

**P**ost, w sensie potocznym, choć najszybciej kojarzy nam się z jedzeniem, wcale nie musi być tylko z nim związany. Chociaż dobrze jest czasem odczuć głód, by łatwiej było zrozumieć ludzi, którzy naprawdę głodują, to jednak każdy z nas ma coś, co w jego życiu jest bożkiem, Może jest wiele takich rzeczy, może jedna bardzo konkretna. A może wcale tego nie dostrzegamy. Warto tę rzecz odkryć i próbować z niej zrezygnować. **Bo post to tak naprawdę właśnie walka z bożkami, które nas sidlą i zniewalają.** Nie podejmujemy wstrzemięźliwości i postu po to, by zadbać o piękną sylwetkę, ćwiczyć siłę charakteru lub zyskać jakąś inną korzyść, ale z miłości do Jezusa i do bliźnich. Właściwie przeżywany post potrafi wygospodarować w naszym życiu miejsce dla Boga i Jego Miłości wobec człowieka.

**O**becnie, w sensie ścisłym, w praktyce pokutnej Kościoła w Polsce w sensie ścisłym mówimy o: *wstrzemięźliwości (abstinentia)* oraz o **poście właściwym (ieiunium)**.

**W**strzemięźliwość polega na nie spożywaniu potraw mięsnych, dlatego też czasem bywa nazywany **postem jakościowym**. Obowiązuje on tylko w piątki całego roku, chyba że w dany piątek wypada jakaś uroczystość kościelna. Natomiast **post właściwy** polega na ograniczeniu posiłków w dniu pokutnym, mianowicie na spożyciu w ciągu dnia tylko jednego posiłku do syta, z dopuszczeniem rano i wieczorem posiłków mniejszych i dlatego bywa też nazywany **postem ilościowym**. Post ten obecnie nie występuje osobno, lecz zawsze w połączeniu ze wstrzemięźliwością; **taki post, zwany ścisłym, obowiązuje tylko dwa razy w roku: w Popielec i Wielki Piątek.**

**P**rawo o wstrzemięźliwości podlegają ci, którzy ukończyli czternasty rok życia, natomiast prawo o poście wiąże wszystkie osoby pełnoletnie, aż do rozpoczęcia sześćdziesiątego roku życia. **Wszyscy jednak powinni zachować ducha pokuty.**

**O**d ciemnej grudki prochu, która smolisz ręce, z namaszczeniem rzucanej w Popielcową Środę – radość rośnie jak balon. O, rzuć prochu więcej na grzywkę panny Zuli, proboszczom na brody, Nadzieja w ciemnej grudce – wiosna w drzwiach kościoła, srebrne krewniaczki wierzby gawrony odsionią, ten, co nie chciał religii, jak Tomasz uwierzy i znacznie beczec ze szczęścia pod lampką czerwoną. Będzie więcej spowiedzi i dobrych przyrzeczeń – wiele rzeczy skradzionych podrzucą w czas krótki. Rozpocznie się zwyczajnie i zawsze od Środy Wielki Post, co krzyczy nawet na kotlet malutki.



Ks. Jan Twardowski, Popielec

## ŚRODA POPIELCOWA



***Panie Boże, Ty przebaczasz ludziom, którzy się upokarzają i starają się zadośćuczynić za grzechy, wysłuchaj łaskawie nasze prośby i udziel hojnie błogosławieństwa swoim sługom i służebnikom, którzy będą posypani tym popiołem. Niech wytrwają w czterdziestodniowej pokucie, aby mogli z oczyszczonymi duszami uczestniczyć w paschalnym misterium Twojego Syna. Który żyje i króluje na wieki wieków. Amen.***

Z liturgii Środy Popielcowej

Odmieńmy sposób życia, pokutujmy w popiele i włosiennicy, poścmy i płaczmy przed Panem, gdyż Bóg nasz jest pełen miłosierdzia i gotów odpuścić nam nasze grzechy. Por. Jł 2,13

Od niepamiętnych czasów popiół jest obrazem ułomności i przemijania człowieka, znakiem żałoby i pokuty. Nie tylko u Izraelitów, ale u Egipcjan, Arabów i Greków posypywanie głowy popiołem wyrażało skargę, smutek, skruchę, pokutę. Na tym tle zrozumiałe są starochrześcijańskie zwyczaje i formy pokutne: rozpoczynając publiczną pokutę wielcy grzesznicy przywdziewali zgrzebne szaty i włosiennice, posypywali sobie głowy popiołem, żyli o chlebie i wodzie (por. Mt 11,21).

Począwszy od VII w. Środa Popielcowa była dniem rozpoczynającym liturgiczny okres pokuty. Za takie grzechy jak: morderstwo, nierząd, zaparcie się wiary, nakładano ciężkie praktyki pokutne i wykluczano z liturgii eucharystycznej od Środy Popielcowej aż do Wielkiego Czwartku. Z czasem obrzęd ten stał się znakiem postu i pokuty, odprawianej prywatnie przez wszystkich wiernych, w łączności z innymi członkami Kościoła. W VIII w. gdy do głosu doszła świadomość, iż wszyscy jesteśmy grzesznikami zaczęto sypać popiołem głowy wszystkich. Pierwsze świadectwa o święceniu popiołu pochodzą z X w. Wiek później papież Urban II polecił ją wszystkim wierzącym na rozpoczęcie Wielkiego Postu – okresu powszechnej pokuty wspólnoty Kościoła.

