



## Wielki Post

---

Pierwsze pewne informacje o praktykowaniu w Kościele okresu Wielkiego Postu trwającego czterdzieści dni pochodzą z IV wieku. Pisze o tym św. Atanazy z Aleksandrii w swoim szóstym *Liście wielkanocnym* (6, 13) z roku 334: *Rozpoczynamy czterdziestodniowy post pierwszego dnia miesiąca Phamenoth (25 lutego)*. Końcem IV wieku obchodzono czterdziestodniowy post w Rzymie, co poświadcza św. Hieronim w *Liście do Marceli* z roku 384 (XLI 3): *My pościmy przez jeden okres czterdziestodniowy według tradycji apostołskiej, zgodnie z całym światem*. Podobno we wcześniejszych wiekach trwał 40 godzin lub tydzień, ale niestety brakuje wiadomości pewnych.

Liczba czterdziestu dni ma swoją symbolikę biblijną: tyle dni pościł Jezus przed rozpoczęciem swojej publicznej działalności. Czterdzieści lat wędrowali Żydzi przez pustynię do Ziemi Obiecanej, do której to wędrówki nawiązuje post Jezusa. Czterdzieści dni i nocy *przebywał Mojżesz u Pana*, zanim otrzymał Dekalog (Wj 34, 28). Również tyle szedł Eliasz do Bożej góry Horeb (1Krl 19, 8).

Od liczby czterdziestu dni w Wielkim Poście pochodzi jego łacińska nazwa *quadragesima*.

Wiodącym tematem tego okresu liturgicznego był *chrzest*, którego w starożytności udzielano podczas Wigilii Paschalnej. Był to również czas *przygotowania pokutników*, których pokuta kończyła się w danym roku i w Wielkim Tygodniu (w Rzymie było to zwykle w Wielki Czwartek) mieli otrzymać rozgrzeszenie. *Tematyka pasyjna* (męka Chrystusa) w liturgii ogranicza się zasadniczo do Wielkiego Tygodnia, natomiast pobożność ludowa już u schyłku średniowiecza rozciągnęła ten temat na cały Wielki Post.

## Środa Popielcowa

---

Wczesnego średniowiecza sięga zwyczaj posypywania głów popiołem. Wówczas posypywano głowy grzeszników, którzy już wyznali swoje grzechy i mieli rozpocząć publiczną pokutę. Na przełomie 1. i 2. tysiąclecia posypywano wszystkich wiernych obecnych w kościele. Około połowy XIII wieku zaprzestano praktykowania pokuty publicznej, pozostał jednak obrzęd posypywania popiołem.

Popiół na Środę Popielcową przygotowuje się z palm pozostałych z Niedzieli Palmowej z poprzedniego roku.

Przepisy liturgiczne przewidują możliwość posypywanie popiołem w 1. Niedzielę Wielkiego Postu – dla tych, którzy nie mogli uczestniczyć w tym obrzędzie w Popielec.

Środa Popielcowa nie zobowiązuje do udziału we Mszy świętej i nieobecność nie jest grzechem, jednak zachęca się do przyjścia.

## Nabożeństwa i zwyczaje

---

*Drogę Krzyżową* rozpowszechnili franciszkanie w średniowieczu. Była on najwcześniej odprawiana w Jerozolimie – tam również w dzisiejszych czasach podczas Drogi Krzyżowej przemierza się ulice miasta, którymi mógł przejść Jezus, dźwigając krzyż. Liczba stacji – czternaście – została ustalona dopiero w XVII wieku. Za udział w Drodze Krzyżowej lub za prywatne jej odprawienie w kościele można uzyskać odpust zupełny.

*Gorzkie Żale* to nabożeństwo znane tylko w Polsce od końca XVII wieku. Z Warszawy z kościoła księży misjonarzy pw. Świętego Krzyża rozpowszechniło się na wszystkie diecezje i jest odprawiane do dziś. Za udział w Gorzkich Żalach można uzyskać odpust zupełny.

U schyłku średniowiecza zapoczątkowano zwyczaj *zasłaniania w kościele krzyży i obrazów* w 5. Niedzielę Wielkiego Postu. Rozu-

miano to symbolicznie jako *post dla oczu*. Obowiązkowo stosowano to w całym Kościele dopiero od XVII wieku.

Post pojmowany w swoim podstawowym znaczeniu jako ograniczenie przyjmowania posiłków i napojów w starożytności był dobrowolny i wiązano go z jałmużną: zachęcano, by pieniądze oszczędzone na jedzeniu i piciu przeznaczać na cele charytatywne. Do dziś pozostał ślad tego powiązania: w Wielkim Poście w kościołach wystawia się skarbonkę z napisem *Jałmużna postna*.

Post ścisły, czyli powstrzymanie się od pokarmów mięsnych oraz ograniczenie posiłków do trzech (w tym tylko jeden do syta), obowiązuje w Środę Popielcową i w Wielki Piątek. Ograniczenie ilości posiłków dotyczy tych, którzy ukończyli 18. rok życia, a nie rozpoczęli 60-tego.

Jak najbardziej wskazane jest podejmowanie choćby drobnych postanowień wielkopostnych. Ich celem jest umocnienie woli, ćwiczenie w konsekwentnym wykorzenianiu swoich wad i wyrabianiu zalet charakteru.

W Wielkim Poście obowiązuje całkowity zakaz uczestnictwa w zabawach tanecznych.

---

Przygotowano na podst.:

---

Balthasar FISCHER, Art. *Quadragesima*, LTK<sup>2</sup> VIII 910-11.

Michael KUNZLER, *Liturgia Kościoła*, Poznań 1999.

Tarsycjusz SINKA, *Zarys liturgiki*, Gościkowo-Paradyż 1988.

