

NAŠE ODPOČÍTAVANIE DO VEĽKÉHO PÔSTU 2025

PREDPÔSTNE TÝŽDNE PRÍPRAV

Prípravte sa! Prichádza Veľký pôst!

Štart

2. Február

Nedeľa o Zachejovi

Vytvorte si plán a pripravte sa na cestu - výstup. Preštudujte si pravidlá, ktoré platia pre pôst v našej Cirkvi.
(spýtajte sa svojho kňaza)

Porozprávajte sa s rodičmi, čo od vás očakávajú cez Veľký pôst.

Prečítaj si spolu s rodičmi evanjelium o Zachejovi
(Lk 2, 22 - 40)



7

Nie je to len o jedle. Priprav si aj svoj modlitebný plán. Zúčastniš sa aj Liturgie vopred posvätených darov? Budeš sa modliť Ježišovu modlitbu?

6

Nespadni zo svojho stromu. Uisti sa, že tvoj plán je praktický a bezpečný. Prediskutuj ho so svojimi rodičmi alebo duchovným otcom.

5

Keď vylezieš na SVOJ strom počas pôstu, budú sa ostatní snažiť strnúť ťa dole? Obklop sa s priateľmi, ktorí ťa budú podporovať.

4

Urob si plán na pôst a prediskutuj to s rodinou. Skús urobiť jednu vec navyše oproti minulému roku.

3

Zachej tvrdo pracoval, aby videl Ježiša. Modli sa za milosť vynaložiť dobre úsilie na prežitie Veľkého pôstu.

8

Nezabudni pripraviť plán dávať almužnu tým, ktorí sú menej šťastní. Ako to bude robiť vaša rodina cez tento pôst?

9. Február

Nedeľa o mýtnikovi a farizejovi

Pracujte na pokore a hodujte. Vedeli ste, že tento týždeň sa vôbec nepostíme? Dokonca ani v piatok. Je to pravda! Musíme sa tým cvičiť v pokore a tiež sa tento týždeň zbaviť všetkých dobrôt v našich špajzách. Urobte koláčiky a ponúknite ich vo farnosti.



10

HOSTINA!

Začnite jesť pochúťky, ktoré máte uložené v špajze a chladničke, aby vás nepokúšali.

11

HOSTINA!

Prediskutujte so svojou rodinou, ktoré jedlá sú počas pôstu dovolené a ktoré nie a prečo.

12

HOSTINA!

Od ktorých činností sa budete postiť a ktorým sa začnete venovať počas pôstu?

13

HOSTINA!

Pokora je tiež jednoduchosť. Zjednodušte si prostredie tým, že rýchlo zložíte dekorácie vo svojom dome alebo v izbe.

14

HOSTINA!

Farizej sa chválil, kým mýtnik sa pokoril. Praktizuj dnes Ježišovu modlitbu.

15

HOSTINA!

Všetci musíme pestovať čnosť pokory, čo znamená vidieť sa ako nás vidí Boh. Modlíme sa dnes za túto milosť.

16. Február

Nedeľa o márnratnom synovi

Pracujte na milosrdenstve a odpustení bližnému. Pamätajte, že syn sa vrátil a padol na zem pred svojim otcom, aby prosil o odpustenie.

Robíme to aj pred našim Nebeským Otcom, keď robíme poklony pri modlitbe?



17

Viete ako sa robia poklony ako márnratný syn? Možno si ich budete chcieť precvičiť.

18

Je niekto, kto ťa nahneval? Ukáž mu dnes odpustenie, aby si sa pripravil na pôst.

19

Márnratný syn považoval svojho otca za samozrejmosť. Choď dnes za rodičmi a povedz im, ako veľa pre teba znamenajú.

20

Márnratný syn bol taký hladný, že túžil jesť potravu pre zvieratá. Urobte si plán, ako darovať nejaké jedlo tým, ktorí to potrebujú.

21

Otec sa ponáhľal pozdraviť svojho syna, keď sa kajal. Buďte horlivý odpustiť tým, ktorí vás o to požiadajú.

22

Dnes je prvá zádušná (dušičková) sobota. Modlite sa za zosnulých. Urobte si zoznam zosnulých z vašej rodiny, za ktorých sa budete v tomto pôstnom období modliť.



23. Február

Nedeľa mäsopestná/posledného súdu

Čo môžeš urobiť pre najmenšieho zo svojich bratov? Pozorne počúvajte toto čítanie evanjelia, pretože obsahuje odpovede na úplne poslednú záverečnú skúšku života! Takto budeme súdení pred Bohom a je dôležité, aby sme ju zvládli správne.

27

Zlé návyky uväzňujú tých, ktorí ich pestujú. Máte nejaké zlovyky, ktorých sa chcete zbaviť? Urobte si plán, ako na nich pracovať počas pôstu.

28

Vytvorte kartu alebo sa pomodlite za tých, ktorých poznáte, ktorí sú chorí. Niekedy len vedomie, že sa niekto o niekoho zaujíma, mu môže pomôcť vyliečiť sa alebo cítiť sa lepšie.

26

Ľudia, ktorí sa hanbia, si často nevedia odpustiť. Rýchlo zabudni na hanbu iných a nikomu ju nehovor.

25

Môžete vo svojom chráme, škole, skupine alebo susedstve privítať cudzích ľudí?

24

Ľudia sú hladní a smädni po všemožných veciach, ako je láska, trpezlivosť alebo porozumenie. Ako ich môžete uspokojiť?