

# PISMO FARANOM

Leto XXVI - št. 2

februar 2022



## 30. SVETOVNI DAN BOLNIKOV

Vedno precej težko berem Jezusove blagre, tako težko jih je razumeti. Zdi se kot besede iz drugega sveta, kot nekaj, kar v našem preprosto ne deluje. »Blagor vam, ki ste zdaj lačni, kajti nasičeni boste. Blagor vam, ki zdaj jokate, kajti smejali se boste.« (Lk 6,21) Človek, ki živi v svetu uspešnih, v svetu, kjer nekaj šteje samo zmaga, dosežek, priznanje, ne vidi razloga, zakaj bi bilo dobro biti šibek, lačen, ubog. Ne samo takrat, ko smo v redu in nam nič ne manjka, tudi takrat jih je težko poslušati, ko se človek najde v njih, ko je torej tudi sam »ubog«, »lačen«, »objokan«, »osovražen«, »izobčen«, »osramočen«, skratka, ko je na kakršen koli način že bolan, kajti vse to so bolezni, ki zadenejo človeka, uboštvo, lakota, samota.

Težava je namreč v tem, da šibki, »ubogi«, bolni nočemo biti. Vse to razumemo kot nekaj slabega, kot trenutek, v katerem nas je Bog zapustil, ko nam je odrekel tisto, kar si v življenju tako goreče želimo. Zato blagri na prvi pogled zvenijo kot oznanilo boljše resničnosti, ki se bo zgodila v nebesih. Kot cenena tolažba, češ, saj bo nekoč bolje, malo potrpi, pa bo. Ljudje pa take stvari ponavadi izgovarjamo, kadar smo v zadregi in ne vemo, kako bi odgovorili na težka stanja, na težke trenutke človeka, ki se je znašel v stiski.

Vendar je Jezus vseeno drugačen od ostalih. Njegovi blagri so resnica o sedanjosti in ne o prihodnosti. Resnica o tem trenutku, v katerem živimo, ne glede na to, kaj se dogaja z nami. Jezus namreč z vsem zanosom in

»Blagor vam,  
ubogi, kajti  
vaše je Božje  
kraljestvo.«

Lk 6,20



prepričanjem začne: »Blagor vam, ubogi, kajti vaše je Božje kraljestvo.« (Lk 6,20) Da torej ubogi že imajo Božje kraljestvo, tukaj in zdaj. Toda kako?

Praden Jezus svojim učencem spregovori o blagih, evangelist Luka zapiše, da je bila »ob njem velika množica njegovih učencev in silno veliko ljudstva iz vse Judeje in Jeruzalema ter iz tirskega in sidónskega primorja. Prišli so, da bi ga poslušali in bi jih ozdravil njihovih bolezní. Tudi tiste, ki so jih nadlegovali nečisti duhovi, je ozdravljajal. Vsa množica se ga je poskušala dotakniti, kajti iz njega je izhajala moč in ozdravljajala vse.« (Lk 6,19) Luka vselej močno povezuje Jezusovo besedo z njegovimi čudeži, vedno usmerjenimi v pomoč tako ali drugače ubogim. In ubogi so tisti, ki si Jezusa želijo. In ki ravno zato Jezusa tudi najdejo, ga slišijo, se ga dotaknejo. Jezus jih ozdravlja s svojo besedo in prisotnostjo, tako se namreč zavedajo, da je tam. Da niso sami. In to verjetno ozdravlja še bolj kot vsa medicina, vsa zdravila. Kot prisoten med njimi jim lahko reče: »Blagor vam, ubogi.« Ker imate Jezusa samo takšni.

V tem vidim nepričakovano pot, po kateri je Kristus stopal v svet tedaj in kakor vstopa v življenja ljudi tudi danes: po poslušanju in po dotikanju. Povejmo še drugače, po bližini. Kajti ravno tega si želimo vsi, ko smo ubogi, da je nekdo z nami, da čutimo njegovo bližino, slišimo njegovo besedo. Morda samo to. Morda je tudi to stvar čudežev, ki jih je Jezus delal na zemlji, morda tudi sredstvo, po katerem jih dela danes, ko »uboge« polni z upanjem, z mirom, tudi če imajo samo še zatisniti oči in se posloviti s sveta. Da koga slišijo. Da se imajo koga dotakniti, se na koga nasloniti.

