

**GRADIVO ZA
OBLIKOVANJE
BOGOSLUŽJA**



**Drug
drugemu dar**

TEDEN KARITAS, 23. 11. – 29. 11. 2026

GRADIVO ZA NEDELJO OB SVETOVNEM DNEVU UBOGIH
IN
GRADIVO OB TEDNU KARITAS ZA POŽIVITEV
DOBRODELNOSTI TER SPODBUDA K SOLIDARNOSTI



Izdala: Slovenska karitas

Odgovarja: Peter Tomažič, generalni tajnik Slovenske karitas

Urejanje in oblikovanje: Ema Pestotnik

Avtorji: Peter Tomažič, s. Antoneta Demaj, Monika Gril, Marko Čížman, Zoran Zornik, Štefan Kožuh, Andrej M. Poznič, Nives Felić, Helena Potočnik Okorn

Prevod papeževe poslanice: Lia Scagnetti

Zbrala in uredila: Ema Pestotnik

Fotografije: Ana Bregar

Tisk: Založba Salve

Naklada: 1200

Slovenska karitas, Kristanova ulica 1, 1000 Ljubljana
01 300 59 60, info@karitas.si, www.karitas.si

Ljubljana, oktober 2026

Vsa gradiva so na voljo na spletni strani
www.karitas.si/teden-karitas

DRUG DRUGEMU DAR

Ni nam živeti drug brez drugega, ni nam živeti brez odnosa, drobne vsakdanje podpore in tudi fizične pomoči, kadar je potrebna. Lahko dosežemo vrhunske rezultate, zgradimo piramide in tudi v Karitas naredimo čudeže pri zagotavljanju materialne pomoči ali zbiranju sredstev, vendar na koncu največ šteje naša drobna vsakdanja skrb za človeka. Prav takega, ranljivega, razočaranega, utrujenega od življenja in preizkušenj. Nemalokrat se srečujemo tudi z jeznimi, nehvaležnimi, nezainteresiranimi in nevzgojenimi ljudmi. Prav ob njih pokažemo, da nam ni vseeno in da nam je vsak človek dragocen, saj pred nami stoji Božji otrok, ki potrebuje spoštovanje svojega dostojanstva in nekoga, ki ga sliši. Največja kuga tega časa je ravno osamljenost, na drugi strani pa brezbržnost. V Tednu Karitas vabimo ljudi in spodbujamo tudi sebe, da ohranimo človečnost in živ stik z bližnjimi, v katerem se srečata dve duši, dva notranja svetova, in skupaj prehodita del življenjske poti.

Vsakdanja izmenjava občutij, veselja in žalosti, skupno delo in skupno preživljanje prostega časa dajejo barvo in okus našemu življenju. Najgloblje poslanstvo Karitas je biti blizu človeku v stiski in spodbujati vse, da stojimo drug drugemu ob strani. Drug drugemu smo dar tudi v župnijski Karitas. Tako kot povsod tudi med nami prihaja do stisk. V delovni vnemi jih lahko celo spregledamo ali zanemarimo. K prostovoljstvu vabimo tudi ljudi, ki so na življenjskih prelomnicah in bi lahko v svoji stiski ali žalosti celo obupali. Prav Karitas pa lahko s tem, ko dajejo, znova najdejo voljo do življenja. Ob strani stojimo tudi vsem onemoglim prostovoljcem in tistim, ki se poslavljajo od življenja. Niso tam nekje, ampak so še vedno del nas in nas zagotovo srčno pričakujejo ob svoji bolniški postelji.

Zelo pomembna je tudi naša drža v družbi. Sodelavec Karitas, ki vse kritizira, se vedno pritožuje in išče krivdo, bo v vsakem človeku težko videl Jezusovo sled. Živimo v vrednostno razklani družbi, v kateri nas povezujejo nekatere skupne vrednote, v mnogih stvareh pa imamo različne poglede. Vsak na svet gleda skozi oči svoje vzgoje in izkušenj. Karitas in njeni sodelavci nismo nikoli zadržani na strani tega ali onega. Smo pa vedno na strani ubogih, revnih in izključenih. Ne pustimo se nahujskati k sovraštvu in skrajnostim, zaradi katerih bi določene ljudi demonizirali. Prav mi smo poslani, da v družini, svoji rodbini, lokalni skupnosti in družbi iščemo skupne vrednote ter na njih gradimo sožitje. Ob tem smo hvaležni, da lahko svoje odnose z ljudmi in s samim seboj obarvamo in okrepimo v osebnem odnosu z Bogom.

