

Wielki Post jest głęboko zakorzeniony w polskiej tradycji, na którą wpływa przez znaki, symbole i nabożeństwa wprowadzane przez kościół w tym okresie. Sama nazwa tego okresu wywodzi się z praktyk wielkopostnych, gdzie obok modlitwy i jałmużny post zajmuje bardzo ważne miejsce. Dawniej, w tym okresie zachowywano bardzo surowy post. Nie spożywano pokarmów mięsnych, nie używano też tłuszczów zwierzęcych oraz nabiału. W środy i piątki Wielkiego Postu nie przyjmowano żadnych napojów ani pokarmów. W tym czasie nie urządzano wesel, zabaw hucznych. Wesołe, świeckie śpiewy ustępowały miejsca pieśniom wielkopostnym. Podczas Wielkiego Postu rezygnowano z picia alkoholu i palenia tytoniu. Fajki i woreczki z tytoniem lub machorką odkładano do schowków. Odkładano i często dla większej pewności zamykano na klucz instrumenty muzyczne. Nie na miejscu w tym czasie były głośniejsze śmiechy, czy krzyki. Ograniczano życie towarzyskie, aby mieć więcej czasu na modlitwę, lekturę pobożnych ksiązek i uczestnictwo w nabożeństwach wielkopostnych. Wierni poddawali się tym rygorom z wielką gorliwością, mając świadomość, że przez te praktyki mogą się dobrze przygotować do przeżycia najważniejszego wydarzenia religijnego, zmartwychwstania Chrystusa, które decyduje o wieczności. W ten sposób wypełniano wezwanie proroka Joela czytane w Środę Popielcową na rozpoczęcie Wielkiego Postu: „Nawróćcie się do mnie całym swym sercem, przez post i płacz, i lament. Rozdzierajcie jednak wasze serca, a nie szaty! Nawróćcie się do Pana Boga waszego!”.

W tym miejscu warto chociaż w krótkich słowach przytoczyć historię kształtowania się roku liturgicznego, w którym Wielki Post jest bardzo ważnym okresem. Najstarszym obchodem liturgicznym, sięgającym czasów apostołskich jest niedziela, która w kręgach łacińskich nosiła nazwę „Dies Dominica”, co oznacza „Dzień Pański”. Powstała jako cotygodniowe wspomnienie najważniejszego wydarzenia naszej wiary jakim jest zmartwychwstanie Pańskie, które miało miejsce w pierwszy dzień po szabacie. Można powiedzieć, że z niedzieli wywodzi się cały rok liturgiczny, inaczej rok kościelny. Nieco później zwrócono uwagę na rocznicę zmartwychwstania Pańskiego. Rok liturgiczny posiada dwa cykle świąteczne: związane z Wielkanocą i Bożym Narodzeniem. Najstarszą i początkowo jedyną uroczystością doroczną w Kościele była Wielkanoc, Paschalne Misterium Chrystusa. Nawiązywała ona do Paschy Starego Testamentu, która była pamiątką wyzwolenia Izraelitów z niewoli egipskiej. Chrześcijańska Pascha, inaczej Wielkanoc jest świętowaniem wyzwolenia z niewoli grzechu i śmierci dokonanego przez śmierć i zmartwychwstanie Chrystusa. Wielki Post jest czasem przygotowania do tych najważniejszych wydarzeń naszej wiary. W Konstytucji o Liturgii Soboru Watykańskiego II czytamy: „Każdego tygodnia Kościół obchodzi pamiątkę zmartwychwstania Pańskiego w dniu, który nazwał Pańskim, a raz do roku zmartwychwstanie razem z Jego błogosławioną męką czci w największą uroczystość Paschy”. Rocznicę śmierci i zmartwychwstania Chrystusa obchodzono w Kościele już w II wieku.

