



## SVETOPISEMSKI MARATON

### Navodila za Mini Svetopisemski maraton »Glej, vse delam novo« (Raz 21,5) za bolnišnične skupine

Spodbujamo vas, da organizirate branje v kapeli ali drugem prostoru. Če je možno, pa tudi srečanje s kratkim branjem ob izbranih odlomkih in spodbudite udeležence k razmišljanju. Predlagamo, da se udeleženci razvrstijo na ustrezni varnostni razdalji, v skladu z vsemi veljavnimi ukrepi NIJZ.

#### Kratka navodila za branje v kapeli / izbranem prostoru:

Spodbujamo vas, da se pridružite branju, vendar posamično – eden po eden – in pazite na ustrezno razdaljo, v skladu z veljavnimi ukrepi NIJZ. Če ste sami v bolnišnični kapeli, lahko preberete poljubno število poglavij. Če pred ali v prostoru čaka še kdo, se omejite na največ tri (3) poglavja in nato predate branje naslednjemu udeležencu / udeleženci maratona.

Preden pričnete z branjem svetujemo, da:

- Preverite, ali je svetloba primerna in po potrebi prižgete namizno svetilko ali stropno luč,
- Po potrebi popijete požirek vode ali druge tekočine,
- Preverite, kje je prejšnji bralec končal in od tam nadaljujete.

Bralec prebere naslov knjige in številko poglavja, npr. »Prva Mojzesova knjiga, sedmo poglavje«. Berite na glas, počasi, razločno (Bogu se nikamor ne mudi ☺). V Svetem pismu s kazalko ali samolepljivim lističem označite, kje ste končali branje.

Preden odidete iz kapele, vas vabimo, da se za hipec ustavite in razmislite:

- Kako vas je Bog nagovoril?
- Kaj čutite v srcu?

Vtis, prošnjo ali zahvalo lahko zapišete v knjigo vtisov ob izhodu. Hvala za vašo udeležbo!

#### Kratka navodila za srečanja bolnikov:

Če je možno udeležencem maratona razdelite poglavje ali odstavek Svetega pisma, po želji se lahko izmenjujejo pri branju ali pa poslušajo organizatorja, ki jim prebere del iz Svetega pisma. Bralec prebere naslov knjige in številko poglavja, npr. »Prva Mojzesova knjiga, sedmo poglavje«. Berite na glas, počasi, razločno. Uporabite lahko Sveto pismo z velikimi črkami ali natisnete odlomke iz spletne strani <https://www.biblija.net/>.





Poleg branja Svetega pisma pošiljamo še predlog za 3 srečanja z vprašanji in nalogami. V skladu z možnostmi in močmi organizirajte enega, dva ali vse tri. Izberite ustrezno uro, najbolj ustrezen prostor in obvestite / povabite uporabnike. Na koncu vsakega predloga za srečanje smo vam pripravili iztočnico za pogovor. Povabite udeležence, da si podelijo svoja razmišljanja.

Na koncu se vsem zahvalite za udeležbo in povabite na naslednje srečanje. Maratoncem in maratonkam lahko sporočite, da smo zelo veseli, da so del štafete več kot 100-ih krajev, kjer se bere Sveto pismo in vseslovenskega branja preko interneta, ki bo potekal cel teden dan in noč. Če kdo želi, lahko napiše ali vam narekuje vtis, prošnjo, zahvalo in nam jo pošljete na [zbiranje@svetopismo.si](mailto:zbiranje@svetopismo.si). Veseli bomo tudi fotografij.

**Hvala za vašo udeležbo!**



## 1. SREČANJE

### Predlagani odlomki iz Svetega pisma

Razodetje 21

Psalm 109

2 Korinčanom 1

### Vsebina za srečanje in pogovor: Zdravilna beseda – Kako pozdravim ranjeno srce

#### Soočenje z bolečino

Na bolečino v svojem srcu glej kot na srčno rano. Kot pravi psalmist, je njegovo srce prebodeno v njegovi notranjosti. **V Svetem pismu najdi Psalm 109 in preberite vrstice od 21 do 26.**

*Ti pa, o GOSPOD, moj Gospod,  
delaj v moje dobro zaradi svojega imena;  
ker je obilna tvoja dobrot, me reši,  
zakaj nesrečen in reven sem,  
moje srce je prebodeno v moji notranjosti.  
Odhajam kakor senca, ki se izgublja,  
iztresen sem kakor kobilice.  
Moja kolena klecajo zaradi posta,  
brez olja je moje meso shujšalo.  
Postal sem jim predmet sramotenja,  
vidijo me, majejo s svojo glavo.*

*Pomagaj mi, GOSPOD, moj Bog,  
odreši me po svoji dobroti.*

Psalm 109,21–26 (SSP)

**Naloga:** Bolečino v svojem srcu primerjaj s fizično rano, ki je kot globoka ureznina. Kako je ta podobna oziroma drugačna od srčne rane? (Pogovorite se v skupini.)

