

# POGLOBIMO POSTNI ČAS

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



**Karitas**



Velika  
noč

5

6

3

4

1

2

Postni tedni

**GRADIVO ZA OBLIKOVANJE  
BOGOSLUŽJA**

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



## **POGLOBIMO POSTNI ČAS**

*Gradivo za oblikovanje bogoslužja*

**Izdala:** Slovenska karitas

**Odgovarja:** Cveto Uršič

**Uredila:** Helena Ževnik Rozman

**Avtorji:** Primož Erjavec, Primož Lorbek, Cveto Uršič, Helena Ževnik Rozman

**Lektorirala:** Anja Pfeifer

**Fotografija:** Vida Cerar

**Ilustracije:** Ana Žavadlav

*Oblikovanje solzice zadnja stran: Gapro design*

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

*Naklada: 1300 izvodov*

*Ljubljana, februar 2020*

*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)*

## ZA ZDRAVJE IN ZDRAVE ODNOSE

Leto 2020 je leto Božje besede, iz katere se »učimo spoznavati Kristusa samega, ki je življenje verujočih« (sv. Hieronim). Je tudi mednarodno leto zdravja rastlin, ki nas opominja, da so zdrave rastline vir življenja, zagotavljajo hrano in varujejo okolje. Poleg tega pa je leto 2020 že petnajsto leto, ko Slovenska karitas organizira preventivno akcijo 40 dni brez alkohola.

Sveto pismo na številnih mestih razkriva Božje stališče do zdravja, tudi v odnosu do pijančevanja in požrešnosti. Tako na primer v Knjigi pregovorov beremo: *»Ne bodi med popivači vina, ne med požeruhi mesa.«* (Preg 23,20) O zdravju veliko govori tudi Sirahova knjiga: *»On dviga duha, razsvetljuje oči, daje zdravje, življenje in blagoslov.«* (Sir 34,17) Zato v Slovenski karitas ponavljamo geslo letošnje nedelje Božje besede Pogovarjala sta se (Lk 24,14a) in vas vabimo: berite to našo knjižico s Svetim pismom v roki, premišlujte in se pogovarjajte, kaj nam pravi Božja beseda o zdravju in zdravih odnosih, posebej v povezavi s prekomernim in neprimernim pitjem alkohola.

Za dobro vino, pivo ali žgano pijačo potrebujemo zdrave rastline – vinsko trto, hmelj, slive, ječmen ... V postu vas vabimo, da ne pozabite na zdravo naravo. Papež Frančišek namenja posebno skrb celostni ekologiji, o kateri govori v okrožnici za skupni dom Hvaljen moj Gospod, ki je izšla leta 2015. Lani se je o zdravi naravi govorilo tudi na sinodi za Amazonijo. Zato v teh dneh molimo za zdrave rastline, da bo lahko naše življenje bolj zdravo in zato boljši tudi naši odnosi.

Na koncu velja zapisati še besede zahvale. Slovenska karitas že petnajst let vsako leto organizira akcijo 40 dni brez alkohola. Hvala sodelavkam in sodelavcem za trud, ki ga vlagajo v pripravo knjižice z gradivi za bogoslužje in pogovore. Hvala župnijskim občestvom, ki ta gradiva uporabljate. Hvala za osebna pričevanja. Hvala organizacijam, s katerimi skupaj ozaveščamo javnost. Hvala medijem, ki nas spremljajo in širijo naše sporočilo. Za konec pa naj s svetim Frančiškom rečemo še: *»Hvaljen, moj Gospod.«*

*Cveto Uršič, generalni tajnik Slovenske karitas*

## Misli za bogoslužje v postnih petkih.

### PEPELNICA

Na današnjo pepelnično sredo začenjamo s štiridesetdnevni postnim časom, katerega namen je, da se pripravimo na obhajanje velike noči. **Kaj postni čas in današnji praznik sporočata?** Na pepelnično sredo nas bo duhovnik posul s pepelom, ki nas opominja, da je vse minljivo, da ima vse zemeljsko končni cilj drugje, zato se ne ustavljajmo pri zemeljskem, ampak hitimo k Bogu. Pepeljenje nas po eni strani spominja na smrt, po drugi pa na življenje z Bogom.

#### **Kaj naj počnem v štiridesetdnevni postni času?**

Marsikdo se bo odločil za štiridesetdnevno odpoved kavi ali sladkemu ali se pridružil vseslovenski akciji 40 dni brez alkohola. Vse to se sicer zdi dobro, a prej ali slej bomo odpoved z nečem nadomestili – kavo z zelenim čajem, sladko pecivo s kruhom, alkohol s sladko pijačo.

Večji izziv pa se zdi odpoved sebi: **ali sem se v postni času pripravljeno odpovedati samemu sebi in svojemu egoizmu?** Sem čas, ki ga preživljam s samim seboj, pripravljeno dati komu drugemu? Ali ne bi bilo bolje, da se namesto odpovedi kavi raje na kavi srečam s prijateljem? Ali ne bi bila resnično dobra postna duhovna vaja to, da grem na kavo ali tortico z nekom, ki mi ni ravno pri srcu? Ali z nekom, ki ga že dolgo nisem videl?

#### **Ali da bi na kavo povabil Gospoda in si vzelo zanj čas? Bi si vzelo čas za molitev?**

Menim, da je to pravi post. Kajti post ni samo odpoved. Ni samo srečanje in povezovanje z Gospodom. Post je čas, ko lahko in moram spoznati Boga tudi v bližnjem – v svojem prijatelju, očetu, mami, sošolcu, nenazadnje tudi v trgovki v trgovini.

Bratje in sestre, to je danes za vse nas lahko prava postna duhovna vaja – da postanemo bolj potrpežljivi.

Samo odpoved in hvala, čemu in kako sem se odpovedal, je premalo. Je pa najlažje. Zato čas, ki bi ga prebili ob pivu po službi, raje namenimo prijatelju, ženi, možu otrokom, staršem. To bo verjetno težje kot zgolj odpoved pivu.

Bratje in sestre, želim vam duhoven, predvsem pa milosten postni čas. Vzemimo si čas za druge in Gospoda. Amen.

## PETEK PO PEPELNICI

Od petka, 28. februarja, do petka, 6. marca

# ODPOVED

Na kaj najprej pomislim, ko slišim besedo **odpoved**?

Zaposleni verjetno pomislijo na odpoved delovnega razmerja, študentje na odpoved predavanj, otroci pa na odpoved ali prepoved igre.

Ampak ali ne bi bilo dobro, če bi se v postnem času starši za kakšen dan odpovedali službi in vsakodnevnim skrbem in se posvetili svojim otrokom, z njimi sedeli, se pogovarjali, igrali in morda tudi sami postali kakor otrok? Ali ne bi bilo dobro, če bi se študentje za en dan odpovedali študiju in se posvetili staršem, bratu in sestri ali prijatelju, ki ga že dolgo niso videli?

Morda bo plača nekoliko manjša, morda bo ocena na fakulteti nižja. A ne pozabimo na nasmeh in veselje sina ali hčere, sorodnika ali prijatelja – ta bo lepši kot plačilo v denarju ali oceni, saj smo dali **odpoved** sebi in si vzel čas za bližnjega.

