



POGLOBIMO POSTNI ČAS

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



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, generalni tajnik Slovenske karitas

Uredila: Helena Zevnik Rozman

Avtorji: Peter Tomažič, s. Mojca Korošec, Luka Oven, Zvone Horvat Žnidaršič, Helena Potočnik Okorn, Simon Dvornik, Lovro Tacol, s. Emanuela Žerdin, Bernarda Grašič in Klara Bizant

Oblikovala: Ema Pestotnik

Lektorirala: Anja Pfeifer

Fotografija na naslovnici: Andrej Pavlin

Fotografije v gradivu: Zdenka Šfiligoj, Andrej Pavlin

Tisk: Založba Salve

Naklada: 1300 izvodov

Slovenska karitas, Kristanova ulica 1, 1000 Ljubljana
01 300 59 60, info@karitas.si, www.karitas.si

Ljubljana, februar 2026

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



RAST IN BOŽJA VOLJA

Običajno naše življenje teče v ustaljenem toku in zelo smo zadovoljni, če je čim manj sprememb, ki bi nas vznemirile ali kakorkoli spravile v stisko. Nekoliko redkejši pa so ljudje, ki iščejo nove in večje izzive. Seveda preizkušnje v življenju prej ali slej pridejo same in vsaj v začetku težko razumemo, da gre pri vsem za Božjo voljo. Če imamo dobro duhovno kondicijo, je nekoliko lažje, pa vendar se na križu v skrajnem trpljenju lahko celo vprašamo: »*Moj Bog, moj Bog! Zakaj si me zapustil?*«

Vprašanje ni bogokletno, saj se je o tem v trenutku največjega trpljenja spraševal celo Jezus. In kot je zapisal papež Frančišek, se je Jezus ob končnem sprejetju Božje volje popolnoma izpraznil in osvobodil vseh človeških spon, strahu in pričakovanj in se prepustil volji Očeta. »*Popolnoma je izpraznil samega sebe za nas.*« Nam pa je namenil ljubeče in odprto srce, da lahko preko njega vstopamo v Božje kraljestvo.

Ob tem se lahko vprašamo, ali je rast brez odpovedi in bolečine sploh mogoča. Vsak športnik in kmet ve, da ne. Zelo slikovita je prispodoba vinogradnika ali sadjarja, ki obreže trto ali jablano, da bi ta obrodila še bolj obilen sad. Včasih je treba odrezati celo vejo in obrezati korenine, da se lepa in rodovitna rastlina ne spremeni v puhast grm z množico slabih in piškavih sadov, ki ne služijo ničemur razen svojemu napuhu. Danes pa želimo početi veliko lagodnih in prijetnih stvari. Vsega bi poskusili po malo, povsod bi se podpisali, da bi nasitili našo željo po potrditvi, priznanju in pohvali, ob tem pa ne bi prevzemali odgovornosti in velikih stalnih naporov za družino, delo in skupnost. A tak način ne prinaša pravih sadov – gre le za puhast grm. Včasih so rekli: »*Bolje je malo, pa to dobro.*« Bolje je početi manj stvari, pa naj bodo tiste intenzivne in opravljene z odgovornostjo, na katero lahko naši bližnji, sodelavci in župnija v resnici računajo. V postnem času premislimo, kaj je tisto, kjer se želimo res potruditi in dati nekaj od sebe.

Vinogradnik zna pomagati trti, da si po pozebi in toči ali drugih nesrečah opomore in ponovno ozeleni. Jezus pa lahko v preizkušnjah in trpljenju pomaga nam, če v osebnem odnosu sprejmemo njegovo spremstvo in pomoč. Z molitvijo ustvarjamo direktno povezavo z Bogom, ki zdravi in omogoča rast. V postnem času smo povabljeni, da se prepustimo Bogu, da nas z odpovedjo obreže nekoristnih in odvečnih vej ali celo gnilih delov, ki jih ustvarjajo naš napuh in odvisnosti od alkohola, drog, pornografije, slave, dela, premoženja, moči in še česa. Ko se tako ob molitvi in odpovedi vsaj malo izpraznimo nepotrebnih stvari, nastane prostor za dobra dela, za bližnjega in dejavno ljubezen.

*Peter Tomažič,
generalni tajnik Slovenske karitas*



PRIČETEK POSTA

Pepelnica, sreda, 18. februar 2026

Na začetku posta smo. To je sveti čas – nova priložnost, da se vrnemo h Gospodu.

"Obrnite se k meni z vsem srcem ... vrnite se h Gospodu, svojemu Bogu."
(Jl 2,12.13)

Tako nas nagovarja Gospod po preroku Joelu. Poklicani smo, da se podamo na pot in izkažemo čast svojemu Bogu, kajti sedaj je »milostljiv in poln usmiljenja, počasen za jezo in bogat v dobroti« (Jl 2,13).

Pot na goro ni vedno lahka. Da bi dosegli vrh, bodo potrebni napor, sodelovanje, zaupanje, odpoved in čas pa tudi veselje. Se upaš podati na pot in tvegati spreobrnjenje?

Četrtek, 19. februar 2026

V življenju pogosto stojimo pred izbirami, pomembnimi in manj pomembnimi. Izbire pa imajo posledice. *"Glej, predložil sem ti danes življenje in srečo, smrt in nesrečo,"* nam pravi Gospod po Mojzesu.

V čem sta življenje in sreča? Gospod nam jasno pove, da je življenje le z njim, v njem, v poslušanju njegovega glasu in izpolnjevanju njegovih zapovedi. Če bomo ljubili Gospoda, ga poslušali in mu zaupali, bomo blagoslovljeni. Oče nam pušča izbiro. Bomo izbrali blagoslov?

Petek, 20. februar 2026

Post, molitev in odpoved nimajo pomena, če ne mehčajo našega srca in nas ne naredijo bolj občutljive za bližnjega. Vstati moramo iz svojega udobja in lačnemu dati prostor pri svoji mizi, prezeblemu svoja oblačila, obupanemu pa svojo besedo in roko pomoči. Ljubezen je konkretna in nas mora obrniti v drugo smer, od skrbi zase k skrbi za bližnjega.

"Tedaj napoči tvoja luč kakor zarja, zdajci zacvete tvoje ozdravljenje, tvoja pravičnost pojde pred teboj".

Post je sredstvo, cilj je spreobrnjenje srca.

Sobota, 21. februar 2026

Ko hodimo na goro, imamo pogled usmerjen proti vrhu. Tu in tam se spotaknemo, se utrujeni ustavimo ali celo zaidemo s poti. A pogled na vrh je ključen: daje nam moč, nas vrača na pravo pot in nam daje smisel.

s. Mojca Korošec

PROŠNJE ZA VSE POTREBE:

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

1. Prosimo te za papeža, škofo in duhovnike, da bodo zvesto živeli po Božji besedi.
2. Opogumi nas, da se bomo odvrčali od hudega in se odločali za dobro.
3. Osvobodi nas navad, ki grenijo naše medsebojne odnose.
4. S svojo tolažbo podpiraj vse, ki so izgubili svojce zaradi bolezni ali nesreč.
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

1. postna nedelja, 22. februar 2026

»Človek ne živi samo od kruha.«

Jezus v puščavi pokaže, da prava moč ne raste iz udobja, ampak iz zaupanja v Boga. Post ni tekmovanje v odpovedih, temveč vaja v svobodi. Ko se odpovemo nečemu majhnemu, npr. ekranu, slabi besedi ali sebičnosti, naredimo prostor za Boga in za druge. Majhna odpoved je korak dlje na poti, ki vodi k pravemu življenju.

Ponedeljek, 23. februar 2026

»Resnično, povem vam: kar ste storili kateremu izmed teh mojih najmlajših bratov, ste meni storili.«

Dobro delo ni nekaj velikega in odmevnega, ampak nekaj konkretnega: pomoč sošolcu, prijazna beseda domá, obisk osamljenega. Ko delamo dobro, ne pomagamo le drugemu, temveč spreminjamo tudi sebe. Vsako dobro dejanje nas potisne stopničko višje na poti proti velikonočnemu cilju.