Peter Tomažič, generalni tajnik Slovenske karitas

Papeževa poslanica ob svetovnem dnevu ubogih

15. 11. 2026



Poslanica svetega očeta Leona XIV. za 10. svetovni dan ubogih

V svoji poslanici ob 10. svetovnem dnevu ubogih papež Leon XIV. premišljuje o Bogu kot »zavetju ubogih« kristjane spodbuja, naj znova odkrijejo osrednje mesto ubogih in premislijo o svoji zavzetosti za pravičnost, solidarnost in človekovo dostojanstvo.

POSLANICA SVETEGA OČETA za 10. svetovni dan ubogih 15. novembra 2026, 33. nedelja med letom

Papež Leon XIV. je objavil svojo poslanico ob 10. svetovnem dnevu ubogih, ki ga bomo obhajali 15. novembra 2026.

Ob premišljevanju psalma 14, »Gospod je zavetje ubogih«, papež opozarja, da je ta psalm nastal v dramatičnem obdobju, ki ga je zaznamovalo uničenje jeruzalemskega templja, ko se je ljudstvo »čutilo prikrajšano za Božjo navzočnost ter doživljalo dotlej neznano materialno in moralno bedo«.

V svoji poslanici z dne 13. junija, na god sv. Antona Padovanskega, papež ugotavlja, da psalm 14 še naprej nagovarja vse generacije.

Uvodne vrstice po njegovih besedah opozarjajo na nasprotje med tistimi, ki živijo modro, in tistimi, ki »gredo skozi življenje, kakor da ni ničesar večjega od njih«.

»Na žalost vidimo,« je zapisal, »da so tudi danes zelo razširjene družbene krivice, ki so posledica brezobzirne in nedopustne korupcije, kar vodi v diskriminacijo.«

Ne dovolite, da bi glas ubogih utihnil

Papež nadalje ugotavlja, da posledice pogosto najprej občutijo ubogi, katerih število v mnogih družbah še naprej narašča.

»Odsotnost Boga ljudi ne postavlja več ob bok drug drugemu v medsebojnem spoštovanju,« pravi, »temveč v odnos nadvlade in zatiranja.«

Papež opozarja, da je glas ubogih pogosto utišan z »množico vse bolj prefinjenih načinov« medtem ko lahko digitalni svet še pogloblja predsodke in krepi brezbriznost.

»Ubogim ne preostane drugega, kot da kličejo k Bogu,« piše in dodaja, da se mu »izročajo v prepričanju, da bodo uslišani, kajti Bog je zvest in bogat v usmiljenju«.

Papež Leon v svoji poslanici pravi, da so ubogi pogosto bolj kakor drugi sposobni prepoznavati, kaj je zares pomembno, saj »živijo le z najnujnejšim« .

Prav zato, pravi, so še posebej sposobni prepoznavati Boga kot svoje zavetje in zaupati v Njegovo pravičnost.

Ko papež Leon razmišlja o današnji revščini, pravi, da so »današnji ubogi pozabljeni in odrinjeni na rob družbe: prikrajšani niso le za kruh, temveč tudi za glas in obraz«.

S tem v mislih moli, da bi ubogi lahko srečali Kristusa, še posebno po kristjanih in po Cerkvi, kjer »Jezus ponuja kruh in prijateljstvo, prinaša luč ter odpira obzorje upanja. Vsakega človeka kliče po imenu in vsem vrača dostojanstvo.«

Papež nadalje poudarja, da smo kristjani poklicani ne le k iskanju zavetja pri Bogu, temveč tudi k temu, da »postanemo zavetje ubogim«. Pravi, da krščanska skupnost »ne more ostati brezbrizna do mnogih, ki danes stojijo pred vrati in ostajajo nevidni tistim, ki so zaprti za svojimi zidovi«.

