**LITURGICKÝ ROK**

**Pôstne obdobie**

**Minulý týždeň na popolcovú stredu sme začali pôstne obdobie – prípravu na Veľkú noc.**

Pod slovom „Veľký pôst“ rozumieme čas **od Popolcovej stredy do Veľkej noci**. Tento čas zahrňuje **štyridsať všedných dní a šesť nedelí**.

Tento štyridsaťdenný pôst ustanovila Cirkev na pamiatku štyridsaťdenného pôstu Spasiteľa Ježiša Krista na púšti, keď sa pripravoval na verejnú činnosť. V minulosti bol čas Veľkého pôstu chápaný veľmi prísne. Celý tento čas od Popolcovej stredy sa nejedlo mäso ani zvierací tuk, dokonca tiež mlieko a vajcia.

**Popolcová streda –** týmto dňom sa začína pôstne obdobie. Pri svätej omši kňaz udeľuje veriacim na čelo znak kríža s popolom a pri tom hovorí – „Prach si a na prach sa obrátiš“ alebo „Kajajte sa a verte Evanjeliu.“

V Pôstnom období sa má uskutočniť v živote kresťana vnútorná premena, obrátenie sa k Bohu a s tým spojené **pokánie, ľútosť nad svojimi hriechmi a zanechanie všetkého, čo nás odlučuje od Boha a rozhodnutie zmeniť svoj život a konať dobro**.

Vnútorné pokánie kresťana sa môže prejavovať veľmi rozmanitým spôsobom. Sväté Písmo zdôrazňujú najmä tri formy: **pôst, modlitbu a almužnu**.

Máme sa zvlášť v tento veľkopôstny čas, podľa príkladu Pána Ježiša pôstom, modlitbami, almužnou a vôbec naším kajúcnejším životom pripraviť na hodné prijatie sviatostí a na oslávenie najväčšieho sviatku kresťanstva – **Veľkej noci**.

**Pôst** v širšom zmysle slova znamená nielen zdržiavať sa mäsitých jedál, ako to často aj u kresťanov počujeme, ale znamená aj zdržiavať sa niečoho, čo nám je prijemné. Tak sa „postíme“ aj vtedy, keď premáhame svoje žiadosti, náruživosti, svoju telesnosť, alebo sa tiež zdržujeme dovolených pôžitkov. Napríklad v pôstnom období budem menej pozerať televízor, tráviť čas na internete, odrieknem si čokoládu ... každé takéto zrieknutie nás robí slobodnejšími ľuďmi a otvorenejšími pre Boha.

**DNI POKÁNIA:**

**Všetky piatky v roku sú dňami pokánia**. Veriaci sú v tieto dni povinní konať pokánie niektorým z nasledujúcich spôsobov:

* zdržiavať sa mäsitých pokrmov
* vykonať skutok nábožnosti; účasť na svätej omši, alebo na krížovej ceste, alebo sa pomodliť bolestný ruženec
* čítať aspoň desať minút Sväté písmo
* vykonať skutok lásky k blížnemu: navštíviť chorého s konkrétnym prejavom pomoci, navštíviť cintorín a pomodliť sa za zosnulých, alebo hmotne pomôcť chudobným...
* zrieknuť sa sledovania televíznych programov, alebo fajčenia, alebo alkoholických nápojov, alebo vykonať iné ozajstné sebazaprenie

V **Popolcovú stredu na Veľký piatok je prísny pôst** – nesmie sa jesť mäso a je dovolené **iba raz do dňa sa do sýtosti najesť**. Na raňajky a večeru možno niečo zjesť.

**Celú pôstnu dobu treba považovať za dobu pokánia, preto sa treba zdržiavať hlučných zábav.**

**ÚLOHY:**

**1. DOPLŇ:**

Pôstne obdobie začíname .................................................. Kňaz značí veriacich .......................

V tento deň je prísny ........................................... To znamená ...................................................

Pôstne obdobie trvá .................. dní a pripomíname si tým, že Ježiš strávil ............... dní na púšti predtým ako začal verejne účinkovať. Počas pôstneho obdobia sa pripravujeme na slávenie .............................................................................. V pôstnom období sa modlíme krížovú ................................. a bolestný ..........................................

**2. ODPOVEDZ:**

1. Čo znamená slovo pokánie: .....................................................................................................

2. Ako sa môžeme aj iným spôsobom postiť (nielen že nejem mäso)

.....................................................................................................................................................

3. Napíš svoje pôstne predsavzatie: