

## Spoštovani bralci.

Tokratna številka internega časopisa je še bolj (po)polna. Ponuja nam kar nekaj prijetnega branja, razmišljanja in ustvarjanja.

Morda je k temu botroval naš kulturni praznik, Prešernov dan, ki smo ga praznovali 8. februarja, ali pa je zgolj odsev našega prijetnega sobivanja oz. sožitja v našem domu.

Zelo me veseli, da ste ustvarjalni, da ste aktivni, da ste družabni, da vsak s svojo energijo doprinaša nekaj edinstvenega k celoti, k pozitivnem vzdušju v domu.

V preteklih dneh se je precej dogajalo in tudi v prihodnjih dneh ne bo nič drugače. Čeprav ima letošnji februar ali svečan le 28 dni, se bomo temeljito pripravili na prihajajoči pust.

Koranti, ki nas bodo obiskali konec meseca, nam bodo pomagali preganjati zimo in priklicati pomlad. Dnevi, ki se vsak dan daljšajo, že naznanjajo, da je blizu...

Želim vam prijetno branje in lep pozdrav do naslednje številke našega domskega časopisa.

Jasmina Drobec,  
direktorica doma



## TEDEN PISANJA NA ROKO ☺

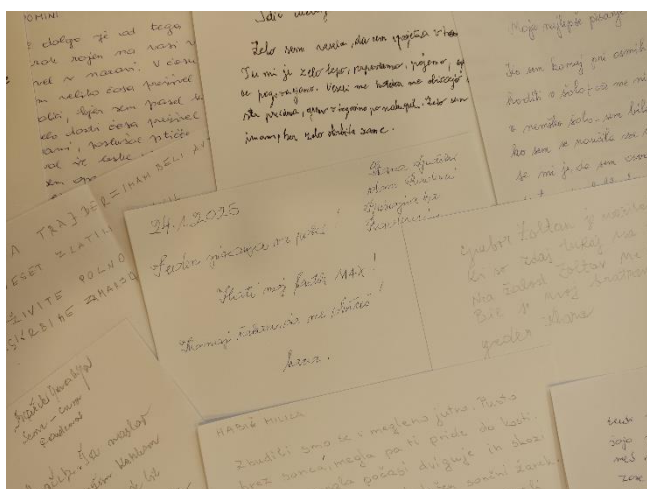
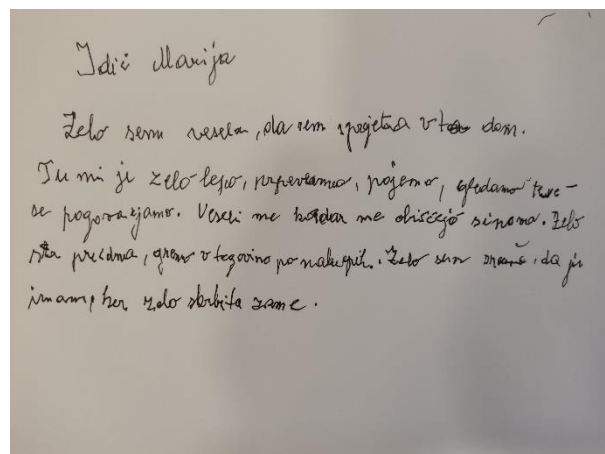
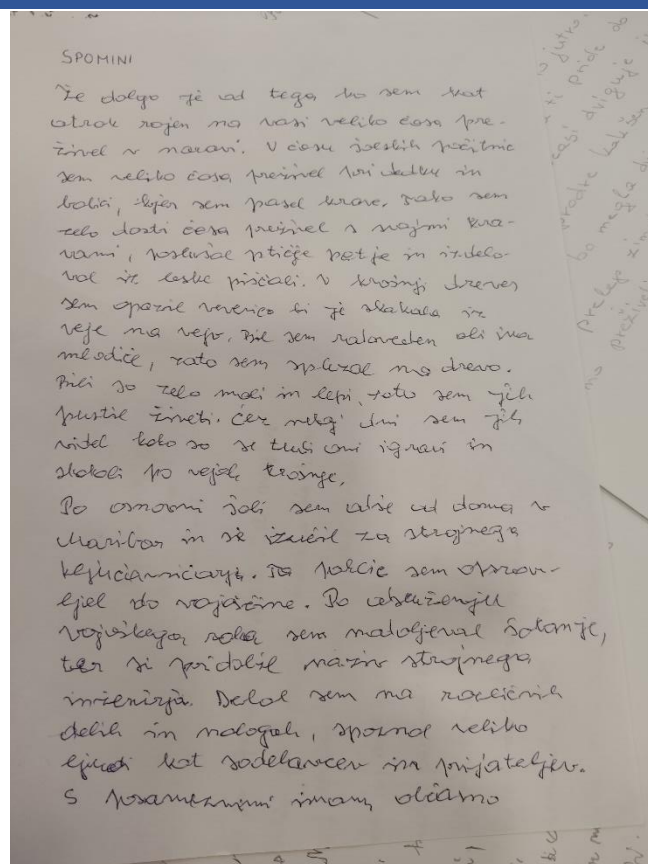
Kako zelo v nas še živi pisana beseda, potreba po izražanju... Kako zelo drži to, da je večšina, ki jo temeljito usvojimo v mladih letih večna, smo ponovno potrdili na našem srečanju ob tednu »PISANJA NA ROKO«.

