

1. postni teden

Iskanje sledi v postnem času 2012

PRIPRAVILA S. REGINA KALTENEGGER

OBLIKOVANJE VSAKDANA Z JEZUSOM KRISTUSOM

Z VSEMI ČUTI

Skodelica

Na prazen prostor v stanovanju postavim dve skodelici. Eno napolnim s kamni in peskom, druga ostane prazna. Kaj zaznam, ko pogledam obe skodelici? Katere asociacije dobim?

Kaj vse se je nabralo v skodelico mojega življenja? Kaj želim še naprej nositi s seboj? Kaj želim pustiti za seboj? Kako doživljam prazno skodelico? Me razburi, ker nimam kaj pokazati?

Me razbremenijo misli, da v njo lahko sprejemam darilo drugih ali darilo, ki mi ga namenijo Bog? Ob koncu razmišljanja preidem v pogovor z Bogom in zmolim Oče naš.

Post v vsakdanu: pozorno zaznavanje

Vzamem si čas za zaznavanje z vsemi čutili. »Pot zaznavanja« obsega štiri dele po 15 minut.

Najprej se osredotočim na vid. Poskušam zaznavati tako, da ne ocenjujem takoj, ali ima nekaj vrednost ali je brez nje. Kako se pri tem počutim?

Nato zaprem oči in se osredotočim na sluh. Čez čas povzamem: kaj slišim? Kakšen vpliv ima name hrup? Se težko omejim na poslušanje?

Kot tretje se osredotočim na čut in vonj. V roke vzamem različne stvari in zaznam njihovo obliko, površino, sestavo, vonj, ... Kako se ob tem počutim?

Na koncu pa se vrnem »z novimi očmi« na izhodišče poti zaznavanja. S seboj vzamem tisto, kar me spominja na prehojeno pot in me spodbuja pri pripravi na veliko noč.

Ves teden lahko te vaje ali dele ponavljam, npr. na delovnem mestu (v odmorih, ko črpam moč), v svojem najljubšem prostoru, na poti na delo, ...

PREGLED TEDNA:

Pregledam prvi postni teden. Kaj me je zaznamovalo – kot spodbuda ali izziv? Za kaj sem hvaležen/hvaležna? Za kaj prosim Jezusa Kristusa za pomoč? Vse doživeto zaupam Kristusu in ga prosim blagoslova.

Kot vstop v nedeljo lahko zvečer preberem nedeljski evangelij: Mk 9, 2-10.

Odprt/odprta za

Gospod, naredi me za posodo za moje soljudi ... Zjutraj, preden pričnem z vsakodnevnim delom, zmolim del »Molitev lončarja iz Taizéja«.

Gospod, naj bom skodelica za moje soljudi, odprta za ljubezen, za lépo, kar mi želijo podariti, odprta za njihove skrbi in stiske, odprta za žalostne poglede, ki od mene pričakujejo.

Ves dan poskušam s posebno pozornostjo pristopiti do ljudi, ki jih srečam. Skušam biti odprt/odprta za njihovo veselje in žalost. Zvečer premislim dogodke dneva. Kaj opažam? Je bilo drugače kot ponavadi? Če ja, kako to pojmujem? Kaj me je posebej zaznamovalo? Kakšen bi bil lahko naslednji korak? Jezusu Kristusu, zaupam vse ljudi, s katerimi sem se srečal, – in tiste, s katerimi je On meni postal bližji.

