

Gradivo

za obhajanje dneva žalujočih

na god Žalostne Matere Božje

Pripravil: p. Ivan Platovnjak DJ

Ljubljana 2026

Kazalo:

I. Vabilo k molitveni uri, sveti maši in srečanju po njej	3
II. Molitvena ura pred sveto mašo na dan žalujočih	4
III. Uvod, pridiga in prošnje za vse potrebe pri obhajanju svete maše	9
IV. Srečanje žalujočih in njihovih spremljevalcev po sveti maši	13

I. Vabilo k molitveni uri, sveti maši in srečanju po njej

Ob dnevu žalujočih, ki ga obhajamo na god Žalostne Matere Božje, vabimo k molitveni uri, sveti maši in srečanju po njej.

Pred sveto mašo bomo v molitvi in tišini položili pred Boga svojo žalost, spomin na pokojne in prošnjo za tolažbo vseh, ki žalujejo. Pri sveti maši bomo molili za naše pokojne, za žalujoče in za vse, ki jim stojijo ob strani.

Po maši bo kratko srečanje ob čaju, kavi in pecivu, namenjeno žalujočim in njihovim spremljevalcem.

Lepo vabljeni, da skupaj ustvarimo prostor molitve, bližine, spomina in upanja, da na poti žalovanja nismo sami.

II. Molitvena ura pred sveto mašo na dan žalujočih

15. september – god Žalostne Matere Božje

Osrednja misel: »Jezus se jima je približal in hodil z njima.« (prim. Lk 24,15)

Trajanje: 30–60 minut

Priprava: pred oltarjem naj bo, če je mogoče, podoba ali kip Žalostne Matere Božje. Pripravimo večjo svečo, svečke za udeležence, listke in pisala, pa tudi košarico, v katero bodo udeleženci lahko položili listke z imeni pokojnih ali kratko besedo, ki jo nosijo v srcu. Listkov ne beremo na glas, razen če je to vnaprej posebej dogovorjeno.

1. Uvodni del

Pesem: *Mati žalostna je stala* ali druga primerna Marijina oz. umirjena pesem. Glasba je lahko tudi instrumentalna.

Voditelj: Dragi bratje in sestre, danes, na god Žalostne Matere Božje, obhajamo dan žalujočih. Zbrali smo se pred Bogom Očetom, da bi molili za vse, ki po smrti ljubljene osebe nosijo bolečino, praznino, vprašanja, hrepenenje in spomine.

Mnogi žalujoči verjamejo in čutijo, da župnijsko občestvo moli zanje in za njihove pokojne. Za to so hvaležni. Obenem pa pogosto povedo, da ne potrebujejo samo molitve, ampak tudi človeka, ki bi jim prisluhnil. Potrebujejo varen prostor, kjer smejo izreči, kar doživljajo, in kjer smejo govoriti o pokojnem: o njegovem življenju, lepih spominih, bolečini, o pogrešanju, hvaležnosti in tudi o vprašanjih, ki ostajajo.

Danes želimo pred Žalostno Materjo Božjo prositi za milost, da bi kot Cerkev znali biti blizu žalujočim: ne z mnogimi razlagami, ampak s poslušanjem, tišino, spoštovanjem in zvesto bližino.

Prižig sveče: voditelj ali kdo izmed navzočih prižge večjo svečo pred podobo Žalostne Matere Božje.

Voditelj: Mati Marija, ti si stala pod križem svojega Sina. Nisi se umaknila pred bolečino. Ostala si blizu. Bodi danes z vsemi, ki žalujejo, in nauči tudi nas ostajati blizu drug drugemu.

Tišina: 1–2 minuti.

2. Božja beseda

Voditelj: Prisluhnimo Božji besedi o učencih na poti v Emavs. Tudi onadva sta bila žalostna, razočarana in ranjena zaradi Jezusove smrti. Jezus se jima je približal, hodil z njima in ju najprej poslušal.

Bralec prebere odlomek: Lk 24,13-24. Lahko tudi krajšo obliko: Lk 24,13-17.19-21.

Tišina: 1–2 minuti.

3. Premišljevanje

Voditelj ali bralec: Učenca na poti v Emavs sta odhajala iz Jeruzalema. Za njima so bili dnevi groze, izgube in razočaranja. Njuno srce je bilo obteženo. Evangelij pravi, da sta se pogovarjala o vsem, kar se je zgodilo. Govorila sta o Jezusu, ki sta ga ljubila in izgubila.

In prav takrat se jima je Jezus približal. Ni ju najprej poučeval. Ni ju ustavil z besedami, naj ne žalujeta. Ni jima rekel, naj čim prej pozabita. Najprej je z njima hodil. Nato ju je vprašal, o čem se pogovarjata. Dal jima je prostor, da sta izrekla svojo bolečino.