Kaj postavljamo na prvo mesto

Papež Leon razmišlja o priliki o bogatašu in Lazarju, kot jo je razlagal sv. Avguštin, in vernike vabi, naj se zamislijo nad tem, čemu v življenju dajejo prednost.

Sklicuje se na svojo apostolsko spodbudo *Dilexi te* in ponovno poudarja, da »Bog daje prednost ubogim« ter da mora biti Cerkev »Cerkev blagrov, ki dela prostor malim in kot uboga hodi z ubogimi«. »Želimo pričevati,« piše papež ob koncu poslanice, »da je tudi danes mogoče doživeti isto veselje, če se vživimo v uboge in jim prisluhnemo, namesto da o njih zgolj govorimo«.

Nazadnje izraža upanje, da bo deseti svetovni dan ubogih kristjanom pomagal »znova prepoznati tako številne brate in sestre, ki iščejo zavetje pri Bogu in si želijo, da bi se v naših skupnostih počutili kot doma«.

LEON PP. XIV

**Nedelja ob svetovnem dnevu ubogih,
15. 11. 2026**



Uvod v mašo:

Dragi bratje in sestre!

Danes obhajamo svetovni dan ubogih. Papež nas v svojem sporočilu spominja na besede psalmista: »**Gospod je zavetišče ubogega.**« Te besede nas vabijo, da ne spregledamo človeka, ki trpi, je osamljen, pozabljen ali živi v pomanjkanju.

Ko se danes zbiramo okoli Gospodove mize, se zavedamo, da smo pred Bogom vsi ubogi in potrebni njegovega usmiljenja. Prosimo ga, naj nam odpre oči in srce, da bomo znali pomagati bližnjemu ter v vsakem človeku prepoznati svojega brata in sestro.

Naj nas ta sveta maša napolni z ljubeznijo, usmiljenjem in pripravljenostjo, da bomo tudi sami postajali bližnji in bili v oporo tistim, ki nas potrebujejo. Na začetku svete maše iskreno priznajmo svoje grehe in prosimo Gospoda za njegovo usmiljenje.

Prošnje:

Dragi bratje in sestre, z zaupanjem se obrnimo na Boga.

On je zavetje ubogih in je blizu vsem, ki ga kličejo.

Prosimo ga za ljudi, ki živijo v stiski, in tudi zase, da bi imeli odprto srce za bližnjega.

1. Za sveto Cerkev po vsem svetu.

Naj bo vedno blizu ubogim, revnim in zapostavljenim. Naj jim prinaša upanje, tolažbo in pomoč.

Naj zna v vsakem človeku prepoznati obraz Jezusa Kristusa.

Prosimo te, usliši nas.

2. Za vse, ki živijo v revščini in pomanjkanju.

Naj ne izgubijo upanja in zaupanja v Boga. Naj najdejo ljudi, ki jim bodo pripravljeni pomagati.

Naj jim nikoli ne manjka osnovnih dobrin, predvsem pa človeške bližine in spoštovanja.

Prosimo te, usliši nas.

3. Za bolne, ostarele, osamljene in pozabljene.

Mnogi med njimi nosijo svoje težave v tišini. Gospod, bodi jim blizu in jim podari moč.

Pošlji jim ljudi, ki jih bodo obiskali, poslušali in jim namenili prijazno besedo.

Prosimo te, usliši nas.

4. Za vse, ki se vsak dan trudijo pomagati ljudem v stiski.

Za prostovoljce, dobrotnike, zdravstvene delavce in vse, ki služijo bližnjemu. Naj jim Bog podari moč in vztrajnost. Naj bo njihova dobrota znamenje Božje ljubezni do človeka.

Prosimo te, usliši nas.

5. Za vse družine, ki težko živijo in komaj zmorejo nositi vsakdanje skrbi.

Naj v svojih težavah ne ostanejo same. Naj jim skupnost in ljudje okoli njih pomagajo z dobro besedo in dejanji. Naj v svojih domovih vedno najdejo medsebojno ljubezen, razumevanje in upanje.

Prosimo te, usliši nas.

