

## Postní doba, půst, návrat k Bohu

Co je náplní a účelem postní doby? Co a proč v postní době dělat ?! Samotný název tohoto čtyřicetidenního období není zcela jednoznačný. Půst jako takový totiž není jeho jedinou náplní.

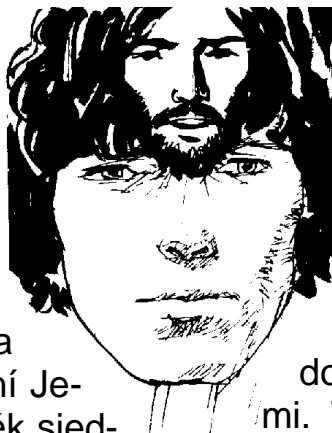
### Příprava na Velikonoce

Začneme od konce postní doby - od Velikonoc. Jsou to ústřední svátky všech křesťanů: celé jádro a síla křesťanství spočívá ve smrti, vzkříšení a oslavení Ježíše Krista. A účast na tomto tajemství získává člověk sjednocením s Kristem skrze křest. Není potom divné, že jedním z hlavních úkolů postní doby je vyvrcholení přípravy katechumenů na křest. Pro ostatní věřící je tato doba přípravou na obnovu křtu o Velikonocích.

Postní období je i příhodným časem k obnovení chápání křesťanského života jako velkého putování do domu Otcova. Toto období začíná udělováním „popelce“ - sypáním popela na hlavu s výzvou: „Obráťte se a věřte evangeliu“ (Mk 1,15). Těmito slovy započal Ježíš své poslání na zemi, aby smířil lidstvo s Otcem a aby uvedl každého na cestu života. Bůh Otec totiž připravil plán spásy pro všechny lidi, kteří od něho pocházejí a k němu směřují. (Poznámka: druhá varianta doprovodných slov k sypání popela na hlavu: „Pamatuj, že jsi prach a v prach se navrátíš“)

### Cesta k Otcí, aneb Bůh není mrzutý

Nejasné přesvědčení, že Bůh je s námi nespokojen, že je tvrdý, mrzutý, mstivý a lhostejný, prostě takový, jací bychom byli na jeho místě my, v nás zabíjí naději, víru, lásku a život vůbec... Celé Zjevení nám však říká, že Bůh není jako my. Je Otec, původce lásky. Právě o tomto mluví Ježíš v podobenství o milosrdném otci a marnotratném synu (srov. Lk 15,11). Jeho láska se nabízí a přizpůsobuje každému z nás. Svou láskou nás naplňuje ale do té míry, jak se jí otevřeme. Jeho



láska a tvůrčí moc má možnost změnit náš život. „Syn vstal a šel ke svému otci. Když byl ještě daleko, otec ho uviděl a pohnut soucitem přiběhl, objal ho a políbil...“ (Lk 15, 20)

Kristus nám zjevil Boha jako Otce plného milosrdenství. (Jan Pavel II.)

### Hřích a pokání, aneb život z vlastních sil

Od Boží lásky nás dělí nedůvěra k Bohu, snaha dosáhnout štěstí a naplnění života pouze vlastními silami. Toto vše vede člověka ke hříchu, jenž je bariérou v přijímání Boží lásky, někdy přímo jejím odmítnutím.

Obrácení (pokání) proto spočívá v tomto: obrátit se k Bohu, nechat se Bohem milovat a v síle této lásky se pak vydávat po jeho cestách. Cesta obrácení s sebou přináší jak „negativní“ aspekt: osvobození od hříchu a zla, tak aspekt „pozitivní“: rozhodnutí pro dobro. V této perspektivě lze pak slavit svátost pokání, jakožto zásadní bod cesty obrácení pokřtěného člověka.

**Konkrétní kroky**, staletími osvědčené prostředky na cestě obrácení:

#### - Modlitba

Modlitbou se sbližujeme s Bohem. Je příležitostí přezkoumat a probrat s Pánem vše důležité z našeho života. Modlitba je ale též projevem naší lásky k bližním, modlíme-li se za druhé, za známé i neznámé, za lidi, kterým tato služba může prospět.

