

Jałmużna

Uśmiech, zwykle dzień dobry, sms do kogoś z kim dawno nie rozmawiałaś – to proste sposoby na pokazanie komuś, że go dostrzegasz, że jest dla ciebie ważny. To dobre ćwiczenie duchowego wzroku, uważności, serdeczności.

Mniej – zrób porządek w szafie, garderobie – może znajdziesz rzeczy, które możesz oddać? Ubrania, książki? Twoje wsparcie jest ważne.

Pomóż komuś w swoim otoczeniu – może samotna sąsiadka potrzebuje pomocy w zakupach, wyprowadzeniu pupila na spacer, zrealizowaniu recepty? Może znajdziesz chwilę na wypicie herbata w przyjaciele, którego dawno nie widziałaś? Czasem wypita kawa w towarzystwie pierwszy raz od bardzo dawna może zmienić życie. Samotność jest straszna. Jeśli uda ci się sprawić, że na czyjeś twarzy zagości uśmiech to będzie bezcenne uczucie.

Świadomy dobry uczynek – spróbuj zaplanować dzień, w którym zrobisz dla kogoś coś miłego. Wybierz tę osobę, przygotuj się, pomyśl co możesz zrobić. Niech to będzie dobry uczynek zaplanowany, przemyślany. Nie przypadkowy.

Wolontariat – działanie charytatywne. Jeśli masz trochę czasu zaangażuj się w jakieś działanie charytatywne. Nie musi to być 30 godzin tygodniowo. Może to być 1 godzina. Albo jeden dzień w miesiącu. Jedna rzecz.

Wsparcie materialne – przekazaj datek, czy 1% na jakąś fundację, cel, dla kogoś chorego, potrzebującego.

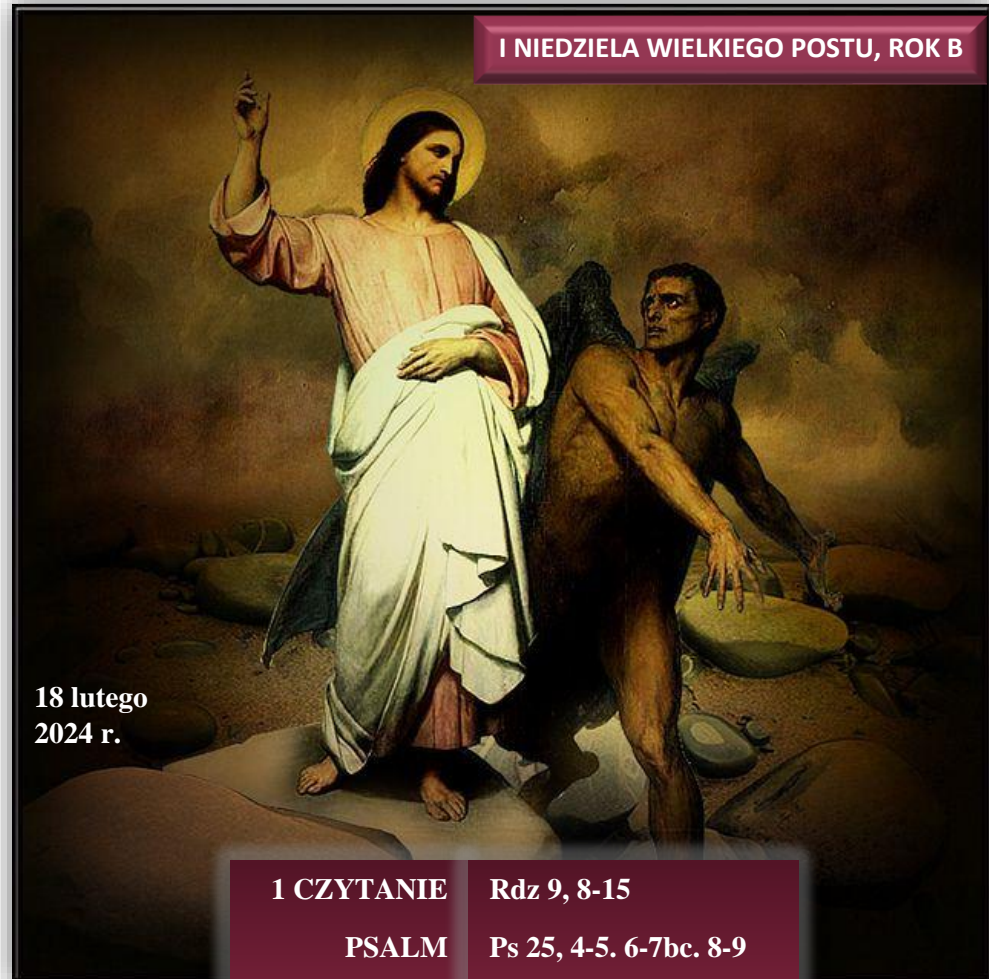
Spędź czas z kimś kogo dawno nie widziałaś, kogo nie lubisz, albo kto jest dla ciebie „nieprzyjacielem”. Podejdź do niego z miłością a może odwzajemni Ci się tym samym? Może schowa kolce i zobaczysz jego inną twarz? Może jego wrogość to zasłona dymna albo wołanie o pomoc?

