

Dlaczego Wielki Post trwa 40 dni? Liczba 40 stanowi w Piśmie Świętym wyraz pewnej dłuższej całości, czasu przeznaczanego na jakies konkretne zadanie człowieka lub zbawcze działanie Boga.

W Wielkim Poście Kościół odczytuje i przeżywa **nie tylko czterdzieści dni spędzonych przez Jezusa na pustyni** na modlitwie i poście przed rozpoczęciem Jego publicznej misji. Z tą liczbą są także związane **trzy inne wielkie wydarzenia biblijne**. Są to:

- czterdzieści dni powszechnego potopu, po których Bóg zawarł przymierze z Noem;
- czterdzieści lat pielgrzymowania Izraela po pustyni ku Ziemi Obiecanej;
- czterdzieści dni przebywania Mojżesza na Górze Synaj, gdzie otrzymał on od Jahwe Tablice Prawa.

W okres 40 dni Wielkiego Postu nie wlicza się sześciu niedziel, które – jak w ciągu całego roku – są radosnymi wspomnieniami Zmartwychwstania.

Czy w Wielki Post należy pościć? Post ścisły (ilościowy) obowiązuje tylko w Środę Popielcową. Ten rodzaj postu obowiązuje także katolików w Wielki Piątek. To ograniczenie się do spożycia trzech posiłków: dwóch lekkich i jednego do syta, oraz wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych (jakościowy). Post ilościowy nie obowiązuje osób do 18 roku życia i powyżej 60 roku życia, podczas gdy wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych (post jakościowy) obowiązuje wszystkich, którzy ukończyli 14 rok życia. Kościół w swoim nauczaniu zaleca, aby Wielki Post był czasem nawrócenia, dlatego też jako pomoc w realizacji tego czasu proponuje się **modlitwę, post, jałmużnę**.

Jak wyjaśnia ks. Marcin Kowalski, współautor książki „Jutro Niedziela”, *dobrze przeżywany post może być ogromną szansą na poprawienie jakości życia*” i podaje 3 kroki do osiągnięcia tego celu:

- Po pierwsze: **realistyczne spojrzenie na siebie samego**. Należy uświadomić sobie, że jestem grzesznikiem potrzebującym nawrócenia. “Post jest jak czyszczenie twardego dysku, żeby poprawić parametry pracy mojego życiowego softu” – pisze ks. Marcin Kowalski.
- Po drugie: **post zwiększa siłę rażenia modlitwy**. “Są jakieś sprawy, słabości, grzechy, z którymi zmagam się już od dawna? Sprawdźmy, jak będą się rozwiązywały, kiedy dołączymy do naszej modlitwy post i wyrzeczenie”.
- Po trzecie: **postu nie praktykuje się tylko dla wyrobienia sobie silnej woli**. “To nie ćwiczenie w samodoskonaleniu, rodzaj siłowni, po której wyskoczy mi duchowy kaloryfer. Post poszerza moje serce, tak, aby było zdolne przyjąć więcej łaski Pana”.

Ożywiciel

TYGODNIK PARAFIALNY

IV NIEDZIELA ZWYKŁA, ROK B



28 stycznia
2024 r.

1 CZYTANIE

Pwt 18, 15-20

PSALM

Ps 95, 1-2. 6-7ab. 7c-9

2 CZYTANIE

1 Kor 7, 32-35

AKLAMACJA

Mt 4, 16

EWANGELIA

Mk 1, 21-28

EWANGELIA Mk 1, 21-28

Jezus naucza jak ten, który ma władzę

Słowa Ewangelii według Świętego Marka

W Kafarnaum Jezus w szabat wszedł do synagogi i nauczał. Zdumiewali się Jego nauką; uczył ich bowiem jak ten, który ma władzę, a nie jak uczeni w Piśmie.

Był właśnie w ich synagodze człowiek opętany przez ducha nieczystego. Zaczął on wołać: «Czego chcesz od nas, Jezusie Nazarejczyku? Przyszedłeś nas zgubić. Wiem, kto jesteś: Święty Boga». Lecz Jezus rozkazał mu surowo: «Milcz i wyjdź z niego!». Wtedy duch nieczysty zaczął nim miotać i z głośnym krzykiem wyszedł z niego.

A wszyscy się zdumiali, tak że jeden drugiego pytał: «Co to jest? Nowa jakaś nauka z mocą. Nawet duchom nieczystym rozkazuje i są mu posłuszne». I wnet rozeszła się wieść o Nim wszędzie po całej okolicznej krainie galilejskiej.

Panie Jezu, niech zamieszka we mnie światło i moc Twojego słowa, przez które objawiasz mi siebie, ukazujesz mi Ojca i zapraszasz do swojego królestwa. Niech Twoje słowo uświęca mnie i usuwa wszelkie ciemności. Amen.

KOMENTARZ DO DZISIEJSZEJ EWANGELII

Nauka z mocą

Jezus w szabat naucza w synagodze w Kafarnaum. Dokonuje też duchowego uzdrowienia człowieka opętanego przez złego ducha. Wyrzuca z niego demona jednym krótkim, ale stanowczym poleceniem. Zwróćmy jednak najpierw uwagę na sposób, w jaki Pan Jezus naucza. Ewangelista stwierdza, że Jego nauka budziła zdziwienie. Uczył inaczej niż nauczyciele Pisma, uczył z mocą. Co to oznacza? Z pewnością Jego nauczanie musiało być proste, jasne i odmienne w treści niż to, które głosili rabini. Przekonujemy się o tym, czytając choćby przypowieści o królestwie niebieskim albo miłosierdziu Boga. Charakteryzuje je prosty, komunikatywny język, w którym są wyrażone wielkie sprawy, jakie Bóg objawia przez swojego Syna. Boska moc Jezusa ujawnia się też w egzorcyzmie, przez który uwalnia człowieka opętanego. Zbawienie świata, którego kulminacyjnym wydarzeniem będzie męka, śmierć i zmartwychwstanie Jezusa, rozpoczyna się już w całej ziemskiej misji Syna Bożego. Przez słowo z mocą, poparte znakami, ukazuje swoje zwycięstwo nad złem.

**Wielki Post
2024**



**Kiedy się rozpoczyna i jak
najlepiej przeżyć ten czas?**

Wielki Post rozpoczyna się w Środę Popielcową, która w tym roku przypada **14 lutego**. Datę rozpoczęcia Wielkiego Postu wyznacza się na 40 dni przed Niedzielą Zmartwychwstania. Ta zaś przypada w pierwszą niedzielę po pierwszej wiosennej pełni Księżycy – **w tym roku jest to 31 marca**.

Ważnym dniem w czasie przygotowania do Niedzieli Zmartwychwstania jest Niedziela Palmowa. Obchodzi się ją na pamiątkę uroczystego wjazdu Jezusa do Jerozolimy pięć dni przed Jego ukrzyżowaniem. W tym roku przypada ona na 24 marca.

Wielki Post 2024 zakończy się Mszą Wieczery Pańskiej w Wielki Czwartek **28 marca**. Wtedy katolicy rozpoczną obchody Triduum Paschalnego Męki, Śmierci i Zmartwychwstania Chrystusa.