

## WIELKI POST

*„Najmilsi! Wiadomo, że pośród uroczystości chrześcijańskich tajemnica wielkanocna ma pierwszeństwo przed wszystkimi. Na godny i odpowiedni jej obchód przygotowują nas urzędzenia całego roku. Ale największej pobożności wymagają dni obecne. Stawiają nas one, jak sobie uprzytomniamy, przed progiem tej najwznioślejszej tajemnicy Bożego miłosierdzia. Słusznie na ten czas święci Apostołowie z natchnienia Ducha Św. zarządzili większe posty”*

Św. Leon Wielki, papież i doktor Kościoła

### 1. Wielki Post – czas odnowy, a nie smutku

*Przyjdźcie do Mnie wszyscy, którzy utrudzeni i obciążeni jesteście, a Ja was pokrzepię. Weźcie moje jarzmo na siebie i uctcie się ode Mnie, bo jestem cichy i pokorny sercem, a znajdziecie ukojenie dla dusz waszych. Albowiem jarzmo moje jest słodkie, a moje brzemie lekkie».*

Mt 11, 28-30

Wielki Post jest okresem liturgicznym przeżywanym w formie czterdziestodniowego przygotowania do Paschy, która jest źródłem bytu w Kościele i jego największą uroczystością. Okres Paschy możemy podzielić na dwie części: na czterdziestnicę przedpaschalną (czas Wielkiego Postu), oraz uroczyste świętowanie Wielkanocy, które trwa pięćdziesiąt dni.

Patrzając już na samo określenie „Wielki Post”, widzimy, że chodzi tu o charakter pokutny tego okresu. Nie powinniśmy jednak rozbudzać w sobie smutku, czy też zniechęcenia. Wszystko do czego zaprasza nas Kościół (modlitwa, post, postanowienia, a przede wszystkim czyny miłości, którymi są jałmużna, przebaczenie i pojednanie) ma na celu, abyśmy odwrócili się od zła oraz zwrócili się całym sercem ku Bogu w Chrystusie. Wielki Post jest więc czasem największego wysiłku duchowego, a zarazem jest czasem głębokiej radości, radości paschalnej, która jest owocem wielkopostnych zmagania Kościoła ze złem. Przez pokutę i umartwienie powracamy do Boga, który jest Miłością. Walcząc o dobro w nas samych, przez szczerą pokutę i nawrócenie, świadomie zanurzamy się w Chrystusowym zwycięstwie, a to staje się źródłem najgłębszej radości. Pan chce nas obdarzać radością paschalną, czyli taką, do której zmierza się drogą krzyża. Owa zwycięska radość Kościoła jest jedną z najbardziej charakterystycznych cech okresu paschalnego.

*Moja decyzja, by głębiej przeżyć czas Wielkiego Postu: .....*

*Panie, stojąc na progu czasu Paschalnego przygotowania, proszę Cię, wlej w moje serce radość z podejmowanego wysiłku. Obdarz mnie wytrwałością w walce o przemianę mego serca. Oddaję Tobie ten czas. Już teraz Panie spraw, bym wypatrując Twojego chwalebego Zmartwychwstania, nawracał swoje serce do Ciebie. Amen.*

### 2. Trzy tematy wielkopostne

*Pelen Ducha Świętego, powrócił Jezus znad Jordanu i przebywał w Duchu [Świętym] na pustyni czterdzieści dni, gdzie był kuszony przez diabła. Nic w owe dni nie jadł, a po ich upływie odczuł głód. [...] Gdy diabeł dokończył całego kuszenia, odstąpił od Niego aż do czasu.*

Łk 4, 1-2. 13

Okres Wielkiego Postu wskazuje nam na trzy wątki treściowe: nawrócenie, chrzest i męka Pańska.

**Nawrócenie** – temat wybrzmiewający głównie w pierwszej części tego Okresu. Kościół zaprasza nas, aby Wielki Post stał się czasem nawrócenia przez prawdziwą i owocną pokutę. Polega ona na umartwieniu ciała i żarliwej modlitwie oraz na czynach chrześcijańskiej miłości (jałmużna, przebaczenie, pojednanie), abyśmy prawdziwie odwrócili się od zła i całym sercem zwrócili się ku Bogu.

**Chrzest** – jest tematem drugiej części Wielkiego Postu. Specjalnie dobrane czytania ukazują głębie teologiczną chrztu. Mają one nas przygotować do prawdziwego i głębokiego odnowienia przyrzeczeń chrzcielnych podczas liturgii Wigilii Paschalnej, w czasie której uroczyste i publicznie wypowiemy słowa: „Wyrzekam się!” (szatana) i „Wierzę” (Chrystusowi).

