

opusdei.org

# Co to jest Wielki Post?

Od jak dawna przeżywamy Wielki Post? Jakie jest znaczenie Wielkiego Postu?

12-02-2024

Wielki Post nazywamy okresem czterdziestu dni zarezerwowanych na przygotowanie Wielkanocy. Począwszy od IV wieku istniała tendencja do uczynienia z niego czasu pokuty i odnowy dla całego Kościoła, z praktyką postu i wstrzemięźliwości.

«Kościół co roku, przez czterdzieści dni *Wielkiego Postu*, jednoczy się z tajemnicą Jezusa na pustyni» (Katechizm Kościoła Katolickiego, 540). Dając swoim wiernym przykład Chrystusa w Jego odosobnieniu na pustyni, przygotowuje się do obchodów uroczystości paschalnych, oczyszczając serce, doskonaląc życie chrześcijańskie i zachowując postawę pokutną.

## **Teksty do medytacji świętego Josemarí**

Nie możemy uważać tego Wielkiego Postu za kolejny czas, powtarzający się cyklicznie okres liturgiczny. Ta chwila jest niepowtarzalna - jest to Boża pomoc, którą trzeba przyjąć. Jezus przechodzi obok nas i oczekuje od nas - dzisiaj, teraz - głębokiej przemiany. To Chrystus przechodzi,

59

## **2. Kiedy zaczyna się i kończy okres Wielkiego Postu? Jakie są dni i**

## **godziny pokutne? Jak należy przeżywać piątki Wielkiego Postu?**

Wielki Post rozpoczyna się w Środę Popielcową, a kończy bezpośrednio przed wieczorną Mszą św. *Coena Domini*. (Wielki Czwartek). "W Kościele powszechnym dniami i okresami pokutnymi są poszczególne piątki całego roku i czas wielkiego postu" (Kodeks Prawa Kanonicznego, kan. 1250).

Okresy te są szczególnie odpowiednie dla ćwiczeń duchowych, liturgii pokutnej, pielgrzymek o charakterze pokutnym, dobrowolnych wyrzeczeń, jak post i jałmużna, braterskiego dzielenia się z innymi (dzieła charytatywne i misyjne).  
Katechizm Kościoła Katolickiego, 1438

Wstrzemięźliwość od spożywania mięsa lub innych pokarmów, zgodnie z zarządzeniem Konferencji

Episkopatu, należy zachowywać we wszystkie piątki całego roku, chyba że w danym dniu przypada jakaś uroczystość. Natomiast wstrzemięźliwość i post obowiązują w środę popielcową oraz w piątek Męki i Śmierci Pana naszego Jezusa (Kodeks Prawa Kanonicznego, kan. 1251).

## **Teksty do medytacji świętego Josemarí**

Raz jeszcze słyszymy nawoływania dobrego Pasterza, Jego miłosne wezwanie: *ego vocavi te nomine tuo*. Wzywa każdego z nas po imieniu, używając tego serdecznego określenia, jakim zwracają się do nas osoby, które nas kochają. Czułości Jezusa względem nas nie da się wyrazić słowami. To Chrystus przechodzi, 59

**3. Co to jest Środa Popielcowa? Kiedy zaczęła się praktyka nakładania popiołu? Kiedy jest**

## **błogosławiony i nakładany? Skąd pochodzi popiół? Co symbolizuje popiół?**

Środa Popielcowa jest początkiem Wielkiego Postu; jest to dzień szczególnie pokutny, w którym chrześcijanie wyrażają swoje osobiste pragnienie nawrócenia się do Boga.

Posypanie głów popiołem jest zaproszeniem do przejścia przez okres Wielkiego Postu jako bardziej świadomego i intensywniejszego zanurzenia się w tajemnicę paschalnej Jezusa, w Jego śmierci i zmartwychwstaniu, poprzez uczestnictwo w Eucharystii i w byciu miłosiernym.

Pochodzenie posypania prochów należy do struktury pokuty kanonicznej. Od X wieku zaczął obowiązywać całą wspólnotę chrześcijańską.

