

Laudato si

na poti ¹



Pred odhodom		3
Kako se pripraviti na pot		6
Opis poti		9
Laudato si na poti		14
Dodatek		48
Laudato si drobna vsakdanja dejanja		54



Laudato.si na poti

(Pripomoček za osebni ali skupinski potep po naši deželi)

Logotip: s. Anka Kogelnik in Špela Goričnik

Fotografije: s. Helena Eržen, splet

Izdali: Uršulinska komisija za Pravičnost, mir in ohranitev stvarstva

(s. Zorica Blagotinšek, s. Simona Zabukovec, s. Anka Kogelnik, s. Snežna Večko, s. Grete Traussnig)

Aleš Čerin, Družina in Življenje

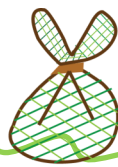
Ana Gostinčar Blagotinšek

Odgovarja: s. Zorica Blagotinšek

Več na: ursulinke.rkc.si



Pred odhodom



Zgodba »Tabletka za žejo«

(iz knjige A. de Saint-Exupéry-ja)

Bil je trgovec s sijajnimi tabletami, ki preprečujejo žejo. Če pogoltnеш eno samo, ti ves dan ni treba piti. »Zakaj to prodajaš?« je rekel Mali princ. »Zaradi varčevanja s časom,« je rekel trgovec. »Strokovnjaki so vse natančno preračunali. Na teden prihraniš 53 minut časa. »In kaj potem s tistimi 53 minutami?« »Porabiš jih, kakor ti je drago ...«. »Če bi jaz imel tistih 53 minut,« je menil Mali princ sam pri sebi, »bi se prav počasi odpravil k studencu.«



Ti, ki začenjaš danes pešpot po naši čudoviti deželi Sloveniji, si nekdo, ki razume Malega princa, saj imaš »53 minut časa«, da boš preprosto hodil in užival življenje skupaj z drugimi. Kakšno bogastvo imaš!

Skušaj gojiti ekološke kreposti slavljenja,

hvaležnosti, skrbi, pravičnosti, dela, zmernosti in ponižnosti. To lahko reši naš svet in naše skrhane odnose. Bog te blagoslovi in varuj!

Ob prebiranju okrožnice papeža Frančiška »Hvaljen, moj Gospod« (ali latinsko *Laudato Si'*) o skrbi za naš skupni dom Zemljo, se nam je porodila zamisel, da bi to dragoceno pismo spoznavali na poti. »Nihče se noče vrniti v dobo jamskega človeka, vendar je nujno upočasniti korak, da bi lahko drugače gledali na resničnost.« (tč. 114).

Pripravili smo tridnevni program, ki se dogaja na poti, ki ga lahko prilagodite (čas, vsebina). Namen programa je, da se globlje zavemo obdarovanosti od Boga Stvarnika in svoje odgovornosti za naš skupni dom.

Kakšen svet želimo pustiti našim zanamcem, otrokom, ki sedaj odrasčajo?

V navdih nam bodo nekateri poudarki iz papeževe okrožnice. (Glej povezavo na besedilo: <http://ursulinke.rkc.si>)



»Krščanska duhovnost predlaga drugač- bo še tako neznatna, odpira veliko več
no razumevanje kakovosti življenja. Vabi možnosti za dojemanje in osebno ure-
nas k preroškemu in kontemplativnemu sničevanje. Krščanska duhovnost spod-
slogu bivanja, ki je sposobno globokega buja k rasti v zmernosti in k uživanju v
veselja, ne da bi bili obsedeni z nebrzda- malem. Je vrnitev k skromnosti, ki nam
no porabo. Pomembno je sprejeti stari omogoča, da uživamo ob malih stvareh,
nauk, ki ga najdemo v raznih redovnih da se zahvaljujemo za priložnosti, ki
izročilih pa tudi v Svetem pismu. Gre za nam jih ponuja življenje, ne da bi se
prepričanje, da je »manj več«. Nenehno oklepali tega, kar imamo, ne da bi žalo-
kopičenje porabniških priložnosti raztre- vali za tem, česar nimamo. To od nas
sa srce in preprečuje, da bi cenili vsako zahteva, da se izogibamo raznovrstne-
stvar in vsak trenutek, medtem ko nam mu gospodovanju in golemu kopičenja
vedra pozornost do vsake stvari, pa naj užitek« (tč. 222).

<i>Občuduj</i>	»O GOSPOD, kako številna so tvoja dela,
<i>Opazuj</i>	vsa si naredil z modrostjo,
<i>Poslušaj</i>	zemlja je polna bitij, ki si jih ustvaril« (Ps 104,24).
<i>Počivaj</i>	»GOSPOD; tvoj Bog, te namreč pelje v lepo de- želo, v deželo potokov,
<i>Zahvaljuj se</i>	studencev in podzemskih vodá, ki izvirajo po do- linah in gorah;
<i>Prisluhni tišini</i>	v deželo pšenice, ječmena, vinske trte ...; v deže- lo, v kateri ne boš
<i>Postoj</i>	jedel kruha v revščini, kjer ti ne bo ničesar manj- kalo« (5Mz 8,7-9).
<i>Bodi</i>	»Slávi, moja duša, GOSPODA. Aleluja« (Ps 104,15).



Narava je polna besed ljubezni, a kako svetimo nekaj časa obnovi jasnega sonaj jih slišimo ob nenehnem hrupu, ob zvočja s stvarstvom, da bi lahko premišstalni in tesnobni raztresenosti ali ob ljevali o našem življenjskem slogu in kultu prividnega? Številni ljudje čutijo naših vzorih, da bi premišljevali o Stvargloboko razpetost, ki jih priganja, da niku, ki živi med nami in v tem, kar nas počnejo stvari v naglici; da bi se počutili obdaja in katerega navzočnosti »ni treba zaposlene, hitijo, ker jih po svoje vleče, vzpostaviti, ampak jo odkriti in pokazada odstranijo vse, kar imajo okoli sebe. ti«. (tč. 225)

Vse to vpliva na naše ravnanje z okoljem. Celostna ekologija zahteva, da po-

Kako jih slišimo?



Kako uporabljati to knjižico?

V njej boste našli praktična navodila za načrtovanje poti, namige za občudovanje stvarstva in konkretne vaje, ki jih izbirate poljubno in glede na okolje ali izziv, v katerem se boste znašli. V njej boste našli tudi predloge za molitve ob različnih priložnostih. Vedno je nekaj prostora, kamor si lahko zapišete svoja izkustva ali misli.

V knjižici boste našli tudi praktične napotke za osebno pripravo. Koliko vzeti s seboj? Kje bomo lahko prenočili? Kako je s hrano? Natančno so opisane poti, da ne morete zgrešiti. Zemljevid si po potrebi priskrbite sami. Koristno je, da ima vsak svoj izvod, kamor si lahko zapisuje osebne misli in izkušnje.

1. Hoja

Kako se pripraviti za pot?

Preden se odpravite na večdnevno pot, je pomembno, da dobro premislite, kaj boste vzeli s seboj. Pomembno je, da najdete pravo ravnotežje med 'premalo in preveč'. Dober razmislek prepreči marsikatero težavo in pot naredi bolj prijetno.

Težo nahrbtnikov **zmanjšajte na minimum**. Za prav vsak kos opreme dobro premislite:

- ali ga resnično **potrebujete**,
- ali ga potrebujete v taki **količini**,
- katera oprema je lahko **skupna** (npr.: zemljevid, milo, zobna pasta, krema za sončenje, ...).

Ne nosite vsak svojega kosa, pač pa si primerno porazdelite v skupini.

Primeri: Milo je treba imeti, vendar premislite ali potrebujete vsak svoje celo milo. Lahko ga prežagate na pol ali na tretjine. Vzemite eno na tri-četrto prazno tubo zobne paste za vse (enako velja za sončno kremo).

Teža polnega nahrbtnika: Odrasli naj nosi okoli 15 % svoje teže (npr. 80 kg odrasli naj ne nosi več kot 12 kg), otroci pa nikakor ne več kot 10 % (npr. 30 kg otrok naj ne nosi več kot 3 kg). S pretežkim nahrbtnikom boste kmalu začutili bolečine v ramenih.

Hoja je osnovni način gibanja človeka in za hojo najbolj uporabljamo noge, zato jim velja posvetiti največ pozornosti.

Čevlji: Za daljše pohode so najbolj primerni lahki, visoki (preko gležnja), že nošeni pohodni čevlji, ki naj imajo trd podplat. Za nekajdnevne pohode so primerni tudi nižji čevlji ali športni copati.

Nogavice: Nove pohodne nogavice, ki naj se vam popolnoma prilagodijo. En par naj bo na nogah, drugi par v nahrbtniku.

Higiena nog: Pomembno je oprati noge zvečer pred spanjem. Tako noge ne bodo smrdle in posledično tudi nogavice ne. Ne umivajte nog zjutraj pred hojo, ker s tem omehčate kožo in nevarnost za žulje je večja.

Žulji: Žulje je najbolje preprečiti z dobro izbiro čevljev, nogavic, higieno nog in mazanjem, a včasih vseeno pride do njih. Če že vnaprej veste za kritična mesta za žulje (recimo peta), je dobro nalepiti na ta mesta 'leukotape trak' (2 ali 3,75 cm je dovolj širok).

Vsak dan pred hojo noge namažite z mastnim mazilom z eteričnimi olji. Posebej skrbno in na debelo med prsti. Mazilo omogoča, da se prsti med seboj manj drgnejo in tako med njimi ne dobimo žuljev. Eterična olja noge tudi malo "osvežijo" (= povečajo cirkulacijo krvi)



in delujejo rahlo antiseptično (= noge ne smrdijo). Krema ni tako primerna, ker vsebuje preveč vode (okoli 70 %) in po dolgi hoji v vročini se noge "kuhajo" v čevljih, kar še poveča nevarnost za žulje.

