

Ježiš, narodený ako chudobný medzi chudobnými,
nech prinesie nádej do utrpenia chudobných.

(Pápež František, vianočné požehnanie
Urbi et Orbi 2020)



ADVENTNÉ PUTOVANIE 2021

Preži Advent ako spoločné putovanie s ľuďmi, ktorí si zaslúžia tvoju pozornosť a modlitbu. **Na obrázku Svätej rodiny po splnení skutku vyfarbi určenou farbou časti s číslom daného dňa.** Na Vianoce polož obrázkov k vášmu betlehemu a pomysli si na deti vo všetkých kútoch sveta.

28. V mnohých krajinách Afriky si rodiny nemôžu dovoliť platiť školské poplatky.
Poradím sa s rodičmi a vybranú školskú pomôcku (pero, ceruzku, pravítko) podarujem niekomu, kto ju potrebuje viac ako ja.
Pane, nauč ma pomáhať tým najzraniteľnejším. Vzbudzuj v srdciach ľudí ochotu podporovať uzdelávanie detí a mládeže žijúcich na pokraji chudoby.
29. V krajinách ako Južný Sudán, Somálsko či Uganda už dlhé roky bojujú s rojmi škodcov, ktoré požíerajú a ničia úrodu. Veľa ľudí nemá čo jesť.
Spoločne s rodičmi upraceme chladničku a pripravíme jedlo z otvorených potravín, aby sme tak predišli vyhadzovaniu jedla.
Pane, pomôž mi neplyvať potravinami. Požehnávaj ľudí pracujúcich na poliach a v záhradách, aby odmenou ich práce bola bohatá úroda.
30. Vo viacerých krajinách Afriky sa mnohé ženy a dievčatá denne stretávajú s rôznymi druhmi domáceho násillia, ako bitka či nadávky.
Dnes sa nebudem s nikým hádať. Budem sa usilovať rozdávať každému úsmev – aj vtedy, keď budem mať zlú náladu.
Pane, nauč ma prejavovať láskavosť každému človeku. Posilni tých, ktorí v rodine prežívajú domáce násillie, aby našli porozumenie a pomoc.
1. V kenskom Lodware žije mnoho starých a chorých ľudí, o ktorých sa nemá kto postarať. Ostávajú sami doma a sú z toho veľmi smutní.
Dnes navštívim svojich starých rodičov, alebo im zavolám. Spýtam sa ich, ako sa majú a porozprávam im o tom, čo prežívam ja.
Pane, nauč ma citlivosti voči trpiacim. Daj, aby chorí a opustení nachádzali pomoc a aby uždy vedeli, že si blízko nich.
2. Obyvatelia Južného Sudánu trpia nedostatkom vody. Nemôžu sa umyť a často nemajú ani čo piť.
Pri umývaní zubov nenechám tiecť vodu. Je vzácna a budem ňou šetriť.
Pane, pomôž mi uvedomiť si, že voda je darom, ktorý nám dávaš pre život. Dopraj vodu tým, ktorí ju nemajú.
3. V mnohých oblastiach Afriky v období sucha stúpajú ceny potravín. Úroda je slabá a tak chudobní farmári nemajú čo jesť a nemajú ani peniaze na to, aby si chýbajúce potraviny kúpili.
Dnes sa poďakujem pani kuchárke alebo mame za jedlo a všetko zjem.
Pane, pomôž mi vážiť si to, že každý deň mám čo jesť. Daj jedlo tým, ktorí ho nemajú.
4. Na východe Ugandy je nedostatok lekárov. Chorí sa obracajú na ľudových liečiteľov, ktorí svojou neodbornosťou často viac ublížia, ako liečia.
Dnes napíšem list môjmu lekárovi. Poďakujem mu, že sa o mňa tak dobre stará.
Pane, otvor srdcia tých, ktorí môžu ľuďom v Afrike zabezpečiť dostatok lekárov a liekov.
5. Nielen na Slovensku, ale aj v Afrike mnohí ľudia veria rozličným poverám. Používajú talizmany ako ochranu pred chorobami, nešťastím a utrpením.
Pomodlím sa za tých, ktorí veria ľudským výmyslom odvádžajúcim od pravdy.
Pane, daj mi vieru nepokriovenú poverami. Prosím za trpiace rodiny – daj im útechu a vedomie, že si náš milujúci Otec.
6. Afriku vnímame ako chudobný kontinent. Žijú tu však aj bohatí ľudia. Mnohí z nich nadobudli majetok nečestne. Zneužívajú iných, aby sa sami obohatili.
Dnes urobím dobrý skutok, za ktorý nebudem čakať žiadnu odmenu. Spravím ho z lásky k druhým a ak sa dá, potajomky.
Pane, daj mi silu konať uždy tak, aby vo mne rástlo dobro. Prosím za nečestných ľudí, aby sa v nich prebudilo svedomie a aby napravili krivdy, ktoré spôsobili.
7. Vo viacerých oblastiach východnej Afriky deti dostávajú v škole jedlo. Je to ich jediný pokrm počas celého dňa.
Dnes v škole darujem svoju obľúbenú sladkosť.
Pane, nauč ma striedmosti a pozornosti voči núdznym, nech sa viem podeliť s tým, čo mám. Daj, aby bohatým krajinám záležalo na zmiernení hladu vo svete.
8. Polovica obyvateľov Ugandy má menej ako 15 rokov. Absolventi stredných a vysokých škôl si nedokážu nájsť vhodnú prácu.
Pomodlím sa za mladých ľudí v Afrike, aby mali možnosť pracovať a zarábať si na živobytie.
Pane, daj mi väčšiu ochotu rozvíjať svoje talenty. Pomôž, aby si mladí v Afrike našli prácu, pri ktorej budú môcť rozvíjať svoje talenty.
9. Na severe Etiópie už rok zúri vojna. Ľudia proti sebe bojujú a veľa ľudí trpí.
Dnes zachovám pokoj, nebudem kričať a hádať sa. Ak mi niekto ublíži pomodlím sa zaň a pousilujem sa odpustiť mu.
Pane, nauč ma odpúšťať. Žehnaj úsilie Svätého Otca o mier a pokoj vo svete. Daj, aby sa skončila vojna v Etiópii a aby si bojujúce strany dokázali odpustiť.
10. Na africkom vidieku nie je zavedená elektrina. Deti sa učia vonku alebo pri svetle sviečky.
Namiesto pozerania televízie alebo hry na telefóne či počítači budem čítať knihu.
Pane, ošetko, čo mám, je tvoj dar. Nauč ma vážiť si tvoje dary. Prosím za tých, ktorým chýbajú veci potrebné pre život.
11. Vo svete sú milióny detí, ktorých rodičia si nemôžu dovoliť poslať ich do školy. Aj malé deti musia pracovať, aby zarobili peniaze pre svoju rodinu.
Pomôžem rodičom s domácimi prácami – umyjem riad, vynesiem smeti a pod.
Pane, ďakujem, že môžem chodiť do školy. Daj, aby všetky deti na svete mohli radostne prežívať svoje detstvo a nemuseli ťažko pracovať.
12. V Keni pôsobia aj lekári zo Slovenska. Niektorí pacienti ich však nepoznajú, často im nedôverujú a preto neužívajú lieky, ktoré im predpisujú.
Dnešnú svätú omšu obetujem za lekárov, pacientov a za všetkých, ktorí nedôverujú odborníkom a ľuďom, ktorí im chcú dobre.
Pane, ďakujem ti, že mám možnosť chodiť k lekárovi. Prosím ťa za všetkých ľudí, aby mali možnosť liečby a aby dôverovali odborníkom.
13. V afrických krajinách je mnoho negramotných rodičov – nevedia čítať, písať ani počítať. Svojim deťom nevedia poradiť s domácimi úlohami.
Dnes sa porozprávam s rodičmi o ich zážitkoch zo školských lavíc. Potom im poďakujem, že mi pomáhajú pri učení.
Pane, vzbud' v mojom srdci túžbu po nových vedomostiach. Daj, aby si rodičia a deti na celom svete uvedomili, že uzdelanie môže zlepšiť ich životné podmienky.
14. Je veľmi ťažké zmeniť svoje návyky, či už na Slovensku alebo v Afrike. Mnohé zlozvyky škodia nám i životnému prostrediu.
V škole budem dbať o poriadok pri smetnom koši, na mojom stole a v školskom batohu.
Pane, pomôž mi zbaviť sa niektorého zlozvyku. Daj ľuďom na celom svete odvahu meniť veci okolo seba a takrobiť svet lepším a krajším miestom.
