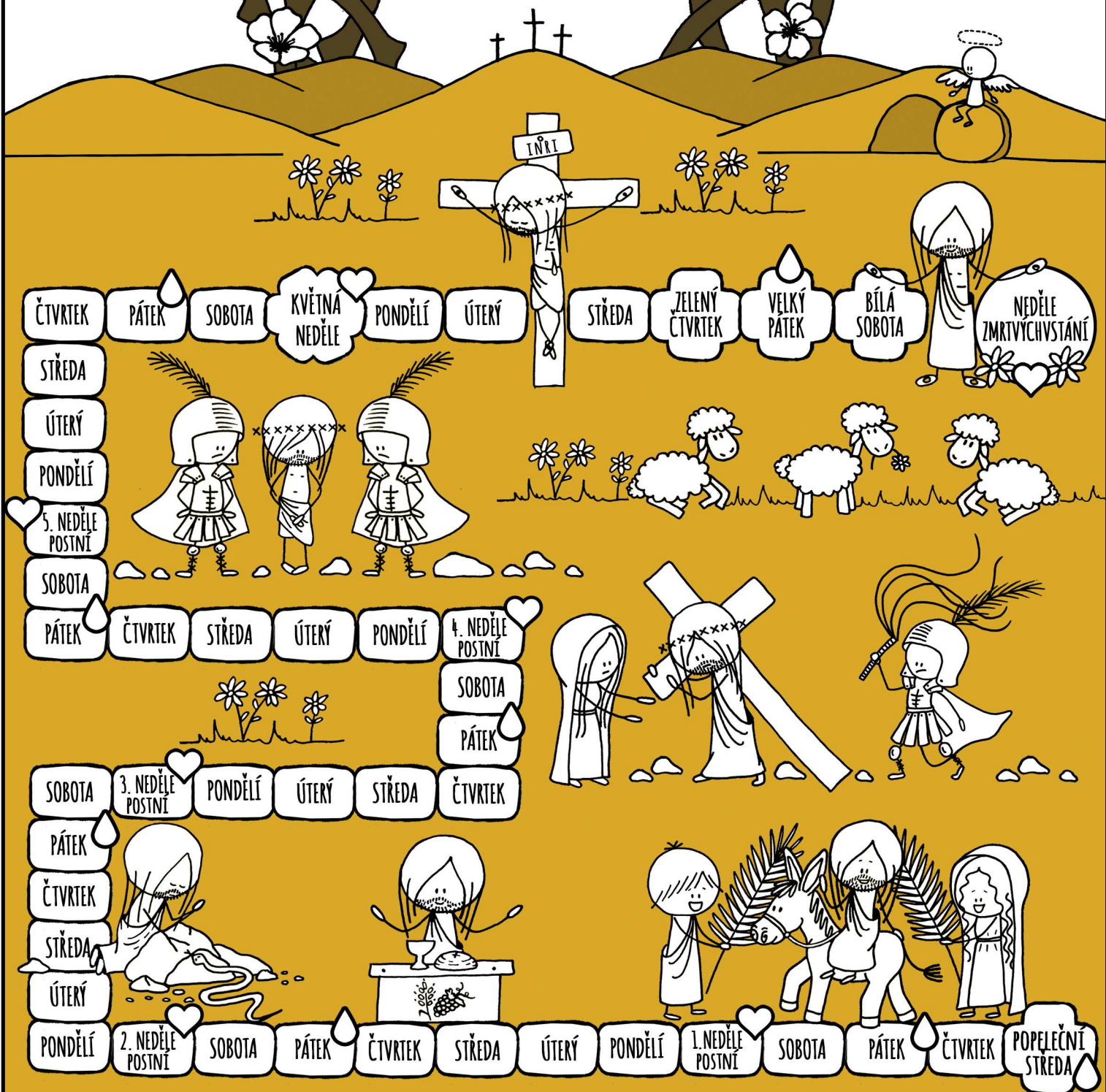


# POSTNÍ CESTIČKA K BOHU



ČTVRTEK PÁTEK SOBOTA KVĚTNÁ NEDĚLE PONDĚLÍ ÚTERÝ STŘEDA ZELENÝ ČTVRTEK VELKÝ PÁTEK BÍLÁ SOBOTA NEDĚLE ZMRTVÝCHVSTÁNÍ

STŘEDA ÚTERÝ PONDĚLÍ 5. NEDĚLE POSTNÍ SOBOTA

PÁTEK ČTVRTEK STŘEDA ÚTERÝ PONDĚLÍ 4. NEDĚLE POSTNÍ SOBOTA PÁTEK

SOBOTA 3. NEDĚLE POSTNÍ PONDĚLÍ ÚTERÝ STŘEDA ČTVRTEK PÁTEK ČTVRTEK STŘEDA ÚTERÝ

PONDĚLÍ 2. NEDĚLE POSTNÍ SOBOTA PÁTEK ČTVRTEK STŘEDA ÚTERÝ PONDĚLÍ 1. NEDĚLE POSTNÍ SOBOTA PÁTEK ČTVRTEK POPELEČNÍ STŘEDA



KVĚT (na trnové koruně) - křížová cesta KAPKA KRVE (pátek) - půst SRDÍČKO (neděle) - skutky lásky  
KAMENY (cesta) - modlitba MALÉ KAMÍNKY - čtení z Bible POSTAVIČKY - sebezápor KYTIČKY - misijní výrobek



# POSTNÍ CESTIČKA K BOHU

Milí rodiče,

právě pro Vás jsou určeny následující řádky. Připravili jsme několik námětů k hlubšímu prožívání postní doby v rodinách. Samozřejmě se můžete domluvit na tom, co je pro Vaši rodinu důležité a na čem byste chtěli pracovat, v čem se chcete posílit a k čemu povzbudit své děti i Vás samotné a úkoly si přizpůsobit.

