

## 9. DOBA POSTNÍ

### Co je to doba postní?

- Je to zvláštní období liturgického roku, ve kterém se křesťanský lid připravuje slavit tajemství Velikonoc.
- Doba postní je příhodným časem, abychom se zastavili s Nejsvětější Pannou Marií a svatým Janem, milovaným učedníkem, vedle (po boku) Krista, který na kříži dovršuje oběť svého života za celé lidstvo (viz J 19,25-27).
- „Budou hledět na Toho, kterého probodli“: je příhodný čas dívat se s důvěrou na Ježíšův probodený bok, ze kterého vytryskla „krev a voda“ (Jn 19,34, 37).
- „Postní doba ať je pro každého křesťana obnovenou zkušeností Boží lásky, darované nám v Kristu, lásky, kterou my každý den musíme *znovu darovat* bližnímu, především tomu, který více trpí a je v nouzi. Jenom tak se budeme plně účastnit na radosti Velikonoc“ (Benedikt XVI., Poselství pro dobu postní 2007).

### Proč 40 dní postní doby?

- Teologie a spiritualita doby postní se vytvořily ve vztahu k událostem Starého a Nového zákona. Číslo 40 odkazuje na:
  - dny všeobecné potopy;
  - roky strávené Izraelem v poušti;
  - dny strávené Mojžíšem na Sinaji;
  - dny strávené Eliášem v poušti před tím, než dorazil k setkání s Bohem na Chorebu;
  - dny pokání obyvatel Ninive;
  - dny postu Ježíše v poušti, kde je nakonec pokoušen ďáblem.
- To všechno má poučnou hodnotu. Doba postní je časem:
  - zničení zla, jako pro lidi po potopě;
  - zkoušky a milosti, jako pro Izrael;
  - modlitby, která připravuje na setkání s Bohem, jako pro Mojžíše a Eliáše;

- pokání a usmíření s ohledem na Boží soud, při napodobování 40 dnů postu a pokání, kterými obyvatelé Ninive utišili Boží hněv;
- postu, který končí jedním *pravého pokrmu*, kterým je konání vůle Otce: „Nejen z chleba bude žít člověk, ale z každého slova, které vychází z Božích úst“ (Tak odpověděl Ježíš satanovi na konci 40 dnů strávených v poušti, Lk 4,4).

### Jaká jsou velká témata doby postní?

- Liturgií doby postní jsou předložena zvláště tři témata:
  1. **Velikonoční téma.** Protože doba postní je přípravou na velikonoční tajemství, téma smrt-život přijímají prvotní důležitost. Začíná už od druhé neděle (Proměnění Páně) a stává se více explicitní o dvou posledních nedělích.
  2. **Křestní téma.** Doba postní se ve své základní struktuře vytvořila okolo svátosti křtu, udělované dospělým během velikonoční vigilie. Křesťané si více uvědomují vlastní křest.
  3. **Téma kajícnosti neboli pokání.** Je rozvíjeno zvláště na počátku doby postní (Popeleční středa a evangelium o Ježíšových pokušeních o první neděli). V době postní prožívá církev, nevěsta Krista, který trpí a umírá, více kající aspekt.

### Jaké jsou praktiky doby postní?

- Doba postní obsahuje asketické nasazení a úsilí, individuální a kolektivní, jejich tradičními formami jsou:
  - **modlitba** (každodenní mše a zvláště křížová cesta),
  - **půst** (souhrn praktik umrtvování: v jídle – ve slovech – v zábavách): umrtvování dovoluje být více k dispozici pro bližního, mít více času pro voluntariát, více peněz pro charitu,

