

## Jak owocnie przeżyć Wielki Post?

Środą Popielcową rozpoczął się kolejny Wielki Post. To dla nas, chrześcijan, czas pokuty, w którym w sposób szczególny pragniemy praktykować czyny służące nawróceniu naszych serc. W tym okresie pragniemy powstrzymać się od zabaw, co pomoże w opanowaniu instynktów i wyzwoleniu naszych serc od przywiązania do złego. Innymi czynami pokutnymi, w tym świętym czasie rozważania Męki i Śmierci Pana Jezusa, będą zachowywane przez nas posty - post ścisły obowiązuje wiernych, którzy ukończyli 18 rok życia, aż do 60 roku życia, w Środę Popielcową i Wielki Piątek - oraz powstrzymywanie się od spożywania potraw mięsnych (obowiązek ten mają wszyscy wierni, którzy ukończyli 14 rok życia we wszystkie piątki całego roku i Środę Popielcową).

### Największa tajemnica naszej wiary

Wielki Post, który jest czasem przygotowania na owocne przeżywanie największej tajemnicy naszej wiary - Zmartwychwstania Pańskiego, sprzyja także naszej mobilizacji, aby jeszcze więcej w naszym życiu było uczynków pobożności i miłości, również poprzez dawanie jałmużny ludziom potrzebującym. Wszystko to zaś pragniemy czynić nie z przymusu, czy tylko dla spełnienia przykazania kościelnego, lecz z miłości dla naszego Pana i Zbawcy. On tyle wycierpiał i umarł na krzyżu za nas grzeszników, a po trzech dniach zmartwychwstał dla naszego zbawienia.

Jest jednak jeszcze jedna forma pokuty, którą Kościół szczególnie sobie ceni - modlitwa. Wśród wielu modlitw, które znamy i praktykujemy są i te tak charakterystyczne dla okresu Wielkiego Postu: Droga Krzyżowa i Gorzkie Żale. Myślę, że w tym czasie także częściej będziemy odmawiać Koronkę do Miłosierdzia Bożego.

Warto zatem pamiętać, że Kościół z tymi nabożeństwami łączył możliwość zyskiwania odpustu zupełnego.

### Droga Krzyżowa

Odpust zupełny zyskuje ten, kto odprawia pobożnie Drogę Krzyżową. W pobożnej praktyce Drogi Krzyżowej odnawia się pamiętkę cierpień, jakie Boski Zbawiciel przeżył w czasie drogi od pretorium Piłata, gdzie został skazany na śmierć, aż na górę Kalwarię, gdzie umarł na krzyżu dla naszego zbawienia. Dla uzyskania odpustu określa się następujące warunki:

- Pobożne ćwiczenie należy odprawić przed stacjami Drogi Krzyżowej prawnie erygowanymi. Do erygowania zaś Drogi Krzyżowej wymaga się 14 krzyżów, przy których zwykło się zamieszczać z pożytkiem tyleż obrazów, przedstawiających



stacje jerozolimskie.

- Zgodnie z powszechniejszym zwyczajem pobożna praktyka składa się z czternastu pobożnych czytań, do których dodaje się pewne wezwania modlitewne. Dla odprawiania jednak Drogi Krzyżowej wymaga się tylko pobożnego rozważania Męki i Śmierci Chrystusa. Nie jest zatem rzeczą konieczną rozmyślanie o poszczególnych tajemnicach każdej stacji.

- Wymaga się przechodzenia od jednej stacji do drugiej. Jeżeli jednak tę pobożną praktykę odprawia się publicznie i wszyscy biorący udział nie mogą bez zamieszania przechodzić od stacji do stacji, wystarczy, jeżeli do poszczególnych stacji przechodzi prowadzący Drogę Krzyżową, podczas gdy inni pozostają na swoim miejscu.

- Wierni, którzy mają przeszkodę, mogą uzyskać taki sam odpust, jeżeli przynajmniej przez pół godziny będą pobożnie czytać i rozważać o Męce i Śmierci Pana naszego Jezusa Chrystusa.

### Gorzkie Żale

Odpust zupełny mogą uzyskać wszyscy wierni jeden raz w ciągu każdego tygodnia Wielkiego Postu, o ile wezmą pobożny udział w nabożeństwie zwanym "Gorzkie żale" w jakimkolwiek kościele na terenie Polski, po odbyciu spowiedzi św. i przyjęciu Komunii św. oraz odmówieniu w intencji Ojca Świętego jednego "Ojcze nasz" i "Zdrowaś" względnie też jakiegokolwiek innej modlitwy według własnego uznania.

### Koronka do Miłosierdzia Bożego

Odpustu zupełnego, pod zwykłymi warunkami (mianowicie sakramentalna spowiedź, Komunia eucharystyczna i modlitwa w intencjach Ojca Świętego) udziela się w granicach Polski wiernemu, który z duszą całkowicie wolną od przywiązania do jakiegokolwiek grzechu pobożnie odmówi Koronkę do Miłosierdzia Bożego w kościele lub kaplicy wobec Najświętszego Sakramentu Eucharystii publicznie wystawionego lub też przechowywanego w tabernakulum.