Po Vesninem uvodnem delu, v katerem nam je povedala vse o pisanju, kaligrafiji in o izražanju človeka s pisavo skozi zgodovino, smo vse prisotne izzvali k pisanju. In bili zelo presenečeni! Dobili smo čudovite izpovedne izdelke pa tudi nekaj zapisov zlatih pravil o katerih se pogovarjamo na umovadbi. Čestitke vsem pogumnim piscem tudi na tem mestu!

S privolitvijo posameznikov nekaj teh izdelkov tudi objavljamo. Gospod Horvat Ivan je napisal pravi povzetek svojega življenja, gospa Vida Toš nam je povedala od kod njena čudovita pisava, gospa Hažič Ema je pisala o spominih na šolo, gospa Amalija Maček o svojem priimku, gospa Ildič in Solarjevi o svojem zadovoljstvu z bivanjem tukaj, gospa Klara Geder o izvoru umetniških slik, ki nas obdajajo, gospa Bračko o svojem sončku Maxu, gospa Ana Trajber o svojem belem avtu, gospa Zlata Gomboc je kar nanizala svoje osebne podatke in gospa Habičeva je dodobra razkrila svoje literarne talente....

Kar oglejte si te čudovite izdelke!

Renata Radman Plečko, animatorka



## MEDITACIJA (1. nadaljevanje)

Kakšne so še razlike med posameznimi duhovnimi praksami, ki sem jih omenila v predhodnem prispevku:

*Molitev* lahko opredelimo tudi kot *pogovor z bogom*. Z molitvijo namreč ne le častimo in slavimo boga, temveč ga tudi prosimo (za uresničitev želja), se mu zahvaljujemo (za uresničene želje), se mu pritožujemo (zaradi neuresničenih želja)... In vse to z besedami, bodisi izrečenimi na glas bodisi izrečenimi samo v mislih.

*Meditacijo* pa lahko opredelimo kot *poslušanje* – kaj nam govori Bog, ali naš notranji jaz (naša Duša), duhovni svet (angeli)... Njihova **govorica so naši občutki**, zato se moramo naučiti utišati sami sebe, se umiriti, kontrolirati naš razum in počasi priti v stik z njihovimi nasveti in vodenjem. Torej je potrebno v naši notranjosti ustvariti *tišino*, to pa si pridobimo z meditacijo, molitvijo in tudi z drugimi, v nadaljevanju podrobneje opisanimi duhovnimi praksami.

*Kontemplacija* je globoka aktivna molitev, globoko razmišljanje o duhovni stvari, ki vključuje naše čute, želje, podobe, domišljijo. Gre za t.i. „domišljijско molitev“. Priljubljena je v krščanski duhovni praksi, še posebej od takrat, ko jo je med ljudmi začel širiti Ignacij Lojolski.<sup>1</sup> V ignacijanski kontemplaciji predstavitev ali „kompozicija“ kraja pomeni, da si zamislite sebe v prizoru iz Svetega pisma ali v Božji navzočnosti in potem pri tem sodelujete. S tem omogočate Bogu, da vas nagovarja po vaši domišljiji, da vstopite v odnos z Bogom.

*Joga<sup>2</sup> nidra<sup>3</sup>* ali *zavestno sproščanje* pomeni „psihično spanje“, to je stanje uma, v katerem telo in um v celoti počivata, zavest pa je ob tem, ko kroži po posameznih delih telesa, aktivna. Vzdrževati je potrebno samo zavedanje poslušanja in čutenja. Joga nidra

deluje na telesni, čustveni in miselni (mentalni) ravni. Vzpodbuja telesno zdravljenje in duševno umiritev. Je učinkovito sredstvo proti stresu, saj nas osvobaja vseh vrst strahov, negativnih psihičnih kompleksov in frustracij. Prečiščuje energijo in bistri zavest.

