

WIELKI POST

Wielki Post jest czas szczególnym, który nas przygotowuje na przeżycie największej tajemnicy wiary – Zmartwychwstania Pana Jezusa. Okres ten duży nacisk kładzie na modlitwę, post i jałmużnę, które to mają przypomnieć chrześcijaninowi o konieczności doskonalenia siebie. **Modlitwa** to spotkanie, rozmowa z Bogiem. Wielki Post daje do tego dużo okazji. Szczególne modlitwy i nabożeństwa Wielkiego Postu to Droga Krzyżowa i Gorzkie Żale. **Post** ma za zadanie przenieść uwagę człowieka ze spraw materialnych na duchowe oraz nauczyć go samodyscypliny. Oznacza nie tylko dobrowolne ograniczenie w jedzeniu, picciu, czy korzystaniu z przyjemności lub odpoczynku, które podejmujemy ze względów religijnych. Nie chodzi tylko o rezygnację z czegoś (np. słodczy, telewizji, komputera, itp.), ale by w to miejsce postawić coś bardziej wartościowego, np. czytanie Pisma Świętego lub książki religijnej, pomoc w domu, i inne. Celem postu nie jest więc udręczenie ciała, lecz hartowanie i uszlachetnianie serca, woli i umysłu. Post ma nas uczyć wrażliwości i solidarności z ubogimi oraz panowania nad sobą, a przez to ubogacić wewnętrznie. Post ma wyrwać nas z egoizmu i otwierać na potrzeby innych. Z tego względu post ściśle łączy się z chrześcijańskim miłosierdziem, które nazywamy jałmużną. **Jałmużna** to nie tylko dawanie pieniędzy. Obejmuje ona to wszystko, o czym mówią uczynki miłosierdzia względem ciała i duszy. Chodzi w niej o to, by w bardzo konkretny sposób (np. uśmiech, dobre słowo, przebaczenie, pomoc, itp.) okazać miłość i miłosierdzie drugiemu.

<https://www.przewodnik-katolicki.pl/Archiwum/2018/Przewodnik-Katolicki-6-2018/Temat-numeru/Nawroc-swoje-serce-i-upokorz-dusze-w-popiele>

Około III w. pościło się jedynie czterdzieści godzin, co odpowiadało dzisiejszemu Wielkiemu Piątkowi i Wielkiej Sobocie. Na przełomie III i IV w. ten dwudniowy czas przygotowania do Niedzieli Zmartwychwstania wydłużono do trzech tygodni. Według jednej z hipotez 40-dniowy post Wielki Post ukształtował się w wyniku spotkania powyższej tradycji rzymsko-północnoafrykańskiej z tradycją aleksandryjską. W Egipcie znano 40-dniowy post, obchodzony na pamiątkę postu Jezusa na pustyni. Obchodzono go nie bezpośrednio przed Wielkanocą, ale od 6 stycznia, od święta Epifanii, kiedy wspomniano chrzest Jezusa w Jordanie. Okres tego postu kończył się chrztem katechumenów (dorosłych nieochrzczonych przygotowujących się do chrztu). W Rzymie Wielki Post szybko nabrał podobnego charakteru. Papież Leon Wielki (V w.) wymienia trzy cele okresu, nazywanego dosłownie *Czterdziestnicą* (łac. *Quadragesima*): przygotowanie do przyjęcia łaski zbawienia; czas pokuty i przygotowania dla publicznych pokutników do przyjęcia pojednania w Wielki Czwartek; bezpośrednie przygotowanie dla katechumenów do przyjęcia chrztu w noc Wigilii Paschalnej.

