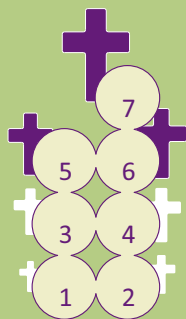


# POGLOBIMO POSTNI ČAS



**GRADIVO ZA OBLIKOVANJE  
BOGOSLUŽJA**

Post je čas za molitev, dobra dela in odpoved za ljudi v stiski.



**Karitas**

## **POGLOBIMO POSTNI ČAS**

*Gradivo za oblikovanje bogoslužja*

**Izdala:** Slovenska karitas

**Odgovarja:** Cveto Uršič

**Uredila:** Helena Zevnik Rozman

**Avtorji:** Cveto Uršič, Mojca Kepic, Tatjana Rupnik, Helena Zevnik Rozman

**Lektorirala:** Aleksandra Kmetič

**Fotografije:** Tatjana Splichal, Arhiv Slovenske karitas

*Oblikovanje solzice zadnja stran: Gapro design*

*Oblikovanje, grafična priprava in tisk: Antus, d.o.o. Jesenice*

*Naklada: 1300 izvodov*

*Ljubljana, februar 2019*

*Slovenska karitas, Kristanova ulica 1, 1000 Ljubljana*

*01 300 59 60, [info@karitas.si](mailto:info@karitas.si), [www.karitas.si](http://www.karitas.si)*

*Vsa gradiva so na voljo na spletni strani [www.karitas.si/post](http://www.karitas.si/post)*

## SKUPAJ NA POTI ISKANJA DOBREGA ZAKLADA V SVOJIH SRCIH

V letošnjem pastirskem pismu za postni čas so slovenski škofje spregovorili o vseživljenjski katehezi. Poudarili so, da smo vsi »poklicani tudi biti kateheti, vsak v svojih okoliščinah«.

Sodelavci Karitas smo kateheti - oznanjevalci predvsem s svojim delom za ljudi v stiski. Z nudenjem materialne pomoči, svetovanjem, spremljanjem, družabništvom in izvajanjem različnih strokovnih programov nudimo pomoč in podporo, ki »vključuje duhovne, psihološke, čustvene, telesne in materialne vidike« (Etične vrednote in načela Karitas). Vse to sodelavci Karitas delamo v duhu Evangelija, »zastonj ste prejeli, zastonj dajajte« (Mt 10, 8).

V Slovenski karitas pa se odzivamo na povabilo slovenskih škofov biti katehet – oznanjevalec in pričevalec, tudi z različnimi dobrodelnimi akcijami. Tradicionalna, že štirinajsta, je postala naša preventivna akcija 40 dni brez alkohola.

Enako kot pretekla leta smo tudi letos za post pripravili knjižico, v kateri so nagovori za postne petke (Od petka do petka), ki so usklajeni predlogi na postnem koledarju, ki ga izdajamo skupaj revija Mavrica in Slovenska karitas, nadalje Križev pot staršev in gradiva za delavnice za pripravo na prostovoljsko delo. Z vsebinami želimo pomagati, da najdemo v sebi vse dobro, kar je v zaklad našega srca položil Bog in to živimo, oznanjamo v svojem vsakdanjem življenju. Tudi z dobrimi deli.

Vabimo vas, da pripravljena gradiva uporabite in z njimi povabite vse občestvo, da postanejo oznanjevalci vere in dobrih del.

*Cveto Uršič,  
generalni tajnik  
Slovenske karitas*

## **PRIŽGIMO LUČ V POSTNI ČAS**

**»OD PETKA – DO PETKA«**

**Misli za bogoslužje v postnih petkih.**

PEPELNICA

## »OD PETKA – DO PETKA«

Tak naslov nosi slovenska oddaja na Koroškem radiu ORF Celovec. V nekaj minutah se pred nami zvrstijo dogodki minulega tedna. Seveda skozi oči novinarja, ki je opazoval in zapisal, kar ga je predramilo, presenetilo, razburilo, razveselilo.

Ko človek posluša ta sporočila, se tudi razburi, razveseli, je presenečen, pa tudi žalosten. Obenem pa, ker je bil tudi sam sredi reke vseh dogodkov, ugotavlja, da niso bile samo packe in padci. Ob vsej temi, ki se je razpredala po slovenski zemlji, je bilo tudi veliko sonca. Ob vsem nepoštenju je bilo veliko ljubečih in odprtih src, da se je o umazani politiki ljudstvo tudi iskreno pogovarjalo, pogumno načrtovalo rešitve in jih s tolikim veseljem tudi uresničilo. Za sončno stran Alp so poskrbeli 'majhni' v očeh tega sveta, bogastvo življenja sta ustvarjala 'usmiljeni Samarijan' in 'dar uboge vdove', vsakdanje probleme so reševali sončni ljudje, ki so imeli odprte oči za stisko bližnjega in srce, ki je razširjalo roke in prožilo dlan.

Vabimo vas, da letošnji postni čas – »od petka do petka« – pogledamo, ne skozi oči novinarja, ampak z očmi nebeškega Očeta. Morda pa bomo zagledali vrsto priložnosti, ki nam bodo ponujale možnosti, da osrečimo svoje srce, svojo družino, župnijo, da prižgemo lučke upanja tistim, ki so v temi, da dvignemo sklonjene glave in hromim opogumimo korak.

Vključimo v 'pisanje dogodkov od petka do petka' preizkušene metode: molitev, post in miloščino – pogovor z urednikom (nebeškim Očetom), vsakdanjo daritev (z našim bratom Jezusom) in poiščimo navdihe ljubezni (pri Svetem Duhu).

Pa pogumno – od pepelničnega petka do velikega petka – in seveda do zmage ljubezni!

## PETEK PO PEPELNICI

Od petka, 8. marca – do petka, 15. marca

### Prva luč: TEDEN NASMEHA

Človek, ki ima cilj pred seboj, se ne ustraši napora, ki ga nakažuje pot. Četudi pridejo nepredvidena presenečenja, ostaja v srcu pogum, ki premaga ovire in gre pokončno naprej.

Že pepelnična sreda nas je soočila z resnimi nalogami, ki nas čakajo, da bi od petka do petka, po etapah prispeli do tistega petka, ki iz drame daritve ustvarja zarjo rešitve. In zato, ker je cilj jasen in prinaša veselje – se v prvi teden 'od petka do petka' podajmo z nasmehom. **»Veselite v Gospodu je naša moč!«** /Neh 8,10/ Vsi vemo, da se z dobro voljo naredi več, kot pa s slabo. Stara modrost pravi, da na kapljico meda pride več čebel, kot pa na sod kisa.

In tu so konkretni koraki – prerok Joel nas je na pepelnico povabil: **»Pretrgajte srca, vrnite se h Gospodu!«** Stresimo ven vso navlako slabe volje in razvad, in potem nastavimo srce Stvarniku ljubezni, nebeškemu Očetu, ki nam je po apostolu Pavlu sporočil: **»Zdaj je čas milosti, zdaj je dan rešitve!«**

Seveda ne bomo trobili naokrog, ker **»nebeški Oče vidi na skrivnem«**, kot je zatrdil Jezus – se bo pa spremenil izraz našega obraza – in ker bo v srcu Božji nasmeh, bo tudi v naših očeh in na naših obrazih. Še več – tudi besede bodo postale sončne in dejanja bodo nasmeh ljubezni.

Za pogumno vsakdanje pisanje novic o našem ravnanju 'od tega petka do naslednjega petka', nam na ta prvi postni petek daje navodila prerok Izaija: **»Ali je to post, ki mi je po volji – da pripogibaš svojo glavo kakor ločje in slabe volje trpinčiš svoje telo?!«** Takšen post bo imel od koncu tega prvega obdobja samo kisle kumare. Zato pa isti prerok daje nasvet: **»Lomi lačnemu svoj kruh, obleci nagega, sprejmi brezdomca, pomagaj bližnjemu ... tedaj napoči tvoja luč, zdajci zacveti tvoje ozdravljenje ...«**

**Ozdravimo v tem tednu svoj kisli pogled, razvedrimo vsak dan koga s svojo dobro voljo. Bog je vlil v naša srca svoj nasmeh Ljubezni – podarjajmo ga vsem, ki jih bomo srečevali. Prva postna kronika naših dogodkov 'od petka do petka' naj bo posejana s cvetovi nasmeha. Nasmeh nič ne stane – pa toliko da.**

### **Povabilo**

OTROCI: Vsakomur, ki ga srečaš, se nasmehni in ga prijazno pozdravi.

MLADI: Vzemi si čas za svojega brata ali sestro in ga/jo prijazno poslušaj.

STARŠI: Vzemi si čas za svoje starše in starejše. Pokaži jim z nasmehom, da jih imaš rad.

STAREJŠI: Pozdravi in nasmehni se vsem, ki jih srečaš, tudi mlajšim, čeprav meniš, da bi te morali oni prvi pozdraviti.

**Lučko nasmeha si v srcu prižgimo,  
vsak dan jo radi drugim delimo.**



## PROŠNJE ZA VSE POTREBE

Sestre in bratje, Gospod je vir našega veselja in naše sreče. Zato ga z zaupanjem prosimo:

1. Pastirje Cerkve si postavi, da nas vodijo k tebi. Naj nas učijo, kaj je prav, in to potrjujejo tudi s svojim zgledom.
2. Pomagaj nam, da v medsebojne odnose ne bomo po nepotrebnem prinašali slabe volje.
3. Pomagaj nam, da bomo manj kritizirali in bolj vzpodbujali.
4. Prosimo te za vse žrtve sovraštva in za tiste, ki so jim to trpljenje prizadejali. Obišči jih, okrepi jih s svojo ljubeznijo in jim daj milost svojega miru.
5. Usmili se vseh, ki so umrli, in jih sprejmi k sebi v večno veselje.

