



MAR SI NE MOREŠ PRIVOŠČITI SMEHLJAJA?

Poglej kdaj v ogledalu svoj obraz.

Tam zdaj bivaš.

Na tvojem obrazu se vidi,

ali si nadevaš maske:

zaničljivo za tiste pod teboj,

jeguljasto za sebi enake,

klečeplazno za tiste nad teboj;

kislo sladko smehljajočo se,

kadar kaj prodajaš,

ravnodušno pri delu,

nesramno bahaško pri točilni mizi,

zagrizeno ozkosrčno v prometu

in vase zaprto doma.

Bivaš za svojim obrazom.

Tvoj obraz je zrcalo tvoje notranjosti.

Če tvoj obraz več ne prenese nasmeha,

je tam zadaj nekaj gnilega.

Tvoje srce je bolno.

Hladen obraz prihaja iz hladnega srca.

Ljudje kislih obrazov skisajo življenje.

Ozdravi svoje srce.

Izvabi iz njega smehljaj,

na cesti, pri okencu, v pisarni,

v avtu, pri delu, doma,

preprosto zato, ker se ti zdi lepo,

kar tako.

Če se ne moreš smejati, ne moreš živeti.

Phil Bosmans: Reci življenju DA

*Zmeraj se veselite...,
kajti to je božja volja
v Kristusu Jezusu glede vas
1Tes, 5,16.18*

- **Uvod**
- **Osrednja tema: Čuti, naši najboljši prijatelji**
- **Utrinek: Birma**
- **Medsebojni odnosi: Bližina srca**
Pravica do naših lastnih čutenj
- **Ustanovitev skupine SRCE Kašelj/Zalog**
- **Odmevi: Cvetnonedeljska delavnica**
Slaščičarska delavnica
Pohod po E6
Duhovne vaje za razvezane, II. del
- **Koledar prireditev v prihodnjih mesecih**
- **Za vas smo prebrali: Razveza: začetek novega življenja**
- **Oglasi, obvestila**

Uvod

Pomlad je v polnem razcvetu. Lepi in topli dnevi nas kličejo v naravo, veselimo se življenja, nasmeh se lažje prikrade na obraz. Lahko pa je ta čas tudi manj prijeten: pomlad je tudi čas družinskih praznovanj: vrstijo se birme, sv. obhajila, valete, maturantski plesi... In tedaj se prikrade tesnoba: kako preživeti te praznike v naših družinah, kjer se srečamo s problemom organizacije praznovanja, srečanja nekdanjih zakoncev so neizogibna, praznovanje se lahko sprevrže v mučni položaj in namesto veselja doživljamo bolečino, ponovno se soočimo z zavrženostjo, otroci so nesproščeni in žalostni. Taki dogodki nas lahko tudi po mnogih letih vrnejo nazaj v ranjene odnose, prevzame nas žalost, četudi smo bili prepričani, da smo vse to že davno preboleli. Pomembno je, da se tem občutjem ne prepustimo popolnoma, da smo sposobni preiti iz faze žalovanja nazaj v vsakdanjost. Hrabrijo nas lahko prijatelji, ki preživljajo enake trenutke, z njimi se pogovarjamo o naših občutjih in kar je najpomembneje - zaupamo v Boga, ki nam daje tolažbo ter nam podarja notranji mir. Vera nam daje tolažbo in pogum, da zopet opazimo lepoto narave, da uživamo polnost življenja. Preživljanje takih praznovanj bo tema enega od srečanj v prihodnjem šolskem letu. Če imate kakršnekoli želje in predloge o temah, ki bi se vam zdele zanimive, jih čim prej sporočite, z veseljem jih bomo upoštevali pri pripravi programa za prihodnje leto.

Helena

Že dvakrat smo skupaj razmišljali o telesu in stikih. Danes vas povabim, da poskusimo nekaj vaj, ki nam lahko pomagajo. Čuti so dar, ki nam ga Bog daje za vsakdanji počitek.

1. Zaprte oči.

Ta vaja je najboljše zdravilo proti nespečnosti, kar jih poznam. Lahko jo opravljam kadar koli in kjer koli. Dokler je ne obvladamo zadovoljivo, je priporočljiv miren kraj in za to izrecno namenjen čas. Potem jo lahko opravljamo kjer koli. Vaja nam pomaga ohraniti mir v katerem koli trenutku in stopiti vase, čeprav sredi vrveža in zahtev ljudi in predmetov.

Je zelo preprosta: Zapri oči. Kaj vidiš pod zaprtimi vekami? Nekaj se giblje, sveti. Vidiš barve? Opazuj. Čeprav je vaja preprosta, še ne pomeni, da je lahka. Narobe. Prav težka je. In prav to ji daje vrednost. Ni lahko osredotočiti pozornosti na mali zaslon zaprtih oči. Prav v tem je moč vaje. Uporabljati ta mali vidik, da se raztresene misli zberejo.

Sproščeno se usedi ali ulezi in nežno zapri oči. Glej zaprte oči. Glej, kar vidiš, in si na tem odpočij pogled. Lahko vidiš, da ni tako monolitno črno, kakor se zdi: so sence, svetlikanja, nekaj se giblje. Vse to glej, ne da bi kaj razlagal in razmišljal ali poskušal ugibati oblike. Ne poimenuj podob. Le glej, kar vidiš. Če te napadajo misli, jih pusti in se vrni k temu, kar vidiš na zaslonu oči. Ne da bi odprl oči, počasi poglej navzgor, navzdol, levo, desno. Vedno bodi pozoren na to, kar vidiš. Vedno bolje boš videl igro senc. Nežno, toda odločno zavračaj vsako misel, spomin, domišljijo, ki ti morda prihaja na misel. Samo ti in tvoj osebni zaslon. Zdaj začni počasi krožiti s pogledom v smeri urinega kazalca. Potem v nasprotni smeri. Različnost gibov pomaga zavračati vsiljive misli, ki ne odnehajo. Potem pusti, da tvoj pogled svobodno tava po zaslonu. Nazadnje poglej v središče in odpri oči.

