

sobota, 01.03.2025

Wielki Post 2025. Kiedy się rozpoczyna i jak najlepiej przeżyć ten czas?

Wielki Post 2025. Najważniejsze daty

Wielki Post 2025 rozpoczyna się w Środę Popielcową, która w tym roku przypada 5 marca. Datę rozpoczęcia Wielkiego Postu wyznacza się na 40 dni przed Niedzielą Zmartwychwstania. Ta zaś przypada w pierwszą niedzielę po pierwszej wiosennej pełni Księżyca – w tym roku jest to 20 kwietnia.

Ważnym dniem w czasie przygotowania do Niedzieli Zmartwychwstania jest Niedziela Palmowa. Obchodzi się ją na pamiątkę uroczystego wjazdu Jezusa do Jerozolimy pięć dni przed Jego ukrzyżowaniem. W tym roku przypada ona 13 kwietnia.

Wielki Post 2025 zakończy się Mszą Wieczerzy Pańskiej w Wielki Czwartek 17 kwietnia. Wtedy katolicy rozpoczną obchody Triduum Paschalnego Męki, Śmierci i Zmartwychwstania Chrystusa.

ZOBACZ: Symbole Wielkiego Postu

Dlaczego Wielki Post trwa 40 dni?

Liczba 40 stanowi w Piśmie Świętym wyraz pewnej dłuższej całości, czasu przeznaczonego 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. Z tą liczbą są także związane trzy inne wielkie wydarzenia biblijne. Są to:

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.

W okres 40 dni Wielkiego Postu nie wlicza się sześciu niedziel, które – jak w ciągu całego roku – są radosnymi wspomnieniami Zmartwychwstania.

CZYTAJ: Wielkopostne drogowskazy. Te materiały pomogą ci dobrze przeżyć Wielki Post

Czy w Wielki Post 2025 należy pościć?

Post ścisły (ilościowy) obowiązuje tylko w Środę Popielcową. Ten rodzaj postu obowiązuje także katolików w Wielki Piątek. To ograniczenie się do spożycia trzech posiłków: dwóch lekkich i jednego do syta, oraz wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych (jakościowy). Post ilościowy nie obowiązuje osób do 18 roku życia i powyżej 60 roku życia, podczas gdy wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych (post jakościowy) obowiązuje wszystkich, którzy ukończyli 14 rok życia.

Kościół w swoim nauczaniu zaleca, aby Wielki Post był czasem nawrócenia, dlatego też jako pomoc w realizacji tego czasu proponuje się modlitwę, post, jałmużnę.

CZYTAJ: Rzeczy, z których możesz zrezygnować w Wielkim Poście, a które nie są słodyczami

Wielki Post 2025 – jak go dobrze przeżyć?

Jak wyjaśnia ks. Marcin Kowalski, współautor książki „Jutro Niedziela”, dobrze przeżywany post może być ogromną szansą na poprawienie jakości życia” i podaje 3 kroki do osiągnięcia tego celu:

Po pierwsze: realistyczne spojrzenie na siebie samego. Należy uświadomoć sobie, że jestem grzesznikiem potrzebującym nawrócenia. “Post jest jak czyszczenie twardego dysku, żeby poprawić parametry pracy mojego życiowego softu” – pisze ks. Marcin Kowalski. Po drugie: post zwiększa siłę rażenia modlitwy. “Są jakieś sprawy, słabości, grzechy, z którymi zmagam się już od dawna? Sprawdźmy, jak będą się rozwiązywały, kiedy dołączymy do naszej modlitwy post i wyrzeczenie”. Po trzecie: postu nie praktykuje się tylko dla wyrobienia sobie silnej woli. “To nie ćwiczenie w samodoskonaleniu, rodzaj siłowni, po której wyskoczy mi duchowy kaloryfer. Post poszerza moje serce, tak, aby było zdolne przyjąć więcej łaski Pana”.

Wielki Post 2025 to doskonała okazja, by bliżej przyjrzeć się sobie i swojemu sumieniu. Warto zrobić wszystko, by dobrze przeżyć ten wyjątkowy czas w roku liturgicznym

Źródło:

<https://stacja7.pl/wielki-post/wielki-post-2025-kiedy-sie-rozpoczyna-i-jak-najlepiej-przezyc-ten-czas/>