

POGLOBIMO POSTNI ČAS

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



Postni tedni



Karitas

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: Peter Tomažič

Uredili: Nina Stenko Primožič in Helena Zevnik Rozman

Avtorji: msgr. mag. Alojzij Cvikel, ddr. Stanko Gerjolj, Matija Gusel, Danilo Jesenik Jelenc, Rok Metličar, Sibila Nidorfer, Alenka Petek, Marjana Plesničar Jezeršek, Nina Stenko Primožič, Drago Sukič, Peter Tomažič, s. Zala Vrabec, Helena Zevnik Rozman

Lektorirala: Marta Novak

Fotografija na naslovnici: Karmen Tomažič

Fotografije: Zdenka Sfiligoj, Jola Matič

Stavek in tisk: Antus d.o.o., Jesenice

Naklada: 1300 izvodov

Slovenska karitas, Kristanova ulica 1, 1000 Ljubljana

01 300 59 60, info@karitas.si, www.karitas.si

Ljubljana, februar 2024

Vsa gradiva so na voljo na spletni strani www.karitas.si/post



VIR VESELJA IN POVEZANOSTI

Ljudje iz različnih virov črpamo svojo energijo za življenje. Podlaga vsemu je najprej spoštovanje svojega telesa, ki je tempelj naše duše. Ker smo v duši božji otroci, je naše telo hiša Boga. Žal se tega velikokrat ne zavedamo in telo obremenjujemo preko mere z različnimi substancami, ki nam pomagajo ostajati pokonci, izboljšati učinkovitost in razpoloženje ali se odmakniti od reševanja problemov. Podoben učinek imajo tudi vsi ekrani, ki nas počasi korak za korakom peljejo v nedejavnost, asocialnost in lenobo. Svoje telo lahko v pohlepu po materialnih dobrinah, časti, moči ali stalni potrditvi ženemo preko meja tudi s pretiranim delom. Dan pa ima samo 24 ur in teden po božji zamisli samo 6 delovnih dni. Mi pa si ne puščamo prostora za **redno spanje, gibanje, razvedrilo, dobre odnose, družabnost in duhovnost**. Vse naštetu so nujne potrebe vsakega človeka in enako potrebne kot vsakdanji kruh. Vse to lahko ostane neizpolnjeno bodisi zaradi lenobe ali pretiravanja z delom bodisi zaradi zapiranja v svoj svet ali drugih človeških stranpoti. **Postni čas je izvrstna priložnost, da uravnesimo svojo tehniko in pretehtamo, kaj nas gradi in kaj nas uničuje.**

Odnosi med ljudmi so izjemno pomembni. Velikokrat slišimo, ko ljudje rečejo: »Samo, da se razumemo, in je vse v najlepšem redu.« Lepih odnosov pa ni, če si ne vzamemo časa in se ne pogovarjamo ter predvsem, če ni iskrenosti, uživanja drug v drugega in odpuščanja. Še kako pomemben je tudi fizičen stik. Pred covidom si nismo niti predstavljali, kakšne posledice lahko v nas naredi dolgotrajno pomanjkanje fizičnih stikov z ljudmi, kar vključuje tudi nasmeh, objem in dotik. Zdaj lažje razumemo, kaj v resnici pomeni »samica« v zaporu, kaj pomenita izolacija v bolnišnici in hišni pripor v vseh mogočih oblikah.

Velika večina ljudi poleg svojega dela v prostem času odkriva še dejavnosti in zanimanja, s katerimi pridobiva nova znanja in prebuja še neodkrita talente.

Še lepše je, če lahko s tem razveseljujemo in bogatimo tudi druge ljudi ali pa jim celo pomagamo. Ker je to nekaj, od česar ni odvisna naša plača in nima zahtev po urnem obsegu, storilnosti ali kvaliteti, je to naše razvedrilo. **Nekaj, kar delamo radi, pa ni obvezno.** To nam omogoča rast v spretnostih in samozavesti ter rast v občutku naše dragocenosti. To je lahko tudi preprosto delo prostovoljcev Karitas ali npr. petje pevcev v župnijskem zboru.

Za naš tempelj sta še kako pomembna redno gibanje in spanje. Spanje za naše možgane sploh ni počitek, ampak umeščanje in povezovanje resničnosti s podzavestjo, pospravljanje naših dnevnih občutij in zaznav na pravo mesto. Gibanje je izjemno pomembno, ker je Bog tako ustvaril naše telo, da vsak dan potrebuje nešteto gibov, da lahko po njem tečejo kri, hranila in druge snovi.

Zaključujem z duhovnostjo, ki je vedno v našem temelju, stenah, v strehi in vse okrog nas. To je posoda našega življenja, ki nas drži skupaj. Duhovnost ima merilo v osebni povezanosti z Bogom, ki je vodnik, varuh, tolažnik ter nenehen vir veselja in smisla življenja. Metoda je vsem poznana in vedno najprej vodi do tišine in prebiranja Svetega pisma.

Priložnosti in izzivov za 40 postnih dni je veliko. Dovolj je, da v življenje spravimo ali okrepimo vsaj eno izmed lepih navad, ki krepi naše veselje in povezanost.

Peter Tomažič, generalni tajnik Slovenske karitas

PRIČETEK POSTA (14. 2. – 17. 2. 2024)

sreda, 14. februar 2024 (PEPELNICA)

Pepeljenje nas spominja, kdo smo in od kod prihajamo. Gospodovi smo, on nam je vdihnil življenje, brez njega smo samo prah. Povabljeni smo, da se vrnemo k usmiljenemu Očetu, ki nikdar ne obupa nad nami. Papež Frančišek nas nagovarja, da se podamo na pot sprememb: pred nami je 40 ugodnih dni za dejavno ljubezen, ko ponovno odkrijemo veselje v skrbi za osamljene, bolne in ljudi v stiski; pred nami je 40 ugodnih dni za odkritosrčno molitev; pred nami je 40 ugodnih dni za post, ko se zazremo v svoja življenja in se odločimo za to, kar je pomembno.

četrtek, 15. februar 2024

Mnogokrat primerjamo naše križe. Zdi se, da je naš vedno najtežji, največji ali pa vsaj najbolj neroden. Morda pa si o svojem križu sploh ne upamo razmišljati, saj imajo drugi tudi zelo težke, pomembnejše križe. Jezus hodi ob nas, ko si vztrajno vsak dan nalagamo svoj križ. Spodbuja nas, da mu izročamo srčne bolečine in se dejavno odpravimo na pot za njim – na pot odpuščanja in spremembe, ki se začne v nas.

petek, 16. februar 2024

Naj post ne ostane samo pri besedah, naj se dotakne naših src. Naj bo naše postenje odpiranje navzven, odpiranje v odnos z drugimi in Bogom. Začnimo pri sebi, v družini, med sodelavci. Odrecimo se prepirom, krivičnim sodbam, sebičnosti, pohlepu. Žarimo post navzven – naj bosta veselje in zaupanje naša spremljevalca na poti srečevanja z ljudmi. Pravičnim Gospod odgovarja: »Tukaj sem.«

sobota, 17. februar 2024

Spodbujeni smo, da prepoznamo zatiranje in se mu upremo, da govorimo resnico in nasičujemo telesno in duhovno lačne z vsakršnimi dobrotami. Bodo »zazidalci razpok« in »obnovitelji«. Naša besede naj gradijo in spodbujajo k dobremu. Naša dejanja naj povezujejo in ne razdirajo. Naša srca naj bodo pogumna. Gospod nas kliče, poslušaj in tudi usliši, Gospod je z nami.

Nina Stenko Primožič

PROŠNJE ZA VSE POTREBE

S prošnjami se priporočimo Gospodu:

1. Gospod, ozdravi nas sebičnosti in zagledanosti vase.
 2. Pomagaj nam, da se bomo v veselju in stiskah obračali nate.
 3. Osvobodi nas navad, ki grenijo naše medsebojne odnose.
 4. Naj začutimo tvoj ljubeč pogled, s katerim nas spremljaš v naših življenjih.
 5. Usmili se vseh rajnih, ki so si prizadevali, da bi bili tebi po volji.
- Gospod, vse to Te prosimo, ki živiš in kraljuješ vekomaj. Amen.

