

niedziela, 04.02.2024

Wielki Post 2024. Kiedy się rozpoczyna i jak najlepiej przeżyć ten czas?

Wielki Post 2024. To dla każdego katolika kolejna szansa na nawrócenie, dlatego może to właśnie w tym Wielkim Poście przystąpisz do sakramentu pokuty? A może w końcu podejmiesz postanowienie walki z konkretnym grzechem? Czym jest Wielki Post i jak go najlepiej przeżyć?

Wielki Post 2024. Najważniejsze daty

Wielki Post rozpoczyna się w Środę Popielcową, która w tym roku przypada 14 lutego. 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 31 marca.

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 na 24 marca.

Wielki Post 2024 zakończy się Mszą Wieczerzy Pańskiej w Wielki Czwartek 28 marca. 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 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

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”.

Źródło:

Stacja7.pl artykuł oryginalny <https://stacja7.pl/wielki-post/wielki-post-2024-kiedy-sie-rozpoczyna-i-jak-najlepiej-przezyc-ten-czas/>

Stacja7.pl - Wielki Post Artykuły