Torek, 24. februar 2026

Jezus nas uči, da molitev ni množica besed, ampak odprto srce. Bog ve, kaj potrebujemo, še preden prosimo. V postu si vzemimo čas, da se ustavimo: kratka molitev zjutraj, tišina pred spanjem, odlomek iz Svetega pisma. Molitev je kot vrh, ki nas vleče navzgor. Tudi takrat, ko smo utrujeni ali brez moči.

Sreda, 25. februar 2026

Odpuščanje ne pomeni pozabiti, ampak se odločiti, da ne bomo nosili zamere. Težko je narediti prvi korak, a prav ta osvobaja. Jezus nas vabi, da začnemo znova. Vsak dan. Ko odpustimo bratu, sestri, sosedu, sodelavcu, sošolcu ali sebi, se zmanjša teža v srcu. Odpuščanje je zahtevna pot, a vodi k notranji svobodi in miru.

Četrtek, 26. februar 2026

»Obrnite se k meni z vsem srcem, govori Gospod.«

Jezus nas spodbuja k zaupanju: naj prosimo, iščemo in trkamo, saj je Bog dober Oče, ki daje, kar nas vodi v življenje. Molitev ni le prošnja zase, ampak odpira srce za druge. Ko v molitvi sprejemamo Božjo dobroto, jo lažje podarjamo naprej – z dejanji, besedami in odnosi, ki gradijo.

Petek, 27. februar 2026

»Iščite, kar je dobro, in ne, kar je hudo.«

Jezus nas uči, da se pravičnost začne v srcu in odnosih. Besede, jeza in zamere lahko ranijo enako močno kot dejanja. Zato nas vabi, naj najprej poiščemo spravo – še preden darujemo Bogu. Ko naredimo prvi korak k drugemu, gradimo mostove in stopamo na pot življenja, kjer je Gospod z nami. Naredimo ta prvi korak: opravičimo se, ponudimo roko sprave in izrecimo lepo besedo.

Sobota, 28. februar 2026

»Človek ne živi samo od kruha, ampak od vsake Božje besede.«

Jezus nas uči, da prava moč raste iz ljubezni, ki presega logiko sveta. Ljubiti tudi tiste, ki nam niso všeč ali so nas prizadeli, je težko, a prav tu se rodi upanje. Ko zaupamo Bogu in naredimo majhen korak dobrote, postajamo podobni nebeškemu Očetu. Vsako tako dejanje nas vodi bližje cilju in spreminja naša srca.

Luka Oven

PROŠNJE ZA VSE POTREBE:

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

1. Za papeža Leona, škofo in duhovnike, da bi ustvarjali poti in mostove med različnimi narodi in kulturami.
2. Daj nam modrosti, da ni znali prisluhniti in slediti Svetemu Duhu.
3. Opogumi nas, da se bomo odvrčali od hudega in se odločali za dobro.
4. Naj nikdar ne usahne naše zaupanje vate.
5. Nakloni rajnim večno življenje pri tebi.

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

II. POSTNI TEDEN

2. postna nedelja, 1. marec 2026

Gospod rešuje in je nad nami, nas spremlja in blagoslavlja. Nas pa tudi pošilja, da mu sledimo, da opogumljeni pričujemo o njegovi dobroti in delamo dobro. Kaj za nas v današnjem času predstavlja spremenjenje na gori? Kje črpamo moč, da hodimo za njim? Ali poslušamo njegov glas na samem, v tišini in molitvi?

Danes si vzemimo ta čas. Posvetimo svoj čas Gospodu pri sveti maši, v molitvi, zahvaljevanju in veselju, da smo lahko njegovi ljubljeni otroci in s tem pričevalci njegove ljubezni za druge.

Ponedeljek, 2. marec 2026

Greh nas oddaljuje od nas, drugih in od Boga. Božje usmiljenje in zvestoba nas opogumljata, da se spokorimo in si vedno znova izprašamo vest, ali smo dovolj usmiljeni do svojih bližnjih. Kako ravnamo z našimi otroki, sozakonci, starši, brati, sestrami, sosedi, sodelavci? Ali sta v nas obsojanje in obrekovanje? Ali znamo in zmoremo v ljudeh najti dobro ali vidimo le njihove napake?

Danes prosimo za odpuščanje in si izprašajmo vest. Pri redni spovedi se spovejmo svojih grehov. Milost prihaja z odpuščanjem.

Torek, 3. marec 2026

Dobro delati drugim, skrbeti za pravico in pomoč zatiranim – vse to beremo v Izaiju – je pot k zveličanju. Poslušati božjo besedo, jo ohraniti v srcu in obroditi sad, pa so besede evangelista Mateja, ki nas opogumlja, da ob dobrih delih ne smemo pozabiti na ponižnost in pravo držo služenja.

Danes razmislimo, kakšna so naša dobra dela in s kakšno držo skrbimo za druge. Je v nas tudi kaj potrebe po razkazovanju in potrditvi? Zavzemimo pravo držo miru in upanja kot bratje in sestre v Kristusu.

Sreda, 4. marec 2026

Prerok Jeremija doživlja ponižanje, krivico in škodoželjne naklepe nasprotnika, Jezus pa izdajo in obsodbo na smrt. V času preizkušenj in trpljenja prosimo za Gospodovo milosrčnost in usmiljenje.

Zaupajmo v njegovo pomoč. Zaupajmo, da je pot, po kateri hodimo, prava. Ob tem ne pozabimo na milost svetih zakramentov, ki nam jih Bog daje kot vidna znamenja njegovega posega in pomoči. Z njimi spreminjajmo svoje strahove v močno zaupanje in nemoč v varnost.

Četrtek, 5. marec 2026

Božja beseda nas vsak dan nagovarja in opogumlja za rojevanje sadu in življenja Gospodu po volji. Po božji podobi smo narejeni, da ob svojem času damo svoj sad. Kako je z našim branjem Svetega pisma? Ali se veselimo, da vsak dan lahko črpamo iz te zakladnice žive besede, ki nam je poslana za vsako še tako težko situacijo v našem življenju?

Ne pustimo, da naši udje ovenijo in da naš sad ne bo rodovit. Vsak dan si vzemimo čas in radi preberimo, premislimo in udejanjimo, kar nam je posredovano.

Petek, 6. marec 2026

Spominjajmo se čudovitih božjih del, zahvaljujmo se za vse, kar je za nas storil Bog. Koliko priložnosti je bilo v našem življenju, ki smo jih zavrgli in nismo upoštevali Božjega glasu? Kolikokrat smo bili morda v nevarnosti, pa se je vse dobro izteklo? V današnji Božji besedi beremo o zvijačnih naklepih v odnosih.

Ustavimo se v premišljevanju in zahvaljevanju za vse, kar je Bog storil za nas, naše domače in bližnje. Blagoslovimo v mislih ali celo s križem na čelo vse, ki jih bomo danes srečali.

Sobota, 7. marec 2026

Bog pogosto izbere šibke in prezrte, da uresniči svoj načrt. Kolikokrat mi kot strokovnjaki, kot nekdo, ki se ima za nekaj več, presojamo vrednost nečesa ali nekoga in s tem povzročimo stisko?

Kolikokrat nas morda zavede moč, ki jo dobimo s položajem, denarjem?

Sv. Favstina Kowalska nas zaradi svojih videnj Jezusa spodbuja in želi, da poglobimo pobožnost k Božjemu usmiljenju.

Naj nas današnja prva sobota okrepi, zaveže k večji pravi ponižnosti in pritegne k češčenju Jezusovega in Marijinega srca.

Helena Potočnik Okorn

PROŠNJE ZA VSE POTREBE:

Naš Odrešenik Jezus Kristus, z zaupanjem se obračamo k tebi in te prosimo:

1. Naj državni in cerkveni voditelji vedno delajo za mir in pravičnost med narodi.
2. Daj nam moči, da bomo bližjim zares blizu, da jim bomo posvetili svoj čas in pozornost.
3. Odpri nam srce, da se ne bomo dali premotiti zapeljivosti uspeha.
4. Daj nam ljubezni, ki ne bo tehtala in preračunavala, ampak bo odsevala tvojo ljubezen do nas.
5. Ozri se na tiste, ki so umrli v obupu. Vzemi jih k sebi in jih napolni z večno srečo pri tebi.