Higiena predela med nogami: Morda se zdi komu tole malo odveč, vendar se je že marsikateri popotnik ustavil zaradi vnetja med nogami. Skrb za popolno čistočo po veliki potrebi je na poti izredno pomembna. Toaletni papir ni dovolj. Skoraj obvezna je uporaba vlažilnih robčkov. Primerni so robčki za dojenčke. Vzemite jih le primerno število, ki jih zavijete v PE vrečko in zaprete z elastiko. Ne nosite celega paketa!

Vsako jutro pred začetkom hoje se je dobro namazati z mazilom z eteričnimi olji tudi v predelu med nogami (posebej na stiku med robom spodnjih hlač in kožo). Tako namažemo "gibljive dele", da lažje drsijo. Če ste močnejše postave (če se vam bedra na notranji strani stikajo, četudi morda samo občasno) in če nosite kratke hlače se namažite – precej na debelo – tudi po notranji strani stegen.

Pohodne palice: So priporočljive, je pa možnost, da jih kje pozabite. Čisto dobra je tudi navadna leskova palica, ki si jo odrežete na poti.

Tehnika hoje: Hodite v prijetnem ritmu, usklajeni z dihanjem (npr. tri – štiri korake na en vdih).

Počitek: Poskrbite za **dovolj počitka** na poti. Začnite hoditi zgodaj zjutraj, še posebej, če se napoveduje vročina. Hodite približno do 12^h in med opoldansko vročino nekaj ur (npr. 3 ure) počivajte v senci. Vmes naredite krajše četrtturne počitke. Na dan naj bo učinkovite hoje okoli 6 – 10 ur, pač glede na zmožnosti udeležencev.

2. Oprema

Nahrbtnik: Nahrbtnik naj se vam dobro prilega na hrbet in naj ne bo prevelik (50 – 60-litrski je dovolj) in ga (polnega) primerno uravnajte na vaš hrbet. V nahrbtnik namestite *težke stvari na dno* in *čim bližje hrbtu*. Obleko in spalno vrečo obvezno pospravite v plastično vrečko, da se ne premoči v primeru dežja ali politja. Pri hoji ga privežite okoli pasu, tako da breme delno nosite tudi z boki.

Spanje: Spalna vreča naj ne bo prevroča in ne pretežka (za večino sezone, razen za pozimi, je primerna taka do -5 °C). Podloga za spanje: armafleks ali napihljiv in lahek 'Therm-A-Rest'. Če boste spali v urejenih okoljih, tega ne rabite.

Obleka: Kratke hlače, dolge hlače (lahke, udobne, zračne, naj se ne lepijo po nogi, najbolj primerne so dolge hlače s snemljivim spodnjim delom hlačnic), ena 'švic-majica' in dve bombažni majici, dvoje spodnje hlače (zelo primerne so 'švic spodnje hlače' – bokserke, ki ne ožulijo med nogami), lahka majica z dolgimi rokavi, flis, kapa z velikim



ščitnikom za sonce in zaščito za vrat, kapa ali 'baf' za ponoči. Če predvidevate mrzlo vreme, vzemite še vetrovko.

Higiena: Zobna krtačka in mini ali na 3/4 prazna tuba zobne paste, mini-milo, mini-brisača, mini-dezodorant (nedišoč), toaletni papir, osvežilni robčki za higieno 'predela med nogami', ženski higienski pripomočki.

Zdravila: Če uporabljate kakršnakoli zdravila, si jih priskrbite. Če je kdo alergičen na pik čebele (ali na kaj drugega), naj si uredi zaščito.

Sveto pismo: lahka izdaja.

Za pisanje duhovnih in drugih spoznanj: majhna beležka in kuli.

Ostala oprema: švicarski nož (lahek), lahka plastična žlica za prehranjevanje (odlična je 'žvilica'), 2 m tanke najlonske vrvce, svetilka (lahka – npr. Tikka), navadna plastenka za vodo (1,5 l), velika vreča za smeti (v primeru dežja služi za zaščito nahrbtnika), zaščita pred dežjem (lahka pelerina ali lahek dežnik), sončna očala (ni obvezno), napolnjen mobilni telefon (ni obvezen), fotoaparatus (ni obvezen).

Skupna oprema: zemljevid, knjižica z opisom poti, krema za sončenje, mazilo z eteričnimi olji, odganjalec komarjev, odganjalec klopotov, prva pomoč (povoji, obliži, antibiotično mazilo).

3. Hrana in pijača

Hrana: Hrano se na daljših poteh kupuje sproti v trgovinah, tudi v gostilnah, turističnih kmetijah, planinskih kočah in tudi pri dobrih ljudeh. Hrane vzemite s seboj le za prve dni.

Hrana naj bo močno hranljiva in taka, da jo radi jeste. Sezonsko sadje se poleti in jeseni dobi kar na poti (maline, robide, jagode, češnje, jabolka, hruške). Seveda poberite (če se le da na tleh) samo toliko kot rabite in najprej vprašajte lastnika. Vsakič, ko je mogoče, naj otroci pojedjo kakšen sladoled ali dva!

Pijača: Voda z dodatki vitaminov in mineralov. Voda je celo pot dostopna v naravi. Na studenih točite čim bližje izvira ali prosite pri ljudeh, ki radi pomagajo. Vodo in minerale je treba sproti nadomeščati in to obilno. Kdaj je dovolj tekočine? Ko priteče skozi telo (ko greste 'lulat').

V gostilnah je za odrasle priporočljivo pivo (v zmernih količinah!) ali brezalkoholno pivo (tudi za otroke). Pivo odlično nadomesti vitamine in minerale.

Smeti: Odlagajte samo v posode za smeti v vaseh, zato imejte pripravljene vrečke za smeti.



4. Pranje oblačil

Oblčila (majice, perilo, nogavice) operite, ko ste v okolju, kjer voda steče v kanalizacijo (npr.: turistična kmetija, gostilna), da ne onesnažujete okolja. Če morate priti v potoku, uporabite minimalne količine mila in ne spirajte milni-

ce direktno v potok, pač pa mimo potoka v zemljo ali pesek, da se milo razgradi. Ne potrebujete nobenega drugega detergenta, pač pa samo navadno milo.

Majice, perilo, nogavice sušite kar na nahrbtniku. Majica je ob sončnem vremenu v pol dneva suha.

Opis poti

Pot je krožna. Začne in konča se v Škofji Loki, do koder je dober dostop z avtobusom, vlakom in seveda osebnim avtomobilom. Po poti ne hitite, vzemite si dovolj časa za premišljevanje, pogovore in molitve. Časi in razdalje so zapisani le za lažje načrtovanje poti.

Celotna pot:

Škofja Loka – Lubnik – Četena Ravan – Gora-Malenski vrh – Zakobiljek – Volča – Poljane – Bukov Vrh – Pasja ravan – Črni Vrh – Sveti Ožbolt – Sveti Andrej – Puštal – Škofja Loka

Skupen čas hoje: 2 – 3 dni oziroma 15 ur (z daljšimi variantami 3 – 4 dni)

Skupna dolžina: 52 km

Skupna višina: 1970 m

Zemljevid: Škofjeloško, Idrijsko in Cerkljansko hribovje 1:40.000, Kartografija (<http://trgovina.kartografija.si/izdelek/3830048522557/skofjeloško-idrijsko-cerkljansko-140000-turisticna-karta-z-vodnikom>)

1. del: Škofja Loka – Četena Ravan

V Škofji Loki poiščite grad. Preden bi zavili v zavetje gradu, se vzporedno z obzidjem začne pot na Lubnik. Sledite ji čez grička Krancelj in Kobilica do stare vojaške ceste. Pojdite po njej približno 500 m in zavijte desno na kolovoz proti vasi Gabrovo. Pojdite skozi vas in se vzpenjajte proti Lubniku. Bodite pozorni

na markacije. Če želite, se vrhu Lubnika lahko izognete in se na odcepu, kakih 20 minut pod vrhom, spustite proti sedlu Suša. Tu v smeri proti zahodu poiščite staro vojaško cesto in hodite v zavetju gozdov po njej kake tri kilometre do odcepa na Gabrško goro. Pot lahko nadaljujete po stari vojaški cesti do sedla Predole (698 m).

Čas hoje: 4 ure 30 minut
Dolžina: 15 km
Vzpon: 920 m



Varianta:

Pri odcepu za na Gabrško goro se lahko odločite, da pot podaljšate na Plešavnikov vrh (942 m) in na vrh Gabrške gore (963 m), ter se skozi vas Gabrška gora – lahko si pogledate še cerkev sv. Primoža – vrnete mimo kmetij Rovtar, Jernač in Kreveljc nazaj na vojaško cesto, ki jo dosežete v sedlu Predole.

Od sedla Predole se rahlo vzpnite do odcepa ceste proti Javorjam. Tu se na klopici odpočijte in se odločite, kje boste nočej spali. V bližini je kar nekaj prenočišč,

ki od tu niso oddaljena kaj več kot uro hoda. Najbližje je Turistična kmetija Podmlačan v Mlaki.

Glede na odločitev se odpravite naprej. Takoj za klopco se začne steza, ki vas pripelje na cesto Zapreval – Javorje. Na cesti zavijte levo in kmalu ste pri prvih hišah v Četeni Ravani.

Lahko pa nadaljujete naravnost po cesti proti severu in se po 500 m spustite desno v Mlako in naprej do Podmlačana. Lahko pa nadaljujete po cesti naravnost v Zapreval.

Prenočišče

Mlaka: Turistična kmetija Podmlačan: Jarčje brdo 2, 4227 Selca;
E-pošta: info@podmlacan.com; Tel.: 04 518 80 01;
Mob. tel.: 031 615 721 (Olga Debeljak)

Četena Ravan: Turistična kmetija Davčen: Četena Ravan 7, 4223 Poljane;
E-pošta: davcen@siol.net; Tel.: 04 518 80 08;
Mob. tel.: 041 876 632 (Frenk in Jerneja Dolenc)

Turistična kmetija Pr' Ožbet: Četena Ravan 6, 4223 Poljane;
E-pošta: ozbet6@gmail.com; Tel.: 04 518 90 40;
Mob. tel: 041 350 283 (Milena Kržišnik)

Turistična kmetija Tavčar, Četena Ravan 2, 4223 Poljane;
E-pošta: marko.dolenc@siol.net; Tel.: 04 518 80 24 (Alojzija Dolenc).

