

## **1. neděle postní rok C (2024)**

### **1. čtení – Dt 26,4-10**

*Vyznání víry vyvoleného národa.*

Čtení z páté knihy Mojžíšovy.

Mojžíš řekl lidu: „Kněz vezme z tvé ruky koš a položí ho před oltář Hospodina, tvého Boha. Ujmeš se slova a vyznáš před Hospodinem, svým Bohem: 'Můj praotec byl potulným Aramejcem, sestoupil do Egypta a přebýval tam v malém počtu osob jako přistěhovalec. Ale stal se tam národem velkým, mocným a početným. Egyptané však nás týrali, sužovali a podrobili tvrdému otroctví. Tehdy jsme křičeli k Hospodinu, Bohu našich otců, a Hospodin slyšel náš hlas, viděl naši bídu, lopotu a útlak. Hospodin nás vyvedl z Egypta mocnou rukou, napřaženým ramenem, šířil velký strach a působil znamení a divy. Přivedl nás na toto místo a dal nám tuto zem, zem oplývající mlékem a medem. Nyní hle – přináším prvotiny plodů půdy, kterou jsi mi dal, Hospodine!' Položíš koš před Hospodinem, svým Bohem, a pokloníš se Hospodinu, svému Bohu.“

### **Mezizpěv – Žl 91,1-2.10-11.12-13.14-15**

*Bud' se mnou, Pane, v mé tísni.*

Kdo přebýváš v ochraně Nejvyššího,  
kdo dlíš ve stínu Všemocného,  
řekni Hospodinu: „Mé útočiště jsi a má tvrz,  
můj Bůh, v něhož doufám!“

Nepřihodí se ti nic zlého  
a útrapa se k tvému stanu nepřiblíží.  
Vždyť svým andělům vydal o tobě příkaz,  
aby tě střežili na všech tvých cestách.

Na svých rukou tě ponesou,  
abys nenařazil o kámen svou nohou.  
Po zmiji a hadu budeš kráčet,  
šlapat budeš po lvu i draku.

Vysvobodím ho, protože lne ke mně,  
ochráním ho, protože zná mé jméno.  
Vyslyším ho, až mě bude vzývat,  
budu při něm v tísni  
zachráním ho a oslavím.

## **2. čtení – Řím 10,8-13**

*Vyznání víry věřícího v Krista.*

Čtení z listu svatého apoštola Pavla Římanům.

(Bratři!) Co říká Písmo? 'Blízko tebe je to slovo, máš ho v ústech i ve svém srdci'; to je slovo víry, kterou hlásáme. Jestliže tedy ústy vyznáváš, že Ježíš je Pán, a v srdci věříš, že ho Bůh vzkřísil z mrtvých, budeš spasen. Víra v srdci vede ke spravedlnosti, vyznání ústy vede ke spáse. Písmo přece říká: 'Žádný, kdo v něho věří, nebude zklamán.' Není totiž žádný rozdíl mezi židem a pohanem; všichni přece mají jednoho a téhož Pána a ten je bohatě štědrý ke všem, kdo ho vzývají. Vždyť 'každý, kdo bude vzývat jméno Páně, bude spasen'.

## **Zpěv před evangeliem – Mt 4,4b**

Nejen z chleba žije člověk, ale z každého slova, které vychází z Božích úst.

## **Evangelium – Lk 4,1-13**

*Duch ho vodil pouští a d'ábel ho pokoušel.*

Slova svatého evangelia podle Lukáše.

Ježíš se vrátil od Jordánu plný Ducha Svatého. Duch ho vodil pouští čtyřicet dní a d'ábel ho pokoušel. Ty dny nic nejedl, a když uplynuly, vyhladověl. Dábel mu řekl: „Jsi-li Syn Boží, řekni tomuto kameni, ať se z něho stane chléb!“ Ježíš mu odpověděl: „Je psáno: 'Nejen z chleba žije člověk.'“, Pak ho (d'ábel) vyvedl vzhůru, v jediném okamžiku mu ukázal všechna království světa a řekl mu: „Všechnu tuto moc a jejich slávu dám tobě, protože mně je odevzdána a dávám ji, komu chci. Jestliže se přede mnou skloníš, všechno to bude tvoje.“ Ježíš mu na to řekl: „Je psáno: 'Pánu, svému Bohu, se budeš klanět a jen jemu sloužit!'“, Potom ho (d'ábel) zavedl do Jeruzaléma, postavil ho na vrchol chrámu a řekl mu: „Jsi-li Syn Boží, vrhni se odtud dolů! Je přece psáno: 'Svým andělům vydá o tobě příkaz, aby tě ochránili, a ponesou tě na rukou, abys nenarazil nohou na kámen.'“, Ježíš mu odpověděl: „Je řečeno: 'Nebudeš pokoušet Pána, svého Boha!'“, Když d'ábel dokončil všechna pokušení, opustil ho až do určeného času.