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

III. POSTNI TEDEN

3. postna nedelja, 8. marec 2026

Ljudstvo je bilo tam žejno in tako je godrnjalo zoper Mojzesa: *»Zakaj si nas izpeljal iz Egipta, da z žejo pomoriš nas, naše otroke in našo živino?«*

Mnogokrat se nehote znajdemo v preteklosti in iz tega ne moremo, ker nas ovirajo dogodki, ki se nam zdijo neverjetno lepi, uspešni in neponovljivi. Nato se zavemo sedanjosti in odkrijemo stvari, ki v nas povzročajo nezadovoljstvo in pritoževanje. Pritoževanje je toliko večje, kolikor večje je prepričanje, da smo se v preteklosti napačno odločili. Kaj sedaj? Najbolje je preprosto sprejeti sedanjost in se truditi, da postanemo gospodarji sedanjosti in ne živimo v preteklosti.

Ponedeljek, 9. marec 2026

In rekel je: *»Resnično, povem vam: Nobenega preroka ne sprejmejo v domačem kraju.«*

Jezus nas želi opozoriti na dejstvo, da imamo ljudje predsodke, najpogosteje do svojih bližnjih. Mogoče se najde kdo, ki je prepričan, da jih nima. Mislim, da bi iskanje človeka brez predsodkov bilo podobno misiji iskanja samoroga. Zato je zelo pomembno, da se tega zavedamo, ker nikakor ne smemo dovoliti, da nam prav predsodki krojijo življenje ali celo onemogočajo osebno rast in razvoj.

Torek, 10. marec 2026

Tedaj je pristopil Peter in mu rekel: *»Gospod, kolikokrat naj odpustim svojemu bratu, če greši zoper mene? Do sedemkrat?«* Vsi poznamo Jezusov odgovor: *»Ne pravim ti do sedemkrat, ampak do sedemdesetkrat sedemkrat.«*

Jaz pa imam problem oprostiti že enkrat in to kljub temu, da je lahko odpuščanje drugemu največje darilo samemu sebi. Ko odpustimo, ne osvobajamo drugega, ampak sebe. Iz svojega srca odstranjujemo bolečino, iz svoje duše pa grenkobo in ustvarjamo prostor, kjer se lahko naseli mir. Odpuščamo zato, ker si zaslužimo notranji mir.

Sreda, 11. marec 2026

»Kdor bo torej kršil eno od teh, pa čeprav najmanjših zapovedi in bo tako ljudi učil, bo najmanjši v nebeškem kraljestvu.«

Osebo vidim v tem odlomku iz evangelija močno povabilo, da smo odgovorni za druge in drugim posredujemo nauk, ki smo ga tudi mi prejeli kot dar. Od tega, kako izpolnjujemo zapovedi, predpise in živimo po evangeliju, je odvisno naše zveličanje. Za dobro odločitev je potreben dober vzor, dober primer. Močnejša od naših besed so dejanja. Kakšen vzor smo okolici, v kateri živimo?

Četrtek, 12. marec 2026

»Poslušajte moj glas, tako bom vaš Bog in vi boste moje ljudstvo. Hodite po vsej poti, ki vam jo zapovedujem, da vam bo dobro!«

Skozi celotno Sveto pismo nas Bog neprestano kliče in vabi. Še več – želi, da postanemo del njegovega ljudstva, ljudstva, s katerim ima poseben odnos, ki ga posebno ljubi in varuje. Temu rečemo izvoljenost. Izvoljenost ni, ker nas Bog potrebuje in si želi našega spoštovanja in čaščenja. Izvoljenost izhaja iz posebne ljubezni, ki jo ima Bog do nas. Cilj Božje ljubezni pa je sila preprost, to je, da bi nam bilo dobro.

Petek, 13. marec 2026

Jezus zelo jasno pove, da sta najpomembnejši dve zapovedi: ljubezen do Boga in ljubezen do bližnjega. Zanimivo je, da pri ljubezni do bližnjega postavi tudi kriterij, merilo, ki pove, kako in koliko je treba ljubiti bližnjega. Merilo je ljubezen do samega sebe. Če hočeš vedeti, ali dovolj ljubiš bližnjega, moraš vedeti, ali dovolj ljubiš samega sebe. Če nimaš prave ljubezni do sebe, ne moreš imeti prave ljubezni do bližnjega. Zato egoizem ni prava ljubezen, ker ne dopušča, da bi imel rad druge. Imeti rad sebe je možno zgolj v ljubečem odnosu z drugimi.

Sobota, 14. marec 2026

Cestinar pa je stal daleč proč in še oči ni hotel vzdigniti proti nebu, ampak se je tolkel po prsih in govoril: »Bog, bodi milostljiv meni grešniku!«

Naša družba potrebuje več ponižnosti. Priče smo stalnemu poudarjanju svojih kvalit, lastnih dosežkov, pretiranemu dokazovanju z materialnimi dobrinami. Ponižnost pa nam pokaže, kakšni smo v resnici – z vsemi dobrimi in slabimi lastnostmi. Ponižnost nas lahko nauči poštenosti, skromnosti, potrpežljivosti, hvaležnosti, poslušnosti in spoštovanja.

Zvone Horvat Žnidaršič

PROŠNJE ZA VSE POTREBE:

Gospod Jezus, ti rad uslišiš vsakega, ki zaupno kliče k tebi; prosimo te, usliši naše prošnje:

1. Da bi v svojem življenju znali zaupati Bogu in bi se manj obremenjevali s tem, česar nimamo in kar bi morali imeti.
2. Da bi imeli pogumno in odprto srce ter dopuščali, da so naši bratje v svoji drugačnosti tudi bogastvo za nas.
3. Da bi drugim zmogli nositi radost odpuščanja, čeprav smo prepričani, da so se nam zgodile krivice, bolečina in trpljenje.
4. Da bi bolj dosledno in resno opravljali svoje poslanstvo pričevanja za evangelij z zgledom dobrih del in bratske povezanosti.
5. Da bi zmogli slišati Gospodov glas, ki nas kliče, kljub temu da ga različni drugi glasovi želijo preglasiti ali celo utišati.
6. Da bi se z razsvetljenjem Svetega Duha znali odločati za prave zapovedi, ki nam dajo smisel, veselje in srečo.
7. Da se ne bi sramovali prave ponižnosti, ampak bi prav preko nje postajali boljši ljudje, vredni spoštovanja.

To te prosimo po našem Gospodu Jezusu Kristusu. Amen

IV. POSTNI TEDEN

4. postna nedelja, 15. marec 2026

»Gospod pa je rekel Samuelu: 'Ne glej na njegov videz ne na njegovo visoko postavo, kajti odklonil sem ga. Zares, Gospod ne vidi, kakor vidi človek. Človek namreč vidi, kar je pred očmi, Gospod pa vidi v srce.'« (1 Sam 16, 7)

Človek se pogosto ustavi pri tem, kar je vidno na prvi pogled: pri vtisu, uspehu, moči. Bog pa vidi globlje – vidi srce. Kakšen je naš pogled? Kaj nam je pomembno?

Naj bo današnji dan priložnost, da v molitvi prečistimo svoj pogled in se učimo gledati nase in na druge z Božjimi očmi.

Ponedeljek, 16. marec 2026

»Gospod, slavim te, ker si me osvobodil.« (Ps 30, 1)

Veselje, ki ga daje Bog, ni površinsko. Rodi se iz hvaležnosti in zaupanja. Božja beseda nas vabi, da se odpovemo temu, kar nas utesnjuje, da si vzamemo čas za molitev, za druge in za dobra dela. Tako se srce osvobaja in veselje postaja globlje in resnično.

