

Liturgický program od 7. marca 2011 – do 13. marca 2011

Deň	Čas a miesto	Úmysel
Pondelok 7.3.	<b>1. deň Veľkého pôstu</b>  <b>Vyšná Rybnica</b> <b>16.00 - sv. liturgia + pan.</b>	+ Andrej, Helena
	<b>Vyšné Remety</b> <b>17.15 - sv. liturgia + pan.</b>	+ Ján Popovič
Utorok 8.3.	<b>Vyšné Remety</b> <b>17.00 – liturgia vopred</b> <i>posvätených darov</i>	+ Ján a ostatní z rod. Lazurovej
Streda 9.3.	<b>Vyšná Rybnica</b> <b>8.00 - sv. liturgia</b>	+ Helena
Štvrtok 10.3.	<b>Vyšné Remety</b> <b>17.00 - sv. liturgia + moleben</b>	+ Ján, Helena, Pavol, Andrej, Michal, Alžbeta rod. Kicová
Piatok 11.3.	<b>Vyšná Rybnica</b> <b>16.00 - sv. liturgia</b>	+ Ján, Ján a ostatní z rod. Hamorskej
	<b>Vyšné Remety</b> <b>17.00 - liturgia vopred</b> <i>posvätených darov</i>	
Sobota 12.3.	<b>Vyšná Rybnica</b> <b>8.00 - sv. liturgia</b>	
Nedeľa 13.3.	<b>1. pôstna nedeľa</b> <i>/Zbierka bohoslovci/</i>	* za veriacich z farnosti  * Miroslav, Zuzana, Dominik
	<b>Vyšné Remety</b> <b>9.00 - sv. liturgia</b>	
	<b>Vyšná Rybnica</b> <b>10.30 - sv. liturgia</b>	

**POKOJ VÁM**

Roč.5, číslo 10.

Farský týždenník pre farnosť Vyšná Rybnica

**Zmysel pôstu**

Pôst nás, samozrejme, nemá viesť k pýche, že sme dokonalejší ako druhí. Skôr nás vedie k pokore, konfrontuje nás s nami samotnými, so všetkými našimi prianiami, potrebami, myšlienkami a citmi, no i s našimi temnými stránkami. Samotné poznanie svojho vlastného zla už znamená značný kus cesty k pokore. Pôst nám ukazuje, že sme ľudia telom aj dušou. Telo nemôžeme odvrhnúť alebo s ním zachádzať zle, musíme ho prijať v celej jeho potrebnosti. Ale môžeme ho pôstom zduchovniť.

Počas pôstu sa stretávame so sebou samým, stretávame sa s nepriateľmi svojej duše, s tým, čo nás vnútorne zotročuje. Ide o poznanie toho, čo nás vlastne drží, aká nosná sila nás nesie, z čoho v podstate žijeme. A keď v pôste vedome odložíme všetky náhradné uspokojenia, ktoré nás dosť často ohlušujú a oslepujú, spoznáваме svoju najvnútornejšiu pravdu. Snímame obal, ktorý skrýva vnútro. Tak spoznáme všetko, čo je v nás: nesplnené priania a túžby, myšlienky krúžiacie len okolo nás samých, úspechu, majetku, zdravia, sebaotvrdenia, citov. Jazvy, úmorne prikrýté aktivitou, sebautešujúcimi prostriedkami, jedlom a pitím, sa otvárajú. Všetko potlačené vyjde najavo. „Pôst mi odkrýva, kto som. Ukazuje mi moje ohrozenia a naznačuje, kde začať s bojom. Na púšti nás Boh skúša, aby vyšlo najavo zmýšľanie našich srdc.“ V pôste stojíme tvárou v tvár svojej vlastnej nedokonalosti.

Svätý Atanáz povedal: „Pozri, čo pôsobí pôst! Uzdravuje choroby, zaháňa zlých duchov, odháňa zvrátené myšlienky, myslí dodáva väčšiu jasnosť, očisťuje srdce, posväcuje telo a napokon vedie človeka pred Boží trón... Pôst je veľkou silou a vedie k veľkým úspechom.“ Pôst by sa tak v žiadnom prípade nemal chápať ako sebatrestanie, sami so sebou by sme mali zachádzať láskyplne. Mal by nás naučiť vedomejšie zachádzať s jedlom, urobiť z nás ľudí láskavejších a milosrdnejších. Pôstom človek prichádza sám k sebe, objavuje svoj vnútorný bod pokoja, vlastný domov. Pôst má spájať dušu s telom, otvára nás aj pre Boha a my začíname žiť bdelejšie a vedomejšie v jeho prítomnosti. Už sa nemodlíme len hlavou, ale celým telom. „Pôst je pokoj tela,“ ako povedal svätý Peter Chryzológ, a aj cestou k skúsenosti, že Božie kráľovstvo je už v nás.