Vaja lahko traja od pet do 30 minut. Dobro jo je prvič opraviti zjutraj, potem pa še večkrat čez dan, vse dokler ne postane navada. Vaja pomaga prekiniti razmišljanje. Zavre vse napade domišljije, omrtvi razum, ki protestira zaradi navideznega izgubljanja časa. Vaja pomiri celotno telo ter očisti umske in živčne poti mnogih napetosti. Blagor tistim, ki zanjo zapreti oči, ker bodo videli sami sebe.

2. **Glej to, kar vidiš**, ne da bi na kar koli posebej osredotočil svojo pozornost. Naj vstopi vse, kar se vidi pod kotom 180 stopinj. Navadno slabo uporabljamo oči, tako da jih osredotočimo na eno stvar in vse drugo izgubimo. To ustavi tok misli.

3. **Poslušaj vse, kar slišiš**. Nasprotno od vokmana. Stik s sedanjostjo, odprtje čutov, dobrodošlica vsem zvokom in sprejemanje resničnosti, brez sodbe, obsodbe, jeze ali nasprotovanja. Na ta način se pomirimo. Poslušati to, kar slišimo, v miru in jasnosti. Ko se sprehajamo ali delamo, doma ali na cesti, ne da bi zvoke ločevali na dobre in slabe.

Gre preprosto za to, da zvoke, ki jih navadno preklinjamo, spremenimo v glasnike miru. Z užitkom samo poslušaj vse, kar slišiš. Pusti, da zvoki pridejo k tebi, ne glede na to od kod. Ko se boš navadil in pustil vstopati vsem zvokom - ne da bi se jih branil, ampak jih preprosto sprejel - boš razumel, da te zelo malo zvokov lahko moti.

Okoplji se v zvokih tako kakor v morskih valovih. Opusti tiranijo razuma, ki ločuje in zavrača ter je nenehno na preži.

4. **Dihanje**. Nos je organ dihanja. Ne gre za izboljšanje dihanja, ampak za njegovo zavedanje, za spremljanje, tako kakor smo spremljali občutke oči in ušes. Slediti in čutiti tok zraka ob vdihu in izdihu.

Poroka pod prisilo ni veljavna, sploh ne šteje kot zakrament. Da pa greš pod prisilo k birmi, je postalo že pravilo.

Chip je bil učenec osmega razreda. Redno, vsak ponedeljek zvečer, je prihajal k moji birmanski skupini in prav tako redno sem ga metala ven. Nekega ponedeljka pa sem po uri sedla k njemu in vprašala: »Chip, zakaj prihajaš sem?« »Zato k` moram.« »Zakaj moraš?« »Zato k` moram k birmi.« »Zakaj pa moraš k birmi?« V trenutku je izstrelil odgovor: »Da mi ne bo več treba hodit sem.«

Več let sta se ob kavi in praznovanju srebrne maše v naši župniji soočila Liz in naš pomožni škof.

Toplo se ji je nasmehnil, se predstavil in vprašal, ali jo je že birmal. Skušala sem posredovati in preusmeriti pogovor, a sem bila za trenutek prepozna. »Ne, gospod škof, ne bom šla k birmi.« »Zakaj ne?« je nežno vprašal. »Nisem prepričana, ali verujem vse, kar uči Cerkev. In če greš k birmi, to pomeni, da se z vsem strinjaš.« »Pa kaj razmišljaš o veri?« »Seveda, k družinskemu verouku sem hodila, še preden sem se rodila. Ampak še vedno imam veliko vprašanj.« »No, če greš k birmi, to še ne pomeni, da nimaš več vprašanj. Pomeni, da si skoraj prepričan, da je Rimskokatoliška cerkev bolj ali manj prava zate, tudi če te nekatere stvari še mučijo.«

Smiselna razlaga, ki sem jo tudi sama že večkrat uporabila. Ta tema je bila zadnje čase pri naši hiši zelo pogosta; vedela sem, kaj bo odgovorila Liz.

»Ampak, gospod škof, to bi pomenilo, da hočem biti katoličanka za vse življenje. Jaz pa ne vem, kaj bom hotela jutri, kaj šele do konca življenja.«

»Ali kaj moliš za to, Liz?« Olajšano sem opazila, da ni rekel »otrok«. Pri štirinajstih je to žaljivo vsiljevanje.

»Mislite, ali molim, da bi se laže odločila, ali hočem k birmi? Ne. Ponavadi ne molim za stvari. No, molim, ampak ne tako. Bolj prosim Boga, da bi bil z mano, včasih sem mu hvaležna; ko sem vesela, se želim veseliti z njim - kakor s prijateljem. Ne sprašujem ga, ali naj grem k birmi. Mislim, da mu je pravzaprav vseeno.«

»No,« je odvrnil škof, »upam, da boš k birmi kljub temu šla, ker te Cerkev potrebuje. Če te bom jaz birmal, me, prosim, spomni, da si ti tista, s katero sva skupaj pojedla krof. Tvoj obraz bom mogoče pozabil, tega pogovora pa prav gotovo ne.«

* * * *

Verski pouk je mogoče razlagati tudi tako, da je to pač proces, ki poteka vse življenje, birna pa je možnost nekje vmes. Kadar imamo na izbiro različne možnosti, je težava v tem, da moramo biti pripravljeni živeti z odločitvami, ki smo jih sprejeli. Kdaj naj ti nehamo govoriti, da vemo, kaj je najbolje zate? Imamo res tako slab občutek za to, kdaj je primeren čas? Je res nepošteno zahtevati, da se nečemu zavežeš »za zmeraj«, ko še nisi prepričana, kaj boš s svojim življenjem? Je Bogu res vseeno?

Pomlad in sončni dnevi prebujajo naravo. Prihaja maj, čas, ko se ljubezni zavedamo bolj kakor v drugih mesecih. Ali ste se kdaj vprašali, zakaj si zaljubljenca šepetata? In - zakaj ljudje kričimo drug na drugega? Pravijo, da se srca tistih, ki sta sprta, oddaljita. Da bi se slišala, morata drug na drugega kričati. Bolj ko sta jezna, glasnejša morata biti, ker se vedno bolj oddaljujeta ...