**Męka Pańska** – trzeci temat towarzyszy nam przez cały Wielki Post. W liturgii dominuje on zwłaszcza pod koniec „czterdziestnicy” wielkopostnej. Akcent pasyjny położony jest szczególnie na ostatnim tygodniu (Wielki Tydzień), który rozpoczynamy wraz z Niedzielą Palmową Męki Pańskiej. Czas ten nazywamy „okresem pasyjnym”. Na czas ostatnich dwóch tygodni Wielkiego Postu, czyli na tradycyjny „czas męki Pańskiej”, w Polskich kościołach zasłaniamy krzyże i obrazy, co wyraża naszą niegodność wobec świętości Boga, a także jest to dla nas swoiste zaproszenie do głębszego wejścia w misterium męki i śmierci Pana, czas ten również jest podkreślony zmianą pieśni pod czas sprawowania liturgii, z pokutnych na pasyjne.

*Moja decyzja, by głębiej przeżyć czas Wielkiego Postu: .....*

*Panie, proszę Cię otwórz moje serce na Twoje prowadzenie. Spraw, bym widział mądrość Kościoła w prowadzeniu mnie do pełnego i głębokiego przeżywania tego wielkiego Misterium Twojego Zmartwychwstania. Proszę, niech moje serce będzie wrażliwe na Twoje Słowo, abym prawdziwie nawrócić swoje serce, a przez to dostąpić pełni radości paschalnej, która wypływa ze źródła, którym jesteś TY. Amen.*

### 3. Pokuta całego Kościoła

*„Nawracajcie się i wiercie w Ewangelię!”*

Mk 1, 15b

*„Nie na samym bowiem ograniczeniu pokarmów polega istota naszych postów. Na nic się zda głodzenie ciała, jeżeli duch nie wyrzeknie się wszelkiej nieprawości, i niepohamowany język nie zaprzestanie oszczerstw”*

Św. Leon Wielki, papież i doktor Kościoła

W czasie trwania Wielkiego Postu, uświadamiamy sobie, jak ważna jest rola całego Kościoła w podejmowaniu wysiłków pokutnych. Sobór Watykański II podkreśla, że wielkopostna pokuta ma być nie tylko wewnętrzna i indywidualna, ale też zewnętrzna i zbiorowa. Wierząc w Chrystusa wszyscy jesteśmy jedną rodziną dzieci Bożych, i dlatego powinniśmy przygotowanie do Paschy przeżywać jako jedna wspólnota Chrystusowego Kościoła. Rolą Kościoła jest również towarzyszenie modlitewne tym, którzy na drodze pokuty chcą oczyścić się z grzechu. Powinniśmy również zrozumieć właściwą naturę pokuty, która polega na znienawidzeniu grzechu, jako obrazy Bożej. Kościół zaprasza nas do praktykowania swego rodzaju „ćwiczeń wielkopostnych”, które dobrze przeżywane stają się „chrześcijańskim bojowaniem” z odwiecznym wrogiem zbawienia. Do „ćwiczeń wielkopostnych” możemy zaliczyć:

- **Umartwienia** – praktyki pomagające zapanować duchowi nad ciałem i jego pożądaniami
- **Post** – ograniczenia ilościowe lub powstrzymywanie się od pokarmów, jedno z najbardziej rozpowszechnionych wśród ludzi „ćwiczeń” o charakterze pokutnym
- **Ograniczenie innych godziwych przyjemności lub wygód** – np.: troska o ciało, kosmetyki, współżycie małżeńskie, rozrywki kulturalne, gry, zabawy, napoje alkoholowe, papierosy itp.
- **Walka z wadami** – powstrzymywanie się od grzechu (nie tylko w czynach zewnętrznych, ale także w myślach, pragnieniach, dążeniach, motywacji)
- **Jałmużna** – możliwość spieszenia z pomocą innym poprzez jałmużnę z tego, co zaoszczędziliśmy (także w formie „psychicznej”, np.: pomoc, pociecha, dobre słowo, oraz w formie „duchowej”, np.: pomoc w drodze do Boga)
- **Przebaczenie** – najtrudniejsza forma jałmużny „duchowej”; trzeba nam przebaczyć winowajcom w imię Boga, który nam przebaczył i wciąż przebacza grzechy
- **Modlitwa** – Chrystus daje nam przykład szczególnie intensywnej modlitwy, podczas swojego czterdziestodniowego pobytu na pustyni

Moja decyzja, by głębiej przeżyć czas Wielkiego Postu: .....

