

# PÔSTNY KOLÁČ PRE DUŠU (1.)

## Ahoj, kamaráti!

– Nevšimli ste si na Svetlúšikovi niečo nezvyčajné? No, skúste si ho poobzerať.

– Dobromilka, myslíš tuto na čele?

– Áno, Svetlúšik. Ten čierny fliáčik...

– Ja to vysvetlím, Dobromilka. Na Popolcovú stredu mi pán farár nakreslil na čelo krížik z popola, tak ako sa to robieva na začiatku pôstu. No a rozhodol som sa, že si ho neumyjem, kým sa nezmaže sám.

– Aha. A ja som premýšľala, či sa nezaúčaš za kominára, Svetlúšik.

– To nie, Dobromilka, len si chcem pri pohľade do zrkadla pripomenúť, že počas týchto týždňov máme Pôstne obdobie. Chcem sa poriadne pripravovať na tajomstvá Veľkej noci.

– Ale ved' to sa môžeme pripravovať spolu s kamarátmi v našej rubrike a ty sa môžeš ísť pokojne umyť.

– Dohodnuté. Tu máš baterku, Dobromilka, a ja bežím do kúpeľne, aby som vás nenastrašil ☺.



## Čo je pôst?

Je to obdobie, keď si hlbšie uvedomujeme lásku Boha Otca, ktorý nám dal Spasiteľa – svojho Syna. Ježiš zomrel a premohol smrť – bol vzkriesený. Pripravujeme sa na tieto veľkonočné tajomstvá a cez pôst obnovujeme svoje priateľstvo s Ježišom. Cez modlitbu, sebazaprenia, cez to, čo nám Dobrý pastier pošepká, že treba opraviť...

Pôstne obdobie trvá 6 týždňov od Popolcovej stredy do Zeleného štvrtka.

## Pôst od jedla

Počas Pôstneho obdobia sa aj postíme – čiže sa dobrovoľne zriekame niektorých druhov jedla. Na Popolcovú stredu a Veľký piatok nejeme mäso. Aj v iné dni pôstu sa môžeme zriecť maškrtenia. Ale nech ťa to nepomýli. Pôst nie je nato, aby sme schudli alebo aby sme si dokazovali, koľko vydržíme bez jedla. Nechceme ani to, aby nás druhí pre naše postenie sa obdivovali.

Pôst nám má priniesť duchovný úžitok. Čiže cez pôst máme možno niečoho menej (sladkostí, mäsa, zábavy), ale máme možnosť viac kŕmiť svoju dušu.

## Pôstny koláč pre dušu

Počas nasledujúcich pôstnych týždňov si môžeš spolu s nami „upiecť“ pôstny koláč pre dušu. Koláč má 5 kúskov, ktoré nájdeš v našej rubrike v KN 11 – 15. Postupne budeš plniť úlohy spojené s pôstom a nalepiš si daný kúsok koláča na tanier. Takto dáš možnosť svojej duši pomaškrtiť si na duchovných dobrotách a ďakovať Dobrému pastierovi za jeho starostlivosť a obeť.

## Fialový kúsok koláča

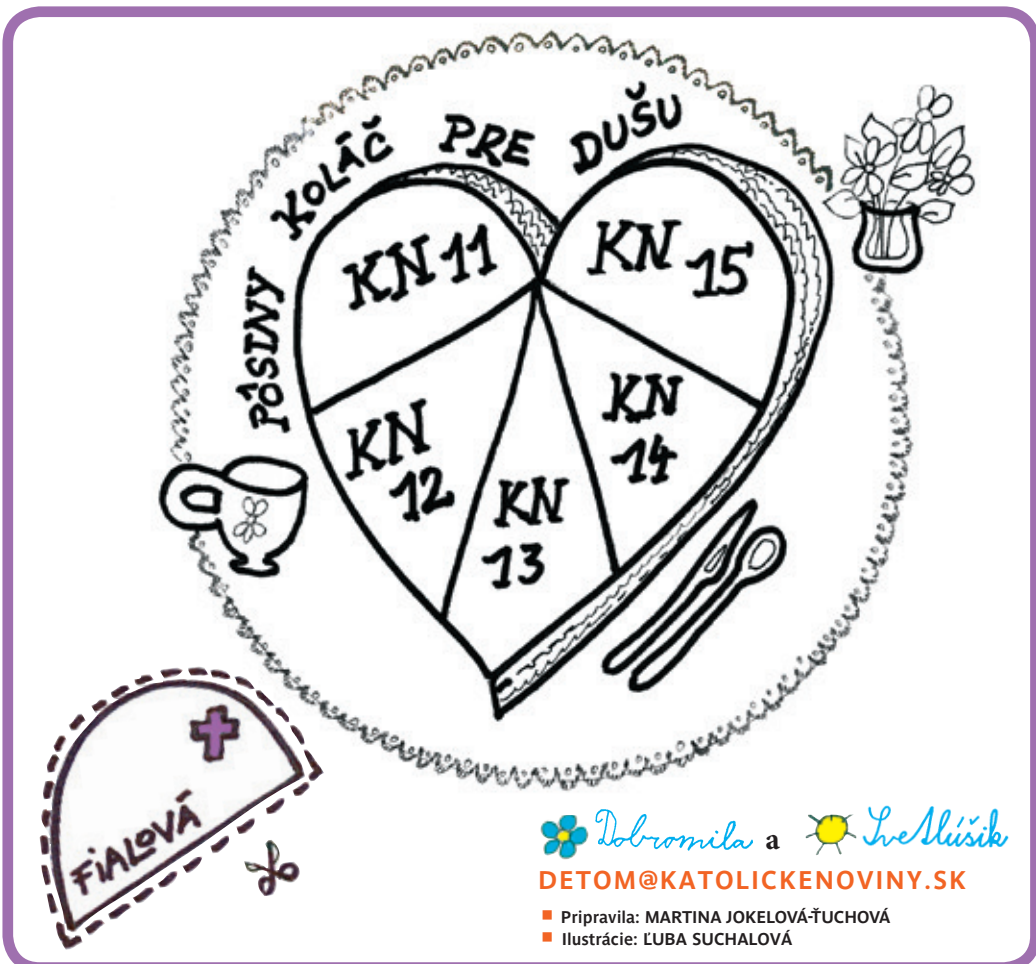
Už si si istotne všimol, že pôst je spojený s fialovou liturgickou farbou. Také rúcho si teraz oblieka kňaz počas svätej omše. Je to farba kráľov, ale zároveň nám pripomína prípravu na veľké sviatky, pokánie.

## Úloha:

• Umieštni si v svojej izbe niečo fialové, čo ti bude pôst pripomínať – možno fialová sviečka, fialový obrúsok na písacom (alebo na jedálenskom) stole, fialová záclonka, fialky na okne či tvoja kresba vo fialových tónoch (môžeš nakresliť fialový kríž alebo svoju obľúbenú biblickú udalosť).

• Vystrihni si fialový kúsok koláča (vyfarbi si ho v tejto farbe pastelkami alebo fixkami) a nalep ho na správne miesto na tanieri. Celý tanier si môžeš vystrihnúť, podlepiť tvrdým papierom a dať na viditeľné miesto, aby si si mohol postupne piecť pôstnu maškrtu pre dušu ☺.

Prajeme vám požehnaný pôst!



Dobromila a Svetlúšik  
DETOM@KATOLICKENOVINY.SK

• Pripravila: MARTINA JOKELOVÁ-ŤUCHOVÁ  
• Ilustrácie: LUBA SUCHALOVÁ