To je globoka podoba spremljanja žalujočih. Tudi žalujoči med nami pogosto ne potrebujejo najprej odgovorov, ampak nekoga, ki jih ne bo prekinil, ki se ne bo ustrašil njihovih solz, ki ne bo spremenil teme, ko bodo omenili pokojnega. Potrebujejo nekoga, ki bo zmogel slišati tudi ponavljajoče se spomine, bolečino, hvaležnost, jezo, tišino in vprašanja.

Mnogi žalujoči vedo, da drugi molijo zanje. Ta molitev jim veliko pomeni. A človek v žalovanju potrebuje tudi obraz, glas, bližino in čas. Potrebuje nekoga, ki mu s svojo navzočnostjo pove: Tvoja bolečina ima prostor, tvoj pokojni ni pozabljen, tvoja ljubezen še vedno sme govoriti.

Žalostna Mati Božja nas tega uči na poseben način. Marija pod križem ni mogla odvzeti Jezusovega trpljenja, a je ostala s sinom. Ni pobegnila. Ni razlagala. Bila je tam. V njeni tišini je bila ljubezen, ki vztraja.

Danes izročimo Gospodu vse naše pokojne, vse žalujoče in tudi našo župnijsko skupnost, da bi postajala prostor, kjer se sme žalovati, moliti, spominjati in govoriti o tistih, ki jih nosimo v srcu.

Tišina: 2–3 minute.

4. Prostor za osebni spomin

Voditelj: Zdaj bomo imeli nekaj trenutkov za osebni spomin in izročitev. Kdor želi, lahko pristopi k oltarju, prižge svečko in jo položi pred podobo Žalostne Matere Božje.

Na listek lahko napišete ime pokojne osebe, ki jo danes posebej nosite v srcu. Lahko napišete tudi samo eno besedo: Hvala, Pogrešam te, Boli, Oprosti, Zaupam, Spomin, Praznina, Mir, Upanje. Listek položite v košarico. Vse to bomo izročili Bogu Očetu po Jezusu Kristusu.

Ko boste prihajali naprej, lahko v srcu izgovorite:

»Nebeški Oče, sprejmi moj spomin, mojo bolečino in mojo ljubezen.«

Pesem: na primer *Kjer dobrota je, ljubezen, Ostani z nami, Gospod, V Gospodu je moja moč* ali instrumentalna glasba.

Čas za pristop, prižig svečk in oddajo listkov: 5–15 minut.

Voditelj ob sklepu: Nebeški Oče, predte smo položili imena, obraze, spomine in bolečine. Ti poznaš vsako zgodbo. Ti veš za vsako solzo, tudi tisto, ki je nihče ni videl. Sprejmi naše pokojne v svojo ljubezen, nam pa podari tolažbo, mir in ljudi, ob katerih bomo mogli živeti svojo pot žalovanja.

5. Molitev spomina

Voditelj: Jezus je z nami vse dni do konca sveta. Tudi ko ga zaradi bolečine, žalosti ali osamljenosti ne prepoznamo, nas ne zapusti. Zato ga ne prosimo, naj pride k nam, ampak ga prosimo, naj nam odpre oči srca, da bomo prepoznavali njegovo navzočnost na poti žalovanja.

Na vzklike odgovorimo: *Jezus, odpiraj nam oči za svojo navzočnost.*

Ko se spominjamo pokojnih, ki jih imamo radi: *Jezus, odpiraj nam oči za svojo navzočnost.*

Ko nas zaboli praznina, ki je ostala po njihovi smrti: *Jezus, odpiraj nam oči za svojo navzočnost.*

Ko bi radi še enkrat slišali njihov glas ali jim povedali, kar je ostalo neizrečeno: *Jezus, odpiraj nam oči za svojo navzočnost.*

Ko se drugi vrnejo v vsakdan, mi pa še vedno nosimo težo izgube: *Jezus, odpiraj nam oči za svojo navzočnost.*

Ko v žalovanju težko molimo ali ne najdemo besed: *Jezus, odpiraj nam oči za svojo navzočnost.*

Ko ne najdemo človeka, ki bi nas poslušal brez naglice in brez sodbe: *Jezus, odpiraj nam oči za svojo navzočnost.*

Ko se bojimo, da bodo naši pokojni pozabljeni: *Jezus, odpiraj nam oči za svojo navzočnost.*

Ko smo hvaležni za vse, kar smo po njih prejeli: *Jezus, odpiraj nam oči za svojo navzočnost.*

Ko se učimo živeti drugače, ne da bi nehali ljubiti: *Jezus, odpiraj nam oči za svojo navzočnost.*

Ko verujemo, da ljubezen v tebi ne mine: *Jezus, odpiraj nam oči za svojo navzočnost.*

Tišina: 1 minuta.

