

piątek, 13.02.2026

Wielki Post 2026. Kiedy się zaczyna?

Kiedy się zaczyna i ile trwa Wielki Post?

Wielki Post to czterdziestodniowy okres pokuty, modlitwy i wyrzeczeń, który ma pomóc wiernym w pogłębieniu wiary i nawróceniu. Wielki Post rozpoczyna się w Środę Popielcową. To właśnie wtedy wierni uczestniczą w Mszy św. podczas której kapłan posypuje ich głowy popiołem, na znak pokuty i przypomnienia o kruchości ludzkiego życia. Kapłani, posypując głowy wiernych, wypowiadają słowa: „Prochem jesteś i w proch się obrócisz” lub „Nawracajcie się i wierzcie w Ewangelię”.

Liczba 40 dni jest kluczowa – to symboliczne odwołanie się do wydarzeń biblijnych, przede wszystkim do 40 dni, które Jezus spędził na pustyni w poście i modlitwie zanim rozpoczął swoją publiczną działalność. Liczba 40 stanowi w Piśmie Świętym wyraz pewnej dłuższej całości, czasu przeznaczonego na jakieś konkretne zadanie człowieka lub zbawcze działanie Boga. Z tą liczbą są związane także 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.

Okres Wielkiego Postu rozpoczyna się w Środę Popielcową, którą w 2026 roku obchodzimy 18 lutego. Tego dnia w kościołach wierni przyjmują popiół na czoło jako znak pokuty i wezwania do nawrócenia – to symboliczny początek 40-dniowej drogi przygotowania do Wielkanocy.

Datę rozpoczęcia Wielkiego Postu wyznacza się na 40 dni przed Niedzielą Zmartwychwstania. Ta natomiast przypada w pierwszą niedzielę po pierwszej wiosennej pełni Księżyca – w tym roku jest to 5 kwietnia.

Na tydzień przed najważniejszym dniem w kalendarzu liturgicznym Kościoła katolickiego przypada Niedziela Palmowa, która w 2026 roku wypada 29 marca. To wtedy rozpoczyna się tak zwany Wielki Tydzień

Wielki Post 2026 zakończy się Mszą Wieczery Pańskiej w Wielki Czwartek 2 kwietnia. Wtedy katolicy rozpoczną obchody Triduum Paschalnego Męki, Śmierci i Zmartwychwstania Chrystusa.

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 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 – 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 uświadomić 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

Nowenna na dobre przeżycie Wielkiego Postu

ZOBACZ: Symbole Wielkiego Postu

Źródło:

<https://stacja7.pl/wielki-post/wielki-post-2026-kiedy-sie-zaczyna/>

<https://stacja7.pl/wiara/symbole-wielkiego-postu/>