Naloga za prvi postni teden:

**v tem tednu daj odpoved samemu sebi in si vzemi čas za svoje bližnje.**

## 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. Uči in utrjuj nas v zmernosti in preprostem življenju.
4. Pomagaj nam, da bi znali biti drug do drugega odprti in se naučili graditi vezi med generacijami.
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 1. POSTNEGA TEDNA

Od petka, 6. marca, do petka, 13. marca

# MOLITEV

Neka zgodba pripoveduje, da si je deček Andrej silno želel, da bi za božič dobil kolo, takšno krasno rumeno kolo z desetimi prestavami. Ravno takšno, kot ga je videl v izložbi trgovine. Zato je vsak dan sklenil roke v molitev in molil, da bi za božič dobil rumeno kolo z desetimi prestavami. (Prim.: Ferero 2018, 106-107)

Ko razmišljam o molitvi in vožnji z kolesom, se mi mnogokrat zdi, da smo pri molitvi kakor kolesarji na dirki – čim hitreje do cilja, da bo te molitve že enkrat konec. A ne vem, zakaj bi morali tako hiteti in ves čas voziti v najvišji prestavi. Naj se naš korak pri molitvi zaustavi. Umirimo se in ne hitimo. Bodimo za trenutek v tišini. Kardinal Sarah je v knjigi *Moč tišine* zapisal: *»Če želiš slišati bitje svojega srca in pretakanje krvi po svojih žilah, moraš biti v tišini.«*

Naloga za drugi postni teden:

**zapri se v svojo sobo, v svojo shrambo. Silvano Fausti je zapisal, da shramba običajno nima oken, zato naj bo pri molitvi tvoje okno Jezus. On naj bo tvoja luč, ki posveti v temo vsakdanjega življenja. Takrat, ko je težko.**



## 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 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 2. POSTNEGA TEDNA

Od petka, 13. marca, do petka, 20. marca

## DOBRO DELO

Ko razmišljam o dobrih delih, se spomnim na praznik svečnice. Takrat se je glavna mašna prošnja glasila: *»Večni Bog, tvoj edinorojeni Sin je bil na današnji dan darovan v templju kot človeški otrok. Prosimo tvoje veličastvo, očisti naša srca, da se bomo tudi mi lahko tebi darovali.«*

Ob tem se želim zaustaviti predvsem pri besedah *»očisti naše srce«*. Kje je danes naše srce? Za koga se daruje? Velikokrat je polno sebičnosti, lastnega jaza in v njem ni prostora za bližnjega. Papež Frančišek je zapisal: *»Skrivnost odrešenja je Bog prekril tistim, ki so polni samega sebe in menijo, da že vse vedo.«* Sam dodajam še, da imajo zmeraj prav. Mnogi namreč trmasto vztrajajo pri svojih mnenjih in trdijo, da vedno vse zmorejo. Pogosto pa pozabljajo na bližnjega, pozabljajo, da je nekdo ob njih, da morda kdo potrebuje pomoč. Pozabijo na ponižnost. Če bi bilo med nami več ponižnosti, bi bilo manj delitev, manj nasprotovanj, manj polemik. Ponižnost je tista, ki prinaša ljubezen in odprto srce. **PONIŽNOST je tista, ki srce čisti.** Magnifico prepeva: *»Gospod, težko sem ponižen.«* A le odprto srce se lahko daruje in sprejema in stopi na pot ljubezni. Naj ne bomo ponižni le zaradi ponižnosti same, ampak naj bo naš dar iz resnične ljubezni do bližnjega ali Boga.

Naloga za tretji postni teden:

**odprimo svoja srca za bližnjega in Boga in se darujmo. Bodimo plamen ali žarek upanja, veselja in ljubezni.**

## 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. Poživi v naših srcih sočutnost, solidarnost in dobrodelnost.
3. Gospod, pomagaj nam, da bomo upali odkrivati in razvijati svoje darove in darove naših bližnjih ter jih radodarno delili z drugimi.
4. Pomagaj nam, da bomo čas našega življenja izkoristili za plemenite stvari.
5. Sprejmi k sebi v večno veselje vse, še posebej tiste, ki so radi delali dobro.

Gospod Jezus, odvrčaj nas od hudega in nas nagibaj k dobremu. Usliši naše prošnje zdaj in vekomaj. Amen.



PETEK 3. POSTNEGA TEDNA

Od petka, 20. marca, do petka, 27. marca

## ČAS ZA POGOVOR

Pogosto pravimo, da za druženje nimamo časa. Ko pa si že vzame-mo čas za bližnje in se podružimo, je pogosto naš zvesti spremlje-valec telefon.

V tem postnem času si zato vzemimo čas **za pravi pogovor, ki naj bo kakor dobra kava – naj polepša dan.**

Povabimo prijatelja na kavo ali čaj, mu s klepetom in svojo družbo polepšajmo dan in med pogovorom pustimo telefon ob strani. Naj po prijetnem druženju ne ostane le vonj po dobri kavi, ampak tudi po dobrem pogovoru.

Naloga četrtega postnega tedna:

**vzemimo si čas za pogovor z bližnjimi.**

## PROŠNJE ZA VSE POTREBE

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

1. Prosimo te za našo domovino. Daj, da bi zmogli narediti korak k medsebojni spravi in začeli 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 za drugega.
4. Nauči nas ljubiti tebe in naše bližnje, še posebno tiste, ki so naše pomoči najbolj potrebni.
5. Sprejmi k sebi vse rajne, da se bodo večno veselili z Marijo in svetniki.

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



PETEK 4. POSTNEGA TEDNA

Od petka, 27. marca, do petka, 3. aprila

## VESELJE

Ko v postu govorimo o veselju, se vedno spomnim Jezusovih besed, ko pravi: *»Kadar se postite, se ne držite čemerno kakor hinavci; kazijo namreč svoje obraze, da pokažejo ljudem, kako se postijo. Resnično, povem vam: Dobili so svoje plačilo. Kadar pa se ti postiš, si pomazili glavo in umij obraz. Tako ne boš pokazal ljudem, da se postiš, ampak svojemu Očetu, ki je na skritem. In tvoj Oče, ki vidi na skritem, ti bo povrnil.«* (Mt, 6,16-18)

Mnogokrat sklepamo, da v postu ni prostora za veselje. A tudi takrat mora naše srce kazati luč, ne pa teme in žalosti. S postom se na ptujsko-dravskem polju zaključuje eden najbolj veselih mesecev in z njim pust. Ta čas seveda ne mine brez krofov. Kristjan, ki se drži čemerno in je brez veselja, je kakor krof brez marmelade. Kristjan, ki ne zna ali ne zmore biti vesel, je dolgočasen.