- **almužna** (pomoc pro našeho nejpotřebnějšího bližního),
- Vlastním obdobím pokání je doba postní, kdy křesťan mj. pomocí vnitřního sebrání a kajících skutků usiluje o hlubší sepětí s Ježíšem Kristem. Toto pokání vrcholí obnovou křesťního vyznání při slavnosti Vzkříšení. Vlastním dnem pokání a kajících skutků po celý rok je pátek, pokud není slavnost. Kající skutky jsou:
  - **sebezápor** – např. odříct si z jídla a pití (maso, sladkosti, káva, alkohol, cigarety), zábavu (televize, tanec), vyřídit nepříjemné záležitosti;
  - **skutky zbožnosti** – např. slavení bohoslužby, modlitba, duchovní četba, studium křesťanské nauky;
  - **skutky lásky** – např. služba bližním, občanskému i církevnímu společenství.
- Před přijímáním Těla Kristova je eucharistický půst: jednu hodinu nic nejíst a nepít. Voda a nezbytné léky tento půst neporušují. Pro zvláštní okolnosti jsou výjimky.
- V době postní církev připomíná, že jsou předepsány:
- Na Popeleční středu a Velký pátek je přísný půst: nejíst maso (závazné od 14 let) a najíst se jen jednou za den dosyta (závazné od 18 do 60 let).

Církev doporučuje, zvláště v době postní, praktikování skutků tělesného a duchovního milosrdenství:

- **Šest skutků tělesného milosrdenství:**

1. Dát najíst hladovým.
2. Dát pít žíznivým.
3. Oblékat nahé.
4. Dát ubytování pocestným.
5. Navštěvovat nemocné.
6. Navštěvovat uvězněné.
7. Pohřbívat mrtvé.

- **Šest skutků duchovního milosrdenství:**

1. Radit pochybujícím.
2. Učit nevědomé.
3. Napomínat hříšníky.
4. Těšit zarmoucené.

5. Odpouštět urážky a příkoří.
6. Snášet trpělivě obtížné osoby.
7. Prosit Boha za živé a zemřelé.

Tyto praktiky „vyjadřují obrácení ve vztahu k sobě samému, ve vztahu k Bohu a ve vztahu k druhým“ (KKC, 1434).

### Jaký je význam postu?

Dnes, konstatuje Benedikt XVI., „se zdá, že půst ztratil trochu ze své duchovní moci“, protože se často redukuje na „terapeutickou míru pro léčení vlastního těla“. Půst má naopak pro věřícího velký význam, je bohatý četnými významy a cíly:

- **Osobní dimenze:**

- Půstem má věřící úmysl vskutku pokorně se podřídit Bohu a důvěřuje v jeho dobrotu a milosrdenství.
- Praxe půstu přispívá „k udělení jednoty osobě, tělu a duši, a pomáhá jí vyhnout se hříchu a růst v intimitě s Pánem“.
- „Zřeknutí se hmotného pokrmu, který živí tělo, usnadňuje vnitřní připravenost k naslouchání Kristu a k živení se jeho slovem spásy“.
- Postem a modlitbou „Mu dovolujeme, aby přišel a sytil hlubší hlad, který zakoušíme v našem nitru: hlad a žízeň po Bohu“.
- Postní praxe je „duchovní zbraní, abychom bojovali proti každému nezřízenému připoutání k nám samotným“.
- Stejným způsobem „pomáhá Kristovu učedníku, aby kontroloval choutky přirozenosti, oslabené dědičnou vinou, jejíž negativní účinky napadají celou lidskou osobu“.

- **Sociální dimenze:**

- Svatý otec podtrhuje také sociální dimenze postu, tvrdí, že „nám pomáhá uvědomit si situaci, ve které žije tolik našich bratří“.
- To, co uspoříme půstem, můžeme použít na dobročinná a charitativní díla.
- Proto vyzývá farnosti „aby zintenzívnili v době postní praxi osobního postu a

postu ve společenství, aby přitom pěstovaly naslouchání Božího slova, modlitbu a almužnu“.

Konečně je postní doba ideálním časem „pro oddálení všeho toho, co rozptyluje ducha a pro zintenzívnění toho, co živí duši a otevírá ji lásce k Bohu a k bližnímu“.