6. Litanijski vzkliki k Žalostni Materi Božji

Voditelj: Po vsakem vzkliku odgovorimo: *Uči nas sočutne bližine.*

Žalostna Mati Božja, ki si stala pod križem svojega Sina, *uči nas sočutne bližine.*

Mati, ki nisi pobegnila pred bolečino, *uči nas sočutne bližine.*

Mati, ki si molčala, a ostala navzoča, *uči nas sočutne bližine.*

Mati, ki razumeš srce, ranjeno zaradi smrti ljubljene osebe, *uči nas sočutne bližine.*

Mati, ki poznaš praznino po izgubi, *uči nas sočutne bližine.*

Mati, ki sprejemaš solze brez očitkov, *uči nas sočutne bližine.*

Mati, ki poslušаш tudi to, česar ne znamo izreči, *uči nas sočutne bližine.*

Mati, ki nas učiš, da žalovanje ni pomanjkanje vere, *uči nas sočutne bližine.*

Mati, ki varuješ spomin na vse, ki jih ljubimo, *uči nas sočutne bližine.*

Mati, ki nas vodiš k svojemu Sinu, viru tolažbe in vstajenja, *uči nas sočutne bližine.*

Žalostna Mati Božja, *prosi za nas.*

Tišina: 1 minuta

7. Desetka rožnega venca

Voditelj: Zmolimo desetko rožnega venca za vse žalujoče, za naše pokojne in za našo župnijsko skupnost, da bi znali biti drug drugemu blizu.

Molili bomo skrivnost: *ki je od mrtvih vstal.*

Vstali Kristus ne izbriše naših ran, ampak jih napolni z upanjem. Naj ta desetka odpre naše srce veri, da naši pokojni niso izgubljeni, ampak so v Božjih rokah in nas skupaj z Bogom spremljajo v našem vsakdanjiku.

Oče naš ...

Deset zdravamarij ...

Slava Očetu ...

8. Prošnje

Voditelj: Bratje in sestre, Bog pozna našo bolečino in sliši tudi tiste molitve, ki jih ne moremo izreči. Z zaupanjem ga prosimo.

Za vse žalujoče, da bi v svoji bolečini ne ostali sami, ampak bi našli ljudi, ki jim bodo znali prisluhniti. *Prosimo te, usliši nas.*

Za vse, ki žalujejo po smrti zakonca, otroka, staršev, sorojenca, prijatelja ali druge ljubljene osebe, da bi smeli žalovati v svojem času in na svoj način. *Prosimo te, usliši nas.*

Za vse, ki jim drugi ne pustijo govoriti o pokojnem ali jih prehitro spodbujajo, naj gredo naprej, da bi našli prostor spoštovanja in sprejetosti. *Prosimo te, usliši nas.*

Za našo župnijsko skupnost, da ne bi bila blizu žalujočim samo ob pogrebu, ampak tudi pozneje, ko se bolečina pogosto poglobi. *Prosimo te, usliši nas.*

Za vse, ki molijo za žalujoče in pokojne, da bi molitvi znali dodati tudi konkretno bližino, obisk, poslušanje in sočutno besedo. *Prosimo te, usliši nas.*

Za duhovnike, diakone, redovnike, redovnice, pastoralne delavce in vse, ki spremljajo žalujoče, da bi bili nežni, potrpežljivi in spoštljivi spremljevalci. *Prosimo te, usliši nas.*

Za vse naše pokojne, ki jih danes nosimo v srcu, da bi bili deležni večne svetlobe, miru in veselja pri Bogu. *Prosimo te, usliši nas.*

Za vse nas, da bi se učili jokati z jokajočimi in nositi bremena drug drugega. *Prosimo te, usliši nas.*

Kdor želi, lahko zdaj v tišini srca ali na glas izreče še svojo prošnjo.

Tišina ali spontane prošnje.

9. Sklepna molitev

Voditelj: Jezus Kristus, ti si na poti v Emavs hodil z žalostnima učencema. Nisi ju prehitel, ampak si jima prisluhnil. Dovolil si jima, da sta govorila o svoji bolečini, razočaranju in izgubi.

Prosimo te, hodi tudi z nami in vsemi, ki žalujejo. Daj nam milost, da bomo znali biti drug drugemu blizu. Naj se ne bojimo solz, tišine in vprašanj. Naj žalujočim ne ponujamo praznih besed, ampak spoštljivo navzočnost, poslušanje in molitev.