Naloga petega postnega tedna:

**naj bo naše srce v tem tednu še posebej odprto za veselje.**

## PROŠNJE ZA VSE POTREBE

Sestre in bratje, Gospod je vir našega veselja in naše sreče. Z zaupanjem ga 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 nepotrebem prinašali slabe volje.
3. Pomagaj nam, da bomo manj kritizirali in bolj vzpodbujali.
4. Gospod, pomagaj nam, da bomo iz narave jemali samo tisto, kar resnično potrebujemo za svoje življenje.
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 5. POSTNEGA TEDNA

Od petka, 3. aprila, do petka, 10. aprila

# ODPUŠČANJE

Jezus pravi, naj ljubimo svoje sovražnike. (prim Lk 6,27) Ob tem se sprašujemo, kako ljubiti in kako odpustiti nekomu, ki nas sovraži. Razumeti moramo, da je božja logika povsem drugačna kakor človeška. Kakšen je naš odnos do Boga? Mnogi ga preklinjajo, o njem slabo govorijo, morda ga celo zatajijo. Toda Bog velikokrat pokaže svojo, Božjo logiko. On ljubi tudi takšne ljudi. Silvano Fausti pravi: *»V Jezusu se mi razodeva obličje Boga, ki me ljubi, medtem ko sem jaz njegov sovražnik; dela mi dobro, medtem ko ga jaz sovražim; blagoslavlja me, medtem ko ga jaz preklinjam; zavzema se zame, medtem ko ga jaz ubijam; samo zato, da bi bil jaz odrešen.«* (Fausti 2005, 172)

Koliko ljudi je danes uperjenih proti Bogu, proti Jezusu, proti vernim? Kako odpustiti nekomu, ki ti želi slabo, te morda celo preklinja in sovraži? Kako naj izpolnjujem Jezusovo zapoved ljubezni? Največji zgled nam je lahko Jezus sam, ko je na križu molil za svoje krvnike, za svoje sovražnike. Očeta je prosil odpuščanja zanje.

Francoski slikar Mattis je ob koncu življenja med slikanjem svojih slik trpel izjemno hude bolečine. Da je lahko slikal in trdno držal čopič, si je prste povezoval s povoji. Ko so ga vprašali, čemu še slika, ko trpi tako hude bolečine, jim je odgovoril: *»Bolečine bodo minile, lepota slik pa bo ostala.«*

Podobno je tudi z našim odpuščanjem. Težko odpustimo, a če znamo in zmoremo, čeprav morda boli, za nami ostane lepota odpuščanja.

Naloga 6. postnega tedna:

**naj se v tem tednu še posebej trudimo, da vsa dejanja, ki bi nas morda užalila, iz vsega srca odpustimo. Če je v našem srcu prisotna dolgoletna zamera, jo položimo pred Gospoda in prosimo za dar odpuščanja.**



## PROŠNJE ZA VSE POTREBE

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

1. Dobri Jezus, pomagaj nam, da se bomo večkrat zavedali naše vrednosti v tvojih očeh.
2. Pomagaj nam, da ne bomo razvajali, ampak vzpodbujali in krepili.
3. Prosimo te za vse žrtve sovraštva in tudi za tiste, ki so trpljenje prizadejali. Obišči jih, okrepi s svojo ljubeznijo in jim daj milost svojega miru.
4. Posvečuj družine, da bodo v njih vladali pomoč, medsebojno odpuščanje in spoštovanje.
5. Prosimo te za vse pokojne člane naših družin. Daj, da bi se nekoč vsi skupaj srečali pri tebi.

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



*Nagovore je pripravil  
Primož Lorbek, kaplan  
v župnijah Hajdina in  
Slovenske Konjice ter  
duhovni asistent Vikariata  
Antona Martina Slomška*

# Križev pot

## UVOD

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

Trpljenje nedolžnega pred nas postavlja večna vprašanja: Zakaj? Čemu bolečine? Kakšen smisel ima vse to?

Odgovor lahko najdemo le v srečanju z Jezusom, če dovolimo, da nas povede v skrivnost svojega križa. V skrivnost odpovedi in ljubezni.

Danes nas Jezus vabi na pot z Veroniko, mladim dekletom, ki jo je prometna nesreča, ki jo je povzročil pijan voznik, za vedno zaznamovala. Z Veroniko, ki živi med nami in poseblja trpljenje mnogih.

Naj nas današnje premišljevanje utrdi v veri, ki bo prinašala smisel, upanje in ljubezen.

## 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.**

»Bil je čisto navaden majski dan leta 2012. Kot študentka drugega letnika predšolske vzgoje sem na fakulteti opravila vse obveznosti za ta dan. Zvečer sem se srečala še s prijatelji in skupaj s sošolko sva se odpravili proti domu. Na železniški postaji je moja mami čakala, da me odpelje domov,« pripoveduje Veronika o dnevu, ki je za vedno spremenil njeno življenje.

Mediji so poročali: okoli 22. ure zvečer se je zgodila huda prometna nesreča, v kateri je močno alkoholiziran voznik zapeljal prek neprekinjene črte na nasprotni vozni pas, po njem vozil več kot 300 metrov in silovito trčil v vozilo, v katerem sta bili Veronika in njena mama. Avto je zagorel. Mama je umrla na kraju nesreče, Veroniko pa so hudo poškodovano in opečeno odpeljali na zdravljenje.

***Dejanje, ki spremeni življenje za vedno. Zaradi objestnosti, malomarnosti, neupoštevanja predpisov. Zaradi alkohola. Obsodba nedolžnega.***

***Jezus, tudi ti si bil po nedolžnem obsojen. Pomagaj nam, da se bomo zavedali, da lahko z našimi neprimernimi besedami in nepremišljenimi dejanji ranimo sočloveka za vedno.***

**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.**

Po več kot mesecu umetne kome in hude borbe za življenje se je Veronika počasi začela prebujati. Nekje globoko v sebi je podživljala nesrečo in se počasi soočala z realnostjo. V morah se je srečevala z mamo, ki jo je reševala, v realnosti pa z očetom, ki je prihajal na obiske, z zdravstvenim osebjem, psihologinjo ...

Počasi se je začela zavedati in sprejemati, da se je zgodila nesreča in da je v bolnišnici, da je hudo poškodovana, da ima veliko zlomov in je opečena po obrazu in rokah, da je mama umrla.

A v njej je ostalo upanje, da bo zmogla. Vsega se je začela učiti od začetka – hranjenja, govorjenja, hoje, oblačenja.

***Volja do življenja. Tukaj ni prostora za kompromise ali polovične odgovore.***

***Jezus, odločno si stopil na pot križa. Pomagaj nam, da bomo trdno stali, ko bo treba. Okrepi nas, da bomo pogumni in se odločno lotili vsega, kar nam namenja Oče.***

**Usmili se nas, o Gospod!**

**Usmili se nas!**

## Tretja postaja

## JEZUS PADE PRVIČ POD KRIŽEM

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

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

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

Veronikina samostojnost se je sesula v prah. Občutek ponižanja, osramočenost in soočenje z dejstvom, da bo morala prositi za pomoč, je bila zanjo ena najtežjih preizkušenj.

Stara je bila 20 let in do nesreče popolnoma samostojna. Sedaj je povsod potrebovala pomoč. K njej so prihajali neznani ljudje, jo umivali, se dotikali njenih intimnih predelov. Njeno telo je bilo polno različnih cevčic, s katerimi so upravljali drugi.

***Izguba moči. Ni več pokončnosti, nič več ni odvisno samo od mene.***

***Jezus, tudi tebi je spodrsnilo, tudi ti si padel. Prosimo te, daj, da bomo vedno znali ceniti veličastni in dragoceni dar življenja in da spodrseljaji in padci ne bodo nikoli razlog, da bi ga zavrgli. Pomagaj nam tudi, da bomo trpečim bratom in sestram pomagali vstati.***

**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.**

Videti posledice hude prometne nesreče in opekline na obrazu mladega dekleta ni bilo lahko. Ne za sorodnike ne za najboljše prijatelje. Morali so biti pogumni, ko so prišli na obisk. V njihovih očeh je Veronika videla veliko žalost.