Ko se srečujem z bolniki, ki jim z ničimer ne morem pomagati, tudi sam – kakor

oni – postajam nemočen, in tako spoznavam, da je vse, kar lahko naredim, to, da sem tam, da ne grem proč, čeprav bi lahko šel, da ostajam tam tak, kot sem, tudi s svojo tišino, če nimam drugega. To je moja največja moč, verjetno tudi največ, kar lahko naredim kot duhovnik, kot starš, kot vzgojitelj, kot človek. Naredim, kar moram in kar lahko, in potem prepustim svoje nemočne roke Bogu. Ker Bog deluje predvsem tam, kjer je človekova nemoč.

In potem lahko razumemo, kako nekaj velikega so Jezusovi blagri. Oznanjajo namreč pomembno novico, da človek ni nikoli sam, tudi ko je obdan z ničimer drugim kot s tišino ali enakomernimi zvoki medicinskih naprav. In da človek morda to še najbolj začuti prav tedaj, kadar je »ubog«, da prav tedaj začuti ljubezen Boga, kajti te se zavedajo samo ljudje, ki so predmet Jezusovih blagrov. Ker so samo ti ljudje tisti, ki se Bogu pustijo imeti radi. To so tisti, ki to ljubezen iščejo, si je želijo, hrepenijo po njej, ki jo potrebujejo. Za to pa moraš biti prav nemočen, ubog, neuspešen.

Naša stiska je tako prostor naše svetosti, naša človeška tema, v kateri iščemo in si želimo Boga. Kajti ko smo ubogi in žalostni, ko si želimo bližine, si želimo Boga. Ko nimamo moči in trpimo krivico in preganjanje, ko iščemo pravico, si želimo Boga. Ko smo sredi sovraštva in se borimo za mir, si želimo Boga, in ko se borimo s seboj, da bi postali usmiljeni, si želimo Boga. In takrat smo mu najbližje, takrat zaslutimo Njegovo bližino. S svojim pomanjkanjem začutimo dotik Boga, ki ne vedno boža in razvaja, je pa vedno bližu. Zato: »Blagor nam,« kadar smo ubogi. Ker imamo takrat Boga najbližje.

*Marko Rijavec*

# BOŽJA BESEDA na peto nedeljo med letom

## Iz svetega evangelija po Luku 5, 1-11

Tisti čas je Jezus stal ob Genezareškem jezeru, množica pa je pritiskala nanj in poslušala Božjo besedo. Zgledal je dva čolna pri bregu; ribiči so pravkar stopili iz njiju in izpirali mreže. Stopil je v enega izmed čolnov, bil je Simonov, in Simona prosil, naj odrine malo od kraja. Sédél je in učil množico iz čolna. Ko pa je nehal govoriti, je rekel Simonu: »Odrini na globoko in vrzi-te mreže za lov!« Simon mu je odgovoril: »Učenik, vso noč smo se trudili, pa nismo nič ujeli, a na tvojo besedo bom vrgel mreže.« In ko so to storili, so zajeli veliko množino rib, tako da so se jim mreže začele trgati. Pomignili so tovarišem v drugem čolnu, naj jim pridejo pomagat. Prišli so in napolnili oba čolna, tako da sta se skoraj potapljala. Ko je Simon Peter to videl, je padel Jezusu pred noge in rekel: »Pojdi od mene, Gospod, ker sem grešen človek!« Osupnili so namreč on in vsi, ki so bili z njim, nad ulovom rib, ki so jih zajeli, prav tako pa tudi Jakob in Janez, Zebedéjeva sinova, ki sta bila Simonova družabnika. Tedaj je Jezus rekel Simonu: »Ne boj se! Odslej boš lovil ljudi.« In ko so potegnili čolna na kopno, so pustili vse in šli za njim.