Besede, izrečene v jezi, pustijo brazgotine. Drugega lahko zabodeš z nožem, tega izvlečeš, rana pa krvavi. Neštetokrat se lahko opravičiš, vendar brazgotina ostane. Rane, ki jih puščajo za seboj besede, so boleče in krvavijo, prav tako kakor telesnel!

V življenju si zmotno predstavljamo, *da so drugi odgovorni* za naše vedenje in besede, ki jih uporabimo. Pojasnjujemo si: »Če bi se ona vedla drugače, bi bil tudi jaz lahko drugačen.« Ali pa: »Če ne bi tako govoril z menoj, bi se lahko jaz vedla drugače.« Globoko smo prepričani, da je za naše ravnanje odgovorna druga oseba in njeno ravnanje. Sami se velikokrat počutimo prizadete od drugih. Prizadenemo pa tudi sami sebe, ko se obsojamo, ponižujemo, razvrednotimo. Kako daleč smo v teh trenutkih od Jezusovega naročila »Ljubite drug drugega kakor sebe samega«!

Če kdo ne ravna v skladu z našim prepričanjem, pričakovanjem ali verovanjem, se na to odzovemo z žalitvijo, obsojanjem, poniževanjem, s sodbami. Če kdo dela kaj, kar nas vznemirja ali ujezi, si mislimo, da ga (jo) moramo grajati, opozoriti, naj se ne vede tako, *kakor si želimo sami ali verjamemo, da je prav*. Pri tem velikokrat ne izbiramo besed in drugega žalimo, prizadenemo. Prepričani smo, da imamo pravico do takšnega vedenja - saj se pred seboj opravičujemo s pojasnilom, da *gre le za naš (ustrezni?) odziv na vedenje drugega*: »Tako ravnam, ker si ti 'nemogoč'!«

Vendar ni tako! *Sami se odločimo in izbiramo svoje vedenje!* Sami izberemo, kako se bomo odzvali na vedenje druge osebe. Nismo odgovorni za njeno vedenje, toda odgovarjamo za lastni odziv nanj. Ne verjamete? Sami se namreč odločimo, ali bomo na nesramnost odgovorili z nesramnostjo ali vljudnostjo. Sami izberemo jakost in višino glasu ter kako bomo to povedali. In sami izberemo besede, ki jih bomo uporabili.

Vzemimo, da zazvoni telefon, ravno ko se prepuščate užitku poslušanja glasbe. Ali je zvonjenje telefona odgovorno za to, ali boste dvignili slušalko ali ne? Ali je odgovoren tisti, ki je poklical vašo številko? In kdo bo »kriv« za vašo jezo, ko boste ugotovili, da je nekdo zavrtel napačno številko in ste vstali za nič? Komu gre pripisati, da ste morali prenehati poslušati glasbo? Boste to pripisali osebi, ki se je zmotila in s svojim klicem prekinila vaš počitek ob glasbi? Telefon bi lahko pustili zvoniti. Vendar ste mu dali prednost in se sami izpostavili posledicam ravnanja, ki ste ga izbrali: odločili ste se, da boste vstali in prekinili poslušanje glasbe. Nato pa ste se razjezili, ker telefonski klic ni bil namenjen vam! Nič drugače ne bi bilo, če bi vam v času, ko bi šli odgovoriti na telefonski klic, skipelo mleko. In na koga pravzaprav bi se morali jeziti v tem primeru - na telefon, na kličočega, na mleko, nase? Odgovor je zelo preprost. Naučiti se moramo, da nas *vedno doletijo posledice našega ravnanja, tega pa izberemo sami in smo zanj tudi odgovorni*.

Nevednost, nerazumevanje lastnega doživljanja in doživljanja drugega, nesposobnost obvladovanja in nadzorovanja lastnega vedenja in še marsikaj nas velikokrat zapeljejo, da ravnamo tako, da nam je potem hudo. V življenju se nam zgodijo različne stvari. Počutimo se prizadete, ranjene, ker tudi drugi ljudje okoli nas ravnajo prav tako, kakor ravnamo mi sami! Življenje prinese mnogo preizkušenj in bolečin: za seboj imamo lahko razpadlo družino, neštete prepire z zakoncem, v katerih smo bili hudo ranjeni (in smo tudi sami ranili!), spominjamo se in nas je lahko sram marsikatere besede ali vedenja. V službi nas zaničujejo, prijatelji nas prizadenejo, ker ne izpolnijo pričakovanj, otroci nas razočarajo ... In vendar - vsi v nekem trenutku ravnamo najbolje, kar zmoremo.

Spomnimo se, kako smo se sami odzivali na vse to.

Vedenje ljudi okoli nas in okoliščine so le priložnost, da se vedno znova srečamo sami s seboj. Pri tem spoznavamo, kako globoko še vedno živimo v svetu, katerega zakoni nas zapeljejo, in se hitro ujamemo v igro »oko za oko«, v igro rablja in žrtve. »Ker je on prizadel mene, mu imam pravico vrniti!« ali »Njegove besede so me globoko prizadele, vrnila mu bom na način, ki ga bo najbolj prizadel ...« ali »Če je ona prevarala mene, bom tudi jaz njo!«.

Pri tem se lahko vprašamo, koliko že zmoremo ravnati po Jezusovem nauku. On nas je učil, naj delamo nasprotno od tistega, kar mislimo, da drugi pričakujejo od nas. Ali sodim ljudi okoli sebe? Ali sodim tudi samo

sebe? Koliko lahko zaznavam, da se mi vse, kar dajem drugim - vrača? Ali zmorem biti ljubezniva do sodelavca, ki me je užalil? Ali mu lahko vljudno in mirno povem, da ne odobravam njegovega ravnanja? Ali zmorem biti iskrena in strpna do otrok? Ali vzrojam zaradi nepomembnih stvari, ker sem sama napeta, ker me v službi preganjajo roki ali sem zaskrbljena zaradi pomanjkanja denarja? Ali se zavedam, kaj vse vpliva na način, na katerega se odzivam? Ali se lahko sprijaznim s tem, da sem ravnal najbolje, kakor sem v tistih okoliščinah zmogel? Se zavedam, kaj čutim do druge osebe? Jo v trenutku, ko se jezim ali kričim nanjo, vidim kot brata? Ali želim v prihodnje v svojem ravnanju kaj spremeniti?