Pa vendar se je, hvaležna za vsak obisk, ki je razbijal rutino in dolgočasje v bolniški sobi, trudila, da jih opogumi. Ni pokazala, da je hudo. Pred njimi je skrivala bolečine. Bodrila jih je, da se bo vse uredilo. Njena volja do življenja je bila tisto, kar jim je dajalo upanje.

***Žalost. Razočaranje tistih, ki te imajo radi. Užalostiti tiste, ki te ljubijo.***

***Jezus, tvoje trpljenje je tvojo mamó Marijo zelo prizadelo, a njen žalostni pogled je bil poln ljubezni, miline. Nauči nas srečati se z Marijinim pogledom, polnim tolažbe in moči, ki jo potrebujemo. Naj naši pogledi trpečim nosijo ljubezen in tolažbo.***

**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.**

Operacije so si sledile ena za drugo. Preveze, razgibavanje in postavljanje na noge so povzročali veliko bolečin, ki so bile včasih neznosne.

Nekje v mislih se je Veronika srečevala z mladim dekletom iz njenega kraja, ki je nekaj mesecev prej prav tako doživelo hudo prometno nesrečo. Sporočila o njenem stanju so bila zanjo spodbuda, motivacija, da se tudi ona potruzi. Na tej poti ni bila sama.

***Zapuščenost. Težko je razumeti, če nisi sam okusil stiske, bolečine.***

***Jezus, zapustili so se tisti, od katerih si pričakoval pomoč. Nepričakovano pa je bil ob tebi tujec, nekdo, ki nanj nisi računal. Daj nam pogum, da drugim dovolimo, da nam pomagajo. Naj bomo pripravljene hoditi s tistimi, ki jih je trpljenje strlo, in jim pomagati nositi križ.***

**Usmili se nas, o Gospod!**

**Usmili se nas!**

## Šesta postaja

# VERONIKA OBRIŠE 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.**

V samoti bolniške sobe so prihajala na dan različna vprašanja, dileme, strahovi in bolečine. Toda tam so bili tudi bližina, roka tolažbe, posluh, pogovori in sočutje v vsakem trenutku. Veronika v bolnišnici ni bila sama. Ob njej so bile stalno prisotne medicinske sestre, ki so ji bile v veliko oporo.

***Sočutje. Vsak dan znova, brez velikih besed, brez velikih nazivov.***

***Jezus, kljub bolečinam in trpljenju si opazil dejanje ljubezni. Pomagaj nam, da bomo opazili vsako majhno žrtev ljubezni. Nauči nas, da bomo drugim v pomoč, tolažbo in zaupanje.***

**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.**

Po sedmih mesecih je bila Veronika odpuščena v domačo oskrbo. Odhoda domov se je zelo veselila, vendar je bilo veselje kratko. Po 14 dneh so se ji odprle že vse lepo zaceljene rane in morala je nazaj v bolnišnico. Nazaj v samoto majhne bolniške sobe, v neskončne ure čakanja. Zdravila proti bolečinam niso bila učinkovita in vsaka preveza je povzročala hude bolečine. Imela je težave s prebavo in vse, kar je pojedla, je izbruhala.

Upanje, ki se je z odhodom domov okrepilo, je izpuhtelo. Bila je že bolje in zdaj je zopet padla v začaran krog bolečine, nemoči, odvisnosti od drugih. Pojavila sta se velik strah in negotovost pred vsako novo prevezo in z njo povezanimi bolečinami, pojavil se je strah pred prihodnostjo.

***Strah. Strah, ki ohromi in jemlje upanje.***

***Jezus, čeprav so pričakovali, da boš zdržal, si padel še enkrat. Vzemi iz našega srca strah pred žrtvijo, da ne bomo bežali od svojih odgovornosti. Daj nam sočutno ljubezen, da bomo mogli videti stiske ljudi in jim pomagati.***

**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.**

V času rehabilitacije se je Veronika srečala tudi s pogledi ljudi. Pogledi, ki so se obračali za njo in ji sledili. Pogledi, ki so bili moteči, ki so jo pomilovali in niso upali pristopiti bližje. Geste, besede, ki so zbolele.

»Mami, zakaj je ta teta tako umazana?«

Z vse večjo samostojnostjo pa je te poglede spremenila v občudovanje in moč, ki je navdihovala. A kadar ni bila močna in v skladu s pričakovanji okolice, je zopet zaznala pritisk.

***Sprejetost. Toliko strahu je v nas, da bomo postali nepriljubljeni, nesprejeti, zasramovani.***

***Jezus, ti se nisi oziral na mnenja drugih. Pomagaj nam, da ohranimo mir. Da bomo mogli z ljubeznijo iti do vseh brez predsodkov in sodb.***

**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.**

Na poti do Veronikine samostojnosti je bilo veliko ovir. Znova se je učila hoditi, govoriti, jesti, oblačiti, umivati, pisati in še mnogo drugih aktivnosti, ki so za zdrave ljudi samoumevne. Vsega se je učila na novo. V glavi je znala, a telo ni zmoglo. Motivacija je bila velika, pa vendar se je včasih v njej vse sesulo. Ko je neko aktivnost v bolnišnici že usvojila, je v drugem okolju morala zopet začeti znova. Ko je že mislila, da zna, včasih še vedno ni šlo.

***Čas popolne nemoči. Trenutek, ko bodo vsi rekli, da ne gre, ko sam misliš, da ne moreš več.***

***V tvojem tretjem padcu, Jezus, je bilo videti, da si dokončno premagan. A glej, tudi tretjič si se pobral. Daj nam razumeti, da ne zahtevaš, da pod križem ne smemo nikoli oslabeti, ampak le to, da moramo vedno spet vstati. In daj nam moč, da bomo ponudili roko vsem, ki so omagali v življenju.***

**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.**

Nesreča je Veroniki povzročila trajne poškodbe. Mnogo ji je bilo odvzeto. Rane so se celile, a ostale so brazgotine. Njenih dolgih, naravno skodranih las ni bilo več. Tudi prstov na rokah ne.

Trajalo je kar nekaj časa, da je vse to sprejela. Da je sprejela, da nekaterih njej tako ljubih stvari ne bo mogla nikoli več početi. Da na primer nikoli več ne bo igrala violine in citer.

***Dostojanstvo. Veličina in sijaj slehernega človeka, ki ga nihče ne bo mogel nikoli izbrisati.***

***Jezus, čeprav so ti odvzeli obleko, si ohranil svoje dostojanstvo. Daj nam prepoznati dostojanstvo, lastno naši naravi, tudi ko se pred drugimi znajdemo goli in sami. Nakloni nam milost, da bomo zmogli videti dostojanstvo drugih, ga ceniti in varovati.***

**Usmili se nas, o Gospod!**

**Usmili se nas!**

Enajsta postaja

## JEZUSA PRIBIJEJO NA KRIŽ

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

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

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

Hrepenenje po domu je bilo po dolgih mesecih bivanja v bolnišnici veliko. Prav tako tudi pričakovanja, kako se bo doma vse uredilo. Vendar je šele s prihodom v realno življenje Veronika spoznala, da nikoli več ne bo tako, kot je bilo. Nič več ni bilo starega življenja, kot ga je poznala, njene sanje o prihodnosti so se razblinile. Kar naenkrat se je zavedla, da je njeno življenje izbralo drugačno pot, pot negotovosti, kjer izbran poklic vzgojiteljice, lastna družina, služba, starost in njena prihodnost niso bili jasni. Bila je zaznamovana za vedno.