Po priprošnji Žalostne Matere Božje sprejmi vse naše pokojne v svojo večno ljubezen. Nam pa podari vero, da ljubezen v tebi ne umre, da upanje vztraja tudi v temi in da srce zna nositi bremena drugih. Ki živiš in kraljuješ vekomaj. *Amen.*

Vsi: *Pod tvoje varstvo pribežimo, o sveta Božja Porodnica ...*

10. Sklep

Voditelj: Naj nas ta molitvena ura spodbudi, da bomo v naših družinah, župnijah in skupnostih pozornejši do žalujočih. Molimo zanje in za njihove pokojne, hkrati pa jim podarimo svojo bližino: poslušanje, čas, obisk, tiho navzočnost in dovoljenje, da smejo govoriti o tistih, ki jih ljubijo.

Sklepna pesem: *Mati žalostna je stala* ali druga primerna pesem.

III. Uvod, pridiga in prošnje za vse potrebe pri obhajanju svete maše na god Žalostne Matere Božje in dan žalujočih

Heb 5,7-9; Ps 31,2-6.15-16; Jn 19,25-27

Tema: Izročeni Bogu in drug drugemu

Osrednja misel: Na dan žalujočih nas Božja beseda vodi k trem držam: Jezus nas uči jokati pred Očetom, psalm nas uči izročati, evangelij pa sprejemati drug drugega v bolečini.

Uvod v sveto mašo

Dragi bratje in sestre, danes obhajamo god Žalostne Matere Božje in dan žalujočih. Pred Boga prinašamo vse, ki po smrti ljubljene osebe nosijo v sebi bolečino, praznino, vprašanja, spomine in hrepenenje.

Pri tej sveti maši prosimo, da bi znali svojo žalost, svoje pokojne in vse, česar ne zmoremo nositi sami, izročati Očetu. Prosimo tudi za milost, da bi kot občestvo znali žalujočim ne samo obljubiti molitev, ampak jim podariti čas, poslušanje, bližino in spoštljiv prostor za spomin.

Preden nadaljujemo sveto daritev, priznajmo Bogu svoje grehe, tudi vse trenutke, ko smo pred bolečino drugih zbežali, jo preslišali ali prehitro razlagali.

Homilija

Dragi bratje in sestre, danes stojimo pred eno najbolj pretresljivih podob krščanske vere: pred Marijo pod križem. Obhajamo god Žalostne Matere Božje in dan žalujočih. To ni dan, ko bi hoteli žalost povečati ali žalujočim na hitro razložiti njihovo bolečino. To je dan, ko kot Cerkev priznamo: med nami so ljudje, ki nosijo izgubo, in ta izguba potrebuje prostor, spoštovanje, molitev in bližino.

Današnja Božja beseda nas ne vodi stran od bolečine. Ne govori nam: veruj, pa ne bo bolelo. Pokaže nam drugačno pot: pot solz, izročitve in novega občestva.

1. Jezusove solze

Pismo Hebrejcem pravi, da je Jezus v dneh svojega življenja daroval molitve in prošnje z močnim vpitjem in solzami. Jezus, Božji Sin, ni šel skozi trpljenje kot nekdo, ki ga nič ne gane. Molil je s solzami.

To pomeni, da solze niso nasprotje vere. Jok ni znamenje, da človek ne zaupa Bogu. Tudi vprašanja, bolečina, notranji krik in nemoč ne izražajo nujno oddaljenosti od Boga. Včasih je prav to najiskrenejša molitev.

Žalujoči pogosto začutijo pričakovanje, da bi morali biti po nekem času že bolje, močnejši, mirnejši. A žalovanje ne gre po urniku. Ne da se izmeriti z meseci ali leti. Človek žaluje, ker je ljubil. In kjer je bila ljubezen globoka, tam globoko zareže tudi izguba.

Jezusove solze nam govorijo: pred Bogom smeš jokati, biti ranjen in povedati, da ne zmoreš. Molitev je včasih tudi vzdih, tišina, solza, ime pokojnega, ki ga komaj izgovorimo.

2. »V tvoje roke izročam«

Psalm danes navaja: »V tvoje roke izročam svojega duha.« To so besede zaupanja, ki niso lahke. Izreči jih more človek, ki ve, da vsega ne more držati v svojih rokah.

Žalovanje vzame človeku občutek varnosti. Smrt ljubljene osebe spremeni dom, vsakdan, praznike, odnose, prihodnost. Nekdo, ki je bil del njegovega življenja, ni več navzoč na način, kakor je bil prej. Zato se žalujoči pogosto sprašuje: Kam naj zdaj položim to bolečino, vse neizrečeno, praznino, prihodnost, ki je drugačna, kakor sem si jo predstavljal?

Psalm nas uči molitve: Gospod, v tvoje roke izročam to, česar sam ne morem nositi. V tvoje roke izročam svojega pokojnega. V tvoje roke izročam vse, kar doživljam in premišlujem.

To ni izročitev v prazno. To je izročitev Očetu, ki je tudi Jezusa vodil skozi smrt v življenje. Ne pomeni, da bolečina takoj izgine, temveč da je položena v Božje roke.