Po poročilih evangelistov Marka (1,16-20) in Mateja (4,18-22) je prizorišče poklica-nja prvih apostolov Galilejsko jezero. Jezus je malo prej začel z oznanjevanjem Božjega kraljestva, ko se je njegov pogled spustil na dve dvojici bratov: Simona in Andreja, Jakoba in Janeza. Bili so ribiči in so bili zaposleni s svojim vsakdanjim delom. Metali so mreže in jih popravljali. A čakal jih je drugačen ribolov. Jezus jih je poklical z odločnostjo in so šli rade volje za njim. Od tedaj so bili »ri-biči ljudi« (prim. Mr 1,17; Mt 4,19). Luka je sicer sledil istemu izročilu, a je njegov opis natančnejši (5,1-11). Opis kaže pot vere prvih učencev, pri čemer je pojasnjeno, da so zaslišali vabilo k hoji za Jezusom potem,

ko so slišali prvo Jezusovo pridigo in zvedeli za prve čudeže, ki jih je napravil. Prav posebej čudežni ribolov sestavlja neposredno povezavo in je simbol za poslanstvo, ki jim je kot ribičem ljudi naloženo. Usoda teh »pok-licianih« bo odtlej tesno povezana z Jezusovo usodo. Peter si še ni mogel predstavljati, da bo nekega dne prišel v Rim in tu postal »ri-bič ljudi« za Gospoda. Sprejel je presenetlji-vo poklicanost in se pustil pritegniti v to ve-liko pustolovščino. Peter je bil velikodušen, spoznal je tudi, da ima meje, a je verjel tiste-mu, ki ga je klical, in je sledil sanjam svojega srca. Izrekel je privolitev, pogumno in širo-kosrčno privolitev in postal Jezusov učenec.

Vir: hozana.si

## KRITIZIRANJE

Pritoževanje, jamranje - pomilovanje, go-drnjanje, ugovarjanje: kdo občasno ne pade v skušnjavo teh demonov? Mogoče se počutimo bolje, ko si olajšamo dušo in svoje težave in krivdo valimo na druge, če pa to počnemo redno, ne zapuščamo samo slabega vtisa, ampak pritegnemo tudi zlo.

### Kritiziranje = drogiranje

Začnimo z zavedanjem, kaj v resnici je kri-tika in kakšen učinek ima na naše življenje. Najpomembnejše, kar morate vedeti o njej, je, da je kritiziranje mamilo, jadikovanje, jamra-nje, pritoževanje in ugovarjanje pa so različ-ne vrste drog. Kratkoročno nam dajejo dober

občutek, dolgoročno pa nam zelo škodijo. Še posebej, če se z njimi kot z mamili predoziramo. Ko rečemo kritiziranje, mislimo na očitke in obsodbe, žaljive in nesmiselne komentarje, omalovaževanje... Po drugi strani pa kritiziranje ni vse, kar v sebi nosi kritiko. Če kdo od nas pričakuje, da bomo izrazili svoje mnenje, je to lahko koristna in učinkovita, konstruktivna kritika, če je smiselna in izražena na lep način. Kritika v negativnem smislu je le takrat, ko zasmehujemo ter poskušamo drugega človeka ponižati, omalovaževati in prizadeti. Kritiziranje in jamranje izkazuje omejen pogled na svet. Vse na svetu ima dobre in slabe strani, saj svet deluje po naravnem zakonu polarnosti. Videti samo negativni pol v nekom ali nečem, ne pa tudi pozitivnega, pomeni imeti omejen pogled na svet. Poglejte na svet z vidika ljubezni do drugih!

**»Vsako zlo je za nekaj dobrega.«**

*(ljudski rek)*

Neprimerno je zlasti nekoga kritizirati za nekaj, česar sami ne bi mogli narediti bolje. H kritiziranju so najbolj nagnjeni tisti, ki so v življenju neuspešni, zato za svojo nesposobnost krivijo vse druge in vse drugo. Zato je kritiziranje kazalnik njihove lastne nesposobnosti. Ali menite, da z nenehnim kritiziranjem starša otroku lahko pomagata, da se bo poboljšal? Kritika ni vzgojna strategija, ker degradira otroke in jim ne ponuja nobenega protimodela vedenja. Enako je z vlado, šefi, prijatelji in vsemi drugimi – s tem ne bomo dosegli ničesar, razen da si bomo uničili ugled. Bodite iskreni, ko seštevate in odštevate, ali vaša kritika kaj koristi, ali vam pomaga spremeniti sogovornika na bolje, doseči življenjske cilje, ali prispeva k vašemu uspehu in sreči?

**»Kakor ti meni, tako ti sebi.«**

*(Uta Lauterbach)*

Konstruktivno torej ni kritiziranje, ampak pomoč, poučevanje, usmerjanje, popravljanje in podobno.

