

Půsty a zmírnění půstů v pravoslavné Církvi

⇒ Zde je vyloženo jednak pravidlo — čili **akrivie** — která se aplikuje hlavně na mnichy, a dále zde vykládáme v praxi obvykle používanou úlevu z přísnosti tohoto pravidla — čili **ikonomie** — kterou Církev povoluje pro světské křesťany se shovívavostí k naší slabosti. Ačkoliv totiž Církev ustanovila konkrétní dny a období pro půst (akrivii), je v této záležitosti pro každého křesťana možná úprava (zprísňení či zmírnění), která je ponechána na rozhodnutí duchovních otců, a to vždy dle potřeb prospěchu každé duše. Obecně je současným křesťanům **doporučeno praktikovat půst podle dnes obvyklé ikonomie**.

Půst je podle akrivie přijímání „suché stravy“ – tj. nemastného rostlinného jídla: **chléb, voda, sůl, vařená zelenina, houby, ovoce a zavařenina, med (margarin),** bez (olivového) oleje a bez vína — jen jednou denně a to až po deváté hodině církevního času (myslí se tím po třetí hodině odpolední).

Podle obvyklé ikonomie se v současnosti **suchá strava nahrazuje běžným postním jídlem** – tj. takovým, které neobsahuje živočišné bílkoviny a živočišné tuky), přijímaným dvakrát až třikrát za den. Běžnou postní stravou rozumíme tedy **pokrmu bez masa, mléka, sýrů, tvarohu, másla, vajec apod.** Není-li svátek či označený významný den, je požívání olivového oleje a vína nebo ryby v půstu chápáno jako ikonomie. Povoleny jsou spolu olejem i chobotnicí (tzv. „plody moře“).

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); to je 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 (dle biskupa Kallista Ware).

Upozornění: osoby slabé či nemocné mohou praktikovat ikononii (tj. postit se jen dle svých možností), v případě vážné nemoci se nepostí vůbec. Těhotné a kojící ženy se nepostí.

Stanovené posty (akrivie a obvyklá ikonomie):

1.) **Středy a pátky** (není-li půst v tomto dni zmírněn svátkem či památkou významného svatého) — podle akrivie se požívá „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 Lazarovy soboty (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 přsv. Bohorodice, kdy (není-li strastný týden) je povolena ryba, ale — není-li to v sobotu či v neděli — až večer; výjimkou 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 odpolední). Je to týden, kdy by se každý měl snažit postit se co nejprísněji. Na Velký pátek by se nemělo jíst vůbec. Na Velkou Sobotu je také přísný půst – jí se až večer: chléb, víno, sušené ovoce – na posilnění před celonočním bděním.

4.) **Petropavlovský půst** (od pondělka po neděli všech svatých až do svátku sv. apoštolů Petra a Pavla; tj. do 28. 6./11. července) — zdrženlivost od masa, vajec a mléčných výrobků.

Podle ikonomie (a pravidel tzv. Ustavu) je pro světské

křesťany povolena ryba, víno, olej po celý půst (kromě střed a pátků); (ve svátek Narození sv. Jana Křtitele se jí ryba, ať už svátek připadne na jakýkoliv den); podle akrivie je ryba povolena jen v sobotu a v neděli a na svátek Narození Jana Křtitele.

V ostatní dny půstu je v mírnějším výkladu povoleno víno a olej (tedy i ve středu a pátky).

5.) **Půst před Zesnutím přsv. 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 (před Narozením Kristovým)** (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 tento půst.

Nomokánon předepisuje pro celý čtyřicetidenní půst k Narození Kristovu: jí se ryba; jen ve středu a pátek jíme suchá postní strava (bez oleje), pokud není svátkem předepsáno zmírnění.

7.) **Jednodenní půsty** — a) den před svátkem Bohozjevení (Zjevení Páně) (5./18. ledna); b) den Stětí 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 a vínem).

Období bez půstu či se zmírněným půstem

Zmírnění půstu stanovené Církví (týká se i střed a pátků) (jsou to buď sváteční období či některé z přípravných týdnů k Velkému postu):

1.) **Po svátku Narození Páně** do 4./17. ledna – jí se vše.

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 týdne.

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

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

6.) **Týden svatodušní** (od neděle Padesátice 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 – malý či střední svátek).

55 zásad pro křesťanskou praxi

Čili stručný návod, jak má křesťan praktikovat svůj duchovní život
(od otce Thomase Hopka)
Zde uvádíme několik z těchto zásad.

1. **B**ud' stále s Kristem. Ve všem důvěřuj Bohu. Nikdy na Boha nezapomínej.
2. **M**odli se, jak jen můžeš, a ne tak, jak si myslíš, že musíš.
3. **M**ěj stálé modlitební pravidlo a to dodržuj. Není správné modlit se pouze tehdy, když máš na to náladu. Je potřeba se modlit pravidelně, v daný čas, kdy budeš vzpomínat Boha a přednášet mu své modlitby.
4. **Ř**íkej modlitbu Páně (Otčenáš) několikrát za den. Když nasedáš do auta, když kráčíš do své kanceláře nebo učebny, před jídlem, před spaním.
6. **M**y, pravoslavní křesťané, bychom se měli při modlitbě nějak „ponížit“. Kleknout si. Uklonit se. Sehnout se. Použít tělo. Sv. Efrém říká: „Pokud se nemodlí tvé tělo, pak když se modlíš, vlastně se nemodlíš“. Modlitba není jen činnost mysli a srdce. Je to aktivita celého člověka.
7. **J**ez kvalitní jídlo do polosyta. Posti se v postní dny a samozřejmě hlavně ve Velkém půstu. Avšak když se postíš, posti se vskrytu.
8. **V**yhledej ticho, vnitřní i vnější. Každý den si jen tak na pár minut sedni a prostě přebývej v tichu. Vypni všechna elektronická zařízení. Otevři se Bohu. Na nic nemysli. Sleduj myšlenky, které přicházejí, a odevzdávej je Bohu.
9. **K**onej dobré skutky v tajnosti. Čiň dobrodiní tak, aby o tom nikdo nevěděl.
10. **P**řicházej pravidelně na bohoslužby. Chod' do chrámu. Postůj tam. Naslouchej. Modli se. Nevěnuj v chrámu pozornost lidem — ale samozřejmě buď zdvořilý. Buď tam však především pro bohoslužbu samotnou.
12. **P**řavidelně přicházej na zpověď a k svatému přijímání. Měj účast na církevním duchovním životě.
13. **N**epřijímej vtíravé myšlenky a pocity. Když se jimi začneš zaobírat, zmocní se tě a ty zhřešíš. Je potřeba je odseknout hned na počátku.
15. **Č**ti pravidelně Svaté Písmo. Ne proto, aby ses povyšoval nebo se chlubil znalostmi, ale jako „palivo“, jako potravu. Neboť, když nebudeš číst Písmo Svaté pravidelně, zemřeš. Bude to, jako bys zkoušel žít bez stravy nebo jezdit autem bez paliva.
18. **B**ud' obyčejným člověkem. Buď jako jeden z množství lidí. Nikdy si neříkej: „Děkuji Bohu, že nejsem jako jiní.“ Snaž se milovat ostatní, jak jen můžeš. Buď obyčejný. Jak pravil jeden spisovatel: „Vše kromě běžného je od zlého.“