3. Pod križem se rodi nova bližina

Evangelij nas vodi pod križ. Tam stojijo Marija, druge žene in ljubljeni učenec. Jezus vidi Mater in učenca ter izreče: »Žena, glej, tvoj sin.« In učencu: »Glej, tvoja mati.«

Jezus na križu Mariji ne odvzame bolečine. Ne razloži ji vsega. Ne izbriše izgube. Toda naredi nekaj zelo globokega: Marije ne pusti same. Tudi učenca ne pusti samega. Izroči ju drug drugemu.

To je ena najlepših podob Cerkve. Cerkev se pod križem rojeva kot občestvo ljudi, ki so izročeni drug drugemu. Vera ni samo to, da vsak sam prinaša svojo bolečino pred Boga. Vera je tudi to, da mi Bog pošlje človeka in da mene pošlje k tistemu z bolečino.

Zato je dan žalujočih pomemben za celotno župnijo. Uči nas, kako postajati občestvo, v katerem nihče ne ostane sam s svojo izgubo.

Mnogi žalujoči so hvaležni, ker vedo, da župnija moli zanje in za njihove pokojne. Toda pogosto potrebujejo tudi koga, ki bi jih poslušal. Nekoga, ki bi se ne bal njihove žalosti. Nekoga, ob katerem bi smeli spregovoriti o pokojnem.

Včasih se ljudje po pogrebu umaknejo, ker ne vedo, kaj bi rekli. Bojijo se, da bodo žalujočega še bolj prizadeli. A zanj je pogosto zelo boleče, če nihče več ne izgovori imena njegove ljubljene osebe. Kakor da bi bil pokojnik dvakrat izgubljen: najprej zaradi smrti, potem še zaradi pozabe.

Zato je lahko velika bližina že preprosta beseda: »Kako ti je v teh dneh?« Ali: »Večkrat se spomnim na tvojo ženo, moža, mamó, očeta, otroka, prijatelja.« Če smo pokojnega poznali, lahko podelimo z žalujočim lep spomin. Tako mu povemo: tvoja ljubljena oseba ni pozabljena.

4. Marija nas uči sprejemati

Evangelij pravi, da je učenec od tiste ure Marijo vzel k sebi. To ne pomeni samo, da ji je ponudil streho nad glavo. Sprejel jo je v svoje življenje. Sprejel je njeno bolečino, njeno tišino, njeno materinstvo.

Tudi mi smo povabljeni, da žalujoče »vzamemo k sebi«: ne nujno v svoj dom, ampak v svojo pozornost, v svoj čas, v svojo molitev, v svoje srce. To pomeni, da zanje ne samo molimo, ampak jih tudi opazimo in jim dovolimo, da povedo, kaj doživljajo.

Marija je Žalostna Mati, ker je ljubila. Njena žalost je ni zaprla vase. Pod križem postane mati učencu. Tudi žalovanje žalujočega ni nekaj, kar bi ga moralo odrezati od drugih. Ob spoštljivi bližini lahko postane prostor nove globine in novega sočutja.

Nihče od nas ne more drugega rešiti bolečine. Lahko pa smo ob njem. Lahko poslušamo. Lahko prenesemo tišino. Lahko dovolimo solze. Lahko priznamo: ne vem, kaj naj rečem, ampak sem tukaj zate.

5. Evharistija: občestvo ljubezni, ki je smrt ne uniči

Vsaka sveta maša je spomin na Kristusovo smrt in vstajenje. Toda ta spomin ni samo pogled nazaj. V evharistiji vstali Kristus postaja navzoč med nami in nas zbira v občestvo, ki presega mejo smrti.

Zato pri tej sveti maši prinašamo pred Boga svoje pokojne: njihova imena, obraze, glasove, vse, kar smo po njih prejeli, in ljubezen, ki je ostala. V veri jih izročamo Božjemu usmiljenju. Hkrati prinašamo tudi sebe: svojo žalost, praznino, hvaležnost, vprašanja in upanje.

Krščanska vera nam ne govori, da moramo pokojne preprosto »pustiti za seboj« ali nanje pozabiti. Uči nas, da resnična ljubezen, ki ima svoj izvir v Bogu, s smrtjo ni uničena, ampak je v vstalem Kristusu preobražena. Ne živimo več z njimi na isti način kakor prej, toda v Kristusu ostaja občestvo ljubezni, ki ga smrt ne more izbrisati.

Zato je evharistija za žalujoče poseben kraj tolažbe in upanja. V njej smo povezani s Kristusom, Marijo, svetniki, z vso Cerkvijo in tudi s tistimi, ki jih izročamo Božji ljubezni. Tu se učimo, da žalovanje ni samo pot slovesa, ampak tudi pot, na kateri se ljubezen očičuje, pogloblja in dobiva nov način navzočnosti.

