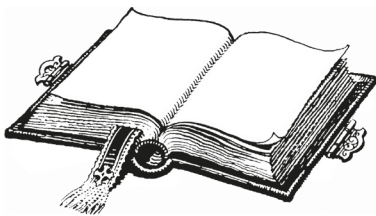


# **MALÝ PRŮVODCE POSTNÍ DOBOU**

**s biblickými citáty  
na každý den**



Biblické citace k nedělím  
odpovídají  
liturgickému cyklu A

Pomůcka je určena všem,  
kdo v dnešní uspěchané době  
touží alespoň po malém duchovním impulzu,  
jenž jim poslouží  
k zamyšlení a k modlitbě.

Všechny biblické citáty  
jsou vybrány  
z liturgických textů daného dne.  
Podle uvedené citace si zájemci  
mohou v Písmu svatém vyhledat  
biblický úryvek v širší souvislosti.

Úvodní zamyšlení  
a zamyšlení k postním nedělím  
jsou vybrána  
z poselství papeže Benedikta XVI.  
k postní době 2011.  
Květná neděle a neděle Zmrtvýchvstání Páně  
jsou doprovázeny texty Benedikta XVI.  
z jeho homilií.

*„Křtem jste byli spolu s Kristem položeni do hrobu, a tím také zároveň s ním vzkříšeni“ (srov. Kol 2,12).*

Křest není obřadem minulosti, nýbrž setkáním s Kristem, které utváří veškerou existenci pokřtěného, daruje mu Boží život a povolává jej k upřímnému obrácení, započatému a podporovanému Boží milostí, která jej přivádí k dosažení stavu Kristovy zralosti.

Křest je spojen zvláštním poutem s postní dobou, protože je obdobím příhodným pro zakoušení Boží milosti, která zachraňuje.

Nezasloužený dar křtu musí být v každém z nás ustavičně ožívován, a postní doba nám k tomu nabízí cestu podobnou katechumenátu. Ten byl pro křesťany starověké církve – a je také pro katechumeny dnešní doby – nezastupitelnou školou víry a křesťanského života.

Jaká pomoc může být větší pro opravdovou cestu k Velikonocům a k přípravě na oslavu Pánova zmrtvýchvstání než svěřit se Božímu slovu? Proto nás církev v evangeliích postních nedělí vede k intenzivnímu setkání s Pánem. Opětovně nás provází jednotlivými etapami křesťanské iniciace.

Naše ponoření do smrti a zmrtvýchvstání Krista skrze svátost křtu nás denně podněcuje k osvobození našeho srdce od tíže materiálních věcí, od egoistického pouta se „zemí“, které nás ochuzuje a brání nám v ochotě a otevřenosti vůči Bohu a bližnímu.

V Kristu se Bůh zjevil jako Láska (srov. 1 Jan 4,7-10). Kříž Kristův, „slovo kříže“ zjevuje spásonosnou moc Boha (srov. 1 Kor 1,18), který se daruje, aby člověka pozvedl a přinesl mu spásu. Kříž zjevuje lásku v její nejradikálnější podobě.

Postní putování, ve kterém jsme zváni rozjímat tajemství kříže, je „připodobňováním se Kristu v jeho smrti“ (srov. Flp 3,10), a tím uskutečňováním hluboké konverze života: nechat se proměnit působením Ducha Svatého jako svatý Pavel na cestě do Damašku, s rozhodností orientovat svou existenci podle Boží vůle, osvobodit se od svého egoismu, překonat touhu po ovládnání druhých a otevřít se Kristově lásce. Postní doba je příhodným momentem pro uznání naší slabosti, abychom upřímně revidovali svůj život, přijali obnovující milost svátosti pokání a rázně vykročili ke Kristu.

Skrze osobní setkání s naším Vykupitelem a prostřednictvím postu, almužny a modlitby nás cesta obrácení vstříc Velikonocům povede ke znovuobjevení našeho křtu. Obnovme v této postní době přijetí milosti, kterou nám ve křtu daroval Bůh, aby osvěcovala a vedla veškeré naše jednání.

*Myšlenky z poselství Benedikta XVI.  
Celý text na <http://www.biskupstvi.cz> v rubrice Aktuality*

# Začátek postní doby

---

---

## **Popeleční středa**

Smiřte se s Bohem! Teď je ta „doba příhodná“,  
teď je ten „den spásy“!