I. POSTNI TEDEN (18. 2. – 24. 2. 2024)

nedelja, 18. 2. 2024

»Svoje poti, Gospod, mi daj spoznati, svojih steza me nauči.« Odločimo se, da bomo v tem času posvetili več časa družini, bližnjim, da bomo delali dobra dela, se odpovedali pretirani uporabi telefona. Vzemimo si čas za pogovor, obisk bolnih v župniji ali pa obiščimo koga, ki ga že dolgo nismo videli in bo našega obiska zelo vesel. Zaradi vseh teh dejanj se bomo bolje počutili.

ponedeljek, 19. 2. 2024

Gospod nas uči ljubezni in usmiljenja do ljudi na robu družbe. Med ubogimi danes so tudi begunci, ki so pribežali z vojnih področij, družine s poplavljenih območij, na katerih so izgubile svoje domove, težko bolni, ki nimajo svojcev. Bodimo do njih strpni, tolerantni, empatični, saj je vsako dejanje ljubezni do bližnjega tudi ljubezen do Jezusa.

torek, 20. 2. 2024

Večkrat se zgodi, da nam kdo naredi krivico, kar mu zelo zamerimo in težko odpustimo. Bog z odpuščanjem nima težav. Spodbuja nas k temu, da ga posnemamo. Potrudimo se osebi, ki nas je prizadela, prisluhni. Mogoče skupaj ugotoviva, zakaj so me njene besede ali dejanja tako prizadela. Če tega ne zmoremo, prosimo Boga za pomoč, molimo zase in za to osebo: poglobljeno, iskreno in ponižno.

sreda, 21. 2. 2024

Jezusa obdaja množica, ki si želi izrednih znamenj. Tudi mi smo večkrat v takem položaju, da si jih želimo. Ko jih dobimo, jih pogosto ne opazimo. Vse premalokrat se zavedamo, da Jezus uporablja moje, tvoje roke za pomoč ljudem. Po nas dela dobra dela, nam nudi uteho, pomoč, nas bodri. Le opaziti moramo. Božja ljubezen je močnejša od vsega.

četrtek, 22. 2. 2024

Jezus v današnji priliki sprašuje svoje učence: »Kdo sem?« To vprašanje zastavlja tudi vsakemu od nas. Ali se mi kdaj vprašamo: »Kdo sem?« Mar si kdo si ne bi znal odgovoriti. Danes je vse preveč ljudi, ki ne vedo, kaj bi v življenju počeli, kaj jih izpopolnjuje, kaj jih bogati. Živijo iz dneva v dan.

Jezus pa je pot, resnica in življenje. Prosimo ga za pomoč, da mu bomo znali slediti, hoditi za njim, ga posnemati v dobrih delih. Da bomo tu in zdaj za sočloveka, ki potrebuje nekoga, da ga posluša, usmerja, vodi.

petek, 23. 2. 2024

Jezus je bil velik del svojega življenja obdan z apostoli. Tudi danes ljudje potrebujemo družbo, prijatelje. Prijatelj je oseba, na katero se lahko zanesesh, ki ji lahko zaupaš dobre in slabe stvari. Prijatelj ti priskoči na pomoč v težavah. Sprejme te takega, kot si.

Bodimo hvaležni za prijatelje, za skupne trenutke, za solze in smeh, tolažbo in bodrilne besede, za pomoč, ki so nam jo nudili.

sobota, 24. 2. 2024

»Ljubite se med seboj, kakor sem jaz vas ljubil.« Preproste besede, ki pa jih je zelo težko uresničiti. Enostavno je imeti rad tistega, ki je prijazen, nekonflikten, ki nam izkazuje naklonjenost. Toliko težje pa imamo radi nekoga, ki nam povzroča težave, je neprestano v sporu z nami, nas žali in ponižuje.

Potrudimo se in mu naklonimo lepo besedo, pogled, stisk roke. Morda tega že dolgo ni doživel in bo to dejanje tudi zanj presenečenje.

Alenka Petek

PROŠNJE ZA VSE POTREBE

V svojih stiskah in potrebah se obrnimo na Gospoda in ga ponižno prosimo:

1. Daj nam modrosti, da bomo vedno delali v korist življenja.
2. Nakloni nam spoznanje, da bomo znali prav in pravično delovati v svetu.
3. Daj nam povezanosti s tabo, da bomo slišali in sledili tvojemu glasu.
4. Naj državni in Cerkveni voditelji vedno delajo za mir in pravičnost med narodi.
5. Nakloni rajnim večno življenje pri Tebi.

Usliši nas, Gospod, v svoji dobroti, ki živiš in nas ljubiš vekomaj. Amen

II. POSTNI TEDEN (25. 2. – 2. 3. 2024)

nedelja, 25. februar 2024

Izraz, ki ga je izrekel že Abraham, »Tukaj sem«, je izredno lep. Pomeni, da sem tukaj zate. Sem s teboj in sem ti na razpolago. Moj čas je namenjen tebi. Zaradi tega sem miren jaz in prav tako ti. Osrečuje me, da sem tukaj zate, ne samo zase.

ponedeljek, 26. februar 2024

S kakšno mero boš danes odmeril svoj čas, naklonjenost, prijaznost ljudem okrog sebe? S kakšno mero bodo drugi tebi odmerili svoj čas, naklonjenost in prijaznost? Odgovor na drugo vprašanje je precej podoben odgovoru na prvo. Vse se vrača. Moja dobrota je lahko sirota danes, a jutri zagotovo ne bo.

torek, 27. februar 2024

Danes nas prerok Izaija brez dlake na jeziku poziva, da nehamo zlobno delovati. Danes naredimo sklep, da ne bomo izrekli nobene žal besede in naredili nobenega škodljivega dejanja. Tudi v mislih se izognimo najmanjši zlobi. Bistveno lažje bomo dihali in lepše bomo živeli.

sreda, 28. februar 2024

Zelo blagodejno je, če si kakšen dan vzamemo k srcu besede katerega od psalmov in jih večkrat tekom dneva ponavljamo, potihoma ali naglas. Jaz pa zaupam v tebe, Gospod; pravim: »Ti si moj Bog; v tvoji roki je moja usoda«. Jaz pa zaupam v tebe, Gospod; pravim: »Ti si moj Bog; v tvoji roki je moja usoda«.

četrtek, 29. februar 2024

Ali se imaš za bogatina, ki se sijajno gosti in ožema življenje? Ali pa se vidiš bolj kot ubogega Lazarja, ki živi od drobtin na tleh? No, na koncu sta umrla oba. Kaj sploh izgubimo, če smo do drugih dobri in velikodušni? Tudi danes lahko sedemo za skupno mizo. Kdor je skupaj, bo tudi živel skupaj.

petek, 1. marec 2024

Danes nam Sveto pismo pripoveduje žalostne reči: kako so bratje Jožefu stregli po življenju in kako so farizeji Jezusu stregli po življenju. Streči po življenju ali streči življenju? Strezimo raje življenju. Ponudimo danes nekomu več življenja. Olajšajmo življenje nekomu, ki mu ga že dolgo nismo.

sobota, 2. marec 2024

Ko je sin z dediščino vred zapustil očeta in taval po svetu, je oče doma vrata pustil priprta. Nikoli jih ni zaprl, kaj šele zaklenil. Ko se je sin poklapano vrnil, mu je to povedalo vse o ljubezni. Če sem komu zaprl vrata, je danes čas, da jih zopet odprem – rahlo ali na široko.

Danilo Jesenik Jelenc

PROŠNJE ZA VSE POTREBE

Naš Odrešenik Jezus Kristus, z zaupanjem se obračamo Nate in Te prosimo:

1. Daj nam moči, da bomo bližjim zares blizu, da jim bomo posvetili svoj čas in pozornost.
2. Opogumi nas, da se bomo odvrčali od hudega in se odločali za dobro.
3. Naj nikdar ne usahne naše zaupanje Vate.
4. Daj nam ljubezni, ki ne bo tehtala in preračunavala, ampak bo odsevala tvojo ljubezen do nas.
5. Naj rajni, ki so nas z ljubeznijo spremljali skozi življenje, dobijo plačilo pri Tebi.

Jezus Kristus, usliši naše prošnje, zdaj in vekomaj. Amen.

III. POSTNI TEDEN (3. 3. – 9. 3. 2024)

nedelja, 3. marec 2024

Medčloveški odnosi so nekaj čudovitega. So pestrost in tudi nenehno delo, spreminjanje in osebna rast. Deset božjih zapovedi nam daje vodilo za odnose do Boga, sebe in bližnjega. Zakaj se nam jih je včasih težko držati? Zakaj je kdaj tudi v odnosih napor? V medosebne odnose lahko pokličemo in vključimo tudi Boga. To nam je dano. Naj bo Bog tisti, ki nas vodi, in ne malik zmage nad bližnjim.

ponedeljek, 4. marec 2024

Jezus reče: »Umij se in boš čist!« Kako preprosto zveni to ozdravljenje! Tudi meni in tebi so namenjene te besede. Kaj je moja gobavost, kje želim in potrebujem ozdravitev? Se morda komu ne morem nasmehniti, ga poslušati in sprejeti? Naj mi Gospod pošlje svojo luč in naj me vodi njegova zvestoba.

torek, 5. marec 2024

Bog nam znova in znova odpušča vse naše grehe, četudi se mnogokrat odvrnemo od njega in se vrtimo okoli svoje grešnosti. Ko rečemo besedo »oprosti«, želimo, da nam drugi res oprostijo, da pozabi naše dejanje. Včasih mi je zelo težko pozabiti, kaj mi je drugi slabega storil, v sebi nosim in pogrevam zamero. Bog mi daje, da odpustim sedemdesetkrat sedemkrat. Uh, naporno. A osvobajajoče.

sreda, 6. marec 2024

Podarjeno nam je bilo Življenje: v njem toliko krasnih doživetij, lepih ljudi, čudežev. Obremenjeni pa smo z vsem, kar se nam dogaja slabega, težkega. Ko pogledamo z božjega vidika, lahko vidimo res mnogo čudežev in darov od Boga. Danes bom to delil, povedal in oznanjal.

