

Ob vsaki priložnosti molite v duhu z vsakršnimi molitvami in prošnjami. V ta namen bedite z vso vztrajnostjo in molite za vse svete.

Ef 6.18



Vsebina

- Uvod
- **Osrednja tema:** GOSPOD, NAUČI NAS MOLITI
- Utrinek: zgodba za dušo
- Program srečanj skupine SRCE
- Koledar prireditev
- Vabilo na planinski izlet: Gorjanci
- Odmevi: Planinski izlet na Blegoš
- Duhovne vaje
- Oglasi
- Obvestilo

Uvod

Neverjetno, kako čas hitro mineva. Komaj smo zaključili s prvim letom delovanja skupine SRCE, že smo zakorakali v drugo. Prvo srečanje v tem šolskem letu je že za nami in lepo je opaziti, da je večina udeležencev ostala ter da se nam je pridružilo kar nekaj novih obrazov. To le potrjuje, da smo na pravi poti in da je bila ustanovitev take skupine potrebna. Prav to smo skušali ovrednotiti na srečanju ustanoviteljev skupine Srce pred začetkom letošnjega šolskega leta. Poleg refleksije preteklega leta smo naredili tudi načrt dela v letošnjem letu ter se dotaknili naše vizije za nadaljnje delo. To pa je področje, ki se tiče prav vseh, ki se čutite kakorkoli povezani z našo skupino: bodisi aktivnih članov, vseh tistih, ki nas povezuje skupna usoda ali tistih, ki vam ni vseeno, kako se počutijo ljudje z grenkimi izkušnjami razveze ter vsem, kar to v novem začetku drugačne, neprosto voljne življenjske poti pomeni.

Zato ste prav vsi povabljeni, da razmislite o možnostih, ki se ponujajo: širitvi na širše območje v okviru Cerkve, razširitvi na tista področja, ki bi bila za vas zanimiva, morebitni ustanovitvi društva... Ko bo v vas dozorela misel ali ideja, kakšna vsebina in oblika združenja bi bila najbolj potrebna, se brez zadržkov oglasite, veseli bomo prav vsakega odziva. Od nas samih je namreč odvisno, kako si bomo lahko tudi s pomočjo takega združenja olajšali bremena, si med seboj lahko bolj organizirano pomagali ter se čutili sprejete tudi v okviru Cerkve, katere del smo tudi mi in ne nazadnje - kakšno vlogo ali mesto bomo v njej imeli.

Rožni venec

Zdrava Marija...

*V duši kipi melodija oznanjenja,
lesene jagode rožnega venca
se odpirajo v rdeče cvetove veselja.
Devica je Mati v naročju Življenja.
Zdrava Marija...*

Sveta Marija...

*Bolečina je silna, a ne ubija do smrti.
Jagode rožnega venca me dvigajo s tal,
da še vidim luč in smisel in pot
v okrvavljenih cvetovih trpljenja.
Sveta Marija...*

Zdrava Marija...

*jutranja zarja nežno umiva obraz,
svetloba odrešenja spreminja poraz
v neuničljivo zmagovo vstajenja.
Beli cvetovi dehtijo od upanja in
hrepenenja
Zdrava Marija...*

Nataša Ahčin

Ognjišče, oktober 2003

Oktober je posvečen molitvi rožnega venca, zato je tudi današnja številka glasila posvečena molitvi. Prosimo torej našo mater Marijo za vse razbite družine, za vse, ki ne vedo, kako iz stiske in ki jim breme postaja pretežko; da bi našli vzpodbudo, moč, vztrajnost ter upanje.

Helena

Molitev je pogovor z Bogom, je milost, a tudi umetnost, ki zahteva vajo, učenje. Po mnenju nekaterih piscev mnogi ljudje ostanejo v duhovni povprečnosti, ne zato, ker bi zatajila božja milost, pač pa zato, ker manjka red, disciplina in potrpežljivost. Prav slednjega se lahko naučimo ob pomoči treh dejavnikov: potrpežljivosti (sprejemanju, česar ne moremo spremeniti), vztrajnosti (kljub beganju misli nadaljujemo z molitvijo) ter upanjem (jutri bo bolje). Ob tem so nam lahko v pomoč različni zunanji dejavniki (izbira okolja), drža telesa, metode molitve, red in disciplina.

