

Postní doba je příležitostí nabídnout Pánu své srdce k očistění od sobectví a nabízí nám prostor a čas otevřít se Bohu a stát se více sami sebou, jaké nás Hospodin touží mít. On potřebuje naši dobrou vůli, jako projev ochoty spolupracovat s jeho milostí. Výrazem dobré vůle z naší strany jsou modlitba, almužna (skutky lásky) a půst (zřikání), ke kterým jsme v postní době zvláště zváni.

MÁTE-LI SRDCE DÍTĚTE A ŠPETKU DOBRÉ VŮLE PROŽIJTE POSTNÍ DOBU S TOUTO HROU!

PRAVIDLA HRY: Potřebujete tento letáček a hrací kostku.

Na letáčku naleznete na každý den v týdnu (od pondělí do soboty) šest výzev, které se týkají modlitby, skutků lásky nebo nějaké formy odříkání.

Každý den ráno (nebo předtím večer) vrhnete kostkou a podle čísla, které padne, můžete přijmout za svou výzvu pro daný den.

Neděle nemají zvláštní výzvy – je to den, kdy slavíme eucharistii, můžeme rozjímat nedělní evangelium nebo prožít křížovou cestu, aj.

Tato netradiční postní hra je převzata od komunity Blahoslavenství z Dolan u Olomouce – www.blahoslavenstvi.cz.

PONDĚLÍ - MODLITBA

1. Zůstaň 15 minut před křížem v tichu.
2. Najdi si 15 minut: přečti si evangelium dnešního dne a naslouchej co tě osloví.
3. Zůstaň 15 minut v tiché modlitbě a vnímej ve víře, že ve tvém srdci přebývá Trojice.
4. Pomodli se žalm, který se zpívá dnes na mši a nauč se jeden verš zpaměti
5. Vzpomeň si na Ježíše ráno, v poledne i večer a řekni mu v srdci nebo nahlas jednu větu, která tě zrovna napadne.
6. Zapal si svíci a 15 minut u ní zůstaň, poděkuj Bohu za jeho Přítomnost a uvědom si, že Tě miluje.

STŘEDA - ODŘÍKÁNÍ

1. Zřekni se špatného slova o někom nebo stěžování.
2. Zřekni se slova, které by tě mohlo postavit do lepšího světla.
3. Zřekni se nároku na druhé, aby ti děkovali a vyjadřovali uznání.
4. Najdi něco hezké, co vlastníš a daruj to někomu, komu by to mohlo udělat radost.
5. Zřekni se myšlenek sebelítosti a vnitřního stěžování si na druhé.
6. Zřekni se chvílky svého času a věnuj ho službě nebo setkání.

PÁTEK - ODŘÍKÁNÍ

1. Zřekni se dnes sledování televize a internetu (pokud to nepotřebuješ pracovně)
2. Zřekni se smutného nebo utrápeného výrazu a nabídní pokoj a radost
3. Zřekni se své zvědavosti a zajímej se jenom o to, co opravdu potřebuješ vědět.
4. Zřekni se svého pohodlí a udělej práci nebo službu, do které se ti nechce, ale je potřebná.
5. Zřekni se dobrého pocitu, jak jde vše podle tvých plánů a přijmi s pokojem vše, co tě vyruší.
6. Zřekni se jídla, které by sis dal jenom na chuť.

ÚTERÝ - SKUTKY LÁSKY

1. Najdi si čas na někoho ze svých blízkých a dělej s ním to, co má rád.
2. Žehnej v modlitbě člověku, který ti ublížil nebo ti zrovna nějak komplikuje život.
3. Vyjádři slovem, službou, darem nebo gestem někomu ze svých bližních lásku.
4. Udělej něco dobrého pro své rodiče nebo jiné příbuzné.
5. Poděl se s někým o svou zkušenost s Boží láskou v konkrétní situaci.
6. Uvědom si, kolik věcí bereš od druhých jako samozřejmost a hledej způsob, jak projevit druhým vděčnost.

ČTVRTEK - MODLITBA

1. Pomodli se křížovou cestu.
2. Najdi si čas na zpytování svědomí: poděkuj za Boží lásku a pros o schopnost vidět v pravdě svůj život.
3. Pomodli se Vyznání víry za pronásledované křesťany.
4. Zajímej se o své sousedy. Vybav si jejich tváře a modli se za ně.
5. Věnuj Bohu třikrát denně minutku ticha (přeruš svou činnost a minutu zůstaň v tichu a uvědom si Boží Přítomnost).
6. Najdi si nějaký obraz nebo ikonu, co ti pomáhá vstoupit do modlitby a 15 minut ho kontempluj.
(*kontemplace = rozjímání*)

SOBOTA - SKUTKY LÁSKY

1. Někomu ze svých blízkých prokaž drobnou službu tak, aby o tom nevěděl.
2. Pozvi dnes někoho na čaj nebo kávu a naslouchej mu.
3. Řekni slovo, které druhého povzbudí, i když se Ti nechce nic říkat.
4. Vědomě se na druhé usmívej.
5. Zjistí, co potřebuje blízký člověk a udělej to pro něj.
6. Navštiv nemocného nebo osamělého ve svém okolí.