Zapreval: Turistična kmetija Žgajnar: Zapreval 3, 4223 Poljane;
E-pošta: zgajnar@starivrh.si; Tel: 04 518 80 32;
Mob. tel.: 051 663 232 (Matej in Jana Demšar)



2. del: Četena Ravan – Poljane

Čas hoje: 3 ure 30 minut

Dolžina: 13 km

Vzpon: 280 m

Nad vasjo poiščite cerkev sv. Brikcija in se mimo naselja vikendov po makadamski cesti podajte proti zahodu. Po dveh kilometrih se spustite v vasico Podvrh, kjer se usmerite proti Malenskemu vrhu.

Varianta: Če želite pot res znatno podaljšati, znatno otežiti in znatno polepšati, se pred spustom v vasico Podvrh lahko obrnete proti severu in se po markirani stezi (pridružite se markacijam Loške planinske poti) vzpnite na Mladi vrh (1374 m). Pot vas popelje (lahko tudi preko Koprivnika in Romovca – še težje!) do sedla Črni kal (1103 m) in od tam na vrh Blegoša (1562 m). Z vrha Blegoša se lahko vrnete do Črnega kala in preko vasi Gornja Žetina do križišča cest pod Goro-Malenski vrh. Od tu nadaljujte pot kot je opisano spodaj. Lahko pa se preprosto spustite do Koče na Blegošu (1391 m) in tam prespite.

Prenočišče

Koča na Blegošu: Mob. tel.: 051 614 587;
E-pošta: blegos@pd-skofjaloka.com

Če se ne odločite za težjo varianto preko Blegoša, iz vasiце Podvrh hodite preko lepih travnikov približno 1,5 km in stopite na križišče cest (Javorje – Gornja Žeti-

na – vas Malenski vrh). Lahko poiščete makadamsko cesto proti jugu, ki vas mimo kmetije Koritar pripelje na Goro-Malenski vrh.

Varianta: V križišču cest lahko poiščete tudi markirano stezo, ki vas skozi gozd popelje skoraj na vrh Malenskega vrha (1051 m), odkoder se spustite do cerkve Svete Marije na Gori.

Prenočišče

Gora-Malenski vrh: Možno je prespati na kozolcu (spalna vreča). Glede na strukturo skupine (družina, poznani ljudje ali če skupino spremljata duhovnik ali sestra) je možna prenočitev v hiši (ena enoposteljna soba in sedem ležišč na pogradih, kuhinja, tuš, WC). Prej pokličite s. Meto Potočnik na 031 236 729. Kontakt: Župnišče Poljane, Mob. tel: 041 773-746 (g. Stržaj); Tel.: 04 518 50 00

Po cesti se vrnite kakih 100 m nazaj in poiščite markiran kolovoz, kjer zavijte desno. Kmalu pridete do velikega travnika. Hodite po desnem robu. Bodite pozorni na markacije in ko naletite na kolovoze, ne zavijajte ne levo ne desno. Samo naravnost navzdol. Ko pridete na asfaltno cesto, zavijte levo in se spustite v vas Zakobiljek. V vasi sledite oznakam do vasiце Lom. Prečkajte vasico in se po markirani stezi spustite do prelepe cerkvice Svetega Jurija nad Volčo. Mimo cerkvice po desni se spustite v vas Volča, od koder je še 1,5 km ceste do Poljan.

V Poljanah je možnost nabave hrane v trgovini. rezna do Starega vrha. Tu se ponuja lepa priložnost za oddih, pogovor in molitev.

Prenočišče

Župnišče Poljane: Možno je prespati v učilnici in uporabiti tuš pod cerkvijo. Možno je prespati tudi na tleh v Kulturnem domu, kjer je le WC.

Kontakt: Župnišče Poljane, Mob. tel: 041 773-746 (g. Stržaj); Tel.: 04 518 50 00

Apartmaji Cvetje v jeseni (2,7 km iz Poljan): Visoko pri Poljanah 2, 4220 Škofja Loka; Tel: 041 816 744; E-pošta: visoko.turizem@gmail.com (Matej in Marija Demšar)

3. del: Poljane – Črni vrh

Čas hoje: 3 ure

Dolžina: 9 km

Vzpon: 650 m

Iz centra Poljan se napotite preko mostu čez Poljansko Soro v vas Hotovlja. V vasi pri znamenju zavijte levo čez mostiček na markirano pot, ki se začne kar strmo vzpenjati proti Bukovemu vrhu. Po kakih 20 minutah hoje, se levo odcepi pot na razgledno jaso s slovensko zastavo (5 minut s poti). Od tu je lep razgled na Poljane, na verigo od Blegoša do Mladega vrha in na cerkev Svetega Volbenka nad Logom.

Pot postane bolj položna in vas kmalu pripelje do dveh znamenj s klopco, od koder je še širši razgled: od Po-

Mimo kmetij Ahternik, Platiša, Kamenšek se vzpnite do cerkve Žalostne Matere Božje (na zemljevidu je označena kot Sv. Sobota) na Bukovem vrhu (832 m). Cerkev je na nižji vzpetinici in nudi izjemen razgled na našo pot. V sedlu Črni kal (desno od Blegoša) se pokaže tudi Triglav, v sedlu desno od Koprivnika pa Ratitovec.

Z grička se spustite do kmetije Mežnar in se mimo nje napotite po markirani stezi na Pasjo ravan. Preden zavijete v gozd se obvezno še enkrat ozrite nazaj proti Bukovemu vrhu. Ponudi se vam eden najlepših razgledov na 'cerkvico na hribčku'. V gozdu bodite na odcepih pozorni na markacije, ki vas po kakšni uri hoje pripeljejo na mizasti vrh Pasje ravni (1020 m). Poiščite "žogo" vremenskega radarja in desno od njega proti vzhodu boste našli pot, ki vas popelje navzdol do vasi Črni vrh.

Prenočišče:

Župnišče Črni Vrh: Možnost postaviti šotor, možnost prespati v učilnici in dvorani, tuš, WC. Po dogovoru, glede na strukturo skupine, morda še kaj več. Tel.: 01 364 51 31; E-pošta: zupnija.crnivrh@rkc.si; (g. Peter Nastran)



4. del: Črni vrh – Škofja Loka

Čas hoje: 4 ure

Dolžina: 15 km

Vzpon: 120 m

Pri znamenju nad kmetijo Kuzovec na Črnem vrhu poiščite tablo, ki vas usmeri levo proti Selu in Tošcu. Po makadamski cesti se vzpnite do ravnice, s koder se vam ponuja lep razgled na skoraj celotno prehojeno pot (le Lubnika še ni opaziti).

Pri klopici se odločite, ali boste izbrali pot po grebenu preko Mlake (914 m) – steza - ali boste uporabili kolovoz pod Mlako. Če vam manjka vode ali če bi se radi dobro umili, izberite kolovoz. Malo naprej od osamljene in zapuščene kmetije Ostrež boste namreč na levi strani opazili izvir s tekočo vodo in ne daleč naprej še enega, bistveno močnejšega.

Ko se varianti spet združita, izberite desno pot proti Selu, ki nas po krajšem vzponu pripelje mimo kmetij Alič in Poljanc do Svetega Ožbolta (859 m). Od tu se ponuja lep razgled na celotno pot. Priložnost za pogovor in molitev. S Svetega Ožbolta v smeri severo-vzhod v daljavi že opazite naša zadnja cilja: cerkev Svetega Andreja in Škofjo Loko.

Od cerkve se spustite do kmetije Janš in sledite markacijam po grebenu do Svetega Andreja (616 m). Na kolovozih nikjer ne zavijajte ne v eno ne v drugo dolino.

Od Svetega Andreja na ovinku pred gostilno pojdite naravnost na kolovoz, ki po levi strani obide hrib Planino (652 m). Pri križu zavijte desno (leva pot bi vas pripeljala v Bodovlje) in sledite markacijam do Puštala, ki je že 'predmestje' začetka in konca naše poti – Škofje Loke.



Laudato.sí na poti

Prvi koraki ...

ČUDENJE IN SLAVLJENJE

Narava je napolnjena z besedami ljubezni ... Človekov notranji mir je zelo povezan s skrbjo za okolje in skupno dobro.

Po drugi strani pa noben človek ne more zoreti v srečni zmernosti, če ni spravljen s samim seboj. Del primerne razumevanja duhovnosti je v razširitvi našega dožemanja miru, ki je veliko več kot to, da ni vojne. Človekov notranji mir je zelo povezan s skrbjo za okolje in skupno dobro. Kajti če ga živimo pristno, se odraža v uravnoteženem slogu našega življenja, v sposobnosti čudenja, ki vodi v globine bivanja. Narava je polna besed ljubezni, a kako naj jih slišimo ob neneh-

nem hrupu, ob stalni in tesnobni raztresenosti ali ob kultu prividnega? Številni ljudje čutijo globoko razpetost, ki jih priganja, da počnejo stvari v naglici; da bi se počutili zaposlene, hitijo, ker jih po svoje vleče, da odstranijo vse, kar imajo okoli sebe. Vse to vpliva na naše ravnanje z okoljem. Celostna ekologija zahteva, da posvetimo nekaj časa obnovi jasnega sozvočja s stvarstvom, da bi lahko premišljevali o našem življenjskem slogu in naših vzorih, da bi premišljevali o Stvarniku, ki živi med nami in v tem, kar nas obdaja in katerega navzočnosti »ni treba vzpostaviti, ampak jo odkriti in pokazati«.

(tč. 225)

Romarjeva molitev:

Gospod, podali smo se na pot, da skupaj občudujemo in uživamo stvaritev Tvojih rok. Naj nas ta pot privede bližje k stvarstvu, bližje drug drugemu, k Tebi in k nam samim. Naj se na tej poti vse bolj zavedamo Tvojih čudovitih darov. Hvaležnost naj v nas rodi večjo skrb za naš skupni dom. Naj v naših srcih izkusimo tvoj mir in veselje. Amen.