Obrzędowego posypania głów popiołem podczas liturgii Mszy św. w Środę Popielcową tradycyjnie dokonuje się przy użyciu poświęconego popiołu przygotowanego z gałązek palm lub innych drzew poświęconych w roku poprzednim w Niedzielę Palmową. Tradycyjnemu obrzędowi posypania głów popiołem towarzyszą w Wielką Środę słowa: *Pamiętaj, że jesteś prochem i w proch się obrócisz* albo *Nawracajcie się i wiercie w Ewangelię*".

Wielki Post jest czasem odnowy ducha i nawrócenia. Początkowo było to zaledwie 40 godzin, czyli praktycznie tylko Wielki Piątek i Wielka Sobota. Potem przygotowania zabierały cały tydzień, aż wreszcie ok. V w. czas przygotowania do uroczystości Zmartwychwstania wydłużyl się do 40 dni.



Liczba 40 stanowi w Piśmie świętym wyraz pewnej dłuższej całości, czasu przeznaczanego na jakieś konkretne zadanie człowieka lub zbawcze działanie Boga. W Wielkim Poście Kościół odczytuje i przeżywa nie tylko czterdzieści dni spędzonych przez Jezusa na pustyni na modlitwie i poście przed rozpoczęciem Jego publicznej misji, ale i trzy inne wielkie wydarzenia biblijne: czterdzieści dni powszechnego potopu, po których Bóg zawarł przymierze z Noem; czterdzieści lat pielgrzymowania Izraela po pustyni ku ziemi obiecanej; czterdzieści dni przebywania Mojżesza na Górze Synaj, gdzie otrzymał on od Jahwe Tablice Prawa.

Czterdzieści dni Wielkiego postu to przede wszystkim dni łaski. Jest to czas łaski dany ludziom przez miłosiernego Boga, aby we wspólnocie Kościoła i dzięki jego pomocy *wstępowali na świętą górę Paschy*, czyli dzień za dzień, przez 40 dni wypełnionych pokutą i modlitwą, dziełami miłosierdzia i uczestnictwem w sakramentach odrodzenia, wstrzemięźliwością i postem, coraz bardziej przygotowani zbliżali się do szczytowego momentu i centrum całego roku liturgicznego, jakim jest Misterium Paschalne Chrystusa czyli Uroczystości Wielkanocne. Stanowi ono nie tylko najważniejsze wydarzenie w historii zbawienia, lecz także źródło skuteczności wszystkich sakramentów świętych i ośrodek całego życia chrześcijańskiego.

Istotę Wielkiego Postu wyrażają hymny liturgiczne tego okresu. *Dalesz nam przykład, o Jezu, czterdzieści dni umartwienia; aby w nas ducha odnowić, wymagasz postu i skruchy* albo w innym miejscu: *Jak naród wybrany idziemy za Tobą, nasz Boże i Wodzu, co w słupie ognistym wskazujesz nam drogę pośpiesznej ucieczki z krainy grzechu i śmierci*. Czas postu, to specjalny czas przygotowania poprzez podejmowanie ćwiczeń duchowych, pokuty, dobrowolnych wyrzeczeń, takich jak modlitwa, jałmużna, post.

Modlitwa to spotkanie, winniśmy więc modlić się tak by spotykać Boga. W czasie Wielkiego Postu nie chodzi wcale o to by modlić się więcej ale by **modlić się lepiej a to znaczy przede wszystkim słuchać uważnie**. Bo możemy słuchać tego, co On mówi do nas, ale też możemy tylko powtarzać wyuczone na pamięć słowa, za którymi nie podąża ani nasz rozum, ani serce, ani wola. I tak naprawdę nie robimy Bogu *żadnej łaski* jeżeli rano i wieczorem tylko *odklepiemy paciierz*. Trzeba nam pamiętać na słowa jednej z prefacji mszalnych: *Nasze hymny pochwalne niczego Tobie nie dodają, ale przyczyniają się do naszego zbawienia*. Jeśli modlitwa niewiele nas kosztuje, to nie należy też oczekiwać po niej żadnych nadzwyczajnych efektów.

Jałmużna kojarzy się nam dzisiaj najczęściej z pieniądze. Czasami może również z daniem tego co nam zbywa, czego mamy pod dostatkiem. Warto jednak spojrzeć na to dzieło miłosierdzia w nieco innej perspektywie. **W jałmużnie bowiem chodzi o to przede wszystkim, żeby dać coś z siebie drugiemu człowiekowi**, żeby tracić swoje życie dla drugiego człowieka. Przy czym ważne jest aby dawać nie to czego mamy w obfitości ale to, czego tak naprawdę oczekują potrzebujący. Może osobom, które żyją wokół nas potrzeba, abyśmy dali im trochę swojego czasu, swojej uwagi, swojej troski, swego zaangażowania. Wielki Post powinien stać się takim czasem przekraczania siebie, opuszczania swego egoizmu i otwierania się na nie tylko materialne potrzeby naszych bliźnich.