15. V mnohých afrických kmeňoch sa ženám nepreukazuje primeraná úcta.
Dnes prejavím svoju vďaku a úctu mame, sestre či starkej tým, že im niečo pekné vlastnoručne vyrobím.
Pane, daj mi silu, nech sa dokážem zastat' slabých
- a utláčaných. Nauč všetkých ľudí vážiť si jeden druhého bez rozdielu.
16. V hornatom kraji Etiópie si mnohí nemôžu dovoliť platiť lieky pre svoje choré deti.
Dnes si zašportujem, pôjdem sa prejsť alebo odpracem sneh z dvora.
Pane, žehnaj všetkých, ktorí sa starajú o naše zdravie a chorým daj skoré uzdravenie. Prosím ťa, aby všetky deti na svete mali potrebné lieky a zdravotnú starostlivosť.
17. Životné prostredie sa stále viac ničí na celom svete. Je to veľký problém aj v krajinách Afriky.
Zistím si, aký odpad sa u nás v obci zbiera a podľa toho doma označím koše pre separovaný odpad.
Pane, pomôž mi chrániť prírodu. Daj, aby si všetci ľudia uvedomili, že našu Zem a jej bohatstvo sme dostali ako dar, ako prejav tvojej lásky k nám.
18. Pre africké veľkomestá sú typické slumy. Sú to štvrte, v ktorých žije mnoho ľudí na malom priestore a často v žalostných podmienkach.
Na znak vďaky za to, že mám kde bývať, si poupratujem izbu.
Pane, daj, nech dbám o čistotu vo svojej izbe. Prosím ťa za ľudí, ktorí žijú v slumoch, aby našli krajšie a dôstojnejšie miesto pre život.
19. V Južnom Sudáne, Ugande a Etiópii sú milióny ľudí, ktorí cestujú za prácou alebo utekajú pred suchom, vojnou a prenasledovaním.
Na svätej omši sa budem modliť za ľudí, ktorí museli utiecť zo svojich domovov.
Pane, ďakujem, že si mi dal domov a že môžem žiť v mieri. Prosím za krajiny, v ktorých sú nepokoje, vojna či neistota z budúcnosti. Udeľ ich obyvateľom pokoj a život v bezpečí.
20. Africkí farmári trpia dôsledkami klimatických zmien. Počasie sa mení, ubúda dažďov, a tak je úroda stále viac neistá.
Dnes popolievam kvety.
Pane, nauč ma žiť ohľaduplne voči prírode. Prosím ťa o dostatok vláhy pre farmárov na Slovensku aj v Afrike a požehnaj nám bohatú úrodu.
21. V kenskom Lodware navrtali 100 metrov hlbokú studňu, avšak voda v nej bola slaná.
Dnes budem piť len čistú, nesladenú a neperlivú vodu.
Pane, ďakujem ti za každý prameň dobrej vody. Daj všetkým ľuďom pitnú vodu, takú potrebnú pre náš život.
22. V ugandskom Nkokonjeru ľudia veria, že nesmú pomáhať človeku, ktorý dostane epileptický záchvat. Veria, že ak by sa ho dotkli, sami by sa nakazili.
Dnes sa naučím naspamäť telefónne čísla všetkých záchranných zložiek.
Pane, nauč ma nebáť sa druhým pomôcť. Prehľbuj v ľuďoch dôveru v lekársku odbornú pomoc.
23. V Afrike žije pestrá paleta kmeňov a národností s rozličnými jazykmi a kultúrou. Veľa tamojších konfliktov vzniká zo vzájomného neporozumenia.
Dnes sa naučím aspoň 5 slov v inom jazyku.
Pane, nauč ma milovať každého človeka. Daj, aby sme si vedeli vážiť vzájomné odlišnosti kultúry, jazyka, národnosti a rasy.
24. Žiaľ, aj v súčasnosti ľudia riešia niektoré spory násilne a zostávajú žiť bez odpustenia.
Dnes odpustím všetkým, ktorí mi ublížili alebo ma nejako inak zranili. Požiadam o odpustenie tých, ktorým ublížilo moje konanie.
Pane, ďakujem, že mi uždy odpúšťaš. Daj, aby si pri jasličkách všetci v pokoji dokázali podať ruku. Daj, aby sa nenávisť premenila na lásku a túžba po pomste na odpustenie.