Navodila za izvajanje vaj:

- 1) Dobro je, če si jih prebereš že pred potjo. Potem jih lahko smiselno uporabiš na primernih časih in krajih.
- 2) Vzemi si dovolj časa. Če ste v skupini, si določite čas za skupen zaključek in nadaljevanje poti.
- 3) Priporočamo, da si po vaji zapišete svojo izkušnjo, lahko si jo podelite med seboj.

Laudato si: Zrak

1. Vaja:

Postoj! Zavej se trdnih tal pod seboj, kaj čutiš pod stopali, kako ti zemlja daje trdnost, narejeni smo iz prsti. Zavej se daru, da dihaš, da živiš, začuti zrak v svojih nosnicah Vztrajaj nekaj minut.

»Zemljo si postavil na njene temelje,

da se na veke vekov ne bo majala ...

Vzdignile so se gore, pogreznile doline

na kraj, ki si jim ga določil« (Ps 104,5.8).

Vajo zaključi s kitico Hvalnice stvarstva sv. Frančiška Asiškega:

Hvaljen, moj Gospod, v bratu vetru in zraku, v oblačnem in jasnem, sploh vsakem vremenu, s katerimi ohranjaš vse svoje stvari.

2. Razmislek:

»Obstajajo oblike onesnaževanja, ki prizadevajo ljudi iz dneva v dan. Izpostavljenost onesnaženemu ozračju povzroča celo vrsto vplivov na zdravje, posebno najrevnejših, in spodbudi na milijone prezgodnjih smrti. Ljudje zbolevalo na primer zaradi vdihovanja prevelikih količin dima, ki ga sproščajo goriva, potrebna za kuho in ogrevanje. /.../ Ti problemi so tesno povezani s kulturo odmetavanja, ki prizade ne tako izključene ljudi kot stvari, ki se hitro spremenijo v odpadke (tč. 21 in 22).

3. Zanimivost:

Drevo lahko primerjamo s kemično tovarno. Za primer si oglejmo bukev. V 80 letih lahko zraste 25 m visoko. Krošnja ima premer 15 m, prostornino 2700 m^3 in 800.000 listov s skupno površino 1600 m^2 , ki zasenči 160 m^2 tal. Vsako uro porabi 2,3 kg ogljikovega dioksida in 1 kg vode ter proizvede 1,6 kg grozdnega sladkorja in 1,7 kg kisika. Ta kisik zadostuje za dihanje 10 ljudi. V 80 letih tako predela 40 milijonov m^3 zraka. Vsebuje 15 m^3 lesa, ki posušen tehta 12 ton.

4. Pesniški utrinek:

»Drevo, ki nekatere gane do solz radosti, je v očeh drugih samo zelena stvar, ki jim stoji napoti. Nekateri vidijo v naravi samo smešnost in pokvečenost... Drugi naravo komaj opazijo.« WILLIAM BLAKE (1757-1827)

Zapiski



Zapiski



1. Vaja:

Postoj! Zavej se svojega bitja, vsega, kar te obdaja.... Bog ti je dal dar vonja in dotika. Postani kakor otrok, ki vse okoli sebe spoznava z dotikom. Dotakni se stvari okoli sebe in jih povonjaj: prst, listje, trava, sadje, kamen

**»Da, vonj mojega sina je kakor vonj polja,
ki ga je GOSPOD blagoslovil« (1 Mz 27,27).**

Molitev:

Najvišji, vseмогоčni, dobri Gospod, tebi hvala, slava in čast in ves blagoslov.

2. Razmislek:

»Na nekaterih podeželskih in mestnih področjih je dostop prebivalcem do izjemno lepih predelov otežen zaradi privatizacije; drugod so nastale »ekološke« rezidenčne četrti, ki so na voljo le redkim izbrancem, saj so stvari urejene tako, da drugi ne morejo vstopiti in motiti umetno ustvarjenega miru. Pogosto boste našli lepo mesto, v katerem so »varna« območja z veliko skrbno urejenih zelenih površin, kar pa ne velja za predele, ki niso tako na očeh in kjer živijo tisti, ki so izločeni iz družbe.« (tč. 45)

3. Zanimivost:

Zanimivo je tudi, da smo za vonj najmanj dovzetni navsezgodaj zjutraj, naše zaznavanje pa se čez dan izboljšuje. Naš vonj je prav tako krepkejši spomladi in poleti kot pa v drugih dveh letnih časih.

4. Pesniški utrinek:

Potapljam v dobre zemlje se vonjave,
v šumeči plamen svežega lesa,
v voščeno smolo borov iz gora,
v kadila brinovega zublje plave.

(France Balantič, Venec VIII, 1. kitica)



Zapiski



1. Vaja: Morda si upate tvegati in en obrok hrane zaužiti v tišini? Okušati za-vestno vodo in hrano? Potek: Vzamem hrano v roke, jo gledam in vo-njam. Premišljujem o verigi, po kateri je prišla do mene. Zahvalim se za rodovitno zemljo, za roke pridelovalca, za voznike, za trgovce... Okušam...

»Bog je rekel: 'Glejta, dal sem vama vse rastlinje, ki rodi seme po vsej zemlji, in vse drevje, na katerem je drevesni sad, ki rodi seme. Naj vama bo v živež. Vsem živalim zemlje, vsem pticam neba in vsemu, kar se giblje na zemlji in ima v sebi življenje, pa sem dal v živež vse zelene rastline'« (1 Mz 1,29-30).

»Vsi pričakujejo od tebe,
da jim daš hrano ob pravem času.
Ko jim jo daješ, jemljejo,
ko odpreš svojo roko, se z dobrinami nasitijo« (Ps 104,27-28).

»Tedaj je Jezus vzel hlebe, se zahvalil in jih razdelil med sedeče. Prav tako tudi rib, kolikor so hoteli. Ko so se nasitili, je rekel svojim učencem: 'Poberite koščke, ki so ostali, da se kaj ne izgubi.' Pobrali so jih torej in na-polnili dvanajst košar s koščki, ki so od petih ječmenovih hlebov ostali tistim, ki so jedli« (Jn 6,11-13).

Molitev:

Hvaljen, moj Gospod, v naši sestri zemlji, ki nas kakor mati hrani in nam gospodinji, in prinaša različno sadje in pisane rože z zelenjem.

Nadgradnja vaje: Čez dan nabiraš zelišča, ki jih poznaš (listki jagod in malin, ma-terina dušica, trobentice, bezeg ...) in jih okušaš.

2. Razmislek:

»Namesto da bi reševali probleme revežev in razmišljali o drugačnem svetu, se nekateri omejijo na to, da predlagajo zmanjševanje števila rojstev /.../ Poleg tega vemo, da se zavrže približno tretjina pridelane hrane, in »s hrano, ki jo vržeš proč, je tako, kakor če bi jo ukradel s siromakove mize.« (tč. 50)



»Na vrhuncu učlovečenja se je hotel Bog po koščku stvari povezati z našo notranjostjo. Ne od zgoraj, temveč od znotraj, da bi ga mogli srečati v tem našem svetu.« (tč. 236)

Vaša hrana naj bo zdravilo in zdravilo naj bo vaša hrana. (Hipokrat)

3. Zanimivost:

Ko okušamo hrano, gre pri tem za doživljanje vonja in okusa. Najmanj 75 % tega, kar zaznavamo kot okus, dejansko izhaja iz našega zaznavanja vonja. Prav zaradi tega ljudje navadno skoraj nikoli ne tožijo zaradi izgube voha, ampak le potožijo, da hrana nima več takega okusa kot prej.

Okušalne brbončice na jeziku lahko razlikujejo (le) med petimi osnovnimi okusi, vohalne čutnice pa po drugi strani lahko ločujejo med tisočeriimi vonji, četudi gre med njimi le za čisto majhne razlike. Čut za vonj je namreč kar 10000-krat občutljivejši od čuta za okus.

Tvoje opažanje: Ali si pri sebi in v svoji okolici opazil kakšno spremembo v 20 letih v odnosu do hrane? O čem ti to govori?

4. Uganke

Rad se zajček z njim sladka, mamica ga v juho da, če pa zobek imaš zdrav, tudi tebi pride prav. (kečnerok)

Na širni dobravi je glava pri glavi: učene nobene, neumne nobene, a vse so zelene. (ejlez)

Zapiski



Zapiski



Laudato.si: Poslušanje

1. Vaje:

Poslušanje tišine v naravi. Potek: Ustavi se, prisluškuj vsem zvokom okoli sebe. Dobrodejno je. Zapiši si občutja. Sestavi pesem, napiši zgodbo, nariši sedanji trenutek... O čem ti tišina govori? Podeli s sopotnikom, če ga imaš.

Vaja poslušanja drugega: S sogovornikom izberita neko temo npr. (Moj oče, Prva ljubezen, Česa se bojim?). Nato prvi govori pet minut in drugi ga posluša brez besed. Ko prvi konča, drugi pove, kaj je slišal in kaj je začutil ob tem. Nato vlogi zamenjata. Na koncu vsak pove, kako se je počutil v vlogi poslušalca in govorca. Kaj ti ta izkušnja pove o tvoji sposobnosti poslušanja?

»Glej, stojim pred vrati in trkam. Če kdo sliši moj glas in odpre vrata, bom stopil k njemu in večerjal z njim, on pa z menoj. Kdor zmagal, mu bom dal, da sede z menoj na moj prestol, kakor sem tudi sam zmagal in sédel s svojim Očetom na njegov prestol« (Razodetje 3,20-21).

