



Prepustite se močni Božji roki, da vas ob svojem času poviša. Vse svoje skrbi preložite nanj, saj on skrbi za vas.

1Pt 5, 6-7

O SVOBODI

Pri mestnih vratih in po domovih sem vas videl, da ste klečali in častili svojo svobodo kakor sužnji, ki se ponižujejo pred tiranom in ga slave, ko jih on uničuje.

Da, v tempeljskem gaju in v senci trdnjave sem videl najsvobodnejše med vami nositi svobodo kot jarem in okove.

In v meni je srce krvavelo: kajti svobodo boste dosegli samo tedaj, ko bo celo želja po iskanju svobode postala za vas oklep in ko boste nehali govoriti o svobodi kot o cilju in dovršitvi.

Svobodni boste zares - ne takrat, ko bodo vaši dnevi brezskrbni ter noči brez vsake želje in bolesti - marveč takrat, ko bodo te stvari zvezale vaše življenje, a se boste pod njimi le uspeli vzravnati goli in brez spon.

Kahlil Gibran, Prerok

Vsebina

- Uvod
- **Osrednja tema: ZASTAVLJANJE CILJEV, III. DEL**
- Utrinek:
- **Novembrska tema: Finančna svoboda**
- **Medsebojni odnosi: Čustveno izsiljevanje (povzetek knjige - II. del)**
- **Odmevi: Adventna delavnica**
Odmevi z adventne duhovne obnove
Bilo je leto 2006
Po Kraškem robu od Socerba do Hrastovelj
- Koledar prireditev v februarju in marcu
- **Duhovne vaje za razporočene**
- **Za vas smo prebrali** (povzetki zanimivih knjig)
- Oglasi, obvestila

Uvod

Začetek koledarskega leta se zdi mnogim najprimernejši čas za začetek nečesa novega - uresničevanja trdno sklenjenih obljub samemu sebi. Prazniki nam navadno dopuščajo nekoliko več možnosti, da se ozremo vase in si zastavimo nove cilje, tako da je lahko prav januar napolnjen z dejavnostmi, ki vodijo k uresničevanju teh obljub. Tema današnjega glasila je potemtakem izbrana kar primerno, saj se prav v prizadevanju začeti nekaj novega, drugačnega in boljšega največkrat srečujemo s svojo krhkostjo. Letošnje leto bo lahko duhovno še prav posebno bogato, saj nas Cerkev z razglasitvijo leta Svetega pisma želi spodbuditi k pogostejšemu in bolj poglobljenemu branju Božje besede, k pogovoru o njej in življenju po njej - v zasebnem, pa tudi družbenem življenju. Priložnosti za duhovno rast je torej dovolj in vsem skupaj želim, da bi jih znali kar najbolje izkoristiti, tako pa obogatiti sebe in svoje bližnje.

Helena Reščič

Psihološki razlogi, zakaj večina sabotira neko svoje prizadevanje (npr. odvajanje od cigaret ali pijače, hujšanje ...)

Zavestni um je kakor kapitan na ladijskem mostu. Kapitan ukaže in povelje pride do strojnice. Podzavestni um je kakor strojnik pri motorju ladje. Ne glede na to, kakšne ukaze prejme posadka s kapitanovega mostu (zavestni um), jih uboga, čeprav so neumni in morda priženejo ladjo do trka v čeri ali ledeno goro. Razlog je v tem, da posadka (podzavest) ne more videti, kam gre ladja, ampak preprosto sledi ukazom.

Vaš podzavestni um kakor posadka ladje sprejema vsako povelje, ki mu ga daje vaša zavest. Smisel podzavesti je v tem, da uboga in izpolnjuje ukaze, četudi neumne. Pogosto ponavljanje misli (umski ukazi) je najzanesljivejši način vplivanja na podzavest. Zato bo vaša podzavest, če boste nenehno in vztrajno ponavljali (npr. ne morem, tudi če bi hotel), poskrbela, da vam res ne bo uspelo, saj je to njena služba - vaše samogovore in ukaze uboga dobesedno in brez vprašanja. Če boste svojo podzavest dovolj pogosto programirali z negativnimi sugestijami, vas bo vodila prav v tisto, česar se bojite: v neuspeh, nemoč, ignoriranje ali kako drugo sabotažo samega sebe in drugih.

Tisto, o čemer vsak dan znova in znova razmišljate, vaša podzavest sprejme in nato vodi vaša dejanja kot avtopilot. Na tem sloni celotno gibanje tako imenovanega „pozitivnega mišljenja“. Ljudje, ki pravijo, da pozitivno mišljenje, trditve in avtosugestije pri njih ne delujejo, v resnici teh ne uporabljajo pravilno ali vztrajno. Vsako pozitivno povelje namreč takoj zbrisejo z negativnim. Če da kapitan ukaz: „Pojdi na zahod!“, takoj nato pa si premisli in reče: „Ne, pojdi na vzhod, ne, na sever itd.“, ladja ne bo vedela, kam naj gre, in ne bo nikoli nikamor prišla. Zato večina ljudi ne pride nikamor npr. pri hujšanju, odvajanju od cigaret, alkohola ... V trenutku, ko si rečemo „pozitivno mišljenje ne deluje“, smo onemogočili njegovo delovanje.

Dr. Maxvell Maltz, avtor knjige *Psiho Kibernetika*, opisuje človeške možgane in živčni sistem kot „popolni k cilju težeči servomehanizem“. Ta nam omogoča doseči cilje podobno kakor samovodeni torpedo ali raketa, ki išče svoj cilj in si utira pot do njega. Kakor torpedo tudi naši možgani lahko delujejo v našo korist le, če jim določimo cilj.

Brez tarče (cilja) vas bo vaš umski servomehanizem preprosto vlekli k mislim, ki v vas prevladujejo. Podzavestni um deluje 24 ur na dan, pa če ga zavestno usmerjate ali ne. Denis Waitley pravi: „Ker postajamo to, kar večino časa razmišljamo, velja, da se podzavestno gibljemo prav v uresničitev tega, kar ta hip razmišljamo (ali kar večinoma razmišljamo). Npr. za alkoholika je to lahko naslednji kozarček, za odvisnika od mamil naslednji odmerek, za deskarja naslednji val, ločitev, bankrot, bolezen itd. Vse to so cilji, ki so posledica negativnih drž in miselnih vzorcev.“ Nadaljevanje sledi.