To moja część propozycji dla Ciebie na lepsze przeżycie Wielkiego Postu. Nikt nie będzie Cię z tego rozliczał. Nie chodzi o zrobienie jak najwięcej. Na końcu nie będzie dyplomów, ani medali. Ale jeśli pomoże Ci to zbliżyć się do Boga, do Boga, który jest w drugim człowieku to będzie największa nagroda i sukces.

Ożywiciel

TYGODNIK PARAFIALNY

I NIEDZIELA WIELKIEGO POSTU, ROK B



18 lutego
2024 r.

1 CZYTANIE

Rdz 9, 8-15

PSALM

Ps 25, 4-5. 6-7bc. 8-9

2 CZYTANIE

1 P 3, 18-22

AKLAMACJA

Mt 4, 4b

EWANGELIA

Mk 1, 12-15

EWANGELIA (Mk 1, 12-15)

Jezus był kuszony przez Szatana, aniołowie zaś Mu usługiwali

Ewangelii według Świętego Marka

Duch wyprowadził Jezusa na pustynię. A przebywał na pustyni czterdzieści dni, kuszony przez Szatana, i był ze zwierzętami, aniołowie zaś Mu służyli.

Gdy Jan został uwięziony, Jezus przyszedł do Galilei i głosił Ewangelię Bożą. Mówił: «Czas się wypełnił i bliskie jest królestwo Boże. Nawracajcie się i wierzcie w Ewangelię!».

Oto słowo Pańskie.

KOMENTARZ DO DZISIEJSZEJ EWANGELII

Nawrócić się i uwierzyć w Ewangelię

Oto początek działalności publicznej Jezusa. Po latach życia ukrytego, podczas których przygotowywał się do tej misji, po chrzcie w Jordanie, Pan Jezus udaje się na pustynię. W relacji św. Marka czas próby, czyli czas kuszenia przez szatana, trwał przez czterdzieści dni. Nie ma tu opisu samych pokus, jak przedstawiają to św. Mateusz i św. Łukasz. Z pewnością był to okres duchowej walki, surowy czas postu i zmagania („wśród dzikich zwierząt”), ale także doświadczenia bliskości Ojca („aniołowie Mu służyli”). W takim kontekście Jezus przygotowuje się do wygłoszenia swojego pierwszego orędzia. Zawrze w nim bardzo ważne przesłanie. Oto czas się wypełnił, nadszedł kulminacyjny moment historii zbawienia, zapowiadany od wieków. Nadchodzi królestwo Boże, czyli zwycięstwo Boga, jakie dokona się przez mękę, śmierć i zmartwychwstanie Jezusa. By móc stać się częścią realizującego się królowania Boga, trzeba się nawrócić i uwierzyć w Ewangelię, jaką głosi Jezus. Wezwanie jest bardzo jasne. Od człowieka zależy, czy je podejmie.

Masz 40 DNI na nawrócenie.

Może ostatnie 40 dni?

Potraktuj ten czas jak prezent.

Post

Post to nie dieta – nie ma na celu zrzuć kilogramów, redukcję boczaków’ czy poprawę sylwetki. Nie chodzi o głodzenie ciała. Post ma wymiar duchowy, ma wzmocnić ducha. Co to znaczy? Chodzi o przekierowanie mojej uwagi z tego co materialne, na to co duchowe.

Mniej – spróbuj w tym czasie wielkiego postu zrezygnować z nadmiaru, może z zakupu kolejnych ubrań, różnych szaleństw, nadmiaru bodźców (tv, internetu), może kawa w domu zamiast na mieście?

Więcej – uwagi, słuchania, dawania siebie. Spróbuj być głową tam gdzie aktualnie jesteś ciałem. To tylko z pozoru prosta sprawa. My, kobiety, mamy taką niezwykłą moc, że potrafimy robić kilak rzeczy jednocześnie. Wieszać pranie i rozmawiać z kimś, gotować obiad i w głowie układać plan następnego dnia, sprzątać i spisywać w głowie listę zakupów. Powiesz: to oszczędza czas. Tak, ale sprawia też, że nie jesteś do końca obecna ani tu, ani w miejscu, o którym myślisz. Spróbuj skupić się na jednej rzeczy na raz. Po co? Żeby usłyszeć, poczuć, docenić, zachwycić się tym kim jesteś, tym co masz. Jesteś ukochanym, umiłowanym dzieckiem Boga. I w tym Wielkim Poście On chce spotkać się z tobą bardzo blisko. A nie schowaną za postanowieniami. Wszędzie tam gdzie, na co dzień czujesz, że nie dajesz rady, że działasz wbrew sobie, że nie umiesz rozmawiać, słuchać. W tym czasie przyjrzyj się sobie, spróbuj wsłuchać się w siebie. Tam gdzie jest nieśmiałość spróbuj być bardziej odważna ,tam gdzie z reguły milczysz – teraz zabierz głos, tam gdzie ciężko ci wyrazić swoje zdanie – porozmawiaj. Bądź tu i teraz.

Cisza – od radia, muzyki, hałasu. Spróbuj w ciągu tygodnia znaleźć chwilę ciszy. W ciszy można usłyszeć Boga.

Post od narzekania, marudzenia, obgadywania. To kolejne niby proste zadanie.

Zamiana – może zamiast czytania kryminałów – sięgnij po lekturę duchową? religijną? jakiś artykuł czy książkę? Może orędzie papieża na Wielki Post?