2. Razmislek:

Sv. Janez od Križa je učil, da je vse, kar je dobrega v stvareh in svetu, »na odličen način in v neskončni meri v Bogu, ali bolje, v vsaki izmed teh stvari je Bog.« /.../ »Gore imajo vrhove, so visoke, občudovanja vredne, lepe, ljubke, cvetoče in dišeče. Moj ljubi je kakor tiste gore. Samotne doline so spokojne, prijetne, sveže, senčne, bogate sladkih voda. Zaradi mnogovrstnih dreves in nežnega ptičjega petja poudarjajo in širijo smisel. Njihovi samosti in tišini pa ponujajo osvežitev in počitek: te doline so moj Ljubljani.« (tč. 234)

3. Zanimivost:

Pri govornem sporočanju je več kot polovico pomena posredovanega neverbalno, dobra tretjina s pomočjo tona glasu, medtem ko manj kot deset odstotkov pomena posredujejo uporabljene besede. Torej sam govor prinese zgolj tretjino pomena, preostalo se posreduje prek neverbalne komunikacije, ki jo je možno zaznati le s pomočjo pozornega slušno-vidnega zaznavanja. Ne pozabimo, da človek

lahko sliši štirikrat več, kot lahko izgovori.

4. Modrostni misli:

»Bodi dober poslušalec. Ušesa te ne bodo nikoli spravila v težave.« Frank Tyger

»Če hočeš postati moder, se nauči pametno spraševati, pazljivo poslušati, mirno odgovarjati in umolkniti, ko nimaš več kaj reči.« Johann Lafater

Zapiski



1. Vaja:

Opazuj in zavedaj se stvari okoli sebe. Nato se osredotoči na eno stvar in jo opazuj. Kaj pritegne tvojo pozornost? O čem ti govori? Nadgradnja vaje: vzemi list iz narave, naredi majhno luknjico in skozi jo opazuj neko stvar. Kaj opaziš zdaj?

»Tam si ptice spletajo gnezda,
štorklja ima svoj dom na cipresah,
visoke gore so za kozoroge,
skale so zatočišče za jazbece« (Ps 104,17-18).

2. Razmislek:

»Vesolje se razvija v Bogu, ki ga napolnjuje. Ko torej opazujemo list, stezo, roso, obličje reveža, se poglobljamo v skrivnost. Vzor odkrivanja Božjega delovanja v duši ni samo pomikanje od zunanosti k notranosti, temveč tudi to, da ga srečamo v vsaki stvari.« (tč. 233)

3. Zanimivost:

Oko je najnaprednejši organ, takoj za možgani. Ste vedeli, da človeško oko razlikuje **500 odtenkov sive** barve in da so očesne mišice od vseh mišic v telesu najaktivnejše (premaknejo se stotisočkrat na dan!). Eno zabavnejših dejstev je, da **ne moremo kihniti z odprtimi očmi** in da so **gusarji** nosili preveze na enem očesu, ker so mislili, da jim bo to izostrilo vid drugega. Ali pa, da se **zenica** razširi do 45 odstotkov, ko pogledate nekoga, ki ga imate radi.

4. Modrostne misli:

"Kot lahko dnevno svetlobo vidiš skozi male luknjice, tako se tudi človekov značaj kaže v malih stvareh."

"Gosenica z ničemer ne izda, da se bo spremenila v metulja. Pa vendar se." Richard Buckminster Fuller

"Če spremeniš način, kako gledaš na stvari, se stvari, na katere gledaš, spremenijo." W. Dyer

Zapiski



1. Vaja:

Ležim na tleh, čutim trdnost tal pod seboj, nad menoj je nebo. Dopustim, da me ljubeči Stvarnik gleda kot svojo najljubšo stvaritev. Kdaj sem to nazadnje počel?

**»Slávi, moja duša, GOSPODA.
GOSPOD; moj Bog, zelo si velik,
veličastvo in sijaj si oblekel,
ogrnjen s svetlobo kakor s plaščem,
razpenjaš nebo kakor šotor,
na vodah postavljaš gornje sobe,
voz si delaš iz oblakov,
hodiš na perutih vetra,
vetrove delaš za svoje poslance
in ognjene plamene za svoje služabnike« (Ps 104,1-4).**

2. Razmislek:

Nedelja nam je na voljo kot dan urejanja človekovih odnosov z Bogom, z nami samimi, drugimi in s svetom. Nedelja je dan vstajenja, »prvi dan« novega stvarstva, katerega prvina je človeštvo, vstalo z Gospodom, zagotovilo končne preobrazbe vse ustvarjene stvarnosti. Poleg tega nam ta dan oznanja »človekov večni počitek v Bogu. Tako krščanska duhovnost povezuje počitek s praznovanjem. Človek je nagnjen k odrivanju premišljevalnega počitka na raven neustvarjalnega in nekoristnega. Pri tem pozablja, da tako jemljemo delu, ki ga opravljamo, najpomembnejše: smisel. Poklicani smo, da v svoje delo vključimo dovzetnost in zastonjskost, ki sta nekaj drugega kakor golo brezdelje. Gre za drugačno vrsto delovanja, ki spada k našemu bistvu.

Kaj je tebe kot človeka zaznamovalo (okolje, vzgoja, izkušnje, šola, poklicno delo)? Zapiši si.

Kakšno mesto ima počitek v tvojem življenju? Te to osrečuje in ti osmišlja tvoje delo?

3. Zanimivost:

V napornih dneh si privoščite več krajših odmorov in vsaj enega daljšega. Opoldne ali zgodaj popoldne si omislite 30 minut refleksnega globokega spanca. Strokovnjaki ugotavljajo, da pol urice opoldanskega počitka trikrat na teden pri zaposlenih odraslih moških za več kot tretjino (za 37 odstotkov)

zmanjša tveganje za težave s srcem in žiljem, vključno s srčnim infarktom. Podo-
ben učinek naj bi tak počitek zagotovil tudi ženskam. Če si opoldanskega počitka
ne morete privoščiti v službi, si ga omislite vsaj doma, ob koncu tedna.

4. Misel sv. Frančiška Asiškega:

Kjerkoli smo mi vsi, na vsakem kraju, ob vsaki uri in ob vsakem času, vsak dan in
nenehno verujmo, ljubimo, častimo, molimo, služimo, poveljučjmo in se zahvaljuj-
mo večnemu Bogu.

Zapiski



Zapiski



1. Vaja: Poglobite korenine in vzletite. Objem drevesa. Naslonim se na drevo, ki me »pokliče«. Poslušam njegovo živost. Morda slišim vodo, ki se v njem pretaka. Zavem se mnogih let, v katerih je drevo počasi raslo.

Ukoreninjen/a kot drevo. Preprosto stojim z zaprtimi očmi, začutim tla pod stopali in si predstavljam, da so moje noge kakor korenine, ki segajo globoko, mi dajejo trdnost in srkajo življenjsko moč, katere izvir je Bog. Prvi psalm pravi: Tak človek je kakor drevo, zasajeno ob potokih voda.

Iskanje drevesa. Eden ima zavezane oči, drugi ga pelje do enega drevesa, kjer »slepi« otipa deblo. Nato gresta nazaj do izhodišča, prvi si odveže ruto in skuša najti »svoje« drevo. Zamenjata. Ali poznate kakšno pravljico o drevesu?

»GOSPOD Bog je dal zrasti iz zemlje vsakovrstno drevje, prijetno za pogled in dobro za jed ...« (1 Mz 2,9).

**»Tak je kakor drevo, zasajeno ob vodnih strugah,
ki daje sad ob svojem času
in mu listje ne ovane;
kar koli dela, dobro uspeva« (Ps 1,3).**

2. Razmislek:

»Brazilski škofje so izpostavili, da je vsa narava poleg tega, da izraža Boga, tudi prostor njegove navzočnosti. V vsaki stvari prebiva njegov oživljajoči Duh, ki nas kliče k odnosu z Njim. Odkritje te navzočnosti nas spodbuja k razvijanju »ekoloških kreposti.« A ko to pravimo, ne smemo pozabiti, da obstaja tudi neskončen razloček, ker bitja tega sveta ne premorejo Božje polnosti. Drugače kot tako ne bi bilo dobro za stvari, saj jim ne bi priznali njim lastnega in pravega mesta in bi od njih zahtevali nekaj, česar nam v svoji neznatnosti ne morejo dati.« (tč. 88)

Katere so po tvojem mnenju ekološke kreposti?



3. Zanimivost:

Drevesa imajo tudi velik pomen za ljudi. Pojavljajo se kot glavni motiv v številnih pesmih in pravljicah. So sestavni del mitologije. V preteklosti so številna ljudstva častila drevesa in jim pripisovala nadnaravne sposobnosti. To izvira iz njihove dolgoživosti in spreminjanja skozi posamezne življenjske faze.

Ljudje imamo drevesa praviloma radi. Nudijo nam senco v vročih poletnih dneh, ko marsikdo zaide na sprehod v gozd. Drevesa nas ne ščitijo le pred sončno pripeko, temveč z oddajanjem vode hladijo in vlažijo zrak v gozdu. Nudijo dom številnim pticam in drugim živalim, ter nas razveseljujejo s plodovi (kostanj, žir, želod). Drevesa, ki rastejo samostojno na prostem, so zelo lep okras travnika ali vrta in številne domačije imajo pod veliko lipo, hrastom, javorjem ali drugim drevesom mizo, kjer se v poletni senci zbira družina in prijatelji.

4. Pesniški utrinek:

Čuj, raz drevo je padel list
na siva tla.
Zrak je hladen, mrzel in čist —
nad njim tišina neba.
Jesen je — ali jo slutiš sedaj?
V gorah gozdovi rjavé
in čez samotni, tihi kraj
vrani v praznoto kričé.
Glej, pride dan, ko padeš i ti
tako na tla.
V zraku bo mir, kot da vse stoji —
daleč bo pot do Boga. (Srečko Kosovel)

Zapiski



1. Vaja:

Preslikava z luknjico (Camera obscura)

- List papirja prepognite po sredini vzdolž daljše stranice. Iz tako prepognjenega lista ob prepogibu izrežite like različnih velikosti in oblik. Poučno je, da je vsaj en par luknjic okrogle oblike (premera pribl. 1 cm in 2 cm) in en par oglate oblike (kvadratne oz. trikotne), s podobnima velikostma.
- List razprite in pridržite blizu tal tako, da sončna svetloba vпада približno pravokotno na list. (Alternativno lahko opazujete tudi slike na bližnji steni oz. zgradbi). Na tleh za listom boste opazili senco lista in svetle slike lukenj v listu. Primerjajte velikosti slik z velikostmi lukenj in oblike slik z oblikami lukenj. List počasi oddaljujte od tal (stene) in opazujte svetle lise. Opazili boste, da robovi (meja med osvetljeno in neosvetljeno površino) postajajo zabrisani, oblika luknje v papirju pa vse teže razpoznavna. Primerjajte prepoznavnost oblike majhne in velike luknje. Papir oddaljujte od zaslona (tal oz. stene) še naprej, dokler vse "slike lukenj" ne postanejo okrogle oblike.
- To v resnici niso več preslikave lukenj v papirju, temveč preslikave svetila (sonca) skozi luknje v papirju (preslikava z luknjico oz. Camera obscura). Podoben pojav lahko opazite pri preslikovanju sonca skozi luknjice v žaluzijah itd).

