

Postní almužna: A co si letos odřeknete vy?

12.2.2026 - | Charita ČR

Stačí trocha skromnosti promítnutá do drobných změn v každodenních zvycích - vynechat jednu kávu „to go“, sladkost po obědě nebo impulzivní nákup - a ušetřené peníze proměnit v konkrétní pomoc lidem, kteří se ocitli v nouzi. Právě na tom stojí každoroční postní výzva Charity Česká republika nazvaná Postní almužna.

V křesťanské tradici stojí postní období na třech pilířích: modlitbě, půstu a almužně. Půst zde neznamená jen změnu jídelníčku, ale především vytvoření prostoru pro vlastní duchovní obnovu, ztišení a sebereflexi. Podobně je to s almužnou. Nepředstavujme si ji jako milodar, ale spíše jako most, který nás má propojit s druhými. Dát nám praktickou odpověď na otázku, zda může moje změna přinést užitek i někomu dalšímu.

Co je Postní almužna a proč vznikla

Tato dobrovolná duchovní formace se u nás koná od roku 2009 z podnětu České biskupské konference. Navazuje na starou postní praxi a zároveň se inspirovat podobnými aktivitami, které se už řadu let pořádají v zahraničí – například v Anglii, Belgii, Německu či Rakousku, ale také v Polsku a na Ukrajině. Je to dobrý a spolehlivý způsob, jak postní dobu prožít vědomě a smysluplně. A jak odříkání nechat nenásilně proměnit v solidaritu.

Postnička: malá krabička s velkou symbolikou

Peníze za požitky, které si člověk během půstu odepře, může sbírat do papírové pokladničky, tzv. postničky. Ta je zájemcům k dispozici ve farnostech, charitních centrech či na vybraných místech obcí. Návod na její výrobu si lze ale také stáhnout přímo z webu. Pak už jen stačí postničku vytisknout, vystříhnout a složit.

Postní doba, která začíná Popeleční středou a končí Bílou sobotou, letos vychází na období od 18. února do 4. dubna 2026. Doporučeným zakončením Postní almužny je pak až 12. duben 2026 (Druhá velikonoční neděle) – aby byl dostatek času postničky v klidu odevzdat a vybrané prostředky bezpečně předat tam, kde budou nejvíc potřeba. Peníze ze sbírky vždy zůstávají v místě, kde je dárce odevzdá – pomoc tedy směřuje přímo do lokálních komunit.

Postnička přitom dobře funguje i jako praktický nástroj pro společné rodinné prožívání postní doby. Děti se díky ní učí, že pomoc druhým není abstraktní pojem, ale něco, co lze dělat pravidelně a s radostí. A i tady platí, že dobro má často dvojí účinek: prospívá těm, kdo pomoc potřebují, a zároveň obohacuje nás samotné.

"Je lépe méně potřebovat než víc mít," jak výstižně pravil svatý Augustin.

Tip: Zkuste udělat z Postní almužny rodinnou výzvu (děti bývají překvapivě vynalézavé v tom, čeho se dokážou vzdát) nebo dohodu s kolegy – třeba místo jedné kávové pauzy půjde pár korun denně do postničky. Na konci pak můžete postničku společně odevzdat a mít dobrý pocit, že jste si nejen něco odpustili, ale společnými silami někomu pomohli.

Postní almužna krok za krokem

1. **Pořídte si postničku** (Najdete ji v kostele, ve farnosti, u místní Charity nebo si ji vyrobte sami podle našeho [návodu](#).)
2. **Něco si odřekněte** (Může to být jakákoli drobnost, káva, sladkost, nové oblečení, čas strávený na sociálních sítích, sledování televize, jízda autem na krátkou vzdálenost apod.)
3. **Částku, kterou tak ušetříte, vložíte do postničky**
4. **Po skončení postního období odevzdáte postničku**
5. **Vybrané peníze se promění v konkrétní podporu** (Farnost ve spolupráci s místní Charitou zajistí, aby se prostředky dostaly adresně tam, kde jsou aktuálně nejvíc potřeba. Pokud chcete, můžete na postničku dopředu napsat, na jaký účel má váš příspěvek směřovat. A kdo dává přednost osobnímu gestu, může nastřádanou částku diskrétně věnovat přímo někomu ve svém okolí, kdo se ocitl v těžké situaci.)

<https://www.charita.cz/aktuality/z-domova/postni-almuzna-a-co-si-letos-odreknete-vy>