*Vizualizacija* oz. *pravilneje ustvarjalna vizualizacija* je tehnika, pri kateri uporabljamo svojo domišljijo, da v življenju ustvarimo, kar si želimo. *Domišljija* je namreč sposobnost, da ustvarimo zamisel (idejo) ali miselno podobo in, da to začutimo. Pri vizualizaciji gre torej za miselni proces, med katerim svojo pozornost v mislih usmerimo na nekaj specifičnega in si to zelo živo predstavljamo. Tako živo, da to začutimo in zaznamo z vsem svojim telesom in z vsem svojim bitjem. *V mislih vstopimo v to naše novo stanje v prihodnosti in ga občutimo tako močno, da se začne naše telo v sedanjosti obnašati, kot da se je to že zgodilo*. Bolj pogosto in redno to počnemo, hitreje se telo odzove in proces spremembe se začne. *Misel in občutki* imajo namreč močno magnetno energijo, ki privlači energijo podobnih lastnosti. In, kot izhaja iz predhodne predstavitve, je ustvarjalna vizualizacija oz. uporaba domišljije bistveni sestavni del vseh duhovnih tehnik.

*Mantra* je močan duhovni obrazec in v prevodu pomeni „prečkati um“. Z njenim *izgovarjanjem* se priklicuje njena moč, da bi nas pomirjala in zdravila. Čez dan je priporočljivo ponavljati jo čim bolj pogosto, saj vsakokrat, ko jo ponovimo, se naše telesno in duhovno počutje izboljša. To namreč „ni ponavljanje zaradi ponavljanja, temveč zaradi očiščenja, kot pomoč pri naporu.“<sup>4</sup> *Od meditacije se razlikuje* v tem, da ne moremo meditirati med hojo ali med čakanjem v vrsti, ali se zateči k njej, ko nas kdo užali ali nas spet izziva stara skušnjava. Medtem ko mantra lahko povsem nemoteno izgovarjamo oz. ponavljamo kjerkoli in kadarkoli, bodisi na glas bodisi tiho, v srcu. In, dokler izgovarjamo

<sup>1</sup> baskovski teolog, jezuit in svetnik (1491 - 1556); ustanovil je Družbo Jezusovo (jezuite).

<sup>2</sup>Beseda „Joga“ pomeni „enost“ ali „edinost“ in izhaja iz sanskrske besede yuj (izg. judž), kar pomeni „združiti“. Ta enost ali združenje je v duhovnem smislu opisana kot povezanost individualne zavesti (človeške) z univerzalno (božjo) zavestjo oz., na bolj

praktični ravni jogo opredeljujemo kot način uravnovešanja in harmoniziranja telesa, uma in čustev.

<sup>3</sup>Beseda „Nidra“ pomeni „spanje“

<sup>4</sup>Mahatma Gandhi: indijski politik, odvetnik in aktivist, (1869 - 1948), bil je eden od tvorcev sodobne Indije in vpliven zagovornik „satjagrahe“ (nenasilnega protesta) kot sredstva revolucije

mantra, poteka v nas zdravljenje. Seveda le, če jo izgovarjamo iz vsega srca, z vso dušo.

V krščanstvu mantra pogosto imenujejo „sveto ime“. Že samo Jezusovo ime je namreč mantra: Jezus, ali Gospod. V pravoslavni cerkvi na ta način že stoletja molijo Jezusovo molitev: „Gospod Jezus Kristus, božji Sin, usmili se nas grešnikov“<sup>5</sup>, oz. krajše: „Gospod Jezus Kristus, usmili se nas“; ali samo: „Gospod Jezus Kristus.“<sup>6</sup> Torej „Jezusovo molitev“ lahko izvajamo kot molitev, ali kot kontemplacijo (ko si v domišljiji predstavljamo Jezusovo navzočnost) ali pa kot mantra. Pri tem se zavedajmo, da je Gospod naš Pravi jaz. In ko ponavljamo mantra, da bi Ga priklicali v sebi, se sprostijo naše dragocene notranje energije.

V vzhodnih duhovnih praksah pa je kot univerzalna mantra uporabljan zvok **OM** ali **AUM**. To pa ni le zvok, ampak je vibracija celotne kreacije. OM je prvi (pra) zvok, ki je nastal ob nastanku univerzuma – veliki pok. Tako je mantra OM semenska mantra, iz katere izhajajo vse ostale mantre, besede.<sup>7</sup>

Med duhovne in vsekakor med religiozne prakse sodita še *branje svetih knjig oz. spisov* (npr.: krščanstvo – Sveto pismo, judaizem – Tora in Talmud, islam – Koran, hinduizem – Vede) in druge literature z religiozno in duhovno vsebino; ter udeležba pri *bogoslužju*.

