

## POSTNÍ VÝZVA 2021

*Postní doba je časem pokání, obrácení a sebezpytu – příhodným časem k obnově křesťanského života a poutí do Otcova domu. Tato výzva nás může na této stezce doprovázet. Následující body mohou být jen inspirací, lze je plnit na přeskáčku.*

- Začni postní dobu svátostí smíření.
- Pomodli se za někoho, který ti není sympatický. Přej mu dobro.
- Napiš si, co chceš v postní době změnit. Snaž se o to, ale buď realista!
- Usměj se dnes na někoho, kdo to nečeká.
- Zkus odpustit člověku, který se tě něčím dotkl.
- Zavolej člověku, kterého jsi dlouho neviděl.
- Prožij dnešní den s vědomím, že to, co děláš, děláš pro Boha.
- Snaž se být laskavý vůči sobě i druhým, tak jako Bůh.
- Daruj něco z toho, co už nepoužíváš, potřebným.
- Navštiv nemocného, starého či osamocенého člověka.
- Obdaruj někoho blízkého svým časem a dělej s ním, co má on rád.
- Pomodli se za mír ve světě.
- Zkus prožít dnešní den ve větším tichu.
- Udělej dobrý skutek, o kterém se nikdo nikdy nedozví.
- Přečti si biblický úryvek a chvíli nad ním rozjímej.
- Na konci dne napiš seznam věcí, za které můžeš být vděčný. Poděkuj Bohu.
- Prožij dnešní den bez internetu a sociálních sítí.
- Prožij dnes nějaký umělecký či kulturní zážitek – vyber něco hodnotného.
- Vzpomeň v modlitbě na toho, komu jsi ublížil.
- Pomodli se nějaký žalm a nauč se jeden verš nazpaměť.
- Udělej něco, co pomůže zlepšit životní prostředí ve tvém okolí.
- Pozvi někoho na něco dobrého, zkus někoho dnes potěšit.
- Přispěj na nějaký dobročinný projekt.
- Udělej něco, co už dlouhou dobu odkládáš.
- Přečti si něco duchovního.

*Postní dobu můžeme také využít jako školu modlitby – můžeme se pokusit promodlit se a zamilovat si tuto silnou ale opomíjenou modlitbu třeba takto:*

*PONDĚLÍ – jeden desátek; ÚTERÝ – dva desátky; STŘEDA – tři desátky; ČTVRTEK – čtyři desátky; PÁTEK – pět desátků; SOBOTA – Korunka k Božímu milosrdenství; NEDĚLE – VOLNO (není postním dnem).*

## POSTNÍ VÝZVA 2021

### Litanie pro čas pandémie nemoci Covid-19

Pravý Bože a pravý Člověče, skutečně přítomný v Nejsvětější svátosti,  
**klaníme se Ti, Pane.**

Náš Spasiteli, **Bože-s-námi**, věrný a oplývající milosrdenstvím, ...  
Králi a Pane celého stvoření a dějin, ...  
Příteli člověka, vzkríšený z mrtvých a stojící po pravici Otce, ...  
Vítězi nad hříchem a nad smrtí, ...

Nebeský Lékaři, který se skláníš k naší ubohosti, – **věříme v Tebe, Pane.**  
Jednorozený Synu Otce, který jsi sestoupil z nebe pro naši spásu, ...  
Obětovaný Beránku, který se vydáváš, abys nás vykoupil ze zlého, ...  
Dobrý Pastýři, jenž dáváš život za ovce stáda, které miluješ, ...  
Živý Chlebe a Léku nesmrtnosti, který nám dáváš život věčný, ...

Z moci Satana a svodů světa – **vysvobod' nás, Pane.**  
Z pýchy a naivního domnění, že můžeme jednat bez Tebe, ...  
Z klamavého strachu a úzkostných obav, ...  
Od nevěry a rozdělení, ...  
Od tvrdosti srdce a neschopnosti milovat, ...

Od každého zla, které sužuje lidstvo, – **zachraň nás, Pane.**  
Od hladu, bídy a sobectví, ...  
Od klamání, špatných informací a manipulace svědomí, ...  
Od nemocí, epidemií a strachu z bližního, ...  
Od ničujícího zoufalství, nelítostných zájmů a násilí, ...

Pohled' na svou Církev, která prochází pouští, – **potěš nás, Pane.**  
Pohled' na lidstvo, vyděšené strachem a úzkostí, ...  
Pohled' na politiky a odpovědné osoby, nesoucí tíhu rozhodování, ...  
Pohled' na nemocné, umírající a všechny sklíčené osamocенostí, ...  
Pohled' na lékaře a zdravotníky, vyčerpané námahou, ...

V hodině zkoušky a zmatku – **dej nám svého Ducha, Pane.**  
V pokušení a naší lidské křehkosti, ...  
V zápase se zlem a hříchem, ...  
Při hledání skutečného dobra a opravdové radosti, ...  
V rozhodnutí zůstat s Tebou a ve Tvém přátelství, ...

Když nás tíží hřích, – **otevři nás naději, Pane.**  
Když hněv uzavírá naše srdce, ...  
Když nás navštěvuje bolest, ...  
Když nás sklíčuje nezájem, ...  
Až na nás bude doléhat smrt, ...