6. Za nas, ki smo danes zbrani pri tej sveti maši.

Gospod, odpri naše oči, da bomo opazili človeka, ki potrebuje pomoč. Odpri naša srca, da bomo znali deliti svoj čas, darove in dobroto. Naj ne gremo mimo človeka v stiski, temveč mu bodimo blizu.

Prosimo te, usliši nas.

7. Spomnimo se tudi naših rajnih, posebno tistih, ki so umrli v osamljenosti in pomanjkanju.

Naj jih Gospod sprejme v svoje kraljestvo in jim podari večni mir. Nam pa naj pomaga, da bomo znali ceniti življenje in dobroto ljudi, ki nam jih podarja.

Prosimo te, usliši nas.

Usmiljeni Bog, ti poznaš naše potrebe in stiske vsakega človeka. Usliši naše prošnje in nam pomagaj, da bomo znali biti blizu tistim, ki nas potrebujejo. Naj naše besede spremljajo tudi naša dejanja. Po Kristusu, našem Gospodu.

Uvod v Očenaš:

Pred Bogom smo vsi ubogi. Vsi potrebujemo njegovo ljubezen, usmiljenje in bližino. Bog pozna naše srce. Pozna naše skrbi, bolečine in vse, kar nosimo v sebi. Izročimo mu tudi vse uboge, osamljene in trpeče.

Z zaupanjem se obrnimo k našemu nebeškemu Očetu in molimo, kakor nas je naučil Jezus: Oče naš ...

Na koncu pred blagoslovom:

Sv. Vincencij Pavelski, oče ubogih, nas uči: »Ubogi so naši gospodarji.« Ob njegovem zgledu in ob današnjem evangeliju se lahko vprašamo:

1. Ali prepoznam ubovega ali grem mimo njega?
2. Ali ljubezen do ubogih živim konkretno ali ostajam pri besedah?
3. Kje me danes evangelij vabi k spremembi – komu lahko ta teden postanem bližnji?

Uvod v pozdrav miru:

Kristus nam je podaril svoj mir in nas pošilja, da ga prinašamo drugim. Danes se posebej spominjamo naših bratov in sester, ki živijo v revščini, osamljenosti in različnih stiskah. Naj ne vidimo le njihovega pomanjkanja, ampak človeka, ki potrebuje našo bližino, spoštovanje in ljubezen. Prosimo Gospoda, naj nam da odprto srce, da bomo znali biti blizu ubogim in jim s svojim življenjem prinašati Kristusov mir.

*s. Antoneta Demaj
Hčera krščanske ljubezni*



Drug drugemu dar

Teden Karitas, 23. 11. - 29. 11. 2026

MISLI OB DNEVNI BOŽJI BESEDI

Ponedeljek, 23. november

Lk 21,1–4

Ni pomembno, koliko daš, ampak kako daš

Včasih imamo vtis, da pravzaprav nismo dali ničesar, če nismo dali veliko. Toda ... ni pomembno samo to, koliko damo, ampak tudi način, na katerega dajemo. Na svetovnem spletu je bila objavljena fotografija nekega dobrotnika – seveda dobrotnika v narekovajih, ki je brezdomcu dal deset evrov, obenem pa je prosil prijatelja, naj ga fotografira, da bo objavil dobro delo na svojem profilu.

Včasih komu nekaj podarimo, a mu z besedo ali držo sporočimo: *»Evo, dam ti, ker si revež in nimaš ...«*

Spet drugič damo s slabo voljo. Menim, da si je treba vzeti čas, da pripravimo srce in določeno stvar naredimo z dobro in ne s slabo voljo. Če sem slabe volje, se raje niti na telefon ne oglasim. Pokličem nazaj pozneje, ko se pripravim in to naredim brez slabe volje.

Ne čakajmo in ne razmišljajmo v smislu: *»Še tole prihranim, potem bom pa dal ...«* Pomagajmo po svojih močeh, ohranimo odprto srce in pomagajmo z dobro voljo.

