

## Svätý Otec vyhlásil 23. február 2018 za Deň modlitby a pôstu za pokoj

### Pôst

Pôst, ktorý má hlboké korene v mnohých náboženských tradíciách, pozýva veriacich k hlbšej modlitbe a k zjednoteniu s núdznymi. Tento deň pôstu a modlitieb za pokoj v Južnom Sudáne a Demokratickej republike Kongo je pôstnou praxou a príležitosťou k lepšiemu uvedomeniu si rozdielu medzi zdravými a nezdravými vzťahmi, ktoré spútavajú našu slobodu a sebaovládanie. Pôst nás môže oslobodiť od nás samých a posilniť naše vedomie o potrebách iných.

Kiež by náš pôst pomohol zmenšiť neférové rozdiely medzi našimi životmi a životmi ľudí v Južnom Sudáne a Kongu a pomohol nám pocítiť solidaritu s nimi, aj keď len v malom.

Tu je pár podnetov na zamyslenie o tvojom pôste:

- **V jedle** - nepostíme sa, aby sme sa cítili dobre, ale aby sme si pripomenuli, že polovica sveta ide spať hladná a aj my máme zodpovednosť za našich bratov. Pôstom môže byť nemrhať jedlom, jesť menej, jesť bežné jedlo bez špeciálnych potravín a ingrediencií, majúť na pamäti tých, ktorí nemajú nič, porušiť niektoré svoje zvyky
- **V nakupovaní** - Zriecť sa svojich želaní alebo rozmarov, ktoré nepotrebujem alebo dokonca niečo o čom si myslím, že to potrebujem. Zamyslieť sa nad tým ako používam všetky dary, ktoré Boh predložil predo mňa, aby posilnil moju vieru, žiť ich plnšie vo svete
- **V médiách** - Ak používame médiá návykovým spôsobom alebo nám veľmi berú čas tak, že zanedbávame naše reálne vzťahy, pôst nám môže pomôcť vrátiť náš život do normálu a rozmýšľať aj o iných skutočnostiach
- **V našich slovách** - vzdať sa ľahkého posudzovania a šíriť povedomie o ťažkej situácii ľudí z Konga a Južného Sudánu.