ZUNANJI DEJAVNIKI

Izbira okolja: Bližina narave večini ljudi pomaga moliti, vsakemu človeku pa je seveda ljubše kaj drugega: morsko obrežje s šumenjem valov, mirno tekoča reka, mir na vrhu gore... Tudi v Svetem pismu je večkrat omenjeno, da se je Jezus umaknil na goro, da bi tam molil. Torej izbira kraja vpliva na kakovost naše molitve.

Večino časa pa žal ni mogoče preživljati v naravi. Tedaj si lahko pomagamo z mislimi na kraj, ki nam je najljubši. Ignacij Lojolski priporoča, da rekonstruiramo kraj, kjer se je odigral prizor, ki ga želimo kontemplirati. Če nam dejansko uspe z mislimi preiti v domišljiski kraj, lahko naše srce postane središče miru, kamor se vedno lahko umaknemo, kadar potrebujemo mir ali se pripravljamo na molitev. Le malo je stvari, ki bi tako pomagale k molitvi kot tišina.

Zunanja tišina: Zunanji hrup nam odvrača pozornost od molitve, zato ga v največji možni meri izključimo. Če ne prenesemo zunanje tišine, ne zmoremo prenesti notranje tišine. To, kako prenašamo tišino, je dokaj dober pokazatelj naše duhovne in celo intelektualne in čustvene globine. Šele ob zunanji tišini se zavemo notranjega hrupa, ki ga moramo prav tako umiriti. Zlasti je to pomembno pri ljudeh, ki šele vstopamo v svet molitve.

Notranja tišina: Notranjo tišino večina ljudi težko doseže. Če za trenutek zapremo oči, se nam prikaže nešteto begajočih misli, ki ponazarjajo naš notranji hrup. Utišanje tega hrupa pa je predmet učenja in vztrajnosti, saj vsaj na začetku tišine ne dosežemo zlahka. Izak iz Niniv tako pravi: » Mnogi nenehno iščejo, vendar le tisti najdejo, ki ves čas ostanejo v tišini...Bolj kot vse stvari ljubite tišino: prinaša vam sadove, ki jih jezik ne more opisati...« Prav zato, ker je tišino težko doseči, večina piscev predlaga vaje za umirjanje.

Umiritev telesa: Pred začetkom molitve zavzamemo pravilno telesno držo, da bosta glava in hrbtenica vzravnani. Anthony de Mello priporoča zelo preprosto vajo, ki tudi sicer pri večini ljudi prinese občutek sprostitve: »Poskusite se zavedati posameznih delov telesa: dotika obleke na ramenih, dotikanja hrbta na naslonjalo stola, na katerem sedimo, občutka dotika dlani, stegen in zadnje plati, ki s svojo težo pritiskajo na stol, občutka stopal, ki se dotikajo čevljev, položaja sedenja. Ponovno: ramena....hrbet...dlani,...stegna,stopala,...sedeči položaj....«

Umska umiritev: Ignacio Lorrana predlaga za umsko umiritev mirno in zbrano ponavljanje besede mir, ob čemer nam pomirjujoč občutek spokojnosti preplavi najprej možgane ter nato vse telo. Isto vajo nato ponovimo s ponavljanjem besede nič, da zaznamo občutek praznine - nič. Nato poizkusimo izklopiti misli in se osredotočimo npr. na bitje srca, ne da bi ob tem mislili na karkoli. Ta vaja nam pomaga pri koncentraciji

Dihanje: Dihanje, ki najbolj umirja, je trebušno dihanje. Kadar se napolnijo pljuča, se napne tudi trebuh in ko se izpraznijo pljuča, istočasno splashni tudi trebuh. Vdihujemo počasi skozi nos, izdihujemo skozi priprta usta in nos. Skratka: dihamo mirno, počasi in globoko.

