowe formy postu zatem umacniają wiarę, sprawia, że nie ulegamy rutynie, i dopiero wtedy mają wartość. W życiu tak już jest, że to, co wiele kosztuje, jest bardziej wartościowe. Potrawa ugotowana lepiej smakuje niż zwykła kanapka, prawda?**

– Dokładnie tak. To doskonałe umartwienie w małżeństwie. Talerz ciepłej zupy, uprasowana koszula czy „zagryzienie zębów”, gdy współmałżonek zaczyna robić awanturę, bardzo wiele kosztuje i jest naprawdę dużym wyrzeczeniem. Znam małżeństwa, które postanowiły w tygodniu w ogóle nie rozmawiać o rzeczach nieprzyjemnych. Ewentualne spory zostawiają na weekendy, kiedy mają czas na spokojne zastanowienie się nad trudnościami. To wyrzeczenia, które ocierają się o świętość.

### – **A post w kapłaństwie?**

– Polega na nasileniu czynności kapłańskich. Jeżeli więc ksiądz pracuje jako duszpasterz w parafii, może umartwiać się przez solidniejsze przygotowywanie kazań, tak by nie improwizować, nie powtarzać tego, co już kiedyś mówił. Jeżeli wykłada na uczelni, może



jeszcze lepiej przygotowywać się do wykładu, starać się mówić nie tylko mądrze, ale ciekawie, by jego przekaz był atrakcyjny dla studentów. Jeżeli kapłan zajmuje się pracą twórczą, pisaniem książek czy artykułów, ma to robić jeszcze lepiej, niż do tej pory, wkładać w to wiele pracy, by pisać treściwie, ciekawie. Myślę, że Wielki Post dla wszystkich jest czasem wyrzeczeń, polegającym na tym, by swoje obowiązki wykonywać najlepiej, jak się umie.

## Sens umartwienia

.....

pdf | dokument generowany  
automatycznie z <https://opusdei.org/pl-pl/article/jak-poscic-dzisiaj/> (18-01-2026)