Utrinek: Sklep stare judovske gospe
Anthony de Mello: Žabja molitev

Resnica večinoma ni to, kar je, ampak to, kar smo se odločili, da je.

Majhna stara judovska gospa v letalu sedi poleg velikega Šveda in dolgo strmi vanj. Končno se obrne k njemu in reče: »Oprostite, ali ste Jud?« On reče: »Ne.«

Nekaj minut pozneje se spet obrne k njemu in reče: »Lahko mi pripovedujete, kar hočete - Jud ste, ali ne?« On reče: »Prav gotovo ne.«

Nekaj minut ga proučuje, potem pa spet reče: »Lahko rečem, da ste Jud.«

Da bi se znebil vsiljivke, mož reče: »Prav, potem sem Jud.«

Spet ga pogleda, strese z glavo in reče: »Prav zares niste videti tako.«

* * *

Najprej napravim sklepe - potem pa najdem kako pot, da pridem do njih.

27. 11. 2006 nas je v Ljubljani obiskala ga. **Martina Majerle**. Pred nekaj leti je, tudi sama razporočena, v Mariboru vodila društvo Nova pot za pomoč razvezanim. Srečala je ljudi s finančnimi stiskami in jim želela pomagati. Prevedla je delo Suzie Orman *Devet korakov do finančne svobode* in nam ga na srečanju predstavila.

1. Kje v preteklosti je ključ do naše finančne svobode?

Vzamemo si čas in v miru razmislimo, kako so naši starši ravnali z denarjem, kakšna sporočila o denarju smo dobivali v otroštvu.

2. Soočimo se s svojimi strahovi in ustvarimo novo resnico.

Nas je strah, da bi imeli dolgove? Da ne bi bili sposobni dovolj zaslužiti? Kako preseči sposojanje in vračanje? Ni dovolj, da samo mislimo. Moramo verjeti, kar mislimo, kar je cilj. Marsikdo meni, da je prezaposlen za ugotavljanje, kaj mora narediti. Toda kdo bo to storil, če ne mi?

3. Bodimo pošteni s samim seboj.

Koliko zaslužimo? Koliko porabimo? Kam gre naš denar? Sami se odločimo, kje lahko porabimo manj, kje pa lahko kaj pristrižemo.

4. Postanimo odgovorni do tistih, ki jih imamo radi.

Tu velja prvi zakon finančne svobode: Najprej ljudje, potem denar.

5. Spoštujmo sebe in svoj denar.

Ni pomembno, koliko zaslužimo, ampak koliko prihranimo. Kako ravnamo z denarjem? Si sposojamo? Plačujemo zamudnine?

6. Zaupajmo sami sebi bolj kakor drugim.

Ali je neka naložba, neki korak ... res ugoden zame?

7. Bodimo odprti, da prejmemo vse, kar nam je namenjeno.

Misli revščine so tudi vezi revščine. Misliti moramo, da smo dovolj bogati, da lahko tudi kaj damo.

8. Razumevanje plime in oseke v finančnem krogu.

Vzponi in padci. Verjeti moramo, da je vse, kar se nam zgodi, pozitivno.

9. Prepoznavjmo pravo bogastvo.

Kaj nam v življenju resnično nekaj pomeni? Avtorica govori o tem, da potrebujemo dva svetova - denar in duhovnost, ki prehajata eden v drugega in nas podpirata v življenju.

Ga. Majerle je na koncu odgovorila na nekaj vprašanj, nekaj pa jih je ostalo - za razmišljanje, udejanjanje in postavljanje konkretnih ciljev.

II.1 Čas za spremembo

Izhoda iz čustvenega izsiljevanja ne bo ob starem vzorcu: po uvodnem aktivnem ali pasivnem upiranju s pričkanjem (poskus razlage svojih stališč) sprejmemo izsiljevalčeve obtožbe, prevzamemo krivdo, se opravičimo, popustimo. To je tisto, kar znamo opravljati, in privolitev nam prinese takojšnje olajšanje.

Da postanemo kos čustvenemu izsiljevalcu, moramo najprej spremeniti lastno vedenje in ukrepati. Naučiti se moramo raznovrstno odzivati in spretno komunicirati. Besede, ki jih uporabljamo, moramo spremeniti in jih nadomestiti z novim slogom. Tudi čustveni ton, ki spremlja naše odgovore, mora postati drugačen. S spreminjanjem odzivov, ki nas samodejno vodijo, ustavimo obred odpora, pritiska in vdaje.

II.2 Preden začnete

Prostovoljne prispevke lahko nakažete na transakcijski račun Rezidence sv. Jožefa, št. 02014-0253671357, s pripisom: za skupino SRCE (darovi za Duhovno središče, Nova Ljubljanska banka, d. d., podružnica Moste)

Prvi korak k upiranju čustvenemu izsiljevanju je izjava samemu sebi: To lahko prenesem. Izjava je učinkovita, ker spreminja moje prepričanje, ki vodi naravnost k uklonitvi izsiljevalcu, ki misli, da ne morem vzdržati pritiskov:

- ne morem prenesti njegove jeze;
- ne morem prenesti svoje krivde;
- ne morem prenesti, da bi ranil njegova čustva ipd.

Vsaka sprememba se začne z vizijo. Pomembno je videti v glavi jasno sliko cilja. Za njegovo doseg so zelo pomembna pritrjevanja, npr.: sem močan, samozavesten, ponosen, pogumen in se upiram izsiljevanju.

Kadar je izsiljevalečev pritisk zelo hud, se ne odločajmo za odgovor v trenutku, ko je zahteva postavljena. Ustavite se. Počutili se boste sicer nelagodno, a nič hudega. Za pridobitev časa uporabljajte izjave:

- ne morem ti takoj odgovoriti,
- to je preveč pomembno, da bi se takoj odločil,
- v tem trenutku se nisem pripravljeno odločiti,
- nisem prepričan, kako naj odgovorim na tvojo prošnjo,
- pogovoriva se o tem pozneje.

Časovni odlog nam da možnost prisluhniti svojim mislim, željam in čustvom. Izjav za pridobivanje časa se moramo držati vse življenje. Treba je vztrajati, jim dati možnosti, da delujejo. Če se kljub temu še počutimo zaskrbljene in pod pritiskom ter nas mika narediti nekaj za zmanjšanje nelagodja, pojdimo stran. Prostorska razdalja, četudi samo za eno sobo, med vami in izsiljevalcem precej omili občutek nujnosti v pogajanjih in zagotovi nekaj pomembne čustvene razdalje, ki zmanjša napetost in pomiri čustva.

