**Postní doba**

**Vypracovala**: Hedvika Šimeková

**Dne**: 9.5.2010

**Milí mladí animátoři, přátelé a křesťané!**

Vítám Vás na dnešních posledních animátorech. Připravila jsem si pro Vás zamyšlení nad postním obdobím. Ale na začátek se pomodlíme:

**Modlitba o smíření**

Bože, Otče všech lidí,   
ty žádáš, abychom nesli lásku tam,   
kde chudí jsou ponižováni,   
radost tam, kam nedošla tvá zvěst,   
smíření tam, kde jsou lidé rozděleni.

Pomoz nám smířit   
otce se synem,   
matku s dcerou,   
manžela s manželkou,   
věřícího s tím,   
kdo nemůže uvěřit,   
a také křesťany, kteří se nemilují.

Ty nám otevíráš cestu ke smíření,   
pomáháš k tomu, aby církev,   
zraněné tělo Kristovo,   
byla kvasem společenství   
pro chudé této země   
i pro celou lidskou rodinu.

  Ale před samotným výkladem, bych Vás ještě ráda motivovala pár slovy. Prožili jsme postní období a uvažovali o vzkříšení a v chrámě zaznívali postní písně a celá liturgie byla proniknutá myšlenkami nad Pánovým utrpením. Ježíš konal divy, léčil nemocných, vyháněl zlé duchy, křísil mrtvé, utišoval bouřku..., ale to lidem nestačilo. Žádali další znamení. Ježíš se neodvolával na divy, které vykonal, ani nato, že položil život za svoje poslání, neboť mnozí zemřeli i za nepravdivé či falešné myšlenky. Ježíš se odvolával na svoje zmrtvýchvstání. Kristus vstal a jeho vítězství bylo i našim vítězstvím, neboť i my jsme mohli s ním povstat. To bylo velikonoční poselství pro všechny lidi dobré vůle na celém světě. Proto byla oslava Pánova umučení a zmrtvýchvstání vyvrcholením celého Ježíšova poslání, které se začalo jeho narozením v Betlémě, pokračovalo hlásáním Božího slova a vyvrcholilo ne umučením a smrtí na kříži, ale slavným vzkříšením ve velikonočním ráno.

***Postní doba*** či půst je v [křesťanství](http://cs.wikipedia.org/wiki/K%C5%99es%C5%A5anstv%C3%AD) období přípravy na [Velikonoce](http://cs.wikipedia.org/wiki/Velikonoce). V [západní církvi](http://cs.wikipedia.org/wiki/Z%C3%A1padn%C3%AD_c%C3%ADrkev) začíná postní doba [Popeleční středou](http://cs.wikipedia.org/wiki/Popele%C4%8Dn%C3%AD_st%C5%99eda) a trvá 40 dní (kromě nedělí). Ve [východních církvích](http://cs.wikipedia.org/wiki/Pravoslav%C3%AD) začíná „Velký půst“ v pondělí 7. týdne před Velikonocemi a končí v pátek 9 dní před Velikonocemi

**Význam křesťanského postu**

Půst se v křesťanském smyslu netýká pouze zdržení se jídla a [abstinence](http://cs.wikipedia.org/wiki/Abstinence), ale může zahrnovat i jiné projevy jako např. [almužnu](http://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Almu%C5%BEna&action=edit&redlink=1) či dobré skutky. Účelem postu má být soustředění věřícího na jeho duchovní růst v rámci přípravy na největší křesťanské svátky roku – Velikonoce.

