

10. PÔSTNE OBDOBIE

Je to obdobie prípravy na veľkonočné sviatky, čas **kajúcnosti a pokánia**. Viac rozjímame nad umučením Pána Ježiša, zamýšľame sa viac nad krstom a konáme skutky pokánia.

Pôstne obdobie **trvá 40 dní** = 40 dní sa postil Pán Ježiš; 40 rokov strávi Boží ľud na púšti; (40 rokov chodili, aby generácia vymrela a mohla nová vojsť do zaslúbenej zeme), 40 dní putuje Eliáš o chlebe a vode k Božej hore Horeb; 40 dní káže Jonáš obyvateľom Ninive; 40 dní vyzýva Goliáš Izraelitov k zápasu...

Naozaj je to 40 dní? Keby sme to zráтали, tak je to viac ako 40. Nedele sa totiž nepovažovali za pôstne dni... V pôstne nedele sa nesmie sláviť žiadny sviatok, či zádušná omša, liturgické texty týchto nediel majú absolútnu prednosť aj všedné dni v pôste majú svoje vlastné liturgické texty.

Pôstne obdobie je pohyblivé, nikdy nemáme popolcovú stredu 13.2. ako i Veľká noc je pohyblivý sviatok. Slávi sa vždy v nedeľu po splne mesiaca po jarnej rovnodennosti.

Pôstne obdobie začína **popolcovou stredu**. Popolcová streda- je deň pokánia v celej Cirkvi, pôst, zdržovanie sa mäsitého pokrmu. Úkon kajúcnosti sa vynecháva, lebo ho nahrádza obrad značenia popolom. Požehnanie popola a značenie popolom sa môže konať aj bez omše, ale koná sa liturgia slovo. Obrad značenia popolom sa nemôže konať v nedeľu, ktorá aj keď je v pôstnom období, nemá mať tak zvýraznený kajúcný tón.

Pôstna doba je zameraná na **KRST a POKÁNIE**.

Krst v minulosti: katechumenát, príprava na krst trvala dlho, obyčajne 3 roky. Poučenie pozostávala z čítania Písma Svätého, poznávať pravdy viery a zásady kresťanského života... Každá katechéza sa končila exorcizmom a vkladáním rúk, zakončená skúškou. Krst sa udeľoval na Veľkú noc, slávnostným spôsobom za účasti spoločenstva veriacich, novorodenci boli oblečení do bielych tuník (preto biela sobota) a 1. krát sa zúčastnili na celej eucharistickej bohoslužbe.

Krst dnes: katechumenát je kratšie obdobie, odporúča sa krstiť na bielu sobotu, slávnostným spôsobom, pozýva sa otec biskup, ak nemôže prísť, poverí miestneho pána farára...

Pokánie v minulosti- Najvlastnejšia rímska pôstna liturgia je štacionárna bohoslužba. Veriaci sa zhromažďovali v nejakom blízkom kostole, odkiaľ vyšiel sprievod a za spevu litánií sa odobral k štacionárnemu kostolu. Sprievod má kajúci ráz a nazval sa collekta. Konal sa v pôstnej dobe na niektoré dni. Vtedy prijal ľud na popolcovú stredu popol a takto im ako kajúcnikom bolo odopreté sv. prijímanie. Verejné pokánie spočívalo v tom, že kajúcnici boli vylúčení z obce veriacich a vyhradilo sa im isté miesto v kostole. Na to bol osobitný obrad: ako prarodičia boli vyhnaní z raja, tak boli vyhnaní kajúcnici z Cirkvi.

Prví kresťania sa postili v pondelok a piatok, bolo to známku zbožnosti postiť sa 2 krát do týždňa.