PROŠNJE:

Oče, od tebe smo vse prejeli in v tvojem Sinu imamo zgled, kako darovati svoje življenje. Z zaupanjem se obračamo k tebi:

1. Prosimo te za našo Cerkev, da bi vedno imela posluh za male in prezirane v tem svetu.
2. Izročamo ti naše politike, da bi poskrbeli za pravično zakonodajo, ki bo vsakemu omogočila dostojno življenje.
3. Pomagaj nam, da bomo v naših župnijskih občestvih pozorni na šibke, osamljene in preizkušane.
4. Oče, s svojo tolažbo podpiraj vse, ki so izgubili svojce zaradi bolezni ali nesreč.
5. Prosimo te za vse naše drage, ki so se v tem letu poslovili od nas.

Torek, 24. november

Lk 21,5–11

Skoraj vse mine

Nekega dne je bil Jezus z učenci v templju. Takrat jim je rekel: »Prišli bodo dnevi, ko od tega, kar vidite, ne bo ostal kamen na kamnu, ki bi ne bil zrušen.« Iz tega vidimo, da vse mine. No ... skoraj vse. Obleke se strgajo, igrač se naveličamo, telefoni postanejo zastareli, računalniki prav tako. In ko gledamo ljudi, ki se na stara leta ozirajo na svoje preteklo življenje, le redko kdo reče: *»Kako sem vesel, da sem imel telefon!«* ali pa: *»Kako sem vesel, da sem imel tole lepo obleko!«* Se pa večinoma veselijo, da so ostali pošteni, da so si znali vzeti čas tudi zase, da so delali dobra dela in da so ohranili živ odnos do Jezusa. Jezus nam obljublja, da smo vsi na poti v nebesa. Da pa nas ta dobra novica na naši poti ne bi uspavala, upoštevajmo preprosto navodilo: Ostanimo stanoviti v dobrem – ne bojmo se torej delati tega, kar je prav, ne glede na to, kaj delajo ostali.

PROŠNJE:

Jezus, vabiš nas, naj se ne utapljamo v radovednosti o koncu sveta, ampak naj postavimo svojo prihodnost v tvoje roke. Nate se obračamo v veri, da nas na poti krepiš in ohranjaš čuječe. Ponižno te prosimo:

1. Prosimo te za tvojo Cerkev. Naj bomo v moči tvojega vstajenja živi in dejavni kamni tvoje skupnosti in pričevalci upanja za vse, ki so v temi.
2. Gospod, prosimo te za sodelavce Karitas, da bi vedno v ponižnosti prinašali upanje ljudem v stiski.
3. Odpri nam srce, da se ne bi dali »premotiti« zapeljivosti uspeha.
4. Gospod, pomagaj nam, da bomo zaupali v tvoj blagoslov in se v vsakodnevnih preizkušnjah zavedali, da je le tvoje kraljevanje trdno in resnično.
5. Jezus, ozri se na tiste, ki so umrli v obupu. Vzemi jih k sebi in jih napolni z večno srečo pri tebi.

Sreda, 25. november

Lk 21,12–19

Ne prepuščajmo se strahu

Kadar si ljudje pomagamo, smo drug drugemu dar – zmoremo več, hitreje in bolje. In kadar smo z medsebojno pomočjo povezani med seboj, lažje premagujemo strah, v katerega nas skušajo ujeti časopisne, radijske in televizijske novice. Tudi Jezus nas spodbuja, naj se ne prepuščamo strahu, saj strah ni od Boga. Bosanski frančiškan Bože Radoš je nekoč dejal:

»Jezus natančno ve, da bodo prišle vojne in druge oblike zla. Toda vseeno nam naroča, naj bomo mirni. Zakaj bi se torej vznemirjal in se prepuščal depresiji?

Strah pripada tistim, ki ne pripadajo Bogu. Kdor zares pripada Bogu, ta se ne prepušča strahu.

Jaz vem, kje je moja večnost. Jaz vem, kje je moj cilj. Prišel bom k svojemu Gospodu Jezusu tako ali drugače. Svoje upanje polagam v Jezusove roke. In On ne bo dopustil, da bi bil jaz razočaran. Kajti On svojih ne bo razočaral.

