

# PÔSTNA AKTIVITA

*On však bol prebodnutý pre naše hriechy, strýznený pre naše nepravosti, na ňom je trest pre naše blaho a jeho ranami sme uzdravení.*

**Iz 53,5**

## ÚVOD

### Úvodná modlitba:

Veľký Bože, zmiluj sa nad celým ľudským pokolením, vylej svoje požehnanie na naše rodiny, na našich bratov, priateľov i nepriateľov. Nech sú tieto posvätné dni dňami úprimného obrátenia pre všetkých, ktorých si vo svojej láske vykúpil na dreve kríža preliatím svojej krvi.

Milostivo daj, aby sa v tomto posvätnom čase hriešnici polepšili, nepriatelia zmierili, a chorí dosiahli pomoc a úľavu a nám všetkým daruj šťastnú hodinu smrti. **Amen.**

## ČÍTANIE ZO SV. PÍSMA

### 1. týždeň (Popolcová streda - Prvá pôstna nedela)

Keď Ježiš skončil všetky tieto reči, povedal svojim učeníkom: „Viete, že o dva dni bude Veľká noc a Syn človeka bude vydaný, aby ho ukrižovali.“ Vtedy sa zhromaždili veľkňazi a starší ľudu v dvorane veľkňaza, ktorý sa volal Kajfáš, a uzniesli sa, že Ježiša podvodne chytia a zabijú. Ale hovorili: „Nie vo sviatok, aby sa ľud nezbúrilo.“ **Mt 26, 1-5**

### 2. týždeň (Pondelok - Druhá pôstna nedela)

Pri večeri vzal Ježiš chlieb a dobrorečil, lámal ho a dával učeníkom, hovoriac: „Vezmite a jedzte: toto je moje telo.“ Potom vzal kalich, vzdával vďaky a dal im ho, hovoriac: „Pite z neho všetci: toto je moja krv novej zmluvy, ktorá sa vylieva za všetkých na odpustenie hriechov.“ **Mt 26, 26-28**

### 3. týždeň (Pondelok - Tretia pôstna nedela)

A kým ešte hovoril, prišiel Judáš, jeden z Dvanástich, a s ním veľký zástup s mečmi a kyjmi, ktorý poslali veľkňazi a starší ľudu. Jeho zradca im dal znamenie: „Koho pobožkám, to je on; toho chyťte!“ A hneď pristúpil k Ježišovi a povedal: „Buď pozdravený, Rabbi!“ A pobožkal ho. Ježiš mu povedal: „Priateľu, načo si prišiel!?“ Vtedy pristúpili, položili na Ježiša ruky a zajali ho. **Mt 26, 47-50**

### 4. týždeň (Pondelok - Štvrtá pôstna nedela)

Veľkňaz mu povedal: „Zaprisahám ťa na živého Boha, aby si nám povedal, či si Mesiáš, Boží Syn.“ Ježiš mu odvetil: „Sám si to povedal. Ale hovorím vám: Odteraz uvidíte Syna človeka sedieť po pravicu Moci a prichádzať na nebeských oblakoch.“ **Mt 26, 63-64**

## **5. týždeň (Pondelok - Piata pôstna nedela)**

Vladárovi vojaci vzali Ježiša do vládnej budovy a zhromaždili k nemu celú kohortu. Vyzliekli ho a odeli do šarlátového pláštá, z trnía uplietli korunu a položili mu ju na hlavu, do pravej ruky mu dali trstinu, padali pred ním na kolená a posmievali sa mu: „Buď pozdravený, židovský kráľ!“ Pluli naňho, brali mu trstinu a bili ho po hlave. Keď sa mu naposmievali, vyzliekli ho z pláštá a obliekli mu jeho šaty. Potom ho vyviedli, aby ho ukrižovali. **Mt 27, 27-31**

## **6. týždeň (Pondelok - Kvetná nedela)**

Keď prišli na miesto, ktoré sa volá Lebka, ukrižovali jeho i zločincov: jedného sprava, druhého zľava. Ježiš povedal: „Otče, odpusť im, lebo nevedia, čo robia.“ **Lk 23, 33-34**

## **7. týždeň (Pondelok veľkého týždňa - Streda veľkého týždňa)**

Bolo už okolo dvanástej hodiny a nastala tma po celej zemi až do tretej hodiny popoludní. Slnko sa zatmelo, chrámová opona sa roztrhla napoly a Ježiš zvolal mocným hlasom: „Otče, do tvojich rúk porúčam svojho ducha.“ Po tých slovách vydýchol. **Lk 23, 44-46**

## **KORUNKA BOŽIEHO MILOSRDENSTVA**

**Vzbudiť si úmysel** (každý člen rodiny môže povedať jeden úmysel)

Na obyčajnom ruženci sa modlí takto:

**Pri križiku sa pomodlí:** *jeden Otčenáš, Zdravas Mária a Verím v Boha.*

**Na zrnkách Otčenáša sa modlíme text, ktorý zanechal Pán Ježiš sv. Faustíne Kowalskej:** *“Večný Otče, obetujem Ti telo a krv, dušu i božstvo Tvojho najmilšieho Syna a nášho Pána Ježiša Krista na odčinenie našich hriechov i hriechov celého sveta.”*

**Na zrnkách Zdravasov sa treba modliť:** *“Pre jeho bolestné umučenie maj milosrdenstvo s nami i s celým svetom.”*

**Na zakončenie celého ruženca sa treba pomodliť tri krát toto zvolanie:**

*“Svätý Bože, svätý Mocný, svätý Nesmrteľný – zmiluj sa nad nami i nad celým svetom.”*  
*Ježišu, dôverujem ti! (3 krát)*

**Na úmysel sv. Otca:** *Otče náš, Zdravas Mária, Sláva Otcu. Živ, Bože, Otca svätého. Náместníka Kristovho.*

## **Závrečná modlitba:**

*(V piatky Pôstneho obdobia možno získať za obvyklých podmienok úplné odpustky.)*

Dobrý a prelaskavý Ježišu, pred tvojou tvárou padám na kolená a s celou vrúcnosťou duše ťa prosím a žiadam: dobrotoivo do môjho srdca vlaš city živej viery, nádeje a lásky, ako aj opravdivú lútosť nad mojimi hriechmi a pevné odhodlanie ich napraviť.

Dobrý Ježišu, s veľkým dojatím a s bolesťou duše uvažujem a rozjímam o tvojich piatich ranách; mám pred očami, čo o tebe do tvojich úst vložil prorok Dávid: Prebodli mi ruky aj nohy, môžem si spočítať všetky moje kosti.

**Sláva Otcu....**

**AMEN**