Torek, 17. marec 2026

*»Bog nam je zatočišče in moč,
pomoč v stiskah, vedno navzoča.
Zato se ne bojimo, ko se zemlja spreminja
in se gore majejo v osrčju morja.«
(Ps 46, 2, 3)*

Ko se vse maje in izgublamo trdnost pod nogami, Bog ostaja. Ni oddaljen opazovalec, temveč navzoča moč. Ob nas. Vsak dan znova nas opogumlja z besedami: Ne bojte se!

Sreda, 18. marec 2026

»Ne čudite se temu; kajti pride ura, v kateri bodo vsi, ki so v grobeh, zaslišali njegov glas: in kateri so delali dobro, bodo vstali k življenju, kateri pa so delali hudo, bodo vstali k obsodbi.« (Jn 5, 28-29)

Današnja beseda nas vabi, da se ustavimo. Sprašuje nas po smeri našega življenja. Kam nas vodi to, kar živimo danes? Živimo z zavestjo, da smo ljubljeni in da je naše življenje dar? Če bi bil danes naš zadnji dan ali če bi imeli pred seboj le še leto dni – kaj bi spremenili? Božja beseda nas vabi, da že danes izbiramo to, kar vodi v večno življenje.

Četrtek, 19. marec 2026

»Ko se je Jožef zbudil iz spanja, je storil, kakor mu je naročil Gospodov angel.« (Lk 1, 24)

Jožef posluša in naredi. Brez velikih besed. Njegovo srce je odprto in zato sliši. V molitvi se tudi nam odpira prostor, kjer Bog govori tiho in jasno, kjer se znamo umakniti svojim idejam, pričakovanjem in ustaljenim vzorcem ter mu pustimo, da nas vodi.

Petek, 20. marec 2026

»Poglejmo, ali so njegove besede resnične, in preudarimo, kakšen bo njegov konec!« (Mdr 2,17)

Skušnjava je del našega življenja. Prihaja in preizkuša našo trdnost. Vedno znova smo postavljeni pred izbiro in nosimo odgovornost zanjo. A tudi ko pademo, nismo sami. Kristus se ni ustavil pred globino človeške krhkosti – šel je do dna, da bi nas od tam lahko dvignil. Njegova ljubezen je večja od naših padcev.

Sobota, 21. marec 2026

»Ko so nekateri iz množice slišali Jezusove besede, so govorili: 'On je zares prerok.' Drugi so rekli: 'To je Kristus.' Nekateri pa so govorili: 'Menda vendar Kristus ne pride iz Galileje? Ali ne pravi pismo, da pride Kristus iz Davidovega rodu in iz mesta Betlehem, kjer je bil David?'« (Jn 40, 40-42)

Ob Jezusovih besedah se je množica razdelila. Vsak si je ustvaril svoje mnenje. V kateri množici bi se takrat znašli mi? Bi ostali pri dvomu, razlagi, na varni razdalji? Ali bi verjeli, da je Jezus več kot prerok – da vstopa v naše življenje? Božja beseda nas vabi, da se ne ustavimo pri razpravi, ampak se odločimo za odnos in zaupanje.

Ana Žnidaršič

PROŠNJE ZA VSE POTREBE:

Bratje in sestre, prosimo dobrega Boga, naj usliši naše prošnje:

1. Daj vsem oznanjevalcem evangelija moč in modrost Svetega Duha, da bodo vztrajno sejali tvojo Besedo v zemljo človeških src.
2. Naj si v naših družinah, župnijah in delovnem okolju prizadevamo za iskrenost in dobre medsebojne odnose.
3. Osvobodi naša srca vseh skušnjav in jih napolni z resničnim veseljem.
4. Daj nam povezanosti s tabo, da bomo slišali tvoj glas in mu sledili.
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.

V. POSTNI TEDEN

5. postna nedelja, 22. marec 2026

(Rim 8,8–11; Jn 11,1–45)

Pred Lazarjevim grobom Jezus ne beži pred bolečino, temveč jo napolni z upanjem. Tam, kjer se zdi, da je vse končano, zazveni Božji klic k življenju. Postni čas odpira prostor za zaupanje, da Bog deluje tudi v naši nemoči. V tišini molitve se lahko dotaknemo tega, kar je v nas otrdelo. Iz tega srečanja raste nova občutljivost za bližino in sočutje do drugih.

Ponedeljek, 23. marec 2026

(Jn 8,1–11)

Tišina, ki jo Jezus ustvari med obtožniki in grešnico, razodeva globino Božjega usmiljenja. Besede obsodbe utihnejo, ostane povabilo k novemu začetku. Danes povabljeni, da odložimo kamne, ki jih nosimo v srcu. Molitev mehča notranje napetosti. V odpuščanju in razumevanju se odpira prostor, kjer se človek ne reducira na napake, temveč ponovno zadih.

Torek, 24. marec 2026

(Jn 8,21–30)

Jezus govori o veri, ki zahteva odločitev. Brez odnosa z Bogom človek izgublja smer. Postni čas je klic k poglobitvi vere in osebni odgovornosti. Odpovejmo se ravnodušnosti. V molitvi iščimo resnico, ki osvobaja. Z iskrenostjo in zvestobo v odnosih pričujmo, da vero živimo v vsakdanjih dejanjih.

Sreda, 25. marec 2026

(Lk 1,26–38)

Marija posluša, sprejme in zaupa. Njena odprtost ni brez vprašanj, a je polna razpoložljivosti. Postni čas vabi k podobni drži srca. V molitvi se človek uči poslušanja Božje besede, ki pogosto prihaja tiho. Odpoved nadzoru odpira prostor za presenečenje. Iz take notranje drže raste nežnost do drugih in pripravljenost služiti brez hrupa.

Četrtek, 26. marec 2026

(Jn 8,51-59)

Jezus govori o besedi, ki vodi v življenje. Ne obljublja lahke poti, temveč globok smisel. Postni čas usmerja pogled onkraj minljivega. V tišini molitve se razkrivajo navezanosti, ki jemljejo notranji mir. Ko se človek od njih počasi poslovijo, se v odnosih rodi več zvestobe, potrpežljivosti in spoštovanja – znamenj življenja, ki ima globlje korenine.

Petek, 27. marec 2026

(Jn 11,45-57)

Jezus ostaja miren sredi nerazumevanja. Njegova zvestoba Očetu ni glasna, je pa trdna. Postni čas nas vabi k podobni notranji drži. Molitev utrjuje srce, da vztraja v dobrem tudi brez priznanja. Dobra dela, storjena v skritosti, in potrpežljivost v odnosih postajajo prostor, kjer se vera prevede v življenje.

Sobota – 28. 3. 2026

(Jn 11,45-57)

Ob Jezusovi bližini se razodevajo različne poti: vera, strah, preračunljivost. Postni čas je čas notranjega razločevanja. Molitev pomaga, da se srce umiri in se odloči za zaupanje. Odpoved strahu odpira prostor miru. Iz te drže se rojevajo dejanja sprave in tiho veselje, ki ne izhaja iz gotovosti, temveč iz zaupanja v Boga.

Simon Dvornik

PROŠNJE ZA VSE POTREBE:

Gospod Jezus Kristus, z zaupanjem se obračamo k tebi in te prosimo:

1. Nakloni papežu, škofom in duhovnikom trdno vero, da bodo kazali pot svojemu ljudstvu.
2. Napolni nas z notranjim mirom, močjo odpuščanja in veseljem do življenja.
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. Vsem trpečim, še posebej umirajočim, nakloni milost vere in upanja.

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

VI. POSTNI TEDEN

6. postna, cvetna nedelja, 29. marec 2026

»Nato je šel k učencem in videl, da spijo. Rekel je Petru: 'Tako torej, eno uro niste mogli ostati budni z menoj? Ostanite budni in molite, da ne pridete v skušnjava!«

Jezus je speče učence v vrtu Getsémani pokaral in jim naročil, naj molijo z njim. Molitve ni predstavil kot možnost, temveč kot nujnost. V rutini in hrupu vsakdanjega življenja premnogokrat zaspimo, pozabimo na nujnost molitve za zveličanje in na to, da se lahko zgodi njegova volja. Bedimo z Jezusom, molimo – zase, za druge, za ta ubogi svet.