Izjave za pridobitev časa utegnejo izsiljevalca zmešati ali razburiti. Povečal bo pritisk na vaše notranje lagodje. Navajeni smo bili odzivati se kakor na ogenj, ki ga je treba pogasiti. Namesto da bi se vprašali, kaj nam poskuša povedati, smo se nanj prenašljivo odzivali in izgubili nekaj najboljših možnosti.

Kadar smo vključeni v **trikotnik z dvema bližnjima osebama, ki se med sabo prepirata**, je bistveno, da se dostojanstveno umaknemo, ne prenašamo sporočil niti ne postanemo razsodnik. Sicer se bodo skoraj gotovo izlila na nas negativna čustva in še nič se ne bo rešilo.

Drugi korak: postanite opazovalec. Kadar ste pod pritiskom izsiljevanja, je koristno opazovati sebe in izsiljevalca ter se premakniti od čistih, nagonskih čustev proti glavi - razumu. Kajti kadar so naše zaznave nepopolne, se ujamemo v čustva strahu, dolžnosti in krivde. Cilj je, da bi bili sočasno zmožni misliti in čutiti. Pri tem uporabimo metode vizualizacije ter objektivno, razumsko, brez lastnih čustev, v miru premislimo o izsiljevalčevi zahtevi in opazujemo svoje odzive:

- kaj mislimo (misli, ki se ponavljajo oziroma se nam vsiljujejo),
- kaj čutimo (jeza, ogroženost, nevrednost ljubezni),
- na katere gube pritiska izsiljevalec (kričanje, loputanje z vrati, jok, vzdihovanje, jezen obraz).

II.3 Čas odločitve

Vživimo se na postavljeno zahtevo izsiljevalca in si odgovorimo na nekaj vprašanj o njej:

- Mi je zaradi katere stvari v tej zahtevi mučno? Zaradi katere?
- Ali oseba v svoji zahtevi upošteva moja čustva in želje?
- Bo to, kar želi, koga prizadelo? Je v zahtevi ali načinu njene predstavitve nekaj, zaradi česar se bojim, čutim dolžnega ali krivega? Kaj je to?
- Kaj imam jaz od tega?

Pri pripravi odgovorov na navedena vprašanja bomo ugotovili, da se večina teh uvršča v eno od naslednjih kategorij:

- Zahteva ni pomembna.
- Zahteva vključuje pomembna vprašanja in se dotika osebne celosti.
- Zahteva vključuje zelo pomembno življenjsko vprašanje in popuščanje bi škodovalo nam in drugim.

Pri nepomembnih zahtevah (dogovor o nakupih, kam bomo šli na počitnice itd.), ki jih ne spremljajo močna čustva, marsikdo samodejno popusti in dopušča izsiljevalcu izvajati pritisk, ki je lahko žaljiv, osoren ali

Prostovoljne prispevke lahko nakažete na transakcijski račun Rezidence sv. Jožefa, št. 02014-0253671357, s pripisom: za skupino SRCE (darovi za Duhovno središče, Nova Ljubljanska banka, d. l., podružnica Moste)

poniževalen. Da se izognemo samodejnemu odgovarjanju, ozaveščeno privolimo po predhodnem razmisleku in kadar zahteva ne bo negativno vplivala na nas in naš odnos.

Pri velikih življenjskih odločitvah bodimo previdni, vzemite si čas. In se zavzemajmo za svojo resnico.

II.4 Strategija

Običajno izsiljevalci dosegaajo svoje cilje s kričanjem, kujanjem, igranjem žrtev, grožnjami in obtoževanjem.

In mi smo odgovarjali, kakor smo najbolje znali, npr.:

- kadar so nas kritizirali: Jaz nisem sebičen. Ti si sebičen. Kako mi lahko to rečeš?;
- kadar smo bili prizadeti in smo poskušali brati njihove misli: Prosim, povej mi, kaj, je narobe! Kaj sem storil? Kaj naj storim, da bo bolje?;
- kadar smo razlagali, nasprotovali, se opravičevali: Zakaj ne moreš biti razumen? Ne vidiš, kako se motiš? Kar želiš, je smešno, žaljivo.

Prva strategija pri obrambi pred čustvenim nasiljem je **neobrambno odgovarjanje**:

- Žal mi je, da si razburjen, razujem, da na to tako gledaš.
- Zanimivo.
- Res?
- Kričanje, jok, umik ne bodo delovali več in ne bodo nič rešili.
- Pogovoriva se, ko se boš pomiril.
- Popolnoma prav imaš.

Neobrambni odgovori lahko izzovejo pri izsiljevalcu uničujoče napovedi in grožnje: nisi več moj otrok, uničil boš družino, zbolel bom, žal ti bo itd. Nekaj najučinkovitejših odgovorov na to:

- To je tvoja izbira.
- Upam, da tega ne boš storil, a odločil sem se.
- Vem, da si zdaj silno jezen. Morda boš spremenil mnenje, ko boš imel možnost o tem premisliti.
- Zakaj se ne bi pogovorila, ko boš manj razburjen?
- Grožnje, solze ne bodo delovale.
- Žal mi je, da si razburjen.

Kadar nas kdo začne obkladati z **žaljivkami**, se, naravno, začnemo braniti. To vodi v nesmiselno prerekanje. Zato raje globoko vdihnimo in preženimo čustva strahu, dolžnosti in krivde iz glave. Naši odgovori naj bodo:

- Upravičeno imaš lahko svoje mnenje.
- Verjamem, da se ti tako zdi.
- Mogoče.
- Morda imaš prav.
- Žal mi je, da si razburjen.