Początkowo tych 40 dni liczone od Wielkiego Czwartku wstecz do I niedzieli Wielkiego Postu. Do Wielkiego Postu nie wliczano Triduum Paschalnego. W ten sposób 5 pełnych tygodni postu plus 5 dni Wielkiego Tygodnia (od Niedzieli Palmowej do Wielkiego Czwartku) dawało 40 dni. Dość szybko jednak niedziele wyłączono z dni postnych – wtedy rachunek się komplikował, zostawały tylko 34 postne dni. Gdy zaczęto do nich zaliczać Wielki Piątek i Wielką Sobotę, św. Jan Kasjan tłumaczył, że 36 dni postu stanowi jedną dziesiątą całego roku, więc Wielki Post to dziesięcina, którą oddajemy Bogu na Jego chwałę. W V w. uzupełniono liczbę dni postnych do biblijnych 40 przez to, że Wielki Post rozpoczynano w środę, poprzedzającą pierwszą niedzielę postu. W ten sposób powstała środa nazywana „Środa głowy (początku) postu”. Środa nie była w starożytności chrześcijaństwa przypadkowym dniem. Już datowany na przełom I-II w. dokument *Didache* zaleca wiernym, aby pościli w środy i piątki, w odróżnieniu od wyznawców judaizmu, którzy postowali w poniedziałki i czwartki. Ponadto właśnie początkowo środy i piątki, obok niedziel, były dniami, w których gromadziła się wspólnota wiernych na celebracje.

Dlaczego 40 dni? Najczęstszym odwołaniem jest oczywiście 40-dniowy pobyt Jezusa na pustyni, którą to historię opisują ewangeliści Marek i Łukasz, jednak tyle samo dni miał trwać potop i pobyt Mojżesza na Synaju. Również tyle samo dni mieli mieszkańcy Niniwy na nawrócenie się. 40 lat natomiast tułali się Izraelici zmierzając do Ziemi Obiecanej. Warto wspomnieć, że przez pewien czas (od VII do XIX w.) Wielki Post trwał o trzy tygodnie dłużej. Przed Wielkim Postem właściwym istniało bowiem tzw. *Przedpoście* przygotowujące wiernych do wkroczenia w Wielki Post.

Liturgia Wielkiego Postu skupia się wokół trzech tematów: 1. Pokuta i nawrócenie (Środa Popielcowa i większość dni powszednich), 2. Chrzest i jego wymagania (Niedziela, zwłaszcza II, IV i V), 3. Męka Chrystusa (Niedziela Palmowa i dwa ostatnie tygodnie). Liturgia Wielkiego Postu jest dość wyciszona i przybliża nam wydarzenia z historii zbawienia, szczególnie mękę i śmierć Jezusa. Kolorem szat liturgicznych jest fioletowy. Z obrzędów Mszy świętej znika uroczysty hymn „Chwała na wysokości Bogu” oraz radosna aklamacja „Alleluja” śpiewana przed odczytaniem fragmentu Ewangelii, a zastępuje ją aklamacja „Chwała Tobie, Królu wieków” albo „Chwała Tobie, Słowo Boże”. Zakazane jest przyozdabianie ołtarza kwiatami, zaś gra na instrumentach muzycznych dozwolona jest tylko w celu podtrzymania śpiewu.

Środa popielcowa. Zanim w Kościele ukształtowała się forma spowiedzi indywidualnej z wyznaniem grzechów, musiało upłynąć sporo czasu. W pierwszych wiekach (dopiero od IV w. możemy o tym mówić z większą pewnością) istniała tzw. pokuta publiczna. Polegała ona na tym, że za najcięższe grzechy, takie jak morderstwo z premedytacją, cudzołóstwo czy bałwochwalstwo, trzeba było odbyć publiczną karę, którą nakładał na penitenta biskup. W tym czasie penitent nie mógł przyjmować Komunii, w niektórych miejscach w ogóle nie mógł uczestniczyć w zgromadzeniu wiernych. W tradycji rzymskiej pojednanie takiego grzesznika z Kościołem miało miejsce w Wielki Czwartek, gdy w czasie specjalnej liturgii udzielano mu rozgrzeszenia. Taką publiczną pokutę można było odbyć tylko raz w życiu. Od VI w. pod wpływem mnichów brytyjskich formuła pokutna w Kościele zaczęła się zmieniać, aż do średniowiecza, kiedy ukształtowała się forma spowiedzi indywidualnej. Forma publicznej pokuty, mającej charakter celebracji liturgicznej, odgrywała coraz mniejszą rolę, ale trudno powiedzieć, kiedy ostatecznie zanikła. Jest prawdopodobne, że przez pewien czas za grzechy popełnione publicznie pokutowało się publicznie, zaś za grzechy popełnione „w ukryciu” otrzymywało się rozgrzeszenie w indywidualnej spowiedzi prywatnej.

