

# STIČNA IZZIV



40 - DNEVNI STIČNA IZZIV



stična

**#UTRDIMOKORAKE**

mladih

16. 8. ————— 22. 8.

2. teden

@sticnamladih / sticna.net

**Posamezni izzivi** in spodbude v pripravi na Stično mladih so vezani na naše **teło**. Ni namreč vseeno, kakšen odnos imamo kristjani do telesa. Današnji materialistični svet nam dopoveduje, da šteje samo to, kar se vidi, in da moramo torej vse svoje moči usmeriti v popoln izgled telesa. Po drugi strani pa nas lahko lažna duhovnost prepriča, da teło sploh ni pomembno in da moramo delati samo na svoji notranjosti.

**Toda Bog je človeka ustvaril kot celoto duha, duše in telesa.** Torej je teło Božji dar. Dano nam je kot sredstvo za izražanje naše notranjosti in za vstopanje v odnose. Ko se nam je Bog želel razodeti in nas odrešiti, je tudi sam postal človek in nas nagovoril prek telesa. In po zakramentih to še vedno počne.

Tako je teło neločljivi del nas in si zato zasluži skrb in spoštovanje. Ni pa to edino, kar imamo, in ni sámo sebi namen, zato ga moramo včasih tudi omejevati v njegovih nezdravih težnjah.

O pomenu telesa je pisal že apostol **Pavel kristjanom v Korintu: 1 Kor 6,13-14.19-20**

Kot pravi apostol, ima teło svoje potrebe, ki jih je treba zadovoljiti. A bistveno, kar moramo imeti pred očmi, je, da je teło za Gospoda, da je tempelj Svetega Duha in da je namenjeno za vstajenje. Zato smo poklicani, da z vsem, kar delamo s telesom, izražamo hvaležnost ter slavimo Stvarnika, ki nam je teło podaril.



teło



duša



duh



odnosi



skupnost



kreativnost



# DAN BREZ INTERNETA



**Internet? Ne danes.** En dan v tednu se popolnoma odklopi. Najprej se prepričaj, da te ta dan ne bo čakalo nobeno pomembno dogovarjanje, ki poteka prek spletnih platform (kar se moraš dogovoriti, se dogovori en dan prej).

Trdno se odloči, da boš en dan odklopljen/a od vseh novic, objav, storyjev in da s tem ne boš ničesar zamudil/a. To so le drugi ljudje, ki živijo svoje življenje. Ti živi svojega. Nato načrtuj dan – kaj boš počel/a. Lahko se lotiš branja knjige, urediš šolske zvezke, zbereš fotografije preteklega leta in jih natisneš ali uokviriš. Lahko greš v hribe (na primer na Golico ali Kofce) in opazuješ Božje stvarstvo, pelješ sorojence ali prijatelje na izlet ali pa se za cel dan umakneš v samoto in ob Božji Besedi, življenjepisu svetnikov ali kakšni drugi dobri duhovni knjigi, predvsem pa v molitvi premišljuješ o svojem življenju in poslanstvu.



# POMOČ PRI HIŠNIH OPRAVILIH

Hišna opravila so za marsikoga bedna, a kljub temu jih je potrebno opraviti za normalno delovanje tvojega doma in okolice. Pomagaj svojemu družinskemu članu pri nekem hišnem opravilu.

V mislih imej, da prav nihče stvari ne počne rad sam, **v dvoje** pa je delo opravljeno hitreje. Lahko pomagaš pri kuhanju, pospravljanju doma, vrtnarjenju, urejanju okolice doma ...

**V okvirček lahko tudi prilepiš fotografijo.**





<h1>ORGANIZIRAJ DRUŽENJE</h1>			
<p>Postavi se v vlogo organizatorja/ke in povabi bližnje na piknik druženje, na dogodek za povezovanje družine ali prijateljev, na sproščen klepet ob sladoledu ...</p> <p>Premisli o detajlih tega druženja in poskušaj v program vključiti vse udeležene. Morda lahko ob fotografijah obujate spomine, se igrate igre, si ogledate film in o njem debatirate, imate mini "teambuilding", preizkušate marmelade/ajvarje/sokove. <b>Pusti domišljiji prosto pot in uživaj!</b></p>		<p><b>Checklist za druženje:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> pripravi seznam gostov</li> <li><input type="checkbox"/> pošlji povabila/poklič</li> <li><input type="checkbox"/> sestavi jedilnik</li> <li><input type="checkbox"/> nakupi hrano in pijačo</li> <li><input type="checkbox"/> naredi program za razvedrilo</li> <li><input type="checkbox"/> ustvari playlisto</li> <li><input type="checkbox"/></li> <li><input type="checkbox"/></li> <li><input type="checkbox"/></li> <li><input type="checkbox"/></li> </ul>	

+ **ČAS SAMO ZA NAS** +

<h1>DNEVNIK SPANJA</h1>			<b>+</b>
<p>Spanje je za naše telo zelo pomembno. En teden opazuj svoj urnik spanja: kdaj greš spat, kdaj vstajaš, koliko ur spiš – skušaj si privoščiti <b>8 ur spanca</b>.</p> <p>Če te starši zjutraj budijo in kličejo k zajtrku, jim razloži, da gre za izziv (priporočamo, da tega ne uporabljaš za izgovor ;)).</p>			