Ať se Vám daří dny následujícího postního období prožít opravdově a Vaše snaha ať přinese plody do dalších dnů Vašeho života.

Markéta Matlochová, za CPRŽ Olomouc

## **KAMENY (cesta) – modlitba**

Denní společná modlitba v rodině je velký základ. Můžete se pomodlit ráno a večer spolu podle možnosti nebo to v postní době může být modlitba navíc, nabízí se třeba desátek růžence. Případně se můžete naučit nějakou novou modlitbu.

## **KAPKA KRVE (Popeleční středa + každý pátek) – půst**

Popeleční středou začínáme čtyřicetidenní postní období. Tento den je velký půst. Děti si mohou odřeknout sladkosti a mít obyčejné jídlo. Mládež i dospělí mohou zkusit celý den nejíst nebo zvolit jen jedno skromné jídlo. Každý pátek si můžete odřeknout něco z jídla a na Velký pátek znovu prožít velký půst. Kromě jídla si můžeme odřeknout další potěšení a zábavu – počítač, televizi, hry...

## **SRDÍČKO (neděle) – skutky lásky**

Pokusme se v této postní době každou neděli někomu udělat velkou radost: může to být návštěva prarodičů, dalších příbuzných, sousedů... Děti se mohou rozdělit o sladkosti. Můžete častěji pochválit někoho za to, co dělá „samozřejmě“, zajímat se o někoho smutného, osamělého, zavolat někomu, s kým jste dlouho nemluvili, vyrobit někomu dárek...

## **KVĚT (na trnové koruně) – křížová cesta**

Celá postní doba vybízí k účasti na křížové cestě, kde si připomínáme utrpení Pána Ježíše. Uvědomme si, že my žijeme v době, kdy máme všeho dost či nadbytek, žijeme ve svobodě a v míru. Budujme ten opravdový mír a pokoj i v našem okolí a v každodenních situacích. Vyprošujme si sílu ke snášení drobných nespravedlností.

Ve farnostech bývá příležitost k účasti na křížové cestě, přicházejte na ni často s celou rodinou. Zapojte děti v nesení kříže, svíček či nakreslení obrázků. Křížovou cestu se můžete pomodlit i doma z Kancionálu.

## **KYTIČKY – misijní výrobek**

Svatý otec nás povzbuzuje, abychom se připravili na misijní měsíc říjen – už nyní můžete přemýšlet, jak ho prožijete. Můžete se ve farnosti domluvit na společném vyrábění drobných předmětů, které pak na misijním jarmarku budete prodávat, nebo můžou děti při volných chvílích vyrábět výrobky doma.

## **POSTAVIČKY – sebezápor**

Na pracovním listě jsou znázorněny některé události Svatého týdne. Jednotlivé postavy je možné vybarvovat za sebezápor. Domluvte se v rodině, co si chcete odepřít. Rodiče a děti mohou mít úplně jiné úkoly. Co vlastně může sebezápor znamenat? Např. odřít si z jídla a pití (maso, sladkosti, u dospělých káva, alkohol, cigarety, jíst obyčejnější pokrmy), omezit zábavu (počítač, sociální sítě, messenger, hry, televize, tanec), vyřídit nepříjemné záležitosti, které už delší dobu odkládáme, trénovat něco, co mi nejde...

## **MALÉ KAMÍNKY – četba z Bible**

Postní doba a Svatý týden nás vybízejí k hlubšímu zamyšlení nad naším životem a jeho směřováním. Připomínáme si Ježíšovo utrpení, ale zároveň velikou lásku (když za nás položil svůj život) a především vítězství dobra nad zlem, života nad smrtí. Zkuste pročíst některé úseky evangelií s touhou být Ježíši nablízku. Můžete se zaměřit na poslední události Ježíšova života, nebo klidně na Ježíšovy záznaky či podobenství.

Postní cestičku k Bohu pro Vás připravili kolegové z Centra pro rodinný život v Olomouci ve spolupráci s výtvarnicí Veronikou Kořenkovou.

Další inspirace najdete na [www.rodinnyzivot.cz](http://www.rodinnyzivot.cz)



Centrum pro rodinný život, z.s.  
Biskupské nám. 2, 779 00 Olomouc  
tel.: 587 405 250, [www.rodinnyzivot.cz](http://www.rodinnyzivot.cz), e-mail: [rodina@arcibol.cz](mailto:rodina@arcibol.cz)