NAČINI PREPROSTE MOLITVE

Poleg zunanjih dejavnikov je pomembna tudi izbira molitve. Za začetnike ali v dneh, ko se nam nekako ne uspe zbrati, pisci priporočajo predvsem sledeče načine molitve:

Ponavljanje molitve: Jezus nas uči, naj v molitvi ne začenjamo pri sebi, ampak pri Očetu; ne z našimi potrebami in interesi, ampak z njegovim kraljestvom: »Iščite najprej božje kraljestvo in njegovo pravico in vse drugo vam bo navrženo« (Mt 6,33)

Tu je eden od razlogov, zakaj naša molitev odpove: preveč je osredotočena nase, na človeka. Najprej se moramo osredotočiti na Boga, šele nato prosimo zase: za vsakdanji kruh, duhovno moč in odpuščanje greha.

Včasih se nam ne uspe osredotočiti se na molitev. Tedaj nam pomaga molitev desetk rožnega venca. Pater Calveras pravi takole: »Zmoli desetko k Mariji, naj ti izprosi milost molitve, milost, da premagaš raztresenost. In če si še vedno raztresen, zmoli še eno desetko in tako naprej...«

Molitveno branje: Vzamemo zapisano molitev, npr. psalm ali katerokoli drugo molitev ter jo začnemo zelo počasi brati. Med branjem skušamo vsebino narediti »živo«. Prebrano skušamo sprejeti vase, dokler prebrane misli ne postanejo naše. Če naletimo na misel, ki nam veliko pove, se pri njej ustavimo ter jo ponavljamo, dokler njena vsebina ne preplavi naše duše. Če se to ne zgodi, nadaljujemo z zelo počasnim branjem, da v globini srca sprejmemo pomen prebranega.

Ta preprosti način molitve nam posebej pomaga pri prvih korakih molitve ter v dneh, ko imamo večje težave z zbranostjo.

Pogovor z Bogom: Vsak medsebojen odnos je takšen, kakršna je komunikacija v njem. Tudi molitev je pogovor ali komunikacija z Bogom. V molitvi se postopno bolj in bolj odpiramo Bogu. Z Bogom ne govorimo zato, da bi ga s čim seznanili, temveč zato, da bi pred njim postali pristni. Govoriti z Bogom pomeni, da mu opisujemo, kakšni smo v resnici.

Bog pa nam govori s petimi različnimi »sprejemnimi antenami«. Z umom (Boga prosimo, naj usmerja naše misli), z voljo (prav v volji včasih doživljamo moč, ki ni naša), domišljijo (že prej omenjena sposobnost oživitve prizorov, okolja), s čustvi (božje delovanje v nas prinaša mir) in spomini (Bog nas lahko spomni na svojo dobroto iz preteklosti).

Uporabljena literatura:

De Mello, Anthony: Božji dotik, Sadhana

Powell, John: Z očmi vere

Larranaga, Ignacio: Srečanje (Molitveni priručnik)

Utrinek:

MI SMO TRIJE, VI STE TRIJE

Zgodba iz knjižice **Ptičja pesem** avtorja Anthonya de Mella

Ko se je škofova ladja za en dan ustavila na oddaljenem otoku, se je odločil, da bo ta dan kar najkoristneje izrabil. Sprehodil se je ob obali in naletel na tri ribiče, ki so popravljali mreže. V polomljeni angleščini so mu razložili, da so otočane že pred stoletji pokristjanili misijonarji. »Mi kristjani!« so rekli in ponosno kazali nase.

Na škofa je to napravilo dober vtis. Ali poznajo Gospodovo molitev? Ne, še nikoli niso slišali zanjo. Zdaj je bil škof ogorčen. Kako morejo ti ljudje trditi, da so kristjani, ko pa ne poznajo niti tako osnovne stvari, kot je Gospodova molitev.

»Kako pa potem molite?« »Mi povzdigniti oči v nebo in moliti: ` Mi biti trije, vi biti trije, usmiliti se nas` .« Škof je bil zgrožen nad primitivno, naravnost krivoversko naravo te molitve. Zato je preživel ves dan z njimi in jih učil moliti Gospodovo molitev. Ribiči so se počasi učili, a potrudili so se, kolikor so mogli, in preden je škof naslednjega dne odplul, so v njegovo zadoščanje znali zmoliti celo besedilo brez napake.

