DOBA POSTNÍ

"Modlitba, půst, skutky milosrdenství - to je cesta postní pouští."

papež František, z katecheze k postní době 2020

MODLITBA	PŮST	DAR

ADCM

MODLITBA

PŮST

DAR

Prožijme a projděme cestu dobou postní společně s Ježíšem Kristem, který se před tím, než veřejně působil, odebral do pouště, kde se modlil, postil a byl pokoušen ďáblem. Poušť nemusí být místem strádání. A tak se nebojme vykročit rozhodně a s nadějí v srdci, kterou nám může dodat i katecheze papeže Františka o duchovním významu pouště z roku 2020.

pomodli se na cestě do školy / práce	osprchuj se ve studené vodě
vyber jednoho příbuzného a pomodli se za něj	dnes jez pouze chleba
vyber si jednoho kamaráda a pomodli se za něj	smaž si aplikaci, kterou nejvíce používáš
běž si lehnout do postele o 5 minut dříve a věnuj tento čas svému vztahu s Bohem	choď dnes pěšky (místo MHD / auta - aspoň část dne)
projdi si kontakty v mobilu, u jednoho se zastav a pomodli se za tohoto člověka	udělej 1 věc, kterou dlouho odkládáš (neprokrastinuj)
vyhledej si informace o svatém, kterému je zasvěcen kostel, který navštěvuješ, a pomodli se za tvoji farní rodinu	posti se od sociálních sítí (alespoň od jedné platformy)
běž na mši svatou i ve všední den	pij pouze vodu
pomodli se růženec	vyjdi ze svého stereotypu a učiň přitom něco dobrého
pomodli se na úmysl Svatého otce	pochval někoho
pozvi kamaráda / kamarádku a běžte spolu na mši svatou	napiš někomu sms, která mu udělá den hezčím
každý den si přečti kousek z Písma svatého	sdílej na svých sociálních sítích nějaké povzbuzení pro ostatní
pomodli se korunku k Božímu milosrdenství	daruj někomu věc, kterou nepotřebuješ
zúčastni se adorace	daruj někomu kus oblečení, který nenosíš / nepotřebuješ
jdi se projít do přírody a děkuj za krásu stvoření	připrav pro někoho jídlo
posti se od svého oblíbeného sladkého nebo slaného jídla	pozvi někoho na kávu / čaj / něco dobrého a věnuj mu svůj čas
používej co nejméně elektroniku	daruj někomu svoji knihu
posti se od svého oblíbeného nápoje	obejmi někoho
posti se od audio-vizuálna	daruj čas - zavolej svým prarodičům / rodičům
dnes si na nic a nikoho nestěžuj	zavolej někomu, koho jsi dlouho neslyšel, a věnuj mu čas
omez čas u obrazovek	napiš dopis svému blízkému
žij dnes "bezodpadově"	dobrovolně pomoz při domácích pracích

fialová - modlitba; černá - půst; zelená - dar