Pogubni zakaj in kako. Ko druga oseba želi od vas odgovore in vašo odločitev, ostanite osredotočeni na svoj namen. Če želimo izsiljevanje ustaviti, se ne zapletajmo v vsebino spora. Raje odvrnimo:

- Vem, da s tem nisi zadovoljen, vendar mora biti tako.
- Stvari vidiva različno.
- Nihče ni slab, le najine želje so različne.
- Nisem pripravljen prevzeti več kakor polovico odgovornosti

Obravnavanje molka. Ljudje, ki nas izsiljujejo z molkom, se čutijo nesposobne in nemočne ter se bojijo, da bi jih prizadeli ali zapustili. Ostanimo mirni, čeprav smo besni. Z njimi se soočimo, in ko začutimo, da so nas zmožni slišati, bodimo taktni in diplomatski, tako da ne bomo zlorabili njihovih šibkih točk. Jasno jim dajmo vedeti, da vztrajamo pri svoji odločitvi. Pustimo času čas.

Na izsiljevanje se v odnosih, ki so v temeljih dobri, lahko odzovemo tudi s **humorjem**. Ta sprošča in znižuje jezo, ki bi lahko prekipela v srečanjih z osebo, s katero imamo težave.

II.5 Prodiranje skozi meglo

Vsi nosimo v sebi znamenja svoje preteklosti. Mnogi se zavedamo, kako smo bili kdaj prizadeti in kdo nas je prizadel. Ugotovimo lahko, da so pomembne povezave med starimi čustvenimi ranami in našim vedenjem v

Prostovoljne prispevke lahko nakažete na transakcijski račun Rezidence sv. Jožefa, št. 02014-0253671357, s pripisom: za skupino SRCE (darovi za Duhovno središče, Nova Ljubljanska banka, d. d., podružnica Moste)

odnosih. Tisto, kar ohranja mnoge med nami dojemljive za čustveno izsiljevanje, je pestovanje starih prizadetosti. Zato je treba uporabiti nove odgovore na stara čustva, da vzdržimo in se soočamo z ljudmi.

Kadar se nekdo dotakne našega občutljivega mesta za strah, npr. pred neodobravanjem, moramo vedeti, katere vrednote in sodbe pripadajo nam in katere so nam bile vsiljene. To pomeni, da moramo vedeti, kaj sami cenimo, ter imeti pogum upreti se obsojanju in vztrajati pri lastnem prepričanju in željah. Kadar se nekdo jezi ali kriči na nas, se odzovimo mirno in odločno. Kričečega opozorimo, da ga nismo pripravljeni prenašati in da bomo odšli, če ne bo odnehal. Pri svojem stališču moramo v podobnih okoliščinah vztrajati. Tako se izognemo prepiru.

Nihče nima rad velikih življenjskih sprememb. **Strah pred spremembo** je splošen in izsiljevalci ga pogosto izrabljajo s trditvami, kakršne so: brez mene boš resnično osamljen; žal ti bo, a takrat bo prepozno; življenje je za samske res težko; poglej vse te nesrečne ločence itd. Izsiljevalcu sicer lahko priznamo svoje strahove, vendar vztrajajmo pri spremembi in recimo: Hvala za skrb ipd.

Kadar se odločimo pretrgati stike s pomembno osebo v našem življenju, stopamo v krizno stanje - v obdobje hudih čustvenih pretresov in negotovosti. Vendar kriza ni le čas za nevarnost: če jo obvladujemo premišljeno in s pogumom, je tudi sijajna priložnost za osebno rast in boljše življenje. Strah pred zapuščenostjo je mati vseh strahov. Žal mnogi odrasli mislijo, da bodo čustveno umrli, če jih bo zapustila oseba, na katero so navezani. To je laž, preoblečena v resnico. V takih trenutkih se oprimo na dobre ljudi in doživljaje, ki nam dajejo moč. Vsem so nam dosegljivi v stvarnosti, pa tudi v spominu in domišljiji. Če se strah pretaka v nas kakor temna reka, si lahko sredi te teme pričaramo kamne, po katerih bomo prišli čez.

Odprava preobčutljivosti za dolžnosti. Zaradi prepričanja, ki ga imamo o svojih dolžnostih, smo dojemljivi za izsiljevanje. Če nekdo od nas pričakuje:

- da bomo opustili vse, da bi mu ustregli,
- pritekli, kadar pokliče,
- skrbeli zanj fizično in finančno,
- poslušali tožbe o njegovih težavah,
- postavljali svoje delo in prijateljstvo na zadnje mesto,
- vedno ostali z njim, čeprav smo zaradi njega nesrečni, si postavimo vprašanje, kje je zapisano:
- da ne smem uživati praznikov po svoji meri,
- da moram žrtvovati svoje zdravje in srečo za starše, ki so popolnoma sposobni skrbeti zase,
- da so potrebe drugih pomembnejše od mojih.

Navidezno nespremenljiva pravila, zaradi katerih ne obravnavamo sebe niti pol tako dobro kakor druge, obstajajo samo v sistemu prepričanja o tem, kako naj bi se obnašali, in so vtisnjena v našem umu. Zato spremenimo svojo obsodbo. Živimo po zakonih in prepričanjih, ki smo jih prostovoljno sprejeli kot odrasli, namesto po tistih, ki smo jih podzavestno in slepo sprejeli že zdavnaj.

Kadar se počutimo krive, smo prepričani, da smo storili nekaj slabega. Prevečkrat dopuščamo izsiljevalcem, da nas poznajo bolje kakor mi sebe. Če nas nekdo, ki nam je blizu, označuje za: nepozorne, neprijazne, brezobzirne, trmaste, zlobne, nespametne, netaktne itd., nas lahko zelo prizadene. Vendar te oznake niso resnica, temveč samo mnenje drugega. Da bi se izognili pritisku neresničnih obtožb, si dopovedujmo: to je njegovo mnenje in ne dejstvo. Izsiljevalci svoje lastnosti pogosto prenašajo na nas in pričakujejo, da jih bomo sprejeli. Bistvo je, da nehamo sprejemati nezasluženo krivdo, ker ni naša, in jo z uporabo vizualizacije odpošljimo stran od sebe.

Prostovoljne prispevke lahko nakažete na transakcijski račun Rezidence sv. Jožefa, št. 02014-0253671357, s pripisom: za skupino SRCE (darovi za Duhovno središče, Nova Ljubljanska banka, d. d., podružnica Moste)

Odmevi: IZDELOVANJE ADVENTNIH VENČKOV
Zapisa: Veronika Jeretina

Topla prva decembrska sobota kar ni dajala občutka, da smo že v adventu. Tega dne se nas je zbralo nekaj članov skupine Srce v učilnici župnišča pri uršulinskem samostanu. Pridružili smo se tamkajšnjim župljanom, večinoma so bili otroci, pri izdelovanju adventnih venčkov, ob katerih bi lahko globlje doživljali začetek cerkvenega leta in se dobro pripravili na božič.

