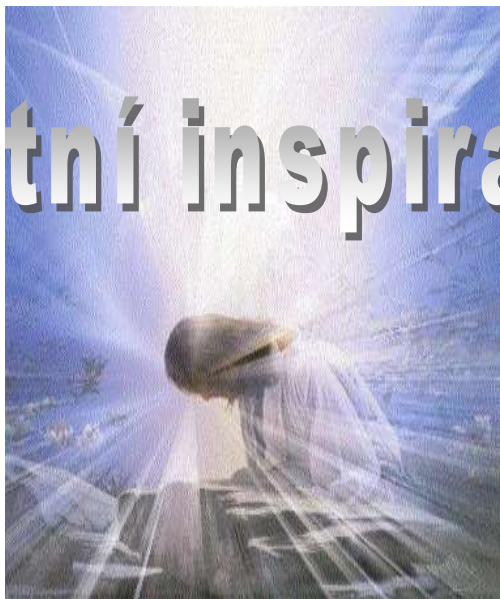


# Postní inspirace



*Zamysleme se a případně i popovídejme o následujících tématech s druhými*

## **1. postní týden: Ježíš tě chce osvobodit od tíhy problémů**

**1.čtení** Dt 26,4-10 – *díky za vysvobození z Egyptského otroctví*

**2.čtení** Řím 10,8-13 – *záchrana důvěrným vztahem k Pánu*

**Evangelium** Lk 4,1-13 – *pokoušení na poušti*

Poděkujme Pánu za to v čem nás osvobodil, napišme to níže.

Uvědomme si v čem spočívá naše otroctví a s jaké pokoušení na nás často doléhá (...pomlouvání, tvrdost a nedostatek soucitu, rozčilování, neochota si udělat na druhé i na Pána čas, mluvení o chybách druhých, ....)

**Napišme si sem, co je naším problémem se kterým chceme od Pána pomoci:**

## 2. postní týden

## Ježíš nás chce učinit šťastnými

1.čtení Gn 15,5-12.17-18 – *Boží zaslíbení Abrahámovi, uzavření smlouvy*

2.čtení Flp 3,17-4,1 - „*my máme svou vlast v nebi*“

**Evangelium** Lk 9,28b-36 – *Ježíšovo proměnění na hoře při modlitbě*

I nám Pán zaslubuje poznání a dosažení velkých věcí už na tomto světě. A navíc dosažení věčného života v ráji. Předchut' toho můžeme zakusit již při snaze o hlubší modlitbu mlčení.

**Napišme si zde velké touhy našeho života a předejme je v modlitbě Pánu:**

## 3. postní týden

## Jaké je ovoce mého života?

1.čtení Ex 3,1-15 *Zjevení Boží Mojžíšovi v hořícím keři, Bůh chce sestoupit k trpícím lidu a posílá ho.*

2.čtení 1 Kor 10,1-12 *Izraelité pili na poušti ze skály, kterou je Kristus*

**Evangelium** Lk 13,1-9 „*když se neobráíte, všichni zahynete*“

*neplodný fíkovník – snad příště ovoce ponese*

Naším problémem je, že sice nežijeme špatným životem, ale často je to život prázdný, bez touhy udělat nějaké větší dobro. Proto se i nám Bůh zjevuje jako oheň lásky, snižuje se do naší bídy, aby nás pozdvihl. A chce, abychom i my se s hořícím srdce skláněli k lidem jakkoliv zotročeným a pomáhali jim. Zatím nám Pán dává čas k plodnějšímu způsobu života, ale kdo ví jak dlouho.

**Napište, jaké ovoce života byste mohli Pánu nabídnout, co je ve vás dobré**

## 4. postní týden

1.čtení Joz 5,9~12 „*dnes z vás byla odvalena egyptská hanba*“

2.čtení 2 Kor 5,17-21 *křesťan = nový člověk*

**Evangelium** Lk 15,1-3.11-32, *Vstanu a půjdu k otci*“

Pán chce dnes pomoci i nám odvalit z našeho nitra hřích – co mi brání stát se novým člověkem podle vzoru Ježíšova? **Kde jsem se Bohu vzdálil, v čem bych se měl vrátit k nebeskému Otci? Jak ten návrat k Němu vykonám? Napište!**

## 5. postní týden

1.čtení Iz 43,16-21 *Pán činí s námi nové věci, vytváří cesty i na poušti*

2.čtení Flp 3,8-14 *Pavel považuje vše za škodu ve srovnání s poznáním Pána*

**Evangelium** Jan 8,1-11 *Ježíš a hříšnice: kdo z vás je bez hříchu hod' první kamenem*

Prožívám, že i se mnou činí Pán nové věci? Že se mi dává stále víc poznat? Že mu na prvním místě nejde o trest za hřích, ale – podobně jako u ženy přistížené při nevěře – o mě samotného, o mou osobu. Prostě, že Pánu na mně záleží?

**Napišme v čem poznáváme, že s námi Pán dělá nové věci.**

**Pro postní dobu nabízí papež František 15 jednoduchých skutků lásky - jak konkrétně projevit lásku!**



- 1) Usmívej se, křesťan je vždy radostný!
- 2) Děkuj (i když nemusíš)
- 3) Řekni druhému, že ho máš rád
- 4) Radostně pozdrav lidi, které potkáváš každý den
- 5) Vyslechni povídání druhého bez posuzování, s láskou
- 6) Zastav se, abys pomohl. Buď pozorný k tomu, který tě potřebuje
- 7) Povzbud' někoho
- 8) Uznej úspěchy a kvality druhého
- 9) Odděľ to, co nepoužíváš a daruj to potřebnému
- 10) Pomoz někomu, aby si mohl odpočinout
- 11) Napomeň s láskou, nemlč ze strachu
- 12) Buď jemný a citlivý k těm, které máš kolem sebe
- 13) Uklid' nebo vyčisti nějaký nepořádek doma
- 14) Pomoz druhému překonat jeho potíží
- 15) Zatelefonuj nebo navštiv své rodiče (nebo někoho osamělého)

Lepší způsob postu:

- 1) Posti se od negativních slov, mluv zdvořile
- 2) Posti se od nespokojenosti, naplň se vděčností
- 3) Posti se od hněvu a naplň se mírností a trpělivostí
- 4) Posti se od pesimismu a naplň se nadějí a optimismem
- 5) Posti se od starostí a naplň se důvěrou v Boha
- 6) Posti se od stížností a syť se prostými věcmi života
- 7) Přestaň žít napětí a naplň se modlitbou
- 8) Posti se od hořkosti a smutku a naplň srdce radostí
- 9) Posti se od egoismu a sobectví a naplň se soucitem k druhým
- 10) Posti se od neodpuštění a naplň se smířením
- 11) Posti se od slov a naplň se tichem, abys naslouchal druhým

... a buď si jistý, že to prospěje tobě i mnoha lidem...