Kritiziranje se zdravi z odpuščanjem, sočutjem, prevzemanjem odgovornosti, hvaležnostjo ... Raziskave japonske znanstvene ekipe so dokazale, da naše misli in čustva vplivajo na strukturo molekul v telesu. Fotografirali so molekule vode, na katere so vplivale pozitivne ali negativne misli. Ugotovili so, da ima tekočina, v katero so bile poslane dobre miselne vibracije, molekule pravilnih oblik, medtem ko je tekočina, prepojena z grdimi mislimi in besedami, sestavljena iz deformiranih molekul. Več kot 80 odstotkov našega telesa predstavlja tekočina, zato s kritiziranje deformiramo tako tuje kot lastne telesne celice. Kritiziranje v nas izzove številne negativne misli in čustva. Človek, ki kritizira, ne more jasno razmišljati niti sprejemati povsem razumnih odločitev. Kritika lahko postane življenjski slog, ki nosi s seboj številne druge negativnosti, kot so sovraštvo, jeza, tesnoba, nestrpnost, nesramnost, agresija, zavist, ljubosumje, sebičnost, skopost, krivica, nepoštenost, maščevanje, grožnja, neiskrenost, goljufanje, laganje... Ko nekoga kritiziramo, smo pogosto nestrpni, nesramni, krivični in nepošteni do te osebe. Vse te negativne lastnosti vplivajo na naša nadaljnja dejanja. Kritika uničuje intimne in prijateljske odnose ter omejuje našo sposobnost, da se čustveno zblizamo z drugimi.

### **Vzroki za pritoževanje in ugovarjanje**

Vsi, ki kritizirajo in se pritožujejo, vidijo zunanje dejavnike kot vzrok za svoje kritično vedenje. Pravi vzrok pa je notranji konflikt, notranje nezadovoljstvo. Iskreno povedano, v nas je nekaj, kar nas vodi v kritiziranje in objokovanje: naš odnos do samega sebe.

- Največji problem je, če se vidimo kot žrtev. Tisti, ki se v življenju vidijo kot žrtev, z lahkoto obtožujejo in za karkoli krivijo druge.
- Eden od vzrokov za kritiko je naše osebno nezadovoljstvo in hkrati občutek superiornosti.
- Vzrok za našo kritiko je pogosto naša lastna frustracija, ki ji sledijo strah, egoizem, za-

vist, ljubosumje, nestrpnost, diskriminacija, nehvaležnost, aroganca in pomanjkanje ljubezni ali preudarnosti.

- Z nami pogosto manipulirajo, zato kasneje kritiziramo z napačnimi argumenti.
- Največji vzrok je naše osebno neznanje, kako brez kritike doseči, kar želimo; je naše nepoznavanje konstruktivnih metod za doseganje ciljev. Če o drugih nimamo nič lepega povedati, je najbolje molčati.

**»Kdor je med vami brez greha,  
naj prvi vrže kamen.«**

(Jn 8,7)

### **Kako prenehati kritizirati, se pritoževati, ugovarjati ...**

Najbolje je vsako slabo navado zamenjati z dobro. Za prenehanje kritike, torej za ukrotitev tega demona, lahko uporabimo različna orodja, kot so: hvaležnost, odgovornost, razumevanje, strpnost, dostojanstvo, čast, odmaknjenost, ločenost, zmernost, samokontrola, samodisciplina, vzdržljivost, spodobnost, odpuščanje, usmiljenje, človečnost, sočutje in kot najbolj idealen protistrup ljubezen.