### O almužně:

Zde jsou některé pokyny, jak konat almužnu:

- almužna musí být skrytá. „Ať neví tvá levice, co činí pravice“, říká Ježíš, „aby tvé dobrodiní zůstalo skryto“ (Mt 6, 3-4) a musí být uskutečňovaná:
  - bez urážky druhého;
  - aniž bychom sami sebe ukazovali (marná sláva),
  - s radostí: blaženější je dávat než brát (viz Sk 20, 35),
  - v tichosti, daleko od reflektorů mediální společnosti;
  - neomezovat se na to, že dáme něco materiálního (peníze, chléb...), ale dát nás samotné: naši úctu (naše ocenění), náš respekt, náš čas, naše talenty (volontariát);
  - nabídnout hmotný dar jako znamení největšího daru, který můžeme nabídnout ostatním: hlásání a svědectví o Kristu;
  - to, co dává hodnotu almužně, je láska: jako halíř vdovy v evangeliu (viz Mk 12,42-44).
- Jaké jsou cíle almužny?
  - Pomoci tomu, kdo je nejpotřebnější,
  - sdílet spolu s ostatními to, co z Boží dobroty vlastníme,
  - praktikovat ctnost spravedlnosti: dříve než skutky, čin lásky,
  - rozpoznat v chudých samotného Krista,
  - napodobovat Krista, který se stal chudým, abychom my zbohatli,
  - uskutečňovat duchovní cvičení pro sebe:

- abychom se osvobodili od přilnutí k pozemským dobrům,
- abychom se vnitřně očistili,
- potvrdit zásadu, že my nejsme vlastníky, ale pouze správci dober, která vlastníme a která nám daroval Bůh,
- jednat ke slávě Boží,
- praktikovat ji ne z lidumilství, ale z lásky: čin církevního spojení (společenství),
- přiblížit se k Bohu, přiblížit se k ostatním: nástroj autentického obrácení a usmíření s Ním a s bratry,
- obdržet odpuštění hříchů. Svátý Petr cituje mezi duchovními plody almužny odpuštění hříchů. Píše: „Láska přikryje množství hříchů“ (1 Pt 4, 8).

Katecheze je zpracována podle předlohy vypracované Mons. Raffaello Martinelli ([http://www.sancarolo.pcn.net/argomenti\\_nuovo/pagina0.html](http://www.sancarolo.pcn.net/argomenti_nuovo/pagina0.html))  
Katecheze naleznete: <http://spolotcepia.signalny.cz/>

## URBIS ET ORBIS (MĚSTŮM A ZEMÍM)

**Specifické úkony zbožnosti vykonávané během Roku víry se obohacují darem svatých odpustků** (výňatek z dekretu)

*[...] V průběhu celého Roku víry, od jeho vyhlášení dne 11. října 2012 až do 24. listopadu 2013 po celý den, mohou získat z Božího milosrdenství plnomocné odpustky časného trestu za své hříchy, a to i v prospěch duší věrných zemřelých, všichni jednotliví věřící, kteří mají opravdu kající smýšlení, platně se vyzpovídali, přistoupí k svátostnému přijímání a pomodlí se na úmysl Nejvyššího velekněze:*

*a) pokaždé, když se zúčastní alespoň třikrát na kázání posvátných misíí nebo alespoň na třech přednáškách o dokumentech Druhého vatikánského koncilu a o člancích Katechismu katolické církve*

v kterémkoli kostele nebo na vhodném místě;

b) pokaždé, když formou pouti navštíví papežskou baziliku, křesťanské katakomby, posvátné místo ustanovené ordinářem pro Rok víry (např. některou baziliku minor, svatyni zasvěcenou Nejsvětější Panně Marii, svatým apoštolům a svatým patronům) a zúčastní se tam na nějakém obřadu nebo alespoň setrvají přiměřený čas v usebrání při zbožné meditaci a zakončí modlitbou Otče náš, Vyznáním víry v jakékoli právoplatné formě, invokacemi k Panně Marii a eventuálně (dle zasvěcení místa) k svatým apoštolům či svatým patronům;