četrtek, 7. marec 2024

Kako vem, da me ima nekdo rad? Kaj vse mora narediti zame in kolikokrat mora to ponavljati? Bog nas ima vedno rad. V človeški navadi je, da nenehno iščemo potrditev Ljubezni. Zahtevamo tudi od Boga, da naredi znamenja in dokaze, da smo dobri. Poskušajmo biti prvi, ki pokaže spoštljivost in ljubezen, brez pričakovanja povrnitve.

petek, 8. marec 2024

Druga največja zapoved je: »Ljubi svojega bližnjega kakor samega sebe«. Enaka je prvi: »Ljubi svojega Boga, z vsem srcem in vso dušo in vsem mišljenjem in vso močjo«. Bog, jaz in bližnji smo povezani. Ni enega brez drugega. Tako to povezanost pri delu, v službi, doma, v družini, na ulici nenehno iščem, najdem in rastem v tej Ljubezni.

sobota, 9. marec 2024

Na obisku v Indiji, v Kalkuti, mestu delovanja matere Terezije, dobimo vpogled v njeno misel: »Vidim Jezusa v tvojih očeh«. Tako je zmogla delati z najbolj ubogimi, zavrženimi, nečistimi. Na to vodilo naj nas spominja nemo vprašanje v očeh ljudi, ki jih srečujemo: »Koga vidiš v meni?« »Bog hoče ljubezni, ne daritve.« Videti Jezusa v vsakem človeku. To je izziv za celo življenje.

Sibila Nidorfer

PROŠNJE ZA VSE POTREBE

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

1. Poživi naše duše, da bomo z življenjem oznanjali tvojo ljubezen.
2. Naj si v naših družinah, župnijah in delovnem okolju prizadevamo za iskrenost in dobre medsebojne odnose.
3. Daj nam moči, da iz srca odpustimo svojim bratom.
4. Pomagaj nam obuditi živo vero v tvojo Ljubezen, ki nas spremlja in podpira v vseh preizkušnjah.
5. Ozri se na vse rajne, ki so se trudili delati dobro, sprejmi jih v svoj ljubeč objem.

Nebeški Oče, dobrotno sprejmi naše prošnje po Kristusu, našem Gospodu. Amen.

IV. POSTNI TEDEN (10. 3. – 16. 3. 2024)

nedelja, 10. marec 2024

»Bog namreč svojega Sina ni poslal na svet, da bi svet sodil, ampak da bi se svet po njem rešil.« (Jn 3, 17)

Jezus ni bil poslan, da nas bi sodil, kdo smo potem mi, da sodimo sočloveka? Spodbujajmo drug drugega, da si bomo v veri prizadevali za slogo med ljudmi in živeli v medsebojni ljubezni.

ponedeljek, 11. marec 2024

»Njegova jeza traja trenutek, njegova dobrohotnost pa vse življenje.« (Ps 30,6)

Zahvaljujmo se Njegovemu svetemu imenu, ker nas je osvobodil! Slavimo Gospoda in se poslužujemo njegovega zgleda, da bo tudi naša jeza trajala le trenutek, naša dobrohotnost pa vse življenje!

torek, 12. marec 2024

»Bolnik mu je odgovoril: 'Gospod, nimam človeka, ki bi me dal v kopel, kadar se voda vzburka.'« (Jn 5,7)

Prevečkrat se zgodi, da najbolj zapostavljenim obrnemo hrbet in pogledamo v drugo smer. Jezus pa je v kopališču obiskal prav tiste. Ravnajmo se torej kot Jezus in odprtih rok ter z nasmehom pomagajmo sočloveku v stiski. Včasih je dovolj, če osebi le prisluhnemo.

sreda, 13. marec 2024

»Blag in usmiljen je Gospod, potrpežljiv in premilostljiv.« (Ps 145,8)

Božja potrpežljivost in premilostljivost sta vzor za človeško vedenje, zato moramo tudi mi v svojih odnosih izkazovati potrpežljivost in usmiljenje ter tako okrepiti medsebojno povezanost in spodbuditi sočutje.

četrtek, 14. marec 2024

»Odvрни se od togote svoje jeze in naj ti bo žal zaradi zla, ki si ga namenil svojemu ljudstvu!« (2 Mz 32, 12)

Mojzes prosi Boga, naj bo milostljiv in naj obžaluje svojo togoto. Če Mojzesa ni bilo strah prositi Boga za milost in dobrotljivost, potem tudi nas ne sme biti strah prositi sočloveka, ko to potrebujemo, ali pa sprejeti prošnje, ko to potrebuje kdo drug.

petek, 15. marec 2024

»Tako mislijo, pa se motijo, ker jih je zaslepila njih hudobija« (Mdr 2,21)

Brezbožniki napadajo zvestega vernika, ker jim je živa vest in jih opozarja na napake. Večkrat tudi nas zaslepi hudobija in napadamo sočloveka, ki nam želi dobro. Odprimo svoja srca, da bomo sprejemali spodbude k boljšemu življenju in tudi mi pomagali ljubljnim, da bomo skupaj rastli v veri, upanju in ljubezni.

sobota, 16. marec 2024

»daj, da vidim, kako se boš maščeval nad njimi, zakaj tebi sem zaupal svojo pravdo.« (Jer 11,20)

Jeremija se kljub grožnjam sovražnikov zaveda, da mu Gospod stoji ob strani, in njemu zaupa sodbo. Tudi mi zaupajmo v Boga in namesto da svojim nasprotnikom vračamo hudobijo, jim v ljubezni odpustimo ter molimo za njihovo spreobrnjenje.

Matija Gusel

PROŠNJE ZA VSE POTREBE

Gospod Jezus Kristus, z zaupanjem se obračamo k Tebi in Te prosimo:

1. Napolni nas z notranjim mirom in veseljem do življenja.
2. Nakloni papežu, škofom in duhovnikom trdno vero, da bodo kazali pot svojemu ljudstvu.
3. Odpri naša srca, da bomo prepoznali stisko sočloveka in mu pomagali.
4. Naj nas ne bo strah prositi in Te klicati na pomoč.
5. Daj nam milost, da odpustimo našim rajnim, ki so nas prizadeli.

Usliši nas, Gospod Jezus Kristus, po svojem neskončnem usmiljenju in ljubezni. Amen.

V. POSTNI TEDEN (17. 3. – 23. 3. 2024)

nedelja, 17. marec 2024

V srcu vsakega iskrenega kristjana je želja in hrepenenje po služenju - kar je seveda prav, saj smo k temu poklicani. Toda najprej smo poklicani, da smo blizu Njega, ki je prišel služiti nam. Šele, ko smo dovolj blizu njegove Besede, blizu njegovim nogam v molitvi in tišini, smo pripravljeni in sposobni služiti drugim. Kristusu pa dejansko služimo s služenjem bližnjemu.

ponedeljek, 18. marec 2024

Ljudje smo zelo nagnjeni k obsojanju drugih. Pri drugih hitro opazimo nekaj kar se nam ne zdi prav in poskušamo popravljati, največkrat v obliki obrekovanja. Kristus nas pa kliče k temu, da najprej iskreno pogledamo vase z isto mero kritike s kakršno sodimo druge. Ko to storimo, v trenutku spoznamo, da tudi sami potrebujemo veliko mero milosti. Z isto mero milosti pristopajmo tudi do drugih in svet okrog nas bo veliko lepši.

torek, 19. marec 2024

»Jožef, Davidov sin, ne boj se vzeti k sebi Marije, svoje žene.« Tako kot Jožef lahko tudi sami odnose kdaj pa kdaj doživljamo kot, da nas ogrožajo. Vsi smo bili kdaj v odnosih prizadeti ali prevarani in posledično se lahko zgodi, da se zapiramo v svoj svet. Stopimo iz svojih osamljenih brlogov, tvegajmo in se odprimo za druge. Premagajmo strah in bodimo odprti za sočloveka kjerkoli že smo. Ko smo odprti za druge, se med seboj bogatimo.

sreda, 20. marec 2024

»In spoznali boste resnico in resnica vas bo osvobodila.« Čeprav trdimo, da ljubimo resnico bolj kot laž, pogosto še kako radi pogoltnemo laž. Toda vsaka laž, ki jo sprejmemo, je kot strup, ki nas znotraj razjeda. Potrudimo se, da laži zamenjamo z resnico; da ne nasedamo lažem, predvsem pa, da govorimo in živimo v resnici. To je tisto kar gradi mostove in zaupanje, kar pa naš svet še kako zelo potrebuje.