Sestra Judita je vnaprej pripravila vse potrebno, zato smo se po uvodni molitvi lahko pridno lotili dela. Tisti, ki ga nismo bili najbolj vešč, smo dobili navodila in predloge, kako začeti. Izdelava venčkov pa je seveda puščala prosto pot lastni ustvarjalnosti. Najbolj smo občudovali izdelke otrok, ki so bili narejeni po njihovih zamislih. Kako lepi so bili!

Otroci so kar hitro zapuščali delavnico s svojimi venčki. Odrasli smo se na koncu lotili pospravljanja. Po tem smo se preselili v Uršino sobo uršulinskega samostana in imeli majhen prigrizek, nato pa je sestra Judita vodila meditacijo. Premišljevali smo nedeljsko Božjo besedo. Za izražanje občutij smo uporabili barve in nazadnje je vsak povedal, kako ga nagovarja Bog v letošnjem adventu.

Sestri Juditi smo se zahvalili za duhovno bogati uvod v advent.



UTRINKI Z DUHOVNIH VAJ V MALI LOKI OD 15. DO 17. 12. 2006

Moj vsakdanjik je vpet v »biti razvezana mama«. Ramena so pogosto upognjena in telo mi večkrat ječi pod težo skrbi, nemoči in napak pri vzgoji odraščajočih otrok. Kot podporni steber sem vpeta v strukturo nepopolne družine. Moja trdnost vpliva na stabilnost vseh, ki sobivamo. S svojim padcem lahko ogrozim varnost katerega od otrok, zato je odgovornost, ki jo nosim, velika.

Skozi vodeno meditacijo podoživim blagodejni vpliv posebnih darov ob že prejetih zakramentih, ki so viri žive vode v meni. Združeni med seboj okrepijo mojo notranjost, povečajo mojo trdnost, mojo uravnoteženost. V vsakdanu, ki mu pravim življenje, mi ni treba begati od ene do druge stojnice in iskati nadomestkov. Starši so me nesli k sv. krstu in mi omogočili dar Božjega otroštva. Botri so bili ob prejemu daru Sv. Duha priče utrditvi vere, upanja in ljubezni. Sv. spoved mi ponuja možnost sprave s seboj in drugimi. Priložnost za odpuščanje mi odpira pot v polnejše odnose z otroki, sodelavci, sosedi, drugim sorodstvom.

V pogosto prenapoljenem dnevu se lahko le za trenutek ali dva ustavim in prisluhnem vabilu: »Če je kdo žejen, naj pride k meni in pije ...« Ni mi treba pobegniti z odra življenja niti ne menjavati kart. Lahko ostanem kjer sem, in se s polnimi pljuči odzovem vabilu. Ob vdihu vpijem »raduj se«, ob izdihu se ločujem od strahu z »ne boj se«.

Prostovoljne prispevke lahko nakažete na transakcijski račun Rezidence sv. Jožefa, št. 02014-0253671357, s pripisom: za skupino SRCE (darovi za Duhovno središče, Nova Ljubljanska banka, d. d., podružnica Moste)

Po meditaciji teža bremena ni bila manjša – le lažje sem jo nosila. Pljuča so imela enako velik prostor v prsnem košu – le svobodneje so zadihala. Bogu hvala za to izkušnjo meditacije in s. Juditi za posredništvo med nami in našim Gospodom.

V. M.

+ + +

Bog mi je dal milost, da sem se sredi »norega decembra« smela udeležiti duhovnih vaj. Bile so kakor obliž na moje rane. »Ničesar si ne ženite k srcu, ampak ob vsaki priložnosti izražajte svoje želje Bogu z molitvami, s prošnjami in zahvalami. In mir, ki ga daje Bog in ki presega vse, kar si lahko predstavljamo, bo varoval vaše srca in vaše misli v Kristusu Jezusu.« (Flp 4, 6-7)

Tako pomirjena sem zapuščala Malo Loko.

V. J.

+ + + + +

V adventnem času sem se prvič udeležila duhovnih vaj. Poglabitev je cilj vsakega posameznika v današnjem času. Gospod Bog pomaga premagovati ovire in strah. Veselite se praznikov!

+ + + + +

»Veselite se v Gospodu, in to zmeraj.« (Flp 4,4)

Če Gospod spregovori na srce, kdo bi ne bil vesel? S hvaležnostjo se spominjam, da se je to zgodilo tudi nam na duhovni obnovi v Mali Loki.

»Kjer Gospod ne zida hiše, se zaman trudijo njegovi zidarji!« Zidal je hišo Gospod, zidarji se niso trudili zaman!

Duhovne vaje v tišini mi zelo ustrezajo.

Odmevi:

BILO JE LETO 2006

Zapisala: Simona Hiti

Vilma me je prosila za nekaj vtisov z duhovnih vaj. Kar lep čas sem sedela pred praznim papirjem, ne da bi vedela, kako naj začnem. Pa ne zato, ker ne bi imela vtisov. Toliko jih je in tako so močni, da jih čutim kakor neprestan dotik Njega, ki je v minulem letu močno posegel v moje življenje. So trenutki, ko je v meni toliko hvaležnosti, čudenja in veselja, da tega ne more izraziti nobena beseda. Zdaj, dobra dva tedna smo že v novem letu, nekako težko izpostavim dogajanje oziroma vtise z duhovnih vaj, preprosto zato, ker so bile nekakšna pika na i lanskemu letu, obenem pa začetek čudovitih božičnih praznikov. Lani se mi je zgodilo toliko sprememb, da nekatere še vedno poskušam pravilno ovrednotiti in jim dati prostor v svoji življenjski zgodbi.