Prvotná Cirkev rozdeľovala pokánie do skupín:

-prvé pokánie – prijatie krstu

-druhé pokánie a posledné – konalo sa po krste ako návrat márnokratného syna a posledné, lebo iné už nepoznali. Po spáchaní ťažkých hriechov bolo tvrdé pokánie a bolo vždy spojené s liturgickou formou. O pokánie hriešnik sám prosil a robil to verejne. (musel mať svojho ručiteľa; verejne musel vyznať svoje hriechy; dostal kajúce rúcho; vylúčený z Cirkvi- nemohol byť účastný bohoslužobnej obety.... Podľa znaku pokánia sa kajúcnici rozdeľovali do skupín:

- plačúci: stáli pri vstupe do kostola a prosili ľudí o modlitby*
- počúvajúci: mohli počúvať homíliu, ale pred liturgickou obetou odišli*
- kľačiaci: do sv. prijímania sa zúčastňovali liturgie kľačiaci*
- ležiaci: do prijímania ležiaci*
- stojaci: mohli stáť počas bohoslužby ale potom museli odísť*

Prísnosť pokánia viedla k extrému_ odložiť krst na neskôr. Zmierenie s Cirkvou znamenalo pripustiť kajúcnika k Eucharistii – na zelený štvrtok, vložení rúk biskupa.)

Pokánie dnes:

Čo je to vlastne POKÁNIE? – premena srdca. Ktosi to prirovnal k minci, ktorá má 2 strany:

- obrátenie sa k Bohu*
- odvrátenie sa od hriechu*

„Všetci zahyniete, ak nebudete robiť pokánie. (metanoa- obrátenie) Pokánie je podmienkou toho, aby sme sa stali schopnými prijať Boha. „Boh aj pohanom daroval pokánie, aby mali život“ (Sk 11,18) Pokánie začína tým, že uznáme svoju hriešnosť. Hriech ak nemá výhľad na odpustenie možno iba poprieť. Riešenie prináša jedine Boh, ktorý sa k nám priblížil v Ježišovi Kristovi a v ňom nám ponúka zmierenie.

Prostriedky pokánia: modlitba, almužna (1. pôstna nedeľa- zbierka na charitu), pôst (zdržiavanie sa mäsitého pokrmu vo veku od 14 rokov; zákon pôstu viaže od 18. roku do 60 roku.

Prečo pôst? Je to modlitba tela a duše....

Ktoré dni sú dni pokánia? (piatky v roku, popolcová streda, veľký piatok...)

Aký je rozdiel postiť sa a zdržiavať sa mäsitého pokrmu? (Pôst: - zdržiavať sa mäsitého pokrmu; vykonať skutok nábožnosti, čítať aspoň 10 min. sv. Písmo; vykonať skutok lásky k blížnemu; zrieknuť sa TV...)

Je vhodné pristúpiť v tomto čase k sviatosti pokánia, aby účasť na veľkonočných tajomstvách bola plnohodnotná. Sväté prijímanie v pôstnom a veľkonočnom období sa má udeľovať v rámci svätej omše (okrem nevyhnutných prípadov- choroby, slabosť...), aby tak veriaci hlbšie prežívali veľkonočné tajomstvo – smrť a zmŕtvychvstanie Pána, čo sa sprítomňuje vo svätej omši.

V pôstnom období veriaci hojnejšie počúvajú Božie slovo, venujú sa modlitbe, robia pokánie, pripomínajú si krst, nasledujú Krista na krížovej ceste a tak sa pripravujú na slávenie Veľkej noci. Počas tohto „pôstneho putovania“ liturgia predkladá veriacim Pannu Máriu ako vzor učeníka, ktorý verne počúva Božie slovo a kráča v šľapajach Krista na „Kalváriu“, aby s ním zomrel. Vo veľkonočnom trojdní sa Panna Mária predstavuje ako nová Eva, čiže „nová žena“ ktorá stojí pri strome života zjednotená s Kristom – „novým človekom“ ale aj ako duchovná matka, ktorej Pán zveril svojich učeníkov. V pôstnom období máme 5 formulárov omši o Panne Márii, ktoré sa povoľujú pre mariánske svätyne a pútnikov.

V tomto období sa zakazuje zdobiť oltáre kvetmi a hudobné nástroje sa dovoľujú používať len na udržanie a sprevádzanie spevu, (nie na prelúdovanie!) čo zodpovedá kajúcemu rázu tohoto obdobia. Piesne a spev Aleluja sa v tomto období vynecháva až po Veľkonočnú vigíliu, a to aj na slávnosti a sviatky.

