

## **Církevní přikázání**

Církev má moc dávat přikázání od Pána Ježíše. On řekl apoštolům a jejich nástupcům: „Všecko, co svázete na zemi, bude svázáno na nebi, a všecko, co rozvázete na zemi, bude rozvázáno na nebi.“ (Mt 18,18) Všechna církevní přikázání obsahuje Kodex kanonického práva, tj. církevní zákoník, který podává předpisy o církevních osobách i úřadech, o církevních soudech i trestech, o bohoslužbách, svátcích a budovách, o povinnostech věřících. Církevní právo studují právníci a kněží. Ostatním věřícím stačí, znají-li hlavní předpisy pro obyčejný náboženský život, že například nemáme chodit na schůzky spiritistů, nesmíme uzavírat manželský sňatek jen na úradě anebo před nekatolickým duchovním apod. Církev má také moc církevní přikázání změnit nebo zrušit. Jen Boží přikázání měnit ani zrušit nemůže. Mnohá z bývalých svých přikázání Církev už také zrušila, například předpisy o veřejném pokání. Jiná změnila, jako nařízení o postech nebo svátcích. Z důležitých příčin církevní představený promíjí v jednotlivých případech povinnost, kterou ukládá všeobecné církevní přikázání. Takové prominutí se jmenuje dispenz. Kolik máš lásky k Pánu Ježíši, tolik máš lásky také k jeho Církvi. Ukazuj tu lásku především svými činy! Zachovávej věrně každé přikázání své Matky Církve! Církevní přikázání zavazují katolického křesťana podobně jako přikázání Boží. Toho, kdo zatvrzele nechce Církev poslechnout a tím působí veřejné pohoršení, Církev postihuje různými tresty, například odepřením církevního pohřbu nebo vyloučením ze společenství věřících. Pro věřící zvláště důležitá přikázání jsou shrnuta v tzv. pateru církevních přikázání.

**PATERO CÍRKEVNÍCH PŘIKÁZÁNÍ** podle rozhodnutí České biskupské konference ze 4. července 2000:

### ***1. O nedělích a zasvěcených svátcích se účastnit mše svaté a zachovat pracovní klid:***

„O nedělích a dalších zasvěcených svátcích jsou věřící vázáni povinností účastnit se mše svaté; kromě toho se zdrží práce a činností, které jsou na překážku bohoslužbě a radosti, vlastní dnu Páně, nebo náležitému duševnímu i tělesnému zotavení.“ (kán. 1247 CIC) „Povinnost účasti splní, kdo se mše účastní, kdekoli se koná katolickým obřadem, buď v den svátku, nebo večer předcházejícího dne. Jestliže z důvodu nedostatku duchovních nebo z jiného závažného důvodu není možná účast na mši svaté, velmi se doporučuje, aby se věřící účastnili bohoslužby slova, jestliže se koná podle předpisů diecézního biskupa ve farním kostele nebo na jiném posvátném místě, nebo aby se věnovali po náležitou dobu modlitbě buď sami, nebo v rodině nebo ve společenství rodin.“ (kán. 1248 § 1 a 2 CIC) Nemáme se tedy pouštět do prací nebo činností, které by mohly zabránit svěcení takových dnů.

**Zasvěcené svátky jsou všechny neděle, slavnost Narození Páně (25. 12.) a slavnost Matky Boží, Panny Marie (1. 1.)** Církev však doporučuje slavit také stejně: slavnosti Páně, tj. Zjevení Páně (6. 1.), Nanebevstoupení Páně, Těla a

Krve Páně; slavnosti Panny Marie - slavnost Nanebevzetí Panny Marie (15. 8.) a slavnost Neposkvrněného početí Panny Marie (8. 12.); a slavnosti svatých - slavnost svatého Josefa (19. 3.), slavnost svatých Petra a Pavla (29. 6.), slavnost svatých Cyrila a Metoděje (5. 7.), slavnost svatého Václava (28. 8.) a slavnost Všech svatých (1. 11.).

## ***2. Vyzpovídat se ze svých hříchů aspoň jednou za rok.***

„Každý věřící, jakmile dospěl do věku užívání rozumu, je povinen alespoň jednou za rok upřímně vyznat své těžké hříchy.“ (kán. 989 CIC)

Máme tedy alespoň jednou za rok slavit svátost smíření, vyzpovídat se.