četrtek, 21. marec 2024

»*Gospod, ti imaš besede večnega življenja.*« Apostoli so v Jezusovih besedah prepoznali besede večnega življenja. Tako kot apostoli, so tudi danes ljudje lačni hrane, ki daje pravo življenje. Kako pa lahko tudi sami nahranimo sočloveka z resnično hrano? Zagotovo tako in takrat, ko govorimo to kar živimo in delamo. Šele takrat imajo naše besede pravo veljavo in življenje.

petek, 22. marec 2024

»*V stiski sem klical Gospoda in me je uslišal.*« Stiske so del slehernega zemeljskega potovanja. Čeprav jih težko sprejemamo imajo tudi koristen učinek. V stiskah kličemo Gospoda veliko bolj iskreno kot sicer. Gospod želi, da v molitvi spregovorimo o svojih stiskah, saj smo prav v stiskah najbližje njemu. Bodimo pa tudi blizu vsem, ki so v raznih stiskah, poskušajmo slišati njihovo bolečino in skupaj kličimo h Gospodu.

sobota, 23. marec 2024

»*Beseda je meso postala in med nami prebivala in videli smo njeno slavo.*« Jezus je bil na zemlji utelešeno usmiljenje, sočutje, solidarnost in upanje. Njegovi učenci so vedno znova bili začudeni nad tem, ko se je znal in zmožgel približati vsakemu človeku v njegovi potrebi. Tako kot v preteklosti, tudi današnji svet še kako zelo hrepeni po pristnem usmiljenju, sočutni bližini, po toplem objemu, prijazni in ljubeznivi besedi. Danes smo kristjani poklicani, da smo kot udje Kristusovega duhovnega telesa utelešeno usmiljenje, sočutje in solidarnost. Stopimo danes, jutri in vedno znova do osamljenih, prisluhnimo njim, bodimo tam z njimi, ne rabijo veliko, morda le našo bližino in topel objem. Pokličimo prijatelja na katerega smo skoraj pozabili, prisluhnimo mu, ne da bi mu pametovali. Ustavimo se ob brezdomcu, pogledjmo ga v oči, prijazno ga pozdravimo, vzemimo si zanj minutko ali dve in to bo zanj nepozaben trenutek. Tako prinašamo nebesa na zemljo, le tako se širi božja slava.

Drago Sukič

PROŠNJE ZA VSE POTREBE

Dragi bratje in sestre, prinesimo svoje prošnje pred oltar in se z zaupanjem obrnimo na našega Gospoda:

1. Jezus Kristus, Ti si prišel na ta svet, da bi nam služil. Pomagaj nam, da bi tudi mi znali in zmogli služiti bližnjim, še posebej tistim v stiskah.
2. Gospod, odpusti nam, da prepogosto sodimo in krivično obsojamo druge. Pomagaj nam, da bomo zmogli v drugih videti Tebe in tvojo milost.
3. Gospod, Ti si Pot, Resnica in Življenje. Pomagaj nam, da hodimo in živimo v resnici.
4. Nebeški Oče, prosimo te, da bi zmogli razumeti in sprejemati stiske, ki jih dopuščaš v naših življenjih. Hvala, da nas vzgajaš kot svoje sinove in hčere.
5. Gospod, ti si hodil po zemlji kot utelešenje usmiljenja, sočutja in solidarnosti. Pomagaj nam, da smo tudi danes utelešeno usmiljenje in sočutje v svojih družinah, na delovnih mestih, v vaseh, mestih in vsepovsod kamor nas pošiljaš.

Usliši, Gospod, naše ponižne prošnje in nas podpri s svojo milostjo, ki živiš in kraljuješ vekomaj. Amen.

VI. POSTNI TEDEN – VELIKI TEDEN (24. 3. – 30. 3. 2024)

nedelja, 24. marec 2024 (CVETNA NEDELJA)

Danes stopamo na pot velikega tedna, v katerem želimo obuditi tiste lastnosti v nas, ki povezujejo, ki gradijo med nami (mogoče tudi porušene) mostove. Osnova za dobre odnose, za razumevanje v družini, na delovnem mestu, v šoli ali katerikoli skupnosti je medsebojno spoštovanje. Jezus je ostal spoštljiv tudi, ko so ga sramotili in poniževali. Sledimo njegovemu zgledu in bodimo danes spoštljivi do vsakogar, ki nam pride naproti.

ponedeljek, 25. marec 2024

Marta in Marija sta poskrbeli za Jezusa. Vsaka na svoj način, vsaka po svojih zmožnostih. Mnogo je načinov, kako lahko skrbimo drug za drugega in za tiste, ki živijo na robu, odrinjeni, osamljeni, pozabljeni. Odločimo se in poskrbimo za nekoga, ki tega ne pričakuje, ki si mogoče misli, da ni vreden, da bi koga zanj skrbelo. Danes nekoga pokličimo ali obiščimo.

torek, 26. marec 2024

Beseda lahko boleče rani, lahko izda, zataji, obsodi. Vse to je Jezus doživel. Lahko pa postane most do sočloveka, lahko ozdravlja, spodbuja, odpušča in tolaži. Vse to je Jezus živel. Naj bodo pogovori v naših družinah, med prijatelji, znanci ali ljudmi, ki se na nas obračajo po pomoč, napolnjeni z besedami, ki zbližujejo. Bodimo danes pozorni na to.

sreda, 27. marec 2024

»Zakaj Gospod sliši uboge,« pravi današnji psalm. Ko se z molitvijo obračamo na Gospoda, nas sliši. Sliši naše prošnje, skrbi in zahvale in nanje odgovarja. Včasih se njegovi odgovori izgubijo v hrupu tega sveta in naš odnos postane enosmeren. Vzemimo si danes čas za molitev, umirimo svoje misli, svoja srca in prisluhnimo, kaj nam želi sporočiti Gospod.

četrtek, 28. marec 2024 (VELIKI ČETRTEK)

»Ljubite se med seboj, kakor sem vas jaz ljubil,« nam naroča Jezus. Bi nam lahko naročil kaj lepšega? Ljubezen do sočloveka ni samoumevna in ni vedno najlažja izbira. Postaviti drugega na prvo mesto, pred svoja hotenja, se darovati, ljubiti kakor Jezus. Mi bo danes uspelo darovati svoj čas, roke, potrpljenje, hvaležnost in dobro voljo?

petek, 29. marec 2024 (VELIKI PETEK)

Za koga je Jezus umrl? Zame, zate, za vse nas. Za nas ljudi, ki ga vedno znova pribijamo na križ, ko gojimo zamere drug do drugega, ko dopuščamo zavisti, pohlepu, napuhu, da krojijo naše misli. Naj bo danes dan odpuščanja. Očistimo svoja srca, pustimo, da nam On odpusti naše slabosti, mi pa odpustimo tistim, ki so ranili nas.

sobota, 30. marec 2024 (VELIKA SOBOTA)

Če nam je uspelo v tem tednu naše odnose graditi s spoštovanjem, skrbjo, pogovorom, molitvijo, ljubeznijo in odpuščanjem, danes pred Božji grob pristopamo v miru. Kot kristjani smo dolžni mir prenašati naprej in graditi svet brez konfliktov, vojn in nasilja. Odločimo se in postanimo prinašalci miru. Z blago besedo, dejanji usmiljenja in ponižnostjo pred Bogom.

Marjana Plesničar Jezeršek

PROŠNJE ZA VSE POTREBE

Gospod, Vate zaupamo, usliši naše prošnje:

1. Naj ohranimo dostojanstvo in spoštovanje tudi v najtežjih preizkušnjah.
2. Razsvetli nas, da bomo znali s talenti, ki si nam jih dal, pomagati soljudem.
3. Naj slišimo glas najbolj zapostavljenih in ponižanih, po katerih nas obiskuješ Ti.
4. Pomiri sovraštvo, naj na svetu zavladata mir in prijateljstvo med narodi.
5. Nakloni vsem, ki so se v teh dneh poslovili od zemeljskega življenja, večni mir in veselje pri Tebi.

Usmiljeni in dobrotljivi Gospod, sprejmi naše prošnje, ki živiš in nas ljubiš vekomaj. Amen.

Samo tisti, ki ne izbere dobrega, ni skušan od zlega!