Slávnosti v pôstnom období:

- **Sv. Jozefa** (19.3.) – vo všeobecnej Cirkvi ide o prikázaný sviatok
- **Zvestovanie Pána** (25.3., ale tento rok výnimka- v pondelok po 2. veľkonočnej nedeli)
- **Kvetná nedeľa**, ktorou vstupujeme do najdôležitejšieho týždňa v LR- **Veľký týždeň**. V nej sa

spája predzvesť kráľovského triumfu Krista so zvesťou o jeho umučení. Spomienka na Pánov vstup do Jeruzalema sa koná slávnostnou procesiou, pričom sa spievajú zvolania: „Hosanna“ a deje sa požehnanie ratolestí; a rozprávanie o umučení Pána sa deje zvlášť slávnostne – spevom pašíí.

Pašie sú súčasťou Evanjelia, je to ohlasovanie Božieho slova. Majú ich prednášať traja- jeden, čo hovorí Kristus, druhý evanjelista, tretí čo hovoria ostatné osoby. Spasiteľove slová treba spievať pomalšie s dôrazom na ich dôstojnosť. Nie je vhodné, aby ich spieval zbor a už vôbec nie z chóru. Pašie nie sú divadlom, či koncertom. Žena nezastúpi diakona. Majú ich spievať diakoni, kňazi, lektori, alebo civili z ambony. Kvetná nedeľa je vyhlásená pápežom Jánom Pavlom II za svetový deň mládeže (tento rok je 17. deň mládeže)

Sviatosti – sa môžu vysluhovať hlavne 3: pomazanie nemocných, sviatosť pokánia a sviatosť oltárna. Sviatosť manželstva by sa mohla len s rešpektom na toto obdobie, bez zábavy. Výslovne sa zakazuje na Veľký piatok a na Bielu sobotu.

Liturgická farba: fialová, na kvetnú nedeľu červená, na slávnosti biela, 4 pôstna nedeľa- ružová.

5. nedeľa- smrtná- od stredoveku sa od 5. pôstnej nedele dostávala do stredu myšlienka utrpenia a na znamenie smútku sa odstraňovali, alebo zahaľovali všetky ozdoba, kríže, obrazy, sochy svätých.

V tomto období možno získať úplné odpustky za obvyklých podmienok:

- kto koná pobožnosť krížovej cesty pred zastaveniami
- kto sa pomodlí modlitbu *Dobrý a prelaskavý Ježišu* v piatok po prijímaní pred obrazom Ježiša Krista Ukrižovaného
- kto aspoň 15 min. rozjíma o umučení Pána

6. nedeľou pôstnej doby sa začína **Veľký týždeň**, v ktorom Cirkev slávi tajomstvá spásy, ktoré uskutočnil Ježiš Kristus v posledných dňoch svojho života. Dni Veľkého týždňa, od pondelka do štvrtku vrátane, majú prednosť pred každým slávením (preto sa slávnosť Zvestovanie Pána niekedy prekladá). V tieto dni sa neslávi krst, ani birmovanie.

Pôstne obdobie nie je len obdobím umučenia Pána, to začína až 5. pôstnou nedeľou. Dovtedy je to obdobie kajúce. Čo dovtedy spievať? Pri pohľade na piesne z JKS môžeme konštatovať, že tam máme piesne prevažne vyjadrujúce žiaľ a bôľ nad Ježišovým utrpením a mukami, ktoré majú svoje miesto v posledné 2 týždne pôstu.

V Písme čítame: Spievajte Bohu žalmy, hymny a duchovné piesne. Žalmy sú súčasťou liturgie a je dobré ich zapájať do svätej omše aj na iných miestach, nielen v liturgii slova.

ROZDELENIE PÔSTNYCH PIESNÍ:

Kajúcne (do 5.pôstnej nedeli):123, 124, 125, 126, 134, 136, 137, 144, 151, 156, 162, 165, 168, 174, 490, 491, 493, 499, 500, 510, 511, 512, 513, 514, 516, 517

Pašiové (po 5.pôstnej nedeli):121, 126, 128, 129, 131, 132, 133, 135, 138, 139, 141, 142, 144, 146, 149, 152, 153, 155, 159, 161, 163, 164, 165, 166, 167, 170, 171

Tzv. omšové: 128, 132, 146, 148, 157, 161, 167, 168, 169, 170, 171, 173, 180

Sv. prijímanie: 129, 133, 135, 141, 142, 143, 149, 152, 155, 159, 160, 164, 166, 175

Gratiarum: 138, 140, 141, 153, 160, 175, 168, 173, 515

Záver: 127, 130, 139, 145, 147, 150, 154, 163, 172