czwartek, 19.02.2026

Wskazania Pasterskie na Wielki Post

„Pokutujcie więc i nawróćcie się, aby grzechy wasze zostały zgładzone, aby nadeszły od Pana dni ochłody, aby też posłał wam zapowiedzianego Mesjasza, Jezusa, którego niebo musi zatrzymać aż do czasu odnowienia wszystkich rzeczy" (Dz 3,19-21). Wszyscy wierni, każdy na swój sposób, na podstawie prawa Bożego zobowiązani są czynić pokutę. Żeby jednak – przez wspólne zachowanie pokuty – złączyli się między sobą, zostają nakazane dni pokuty, podczas których wierni powinni przeznaczać więcej czasu na modlitwę, wykonywać uczynki pobożności i miłości, podejmować akty umartwienia przez wierniejsze wypełnianie własnych obowiązków, zwłaszcza zaś zachowywać post i wstrzemięźliwość (por. kan. 1249 KPK). Dniami pokuty w Kościele powszechnym są poszczególne piątki całego roku i czas Wielkiego Postu (por. kan. 1250 KPK).

Mając na uwadze powyższe normy, polecam, aby w Archidiecezji Poznańskiej przestrzegano następujących zasad:

I PRZEPISY POSTNE

A. Wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych i post ścisły

1. Wierni, którzy ukończyli 14. rok życia, są zobowiązani do zachowania w ciągu całego życia wstrzemięźliwości od pokarmów mięsnych w następujące dni:

we wszystkie piątki całego roku, w Środę Popielcową.
Równocześnie – ze względu na tradycję tego dnia w Polsce – zachęcam wiernych do zachowania wstrzemięźliwości od pokarmów mięsnych w Wigilię Bożego Narodzenia.

Wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych nie obowiązuje, jeżeli zgodnie z przepisami liturgicznymi, w piątek przypada uroczystość.

Wierni, którzy ukończyli 18. rok życia, aż do rozpoczęcia 60. roku życia, oprócz wstrzemięźliwości od pokarmów mięsnych są zobowiązani do zachowania postu ścisłego w następujące dni:

w Środę Popielcową, w Wielki Piątek.
Post ścisły pozwala na jednorazowy posiłek do syta oraz na dwa skromne posiłki w ciągu dnia.

Wierni, którzy nie mają możliwości wyboru pokarmów i muszą spożywać to, co zostanie im podane, mogą korzystać z dyspensy od obowiązku wstrzymania się od potraw mięsnych w piątki całego roku. Taka dyspensa nie istnieje w Środę Popielcową i Wielki Piątek.

Niemożliwość zachowania wstrzemięźliwości od pokarmów mięsnych w piątek zakłada jednak podjęcie innych form pokuty, takich jak: modlitwa, jałmużna, uczynki pobożności i miłości, wierniejsze spełnianie obowiązków.

4. Dla słusznej przyczyny proboszcz może udzielić w pojedynczym przypadku – poszczególnym wiernym, poszczególnym rodzinom lub wspólnotom wiernych – dyspensy od wstrzemięźliwości od potraw mięsnych, z wyjątkiem: Środy Popielcowej, Wielkiego Piątku.

Proboszcz winien jednak nałożyć na korzystających z dyspensy obowiązek modlitwy w intencjach Ojca Świętego oraz złożenia ofiary do skarbony z napisem „Jałmużna postna", względnie częstszego spełniania uczynków chrześcijańskiego miłosierdzia.

Z dyspensy udzielonej przez jakiegokolwiek proboszcza Archidiecezji Poznańskiej mogą korzystać wierni Archidiecezji Poznańskiej wszędzie, gdziekolwiek się znajdują, a także wszyscy inni wierni przebywający na terenie Archidiecezji Poznańskiej.

Tej samej władzy dyspensowania udzielam wszystkim kapłanom podczas pełnienia posługi duszpasterskiej na cmentarzach komunalnych Poznań-Junikowo i Poznań-Miłostowo, a także spowiednikom przy sprawowaniu Sakramentu Pokuty oraz kapłanom zatrudnionym na całym etacie w urzędach centralnych Archidiecezji Poznańskiej.

Prośbę o dyspensę – w formie pisemnej – można także kierować do Kurii Metropolitalnej.

Przed posiłkiem należy poinformować zainteresowanych o udzielonej dyspensie.

B. Powstrzymywanie się od zabaw

Powstrzymywanie się od zabaw sprzyja opanowaniu instynktów i wolności serca (zob. KKK 2043). Obowiązuje we wszystkie dni Wielkiego Postu.

II. CZAS KOMUNII ŚW. WIELKANOCNEJ

Czas Komunii wielkanocnej, obejmuje okres od Środy Popielcowej, tj. od dnia 18 lutego 2026 r. do Niedzieli Najświętszej Trójcy, tj. do dnia 31 maja 2026 r. Przyjęcie Komunii św. z okazji Wielkanocy w naznaczonym terminie należy do podstawowych obowiązków katolika.

Zachęcam gorąco Archidiecezjan, aby z żywą wiarą i żarliwą skruchą przystąpili do Sakramentu Pojednania i duchowo odnowieni przyjęli Chrystusa w Komunii św.

III. DANINA DIECEZJALNA

Każdy wierny – w miarę swoich możliwości – zobowiązany jest do troski o potrzeby wspólnoty Kościoła. Jedną z form tej troski jest danina diecezjalna, składana w okresie Wielkiego Postu na potrzeby naszej Archidiecezji. Fundusze z daniny diecezjalnej przeznaczane są na działalność charytatywną prowadzoną przez Caritas Archidiecezji Poznańskiej, na potrzeby Arcybiskupiego Seminarium Duchownego oraz na funkcjonowanie instytucji centralnych Archidiecezji.

Serdecznie dziękuję za zrozumienie tych potrzeb i za składane ofiary.

† Zbigniew Zieliński

Arcybiskup Metropolita Poznański

Poznań, dnia 9 lutego 2026 roku

N. 661/2026