Ponedeljek, 30. marec 2026

»Napravili so mu tam gostijo in Marta je stregla /.../ Marija je vzela funt dragocenega olja iz pristne narde in je mazilila Jezusu noge ...«

Jezusa so v Betaniji, v Lazarjevi hiši, nadvse lepo sprejeli. Juda je dragocenemu mazilu nasprotoval. Menil je, da bi morali raje darovati ubogim. Jezus, zavedajoč se svoje usode, je odvrnil: *»Uboge imate vedno med seboj, mene pa nimate vedno.«* Ne skoparimo s svojimi darovi in pozornostjo. Vsak dan (se) darujmo – ne le bližnjim, temveč tudi ubogim, ki so vedno med nami.

Torek, 31. marec 2026

»Jaz pa sem si rekel: 'Zaman sem se trudil, za nič in brez koristi sem potratil svojo moč.' Toda pri Gospodu je moja pravica in pri mojem Bogu moje plačilo.«

Verjetno se nam pogosto zdi, da se trudimo brez uspeha, da ni odziva, kot bi ga želeli. Marsikdaj bi najraje kar odnehali, se predali malodušju, užitkom in lenobi, zlasti ko smo obteženi z obveznostmi. Vendar zaupajmo, da je naše resnično plačilo pri Bogu, saj on zaupa v nas. Zato vztrajajmo v trudu za dobro – ne glede na trenutni rezultat.

Sreda, 1. april 2026

»Jaz se nisem upiral, nazaj se nisem umaknil. Svoj hrbet sem nudil njim, ki so me bili, svoje lice njim, ki so mi pulili brado, svojega obraza nisem skril sramotenju in pljunkom.«

Ob besedi 'odpoved' bržkone najprej pomislimo na odpoved materialnim dobrinam, ugodnostim ali užitkom, sploh med postom. Toda odpovedujemo se lahko tudi obrambnim reakcijam, ki poglobljajo konflikte v medosebnih odnosih. Neskončno težko se je ne odzivati na poniževanja, krivice in jezo drugih, a to je edino, kar je zares zdravilno.

Veliki četrtek, 2. april 2026

»Duh Gospodov je nad menoj /.../ Poslal me je, naj oznanim jetnikom prostost in slepim, da spregledajo, da zatirane pustim na svobodo, da oznanim leto Gospodove milosti.«

Jezus je v Nazaretu – v kraju svojega odraščanja – zbranim v shodnici oznanil, da prinaša blagovest ubogim. S svojimi dejanji in besedami je vse življenje učil odpuščanja in nas k temu spodbudil tudi v molitvi Očenaš. Vsak dan znova se trudimo odpuščati drugim, najsi bodo male ali velike stvari. Začnimo pa v svojem 'Nazaretu', pri svojih najbližjih.

Veliki petek, 3. april 2026

»... in takoj je pritekla kri in voda. Tisti, ki je videl, je pričeval in njegovo pričevanje je resnično. On ve, da govori resnico, da bi tudi vi verovali.«

Jezus se je iz brezmejne ljubezni kot žrtveno jagnje daroval za vse nas v odpuščanje naših grehov. Vojak, navzoč ob križanju, je takoj pričeval. Tudi mi v preprostosti svojih dejanj pričujmo in oznanjajmo Jezusovo ljubezen, njegovo odrešensko sporočilo – kot je rekel sv. Frančišek Asiški, čigar leto praznujemo: *»Vedno oznanjajte evangelij, če je treba, tudi z besedami.«*

Velika sobota, 4. april 2026

»Angel pa je nagovóril ženi: 'Ne bojta se! Vem, da iščeta Jezusa, križanega. Ni ga tukaj. Vstal je, kakor je rekel! /.../ Hitro pojdita in povejta njegovim učencem: Vstal je od mrtvih!«

Resnično veselje se ne zgodi sámo od sebe niti ga ni moč ustvariti na silo. Začne se s ponižno molitvijo, prošnjo, nadaljuje z dobrimi deli, skrbjo za druge, predvsem za uboge, kali se skozi vztrajno prizadevanje za dobro, odpoved svojim togostim in vsakodnevno odpuščanje, nazadnje pa se rodi in množi takrat, ko veselo oznanilo delimo z drugimi.

Lovro Tacol

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. Odpusti nam, saj prepogosto sodimo in krivično obsojamo druge. Pomagaj nam, da bomo zmogli v drugih videti tebe in tvojo milost.
3. Pomagaj nam, da bomo sredi potrošništva znali razločevati dobro od slabega.
4. Ohrani družinam prijeten dom in jim podeli vse potrebno za življenje.
5. Gospod, ti si hodil po zemlji kot utelešenje usmiljenja, sočutja in solidarnosti. Pomagaj nam, da bomo tudi mi danes utelešeno usmiljenje in sočutje v svojih družinah, na delovnih mestih, vsepovsod, kamor nas pošiljaš.

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

Spreminjati življenje na bolje z dejanji dobrote

Tisti čas je Jezus vzel s seboj Petra, Jakoba in njegovega brata Janeza in jih pëljal na visoko goro, na samo. Vpričo njih se je spremenil. Njegov obraz je zasijal kakor sonce in njegova oblačila so postala bela kakor luč. In glej, prikazala sta se jim Mojzes in Elija, ki sta govorila z njim. Peter pa se je oglasil in rekel Jezusu: *»Dobro je, da smo tukaj, Gospod! Če hočeš, postavim tu tri šotore; tebi enega, Mojzesu enega in Eliju enega.«* Ko je še govóril, jih je obsenčil svêtel oblak, in glej, glas iz oblaka je rekel: *»Ta je moj ljubljeni Sin, nad katerim imam veselje; njega poslušajte!«* Ko so uçenci to zaslišali, so padli na obraz in se zelo prestrašili. In Jezus je pristopil, se jih dotaknil in rekel: *»Vstanite in ne bojte se!«* Ko pa so povzdignili oči, niso videli nikogar razen Jezusa samega. In medtem ko so šli z gore, jim je Jezus zapovedal: *»Nikomur ne povejte, kar ste videli, dokler Sin ÷lovekov ne bo vstal od mrtvih!«*

(Mt 17,1-9)

Dragi bratje in sestre. Čeprav se na prvi pogled zdi, da nam ta evangelijski odlomek nič ne pove, se lahko iz njega veliko naučimo. Premislimo nekaj vrstic in pogledjmo, s kakšnimi spodbudami so povezane.

Tisti čas je Jezus vzel s seboj Petra, Jakoba in njegovega brata Janeza in jih pëljal na visoko goro, na samo.

Živimo v času, ko hitimo od opraviła do opraviła in od dogodka do dogodka. Tudi Jezus je imel veliko dela, zato se je od časa do časa umaknil v samoto. Včasih je s seboj vzel prijatelje, s katerimi je bil tesneje povezan. Tudi mi se kdaj pa kdaj umaknimo na samo. S seboj vzemimo ljudi, s katerimi smo tesneje povezani – moŹ lahko vzame Źeno, svojo druŹino. Lahko se umaknemo ali odidemo na kakšen potep s prijatelji. Čas, ki ga posvetimo tem dragocenim ljudem, nam pomaga, da okrepimo povezanost. Povezanost pa nam še kako pride prav, ko se eden ali drugi od nas znajde v težavah in preizkušnjah.

Jezus se je vpričo Petra, Jakoba in Janeza spreménil. Njegov obraz je zasijal kakor sonce in njegova oblačila so postala bela kakor luč.