Ničesar se ne zgodi brez vzroka in posledice naših dejanj so skupek naše pogojenosti, vzorcev obnašanja in čutenj, ki smo si jih pridobili, obenem pa skupek dela s seboj, odnosov, ki smo jih sposobni ustvarjati do sebe, sočloveka in Njega, če mu le dopuščamo igrati vlogo v svojem življenju. In če za mano ne bi bila obdobja dela, razmišljanj, spoznanj, molitve in predvsem Božjega delovanja, pred dobrim letom verjetno ne bi zbrala moči, da bi odšla v krizni center, ne vedoč, ali se bom z otrokoma sploh še lahko vrnila v dom, med tiste štiri stene, ki so bile vse, kar sem imela. Če pomislim na tisti čas, sem ponosna nase, na svoj pogum, pripravljenost, da se spopadem s problemi in s sabo ter naredim, kar je treba, da sebi in otrokoma omogočim dostojno življenje. Uspelo mi je, da sem uredila pravne zadeve, da smo se lahko vrnili domov in začeli živeti v miru.

Že januarja sem se vpisala v seminar Osebni dnevnik, nato pa v štirimesečni seminar o samopodobi in samospoštovanju, ki mi je bil za nekakšen kompas pri oblikovanju notranje podobe – ta je postajala vse jasnejša. Poleti so sledile tedenske duhovne vaje v Nazarjah, jeseni vpis v Šolo za poslanstvo – duhovno spremljanje, v kateri sem se od začetka spopadala z nihajočimi občutki navdušenja, da sem tam, kjer moram

Prostovoljne prispevke lahko nakažete na transakcijski račun Rezidence sv. Jožefa, št. 02014-0253671357, s pripisom: za skupino SRCE (darovi za Duhovno središče, Nova Ljubljanska banka, d. d., podružnica Moste)

biti, in bojznijo, da sem nevedna biti poklicana k tako blagoslovljenemu poslanstvu. Pred božičem sem šla na omenjene duhovne vaje v Malo Loko. Septembra sem se pridružila skupini Srce, obenem pa hodim na skupino za razporočene pri Gostečniku, a čutim, da je prišel čas, da se od nje poslovim, ker je ne potrebujem več.

V tem letu sem sestavljala svojo podobo, si dovolila ranljivost, da sem prišla do tistih globin sebe, kjer sem se našla. Tam sem srečala podobo Njega, ki se me je dotaknil z vso svojo nežnostjo, in zdaj vem, da je bil tam tudi, ko sem hodila po poti lastne Kalvarije, ne da bi si upala verjeti, da me v moji ranljivosti, razklanosti, bolečini spremlja, mi daje moč in kaže pot. Človek, ki dolgo ždi v kletki, ne opazi, da ima vrata že zdavnaj odprta in da mu je treba samo oditi.

V naravi sem našla kotičke, ki so postali prostor mojih razmišljanj. S pogledom sem iskala sledi v snegu, se z dlanmi dotaknila dreves in vonjala vonj pokošenih trav spomladi. Narava se je dotaknila vseh mojih čutov in vedno pogosteje sem se vsa ganjena zahvaljevala, da sem lahko del vsega tega, da imam oči, da vse to vidim, sluh, da poslušam, roke, da lahko tipam, zdravje, da lahko obredem vse te kotičke. In predvsem, da vse to čutim v sebi in da vse to čutenje izpodriva bolečino, zaradi katere sem nekdanj vso to lepoto videla oddaljeno, kakor bi bila za nevidnim steklom, za katerim me sonce ni moglo ogreti. Če sem na začetku leta videla pred seboj nekakšno praznino, sem opazala, da se vedno bolj veselim same sebe in da uživam v samoti.

Ko sem sestavljala svoj vrednostni sistem, sem se srečevala z marsičim pozabljenim v sebi, s hrepenenjem, ki me je puščalo neizpolnjeno, ker ni bilo več del tistega, kar je nastajalo iz mene. Tisti boleči del mene si je dopuščal prijateljstvo, ki to ni bilo, bližino človeka, ki živi samo iz svojega ega, po sistemu računice, in pred katerim je še dolga pot, da bo prerasel vzorce, v katerih je. In vendar sem hvaležna tudi za to izkušnjo, ker me je prisilila, da se dotaknem najbolj bolečih usedlin v sebi in dovolim Njemu, da jih preobrazi.

Ko razmišljam o preteklem letu, sem hvaležna za vsa nova spoznanja, za ljudi, ki so se me dotaknili, za nova poznanstva. In nič manj za dokončane zgodbe, kajti ko se ena vrata zapro, se odprejo druga. Na duhovnih vajah v Mali Loko mi je prišla pod roke fotografija človeka, ki stoji na pomolu. Pod njim stopnice, pred njim prostrano morje - kakor moja prehojena pot, stopnica za stopnico, korak za korakom. In prostrano morje - kakor odprte poti in vse moje zaupanje v prihodnost. Ko sem v hladnem, a sončnem popoldnevu stala pred samostanom, me je prešinilo: vse je v redu, sem na pravi poti, naj se ne bojim več, naj grem naprej.

Božič, ki je za nami, v meni še kar traja, kakor rojstvo nečesa novega, začetek novih poti. Doživela sem ga prehlajena, brez polnočnice, pa vendar z mirom in veseljem v srcu, polna Njegovega dotika - ob pesmi, molitvi, sinovih besedah, da je ta božič nekaj posebnega, ker se čuti mir in je tako zelo lepo. Na novega leta dan sem dobila od človeka, ki ga spoštujem in sem Bogu hvaležna zanj, SMS-sporočilo, naj bo to leto blagoslovljeno. Tako ga res doživljam - vsak dan posebej. In takšne dni želim tudi vam.

Odmevi: PO KRAŠKEM ROBU OD SOCERBA DO HRASTOVELJ
Zapisala: Helena Škrlep

Nevio Santin nas je srčke v soboto, 13. januarja, povabil na pohod po Kraškem robu. Potem ko smo se pri Sv. Jožefu zbrali in pobrali dva potnika še med potjo, nas je bilo z Neviem in njegovo prijateljico Ireno štirinajst: dve Heleni, dve Mariji, Alenka, Bernarda, Cvetka, Sonja, Simona, Veronika in Tone ter Helenina prijateljica Anica. Nevio nam je večkrat rekel: *Zaradi megle ne bi imeli nič od izleta, če bi prišli dan prej.* Morje v daljavi je bilo res nekam sivo, a Kraški rob se je kopal v soncu in čez dan je bilo kar prevroče za januar. Dobro smo se lahko razgledovali - na novo avtocesto z znamenitim črnokalskim viaduktom, na vasi pod robom in po sosednjih gričih, na železnico, ki obkroži dolino Rižane po obeh straneh in skozi predore, na hribovje onstran reke proti Hrvaški in slovenski obali ...