## Pravda o nás

Čítal som jeden príbeh. Otec išiel s deťmi na prechádzku a stretli svojho duchovného otca. Juraj s Helenkou sa naháňali okolo stromu a otec sa dal do reči s kňazom: „Nechápem jednu vec. Prečo kresťanstvo vidí v každom človeku hriešnika, dokonca i v deťoch, a neustále nabáda k pokániu a náprave? Veď človek je dobrý a stačí ho iba povzbudzovať ku konaniu dobra.” Kňaz sa usmial, vytiahol z vrečka čokoládu. Deti pribehli k nemu: „Jurko, zober si čokoládu,” povedal kňaz a chlapcovi zažiarili oči radosťou. „Ale po bratsky sa rozdeľ s Helenkou!” „Čo to znamená, že sa s ňou mám po bratsky rozdeliť?” zamračil sa Juraj. „Po bratsky sa rozdeliť znamená, že dáš druhému väčšiu časť než sebe,” vysvetľoval kňaz. Juraj chvíľu mlčal, potom podal celú čokoládu sestre a vykrikoval: „Tak dobre, nech tú čokoládu rozdelí Helenka!” Otec sa nahneval: „To som si teda nemyslel, že si taký sebec.” A kňaz pokračoval: „Milý priateľ, v každom človeku je pud sebazáchovy, ktorý ho vedie k tomu, aby pamätal na seba. To nie je nič zlé. Ak však tento pud prekročí istú hranicu, mení sa na sebeckosť. Každý človek túži vyniknúť. Celkom správne. Ale keď prekročí svoju mieru a usiluje sa iba o to, aby svojim vyniknutím zahanbil a ponížil iných, je to zlé, pretože je to pýcha. Človek je v podstate dobrý, ale nezabúdajme, že Boh nám dal slobodnú vôľu. A táto slobodná vôľa je po dedičnom hriechu naklonená nie iba k dobrému, ale aj k zlému, k prekročeniu správnej miery. To sa nazýva hriech. Hriech je najväčšie nešťastie človeka – a preto sa toľko volá po obrátení a pokáaní. To je základné volanie pôstneho obdobia. Pôst nie je ani zďaleka iba odrieknutím si nejakého jedla. Skôr je to zrieknutie sa všetkého, čo je v mojom živote postrádateľné, zbytočné, či dokonca prekáža. Je to zrieknutie sa toho, čím môžem pomôcť bližnému, ktorý je v núdzi: dávať seba, svoj čas, záujem, trezivosť všetkým, čo to potrebujú, začínajúc vlastnými deťmi, manželom, manželkou, rodičmi, až po osamelých a trpiacich ľudí. Pôst teda nie je čas pochmúrneho odriekania sa. Ide skôr o prehĺbenie, obnovu a priblíženie sa k Otcovi skrze Krista. Je to doba vytrvalej, ale radosnej námahy, ktorá by mala vyústiť do zmierenia sa s Bohom a do obnovy krstného sľubu v liturgii Veľkej noci.“

## Pôstna disciplína

### 1) Zdržanlivosť od mäsa:

- v piatky cez rok; s výnimkou prikázaných sviatkov (a podobne odporúčaných sviatkov), voľníc, národných (občianskych) sviatkov

- v stredu počas Štyridsiatnice, ako aj vo sviatky Povýšenia svätého Kríža a Sťatia hlavy svätého Krstiteľa.

2) Zdržanlivosť od mäsa s pôstom: v deň pred Narodením a Bohozjavením Pána.

3) Zdržanlivosť od mäsa, mlieka a vajec s pôstom: v prvý deň Štyridsiatnice a v piatok Veľkého týždňa.

4) Zakázaný čas: zaväzuje iba počas celej Štyridsiatnice.

1) Zdržanlivosť znamená nejest' vymenované pokrmy, a to vrátane jedál, ktoré ich obsahujú.

2) Pôst znamená nejest'; pripúšťa sa však najviac dvakrát za deň malé občerstvenie (trocha jedla) a najviac raz za deň sa najest' dosýta, najlepšie po večernej bohoslužbe, respektíve po 15. hodine.

3) Ak pôst pripadne na sobotu alebo nedeľu, tak sa ruší, ale zdržanlivosť ostáva.

4) Výnimky, ktoré sa uvádzajú v prvom bode dekrétu (prikázané a odporúčané sviatky, voľnice, národné či občianske sviatky), sa vzťahujú aj na stredu počas Štyridsiatnice, nie však na sviatky Povýšenia svätého Kríža a Sťatia hlavy svätého Jána Krstiteľa.

5) Pod slovným spojením „*odporúčané sviatky*” treba rozumieť veľké sviatky a polyelejné sviatky s bdením, ktoré nie sú prikázanými sviatkami, ako aj deň chrámového sviatku.

6) Pod slovným spojením „*národné (občianske) sviatky*” treba rozumieť štátne sviatky a dni pracovného pokoja (samozrejme, okrem Štedrého dňa a Veľkého piatku).

7) Zdržanlivosť od mäsa zaväzuje od 7. roka veku do telesnej smrti.

8) Pôst zaväzuje od **14.** do **60.** roka veku.

9) Pod slovom „*Štyridsiatnica*” treba pre účely tohto dekrétu rozumieť všetky dni od pondelka prvého týždňa Veľkého pôstu až po Veľkú sobotu vrátane.

10) Pôst a zdržanlivosť nezaväzujú chorých ľudí, tehotné a dojčiacie ženy, ďaleko cestujúcich (myslí sa aspoň 4 hodiny cesty), ťažko pracujúcich a spoločne sa stravujúcich (ak nemajú možnosť výberu).

11) „*Zakázaný čas*” znamená zákaz hlučných zábav (napríklad diskoték) a obmedzenie takých televíznych programov, počítačových hier, internetových stránok a podobne, ktoré narúšajú kajúci charakter daného obdobia.