*srov. 2 Kor 5,20–6,2*

---

## **čtvrtek**

Jestliže budeš chodit po Božích cestách,  
budeš žít a Bůh ti požehná.

*srov. Dt 30,15-20*

---

## **pátek**

Půst, jaký si přeji, je toto: rozvázat nespravedlivá  
pouta, uvolnit uzly jha, zlomit každé jařmo...

*srov. Iz 58,1-9a*

---

## **sobota**

Lékaře nepotřebují zdraví, ale nemocní!  
Nepřišel jsem povolat spravedlivé, ale hříšníky.

*srov. Lk 5,27-32*

---

# 1. neděle postní

*Ježíš byl veden Duchem na poušť,  
kde byl pokoušen od ďábla.*

*Mt 4,1-11*



První neděle postní doby připomíná naši lidskou situaci na této zemi. Vítězný boj proti pokušením, který stojí na počátku Ježíšova poslání, je pozváním k tomu, abychom si uvědomili vlastní křehkost a přijali milost, která osvobozuje od hříchu a vlévá novou sílu v Kristu, jenž je cesta, pravda a život (*srov. Uvedení dospělých do křesťanského života, 25*).

Je to rozhodné připomenutí toho, že křesťanská víra v sobě podle Ježíšova příkladu a ve spojení s ním zahrnuje určitý zápas „proti těm, kteří mají svou říši tmy v tomto světě“ (*Ef 6,12*). Ďábel je v tomto boji neúnavně činný i dnes. Pokouší člověka, který se chce přiblížit k Pánu. Kristus však vychází z pokušení vítězně, aby také naše srdce otevřel pro naději a vedl nás k vítěznému překonávání svodů zla.

## 1. postní týden

---

### **pondělí**

Cokoliv jste udělali pro jednoho z mých  
nejposlednějších bratří, pro mne jste udělali.

*srov. Mt 25,31-46*

---

### **úterý**

Když se modlíte, nebuďte povídaví jako pohané.  
Váš Otec ví, co potřebujete, dříve než ho prosíte.

*srov. Mt 6,7-15*

---

### **středa**

Ninivští se na základě Jonášova kázání obrátili.  
A zde je přece někdo víc než Jonáš: Syn člověka!

*srov. Lk 11,29-32*

---

### **čtvrtek**

Jestliže vy umíte dávat svým dětem dobré dary,  
tím spíše nebeský Otec dá dobré věci těm,  
kdo ho prosí.

*srov. Mt 7,7-12*

---

### **pátek**

Přinášíš-li svůj dar k oltáři a vzpomeneš si, že tvůj  
bratr má něco proti tobě, jdi se napřed smířit...

*srov. Mt 5,20-26*

---

### **sobota**

Bůh dává vycházet svému slunci pro zlé i pro  
dobré. Buďte dokonalí, jako je dokonalý váš  
nebeský Otec.

*srov. Mt 5,43-48*

---

## **2. neděle postní**

*Z oblaku se ozval hlas:  
To je můj vyvolený Syn, v něm mám zalíbení;  
toho poslouchejte!*

*Mt 17,1-9*



Evangelium o proměnění Páně nám klade před oči Kristovu slávu, která předjímá vzkříšení a ohlašuje budoucí dokonalé sjednocení člověka s Bohem. Křesťanské společenství si uvědomuje, že je – podobně jako apoštolové Petr, Jakub a Jan – „vzato na vysokou horu“ (*Mt 17,1*), aby znovu přijalo v Kristu, jako synové v Synu, dar milosti Boží: „To je můj milovaný Syn, v něm mám zalíbení, toho poslouchejte“ (*v. 5*).

Je to pozvání k tomu, abychom zaujali odstup od všedního shonu a ponořili se do Boží přítomnosti. Bůh nám chce denně sdělovat Slovo, jež proniká do hloubi našeho ducha, kde rozlišuje dobro a zlo (*srov. Žid 4,12*) a posiluje vůli následovat Pána.



## 2. postní týden

---

### **pondělí**

Dávejte, a dostanete: míru dobrou, vrchovatou...  
Jakou mírou měříte, takovou se naměří zas vám.