Vstopamo v postni čas, v letu, ko pri bogoslužju prebiramo Markov evangelij. Ta čas je namenjen razmisleku o našem odnosu do Boga in do ljudi okoli nas. Postni čas nas spodbuja, da se poglobimo vase in se zavedamo svojih napak ter se trudimo, da bi postali boljši ljudje. Najprej ozavestimo, da samo tisti, ki ne izbere dobrega, ni skušan od zlega. To ljudsko modrost se da lepo ponazoriti s pomenom puščave, v katero je vstopil tudi Jezus, da bi se postil.

Puščava je kraj svobode in skušnjave, Božje zvestobe in našega dvoma, kraj ljubezni in medsebojnega spora, poti in padca. Pojem puščava se v Svetem pismu stalno pojavlja. Dovolj je, da samo pomislimo na pot Izraelcev v obljubljeni deželo. Gotovo je puščava prisproda časa, kjer smo samo z Bogom, saj v njej ni drugih »mikov pokvarjenega sveta«. Je pa puščava tudi simbol tveganja, preizkušnje in kraj skušnjav. Tudi Jezus je bil skušan v puščavi. Podobno Izraelci. Stalno so se upirali Bogu, godrnjali zoper njega ter očitali Mojzesu: »Saj bi bilo boljše za nas, da bi služili Egipčanom, kakor da umremo v puščavi« (2 Mz 14,12). Izraelci so ta kraj doživljali kot nesmiseln. Podobno doživlja vsak, ki se odloči za Boga in zapusti deželo sužnosti ter se odpravi na pot v obljubljeni deželo. Pot ga vodi skozi puščavo, kjer res ni glasov »pokvarjenega« sveta, a je tam močan glas skušnjavca, ki hoče človeka, ki se je odpravil na pot k Bogu, prepričati, da je njegovo prizadevanje nesmiselno; tako kot so nesmiselna tudi vsa prizadevanja v dobrodelnosti, z občutki, da je zlo močnejše od dobrega. Puščava je kraj preizkušnje, kjer se razgali vsa naša nemoč in notranja praznina. Kakor se je Izraelska. In še marsikatera! Skušajmo spoznavati, da vodi tudi naša pot čez puščavo v »obljubljeno deželo«.

Jezus je bil, kot vsak izmed nas, od Adama naprej skušan v »imenu dobrega«. Skušnjave se predstavljajo kot priložnosti, ki so v resnici laži; so bližnjice, zaradi katerih skrenemo s poti! Kaj se ne godi v imenu dobrega vse zlo sveta?

Prav zato tako močno potrebujemo postni čas, da bi zvesteje naravnali naše korake na povezovanje z ljudmi okoli nas, z dialogom, grajenjem mostov med ljudmi, s poslušanjem in spoštljivim odnosom. Za pristnost slednjega moramo uravnavati svoje senzorje z resnico Evangelija, saj v Besedi (z veliko začetnico)

prepoznavamo spletkarjenje skušnjavca, ki se s tolikimi maskami dobrega vti-hotaplja v naš vsakdanjik.

Naj na tem mestu omenim papeža Frančiška, saj dobro udejanja ime, ki ga nosi, pa tudi svoje poslanstvo: »pontifex« namreč pomeni »graditelj mostov«. Včasih pozabljamo na to razsežnost, ki je lastna papežem. Kot smo lahko velikokrat videli ne le v besedah, ampak morda še bolj v dejanjih, papež Frančišek tam, kjer so zidovi, poruši opeke, da bi vmes zgradil mostove. To je ena izmed stalnic pontifikata, ki jo vidimo vsak dan.

Letošnje geslo akcije 40 dni brez alkohola (Vir veselja in povezanosti) nas, podobno kot obred pepeljenja, s katerim začnemo postni čas, skuša osredotočiti na naše odnose z drugimi ljudmi. Zavedajoč se minljivosti življenja se potrudimo, da bi jih izboljšali. Bodimo pozorni, da obiščemo ljudi, ki jih morda že dolgo nismo videli. Veselega srca in dobrohotno razpoloženi bodimo pristni v dobrodelnosti. S preprostimi, majhnimi pozornostmi gradimo mostove med ljudmi. V svojih pogovorih z drugimi se trudimo pozorno poslušati, v notranjem prepričanju, da smo drug drugemu najboljši učenec in učitelj, saj nam ravno poslušanje omogoča, da bolje razumemo druge ljudi in njihove potrebe. S spoštljivim odnosom, empatijo ter srčnostjo drugim najlepše pokažemo, da jih cenimo in jih imamo radi. Vse, kar nas presega in nas vleče v brezno zaverovanosti vase, pa z milostjo molitve in blagoslovom izročajmo v roke Njega, ki je posebjeno dobro in neusahljivi vrelec žive vode, ki daje življenje sredi puščave vsakdanjih preizkušenj, skušnjav in zablod.

Rok Metličar, predsednik Škofijske karitas Celje



KORAKI S KRIŽEM

Križ – znamenje žalosti in veselja

Uvod

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

Križ je prvo znamenje, ki ga kristjani podelimo novorojenčku, in zadnje, s katerim se v krščanski kulturi poslovimo od bližnjega. S tem znamenjem si delimo veselje in žalost.

Že človeško telo je oblikovano v podobi križa. Pravzaprav nosi naše telo kar dva križa. Eden nam pomaga, da hodimo skozi življenje kot pokončna bitja, drugega pa oblikujemo takrat, ko razširimo roke. Križ razširjenih rok je izhodišče za komunikacijo, izhodišče za objem – tako v veselju kot v bolečini. Sleherni »Gospod z vami« se zaključi s podobo križa.

Hočemo ali nočemo, pot križa je torej tudi naša pot.

Jezusov »križev pot« nam v nekem smislu pokaže tudi, kako se človek srečuje z bolečino, preizkušnjo, katastrofo, krizo ... Na tej poti lahko začutimo duševni proces, ki se dogaja v človeku, ko ga doleti nekaj težkega in bolečega.

**Usmili se nas, o Gospod.
Usmili se nas.**

Prva postaja:

PILAT OBSODI JEZUSA NA SMRT

**Molimo te, Kristus, in Te hvalimo.
Ker si s svojim križem svet odrešil.**

Obsodba je težka stvar, še zlasti, ko nas doleti po krivem. Veličina človeka se pokaže predvsem v tem, da je kdaj pripravljen sprejeti in prenesti dejanje drugega človeka – ne iz strahu, ampak iz ljubezni. Jezus stori prav to.

V vrtu Getsemani je Jezus nenavadno »človeški«. »Oče, če hočeš, daj, da gre ta kelih mimo mene« (Lk 22, 42), je povsem človeška izkušnja, ko se srečamo z bolečino. Takrat si najprej zaželimo, da to ne bi bilo res – da bi šel ta kelih mimo nas.

Jezus čuti strah in se ne dela heroja. Poišče si domače okolje njemu znanega vrta in v to težko situacijo povabi svoje prijatelje. Tudi mi v velikih stiskah marsikdaj od prijateljev ne dobimo tistega, po čemer hrepenimo in kar pričakujemo. Marsikdaj nam prijatelji tega ne morejo dati, včasih pa se tudi sami zapremo vase in kakih ponudb niti ne moremo sprejeti.

**Usmili se nas, o Gospod.
Usmili se nas.**

Druga postaja:

JEZUSU NALOŽIJO KRIŽ

Molimo Te, Kristus, in Te hvalimo.

Ker si s svojim križem svet odrešil.

Včasih nam naložijo križ drugi, ko nas potisnejo v kako zelo težko situacijo. Znamo si ga naložiti tudi sami, ko se preobremenimo ali naredimo kakšen korak v nepravo smer. Zgodi se tudi, da nas kaka bolečina preprosto doleti.

Potem ko Jezus izrazi svojo bolečino, v istem stavku doda, *»toda ne moja volja, ampak tvoja naj se zgodi«* (Lk 22, 42). V tem trenutku sprejme svoj križ in njegova notranja drama se nadaljuje na višji stopnji. Obide ga smrtni boj in njegov pot postane kakor kaplje krvi. Hkrati pa se mu prikaže tudi angel iz nebes in ga krepča (Lk 22, 43-44).

Ko torej preverimo vse informacije in pred bolečo resnico ne moremo več pobegniti, se začnemo boriti (do krvi) ter iščemo angele upanja, ki nas krepijo.

Usmili se nas, o Gospod.

Usmili se nas.