Drugim ljudem večinoma kažemo lep obraz, do domačih in bližnjih smo pa pogosto osorni in zajedljivi. Nekoč mi je neki učitelj plesa pripovedoval o dogodku, ob katerem sem se iz srca nasmejal. Takole je povedal:

»Neka skupina zakoncev me je prosila, če bi lahko izvedli nekaj plesnih srečanj, da bi osvežili plesno znanje. Začeli smo tako, da so možje plesali s svojimi ženami. In ko se je eden ali drug od njiju zmotil ali drugega (Bog ne daj) celo pohodil, so se kregali in grdo gledali. Začutil sem, da se vzdušje slabša in vedel sem, da moram nekaj hitro spremeniti. Naenkrat se mi je utrnila dobra ideja. Ko se je tisti ples iztekel, sem dejal: »Sedaj bomo pa za hec malo premešali plesne pare.« Kakšna sprememba! Ko se je kdo od njih zmotil ali koga pohodil, so se prijazno opravičili drug drugemu, se nasmejali in plesali naprej. In prav odlično smo se imeli!«

Ne pozabimo nauka te zgodbe. Radi pokažimo prijazen in vesel obraz tudi svojim domačim.

Peter pa se je oglasil in rekel Jezusu: »Dobro je, da smo tukaj, Gospod! Če hočeš, postavim tu tri šotore; tebi enega, Mojzesu enega in Eliju enega.«

Morda se nam na prvi pogled zdi Petrova pripomba hecna. Očitno se je Peter takrat tako dobro počutil, da je hotel ustaviti čas. Kako smo mu podobni, lahko vidimo, če se spomnimo, da se ob koncu dopusta tudi mi najraje ne bi vrnili v službo ali šolo. Toda ... kot je Jezus spodbujal učence, spodbuja tudi nas, naj izkoristimo lepe trenutke kot oazo, kjer se okrepimo za izzive, ki nas čakajo.

Božji glas iz oblaka je rekel: »Ta je moj ljubljeni Sin, nad katerim imam veselje; njega poslušajte!«

Tistim, ki premišljujemo, ali naj posnemamo Jezusa, Bog Oče zagotavlja, da se ga splača poslušati in ga posnemati. Učenci so to dobro razumeli, saj so do svoje smrti mnogim ljudem spregovorili o njem. Toda niso ostali le pri besedah – oni in kristjani, ki so jim sledili vse do današnjih dni, so spreminjali in še spreminjajo življenje na bolje z dejanji dobrote, z medsebojno pomočjo ter pomočjo ubogim, bolnim in zapostavljenim. Ali tako posnemamo Jezusa tudi mi?

Ko so učenci zaslišali Božji glas, so padli na obraz in se zelo prestrašili. Jezus pa je pristopil, se jih dotaknil in rekel: »Vstanite in ne bojte se!«

Jezus tudi nam govori: »Vstanite in ne bojte se!«. Vsi se srečujemo z najrazličnejšimi izzivi. Meni pomaga, da vsakič, ko se srečam z izzivom in strahom, rečem Jezusu: »Jezus, samo človek sem. Strah me je. Toda ti, Jezus, si Bog! Ti si močnejši od strahu. Sprejmi moj strah, meni pa daj moči, da bom naredil tisto, kar sedajle zmorem.«

Naj nam Jezus pomaga, da si bomo radi vzeli čas za ljudi, s katerimi smo tesneje povezani.

Naj nam pomaga, da bomo prijazen in vesel obraz kazali tudi svojim domačim.

Naj nas z lepimi trenutki okrepi za izzive, ki nas čakajo.

Naj nam pomaga, da ga bomo radi posnemali z dejanji dobrote in medsebojno pomočjo.

Naj nam pomaga premagovati strah in da moči, da bomo naredili to, kar bomo v tistem trenutku zmogli. Amen.

Marko Čižman, predsednik Škofijske karitas Ljubljana

Križev pot umirajočih



ZADNJI VZPON NA GORO KALVARIJO

Pripoved umirajoče matere

UVOD

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

Dobri Bog! S tvojim Sinom hočemo danes stopati po križevem potu umirajoče matere, ki se poslavlja od tega sveta. Skupaj z njeno zgodbo bi radi premišljevali tvoje trpljenje in stopinje našega skupnega križevega pota ter križevega pota mnogih hudo bolnih in umirajočih v naši sredi. Ob njih želimo premišljevat o tem, kako hodiš z nami v našem trpljenju, kako nam pošiljaš Simone, Veronike in druge dobre ljudi, ki nam pomagajo kadar nam je hudo. Daj nam doživeti postaje križevega pota v pričakovanju srečanja s tvojim Sinom.

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

1. POSTAJA

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

SPREJETI OBSODBO NA SMRT

Danes so me pripeljali v hišo, kjer bom ostala do konca. Tega mi nihče ni direktno povedal, vsi so bili prijazni, nekateri moji so imeli solzne oči. Hoteli so mi prihraniti spoznanje, da je to res zadnja pot, zadnja premestitev, saj je končano vsako zdravljenje. Včasih bi namesto prijaznosti rada malo več iskrenosti. Da mi nekdo upa povedati, da je to zadnja pot. Kljub vsemu pa v meni še vedno tli upanje – upanje, da me ne bodo zapustili, da bodo, kolikor bodo le lahko, šli z menoj moji dragi, s katerimi smo prehodili toliko korakov na poti življenja, pa tudi osebje te hiše, ki ve, kaj dela in kako.

In da greš z menoj tudi ti, Gospod, ki visiš na velikem križu v kapelici. Da boš šel z menoj skozi mojo obsodbo na smrt.

Usmili se nas, o Gospod!

Usmili se nas.

2. POSTAJA

Molimo te, Kristus, in te hvalimo.

Ker si s svojim križem svet odrešil.

VZETI KRIŽ NA SVOJE RAME

Kako hvaležna sem bila negovalnemu osebju, ko so me stuširali, osvežili in mi naredili frizuro. Kot bi mi vrnili dostojanstvo žene in matere, na kar sem bila celo življenje ponosna. Kajti najtežje je v tem zadnjem času sprejeti križ odvisnosti od drugih. Niti umiti se ne moreš, včasih niti obrniti v postelji. Drugi urejajo vse trenutke mojega dneva. Še zmeraj me oblije rdečica, ko me umivajo tam spodaj, ko sem pred njimi odkrita čisto vsa, popolnoma.

Vzeti na svoja ramena križ nemoči in odvisnosti od drugih – kot ti, Gospod, ko si s trudo nogo šel na Kalvarijo.

Usmili se nas, o Gospod!

Usmili se nas.

3. POSTAJA

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

PRVI TEŽKI DAN

Danes gre vse narobe! Bolečine, ki jih že nekaj časa ni bilo, so se vrnile. Spet! Ne zmorem niti govoriti, kaj šele nasmejati se mojim dragim, ko pridejo na obisk. Danes želim, da me pustijo sámo, dokler tema ne mine – kajti bolečina ni samo telesna. Spet priplava na površje tisto staro vprašanje: Gospod, zakaj jaz? Zakaj moram že zdaj oditi?

Ti, ki si tudi padal na križevem potu, bodi ob meni ob mojih padcih v temo in žalost.

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

4. POSTAJA

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

KO MATI SREČA OTROKE

Prišli so! Moji otroci, moje življenje! Ne vedo, kako bi se obnašali do mene, radi bi bili kot nekoč, sonce mojih dni, a vidijo moj izčrpan obraz, nešteto cevki, ki štrlijo iz mojega telesa, in se tako obupno trudijo, da ne bi jokali. Ne morem jim dati ničesar več, niti zabavna nisem več. Čutim težo njihovega ostajanja v sobi z menoj, na smrt bolno materjo. Nekaj pa vseeno imam, kar jim lahko dam. To je ljubezen, ki se ni zmanjšala ali spremenila. Še vedno je ista – ko jih pobožam po drhtečih rokah, vem, da razumejo. Mati jih bo ljubila vedno in povsod – tudi sredi trpljenja križevega pota.

Mati Jezusova, ti veš, kaj govorim in čutim. Bodi ob meni in z mano!

