

## Po 13.

31.

☞ *Opuštění svátku Narození*. Ct. Melánie Římanka (*služba Melanii se zpívala včera*) (+ 439) • Ct. Gelasios Palestýnský (5. st.); spr. Abgar, král edeský; svt. Petr Mohila, metrop. kyjevský (1646); svt. mč. Michail, presbyter (1937); svt. Dositej Vyznavač, metrop. záhřebský (*misionář v ČSR*) (+ 1945)

## ZKRATKY

ap. – apoštol  
ap.ev. – apoštol evangelista  
spr. – spravedlivý  
mč. – mučedník  
vmč. – velkomučedník  
nmč. – novomučedník

pror. – prorok  
kn. – kníže. Mon. – mnich  
archim. – archimandrita  
metrop. – metropolita  
bl. (blaž.) – blažený  
aprov. – apoštolům rovný  
svt. – světitel, episkop či kněz

svt.mč. (svmč.) – biskup či kněz mučedníkem (světitel – mučedník)  
archep. – archiepiskop  
ep. – episkop, tj. biskup  
ct. – ctihodný, mnich  
schí- schimník (plně mnišství)

Ediční poznámka:  
V postupu nedělních evangelních čtení v době po svátku Povýšení svatého Kříže je tento kalendář v souladu s typikonem (tj. s liturgickými kalendáři vydanými pro tento rok v okolních pravoslavných církvích).

Vaše poznámky, náměty, návrhy změn, úprav a doplňků pravoslavného kalendária zasílejte laskavě na adresu jihlavského vydavatelství. Za Vaše připomínky předem děkujeme.

**Příští rok 2025 — je pravoslavná Pascha dne 20. dubna (dle obč. kalend.) \* Syropustní neděle je 2. března \* Svatá Padesátnice (Den Trojice) je 8. června \* Délka petropavlovského půstu je 26 dní. (Občanské Velikonoce 2025 jsou ve stejný den jako pravoslavná Pascha.)**

## 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 hned dokonale celou náročnost křesťanského duchovního života. Níže jsou vedle akriev uváděny běžné formy ikonomie; rozsáhlejší zmírnění a úlevy, než je zde uvedeno, by však měl mít křesťan požehnány svým duchovním otcem. Ačkoliv totiž Církev ustanovila konkrétní dny a období pro půst (akrivii), je v této záležitosti pro každého křesťana možná úprava (zprísnění či zmírnění), která je ponechána na rozhodnutí duchovních otců, kteří jsou někdy shovívaví k slabostem lidí a uplatňují tuto shovívavost či laskavost zmírněním církevního pravidla (tj. pozeňají nějakou výraznější ikonomii), a to vždy dle potřeb prospěchu každé duše. Obecně je současným křesťanům doporučeno praktikovat půst podle dnes obvyklé ikonomie, jak je uváděna níže.

**Půst** je podle akriev 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 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. „ploody 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 povoláním oleje, myslí se tím olivový olej (který je považován za pochoutku, a proto je podle akriev v půstu zakázán); ostatní oleje a margaríny se mohou jíst vždy (dle biskupa Kallista Ware).

## Stanovené půsty

(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 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 přev. 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 akriev.)

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 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 posílení před celonočním bděním.

4.) **Petropavlovský půst** (od pondělka po neděli všech svatých do svátku sv. apoštolů Petra a Pavla; tj. od 28. 6./11. července) — zdrženlivost od masa, vajec a mléčných výrobků; podle ikonomie je povolena ryba, víno, olej (samozřejmě kromě střed a pátků); podle akriev 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 akriev 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 rybu po celý Filipovský půst.

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).

Zmírnění půstu stanovené Církvi (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.

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

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 nekléká, 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).