Tretja postaja:

JEZUS PADE PRVIČ POD KRIŽEM

**Molimo Te, Kristus, in Te hvalimo.
Ker si s svojim križem svet odrešil.**

Jezusovi padci pod križem niso le znamenje stoičnega prenašanja trpljenja, marveč izražajo tudi občutke popolne osamljenosti in izoliranosti ter izključenosti in zapuščenosti. Brezup, ki prisili Jezusa v padec, je najbrž povezan z jezo in razočaranjem nad svojimi prijatelji, ki v trenutkih največje krize in stiske ne pokažejo nobenega upanja in solidarnosti, marveč od žalosti zaspijo. Njegova tihost v padanju morda ni le izraz herojske kreposti. Je morda tudi obraz obupa nad tem, da ga nihče ne sliši?

Nam zveni to domače? Vse to so poteze in občutja tudi naših padcev.

**Usmili se nas, o Gospod.
Usmili se nas.**

Četrta postaja:

JEZUS SREČA SVOJO MATER

Molimo Te, Kristus, in Te hvalimo.

Ker si s svojim križem svet odrešil.

Jezusovo srečanje s svojo materjo poteka navidezno dokaj distancirano, brez objema in pomilovanja ter brez dotika in božanja. Jezus se ne pritožuje in Marija ga ne tolaži. Ob pogledu na svojega sina se ji najbrž trga srce, a glede na nadaljnje korake mu s pogledom očitno sporoča, da on to zmore.

V bolečini otrok se najbolj pokaže, kdo smo kot starši in kot otroci.

Materinska brezpogojna ljubezen do otroka se kaže ne le v pripravljenosti, priskočiti na pomoč, marveč tudi tako, da se je sposobna distancirati in otroku zaupati, da zmore sam.

Usmili se nas, o Gospod.

Usmili se nas.

Peta postaja:

SIMON POMAGA JEZUSU NOSITI KRIŽ

Molimo Te, Kristus, in Te hvalimo.

Ker si s svojim križem svet odrešil.

Zanimivo, da je Simon iz Cirene bolj ali manj slučajno padel v situacijo, ko *»je prihajal s polja in so mu naložili križ«* (Lk 23, 26). Je možno, da nas stik z nara-vo bolj odpira za solidarnost in pomoč pri nošenju križev?

Ključna sta pravzaprav Jezusova odprtost za pomoč in Simonova pripravljenost pomagati. Dejansko v polnosti sprejmemo križ šele takrat, ko priznamo svojo nemoč in smo pripravljeni sprejeti pomoč »tujca«.

Usmili se nas, o Gospod.

Usmili se nas.

Šesta postaja:

VERONIKA OBRIŠE JEZUSU OBRAZ

Molimo Te, Kristus, in Te hvalimo.

Ker si s svojim križem svet odrešil.

Nek prijatelj pripoveduje, da mu je zdravnica diagnozo o njegovi težki bolezni predstavila tako lepo, da bi jo še kar naprej poslušal. Njen tolažilni glas je bil tako prijeten, da ga ni nič bolelo, tudi strah ga ni bilo.

Ko je pozneje neka sestra skrbela za njegove rane, je imel občutek, da se vse skupaj skoraj prehitro celi in bi še kar ostal malo bolan.

Dva nepozabna dotika, v moči katerih človek dobi občutek, da lahko sprejme vsak križ. Veronikin potni prt odpira nov pogled Jezusu in njej – človeku v stiski in empatični sopotnici.

Usmili se nas, o Gospod.

Usmili se nas.

Sedma postaja:

JEZUS PADE DRUGIČ POD KRIŽEM

Molimo Te, Kristus, in Te hvalimo.

Ker si s svojim križem svet odrešil.

Drugi padec je težji in zahtevnejši od prvega. So trenutki, ko nimamo prav nobene moči več in nam nič ne uspeva. Najraje bi obupali in vse skupaj pustili ... Počutimo se osamljene in zapuščene, celo od Boga. Preplavlja nas občutek, da je vse zaman, da se je vse »spravilo na nas«.

S svojimi padci postaja Jezus v vseh takih situacijah solidaren z nami, tako rekoč nekdo izmed nas. A z dejstvom, da vstane in gre naprej, tudi nam sporoča, da zmoremo.

Usmili se nas, o Gospod.

Usmili se nas.

Osmo postaja:

JEZUS NAGOVORI JERUZALEMSKE ŽENE

Molimo Te, Kristus, in Te hvalimo.

Ker si s svojim križem svet odrešil.

V nemoči se pogled lahko obrne navzven, kjer ob sebi opazimo solidarnost in bližino, ki jo na Jezusovem križevem potu predstavljajo jeruzalemske žene. Ko dokončno sprejmemo svojo bolečino, jo skušamo osmisliti tako, da v njej storimo še kaj dobrega. *»Hčere jeruzalemske, ne jokajte nad menoj, temveč jokajte nad seboj in nad svojimi otroki«* (Lk 23, 28) so besede tolažbe Jezusa, ki jo v tem trenutku najbolj potrebuje, a jo prav on daje.

Sprejeta bolečina me ne bremeni in ni več pomembna; to sem jaz. Dobro delo, ki ga v taki situaciji naredim, ni veliko zaradi vsebine. Nepozabno postane zaradi notranje moči, ko človek z morda vsebinsko majhnimi gestami pokaže, v kako stabilno osebnost je zrasel ob nošenju svojega križa.

Taka drža ni in ne more biti »moralni imperativ«. Je pa navdih in znamenje, kako velik je lahko človek v najtežji stiski.

Usmili se nas, o Gospod.

Usmili se nas.

Deveta postaja:

JEZUS PADE TRETJIČ POD KRIŽEM

Molimo Te, Kristus, in Te hvalimo.

Ker si s svojim križem svet odrešil.

Jezusa noben padec ne ustavi. Po vsakem padcu poišče in aktivira vire moči ter vstane in nadaljuje svoje življenjsko potovanje.

Ko se srečujemo z ljudmi v stiski, ki se neredko nahajajo blizu »pekla«, začutimo, kam nas Jezus vabi. Ti ljudje hrepenijo po človeku, ki si upa vsaj zavonjati njihovo bolečino ter se jim tako približati, da začutijo njegov dotik. Šele tak empatičen dotik jim odpre vire moči, ki omogočajo osmišljanje bolečine, hkrati pa odpirajo poti v spremembe in drugačno življenje.

Padci niso namenjeni obupu in »kapitulacijam«. Namenjeni so iskanjem in aktiviranjem vedno novih virov moči, ki jih brez padcev nikoli ne bi našli.

Usmili se nas, o Gospod.

Usmili se nas.

Deseta postaja:

**JEZUSA SLEČEJO IN MU PONUDIJO Z ŽOLČEM
MEŠANO VINO**

**Molimo Te, Kristus, in Te hvalimo.
Ker si s svojim križem svet odrešil.**

Bolečina je po eni strani nekaj, česar si v življenju ne želimo, po drugi strani pa nas empatično privlači. Sočutje nas potegne v bolečino drugega in nas med seboj najbolj poveže. Nas pa bolečina tudi sleče: takrat odpade vse, kar smo do sedaj doživljali kot zaščito in varnost.

V bolečini se pogosto pokaže več, kot smo pričakovali in upali. Okolje tu in tam skuša zaigrati kako navidezno pomoč, ki se neredko sprevrže v nasprotje. Tako je slačenje svojevrsten četrti padec v popolno nemoč, izkušnja, s katero se ob poslavljanju s tega sveta srečajo številni onemogli ljudje. Čeravno boleča, je to tudi izkušnja, ki je nepozabna in dragocena tako za onemoglega človeka kot za njegove bližnje.

**Usmili se nas, o Gospod.
Usmili se nas.**

Enajsta postaja:

JEZUSA PRIBIJEJO NA KRIŽ

Molimo Te, Kristus, in Te hvalimo.

Ker si s svojim križem svet odrešil.

Povsem onemoglega človeka ni težko križati. V dosedanjih korakih je Jezus pokazal, da je sprejel svojo pot križa in se ne brani. Javnost, okolje ali posamezniki se nad nemočnim lahko znesejo. Toda ko ti ljudje izgubijo razsodnost, križajo ne le tega, nad katerim so se znesli, marveč tudi sebe in lastno nemoč, ki je v tem, da niso sposobni obvladati lastne agresivnosti in sovraštva. Oboje stopnjujejo tem bolj, čim manj imajo razlogov za to.

Usmili se nas, o Gospod.

Usmili se nas.

Dvanajsta postaja:

JEZUS UMRJE NA KRIŽU

Molimo Te, Kristus, in Te hvalimo.

Ker si s svojim križem svet odrešil.

Jezus še zadnjič izrazi svojo stisko: *»Moj Bog, moj Bog, zakaj si me zapustil?«* V nekakšnem »povzetku« se sprehodi od svojega prvega stavka (*»Če je mogoče, naj gre ta kelih mimo mene«*), mimo drugega (*»Vendar ne moja, ampak tvoja volja naj se zgodi«*), do *»Dopolnjeno je«* in *»Še danes boš z menoj v raju«*, kar že nakazuje njegov pogled v *»obljubljeno deželo«*.

