

Čo môžeš robiť počas pôstu?

10 nápadov pre zmysluplnejšie prežitie pôstneho obdobia



1. NEHREŠ

Ukáž svoju lásku k Bohu tým, že budeš dodržiavať jeho prikázania a odvrátiš sa od hriechov.

2. POSTI SA

Prázdny žalúdok môže viesť k pozornejšej modlitbe.

A ušetrené peniaze za jedlo môžeš dať iným ako almužnu.

3. MODLI SA

Buď vytrvalý v modlitbe. Modli sa za svoju rodinu, za tých, ktorí trpia, za Cirkev a celý svet.

4. KONAJ DOBRÉ SKUTKY

Pomôž tým, ktorí to potrebujú. Modli sa za nich a buď pripravený pomôcť im v núdzi.

5. DAJ ALMUŽNU

Pomôž chudobným a podporuj charitatívne diela v Cirkvi.

Dávaj s úsmevom ako Boh, ktorý nám dal všetko, čo máme.

6. ZDRŽUJ SA

Vzdaj sa mäsa alebo iných potravín počas pôstu, najmä v piatky, v deň Kristovej spásynosnej smrti na kríži.

7. MEDITATÍVNE ČITAJ

Prehlbuj svoju vieru trávením času v tichom čítaní a premýšľaní. Každodenné meditatívne čítanie Božieho slova otvorí tvoje srdce Duchu a dovolí, aby ovplyvnil tvoje myšlienky a správanie.

8. OVLÁDAJ TÚŽBY PO MAJETKU

Buduj si poklady v nebi, nie na zemi. Odpútaj sa od materiálneho vlastníctva a buď ochotný zdieľať seba - svoj čas, svoj talent - s ostatnými.

9. OVLÁDAJ TÚŽBY PO ZÁBAVE Príliš veľa zábavy a iných rozptýlení môže viesť k menšiemu alebo dokonca žiadnemu času pre Pánove diela.

10. KONAJ SVOJE POVINNOSTI V ŽIVOTE

Služ Bohu tým, že budeš každý deň žiť s láskou podľa svojho povolania. Boh pozýva každého, aby sme boli skrze Krista živou obetou.

Ilustračné obrázky sú z tvorby farnosti Saletini Rozkvet.

Kliknutím na obrázok - väčšie rozlíšenie

 [späť na Úvodnu sekciu](#)