Da lahko stopimo na pot okrevanja, je po travmatičnem dogodku potrebno oskrbeti tudi rano srca.

Svojo srčno rano oskrbiš tako, da začneš izražati svojo bolečino. Poišči osebo, ki ji lahko zaupaš svojo zgodbo, osebo, ki te bo poslušala, ne da bi se ti ob tem počutil slabše. Tvojo zgodbo mora poslušati in jo ohraniti zaupno. Naj te ne popravlja ali ti ponuja hitrih rešitev niti naj ne primerja tvoje zgodbe s svojo. To osebo skrbno izberi. Ljudje, ki imajo lahko sicer dobre namene, pri reševanju problemov prehitro ponujajo nasvete. Morda boš moral jasno povedati, kdaj si želiš samo razumevanja in poslušanja, kdaj pa resnično potrebuješ njihov nasvet.

*Kdor hodi kot obrekovalec, izdaja skrivnost,  
kdor je zanesljivega duha, skriva besedo.*

Pregovori 11,13 (SSP)



Svojo bolečino lahko izraziš tudi preko risbe. Ni potrebno, da si umetnik!

**Naloga: Vzemi list papirja in barvice ali flomastre, umiri svoje srce in dovoli bolečini, da se preko tvojih prstov izlije na papir. Ne ukvarjaj se s tem, ali je risba dobra ali slaba, temveč se zamisli nad tem, kar vidiš v nastali sliki.** (Udeležencem razdelite papir in barvice. Kdor želi lahko na koncu svojo risbo pokaže in razloži.)

Morda se ti zdi, da sta zgolj pripovedovanje zgodbe in prisotnost dobrega poslušalca premalo, vendar je na poti ozdravljenja to izjemno pomembno. Pomaga tudi poslušanje drugih, ki pripovedujejo svojo zgodbo, saj te to opominja, da nisi edini s tovrstnimi izkušnjami. Hkrati je to pomoč tudi na poti njihovega ozdravljenja in drug drugemu lahko na ta način nudite tolažbo.

Tukaj so štiri vprašanja, ki jih lahko uporabiš med poslušanjem:

1. Kaj se je zgodilo?
2. Kako si se ob tem počutil?
3. Kaj ti je bilo najtežje?
4. Kdo ali kaj ti je pomagalo, da si se začel počutiti varno?

S pripovedovanjem zgodbe se ljudje pogosto začnejo bolj zavedati svojih misli in čustev. Večkrat pridejo do spoznanja, da njihovo razmišljanje nima dobrega vpliva na njihovo počutje. Sveto pismo pravi: »Z vso skrbjo varuj svoje srce, kajti iz njega izvira življenje.« (Prg 4,23)

Šele ko se spominjamo težkih časov, vidimo, kako nas je Bog na svoj način vodil skozi preizkušnje. Zato pa je pomembno zavedanje, da je Bog tudi v tem trenutku tisti, ki tolaži naša srca in je vir našega ozdravljenja.

Sveto pismo nam pravi, da je naše potolaženo srce lahko vir ozdravljenja za druge:

*Slavljen Bog, Oče našega Gospoda Jezusa Kristusa, Oče usmiljenja in Bog vse tolažbe. On nas tolaži v vsaki naši stiski, tako da moremo mi tolažiti tiste, ki so v kakršni koli stiski, in sicer s tolažbo, s kakršno nas same tolaži Bog.*

2 Korinčanom 1,3–4 (SSP)

**Na koncu srečanja se lahko pogovorite o svojih izkušnjah. Iztočnice za pogovor:**

1. V parih preizkusite pogovor s postavljanjem 4 vprašanj: »Kaj se je zgodilo? Kako si se ob tem počutil? Kaj ti je bilo najtežje? Kdo ali kaj ti je pomagalo, da si se začel počutiti varno?« Sogovornika naj preizkusita obe vlogi v paru.
2. So ti vprašanja, ki ti jih je zastavljal sogovornik ob poslušanju, pomagala prepoznati čustva? So spremenila tvoje dožemanje preizkušnje? Razloži svoje odgovore.
3. Kako si se počutil ob tem, ko si zgodbo povedal drugi osebi?