Zato bodite budni. Vedno molite. Na svojega Boga se oprite. In ničesar se ne bojte!«

PROŠNJE:

Dobri Bog, tvoja zanesljiva ljubezen nas podpira v dobrem. Po svoji obljubi nam dajaj zgovornosti in modrosti v nasprotovanju:

1. Za papeža Leona, škofo in duhovnike, da bi bili skupaj z verniki tisti, ki ustvarjajo poti in mostove med različnimi narodi in kulturami.
2. Nakloni mladim poguma, da si bodo upali odločiti se za Jezusa in mu slediti v vseh okoliščinah.
3. Poživi v naših srcih sočutnost, solidarnost in dobrodelnost.
4. Okrepi nas s svojim Duhom, da bomo ostali zvesti v preizkušnjah in pogumno pričevali zate.
5. Gospod, pomagaj nam hoditi po pravi poti, da na tvoji tehtnici ne bomo prelahki.
6. Oče, vsem trpečim, še posebej umirajočim, nakloni milost vere in upanja.

Četrtek, 26. november

Ozrite se kvišku

Jezus nam govori, da pridejo časi stiske, ko bo med narodi zmeda in strah. Kristjanom pa naroča: »*Ozrite se kvišku in dvignite glave: vaše odrešenje se približuje.*«

Ob takih besedah bi najraje začeli premišljevali, kdaj se bo to zgodilo. Toda to konec koncev niti ni pomembno. Pomembneje je to, da že danes skrbimo za dobro povezanost s soljudmi in Bogom. Dobro povezanost z Bogom gradita sveta maša in zahvaljevanje, dober odnos z ljudmi pa gradijo prijazne besede, spodbujanje in medsebojna – tudi materialna – pomoč. V Sloveniji je veliko priložnosti, da pomagamo drugim. Lahko sodelujemo pri župnijskih Karitas, lahko si med seboj pomagamo s svojimi pridelki. Ljudje pomagajo duhovnikom tudi s tem, da jih opozorijo, če kdo od njihovih sosedov oslabi in ne more več k sveti maši. Duhovnik si vzame čas in vsak prvi petek te ljudi z veseljem obišče ter jim prinese Jezusa v svetem obhajilu. Bodimo drug drugemu dar tudi na tak način.

PROŠNJE:

Jezus, ti si Resnica, v njej nas vedno spremljaš in rešuješ iz stisk. Zato se obračamo k tebi in prinašamo naše prošnje:

1. Gospod, naj bodo mala občestva v tvoji Cerkvi prostori dejavne ljubezni in odpuščanja.
2. Navdihuj in vodi sodelavce župnijskih Karitas, da bodo krepili mrežo lokalnega sodelovanja in pogumno premagovali vse ovire na poti.
3. Naj znamo skupaj prisluhniti in slišati težave družin in posameznikov ter jim stati ob strani.
4. Gospod, naj z veseljem, učinkovito in hitro pomagamo vsem, ki trpijo zaradi naravnih nesreč.
5. Usmili se vseh rajnih, še posebej naših sorodnikov. Daj jim večno veselje pri tebi.

Petek, 27. november

Učimo se iz narave

Jezus nam danes pravi: *»Poglejte smokvino drevo in vsa drevesa! Kadar začne že odganjati veste, da je blizu poletje. Tako tudi vi, kadar boste videli, da se to godi, véдите, da je Božje kraljestvo blizu.«*

Da ne bomo samo opazovali drevesin čakali na konec časov, lahko vmes še kaj postorimo!

Ta teden je Teden Karitas. Nekateri ste že darovali za Klic dobrote. Hvala za vašo srčnost in dobroto!

Tudi otroci so nam dober zgled s svojo iznajdljivostjo. Nekemu duhovniku so otroci prinesli denar, ki so ga zaslužili s predstavo na ulici. Kakšna iznajdljivost! Kakšna srčnost! Tako otroci kot odrasli lahko drug drugega vzgajamo za dobroto. Tako odrasli kot tudi otroci pa smo vedno spodbujeni tudi k temu, da se učimo poslušati– ko si prisluhnemo, se drug od drugega učimo. Ko prisluhnemo drugim, pa jim mnogo lažje pomagamo. Bodimo drug drugemu dar.