*Panie, oddaję Ci czas nadchodzącego Wielkiego Postu. Otwórz moje serce na swój głos. Wskazuj mi Panie miejsca które jeszcze szczególnie niedomagają. Wskazuj mi Panie, przestrzeń w moim sercu, która jeszcze szczególnie potrzebuje pracy, aby była przygotowana na przeżywanie Twojego Zmartwychwstania. Obdarz mnie siłą, bym wytrwał w podjętym trudzie, a przez to przybliżył się do Twojej miłości. Amen.*

#### 4. Symboliczna liczba czterdzieści.

*Wtedy Duch wyprowadził Jezusa na pustynię, aby był kuszony przez diabła. A gdy przepościł czterdzieści dni i czterdzieści nocy, odczuł w końcu głód. Wtedy przystąpił kusiciel [...]. Na to odrzekł mu Jezus: «Idź precz, szatanie! Jest bowiem napisane: Panu, Bogu swemu, będziesz oddawał pokłon i Jemu samemu służyć będziesz». Wtedy opuścił Go diabeł, a oto aniołowie przystąpili i usługiwali Mu.*

Mt 4, 1-3a. 10-11

Zbawienie i uświęcenie dokonuje się w czasie. To właśnie w czasie przemieniamy się, nawracamy i uświęcamy. Okres Wielkiego Postu w sposób szczególny daje nam doświadczenie znaczenia czasu. Symbolika czterdziestu dni jest powiązana z teologią czasu, który jest czasem zbawienia. Liczba czterdzieści – co więc ona oznacza?

**Liczba czterdzieści** – w świetle Biblii oznacza dość długi, bliżej nieokreślony okres czasu. Czterdzieści lat jest również symbolem trwania jednego pokolenia ludzkiego. Jest więc to symbol całego, aktywnego życia człowieka.

W Biblii możemy odnaleźć wiele wydarzeń związanych z tą liczbą:

- Czterdzieści lat wędrówki ludu wybranego przez pustynię (zob. Lb 14, 34) – czas doświadczenia, próby i oczyszczenia
- Czterdziestodniowe przebywanie Mojżesza na górze Synaj przed zawarciem przymierza z Bogiem (zob. Wj 24, 18; Pwt 9, 9) – podobieństwo do naszej czterdziestnicy wielkopostnej
- Czterdziestoletni pokój w czasach sędziów (zob. Sdz 3, 11. 30; 5, 31; 8, 28) – powiązanie z wyzwoleniem i zapanowaniem pokoju
- Czterdzieści lat panowania króla Dawida (2 Sm 5, 4)
- Czterdziestodniowy okres pokuty głoszony mieszkańcom Niniwy przez Jonasza (Jon 3, 4n) – jako szansa ocalenia
- Czterdziestodniowy potop oczyszczający grzeszną ziemię (Rdz 7, 4. 12) – symbol paschy i chrztu

Bezpośrednio jednak liczba czterdzieści dotyczy Chrystusowego przygotowania do życia publicznego, zakończonego śmiercią oraz chwalebny zmartwychwstaniem. Jezus przygotowywał się przez czterdziestodniowy post na pustyni, nacechowany modlitwą, samotnością i walką z szatanem.

Moja decyzja, by głębiej przeżyć czas Wielkiego Postu: .....

*Panie, proszę Cię o to byś Ty sam wypełnił mój czas. Naucz mnie jak gospodarować swoim czasem. W czasie Panie dokonuje się Twoje zbawienie i uświęcenie. Spraw proszę, bym trwając w przygotowaniu do przeżywania tych wielkich tajemnic, umiał mądrze wykorzystać każdą chwilę daną mi przez Ciebie. Niech Twoje przeżywanie pobytu na pustyni, będzie dla mnie motywacją i wzorem na najbliższy czas. Amen.*

#### 5. Triduum Paschalne i Wigilia Paschalna - istota

*I nie ma w żadnym innym zbawienia, gdyż nie dano ludziom pod niebem żadnego innego imienia, w którym moglibyśmy być zbawieni».*

Cały czas wielkopostnego przygotowania prowadzi nas do dobrego przeżywania najważniejszych wydarzeń w całym roku liturgicznym, Triduum Paschalnego zwieńczonego Wigilią Paschalną. Przeżywając te dni, skupiamy się na wejście w istotę męki, śmierci i zmartwychwstania Chrystusa.

