

Přichází půst, co s ním uděláš?

Posti se od zraňujících slov a říkej vlídná slova.

Posti se od smutku a buď naplněn vděčností.

Posti se od hněvu a buď plný trpělivosti.

Posti se od pesimismu a buď plný naděje.

Posti se od obav a důvěřuj Bohu.

Posti se stěžování a nazírej jednoduchost.

Posti se od stresu a naplň se modlitbou.

Posti se od hořkosti a naplň své srdce radostí.

Posti se od sobectví a měj soucit s druhými.

Posti se od pomsty a usmíř se.

Posti se od slov a buď tichý, abys mohl naslouchat.

