

POST

***Pomembno opozorilo:** Tokratni animatorski spodbujevalnik izhaja v času epidemije koronavirusa. Zato je prav, da ta animatorski spodbujevalnik voditelj posreduje animatorjem preko spletnih medijev, preko spleta izvede katehezo (npr Messenger, Skype), lahko pa ta AS vsak voditelj/animator prebere in premisli sam zase.*

Potrebščine

- Sveča, vžigalice, Sveto pismo, pisala, rožni venec, mali lističi za vse (za vsakega po 5), posodica za žrebanje listkov

➤ MOLITEV

Vsak prižge svojo svečko

Znamenje križa

Dragi Jezus,

začetek postnega časa je že za nami.

Najbrž smo si zadali vsaj eno odpoved ali postni trud.

Ti sam veš kolikokrat nam je uspelo

in kolikokrat smo podlegli skušnjavi.

Prosimo Te, da bi doumeli, kaj je bistvo posta.

Daj nam moči, da bomo našo odločitev speljali do konca. Amen

Oče naš // Slava Očetu // Znamenje križa

Poslušamo pesem: Ti si šel na križ (https://www.youtube.com/watch?v=Fj-ONaXq_ys)

➤ VSTOPNO MESTO

Vsak naj pri sebi pomisli in napiše na listek po eno besedo, stavek na katerega pomisli, ko sliši besedo POST. Nato po vrsti (eden za drugim) prebere svoj stavek/besedo in pove zakaj ga ta beseda/stavek spominja na post. Če se beseda ali stavek ponovi, ga preskočimo. Vmes si ne skačemo v besedo (to še toliko bolj velja, ko komunikacija poteka preko spleta).

Ko končamo, **sledi pogovor**:

- Kaj zate pomeni post?
- Kako doživljaš postni čas?
- Kaj sploh je bistvo posta?
- Zakaj se postim/o? Kaj je smisel vsega tega?

Včasih so se ljudje postili samo zato, ker so želeli od Boga prejeti odpuščanje ali pa ker so želeli izprositi posebne milosti. Toda Estera nam s svojim zgledom pokaže, da bistvo posta ni le to, da pričakujemo »darilo« za naš trud.

Ko je Mordohaj Esteri v pismu sporočil zlobni Hamanov načrt o uničenju Judov, ga je prosila, naj se vsi Judje tri dni postijo in molijo zanjo. Tudi sama je sklenila, da se bo tri dni postila in iskreno molila k Bogu. S postom je poglobila odnos in zaupanje do Boga. Pripravljena je bila celo umreti, da bi rešila ljudstvo. Odšla je h kralju in mu razkrila zlobni načrt. S pogumom in zaupanjem v Boga je Bog po njej rešil ljudstvo.

➤ **OZNANILO**: Mt 6,16-18

Tudi Jezus nas uči kako se moramo postiti. Evangelist Matej je zapisal:

»Kadar se postite, se bodite čemerni kakor hinavci; kazijo si namreč obraze, da pokažejo ljudem, kako se postijo. Resnično, povem vam: Dobili so svoje plačilo. Kadar pa se ti postiš, si pomazili glavo in si umij obraz. Tako ne boš pokazal ljudem, da se postiš, ampak svojemu Očetu, ki je na skrivnem. In tvoj Oče, ki vidi na skrivnem, ti bo povrnil.«

Sledi pogovor

- Kakšen post nam priporoča Jezus?
- Kako se jaz postim?
- Ali se postim za to, ker se moram ali zato ker to zares želim?
- Kaj želim s postom doseči?

Vsi vemo, da je odpoved ali dobro delo včasih težko. Tako kakor raševina – simbol za post. Kakor raševina (*npr. vreča za krompir*) pika in je na otip neprijetna, je tudi post neprijeten. Ampak - odpoved velikokrat prinese dobre sadove. Npr. ne pojem vseh bombonov in jih delim z drugimi, ter jih razveselim. Ali pa se učim in potem dobim boljšo oceno.

Včasih sadove posta vidimo takoj, včasih pa jih sploh ne vidimo. Takrat velikokrat mislimo, da je bila odpoved zaman. Vendar ni tako. Bog vidi in sliši vse.

Bistvo posta ni to, da nekaj dobim, bistvo je, da poglobim svoj odnos s samim seboj, s soljudmi in Bogom.