Gospod, ti si vir našega veselja in naše sreče. Bodi nam blizu in nas usliši v vsem, kar te prosimo, da ne bomo nikdar spregledali znamenj tvoje navzočnosti, ki živiš in nas ljubiš vekomaj. Amen.





PETEK 1. POSTNEGA TEDNA

Od petka, 15. marca – do petka, 22. marca

## Druga luč: TEDEN SKUPNE MIZE

Naslov našega prispevka v oddaji 'od petka do petka' je v postnem času PRIŽGIMO LUČ V POSTNI ČAS, podnaslov pa je v tem tednu: SKUPNA MIZA.

O, vsi imamo lepe spomine na skupna praznovanja rojstnih dni, godov, obletnic ... Kako nas to osrečuje, poveže med seboj, nam dá poguma za naprej. Žal pa je velikokrat tudi tako, da se pri družinski mizi, pri farni mizi, pri narodni ali svetovni mizi ... tolikokrat počutimo kot tujci. Nimamo si česa povedati, zatopljeni smo v svoje misli, morda koga celo ne prenesemo – in zato sploh ne pridemo k skupni mizi. Ali ne manjka tukaj posebna lučka, ki bi razsvetlila to temo?! Ali nismo morda pozabili, da se moramo za uživanje pri skupni mizi potruditi vsi – vsi imamo odgovornost za to, kako je miza pogrnjena, kakšna jedila bodo na razpolago, s čim se bomo odžejali, kakšna glasba bo dajala ton srečanju.

In končno res vse to ni pomembno, in bi bilo tudi najbolje organizirano zaman – če bi se ves teden ne opazili, ne bili pozorni drug do drugega, če bi videli samo svoje delo, če bi vsak trenutek bili za svojimi računalniki, telefoni, I-pedi in na TV v svoji sobi gledali svoje priljubljene oddaje, če bi se nam vedno nekam mudilo, da pač zadovoljimo svoje potrebe. In če bi bil vmes še 'tihan teden' zaradi nesoglasij in prepиров – potem skupna miza sploh ni mogoča, oziroma je namesto gostije – polomija.

In ta polomija je potem v naših medsebojnih odnosih, otroci jo nesejo v šolo, starši jo nadaljujejo v službi, farani jo doživljajo med seboj, narodi razmišljajo o blokadah in vojnah ...

Bog pa nam je podaril ta svet kot veliko in bogato pogrnjeno mizo, da bi ob njej – kot njegovi otroci, kot bratje in sestre – vsi uživali dobrine tega sveta in se veselili kot srečna družina.

Zato nam na pot v ta teden, od petka do petka, Jezus, naš veliki brat, ki je prišel prav zato, da vsi sedeli za skupno mizo, naroča: »Spravi se s svojim bratom in potem pridi in daruj!«

**Drugo poročilo 'od petka do petka' zato napolnimo z veselim prizadevanjem, da bodo vsa naša srečanja mize razumevanja, sodelovanja, skupnega veselja in zadovoljstva.**

### **Povabilo**

OTROCI: Pomagaj pripraviti večerjo ali zajtrk, da se boste vsak dan zbrali za skupno mizo.

MLADI: Za skupno mizo ne uporabljaj telefona ali knjige in bodi pozoren na svoje najbližje. Bodi zadnji, ki si vzameš najboljšo hrano.

STARŠI: Ne pogrevaj napak svojih otrok za skupno mizo. Prijazna postrežba je vredna več od dobre hrane.

STAREJŠI: Obišči sovrstnika/co in skupaj ob klepetu popijte čaj.

**Lučko na skupni mizi prižgimo,  
povezanost med nami radi gradimo**

## PROŠNJE ZA VSE POTREBE

Bratje in sestre, obrnimo se na nebeškega Očeta in ga prosimo:

1. Prosimo te za našo domovino, da bi zmogla narediti korak k medsebojni spravi in začela živeti v medsebojnem spoštovanju.
2. Pomagaj nam, da bomo v družini skupaj reševali težave in si stali ob strani. Naj bomo dobri drug do drugega in do ljudi okrog nas.
3. Dobri Bog, pomagaj nam, da si bomo v družini radi vzeli čas za molitev in čas za drugega.
4. Nauči nas ljubiti tebe in naše bližnje, še posebno tiste, ki so naše pomoči najbolj potrebni.
5. Naj naši rajni uživajo večno srečo pri tebi.

Nebeški Oče, iz vsega srca se ti zahvaljujemo za vse, kar nam daješ. Dobrotno sprejmi naše prošnje po Kristusu, našem Gospodu. Amen.



PETEK 2. POSTNEGA TEDNA

Od petka, 22. marca – do petka, 29. marca

## Tretja luč: TEDEN MOLITVE

Stara modrost pravi: »Povej mi, s kom se družiš, pa ti bom povedal, kdo si!« Nujno je, da imamo prijatelje, ker bi se brez njih čutili preveč osamljene. Zato z njimi radi spregovorimo o svojih uspehih in težavah. Morda kdaj potočimo kakšno solzo, ki pa jo zna prijatelj obrisati. Tudi vesel nasmeh je sad takih pogovorov.

Najboljši prijatelji, najbolj zaupni in iskreni – pa bi morali biti člani družine. Kako prijetni so – vsaj večeri – tam, kjer si vsi člani izmenjajo doživetja minulega dne, ko vsi prisluhnejo vsakemu, ko skupaj rešujejo težave, napravijo načrte za naprej in si porazdelijo naloge.

Kako neprijetno je, če pri zaupnem in prijetnem pogovoru ob večerih ne bi bil navzoč oče ali bi manjkala mati! Kako čudno bi bilo, če ob reševanju težav ali načrtovanju za naprej oče ne bi našel jasne besede in mati ne tolažilne, razumevajoče spodbude! Otroci bi bili negotovi, prepuščeni sami sebi. Poslušali bi nasvete z ulice, preizkušali bi vse mogoče in se neštetokrat opekli.

Tu je torej tista tretja luč, ki jo želimo v tem tednu prižigati na našo pot – luč molitve. Molitev je pogovor z Bogom, ki je naš Oče, je posvetovanje z Marijo, ki je naša mati. In če se navadimo z njima sproščeno pogovarjati, izliti svoje srce, svoje veselje in svoje bolečine, svoja iskanja in zablode – nam prisluhneti, nas potolažiti, nam svetujeta, nas usmerjata, nam vračata pogum. Če se ob večernem pogovoru vsa družina v molitvi pogovori tudi z njima – potem postajamo stvarniki dobrega in prinašalci rešitve.

Če bi se Jožefovi bratje pogovarjali tudi z Bogom, bi gotovo ne prodali svojega brata – Bog je sicer dober in je tudi to neumnost

obrnil v blagoslov. Brez pogovora z Bogom, brez molitve, tudi mi velikokrat zavržemo temeljni kamen za srečo.

**Poskrbimo, da bo naše poročilo 'od petka do petka' prineslo veliko sporočil o naših skupnih pogovorih in rešitvah z Bogom in Marijo. Ravno v tem pogovoru, v molitvi, smo lahko povezani z brati in sestrami z vsega sveta.**

### **Povabilo**

OTROCI: Vsak dan sam ali skupaj zmolite Oče naš, Zdrava Marija za nekoga.

MLADI: Ko se zbudiš, se zahvali Bogu za mirno noč in se razveseli novega dne.

STARŠI: S sozakoncem vsak dan zmolita Sveti angel druga za drugega.

STAREJŠI: Vsak dan v tednu nameni svojo molitev za enega svojih otrok ali drugih sorodnikov, še posebej za tiste, ki so morda v stiski.

**Lučko molitve vsak dan prižgimo,  
radi se z Bogom pogovorimo.**

## PROŠNJE ZA VSE POTREBE

Dragi bratje in sestre, položimo svoje prošnje na oltar in z zaupanjem prosimo:

1. Nebeški Oče, pošlji nam Svetega Duha, da se bomo mogli nenehno spreminjati na bolje.
2. Odpri nam srce, da si bomo radi vzeli čas za molitev in pogovor s teboj.
3. Pomagaj nam, da bomo iz molitve znali črpati moč in modrost.
4. Pomagaj nam, da bomo povsod, kjer živimo, nosilci miru in razumevanja.
5. Usmili se vseh rajnih, še posebno pa naših rajnih sorodnikov, prijateljev in dobrotnikov. Daj jim večno veselje pri tebi.

Dobri Bog, vse to te iz srca prosimo po tvojem sinu Jezusu Kristusu, ki s teboj živi in kraljuje vekomaj. Amen.



PETEK 3. POSTNEGA TEDNA

Od petka, 29. marca – do petka, 5. aprila

## Četrta luč: TEDEN ZAHVALJEVANJA

»Nehvaležnost je plačilo tega sveta« - pravi modrec stare zaveze. Ali ni čudno, da tudi ta oddaja 'od petka do petka' na Koroškem radiu, večinoma poroča o nesoglasjih, o napakah, o napačnih odločitvah, o neuspehih, o zablodah, o katastrofah – tako malo pa o požrtvovalnih ljudeh, o tistih, ki pravzaprav nosijo težo dneva in zaradi katerih nam je kljub vsem krizam še kar lepo. Mediji enkrat na leto izberejo naj-športnika, ali naj-podjetnika, naj-zdravnika, ali naj-nevemkaj. Takrat ga častijo in se mu zahvalijo – potem je pa vse pozabljeno.