Kościół nazywając ten czas, mówi o nim: „największe misteria ludzkiego odkupienia”, „święto świąt”, „kulminacja życia liturgicznego”. Wszystkie te nazwy wskazują, że chodzi o coś najważniejszego w Chrześcijaństwie, o coś, co jest fundamentem, bez którego wszystko inne traci swój sens. Możemy powiedzieć, że wydarzenia Paschalne zmieniły bieg całej ludzkości, wskazują na Miłość, która chce być u źródła i podstawy wszystkiego w nas i wokół nas.

Chrystus zmartwychwstając pokonuje śmierć, największego wroga życia. W zmartwychwstaniu pojednał On ziemię z Niebem i Niebo z ziemią. Pokonał istniejącą przepaść między tymi rzeczywistościami, czego nikt inny nie mógł dokonać. Wstępując chwalebnie do Nieba, otwiera nam jego Wrota. On jako pierwszy człowiek wkracza w nową rzeczywistość, będącą celem powołania każdego człowieka. On zmartwychwstając, chce na nowo przywracać nam życie.

*Moja decyzja, by głębiej przeżyć czas Wielkiego Postu: .....*

*Panie, stojąc u progu Wielkiego Postu, dostrzegam wielką łaskę jaka płynie z Twojego zmartwychwstania. Tak bardzo chciałbym przeżyć te wielkie Misterium w sposób wyjątkowy. Pozwól mi Panie wypłynąć na głębie, spraw Panie, by przygotowując się w tym świętym czasie, żadna Twoja łaska nie była zmarnowana. Przybliż mnie Panie do swojego Serca, bym wchodząc głęboko w tajemnicę Triduum Paschalnego, mógł umrzeć i zmartwychwstać razem z Tobą. Amen.*

## **6. Zakończenie.**

*Kiedy pościcie, nie bądźcie posepni jak obłudnicy. Przybierają oni wygląd ponury, aby pokazać ludziom, że postują. Zaprawdę, powiadam wam: już odebrali swoją nagrodę. Ty zaś, gdy pościsz, namaść sobie głowę i umyj twarz, aby nie ludziom pokazać, że pościsz, ale Ojcu twemu, który jest w ukryciu. A Ojciec twój, który widzi w ukryciu, odda tobie.*

Mt 6, 16-18

*„Kiedy znowu zważymy, co cały świat zawdzięcza Krzyżowi Chrystusa, rozumiemy słuszność przygotowania siebie do obchodu paschy postem 40-dniowym, abyśmy mogli godnie uczestniczyć w boskich tajemnicach. Tak być powinno, by nie tylko najwyżsi pasterze i niższego stopnia kapłani, [...] ale całe ciało Kościoła i wszyscy wierni z osobna byli czysti od wszelkiej zmyy.”*

*Św. Leon Wielki, papież i doktor Kościoła*

Rozpoczynając Wielki Post, w Środę Popielcową, usłyszymy wezwanie Pana: *Nawróćcie się do Mnie całym swym sercem* (Jl 2, 12). Przez cały okres czterdziestnicy słowa nawrócenia będą powtarzane przez proroków i Kościół apostołski. Nie zwlekajmy! Odpowiadajmy Panu już teraz – niech nasza miłość będzie coraz doskonalsza. Niech w naszych sercach obudzi się pragnienie przyłączenia się do Jezusowego czynu – do tej ofiary, która wciąż uobecnia się na ołtarzu.

Stojąc na progu tego świętego okresu pamiętajmy, że jest to czas szczególnej łaski i szansy, jaką daje nam Pan. Dlatego niech będzie to czas intensywnej, gorętszej modlitwy, a także czas głębszego pochylenia się nad Słowem Bożym. Jeszcze uważniej wsłuchujmy się w czytania mszalne i modlitwy Kościoła przeznaczone na ten okres liturgiczny. One bowiem wytyczają nam drogę wielkopostnych wysiłków ku nawróceniu.

*Moja decyzja, by głębiej przeżyć czas Wielkiego Postu: .....*

*Panie, do Ciebie należy czas. Oddaję Ci go całkowicie. Prowadź mnie jak chcesz. Formuj moje serce jak chcesz. Przybliż mnie do Siebie, takiego jak chcesz. Oddaję Ci czas nadchodzącego Wielkiego Postu, niech będzie On wyjątkowym spotkaniem z Tobą. Ty, który przyjmujesz mnie takiego jakim jestem, i pragniesz dla mnie dobra, bądź uwielbiony. Amen.*