

CESTA PŮSTEM 2021

Starší generace

- začátek na popeleční středu 17. 2. v 8:00 při mši svaté ve Vodňanech s popelcem
- najít si dvojici – každý den nějaký kontakt pro povzbuzení, třeba telefonem nebo osobně
- každý den růženec nebo křížová cesta
- každý den se snažit číst Písmo nebo nějakou duchovní literaturu (ideálně půl hodiny)
- každý den se modlit za jednoho konkrétního člověka, který to potřebuje
- jednou za týden se setkat s nějakou druhou dvojicí ke společné modlitbě

Mládež a děti

- start na popeleční středu 17. 2. v 17:00 při mši svaté ve Vodňanech s popelcem
- najít si dvojici – každý den nějaký kontakt pro povzbuzení, třeba telefonem nebo osobně
- každé ráno vstát o trochu dříve než musíš a 5-10 minut se pomodlit, třeba venku přivítat den
- počítač jen na školu, sociální sítě maximálně jednou denně nebo vůbec
- být co nejvíce venku, každý den nějaké cvičení nebo sport
- bez sladkostí (v neděli sladké dovoleno), (bez alkoholu)
- každý den se modlit za jednoho konkrétního člověka, který to potřebuje
- pečovat více o vztahy, nehádat se s rodiči, nepomlouvat
- každý den číst Bibli nebo nějakou duchovní literaturu
- jednou za týden se setkat s nějakou druhou dvojicí ke společné modlitbě

Ženy

- start na popeleční středu 17. 2. v 18:00 při mši svaté ve Vodňanech s popelcem
- najít si dvojici – každý den nějaký kontakt pro povzbuzení, třeba telefonem nebo osobně
- studená (vlažná) sprcha nebo krátké cvičení a před tím Otčenáš
- každý den se modlit za jednoho konkrétního člověka, který to potřebuje
- každý den modlitba desátku
- každý den modlitba v tichu s duchovní četbou (ideálně 30 min)
- bez alkoholu a sladkostí (v neděli sladké dovoleno)
- večery bez počítače, seriálů, sociálních sítí (nebo i celé dny), vzdělávací a duchovní pořady jsou OK.
- jednou za týden se setkat s nějakou druhou dvojicí ke společné modlitbě

Muži

- start na popeleční středu 17. 2. ve 20:00 v kostele v Blanici
- najít si dvojici – každý den nějaký kontakt pro povzbuzení, třeba telefonem nebo osobně
- každý den ráno modlitba v tichu s duchovní četbou (ideálně 30 min)
- každý den studená sprcha, před ní modlitba Otčenáš za jednoho konkrétního člověka, který potřebuje podpořit modlitbou
- bez alkoholu, bez sladkostí a dezertů (v neděli sladké dovoleno)
- pořádně spát (alespoň 7 hodin)
- počítač a telefon jen k práci či vzdělání a k nutným zprávám, bez filmů a počítačových her
- každý den nějaké cvičení nebo sport
- jednou za týden se setkat s nějakou druhou dvojicí ke společné modlitbě

Společná kniha k duchovní četbě – Jan Rybář – Rybář na poušti

A cíl 3. 4. o Velké Noci....