## **Homilie**

Postní doba, která začala Popeleční středou, je pro nás, katolíky zvláštním obdobím - 40 dní přípravy na Velikonoce, naplněných rozjímáním, obrácením a prohloubením vztahu s Bohem. Chci Vám předložit 10 úspěšných způsobů, jak plodně prožít postní dobu, které vycházejí z katolické tradice a učení církve.

### **1. Začněte s předsevzetími s láskou**

Půst není jen o tom, že se vzdáte požitků, ale především je to čas, kdy jednáte z lásky k Bohu a bližnímu. Místo toho, abyste se soustředili pouze na to, čeho se vzdáváte, přemýšlejte o tom, čeho se můžete vzdát - může to být každodenní modlitba za své blízké nebo pomoc potřebným. Jak říká Písmo: "Chci milosrdenství, ne oběť" (Mt 9,13).

### **2. Každý den se modlete Božím slovem**

Lectio divina neboli modlitební čtení Bible je vynikající způsob, jak strávit postní dobu. Každý den si vezměte jeden úryvek z evangelia a v tichosti o něm rozjímejte. "Tvé slovo je svítelnou mým nohám a světlem na mé cestě" (Ž 119,105) - tato slova nám připomínají, že Písmo nás vede k Bohu.

### **3. Účastněte se postních pobožností**

Křížová cesta a mše sv. jsou poklady víry. Účast na nich vám pomůže rozjímat o Kristově utrpení a pochopit velkou cenu, kterou zaplatil za naši spásu. "Byly to však naše nemoci, jež nesl, naše bolesti na sebe vzal" (Iz 53,4). Křížová cesta vždy v pátek od 16.30.

### **4. Přijměte půst v radostném duchu**

Půst není trest, ale dar. Obzvlášť se vyplatí vzdát se něčeho, o čem víte, že vám v životě stejně nepomáhá - například přemíry internetu, mobilu, televize, které vám kradou čas na modlitbu nebo vztahy s blízkými. Vzdát se jídla, médií nebo jiných požitků může být výrazem solidarity s chudými a způsobem, jak očistit srdce. "Když se postíte, nebud'te smutní jako pokrytci" (Mt 6,16) - Ježíš nás povzbuzuje, abychom prožívali půst s radostí.

## **5. Praktikujte almužnu**

Půst je časem sdílení s druhými. Almužna, tedy materiální nebo duchovní pomoc, je konkrétním projevem lásky k bližnímu. Může to být podpora Charity, příprava balíčku pro potřebnou rodinu nebo prostě jen úsměv a vlídné slovo. "Kdo má dva kabáty, at' dá jeden tomu, kdo nemá žádný" (Lk 3,11).

## **6. Najděte si čas na adoraci**

Chvíle strávená před Nejsvětější svátostí je příležitostí odevzdat Bohu v tichosti své starosti a plány. Adorace učí důvěře a blízkosti ke Kristu, který "nás miloval až do konce" (J 13,1). Proto celou postní dobu bude od 16 hodin otevřena kaple na faře pro adoraci. Můžete přijít a adorovat v tichosti Pána Ježíše ve Svatostánku.

## **7. Prožijte dobrou sv. zpověď**

Svátost pokání je srdcem postní doby. Připravte se na ni zpytováním svědomí a otevřete své srdce Božímu milosrdenství. "Vyznáme-li své hříchy, [Bůh] jako věrný a spravedlivý nám je odpustí" (1 J 1,9). Sv. zpověď v postní době vždy půl hodiny přede mší svatou a během Křížové cesty.

## **8. Čtěte duchovní knihy a sledujte hodnotné filmy**

Obohatě své postní prožitky četbou posvátných spisů a knih, jako je „Následování Krista“ od Tomáše Kempenského, Katechismus katolické církve nebo jiné náboženské texty, které inspirují k hlubšímu životu z víry. Vyplatí se také podívat se na dobré filmy o víře.

## **9. Budujte vztahy v rodině**

Půst je také časem pro obnovení vztahů s blízkými. Společná modlitba, rozhovor nebo gesto odpuštění mohou přinést více užitku než samotné odříkání. Věnujte více času svým blízkým – rodině, manželce, manželovi, dětem, rodičům, a vše s láskou podle přikázání: "Milujte se navzájem, jako jsem já miloval vás" (J 13,34).

## **10. Připravte se na Velikonoce**

Poslední dny postní doby, zejména velikonoční triduum, jsou vyvrcholením této doby. Prožijte je vědomě - účastněte se liturgie, rozjímejte o tajemství umučení, smrti a vzkříšení Ježíše Krista a radujte se z Kristova vítězství. "Jestliže Kristus nevstal z mrtvých, marná je vaše víra" (1 Kor 15,17).

Přeji Vám všem dobré prožití postní doby a pravé radosti ze Zmrtvýchvstání našeho Pána. Amen.