### **Konkretne poteze**

1. Prevzemite odgovornost – ugovarjanje in kritiziranje je v bistvu naša trditev, da nismo krivi, da je nekdo drug kriv namesto nas. Malo je ljudi, ki so res pripravljeni prevzeti odgovornost za svoje neugodne življenjske okoliščine.
2. Bodite bolj hvaležni – osredotočite se na vse, kar je hvaležnosti vredno, namesto na vse, kar je vredno kritiziranja in obžalovanja. Nehajte izgubljati čas s komentiranjem vsega tega in vseh tistih, ki niso vredni vaše pozornosti, ampak se začnite ukvarjati s tistimi, ki jih cenite in za katere ste hvaležni.
3. Nehajte igrati vlogo žrtve – biti žrtev je zelo praktično, saj tako od sebe odmislijo krivdo in pridobijo dodatno pozornost in sočutje drugih, ko jih prepričamo, da nam je nekdo naredil krivico.
4. Svoje nezadovoljstvo spremenite v zadovoljstvo – pogosto je vzrok za naše kritiziranje drugih to, da smo nezadovoljni s svojim življenjem. Za to je najlažje kriviti druge, tudi če ti sploh niso krivi. Ko se zavemo, da za našo srečo in uspeh ni odgovoren nihče, razen nas samih, se lahko začnemo spreminjati na bolje.
5. Vprašajte se, ali nimate pametnejšega dela kot godrnjanje in pljuvanje po drugih. Namesto da bi iskali pomanjkljivosti tam, kjer jih ni, poskusite videti dobro stran tega, kar drugi delajo in poskušajo doseči.
6. Obkrožite se z ljudmi, ki niso nagnjeni k kritiziranju, jamranju, pritoževanju, ugovarjanju... Ljudje, ki pogosto obtožujejo, kritizirajo in ugovarjajo, vas bodo okužili in vas tako kot odvisnike od drog prisilili, da se jim pridružite.
7. Ne podpirajte drugih pri kritiziranju – spremenite temo takoj, ko opazite, da nekdo kritizira ali jamra. Še bolje, opozorite ga, da tak odnos ne prinaša nič dobrega, le slabo.
8. Zakopljite bojno sekiro – ni vam treba *kaditi pipe miru* s tistimi, ki bi jih najraje kritizirali, ampak zakopljite sekiro: to je za vaše dobro. V praksi to pomeni, da se z njimi ni treba družiti ali pa se vsaj ne obremenjevati. Živi in pusti druge živeti. To je stvar odločitve.
9. Ne delajte drugim tistega, kar ne želite, da bi oni storili vam. – Če nočeš, da bi te drugi kritizirali, tudi ti njih ne kritiziraj. Zagotovo dajete tudi drugim razlog, da se pritožujejo nad vami in vam ugovarjajo.
10. Recept proti jamranju: nekaj časa pretiravajte v samopomilovanju in jamranju, dokler vas nihče več ne bo jemal resno in ne postanete sami sebi smešni. Nato se smejte sami sebi in obrnite nov list.
11. Smejte se čim več in čim pogosteje – nemogoče se je smejati in pritoževati hkrati.

Bolj ko se smejite, manj razloga in časa boste imeli za pritoževanje in kritiziranje.

## **Kaj storiti namesto kritiziranja**

Kaj početi, namesto da bi kritizirali:

- pomagati, poučevati, usmerjati, popravljati;
- primeri: »Ne vem, ali imam prav, ampak mislim, da je mogoče narediti to in to bolje, če namesto... narediš tako in tako. Kaj praviš na to?«; »Če vas ne moti, bi vam sve-toval...«;
- konstruktivna pripomba ali komentar s poudarkom na rešitvi na podlagi lastnih primerov: »Ne bi želel, da me narobe razumete, ne gre za kritiko, vendar sem opazil, da se zadnje čase izogibate udeležbi na sestankih... Enako sem sam delal prej. In potem ko bi moralo biti...«;
- duhovita pripomba, ki nikogar ne užali, anekdota ali zgodba, ki nosi nauk;
- vprašanje – nekaj takega: »Ali lahko nekaj vprašam? Ne razumem, kako ste mislili to doseči... Ali sem narobe razumel ali tega...?«;
- blagoslov – blagoslovi osebo, ki dela nekaj narobe. Ni vam treba tega delati na glas, dovolj je v mislih. »Blagoslovljen si, Bog naj razsvetli tvojo dušo, da ...« To lahko storite tudi v obliki molitve, če vam bolj ustreza – »Bog, razsvetli ga/njo, daj ...«;
- s svojim zgledom spodbujajte spremembo – naredite nekaj boljše in vprašajte osebo, kaj meni, da je bolje, kako je to ona storila ali kako ste to storili vi. Bolje je to narediti z dejanji kot z besedami;
- ponudite rešitev ali kaj boljšega – običajno tisti, ki kritizirajo in ugovarjajo drugim, mislijo, da bi lahko naredili bolje ali da so boljši. Če je to res, se med soočenjem namesto poudarjanja obsojanja postavite za rešitev – ponudite rešitev. Tako se oseba ne bo počutila prizadeta, zato bo bolj odprta za iskanje rešitve;
- tišina včasih pove več kot besede.