Sicer pa – kako se morajo starši truditi, da otroka naučijo čudežno besedo 'hvala' – da ta pride otroku spontano iz ust in pozneje tudi iz srca. Kar razvadili smo se, da nam je vse dano, da je miza obložena, da je trgovina založena, da je letina bogata, da je služba ugodna, da je šola učinkovita, da so politiki pošteni, da živimo v kolikor toliko mirnem času, da nas drugi poslušajo in pokažejo razumevanje, da potrpijo z nami in nam pomagajo, da nam odpuščajo in so naši prijatelji – vsaj takrat, ko jih potrebujemo. Mnogokrat šele govor ob odprtem grobu razodene, za kaj vse smo lahko pokojniku hvaležni. Lahko bi tudi dejali: »Bolje en hvaležen nasmeh ob srečanju, kakor potok solz na pokopališču.«

V Bogu živimo, se gibljemo in smo – pa to priznamo ali pa ne. Ali smo mu hvaležni za vsak vdih njegovega zraka, za vse čudovite stvaritve narave za vsako zrno pšenice in za rdečo jabolko, za noge, ki me nosijo, in srce, ki mi bije v prsih, za starše in vse ljudi, ki so me postavili na noge ... Če smo hvaležni Stvarniku za vse te darove in danosti, potem z njimi tudi odgovorno ravnamo. Če smo hvaležni tolikim, ki nas dobesedno nosijo na rokah, po-

tem jim znamo to tudi s hvaležnostjo vračati. Če smo hvaležni za bogastvo ljubezni, ki se nam podarja na vsakem koraku, potem znamo ohranjati in deliti z vsemi.

**Naše poročilo v tednu 'od petka do petka' napolnimo z uresničitvijo največje zapovedi: »Ljubi Boga z vsem srcem in bližnjega kakor samega sebe.« Uresničevanje te zapovedi bo najpopolnejše zahvaljevanje – Bogu in ljudem!**

### **Povabilo**

**OTROCI:** Vsak dan se zvečer zahvališ za 5 stvari, ki si jih tisti dan prejel.

**MLADI:** Vsak dan se zahvali staršem za eno od stvari, ki niso samoumevne: pripravljen obrok, oprano perilo, žepnino, prevoz ...

**STARŠI:** Bodi hvaležen za vse, kar si lepega doživel v svojem življenju. Z zakoncem si vsak večer izmenjajta najlepši dogodek dneva.

**STAREJŠI:** V vsakem dnevu najdi vsaj en dober dogodek in se zanj zahvali sebi ali človeku, s katerim si ga doživel.

**Lučko zahvale v tem tednu prižgimo,  
Bogu in bližnjim hvaležni bodimo.**





## PROŠNJE ZA VSE POTREBE

Gospod Jezus Kristus, ti poznaš naše želje in skrbi, ki jih včasih tako težko izrečemo. Z zaupanjem se obračamo nate in te prosimo:

1. Dobri Oče, pomagaj nam, da se bomo večkrat zavedali naše vrednosti v tvojih očeh.
2. Pomagaj nam, da ne bomo razvajali, ampak vzpodbujali in krepili.
3. Naj vsi kristjani z besedo in zgledom navdušujemo zate.
4. Usmiljeni Bog, daj nam moč, da bomo radi pomagali ljudem v njihovih stiskah in jih podpirali tudi z molitvijo.
5. Sprejmi vse rajne k sebi, da se bodo večno veselili z Marijo in svetniki.

Gospod Jezus, odvrčaj nas od hudega in nas nagibaj k dobremu, ki živiš in kraljuješ vekomaj. Amen.

## PETEK 4. POSTNEGA TEDNA

Od petka, 5. aprila – do petka, 12. aprila

### **Peta luč: TEDEN ODPOVEDI**

Kaj pa je drugega značilnost današnjega časa, kot eno samo hitenje. Od jutra do noči ... Pa še ponoči se prebujamo, ker se spomnimo, da česa morda nismo opravili, da smo kaj zamudili, da bo naslednji dan naporen, ker nas čaka kar preveč stvari. In tako se zbujamo utrujeni, vstajamo z levo nogo in ves dan smo nadležni samemu sebi – kaj šele drugim.

Rudi Kerševan je zapisal: »Dan se nasmehne tistemu, ki se mu zna nasmehnuti.«

Ponosni in veseli bi morali pogledati v nov dan, saj so nam od včeraj ostali talenti, lepo okolje, v katerem živimo, prijazni ljudje, ki nas obdajajo, sodelavci, sošolci, prijatelji, s katerimi se bomo srečali. Razumljivo – med vsemi temi cvetovi, ki bodo okrasili nov dan – nas bo zbodel tudi kakšen trn, se bo v čevlju znašel kakšen kamenček, nam bo sonce zakril kak oblak. Vendar pa – 'ne jezi se, ker ima vrtnica toliko trnov, rajši se veseli, da ima na vrhu tako lep cvet' – in še: 'če sonca ni, sonce bodi ti'.

Ampak težava je, da kljub lepim mislim in spretnim načrtom obveznosti ostajajo, problemi so tu, naloge so preobilne. Ob tem je pomembno, da si znam ustvariti lestvico vrednot in da si za vsak dan izberem tisto, kar je moja dolžnost, kjer je moje poslanstvo. In naenkrat bom ugotovil, da se lahko odrečem vrsti stvari in dogodkov, ki so mi prej pobrali veliko časa, sedaj pa – ne le, da sem se izognil prenekateri neumnosti – mi vse lepo mirno teče in sadovi so z veseljem doseženi.

In tu je sedaj druga priložnost. Ker sem prihranil kar nekaj časa – in morda celo denarja – lahko s tem pomagam drugim, jim namenim svoj čas, jim pomagam v njihovih stiskah.

Knjiga modrosti nam daje danes konkreten nasvet: odpovejmo se hinavščini, maščevalnosti, opravljanju, obrekovanju in še čemu podobnemu – in ostalo nam bo precej časa za prijaznost, naklonjenost, ljubeznivost, darežljivost ...

**Naj bo zapisovanje dogodkov 'od petka do petka' polno veselih odpovedi praznim stvarjem in radostno nadomeščanje tega s cvetovi in žarki iz ljubečega srca.**

### **Povabilo**

OTROCI: Vsak dan se nečemu odpovej (sladkariji, posladku, kozarcu soka, računalniški igrici ...) in to daruj Jezusu za nekoga, ki je v stiski.

MLADI: Odpovej se v tem tednu obiskom okrepčevalnic s hitro hrano (fast food) in jej skromno.

ODRASLI: V tem tednu se odpovej eni od svojih razvad in alkoholu. Če si se temu odpovedal za ves post, vabljen, da se odpoveš obrekovanju.

STAREJŠI: Trudi se, da bi ta teden preživel vedro, brez pritoževanj nad težavami, ki jih prinaša življenje, in z nasmehom (in darom) osreči koga.

**Lučka odpovedi naj v nas zažari,  
z viškom naj druga srca obdari.**

## PROŠNJE ZA VSE POTREBE

Dragi bratje in sestre, kot Božji otroci, zbrani okrog oltarja, ponižno prosimo:

1. Dobri Bog, prosimo te za pastirje Cerkve. Naj nas s svojim zgledom in besedami usmerjajo v življenje.
2. Daj nam modrost, da si bomo znali vzeti čas za najbolj potrebne stvari.
3. Daj nam moč in vztrajnost za premagovanje naporov.
4. Pomagaj nam, ki se imenujemo kristjani, da se pri delu ne bomo opirali le na naše moči, ampak tudi na tvojo moč in modrost.
5. Usmili se vseh, ki so umrli, in jih sprejmi k sebi v srečo, ki ne mine.

Usmiljeni in dobrotljivi Bog, usliši naše prošnje, ki živiš in kraljuješ vekomaj. Amen.



PETEK 5. POSTNEGA TEDNA

Od petka, 12. aprila – do petka, 19. aprila

## Šesta luč: TEDEN TIŠINE

Ves postni čas smo poskušali vnesti v naša poročila 'od petka do petka' bolj cvetove, kot trnje, več svetlobe kot teme. Kakšen cvet pa je tišina ali kašna luč pa je molk?!

Vsi časopisi in revije se trudijo, da dajo na naslovnice čim bolj alarmantne in izzivajoče naslove z namenom, da bodo bralci radi kupili svoj izvod in tako bo izdajatelj imel večji dobiček. Novinarji tudi prejmejo več točk, če je naslov in potem še vsebina udarne teme res zanimiva. Ni toliko pomembno, ali gre za popolno resnico, ali pa samo predstavo spretnega novinarja – po tistem geslu: »Če ni res, je pa dobro izmišljeno!« /Menda je tako izjavo dal Galileo Galileji./

In danes mora biti človek glasen – drugače ne obstaja, ga enostavno ni. Žal so najbolj glasni tisti, ki sploh ne vedo, kaj bi radi. Zato pa ne prenesejo tišine, ker je potem takoj vse prazno – ker je prazno njihovo srce.

Prav srce je treba napolniti s pravo modrostjo, s pogumom, z ljubeznijo – to pa je mogoče le v tišini. Jezus, kot vemo iz evangelija, je pred velikimi dogodki šel na samotni kraj, da je srce napolnil z voljo nebeškega Očeta – in to je bilo odrešilno zanj in za nas. Šel je celo v puščavo, da je v tišini, ki mu jo je satan seveda hotel zmotiti, razčistil prav z njim in ga potem tudi v tišini Kalvarije premagal.

