

Wielki Post

Środa Popielcowa rozpoczyna okres czterdziestodniowego przygotowania do największej chrześcijańskiej uroczystości - Świąt Paschalnych (Wielkanocnych). Wielki Post, bo tak nazywa się ten okres, trwa do początku liturgii Mszy Wieczerzy Pańskiej sprawowanej w **Wielki Czwartek**.

Wielki Post jest okresem **pokuty i nawrócenia**. W tym czasie podejmujemy trud przemiany swojego życia, odrzucenia grzechów oraz pojednania z Bogiem i drugim człowiekiem. Wszystko po to, aby przybliżyć się do Boga, aby postąpić na drodze zbawienia; bo to właśnie dla naszego zbawienia Chrystus umarł na krzyżu i zmartwychwstał. Kościół, przypominając słowa Jezusa (Mt 6, 1-18), proponuje trzy drogi przybliżania się do Boga: modlitwę, post i jałmużnę. **Modlitwa** to spotkanie, rozmowa z Bogiem. Wielki Post daje więcej okazji do tego wyjątkowego spotkania. Szczególne modlitwy i nabożeństwa Wielkiego Postu to: droga krzyżowa i gorzkie żale. W tym okresie powinniśmy również wziąć udział w rekolekcjach i przystąpić do spowiedzi. **Post**¹ jako jeden z czynów pokutnych oznacza dobrowolne ograniczenie w jedzeniu, piciu, korzystaniu z przyjemności lub odpoczynku, które podejmujemy ze względów religijnych. Nie chodzi jednak tylko o rezygnację z czegoś (np. słodyczy, telewizji, komputera, itp.), ale by w to miejsce postawić coś bardziej wartościowego, np. czytanie Pisma Świętego lub książki religijnej, pomoc w domu, itp. 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. Testem na to, że należycie poszczę, jest mój stosunek do bliźniego. Post ma bowiem wyrwać mnie z mojego egoizmu i otwierać na potrzeby innych; bo jak mawiał jeden z Ojców Pustyni „*Lepiej jest jeść mięso i pić wino, niż pożerać braci pogardliwym słowem*”. 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 konkretny sposób (np. przez dobre słowo, przebaczenie, pomoc, itp.) okazać miłość i miłosierdzie drugiemu człowiekowi. Modlitwa, post i jałmużna są także inspiracją dla dobrych postanowień, które podejmujemy w czasie Wielkiego Postu. Najlepiej jeśli takie postanowienie będzie również związane z jakąś moją słabością, zaniedbaniem, brakiem. Dobrym przykładem postanowienia może być takie, gdy ktoś rezygnuje z kupna słodyczy, a zaoszczędzone pieniądze wrzuca do wielkopostnej skarbonki dla ubogich.

Liturgia tego okresu jest dość wyciszona. Dominującym kolorem szat liturgicznych jest fiolet. Z obrzędów Mszy świętej znika uroczysty hymn "Chwała na wysokości Bogu"² oraz radosne "Alleluja" śpiewane przed odczytaniem fragmentu Ewangelii (zastępuje je aklamacja "Chwała Tobie, Królu wieków" albo "Chwała Tobie, Słowo Boże"). Zakazane jest przyozdabianie ołtarza kwiatami.

Ostatnie dni Wielkiego Postu od Niedzieli Palmowej do Niedzieli Zmartwychwstania to tzw. **Wielki Tydzień**. W Wielki Tydzień towarzyszymy Chrystusowi w ostatnich dniach Jego ziemskiego życia, słuchamy Jego ostatnich nauk oraz przeżywamy Jego śmierć na krzyżu i zmartwychwstanie. Dlatego każdy chrześcijanin powinien dołożyć wszelkich starań, aby obrzędy Wielkiego Tygodnia zrozumieć i brać w nich czynny udział.

1 Post w sensie ścisłym należy odróżnić od wstrzemięźliwości od pokarmów mięsnych. Ten pierwszy jest ograniczeniem pokarmów pod względem ilości i obowiązuje dwa dni w roku (w Środę Popielcową i w Wielki Piątek). Taki post dotyczy osób między 18 a 60 rokiem życia. Natomiast wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych obowiązuje we wszystkie piątki (poza uroczystościami) oraz w Środę Popielcową i dotyczy wszystkich, którzy ukończyli 14 rok życia. W Polsce tradycyjnie dniami wstrzemięźliwości od pokarmów mięsnych są również Wigilia Bożego Narodzenia i Wielka Sobota.

2 Śpiewa się go jedynie w czasie przypadających w Wielkim Poście uroczystości lub świąt, np. św. Józefa - 19 marca, czy Zwiastowania Pańskiego - 25 marca.