Ko gledaš proti soncu, ne vidiš svoje sence. Ko se obrneš proč od sonca, ti sledi senca. Kaj to pomeni za tvoje življenje?

**»Na nebu je postavil šotor soncu,
ki prihaja kakor ženin iz svoje sobe,
veseli se kakor junak, ki teče po poti.
Z ene strani neba prihaja,
na drugi strani odhaja;
nič se ne odtegne njegovemu žaru« (Ps 19,5-7).**

»Jaz pa vam pravim: Ljubite svoje sovražnike in molite za tiste, ki vas preganjajo, da boste otroci svojega Očeta, ki je v nebesih. On namreč daje svojemu soncu, da vzhaja nad hudobnimi in dobrimi, ter pošilja dež pravičnim in krivičnim« (Mt 5,44-45).

2. Razmislek:

»V zavest človeka prihaja, da tehnični in znanstveni napredek ni enak napredku človeštva in zgodovine, in spoznavajo, da v srečno prihodnost vodijo druge, temeljne poti. Pa si kljub temu niti ne predstavljamo, da bi se odrekli možnostim, ki jih ponuja tehnologija. Človeštvo se je zelo spremenilo in kopičenje vedno novih novotarij potrjuje minljivost, ki se plazi na površje v eni sami smeri. Težko se je ustaviti in spet zajeti iz globine življenja.« (tč. 113)

Spomnim se ljudi, ki so v mojem življenju bili kakor sonce (so me ogreli, sem se jim odprl, ob njih sem rasel in se razvijal). Ali so zame osrečujoči odnosi pomembnejši od stvari in dela?

3. Zanimivost:

Sonce je s svojim spremstvom (npr. planeti) in seveda z nami v galaksiji (naši) Rimska cesta. Sonce ni v bližini središča. Od njega je oddaljeno približno 25 000 svetlobnih let in potuje okoli jedra s hitrostjo približno 220 km/s (če bi mi potovali s tako hitrostjo, bi bili v eni sekundi iz Pirana v Mariboru), kar pomeni, da okoli jedra galaksije potuje približno 225 milijonov let. Ta čas enega obhoda imenujemo eno kozmično leto. Pred enim kozmičnim letom so bili dinozavri še prihodnost. Od Zemlje je Sonce oddaljeno 150 milijonov km.

4. Pesniški utrinek:

Na svetu si, da gledaš sonce.

Na svetu si, da greš za soncem.

Na svetu si, da sam si sonce

in da s sveta odganjaš – sence. (Tone Pavček)

Zapiski





Laudato.si: Voda

1. Vaja: Dar vode. Začutim vodo. Osveži me. Kako dobrodejna je! Daje mi življenje, me očiščuje in osvežuje. Osvežim si obraz. Bos zabredem v potok.

Zapišem občutja. Sestavim pesem ...

»Studence pošiljaš v potoke,
ki tečejo med gorami.
Napajajo vse živali polja,
Divji osli si gasijo žejo« (Ps 104,10-11).

»Jezus je odgovoril in ji rekel: 'Če bi poznala Božji dar in vedela, kdo je, ki ti pravi: Daj mi piti, bi ga ti prosila in dal bi ti žive vode'« (Jn 4,10).

»Vsak, kdor pije od te vode, bo spet žejen. Kdor pa bo pil od vode, ki mu jo bom jaz dal, ne bo nikoli žejen, ampak bo voda, ki mu jo bom dal, postala v njem izvir vode, ki teče v večno življenje« (Jn 4,13-14).

»Nato mi je pokazal reko žive vode, bleščečo kakor kristal, ki je izviral od prestola Boga in Jagnjeta. Po sredi njegove ulice in na obeh straneh reke pa raste drevo življenja, ki dvanajstkrat rodi in daje svoj sad vsak mesec. Listje tega drevesa je zdravilo narodom« (Raz 22,1-2).

2. Razmislek:

»Zakramenti so privilegiran način, s katerim si je Bog privzel naravo in jo preoblikoval v posrednico nadnaravnega življenja. Obredni dogodek nas vabi, naj objamemo svet na neki drugi ravni. Voda, olje, ogenj in barve se z vso svojo simbolno močjo spreminjajo v hvalo. Roka, ki blagoslavlja, je orodje Božje ljubezni in odsev bližine Jezusa Kristusa, ki je prišel, da bi nas spremljal na naši življenjski poti. Voda, ki teče na telo krščenca, je znamenje novega življenja.« (tč. 235)

Kdor je krščen, naj pomisli na dar krsta in novo življenje v Kristusu, ki ga je prejel pri krstu.

3. Informacija o vodi:

Koliko litrov vode porabiš? (Kotliček, tuš, umivanje zob) Tu si lahko sam izračunaš zase: <http://izobrazevanje.lutra.si/izracunaj-si-porabo-vode.html>

Vsak Slovenec v povprečju porabi približno 150 litrov vode na dan. Med opravljanjem vsakodnevnih navad in potreb sploh ne razmišljamo, koliko vode ob tem porabimo. Za kuhanje in pitje porabimo le približno 4 litre vode na dan, za splakovanje stranišča pa kar 32 litrov pitne vode na osebo dnevno. V povprečju za tuširanje odrasla oseba porabi 55 litrov vode dnevno, če vode med tuširanjem ne zapremo, pa v petih minutah porabimo tudi do 140 litrov vode. Ob ročnem pomivanju posode po kosilu porabimo od 30 do 40 litrov vode. Za pranje avtomobila pa se porabi od 50 do 300 litrov vode.

Kako se je tvoj odnos do vode spreminjal tekom tvojega življenja?

4. Pesniški utrinek:

Krasna si, bistra hči planin,
brdka v prirodi si lepoti,
ko ti prozornih globočin
nevihte temne srd ne moti —
krasna si, hči planin!

Tvoj tek je živ in je legak
ko hod deklet s planine;

in jasna si ko gorski zrak
in glasna si, kot spev krepak
planinske je mladine —
krasna si, hči planin!
(Simon Gregorčič)

Zapiski

Zapiski



Laudato.si: Bratje in sestre

1. Vaja:

Svetovi, ki nas povezujejo. Kako se povezuješ z drugimi ljudmi? Temu tudi rečemo socialna mreža, ki jo pletemo skozi življenje in nas osrečuje. Znano je, da imajo brezdomci najmanjšo socialno mrežo. Kako-vost človekovega življenja je v vseh življenjskih obdobjih odvisna od dobrega razmerja med njegovo osebno samostojnostjo in ustrezno vpetostjo v medčloveške povezave; uspelo »človekovanje« je ravno-težje med zrelo osebno samostojnostjo in dobrim »občestvovanjem« z ljudmi (Jože Ramovš).

Najtej tiste osebe, h katerim greš lahko na obisk nenapovedano in brez strahu.

Najtej osebe, ki jih lahko pokličeš in prosiš za pomoč ali le pogovor v stiski.

Ali je vaša družina odprtega tipa in gojite odnose z drugimi ljudmi?

Predlog: iz različnih materialov, ki jih najdeš v naravi, zgradi podobo tvoje socialne mreže.

»Če namreč ljubite tiste, ki vas ljubijo, kakšno zasluženje imate? Mar tega ne delajo tudi cestnarji? In če pozdravljate le svoje brate, kaj delate posebnega? Mar tega ne delajo tudi pogani? Bodite torej popolni, kakor je popoln vaš nebeški Oče« (Mt 5,46-48).

»V tem smo spoznali ljubezen, da je On dal svoje življenje za nas. Tudi mi smo dolžni dati življenje za brate« (1 Jn 3,16).

»Preljubi, če nas je Bog tako vzljubil, smo se tudi mi dolžni ljubiti med seboj« (1 Jn 4,11).

2. Razmislek:

»Čut notranje povezanosti z drugimi stvaritvami v naravi ne more biti pristen, če srce ne premore nežnosti, sočutja in skrbi za druge ljudi. Očitna je torej nedoslednost nekoga, ki se bori proti trgovini z živalmi, ker jim grozi izumrtje, popolnoma neobčutljiv pa je do ravnanja z ljudmi; se ne zanima za reveže ali je pripravljen uničiti drugega človeka, ki mu ni po volji. S tem se postavlja pod vprašaj

smisel boja za okolje. Sv. Frančišek v pesnitvi, v kateri hvali Boga za stvaritve, ne doda po naključju: 'Hvaljen, moj Gospod, v onih, ki zaradi tvoje ljubezni odpuščajo.' Vse je povezano.« (tč. 91)

3. Zanimivost o človeških odnosih:

Prva prava prijateljstva se oblikujejo v obdobju zgodnjega otroštva. Prijatelje v tem razvojnem obdobju zblížujejo skupne aktivnosti, posojanje igrač in drugih predmetov, bližina bivanja in prijateljstvo odraslih oseb.

Mladostnik se najraje druží s tistimi prijatelji, ki so mu podobni po osebnostnih značilnostih, stališčih, prepričanjih, interesih, načinu preživljanja prostega časa in izobrazbenih ciljih.

Odrasli z več prijatelji in kakovostnejšimi odnosi med prijatelji naj bi bili bolj optimistični, imeli pa naj bi tudi bolj razvite socialne spretnosti in manj težav pri vzpostavljanju medosebnih odnosov.

