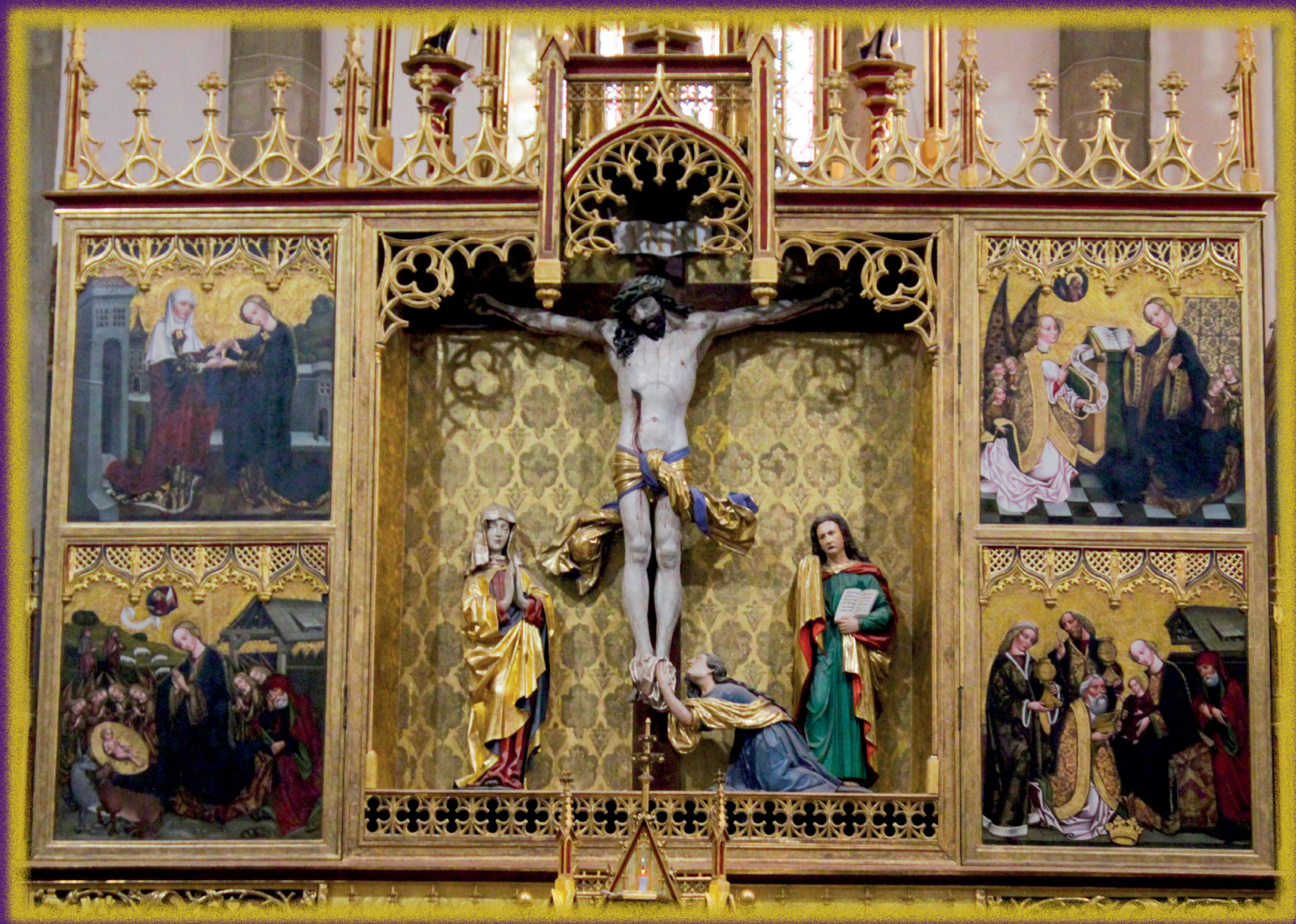


Pôstne obdobie 2021



FARNOSŤ KEŽMAROK

Pôstne predsavzatie

V našej farnosti je spoločným predsavzatím 40 dní bez alkoholu. Pridaj sa, alebo si daj vlastné, konkrétne, uskutočniteľné a merateľné predsavzatie.

Sväté písmo

Jedno z najdôležitejších miest evanjelií je Ježišova reč na vrchu v 5. až 7. kapitole Matúšovho evanjelia. Postupne si ho prečítaj počas pôstneho obdobia.

Modlitba

Každý deň sa pomodli nejakú konkrétnu modlitbu (Otče náš, litánie, Pod tvoju ochranu a pod.) na konkrétny úmysel: za Cirkev, bezdomovcov, seniorov, pápeža zdravotníkov, starých rodičov, našich kňazov, nenarodené deti, manželstvá v kríze, politikov, prenasledovaných kresťanov a pod.

Almužna

Raz do týždňa venuj nejakú čiastku peňazí na dobročinné ciele. Kontroluj, či si to splnil.

Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedeľa
		17. 2.	18. 2.	19. 2.	20. 2.	21. 2.
		Popolcová streda Zachovaj prísny pôst. Zúčastni sa udeľovania popola. Pomodli sa Krížovú cestu	Napiš si na lístok alebo do mobilu, za koho obetuješ pôstne obdobie	Zachovaj bezmäsitý pôst. Pomodli sa Krížovú cestu	Pomodlite sa pred jedlom vlastnými slovami	1. pôstna nedeľa Porozprávaj sa doma o nedeľných čítaniach.
22. 2.	23. 2.	24. 2.	25. 2.	26. 2.	27. 2.	28. 2.
Vstaň o 10 min skôr ako zvyčajne a pomodli sa za svoju rodinu	Priprav obed alebo večeru a zanes ho niekomu, kto je chorý alebo opustený	Sebazaprenie od TV	Prines do práce alebo do školy niečo, čím ponúkneš druhých	Zachovaj bezmäsitý pôst. Pomodli sa Krížovú cestu	Pomodlite sa spoločne Litánie loretánske	2. pôstna nedeľa Vyber si svätca, ktorého sochu máme v chráme a prečítaj si jeho životopis
1. 3.	2. 3.	3. 3.	4. 3.	5. 3.	6. 3.	7. 3.
Vypíš si na lístok citát z Biblie, ktorý Ťa zaujal	Urob sám od seba dobrý skutok pre každého člena rodiny	Sebazaprenie od sladkých nápojov (bez cukru)	Zastav sa na 15 min. na poklonu v chráme	Zachovaj bezmäsitý pôst. Pomodli sa Krížovú cestu	Urob si poriadok vo veciach. Pekné a zachovalé veci podaruj niekomu, koho potešia	3. pôstna nedeľa Zájdí na cintorín, zažni sviecu a pomodli sa za zosnulých
8. 3.	9. 3.	10. 3.	11. 3.	12. 3.	13. 3.	14. 3.
Poďakuj mame za život a starostlivosť a prines jej kvet	Vypočuj si alebo zaspievaj nejakú kresťanskú pieseň	Daj si vlastné sebazaprenie na tento deň	Pri večernej modlitbe vymenuj 3 osoby, za ktoré si Bohu osobitne vďačný	Zachovaj bezmäsitý pôst. Pomodli sa Krížovú cestu	Polož na stôl fotku pápeža a pomodli sa za neho modlitbu Pod tvoju ochranu	4. pôstna nedeľa Dnes je nedeľa radosti. Zanes susedom koláč alebo nejakú sladkosť
15. 3.	16. 3.	17. 3.	18. 3.	19. 3.	20. 3.	21. 3.
Začni sa pripravovať na predveľkonočnú spoveď	Ozvi sa blížkemu, s ktorým nie si už dlhšie v kontakte	Sebazaprenie od svetskej hudby	Pred spaním všetko vypni a zachovaj aspoň 15 min. úplné ticho v modlitbe	sv. Jozefa Zúčastni sa sv. omše. Poďakuj sa otcovi za život a starostlivosť a prines mu kvet	Pomodlite sa Korunku k Božiemu milosrdenstvu	5. pôstna nedeľa Dnes je nedeľa zahalovania krížov. Polož na stôl zahalený kríž. Vyznaj vieru "Verím v Boha"
22. 3.	23. 3.	24. 3.	25. 3.	26. 3.	27. 3.	28. 3.
Pusti niekoho pred seba, keď bude stáť v rade na pošte alebo v obchode	Vymenuj 3 dobré vlastnosti človeka, ktorý ti nie je sympatický a pomodli sa za neho	Zriekni sa nejakej svojej veci a podaruj ju tomu, koho určite poteší alebo ju potrebuje	Zvestovanie Pána Zúčastni sa sv. omše. Pomodli sa za nenarodené deti modlitbu Anjel Pána	Zachovaj bezmäsitý pôst. Pomodli sa Krížovú cestu	Ponúkni sa a prines nákup osobe, ktorá je nevládna	Kvetná nedeľa Prečítaj si ešte s niekým v Biblii o umučení Pána Ježiša
29. 3.	30. 3.	31. 3.	1. 4.	2. 4.	3. 4.	4. 4.
Všetko, čo Ťi dnešný deň prinesie, obetuj za toho, kto Ťa nepovažuje za priateľa	Odpusti zo srdca raz a navždy tomu, kto ti ju ublížil a už si to nepripomínaj	Daj si vlastné sebazaprenie na tento deň	Zelený štvrtok Zúčastni sa obradov. Zostaň v chráme na krátku poklonu Sv. Oltárnej	Veľký piatok Zúčastni sa obradov. Zachovaj prísny pôst. Pomodli sa krížovú cestu	Biela sobota Pomodli sa pri Božom hrobe v chráme. Zúčastni sa obradov	Veľkonočná nedeľa Preži nábožne a v radosti sviatočný deň. Vypočuj si alebo zaspievaj nejakú veľkonočnú pieseň