c) pokaždé, když ve dnech stanovených místním ordinářem<sup>1</sup> pro Rok víry (např. o slavnostech Páně, blahoslavené Panny Marie, o svátcích svatých apoštolů a patronů, o svátku Stolce sv. Petra) se na některém posvátném místě zúčastní slavnostního slavení eucharistie nebo liturgie hodin a pomodlí se Vyznání víry v jakékoli právoplatné formě;

d) jestliže v jeden svobodně zvolený den během Roku víry vykonají

zbožnou návštěvu u křtitelnice nebo jiného místa, kde přijali svátost křtu, a v jakékoli právoplatné formě obnoví křestní sliby.

Diecézní a eparchiální biskupové anebo osoby jim právně postavené na roveň mohou u příležitosti význačné oslavy, v den nejlépe tomu během této doby vyhovující (např. 24. listopadu 2013 o slavnosti Ježíše Krista Krále, již bude Rok víry zakončen) udělit papežské požehnání spojené s plnomocnými odpustky, přičemž odpustky mohou obdržet všichni věřící, kteří takové požehnání přijmou zbožně.

Věřící, kteří mají opravdu kající smýšlení a kteří se ze závažných důvodů nemohou zúčastnit slavnostních celebrací (především všechny mnišky žijící v klášteře a vázané stálou klauzurou, anachoreti a poustevníci, vězni, staří, nemocní, jakož i ti, kdo se o nemocné starají v nemocnicích nebo v jiných pečovatelských zařízeních...) získají plnomocné odpustky za stejných podmínek, pokud budou duchovně a myšlenkově spojeni s přítomnými věřícími, zvláště ve chvílích, kdy slova papeže nebo diecézních biskupů budou přenášena televizí a rozhlasem, a pomodlí se doma nebo tam, kde dlí ze závažných důvodů (např. v klášterní, nemocniční, ústavní či vězeňské kapli...), Otče náš, Vyznání víry v jakékoli právoplatné formě a jiné modlitby vhodné pro účely Roku víry a pokud budou obětovat svá utrpení a těžkosti svého života.

Dáno v Římě, v sídle Apoštolské penitenciárie, dne 14. září 2012, na svátek Povýšení svatého Kříže.

Manuel kard. Monteiro de Castro  
Mons. Krzysztof Nykiel  
hlavní penitenciář

<sup>1</sup> V brněnské diecézi je stanoveno: „V návaznosti na tento dekret ustanovuji následující posvátná místa, na kterých lze kdykoliv během Roku víry, za podmínek daných dekretem, získat plnomocné odpustky:

- katedrála sv. Petra a Pavla v Brně
  - kostel Jména Panny Marie ve Křtinách
  - kostel sv. Anny v Žarošicích
  - kostel Navštívení Panny Marie v Hlubokých Mašůvkách
  - kostel Panny Marie Bolestné ve Sloupu v Moravském krasu
  - kostel Panny Marie Karmelské v Kostelním Vydří
  - kostel Narození Panny Marie na Vranově u Brna
  - bazilika Nanebevzetí Panny Marie a sv. Mikuláše ve Žďáru nad Sáz.
  - kostel Nanebevzetí Panny Marie v Netíně
  - kostel Narození Panny Marie v Přibyslavicích
- a současně stanovuji následující dny, kdy lze na kterémkoli posvátném místě, za podmínek daných dekretem, získat plnomocné odpustky:
- slavnost sv. Petra a Pavla 29. 6. 2013
  - slavnost sv. Cyrila a Metoděje 5. 7. 2013“ (ACEB 2012/10,11)