Obecna liturgia zachowuje tradycyjne elementy: posypanie popiołem i rygorystyczny post. Błogosławieństwo i nałożenie popiołu ma miejsce podczas Mszy Świętej, po homilii; w szczególnych okolicznościach może to jednak nastąpić podczas celebracji Słowa. Formuły nałożenia popiołu są inspirowane Pismem Świętym: Rdz 3, 19 i Mk 1, 15.

Popiół pochodzi ze spalonych gałązek palmowych poświęconych w niedzielę Męki Pańskiej, w roku poprzednim, zgodnie ze zwyczajem sięgającym XII wieku. Formuła błogosławieństwa odnosi się do grzesznego stanu tych, którzy je otrzymają. Symbolizuje: słabą i upadłą kondycję człowieka, który zmierza ku śmierci; jego grzeszny stan; żarliwą modlitwę i błaganie, aby Pan przyszedł im z pomocą; Zmartwychwstanie, ponieważ

przeznaczeniem człowieka jest udział w triumfie Chrystusa.

## **Teksty do medytacji świętego Josemarí**

Im bardziej będziesz Chrystusowy, tym więcej będziesz miał łaski, by skutecznie działać na ziemi i być szczęśliwy w wieczności. Ale musisz podjąć decyzję, że pójdziesz drogą poświęceń. Krzyż na ramionach, uśmiech na ustach i światło w duszy. Droga Krzyżowa, Stacja II: Jezus bierze Krzyż na swoje ramiona.

### **4. Do czego zachęca Kościół w czasie Wielkiego Postu?**

Kościół zachęca swoich wiernych, aby uczynili ten czas rekolekcjami duchowymi, w których trud medytacji i modlitwy musi być wspierany przez wysiłek osobistego umartwienia, którego miara, począwszy od tego minimum, jest pozostawiona wolności i

wielkoduszności każdego. Dobrze przeżywany Wielki Post przygotowuje do autentycznego i głębokiego osobistego nawrócenia, aby uczestniczyć w największym święcie roku: w Niedzielę Zmartwychwstania Pańskiego.

## **Teksty do medytacji świętego Josemarí**

Wokół siebie odczuwasz atmosferę lęku przed Krzyżem, przed Krzyżem Pańskim. Krzyżem zaczęto nazywać już wszystkie rzeczy niemiłe, jakie przytrafiają się w życiu. Nie potrafimy przeżywać ich już w postawie dzieci Bożych, w perspektywie nadprzyrodzonej. Dochodzi do tego, że usuwa się krzyże ustawiane wzdłuż dróg przez naszych przodków! Poprzez Mękę Chrystusa przestał być symbolem kary, stał się znakiem zwycięstwa. Krzyż jest godłem Odkupiciela: *in quo est salus, vita et resurrectio nostra*: w



nim jest nasze zbawienie, nasze życie i zmartwychwstanie nasze. Droga Krzyżowa, Stacja II: Jezus bierze Krzyż na swoje ramiona.

## **5. Czym jest pokuta? W jaki sposób pokuta wyraża się w życiu chrześcijańskim?**

Pokuta, łacińskie tłumaczenie greckiego słowa *metanoia*, które w Biblii oznacza nawrócenie (duchową przemianę) grzesznika. Określa ono cały zespół wewnętrznych i zewnętrznych czynów, mających na celu zadośćuczynienie za popełniony grzech i wynikający z niego stan faktyczny grzesznika. Dosłownie mówi się o przemianie życia grzesznika, który powraca do Boga po tym, jak się od Niego oddalił, lub o niewierzącym, który zaczyna wierzyć.

"Wewnętrzna pokuta chrześcijanina może wyrażać się w bardzo zróżnicowanych formach. Pismo

święte i Ojcowie Kościoła kładą nacisk szczególnie na trzy formy: post, modlitwę i jałmużnę. Wyrażają one nawrócenie w odniesieniu do samego siebie, do Boga i do innych ludzi. Obok radykalnego oczyszczenia, jakiego dokonuje chrzest lub męczeństwo, wymienia się jako środek otrzymania przebaczenia grzechów: wysiłki podejmowane w celu pojednania się z bliźnim, łązy pokuty, troskę o zbawienie bliźniego wstawieństwo świętych i praktykowanie miłości, która "zakrywa wiele grzechów" (1 P 4, 8)". Katechizm, Kościoła Katolickiego, 1434

Te i wiele innych jeszcze form pokuty mogą być praktykowane w codziennym życiu chrześcijanina, zwłaszcza w czasie Wielkiego Postu i w każdy piątek, który jest dniem pokuty. Kompendium Katechizmu 301.