Zdaj verjetno že poznate odgovor na vprašanje, *zakaj si zaljubljenca šepetata*. Njuni srca sta si zelo blizu. Bolj ko sta zaljubljena, tiše in manj govorita, vedno manj in manj - dokler niso dovolj že pogledi. Osebi, ki se ljubita, ne potrebujeta besed. Povsem se razumeta brez besed. Le gledata se - in to je vse!

Razmislite o tem. In ne pozabite: ne morete prevzemati odgovornosti za vedenje drugih. Sami pa vedno lahko pomagate svojemu srcu, da se približa drugemu. Sami lahko izberete ljubezen za izhodišče svojega vedenja. Vedenje drugega je lahko priložnost za vaše srce. No, kako vam gre?

Medsebojni odnosi:

PRAVICA DO NAŠIH LASTNIH ČUTENJ

Vili Granda

Povzeto po: <http://www.recovery-after-divorce.com/longtime.htm>

V prvi fazi ločitve je dobro deliti svoje čutenje z drugimi. Da govorimo z ljudmi. Da očistimo svojo lastno notranjost. Da se smilimo sami sebi. Da sočustvujemo s sabo. Da predstavljamo sami sebe, kakor da smo razbiti in raztreščeni na milijon koščkov. Da se opisujemo kot uničene, pomečkane, razrezane z ostrim nožem, da se počutimo kot zavržena smet ali izmeček družbe. Da obsojamo svojega partnerja. Da obsojamo osebo, s katero se je zapletel v afero. Da obsojamo sorodnike. Da obsojamo prevaro. Da nam je žal, ker smo imeli prehitro skupne otroke. Da obsojamo našega psa ... Da si rečemo, če ne bi storili tega ali onega ... Če on ali ona ne bi storila tega ali onega ... Če bi dogodki potekali drugače ... Če ... Če Če

In potem ko nas partner zapusti, ko odide, ko se odseli, ko si ustvari novo gnezdo, mi pa ostanemo sami, morda je le še kakšno jajce z nami ..., se lahko še nekaj časa pretvarjamo in si zamišljamo, da se bo vrnil, da bo spet stopil v naš zakonski odnos, da se bo to zgodilo naslednjo minuto in ne bo treba praviti drugim ljudem, da smo ostali sami, da še vedno nosimo svoj poročni prstan in se prepričujemo, da naš partner ne bo sposoben preživeti brez nas, da se bo vrnil takoj, ko bo končal svoj mali flirt, da zapremo usta vsakomur, ki bi se nam upal povedati, da smo ostali brez svojega zakona ...

Da jočemo. Da tarnamo. Da kričimo. Da utihnemo. Da izrazimo svojo jezo z vsako besedo, ki pride iz naših ust ... Da smo razočarani, užaljeni, besni, maščevalni. Da se počutimo žalostni. Da kar »pademo dol«. Brez besed. Depresivni.

Da, imamo pravico, da se v nas pojavijo vsa ta negativna čustva.

Da, to so naša čustva, pustiti jim moramo, da se prelijejo skozi nas, kajti to je faza naše čustvene ločitve. Vsa ta navlaka ustvarja v nas napetost in krč. Šele ko o tem spregovorimo, ji damo možnost, da odteče iz nas. Zato v prvi fazi ločitve tega ne smemo zadrževati v sebi, ker nas bo notranje razžrlo - zboleli bomo. Povsem naravno je vedeti, da se morajo vsa ta čutenja preliti skozi nas, če želimo kadar koli znova vzpostaviti svoje čustveno zdravje.

V začetku je najnujnejše prav to, da ponovno organiziramo naše misli. Če si dopustimo, da jih spustimo iz sebe, da o njih spregovorimo, nam drugi ljudje prisluhnejo in nam dajo povratno informacijo, ko o njih spregovorimo, dopustimo, da slišimo sami sebe, ko spregovorimo drugim - vse to nam pomaga, da nadaljujemo proces okrevanja in se premaknemo naprej.

Ta pot skozi notranjo zmešnjavo naših čutenj je nujna za naše lastno čustveno zdravje; preprosto moramo jo opraviti, če se želimo nekega dne izvleči iz luknje, v katero smo padli, da nekoč dokončno sprejmemo izgubo,

ki smo jo ob propadu našega razmerja utrpeli. Šele takrat pride čas, ko smo dejansko okrevali in lahko stopili preko, ne da bi nas onemogočala čustvena navlaka zaradi naše preteklosti.

In šele takrat, ko smo predelali vsa naša čustva, ko smo sprejeli vsako izmed njih in dovolili, da v nas izzvenijo, šele takrat smo se spet sposobni usmeriti vase, šele takrat smo sposobni ponovno uravnnavati svoje življenje, tako kakor nekoč, pred časom naše najhujše življenjske stiske!

Po okrevanju smo znova sposobni sanjati lastne sanje, sposobni poskrbeti zase in za svojo prihodnost.

Zdaj lahko stopimo v naše novo življenje in poskrbimo zase, za to, kako želimo živeti od danes do konca življenja.

Naša bolečina zaradi ločitve in zavrženosti nas ne onemogoča več. Šele ko smo iz svojih misli iztislili vsa negativna čustva, smo vzpostavili prostor za prijetna in nežna čutenja, ki postopoma znova razsvetlijo naš um in naše srce.

Pot skozi čustveno navlako negativnih čustev je naporno, dolgotrajno in težko potovanje, toda ko stopamo korak za korakom proti okrevanju, vemo, da nas na koncu čaka stanje, v katerem se bomo spet dobro počutili - veselje, ljubezen, sreča, upanje vnovič dobijo povabilo za vstop v našo notranjost in ostanejo z nami vse življenje.

Šele po čustveni ločitvi, ki lahko traja mesece in leta, celo veliko let, nam nova energija z novimi pozitivni čustvi omogoči, da se res počutimo dobro. Zdi se, kakor da smo pravkar začeli povsem novo čudovito življenje. Da, pot okrevanja skozi čustveno ločitev je naporno in dolgo potovanje, je težko delo, a nas na koncu okrepi, nas naredi modrejše, bolj razmišljajoče.