**Několik tipů:** \* *Učiň si z modlitby zvyk: modli se ráno, večer, před jídlem.*

\* *Modlete se společně v rodině, pro začátek alespoň při zvláštních příležitostech.*

\* *Čti bibli: nejprve možná jen spontánně, později pravidelně.*

\* *Vyprávěj o Bohu dětem.*

\* *Účastni se liturgického života své farnosti: křížové cesty, bohoslužby smíření...*

**\* Snaž se o dobré myšlenky, jsou předpokladem každého rozvoje.**

Modlitbou už je vědomý život v Boží přítomnosti

### - Půst

Postem zdaleka není myšleno jen odepření si jídla. Půst je zřeknutí se čehokoliv, co je v našem životě postradatelné, zbytečné nebo překážející, co nás spoutává. Skrze něj dáváme ve svém životě větší prostor Bohu a máme možnost více poznat sami sebe...

**Několik tipů:** \* *Cvič se ve zdrženlivosti: v jídle, pití, kouření, sledování televize, nakupování...*

\* *Dodržuj Popeleční středu a Velký pátek jako zvláštní dny půstu: jen jednou se najež dosyta a odřekni si maso.*

\* *Přinášej páteční oběť - může mít různé formy: zřeknutí se masa, omezení konzumu. To, co je díky této páteční oběti ušetřeno, by mělo přijít k dobru lidem v nouzi. Smyslu páteční oběti odpovídají také různé formy osobní a společné modlitby stejně jako služba a pomoc druhým.*

\* *Jako postní oběť dej stranou určitou částku peněz: pro hladovějící a jinak trpící.*

Zřeknutí znamená, když k nutkání „muset mít“ řekneme ne. Zřeknutí se znamená svobodný, zodpovědný a uvědomělý život.

### - Almužna, činění dobra

Almužnou, činěním dobra - tím, čeho se postem vzdáme, můžeme obohatit toho, kdo to potřebuje. Almužna může znamenat: dávat sebe, svůj čas, zájem, trpělivost, hmotné prostředky všem těm, kteří to potřebují. Počínaje vlastními dětmi, životními partnery, rodiči, až po lidi osamělé, nešťastné, trpící, únavné... Zřeknutím se něčeho ve prospěch bližních realizujeme základní přikázání lásky a ztotožňujeme se s Kristem.

**Několik tipů:** \* *Pomáhej druhým nést jejich nouzi a poznávej skrytou bídu.*



**\* Otevři uši i srdce pro malomyslné, bezradné a zoufalé.**

**\* Měj starost o staré, nemocné a postižené lidi.**

České slovo almužna vzniklo z řeckého elemosyné, které znamená milosrdenství, milosrdný vztah. Dobro činíme už tehdy, když s druhými sdílíme čas a pozornost, radost i bolest.

### - Smíření

**Několik tipů:** \* *Připravuj se na smíření v myšlenkách. Smíření není především něco, co musí být protrpěno, ale něco, co musí být slaveno. Smíření s Bohem a s bližním je pramenem radosti.*

\* *Účastni se na slavení smíření bohoslužebnou formou: především při bohoslužbě pokání a ve svátosti smíření.*

\* *Nech v sobě působit smíření, které ti bylo dáno.*

\* *Sám nabízej smíření: učiň první krok k novému společnému začátku - objevuj v druhém to dobré - vzpomeň na to vše společné pěkné.*

Smíření je postoj, který nás orientuje na Boha. Zakusit smíření znamená vyměnit zlo za spásu.

Ježíšova výzva k obrácení míří především k obrácení srdce, k vnitřnímu pokání. Bez něho zůstávají všechny skutky neplodné a lživé.

„Stůjte na cestách a vyhlížejte, ptejte se, která je dobrá, po ní se vydejte a vaše duše naleznou klid.“ (Jer 6,16)

\* \* \*

*Použitá a doporučená literatura: Klemens Richter, Liturgie a život, Vyšehrad 1996; Anselm Grün, Půst, Karmelitánské nakladatelství 1995; Jan Pavel II., Překročit práh naděje, Tok 1995; Dokument Kongregace pro bohoslužbu Řím, Příprava na velikonoční svátky a jejich slavení, Česká liturgická komise 1991; Aleš Opatrný, Stůl slova, Karmelitánské nakladatelství 1997; Romano Guardini, O modlitbě, Zvon 1991; Katechismus katolické církve, Encyklopedie náboženství, Karmelitánské nakladatelství.*