## **Teksty do medytacji świętego Josemarí**

Nawrócenie jest sprawą jednej chwili; uświęcenie jest zadaniem na całe życie. Ziarno miłości, które Bóg zasiał w naszych duszach, pragnie wzrastać, przejawiać się w czynach, wydawać owoce, które w każdej chwili będą zgodne z tym, co jest miłe Panu. Stąd też niezbędna jest gotowość rozpoczynania na nowo, odnajdywania na nowo - we wciąż nowych sytuacjach swojego życia - światła i impulsu pierwszego nawrócenia. To jest właśnie powód, dla którego powinniśmy się przygotować poprzez głęboki rachunek sumienia, prosząc Pana o pomoc, abyśmy mogli lepiej poznać Jego i samych siebie. Nie ma innej drogi, jeśli mamy się na nowo nawrócić. To Chrystus przechodzi, 58

## **6. Co to jest nawrócenie? Dlaczego ochrzczeni chrześcijanie muszą się nawracać?**

Nawrócić się to pojednać się z Bogiem, odwrócić się od zła, nawiązać przyjaźń ze Stwórcą. Wiąże się to z pokutą i wyznaniem każdego z naszych grzechów. Będąc w łasce (bez świadomości grzechu śmiertelnego), musimy zmienić od wewnątrz (w swojej postawie) wszystko, co nie podoba się Bogu.

Wezwanie Chrystusa do nawrócenia nadal rozbrzmiewa w życiu chrześcijan. To drugie nawrócenie jest nieprzerwanym zadaniem całego Kościoła, który «przyjmuje grzeszników na swoje łono» i który będąc «święty, a zarazem potrzebujący nieustannego oczyszczenia, nieustannie szuka pokuty i odnowy» (LG 8).

Ten wysiłek nawrócenia nie jest jedynie dziełem ludzkim. Jest on

poruszeniem "skruszonego serca" (Ps 51, 19), pociągniętego i dotkniętego łaską, pobudzającą do odpowiedzi na miłosierną miłość Boga, który pierwszy nas umiłował. Katechizm Kościoła Katolickiego, 1428

## **Teksty do medytacji świętego Josemarí**

Wkroczyliśmy w okres Wielkiego Postu: czas pokuty, oczyszczenia, nawrócenia. Nie jest to łatwe zadanie. Chrześcijaństwo nie jest drogą wygodną: nie wystarczy być w Kościele i pozwalać, by mijały lata. W naszym życiu, w życiu chrześcijan, pierwsze nawrócenie - ta jedyna w swoim rodzaju, niezapomniana chwila, w której dostrzega się wyraźnie wszystko, o co nas prosi Pan - jest ważne; jednak jeszcze ważniejsze i jeszcze trudniejsze są kolejne nawrócenia. Żeby ułatwić działanie łaski Bożej w tych kolejnych nawróceniach, trzeba

zachować młodość ducha, wzywać Pana, umieć słuchać, odkryć, co jest nie tak, prosić o przebaczenie. To Chrystus przechodzi, 57.

Trzeba być przekonanym o tym, że Bóg nas słyszy, że zawsze nad nami czuwa - w ten sposób nasze serce napełni się pokojem. Jednak życie z Bogiem oznacza niewątpliwie narażenie się na ryzyko, ponieważ Pan nie zadowala się częścią - chce wszystkiego. A zbliżenie się nieco bardziej do Niego oznacza gotowość do kolejnego nawrócenia, do kolejnej poprawy, do uważniejszego nasłuchiwania Jego natchnień, świętych pragnień, które wzbudza w naszych duszach, i do wprowadzania ich w czyn. To Chrystus przechodzi, 58

## **7. Jak mogę urzeczywistnić swoje pragnienie nawrócenia?**

Na różne sposoby, ale zawsze dokonując dzieł nawrócenia, takich

jak na przykład: przystąpienie do sakramentu pojednania (sakramentu pokuty lub spowiedzi);  
przewyciężanie podziałów,  
przebaczenie i wzrastanie w duchu braterskim; praktykowanie uczynków miłosierdzia.