4. Pesniški utrinek:

"Prijatelj je človek, s katerim lahko molčíte ali se neskončno dolgo pogovarjate, je tisti, ki občuduje vaše vrline in ima rad tudi vaše napake."

Pesem o zvezdah

Vsak človek je zase svet,
čuden, svetel in lep
kot zvezda na nebu...

Vsak tiho zori
počasi in z leti,
a kamor že greš, vse poti
je treba na novo začeti.

A včasih so daleč poti,
da roka v roko ne seže,
a včasih preblizu so si,
da z nohti lahko
srce kdo doseže... (Tone Pavček)



Zapiski



Pozor! Skrivnostna vrečka za otroke

Če želiš dodatno vajo: ves dan zbiraš predmete iz narave, daješ jih v vrečko in ob koncu tvoj sopotnik ugiba, kaj imaš v vrečki. Nato si podelita vtise dneva. V pomoč so ti lahko vprašanja v dodatku.

Moji zapiski ob koncu dneva:

1. DAN

- Kaj je bilo zame dragoceno v tem dnevu?
- Kakšno je bilo moje fizično, čustveno in duhovno razpoloženje?
- Ali se mi je porodilo kakšno pomembno spoznanje?

Vse to lahko podelim z drugimi v skupini.



Moji zapiski ob koncu dneva:

2. DAN

- Kaj je bilo zame dragoceno v tem dnevu?
- Kakšno je bilo moje fizično, čustveno in duhovno razpoloženje?
- Ali se mi je porodilo kakšno pomembno spoznanje?

Vse to lahko podelim z drugimi v skupini.



Moji zapiski ob koncu dneva:

3. DAN

- Kaj je bilo zame dragoceno v tem dnevu?
- Kakšno je bilo moje fizično, čustveno in duhovno razpoloženje?
- Ali se mi je porodilo kakšno pomembno spoznanje?

Vse to lahko podelim z drugimi v skupini.



Molitev pred in po obrokih

Papež Frančišek: »Vernikom predlagam, da spet obnovijo to dragoceno navado (da se pred obedom in po njem zahvalimo Bogu) in pri njej dosledno vztrajajo. Takšen blagoslovljen trenutek nas, četudi je zelo kratek, spomni na našo življenjsko odvisnost od Boga. Krepi hvaležnost za darove stvarstva, je spoštljiv poklon tistim, ki te dobrine s svojim delom pridelujejo, in v nas utrjuje solidarnost z najpotrebnejšimi.« (tč. 227)

Hvala, Gospod za tvoje darove in sado-ve dela človeških rok, da se lahko z njimi okrepcamo. **Blagoslovi** to hrano, nas in vse, ki so lačni kruha in ljubezni. Amen.

Gospod, naš Stvarnik, naj nam ne bo samoumevno, da imamo pripravljen obed. Naj okušamo raznolikost vonjav in okusov hrane in vidimo v njih dar tvoje ljubezni. Blagoslovi nas in hrano, da jo zaužijemo v miru in s hvaležnostjo. Amen.

Po tvoji dobroti, Gospod, smo se nasitili. Naj s hvaležnostjo, ker ti skrbiš za nas, z veseljem in zaupanjem nadaljujemo našo pot, ki naj nas vodi k tebi. Amen.

Gospod, ti skrbiš za ptice neba in lilije na polju. Tudi nam bogato pogrinjaš mizo, da smo se lahko nasitili. Naj bomo tudi mi radodarni in pozorni do vseh. Amen.

Jutranja in večerna molitev

Hvala ti Gospod za ta nov dan, ki nam ga podarjaš. Odpri nam oči, da bomo videli sadove tvoje ljubezni v stvarstvu. Odpri nam srce, da se bomo znali čuditi in veseliti. Amen.

Današnja pot je končana. **Hvala naš Stvarnik za vse**, kar smo videli, slišali, se dotikali, okušali in spoznavali. Naj tudi v tem večeru in noči doživljamo tvojo bližino in radodarnost. Amen.

Gore imajo vrhove, so visoke, občudovana vredne, lepe, ljubke, cvetoče in dišeče. Moj ljubi je kakor tiste gore. Samotne doline so spokojne, prijetne, sveže, senčne, bogate sladkih voda. Zaradi mnogo- vrstnih dreves in nežnega ptičjega petja poustvarjajo in širijo smisel. V njihovi (oz. svoji) samosti in tišini pa ponujajo osvežitev in počitek: te doline so moj Ljubljani. (sv. Janez od Križa)

» O, Veliki duh, ki daješ življenje svetu, katerega glas slišimo v blagem vetriču... daj nam modrost, da bomo lahko razumeli, kar si nas učil, pomagaj nam, da bomo razumeli resnice, ki si jih skril v vsakem listu in kamnu, pomagaj nam, da bomo vedno pripravljeni, da bomo prišli k tebi s čistimi rokami in z jasnim pogledom, da bodo lahko, ko bo življenje zatonilo kot sonce ob sončnem zahodu, naše duše prišle k tebi povsem brez sramu.« (molitev Indijancev)



Krščanska molitev s stvarstvom

Hvalimo Te, Oče, z vsemi bitji,
ki so izšla iz tvoje mogočne roke.

Tvoja so in napolnjena s tvojo
navzočnostjo in tvojo nežnostjo.

Hvaljen bodi!

Božji Sin, Jezus,

Ti si ustvaril vse stvari.

V materinem telesu Marije si bil
oblikovan, postal si del te zemlje
in gledal ta svet s človeškimi očmi.

S slavo Vstalega
si živ v vsakem bitju.

Hvaljen bodi!

Sveti Duh, ki s svojo lučjo
usmerjaš ta svet k Očetovi ljubezni
in spremljaš ječanje stvarstva.

Ti tudi živiš v naših srcih,
da bi nas spodbujal k dobremu.

Hvaljen bodi!

Gospod Bog, Eden in Troedini,
čudovito občestvo neskončne ljubezni,
uči nas zreti Te
v lepoti vesolja,
kjer nam vse govori o Tebi.

Prebudi našo hvalo in zahvalo
za vsako stvar, ki si jo ustvaril.

Nakloni nam milost,
da se bomo čutili globoko povezane
z vsem, kar obstaja.

Bog ljubezni, pokaži nam naše mesto v
tem svetu,

da bomo orodje Tvoje ljubezni
do vseh stvari na zemlji,
kajti nobene nisi pozabil.

Razsvetli gospodarje moči in denarja,
da ne bodo padli v greh brezbržnosti,
da bodo ljubili skupno dobro, spodbujali
slabotne in skrbeli za svet,
na katerem živimo.

Reveži in zemlja vpijejo:
Gospod, s svojo oblastjo in lučjo nam
pomagaj,

da bomo branili vsako življenje,
pripravljali boljšo prihodnost,
da bi prišlo Tvoje kraljestvo
pravičnosti, miru, ljubezni in lepote.

Hvaljen bodi!

Amen.



Hvalnica stvarstva

Najvišji, vsemogočni, dobri Gospod,
tebi hvala, slava in čast in ves blagoslov.

Tebi, Najvišjemu, edinemu pristoji
in nihče ni vreden tebe imenovati.

Hvaljen, moj Gospod, z vsemi tvojimi stvarmi,
posebno s soncem, velikim bratom,
ki razsvetljuje dneve in nas.

Lepo je in v velikem sijaju žari.

Tebe, Najvišji, odseva.

Hvaljen, moj Gospod, v sestri luni in zvezdah;
ustvaril si jih na nebu, jasne, dragocene in lepe.

Hvaljen, moj Gospod, v bratu vetru in zraku,
v oblačnem in jasnem, sploh vsakem vremenu,
s katerim ohranjaš svoje stvari.

Hvaljen, moj Gospod, v naši sestri vodi;
mnogo koristi ponižna, dobra in čista.

Hvaljen, moj Gospod, v našem bratu ognju,
v katerem nam noč razsvetljuješ:
lep je in vesel in krepak in močan.

Hvaljen, moj Gospod, v naši sestri zemlji,
ki nas kakor mati hrani in nam gospodinji,
in prinaša različno sadje in pisane rože z zelenjem.

Hvaljen, moj Gospod, v onih,
ki zaradi tvoje ljubezni odpuščajo,
in prenašajo slabosti in trpljenje.

Blagor njim, ki ostanejo v miru,
zakaj ti, Najvišji, jih boš kronal.

Hvaljen, moj Gospod, v naši sestri smrti,
ki ji nihče v življenju ne uide.

Gorje njim, ki umrjejo v smrtnem grehu,
a blagor njim, ki počivajo v tvoji najsvetejši volji,
zakaj druga smrt jim ne bo mogla storiti žalega.

Hvalite in povečujte mojega Gospoda
in zahvalite se mu in služite mu v veliki ponižnosti.

(sv. Frančišek Asiški)



Molitev za našo zemljo

Vsemogočni Bog,
navzoč v vsem stvarstvu
in v najmanjši izmed svojih stvari,
ti, ki s svojo nežnostjo
obdajaš vse, kar biva,
napolni nas z močjo svoje ljubezni,
da bomo skrbeli
za življenje in lepoto.
Napolni nas z mirom, da bomo živeli kot
bratje in sestre
in ne bomo nikomur škodovali.
Bog revežev in ubogih,
pomagaj nam, da bomo na tej zemlji
odkupili zapuščene in pozabljene,
ki so v tvojih očeh veliko vredni.
Ozdravi naše življenje,
da bomo svet varovali, ne pa ropali,
da bomo sejali lepoto,
ne pa onesnaževanje in uničevanje.
Dotakni se src onih,
ki na škodo revežev in zemlje
iščejo le dobiček.
Pomagaj nam odkriti vrednost vsake
stvari,
da jih bomo začudeni zrlj,
priznavali, da smo globoko povezani
z vsemi bitji
na naši poti k tvoji neskončni luči.
Hvala, ker si z nami vse dni.
Podpiraj nas, prosimo, v našem boju
za pravičnost, ljubezen in mir.

