

# Postní almužna: Čas na sebereflexi i pomoc druhým. Připojte se i vy!

26.2.2025 - Jan Oulík | Charita ČR

**Smyslem půstu není jen vzdát se po určitou dobu jídla, alkoholu nebo jiných požitků, ale především hlouběji poznat sám sebe a své možnosti a uvědomit si, co je v životě opravdu důležité. Pokud však chceme postnímu období navrátit jeho pravý a ucelený význam - spojení osobní duchovní obnovy s konkrétní pomocí druhým - nabízí se jako přirozená cesta Postní almužna.**

**Princip Postní almužny je jednoduchý:** během postní doby si lidé odkládají do speciální pokladničky, tzv. postničky, drobné částky odpovídající tomu, čeho se rozhodli vzdát. Na konci postního období ji pak diskrétně předají někomu potřebnému, případně ve své farnosti nebo místní Charitě. Ty mají dobrý přehled o tom, kdo pomoc skutečně potřebuje a postarají se o to, aby finanční obnos směřoval adresně rodinám v tíživé situaci, seniorům, lidem bez domova či nemocným.

Chcete se zapojit? **Začněte tím, že si doma složíte vlastní postničku!** Návod na její složení najdete zde. Už samotné její sestavení bude netradiční zážitek plný radosti a očekávání - namísto čeho do ní nakonec peníze vložíte, záleží jen na vás. Dobře si to promyslete, tak aby vám vaše rozhodnutí dávalo smysl. Na Popeleční středu pak můžete začít odkládat obnos přibližně ve výši ceny požitku, který jste si odřekli, nebo alespoň část z toho, a takto pokračovat po dobu šesti týdnů.

Popeleční středa, která je tradičně prvním dnem půstem, **letos vychází na 5. března**. Půst končí den před Velikonoční nedělí, tedy na Bílou sobotu 19. dubna 2025. Doporučené zakončení akce je 27. dubna 2025 (Druhá velikonoční neděle).

Postní almužna není jen o finančním daru. **Je především o postoji - o ochotě rozhlédnout se kolem sebe a zjistit, kde můžeme pomoci.** Každý drobný příspěvek má smysl. I malá částka může znamenat jídlo pro někoho, kdo by jinak hladověl, nebo jinou formu podpory pro potřebné.

Přidejte se k letošní Postní almužně a staňte se součástí příběhu solidarity a pomoci. Více informací najdete na webu Charity Česká republika a na speciálních stránkách věnovaných Postní almužně.

Charita Česká republika je jedním z **největších nestátních poskytovatelů sociálních a zdravotních služeb v zemi**. Pomáhá zejména lidem, kteří se ocitli v akutní nouzi nebo v tíživé sociální situaci. **Ročně podpoří více než 300 tisíc klientů.** Zřizovatelem Charity Česká republika je Česká biskupská konference, která tímto naplňuje jedno ze svých hlavních poslání - službu diakonie, tedy péči o slabé a potřebné. Pomoc je poskytována všem bez ohledu na náboženství, rasu, národnost či politickou příslušnost. Charita Česká republika je členem mezinárodních organizací Caritas Internationalis a Caritas Europa.

<https://www.charita.cz/kdo-jsme/pro-media/tiskove-zpravy/postni-almuzna-cas-na-sebereflexi-i-pomoc-druhym-pripojte-se-i-vy>