Z zachowanych źródeł z X–XI w. wiemy, jak wyglądały celebracje publicznej pokuty. W Środę Popielcową penitenci przychodzili do kościoła, aby rozpocząć czas pokuty: ubrani w wór pokutny, z bosymi nogami i spuszczonej oczami na znak wstydu z powodu swoich grzechów. Biskup wysłuchiwał wyznania grzechów penitenta i nakładał odpowiednią pokutę. Następnie śpiewano psalmy pokutne i odmawiano modlitwy, prosząc Boga o odpuszczenie grzechów tym, którzy w tym czasie leżeli w pokorze na ziemi. Na głowę pokutnika biskup nakładał ręce, potem posypywał ją popiołem, mówiąc: „Pamiętaj, człowieku, prochem jesteś i w proch się obrócisz”. Potem kropił go pobłogosławioną wodą i nakładał włosienicę, mówiąc: „Nawróć swoje serce i upokórz duszę w popiele i włosienicy, bowiem sercem skruszonym i pokornym Bóg nie wzgardzi”. Ostatnim elementem celebracji było wygnanie penitentów z kościoła na czas odbycia publicznej pokuty, tak jak kiedyś Adam został wygnany z raju. Zachęcano ich przy tym, by wrócili w Wielki Czwartek, kiedy Kościół ich pojedna z Bogiem i przywróci do pełnej jedności ze wspólnotą, udzielając

rozgrzeszenia. W XI w. obrzęd, pierwotnie przeznaczony tylko dla publicznych grzeszników, w zmienionej formie zaczęto praktykować wobec wszystkich wiernych, którym posypywano głowy popiołem. Stało się tak z dwóch racji. Po pierwsze, pokuta publiczna w tym okresie prawie już zanikła na rzecz spowiedzi indywidualnej. Obrzęd włączenia penitentów w grono pokutników przestawał być praktykowany, chciano jednak zachować jego niektóre elementy: stąd pozostało w celebracji posypywanie głowy popiołem. Po drugie Wielki Post jest czasem, kiedy mocno uświadamiano sobie własną grzeszność, a tym samym konieczność pokuty. To właśnie to doświadczenie stanięcia przed Bogiem w prawdzie o własnym grzechu i błaganie Go o miłosierdzie było motywem, który prowadził ludzi w Środę Popielcową do Kościoła, aby skłoniwszy głowę, przyjąć na nią popiół. Popiół ten pochodził ze spalonych palm, błogosławionych rok wcześniej w Niedzielę Męki Pańskiej. W ten sposób starano się pokazać, że przebaczenie grzechów płynie z męki i śmierci naszego Pana. Papież Urban II widząc, że ta praktyka coraz bardziej się rozpowszechnia, zalecił na synodzie w Benewencie (Włochy) w 1091 r., aby obrzęd posypywania głów popiołem wszystkim wiernym praktykować w Środę Popielcową w całym Kościele. W ten sposób „Środa początku postu” zaczęła być „Środą Popielcową”.