Wielkanoc jest tak zwanym świętem ruchomym. Obchodzi się ją po pierwszej wiosennej pełni księżyca, podobnie jak żydowską Paschę. Stąd też początek Wielkiego Postu wypada w różnym czasie. Tradycyjnie Wielki Post jest określany jako czterdziestodniowy choć w rzeczywistości obejmuje 43 dni. W VII wieku, Kościół katolicki za początek postu przyjął szóstą niedzielę przed Wielkanocą. Ponieważ niedziele wyłączone były z postu, aby zachować 40 dni pokutnych, ich początek wyznaczono na środę. Wielki Post trwa do początku liturgii Mszy Wieczerzy Pańskiej sprawowanej w Wielki Czwartek. Myślą przewodnią Wielkiego Postu jest przypomnienie wiernym dokonanego odkupienia rodzaju ludzkiego przez śmierć i zmartwychwstanie Chrystusa i dziękczynienie za ten ogromny akt miłosierdzia Bożego. Kościół pragnie, aby jego dzieci czynnie włączyły się w to dzieło odkupienia przez wewnętrzne odrodzenie, przez wyzbycie się „starego człowieka” a przyobleczenie się w „człowieka nowego”, którego wzorem i mocą do tej przemiany jest Jezus Chrystus: Papież św. Grzegorz I Wielkiemu wprowadził okres przygotowujący do Wielkiego Postu zwany przedmościem, rozpoczynającym się na dziewięć tygodni przed Wielkanocą. Dzisiaj tego się nie praktykuje.

Na okres Wielkiego Postu ogalała się kościoły i ołtarze z kwiatów, aby wprowadzić nastrój powagi i pokuty. Ogranicza się światło, aby stworzyć atmosferę skupienia i zadumy. Wprowadza się do szat liturgicznych barwę pokutnego fioletu. Po świątyniach brzmiały pieśni przywodzące na pamięć mękę naszego Zbawiciela: Wisi na krzyżu, Ludu mój ludu, Jezus Chryste, Panie miły itp. W czasie Wielkiego Postu odprawia się nabożeństwa Drogi Krzyżowej. Mimo, że wierni nie są zobligowani przez przykazania kościelne do uczestnictwa w tym nabożeństwie, to kościoły są zawsze pełne. Nabożeństwo Drogi Krzyżowej jest prawie tak stare jak sam Kościół. Chociaż na początku wyglądało trochę inaczej. Ewangeliści, wspominają dwa wydarzenia na drodze krzyżowej od momentu podjęcia krzyża do wejścia na Golgotę: Szymon Cyrenejczyk pomaga nieść krzyż Jezusowi i Jezus spotyka płaczące niewiasty. Te wydarzenia zanotowane przez Ewangelię wyznaczają najstarsze stacje drogi krzyżowej, resztę stacji dopisywała pobożna tradycja. Podobnie, trasa drogi krzyżowej w Jerozolimie kształtowała się przez wiele lat. Zaczynali ją tworzyć naoczni świadkowie Męki Chrystusa. Po zmartwychwstaniu swego Pana nabożnie odwiedzali miejsca upamiętnione śladami Jego Męki. Później, gdy stało się to możliwe upamiętniali te miejsca kamieniami lub świątyniami. Prawdopodobnie pod koniec XVIII wieku ostatecznie ustalono 14 stacji i wyznaczono w Jerozolimie ich konkretne miejsca. Potem na podobieństwo jerozolimskiej Drogi Krzyżowej tworzone je w całym kościele obrządku łacińskiego.

Innym przejmującym i cieszącym się wielką popularnością wśród wiernych, typowo polskim nabożeństwem wielkopostnym są Gorzkie Żale. Nazwa tego nabożeństwa pochodzi od pierwszych słów pieśni: „Gorzkie żale przybywajcie, serca nasze przenikajcie”.

Najczęściej przed wystawionym Najświętszym Sakramentem wierni śpiewają piękne hymny opiewające w prostych słowach szczegóły męki i śmierci Pana. Gorzkie Żale zostały ułożone i

wydane drukiem w roku 1707 za staraniem arcybractwa św. Rocha, a zwłaszcza protektora bractwa, ks. Wawrzyńca Benika przy kościele parafialnym św. Krzyża w Warszawie.

Wszystkie te wzruszające obrzędy i nabożeństwa wielkopostne to nie tylko folklor liturgiczny, ale misterium wprowadzające nas w tajemnice śmierci i zmartwychwstania Chrystusa.