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

5. POSTAJA

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

NAŠ SIMON IZ CIRENE

On je prostovoljec, izvedela sem, da je bil nekoč profesor matematike, zdaj pa že leta hodi kot prostovoljec v to hišo. Z njim vedno pride nekaj srčne dobrote, nasmeh, šala, toplota, normalnost. On nas ne gleda kot uboge umirajoče, ki jih že jutri mogoče ne bo več, ampak vidi v nas osebe, kot še vedno smo. Osebjem se šali, da ko on deli zajtrk, vsi vse pojemo. Tako dobro je, ko nekdo prinese normalnost v naše bolniške sobe.

On je naš Simon iz Cirene. Hvala Gospod, zanj!

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

6. POSTAJA

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

VERONIKA SREDI TEMNE NOČI

Noči so nam, ki odhajamo, najtežje. Takrat smo sami, tišina okrog nas ne pomirja, ampak zbuja strah. Ali bo za nas še kdaj posijala zarja novega dne? Ali je ta noč tista, ko bodo vsi spali, moj veliki trenutek odhoda pa bo prišel? Bom takrat sama, bom vedela, da se je moje življenje zaključilo? Vse to so vprašanja, rojena v temni mirni noči. Potem pride dežurna sestra. Kot drobni beli angel se skloni nad mojo posteljo in tiho zašepeta: A ne spite? Odgovorim: Ne, ne morem spati. Pa pravi: Počakajte, samo vzamem stol, pa bom sedela ob vas, dokler bom le lahko. Vzame stol in sedi ob meni. Ne govoriva veliko, ni potrebe. Ona me drži za roko in jaz sem neizmerno hvaležna.

Moja draga Veronika na križevem potu sredi temne noči! Hvala, Gospod, zanjo!

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

7. POSTAJA

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

DRUGI TEŽKI DAN

Danes je zdravnica ob obisku zmajala z glavo. Vem, kaj to pomeni. Vse slabše je z mano. Celo hrana mi ne diši. To nekateri moji obiskovalci najtežje razumejo. Vsak nekaj prinese – nekaj dobrega, domačega, dišečega, pečenega ali skuhanega s srcem in dušo. Jaz pa – včasih se močno potrudim, da pojem kakšno žličko, saj vidim, s kakšno ljubeznijo so mi jo prinesli, a več ne morem. Hrana vzbudi v meni nove probleme, nove težave. To me zna celo razjeziti! Če ne morem, pač ne morem! Upoštevajte, da se moje telo poslavlja, vse telesno se umika, ostajata le duh in duša ...

Gospod, bodi ob meni, da s svojo bolečino ne prizadenem drugih!

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

8. POSTAJA

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

LJUDJE, KI MOLIJO ZAME

S posteljo so me pripeljali k sveti maši. Kakšno doživetje! Biti spet ob oltarju, poslušati petje cerkvenih pesmi, slišati branje evangelija! Ob podarjanju miru so vsi prisotni prišli k moji postelji in mi stisnili roko. A ko se me je dotaknil Gospod v sveti hostiji, sem zajokala. Zdi se mi, da sva si vse bolj podobna – on, ki rešuje svet, in jaz, ki sem vse bolj del njegove odrešitve. Gospod, hvala za tvojo tolažbo!

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

9. POSTAJA

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

TRETJI TEŽKI DAN

Prosila sem osebje, da mi izključijo televizor in umaknejo telefon iz moje postelje. Ne potrebujem več zunanje sveta. Ni mi več važno, kaj delajo politiki, kaj jedo slavni tega sveta. Celo člani moje družine so mi včasih odveč. Moj svet se obrača navznoter, vse bolj odpadajo maske mojih dni, vse bolj v svojem srcu in duši vidim, kaj je tisto, kar je bilo v mojem življenju res dragoceno. Ne, nisem svetnica, še bi rada, da vsaj še majhen dih tega nepozabnega zemeljskega življenja zapiha v mojih trenutkih, a vem, da jih veter nosi proč, tja, od koder se ne bodo vrnil.

Gospod, če sem včasih žalostna in se težko poslavljam od tega lepega in čudovitega zemeljskega življenja, bodi ob meni! Da zahrepenim po onem drugem življenju, kjer si ti vse v vsem.

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

10. POSTAJA

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

EDINA OBLEKA – »ANGELSKA« SRAJČKA

Ko je prišlo današnje jutro, sem čutila, da je mogoče eno zadnjih. Nego so mi naredile negovalke in potrdile moje spoznanje s tem, da so mi oblekle najpreprostejšo posteljno obleko – tako imenovano »angelsko« srajčko. Zdaj res dajem vse – svoje telo in svojo dušo. V oči se mi prikrade solza in nehote pomislim, da bom v nebesih vseeno prosila za drugačno angelsko srajčko – ne modrobelo, ampak pisano!

Obleko so vzeli tudi tebi, kajne, Jezus? In nisi protestiral. Pustil si, da se je zgodilo..

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

11. POSTAJA

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

ŽEBLJI MINLJIVOSTI

Pustili so mi odprto okno. Da bi svež zrak še enkrat pobožal moje ustnice in igrivi veter zatresel moje lase. Ne morem se več premikati. Vse je obstalo, vse stoji. Moje oči še vidijo obraze okrog mene, četudi vse bolj megleno. Glas pa slišim in prepoznam, vsakega posebej, vsak odtenek glasu! Slišim, ko se sprašujejo: Kaj misliš, kako dolgo še? ali Upam da se ne bo vleklo v noč... Pa tihi jok mojih dragih, ki ihtijo, saj ne vedo, da jih slišim. Slišim, kako mi naša najmlajša pravi: Mami, pojdi, kamor moraš iti. Mi te bomo zmeraj imeli radi. Posloviti se je treba. Od dragih ljudi. Kot bi zabil žebelj v srce, tako boli. Gospod, sedaj sva skupaj pribita na križ. Objemi me s svojo milostjo in ljubeznijo.

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

12. POSTAJA

Molimo te, Kristus, in te hvalimo.

Ker si s svojim križem svet odrešil.

KO POTRKA SESTRA SMRT NA VRATA

Zdaj je prišel trenutek. Kot si ti, Gospod, povedal s križa: *Dopolnjeno je!* Zadnje jutro, zadnje srečanje, zadnji vzdihljaji. Kot si ti čutil bližino svoje matere in učenca, ki si ga ljubil, tako sem neizmerno hvaležna, da so v tem trenutku ob meni tisti, ki me ljubijo in ki sem jih jaz ljubila. Kljub negotovosti želim predati svoje življenje v roke tistega, ki mi ga je dal. Sprejemanje in odhajanje – vrata, ki vodijo na drugo obalo življenja. Kljuka je na moji strani. Kot izginjam v očeh tega sveta, tako od nekod čutim, da si mi ti vse bližje. V tvoje roke, Gospod, predajam svojo dušo.

Usmili se nas, o Gospod!

Usmili se nas.

13. POSTAJA

Molimo te, Kristus, in te hvalimo.

Ker si s svojim križem svet odrešil.

KO SE ŽIVLJENJE KONČA

Po vsaki smrti nastane velika tišina. Srce bolnika ne bije več, dih se zaustavi, oči so zaprte ali uprte v nekaj onkraj naših čutov. Boleč in hkrati slovesen trenutek. Življenje enega človeka se je končalo, nikoli več se ne bo ponovilo. Kako blagodejno je, če ostanemo z umrlim še nekaj trenutkov po odhodu – da mu obrišemo znojno čelo, pobožamo njegove roke, obrišemo zadnje solze. Slovo posveti našo žalost in bolečino. Lahko povemo tiste zadnje lepe besede hvaležnosti, odpuščanja ali ljubezni. Tako bomo lažje razumeli, da se naš odnos z umrlim nadaljuje v drugačni dimenziji, na duhovni ravni. Gospod Jezus, hvala, da si za nas šel skozi smrt in trpljenje. Hvala, da nikoli nismo sami, saj nas držiš tudi v smrtni stiski.

Usmili se nas, o Gospod!

Usmili se nas.