***Poslanstvo. Sprejeti poslanstvo in se zanesti le na nebeškega Očeta.***

***Jezus, ti se nisi ustavil. V svojem poslanstvu si šel do konca. Osvobodi nas vseh strahov, ki nas hromijo kot žebliji, in naj pogumno vzamemo v roke svoje življenje. Naj naše roke nikoli ne prebadajo, ampak tolažijo in spremljajo trpeče.***

**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.**

Srečanje s pokojno mamo. Pol leta po nesreči, ob prvem kratkem izhodu iz bolnišnice, se je Veronika na grobu svoje mame dokončno zavedla, da je njej tako draga mami resnično umrla. Prepričani so jo velika žalost, občutek praznine in spomini na skupne trenutke.

Stopila je na pot žalovanja in hkrati zavedanja, da je njej življenje še podarjeno, da ji je dano posebno poslanstvo, da ima njeno življenje še nek smisel.

***Sprejetje. To je velika skrivnost, ki nas sprašuje, vznemirja, iz-  
ziva in vabi, da se naučimo gledati ljubezen celo v smrti.***

***Jezus, ljubil si nas, ko si umiral, ko si izročal svojega duha,  
izpolnjeval Očetovo voljo, ko si odhajal. Odpri nam oči, da bomo  
spoznali tvojo ljubezen. Nauči nas biti z Marijo pod križem, na  
katerega je pribitih veliko mož in žena današnjega časa.***

**Usmili se nas, o Gospod!**

**Usmili se nas!**

## Trinajsta postaja

# JEZUSA SNAMEJO 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.**

Veronikina zgodba in njena težka pot okrevanja sta nagovorili tudi okolico in bližnje, s katerimi je živela in delala. Odločili so se, da zanj pripravijo dobrodelni koncert in jo povabijo zraven.

Vabilo je doživela kot sporočilo, da jo okolica sprejema tako, kot je, in povabilu se je odzvala. Želela je živeti. Ne skrita v domači hiši, ampak med ljudmi.

Ko je zakorakala na oder, je naredila nov korak v življenju. Nesreče ni več doživljala kot tragedijo, ampak kot priložnost, da iz vsakega dneva naredi nekaj dobrega.

***Brezpogojna ljubezen. To je vsakdanje bratsko poslanstvo tolažbe.***

***Jezus, ko so te sneli s križa, so te položili v naročje svoje matere. Mati Marija, ki te je brezpogojno ljubila, je bila še vedno ob tebi. Nauči nas ljubiti do konca. Pomagaj nam, da bomo poskrbeli za tiste, ki trpijo v ranjenem telesu, strtem duhu, obupani duši.***

**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.**

Bili so dnevi, ko Veronika ni zaupala in verjela vase, da bo zmogla. Tudi nekateri ob njej so razmišljali, da se s tako invalidnostjo ne da živeti javno, študirati in skrbeti zase.

Bili pa so ljudje, ki so verjeli, da se v življenju da narediti marsikaj. Gnali so jo naprej. Poklicali sta jo sošolki Katja in Neža, jo spodbudili k nadaljevanju študija in ji pomagali z gradivi, da je doknadila zamujeno.

1. julija 2014 je Veronika diplomirala in se nato vpisala na magistrski študij.

***Vera. Pred nami grob, tema, ko se zdi, da je vsega konec, a ostaja upanje, vera v vstajenje.***

***Jezus, prinesel si nam veselo oznanilo, da za vsakim velikim petkom pride velika noč, da je trpljenje vir blagoslova in da je smrt le seme novega življenja za vsakega, ki se te oklepa. Daj nam, da bomo to razumeli, in daj nam pogum, da bomo tudi mi podali roko bližnjim, napolnili njihovo praznino z vso polnostjo ljubezni in jim prinašali upanje.***

**Usmili se nas, o Gospod!**

**Usmili se nas!**



## SKLEP

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

Veronika zaključuje dva magistrska študija. V času po nesreči je bila animatorka in voditeljica oratorija ter prostovoljka v domu za starejše in na Počitnicah biserov, letovanju otrok iz socialno ogroženih družin na Slovenski karitas. Poje v cerkvenem zboru v župniji, vozi avto in gradi svojo hišo.

»Kljub nesreči sem več pridobila kot izgubila,« pravi. »Po srcu sem še vedno ista oseba, vendar modrejša in bogatejša za marsikatero izkušnjo. Te izkušnje, moč in vztrajnost rada delim z drugimi. Pravijo mi, da sem bila marsikomu zgled in navdih. Vse to mi daje moč, da vztrajam na svoji poti.«

*Naš Odrešenik Jezus Kristus. Hvala ti za tvojo neizmerno ljubezen. Hvala, da si nam pokazal, da je življenje močnejše od smrti in ljubezen močnejša od sovraštva.*

*Nauči nas vdano sprejemati vsakodnevne križe. Naj se zavedamo, da je tebi vse znano, da hodiš z nami in nam boš vedno dajal dovolj moči.*

*Opogumi nas, da bomo nosilci upanja. Opominjaj nas, da samo dobro lahko premaga zlo in hudobijo, samo odpuščanje potolče zamero in maščevalnost, samo bratski objem razpodi sovražnost in strah pred drugimi. Naj bomo živi zgled dobrote in zastonjskosti v svetu in pričevalci tvoje brezmejne ljubezni do človeštva.*

*Amen.*

*Helena Zevnik Rozman*

## ODPOVED POSTANE DAR

Kateheza Odpoved postane dar želi podati krščanski pomen odpovedi v postnem času. Namenjena je skupinam mladostnikov, s prilagoditvami pa tudi vsem skupinam mladih. Želi jih motivirati za odpoved, ki jih bo notranje bogatila.

### POTEK KATEHEZE

- I. MOLITEV in PESEM (5 min)
- II. UVODNA DINAMIKA (10 min)
- III. POGOVOR O SMISLU ODPOVEDI (10 min)
- IV. ODPOVED POSTANE DAR (10 min)
- V. ODLOČITEV ZA ODPOVED (10 min)

#### **I. MOLITEV IN PESEM**

*Pesem Suša ali po izbiri*

##### ***Molitev svete Matere Tereze***

Ljubi Jezusa. Dopusti mu, da ti spregovori v tišini tvojega srca.

Pogosto mu reci: »Jezus, ljubim te za vse, ki te ne ljubijo.«

Bodi pogumen, bodi plemenit – sprejmi našega Gospoda, ki sedaj preko trpljenja prihaja v tvoje življenje.

Navkljub vsem našim slabostim in grehu nas Bog ljubi in še naprej uporablja vsakega od nas, da prižge svojo luč ljubezni in usmiljenja v svetu.

Edini razlog našega bivanja je: živeti v njem, za njega, ob njem in z njim – štiri besede, ki pa so za izvajanje božje volje tako zelo pomembne.

Kako ljubimo Kristusa? Tako, da s celim srcem zastonjsko služimo ubogim in bolnim.

Ohrani veselje, ki izvira iz ljubezni do Jezusa v evharistiji in ubogih. Deli to svoje veselje z vsemi, ki jih srečaš.

Nikoli ne ločuj med Jezusom v evharistiji in Jezusom v ubogih, ki jih srečuješ; vedno in povsod jim pomagaj ter jim nesebično služi.