Prostovoljne prispevke lahko nakažete na transakcijski račun Rezidence sv. Jožefa, št. 02014-0253671357, s pripisom: za skupino SRCE (darovi za Duhovno središče, Nova Ljubljanska banka, d. d., podružnica Moste)



Opoldne smo bili nad Črnim Kalom, potem ko smo prečkali avtocesto. Nekateri so se ob jeklenici spustili čez del črnokalške stene, navdušeni nad prostim plezanjem neverjetno velikega števila mladih ljudi v barvitih oblačilih. Drugi smo naredili nekaj korakov več, da smo se ognili globokemu useku z železniško progo. Od vsega lepega smo ob opoldanskem zvonjenju iz bližnjih cerkva zapeli *Je angel Gospodov*. Spremljali so nas grmiči šipka z rdečimi plodovi, brinja z modrimi in zelenimi ter špargljev s črnimi. Ruj se je obletel, a toplo vreme ga bo kmalu ozelenilo, da bo jeseni spet rdel. Zapomnili si bomo številna prečenja proge in številne cerkvice, predvsem sv. Štefana, ter številne kraške pojave in v skalo vsekane obrambne jarke.

Razen začetnega zapleta, ko moj avto kar ni znal zapeljati do gradu, je vse teklo kakor po maslu. Nevio je poskrbel za varno vodstvo, opozarjal, v katero smer naj pogledamo, poznal je imena vasi in hribovja, nam podal nekaj zgodovine, na kritičnih mestih počakal zaostalo skupino, da ni skrenila s poti, potem pa nas vseh štirinajst naložil v svoj avtodom in prepeljal nazaj do avtomobilov na Socerbu. Tam nas je presenetil še z vročo mineštro, kruhom in vinom. Res gosposka malica - jedli smo iz porcelanastih krožnikov in z žlicami!

Skupaj s postanki smo hodili sedem ur. V Hrastovlje smo prišli okrog štirih popoldne in si v cerkvi sv. Trojice ogledali znamenite freske. In pred koncem še en lep prizor: s Kraškega robu na Socerbu smo opazovali prižigajoče se luči večernega Trsta. Bogu hvaležni za ta čudoviti dan, Nevio pa za popolno oskrbo, smo se odpeljali proti domu.

Koledar prireditev v februarju in marcu 2007

V Marijini kapeli DSJ bo, vsakič ob 20. uri:

- 31. januarja še zadnje od štirih srečanj pod vodstvom p. Silva Šinkovca - kako nas psalmi lahko vsak dan nahranijo z vero, upanjem, zaupanjem, hrepenenjem, čudenjem, mirom, srečo in ljubeznijo. Psalmi so vir stalne molitve - za jude in kristjane. Z njimi so izražali svoje najlepše trenutke, ko so doživljali bližino Boga in mir srca, pa tudi najgloblje trpljenje, samoto, jezo, zavist in žalost. V trenutkih stiske so iskali v Bogu oporo, pomoč, zavetje in rešitev.
- S s. Judito Mihelčič bomo lahko molili ob preroku Izaiju 7. 2., 14. 2., 21. 2. in 28. 2. 2007.
- S p. Jožetom Roblekom bomo poslušali Janeza Evangelista: 7. 3., 14. 3., 21. 3. in 28. 3. 2007.

Prostovoljne prispevke lahko nakažete na transakcijski račun Rezidence sv. Jožefa, št. 02014-0253671357, s pripisom: za skupino SRCE (darovi za Duhovno središče, Nova Ljubljanska banka, d. d., podružnica Moste)

VABILO NA ZIMSKI IZLET

V soboto, 17. februarja 2007, bomo organizirali zimski rekreacijski izlet na Sv. Višarje. Kdor ne smuča, bo lahko odšel na sprehod ali si privoščil sankanje skupaj z otroki na sankališču. V Žabnici so urejene tudi tekaške steze, tako se bo za vsakogar našlo kaj primerne. Ker je najugodnejša možnost najem avtobusa, se lahko **prijavite do torka, 6. februarja 2007**, resnost prijave pa potrdite s plačilom akontacije v višini **10 EUR**. Do zapolnitve mest lahko prijavite tudi družinske člane ali prijatelje. Prijave sprejema **Tomaž Rozman (tel. 041-647-212)**, akontacijo pa lahko plačate na srečanju skupine **29. januarja 2007** ali teden dni pozneje, v ponedeljek, **5. februarja, ob 20. uri** v bifeju Duhovnega središča sv. Jožefa.

Če ne bo dovolj prijav za najem avtobusa, se bomo peljali razporejeni po zasebnih avtomobilih. Pristrčno vabljeni!

- Društvo katoliških pedagogov vabi na seminar z naslovom: **Spodbujanje razvoja samozavesti in samospoštovanja**. Vodi: mag. S. Šinkovec. Prijave: DKPS, 01/43-83-983, dkps.seminarjiv@gmail.com. Kotizacija: 93,90 EUR/22.500,00 SIT, samoplačniki: 62,60 EUR/15.000,00 SIT. Datumi srečanj: ob ponedeljkih, 17.00-18.45: **5. 2., 19. 2., 12. 3., 26. 3., 16. 4., 7. 5., 21. 5.** in **4. 6.** 2007.
- Seminar **Osebni dnevnik (opis Osebnega dnevnika)** pomaga ozavestiti in povezati življenjske izkušnje in stopati v globino. Vodi: mag. Silvo Šinkovec s sodelavci. Prijave: DKPS, 01/43-83-983, dkps.seminarji@gmail.com. Kotizacija: 162,75 EUR/39.000,00 SIT, samoplačniki: 91,80 EUR/22.000,00 SIT; izvedba: 1. del: 23.-25. 3. 2007, 2. del: 20.-22. 4. 2007. Prijave: do 16. 3. 2007.
- V cerkvi sv. Jožefa na Poljanah v Ljubljani so jezuiti na razpolago za **spoved ali duhovni pogovor** v naslednjih dneh in urah: v ponedeljek, torek, sredo, petek in soboto od 11.00 do 12.30 in od 17.00 do 19.00, ob nedeljah pa uro pred popoldansko mašo od 15.00 do 16.00 in od 17.00 do 19.00.

