Postne naloge za mlade po telesnih in duhovnih delih usmiljenja v letu 2021

Lačne nasičevati

* zmoli pred jedjo in po njej (zahvali se za hrano Bogu in ljudem, ki so jo pripravili)
* ko ješ, jej počasi, hrano okušaj, jej spoštljivo
* hrane ne meči v smeti
* daruj 1 € za misijone

Nevedne učiti

* pokrižaj se tudi na javnih mestih, v restavracijah ...
* vzemi si 10 minut za branje vsebin katoliške vere (katoliški tisk: #najst, Ognjišče, Družina,Youcat, Tvitanje z Bogom...)
* beri kakovostne knjige in k temu spodbudi tudi druge
* v skupini se pogovarjaj o veri in z drugimi deli svoje znanje/spoznanje
* preveri, če lahko na kakšen način pomagaš v župniji

**Žejne napajati**

* vsaj enkrat na teden beri Sveto pismo, ki napaja tvojo dušo
* pij pijače, ki so zdrave za tvoje telo - vodo namesto kokakole...
* nekomu kupi kavo ali čaj
* skrbno zapiraj pipo pri umivanju (poraba vode)
* ne meči smeti v naravo
* uporabljaj naravi prijazna pralna sredstva in šampone

**Dvomljivcem prav svetovati**

* v obdobjih dvoma se spominjaj časov/izkušenj svoje vere in dotikov Boga
* prosi prijatelja, da te opozarja na napake, ki jih sam počneš
* opogumi prijatelje, naj se ne bojijo biti zvesti vrednotam evangelija
* v pogovorih/srečanjih z drugače mislečimi jih poslušaj in poskušaj razumeti
* na kritična in predsodkov polna mnenja odgovarjaj s pozitivnimi stališči
* ne sodeluj pri opravljanju ali obrekovanju, bodi dober zgled
* na družabnih omrežjih objavljaj sporočila s pozitivno vsebino

Popotnike sprejemati

* Na spletu obišči romarsko božjo pot(Lurd, Fatima, Čenstohovo….) in se pridruži mednarodni molitvi
* poišči deset značilnosti svojega kraja, ki jih lahko predstaviš drugim
* pouči se o begunski/imigrantski problematiki
* strpno in spoštljivo se pogovorjaj z drugimi o begunski problematiki
* zmoli očenaš za vse popotnike in begunce

**Krivico voljno trpeti**

* ob sklepu dneva premisli o dogodkih tega dne ter se Bogu zahvali za dobre in slabe izkušnje, tudi za doživeto krivico
* premišljuj krivico, ki jo je doživel Jezus (ob postajah križevega pota), in prosi za milost, da bi ga lahko posnemal
* poišči dobre lastnosti nekoga, ki ga težko sprejemaš oz. ti je naredil krivico, in moli zanj naredi nekaj prijaznega nekomu, s katerim se sicer ne razumeš najbolje ali ki je bil do tebe krivičen opraviči se, ko narediš nekomu krivico;
* če krivico opaziš, opozori nanjo in jo skušaj odpraviti

Nage oblačiti

* z veseljem sprejmi vsako podarjeno stvar
* pri nakupu oblek ne bodi potraten (ne kupuj, če ne potrebuješ)
* podari oblačila, ki jih ne potrebuješ več, revnim, ki potrebujejo obleko, podari oblačilo ali jih priporoči bližnji karitativni organizaciji
* pomagaj pri razdeljevanju oblačil za uboge
* bodi pozoren na ljudi, ki morda potrebujejo človeško pomoč (lahko jih opaziš ravno po obleki)
* ne ocenjuj človeka po njegovem videzu

**Grešnike svariti**

* pouči se o temeljnih resnicah vere (preberi knjigo, sodeluj v skupini...)
* vsak večer si izprašaj vest in se pokesaj svojih grehov
* prejmi zakrament sprave
* moli k Svetemu Duhu, da te razsvetljuje za pravo besedo v pravem trenutku
* zavračaj slaba dejanja in bodi dober zgled
* v družbi jasno zagovarjaj svoje krščansko stališče in ga argumentiraj
* ne postavljaj se nad druge (ponižnost)
* na napake opozarjaj s prijaznostjo in ljubeznijo
* nekomu, ki ne živi v skladu s krščanskimi vrednotami, ponudi ali predlagaj dobro knjigo ali duhovni pogovor
* moli za spreobrnjenje grešnikov

Bolnike obiskovati

* vsak dan zavestno naredi nekaj za svoje zdravje (zdrava hrana, sprehod, šport, dovolj spanja ...)
* obišči koga, ki je bolan, ga pokliči ali mu piši, pošlji e-mail

Jetnike reševati

* premisli o svojih razvadah in pripravi načrt, kako jih boš premagal
* z bližnjimi (domači, prijatelji, sošolci) se pogovori o pomenu spovedi
* pouči se o oblikah odvisnosti
* pozanimaj se o možnostih pomoči odvisnikom

Žalostne tolažiti

* spomni se težkih trenutkov svojega življenja in poišči vsaj eno stvar, ki si se je takrat naučil, jo dobil
* v trenutkih potrtosti (žalosti) se zahvaljuj za sposobnosti, talente, milosti, ki jih imaš
* v Svetem pismu poišči odlomke, ki opogumljajo, si jih prepiši in jih položi na opazno mesto v svoji sobi
* stoj ob strani žalostnim in zanje moli
* z besedo opogumi tiste, ki so brez poguma
* pomagaj tistim, ki so v težavah

Žaljivcem iz srca odpustiti

* če te kdo užali, ne vztrajaj v zameri
* razveseli nekoga, ki te je užalil
* moli za tistega, ki te je prizadel ali užalil
* pogovori se s tistim, ki te je užalil, in mu povej, da mu odpuščaš
* druge prosi za odpuščanje
* srečaj se z nekom, s katerim težko shajaš

**Mrliče pokopavati**

* moli za srečno zadnjo uro
* moli za ljudi v smrtni nevarnosti in bolnike s težkimi boleznimi
* pojdi na grob sorodnikov in tam zanje moli
* razmišljaj in se z drugimi pogovarjaj o pomenu življenja in smrti

**Za žive in mrtve Boga prositi**

* odloči se za redno jutranjo in večerno molitev
* uči se raznih oblik molitve
* redno hodi k maši
* prosi duhovnika za daritev maše po tvojem namenu
* vsaj enkrat v letu daruj mašo za žive in pokojne sorodnike