## ***3. Přijmout Svátost oltářní aspoň ve velikonoční době.***

„Každý věřící je po svém prvním svatém přijímání povinen alespoň jednou za rok přistoupit k svatému přijímání. Toto přijímání je povinen splnit v době velikonoční, pokud je ze spravedlivého důvodu nesplní v jinou dobu během roku.“ (kán. 920 § 1 a 2 CIC)

Kdo chce více růst ve své věrnosti a lásce ke Kristu, přijímá však tyto svátosti častěji. Splněním 2. a 3. církevního přikázání se sice dostojí zákonu, avšak Církev doporučuje, aby věřící přijímali Tělo Kristovo co nejčastěji a aby pravidelně konávali svátost smíření. Dopustí-li se těžkého hříchu, aby ihned obnovili přátelství s Bohem dokonalou lítostí a co nejdříve se z hříchu vyznali. V prvních dobách Církve nebylo třeba takového přikázání, protože křesťané často, ba denně přijímali Svátost oltářní. Ve Skutcích apoštolských (2,46) čteme: „Každý den zůstávali svorně v chrámu, po domech lámali chléb a jedli pokrm v radosti a s upřímností srdce.“ Svatí Otcové mluví o častém přijímání Těla Páně. Důvodem, pro který Církev nařídila svaté přijímání ve velikonoční době, je, že v té době Ježíš Kristus ustanovil svátost oltářní a umřel a vstal z mrtvých, proto i my máme v té době odumřít hříchu a povstat k novému životu. Čas pro velikonoční svaté přijímání je u nás od Popeleční středy do svátku Nejsvětější Trojice. Kdo by vlastní vinou nešel ve velikonoční době ke svatému přijímání, přestoupil by velmi důležité církevní přikázání a dopustil by se těžkého hříchu. Tím však by nebyl zproštěn této povinnosti a je povinen přistoupit k svaté zpovědi a k svatému přijímání i po této době, a to co nejdříve. V tomto církevním přikázání se říká „aspoň jednou za rok“, protože Církev si snažně přeje, abychom netoliko jednou, nýbrž častěji za rok se zpovídali a přijímali velebnou svátost.

## ***4. Zdržovat se od požívání masa a zachovávat půst újmy ve stanovené dny:***

**Popeleční středa a Velký pátek** jsou dny přísného postu: **zdrženlivosti od masa i újmy v jídle** (zdrženlivost od masa zavazuje od 14 let, újma v jídle od 18 do 60 let). Při postu újmy je dovoleno najíst se jen jednou za den dosyta. Kromě toho je možné ještě dvakrát za den něco pojíst. Vážný důvod jako nemoc či těžká tělesná práce osvobozují od této povinnosti. **Každý pátek**, pokud na něj nepřipadne slavnost, je dnem pokání, neboť toho dne za nás umřel náš Spasitel.

Forma pokání je půst od masa nebo jiný kající skutek nebo modlitba. **Modlitba:** mše svatá, četba Písma svatého, meditace, růženec, křížová cesta, studium křesťanské nauky... **Postem je** odepřít si: masitý pokrm, sladkosti, zábavné pořady v televizi, kouření, alkoholický nápoj... **Almužna:** skutek lásky k bližnímu. **Celá postní doba** je časem kající praxe Církve. Je třeba zachovávat vážný ráz adventní a postní doby (není možná svatba na Velký pátek či Bílou sobotu). **Před každým přijímáním Svátosti oltářní** je eucharistický půst aspoň jednu hodinu nic nejíst a nepít. Voda a nezbytné léky tento půst neporušují. Pro zvláštní okolnosti jsou výjimky.

**5. Každý podle svých možností přispívat Církvi na její hmotné potřeby:** to jsou potřeby duchovní správy, opravy kostelů, charita (podpora potřebným, zmírnění bídy ve světě) - tedy hmotně se podílet na péči Církve o bohoslužbu a o potřebné lidi.