14. POSTAJA

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

SLOVO

Pravijo, da se je človeška kultura rodila takrat, ko so ljudje spoznali, da ima vsak človek svoje dostojanstvo, in so jih začeli spoštljivo pokopavati. Bedenje ob umrlem in pogreb sta dejanji ljubezni, če res želimo to, kar obred pomeni: zadnje slovo od osebe, ki je na tak ali drugačen način zaznamovala naše življenje, življenje našega naroda ali človeštva. Močnejša kot smrt je ljubezen, piše v Svetem pismu. Zato so pokopališča in grobovi znamenja naše ljubezni.

A en grob je ostal prazen – Jezusov. Tam je konec nekega življenja postal začetek vesoljnega odrešenja, tam je dobro premagalo zlo, življenje uničilo smrt in ljubezen potopila sovraštvo. Tam je rojeno naše neuničljivo upanje v večno domovino. Samo tam, pri Vstalem, tam smo doma!

Ob naših grobovih, Gospod, vedno zrejo zarjo tvojega praznega groba. Sredi naših pokopališč zato stoji križ kot znak tvoje zmage in ljubezni.

Hvala ti.

Usmili se nas, o Gospod!

Usmili se nas.

SKLEP

Gospod, hvala ti, da si šel pred nami po poti križa. Ker si ti hodil po tej poti, vemo da si z nami na naših poteh življenja, na naših križevih potih. Hvala, da si nam pokazal, da je življenje močnejše od smrti, ljubezen močnejša od sovraštva...

Opogumi vse, ki omagujejo na svoji poti življenja in nas nauči vdano sprejemati vsakodnevne križe. Daj nam moči, da bi znali stati ob strani vsem trpečim in umirajočim.

Amen.

Usmili se nas, o Gospod!

Usmili se nas.

S. Emanuela Žerdin

NAMIZNA IGRA: KORAK K ČLOVEKU

Letošnje geslo postne akcije 40 dni brez alkohola je **»Korak k človeku«**, ki nas vabi, da razmišljamo o odnosih, ki jih vsakodnevno živimo in gradimo. Postni čas nas vabi k razmisleku o tem, kaj pomeni biti človek do sebe in drugih, kako naše odločitve vplivajo na odnose in kako narediti korake bližje sebi, sočloveku in odgovornemu ravnanju v družbi. Otroke in mlade želimo spodbuditi k ohranjanju zdravih odnosov, skrbi za dobro počutje in pristnemu veselju.

Odnosi označujejo povezave med ljudmi, ki so lahko romantične, družinske, prijateljske ali delovne ter zajemajo čustveno izmenjavo, komunikacijo in vpliv na osebno dobro počutje. Tako imenovani »motilci« v odnosih pa so tisti, ki odnose razdirajo (telefoni, droge in alkohol, neposlušanje, ignoriranje, egocentričnost ...).

Pred vami je namizna igra, ki odpira vprašanja o odnosih in o tistem, kar odnose rahlja in razdira. Namenjena je otrokom od 6. razreda dalje in mladinskim skupinam.

Igra zajema pet večjih in dva manjša tematska sklopa, ki so ločeni po barvah: Igralno ploščo najdete na zadnji strani.

- Zelena polja – KORAK K SEBI
- Modra polja – KORAK K DRUGEMU
- Oranžna polja – PRISTNO SREČANJE
- Rdeča polja – MOTILCI ODNOSOV
- Vijolična polja – IZBIRA IN KORAK
- Rumena polja – KORAK BLIŽINE
- Siva polja – KORAK TIŠINE

OSNOVNA PRAVILA IGRE

1. Vsak ima pravico, da ne odgovarja na vprašanje.
2. Ni pravih ali napačnih odgovorov.
3. Delimo le toliko, kolikor želimo.
4. Spoštujemo zaupnost.
5. Ne komentiramo odgovorov drugih.
6. Za pomoč pri vprašanjih, ki jih ne razumemo ali ne vemo, kako odgovoriti nanje, se lahko obrnemo na kateheta.

ZA IGRO POTREBUJETE:

- igralno ploščo,
- kartice z vprašanji (za vse načine igranja),
- igralno kocko,
- igralne figure za vsakega igralca (figure so lahko različni predmeti, figure iz drugih iger, lahko jih izdelate sami ...).

NAČINI IGRANJA

- V manjših skupinah (4–6 učencev).

1. možnost – igra s kocko:

Prvi v skupini vrže kocko in se premakne na barvno polje. Iz kupčka vzame kartico, ki ustreza barvi polja. Glasno prebere vprašanje/izziv in odgovori nanj. Nato je na vrsti naslednji. Igra se zaključi, ko prvi igralec pride na polje 40.

2. možnost – igra brez kocke:

Prvi v skupini izbere karto v barvi polja in odgovori na vprašanje. Potem se premakne za eno polje naprej (ta oblika igre traja dlje časa in odpira možnosti za pogovor).

3. možnost – pogovorne kartice:

Kartice z vprašanji lahko uporabite tudi ločeno po barvnih sklopih oz. temah za pogovor pri urah.

*Igro lahko prilagodite po lastni presoji (potrebam veroučencev ...). Pri nekaterih vprašanjih se jim bo morda zataknilo in bodo potrebovali vašo pomoč in pogovor o tem.

PRAVILA IGRE

- Igra nima zmagovalca – vsak sam in v skupini se trudite za doseganje boljših odnosov. Če katere naloge nekdo ne želi narediti, lahko to stori nekdo drug v skupini (tako pokažete medsebojno pomoč in moč skupnosti, ki pomaga graditi še boljše odnose). Če naloge ali izziva ne opravi nihče, se vsi skupaj premaknete eno polje nazaj.
- Nekatera polja so poleg številke označena tudi s črko »i«. Kdor pride na to polje, najprej vzame kartico z **IZZIVOM**, ki ga prebere na glas. Nato vzame kartico v barvi, ki jo označuje polje na igralni plošči. Nalogo opravi na način, kot to veleva izziv.

PRIMERI VPRAŠANJ IN IZZIVOV:

1. Kdaj si se nazadnje počutil slišane in razumljenega?
2. Kako telefon vpliva na tvoj čas s prijatelji?
3. Katera odločitev bi ti lahko pomagala do boljših odnosov?
4. Objemi izbranega sošolca za 15 sekund.
5. Sam pri sebi razmisli, za kaj si hvaležen v odnosih.

REFLEKSIJA PO AKTIVNOSTI:

1. Kaj te je danes najbolj presenetilo pri tem, kako se ljudje obnašajo v odnosih?
2. Kdaj se ti zdi težko ostati prijazen ali iskren do drugih?
3. Kaj ti pomaga, da se počutiš varno in sproščeno z drugimi?
4. Kaj lahko narediš, da bo odnos s prijateljem ali družino boljši?
5. Kateri motilec ti najbolj otežuje stik z drugimi?
6. Zakaj se je pomembno opravičiti in odpustiti drugemu za boljše odnose?

KJE NAJDETE MATERIALE ZA NAMIZNO IGRO?

- Na spletni strani Slovenske karitas karitas.si ali na spletni strani brezalkohola.si.
- Sledite QR kodi na spletno stran Slovenske karitas.
- Pišite nam na mail klara.bizant@karitas.si in poslali vam bomo gradiva za aktivnost.



IGRALNA PLOŠČA



MOLITEV ZA POSTNI ČAS

Gospod, naredi me za orodje svojega miru.

Kjer je sovraštvo, naj prinašam ljubezen.

Kjer je žalitev, naj prinašam odpuščanje.

Kjer je nesloga, naj prinašam edinost.

Kjer je dvom, naj prinašam vero.

Kjer je zmota, naj prinašam resnico.

Kjer je obup, naj prinašam upanje.

Kjer je žalost, naj prinašam veselje.

Kjer je tema, naj prinašam luč.

Učitelj, naj se ne trudim,

da bi me drugi tolažili,

ampak naj sam tolažim;

da bi me drugi razumeli,

ampak naj sam razumem;

da bi me drugi ljubili,

ampak naj sam ljubim.

Kajti ko dajemo, prejemo;

ko odpuščamo, nam je odpuščeno;

in ko umremo, vstanemo v večno življenje.

Amen.