

## PRICHÁDZA PÔSTNE OBDOBIE

Čo je dobré o tomto období vedieť?

Pôstne obdobie v tomto roku začína **2. marca** Popolcovou stredou. Je to deň pokánia v celej Cirkvi.

Pôstne obdobie trvá **40 dní**, pričom sa do neho nepočítajú nedele.

Tri piliere pôstu sú: **modlitba, pôst a almužna**.

Popolcová streda a Veľký piatok sú dňami **prísneho pôstu** a **zdržiavania sa mäsitého pokrmu**.

Všetky piatky počas pôstneho obdobia sú dňami, kedy sa **zdržiavame jedenia mäsitého pokrmu**.

Saletini Rozkvet

Pôstne obdobie je zamerané na Velkú noc; veď pôstna liturgia pripravuje na slávenie velkonočného tajomstva jednako katechumenov rozličnými stupňami uvádzania do kresťanského života, jedna veriacich tým, že im pripomína krst, ktorý prijali, a pobáda ich na pokánie.

### Prichádza pôstne obdobie Čo je dobré o tomto období vedieť?

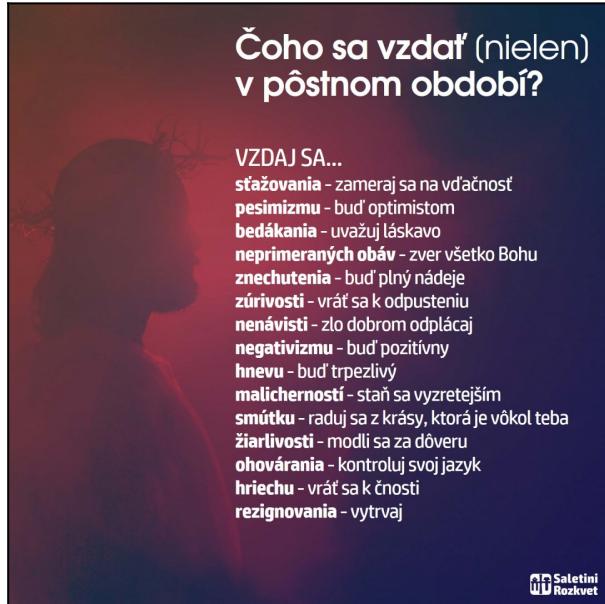
Pôstne obdobie v tomto roku začína **2. marca** Popolcovou stredou. Je to deň pokánia v celej Cirkvi.

Pôstne obdobie **trvá 40 dní**, pričom sa do neho nezapočítajú nedele.

Tri piliere pôstu sú:  
**modlitba, pôst a almužna**.

Popolcová streda a Veľký piatok sú dňami **prísneho pôstu** a **zdržiavania sa mäsitého pokrmu**.

Všetky piatky počas pôstneho obdobia sú dňami, kedy sa **zdržiavame jedenia mäsitého pokrmu**.



Saletini  
Rozkvet

## **Čoho sa vzdať (nielen) v pôstnom období? VZDAJ SA...**

- **sťažovania** - zameraj sa na vdăčnosť
- **pesimizmu** - bud' optimistom
- **bedákania** - uvažuj láskavo
- **neprimeraných obáv** - zver všetko Bohu
- **znechutenia** - bud' plný nádeje
- **zúrivosti** - vráť sa k odpusteniu
- **nenávisti** - zlo dobrom odplácaj
- **negativizmu** - bud' pozitívny
- **hnevú** - bud' trpežlivý
- **malicherností** - staň sa vyzretejším
- **smútku** - raduj sa z krásy, ktorá je vôkol teba
- **žiarlivosti** - modli sa za dôveru
- **ohovárania** - kontroluj svoj jazyk
- **hriechu** - vráť sa k čnosti
- **rezignovania** - vytrvaj

*Text a ilustračné obrázky - farnosť Saletini Rozkvet.  
Kliknutím na obrázok - väčšie rozlíšenie*

 späť na Úvodnu sekciu