Kristus je z nami. To nam je obljubil. Pogosto pa je naša bolečina tako velika, da njegove navzočnosti ne prepoznamo. Zato ga danes prosimo: Jezus, odpiraj nam oči za svojo navzočnost. Pomagaj nam prepoznati, da so naši pokojni v tvojih rokah, naša ljubezen pa poklicana, da v tebi zori v upanje, molitev in globlje občestvo z njimi.

Naj nam Žalostna Mati Božja pomaga, da bomo svojo bolečino in svoje pokojne izročali Očetu ter v evharistiji okušali resnico, da ljubezen v Kristusu ne mine, ampak se preobraža za večno življenje.

Prošnje za vse potrebe

Uvod: Bratje in sestre, na god Žalostne Matere Božje in ob dnevu žalujočih se z zaupanjem obračamo k nebeškemu Očetu. Po Jezusu Kristusu, ki je v solzah molil in se izročil Očetu, prosimo za vse žalujoče, za naše pokojne in za vso Cerkev.

Za Cerkev, da bi bila občestvo pod križem: blizu ranjenim, spoštljiva do žalujočih in zvesta v molitvi za pokojne.

Za vse, ki žalujejo po smrti ljubljene osebe, da bi zmogli svojo bolečino izročati Bogu in smeli ob ljudeh najti prostor, kjer bodo slišani in sprejeti.

Za vse, ki težko govorijo o svoji izgubi, da bi srečali človeka, ki jih ne bo popravljaj ali poučeval, ampak jih bo znal potrpežljivo poslušati.

Za naše župnije, da bi žalujočim ne bile blizu samo ob pogrebu, ampak tudi pozneje, ko se bolečina poglobi in ko se mnogi počutijo najbolj sami.

Za vse, ki spremljajo žalujoče: za svojce, prijatelje, duhovnike, sodelavce Karitas, pastoralne delavce in druge, da bi znali molitvi dodati tudi bližino, čas in sočutno besedo.

Za vse naše pokojne, posebno za tiste, ki jih danes nosimo v srcu, da bi jih Bog sprejel v svojo večno luč, mir in ljubezen, ki ne mine.

Sklep: Nebeški Oče, v tvoje roke izročamo svoje pokojne in žalujoče ter vse, česar sami ne zmoremo nositi. Po priprošnji Žalostne Matere Božje nam daj srce, ki zna ljubiti, jokati, poslušati in upati. Po Kristusu, našem Gospodu.

IV. Navodilo za srečanje žalujočih in njihovih spremljevalcev po sveti maši

1. Namen

Srečanje je namenjeno:

- žalujočim, ki želijo v varnem prostoru izreči svojo izkušnjo izgube, žalosti, praznine, hvaležnosti, vprašanj ali tišine,
- vsem, ki želijo govoriti o pokojni osebi, jo poimenovati, obuditi spomin nanjo in izraziti, kaj jim je pomenila,
- svojcem, prijateljem, sodelavcem Karitas, pastoralnim delavcem in drugim spremljevalcem žalujočih,
- vsem, ki se želijo učiti sočutne bližine brez presojanja, razlaganja in dajanja hitrih nasvetov.

Cilj srečanja je ustvariti prostor, kjer žalujoči niso samo predmet naše molitve, ampak so tudi slišani. Mnogi žalujoči čutijo in verjamejo, da župnijsko občestvo moli zanje in za njihove pokojne. Za to so hvaležni. Obenem pa pogosto potrebujejo človeka, ki jim prisluhne, da lahko izrečejo, kar doživljajo, in da smejo govoriti o pokojnem: o njegovem življenju, lepih in težkih spominih, o pogrešanju, hvaležnosti, bolečini in ljubezni, ki ostaja.

Srečanje ni namenjeno razpravljanju, svetovanju ali razlaganju žalovanja, ampak spoštljivemu poslušanju, tišini, molitvi in medsebojni bližini.

2. Praktična priprava

Pripravimo prostor s stoli v krogu ali polkrogu, ki spodbuja enakovrednost, zaupanje in odprtost. Na sredini je lahko sveča, križ, Sveto pismo ali podoba Žalostne Matere Božje.

Na voljo naj bodo voda, čaj, kava in nekaj peciva.

Priporočljivo je, da srečanje vodi duhovnik, sodelavec Karitas, usposobljen pastoralni delavec ali druga oseba, ki zna ustvariti miren, varen in spoštljiv prostor.

Če je skupina večja, je dobro imeti dva voditelja oziroma spremljevalca.

Če se da, naj bo po srečanju mogoč osebni pogovor z duhovnikom, sodelavcem Karitas ali drugim usposobljenim spremljevalcem.