„Křesťané jsou povinni přispívat na potřeby Církve, aby měla prostředky, nutné pro bohoslužby, pro apoštolát, pro charitativní činnost, a také pro přiměřené vydržování těch, kdo jí slouží. Křesťané jsou také povinni usilovat o sociální spravedlnost a ze svých příjmů podporovat chudé, pamětliví příkazu Páně.“ (kán. 222 § 1 a 2 CIC)

Pět církevních přikázání má za cíl zaručit věřícím nezbytné minimum ducha modlitby, svátostného života, mravního úsilí a růstu v lásce k Bohu a bližním. Svátý Augustin nás napomíná: „Odvrátí-li se kdo od Církve, vyloučí se z počtu jejích dětí. Jednomyslně se všichni držte svého Otce Boha, a své matky Církve!“ Ježíš Kristus výslovně přikázal, abychom byli poslušní Církve, když řekl: „Jestliže však neposlechne ani Církev, ať je pro tebe jako pohan nebo celník.“ (Mt 18,17), proto jsme povinni zachovávat také církevní přikázání. Zachováváme-li církevní přikázání, uctíváme Boha. Z četných církevních přikázání pro věřící nejdůležitější je pět uvedených církevních přikázání.

## Zasvěcené svátky

Církev ustanovila svátky, abychom uvažovali a zbožně a vděčně ctili tajemství své víry, chválili Boha v jeho svatých a vzývali je o přímluvu a následovali jejich ctností. **O všech nedělích roku a zasvěcených svátcích (25.12. a 1.1.) se máme zbožně účastnit na celé mši svaté!** Velmi se také doporučuje slavit bohoslužbu na Zelený čtvrtek, Velký pátek a večer o Bílé sobotě na slavnosti Vzkříšení, dále na hlavních slavnostech liturgického roku a na Popeleční středě. V prvním církevním přikázání se nám přikazuje, abychom svátky ustanovené od Církve právě tak zachovávali a světili jako neděli. Neděli jako den Páně jsme povinni světit podle 3. Božího přikázání: „Zachovávej den odpočinku, aby ti byl svatý.“ (Ex 20,8) Ve Starém zákonu dnem Páně byla sobota (sabbat = odpočinek); v Novém zákonu den Páně je neděle, protože Pán Ježíš v neděli vstal z mrtvých a v neděli seslal Ducha svatého. Místo soboty slavili den po sobotě jako den Páně již apoštolé. Ve Skutcích apoštolských

(20,7) čteme: „První den v týdnu jsme se sešli k lámání chleba. Pavel mluvil k bratřím, protože chtěl příští den odjet, a protáhl řeč až do půlnoci.“ V 1 Kor 16,2 svatý Pavel nařizuje: „Vždycky v neděli ať si dá každý z vás něco stranou a uloží, kolik bude moci, aby nekonaly sbírky teprve až k vám přijdu.“ Podle těchto slov Písma svatého v apoštolských dobách křesťané slavili neděli, zúčastnili se mše svaté, poslouchali Boží slovo a konali dobročinné sbírky.

**Neděle a zasvěcené svátky světíme**, když odpočíváme od těžké tělesné práce, jsme přítomni předepsaným bohoslužbám a konáme bohumilé skutky. V neděle a zasvěcené svátky být přítomen mši svaté je pod těžkým hříchem povinen každý věřící, jakmile přišel k rozumu, pokud mu v tom nebrání řádná příčina. Aby se toto přikázání řádně plnilo, je třeba přítomnosti tělesné a nepřetržité (být na celé mši svaté), přítomnosti duchovní (zbožně), a ve veřejném chrámě. Přítomnost tělesná záleží v tom, že křesťan je v počtu věřících účastnících se mše svaté. Je-li kostel přeplněn, jsou přítomni tělesně i ti, kteří stojí venku, jen když jsou spojeni s lidem, který je uvnitř. Přítomnost nepřetržitá je tehdy, účastní-li se křesťan celé mše svaté, tj. od začátku až do jejího konce. Kdo bez příčiny zamešká značnou část mše svaté, hřeší těžce. Při mši svaté nedostačí pouze tělesná přítomnost, je třeba i přítomnosti duchovní, tj. křesťan má mít úmysl ctít Boha a věnovat se posvátnému úkonu pozornost vnitřní i vnější. Má dbát toho, co se děje před ním, a varovat se všeho, co by překáželo vnitřní pozornosti. Kdo je při mši svaté přítomen duchovně, říkáme, že je přítomen zbožně. Mši svaté jsme zbožně přítomni, když ji proto slyšíme, abychom se Bohu klaněli a jej ctili; vystříháme se všeho, co překáží vnitřní zbožnosti nebo ji ruší; a mezi mší svatou, zvláště pak při hlavních jejích částech dáváme pozor na to, co se koná na oltáři. Církevnímu nařízení o přítomnosti na mši svaté lze vyhovět v každém veřejném chrámě. K veřejným chrámům počítají se také veřejné kaple. Ale v soukromých kaplích vyhovují církevnímu přikázání pouze ty osoby, které k tomu obdržely církevní svolení.