Če bomo umaknili hrup od svojih ušes, bo srce zaslišalo Božji glas. Začutili bomo to, kar je doživel prerok Jeremija: »Gospod je z menoj kot silen junak.« In hrup sveta nas ne bo vrgel s tira, pot bomo lahko nadaljevali v vsakdanji daritvi – z veseljem in pogumom. Cvetna nedelja ne bo samo v vzklikanju »hozana, blagos-

lovljen, ki prihaja« in v lepih butarah, ampak v podarjanju veselja vsem okrog nas in v cvetju vsakdanjih razdajanj v pripravi na veliki petek, ki bo našel svoj sad v velikonočnem jutru.

**Zapisujmo v teh dneh v poročilo 'od petka do petka' naše umike v tišino in sadove po zgledu Jezusa Kristusa. Besede svetega Vincencija naj nam bodo spodbuda: »Utihnejo naj besede, spregovorijo naj dela.« In naše poročilo 'od petka do petka' bo daritev in zmaga.**

### **Povabilo**

OTROCI: Ta teden se odpoveš televiziji in računalniškim igricam.

MLADI: Teden brez dolgega »chetanja« in drugih aktivnosti na telefonu in brez objav. Udeleži se vsaj enega obreda velikega tedna.

ODRASLI: Teden brez radia na poti v službo, v tišini moli rožni venec in premišluj o Jezusovih zadnjih dnevih. Namesto elektronskega razvedrila beri dobro knjigo.

STAREJŠI: Preživi uro dopoldan brez radija in v tišini zmoli rožni venec ter premišluj o Jezusovi daritvi.

**Lučka tišine naj nas umiri,  
daritev z Gospodom pa sadove rodi.**

## PROŠNJE ZA VSE POTREBE

Naš odrešenik Jezus Kristus, z zaupanjem se obračamo nate in te prosimo:

1. Utrdi nam vero, da smrt ni konec, ampak začetek novega življenja pri tebi.
2. Prosimo te, da bi si vsak dan vzeli dovolj časa za tišino, molitev in premišljevanje.
3. Posvečuj družine, da bodo v njih vladali pomoč, medsebojno odpuščanje in spoštovanje.
4. Pomagaj nam, da bomo čas našega življenja izkoristili za plemenite stvari.
5. Naš Odrešenik, prosimo te za vse rajne, še posebno pa za rajne duhovnike, redovnike in redovnice. Naj te veseli slavijo v tvojem kraljestvu.

Bog, Oče dobrote, pred teboj naša hrepenenja. Usliši nas in nam bodi vedno blizu, da bomo skozi življenje hodili kot tvoji ljubljene otroci. Ki živiš in kraljuješ vekomaj. Amen.

*Pripravil: mss*

## PREDLOG NAGOVORA ZA 1. POSTNO NEDELJO

Drage sestre in bratje!

S pepelnično sredo smo stopili v postni čas in pred nami je 40 dni odpovedi, posta in molitve.

Evangelist Luka je zapisal, da je Jezusa hudič v 40 dneh v puščavi kar trikrat skušal. Tudi z nami ne bo nič drugače.

Toda ... človek, ki ima pred seboj cilj, ohranja v srcu pogum, da premaga ovire in gre pokončno naprej.

V letošnjem postu Slovenska karitas in revija Mavrice pred nas postavljata izziv, da bi se vsak teden trudili za eno dobro stvar.

**V prvem tednu** smo tako povabljeni, da ozdravimo svoj kisli pogled in vsak dan koga razvedrilo. Bog želi vliči v naša srca svoj nasmeh Ljubezni – podarjajmo ga vsem, ki jih bomo v tem tednu srečali. Nasmeh nič ne stane – pa toliko da. **Prvi teden torej prižigajmo luč nasmeha.**

**V drugem tednu** smo povabljeni k trudu, da bodo vsa naša srečanja postala mize razumevanja in sodelovanja. Bog nam je podaril ta svet kot veliko in bogato pogrnjeno mizo, da bi ob njej – kot njegovi otroci, kot bratje in sestre – uživali dobrine tega sveta in se veselili kot srečna družina. Zato nam Jezus naroča: »Spravi se s svojim bratom in potem pridi in daruj!« **V drugem tednu** smo torej povabljeni **k skupni mizi.**

**V tretjem tednu** smo povabljeni, da prižgemo **luč molitve.** Molitev je pogovor z Bogom, ki je naš Oče, je priporočanje Mariji, naši duhovni materi. Pred njima lahko vedno izlijemo svoje srce, veselje in bolečine. Vedno nam prisluhmeta, nas potolažita, nam vračata pogum. Če smo kot družina povezani z njima v molitvi, lažje postajamo prinašalci dobrega bratom in sestram tega sveta. Zato redno molimo.



**Četrty teden** naj bo **teden zahvaljevanja**. Če smo hvaležni Stvarniku za vse darove, ki nam jih naklanja – potem z njimi odgovorno ravnamo. Če smo hvaležni ljudem, ki nas dejansko nosijo na rokah, potem se jim trudimo to s hvaležnostjo vračati.

V **petem tednu** smo povabljeni k **odpovedi**. Mnogokrat smo v dilemi čemu naj se odpovemo, da bo odpoved smiselna. Knjiga modrosti nam daje konkreten nasvet: odpovejmo se hinavščini, maščevalnosti, opravljanju, obrekovanju – in ostalo nam bo več časa za prijaznost, naklonjenost, ljubeznivost, darežljivost ... Odpovejmo se torej praznim stvarem in jih nadomestimo s konkretnimi dejanji ljubezni.

**Zadnji, Veliki teden** pa si vzemimo več časa za tišino – torej **teden tišine**. Če umaknemo hrup od svojih ušes, bo srce lažje zaslišalo Božji glas. Naj nam bodo v vzpodbudo besede svetega Vincencija, ki je rekel: »Utihnejo naj besede, spregovorijo naj dela.«

Naj torej spregovorijo dela. Pred nami je prvi teden, v katerem se potrudimo v svojo okolico prinesiti nasmeh in pozitivnost! Naj nas pri tem podpira tudi Jezus Kristus. Amen.

*(Povzeto iz razmišljanj »Od petka do petka«, ki so pripravljene za nagovore ob postnih petkih.)*

# Križev pot STARŠEV

## UVOD

*O pridite, stvari,  
kaj, glejte, se godi:  
edini Božji Sin  
strašno za nas trpi.*

Danes bomo skozi postaje Jezusovega križevega pota spremljali zgodbe današnjih staršev, ki se na svoji življenjski poti srečujejo z najrazličnejšimi križi. S križi težkih odločitev, križi neuspehov v vzgoji, odtujenih odnosov, družbe, ki obsoja, bolezni, smrti...

V molitvi se povežimo z njimi, njihovim trpljenjem in vsemi drugimi starši, ki doživljajo preizkušnje. Izročimo vse njihove križe v naročje Jezusa Kristusa, ki je za vse nas in tudi vse trpeče starše že prehodil to pot in sprejel nase trpljenje in smrt.

## Prva postaja

### PILAT OBSODI JEZUSA NA SMRT

*Razbičan, zapljuvan  
in kronan, zasramovan  
pred sodni stol zdaj gre,  
nedolžen v smrt izdan.*

**Molimo te, Kristus, in te hvalimo.**

**Ker si s svojim križem svet odrešil.**

»Žal glede na izvide ni možnosti za naravno spočetje,« so bile besede ginekologa, ko sta Katarina in Andrej še s kančkom upanja vstopila v ordinacijo. Z diagnozo: neplodnost para, sta v tišini odhajala v lep sončen dan, med množico nasmejanih parov, ki so hodili iz sosednjih ambulant...

»Zakaj midva? Kaj je narobe z nama? Pa tako rada imava otroke...«

Tišina je sledila zvečer, naslednji dan... Predvsem pa umik od svojih prijateljev, ki so že pestovali, od vprašanj: »Ali imata kaj novega za povedati?« in od raznih komentarjev, da jima je več za kariero kot za otroka.

***Teško si sprejel obsodbo Jezus, še posebej, ker si bil nedolžen. Tudi danes se v Sloveniji skoraj vsaj šesti par sooča z neplodnostjo... Ni lahko sprejeti te diagnoze, ker velikokrat nihče ne najde vzroka zanjo.***

***Naj s svojimi neprimernimi besedami in sodbami ne pritiskamo na mlade pare, ki nimajo otrok ali imajo morda samo enega. Nikoli ne vemo kakšen križ nosijo.***

**Usmili se nas, o Gospod!**

**Usmili se nas!**

Druga postaja

## JEZUSU NALOŽIJO KRIŽ

*Glej, križ mu nalože  
na ranjene rame,  
objame ga voljno  
in nese vseh dolge.*

**Molimo te, Kristus, in te hvalimo.**

**Ker si s svojim križem svet odrešil.**

»Z vajinim otrokom ni vse vredu. Vidna je huda okvara in otrok se bo rodil prizadet,« je ginekologija povedala Neži in Mihi po opravljenem ultrazvoku sredi tako zaželene nosečnosti. »Zaradi take okvare predlagam, da naredita splav«. Neža in Miha nista mogla verjeti, da z njunim otrokom ni vse tako, kot sta sanjala. In nista mogla verjeti, da so jima predlagali, da naredita splav...

