

Půsty a zmírnění půstů v pravoslavné Církvi

☞ Zde je vyloženo jednak pravidlo — čili akrivie — a pak v praxi obvykle používaná úleva z přísnosti tohoto pravidla — čili ikonomie — kterou Církev povoluje se shovívavostí k naší slabosti a neschopnosti naplnit dokonale celou náročnost křesťanského duchovního života. • Níže vedle akrivie uváděné formy ikonomie jsou dnes běžné; rozsáhlejší zmírnění a úlevy, než je zde uvedená obvyklá ikonomie, by však měl mít křesťan požeňnán svým duchovním otcem. Ačkoliv totiž Církev ustanovila konkrétní dny a období pro půst (akrivii), je křesťanu možno udělit jakoukoliv individuální úpravu (zmírnění) vzhledem k jeho zdravotnímu stavu, staří, práci či jiným okolnostem (nebo naopak lze dočasně mu zpřísnit půst, např. jako skutek pokání). Takové úpravy jsou ponechány na rozhodnutí duchovních otců, kteří při tom postupují dle potřeb duchovního prospívání každé duše. • Obecně je současným křesťanům doporučeno praktikovat půst podle dnes obvyklé ikonomie, jak je uváděna níže.

Půst je podle akrivie přijímání „suché stravy“ (tj. nemastného jídla: chléb, voda, sůl, vařená zelenina) bez (olivového) oleje a vína — jen jednou denně a to až po deváté hodině církevního času (myslí se tím po třetí hodině odpolední). Přijímání stravy — i když je to jen chleba — vícekrát než jednou denně se nazývá **rozvázání (uvolnění) půstu**. Podle obvyklé ikonomie se v současnosti suchá strava nahrazuje běžným postním jídlem (tj. takovým, které neobsahuje živočišné bílkoviny a živočišné tuky), přijímaným dvakrát za den. Běžnou postní stravou rozumíme tedy pokrmy bez masa, mléka, sýrů, tvarohu, másla, vajec apod. Není-li svátek či označený významný den, neměli bychom požívat olivový olej a víno (tj. alkoholické nápoje) ani ryby. Povoleny jsou vždy chobotnice (i tzv. „plody moře“), med. • Jíme-li také olej a pijeme-li víno, konáme jeden ze způsobů **zmírnění půstu**. Jsou **čtyři stupně zmírnění půstu**: 1.) jíme vše; 2.) kromě postní stravy jíme i vejce a mléčné výrobky (myslí se tím: vše kromě masa); 3.) jíme i rybu; 4.) jíme i víno a olej (tedy bez ryby, bez vajec a mléka a bez masa; je to nejslabší stupeň zmírnění půstu). Vždy, když se hovoří o zmírnění půstu povolením oleje, myslí se tím olivový olej (který je považován za pochoutku, a proto je podle akrivie v půstu zakázán); ostatní oleje a margaríny se mohou jíst vždy (tak vysvětluje biskup Kallistos Ware).

Stanovené posty (akrivie a obvyklá ikonomie):

1.) **Středy a pátky** (není-li půst v tomto dni zmírněn svátkem či památkou významného svatého) — suchá strava (a to až po třetí hodině odpolední). (Podle ikonomie – *běžné postní jídlo* v poledne a večer. Tato ikonomie platí i pro jiné níže uvedené případy suché stravy.)

2.) **Velký půst** (svatá čtyřicátice), od čistého pondělí do pátku před Lazarovou sobotou (před Květnou nedělí) — suchá strava s výjimkou sobot a nedělí, kdy je vždy povoleno víno a olej a jídlo vícekrát denně; další výjimkou je svátek Zvěstování přev. Bohorodice, kdy (není-li strastný týden) je povolena ryba, ale — není-li to v sobotu či v neděli — až večer. Specifikem je i Květná neděle, kdy se jí ryba; k tomu někteří povolují olej a víno v devítidenním období od 5. soboty velkopostní přes celý 6. velkopostní týden. (První týden Velkého půstu se nazývá Čistým, protože se křesťané postí zvláště horlivě a podle svých možností se snaží alespoň v tyto dny vyplnit celou postní akrivii.)