Moli in prelij iskreno vero v Boga v dejavno ljubezen do ljudi in ubogih. Amen.

## II. UVODNA DINAMIKA

*(Dinamika je izposojena iz Animatorskega spodbujevalnika.)*

Prvi krog: Udeleženci se usedejo v krog. Vsak dobi deset bombonov, ki jih ne sme pojesti pred koncem igre. Določimo tistega, ki bo začel. Pove naj nekaj, kar je naredil, dosegel ali doživel in ve, da je to zelo redko. Vsi v skupini, ki tega še NISO naredili, dosegli ali doživeli, morajo dati bombon pripovedovalcu. Nato svojo izkušnjo s skupino podeli naslednji udeleženec in ko so na vrsti vsi, je igre konec. Takrat lahko pojedjo svoje bombone.

Drugi krog: Udeleženci sedijo v krogu. Vsak dobi deset bombonov. Zdaj po vrsti govorijo, čemu so se v življenju odpovedali. Vsi, ki se temu še NISO odpovedali, dajo bombon pripovedovalcu. Igra traja toliko časa, da se krog zaključi. Vsak se na koncu sam odloči, komu bo pridobljene bombone podaril (npr. mlajšim bratom in sestram, naključnim mimoidočim).

## III. POGOVOR O SMISLU ODPOVEDI

Z udeleženci se pogovorimo, čemu je namenjena odpoved.

- V čem je smisel odpovedi?
- Ali se vam zdi vsaka odpoved enako pomembna?

- Ali se je smiselno odpovedovati zaradi odpovedi same ali je dobro vedeti, zakaj smo se nečemu odpovedali?
- Katerim stvarjem se boste v postu odpovedali in zakaj?
- Ali ni velikokrat naša odpoved videti kot shujševalna dieta ali skrb za zdravje?

## IV. ODPOVED POSTANE DAR

### A. Jezus o postu

Postni čas vabi k odpovedi, ki je ena od treh sestavin posta: dajati miloščino, moliti in se postiti (se odpovedati nečemu). Jezus nas opominja, naj bomo pozorni, kako se postimo. Kakšen je torej pravilni način? Kaj pravi Jezus?

*»Kadar torej daješ miloščino, ne trobi pred seboj, kakor delajo hinavci po shodnicah in ulicah, da bi jih ljudje hvalili. Resnično, povem vam: Dobili so svoje plačilo. Kadar pa ti daješ miloščino, naj ne ve tvoja levica, kaj dela tvoja desnica. Tako bo tvoja miloščina na skrivnem, in tvoj Oče, ki vidi na skrivnem, ti bo povrnil.« (Mt 6,2-4)*

S podobnimi besedami govori o molitvi: *»Kadar pa ti moliš, pojdi v svojo sobo, zapri vrata in môli k svojemu Očetu, ki je na skrivnem. In tvoj Oče, ki vidi na skrivnem, ti bo povrnil.« (Mt 6,6)*

Takole pravi o postu, odpovedi: *»Kadar pa se ti postiš, si pomazili glavo in umij obraz. Tako ne boš pokazal ljudem, da se postiš, ampak svojemu Očetu, ki je na skritem. In tvoj Oče, ki vidi na skritem, ti bo povrnil.« (Mt 6,17-18)*

### B. Odpoved sama sebi namen

Postimo se najprej zase, a to je premalo. Zgodi se lahko, da se z odpovedjo, molitvijo ali dobrimi deli ponašamo, da se postimo samo na zunaj.

Kaj bi rekli ljudem, ki so o svoji postni odločitvi povedali tole?

*»Zelo mi je prijalo, da zvečer nisem jedla sladkarij, saj sem shujšala za nekaj kilogramov.«*

*»V postu si nisem kupovala sladkih pijač in za prihranjen denar sem si privoščila urejanje nohtov.«*

*»Letos sem se odpovedal kavi, pa sem postal prava razdražena pošast.«*

Najbrž so vsi trije zgrešili pravi namen odpovedi. Človek se ne more uresničiti v odnosu do samega sebe, ampak vedno v odnosu do drugega. Zato je postna začimbna mešanica po Jezusovo prav v tem, da bi rasel naš odnos z Očetom, ki je na skrivnem. Pravzaprav bo rasel tako vsak odnos.

## **B. Odpoved postane dar**

Odpoved je le prvi korak v doživljanju postnega časa. Drugi korak pa je, ko začnemo različne oblike posta sprejemati zaradi odnosa, zaradi ljubezni. Najbolje je, da odpoved preraste v dar. Ker se nečemu odpovem, lahko nekaj dam, pa naj bo to materialni ali duhovni dar.

**Materialni dar:** Kako bi zgornje tri primere preoblikovali tako, da bi odpoved postala dar? Morda tako, da bi prihranjen denar ob koncu posta poklonili dobrotelnim ustanovam, Karitasu, misijonom, župnijskim projektom.

**Duhovni dar:** Z odrekanjem ne prihranimo nujno denarja, vedno pa ustvarimo nekaj prostora za razdajanje drugim in Bogu. To je duhovni dar, ki ga prejmemo zase in damo drugim. Kdor na pepelnico je ravno toliko, da je sit samo za kosilo, dan pa preživi brez ekrana, se bo počutil svobodnega in treznega. Občutil bo hvaležnost za to, kar ima. Egoizem bo kar bežal od njega. Odpovedi torej odpirajo izkušnje, ki ostanejo skrite, kadar postne odpovedi ni.

#### IV. ODLOČITEV ZA ODPOVED

Skupaj preberemo zelo znano zgodbo o tem, kakšne pozitivne posledice ima lahko odpoved.

Gusti in Irena sta bila revna, a sta se imela zelo rada. Bližal se je praznik in Irena je premišljevala, kaj naj podari Gustiju. Zelo rada bi mu kupila verižico za njegovo zlato žepno uro, a zanjo ni imela dovolj denarja. Tedaj je dobila presenetljivo zamisel – odrezala si bo svoje čudovite dolge lase in jih prodala, za dobljeni denar pa možu kupila zlato verižico.

Na praznični večer se je vračala domov z darilom – verižico za uro. Nenadoma jo je zaskrbelo. Vedela je, da so Gustiju njeni dolgi lasje zelo všeč. Zbala se je, da ga bo razočarala, ker si jih je ostrigla. Vzpenjala se je po stopnicah, ki so vodila v njuno majhno stanovanje. Odklenila je vrata in na svoje presenečenje našla doma moža, ki je čakal nanjo. V rokah je držal lepo okrašen zavitek, v katerem je bilo darilo, ki ga je pripravil zanjo.

Ko si je snela ruto, je Gusti brž videl, da si je ostrigla lase. Njegove oči so se orosile, a ni rekel niti besedice. Obrisal si je solze in Ireni izročil svoje darilo. Ko ga je odprla, ni mogla verjeti svojim očem – v njem je bila čudovita garnitura glavnikov in sponk za njene prelepe dolge lase.

Tudi Gusti je bil ves prevzet, ko je odprl darilo. V škatli je bila dragocena verižica za njegovo zlato žepno uro. Ko si jo je ogledoval, je Ireno preblisnilo spoznanje, da je Gusti prodal svojo zlato uro, da bi ji kupil srebrne glavnike. Sedaj ni več potrebovala glavnikov in sponk, ker ni imela dolgih las, Gusti pa ni potreboval verižice, ker ni imel ure. Vseeno sta bila v tem trenutku popolnoma srečna. Ne zaradi darov, ampak zaradi ljubezni in neverjetne odpovedi, ki sta ju položila v darili z vso ljubeznijo.

