

# PÔST

**Téma:** Pôst

**Vek:** 15 - 18 rokov

**Ciel':** Motivovať mladých, aby sa počas pôstneho obdobia zameriavali na „Otca, ktorý vidí v skrytosti“ a nie na túžbu, „aby ľudia videli“.

**Pomôcky:**

- Sväté písmo
- agapé

**Štruktúra:**

## 1. Modlitba

## 2. Zrieknutie

- animátor vyzve mladých, aby sa zriekli niečoho, čo majú pri sebe; môže to byť hocičo: mobil, prsteň, peňaženka, zapalovač, kľúče od bytu, ...

## 3. Diskusia

Čo je to podľa vás pôst?

Je podľa vás užitočný?

Zmenili by ste na ňom niečo?

Dodržiavate ho?

Tešíte sa naň alebo ho beriete ako samozrejmosť?

## 4. Obkec

druhy pôstu:

- Veľký pôst - štyridsiatnica
- jednotlivé dni, kedy sa zriekame mäsa alebo iných pokrmov či vecí - napr. piatky, Povýšenie úctyhodného a životodarného kríža nad celým svetom (14.9.), ...

## 5. Čítanie zo Svätého písma

- Mt 4, 1 - 11 (čítanie si môžeme urobiť zaujímavejšie tým, že rozdelíme úlohy: rozprávač, pokušiteľ, Ježiš)
- Ježiš nám dáva príklad na postenie sa
- aj my si môžeme počas pôstu myslieť, že nám niečo chýba (tak, ako Ježiš vyhladol), ale nemôžeme prestať veriť (Nielen z chleba žije človek, ale z každého slova, ktoré vychádza z Božích úst.)

## 6. Diskusia

- čo nás odrádza od plnenia všetkých predsavzatí, ktoré sme si dali na pôstne obdobie
- ako ich zvládať
- čo nám pomáha
- možnosť pre všetkých podeliť sa s ostatnými so zážitkami s hlbším prežívaním pôstu (povzbudenie)
- povzbudiť ich môžeme aj citátom Richarda Čanakyho: „Každé ovocie má svoj dobrý strom. Každý strom bol z dobrého semienka, ale každé semienko muselo odumrieť v tme. To znamená, že nie každá tma je symbol krízy, či smrti. Možno máš pocit blúdenia a tmy, ale tvoja dôvera v Boha isto prinesie dobré ovocie.“
- semienko - to sme my
- tma - pôst
- ovocie - vrúcnejší vzťah s Bohom (či už počas Veľkej noci alebo kedykoľvek cez rok)

## 7. Vrátenie zrieknutých vecí

- vrátiť účastníkom stretnutia ich veci (tie, ktorých sa zriekli na začiatku) a ako odmenu ponúknuť im sladkosti: cukríky, keksy, disko, ovocie, ...
- zrieknutie sa predsa len prinieslo svoje ovocie

## 8. Modlitba

- podľa knihy Haló, tu je Boh, Valerio Antonioli, Don Bosco, 2006

Pane, nie som celkom presvedčený.

Čo je vlastne zlé na tom, keď sa chcem trochu zabaviť a kúpiť si to, čo sa mi páči?

Chceš odo mňa, aby som sa vzdal svojho zázemia a nasledoval Ťa.

Chceš odo mňa, aby som bol chudobný vo svete, ktorý zbožňuje peniaze.

Chceš, aby som sa zastavil a modlil sa vo svete, ktorý velebí hypreaktivitu.

Chceš, aby som konal pokánie vo sete, ktorý hľadá len rozkoš.

Nedokážem to!

Na to, aby človek išiel proti prúdu, treba príliš veľa odvahy.

Odpusť mi, Pane!

Odpusť mi, že ti dostatočne nedôverujem a nechám sa unášať tisícmi prchavých preludov.

Odpusť mi, že nechápem hodnotu jednoduchosti a nechám sa ovládať.

Pomôž mi, Pane!

Pomôž mi pochopiť, že ma miluješ, že ma voláš a že len ty ma obdaríš pravou milosťou.

Amen.

- tiež môžeme mladých vyzvať, aby sa pomodlili vlastnými slovami