

# Postní aktivita

## Pěčujeme o společný domov

Papež František nás vyzývá k péči o společný domov. Postní doba, která je časem změny smýšlení, je ideálním obdobím pro změny v životním stylu, které přispívají k ochraně naší planety.

Tuto aktivitu je možné plnit jak samostatně, tak v rodině. Na každý týden je zde připraven seznam modlitebních úmyslů a prostor pro zapsání výzvy na týden, kterou si sami vyberete ze seznamu na konci aktivity podle toho, jak je vám blízká.

Pro děti je vždy na neděli v přílohách také připravena omalovánka. Myšlenky na týden jsou z encykliky papeže Františka *Laudato si'*.

### 1. týden

*Země, kterou jsme dostali, patří také těm, kdo přijdou po nás.  
(čl. 159)*

**Moje výzva:** .....

#### Modlím se za

St: to, abychom dobře prožili postní dobu

Čt: to, co mě teď nejvíce trápí

Pá: největší úkol, který mám teď před sebou

So: toho, kdo mi teď nejvíce leží na srdci

*(jako 1. týden se počítá čas od popeleční středy do 1. neděle)*

### 2. týden

*Všichni můžeme spolupracovat jako nástroje Boží na péči o stvoření, každý podle vlastní kultury a zkušenosti, vlastní iniciativy a vlastních schopností. (čl. 14)*

**Moje výzva:** .....

#### Modlím se za

Po: Afriku

Út: Asii

St: Severní Ameriku

Čt: Austrálii a Oceánii

Pá: Jižní Ameriku

So: Evropu

### 3. týden

*Bůh Otec nás povolává k tomu, abychom byli jeho nástroji, aby mohla být naše planeta tím, o čem on snil, když ji stvořil, a aby odpovídala jeho plánu o pokoji, kráse a plnosti. (čl. 53)*

**Moje výzva:** .....

#### Modlím se za

Po: lidi trpící hladem

Út: nemocné

St: oběti přírodních katastrof

Čt: oběti novodobého otroctví

Pá: ty, kteří je zotročují

So: nás všechny, abychom nebyli lhostejní k utrpení druhých

## 4. týden

*Nelze si namlouvat, že uzdravíme svůj vztah k přírodě a životnímu prostředí bez uzdravení všech základních mezilidských vztahů. (čl. 119)*

**Moje výzva:** .....

### Modlím se za

Po: blízkou rodinu

Út: vzdálenou rodinu

St: kolegy

Čt: farnost

Pá: přátele a kamarády

So: lidi, se kterými si nerozumím

## 5. týden

*Božské a lidské se setkává v tom nejmenším detailu nesešivané suknice Božího stvoření, ba dokonce v tom posledním zrnku prachu naší planety. (čl. 9)*

**Moje výzva:** .....

### Modlím se za

Po: lidi, kteří odpadli od víry z lhostejnosti

Út: lidi, kteří hledají Boha

St: lidi, kteří jsou zklamaní z církve

Čt: lidi, kteří mají pocit, že Bůh je daleko

Pá: lidi, kteří trpí pro svou víru

So: misionáře

## 6. týden

*Ať nás naše zápasy a naše starost o tuto planetu neobírají o radost naděje. (čl. 244)*

**Moje výzva:** .....

### Modlím se za

Po: svého kněze ve farnosti

Út: kněze svého děkanátu

St: svého biskupa

Čt: svatého otce

Pá: jáhny

So: lidi sloužící v církvi

## 7. týden

*Životní prostředí je kolektivní dobro, jmění celého lidstva a odpovědnost všech. Kdo vlastní nějakou jeho část, je tomu tak pouze proto, aby ji spravoval ku prospěchu všech. (čl. 95)*

**Moje výzva:** .....

### Modlím se za

Po: zastavení odlesňování pralesů

Út: zastavení znečišťování ovzduší a vody

St: zastavení rozšiřování pouští

Čt: ty, kdo trpí v důsledku válečných konfliktů

Pá: za politiky a ty, kdo rozhodují o důležitých záležitostech

So: na úmysl, který je pro vás důležitý a v této aktivitě chyběl

## Seznam výzev

Každý týden si vyberte jednu výzvu z následujícího seznamu podle toho, na kterou se cítíte a považujete ji za pro vás nebo vaši rodinu vhodnou.

Tu si запиšte do týdenní karty. Podněty k jednotlivým bodům (tipy na filmy apod.) najdete na [www.katechetiolomouc.cz](http://www.katechetiolomouc.cz), zde jsou k dispozici také omalovánky pro děti.

1. Udělám si čas na procházku do přírody, při které nebudu používat moderní technologie. Budu si více než jindy všimnout, co mám okolo sebe a v modlitbě chval projeví vděčnost Stvořiteli.
2. Udělám si výlet do přírody a po cestě budu sbírat odpadky.
3. Vyberu si jeden druh odpadu, který se u mě doma často vyskytuje a vymyslím, jak bych ho mohl/a přestat produkovat.
4. Zreviduji svoje zvyklosti v třídění odpadu a zamyslím se, jestli bych nemohl/a třídit lépe.
5. Budu se tři dny postit na některý z modlitebních úmyslů, který je ve výzvě uveden.
6. Budu se tři dny postit za osobu, se kterou mám špatný vztah.
7. Naučím se vařit nové bezmasé jídlo.
8. Začnu prát nebo umývat nádobí ekologičtěji.
9. Budu se celý týden sprchovat maximálně 3 minuty.
10. Nastuduji si něco nového o etické problematice textilního průmyslu.
11. Podívám se na film s ekologickou tematikou.
12. Začtu se do knihy s ekologickou tematikou.

13. Během týdne si dvakrát odřeknu pokrm z masa.

14. Pokusím se zapracovat na zlepšení vztahu, který je pro mě bolavý.

15. Začnu si nosit svačinu a pití ve znovupoužitelných obalech.

16. Popovídám si o důležitosti péče o společný domov s jedním člověkem.

17. Odřeknu si jednu novou věc, kterou si chci koupit a nutně ji nepotřebuji.

18. Půjdu na nákup s již použitými (nebo znovupoužitelnými) obaly.

19. Najdu doma dvě věci, které už neplní svou funkci a vymyslím jim novou. Podle potřeby je upravím.

## Modlitba za naši zemi

Všemohoucí Bože, jenž jsi přítomen v celém světě i v nejmenším ze všech tvých tvorů, ty, který obklopuješ svou něžností všechno, co existuje, vlij do nás sílu své lásky, ať se staráme o život a krásu. Zahrň nás pokojem, abychom žili jako bratři a sestry, nikomu neškodili. Bože chudých, pomoz nám zachránit opuštěné a zapomenuté této země, kteří jsou tak vzácní ve tvých očích. Uzdrav náš život, abychom chránili svět, a ne ho pustošili, abychom rozsávali krásu, ne znečištění a zkázu. Dotkni se srdcí všech, kdo hledají pouze prospěch na úkor chudých a země. Nauč nás objevit hodnotu každé věci, s úžasem ji kontempletovat a poznat, že jsme hluboce spojeni se všemi tvory na naší cestě k tvému nekonečnému světlu. Díky za to, že jsi s námi po všechny dny. Podpírej nás, prosíme, v našem boji za spravedlnost, lásku a pokoj.