**Proti tomuto církevnímu přikázání se prohřešuje**, kdo celou mši svatou nebo značnou její část zanedbá vlastní vinou; nebo je při mši svaté dobrovolně roztržitý, nebo se při ní chová neuctivě. Od povinnosti být na mši svaté osvobozuje fyzická a morální nemožnost, a láska k bližnímu. Fysicky je nemožné být na mši svaté těžce nemocnému. Morální nemožnost je u člověka, kterému být na mši svaté činí veliké obtíže nebo působí velikou škodu, například daleká cesta pro starého člověka, příliš špatné počasí, služba a zaměstnání, jichž nelze tak snadno přerušit. Láska k bližnímu omlouvá, posluhujeme-li nemocnému. Nemáme však přestávat jen na tom, abychom v neděle a zasvěcené svátky pouze byli přítomni na mši svaté. Máme též poslouchat kázání a chodit na odpolední bohoslužby, přijímat svaté svátosti, číst zbožné knihy a konat jiné dobré skutky. Dle přirozeného zákona jsou povinni slyšet kázání všichni, kterým kázání je nevyhnutelné k poučení ve víře nebo k povzbuzení k dobrým mravům, a potom ti, kteří by dali pohoršení, kdyby se kázání vyhýbali. Máme tedy poslouchat kázání, protože se v něm hlásá a

vysvětluje Boží slovo; protože pilné a zbožné poslouchání Božího slova je známka dětinné lásky k Bohu; a protože je třeba, abychom byli neustále napomínáni a povzbuzováni k dobrému a odstrašováni od zlého. „Kdo je z Boha, Boží slova slyší.“ (Jan 8,47) „Spíše jsou blahoslavení ti, kdo slyší Boží slovo a zachovávají ho.“ (Lk 11,28)

**Těžkou prací rozumíme** takové tělesné práce, které obyčejně vykonávají řemeslníci, tovární dělníci a jim podobní. Práce rozeznáváme na těžké tělesné a duševní. Těžké tělesné práce jsou tělesné práce konané k tělesnému užítku, jako práce řemeslné a polní. Práce duševní, které mají za účel vzdělání ducha, jako studium, hudba, malba. Těžké tělesné práce bez potřeby nebo bez řádného církevního dovolení jsou v neděli zakázány. Zato jsou dovoleny v neděli práce duševní, nedějí-li se s velikým hlukem a nemají-li za následek zanedbání mše svaté. V neděli zapovídá se také všechno, co neděli znesvěcuje nebo ji překáží světit, například nestřídmost, rozpustilé hry, hříšné radovánky a jiné podobné věci. Těžké tělesné práce konat v neděli je dovoleno, žádá-li té práce Boží čest, láska k bližnímu či zřejmá nutnost. Také může konat těžkou tělesnou práci v neděli, kdo si k tomu opatřil řádné církevní dovolení. K Boží cti jsou dovoleny takové služební práce, jichž odložit nelze. Z lásky k bližnímu lze v neděli posluhovat nemocným a pochovávat mrtvé. Zřejmá nutnost žádá v neděli připravovat pokrmy lidem i zvířatům, hasit požár, pracovat při povodni, konat službu poštovní, telegrafní, železniční, policejní a pracovat v závodech, jejichž práce se nesmí přerušit. Dispenz pro celou Církev udílí papež, pro diecézi biskup, pro farní osadu farář, ale jenom na čas a pro jednotlivý případ, například svázet obilí v čas žní za nestálého počasí.