Strah in bolečina ter upanje in vera so izkušnje, ki se najmočneje prepletajo v mejnih življenjskih situacijah. Smrt ni »trenutek«, marveč je čutenje, ki nas spremlja vse življenje. Če želimo, da se življenje sklene s pogledom v »obljubljeno deželo«, potrebujemo pogum čakanja – do konca.

Usmili se nas, o Gospod.

Usmili se nas.

Trinajsta postaja:

JEZUSA SNAMEJO S KRIŽA IN GA DAJO MARIJI V NAROČJE

**Molimo Te, Kristus, in Te hvalimo.
Ker si s svojim križem svet odrešil.**

Zanimivo in zgovorno je, da je pod križem le »učenec, ki ga je Jezus ljubil« ter da so ostale ženske. Jezus na tej postaji niti ni več v središču, on je svojo zemeljsko pot zaključil. Na vrsti sta čutenje in delo ljudi, ki ostanejo.

Fizično delo opravljajo moški: Simon pomaga nositi križ, Jožef iz Arimateje sname Jezusa s križa.

Dotike podarjajo ženske: Veronika obriše Jezusu obraz, Marija ga sprejme v naročje.

Janez sprejme skrb za Marijo, v bolečini materi stojita ob strani Marija Klopájeva in Marija Magdalena. V Mariji lahko prepoznamo čutenje številnih mater in očetov, ki so izgubili svoje najdražje, v Janezu pa poziv k solidarnosti in skrbi za žalujoče.

**Usmili se nas, o Gospod.
Usmili se nas.**

Štirinajsta postaja:

JEZUSA POLOŽIJO V GROB

Molimo Te, Kristus, in Te hvalimo.

Ker si s svojim križem svet odrešil.

Jezusa položijo v grob, kjer ostane tri dni. Tri dni je dovolj časa, da neki zadevi pridemo do dna. Jezus je dejansko umrl in prišel smrti do dna. Je pa tudi dejansko vstal in smrt premagal. S tem je premagal vse, kar nas mori in tišči v smrt.

Jezus smrti ni premagal s sovraštvom, marveč z ljubeznijo. Vzljubil jo je tako močno, da se je zanjo odločil in umrl. Njegov odnos z Očetom je tako močan, da ga tudi smrt ni pretrgala.

Varen in trden odnos je močnejši od smrti in je živ tudi takrat, ko ga kdo že »položi v grob«.

Usmili se nas, o Gospod.

Usmili se nas.

Sklep

**Molimo Te, Kristus, in Te hvalimo.
Ker si s svojim križem svet odrešil.**

Ko spremljamo Jezusa na poti križanja, lahko vedno prebudimo zavest, da tudi on spremlja nas na tej isti poti. Sporoča nam, da hodi z nami ter nas v naših križih ne pušča samih. Približuje se nam v potezah Veronike in dejanjih Simona ter nas opogumlja, da si upamo sprejeti pomoč. Hkrati pa tudi nas vabi v vlogo Simona iz Cirene in Veronike, da s svojimi aktivnostmi in dotiki pomagamo nositi križ svojih bližnjih ter obupanih in ubogih.

**Usmili se nas, o Gospod.
Usmili se nas.**

ddr. Stanko Gerjolj



SPREJEMANJE – VIR VESELJA IN POVEZANOSTI

ZA IZVAJALCA KATEHEZE

Vsako leto v postnem času vabimo k dobrim delom, odpovedi in molitvi. V letošnjem povabilu za postni čas bomo te tri aktivnosti usmerili v odnose, predvsem da bi ti postali vir veselja in povezanosti ter da bi se trudili graditi mostove med ljudmi. V družbi opažamo razdvojenost, negativno komunikacijo, celo sovražnost, ki lahko uniči vsako prizadevanje za dobro. Nemalo križev naših družin je povezanih s slabimi odnosi in posledično z ločitvami. V ozadju pa gre za tiha trpljenje, predvsem otrok in mladostnikov, ki so se znašli v stiski ob ločitvi staršev ali bojev za njihovo pozornost. Prav tako v različnih skupnostih, tudi v župnijah, slabi odnosi krojijo vključenost, sodelovanje ali celo versko življenje.

Prav je, da se ozremo tudi na našo skupnost Karitas in druge skupnosti v župniji ter premislimo o svojih medsebojnih odnosih. V kratki anketi so sodelavci Karitas, ki so se udeležili seminarjev Karitas, izrazili, da radi zahajajo v skupine, kjer se dobro počutijo, kjer ni prepirov, kjer se upošteva mnenje vseh članov, kjer so sprejeti takšni, kot so. Vrednote, kot so medsebojno razumevanje, dobra komunikacija med sodelavci, povezanost, iskrenost, zaupanje in hvaležnost, gradijo skupnost. Zavedati se moramo, da je za vztrajanje v skupini prostovoljcev, v kateri delovna pogodba in plača nista zaveza za delovni odnos, ključno ustvarjanje dobrega zaupanja, sodelovanja, timskega delovanja, novih izzivov, rasti, skupnih vrednot in navdušenja. Vse to gradi občutek vrednosti in sprejetosti, kar ustvarja dolgoročno pripadnost. Brez tega si prostovoljstva ne moremo predstavljati.

- Namen kateheze »**Sprejemanje – vir veselja in povezanosti**« je, da bi nas senzibilizirala za doživljanje, sprejemanje in vključevanje drugega. Udeleženci naj bi se zavedali, kako pomembni sta sprejetost vsakega člana v skupini in prepoznavanje njegovih dobrih lastnosti ter kaj povezanost prinaša v skupino in delo.

- Kateheza je namenjena različnim skupinam v župniji, še posebej sodelavcem Karitas na različnih nivojih, primarno župnijskim Karitas. Lahko pa se uporabi tudi za mladinske skupine.

Potek kateheze

- I. Molitev
- II. Uvodna dinamika
- III. Osrednja dejavnost
- IV. Jezusovo povabilo
- V. Zaključek

I. MOLITEV

- Pesem po izbiri

Udeleženci sedijo v krogu. Povabimo jih, da premislijo, kdaj jih je v odnosih kaj zbolelo:

»Pomisli, če se ti je kdaj zgodilo, da te je kdo prizadel z besedo, z dejanjem, te je morda ignoriral, ni želel sprejeti tvojega povabila. To so lahko stvari, ki so se zgodile v odnosih doma, z očetom in mamo, možem in ženo, med prijatelji, v službi, šoli, skupini prostovoljcev ...

Sedaj pomisli še, kako si se ob tem počutil, katera čustva so te prevevala, kako ti je bilo pri srcu.«

Za uvodno osebno razmišljanje si lahko vzamemo približno 2 minuti časa.

- Vse te dogodke in doživljanja bomo izročili Bogu. Skupaj ponovimo odpev:
»Gospod, pomagaj mi!« (Lahko bere voditelj ali pa besedilo razdelimo med udeležence).

Gospod, Ti veš, kako mi je včasih hudo.

Vem, da mi stojiš ob strani in mi pomagaš.

Prosim Te, da bi čutil tvojo bližino v trenutkih, ko mi je hudo.

ODP.

Gospod, Ti poznaš vse moje stiske in težave.

Vem, da brez tega včasih ne gre, in mi je težko.

Prosim te, da bi v težavah sprejel tvojo roko, ki mi želi pomagati.

ODP.

Gospod, tudi Ti si trpel na križu.

Vedel si, da boš umrl za vse nas.

Prosim Te za vse, ki umirajo, da jih sprejmeš k sebi.

ODP.

Gospod, Ti si z nami vedno in povsod, ko smo doma ali v službi, šoli in drugje.

Odpri nam oči, da bomo pozorni na stiske ljudi okoli nas.

Prosimo Te, da bi jim radi pomagali in jim stali ob strani.

ODP

II. UVODNA DINAMIKA

Uvodna dinamika sprejemanja na zelo nazoren način prikaže udeležencem, kaj pomeni biti sprejet, nekemu pripadati in kako je biti izločen, neupošteván, nesprejet.

1. Vsi udeleženci zaprejo oči, voditelj pa jim na čelo nariše barvno piko (štirih različnih barv, s flomastri). Z enakimi barvami označimo kote v prostoru (na list). Udeležencem damo navodilo, da bodo morali na znak za začetek odpreti oči in poiskati skupino, ki ji pripadajo (glede na barvo na čelu) in se odpraviti v kot sobe, ki je označen z njihovo barvo. Pomembno navodilo pri tem je, da se ne smejo pogovarjati, lahko pa komunicirajo neverbalno. Nekaterim udeležencem narišemo pike drugih barv in tako ne spadajo v nobeno skupino.
2. Ko to izvedemo, sledi voden pogovor (sedimo v krogu):
 - Kaj se je zgodilo, ko ste odprli oči?
 - Kako ste se počutili, ko ste našli svojo skupino?
 - Kako mislite, so se počutili tisti, ki niso spadali v nobeno izmed skupin?
 - Poznate koga, ki ga drugi ne sprejmejo?

