**Pôst 2024**

**Pápež František namiesto pôstu od mäsa navrhuje 15 jednoduchých skutkov lásky.**



1. Zdraviť. (vždy a všade)

2. Poďakovanie (aj keď sa to od vás "neočakáva").

3. Pripomínajte druhým, ako veľmi ich máte radi.

4. Pozdravte s radosťou ľudí, ktorých vidíte každý deň.

5. Vypočuť si príbeh toho druhého bez predsudkov, s láskou.

6. Zastav sa aby si pomohol. Buďte pozorní voči tým, ktorí vás potrebujú.

7. Pozdvihnúť niekomu náladu.

8. Oslavujte dobré stránky alebo úspechy druhých.

9. Vyberte to, čo nepoužívate, a darujte to niekomu, kto to potrebuje.

10 . Keď je potreba pomôcť inému, namiesto toho, aby si si odpočinul.

11 . Napomínajte s láskou, nemlčte zo strachu.

12 . Ísť do hĺbky s tými, ktorí sú vám blízki.

13 . Umyť to, čo používam doma.

14 . Pomáhať ostatným prekonávať prekážky.

15 . Zavolajte rodičom, ak máte to šťastie, že ich máte.

- Postite sa od urážok a odovzdávajte láskavé slová

- Postite sa od nespokojnosti a naplňte sa vďačnosťou

- Postite sa od hnevu a naplňte sa miernosťou a trpezlivosťou

- Postite sa od pesimizmu a naplňte sa nádejou a optimizmom

- Postite sa od starostí a naplňte sa dôverou v Boha

- Postite sa od sťažovania a naplňte svoj život jednoduchými vecami

- Postite sa od nátlaku a naplňte sa modlitbou

- Postite sa od smútku a zatrpknutosti a naplňte svoje srdce radosťou

- Postite sa od sebectva a naplňte sa súcitom s druhými

- Postite sa od neodpustenia a naplňte sa postojmi zmierenia

- Postite sa od slov a naplňte sa tichom a počúvaním druhých.

Ak všetci zažijeme tento pôst, náš každodenný život bude naplnený:

POKOJOM, DôVEROU, RADOSŤOU A ŽIVOTOM