Naneslo je, da je nekaj mesecev kasneje škofova ladja spet plula mimo tistih otokov. Škof, ki je hodil gor in dol po palubi ter molil večerne molitve, se je z zadovoljstvom spomnil, da so na enem teh daljnih otokov trije možje, ki znajo zdaj po zaslugi njegovega potrpežljivega truda pravilno moliti. Ko je bil tako zatopljen v misli, je slučajno povzdignil pogled in na vzhodu opazil svetlo točko. Svetloba se je vse bolj približevala in ko je škof ves začuden strmel vanjo, je razločil tri postave, ki so hodile po vodi v smeri proti ladji. Kapitan je ustavil ladjo in vsi mornarji so se sklanjali čez ograjo, da bi videli ta osupljivi prizor. Ko so se postave dovolj približale, je škof prepoznal svoje tri prijatelje ribiče. »Škof!« so zaklicali. »Mi tako veseli tebe srečati. Mi slišati tvoja ladja iti mimo naša otok in hiteti, hiteti te videti.« »Kaj pa želite?« je spoštljivo in nekoliko s strahom vprašal škof. »Škof,« so rekli, »tako, tako nam biti žal. Mi pozabiti lepa molitev. Mi reči: Oče naš v nebesih, posvečeno bodi tvoje ime, pridi tvoje kraljestvo...naprej mi pozabiti. Mi prositi ti nam spet povedati cela molitev.«

Škof se je čutil poraženega. »Vrnite se domov, dobričine,« je rekel, »in ko molite, recite: ` Mi smo trije, vi ste trije, usmilite se nas!` «

Včasih opazujem stare ženice, ki v cerkvi brez konca žebrajo rožne vence. Kako bi le moglo tako neurejeno mrmrnanje slaviti Boga? A vsakič, ko se zazrem v njihove oči ali opazujem njihove povzdignjene obraze, v srcu vem, da so bliže Bogu kot mnogi učenjaki.

PROGRAM SREČANJ SKUPINE SRCE V OBDOBJU JESEN 2004/POMLAD 2005

Kot je bilo omenjeno že v uvodu, bomo v tem letu nadaljevali z eno skupino, ki se bo prav tako kot doslej srečevala enkrat mesečno v Duhovnem središču sv. Jožefa. Pater Silvo Šinkovec in pater Viljem Lovše sta pripravila sledeči program:

- 25. 10. 2004: Zakramenti: pomoč in duhovna rast (p. Vili)
- 29. 11. 2004: Cerkevno pravna vprašanja razvezanih (p. Silvo ter gost)
- 27. 12. 2004: Možnosti razvoja skupin samopomoči za razvezane v Cerkvi (p. Vili ter gost škof Uran)
- 31. 01. 2005: Predstavitve društva Ostržek (p. Silvo ter gost)
- 28. 02. 2005: Priprava na Veliko noč (s. Martina Radež)
- 21. 03. 2005: Spokorno bogoslužje in priložnost za spoved (p. Vili)
- 25. 04. 2005: Čustva: kako ravnati z njimi (p. Silvo)
- 23. 05. 2005: Kruh naš vsakdanji... (p. Vili)
- 27. 06. 2005: Vaja iz komunikacije (p. Silvo)

Pred vsakim srečanjem ste ob 19h povabljeni k sveti maši, po maši čaščenje v kapeli ali pa prosti klepet ter ob 20h pričetek srečanja.

Nekako enkrat mesečno predvidevamo tudi planinski izlet ali pohod, datumi bodo objavljeni v naslednjih številkah. Doslej smo uspešno izpeljali že kar nekaj zanimivih izletov (Golica, Begunjščica, Sv. Primož nad Kamnikom, Blegoš...). V nadaljevanju sledi vabilo za tokratni izlet ter odmev s prejšnjega skupnega izleta.