Vzela sta si čas za premislek... Sprejela sta dete in se odločila za življenje ne glede na posledice... Kar ni bilo sprejeto s strani ginekologinje, ki je še vedno nagovarjala... in ni bilo sprejeto tudi po rojstvu z besedami: ali se nista mogla znajti...

***Jezus, molče si sprejel križ, ki so ti ga naložili. Naložil si ga nase in stopil na pot. Kot mnogi starši, ki se kljub nasprotovanjem odločajo za življenje.***

***Daj, da jih bomo znali razumeti na njihovih križevih potih in jim stati ob strani.***

**Usmili se nas, o Gospod!**

**Usmili se nas!**

## Tretja postaja

## JEZUS PADE PRVIČ POD KRIŽEM

*Opešal je v močeh,  
podre ga križ, naš greh,  
vtopljen v dolge sveta  
leži potrt na tleh.*

**Molimo te, Kristus, in te hvalimo.**

**Ker si s svojim križem svet odrešil.**

Simona si je vedno želela več otrok, ki jih bo lepo vzgojila. Z možem imata pet otrok, štiri hčerke in sina. Z vzgojo hčerk ni bilo nobenih težav, s sinom do sedmega razreda tudi ne. Nato se je začelo. Popustil je v šoli, začel je izostajati in z veliko muko izdelal osnovno šolo. Vpisal se je v prvi letnik srednje šole, ki ga ni končal, menjal je šolo...Veliko je bil za računalnikom in igral igrice. Družba, ki mu je bila najbolj pomembna, je bila neprimerna. Odhajal je od doma in se vračal pozno. Njihovi pogovori so bili samo še kreganje....

Sinov neuspeh je doživela kot osebni poraz, kot svoj neuspeh. Tudi mož ji je očital, da je vsega kriva ona, da mu daje potuho, je preveč popustljiva... »Sem res za vse kriva jaz? Kaj bi lahko storila drugače?« se sprašuje.

***Križ, ki ga nosiš Jezus, je težak; potreboval bi pomoči, a ko padeš po tleh, ti nihče ne pomaga. Podobno se dogaja mnogim staršem, ki se soočijo s težavi pri vzgoji otrok. Prave pomoči ni, zgodi se celo, da se starša v tej bolečini odtujita med seboj.***

***Vendar Jezus ti vstaneš in greš naprej. Daj nam poguma, da se bomo podpirali med seboj in zmogli vstajati iz svojih neuspehov.***

**Usmili se nas, o Gospod!**

**Usmili se nas!**

## Četrta postaja

# JEZUS SREČA SVOJO ŽALOSTNO MATER

*O, žalostni spomin,  
ko Mater sreča Sin;  
bridkosti meč ji gre  
do srca globočin.*

**Molimo te, Kristus, in te hvalimo.**

**Ker si s svojim križem svet odrešil.**

Bolečina mame Marjete je velika. Ta njen najmlajši sin. Bil je ministrant, tako je rad sodeloval v župniji. Spoznal je punco, ki ni verna. Osnovala sta družino. Nista poročena, ne civilno, kaj šele cerkveno... Najhuje pa jo boli, da vnuki niso krščeni. Tako rada bi jih pokrižala, jih naučila moliti, pa ne sme... Pa tako rada jih ima...

***Jezus, tvoje trpljenje je tvojo mamo Marijo zelo prizadelo. Veliko je staršev, ki z žalostjo spremljajo svoje otroke, ker hodijo po različnih poteh za katere jih niso vzgajali.***

***Jezus, naj bomo opora staršem, ki trpijo zaradi svojih otrok. Naj jim v molitvi pomagamo nositi njihov križ.***

**Usmili se nas, o Gospod!**

**Usmili se nas!**

Peta postaja

## SIMON POMAGA JEZUSU NOSITI KRIŽ

*Omagal Jezus je  
od teže križeve.*

*O Simon, sprejmi križ,  
Gospoda usmili se!*

**Molimo te, Kristus, in te hvalimo.**

**Ker si s svojim križem svet odrešil.**

Anžeta je odneslo v svet mamil. Razpad družine, odhod od doma, družba... Ko je izvedela mama, se ji je sesul svet... Kaj naj stori? Kako naj pomaga? To je zanjo preveč!

Zanj se je zavzel njegov delodajalec Peter. Ponudil mu je roko, ga usmeril v komuno in ga podpira na poti iz odvisnosti... Prejšnji mesec ga je obiskal.

***Jezus, teža križa je bila velika. Bil si zapuščen od tistih, za katere si mislil, da so tvoji prijatelji in ti bodo stali ob strani. Nepričakovano pa je bil ob tebi tujec, nekdo, ki nanj nisi računal, da bi ti pomagal, Simon...***

***Za mnoge starše, ki ne zmorejo pri vzgoji svojih otrok, so dragoceni današnji Simoni iz Cirene. Ljudje, ki jim ni vseeno, kaj bo s to mladino in vstopajo v pomoč staršem...***

***Gospod prosimo te, da bi zmogli biti opora mnogim mladim in njihovim staršev. Nauči pa nas tudi ponižnosti, da ne bomo pozabili, da obstaja neki Simon iz Cirene, ki je pripravljen zgrabiti tudi za naš križ.***

**Usmili se nas, o Gospod!**

**Usmili se nas!**

## Šesta postaja

## VERONIKA OBRISJE JEZUSU OBRAZ

*S prtom Veronika  
obriše Jezusa,  
zato ji da spomin  
obličja svetega.*

**Molimo te, Kristus, in te hvalimo.**

**Ker si s svojim križem svet odrešil.**

Gašper hodi v deveti razred. Pri fiziki in angleščini se mu je zalomilo. Neznanju so sledile slabe ocene... Reševanja se je lotil na svoj način. Začel je manjkati, opravičila pa je pisal kar sam, dokler razrednik ni razkrinkal njegovega početja. Starši so morali priti v šolo na razgovor. Šokirani nad ravnanjem svojega otroka, so sprejeli predlog učitelja, da skupaj naredijo načrt, kako bodo Gašperju pomagali skozi težave... Oddahnili so se, ker je učitelj razumel stisko fanta in tudi njih ter ni grozil z ukorom in drugimi sankcijami.

***Veronika. Srečanje z njo, Jezus, ti je za trenutek olajšalo težo križa. Srečati sočuten obraz, ki razume, med množico, ki kriči in želi križanja.***

***Kako težko je včasih stopiti iz množice, iz varnih zavetij pravilnikov, normativov in stopiti k človeku. Pa vendar starši, ki se znajdejo pred nerešljivimi vprašanji zaradi svojih otrok, tudi danes srečujejo ljudi, današnje Veronike, ki zmorejo včasih narediti kaj drugače.***

***Daj nam poguma, da bi tudi mi zmogli opaziti stiske mnogih staršev, ki se trudijo s svojimi otroci, stopiti naprej in obrisati njihov pot.***

**Usmili se nas, o Gospod!**

**Usmili se nas!**



## Sedma postaja

# JEZUS PADE DRUGIČ POD KRIŽEM

*Slabosti ves prevzet  
Zveličar pade spet;  
oh, grehi ga teže,  
ki jih ponavlja svet.*

**Molimo te, Kristus, in te hvalimo.**

**Ker si s svojim križem svet odrešil.**

Blaž in Anja sta bila lep par. Na videz sta imela vse. Zgradila sta si lepo hišo, bila poslovno uspešna, rodila sta se jima dva zdrava fanta. V času gradnje so jima pomagali tudi njuni starši, jih podpirali in se veselili z njimi. Pa vendar sta se kmalu po vselitvi v novo hišo razšla... Brez nekega resnega vzroka. Katja ni več videla smisla skupnega življenja, ni več čutila ljubezni do Blaža in je predlagala, da se razideta in naj on odide. Blaž se je odselil... V samoto, v kateri ne najde odgovora, kaj je naredil narobe...

***Jezus, sam si bil pod notranjo in zunanjo težo križa, ki je bila prevelika in si padel... V tem padcu lahko prepoznamo toliko položajev naših zakoncev in staršev, ko se znajdejo sami in ne zmorejo iz slepe ulice...***

***Naj jim stojimo ob strani, da ne bodo sami in bodo lahko vstali ter našli pot.***

**Usmili se nas, o Gospod!**

**Usmili se nas!**

## Osma postaja

# JEZUS NAGOVORI JERUZALEMSKE ŽENE

*Usmiljene žene,  
ne jokajte zame,  
le zase in svoj rod  
točite zdaj solze.*

**Molimo te, Kristus, in te hvalimo.**

**Ker si s svojim križem svet odrešil.**

»Kako morejo? Že šestič je noseča. Ali še nimajo dovolj otrok? Kaj le mislijo živeti na račun države?« je zavelo po kraju, ko so zvedeli, da Tjaša in Sandi zopet pričakujeta.