*srov. Lk 6,36-38*

---

### **úterý**

Nebudte jako farizeové: mluví, ale nejednají.  
Všechny své skutky dělají jen proto, aby se ukázali  
před lidmi.

*srov. Mt 23,1-12*

---

### **středa**

Kdo by chtěl být první, ať je služebníkem.  
Vždyť ani Syn člověka nepřišel, aby si nechal  
sloužit, ale aby sloužil.

*srov. Mt 20,17-28*

---

### **čtvrtek**

Požehnaný člověk, který doufá v Hospodina,  
jehož oporou je Hospodin.

*srov. Jer 17,5-10*

---

### **pátek**

Boží království bude dáno těm, kdo ponесou  
jeho ovoce.

*srov. Mt 21,33-43.45-46*

---

### **sobota**

Hospodin odpouští naše nepravosti a hříchy,  
je milosrdný, znovu se smilovává...

*srov. Mich 7,14-15.18-20*

---

### **3. neděle postní**

*Každý, kdo se napije této vody, bude zase žíznit.  
Kdo se však napije vody, kterou mu dám já,  
nebude žíznit navěky, ale voda, kterou mu dám já,  
stane se v něm pramenem vody  
tryskající do života věčného.*

*srov. Jan 4,5-42*



Ježíšova prosba Samaritánce „Dej mi napít“ (*Jan 4,7*), kterou nabízí liturgie třetí postní neděle, vyjadřuje vroucí zájem Boha o každého člověka. Chce v našem srdci vzbudit touhu po daru „vody, která tryská k životu věčnému“ (v. 14) a po daru Ducha Svatého, který činí z křesťanů „opravdové Boží ctitele“ schopné prosit Otce „v duchu a pravdě“ (v. 23).

Pouze tato voda může uhasit naši žízeň po dobru, pravdě a kráse! Pouze tato voda, kterou nám daroval Boží Syn, svlažuje poušť neklidné a nespokojené duše, „dokud nespočine v Bohu“, jak to vyjadřují proslulá slova svatého Augustina.

### 3. postní týden

---

#### **pondělí**

Když přišel Ježíš do Nazareta, řekl lidu v synagoze:  
Amen, pravím vám: Žádný prorok není vítaný  
ve svém domově. *Lk 4,24-30*

---

#### **úterý**

Jestliže každý svému bratru ze srdce neodpustíte,  
neodpustí nebeský Otec ani vám.  
*srov. Mt 18,21-35*

---

#### **středa**

Nepřišel jsem Zákon zrušit, ale naplnit.  
Kdo se bude přikázáními řídit a jim učit,  
bude v nebeském království veliký. *srov. Mt 5,17-19*

---

#### **čtvrtek**

Poslouchejte můj hlas, a budu vaším Bohem a vy  
budete mým lidem; chodte po všech cestách, které  
vám přikážu, aby vám bylo dobře. *srov. Jer 7,23-28*

---

#### **pátek**

Obraťte se k Hospodinu, řekněte mu: Odpusť moji  
nepravost. On zhojí vaši zradu, milovat bude  
velkodušně... *srov. Oz 14,2-10*

---

#### **sobota**

Chci lásku, a ne oběť, poznání Boha chci víc  
než celopaly.  
*srov. Oz 6,1-6*

---

## **4. neděle postní**

*Přišel jsem na tento svět soudit:  
aby ti, kdo nevidí, viděli, a kdo vidí, oslepli.*

*Jan 9,1-41*



Neděle „slepého od narození“ představuje Krista jako světlo světa. Toto evangelium se obrací na každého z nás: „Věříš v Syna člověka?“ „Věřím, Pane!“ (*Jan 9,35.38*), potvrzuje s radostí člověk od narození slepý, a stává se tak hlasem každého věřícího.

Zázrak uzdravení je znamením, že Kristus chce spolu se zrakem otevřít náš vnitřní pohled, aby se naše víra stávala stále hlubší a abychom v Kristu mohli rozpoznat svého jediného Spasitele. On osvěcuje všechny temnoty života a přivádí nás k tomu, abychom žili jako „děti světla“.