Środa Popielcowa rozpoczyna okres Wielkiego Postu. W tym dniu chrześcijanie biorą udział we Mszy św., podczas której kapłan na znak nawrócenia i pokuty posypuje głowy popiołem i wypowiada słowa: „*prochem jesteś i w proch się obrócisz*” lub „*nawracajcie się i wiercie w Ewangelię*”. Obrzęd ten jest zewnętrznym znakiem rozpoczęcia publicznej pokuty. Popiół do posypywania głów powstaje z gałązek palmowych niesionych w procesji w Niedzielę Palmową poprzedniego roku. Dla wiernych, którzy nie mogą tego dnia uczestniczyć we Mszy św., domownicy przynoszą poświęcony popiół z kościoła i posypują ich głowy. W Środę Popielcową obowiązuje post ścisły - ilościowy (trzy posiłki w ciągu dnia, w tym tylko jeden - do syta) i jakościowy (=wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych). Prawem o wstrzemięźliwości są związani wszyscy powyżej 14 roku życia, a prawem o poście ilościowym tylko osoby pełnoletnie do rozpoczęcia 60 roku życia. Tak samo jest w Wielki Piątek.

Nabożeństwa wielkopostne. Droga Krzyżowa to nabożeństwo nawiązujące do przejścia Pana Jezusa od pretorium Piłata na wzgórze Golgoty. Męka rozważana jest w 14 symbolicznych stacjach. W nabożeństwie Drogi Krzyżowej chodzi o zrozumienie sensu cierpienia Syna Bożego dla naszego zbawienia. Śmierć na krzyżu, będąca kulminacyjnym punktem Drogi Krzyżowej budzi w chrześcijaninie nadzieję na to, że między ofiarą krzyża, a historią ludzkości zachodzi głęboka relacja zbawcza. Nabożeństwo to domaga się od człowieka podjęcia decyzji postępowania każdego dnia za Chrystusem drogą samozaparcia i ofiary w duchu miłości, niesienia na Jego wzór krzyża codziennych zadań i obowiązków. W świetle Drogi Krzyżowej wielkiego sensu nabiera ludzkie cierpienie. Treść kolejnych stacji ma nas pobudzać do osobistej refleksji nad życiem. Towarzyszy temu gotowość do współdziałania w śmierci i zmartwychwstaniu Chrystusa oraz chęć bycia nowym człowiekiem chętnym do nawrócenia i pokuty. Pismo Święte nie zawiera dokładnej trasy Drogi Krzyżowej, a tylko 9 spośród 14 stacji ma swą podstawę w ewangelicznych opisach męki Pańskiej. Pierwsi chrześcijanie szczególnie czcili otaczali te święte miejsca w Jerozolimie. Pielgrzymi udający się do Jerozolimy pragnęli nie tylko oglądać miejsca, po których chodził Zbawiciel, nie wystarczała im sama kontemplacja i rozważanie - chcieli czynnie uczestniczyć w przeżyciach Jezusa. Już w IV w. istniał w Jerozolimie obchód miejsc Męki w Niedzielę Palmową i w noc z Wielkiego Czwartku na Wielki Piątek. Cześć dla Męki Pańskiej wzrosła po zdobyciu Jerozolimy przez krzyżowców w 1099 roku. Pątnicy starali się odnaleźć miejsca i sceny Pasji. Kolejność nawiedzania miejsc Męki nie była jeszcze ustalona. Dopiero franciszkanie, którzy w 1320 roku objęli opiekę nad Ziemią Świętą, nadali procesjom ramy organizacyjne. Do powstania i rozszerzenia się Drogi Krzyżowej przyczynił się najbardziej Holender zwany Adrichomiuszem, przełożony klasztoru św. Barbary w Delft (zmarł w 1585 r.). Ułożył on cykl Drogi krzyżowej w 12 stacjach wraz z komentarzem. Nabożeństwo Drogi krzyżowej w jego układzie rozszerzyło się pod koniec XVI wieku na całą Europę. Po dodaniu w XVII wieku dwóch ostatnich stacji: zdjęcie z krzyża i złożenie do grobu, Droga krzyżowa uzyskała ostateczny kształt, znany do dzisiaj. Pierwsze Drogi krzyżowe powstały w dzisiejszej Holandii. Zakładano je nie tylko w otwartym terenie, ale także w kościołach, krużgankach klasztornych i na cmentarzach. Najgorliwszym propagatorem Drogi krzyżowej był franciszkanin św. Leonard z Porto Maurizio (zmarł w 1751 r.). Wzniósł na terenie Włoch 572 Drogi Krzyżowe. Jedną z najśłynniejszych znajduje się w rzymskim Koloseum. Założył ją na prośbę św. Leonarda ówczesny papież Benedykt XIV. Kalwarie w Polsce pojawiły się na początku XVII wieku. Pierwsza, największa i najwspanialsza, została założona przez Mikołaja Zebrzydowskiego w 1604 roku niedaleko Krakowa. Rozbudowa obiektu trwała ponad sto lat i prowadziło ją kilka pokoleń Zebrzydowskich. Od 1609 roku rozpoczęto odgrywać Misterium Męki Pańskiej. Niedługo po Zebrzydowskiej powstały następne kalwarie: w Pakości zwana Kujawską - założona przez Michała Działyńskiego, Jerozolima Kaszubska w Wejherowie - założona przez Jakuba Weyhera, w Paławiu - założona przez Maksymiliana Fredrę i Jerozolima Dolnośląska w Wambierzycach - założona przez Daniela Osterberga.