## PORABI MANJ

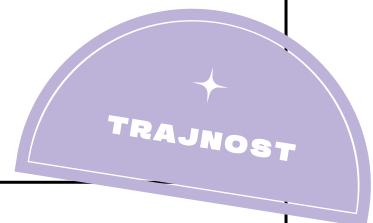


Dandanes je veliko govora o **trajnosti** in trajnostnih izdelkih (npr. oblačilih). Velike korporacije so kar čez noč postale največje zaveznice trajnostnega načina življenja in okoljevarstva. Embalaža brez oznake ali napisa, da gre za trajnostno zadevo, ne pritegne naše pozornosti. Vendar ali ni to zgolj še en potrošniški trend? Res potrebujem nove čevlje, četudi so trajnostni? Kaj zares potrebujem? Lahko porabim manj in sem vseeno zadovoljen? Kaj lahko naredim iz stvari, ki jih že imam?

**Papež Frančišek** nas je že večkrat spomnil, da smo vsi poklicani, da se pogumno soočamo s kulturo odmetavanja, ki nam neprenehoma grozi. Tej kulturi pa je možno kljubovati predvsem z drugačnim načinom življenja. Zato te danes spodbujamo, da premisliš, kako lahko potrošiš manj in v to smer narediš en korak.

**Tukaj je nekaj primerov:** naberi čaj, posadi zelišče (npr. baziliko za pesto), pripravi si mazilo (olivno olje in tavžentrože za opekline ali alkohol in arnika za pike). Naredi domačo granolo, mazilo, milo, jogurt, vprašaj starše in stare starše, če imajo kakšen "vintage" kos oblačila in si skreriraj nekaj unikatnega za novo šolsko leto. Tudi tako si lahko trajnosten/a!

**Prilepi sliko tvoje trajnosti in iznajdljivosti!**





# TIŠINA



Izberi eno uro v današnjem dnevu, ki jo lahko na mirnem in tihem kraju preživiš sam/a. Pred tem malo pojej in popij, da te misli na lakoto ali žejo ne bodo raztresale. S seboj imej uro, da boš lahko spremljal/a čas, in Sveto pismo ali evangelije. Udobno se usedi in se za trenutek zavedaj svojega telesa, svojega razpoloženja in občutij. Sledi naslednjim preprostim štirim korakom uveljavljene **molitvene metode Lectio Divina**:

## 1. LECTIO

Izbrani odlomek iz Svetega pisma pozorno beri. Pozorno branje je temelj vseh nadaljnjih korakov. Odlomek preberi natančno, počasi in večkrat ponovi branje od začetka do konca. Čimbolj poskušaj sprejeti vsebino odlomka. (15 minut)

## 2. MEDITATIO

Premišljevanje pogloblja razumevanje odlomka in pomaga pri odkrivanju njegovega bogastva. Uporabi voljo, spomin, razum in domišljijo ter se vživi v zgodbo odlomka. Vprašaj se, kaj ti želi Gospod sporočiti v tem trenutku. Prisluhni obljubam in sprejmi izzive. (15 minut)

## 3. ORATIO

Z molitvijo odgovori na luč, s katero Božja beseda osvetljuje tvoj življenjski slog. Prinašaj pred Gospoda vse, kar se dogaja v tvojem življenju in v življenju tvojih bližnjih. Govori in poslušaj, poslušaj in premišluj. To je pogovor z Bogom. (20 minut)

## 4. CONTEMPLATIO

Kontemplacija je čas, ko utihnem pred Gospodom in uživam v Njegovi prisotnosti. Preprosto sem in se Mu prepustim. Naj On poživi mojo dušo. (8 minut)

**Na koncu si zapiši spoznanje te molitve.** Morda si dojel, da te Bog vabi k nekemu konkretnemu dejanju, spremembi. (2 minuti)

---

---

---

---

---

---

---

---





# NEDELJSKA REFLEKSIJA

**Katere izzive si opravila/a?**

- Dan brez interneta
- Pomoč pri hišnih opravilih
- Organiziraj druženje
- Dnevnik spanja
- Porabi manj
- Tišina

**Kaj te je v tem tednu najbolj izzvalo in te nagovorilo?**

---

---

---

**V čem si napredoval/a?**

---

---

---

---

**Zapiši si trenutek tega tedna, ko si se najbolj zavedal/a Božje bližine.**

---

---

---

---

**K čemu te Bog kliče v naslednjem tednu?**

---

---

---

---



# 40-DNEVNI STIČNA IZZIV



## #utrdimokorake

### IZDAJA

Katoliška mladina

### ODGOVARJA

Matevž Mehle

### PRIPRAVA

Lucija Marinček, Kaja Bukovec, Marko Javeršek, Klara Rogina, Tadej Zalar, Karin Hrestak, Mihael Cep, Eva Kržišnik, Dora Klobučar, Blaž Zorko, br. Luka Modic, Andreja Perc, Matevž Mehle in drugi ustvarjalci Stične mladih 2021

### UVODNIK

Ekipa liturgije

### OBLIKOVANJE

Maja Černe, Hana Brce, Kaja Bukovec, Marko Javeršek

### LEKTURA

Ema Verdinek

Ljubljana, avgust 2021



STIČNA  
MLADIH



KATOLIŠKA  
MLADINA



SLOVENSKA  
ŠKOFOVSKA  
KONFERENCA