## **Kako reagirati, ko nas kritizirajo**

Kritiki se v osnovi lahko izognem tako, da drugim ne damo razloga za kritiziranje. Če kljub temu pride do kritike, najprej ugotovite, ali je kritika dobronamerna ali ne.

Dobronamerne kritike nam sicer pogosto niso všeč, vendar jih boste prepoznali po tem, da so poučne in na lep način izražene. Večinoma so to kritike dobrih prijateljev, staršev, predpostavljениh, strokovnjakov, učiteljev in vseh tistih, ki vedo več kot mi o tem, o čemer govorimo.

Zlonamerno kritiko boste prepoznali po tem, da je na vas usmerjena s pretiravanjem, zasmehovanjem, sarkazmom, poniževanjem, žalitvami, omalovaževanjem in podobnim.

## **Kako ravnati z dobronamerno kritiko**

Primitivni ljudje se na vsako kritiko, tudi dobronamerno, odzovejo agresivno. Ne reagirajte tako kot oni, ampak ohranite svojo čast in dostojanstvo ter sprejmite dobronamerne pripombe, opozorila in podobno.

- Razumite, da je to lekcija ali opozorilo, ne kritika, in da vam nekdo skuša pomagati, da postanete boljša in/ali učinkovitejša oseba.
- Hvala – zakaj? Ker vam hvaležnost pomaga bolj kot karkoli drugega; bodite pošteni, ponižni in premislite o svojem kritiziranem vedenju.

## **Če menite, da ima oseba prav:**

- priznajte (sebi) napako, pogoltnite ponos in se opravičite,
- recite, da boste to popravili in/ali naredili bolje v prihodnosti.

## **Če vas je oseba kritizirala na neprimeren način, ji povejte, naj vam v prihodnosti pove drugače:**

- osebi na lep način razložite svoje vedenje in jo prepričajte o svoji korektnosti,
- dovolite osebi, da vas pomiri s svojimi argumenti – sprejmite jih odkrito in premišljeno,
- poskusite končati pogovor v dobrem razpoloženju.

## Kako ravnati z zlonamerno kritiko, dražejem in besednimi zlorabami

Vedno se bo našel kdo, ki vas bo kritiziral, ne glede na to, kaj počnete. Za nekatere je prav nekaj, za druge pa nekaj drugega. Zato ne bodite pozorni na kritike drugih ljudi, sledite svojemu srcu in temu, kar mislite, da bi naredil nekdo, ki je vaš vzornik. Bodite pošteni: ali sami kritizirate, se pritožujete, ugovarjate ali dražite druge? Po zakonih narave vsak žanje, kar seje.

**»Naredi, kar čutiš v svojem srcu, da je prav – karkoli narediš, bo tako ali tako kritizirano.«**  
(Eleanor Roosevelt)

**»Nič ni zunaj človeka, kar bi ga moglo omadeževati, če pride vanj, ampak ga omadežuje to, kar pride iz človeka.«**

(Mr 7,15)

Vir: Revija Prenova

---

## KARITAS

---

Ali ste vedeli, da obstajajo študije, ki potrjujejo pozitivne učinke dobrodelnosti na naše zdravje, počutje in osebno življenje? V eni izmed študij so na vzorcu 3000 odraslih prostovoljcev beležili nevronske aktivnosti - kar 95 odstotkov opazovanih je po prostovoljnem delu beležilo aktivnost v možganih, podobne kot ob čutenju užitka in prejemanju nagrade. Občutek družbene vesti je najbolj razširjen razlog za dobrodelne namene. Ne glede na vrsto dobrodelnega dela, je 96% anketirancev menilo, da imajo moralno dolžnost za pomoč drugim, kar je močno zakoreninjeno v njihovih osebnih vrednotah in načelih. V eni od študij so ugotovili, da je za ljudi, stare 55 let in več, ki so se udeleževali v prostovoljnih aktivnostih, 44% manj verjetno, da bodo umrli v petletnem obdobju, kot za tiste, ki niso bili prostovoljci - tudi, če upoštevamo številne druge dejavnike, vključno s starostjo, vadbo, splošnim zdravjem in negativnimi navadami, kot je kajenje. Obstajajo dokazi, da ljudje med obdarovanjem v možganih izločajo kemikalije za dobro počutje, kot so serotonin (kemikalija, ki vpliva na razpoloženje), dopamin (kemikalija za dobro počutje), in oksitocin (kemikalija za sočutje in vezi). Pri posameznikih, ki so darovali različnim dobrodelnim organizacijam, so poročali o zmanjšanju prehladov, povečanem veselju in samozavesti, občutili pa so tudi manj stresa in manj fizične bolečine. Zato se obrnite na nekoga v stiski, odločite se katerim dobrodelnim ustanovam želite darovati in še naprej ostanite dobrodelni. Vaše zdravje vam bo hvaležno - in tudi ljudje, ki jim pomagata. Če pa bi se želeli pridružiti Karitas, kot prostovoljec/prostovoljka pa vabljeni na naše srečanje vsak drugi ponedeljek v mesecu po večerni sveti maši.

