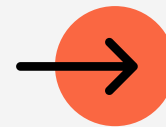


POSTNÍ CESTA 2022



CÍL POSTNÍ CESTY PRO MOJI VÍRU

- ▶
- ▶
- ▶
- ▶

CÍL POSTNÍ CESTY PRO MŮJ OSOBNÍ ŽIVOT

- ▶
- ▶
- ▶
- ▶

DUCHOVNÍ PILÍŘE

Askeze

Cílem není sebetrápení, ale zklidnění a prostor pro modlitbu, péči o vztahy a konání skutků milosrdenství.

Modlitba

Založeno na četbě Písma a rozjímání s ohledem na stanovené cíle exodu. Díky askezi bez balastu běžného života.

OSOBNÍ PILÍŘE

Rok rodiny

Postní dobou nejdu sama. Duchovní rozměr se primárně odehrává v rodině.

Péče o své tělo

Tělo je chrám Ducha sv. Je to dar, skrze který fyzicky vykonáváme Boží vůli.

CO NOVÉHO SE CHCI NAUČIT

Duchovní pilíře postní cesty

Instrukce

V oblasti askeze a modlitby vyber dle libosti a dodržuj po celou dobu.

ASKEZE + MODLITBA

X				

▶ Během 40 dní alespoň jedno setkání v rámci společenství.

▶ Neděle a svátky jsou dny, kdy je možno v askezi lehce polevit.

ASKEZE

- studená sprcha každý den
- žádné sladkosti (včetně nápojů)
- žádný alkohol
- středa a pátek bez masa
- bez televize, rádia atd. (filmy, seriály, Netflix)
- mobil jen na práci a nutnou komunikaci
- duchovní četba a hudba

MODLITBA

- Možnost 1: četba Nového zákona (denně 2-3 kapitoly) plus rozjímání (denně cca 30 min)
- Možnost 2: Pravidelná četba Bible plus rozjímání (cca 15 minut denně)
- Týdně růženec (možno ve dvojici či s manželem)
- Pravidelná modlitba s dětmi (denně)
- Modlitba ve skupině (3-4 lidi)

OSOBNÍ PŘEDSEVZETÍ

- ▶
- ▶
- ▶

Osobní pilíře postní cesty

Instrukce

Vyber podněty dle libosti a dodržuj po celou dobu.

PÉČE O TĚLO, RODINU A SPOLEČENSTVÍ

X				

▶ Najdi si přítele/přítelkyni do páru na setkání jednou týdně.

▶ Měj po celou dobu na zřeteli svůj osobní důvod, se kterým ses do postní cesty pustil/a.

MOJE TĚLO

- pravidelné pobyt na čerstvém vzduchu (denně)
- pravidelné cvičení (10–60 min)
- přiměřená péče o tělo a tvář (každá ví, zda má v této oblasti přidat či ubrat)

RODINA A SPOLEČENSTVÍ

- ušetřený čas věnovat povídání s manželem
- ušetřený čas věnovat povídání s dětmi
- skutky milosrdenství

OSOBNÍ PŘEDSEVZETÍ

- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