

Moje pôstne putovanie so Sedembolestnou



Meno:

Čo by som chcel na sebe zmeniť:

(som: hnevливý?, lakomý?, pyšný?, lenivý?, strácam čas, som neporiadny?, málo čítam knihy, venujem čas Bohu, rodine?, nemierny? hľadám útechu v pôžitkoch, či neustálej činnosti – netrpím akédiou - duchovným smútkom?)

Za koho to obetujem:.....

Aký je môj úmysel:.....

Každodenné aktivity – za každú úlohu splnenú vyfarbi časť políčka v kalendári:

modlitba – modré sviečka, pôst – fialový kríž a almužna - červené srdce.

Modlitba (Strávím čas s Ježišom):

- Pravidelné prijímanie sviatostí;
- Ruženec (zvlášť bolestný a sedembolestný - denne, prípadne aj všetky tajomstvá za deň od radostného po slávnostný);
- Modlitba krížovej cesty;
- Hodinová adorácia (aspoň raz za týždeň);
- Rozjímanie Božie slova, zastavenia krížovej cesty, tajomstva bolestného ruženca, paší a pod.;
- Litánie ku Kristovej predrahej krvi, Sedembolestnej Matke a iné;
- Nájsť si čas na ticho;
- Spytovanie svedomia, zvlášť nad prevládajúcou slabinou; Nad svojim životom v čase pôstu;
- Pomodlím sa za duše v očistci;
- Prosím anjela strážneho, aby mi pomohol spoznať sa, zvlášť v oblasti pýchy;
- Duchovné čítanie: Sväté písmo, životopisy svätých, diela svätých, knihu o modlitbe a pod.;

Pôst (čo si odopriem):

- Vzbudím si úmysel odopierať veci z lásky k Bohu a nie pre zdravie (nejde o diétu, ale pôst);
- Ohľadne svojich obetí sa poradím s kňazom;
- Budem sa cvičiť v miernosti v jedle, nápojoch, používaní technických prostriedkov (snažím sa ich využiť ako nástroje a nie pre pôžitok), nakupovania (nebudem nakupovať veci, ktoré mi bránia v raste vo svätosti); využitia energií v domácnosti, aute, práci;
- Nebudem fajčiť, piť alkohol, jesť sladkosti ani slané;
- Odopriem si pohodlie: sedieť na gauči, ležať cez deň, cestovaniu autom (pôjdem vlakom, autobusom, na bicykli);
- Nebudem sledovať správy, šport, počúvať svetskú hudbu, prázdne snívať, rozprávať sa sám so sebou;
- Nebudem si zúfať nad sebou, ľutovať sa, hnevať sa;
- Nebudem neskoro večerať či pozeráť do obrazovky;
- Nebudem rozprávať o sebe, dožadovať sa pochvaly, porovnávať sa s inými, vyhýbať sa sebastrednosti;

Almužna (čo dobré vykonám):

- Dávať jesť hladným, dávať piť smädným, odievať nahých – podelím sa o jedlo, oblečenie, drogériu, kúpim núdznemu, prispejem do charitnej krabice (ak sa dá radšej osobne a kvalitné veci);
- Prichýliť pocestných – prispejem na charitu ušetročím;
- Navštevovať chorých, poskytovať pomoc väzňom – osobne si nájdem čas pre druhých, zvlášť osamelých, venujem čas svojej rodine, viacej počúvam ako hovorím o sebe; Napíšem niekomu list do nemocnice, väzenia, domova dôchodcov;
- Napomínať hriešnikov, poučat nevedomých, dobre radiť pochybujúcim – zastanem sa mena Božieho verejne, budem šíriť vieru, varujem pred okultizmom a inými hriechmi, odporučím knihu alebo reláciu, budem sa venovať štúdiu o viere.
- Tešiť zarmútených – navštívim trpiaceho, smutného, unaveného, osamelého;
- Trpezlivo znášať krivdu – nebudem sa zastávať seba, ale svoje sily použijem na obranu iných.
- Odpúšťať ubližujúcim – odpustím niekomu dlh, navštívim niekoho, s kým som pohnevaný,
- Modliť sa za živých a mŕtvych (viď modlitba), pochovávať mŕtvych – poviem niečo dobré svojej rodine alebo priateľom o zomrelých príbuzných či priateľoch;
- Budem tajiť chyby blízných a hovoriť o ich dobrých vlastnostiach. Zastanem sa ohováraného.
- Nájdem si čas na fyzickú aktivitu (prácu, šport,..);
- Budem viacej d'akovať, usmievať sa, jazdiť pomalšie;
- Nebudem robiť veľa aktivít naraz, ale pokojne jednu po druhej;
- Budem viacej d'akovať a chváliť Boha;

- Doma v rodine: Zahaľovanie krížov pred piatou pôstnou nedeľou, výroba trňovej koruny, pôstnej krabičky a pod.

Špeciálne aktivity – rozjímanie ako som verný Sedembolestnej Matke:

Ježiš, ktorého utrpenie ti bolo od Simeona zvestované. – Ako prijímam fakt, že láska bez obety nerastie? Ako prijímam kríže do svojho života?

Ježiš, s ktorým si do Egypta utekala. – Uvedomujem si, že som tu na zemi len pútnik? Snažím sa odpútať od vecí tohto sveta, ktoré musím aj tak opustiť?

Ježiš, ktorého si s bolesťou tri dni hľadala. – Ako prijímam stratu útechy z modlitby a svojej služby? Konám čnostne, aj keď nič z toho necítim? Chýba mi viacej Ježiš, než čokoľvek iné? Bojím sa, že ho môžem stratiť svojím hriechom?

Ježiš, s ktorým si sa stretla na krížovej ceste. – Nasledujem Ježiša kamkoľvek ide?

Ježiš, ktorého si videla na kríži zomierať. – Zostávam pevne stáť tam, kde ma chce Boh, aj keď to bolí? Necúvam pred zodpovednosťou? Ako prijímam fakt, že niekedy neviem pomôcť tým, ktorých milujem?

Ježiš, ktorého mŕtve telo si držala vo svojom náručí. – Vkladám svoje zranenia do tých Ježišových? Chcem nájsť uzdravenie v Ježišovi, alebo chcem sa uzdraviť podľa seba? Chcem sa uzdraviť a opustiť všetko, čo ma zraňuje?

Ježiš, ktorého mŕtve telo si s bolesťou do hrobu uložila. – Chcem vytrvať až do konca? Aj keď stratím všetko, budem chcieť byť darom? Som dieťaťom nádeje?



Pôstny kalendár

			1. Popolcová streda	2.	3.	4.	1. Pôstna nedeľa
	10.	9.	8.	7.	6.	5.	
2. Pôstna nedeľa	11.	12.	13.	14.	15.	16.	3. Pôstna nedeľa
	22.	21.	20.	19.	18.	17.	
4. Pôstna nedeľa	23.	24.	25.	26.	27.	28. Zahaľovanie krížov	5. Pôstna nedeľa
	34.	33.	32.	31.	30.	29.	
Kvetná nedeľa	35.	36.	37.	Štvrtok Pánovej večere	Veľký piatok	Biela sobota	Veľkonočná nedeľa