***Jezus, žene, ki so te objokovale, si nagovoril: »Hčere jeruzalemske, ne jokajte nad menoj, temveč jokajte nad seboj in nad svojimi otroki!... (Lk,23,28). Kolikokrat smo podobni tem ženam, ko obsojamo, sprevrčamo besede, komentiramo življenje drugih, še posebej tistih, ki si upajo iti proti toku miselnosti sodobne družbe.***

***Nakloni nam milosti, da ne bomo sodili in bomo življenje drugih sprejemali z veseljem. Hkrati pa nam daj ponižnosti, da spoznamo svoje zmote, svoje predsodke in jih začnemo premagovati.***

**Usmili se nas, o Gospod!**

**Usmili se nas!**

## Deveta postaja

# JEZUS PADE TRETJIČ POD KRIŽEM

*Zveličar omedli,  
pod križem spet leži.*

*O, trdo srce, glej:  
tvoj greh ga žalosti.*

**Molimo te, Kristus, in te hvalimo.**

**Ker si s svojim križem svet odrešil.**

Ob spremembi službe se je mami Ireni zdelo, da ni dovolj sproščena, da se včasih počuti tesnobno, pa je nekaj popila, da se je sprostila. Vsaj na začetku se ji je zdelo, da ji je lažje. Tako je šlo nekako dve leti, ko se je dokončno zalomilo. Poškodovala si je namreč koleno in ostala na bolniškem dopustu. Preveč časa za premišljevanje in tesnoba sta sprožila še večjo potrebo po pijači, ki jo je popolnoma zaposlila. Ko so mož in hčerki zjutraj odšli v službo in šolo, je bila njena največja skrb priti do pijače. Nekako priti do trgovine, piti in vse to skriti, da ne bodo videli... Zaprla se je vase, tonila vse globlje in čustveno propadala...

***Napor in bolečina nista imela več meja. V tvojem tretjem padcu, Jezus, je bilo videti, da si dokončno premagan. A glej, Jezus, tudi tretjič si se pobral.***

***Kolikokrat se v vsakdanjem življenju družin zgodi, da ni videti rešitve. Je samo temina...***

***Gospod, daj poguma vsem staršem, da bodo razumeli, da ni pomembno kolikokrat padejo, ampak, da najdejo moč, da vstanejo in se soočijo z izzivi življenja.***

**Usmili se nas, o Gospod!**

**Usmili se nas!**

## Deseta postaja

# JEZUSA SLEČEJO IN MU PONUDIJO VINA Z ŽOLČEM MEŠANEGA

*Ko pride na goro,  
obleko mu vzemo  
in za dolge sveta  
še žolča mu dado.*

**Molimo te, Kristus, in te hvalimo.**

**Ker si s svojim križem svet odrešil.**

Bolezen se je ponovila. Že tretjič. Zdravniki poskušajo vse, da bi zaustavili raka, da bi očetu Tonetu olajšali življenje. Komaj petdesetletni Tone se zaveda, da je situacija težka in s človeškega vidika nerešljiva. Čeprav sprejema, je nemočen... V tej nemoči upa, da bi se izšlo... Vsaj še nekaj let, da otroci pridejo do kruha...

***Jezus, ko so te slekli, si bil popolnoma nemočen, nisi si mogel nič pomagati... V življenju so pogosto situacije, na katere ne moremo vplivati in smo nemočni. In se znajdemo kot goli, oslabei. Kakšno nemoč doživljajo starši, ko se zavedajo, da svojim otrokom ne bodo mogli izročiti vse popotnice za življenje.***

***Daj nam, da bi premagali strah pred življenjskimi dogodki, ki nas delajo nemočne ter nam vlij poguma, da bomo pomagali tudi drugim nositi upanje.***

**Usmili se nas, o Gospod!**

**Usmili se nas!**

## Enajsta postaja

### JEZUSA PRIBIJEJO NA KRIŽ

*Na križ ga polože,  
razpno roke, noge;  
in ostri mu žebli  
spet rane naredo.*

**Molimo te, Kristus, in te hvalimo.**

**Ker si s svojim križem svet odrešil.**

Marjana je rada živela v svoji hiši na podeželju. S posebno materinsko skrbjo je vse svoje življenje skrbela za svoje tri otroke in se popolnoma žrtvovala. Bila je tako ponosna, da so uspeli v življenju, da imajo dobre službe in so si ustvarili družine.

S starostjo je prišla bolezen in Marjana ni mogla več živeti sama. Žal tega otroci niso hoteli opaziti. Odšla je v dom za starejše, kjer se nekako ne more vživeti. Pogreša vrt, naravo, predvsem pa svoje otroke, ki tako redko, samo za kratek čas pridejo na obisk. »Tako so obremenjeni«, jih zagovarja, v njenih očeh pa se vedno zasveti solza.

***Jezus, ko so te pribili na križ, so ti vzeli vse, tudi možnost premikanja. Ostalo ti je zgolj čakanje na smrt. V tej tvoji podobi se velikokrat znajdejo starejši ljudje, ki čakajo nemočni na pomoč, obisk, pozornost, toplo besedo.***

***Gospod, naj v naše odnose prinašamo ljubezen in pozornost ter se s posebno spoštljivostjo spominjamo vseh starejših ljudi, še posebej tudi naših staršev. Naj nam ne bo škoda časa za te trenutke skupnega srečevanja.***

**Usmili se nas, o Gospod!**

**Usmili se nas!**

Dvanajsta postaja

## JEZUS UMRJE NA KRIŽU

*Na križu Bog visi  
in sveta teče kri;  
za nas umira Bog,  
žalujte vse stvari.*

**Molimo te, Kristus, in te hvalimo.**

**Ker si s svojim križem svet odrešil.**

Slavko je praznoval svoj osemdeseti rojstni dan, ki se ga je veselil v krogu svoje družine. Kmalu po praznovanju se je soočil z najtežjo novico svojega življenja. Umril mu je sin. Še petdeset let ni imel.

V žalosti se je obračal na Boga: »Zakaj Gospod? Zakaj si zamenjal vrstni red?«

***Jezus, tudi ti si umrl mlad. V izpolnjevanju Očetove volje. To je velika skrivnost, ki jo skušamo doumeti in nas še vedno vznemirja. Tako kot so skrivnostne smrti otrok, s katerimi se soočajo današnji starši.***

***Napolni naša srca z ljubeznijo, da bomo njim in njihovim družinam znali stati ob strani v trenutkih žalosti in razočaranja. Opogumi nas, da bomo znali spregovoriti tudi o smrti in se soočiti z našo minljivostjo v luči vere v večnost.***

**Usmili se nas, o Gospod!**

**Usmili se nas!**

## Trinajsta postaja

# JEZUSA S NAMEJO S KRIŽA IN GA DAJO MARIJI V NAROČJE

*O, Mati žalostna,  
ki ljubiš Jezusa,  
objemlješ zadnjikrat  
Sinu zdaj mrtvega.*

**Molimo te, Kristus, in te hvalimo.**

**Ker si s svojim križem svet odrešil.**

Jure je bil zelo samostojen študent, ki je redno študiral in že sam skrbel za sebe. Sredi študija so starše obvestili, da je z njim nekaj narobe. Popolnoma se je osamil, že več kot teden dni ni odšel iz študentske sobe. Odpeljali so ga k zdravniku, ki ga je napotil na zdravljenje v psihiatrično bolnišnico. Kmalu so postavili diagnozo: shizofrenija.

Kljub šoku, ki ga je doživela vsa družina, sta starša Juretu podala roko in ga z vso brezpogojno ljubeznijo podpirata na njegovih vzponih in padcih, ki jih prinaša njegova bolezen.

*Jezus, ko so te sneli s križa, si se vrnil tja, od koder si prišel, v naročje svoje matere. To je bila ura sočutja. Mati Marija, ki te je brezpogojno ljubila, je bila še vedno ob tebi... Podobno v trpljenju svojih otrok vztrajajo tudi mnogi starši in sprejemajo voljo tvojega Očeta.*

*Gospod, ohrani v nas vero v tvojo brezpogojno ljubezen in nam daj moči, da bomo sopotniki vsem staršem, ki vztrajajo skupaj s svojimi otroci v njihovem trpljenju.*

**Usmili se nas, o Gospod!**

**Usmili se nas!**

## Štirinajsta postaja

### JEZUSA POLOŽE V GROB

*Bridko objokovan  
je Jezus v grob dejan;  
o grešnik, moli ga,  
tvoj greh je zdaj opran.*

**Molimo te, Kristus, in te hvalimo.**

**Ker si s svojim križem svet odrešil.**

Sabina se je že veselila novega življenja. Tako težko sta s Tomažem čakala malo detece... Njuno prvo. Potem pa so se v sedmem mesecu nosečnosti podrle sanje. Popadki in prezgodnji porod. Deklica se je rodila mrtva. Šok in velika žalost, ki je Sabini vzela vso moč.

S pomočjo prijateljev sta se Sabina in Tomaž odločila, da deklico pokopljeta na domače pokopališče. Skupaj so se potrudili za lep pogreb. Ta obred in mali grobek je Sabini pomagal, da je zmogla žalovati in ji je znamenje upanja, da se z deklico snideta v večnosti.

***Jezus, položili so te v grob. Bil si sam, v tišini, temi, hladu, praznini. Veliko ljudi doživlja svoje življenje kot praznino, polno žalosti in obupa. Pa vendar zaradi dobrote soljudi, ki jim v težkih situacijah podajajo roko, zopet vstopajo nazaj v življenje.***

***Daj nam moči in poguma, da bomo tudi mi podali roko sočloveku, da bomo zmogli njihovo praznino napolniti z vso polnostjo ljubezni in jim prinašati upanje.***



## SKLEP

*O Jezus, hvali naj  
ves svet te vekomaj.  
Po svojem križu nam  
podeli sveti raj.*

Naš Odrešenik Jezus Kristus! Hvala Ti za Tvojo neizmerno ljubezen. Hvala, da si nam pokazal da je življenje močnejše od smrti, ljubezen močnejša od sovraštva...