3. Potek srečanja

Trajanje: 45–90 minut.

a) Pozdrav in kratka razlaga

Voditelj: Dobrodošli. Hvala, da ste prišli. Morda komu ni bilo lahko priti. Morda kdo niti ne ve, kaj bi povedal. Tudi to je v redu.

To srečanje je prostor, kjer smemo biti skupaj v spoštovanju, tišini, molitvi in iskreni besedi. Nikomur ni treba govoriti. Kdor pa želi, lahko pove nekaj o svojem žalovanju, o pokojni osebi, o tem, kaj ga boli, kaj pogreša, za kaj je hvaležen ali kaj mu daje moč. Kdor želi samo poslušati ali biti v tišini, je prav tako dobrodošel.

Danes se želimo učiti poslušati. Ne bomo razlagali bolečine drugega človeka. Ne bomo dajali hitrih nasvetov. Ne bomo popravljali tega, kar kdo čuti. Želimo preprosto biti drug z drugim, pred Bogom, v zaupanju, da Gospod pozna vsako srce.

Na začetku sklenimo zavezo zaupanja:

- Vse, kar je izrečeno, ostane v tem prostoru.
- Vsak govori samo o sebi in svoji izkušnji.
- Drugih ne prekinjamo, ne popravljamo in ne dopolnjujemo.
- Ne dajemo nasvetov in ne razlagamo, zakaj se je kaj zgodilo.
- Ne sprašujemo iz radovednosti in nikogar ne silimo v govorjenje.
- Tišina je dovoljena in dragocena.
- Tudi solze so dovoljene. Ni jih treba skrivati ali opravičevati.

b) Kratek uvod v podelitev

Voditelj: Žalovanje je pot ljubezni po smrti ljubljene osebe. Zato žalujoči pogosto potrebujejo možnost, da še vedno smejo govoriti o pokojnem. Ko izgovorijo njegovo ime, ko povedo kak spomin, ko povedo, kaj jih boli, pokojnega ne zadržujejo, ampak izražajo ljubezen, ki se s smrtjo ni končala.

Danes bomo drug drugemu podarili predvsem poslušanje. To je lahko ena najlepših oblik sočutja.

c) Krog delitve

Voditelj:

Kdor želi, lahko zdaj podeli nekaj iz svoje izkušnje. Lahko pove:

- ime pokojne osebe, ki jo nosi v srcu,
- kaj ob tej izgubi doživlja,
- česa se rad spominja,
- kaj mu je težko,
- kaj mu pomaga živeti naprej,
- za kaj je hvaležen,
- ali pa izreče eno samo besedo, ki izraža njegovo notranje stanje.

Lahko tudi reče: »Danes bi rad samo poslušal,« kar je povsem v redu.

Vsak naj govori le nekaj minut, da bodo lahko prišli do besede tudi drugi. Med posameznimi podelitvami je lahko nekaj tišine.

Če je skupina velika, naj voditelj že na začetku pove, da bo čas podelitve omejen, na primer na tri do pet minut. Če kdo govori predolgo, ga voditelj spoštljivo ustavi, na primer: *Hvala za to, kar ste povedali. Da bomo lahko slišali še druge, vas povabim, da tukaj sklenete svojo besedo. Če pa boste želeli, po srečanju lahko nadaljujemo osebni pogovor.*

d) Možnost kratkega spomina na pokojne

Če se zdi primerno, lahko voditelj po krogu podelitve povabi še h kratkemu spominu na pokojne. Udeleženci lahko izgovorijo njihova imena.

Voditelj: Zdaj lahko, kdor želi, pove ime pokojne osebe, ki jo danes posebej nosi v srcu. Po vsakem imenu bomo za trenutek ostali v tišini.

Voditelj ob sklepu: Bog, naš Oče, ti poznaš vsa ta imena, vse te obraze, vse zgodbe in vso ljubezen, ki je bila z njimi povezana. Sprejmi naše pokojne v svojo luč, nam pa podari tolažbo in mir.

e) Kratka zaključna molitev

Voditelj: Jezus Kristus, ti si jokal ob grobu svojega prijatelja Lazarja. Poznaš bolečino izgube, tišino praznine in solze človeka. Hvala ti za to srečanje in za vse, ki so si danes upali priti.

Izročamo ti vse, kar smo izrekli, in vse, kar je ostalo neizrečeno. Sprejmi naše pokojne v svojo ljubezen. Nam pa pomagaj prepoznavati tvojo navzočnost tudi takrat, ko je srce ranjeno in ko te zaradi bolečine težko vidimo.

Uči nas biti blizu drug drugemu. Naj ne bežimo pred solzami. Naj ne prekinjamo bolečine s hitrimi besedami. Naj znamo poslušati, molčati, moliti in ostati.