## 4. postní týden

---

### **pondělí**

Hle, utvořím nová nebesa a novou zemi,  
nebude se vzpomínat na to, co minulo,  
nikomu to nevstoupí na mysl. *srov. Iz 65,17-21*

---

### **úterý**

Byl tam člověk nemocný už osmatřicet let.  
Ježíš mu řekl: Vstaň, vezmi své lehátko a chod!  
A hned byl ten člověk uzdraven. *Jan 5,1-3a.5-16*

---

### **středa**

Jako Otec křísí mrtvé a je oživuje,  
tak i Syn oživuje, koho chce.  
*srov. Jan 5,17-30*

---

### **čtvrtek**

Ježíš řekl židům: Zkoumáte Písma, a právě Písma  
svědčí o mně; ale nechcete přijít ke mně, abyste  
měli život. *srov. Jan 5,31-47*

---

### **pátek**

Byli by ho rádi zatkli, ale nikdo na něho nevztáhl  
ruku, protože ještě nepřišla jeho hodina.  
*srov. Jan 7,1-2.10.25-30*

---

### **sobota**

Velekněží a farizeové se zeptali: Proč jste Ježíše  
nepřivedli? Služebníci odpověděli: Žádný člověk  
nikdy tak nemluvil. *srov. Jan 7,40-53*

---

## **5. neděle postní**

*Já jsem vzkříšení a život;  
kdo věří ve mne, i kdyby zemřel, bude žít.  
Každý, kdo žije a věří ve mne, nezemře na věky.*

*Jan 11,1-45*



Když je nám v páté postní neděli zvěstováno Lazarovo vzkříšení, ocitáme se před posledním tajemstvím své existence: „Já jsem vzkříšení a život... Věříš tomu?“ (*Jan 13,25-26*). Spolu s Martou upřímně vkládáme veškerou naději v Ježíše Nazaretského: „Ano, Pane, věřím, že ty jsi Mesiáš, Syn Boží, který má přijít na svět“ (*v. 27*).

Společenství s Kristem v tomto životě nás připravuje k tomu, abychom překonali hranice smrti a žili v Kristu bez konce. Víra ve vzkříšení a naděje na život věčný otevírají náš pohled k poslednímu smyslu naší existence: Bůh stvořil člověka ke vzkříšení a k životu. Tato pravda dává skutečný a konečný smysl dějinám lidí, jejich osobním životům i celé společnosti, kultuře, politice a ekonomice. Bez světla víry by celý vesmír skončil uzavřen v hrobě, bez budoucnosti a bez naděje.

## 5. postní týden

---

### **pondělí**

Kdo z vás je bez hříchu, ať po ní hodí kamenem jako první. A sehnul se opět a psal na zem.

*srov. Jan 8,1-11*

---

### **úterý**

Ten, který mě poslal, je se mnou. Nenechal mě samotného, protože já stále konám to, co se mu líbí.

*srov. Jan 8,21-30*

---

### **středa**

Ježíš řekl: Když vytrváte v mém slovu, budete opravdu mými učedníky. Poznáte pravdu a pravda vás osvobodí.

*srov. Jan 8,31-42*

---

### **čtvrtek**

Ježíš řekl židům: Amen, amen, pravím vám: Kdo zachovává mé slovo, neuvidí smrt navěky!

*srov. Jan 8,51-59*

---

### **pátek**

Hospodin je se mnou jako silný bojovník; proto ti, kteří mě stíhají, padnou a nic nesvedou.

*srov. Jer 20,10-13*

---

### **sobota**

Uzavřu s nimi smlouvu pokoje: bude to věčná smlouva: požehnám je a rozmnožím, navěky zbuduji svou svatyni u nich.

*srov. Ez 37,21-28*

---

## ***Květná neděle***

*Hosana Synu Davidovu!  
Požehnaný, který přichází ve jménu Páně.  
Hosana na výsostech!*

*Mt 21,1-11*



Zástupy Ježíši provolávají slávu slovy: „Hosana! Požehnaný, který přichází ve jménu Páně.“

Pojmenování „ten, který přichází ve jménu Páně“, je odnepaměti označením Mesiáše. Ježíš je považován za toho, který opravdu přichází ve jménu Páně a přináší s sebou přítomnost Boha. Takto vyjádřená naděje Izraele, toto provolávání slávy Ježíši během jeho vjezdu do Jeruzaléma se plným právem v celé církvi stalo provoláváním slávy tomu, jenž nám v eucharistii přichází vstříc novým způsobem. Zvoláním Hosana zdravíme toho, který přišel, a přesto vždy zůstane tím, který má přijít.