## 2. SREČANJE

### Predlagani odlomki iz Svetega pisma

Psalm 13

Jakob 5

Rimljanom 12

### Vsebina za srečanje in pogovor: Zdravilna beseda – Kako se približam Bogu

#### Pripoveduj Bogu o svojih čustvih

Z Bogom bodi iskren. Svoja čustva Mu podrobno opiši. On ve za vse tvoje tegobe, zato se z Njim o njih še pogovori. Se počutiš, da je Bog prelomil svojo obljubo, ko je obljubil, da te bo obvaroval pred zlom? Se počutiš zapuščenega? Si jezen? Svojo bolečino izlij Bogu.

V številnih primerih v Svetem pismu človek svoja čustva izlije Bogu. Najbolj znani primeri so *Žalostinke*. Ali si vedel, da je v Psalmih več žalostink človeka kot hvalnic Boga?

V žalostinki človek kliče Boga in mu potoži o svoji nesreči. »Zakaj me nisi varoval? Kje si bil? Kako dolgo bo trajalo to trpljenje?« Bogu natančno pove, kaj si želi od Njega – včasih tudi zgolj samo to, naj se ozre na njegovo stisko. Včasih samega sebe spomni, kako mu je Bog v preteklosti že pomagal in kako je Bog v Svetem pismu pomagal svojemu ljudstvu. To lahko prebudi upanje tudi v tebi. Žalostinka je pogosto odraz vere v težkih situacijah in je znamenje, da zaupamo v Boga, ki je dober. On nas vedno posluša, za nas skrbi in nam lahko pomaga.

To so trije sestavni deli žalostinke, lahko pa je v njih izraženo še mnogo več od tega:

- naslavljanje Boga,
- tožba,
- prošnja.

Najbolj značilen del žalostinke je vsekakor *tožba*.

Celo Jezus je na križu potožil, ko se je z močnim glasom spomnil odlomka iz 22. psalma: »Moj Bog, moj Bog, zakaj si me zapustil?« Če je Jezus lahko potožil Bogu o svojem občutku zapuščenosti, potem to lahko storiš tudi ti.

V Svetem pismu najdi **Psalm 13 in ga preberi**. Ta psalm je žalostinka. Ali opaziš, da je zgrajena iz treh delov?



*Doklej me boš, Gospod, popolnoma pozabljal?  
Doklej boš skrival svoje obličje pred menoj?  
Doklej naj nosim bolečine v svoji duši,  
žalost v svojem srcu vsak dan?  
Doklej se bo nad menoj povzdigoval moj sovražnik?*

*Ozri se, usliši me, Gospod, moj Bog!  
Razsvetli mi oči, da ne zaspim v smrti,  
da ne poreče sovražnik: »Premagal sem ga!«  
Naj se ne radujejo moji nasprotniki, da sem omahnil.  
Jaz pa zaupam v tvoje usmiljenje;  
moje srce naj se raduje tvoje pomoči;  
naj pojem Gospodu, ki mi je storil dobro.*

Psalm 13 (EKU)

**Naloga: zapiši svojo žalostinko. V njej Očetu izlij vso svojo bolečino, kot je to storil avtor tega psalma. Lahko slediš zgradbi: naslavljanje Boga, tožba, prošnja.** (Udeležencem razdelite papir in pisala. Kdor želi lahko žalostinko prebere na glas.)

**Na koncu srečanja se lahko pogovorite o svojih izkušnjah. Iztočnice za pogovor:**

1. Ti kaj preprečuje, da bi Bogu potožil o svojih čustvih?
2. Kako bi ti lahko to, da bi Bogu potožil o svojih občutjih, pomagalo v tem trenutku?



### 3. SREČANJE

## Predlagani odlomki iz Svetega pisma

Psalm 46

Apostolska dela 28

Marko 1

## Vsebina za srečanje in pogovor: Zdravilna beseda – Pogled v prihodnost

Naprej po poti ozdravljenja

Zavedaj se, da bo tvoje okrevanje po travmatski izkušnji potekalo po stopnjah in bo zahtevalo veliko časa. Ko se boš počutil najbolj na dnu, se ti bo morda zdelo, da ne bo nikoli bolje in da bodo žalost in težave ostale za vedno. Vendar ne pozabi, da se ta svet nenehno spreminja, spremembe pa so lahko začetek nečesa novega in lepega.