### V OČETOVO HIŠO SO ODŠLI:

Alojzija Lindič ( C. 1. maja), Angela Kržič (Tomšičeva), Dragica Hlastan (Gregorčičeva), Jakob Piberčnik (Titova), Alojzija Leban (Stražičarjeva), Zmago Dolinšek (C.1. maja)



# BRALCI BOŽJE BESEDE

FEBRUAR	7.30	10.00
<b>6.2.</b> <b>5. NEDELJA MED LETOM</b>	Marjeta Žohar Meta Rakovec	Marija Kozmus Ana Beden
<b>13.2.</b> <b>6. NEDELJA MED LETOM</b>	Irena Stevanović Anamarija Dijak	Valentin Ravnik Mateja Kešina
<b>20.2.</b> <b>7. NEDELJA MED LETOM</b>	Polonca Šimnic Silva Gregorčič	Klemen Volčini Vesna Volčini
<b>27.2.</b> <b>8. NEDELJA MED LETOM</b>	Tadeja Lavtižar Anamarija Dijak	Barbara Ravnik Marjeta Razingar
<b>6.3.</b> <b>1. POSTNA NEDELJA</b>	Boštjan Gluhar Tadeja Gluhar	Žiga Višnar Marija Kozmus



## ŽUPNIJSKI KOLEDAR ZA MESEC JANUAR 2022

- Binkoštno dvorano bomo molili v ponedeljek 7. februarja po sveti maši.
- Molitev za duše v vicah bo v ponedeljek 14. februarja po večerni sveti maši.
- Srečanje svetopisemske skupine bo v sredo 9. in 16. februarja po sveti maši v učilnici.
- Darovanje »ofer« za kaplana bo v nedeljo 20. februarja.



## ŽUPNIJA SVETEGA LENARTA - JESENICE in ŽUPNIJA SVETEGA KRIŽA - PLANINA POD GOLICO

Župnijski urad Jesenice, Sveti Lenart, opat  
Ulica Mirkota Roglja 5  
4270 Jesenice

T: 064 223 978

E: info@zupnija-jesenice.si

W: zupnija-jesenice.si

TRR: SI56 6100 0002 0488 881

**SOUPRAVA SVETI KRIŽ**  
Planina pod Golico 55

oskrbovana iz župnije Jesenice

### SVETE MAŠE

**nedelja**  
Jesenice: 7.30, 10.00  
Sv. Križ: 8.30

**delavnik**  
Jesenice: pon, sre, pet, sob: 18.00  
tor, čet: 7.00  
Sv. Križ: četrtek: 17.00

**bolnišnica Jesenice**  
sveta maša - vsako prvo sredo: 19.30  
obisk bolnikov - čet: 19.00

### ŽUPNIJSKA PISARNA

- pon: po večerni sv. maši ob 18.30
- tor: 8.00 - 9.00
- sredo po večerni maši ob 18.30
- **ob nedeljah in praznikih ni uradnih ur**

Izdaja: župnijski urad Jesenice  
Odgovarja: Boris Rozman, župnijski upravitelj  
Tisk: Salve d.o.o.

### KRŠČEVANJE

Krščevanje bo na 3. nedeljo v mesecu.  
Prijava za krst vsaj mesec dni pred krstom. Priprava za starše in botre na domu po dogovoru.  
Na pripravi imete družinsko knjižico in potrdilo za botre.

### CERKVENA POROKA

Prijava v župnišču vsaj mesec dni pred poroko. Potrebni dokumenti: krstni in samski list, potrdilo o opravljemem tečaju za zaročence.