

# Pôstne obdobie

Prípravným obdobím pred Veľkou nocou je **štyridsaťdňový pôst**. Je formou pokánia nielen v kresťanstve, ale aj v iných náboženstvách.

**V Rímskokatolíckej cirkvi** sa pôstna príprava na Veľkú noc začína tzv. **Popolcovou stredou**. Je to streda v siedmom týždni pred Veľkou nocou. Tento rok pripadá na 9. marca. V tento deň, ktorý je dňom prísneho pôstu a zdržiavania sa mäsitého pokrmu, kňaz alebo diakon robí popolom znak kríža na čelách veriacich so slovami: „*Pamätaj, že prach si a na prach sa obrátiš*“, alebo „*Kajajte sa a verte v evanjelium!*“.

**Obrad sypania popola na hlavu** v prvý pôstny deň sa praktizoval už od 8. storočia.

Pôvodne to bol obrad vyhradený len pre veľkých a verejných hriešnikov, ktorí v tento deň začínali svoju cestu pokánia. Vstupovali do chrámu bosí, zaodetí vrecovinou a sypali si na hlavu popol. Neskôr podobným spôsobom začínali svoje pokánie nielen verejní kajúcnici, ale aj ostatní veriaci a sypanie popola na hlavu sa stalo všeobecným symbolom rozhodnutia nastúpiť na cestu pokánia. V 10. a 11. storočí bol už tento obrad udomácnенý v mnohých oblastiach západnej Európy. Koncil v Benevente v roku 1091 ho zaviedol pre celú Cirkev, pričom sypanie popola na hlavu sa nahradilo značením na čelo.

**Gréckokatolíci (byzantského obradu)**, ktorí sa pridŕžávajú gregoriánskeho kalendára, začínajú Veľký štyridsaťdňový pôst o dva dni skôr ako rímskokatolíci (latinského obradu). **Svätá štyridsiatnica** sa začína už v pondelok a trvá do piatku pred Lazárovou sobotou. Do štyridsiatich dní pôstu počítajú gréckokatolíci aj soboty a nedele (zatiaľ čo rímskokatolíci nedele nepočítajú).

Pôst je obdobím, keď sa má veriaci usilovať o obrátenie, zmenu zmýšľania, má rozjímať nad svojím životom, plakať nad svojimi hriechmi. Na rozjímanie a sprítomnenie Kristovho spásonosného utrpenia je vyhradený až **Veľký týždeň**. Tieto skutočnosti sa odrážajú aj v bohoslužobnom živote byzantskej cirkvi – v stredu a piatky sa slúži liturgia vopred posvätených darov. Pri nej sa veriacim rozdeľujú vopred posvätené eucharistické dary; bohoslužba nemá anaforu (eucharistický kánon) ani premenenie svätých darov. Je to bohoslužba s najsilnejšie vyjadrenou eucharistickou úctou v byzantskom obrade. Zároveň, na rozdiel od liturgie sv. Jána Zlatoústeho či sv. Bazila Veľkého, obsahuje mnoho kajúcich prvkov – najmä hlbokých poklôn.

## Z histórie:

V Učení Dvanástich apoštolov (Didascalia apostolorum) zo začiatku 3. storočia sa odporúča 1-2-dňový pôst (alebo 40-hodinový pôst) pred krstom a 2-3-dňový pôst pred Veľkou nocou. Z tohto krátkého pôstu sa postupne vyvinul 40-dňový pôst, ktorý odporúča veriacim už na začiatku 4. storočia sv. Atanáz (296-373), biskup z Alexandrie i sv. Cyril Jeruzalemský (315-386). Číslo 40 malo posvätný význam: Ježiš Kristus sa postil 40 dní pred svojím verejným vystúpením (Mk 1,12; Mt 4, 1-11), 40 dní pokrývala voda zem počas potopy sveta, 40 dní sa postil Mojžiš na vrchu Sinaj, 40 dní putoval prorok Eliáš k jaskyni na vrchu Horeb, kam k nemu prišiel Boh a podobne.

Pôvodné pôstne pravidlá boli veľmi prísne: dovoľovali požívanie jedla len jedenkrát denne. Okrem toho boli sprísnené aj abstinenciou, t.j. úplným zdržiavaním sa požívania niektorých pokrmov ako mäso, ryby, mlieko a mliečne výrobky (maslo, syry). Terajšie predpisy týkajúce sa pôstu a postenia sa boli zavedené v roku 1966 apoštolskou konštitúciou Poenitemini.

Pôstne obdobie trvá v Rímskokatolíckej cirkvi **od Popolcovej stredy do Veľkonočnej nedele**. Zahŕňa šesť pôstnych nediel'. Prvá pôstna nedeľa (tohto roku 13. marca) sa ešte donedávna nazývala Quadragesima (grécky tesserakostes, t.j. 40 dní pred Veľkou nocou).

Začiatkom 5. storočia sv. Maximus, turínsky biskup, zaviedol trojtýždňovú predpôstnu prípravu. Tri nedele pred pôstom sa volali: Septuagesima (70. deň pred Veľkou nocou – táto nedeľa bola u nás známa pod menom „Deviatnik“), Sexagesima (60. deň) a

Quinquagesima (50. deň). Spolu so 40-dňovým pôstom tvorili 70-dňovú prípravu, symbolizujúcu 70 rokov babylonského zajatia. Pápež Gregor I. Veľký (590-604) vytvoril pre tieto dni osobitné prosebné modlitby. Pápež Alexander III. (1159-1181) nariadil, aby sa spev „Alleluja“ – podobne ako v 40-dňovom pôstnom období – nahradili invokáciou Laus tibi Domine, Rex aeternae gloriae (Chvála Ti Kriste, Kráľ večnej slávy). V roku 1969 boli tieto liturgické zvláštnosti zrušené a všetky tri nedele boli preradené do cyklu nediel „cez rok“.

Zdroj: Archív TK KBS