**Przewodnik po Wielkim Poście**

Pierwszą wiadomość o Wielkim Poście przekazuje nam Tertulian. Był to dwudniowy post przed Wielkanocą. W III wieku Wielki Post trwa już tydzień a od Soboru w Nicei w 325 roku trwa 40 dni. Od VII wieku Wielki Post trwa dłużej ponieważ niedziele zgodnie ze zwyczajem chrześcijańskim nie mogły być uznawane za dni pokuty stąd Post trwa 40 dni plus niedziele które wypadają w tym czasie /w sumie 46 dni/. Wzór czterdziestodniowego postu daje nam Chrystus Pan /Mt 4,2/ a także Mojżesz /Wj 34,28/ i Eliasz /1 Krl 19,8/.

Okres Wielkiego Postu liturgia rozpoczyna od posypania głów popiołem. Głowy wiernych posypuje się popiołem w formie krzyża wypowiadając słowa: „Pamiętaj, ze jesteś prochem i w proch się obrócisz” lub „Nawracajcie się i wierzcie w Ewangelię”.

***W liturgii Wielkiego Postu dominują trzy tematy:***

**a/ pokuta,** która obejmuje modlitwę, post i jałmużnę

**b/ chrzest** – zgodnie z historią ten sakrament udzielany był tylko w Wielką Sobotę i Wielki Post był bezpośrednim przygotowaniem do przyjęcia Chrztu

**c/ Męka Pańska**

Nabożeństwami ku czci Męki Pańskiej są: rekolekcje, droga krzyżowa, gorzkie żale oraz kazania pasyjne.

W Środę Popielcową obowiązuje ścisły post: jakościowy – bez mięsa – obowiązuje od 14 roku życia oraz ilościowy – raz do syta posiłek i dwa razy dla zaspokojenia głodu – obowiązuje od 18 do 64 roku życia.

Instytucja Środy Popielcowej powstawała stopniowo wraz z rozwojem okresu Wielkiego Postu, który kształtował się z związku ze świętami paschalnymi. Jak zauważają historycy liturgii, pierwotnie Wielki Post trwał 40 dni, idąc za sugestią symboliki czterdziestki z Pisma Świętego, obejmując wtedy dzień Wielkiego Piątku i Wielkiej Soboty, a więc niecałe dwa dni przed zmartwychwstaniem Pańskim. Służył tym samym za bezpośrednie przygotowanie duchowe i fizyczne do Świąt Paschalnych (Ireneusz i Tertulian). W III wieku obchodzi się już w ramach postu cały tydzień. Na początku IV wieku znany był już post czterdziestodniowy na wzór poszczącego Jezusa na pustyni, nazywany po łacinie Quadragesima (Atanazy, Cyryl Jerozolimski). Na Wschodzie obchodzono go przez osiem tygodni wykluczając soboty i niedziele. Od VI wieku w Rzymie rozpoczynano post sześć tygodni przed Wielkanocą dołączając doń w 604 r. cztery brakujące dni odliczone przez niedziele, które z natury mając charakter świąteczny nie podpadały pod post (Grzegorz Wielki). Wtedy właśnie wyznaczono środę przesuwając ją z niedzieli (caput ieiunii) jako początek Wielkiego Postu. W 1091 r., idąc za postanowieniami synodu w Benewencie, przyjął się zwyczaj posypywania głów popiołem w środę rozpoczynającą Wielki Post upowszechniony następnie w całym Kościele przez papieża Urbana II w 1099. Od tej pory nazywa się ją też oficjalnie Środą Popielcową lub Popielcem. Jaka taka została ona ostatecznie uprawomocniona w 1570 roku, po reformie liturgicznej Soboru Trydenckiego.

**Dlaczego Środa „Popielcowa”?**

Może niejednego zastanawiać skąd się wzięła praktyka posypywania głów popiołem i dlaczego skojarzono ją właśnie ze Środą Popielcową? Wzięła się ona z chrześcijańskiej praktyki pokutnej, jaką od V w. rozpoczynano okres Wielkiego Postu, w poprzedzający niedzielę poniedziałek, a od 604 r. w środę. Miał bowiem wtedy miejsce sakrament pokuty publicznej. Był to swoisty obrzęd wypędzania publicznych pokutników z kościoła. Po odbytej spowiedzi publicznej pokutnicy wychodzili przed kościół, gdzie biskup z prezbiterami sypał na ich głowy popiół parafrazując słowa z Księgi Rodzaju: „Pamiętaj człowiecze, że jesteś prochem i w proch się obrócisz; czyń pokutę, abyś miał życie wieczne” (3,19). Po czym kropiono ich wodą świeconą oraz ich szaty pokutne, które oni przywdziewali na cały okres Wielkiego Postu. Wtedy padali twarzą na ziemię, a zgromadzony lud w kościele śpiewał nad nimi Litanię do Wszystkich Świętych; w końcu wypędzano ich z kościoła jak Adama i Ewę z raju. W X wieku do publicznych pokutników zaczęli dołączać również inni wierni zgromadzeni w kościele, którzy także uważali się za grzeszników i chcieli pokutować. Stąd Kościół (papież Urban II), wychodząc naprzeciw coraz bardziej rozpowszechniającej się praktyce zalecił na soborze w Benewencie (1091) praktykowanie obrzędu posypania głów popiołem w środę rozpoczynającą Wielki Post wszystkim wiernym. Praktyka ta następnie przyjęła się w całym Kościele od 1099 r.; wtedy też sama środa przyjęła nazwę Środy Popielcowej.

#### Dlaczego i skąd popiół w liturgii Środy Popielcowej?

Stosowano popiół do posypania nią głów, ponieważ bazowano na starym zwyczaju znanym w wielu starożytnych religiach, jak w Egipcie, Grecji czy u Arabów. Wszędzie tam był on znakiem żałoby i pokuty. Zwyczaj ten, idąc zresztą za długowiekową tradycją żydowską, był również znany i stosowany w chrześcijaństwie, choć wyraźne jego ślady w liturgii spotykamy dopiero w VIII w. Pierwsze świadectwa o święceniu popiołu pochodzą z X w., a papież Urban II wprowadził zwyczaj posypywania nim głów w 1091 na wspomnianym soborze w Benewencie. W tym też czasie ustalono, że sam popiół ma pochodzić z palm poświęconych w Niedzielę Męki Pańskiej (Palmową) poprzedniego roku. W ten sposób utrzymano ściślejszy związek żałoby i nawrócenia z liturgią męki i śmierci Jezusa Chrystusa oraz z tymi samymi ludźmi, którzy w nich uczestniczą. Sam popiół według żydowsko-chrześcijańskiej tradycji symbolizuje znikomość, przemijalność, śmiertelność, żałobę, ból i ułomność życia ludzkiego; choć z drugiej strony, w związku z Chrystusem jest on też znakiem oczyszczenia, odrodzenia i zmartwychwstania, jako że Bóg stworzył człowieka z prochu ziemi i odrodził go w Chrystusie do nowego życia. Stąd nieprzypadkowy dobór słów towarzyszących posypaniu głów popiołem: „prochem jesteś i w proch się obrócisz”, lub zachęta do nawrócenia w Chrystusie, by otrzymać nowe życie łaski.