Udeleženci ob koncu kateheze lahko naredijo odločitev za odpoved. Spodaj je nanizanih nekaj predlogov. Lahko si omislijo »pospeševalnik odpovedi«, hranilnik, v katerega zbirajo denarne prispevke za določen namen.

V sklepno molitev vključimo vse, ki se odločajo za postne spodbude – da bi se zbližali z Bogom in med seboj.

Odpovedi:

- klasika: odpoved čokoladi, kavi, alkoholu in televiziji,
- odpoved poslušanju glasbe med vožnjo s kolesom, avtom ali hojo,
- odpoved opisovanju svojega doživljanja z emotikoni ali smeškoti,
- odpoved Instagram filtrom,
- ena večerna ura brez telefona,
- odpoved sladkim pijačam,
- odpoved prevozu z avtomobilom na kratke razdalje,
- odpoved novim oblačilom.

*Primož Erjavec, kaplan na Škofijski gimnaziji Vipava*

## SPODBUDA ZA POGOVOR MED PARTNERJEMA oz. GRADIVO ZA SREČANJE ZAKONSKE SKUPINE

### NAJIN ODNOS DO ALKOHOLA

#### 1. Razmišljanje ob Božji besedi

Iz Svetega pisma so nam dobro znani novozavezni teksti o Jezusovem čudežu v Kani, ko je vodo spremenil v vino, pa o vinu in starih in novih mehovih. Manj znani pa so nam starozavezni zapisi, kjer pisci na različnih mestih svarijo pred neprimernim pitjem vina. Najbolj konkreten je pri tem Sirah, ki kakih 180 let pred Kristusom ob stiku Judov z grško kulturo kot odprt duh preverja dobre in opozarja na slabe plati helenizma. Njegovo iskanje modrosti, njegova preudarnost v zakonskem odnosu z ženo in pri vzgoji otrok ter prizadevanje za ohranitev bistvenega – lastne verske in kulturne dediščine – so nam lahko za vzgled še danes. Zato ni nič čudnega, da je opazil in opozoril na negativne pojave ob pitju vina:

*»Pri vinu se ne delaj junaka, vino je namreč že mnoge pogubilo. Peč in voda kalita jeklo, srca samopašnežev pa v prepiru preizkuša vino. Za človeka je vino kakor življenje, če ga pije zmerno. Kakšno je življenje za tistega, ki pogreša vino! Tudi to je bilo namreč ustvarjeno ljudem v veselje. Vino poživlja srce in razveseljuje dušo, če ga piješ o pravem času in zmerno. Preveč popitega vina pa človeku zagreni dušo, povzroči razdraženost in nasilnost. Pijanost razvname jezo neumnega v njegovo spotiko, zmanjšuje njegove zmožnosti in zadaja rane.« (Sir 31,25-30)*

Bog želi, da izbereva pot, kjer bo več življenja za najin zakon, družino in vse bližnje. Prav je, da za modrost in božji blagoslov moliva in prosiva. Še bolje pa je, če se na to pot odpraviva informirana.



## 2. Alkohol in zdravje

Ali veva?

- Ena standardna merica (10 g alkohola) = 2,5 dl piva ali mošta = 1 dl vina ali šampanjca = 0,6 dl aperitiva ali likerja = 0,3 dl viskija.
- Alkoholne pijače niso niti hrana niti darilo narave, ampak so pridelane v laboratoriju, odkrite pa so bile kakih 700 let pred Kristusom.
- Alkohol pride v kri nekaj minut po zaužitju, eno merico alkohola pa naše telo presnavlja vsaj eno uro (čas presnove je odvisen od količine popitega alkohola, človekove teže in spola).
- Alkohol ni poživilo, ampak deluje nasprotno – povečuje utrujenost.
- Alkohol kratkoročno deluje kot pomirjevalo, saj upočasnjuje prevajanje impulzov preko osrednjega živčnega sistema.
- Alkohol je anksiolitik (snov, ki pomaga sprostiti občutek tesnobe), kar lahko povzroči občutek sproščenosti.
- Jemanje zdravil lahko poveča učinek alkohola.
- Pozitivni učinki pitja alkohola so zanemarljivi, negativnih pa je veliko:
  - atrofija (»zmanjšanje«) možganov, motnje spomina, spanja, koncentracije, blodnjavosti,
  - vnetja in okvare živcev,
  - vnetja in rane na prebavilih,
  - pogostejše okužbe kože, ekcemi,
  - motnje v spolnosti,
  - rakaste bolezni prebavil,
  - druge bolezni: slabokrvnost, osteoporoza ...

- Bolj izpostavljene skupine:
  - zarodki in dojenčki: kakršnokoli pitje alkohola v času nosečnosti ali dojenja lahko pri otroku povzroči različne fizične in nevrološke poškodbe (predvsem možganov), ki lahko trajajo do konca življenja,
  - otroci in mladi: alkohol moti njihov duševni in telesni razvoj ter jim poškoduje možgane, jetra, trebušno slinavko, ledvice.
- Slovenija je s pribl. 10 litri alkohola na prebivalca, starejšega od 15 let, na leto v vrhu porabe alkohola v Evropi.
- Vsak drugi slovenski 17-letnik je bil v življenju opit vsaj dvakrat.
- Vsak dan v Sloveniji zaradi posledic alkohola umreta pribl. dve osebi.

### ***Vprašanja za pogovor:***

- Kakšen je najin odnos oz. stališče do alkohola?
- Ali je za naju pitje v kakšnih okoliščinah sprejemljivo? Kdaj, kje, koliko?
- Kakšno vzgojno sporočila glede alkohola predajava otrokom?
- Kaj je v zvezi z alkoholom sprejemljivo v najini okolici: sorodstvo, prijatelji ...?
- Kaj tolerirava v svoji okolici?
- Kdaj upava opozoriti na neprimerno rabo alkohola?

### **3. Alkohol in promet**

Ali veva?

- Ko je alkohol enkrat v krvi, za hitro treznjenje ne pomaga prav nič (niti spanec niti hrana, kava ...).

- Že s prvim kozarcem alkohola se manjšajo naše psihofizične sposobnosti za varno vožnjo.
- Alkohol ima naslednji vpliv na naše sposobnosti:
  - vid – zoža vidno polje, poslabša zaznavanje barv (rdeče), gibanja, globine, razdalje,
  - motorika – upočasni odzivanje, podaljša reakcijski čas, poslabša koordinacijo rok in nog,
  - samodojemanje – samoprecenjevanje, odsotnost uvida v slabše zmožnosti, napačne reakcije, zanikanje posledic.
- Podpora ničelni toleranci alkohola v prometu se viša (po zadnjih raziskavah jo podpira že ok. 60 % anketirancev).
- Koncentracija alkohola se meri z analizo krvi (g/kg) ali v izdihanem zraku (mg/l), npr. 0,25 g/kg = 0,12 mg/l = 0,25 promila.
- Ponazoritev na primeru voznika s koncentracijo alkohola 0,25 promila:
  - človek jo lahko doseže že po eni merici alkohola,
  - raziskave so pokazale, da tak voznik ponoči ni več sposoben pravilno oceniti razdalje do vozil, ki se mu približujejo ali jih dohiteva.
- Število umrlih v prometnih nesrečah zaradi alkohola se znižuje (povprečje zadnjih petih let = 32,5 leto, prejšnjih petih let = 37,5 leto, v letu 2019 jih je umrlo 30, toda ...).
- Alkoholiziranost je razlog za 10 % prometnih nesreč, pri nesrečah s smrtnim izidom pa celo za 30 %.

