



Hlas farnosti

ročník
XXXIII.
č. 7
15. 2. 2026

Informačný týždenník Rímskokatolíckej cirkvi, Farnosti Banská Bystrica – mesto

Pohľad do histórie prežívania Pôstneho obdobia

Prípravným obdobím pred Veľkou nocou je štyridsaťdňový pôst. Je formou pokánia nielen v kresťanstve, ale aj v iných náboženstvách. Hoci ho Spasiteľ nenariadil výslovným príkazom, svojím vlastným štyridsaťdňovým pôstom na púšti dal príklad, ktorý nasleduje aj ľud Novej zmluvy. Cirkevní otcovia ako sv. Hieronym, sv. Lev Veľký či sv. Cyril Alexandrijský nás uisťujú, že pôst bol ustanovený priamo apoštolmi, aby veriaci skrze pokánie a kajúcnu disciplínu konali zadost'účinenie za svoje hriechy.

V Rímskokatolíckej cirkvi sa pôstna príprava na Veľkú noc začína Popolcovou stredou. Ide o stredu sedem týždňov pred Veľkou nocou. Tento rok pripadá na 18. februára. V tento deň, ktorý je dňom prísneho pôstu a zdržiavania sa mäsitého pokrmu, kňaz alebo diakon značí popolom hlavy veriacich so slovami: „*Pamätaj, že si prach a na prach sa obrátiš*“ alebo „*Kajajte sa a verte evanjeliu*“.

Obrad sypania popola na hlavu v prvý pôstny deň sa praktizoval už od 8. storočia. Pôvodne to bol obrad vyhradený len pre veľkých a verejných hriešnikov, ktorí v tento deň začínali svoju cestu pokánia. Vstupovali do chrámu bosí, zaodetí vrecovinou a sypali si na hlavu popol. Neskôr podobným spôsobom začínali svoje pokánie nielen verejní kajúcnici, ale aj ostatní veriaci a sypanie popola na hlavu sa stalo všeobecným symbolom rozhodnutia nastúpiť na cestu pokánia. V 10. a 11. storočí bol už tento obrad udomácnенý v mnohých oblastiach západnej Európy. Koncil v Benevente (1091) ho zaviedol pre celú Cirkev, pričom sypanie popola na hlavu sa nahradilo značením na čelo.

Gréckokatolíci, pridržajúci sa gregoriánskeho kalendára, začínajú Veľký štyridsaťdňový pôst o dva dni skôr ako rímskokatolíci. Svätá štyridsiatnica sa začína už v pondelok a trvá do piatku pred Lazárovou sobotou (pred Palmovou nedeľou). Východné cirkvi si dodnes zachovávajú prísnejšiu disciplínu, kde sú počas pôstu zakázané nielen mäsité pokrmy, ale aj vajcia a mliečne výrobky, a v ranom kresťanstve sa dokonca odporúčalo zdržiavať sa aj vína. Zároveň, na rozdiel od rímskokatolíkov, do štyridsiatich dní pôstu počítajú aj nedele.

V latinskom obrade sú všetky nedele súčasťou Pôstneho obdobia (aj svojím názvom), ale nie sú dňami pôstu. Pôst je pre veriaceho obdobím, keď sa má zvlášť usilovať o obrátenie, zmenu zmýšľania, má rozjímať nad svojím životom, plakať nad svojimi hriechmi, zatiaľ čo rozjímanie a sprítomňovanie Kristovho spásneho utrpenia je osobitne prežívané až počas Veľkého týždňa. Tieto skutočnosti sa odrážajú aj v bohoslužobnom živote východnej cirkvi – v stredu a piatky sa slúži liturgia vopred posvätených darov, pri ktorej sa veriacim podávajú eucharistické dary, ktoré boli premenené v predchádzajúcu nedeľu; táto bohoslužba nemá anaforu (eucharistickú modlitbu) ani premenenie svätých darov. V byzantskom obrade je to bohoslužba s najsilnejšie vyjadrenou eucharistickou úctou. Na rozdiel od liturgie sv. Jána Zlatoústeho či sv. Bazila Veľkého obsahuje mnoho kajúcich prvkov – najmä hlbokých poklón.

Už v spise Učenie dvanástich apoštolov (Didaché) zo začiatku 2. storočia sa odporúča jeden- až dvojdňový pôst (alebo štyridsaťhodinový pôst) pred krstom a dvoj- až trojdňový pôst pred Veľkou nocou. Z tohto krátkeho pôstu sa postupne vyvinul štyridsaťdňový pôst, ktorý odporúčali veriacim už na začiatku 4. storočia sv. Atanáz (296 – 373), biskup z Alexandrie, ako aj sv. Cyril Jeruzalemský (315 – 386). Číslo 40 malo biblický význam: Ježiš Kristus sa postil 40 dní pred svojím verejným vystúpením, 40 dní pokrývala voda zem počas potopy sveta, 40 dní sa postil Mojžiš na vrchu Sinaj, 40 dní putoval prorok Eliáš k jaskyni na vrchu Horeb.

Začiatkom 5. storočia turínsky biskup sv. Maxim zaviedol trojtýždňovú predpôstnu prípravu. Tri nedele pred pôstom sa volali: Septuagesima, Sexagesima a Quinquagesima. V roku 1969 boli tieto liturgické zvláštnosti zrušené a preradené do cyklu nediel' Cezročného obdobia.