DUHOVNE VAJE

Skupina SRCE vabi na duhovno obnovo za razporečene od **petka, 13. aprila, ob 18.00 do 15. aprila 2007** po kosilu. Kraj bo znan pozneje. Vodi p. Viljem Lovše.

Prijave sprejema: Helena Reščič, 041 664 842, e-pošta: helena.rescic@kks-kamnik.si.

Za vas smo prebrali ...

1. DEL: **IZBOR PRIROČNIKOV ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE**
Pripravil: J. P.

1. Jutta LANGREUTER: Na pomoč! (Kres, 2005)

Ubogi krokodil je padel v luknjo, in ker sam ne more ven, začne klicati: *Na pomoč!* Medved, panter, opica in jastreb se sprva ne zmenijo zanj, nato pa skupaj ugotovijo, da reveža res ne morejo pustiti v luknji, zato pljunejo v tace in kremplje ...

Sicer pravijo, da je vsak sam sebi najbližji, toda čudovito je, če vendarle nisi sam. In če imaš prijatelje, ki jim zaupaš in so ti v pomoč. In če si ti lahko komu takšen prijatelj!

Prijatelja spoznaš v nesreči ... in sploh bi lahko naštevali izkušnje in modrosti o tem, kako človek ne more in ne sme biti sam. Včasih so takšne prijateljice lahko tudi knjige.

Prostovoljne prispevke lahko nakažete na transakcijski račun Rezidence sv. Jožefa, št. 02014-0253671357, s pripisom: za skupino SRCE (darovi za Duhovno središče, Nova Ljubljanska banka, d. d., podružnica Moste)

2. Ann MEEK: Jaz sem nekaj posebnega (Učila International, 2006)

Matic si danes v igri o džungli želi biti lev, a sme biti le opica, naslednji dan so se otroci igrali gusarje, toda Matic je lahko le mornar, tretji dan so se igrali kralje in kraljične, toda Matic je bil le vitez ... Domov prihaja potrta, mama pa ga vsak dan znova opogumi, da se kot opica lahko imenitno pači, kot mornar lahko zleze na ladijski jambor in gleda daleč po morju, kot vitez lahko premaga strašnega zmaja. Potem kar neki dan Matic predlaga igro in vsi otroci se ves dan imenitno zabavajo kot ribe v morski globini. Matic je navdušen: »Mamica je imela prav,« si je rekel. »Jaz sem lahko, kar si želim - ker sem JAZ!«

3. Séverin CLOCHARD: Hura za punce! (Tehniška založba Slovenije, 2006)

Kar nekaj priročnikov imamo, ki so v pomoč najstnikom, toda tale je kar izjemen, saj je **Vodnik skozi prednajtistiški čas**. Samo za dekleta! In njihove vzgojitelje. Ne pozabite, da so tovrstni priročniki lahko v pomoč staršem. Da bolje razumejo svoje otroke.

Takole avtorica nagovarja dekleta:

Naporno je biti punca, stara od osem do trinajst let: nisi še povsem prava mladostnica, otrok pa tudi nisi več. Kar naprej si nekaj vmes in komaj se znaješ v tej zmešnjavi. Kako premagati vse težave in skrbi, ki se grmadijo nad tabo? Končno imaš na voljo priročnik, ki ti bo pomagal najti odgovor na vsa vprašanja. Kako bi imela več prijateljic? Kako se pride do solidne žepnine? Kako bi postala manj plašna in bolj samozavestna? Kaj se pravzaprav dogaja s tabo, ko si v puberteti? Kako naj poveš fantu, da si zaljubljena vanj? Kako prodreti v skrivnost dobrih odnosov z brati in sestrami? V čem je skrivnost dobrega šolskega uspeha?

V knjigi boš poleg odgovorov na ta in še mnoga druga vprašanja našla tudi nasvete strokovnjakov, teste, ki ti bodo pokazali, kakšna v bistvu si, in številne drobne zvižaje, s katerimi si punce tvoje starosti pomagajo, da se v svoji koži počutijo čim prijetnejše.

Ni lahko odraščati! Sama sebi se zdiš premajhna, predebela, imaš mozolje ..., s svojo podobo v ogledalu velikokrat nisi zadovoljna. In potem je tu še puberteta. Že sliši se grozno! Nehaj! Čas je, da si končno postaneš vseč in da ti je lepo. Saj ni tako težko ...

Priročnik je imeniten, kar se tiče pristopa k deklicam v prednajtistiškem času, razumevanja ter pametnih in toplih nasvetov. Je pa tudi kar se da odlično prilagojen okusu in sprejemanju deklic v tem obdobju: odgovarja, pravzaprav svetuje Julija, svetovalka v reviji, ki je predstavljena kot lutka oz. nekakšna maskota (primerno starosti od 8 do 12 let), besedilo je komunikativno, nazorno, duhovito ..., oblikovanje sodobno in po okusu deklic (rdeče, oranžno, srebrno). Med drugim naj opozorimo na nasvete vrstnic, ki so zajeti v knjigo, na rožnatih listkih (v tem starostnem obdobju otroci cenijo mnenja vrstnikov, prijateljic). Cela vrsta testov, napotkov, npr. pravilno/napačno, in drugih reči.

Oglasi, obvestila

- Naslednje srečanje skupine bo v ponedeljek, **26. februarja**. Gost večera bo **dr. Jože Ramovš**, ki bo spregovoril o medosebnih in medgeneracijskih odnosih.
- Srečanja skupine SRCE v tem šolskem letu bodo še:
26. marca, 23. aprila, 28. maja, 18. junija, 23. julija in 27. avgusta 2007.

* * * *

- **Vsa glasila skupine SRCE so na voljo na spletni strani jezuitov: <http://jezuiti.rkc.si/?q=node/view/40>.** Tudi sicer ste vabljeni, da obiščete to stran, saj so na njej sveži podatki o dogodkih, duhovnih vajah ...
- Vsi bralci glasila SRCE ste nagovorjeni, da ga popestrite in obogatite s svojim prispevkom. Pošljite ga po e-pošti: helena.rescic@kks-kamnik.si, ali na naslov: Helena Reščič, Ljubljanska 21e, 1241 Kamnik.

Prostovoljne prispevke lahko nakažete na transakcijski račun Rezidence sv. Jožefa, št. 02014-0253671357, s pripisom: za skupino SRCE (darovi za Duhovno središče, Nova Ljubljanska banka, d. d., podružnica Moste)