**Od znesvěcování neděle má nás zvlášť odrazovat:** bázeň před časnými a věčnými tresty, jimiž Bůh hrozil rušitelům soboty; myšlenka, jak je trestuhodné, po šestidenní péči o tělo ani jednoho dne nevěnovat péči o duši; velikost pohoršení, když člověk den Páně znesvěcuje, jiné k tomu svádí nebo i nutí; jiné smutné následky znesvěcování neděle, jako: ztráta Božího požehnání, zpustlost srdce, mravní úpadek lidské společnosti. Svěcení neděle má velký sociální význam. Mravní a náboženské povznesení lidu je již samo o sobě velké sociální dobro. Blaho lidské společnosti nezáleží pouze v hmotných hodnotách, nýbrž hlavně v hodnotách vyšších, v hodnotách mravních a náboženských. Zachovávali dělník nedělní klid, zůstává ten den v rodině a může se jí věnovat. Spořádané rodiny jsou základ blaha v lidské společnosti. Nedělní klid dopřává dělníku oddechu, aby sebral nové síly a příležitosti, aby strávil ten den ve volné přírodě. Mimo to má čas ke svému vzdělání. Není-li nedělní klid někomu pramenem požehnání, nýbrž příležitostí k rozličným prostopášnostem, není to chyba církevního přikázání, nýbrž jeho slabost nebo lehkomyšlnost.

## **Církevní posty**

Církev nám nařizuje půst, abychom činili pokání za hříchy a učili se přemáhat. Půst rozeznáváme duchovní, přirozený, mravní a církevní. **Duchovní**

půst je zdrželivostí od hříchu, bezhříšnost. O tomto postu říká svatý Augustin: „Velký a všeobecný půst je zdržovat se nepravostí.“ Například svatby bývají spojeny s hlučnými radovánkami, které se nesrovnávají se svatostí a vážností doby adventní a postní, kdy by být neměly. Oddavky bez hlučného svatebního veselí v těchto dobách se však slavit mohou. K svatebnímu veselí druží se svým charakterem též hlučné veřejné zábavy. Zábavy tiché, jako jsou koncerty, divadla i slušný tanec, jsou možné. **Přirozený** půst záleží v tom, že se úplně zdržujeme pokrmu i nápoje, tedy jde o úplnou lačnost. Pán Ježíš se postil na poušti čtyřicet dní a nocí. Kromě postu tělesného s nikým nemluvil a snášel nepohodu. Byl to tedy zároveň i půst duchovní. K podobnému postu zve i nás: „Kdo chce jít za mnou, ať zapře sám sebe, den co den bere svůj kříž a následuje mě.“ (Lk 9,23) **Mravní** půst je jen mírné požívání pokrmu a nápoje, tj. střídmost: „V hojnosti pokrmů číhá nemoc a nestřídmost má blízko k nevolnosti. Mnozí skonali pro nestřídmost; kdo se umí ovládat, prodlouží si život.“ (Sir 37,30-31) Postí se, kdo si odepře některý pokrm anebo značnější část denní stravy. Půst jako kající skutek usmiřuje Boží spravedlnost a zahlazuje časné Boží tresty, krotí zlé žádosti a povznáší mysl k Bohu. „Držím však svoje tělo v tuhé kázni a podrobuji si ho,“ napsal o sobě svatý apoštol Pavel (1 Kor 9,27). Jak užitečný byl půst Danielovi a jeho třem druhům na královském dvoře! (Dan 1,15)

**Církevní půst přikazuje omezovat se v požívání pokrmů, avšak pití čisté vody a požívání nutných léků půst neruší.** Když Církev přikazuje omezovat se v požívání pokrmů, přeje si, abychom se také zdržovali hříchů, tedy abychom s církevním postem spojovali půst duchovní. Církev zavedla půst z důvodů historických a mravních. Půst je tak starý jako lidské pokolení. Již prvním lidem v ráji Pán Bůh dal postní přikázání: „Ze všech stromů v zahradě smíš jíst, ale ze stromu poznání dobra a zla jíst nesmíš!“ (Gn 2,16-17) Pán Ježíš se postil na poušti 40 dní a 40 nocí (Mt 4,2). Za postu a modlitby byli Šavel a Barnabáš posvěceni na biskupy (Sk 13,3). Půst je prostředkem i úkonem ctnosti. Půst je prostředek ctnosti, protože postem činíme zadostiučinění za hříchy a odvracíme od sebe časné tresty (Niniveťané, Jon 3); nabýváme převahy nad smyslností a posilujeme se, abychom neupadli zpět do hříchu; a usnadňujeme si modlitbu a každou ctnost. Půst je také úkon ctnosti, protože postem vyznáváme svou víru, osvědčujeme poslušnost k Církvi, a zapíráme se. Protože půst je úkon ctnosti, je záslužný. Postem lze dojít odměny časné i věčné. Příkladů nalezneme v Písmu svatém více než dost: například Mojžíš (Dt 9,18-19); Jdt 8,6; Est 4,16. Kristus Pán slíbil za půst věčnou odměnu: „Když se však postíš ty, pomaž si hlavu a umyj si tvář, abys neukazoval lidem, že se postíš, ale svému Otci, který je ve skrytosti; a tvůj Otec, který vidí i to, co je skryté, ti odplatí.“ (Mt 6,17-18)