Pôstne pravidlá boli spočiatku veľmi prísne – dovoľovali len jeden pokrm denne a sprísnené boli aj úplným zdržiavaním sa niektorých pokrmov, ako mäsa, rýb, mlieka a mliečnych výrobkov (masla, syrov). Veriaci pôvodne prijímali jedlo až po západe slnka, čo sa v latinskej cirkvi začalo zmierňovať od 9. storočia, keď sa čas posunul na tretiu hodinu popoludní, až sa v 14. storočí tento čas jedla ustálil na poludní. V stredoveku mal Pôst vplyv aj na verejný život; počas neho sa zatvárali súdy a platilo prísne „Božie prímerie“ (Treuga Dei), ktoré nariaďovalo zastaviť všetky vojenské konflikty, aby sa svet mohol sústrediť na spásu duší.

Súčasný predpis pôstnej disciplíny pre rímskokatolíckych veriacich boli stanovené v roku 1966 apoštolskou konštitúciou Paenitemini. Pôstne obdobie zahŕňa šesť pôstnych nediel a trvá od Popolcovej stredy do večernej svätej omše vo Štvrtok Pánovej večere, od ktorej sa slávi Posvätné trojdnie. Prísny pôst (jeden sýty pokrm, platí od 18. do 60. roku života) Cirkev stanovila na dva dni v roku – Popolcovú stredu a Veľký piatok. V týchto dňoch platí aj zákon zdržiavania sa mäsitého pokrmu, ktorý sa nedá nahradiť iným skutkom pokánia a zaväzuje od 14. roku života. Celé Pôstne obdobie je pre veriaceho výzvou k uzobratiu sa, obmedzeniu zábavy a pozvaním k intenzívnejšej modlitbe. Postupné zmierňovanie vonkajšej pôstnej disciplíny v dejinách Cirkvi má viesť veriaceho nie k ľahostajnejšiemu postoju, ale k harmonickejšiemu prežívaniu Pôstu postaveného na všetkých jeho troch pilieroch – modlitby, pôstu aj almužny.

OZNAMY NA ŠIESTU NEDEĽU V CEZROČNOM OBDOBÍ

18. 2.	Streda	Popolcová streda, začiatok Pôstneho obdobia
22. 2.	Nedeľa	PRVÁ PÔSTNA NEDEĽA

Ostatné dni sú férie Cezročného a Pôstneho obdobia.

- **Popolcovou stredou 18. 2. sa začína Pôstne obdobie.** Popolcová streda je dňom pôstu a zdržiavania sa mäsitého pokrmu, ktoré sa nemôže nahradiť iným skutkom pokánia. Pôst znamená iba raz do dňa sa dosýta najesť, pričom možno prijať trochu pokrmu ešte dvakrát v priebehu dňa. *Zákon zdržiavania sa mäsa* zaväzuje tých, ktorí dovŕšili 14. rok života; *zákon pôstu* však zaväzuje plnoletých do začiatku šesťdesiateho roku života.
- **Na popolcovú stredu budú sväte omše vo farskom kostole ako v pracovné dni** a v Kostole Svätého kríža bude o 8.00 svätá omša so žiakmi a zamestnancami cirkevnej ZŠ Štefana Moysesa.
- **V Pôste sa nám ponúka pobožnosť krížovej cesty i adorácia Oltárnej sviatosti.** Eucharistická poklona býva vo štvrtok od 16.00 do 16.25 hod. Pobožnosť krížovej cesty býva v piatok o 16.30 a v nedeľu o 15.45 hod. Svätá omša sa začína po jej skončení.
- **Od tohto piatku sa začne séria sviatostných katechéz k prvému svätému prijímaniu** pre tretiakov a ostatné prihlásené deti, ktorá potrvá až do slávania prvých svätých prijímaní, ktoré budú na Siedmu veľkonočnú nedeľu – 17. mája 2026. Prosíme rodičov, aby dohliadli na dochvilnosť a bezpečnosť svojich detí.
- **Budúcu nedeľu 22. 2. bude celoslovenská zbierka na Slovenskú katolícku charitu,** ktorá pripadá vždy na Prvú pôstnu nedeľu. Za vaše štedrosť vopred Pán Boh zaplatí.
- **Počas celého Pôstu sa konajú krížové cesty a sväte omše na Kalvárii na Urpíne.** Začínajú sa každú nedeľu o 14.30 pri prvom zastavení.
- **Nedeľnými pôstnymi kazateľmi budú v tomto roku mnísi benediktíni.** Na prvú pôstnu nedeľu sa nám o 16.30 prihovori o. Michal Mária Kukuča, OSB.

Úradné hodiny farskej kancelárie: <u>Pondelok, Streda, Piatok:</u> 9.00 – 11.45 h. <u>Utorok, Štvrtok, Piatok:</u> 17.15 – 18.00 h.	tel.: 048 / 412 45 31 mobil: 0911 880 298 web: www.bbместо.fara.sk e-mail: fara.bb.место@gmail.com	Elektronický zvonček: 
© Vydáva Rímskokatolícka cirkev, Farnosť Banská Bystrica – mesto, Námestie Štefana Moysesa I, 974 01 Banská Bystrica Ako týždenník distribuovaný bezplatne. Uzávierka v piatok o 9.00 hod. Reg. č. OMT-OÚ 3/94. Náklad 320 ks.		