### ***Vprašanja za pogovor:***

- Kdo od naju in pod kakšnimi pogoji bo sedel za volan (koliko si upam spiti)?
- Ali v družbi znava zavrniti ponujeno čašo, če veva, da bova vozila?

- Kakšen zgled dajeva otrokom s tega gledišča?
- Ali na srečanju zakonske skupine ali družinskih praznovanjih ponudiva alkohol tudi voznikom?
- Koliko informacij iz tega gradiva sva slišala prvič?

#### 4. Osebna zgodba

Morda bi kdo pomislil, da je nemogoče, da ob ljubečem možu, pridnih otrocih in krasni družini pri 33 letih začneš s tveganim pitjem alkohola in si pri 35 letih alkoholičarka. Pa vendar ima gospa Irena tako izkušnjo.

Začelo se je kar tako, brez nekega večjega vzroka. Ob spremembi službe se ji je 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 dve leti, potem pa se je dokončno zalomilo. Poškodovala si je koleno in ostala na bolniškem dopustu. Takrat si je prvič sama kupila pijačo. Preveč časa za premišljevanje in tesnoba sta sprožila še večjo potrebo, ki jo je popolnoma zaposlila. Ko so mož in hčerki zjutraj odšli v službo in šolo, je bila njena največja skrb, kako priti do pijače. Priti do trgovine, piti in vse to skriti, da ne bodo videli. In seveda prikriti pitje s tem, da je bilo vse delo opravljeno in stanovanje čisto. Ko so se vračali domov, jim je pretirano stregla in skrbela zanje, hkrati pa se umikala z izgovori, da jo boli glava, da se ne počuti dobro ...

»Vsak dan sem imela slabo vest, vedela sem, da ne delam prav, pa nisem mogla reči ne,« se Irena spominja tistih najhujših šestih mesecev, ko je tonila in čustveno propadala. Velikokrat si je želela, da bi kdo opazil njeno težavo. Pa vendar sta bili hčerki, takrat stari komaj 12 in 15 let, preveč zaposleni s svojimi krožki v šoli in župniji, tudi mož ni slutil ničesar, niti zdravnica, ki ji je ob vseh naštetih težavah, s katerimi je namigovala na problem, dala le zdravila za želodec.

»Zaprta sem se vase in skrivala, dokler ni mož našel skrite pi-jače,« nadaljuje Irena. »Tako je začel iskati rešitve, se obrnil po pomoč k moji sestri, ki je bila zelo pozitivna in spodbudna. Spremljala me je k zdravnikom ter podpirala mene in vso okolico. Mož je hitro našel možnost zdravljenja in tako sem že v nekaj dneh odšla v Begunje, kjer sem začela na novo.«

Umik iz svojega okolja, lep, miren kraj, ljudje s podobnimi težavami in strokovno osebje so ji omogočili, da se je srečala sama s seboj, da se je naučila ovrednotiti svoje delo, se pohvaliti in biti ponosna nase.

»Ko sem pila, se nisem znala, kaj šele upala pohvaliti ali biti ponosna nase in na svojo družino. Bila sta samo velik sram in nemir, ki sem ju mirila z merico alkohola. Kolikokrat sem se opita v bližnji cerkvi zmedeno obračala po pomoč k Bogu,« pove o svojih bojih.

»Danes, po petih letih, se mi zdi, da je vsak trenutek življenja, ki ga doživiš, tako lep! Sedaj sem ponosna nase, da sem nekaj naredila, in upam si reči tudi ne, če menim, da je tako prav. Nekaj se mi je moralo zgoditi, da sem se zavedla, kako dobrega moža imam, krasni hčerki, urejeno družino, sestro in starše, ki me podpirajo ... Sedaj se znam zjokati in veseliti, sedaj vem, kaj je tesnoba in kaj glavobol. Upam si koga objeti in si vzeti čas za sprostitev.«

Pa ji vse to ni bilo dano kar takoj. Po zdravljenju v Begunjah se je vključila v skupino v društvu Žarek upanja, kjer je našla iskrene prijatelje, ki so ji pomagali odkrivati sebe, in kamor še vedno rada zahaja.

»Vem, da mi je pri tem pomagala tudi vera v Boga. Sedaj Boga doživljam čisto drugače kot prej. Vsak obisk svete maše me napolni z notranjim mirom, ki sem ga takrat tako iskala.« Pika na i je bila vključitev v zakonsko skupino, za kar sta se odločila skupaj z možem. »Nikoli se nisva kregala, ampak sedaj se imava tako lepo,« zaključí svojo pripoved.

### ***Spodbuda za pogovor in delovanje:***

- Imava tudi midva kakšno osebno zgodbo, kjer alkohol igra takšno ali drugačno vlogo?
- Sva jo pripravljena deliti?
- Četudi imava med bližnjimi izkušnjo zdravega odnosa do alkohola, pomisliva na okolico, župnijo ... Žal se vedno najde kdo, ki je ujet ali trpi zaradi zlorabe alkohola. Mogoče pa lahko pomagava.
- Se naju tema alkohola res prav nič ne dotika? Še vedno lahko podpreva vseslovensko preventivno akcijo **40 dni brez alkohola**, saj sodelovanje v njej pomeni tudi znamenje solidarnosti z vsemi trpečimi, ki jih je alkohol prizadel tako ali drugače.

## **5. Zaključna molitev**

Srečanje sklenemo z molitvijo, kjer se zahvalimo Bogu za dosedanji blagoslov in varstvo, za vse podeljene izkušnje iz srečanja ter s prošnjo za vodstvo Svetega Duha na naših prihodnjih poteh.

»Gospod, prosim te za moč, da bom sprejel, česar ne morem spremeniti; za pogum in voljo, da bom spremenil, kar lahko spremenim; za modrost, da bom znal razlikovati med tem dvojim, in za uvid, kaj naj bo moj naslednji korak.«

*(povzeto po svetem Tomažu Akvinskem)*

### *Viri in podatki:*

- *Nacionalni projekt SOPA (Skupaj za Odgovoren odnos do Pitja Alkohola), [www.sopa.si](http://www.sopa.si),*
- *Nacionalni inštitut za javno zdravje, [www.nijz.si](http://www.nijz.si),*
- *Slovenska karitas.*

## **Gospod Jezus.**

**Današnji svet nam ponuja različne uspehe in užitke, ki nam jih predstavlja kot bistvo življenja.**

**A vedno znova ostajamo prazni in se oddaljujemo od Tebe, bližnjih ter naših družin.**

**Pomagaj nam, da v tem postnem času poglobimo svojo vero in odnos do bližnjega.**

**Naj na ta svet prinašamo odpuščanje in veselje, gradimo zdrave odnose in smo hvaležni za vse dobrine.**

**Naj sočutje, dobra dela in odpoved postanejo naš dar za vse, ki trpijo.**

**Amen.**

40  
dni  
brez  
alkohola



Za zdravje  
in zdrave odnose

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



40 dni ne pijem,  
ne ponujam alkohola in  
prispevam k varnosti  
v prometu.