V naši meditativni skupini izvajamo:

\* *globinsko sprostitiv.* z osredotočanjem na posamezne dele telesa (npr.: teme, čelo, oči, vrat, ramenski obroč ...) sproščamo telo in ga s tem, ko pozornost drsi po telesu, vitaliziramo, poživljamo, saj se namreč pri tem pozornost spreminja v *življenjsko energijo*<sup>8</sup>; z osredotočenostjo na dihanje pa umirjamo um in čustva;

\*

<sup>5</sup>Ta molitev temelji na zapovedi Svetega pisma „Neprenehoma molite“ (1 Tes 5,17)

<sup>6</sup>Po moji izkušnji pa je najbolj pomirjujoča in navdihujoča molitev oz. mantra „Gospod Jezus Kristus, HVALA TI!“ V Svetem pismu je namreč tudi zapisano: „V vsem bodite hvaležni“ (1 Tes 5,18). Tudi sicer je hvaležnost, poleg ljubezni, najmočnejša povezovalna (privlačna) in zdravilna sila v vesolju in hkrati odraža naš aktivni pristop do življenja.

<sup>7</sup> V „Svetem pismu – novi zavezi“ je zapisano: „V začetku je bila Beseda in Beseda je bila pri

*joga nidro* in sicer s kroženjem skozi različne predele telesa. Pri tem se (v mislih) dotaknete več kot 100 pomembnih točk v telesu in sicer tako, da v sebi za hip ponovite predel, ki ga omenim, si ga v mislih predstavljate, ga ob tem občutite oz. ozavestite in sprostite, nato pa se pomaknete naprej, glede na moja navodila. Pri tem se vzdržuje zavedanje poslušanja (mojih navodil) in čutenja (posameznih delov telesa);

\*

*z meditacijo*, ki sem jo poimenovala „*ozemljitev in pretakajoča se energija*“, se osredotočamo na vizualizacijo (t.j. predstavljanje v mislih ali videnje; in čutenje) božanske energije, ki teče skozi naše telo in ga napolnjuje, v obliki božanske svetlobe, božanske ljubezni, božanske energije oz. moči in božanske zavesti;

\*

*z meditacijama*, ki sem ju poimenovala „*pozitivna samopodoba*“ in „*največji čudež – božja okrožnica*“, z osredotočanjem na brano besedilo in ponotranjenjem njegove vsebine, v sebi prebujamo, ozaveščamo pozitivna prepričanja o naši lastni vrednosti, o naši pravi naravi in sicer, med drugim: da smo bili ob stvarjenju (spočetju) obdarjeni s preštevilnimi darovi, blagoslovi (um, sluh, vid, govor...); da smo edinstveni in popolni v vsej svoji nepopolnosti in nepopolni v vsej svoji popolnosti; da smo obdarjeni s svobodno voljo, voljo do izbire, z močjo odločitve; idr.;

\*

*s kontemplacijo* na odlomek iz Evangelija po Janezu „Ozdravljenje bolnega v Betesdi (Jan 5,1-9), ko Jezus nagovori, vpraša bolnega: „Bi rad ozdravel, kajne?“, na bolnikov odgovor pa izreče: „Vstani, vzemi svojo posteljo in hodi!“, mož pa „je pri priči ozdravel, vzel je nosila in hodil“, prebujamo, poglobljamo našo vero v moč ozdravljenja. V takšno kontemplacijo se je namreč potrebno podati z globoko, neomajno vero<sup>9</sup>. In kaj je vera – „...je trdno prepričanje o

Bogu in Beseda je bila Bog. Ta je bila v začetku pri Bogu. Vse je nastalo po njej in brez nje ni nastalo nič, kar je nastalega...“ (Jan 1, 1-5).

Tudi „Stara zaveza“ pozna „Besedo“ kot besedo, ki ustvarja („Bog je rekel...“ - 1 Mz, 3-27)

<sup>8</sup>Energija je sposobnost sistema in telesa, da opravlja delo.

Albert Einstein: nemški fizik in matematik (1879 – 1955), utemeljitelj „splošne teorije relativnosti“ je postavil teorijo: „Vse je energija in to je vse.“

<sup>9</sup>Npr.: „Zaupaj hči, tvoja vera te je ozdravila.“ (Mt 9,22);

tem, kar kdo upa, prepričanje o stvareh, ki se ne vidijo.”<sup>10</sup>

Kontemplacija torej nagovarja našo vero v to, da bodo besede, ki jih slišimo, vplivale na nas oz. da so pravzaprav že vplivale, čeprav zaenkrat morda še ne čutimo nič oprijemljivega;

\*

z meditacijo „sorodna srca“, ki jo izvajamo v dveh ločenih sklopih, najprej z osredotočanjem, vizualizacijo (predstavo in čutenjem), z zdravilno božansko energijo v obliki briljantne, bleščeče tekoče svetlobe<sup>11</sup>, napolnjujemo posamezne dele telesa in jih s tem zdravimo; pri tem si lahko predstavljate, da ta božanska svetloba prihaja bodisi iz neskončnega prostranstva (Vesolja) ali pa iz srca in skozi roke Jezusa Kristusa, Device Marije in podobno.