Za naše odrešenje si sprejel nase strahotno trpljenje in smrt. Nauči nas vdano sprejemati vsakodnevne križe. Naj se zavedamo, da je Tebi vse znano in da Ti sam hodiš z nami in nam boš dajal vedno dovolj moči.

Daj nam tolikšno ljubezen, da bomo sposobni darovati svoje življenje in ga izgubiti – zate in za druge. Še posebej za tiste, ki na svojih križevih potih obupavajo, so sami in nimajo dovolj moči, da bi vstali. Naj bomo znamenje upanja, roka sočutja in rama tolažbe za naš čas!

*Helena Zevnik Rozman*

*Zgodbe staršev so resnične. Zaradi varovanja osebnih podatkov so spremenjena imena in nekatere podrobnosti iz njihovega življenja.*

# UČNA POMOČ ZA OTROKE IN DRUŽABNIŠTVO

Pogosto je pred sodelavci Karitas izziv, kako v svoje delo vključiti mlade. Ena izmed možnosti je vključevanje mladih v učno pomoč osnovnošolcem in dijakom z učnimi težavami. Lahko pa se enkrat na teden npr. petek popoldan, vključijo v pripravo in izvedbo srečanja za osnovnošolske otroke ob družabnih igrah, petju, plesu ... Vse te aktivnosti lahko pomagajo pri širjenju socialne mreže, različnih socialnih stisk in težav, spodbujajo k samostojnosti in odgovornosti, učenju sprejemanja drugačnosti, spodbujanju medvrstniške pomoči in ne nazadnje koristnemu preživljanju prostega časa.

Učno pomoč in družabništvo se lahko oblikuje v sodelovanju z osnovno šolo, lahko se povabi otroke pri verouku, sv. maši ali otroke otrok, ki so prejemniki pomoči vaše Karitas.

Namen delavnice je mlade pripraviti na prostovoljsko delo na učni pomoči za otroke z učnimi težavami in aktivnosti za družabništvo z otroki.

Delavnica je primerna predvsem za mlade (dijake in študente, lahko pa se vključijo tudi že osnovnošolci, predvsem tretja triada). Če v izvajanje učne pomoči povabite tudi odrasle prostovoljce, lahko prilagodite katero od dinamik. Če se vam zdi delavnica predolga, jo lahko izvedemo v dveh delih.

## POTEK DELAVNICE

- MOLITEV (5 min)
- UVODNA DINAMIKA (10 min)
- PROSTOVOLJSTVO, POMOČ (30 min)
- PRIPRAVA NA KONKRETNO DELO (30 min)
- ZAKLJUČEK (5 min)

### I. MOLITEV

Zgodba: ZMAGUJOČA MOLITEV (Iz knjige Boža Rustja, Drobne zgodbe za dušo, Ognjišče 2000, str. 56-57). Pred branjem položim nabrane kamne na mizo (na tla) pred udeležence (naj jih bo približno toliko kot udeležencev). Po poslušanju zgodbe si vsak izbere „svoj“ kamen.

Po branju zgodbe voditelj postavi vprašanje: Kaj so moji kamni (ovire, strahovi) pri delu z otroci?

Vsak udeleženec naj na svoj list napiše odgovore - svoje kamne (ovire, strahove) in listič položi v skupno košarico (anonimno), z molitvijo očenaša pa jih položijo Bogu v naročje.

## II. UVODNA DINAMIKA

Predstavitev udeležencev ob pomoči igre SESTAVLJENA IMENA. Na barvni list navpično napišete svoje ime in ob vsaki črki imena dopišite svojo lastnost (pozitivno ali tako, kot si jo želite).

Animiranje

Nasmeh

Igra

Motivacija

Avtoriteta

Točnost

Organiziranost

Radost

## III. PROSTOVOLJSTVO, POMOČ

1. Mladim, bodočim prostovoljcem predstavimo programa učne pomoči in družabništva Če že izvajate učno pomoč, družabništvo, povabite dosedanje mlade prostovoljce, da pripravijo predstavitev programa, kaj delajo, kaj je tisto zaradi česar se radi vračajo na program. Z njimi lahko posnamete kratek filmček o vtisih, sami učni pomoči, veselju, učenju, druženju ali pa pripravite PTT prezentacijo, plakat, kakšno igro itn.

Če vaša Župnijska karitas začenja z učno pomočjo, družabništvom, lahko povabite mlade prostovoljce iz drugih krajev in so oni pričevalci.

Predstavitev naj vsebuje tudi:

- predstavitev Karitas (poslanstvo, etična načela),
- delo, ki ga bodo opravljali,
- pričakovanja, kaj se pričakuje od njih,
- posebnosti programa in otrok s katerimi se bodo srečevali,

- način varovanja osebnih podatkov in vsebine dela s posameznimi otroki,
  - kam se lahko obrnejo po pomoč, če ne zmorejo, imajo težave...,
  - možnost prekinitve sodelovanja (pomembno je, da v prvem mesecu ocenijo ali zmorejo ali ne, ker je med šolskim letom sodelovanje težko prekinjati zaradi vzpostavitve posebnega odnosa med prostovoljcem in otrokom, ker otroke to lahko prizadene),
  - predstavitev evalvacijskih srečanj, mentorstva.
2. Mladi se razdelijo v manjše skupine. Vsaka skupina na plakat zapiše, kaj mislijo, da je vloga animatorja, prostovoljca. Kje sem jaz? Kako biti dober animator? Ko končajo svoje misli podelijo z drugimi.

Ob koncu voditelj predstavi 10 animatorskih zapovedi:

## DESET ANIMATORSKIH ZAPOVEDI

1. Animator služi Bogu, mladim in sebi.
2. Animator je ustvarjalen.
3. Animator živi, kar govori.
4. Animator je navdušen in navdušuje.
5. Animator je odgovoren.
6. Animator kaže do vseh mladih enak odnos.
7. Animator je prilagodljiv.
8. Animator je požrtvovalen.
9. Animator spoštuje soanimatorja in njegovo delo.
10. Animator sam in skupaj z drugimi ovrednoti svoje delo.

## IV. PRIPRAVA NA KONKRETNO DELO

### A. UČNA POMOČ

Mladi najprej izpolnijo prijavnico, dogovor o prostovoljskem delu in izjavo o varovanju osebnih podatkov (v primeru mladoletnosti te dokumente odnesejo domov v podpis staršem).

Vsak prostovoljec naj na listek zapiše, zakaj se je odločil za sodelovanje, kaj bi bil pripravljen učiti, česa se veseli, kaj ga je strah...

Vodja programa se nato z vsakim individualno pogovori o njegovih osebnih pričakovanjih in željah. Če že poznate otroke, ki se bodo vključili v učno pomoč, se na podlagi tega pogovora odločita katerega otroka bo spremljal in mu ga kratko predstavi.

Aktivnosti ob začetku prostovoljskega dela:

Ko se v program vključi otrok, ki potrebuje pomoč, se seznanijo prostovoljca s starši in otrokom. Skupaj se pogovorite, kaj otrok potrebuje in ali je v moči prostovoljca, da mu zna pomagati. Pomembno je, da tudi starši zaupajo prostovoljcu, saj bo pomagal njihovem otroku.

### B. DRUŽABNIŠTVO

Ko se mladi individualno srečujejo v vodjo programa za učno pomoč, ostali pripravljajo program za skupna druženja:

- izbor vsebin (na primer: srčkov ples, palačinka party, popoldne družabnih iger, priprava dramske igrice ob materinskem dnevu, ...),
- določitev terminov za družabne dogodke,
- razdelitev nalog med skupino animatorjev za izvedbo posamezne aktivnosti,
- priprava seznama materiala za izvedbo posameznega dogodka,

- dogovor, kdo bo prevzel komunikacijo z morebitnimi deležniki, kdo bo poskrbel za promocijo in poročilo.

## V. ZAKLJUČEK

Udeleženci se ponovno usedejo v krog in prednje položimo kamne ter košarico s kamni, strahovi, ovirami. Skupaj pregledajo napisane strahove, ovire in se pogovorijo ali so strahovi in ovire za delo z otroki še prisotni. Izločimo tiste, ki so bile odstranjene med srečanjem. Kamni, ovire, strahovi, ki so še ostali položimo nazaj v košarico in jih ponovno izročimo nebeškemu Očetu v naročje v zaključni močitvi.

Voditelj programa pa za naslednja srečanja pripravi vsebine usposabljanja za konkretne težave.

*Tatjana Rupnik in Mojca Kepic*



# KRUH NAŠ VSAKDANJI

Postni čas nas spodbuja k dobrim delom in odpovedi. Za odpoved si najraje izberemo odpoved določeni hrani. Ta odpoved nas usmerja k razmišljanju, da mnogi nimajo dovolj hrane, težko preživijo iz meseca v mesec... V trgovinah gledajo, kaj bodo kupili in hranijo vsak privarčevan evro. Morda se niti ne zavedamo, koliko ljudi težko preživi iz meseca v mesec.

Kot kristjani nismo imuni pred ranami in stiskami ljudi. V duhu Evangelija, »zastonj ste prejeli, zastonj dajajte« (Mt 10, 8) se odzivamo na potrebe ljudi v stiski in radi pomagamo. S tem, da svojo odpoved konkretno namenimo človeku v potrebi ali s svojim konkretnim dobrim delom.

Namen delavnice je mlade in druge prostovoljce Karitas pripraviti na prostovoljsko delo zbiranja sredstev oz. hrane za ljudi v stiski. Udeleženci delavnice, prostovoljci se bodo ob tem zavedali o pomembnosti hrane za življenje vsakega posameznika ter preverili svoj odnos do hrane.