Toliko se lahko naučimo iz tega obdobja. Ojača nas. Pomaga nam odkriti natanko tisto stvar, ki jo v življenju dejansko iščemo. Nenadoma nimamo več pomislekov glede preteklih dogodkov, ki bi nam onemogočali vstop v prihodnost. Želimo se družiti s srečnimi, veselimi in zadovoljnimi ljudmi, polnimi življenja. Z ljudmi, ki skrbijo za svoje življenje. Z ljudmi, ki živijo svoje življenje. Z ljudmi, ki ustvarjajo sanje. Nenadoma nismo več obkroženi z ljudmi, ki se prebijajo skozi okrevanje in se spopadajo s čustveno ločitvijo. Nenadoma stopimo preko.

SKUPINA SRCE V JAVNOSTI Nova skupina Srce v župniji Kašelj/Zalog

Zapisala: Marija Cigoj

27. 3. 2008 smo se prvič srečali razvezani tudi v župniji Kašelj/Zalog. Župnik, g. Jože Perčič, se je odločil, da organizira srečanja razvezanih iz svoje župnije in širše okolice, ter nam v ta namen odstopil prostor v župnišču in svoj čas. Dogovorili smo se, da se bomo srečevali vsak četrty četrtek v mesecu ob 20.00 uri, če pa kdo utegne, se prej lahko udeleži večerne maše ob 18. uri.

Imeli smo že dve srečanji. Na zadnjem nas je sodelovalo devet, skupaj z g. župnikom in patrom Viljemom Lovšetom, ki nas je seznanil z ustanovitvijo in delovanjem skupine razvezanih Srce in z načinom njenega dela. Že takoj na začetku smo ugotovili, da imamo za seboj sicer različne življenjske zgodbe, toda svoje skrbi in težave, pa tudi lepe stvari želimo podeliti z ljudmi z enako bolečo izkušnjo razveze. In v ta namen je skupina tudi ustanovljena.

V skupini bomo obravnavali različne teme - iz vsakdanjega življenja in teologije, z izborom druge tematike pa omogočili poglobljanje vere in osebne rasti. Za posamezne teme bomo povabili tudi goste, strokovnjake s posameznih področij, oz. se bomo letos udeležili predavanj, organiziranih za vse skupine Srce skupaj. Poleg druženja se bomo na srečanjih dogovorili tudi za kakšen izlet, počitnice skupaj z otroki, za romanje, duhovne vaje Lepo povabljeni vsi, ki ste že preboleli najtežje trenutke ob razvezi in ločitvi ter iščete nove poti za polno življenje.

Za več informacij me lahko pokličete po telefonu št. **051 335 404**.

Odmevi :

**Cvetnonedeljska delavnica
IZDELOVANJE BUTAR**

Zapisala: Vilma Moderc

Sončno sobotno popoldne je bilo, ko se je šest mam zbralo pred draveljsko cerkvijo. Vabilo na cvetnonedeljsko delavnico je bilo namenjeno tudi otrokom, a je le ena razvezana mamica prišla s sinom.

Po toplem sprejemu nas je p. Bratina povabil v sobo poleg dvorane nove cerkve.

Z izbranim psalmom nas je uvedel v skrivnost obhajanja cvetne nedelje in svetega tridnevja. Tudi za nas, ki smo matere samohranilke, za naše otroke, ki izhajajo iz razdrtega zakona, in vse iz družin, ki jim je življenjska izkušnja otežila bivanje in upočasnila korak, je upanje. Sleherni od nas je povabljen k novemu življenju.

Po postni spodbudi, kakor je naše enourno srečanje poimenoval p. Bratina, smo se pridružile delu župnijskega občestva, ki je za cerkvijo vpletal v butare pomladno zelenje. Toliko različnih butar je nastalo, kolikor je bilo ljudi. Vsak od nas je na svoj način povezal vanjo to, kar je našel, s tem, kar zna in zmore, zato da na cvetno nedeljo odnese k blagoslovu, se pripravi na vstop v veliki teden in odloči, da gre na pot spremljanja Jezusa skozi tesnobo Getsemanija, prek trpljenja na Golgoti do slave vstajenja.

V znamenje zahvale in pozornosti, ki so nam jo namenili župnik p. Bratina, kaplan p. Franček in s. Marta, USU, smo ob koncu delavnice pomagale pospraviti ploščad za cerkvijo. Tako smo spet občutile, da je ljubezen tista, ki ustvarja, nas združuje in služi.



Odmevi

Slaščičarska delavnica

Pripravlila: S. Cirila Hostnik ND, Miran Paušer

Lep nedeljski popoldan? V Ljubljani je to redek pojav in treba ga je izkoristiti! Tako sem si želela v naravo, pa moram v Ilirsko Bistrico, v kuhinjo. Vedno je lažje, če dežuje ...

Kljub temu sem že doma pripravila dve vrsti piškotnega testa za delavnico, z menoj pa je šla s. Savia, da je obiskala naše sestre v Ilirski Bistrici. Razen Vilme nisem poznala nobenega od udeležencev, vendar smo se hitro ujeli. Ženskam se je pridružil še en oče z otrokoma, tako da je bilo skupaj troje otrok in pet odraslih. Kavica, klepet, smeh in delo - vse to nas je ta dan prijateljsko povezovalo.

Pred začetkom dela je bilo danih nekaj kratkih navodil in že se je testo začelo spreminjati v piškote. »Fanta« sta opravljala bolj zaključna dela pri peki in seveda naporno vrtenje strojčka za piškote. Kar smo napekli, smo zložili v škatle in dve tretjini vsega pripravili za obdarovanje brezdomcev. Po tem pa še en klepetek v prijetni družbi in nekaj namiznega nogometa z najmlajšimi.