3.) **Strastný týden** (poslední týden před Paschou) — suchá strava (a to až po třetí hodině odpoled-

ní). Je to týden, kdy by se každý měl snažit postit se co nejpřísněji. Na Velký pátek by se nemělo jíst vůbec. Na Velkou Sobotu je také přísný půst – jí se až večer: chléb, víno, sušené ovoce – na posílnění před celonočním bděním.

4.) **Petropavlovský půst** (od pondělka po neděli všech svatých do dne před svátkem sv. apoštolů Petra a Pavla; tj. do 28. 6./11. července) — zdrženlivost od masa, vajec a mléčných výrobků; podle ikonomie je povolena ryba, víno, olej (ovšem kromě střed a pátků); podle akrivie je ryba povolena jen v sobotu a v neděli a na svátek Narození Jana Křtitele.

5.) **Půst před Zesnutím přev. Bohorodice** (14 dní před tímto svátkem; 1./14.—14./27. srpna) — suchá strava (kromě sobot a nedělí, kdy je povoleno víno a olej; výjimkou je svátek Proměnění Páně, kdy se jí i ryba).

6.) **Filipovský půst** (od 15./28. listopadu do svátku Narození Páně) — a) od 15./28. listop. do 4./17. prosince se zdržujeme masa, vajec a mléčných výrobků, ale jíme rybu (podle akrivie jen v sobotu a neděli, podle ikonomie každý den, kromě střed a pátků); — b) od 5./18. prosince už není ryba povolena, jen olej a víno (kromě střed a pátků); podle ikonomie můžeme o sobotách a nedělích požívat ryby po celý Filipovský půst.

7.) **Jednodenní půsty** — a) den před svátkem Bohozjevení (Zjevení Páně) (5./18. ledna); b) den Stěti sv. Jana Křtitele (29. srpen / 11. září); c) den Povýšení Svatého Kříže Páně (14./27. září).

V tyto dny je půst, i když případnou na neděli (v sobotu a v neděli však s olejem).

Zmírnění půstu stanovené Církví

(i ve středy a pátky) (jsou to buď sváteční období či některé z přípravných týdnů k Velkému postu):

1.) Od svátku Narození Páně do 4./17. ledna – jí se vše po všechny dny.

2.) První týden Triodu (od Neděle celného a farizeje až do Neděle marnotratného syna) — jí se vše.

3.) Třetí týden Triodu (od pondělka po Masopustní neděli do Syropustní neděle) — jí se ryba, vejce, mléčné výrobky (není povoleno maso) ve všechny dny v týdnu.

4.) Světlý týden po Pasše (1. popaschální týden do Tomášovy neděle) — jí se vše.

5.) Období padesátnice (od Tomášovy neděle až do neděle Padesátnice) — podle tradice se může jíst víno a olej i ve středy a pátky; navíc je povoleno jíst rybu ve středu „Půlení padesátnice“ a ve středu „Opuštění Paschy“. Podle ikonomie jíme rybu všechny středy a pátky.

6.) Týden svatodušní (od neděle Padesátnice do Neděle všech svatých) — jí se vše.

☞ Pro všechny postní soboty a neděle (vyjma Velké soboty) platí, že je povoleno užívání oleje a vína. (V tyto dny se nekleká, nevykonávají se ani velké poklony, nýbrž jen pásové.) Všechny církevní svátky a památky zvláště významných svatých, padnou-li na postní den (ne však v čistém či strastném týdnu), zmírňují půst – viz zvláštní poznámka (povolující nějaký stupeň zmírnění) přímo v kalendáriu u každého takového dne.

☞ V určité zvláště označené dny je povoleno zmírnění půstu olivovým olejem a vínem, a v některé dny dokonce i rybou. Takové dny jsou v kalendáriu vyznačeny poznámkou – např.: „Je-li půst, povoleno olej a víno“. Padnou-li takto označené dny na den, kdy žádný půst není (v nepostním období mimo středu a pátek) nebo je půst zakázán (sváteční období), anebo na den, kdy je olej a víno povoleno jiným pravidlem (např. soboty a neděle Velkého půstu), tak této půst zmírňující poznámce nevěnujeme pozornost (jen nás upozorňuje, že jde o významnější den).