**Církevní půst je dvojitý: půst od masa a půst přísný. Půst od masa** znamená zdržovat se pokrmů připravených z masa teplokrevných zvířat. K zapovězeným pokrmům se tedy nepočítá maso chladnokrevných živočichů; je dovoleno požívat maso ryb, žab, hlemýžďů apod. Je též dovoleno připravit jídlo se

zvířecím tukem nebo jíst chléb se sádlem, neboť ani máslo či sádlo nejsou maso. Zdržovat se masitých pokrmů býval každý katolík, jakmile přišel do rozumu, pokud ho neomlouvala řádná příčina, povinen každý pátek celého roku, avšak připadl-li na pátek zasvěcený svátek, bylo dovoleno masité pokrmy požívat. Dnes je katolík povinen v pátek se také postit, ale půst od masa může nahradit i jiným kajícím skutkem nebo modlitbou. **Přísný půst** je půst od masa spojený s postem újmy. **Půst újmy** znamená spokojit se za den jen jediným úplným nasycením při hlavním jídle a něco málo se může pojíst ráno a večer. Tento půst je předepsán na Popeleční středu a Velký pátek pro katolíky od 18 do 60 let, pokud někdo nemusí namáhavě pracovat tělesně nebo duševně. Věřící do 18. roku nejsou povinni zachovávat újmu, protože jsou ještě ve stavu vývoje a potřebují více pokrmu. Kdo překročil šedesátý rok není vázán újmou, protože jeho organismus slábne sám sebou a nepotřebuje, aby byl ještě zeslabován postem. Od masitých pokrmů se zdržovat jsou však povinni i věřící před 18. rokem, i věřící po 60. roce, i věřící, kteří těžce pracují.

**Vlastním časem k pokání je postní doba**, kdy křesťan mimo jiné pomocí vnitřního usebrání a kajících skutků usiluje o hlubší sepětí s Ježíšem Kristem. Toto pokání vrcholí obnovou křesťanského vyznání při slavnosti Vzkříšení. Zvláště v té době máme konat pokání a vyjadřovat to i kajícími skutky. Kající skutky jsou: sebezápor – například odřici si z jídla a pití (maso, sladkosti, káva, alkohol, cigarety), zábavu (televize, tanec), vyřídit nepříjemné záležitosti; skutky zbožnosti – například slavení bohoslužby, modlitba, duchovní četba, křesťanské nauky; a skutky lásky – například služba bližním, občanskému i církevnímu společenství. Zvykej si denně odepřít aspoň v nějaké maličkosti něco dovoleného z lásky k Pánu Ježíši a za pokání, zvláště každý pátek. Tak si můžeš už na světě vytrpět tresty za své hříchy, můžeš si nashromáždit zásluhy pro nebe a upevnit svou duši v dobrém. Cvič se snášet dobrovolně i to, co nemusíš, a odpírej si dobrovolně, co je dovoleno. Tím duchovně zesílíš a budeš schopen snášet nepříjemné a bolestné věci, snadněji odoláš tomu, co je zapovězeno. Cvič a vychovávej ve své duši hrdinu! Věřící se vybízejí, aby posty, proti dřívějšímu tolik zmírněné, hleděli nahrazovat postem duchovním a jinými drobnými skutky, zvláště podporou těch, kteří potřebují pomoci. Neuposlechnout postního přikázání bylo by hříchem. Duši poskvřňuje tato neposlušnost a nikoli „to, co vchází do úst.“ (Mt 15,11) Přikázání o postu máme svědomitě zachovávat, abychom osvědčili svou poslušnost k Církvi; abychom následovali příkladu Pána Ježíše a svatých; abychom za své hříchy činili pokání; abychom zkontrolovali snadněji zlé žádosti. Půst zdraví neškodí, nýbrž prospívá. Že půst je užitečný, věděli již staří lékaři. Hippokrat říkal, že více lidí zahubí hostiny než války. Galenus se postil každý desátý den ze zdravotních důvodů.