To je bil moj nedeljski popoldan, hvala Bogu, da še veliko bolj sončen kakor takrat, ko sem odhajala iz Ljubljane. Prvič sem se tako od blizu srečala s skupino Srce in moram reči, da je bilo srečanje več kakor pristrčno. Prijetno sem se počutila ob njihovi odprtosti in preprostosti, bila pa sem tudi vesela, da nam je v skupni pripravljenosti za dobro uspelo narediti nekaj konkretnega za druge ljudi. Veliko hvaležnost sem čutila, da sem bila z njimi, in prepričana sem, da to nedeljo lepšega popoldneva ne bi mogla imeti. Vsem udeležencem kličem veliko blagoslova v njihovem prizadevanju in Bog daj, da bi takšno druženje ponovili.

S. Cirila



Ko sem v glasilu skupine Srce opazil povabilo na slašičarsko delavnico, sem se odločil, da se je z otrokoma udeležim. Vedel sem, da ima hčerka rada peko in čaranje s testom, pa tudi sam sem se navdušil nad tem med zaposlitvijo v Zmajčkovem butiku. Edina uganka je bil moj sin - ta pogumni in »veliki« fant ni bil ravno zagret za sodelovanje pri taaaakoooo dolgočasnih opravilih ... Priznam, ni ga bilo lahko pripraviti k temu koraku, toda na koncu mi je uspelo.

Na moje veliko začudenje sva bila s sinoma edina predstavnika močnejšega spola, kar me je sprva navdalo z malce negotovosti. Pozneje pa sem bil nase celo ponosen, saj je bil moj trud, da bi se imel z otrokoma lepo, poplačan. V očeh moje hčere je v prizadevanju ustvariti vse tiste prelepe piškotke sijala zvezda veselja, sproščenosti in zadovoljstva, kar mi je v teh trenutkih najpomembnejše. Sin pa se je zabaval ob zaključku delavnice, ko smo zavrтели ročke namiznega nogometa. Rad bi poudaril, da sem na delavnici doživel resnično povezanost s svojima otrokoma. Pri tem sem začutil neko dvigajočo se radost, ki mi je dala vedeti, kako lepo je biti oče.

Na delavnici smo delali složno, vzajemno, skratka, čutili smo se kakor eno. In pri tem spoznali, da nas delo za dobro drugih napaja z močjo in dobro voljo, ki nam jo daje edina Ljubezna. Brezdomci so bili gotovo presrečni.

Vem, da se bom takih delavnic z otrokoma še udeleževal, saj sta na poti proti domu namesto običajnega pritoževanja in godrnjanja v avtu odmevala smeh in pesem naših veselih src.

Hvala vsem za vloženi trud, predvsem pa Vilmi in s. Cirili.

Miran

Naša pot, pot sedmih srčič in kar štirih srčkov - Julijane, Brede, Ladke, Helene, Bernarde, Romane, Mirana, Igorja in dveh Iztokov pod Marjaninim vodstvom - se je začela, kjer se je lani končala: v Hrastovljah. Po dolini pod Lačno smo se počasi vzpenjali proti Kubedu. V prijetni senci smo se ustavili, prebrali berili in zapeli Gospodu ter prosili za blagoslov. Zaradi obilice dežja to pomlad je bilo še vse zeleno in prijetni hlad prejšnjih dni nam je zagotavljal pravšnjo temperaturo za hribolazenje. Začuda je bil ta del E6 dobro markiran - nikoli se nismo izgubili in srečali smo tudi nekaj drugih pohodnikov, celo dva Angleža (namenila sta se v nekaj mesecih priti iz Izole v Nemčijo).

Nekaj hoje je bilo po gozdu, nekaj pa po cesti. Da smo lahko prenočili v Truškah na kmečkem turizmu, smo morali pri Loparju malo skreniti z evropske pešpoti. Prišli smo še dovolj zgodaj, da smo lahko poklepetali ob mizi in se razgledali po okolici: pogled je segel prav do morja. Po večerji smo posedeli ob odprtem kaminu - zvečer se je shladilo! V Božjem varstvu smo potem imenitno spali.

Naslednji dan, v soboto, sta se nam pri zajtrku pridružili še Marija C. in Vilma, vsaka s svojim avtom, in nas prepeljali do Pomjana (psst, malo pešpoti smo z njima tudi prevozili!). Preden smo se razšli, smo prebrali dnevni berili in zapeli. Potem sta se onidve odpeljali v Strunjan in nas počakali, da smo tja do poznega popoldneva pripešali še mi in skupaj opravili zahvalno mašo.

Zanimivo je hoditi skozi kraje, ki smo jih v preteklosti morda le prevozili, na morje grede: Pomjan, Šmarje in Gažon. Kubed, skozi katerega pelje znana cesta na mejni prehod Sočerga, se nam je odkril v vsej svoji nekdanji mogočnosti s trdnjavo, cerkvijo, obzidjem, kapelicami in starodavnim mostom. Čudili smo se številnim murvam in polnemu razcvetu grmovja in rož ob poti - v maju je res prelepo. Potem pa čudovit pogled na Simonov in Strunjanski zaliv z okoliških hribov. Hitro smo si bili edini: hribom in E6 bomo obrnili hrbet ter se spustili v Izolo, potem pa napredovali proti Strunjanu kar ob obali. Prej smo se seveda okrepčali s hrano in pijačo na izolski plaži, vsi smo do kolen preverili, kako toplo je že morje, Iztok pa je v njem z redkimi turisti pogumno zaplaval. Poletje je blizu!

In težko boste verjeli, če niste bili zraven: na plaži med Izolo in Strunjanom smo srečali p. Vilija in p. Ivana Platovnjaka in se kar tam domenili, kdaj bo sv. maša. Gospoda smo počastili, se mu zahvalili in priporočili na trati za strunjansko cerkvijo čez slabi dve uri. Drugi Iztok nam je potem priskrbel še enega Igorja, prijatelja domačina, da nas je z avtom odpeljal po avtomobile, in lahko bi bili zgodaj doma, a odločili smo se nadaljevati druženje ob kalamarih v Kozini. Kar nismo se mogli raziti po dveh dneh skupne hoje, skupnih pogovorov in doživljanja lepote našega primorja. Še v naslednjih dneh smo pogrešali družčino, v katero nas je spravilo to naše življenje ločencev. Bogu hvala za vse, kar smo skupaj lepega doživeli na poti. Neprijetnosti ni bilo nobenih, naravnost čutili smo Božjo roko nad nami.



