

Prečo máme pôstne obdobie?

Čo je pôst? Aký zmysel má pôst?
Čo je pokánie? Aké povinnosti má katolík v pôstnom období?
Odpovedáme na niekoľko otázok a odpovedí o tomto liturgickom období.

16.03.2021

1. K čomu nás Cirkev pozýva v pôstnom období?

Cirkev vyzýva svojich veriacich, aby si z tohto času spravili akoby duchovné cvičenia. Spočíva to v tom,

že úsilie meditácie a modlitby treba podporiť aj úsilím osobného umŕtvovania. Miera tohto umŕtvovania je okrem požadovaného minima ponechaná na slobode a veľkodušnosti jednotlivca. Dobre prežitý pôst pripraví človeka na autentické a hlboké osobné obrátenie, aby sa mohol zúčastniť na najväčšom sviatku roku – na Nedeli zmŕtvychvstania Pána.

Text sv. Josemaríu na rozjímanie

„V našom okolí pociťujeme ovzdušie strachu pred krížom, pred Pánovým krížom. Je to preto, lebo sme začali každú životnú nepríjemnosť hneď nazývať krížom a nie sme schopní ju niesť ako Božie deti, s nadprirodzeným pohľadom. Došlo to až tak ďaleko, že sa z ciest odstraňujú kríže, ktoré tam postavili naši predkovia! Kristovým utrpením prestal byť kríž symbolom trestu, a

stal sa znamením víťazstva. Kríž je znakom Vykupiteľa: *in quo est salus, vita et resurrectio nostra*: v ňom je naša spása, náš život a naše vzkriesenie.“ (Svätý Josemaría, Krížová cesta, Druhé zastavenie)

2. Čo je pokánie? Akými spôsobmi sa vyjadruje pokánie v kresťanskom živote?

Slovo pokánie pochádza z latinského slova *penitentia*, čo je preklad gréckeho slova *metanoia*, čo v Biblii znamená obrátenie (duchovná premena) hriešnika. Označuje celý rad vnútorných a vonkajších činov zameraných na nápravu spáchaného hriechu a stav vecí, ktoré z toho pre hriešnika vyplývajú. Doslova ide o zmenu života, čo hovorí o skutku hriešnika, ktorý sa vracia k Bohu po tom, čo sa mu odcudzil, alebo o neveriacom, ktorý dosiahne vieru.

„Vnútorne pokánie kresťana sa môže prejavovať veľmi rozmanitým

spôsobom. Písmo a otcovia zdôrazňujú najmä tri formy: pôst, modlitbu a almužnu, ktoré vyjadrujú obrátenie vo vzťahu k sebe samému, vo vzťahu k Bohu a vo vzťahu k iným. Okrem úplného očistenia, ktoré spôsobuje krst alebo mučeníctvo, uvádzajú ako prostriedky na odpustenie hriechov úsilie zmieriť sa so svojím blížnym, slzy pokánia, starostlivosť o spásu blížneho, orodovanie svätých a čínorodú lásku, ktorá „zakrýva množstvo hriechov“ (1 Pt 4, 8).“ (KKC, č. 1434)

Text sv. Josemaríu na rozjímanie

„Obrátenie je otázkou chvíle; posväcovanie je úlohou na celý život. Božie semienko lásky, ktoré Pán vložil do našich duší, chce rásť, prejavovať sa v skutkoch, prinášať ovocie v každej chvíli zodpovedajúce tomu, čo je milé Pánovi. Preto je nevyhnutné, aby sme boli ochotní

začínať stále odznova a v každej novej životnej situácii opäť nachádzať svetlo a impulz prvého obrátenia. A to je vlastne dôvod, prečo sa máme pripraviť dôsledným spytovaním svedomia, prosiac Pána o pomoc, aby sme mohli lepšie spoznať jeho a lepšie spoznať i seba samých. Niet inej cesty, ak sa máme znovu obrátiť.“ (Svätý Josemaría, Íst s Kristom č. 58)

3. Aké povinnosti má katolík v pôstnom období? Čo je to pôst a zdržiavanie? Pre koho sú záväzné? Dá sa zameniť spôsob pôstu a zdržiavania za iné formy pokánia?

Katolíci musia dodržiavať cirkevný príkaz pôstu a zdržiavania sa od mäsa (Kompendium katechizmu 432: v dňoch ustanovených Cirkvou), ako aj spoveď a každoročné prijímanie. Pôst spočíva v zjedení iba jedného jedla denne, hoci ráno a v noci sa môže jesť o niečo menej ako

zvyčajne. Okrem prípadu choroby. Zákon pôstu zaväzuje všetkých plnoletých až do začatia šesťdesiateho roka života (porovnaj Kódex kánonického práva, Kán. 1252). Zdržiavanie znamená vzdať sa konzumácie červeného alebo bieleho mäsa a jeho derivátov. Zákon zdržiavania zaväzuje tých, ktorí dovŕšili štrnásť rok života (porov. Kán. 1252). „Konferencia biskupov môže bližšie vymedziť zachovávanie pôstu a zdržiavania, ako aj úplne alebo čiastočne zameniť pôst a zdržiavanie za iné formy pokánia, najmä za skutky dobročinnnej lásky a cvičenia nábožnosti“ (Kódex kánonického práva, Kán. 1253).

Text sv. Josemaríu na rozjímanie

„Treba sa rozhodnúť. Nie je prípustné, aby v našom živote horeli súčasne dve sviece — ktoré má podľa istého ľudového príslovia každý človek: jednu pre svätého Michala a

druhú pre diabla. Zhasnime sviecu pre diabla a zapálme radšej svoj život, aby sa celý strávil v oddanej službe Pánovi. Ak bude naša túžba po svätosti úprimná, ak budeme učenliví a vložíme sa do Božích rúk, potom všetko pôjde dobre. Pretože on je totiž vždy, a obzvlášť v tomto čase ochotný udeliť nám svoju milosť, milosť k novému obráteniu a k náprave nášho kresťanského života.“ (Svätý Josemaría, Ísť s Kristom č. 59)

4. Aký má zmysel praktizovať pôst a zdržiavanie?

Je to konkrétny spôsob, ktorý nám Cirkev ako Matka navrhuje, aby sme rástli v duchu pokánia. „Ako už u prorokov, Ježišova výzva na obrátenie a pokánie sa nevzťahuje predovšetkým na vonkajšie skutky, na „vrece a popol“, na pôsty a umŕtvovania, ale na obrátenie srdca, na vnútorné pokánie. Bez neho skutky pokánia zostávajú neplodné a

klamné; naproti tomu vnútorné obrátenie pobáda k tomu, aby sa tento postoj prejavil vo viditeľných znakoch, v úkonoch a skutkoch pokánia“ (KKC, č. 1430).

V Novom zákone Ježiš naznačuje hlboký dôvod pôstu odsudzovaním postoja farizejov, ktorí prísne dodržiavali predpisy stanovené zákonom, ale ich srdce bolo ďaleko od Boha. Pravý pôst, ktorý Božský Majster opakuje pri inej príležitosti, spočíva skôr v naplnení vôle nebeského Otca, ktorý „ťa odmení, lebo on vidí aj v skrytosti“ (Mt 6,18).