V drugem sklopu pa s to zdravilno božansko energijo zdravimo Svet in Zemljo (s tem pa tudi sebe), in sicer na molitev sv. Frančiška Asiškega:

„Gospod, naj bom orodje Tvojega miru.  
kjer je obup, naj prinašam upanje,  
Kjer je sovraštvo, naj prinašam ljubezen,  
kjer je tema, naj prinašam luč,  
kjer je krivica, naj prinašam odpuščanje,  
kjer je žalost, naj prinašam  
radost.”

kjer je dvom, naj prinašam vero,

\*

(pre)izkusili pa smo tudi *branje/poslušanje Svetega pisma* (Evangelij po Mateju, Mt 1-6).

Kako izvajamo našete prakse sproščanja in umirjanja?

Kot je bilo že predhodno navedeno, so vse prakse, ki jih izvajamo, vodene. To pomeni, da ves čas prakse samo sledite mojim navodilom. Se pa v meditacijah „Sorodna srca“ tudi že malo preizkušamo v *meditiranju na tišino*, to je minuto ali dve trajajoča meditacija, ko smo zazrti zgolj v notranjo svetlobo in tišino.

Meditirate (ta izraz uporabljam za vse našete vrste tehnik) sede, z zravnano hrbtenico, glavo imate poravnano s telesom, roke so položene na stegna, noge udobno počivajo na tleh (vse, kolikor vam pač dopušča zdravstveno stanje vašega telesa; počutiti se morate udobno), oči imate zaprte. Pozorni ste na moj glas, na moja navodila, v ozadju pa zaznavate nežno glasbo.

Ko vas vodim okoli po telesu, poskušate dele telesa, ki jih omenjam, čutiti in videti; ko vas vodim skozi posamezne domišljijske prizore, jih prav tako poskušate videti in čutiti oz. vizualizirati.

Nič ni narobe, če ničesar ne čutite. Lahko pa čutite npr. mravljince, hlad ali toploto, srbenje, praskanje..., bodisi v posameznem delu telesa ali pa v celotnem telesu. Vse to je povsem normalen pojav. Glede videnja oz. vizualne podobe prav tako ni nič narobe, če ne vidite ničesar oz. ne vidite posameznih delov telesa ali domišljijskih prizorov. Lahko pa jih vidite jasno ali pa le kot podobo-kot sliko v mislih.

Pri posvečanju pozornosti na dihanje se lahko zgodi, da čutite psihični in ne le fizični nemir, nelagodje, prevevale vas bodo neprijetne misli ipd. Tudi to je povsem normalno. Um namreč noče biti nadzorovan, zato se upira na vse možne načine. Le mirno je potrebno še naprej slediti mojemu glasu.

Lahko pa se zgodi, da med meditacijo zaspate. Tudi s tem ni nič narobe, je le znak, da ste se popolnoma – telesno in duševno, sprostili, vaša podzavest in nezavedno pa sta ob tem vsrkavala nova znanja in učenje.  
(se nadaljuje)

svetlobe je Sonce.

V Svetem pismu je zapisano: „Bog je rekel: »Bodi svetloba!« In nastala je svetloba. Bog je videl, da je svetloba dobra. In Bog je ločil svetlobo od teme.” (1 Mz 1, 3-4)

„Hči, tvoja vera te je ozdravila.” (Mr 5,34)...

<sup>10</sup>Hebrejcem, 11,1

<sup>11</sup>Svetloba je elektromagnetno valovanje in oblika energije, ki potuje skozi prazen prostor in prozorne snovi. Svetloba prenaša energijo. Naš največji vir

# KOLUMNNA GE. NEVENKE FERENCEK

## ŽIVLJENJE JE TVOJE - 1 (Louis L. Hay)

„Nekateri bi raje zapustili planet, kot se spremenili.“<sup>12</sup>

V neskončnosti življenja, kjer bivam,  
je vse popolno in dovršeno,  
a življenje se vseeno neprestano spreminja.

Ni začetka in ne konca,  
temveč le neprestano kroženje in  
obnavljanje snovi in doživetij.

Življenje nikoli ne obstane,  
nikdar ni statično ali zastarelo,  
kajti vsak trenutek je nov in svež.

Eno sem s silo, ki me je ustvarila,  
in ta sila mi daje moč,  
da sama ustvarjam okoliščine,  
v katerih živim.

Veselim se spoznanja, da  
mi je dana moč uma, ki jo lahko  
uporabljam na kakršnekoli  
način si želim.

Vsak trenutek je nov začetek,  
vsak trenutek zapuščam staro.

Ta trenutek je zame nov začetek  
- tukaj in zdaj. -  
V mojem svetu je vse dobro!