Zadnje duhovne vaje so bile še posebno milostne, če sodim po odzivu in številnih prispevkih. Ker ni bilo mogoče objaviti vseh hkrati, je nekaj misli počakalo na tokratno številko.

Živeti moram iz tega, kar sem v resnici, ne iz tega, kar imam v premoženju in kar drugi mislijo o meni. To nisem resnično jaz, to je njihov problem, zato Gospod - odrekam se odvisnosti, kaj drugi mislijo o meni. Ukvarjam se s svojim notranjim bogastvom in najti moram način, kako priti do njega. Pomaga molitev in zatekanje k Jezusu, najti moram čas za samo sebe, za več pogovora z Bogom.

Rada bi se resnično naučila dialoga z Bogom, ker le tak način resnično osvobaja in me vodi po pravi poti, da sem vedno tam, kjer je prav zame, tam, kjer Bog želi, da sem. Ko računam na Boga, je luč v meni in to mojo pripadnost Bogu začutijo tudi ljudje okoli mene.

Prosim Boga za pravo spoznanje: da bi videla nazaj svoje življenje skozi njegove oči, da bi lahko živela svetlo prihodnost in da bi bila resnica moja učiteljica, ki bi mi z Božjo pomočjo kazala pot k odrešitvi. Ne smem se utapljati v preteklosti - lahko pa iz nje črpam moč za naprej.

Zahvaljujem se za vsak dan, da sem lahko v tvoji ljubezni, moj Bog.

Alenka

Poslani smo na neko pot po raznovrstnih preizkušnjah. Živimo po Božjem nauku, ki ga moramo dojemati in sprejemati nekoliko drugače kakor tisti, ki živijo v pravem katoliškem družinskem vzdušju. Večina nas, ki smo ostali brez življenjskega sopotnika, potrebuje zavetje. Pritegnilo me je druženje z enako mislečimi, ki imajo podobno prehojeno pot in v stiski iščejo oporo.

Vsako duhovno odpiranje pred Najsvetejšim nas popelje v mir. Deležen sem neizmerno prijetnih trenutkov, soočenje z Bogom v skupini. V iskanju sebi podobnih sem se znašel na tem srčnem popotovanju. Duhovna hrana nam daje zavedanje, kaj in kdo smo - Božji otroci. Spremljati nas mora prepričanje, da On, naš Bog, ve, kakšna je naša pot.

Vesel sem, da sem se srečal z ljudmi podobnih poti. Lepo je hoditi za Gospodom v skupini.

BOGU HVALA!

Iztok

Še v četrtek zvečer sem klicala očeta svojih otrok, kako naj si razdeliva konec tedna. Pričakujoča odločitve od nekoga, s katerim že dve leti nisva več skupaj, ostanem brez odgovora. Prijazno mi odgovori, naj se odločim sama. Da je njemu pravzaprav vseeno.

Spakirala sem v dobrih 15 minutah, odločena, da gremo v Ilirsko Bistrico, pa naj se zgodi, kar hoče. Pozabila sem hlače, s hrano smo bili na tesnem ... »Bo že Bog poskrbel za nas,« si mislim in že se vozimo. Zmolili smo za srečno vožnjo. Otroka sta se zabavala po svoje, jaz sem se umirjala.

Na cilj smo prispeli v rekordnem času. Vrata nam odpre sestra Martina, nasmejana kakor vedno. Z otrokoma se povzpemo v 1. nadstropje in odkrivanje skrivnosti sobe je pospremljeno z navdušenjem. Uživamo, izbiramo postelje ... Lepo toplo nam je. Pri večerji se srečamo s p. Vilijem. Njegov pogled je res nekaj posebnega. Kako odmakniti oči od tega vira Ljubezni? Hudomušno mežika otrokom, ki jih kar dviguje s stolov. 'Grimase' in besede tudi nas odrasle spravijo v smeh. Potem pa vonj. Omamna juhica, doma spečeni okrogli hlebčki. Tako ljubko, polno. Bogu hvala za vse to! Kako skromno večerjati, ko te preplavlja ljubezen in okušaš vse z vsemi čutili, tako polno in doživeto? V nobenem hotelu, pa naj ga krasijo vse zvezde sveta, še nisem jedla tako slastnih žemljic. Tudi Ivanka, ljubka ženica na moji desni, se jim ne more upreti. Pravi, da bi raje še eno žemljico kakor pa sladico. Po večerji se dobimo v dvorani. Zdaj se začne zares. Pater nas spodbudi k miru s telovadbo (obrazno in telesno) - polno je smeha, hkrati pa nas počasi zapuščajo skrbi sveta. V to dvorano prihajamo s svojim srcem in dušo. Telo je že tu, ker ga vidim. In zdaj počasi prihaja še moja duša. Navdaja me veselje. Drugo jutro nam pater razdeli molitve, otroci pa gredo s sestro Martino in Davorino v sobo. Čaka nas spust po toboganu, milosten je naš Bog! Zvečer se srečamo ...

Vas zanima, kako poteka drugi dan in še nedelja? Pridite še vi! Srečanje s temi biserčki v očeh je nepozabno. Nekatere poznaš od prej, druge srečaš prvič - svoje pa umiješ.

Hvala za ta sij v mojih očeh, za prižgano luč. Zdaj jo spet vidim.

Lea Kokalj ter angelčka Nina (6 let) in Jan (5 let)

Koledar prireditev v juniju in juliju

Duhovne vaje v poletnih mesecih: **Nazarje, 12.-17. julija 2008.** Naslov: *Želim se utrditi v notranjem človeku.* Vodi: p. Vili Lovše s sodelavci. Prijave sprejema: Polona Knific; 031 658 867; polona.knific@guest.arnes.si

- **Ilirska Bistrica, 5.-10. avgusta 2008** - za vse vodi: p. Silvo Šinkovec.
Prijave: Silvo Šinkovec, 041-785-111, silvo.sinkovec@rkc.si
- **Ilirska Bistrica, 11.-16. avgusta 2008** - za pedagoge vodi: p. Silvo Šinkovec
Prijave: Silvo Šinkovec, 041-785-111, silvo.sinkovec@rkc.si

POMOČ:

Svetovalnica za pomoč ljudem v stiski

V DSJ - ZSI je začela delovati **svetovalnica za pomoč ljudem v stiski**, v kateri svetovalci pomagajo v osebnih stiskah, pri težavah v odnosih, pri vzgoji in partnerstvu, razvezanim in glede oseb s posebnimi potrebami.