Prav tako je v vsaki številki glasila objavljen tudi koledar prireditev v Duhovnem središču sv. Jožefa, ki bi bile primerne tudi za nas ter opomnik za tiste prireditve, na katere opozorite prejemniki glasila in se vam zdi, da bi bile zanimive za širše občinstvo

Koledar prireditev v jesenskih mesecih

- **V nedeljo, 24. 10. 2004 ob 8h** odidemo na planinski izlet **na Gorjance**. Podrobnosti so opisane v posebni rubriki. Zaradi organizacije prevoza so zaželjene prijave, ki jih sprejema Helena (tel.: 031 771 885)
- **Vsako sredo zvečer ob 20h** so v Duhovnem središču sv. Jožefa organizirani duhovni večeri: v oktobru: Moliti z duhom (še 20. in 27.10), vodi p. Jože Roblek; 3, 10, 17, 24. November : Molitveni ples. Vodi Mirjam Longar. V decembru (1, 8, 15. december): Moliti ob jaslicah; vodi sh. Marjan Kokalj)
- **Vsako nedeljo zvečer ob 20.30h** je na radiu **Ognjišče** zanimiva oddaja: Obala neznanega - izzivi vere

Vabilo na planinski izlet v nedeljo, 24. 10. 2004

Pripravila: Marija Puhek, Janez Platiše

TEŽAVNOST: nezahtevna, označena pot

PRIMERNOST: izlet je primeren za pohodnike in otroke s primerno kondicijo

POTEK IZLETA: Ljubljana > Trebnje > grad Otočec > Polhovica > Gracarjev turn > grad Prežek > Miklavž > Trdinov vrh

OPIS IZLETA: vožnja z avtomobili na relaciji Ljubljana > grad Otočec > Polhovica > Miklavž. Pri planinskem domu na Miklavžu parkiramo avtomobile, malicamo in se povzpne na Trdinov vrh. Ko se vrnemo imamo tu kosilo in družabne igre.

PROGRAM POHODA - IZLETA:

odhod ob 8.00 uri zjutraj izpred cerkve sv. Jožefa v Ljubljani

> ob 09.15 uri iz grada Otočec

> ob 09.45 uri prihod k cerkvi sv. Žiga v Polhovici > ob 10.00 uri verski obred - p.mag. Silvo.Šinkovec

> ob 11.00 uri odhod in ogled gradu Gracarjev turn in Prežek, ter studenca Minutnik

> ob 12.00 uri prihod na Miklavž (964m)

> ob 12.30 uri odhod na Trdinov vrh

> ob 13.30 uri prihod na Trdinov vrh (1178m)

- > ob 14.00 uri odhod s Trdinovega vrha
- > ob 15.00 uri kosilo in družabno srečanje.
- > ob 17.00 uri odhod z Miklavža.

SKUPNI ČAS IZLETA: 10.00 ur

OKVIRNI ČAS HOJE: 2.00 uri

VIŠINSKA RAZLIKA: Novo mesto - Trdinov vrh, 990m

VIŠINSKA RAZLIKA: Miklavž - Trdinov vrh, 188m

OPREMA: pohodniški čevlji, pohodne palice (če je le mogoče), obleka primerna vremenskim razmeram (anorak, velur ali topla jopica, kapa), hrana in pijača iz nahrbtnika.

PRIJAVE: prijave sprejema Helena Reščič, GSM 031 771 885

OPOMBE: ker se bomo do Miklavža pripeljali z avtomobili, je izlet primeren tudi za tiste, ki iz zdravstvenih razlogov ne morete hoditi. Počakali boste lahko tam, nakar se bomo skupaj vrnili v Ljubljano.

V primeru slabega vremena ali neprimernih razmer je možna odpoved izleta

Za udeležence je Marija pripravila tudi zanimiv etnološko - zgodovinski opis poti. Prejeli ga boste pred začetkom izleta.

Odmevi:

»Srce« na Blegošu

Prispevek pripravila: Marjana Kos

V soboto, 18. septembra, nam je bil podarjen lep dan. Ozračje je bilo sveže in umito. Sedem članov naše skupine se nas je odločilo, da se povzpemo na Blegoš. V svojo družbo smo z veseljem sprejeli novo moč.

Nekateri z lahkotnimi koraki, drugi sopihajoče, tretji pa kar z avtomobilom smo osvojili Blegoš oziroma kočo pod njim. Z vetrovnega vrha smo uživali v pogledu na Škofjeloško hribovje in Alpe. Pri koči smo se okrepčali, se pogovorili in snovali načrte za prihodnje podvige. Sproščen klepet, smeh in sončen dan so nas spremljali tudi na poti v dolino.

Na poti proti Ljubljani smo se ustavili na Visokem, kjer smo si ogledali graščino in spomenik Ivana Tavčarja. Drugi postanek pa je bil v Škofji Loki. Razlog zanj je bil zelo pomemben - kremšnite. Hlad, ki nas je pregнал z vrta slaščičarne, nas je opominjal, da prihajajo jesenski dnevi. Tudi v njih se bomo srečevali.

Z Blegoša žal še nimamo slik, zato pa za »okus« prilagam nekaj utrinkov z izletov na Golico in sv. Primoža:



Golica, maj 2004

Fotoarafijo prispevala: Ana Pilih

Takole pa smo se nastavili objektivu pri sv. Primožu nad Kamnikom junija 2004



Duhovne vaje, osebni dnevnik

V dneh od 8. - 10. Oktobra so pri sv. Duhu pri Škofji loki potekale duhovne vaje za razporočene, ki jih je vodil p. Viljem Lovše. Udeležilo se jih je štirinajst ljudi, odmevi nekaterih udeležencev so ugodni. Morda nam bo naslednjič uspelo dobiti tudi kakšen dragocen odmev...

Naslednje duhovne vaje za razporočene bodo od **13. - 15. Maja 2005**, podrobnosti bodo objavljene v eni od prihodnjih številčk glasila

Osebni dnevnik: p. mag. Silvo Šinkovec že nekaj let vodi seminarje z naslovom: Osebni dnevnik. Seminar pomaga ozavestiti in povezati življenjske izkušnje v smiselno celoto, zato deluje terapevtsko in prebujata ustvarjalnost. Udeleženci se naučijo uporabljati osebni dnevnik kot posebno metodo osebnostne rasti.

Seminar poteka v dveh delih in traja dva vikenda. Kotizacija za samoplačnike znaša 18.000 SIT.. Naslednja izvedba bo v Radovljici (I.del od 21.-23.januarja 2005, II. Del pa od 18.-20. Februarja 2005, v Ljubljani pa od 11.-13. 3. 2005 ter od 22.-24. 4. 2005. Prijave sprejema Lucija Paljk (tel. 041 533 433)

Oglasi

Rubrika oglasi nastaja glede na vaše potrebe. Kdorkoli potrebuje pomoč (npr. občasno pomoč pri varovanju otrok, pomoč pri učenju ali ima kaj, kar bi lahko podaril oz. s čim bi lahko pomagal, je povabljen k sodelovanju. »Oglase« oddajte po el. pošti: helena.rescic@volja.net, tel: 031 771-885 ali po pošti: Helena Reščič, Ljubljanska 21e, 1241 Kamnik (tudi za ostale informacije). Če želite ostati anonimni, bo vaša želja upoštevana.

Nujno: član naše skupine nujno potrebuje poceni stanovanje v Ljubljani ali na Dolenjskem za premostitveno obdobje. Če veste za kakšno ugodno možnost (sprejel bi bil tudi možnost bivanja kot sostanovalec ali sobo s souporabo kuhinje in kopalnice), ga pokličite na tel.: 031 531 899 (Janez).

Obvestilo

Veliko prejemnikov glasila sprašuje, kako poteka financiranje le tega ter tudi ostalih aktivnosti, ki jih organiziramo. Dokler bo glasilo izhajalo v taki obliki kot sedaj, bo brezplačno, saj se vsi, ki moramo preživeti mesec z eno plačo, zavedamo, kako težka je naša finančna situacija. Prav tako nam zatočišče za naše druženje velikodušno nudijo jezuiti, ki pa imajo stroške z ogrevanjem, organizacijo srečanj ipd... Če pa kdo med vami ni v težki finančni situaciji in bi želel kaj prispevati v nekakšen fond skupine, lahko to odslej stori. **Sredstva bomo zbirali na transakcijskem računu Rezidence sv. Jožefa, št.: 02014-0253671357 s pripisom: za skupino SRCE** (darovi za duhovno središče, Nova ljubljanska banka, d.d. podružnica Moste)

Z zbranim denarjem bomo lahko pokrili najnujnejše stroške ali morda celo pomagali komu, ki se bo znašel v hudi finančni stiski. Skupaj smo močnejši!