Poezija

Glej, v meni vse kipi,
jaz hočem rasti,
od tebe rasti,
daljni, žarni cilj!
V viharjih trdni le stojijo hrasti,
kot njim,
še meni daj potrebnih sil!
(Alojz Kocjančič, Istrski pesnik)

Zemlja lahko vsakemu zadovolji
potrebe, ne more pa vsega pohle-
pa. (Mahatma Gandhi)

Duhovne misli o stvarstvu iz zakladnice modrosti

Narava je bila vedno neomejeno prijazna z nami, človeštvu je pomagala, da se je pojavilo, se dvignilo in okrepilo. Velikodušno nam je dala vse, kar je nakopičila v milijardah let neživega razvoja. Postali smo močni in mogočni, toda kako smo se odzvali na to dobroto?"

(Jurij Glazkov)

»Bog skriva stvari tako, da
nam jih položi pred oči.«
(Anthony de Mello)

Ko je Bog ustvaril prvega človeka, ga je popeljal okrog dreves v raju. Bog mu je rekel: "Glej, kako je moje delo lepo in dragoceno. Vse, kar sem ustvaril, sem ustvaril zate. Misli na to in ne uniči ga, kajti nikogar ne bo, ki bi za teboj popravljal." Midraš

"Pred človekom je gozd, za človekom puščava." Grafit

Veliko majhnih potokov naredi veliko reko, veliko majhnih izdatkov pa velike dolgove. Bodi krepak kot travna bilka: zakoreninjen, pripravljen na upogibanje in pomirjen z vsem okoli sebe. Natalie Goldberg

Živi v tem svetu kot gost. To ni tvoj pravi dom. V dokumentu o hiši, kjer živiš je mogoče zapisano tvoje ime, toda čigava je bila, preden si si jo ti pridobil? In čigava bo, ko ti umreš? Je samo gostišče ob poti, kratek postanek na dolgi poti do tvojega doma v Bogu.«

Paramahansa Yogananda (1893-1952)

Življenje ni problem,
ki ga je treba rešiti,
ni vprašanje,
na katerega je treba odgovoriti.
Življenje je skrivnost,
ki jo je treba opazovati,
se ji čuditi,
jo okušati.
A. de Mello



Res je prijetno, kadar v srcu čutim
srečo, veselje, tiho pesem stvarstva.
Vem, da na svetu nihče ni osamljen,
vsak je le delček širnega življenja,
ki radodarno razliva se povsod.
Vse to je dar, neizmerni dar Ljubezni.

Dal nam nebo je in bleščeče zvezde,
v soncu dal brata, v mesecu je sestro.
Dal nam je zemljo, sadje, trate, cvetje,
ogenj in veter, zrak in čisto vodo.
Vir je življenja vsem njegovim bitjem.
Vse to je dar, neizmerni dar Ljubezni.

Hvaljen bodi, naš Gospod in Bog,
ker si ustvaril zemljo in nebo.
Hvaljen bodi, naš Gospod in Bog,
tudi vsi mi smo delo tvojih rok.
Vse to je dar, neizmerni dar Ljubezni.
Vse to je dar, neizmerni dar Ljubezni.

Kje so tiste stezice k'so včasih bile?
Zdaj pa raste grmovje in zelene trave.
Bom grmovje posekal, travice požel,
bom naredil stezice, ki so včasih bile.
Vse stezice so lepe, najlepša je ta,
ki me vodi do doma,
kjer so mam'ca moja.

Kekčeva pesem

Jaz pa pojdem in zasejem
dobro voljo pri ljudeh.
V eni roki nosim sonce,
v drugi roki zlati smeh.

Kdor vesele pesmi poje
gre po svetu lahkkih nog,
če mu kdo nastavi zanko,
ga užene v kozji rog.

Jaz pa pojdem in zasejem
dobro voljo pri ljudeh.
V eni roki nosim sonce,
v drugi roki zlati smeh.

Bistri potok, hitri veter,
bele zvezde vrh gora,
gredo z mano tja do konca
tega širnega sveta.

Jaz pa pojdem in zasejem
dobro voljo pri ljudeh.
V eni roki nosim sonce,
v drugi roki zlati smeh.



Zakrivljeno palico v roki,
za trakom pa šopek cvetic,
ko kralj po planini visoki
pohajam za tropom ovčic.

Saj tukaj na sončni višavi
le sam sem, le sam gospodar,
živejem po pameti zdravi,
za muhe mi ljudske ni mar.

Nikomur tu nisem na poti,
na poti ni meni nikdo;
kdo čisto veselje mi moti,
kdo moti življenje mirnó?

Nikdár ne zmrači se mi čelo,
nikdár ne stemné se oči,
in pojem in ukam veselo,
da z gôre v goró se glasi.

Naj drugi okoli po sveti
si iščejo slave, blaga,
jaz hočem na gori živeti,
tu sreča, tu mir je doma.

Za čredico krotko popeval
bom pesmice svoje sladké,
dolincem glasnó razodeval,
kar polni mi srečno srce.

Ne, palice svoje ovčarske
za žezlo kraljévo ne dam,
in rajši ko krone cesarske,
cvetice na glavi imam!

(Simon Gregorčič)

Laudato. si drobna vsakdanja dejanja

Spet doma! Za nami je dolga pot, a kaj sedaj? Kaj ostaja? V Svetem pismu piše: *Apostoli so se vrnili in mu pripovedovali o vsem, kar so storili. Vzel jih je s seboj in se umaknil sam zase ...* (Lk 9,10). Ko doživimo nekaj posebnega, je v naši naravi, da želimo o tem pripovedovati in svoje doživetje z drugimi podeliti. Premišljevati o svojih doživetjih in gledati nazaj, nam pomaga zbrati sadove takih posebnih časov. Ne dopustimo, da bi šli brez sledu mimo nas.

Zato ostaja tudi na koncu teh dni, ko smo stopali po poti *Laudato si'*, povabilo, naj se ozremo nazaj. Povabilo, da ubesedimo v osebni pogovor z Bogom in v izmenjavi z domačimi in prijatelji tisto, kaj se je zganilo v duši.



Tudi vprašanja, kot Jezusovo vprašanje učencem: *Ko sem vas poslal brez denarnice, brez torbe in obutve, ali ste kaj pogrešali?*«, so nam lahko navodilo za razmišljanje, za ponovni premislek o našem načinu življenja, kako ga zavestno na novo oblikovati ... in verjetno tudi korenito spremeniti.

Da ne bi dopustili, da se pot po treh dneh enostavno konča, naj ti bo v spodbudo tudi ta odlomek iz okrožnice *Laudato si'*, točka 211:

»Vendar se ta vzgoja, poklicana k uveljavljanju »ekološkega državljanstva«, včasih omeji na informiranje in ji ne uspe privzgojiti novih navad. Zakoni in pravila dolgoročno niso dovolj za omejevanje slabega vedenja, četudi obstaja učinkovit nadzor. Da bi pravni predpisi prinesli znatne in trajne učinke, bi jih moral večji del družbe sprejeti, začenši pri primerni utemeljitvi, in se odzvati z osebno preobrazbo. Le z vzgojo trdnih vrlin je mogoče pričakovati osebno zavezanost za ekološko ravnanje. Ko se nekdo, navkljub ekonomskemu standardu, ki mu omogoča večjo porabo in zapravljanje, po navadi raje nekoliko bolj obleče, kakor da bi prižgal gretje, to kaže, da je osvojil načela, ki razkrivajo njegovo skrb za okolje. Zelo plemenito je, če se obvežemo z drobnimi vsakdanjimi dejanji skrbeti za stvarstvo, in čudovito, če je vzgoja zmožna privedi do tega, da se to spremeni v življenjski slog. Vzgoja za okoljsko odgovornost lahko spodbudi različne vrste vedenja, ki neposredno in pomembno vpliva na skrb za okolje. Naj omenim izogibanje rabi plastičnih vrečk ali papirja, manjšo porabo vode, ločeno odlaganje odpadkov, kuhanje, kolikor bomo pojedli, skrbno ravnanje z drugimi živimi bitji, uporabo javnega prometa ali prevažanje več oseb v vozilu, sajenje dreves, ugašanje nepotrebnih luči in tako dalje. Vse to je sestavni del velikodušne in dostojanstvene ustvarjalnosti, ki kaže na odličnost človeškega bitja. Ponovna uporaba stvari, namesto da se jih po hitrem postopku odkrižamo, ravnanje po notranjih nagibih je lahko dejanje ljubezni, ki izraža naše dostojanstvo.«



Kaj te nagovarja v teh papeževih besedah? Podčrtaj si eno ali dve misli! ***Ali te veselje in hvaležnost, ki ju doživljaš ob lepotah stvarstva spodbujata h konkretnim dejanjem?*** Katere manjše ali večje spremembe bi lahko naredil v svojem vsakdanjem življenju, da bi prispeval k ohranjanju stvarstva? Kakšni naj bi bili tvoji nadaljnji koraki na poti *Laudato si'*? Zapiši si svoj sklep.





ŽIVITE NOVO ŽIVLJENJE



Gospod Bog, eden in troedini,
čudovito občestvo neskončne ljubezni,
uči nas premišljevali
o lepoti veselja,
kjer vse govori o Tebi.

Hvaljen, moj Gospod!

sv. Frančišek Asiški, prosi za nas!





Povabilo:

Čestitamo ti, da si prišel na cilj. Vsekakor lahko pričakuješ nadaljevanje te knjižice, ki bo izšla naslednje leto z novo vsebino in novimi predlogi za pot. Vabimo te, da še z drugimi deliš svojo izkušnjo na naši spletni strani. Lahko napišeš komentar, kratko misel, dodaš fotografijo, ali prijazen namig ustvarjalkam te knjižice za še boljšo izvedbo. (meta.potocnik1@gmail.com)

»Življenje

ni problem,

ki ga je

treba rešiti,

ni vprašanje,

na katerega

je treba

odgovoriti.

Življenje

je skrivnost,

ki jo je treba

opazovati,

se ji čuditi,

jo okušati.«

a. de mello