**Význam postní doby**

V postní době má člověk pracovat na proměně a obnově svého života, aby mohl žít opět plně jako [křesťan](http://cs.wikipedia.org/wiki/K%C5%99es%C5%A5an). Má v této době obnovit autentické vztahy, navázat znovu dialog s druhými, odpočinout si a vrátit se k tomu, co činí život křesťana křesťanským. Nemělo by ale jít pouze o lidské úsilí, neboť křesťanská [teologie](http://cs.wikipedia.org/wiki/Teologie) a [spiritualita](http://cs.wikipedia.org/wiki/Spiritualita) považuje půst za Boží [milost](http://cs.wikipedia.org/wiki/Milost), kdy člověk naslouchá [Božímu slovu](http://cs.wikipedia.org/wiki/Bo%C5%BE%C3%AD_slovo) a svůj život podle něho uzpůsobuje.

Postní doba je též obdobím přípravy [katechumenů](http://cs.wikipedia.org/wiki/Katechumen) na [křest](http://cs.wikipedia.org/wiki/K%C5%99est) a provázejí je v tuto dobu zvláštní [liturgické](http://cs.wikipedia.org/wiki/Liturgie) obřady. Mezi dny postní doby, které nesou tradiční označení, patří ještě 4. neděle postní, zvaná [Laetare](http://cs.wikipedia.org/wiki/Laetare), a 6. neděle postní, běžněji [Květná neděle](http://cs.wikipedia.org/wiki/Kv%C4%9Btn%C3%A1_ned%C4%9Ble), jako připomenutí dne vjezdu [Ježíše](http://cs.wikipedia.org/wiki/Je%C5%BE%C3%AD%C5%A1) do [Jeruzaléma](http://cs.wikipedia.org/wiki/Jeruzal%C3%A9m).

Liturgická barva postní doby je [fialová](http://cs.wikipedia.org/wiki/Fialov%C3%A1). Začíná [Popeleční středou](http://cs.wikipedia.org/wiki/Popele%C4%8Dn%C3%AD_st%C5%99eda), trvá (nepočítaje v to neděle) 40 dní a celá doba vrcholí [Svatým týdnem](http://cs.wikipedia.org/wiki/Svat%C3%BD_t%C3%BDden), při němž si křesťané připomínají [ukřižování](http://cs.wikipedia.org/wiki/Uk%C5%99i%C5%BEov%C3%A1n%C3%AD) [Ježíše Krista](http://cs.wikipedia.org/wiki/Je%C5%BE%C3%AD%C5%A1_Kristus) a končí velikonočním [triduem](http://cs.wikipedia.org/wiki/Triduum) (to začíná na [Zelený čtvrtek](http://cs.wikipedia.org/wiki/Zelen%C3%BD_%C4%8Dtvrtek) večer, pokračuje [Velkým pátkem](http://cs.wikipedia.org/wiki/Velk%C3%BD_p%C3%A1tek) a [Bílou sobotou](http://cs.wikipedia.org/wiki/B%C3%ADl%C3%A1_sobota), posledním dnem postní doby, a vrcholí [Velikonoční vigilií](http://cs.wikipedia.org/wiki/Velikono%C4%8Dn%C3%AD_vigilie) ústící do neděle [Zmrtvýchvstání Páně](http://cs.wikipedia.org/wiki/Zmrtv%C3%BDchvst%C3%A1n%C3%AD_P%C3%A1n%C4%9B)). Celá postní příprava směřuje k radostné oslavě [Velikonoc](http://cs.wikipedia.org/wiki/Velikonoce), které jsou pro křesťany svátky [Kristova](http://cs.wikipedia.org/wiki/Kristus) [vzkříšení](http://cs.wikipedia.org/wiki/Vzk%C5%99%C3%AD%C5%A1en%C3%AD) z mrtvých.