Kajti moj svet ljubeče skrbi zame,  
tukaj in zdaj,  
vedno in povsod.<sup>13\*</sup>

Moj svet je dobro,  
ker se jaz počutim dobro!\*

Nevenka

## MINI SUDOKU<sup>14</sup> za začetnike

2			4
		2	
	3		
1			3

	3		
1			3
4			2
		4	

			2
		1	
	4		1
3			

3			1
	2		
		1	
			4

	1		3
		4	
	2		
1		3	

stolpcu, vsaki vrstici in vsakem manjšem kvadratu velikosti 3 x 3. V primeru „mini sudoku“ je mreža velika 4 x 4, s 4 kvadratki po 2 x 2 in s števili od 1 do 4. V mreži so nekatera števila že podana. Za rešitev uganke je potreben logičen razmislek in malo potrpežljivosti, pri težjih pa tudi nekoliko kombinatorike, oziroma poskušanja in vračanja.

<sup>12</sup>Louis L. Hay, ameriška avtorica knjig o samopomoči, motivacijska govornica (1926 -2017): iz njene knjige „Moč je v tebi“

<sup>13</sup>Moja dopolnitev\*

<sup>14</sup> **Sudoku** je logična uganika, katere cilj je zapolniti kvadratno mrežo, običajno velikosti 9 x 9, s števili od 1 do 9. Vsako število se lahko pojavi točno enkrat v vsakem



## DRUŽENJE Z G. MARTINOM GOLOBOM

V torek, 11. februarja smo lahko, po zaslugi naše gospe Tanje, delovne terapevtke, ki je organizirala srečanje z duhovnikom gospodom Martinom Golobom, preživeli „čarobno uro“ navdiha, smeha, veselja, radoživosti in raznovrstnih življenjskih modrosti, lahko rečem, da smo preživeli prav „prešerno urico“.

G. Martin je vseslovensko poznan duhovnik, ki se je proslavil v času epidemije covid-19 s prenosom svetih maš po spletu. O njem je že veliko napisanega, na spletu, facebooku in drugih družbenih omrežjih, kjer se redno pojavlja. Zato ne bom pisala o tem, kdo Martin Golob je in kaj dela oz. počne, temveč se bom osredotočila na moje doživljanje druženja z njim. Ko sem se ga udeležila, pa še nisem vedela, da bom o tem celo napisala nekaj teh vrstic.

Ko sem odhajala s srečanja, je bila moja glava „prazna“, brez konkretnih misli, le prevevali so me lahkotni, prijetni občutki, ki jih z eno besedo lahko opišem kar kot „očaranost“. G. Martin ima namreč bleščeč, prav nalezljiv nasmeh, ki nikoli ni izginil z njegovega obraza; izžareva in obdaja ga svetla, lahkotna, ljubeča življenjska energija, ki se je od njega širila k nam in med nas ter nas napolnila z vitalnostjo. Kasneje sem pomislila, kako bi z eno besedo *ubesedila svoje občutke* v zvezi z g. Martinom in na misel mi je prišla besedna zveza: Je kot „vrelec žive besede“. Ob tem se mi je takoj prebudil spomin na svetopisemski zapis o „studencu vode, tekoče v večno življenje“<sup>15</sup>, ter o „Besedi“ kot življenjskim virom<sup>16</sup>.

Beseda g. Martina je namreč domača, preprosta, vsem nam razumljiva, saj je prizemljena (in ne „visoko leteča“) in hkrati modra (kot da bi imel življenjskih izkušenj za še enkrat toliko let, kot je star) in, ki z lahkoto vre iz njega. Lahko bi rekli, da je *navdihnjena*<sup>17</sup>, vsaj

jaz lahkotnost in izraznost njegovih besed razumem in doživljam tako. Sama namreč dobro vem, na podlagi lastnih izkušenj, kako beseda, ki ni navdihnjena, težko steče z jezika ali „izpod peresa“.

Njegove besede so me nagovorile že kar na začetku, ko je spregovoril o svojem otroštvu. Očeta in mamo namreč še vedno kliče „ati in mami“, enako kot jaz (tudi sedaj, ko sta že oba dolgo pokojna in se z njima lahko pogovarjam le še v mislih). O starših, starih starših in bratih tudi sicer govori spoštljivo in z ljubeznijo, pa tudi hudomušno, kar odraža njegovo lastno ugotovitev, da je doma prejel „polno mero vere, upanja in ljubezni“<sup>18</sup>. Doma so se namreč vedno veliko pogovarjali, prav pogovor pa je temelj vseh zdravih odnosov. In le s takšno življenjsko popotnico lahko, po mojem mnenju, izoblikuješ, gojiš in živiš pozitiven odnos do sebe, do svojih bližnjih, do vseh ljudi in do vsega stvarstva. In, kot je dejal, „če si prijazen in dober do drugih, boš slej ko prej tudi sam deležen takšnega odnosa“. Takšnega odnosa do sebe, do drugih in do sveta pa nas uči že Jezus<sup>19</sup>.

