

PÔST (podnety)

Toto sväté obdobie pôstu môže byť obdobím úplného zrieknutia sa alebo dobrovoľného zdržiavanie sa veci, ktoré sú nám blízke, ale nás odlučujú od Ježiša a dať prednosť tomu, čo nás vedie bližšie k Nemu. Záleží len na jednotlivcovi ako sa rozhodne. Je dôležité vedieť, že ako kresťania katolíci musíme venovať čo najviac nášho času sústredeniu myšlienok, slov a skutkov pokánia, modlitbe a skutkom dobročinnnej lásky.

Skúsme sa odhodlať k začleneniu niektorého z týchto návrhov do nášho pôstneho programu:

- Účasť na svätej omši aj v týždni, nielen keď je to povinné.
- Súkromná návšteva kostola v čase obeda alebo v inom vhodnom čase.
- Aktívna účasť pri Eucharistickej poklone na Prvý piatok.
- Modlitba krížovej cesty, zvlášť v piatok.
- Čítanie a meditácia sv. Písma.
- Dobrovoľný príspevok na farnosť alebo iné dobročinné ciele.
- Venovanie svojho času starým, osamelým a telesne postihnutým ľuďom.
- Dobrovoľné darovanie krvi v miestnej transfúznej stanici alebo krvnej banke.
- Podľa možnosti vykonať si Sviatosť zmierenia na začiatku a taktiež na konci pôstneho obdobia.
- Modlitba sv. ruženca resp. aspoň jedného desiatku denne, keď sa dá aj spoločne v rodine.
- Nájsť si čas na súkromnú modlitbu a meditáciu.
- Spoločná rodinná modlitba ráno alebo večer napr. pri stolovaní.
- Čítanie a zamyslenie nad životopismi svätých.
- Čítanie duchovných kníh a materiálov.
- Účasť na špeciálnych dobročinných akciách v rámci rodiny, susedstva, farského spoločenstva atď.
- Zatelefonovať niekomu osamelému alebo poslať mu telefónnu kartu alebo obyčajnú správu/e-mail.
- Urobiť si vhodný výber sledovania televíznych programov, filmov a tlače.
- Tých, ktorí nevlastnia auto alebo vodičský preukaz odvieť do kostola, na nákup, atď.
- Byť veľkorysý pri rozdávaní úprimných komplimentov - pochvál a skúpy v kritike a v sťažnostiach.
- Vyhľadávanie ďalších možností pôstu a sebazaprenia sa podľa svedomia.
- Urobiť prvé kroky nápravy v pretrhnutých a napätých medziľudských vzťahoch.
- Darovanie príspevku na dobročinný úmysel ak preklíname, použijeme zlé slová alebo máme zlú náladu.

Možnosti sú skutočne neobmedzené. Dôležité je, že čokoľvek sa rozhodneme urobiť, urobme to z lásky k Ježišovi.