## Svatý týden

---

### **pondělí**

Marie vzala libru drahocenného oleje, pomazala Ježíšovi nohy a utřela mu je svými vlasy. Jidáš však řekl: Proč se ten olej neprodal? *srov. Jan 12,1-11*

---

### **úterý**

Petr řekl Ježíšovi: Svůj život za tebe položím!  
Ježíš mu odpověděl: Dříve než kohout zakokrhá, třikrát mě zapřeš. *srov. Jan 13,21-33.36-38*

---

### **středa**

Ježíš řekl Dvanácti: Jeden z vás mě zradí.  
Velmi se zarmoutili... Kromě jiných se i Jidáš zeptal:  
Jsem to snad já, Mistře? *srov. Mt 26,14-25*

---

### **Zelený čtvrtek**

Ježíš věděl, že přišla jeho hodina... A protože miloval svoje, kteří byli ve světě, projevil jim lásku až do krajnosti. Bylo to při večeři. *srov. Jan 13,1-15*

---

### **Velký pátek**

Když přišli vojáci k ukřižovanému Ježíšovi, viděli, že už je mrtvý. Jeden z vojáků mu kopím probodl bok, a hned vyšla krev a voda. *srov. Jan 18,1-19,42*

---

### **Bílá sobota**

Druhý den, to je po dnu příprav na svátek, zapečetili kámen a postavili k hrobu stráž.  
*srov. Mt 27,62-66*

---

## **Boží hod velikonoční**

*Anděl řekl ženám:*

*Vy se nebojte. Víím, že hledáte Ježíše ukřižovaného.*

*Není tady. Byl vzkříšen, jak řekl.*

*Pojďte a podívejte se na to místo, kam byl položen.*

*A rychle jděte a povězte jeho učedníkům,  
že byl vzkříšen z mrtvých.*

*Mt 28,1-10*



Ježíš Kristus zemřel a vstal z mrtvých pro všechny: On je naše naděje! Pravá naděje pro každou lidskou bytost. Posílá nás do všech stran jako svědky naděje a ujišťuje nás: Já jsem s vámi stále, po všechny dny až do konce světa (*srov. Mt 28,20*).

Upřeme-li niterný pohled na oslavené rány jeho proměněného těla, můžeme rozumět smyslu a hodnotě utrpení, můžeme hojit množství ran, jimiž lidstvo stále krvácí. V jeho oslavených ranách poznáváme trvalá znamení nekonečného Božího milosrdenství. Přistoupíme-li k němu s pokornou důvěrou, spatříme v jeho pohledu odpověď na nejhlubší touhu svého srdce: poznat Boha a navázat s ním živý vztah, který naplní celý náš život láskou. K tomu lidstvo potřebuje Krista: v něm – naší naději – „jsme spaseni“ (*srov. Řím 8,24*).

### **Obnova křestního vyznání**

Chci žít ve svobodě dětí Božích,  
a zříkám se proto hříchu.

Chci, aby mě nikdy hřích neovládl,  
a zříkám se proto všeho, co k němu láká.

Zříkám se ducha zla  
a všeho, co působí a čím se pyšní.

### **Apoštolské vyznání víry**

Věřím v Boha, Otce všemohoucího,  
Stvořitele nebe i země.

I v Ježíše Krista, Syna jeho jediného,  
Pána našeho;

jenž se počal z Ducha Svatého,  
narodil se z Marie Panny,

trpěl pod Ponciem Pilátem,  
ukřižován umřel i pohřben jest;

sestoupil do pekel,  
třetího dne vstal z mrtvých;

vstoupil na nebesa,

sedí po pravici Boha, Otce všemohoucího;  
odtud přijde soudit živé i mrtvé.

Věřím v Ducha Svatého,  
svatou církev obecnou,

společenství svatých,  
odpuštění hříchů,

vzkříšení těla  
a život věčný.

Amen.

Pro vnitřní potřebu vydává Biskupství brněnské,  
Diecézní katechetické centrum, 2011

Sestavila: Marie Špačková

Jazyková korektura: Josef Gerbrich

<http://www.biskupstvi.cz/kc>