**Postní praxe**

Postní praxe byla v minulosti poměrně namáhavá, nejedlo se [maso](http://cs.wikipedia.org/wiki/Maso), [ryby](http://cs.wikipedia.org/wiki/Ryby), [vejce](http://cs.wikipedia.org/wiki/Vejce) a [mléčné produkty](http://cs.wikipedia.org/wiki/Ml%C3%A9%C4%8Dn%C3%BD_v%C3%BDrobek) a bylo zvykem jíst jednou denně. Současná postní praxe [katolické církve](http://cs.wikipedia.org/wiki/Katolick%C3%A1_c%C3%ADrkev) zavazuje katolíky od 16 do 60 let. Na Popeleční středu a Velký pátek jako dny přísného postu je dovoleno sníst pouze jedno velké jídlo denně. Krom toho existuje ještě půst od masa, předepsaný pro tyto dva dny a všechny pátky roku. Tento páteční půst je ale možné nahradit jiným skutkem pokání.

# *Popeleční středa*

Popeleční středa ukončuje masopustní veselí a začíná pro křesťanský svět doba půstu, trvající 40 dní, na jejímž konci je oslava zmrtvýchvstání Ježíše Krista. V tento den dělá kněz věřícím křížek na čele z posvěceného popela z ratolestí (kočiček), posvěcených minulého roku na Květnou neděli, říkajíc při tom slova: "Pomni člověče, že prach jsi a v prach se navrátíš." Tímto se věřícím připomíná pomíjivost života a nutnost pokání.  
Popeleční středě se také říkalo středa černá, škaredá, smetná .Na Přeloučsku chodívaly ráno na Popeleční středu ženy s hrncem, v kterém bylo rozpuštěné mýdlo a štětičkou natíraly tváře mužů, kteří se dosud neprospali z Masopustu. Kdo z nich nechtěl být na obličeji pomazán, musel se vykoupit nějakým penízem. Tomuto záludnému přepadávání nic netušících mužů se říkalo "praní zástěr". Peníze, které takto získaly, sloužily k nákupu „rosolky“, kterou potom ženy společně popíjely. Rosolka byl podle dochovaných materiálů jemný a sladký likér, oblíbený zejména u žen. K jeho výrobě se používalo ovoce a lesní plody.

# *Šest nejdůležitějších nedělí postního období:*

**1. neděle postní - Černá**

První postní neděle po Popeleční středě se jmenuje černá. Jméno černá si vysloužila díky černým šatům, do kterých oblékaly v tento den ženy vzhledem k nastávajícímu půstu.  
Na některých místech se této neděli říkalo neděle "liščí". Nejčastěji tomu tak bylo na Hořovicku, Berounsku, Křivoklátsku a Rakovnicku a v okolních krajích a příčinou byly postní preclíky, posypané mákem a solí. To vše matky dělaly v noci tak, aby o tom jejich děti nevěděly. Podle toho, kolik měla která matka dětí, tolik vrbových proutků si opatřila a na každý z nich navlékla několik preclíků a zavěsila na stromy do zahrady. Ráno ještě před východem slunce vzbudila své děti a řekla jim:"Milé děti, běžela tudy liška a nechala Vám na zahradě preclíky na stromě. Vstaňte, umyjte se a jděte do zahrady, tam se pomodlete a poté je můžete najít a sníst."

# 2. neděle postní - Pražná

Tato druhá postní neděle má své jméno podle jednoho z postních jídel, nazývaného „pražmo“. Pražmo jsou vlastně upražená obilná zrna nebo klasy. Z tohoto pražma se také připravovala polévka "praženka".

# 3. neděle postní - Kýchavná

Třetí neděle postní je nazývána po kýchání. Ve středověkých spisech se můžeme dočíst o velikých a náhlých morech, které se začaly projevovat kýcháním. V té době se říkalo:"Jakž kdo kejchl, hned náhle umříti musil“. Lidé obávající se, aby z toho kýchnutí neumřeli, přáli sobě: „Pomáhej pán Bůh“ anebo „Pozdrav Tě pán Bůh“.  
U našich předků bylo pozdravení při kýchnutí znakem dobrého chování. Už se nevěřilo, že se kýchnutím projevuje nákaza morem, nýbrž panovalo přesvědčení, že kýchání čistí hlavu a užívali k tomu celou řadu rostlinných prostředků, podporující kýchnutí.