Gorzkie Żale to nabożeństwo, które wyrosło z polskiej duchowości i pobożności okresu baroku. Polega również na rozważaniu męki i śmierci Chrystusa na krzyżu. Nabożeństwo to składa się z trzech części, które śpiewa się łącznie, lub poszczególne części w kolejne niedziele Wielkiego Postu. Gorzkie Żale rozpoczynają się tzw. „*Pobudką*”. Następnie jest hymn o Męce Pańskiej i lamentacje, które wyrażają ból duszy z powodu męki Zbawiciela i rozmowę duszy z Matką Bolesną. Kończy wszystko antyfona „*Któryś za nas cierpiał rany*”. Poszczególne części dzielą nasze rozważanie według chronologii wydarzeń. Część pierwsza każe nam rozmyślać o tym „*co Pan Jezus wycierpiał od modlitwy w Ogroju aż do niesłusznego przed sądem oskarżenia*”, w części drugiej kontynuujemy rozmyślenia nad cierpieniami Pana Jezusa „*aż do okrutnego cierniem ukoronowania*”, by w części ostatniej dojść do chwili „*ciężkiego skonania na krzyżu*”. Nabożeństwo „*Gorzkich Żalów*” odprawiono po raz pierwszy w kościele Świętego Krzyża w Warszawie w roku 1707. Autorem tekstu był ksiądz Wawrzyniec Stanisław Benik ze Zgromadzenia Księży Misjonarzy św. Wincentego a` Paulo. Korzenie tego nabożeństwa sięgają jednak dalej. Powstało ono bowiem jako nowy sposób odprawiania Pasji, czyli rozważania Męki Pańskiej. W tym sensie „*Gorzkie Żale*” wpisują się w tradycję misteriiw pasyjnych. Opiekę nad misteriami obejmowały powoływane specjalnie w tym celu bractwa i dzięki nim tradycja ta przetrwała do wieków późniejszych. Tę tradycję podjęło też Bractwo Miłosierdzia Św. Rocha powstałe w pierwszej połowie XVII wieku przy kościele św. Krzyża w Warszawie. By oddać cześć Bogu członkowie Bractwa brali udział w różnych nabożeństwach: procesjach pokutnych, procesjach różańcowych, a także w odprawianiu pasji. Jednak tradycyjna forma pasji okazała się trudna w realizacji. Szukano zatem nowej formy. Efektem tych prac była wydana na początku 1707 roku książeczka pod tytułem „*Snopek Miry z Ogródu*” i tam zawarte były „*Gorzkie Żale*”.