V zvezi s tem je po mojem zelo blagodejno in sporočilno delovalo tudi njegovo priporočilo, da naj stanovalke/stanovalci, ki so starši, le pokličejo svoje otroke, jih povprašajo, kako so in jim povedo, kako se počutijo sami in kaj počnejo; celo, da se lahko „nekoliko vtikajo“ v življenja svojih otrok, sicer le dobrohotno in v razumnih mejah. In to zaradi naravne pravice starševstva, ki je doživljenjsko, dosmrtno. Pri tem je pojasnil, da je takšno stališče izoblikoval na podlagi lastne izkušnje s svojim očetom, ki ga je nekoč dobrohotno opomnil, da ne bo večno živel, torej, naj se le čim večkrat oglasi in jih povpraša, kako so.

Po mojem prepričanju se je vseh zaposlenih, pa tudi mene (stanovalke) in verjetno še

<sup>15</sup>„Vsak, kdor pije od te vode, bo spet žejen; kdor koli pa bo pil od vode, ki mu jo bom dal jaz, ne bo nikdar žejen, marveč bo voda, ki mu jo bom dal, v njem postala studenec vode, tekoče v večno življenje.“ (Jan 4, 13-15)

<sup>16</sup>„V začetku je bila Beseda in Beseda je bila pri Bogu in Beseda je bila Bog.“ (Jan 1, 1-2)

<sup>17</sup>s Sv. Duhom, Dušo, Angeli ipd.

<sup>18</sup>„Razvrstitev darov. Visoka pesem ljubezni“ - „...Zdaj pa ostane vera, upanje, ljubezen, to troje; največja med njimi pa je ljubezen.“ (1 Kor 13, 13)

<sup>19</sup>„Zlato pravilo“: „Vse torej, kar hočete, da bi ljudje vam storili, storite tudi vi njim; zakaj to je postava in preroki.“

marsikatero stanovalko ali stanovalca našega doma, dotaknila njegova primerjava zaposlenih z angeli<sup>20</sup> usmiljenja. Dejstvo namreč je, da zaposleni najbolj ranljivo skupino stanovalcev umivajo, oblačijo, hranijo; srbijo za njihovo razgibavanje, lajšanje fizičnih bolečin na fizioterapevtski ravni; čistijo sobe in skupne prostore vseh nas; nam perejo perilo, kuhajo in strežejo hrano; in še bi lahko naštevala. In povsem pravilna je bila ugotovitev g. Martina, da ob plačah, ki jih zaposleni prejemaajo ter ob splošnem pomanjkanju kadra v domovih starejših na ravni celotne države, *mora obstajati neka presežna kvaliteta*, ki zaposlene še zadržuje pri tem delu. In to je ljubezen do sočloveka, še zlasti trpečega.<sup>21,22</sup>

*Ali veste, zakaj je človek angel le z eno perutjo? Zato, ker lahko leti le objet!*

Hudomušnost g. Martina se je pokazala v njegovem odgovoru na vprašanje, ali bi se tudi sam na stara leta odločil za življenje v domu za starejše. Odgovoril namreč je, da bo v primeru, ko in če ne bo mogel več skrbeti sam zase, poskrbel, da se ga namesti v primeren dom starejših za „civilne upokoјence“, torej ne za upokoјene duhovnike, saj je življenje v državnih domovih neprimerno bolj pestro in živahno kot pa je v katoliških domovih. Močno pa smo se nasmejali tudi ob njegovem „medklicu“ in sicer, kako je sedaj, zlasti kadar ima posvete in svetovanja za zakonske pare ali pa s šele „nastajajočimi“ zakonci, hvaležen Bogu za celibat – kakšne vse „dogodivščine“ so mu namreč s tem prihranjene! In tudi na njegov predlog na vprašanje naše gospe Renate, animatorke, kaj odgovoriti stanovalcu/stanovalki, ki toži: „Ko bi le že bilo konec tega življenja, tega trpljenja“, smo se nasmejali. Predlagal je namreč, da se mu/ji odgovori - „Dajva prednost drugim!“

*In, ali veste, zakaj angeli letijo? Ker se jemljejo na lahko!*

Ne le iz besed, iz celotnega delovanja g. Martina izhaja njegova ljubezen do sočloveka, še zlasti do otrok in starejših. Srečanje pri nas v Radencih, na katerega se je odzval brezplačno,

je potekalo od 10. do cca 11. ure. Od Grosupljega do Radencev je cca 2 uri vožnje. Kot je uvodoma povedal, je zjutraj, pred odhodom iz Grosupljega, v domači cerkvi že opravil sv. mašo (med drugim je tudi rekel: „Hvala Bogu za starejše ljudi, saj bi sicer brez njih bile cerkve prazne“ - pri jutranji maši so namreč bili le starejši); po vrnitvi domov pa ga je čakalo še 5 ur verouka in večerna sv. maša. Zato se je celo odpovedal tuk. kosilu. Tudi sicer obiskuje druge domove starejših občanov iz svojega okoliša, vsaj na vsakih 14 dni; z otroci pa, med drugim, ustvarja tudi pretočne spletne vsebine in še kaj. Njegova dobrodelnost pa se kaže, med drugim, tudi v podarjanju v dobrodelne namene po 2 EUR od vsakega izvoda njegovih prodanih knjig „Na spletni prižnici“ in „365 dni z Božjo besedo“.