Delavnica je namenjena mladim, ki so se pripravljene vključiti v prostovoljsko delo v Karitas in so jim te akcije zbiranja zanimive. K sodelovanju lahko povabimo tudi birmanske skupine, animatorje iz župnije Prav tako je delavnica primerna tudi za vse ostale prostovoljce Karitas, ki delajo pri zbiranju ali razdeljevanju hrane.



## POTEK DELAVNICE

- MOLITEV in PESEM (5 min)
- UVODNA DINAMIKA (10 min)
- PROSTOVOLJSTVO, POMOČ (20 min)
- KONKRETNO DELO (20 min)
- ZAKLJUČEK (5 min)

### I. MOLITEV in PESEM

- Srečanje začnejo s pesmijo »Darujem ti ljubezen«.
- V tišini naj vsak pomisli, kaj lahko sam prispeva za dobro sočloveka ter nato konkretno v Karitas in misel podeli z drugimi.
- Na koncu preberimo misel papeža Frančiška, ki prostovoljce nagovarja z besedami: »Spodbujam vas, da z gorečnostjo nadaljujete svoje poslanstvo, pri tem pa iščete vse možne in konstruktivne načine, da bi v javnem mnenju prebudili potrebo po prizadevanju za skupno dobro, v podporo slabotnih in revnih. Danes so zelo potrebni pričevalci dobrote, nežnosti in zastonjske ljubezni. Potrebne so vztrajne osebe, ki k težavam pristopajo z duhom edinosti in za temelj vsega vedno postavljajo zadnji cilj, to je služenje bližnjemu.«



## II. UVODNA DINAMIKA

V prostoru imamo lahko pripravljene različne knjige o hrani, reklamne oglase s hrano, med njimi Sveto pismo ... Vsakdo v skupini mora pri sebi, v prostoru, in zunaj najti en simbol, ki mu ponazarja npr. solidarnost in dobroteljskost. Zato imajo pet minut časa. Ko pridejo nazaj, vsak pove, kaj mu njegov simbol predstavlja. V nadaljevanju mora cela skupina iz svojih simbolov narediti skupno skulpturo, grb, ki npr. predstavlja izvedbo dobroteljske akcije s prehranskimi paketi za človeka v stiski.

## III. PROSTOVOLJSTVO, POMOČ

1. Na začetku srečanja ena izmed prostovoljk na kratko predstavi vizijo in poslanstvo Karitas ter delo njihove Karitas.
2. Sledi pogovor po naslednjih vprašanjih. Na vprašanja odgovorijo voditelji delavnice:
  - Zakaj je potrebna Karitas med nami?
  - Kaj meni pomeni prostovoljstvo?
  - Kako lahko jaz kot mlad dodam svoj prispevek v Karitas?
  - Kaj pomeni hrana za življenje meni in moji družini?
  - Kakšen je moj odnos do hrane?
  - Si kdaj doživel, da je kdo od tvojih bližnjih vrgel hrano v smeti? Kakšen je bil tvoj odziv? Kako si se pri tem počutil?
  - Ali poznate koga, ki nima dovolj hrane in se težko preživlja preko meseca? Kako so to opazili?
  - Si se že kdaj odzval na stisko družine? Na kakšen način?

Prostovoljka pove en primer družine, v kateri so se soočali s pomanjkanjem in jim je bila pomoč Karitas še kako dobrodošla. Primer je lahko tudi iz vaše Karitas.

3. Udeleženci delavnice na svoj listek zapišejo negativne kritike, ki so jih slišali od sovrstnikov ali drugih ljudi, ko je beseda

ali dogodek nanesel na pomoč sočloveku – družinam v stiski, migrantom, brezdomcem, odvisnikom ...

Skupaj z udeleženci delavnice se pogovorite o kritikah s katerimi se lahko srečajo pri prostovoljnem delu npr. zbiranju hrane, deljenju pomoči... Predvsem jih spodbudite in jim dajte popotnico, kako se odzvati na komentarje mimoidočih (pozitivne in negativne).

#### IV. KONKRETNO DELO

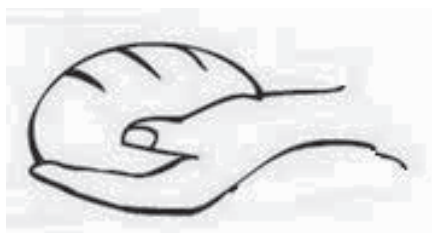
Prostovoljci se skupaj z mladimi odločite v kakšne akcije za pomoč družinam v stiski si želijo mladi in kje ste jim prostovoljci Karitas lahko v pomoč.

Potek akcije:

- Z mladimi naredite načrt za izbrano akcijo.
- Določite termin izvedbe akcije.
- Določite kdo prevzame komunikacijo z deležniki v akciji, npr. župnikom, podjetji, itn.
- Določite kdo poskrbi za promocijo akcije (plakat, preko spleta...)
- Mladi se dogovorijo, kako bodo prek družbenih omrežij širili pozitivna sporočila o akciji in vabili k darovanju.
- Dogovorite se, kdo pripravi prostor za izvedbo akcije na dan dogodka (prostor, majice, miza, škarje, potrdila o donaciji, letaki...)
- Dogovorite se glede zahval za darovalce (npr. rožice iz krep papirja, pobarvano kamenje...) in določite odgovorne za pripravo le-teh
- Dogovorite se, kdo na koncu pripravi poročilo in ga objavi na spletni strani, socialnih omrežjih, v župnijskem pismu ...

V nadaljevanju sta predstavljeni dve možnosti za zbiranje pomoči za ljudi v stiski:

**V akciji „Kruh za ljudi v stiski“** (Kruh, hlebček upanja) mladi nagovorijo župljane, še posebno otroke, ki obiskujejo verouk, da skupaj s starši spečejo majhne hlebčke kruha in jih na Veliki četrtek prinesejo na zbirno mesto. Za dodatno količino se lahko povežejo s pekarnami, trgovinami in jih prosijo za donacijo kruha. Če je skupina mladih zelo povezana, tudi njih prosimo, da spečejo nekaj hlebčkov kruha.



Na dan zbiranja kruha mladi pripravijo prostor, kjer v sodelovanju s Karitas v zameno za kruh zbirate darove za družine v stiski. Pri obredih velikega četrтка pa prosimo župnika, da akcijo »Kruh za ljudi v stiski« poveže v nagovoru.

Ob tem so mladi povabljeni, da teden dni pred dogodkom pripravijo plakate, preko spletnih omrežij ustvarijo dogodek, da bo v vaši župniji možno prejeti kruh v zameno za pomoč družinam in posameznikom v stiski iz vašega kraja. Preko spletnih omrežij širijo tudi pozitivne misli o akciji. Za vse, ki so darovali kruh pripravijo majhno zahvalo (npr. porisan kamenček, zahvalno pisemce ...)

Z zbiranjem sredstev preko darov od kruha omogočate nakup hrane in kruha za tiste, ki si ga ne morejo privoščiti. Življenje nas postavlja pred različne preizkušnje, nikoli ne vemo, kdaj bomo tudi sami potrebovali podarjen kruh in kdaj ga bomo lahko namenili drugim.

**»Zbiranje hrane in higienskih pripomočkov« pred trgovinami.** Dvakrat na leto poteka pred lokalnimi trgovinami Hofer. Zbrani artikli so namenjeni vaši župnijski Karitas za pomoč družinam v stiski. K sodelovanju povabite mlade, da postanejo aktivni prostovoljci Karitas in del dneva skupaj s sodelavci, prostovoljci Karitas nagovarjate ljudi k darovanju. Pred tem pa so mladi povabljeni, da prek spletnih omrežij vabijo ljudi k udeležbi. Mladim prepustite svobodo, da lahko k tej akciji dodajo tudi svojo noto npr. vabilo k večjim donacijam, dramska igra s prostovoljnimi prispevkom hrano ali higienskimi pripomočki...

Ob koncu akcije pa po dogovoru s prostovoljkami župnijske karitas povabite mlade, da vam pomagajo pripraviti pakete za družine v stiski.



## V. ZAKLJUČEK

Na koncu srečanja se zahvalimo Gospodu za vse dane ideje, za ljudi, ki pripravljamo akcijo za pomoč sočloveku v stiski. Gospoda prosimo za božji blagoslov, ki naj vsakega udeleženca spremlja pri izvedbi akcije. V znak povezanosti naj vsak svojemu desnemu sosedu na čelo naredi križ v znamenje blagoslova.

*Mojca Kepic*



## POSTNA MOLITEV

---

Dobri Bog!

V postu nam daješ možnost,  
da poglobimo svojo vero in  
odnos do bližnjega  
ter da širimo ljubezen do ubogih.

Bodi z nami in nam pomagaj,  
da bomo imeli odgovoren odnos do  
alkohola in drugih razvad.

Daj upanje vsem,  
ki se jim godi krivica  
in so vrženi na rob družbe.  
Podajmo roko predvsem mladim,  
ki se soočajo z odvisnostjo sodobne družbe.

Odpoved, molitev in dobra dela  
naj nas približajo Tebi in ljudem,  
med katerimi živimo.

Amen.

*To molitev lahko molimo po družinah v postnem času.*



40  
dni  
brez  
alkohola

40 dni ne uživam  
in ne ponujam  
alkohola

[www.brezalkohola.si](http://www.brezalkohola.si)

za

**ODGOVOREN**

odnos do  
alkohola

[www.karitas.si](http://www.karitas.si)