Info in naročanje: vsak delovni dan med 13. in 14. uro po tel. 01/2322-077.

VABILO

NA POHOD K SVETEMU PRIMOŽU NAD KAMNIKOM V NEDELJO, 22. JUNIJA 2008

ODHOD: OB 9.00 IZ PRED DUHOVNEGA SREDIŠČA SV. JOŽEFA ALI OB 9.30 IZ STAHOVICE

Pohod bomo združili z zahvalno sv. mašo.

Po zaključku se bomo povесelili ob **divjačinskem golažu z brusnicami in dobri pijači**
ter skupaj preživeli še nekaj prostih uric.

Ljubitelji umetnosti si boste lahko ogledali čudovite freske, ki krasijo to cerkev. Vabljeni tudi otroci!
Zaradi ustreznih priprav je potrebna predhodna prijava po tel. 041 664 842 (Helena) ali e-pošti:
helena.rescic@kks-kamik.si.

Vabimo vas na

ROMANJE v OGLEJ.

Zberemo se v nedeljo, 7. septembra 2009,

pred Duhovnim središčem sv. Jožefa v Ljubljani,
od koder bo ob 7.15 odpeljal avtobus.

Pot bo vodila iz Ljubljane prek Fernetičev ob obali med Trstom in Devinom
in prek Gradeža v Oglej. Postanek bo tudi v Štivanu.

STROKOVNO VODSTVO: dr. Peter Vencelj

DUHOVNO VODSTVO: p. dr. Viljem Lovše

CENA PREVOZA: 18 € (10 € ob prijavi, 8 € na romanju)

PRIJAVE sprejema **Tomaž Rozman** po telefonu številka 041 647 212 ali na elektronski naslov
rozman.tomaz@amis.net do vključno 23. junija 2008.

Za pot potrebujemo osebno izkaznico, hrano in pijačo iz popotne torbe in dobro voljo.

V Ljubljano se vrnemo do 19h.

Vabljeni!

Za vas smo prebrali: Debbie FORD: Razveza: začetek novega življenja
Pripravil: Vili Granda

Kaj piše o knjigi v njeni predstavitvi:

Ta knjiga govori o celjenju, o doživetju, da se naše življenje, prav takrat, ko imamo občutek, da razpada, morda sploh prvič sestavlja. Debbie Ford nam daje največje darilo: svojo odkritost. Tudi sama je šla skozi razvezo, zdržala je bolečino in jo uporabila kot enega najboljših učnih pripomočkov, ko se je globoko potopila v svojo izkušnjo in se dvignila iz nje prežeta z modrostjo. Ker to modrost deli z nami, je naše celjenje lahko veliko krajše, manj naporno in boleče, kakor bi bilo sicer. Tako lahko znova najdemo sebe. Ta knjiga vas vrača k vam samim.

Med razlago, ki jo Fordova odlično pojasni z zgledi iz svoje izkušnje in izkušenj ob razhajanju drugih ljudi, dela nekaj najboljšega, kar svetovalec lahko stori: iz zapletenega naredi preprosto, težavno spremeni v lahko. Morda se pravkar razvezujete, razmišljate o razvezi, jo prebolevate ali pa svetujete komu, ki ima opraviti z njo. V vsakem primeru je to knjiga, ki vam bo služila do konca življenja.

In kaj pravim o knjigi jaz:

Knjiga mi je dala kar nekaj snovi za razmislek. Bral sem jo še v "boleči" fazi, le nekaj tednov po tem, ko sem ostal sam. Spregovorila je o realnem času okrevanja po ločitvi, o celjenju, ki ga čas lahko prinese. Zelo se me je dotaknil njen stavek, ko spregovori o drugačnosti: ko je sama pri sebi razumela, da je njen bivši mož "pač drugačen človek", potem te drugačnosti ni sprejemala več samo z bolečino, ampak jo je nekako poskušala celo razumeti. Vso stvar, ki se ji je dogodila, je poskušala postaviti v neko povezavo, ji dati smisel. Takrat se mi je to zdelo neumno - kako vendar lahko osmisliš bolečino! Toda ravno takrat je bil postni čas, približeval se je veliki teden: zavedel sem se, da sta bolečina in trpljenje vendar najpomembnejša temeljna kamna, na katera je Kristus postavil svojo Cerkev! In tako sta nenadoma tudi moja bolečina in moje trpljenje dobila drugačen smisel. Spovednik na Brezjah mi je dejal: "Gospod, zahvaljujem se Vam za Vaše trpljenje ..."

In to je bilo to. Knjiga mi je na poseben način pokazala pot, kako naj tudi jaz osmislim nekaj, kar se mi je prej zdelo povsem nesprejemljivo. In še več, pokazala mi je pot, po kateri lahko stopim prek svoje "Kalvarije". Prvič sem se srečal z mislijo, da moram za lastno osvoboditev osvoboditi tudi njo, ki me je prizadela, in ji odpustiti.

Ali mi je to že uspelo? Ne vem! Verjetno bom zvedel šele, ko bom potrkal na prag večnosti ...

Oglasi, obvestila

- **Prihodnje srečanje** skupine Srce v tem šolskem letu bo v ponedeljek, **26. 5. 2008**. Potem bo še eno 23. 6. 2008 ter poletni (neuradni) srečanja 23. 7. in 27. 8. 2008.
- Na voljo je še nekaj **majic večjih konfekcijskih števil** z emblemom skupine SRCE po ceni 8 EUR.
- **Prostovoljne prispevke** lahko oddaste na vsakem srečanju skupine SRCE **ge. Cvetki Videnič**. Če vam bolj ustreza, jih 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). **TRENUTNO IMAMO V BLAGAJNI 739 EUR. VSEM DAROVALCEM VELIK BOG LONAJ. O namenu porabe denarja bo napisano poročilo v prihodnji številki glasila.**

* * *

- **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.