

Postní zahrada



POPELEČNÍ STŘEDA

Dnes je půst, takže si odřeknu sociální sítě a na internet půjdu jen kvůli škole.

ČTVRTEK

Kdy pro mě naposledy někdo něco udělal, pomohl mi nebo mě něčím obdaroval? Poděkovala jsem mu dostatečně?

PÁTEK

Pomodlím se za ty, kdo mají náročné povolání (zdravotní sestry, lékaři, hasiči...), a za jejich rodiny.

SOBOTA

Udělám si pořádek v pokoji, abych měla klidné prostředí, kde mě nerozptylují zbytečnosti, a snáz se tak soustředila.

1. NEDĚLE POSTNÍ

Písmo přece říká:
„Žádný, kdo v něho věří, nebude zklamán.“
(Řím 10, 11)

PONDĚLÍ

Když budu o někom mluvit, budu si dávat pozor na to, abych říkala hezké věci. Třeba druhého pochválím nebo ocením jeho práci.

ÚTERÝ

Poděkuju Bohu za věci, které jsem dnes prožila.
„Pane, děkuji ti za...“

STŘEDA

Přečtu si evangelium
Mt 25, 31–46.

ČTVRTEK

V čem jsem dobrá?
Jak tyto své schopnosti mohu dál rozvíjet a využívat ve službě druhým?

PÁTEK

Pomodlím se za ty, kdo jsou smutní, osamělí nebo nemocní.

SOBOTA

Vstanu dnes o hodinu dřív, než bych normálně vstávala o víkend, a pustím se do toho, na co se mi nedaří udělat si čas během týdne.

2. NEDĚLE POSTNÍ

Z oblaku se ozval hlas:
„To je můj vyvolený Syn, toho poslouchejte!“
(Lk 9, 35)

PONDĚLÍ

Popřemýšlím o tom, co všechno mám za věci, které nepoužívám a nepotřebuji, ale ještě by mohly někomu sloužit. Domluví se s rodiči, že bych je věnovala na Charitu nebo třeba nějaké rodině z farnosti.

ÚTERÝ

Poděkuju Bohu za to, co mi dnes udělalo radost.
„Pane, děkuji ti za...“

STŘEDA

Přečtu si evangelium
Lk 6, 36–38.

ČTVRTEK

Co se mi v poslední době nepovedlo? Jaké si z toho mohu vzít ponaučení pro příště?

PÁTEK

Pomodlím se za svoji rodinu a své přátele.

SOBOTA

Strávím čas se svou rodinou. Navrhnu, že si zahrajeme nějakou hru, pustíme film nebo budeme dělat to, co nás baví.

3. NEDĚLE POSTNÍ

Jak vysoko je nebe nad zemí, tak je velká jeho láska k těm, kdo se ho bojí.
(Žl 103, 11)

PONDĚLÍ

Dám si pozor, abych si dneska na nic nestěžovala.

ÚTERÝ

Poděkuju Bohu za lidi, které jsem dnes potkala.
„Pane, děkuji ti za...
Děkuji, že mám ve svém životě...“

STŘEDA

Přečtu si evangelium
Mt 18, 21–35.

ČTVRTEK

Čeho se v životě bojím?
Kdo nebo co mi může pomoci tento strach překonat?

PÁTEK

Pomodlím se za ty, kteří neznají Boha nebo ho teprve hledají.

SOBOTA

Jen tak napíšu nebo zavolám někomu, s kým nejsem moc v kontaktu. Zeptám se, jak se má, co je nového...

4. NEDĚLE POSTNÍ

Kristovým jménem vyzýváme:
„Smiřte se s Bohem!“
(2 Kor 5, 20)

PONDĚLÍ

Navážu kontakt s někým, kdo se ve třídě moc nezapojuje do kolektivu, aby si nepřipadal tak odstrčený. Třeba se zeptám, jaký měl víkend nebo jak mu dopadla písemma.

ÚTERÝ

Poděkuji svým rodičům za to, co běžně považuji za samozřejmost.

STŘEDA

Přečtu si evangelium Jan 4, 43–54.

ČTVRTEK

Jak bych chtěla, aby se ke mně chovali moji přátelé? Chovám se tak já k nim?

PÁTEK

Pomodlím se za někoho, kdo je mi nesympatický. Může to být třeba nějaký spolužák nebo učitel.

SOBOTA

Připravím se poctivě na svátost smíření.

5. NEDĚLE POSTNÍ

Řekl jim:
„Kdo z vás je bez hříchu, ať první hodí po ní kamenem.“
(Jan 8, 7)

PONDĚLÍ

Budu všímavá a nebudu čekat, až někdo požádá o pomoc, ale pomůžu mu sama od sebe. Může to být třeba pomoc rodičům v domácnosti.

ÚTERÝ

Poděkuju Bohu za to, co mi dnes udělalo radost.
„Pane, děkuji ti za...“

STŘEDA

Přečtu si evangelium Jan 8, 1–11.

ČTVRTEK

Kteří lidé jsou pro mě v životě důležití? Jak bych jim mohla dát najevo, co všechno pro mě znamenají?

PÁTEK

Pomodlím se za papeže Františka, biskupy, kněze a řeholníky.

SOBOTA

Půjdu na procházku a budu si užívat, jak se okolo probouzí jaro.

KVĚTNÁ NEDĚLE

„Otče, do tvých rukou poroučím svého ducha.“
(Lk 23, 46)

PONDĚLÍ

Budu se snažit celý den se na všechny okolo sebe usmívat.

ÚTERÝ

Napíšu si tři věci, za které jsem dnes vděčná.

STŘEDA

Přečtu si evangelium Jan 13, 1–15.

ČTVRTEK

Ježíš nás miluje tak, že se za nás obětoval, aby nás spasil. Miluji já Ježíše tak, abych si na něj dokázala udělat čas a žila podle jeho přikázání?

VELKÝ PÁTEK

Pomodlím se křížovou cestu nebo se alespoň seznámím s tím, jak se modlí.

BÍLÁ SOBOTA

Celý svět v tichu čeká na Vzkříšeného. I já se dnes ztiším a odložím mobil a počítač.

NEDĚLE VZKŘÍŠENÍ

Prvního dne v týdnu přišla Marie Magdalská časně ráno, ještě za tmy, ke hrobu a viděla, že je kámen od hrobu odstraněn. (Jan 20, 1)