Sledi pogovor

- Kaj pomeni, da poglobim svoj odnos s soljudmi? (Primer: Če se že dolgo nisem slišal s prijatelji in jih obiskal, je post to, da jih pokličem ali jim napišem pismo.)
- Kaj pomeni, da poglobim svoj odnos s samim s seboj? (Primer: Če prepozno hodim spat in si telo ne more odpočiti. Potem je post to, da telesu omogočim, da si odpočije.)
- Kaj pomeni, da poglobim svoj odnos z Bogom? (Primer: Če molim samo takrat, ko kaj potrebujem. Potem je post to, da zvečer naredim vsaj križ in se za eno stvar zahvalim.)
- Sedaj naj vsak pove še kakšen svoj primer, kako je s postnim trudom obnovil odnos do ljudi, sebe ali Boga.

Ko vsi povedo kar so želeli preberemo še tole misel:

»Ne pozabite, da se za post lahko odločite tudi izven postnega časa. Ne bo vam žal.«

➤ DEJAVNOST

Ko se odločimo za neko postno akcijo, pozabimo, da je postni čas dolg 40 dni. V tem času si večkrat damo »popust« in rečemo »ah, saj bom jutri ...« ali pa »če danes popustim, še ne bo konec sveta«. Tako nas hudič skuša, da bi nam čim manjkrat uspelo.

Prav zato je **zelo dragoceno**, ko se za postno akcijo odločita dva ali trije in se pri tem vzpodbujajo. Torej – povežite se!

Voditelj na listke napiše imena in priimke animatorjev, jih v vreči (npr. raševina) premeša in nato izžreba pare. Par pomeni, da sta osebi drug drugemu »angela« do konca postnega časa. Zato si bosta v paru drug drugemu zaupala, kaj ima vsakdo izmed njiju za postno akcijo. To v nadaljevanju pomeni, da se bosta 1x na teden poklicala in vprašala drug drugega, kako jima gre postna akcija. Lahko si napišeta kakšno vzpodbudno sporočilo, pismo

Ta postna vaja je lahko odlična priložnost, da se animatorji (vsaj v paru) med seboj še bolj povežejo.

Opombe

- Če se vam zdi, da je stvar preveč osebna lahko naredite drugače in sicer, da si pare izberejo sami. Seveda ob tem tvegate, da bi kdo ostal sam. V tem primeru mora biti voditelj tisti, ki bo »angel« nepovabljenemu animatorju.
- Lahko pa animatorjem date izziv, da si izberejo tisto osebo, s katero se najmanj poznajo. Glede na situacijo vaše skupine si način komuniciranja v paru izberite sami.
- Če vidimo, da skupina animatorjev ni pripravljena na tako postno akcijo si lahko zadajo, da samo za to osebo v postnem času molijo.

➤ MOLITEV

Znamenje križa

Dragi Jezus,
Hvaležni smo Ti, ker si trpel in umrl za nas.
Tebe prosimo, da nas pri našem trudu blagoslavljaš,
da bomo radi pomagali in vzpodbujali drug drugega, da bi postali boljši ljudje.
Hkrati te v teh trenutkih epidemije prosimo,
da nas obvaruješ bolezni, bolnim pa pomagaj, da ozdravijo.

Molitev za zdravje v času epidemije koronavirusa COVID-19

Oče usmiljenja in tolažbe, tvoj Sin Jezus Kristus
nam je s križem pokazal vrednost trpljenja.
Pomagaj našim bratom in sestram,
ki že nosijo križ bolezni in so preizkušani.
Nakloni jim izboljšanje zdravja,
njihovim svojcem pa pogum in zaupanje.
Vsem zdravstvenim delavcem daj moč in zdravje,
da bodo vztrajali v ljubezni do bolnikov,
raziskovalcem pa, da bodo čim prej odkrili uspešno zdravilo.
Nam in vsemu svetu daj svoj blagoslov,
da bomo rešeni bolezni
in se ti bomo mogli s tvojo Cerkvijo zahvaljevati.
Amen.

Sv. Marija, zdravje bolnikov – prosi za nas.

Sv. Rok, zavetnik zoper kužne bolezni – prosi za nas.

Vsi božji svetniki in svetnice – prosite za nas.

Povabljeni smo, da zmolimo ***molitev rožnega venca***.

Slava Očetu // Znamenje Križa

Poslušamo pesem: Ozdravi me (<https://www.youtube.com/watch?v=PAMFqkSxI5Q>)