Gospodu Martinu v svojem, pa mislim, da upravičeno tudi v imenu vseh prisotnih stanovalk in stanovalcev ter zaposlenih, izrekam *iskrena hvala*, da je svoj čas, svojo poživljajočo in vse prežemajočo ljubečo energijo, delil tudi z nami!

Pogovor z g. Martinom je povezovala naša gospa Simona, socialna delavka (po mojem nič več „v pripravi!“) in to na tako lahкотen, domiseln, zlasti pa prijeten način, da sem ga doživljala kot pretakanje „žuborečega potočka v gozdu“ od enega vprašanja do drugega, od enega odgovora do drugega. *Iskrena hvala! Za ves trud!*

*Zahvaljujem se* tudi naši gospe Vesni, delovni inštruktorici ter pridnim prstkom stanovalk in stanovalcev (ja, tudi fantje so kreativno aktivni!), ki so izdelali prečudovit, unikatni rožni venec!

Naša direktorica, gospa Jasmina, se je tudi tokrat, tako kot od vsakega gosta doslej, od gospoda Martina poslovila z res prijaznimi in vzpodbudnimi besedami ter mu izročila unikatni rožni venec, katerega je bil iz srca vesel. *Iskrena hvala!*

Povsem za konec pa sem prihranila *srčno zahvalo* naši gospe Tanji, ki je tako brezhibno

<sup>20</sup>Angel: dobrohotno duhovno bitje, ki biva zunaj vidne narave in nima svobodne volje, ne more se odločiti za greh

<sup>21</sup>„Prilika o usmiljenem Samarijanu“ (Lk 10, 30-37)

<sup>22</sup>„Poslednja sodba“: „...Zakaj lačen sem bil in ste mi dali jesti; žejen sem bil in ste mi dali piti; popotnik sem bil in ste me sprejeli; nag sem bil in ste me oblekli; bolan sem bil in ste me obiskali...; (Mt 25, 35-36)

realizirala in izvedla svojo idejo o povabilu gospoda Martina Goloba na druženje k nam! Resnično nam je namreč bila polepšana ne le konkretna urica druženja, ampak kot to doživljam sama, prepričana pa sem, da tako izkušajo tudi mnogi drugi, in sicer, da se nam je razširilo celotno naše osebno veselje!

*Hvala!*

Nevenka



# VSE NAJBOLJŠE

## Slavljenici v mesecu februarju:

ga. GALE ANA  
ga. GEDER KLARA  
g. GLAŽAR JOŽEF  
g. HOMEČ SMILJAN  
g. JAKLOVIČ FRANC

g. JURIČ JOŽEF  
g. KALEMBER JOŽEF  
ga. MAČEK AMALIJA  
g. POREDOŠ DRAGO  
g. PTIČEK JOŽE

g. SELIMOVIČ SMIL  
ga. SENICA FANIKA  
ga. STRNIŠA MARIJA  
g. ŠKRABAR FRANC  
g. VIŠOČNIK ALOJZ  
g. VREČKO MILAN

## Dozajanje v domu

10. 1. 2025 – BINGO



29. 1. 2025 – OGLEDE JASLIC V CERKVI



17. 1. 2025 – IGRE BREZ MEJA



7. 2. 2025 – KULTURNI PRAZNIK



## Dobrodošli pri nas

g. HIBLER TOMISLAV ga. ŠTELCER CECILIJA g. BOČKAJ ANTON ga. HORVAT ROZALIJA  
g. FLEGAR JOŽE g. CELEC ŠTEFAN ALBIN g. CELEC JANEZ

## Prihajajoči dogodki

**19. 2.** – NASTOP FOLKLORNE SKUPINE  
ob 16:30 – avla



**3. 3.** – OBISK OTROK IZ VRTCA RADENCI  
ob 10:00



**27. 2.** – OBISK KURETOV HAJDINA ob  
14:30



**13. 3.** – MODNA REVILJA



## Odhodi

*g. Hibler Tomislav*

## V slova

*g. Horvat Anton, g. Šerc Stanislav,  
ga. Matijević Ema, ga. Holcman Ema*