**Vprašanje za tihi razmislek: katera težka preizkušnja se je spremenila v blagoslov?** (Vzemite si nekaj minut in v tišini razmislite.)

Karkoli se ti zgodi, vedi, da te Bog spremlja na vsakem koraku.

*Bog nam je zatočišče in moč,  
pomoč v stiskah, vedno navzoča.  
Zato se ne bojimo, ko se zemlja spreminja  
in se gore majejo v osrčju morja;  
najsi hrumijo in se penijo njegove vode,  
najsi se tresejo gore ob njegovem vzdigovanju.  
Psalm 46,2–4 (SSP)*

Ko bodo časi težki, išči poti, po katerih ti Bog nudi svoje zavetje in moč. Spominjaj se malih in velikih reči, s katerimi ti je Bog pomagal v preteklosti. In zapomni si, da bo nekega dne Bog obrisal vse solze s tvojega obraza in izbrisal vse tvoje trpljenje.

*In obrisal bo vse solze z njih oči in smrti ne bo več; tudi ne bo več ne žalovanja ne vpitja ne bolečine, zakaj, kar je bilo prej, je minilo.  
Razodetje 21,4 (EKU)*

Do tega dne pa te Bog neprenehoma vabi, da mu zaupaš svoja občutja. Vedno te je pripravljen poslušati.

**Vprašanje za razmislek: kdaj in v katerih okoliščinah se zaupaš Bogu?** (Vzemite si nekaj minut za razmislek. Izkušnje lahko na kratko podelite med seboj.)

Čez čas se bodo tvoje molitve iz žalostink spremenile v molitve zahvale. Lahko se zgodi, da se v isti molitvi tožba in slavljenje izmenjujeta. Tudi to je popolnoma v redu.

Naslednja slavilna pesem iz Svetega pisma te bo morda spodbudila, da tudi ti napišeš svojo.



*Aleluja.*

*Ljubim GOSPODA, ker je slišal  
glas moje prošnje,  
ker je nagnil k meni svoje uho,  
kadarkoli sem ga klical.  
Stisnile so me smrtne vezi,  
zanke podzemlja so me zajele,  
padel sem v stisko in nadloge;  
tedaj sem klical ime GOSPODOVO:  
»O, GOSPOD, reši moje življenje!«*

*Milostljiv je GOSPOD in pravičen,  
naš Bog je usmiljen;  
preproste GOSPOD varuje:  
bil sem beden in rešil me je.  
Vrni se, moja duša, k svojemu miru,  
ker GOSPOD ti je dobro storil!  
Zakaj moje življenje je rešil smrti,  
moje oči solzá, moje noge padca.  
Hodil bom pred GOSPODOM  
v deželi živih.*

*Zaupal sem, tudi ko sem rekel:  
»Zelo sem stiskan.«  
Rekel sem v svojem strahu:  
»Vsak človek je varljiv!«  
Kako naj povrnem GOSPODU  
vse dobro, kar mi je storil?*

*Daroval ti bom hvalno daritev  
In bom klical ime GOSPODOVO.*

Psalm 116,1–12.17 (EKU)

**Naloga: zapiši svojo slavno pesem. V njej se Bogu lahko potožiš za vse hudo in pa zahvališ za vse dobro.** (Udeležencem razdelite papir in pisala. Pesem lahko v miru napišejo tudi po srečanju.)

**Na koncu srečanja se lahko pogovorite o svojih izkušnjah. Iztočnice za pogovor:**

1. Kaj ti je v času po stiski in travmatični izkušnji najbolj pomagalo?
2. V katerem delu svojega življenja od takrat doživljaš največjo bolečino?
3. Kakšen je naslednji korak, ki ga lahko narediš na poti ozdravljenja?





*Materiali so povzeti po knjižici Onkraj stiske, ki jo je pripravila Svetopisemska družba Slovenije v okviru programa Zdravilna beseda. Več o skupinah in programu Zdravilne besede najdete na spletni strani [www.zdravilnabeseda.si](http://www.zdravilnabeseda.si) ali nas kontaktirajte po elektronski pošti [zdravilna.beseda@svetopismo.si](mailto:zdravilna.beseda@svetopismo.si)*