## **Teksty do medytacji świętego Josemarí**

Radzę ci, abyś czasami spróbował powrócić... do początku twojego “pierwszego nawrócenia”. Jeżeli nie oznacza to stania się jak dziecko, jest temu bardzo bliskie. W życiu duchowym należy pozwolić prowadzić się z całkowitym zaufaniem, bez obaw i bez obłudy; trzeba mówić z absolutną jasnością o tym, co się ma w głowie i w duszy.  
Bruzda, 145

**8. Jakie obowiązki ma katolik w okresie Wielkiego Postu? Na czym polega post i wstrzemięźliwość? Kogo one zobowiązują? Czy można**

## **zmieniać praktykę postu i wstrzemięźliwości?**

Katolicy muszą przestrzegać kościelnego nakazu postu i wstrzemięźliwości od pokarmów mięsnych (Kompendium Katechizmu 432: w dni ustanowione przez Kościół), a także nakazu spowiedzi i corocznej Komunii (w okresie Wielkanocy).

Post polega na spożywaniu tylko jednego posiłku dziennie, chociaż rano i wieczorem można zjeść nieco mniej niż zwykle. Z wyjątkiem przypadku choroby. Zobowiązuje to wszystkich dorosłych do życia zgodnie z prawem postu aż do skończenia pięćdziesiątego dziewiątego roku życia. (por. Kodeks Prawa Kanonicznego, kan. 1252).

Wstrzemięźliwość to powstrzymanie się od jedzenia mięsa (czerwonego lub białego i jego pochodnych). Prawo wstrzemięźliwości obowiązuje



tych, którzy ukończyli czternasty rok życia (por. Kodeks Prawa Kanonicznego, kan. 1251).

Konferencja Episkopatu każdego kraju może bardziej szczegółowo określić sposób zachowywania postu i wstrzemięźliwości, a także zastąpić je w całości lub w części innymi formami pokuty, zwłaszcza uczynkami miłosierdzia i praktykami pobożności. (Kodeks Prawa Kanonicznego, kan. 1253).

## **Teksty do medytacji świętego Josemarí**

Trzeba się zdecydować. Nie jest dopuszczalne, żeby przez całe życie palić Panu Bogu świeczkę, a diabłu ogarek, jak według znanego powiedzenia robi każdy człowiek. Trzeba zgasić ogarek zapalony diabłu. Musimy spalić swoje życie, sprawiając, by całe płonęło w służbie Panu. Jeśli nasze pragnienie świętości będzie szczere, jeśli

będziemy na tyle ulegli wobec Boga, aby oddać się w Jego ręce, wszystko pójdzie dobrze. On zawsze, a zwłaszcza w tym czasie, jest gotów udzielić nam swojej łaski - łaski nowego nawrócenia do poprawy naszego życia chrześcijańskiego. To Chrystus przechodzi, 59

## **9. Jaki jest sens postu i wstrzemięźliwości?**

Jest to konkretna droga, którą Kościół, jako Matka, sugeruje nam, abyśmy wzrastali w duchu pokuty. Podobnie jak u Proroków, wezwanie Jezusa do nawrócenia i pokuty nie ma na celu najpierw czynów zewnętrznych, "wora pokutnego i popiołu", postów i umartwień, lecz *nawrócenie serca, pokutę wewnętrzną*. Bez niej czyny pokutne pozostają bezowocne i kłamliwe. Przeciwnie, nawrócenie wewnętrzne skłania do uzewnętrznienia tej postawy przez znaki widzialne, gesty

i czyny pokutne (por. Jł 2, 12-13; Iz 1,16-17; Mt 6,1-6). 16-18). Katechizm, 1430.

W Nowym Testamencie Jezus wskazuje na głęboki powód postu, piętnując postawę faryzeuszy, którzy skrupulatnie przestrzegali nakazów narzuconych przez prawo, ale których serca były daleko od Boga. Prawdziwy post, powtarza Boski Mistrz przy innej okazji, polega raczej na wypełnianiu woli Ojca niebieskiego, który "widzi w ukryciu, odda tobie" (Mt 6, 18).

---

pdf | dokument generowany  
automatycznie z <https://opusdei.org/pl-pl/article/co-to-jest-wielki-post/>  
(27-03-2025)