- Kaj bi lahko naredila skupina s tistimi, ki so imeli narisano piko druge barve?
- Kaj bi se zgodilo, če bi sprejeli koga, ki ne bi imel narisane pike enake barve?

Pomembno je, da v vodenem pogovoru udeleženci čim bolj aktualizirajo svoje ugotovitve ob tej igri in jih poizkusijo aplicirati na svojo vsakdanjost.

III. OSREDNJA DEJAVNOST

Pripravimo si samolepilne lističe treh barv in jih razdelimo med udeležence. Prav tako naj imajo udeleženci na voljo različna pisala. Potrebujemo še en večji risalni list in flomastre.

Uvodno dinamiko sedaj povežemo s konkretnimi situacijami v skupini. Udeleženci najprej v pogovoru izberejo simbol, ki jih po njihovem mnenju povezuje. Nato jih voditelj povabi, da:

1. barva lističa: udeleženci napišejo, kaj nas lahko ovira pri sprejemanju drugega, kaj je tisto, kar razdvaja, boli, uničuje odnos. Povabljeni so, da ne pišejo zgolj abstraktno, ampak tudi konkretno za njihovo skupino.

Vsako misel, predlog napišejo na svoj listič in lističe nato nalepijo na začetni del simbola.

2. barva lističa: udeleženci napišejo, kaj po njihovem konkretno gradi odnose, povezuje ljudi med seboj, tudi v njihovi skupini. Lističe nalepijo na drug konec simbola.

Nato voditelj povzame napisano na lističih ter povabi udeležence, da tudi oni podelijo svoje misli.

3. barva lističev: udeleženci napišejo konkretne ideje za svojo skupino, kako se bodo trudili sprejemati drug drugega, graditi odnose in povezanost med seboj.

Te lističe nalepijo na simbol. Voditelj jih povzame, lahko pa jih podelijo udeleženci sami.

IV. JEZUSOVO POVABILO: Jezusovi učenci naj bodo vsi eno

Voditelj natisne odlomek iz SP za vsakega udeleženca. Nato eden prebere odlomek. Po prebranem odlomku imajo nekaj časa zase in vsak izbere stavek, ki ga je najbolj nagovoril (ga podčrta, pobarva). Ta stavek si podelijo med seboj.

Iz svetega evangelija po Janezu (Jn 17,20-26)

Tisti čas je Jezus povzdignil oči k nebu in molil: »Sveti Oče, ne prosim samo za té, ampak tudi za tiste, ki bodo po njihovi besedi verovali vame: da bi bili vsi eno, kakor si ti, Oče, v meni in jaz v tebi, da bi bili tudi oni v naju, da bo svet veroval, da si me ti poslal. In jaz sem jim dal veličastvo, ki si ga dal meni, da bi bili eno, kakor sva midva eno: jaz v njih in ti v meni, da bi bili popolnoma eno. Naj svet spozna, da si me ti poslal in da si jih ljubil, kakor si ljubil mene. Oče, hočem, naj bodo tudi ti, ki si mi jih dal, z menoj tam, kjer sem jaz, da bodo gledali moje veličastvo, ki si mi ga dal, ker si me ljubil pred začetkom sveta. Pravični Oče, svet te ni spoznal, jaz pa sem te spoznal in ti so spoznali, da si me ti poslal. In razodel sem jim tvoje ime in jim ga bom še razodeval, da bo ljubezen, s katero si me ljubil, v njih in bom jaz v njih.«

V. ZAKLJUČEK

Za zaključek preberemo misel p. Karla Gržana o potrebi po sprejetosti (vir: Žarek dobrote, oktober 2008):

»V vsakem izmed nas je izjemno močna potreba, da bi bil prepoznan kot vreden.

- Le ovrednoteni se lahko ovrednotimo – in vrednotimo;
- le spoštovani se lahko spoštujemo – in spoštujemo;
- le če niso v nas dvomili, če so v nas verjeli – verovali, lahko verujemo: vase, v Boga, v pomen bivanja, v bližnje – v slehernika v njegovem (p)osebni poslanstvu.

Kaj ti pomaga tisoč seminarjev o osebnostni rasti, če pa nimaš osebe, ki bi te vrednotila in zato sprejemala, spoštovala ... – ob kateri bi zmož potrdjen in zato radosten uresničevati to, s čimer si dar v času in prostoru zemeljskega bivanja?

Zato je duhovna okrepitev (Bog me sprejema, vrednoti in spodbuja k uresničevanju osebne poklicanosti) in prav tako srčna (vsaj nekdo – »oseba ljubezni«, ki odseva božjo brezpogojno ljubezen, me vidi, vrednoti in vzpodbuja) nujnost, da sploh zmoremo živeti iz lastnega jaza – v osebнем ravnovesju in družbeni konstruktivnosti.«

Helena Zevnik Rozman



GRADIMO MOSTOVE MED LJUDMI – TUDI TAM, KJER JIH ŠE NI

Ljudje smo bitja odnosa. Otroci se spoštljivega in prijaznega odnosa najprej učijo v domačem okolju. V postnem času vas vabimo tudi izven družin. Da se povezujemo, spoznavamo in gradimo vezi (mostove), tudi tam, kjer jih še ni ali pa obudimo odnos, ki je morda zamrl, ker se zanj nismo dovolj trudili. Naj nam bodo odnosi vir veselja in povezanosti.

Kažipot vam je lahko 6 povabil. Vsak večer vržete kocko ali kako drugače določite, za kateri izziv se boste v naslednjem dnevu še posebej potrudili.

1. Pokličem

nekoga, ki ga že nekaj časa nisem. Potrudim se, da sem dober poslušalec.



Prisluhni!

2. Napišem

razglednico ali pismo in ga odpošljem. Ali pošljem sms. Tako razveselim nekoga, s katerim že dolgo nisem v stiku ali so se najini odnosi ohladili.



Prisluhni!

3. Obiščem

prijatelja, soseda, babico ... in se iskreno pozanimam, kako jim gre in z njimi preživim nekaj časa.



Prisluhni!

4. Pomagam

nekomu, ki mu v šoli ne gre dobro; mami pri delu; očetu pri delu; starim staršem; bratu ali sestri ... brez jamranja, z veseljem.



Prisluhni!

5. Ustvarim in podarim

nekaj lepega: spečem, narišem ali izdelam lep izdelek ter ga podarim nekomu, ki mi ni najbližji – morda sosedi ali sošolcu, ki mi ni najbolj pri srcu



Prisluhni!

6. Zmolim

za nekoga, ki me je prizadel, ni lepo ravnal z menoj ali o njem nimam dobrega mnenja. Lahko zmolim tudi za družine v vojni ali za družine z bolnim družinskim članom.



Prisluhni!

*Ko se počutim zgrešenega in izgubljenega, ko ne morem več,
je On z menoj, On je tam;
v mojih tisočih kapricah »zakajev« in v številnih »zakajih« brez
odgovora,
je On tu.*

*Takšna ljubezen, vsa za nas, do konca.
Takšna Jezusova ljubezen lahko spremeni naša kamnita srca
v mesena srca.
To je ljubezen, ki je sposobna usmiljenja, nežnosti in sočutja.
Božji slog je bližina, sočutje in nežnost.
Zapuščeni Kristus nas spodbuja, da ga ljubimo in ga ljubimo
v zapuščenih.*

*V njih niso samo pomoči potrebni, ampak je v njih On;
On, zapuščeni Jezus, je z njimi;
On, ki nas je rešil tako, da se je spustil do dna naše
človeške pogojenosti.*

(papež Frančišek)

Molitev za postni čas

*Gospod, tudi letos me vabiš, naj stopim na pot priprave
na veliko noč.*

*Odpusti mi, ker sem tolikokrat le del množice, v svetu,
zaznamovanem s konflikti, egoizmom, iskanjem užitkov ...
Tolikokrat pozabim Nate!*

*Pomagaj mi, da bom našel čas za premišljevanje tvoje
besede, za molitev in dobra dela. Naj bolj in bolj odkrivam
veselje v tem, da Ti bom sledil, in se bom pripravljen
odpovedati vsemu, kar me oddaljuje od Tebe.*

*Naj vedno bolj postajam človek za druge, človek odnosa,
ki s spolnjevanjem tvoje volje prinaša v svet mir,
veselje in upanje.*

*Gospod, Ti si trpel in umrl za vsakega izmed nas.
Bodi z nami in se nas usmili! Amen.*

(msgr. mag. Alojzij Cvikel, predsednik Slovenske karitas)