# 4. neděle postní - Družebná

Družební - tak se říkalo v pořadí 4. postní neděli. Název neděle vychází zřejmě z toho, že v tuto neděli chodíval ženich s družbou do domu, kam chtěl o pomlázce přijít na námluvy.  
Na Nepomucku se odpoledne na družební neděli podávala "pučálka". To byl nabobtnalý nebo napučený hrách, upražený na másle a promíchaný s rozinkami, různým kořením a pokroutkami. Když se dal na talíř, opět se pokroutkami a rozinkami posypal. Toto jídlo se obyčejně předkládalo ženichovi, jenž přišel za svým děvčetem. Zprvu se ženichovi předložila vidlička. Tou však nesměl jíst a měl čekat na lžíci. Pokud se do "pučálky" pustil vidličkou, všichni se mu vysmáli.  
Někde také pojmenovali tuto neděli "středopostní", neboť tvořila pomyslný střed čtyřicetidenního půstu. Jinde zas "růžebnou" nebo "růžovou", protože se tuto neděli světí v Římě zlatá růže.

# 5 .neděle postní - Smrtná

Pátou postní nedělí je neděle zvaná "Smrtná" nebo také "Smrtelná". V ten den vynášeli lidé ze vsi slaměnou "smrt, Mařenu, Mořenu, Mařanu, smrtholku", loutku oděnou do ženských šatů. Šlo vlastně o slaměnou figurínu, ověnčenou hadříky a stužkami a nastrčenou na tyč. Za vsí ji vhodili do vody, zpět do vsi se vraceli se zeleným stromkem a chodili od domu k domu, přičemž si hlasitě prozpěvovali.  
Vynášení smrti je zvykem, který pochází z pradávných dob pohanských. Někde chodívají chlapci se "Smrťákem" a děvčata s "Morenou".  
V Čechách se, podobně jako na Moravě, upravuje smrtka ze slámy, hadříků a pentlí. Házejí jí do vody, ze skály, někdy jí zahrabou i do země a utíkají pryč. Kdo by zůstal při útěku hodně pozadu, nebo by snad při útěku upadl, ten do roka zemře.  
"Líto" je malý smrček, na němž jsou zavěšeny všelijaké ozdoby: pestré papírové věnce, kytičky, obrázky svatých, různobarevné pentličky, malovaná i bílá vyfouknutá vejce čili poucha.

# 6. neděle postní - Květná

Poslední postní nedělí je Květná neděle. Její další lidové názvy jsou také Květnice (Čechy), Květnica (Morava), Beránková neděle (jižní Čechy) či Palmová neděle (Horácko). V tento den se slaví památka slavného vjezdu Ježíše Krista do Jeruzaléma, kde ho lidé vítali čerstvými ratolestmi ze stromů a házeli je na cestu.  
Celý tento den byl ve znamení obřadu svěcení kočiček a i dnes je pro mnohé rodiny svátečním otevřením Velikonoc.  
K posvěcení přinášeli lidé do kostela především jívové větvičky – ratolesti (lidově zvané kočičky, což je nejznámější název, ale také kocanky, koťátka, barušky nebo bahníře). Místy se nosily také větvičky lískové, jasanové a březové. Pro okrasu bylo zvykem svazky proutků zdobit pentlemi.  
Někde polykali jednu až tři kočičky v domnění, že je po celý rok nebude bolet v krku. Také si někde přetřeli kočičkami oči se slovy: "Kočičky, kočičky, aby nebolely vočičky".  
Na Květnou neděli se nemělo nic péct, protože se prý zapekl květ na stromech, jinak řečeno neurodilo by se žádného ovoce. V tento den se také oblékaly nové šaty, aby v nich člověk kvetl. Obydlí se vymetalo zelenými ratolestmi, které měly vymést všechnu nemravnost a zhýralost.