Po priprošnji Žalostne Matere Božje naj v naših družinah, župnijah in skupnostih raste sočutje, ki žalujočih ne pušča samih. Ki živiš in kraljuješ vekomaj. *Amen.*

Lahko se doda molitev: *Pod tvoje varstvo pribežimo, o sveta Božja Porodnica ...*

f) Zaključek

Voditelj: Hvala, da ste bili tukaj. Hvala za vsako besedo, za vsako tišino in za zaupanje. Kar je bilo podeljeno, naj ostane med nami v spoštovanju.

Žalovanje ni pot, ki bi jo moral človek prehoditi sam. Zato vas povabim, da tudi po tem srečanju ostanemo pozorni drug do drugega. Žalujočemu veliko pomeni že preprosto vprašanje: »Kako ti je v teh dneh?« ali iskrena beseda: »Večkrat se spominim na tvojo ljubljeno osebo.« Če smo pokojnega poznali, lahko podelimo tudi kak lep spomin nanj. S tem

žalujočemu pokažemo, da pokojni ni pozabljen in da sme o njem še vedno govoriti. Kadar ne najdemo pravih besed, pa je dragocena tudi tiha, spoštljiva bližina.

Kdor želi, lahko še ostane v tišini. Kdor potrebuje osebni pogovor, naj se obrne na voditelja, duhovnika ali drugega spremljevalca.

4. Vloga voditelja

Voditelj:

- ustvari topel, miren in varen okvir,
- jasno pove namen in pravila srečanja,
- nikogar ne sili h govorjenju,
- varuje zaupnost srečanja,
- ne razlaga, ne rešuje in ne daje hitrih odgovorov,
- je pozoren, da nihče ne prevzame celotnega prostora,
- spoštljivo ustavi komentarje, razprave, nasvete ali teološke razlage, ki bi lahko ranile žalujoče,
- dovoli tišino in solze,
- je posebno pozoren na osebe, ki so zelo pretresene, in jim po potrebi ponudi možnost osebnega pogovora,
- ob koncu jasno zaključi srečanje in udeležencem pove, kam se lahko obrnejo, če potrebujejo nadaljnjo podporo.

Če kdo začne svetovati ali razlagati drugemu, ga voditelj nežno ustavi, na primer: *Hvala za vašo skrb. Danes se predvsem poslušamo. Zato vas vabim, da ne dajemo nasvetov, ampak pustimo, da izrečeno ostane sprejeto v spoštovanju.*

Če kdo začne razpravljati o tem, ali nekdo »prav« žaluje, voditelj lahko reče: *Vsak človek žaluje na svoj način. Danes nismo tukaj, da bi presojali pot drugega, ampak da bi jo spoštljivo poslušali.*

5. Priporočilo za nadaljevanje

Takšno srečanje je lahko enkratna pomoč ob dnevu žalujočih, lahko pa postane tudi začetek rednejšega spremljanja žalujočih v župniji, dekaniji ali škofiji.

Dobro je razmisliti o **občasnih srečanjih za žalujoče**, na primer enkrat mesečno ali nekajkrat na leto, zlasti ob praznikih, obletnicah, dnevu vseh svetih, božičnem času in drugih trenutkih, ko se bolečina izgube pogosto okrepi.

Kjer je mogoče, je zelo koristno oblikovati tudi **skupine za žalujoče**, ki so si po izkušnji izgube sorodni: na primer skupino za ovdovele ali skupino za starše, ki so izgubili otroka.

Kadar so skupaj ljudje, ki nosijo podobno rano, se lažje razumejo, si hitreje zaupajo in so si lahko v posebno oporo. Ob človeku, ki je doživel podobno izgubo, žalujoči pogosto začuti: »Nisem sam. Nekdo razume, ne da bi moral vse razlagati.«

Mogoče je pripraviti tudi **trimesečni program srečanj za žalujoče**: šest srečanj po približno dve uri vsakih štirinajst dni. Tak časovno omejeni cikel lahko žalujočim pomaga, da v varnem in zaupnem prostoru postopoma spregovorijo o izgubi, bolečini, spominih, spremembah v vsakdanjem življenju, odnosu do pokojnega, o veri, vprašanjih, hvaležnosti in iskanju novega načina življenja po izgubi. Pomembno je, da vodi srečanja primerno pripravljena oseba, ki zna poslušati, varovati zaupnost in spoštovati različne poti žalovanja. Več o tem programu na www.zalovnje.si

S tem župnijsko občestvo pokaže, da žalujočih ne spremlja le ob pogrebu, ampak tudi pozneje, ko se mnogi počutijo najbolj sami. Tako molitev za pokojne in žalujoče dobi še konkretno obliko: poslušanje, bližino, čas, zvesto spremljanje in spoštljiv spomin.

Če v posamezni župniji ni dovolj žalujočih za skupino, se srečanja lahko pripravijo na ravni dekanije ali v sodelovanju več sosednjih župnij.