***Liturgie postní*** doby nás vede k vnitřní duchovní obnově, kajícnosti a smírnému odčiňování hříchů. Toto se má projevit i při výběru písní: Až do 5. postní neděle má postní doba výhradně kající charakter. Písně, které přímo hovoří o utrpení Páně (zejm. 302, 304, 305?, 306,310, 311, 314) je vhodné před touto nedělí vynechat a hrát je až v posledních dvou týdnech před triduem. Charakter liturgie se pozná předepsanou prefací v direktáři. Po 5. neděli postní se již užívá preface o utrpení Páně. Takovýto postup výběru (přednost písní kajacích do 5. neděle postní a výběr písní o umučení Ježíše Krista po 5. neděli postní) by se měl uplatňovat i při výběru ostatní hudby mimo mši (koncerty, bohoslužba slova atd.).

**Výběr písní :** v postní době vybíráme písně z oddílu 301 - 322. Pro křížovou cestu jsou určené písně č. 072, 073, 074 a zvolání ke všem zastavením 075 .Od popeleční středy, až do středy před zeleným čtvrtkem se ve mši nezpívá Gloria a rovněž se vypouští veškeré Aleluja (ať už jde o odpověď k žalmu nebo o verš před evangeliem).

**Provedení pašijí :** text pašijí (pokud se zpívají čistě chorálně) je rozdělen mezi tři nebo čtyři zpěváky. Jednotlivé party bývají označeny následujícím způsobem: + - Ježíš - (hlubší hlas); evangelista (střední hlas); S - succentor zpívá přímé řeči všech ostatních (vyšší hlas). Z partu cuccentora mohou být ještě vyčleněny texty zástupu, židů ,velekněží apod.. Texty turby byly také zhudebněny mnoha skladateli pro smíšený sbor. Proto je také možné zpívat pašije tak, že se jednotlivé party zpívají chorálně a texty turby jsou zpívány vícehlase smíšeným sborem.

Po skončení pašijí pokračuje mše již obvyklým způsobem. Následuje Krédo, přímluvy bohoslužba oběti, … . Ke mši je nejvhodnější zpívat píseň č. 303, k přijímání 307, 308, 310.

**Otázky k diskuzi:**

* Dodržujete nějaký půst? (např. odepření TV, sladkostí, masových výrobků, PC)
* Co pro Vás znamená postní doba?

Na závěr bych ještě chtěla dodat, co je podstatou postní doby. Je to pokání a touha po Bohu, po obnovení a roznícení naší lásky k Bohu. Při pokání jde o obrácení od hříchů k Boží milosti od zatracení k spáse, od vlažnosti k vroucnosti. Jde o znovu navrácení se do otcovského Božího domu, jako marnotratný syn nebo dcera. Věřme mladí animátoři, že Bůh nás může a chce obdarovat svým milosrdenstvím, láskou a odpuštěním.

Doufám, že se Vám můj výklad o postní době líbil a že jsem ji Vám více podrobněji přiblížila v  závěrečné práci. Děkuji Vám za pozornost a přeji Vám hodně Božího požehnání v další animátorské práci.

A teď se rozloučíme závěrečnou modlitbou:

**Modlitba k Duchu svatému**

Duchu svatý, osvěť mě.   
Lásko Boží, stravuj mě.   
Veď mě na cestu pravdy.   
Maria, Matko, provázej mne.   
Požehnej mi s Ježíšem.   
Ochraňuj mě před každým zlem,   
klamem a nebezpečím.   
Prameni míru a světla, přijď a osvěť mě.   
Jsem hladová, přijď a nasyť mě.   
Jsem žíznívá, přijď a osvěž mě.   
Jsem slepá, přijď a daruj mi zrak.   
Jsem chudá, přijď a obohať mě.   
Jsem nevědomá, přijď a pouč mě.   
Duchu svatý, celá se ti odevzdávám.   
sestra Marie od Ukřižovaného Ježíše