PROŠNJE:

Jezus kaže, kako vse v naravi dozoreva. Tudi zgodovina se tako bliža svojemu cilju, ki bo trajno srečanje s Kristusom. Trudimo se, da bi bil odnos z njim vedno živ, zato ga prosimo:

1. Daj vsem oznanjevalcem evangelija moč in modrost Svetega Duha, da bodo vztrajno sejali tvojo Besedo v zemljo človeških src.
2. Oče, danes te še posebej prosimo za mlade družine, da bodo odprte za življenje in bodo zanj tudi pričevale.
3. Vse, ki jih duši breme depresije in nezaupanja, osvobodi oklepa in jim pošlji veselje do življenja.
4. Gospod, okrepi nam vero, da se bomo z veseljem pripravljali na končno srečanje s teboj in ga pričakovali v dejavni ljubezni.
5. Izročamo ti vse, ki so umrli brez slovesa, naj najdejo svoj mir pri tebi; svojcem pa nakloni milost globoke tolažbe in sprave.

Sobota, 28. november

Naj naša srca ne bodo obtežena

Jezus nas danes spodbuja, naj se varujemo, da naša srca ne bodo obtežena. S čim so lahko obtežena naša srca?

S požrešnostjo. To v materialnem smislu pomeni, da nam nikoli ni dovolj denarja, hrane ... Požrešnost v odnosih pomeni, da smo vedno nezadovoljni in da otrok, žena, mož ... ni nikoli dovolj dober.

Naša srca so lahko obtežena s pijanostjo. Sem prištevamo odvisnosti, s katerimi se sprostimo. Za nekoga je to brskanje po telefonu, za drugega neprestano prižgana televizija, za tretjega opijanje z alkoholom ...

Lahko nas težijo skrbi življenja. Neki gospod je dejal, da kadar postane nemiren in se čuti nemočnega v težki situaciji, gre molit. To mu pomaga.

Jezus nam pravi: »Čujte.« To pomeni – preverjajte, kaj je dobro in kaj slabo. Slabe stvari zavržimo, dobre pa uporabljajmo. Tako bomo lažje ostajali drug drugemu dar.

PROŠNJE:

Gospod, ti vodiš zgodovino in nam zagotavljaš, da bosta na koncu zavladata tvoja svetost in pravica. Ker zaupamo v tvojo rešitev, ti prinašamo naše prošnje:

1. Pomagaj nam vernikom, da bomo živeli budno in odgovorno. Obvaruj nas brezbrčnosti in nam pomagaj, da bomo v zmernosti uporabljali dane dobrine.
2. Poveži nas z ljudmi dobre volje, da bomo skupaj našli pot do ubogih, nemočnih, zapostavljenih in izkoriščanih.
3. Ohrani družinam prijeten dom in jim podeli vse potrebno za življenje.
4. Prosimo te za vse, ki iščejo pomoč na Karitasu – naj jih ujame mreža tvoje konkretne ljubezni in jim pomaga.
5. Usmiljeno sprejmi k sebi vse, ki v teh dneh končujejo svoje zemeljsko življenje in bodo stopili pred tvoje obličje.

Razmišljanja med tednom je pripravil Marko Čížman



Nedelja Karitas
29. november 2026

UVOD V SVETO MAŠO

S prvo adventno nedeljo vstopamo v novo cerkveno leto in v čas neposredne priprave na rojstvo našega Odrešenika. Poleg tega pa danes obhajamo tudi Nedeljo Karitas. Morda sami nismo v položaju, ko bi nujno potrebovali materialno pomoč, a vsak od nas živi od dobrote drugih. Jezus nas v današnjem evangeliju vabi k čuječnosti in budnosti. Biti buden pomeni imeti za bližnjega odprte oči in prepoznati dar v človeku, ki potrebuje našo pomoč, kar v svojem služenju še posebno spoznavajo prostovoljci. V hvaležnosti zanje, v veselju, da nas je Sveti Duh zbral v to občestvo in v zavedanju, da je med nami navzoč sam Kristus, ki nas povezuje in krepi, začnimo to sveto daritev.

PROŠNJE:

Dragi bratje in sestre, v skupnih prošnjah se obrnimo na nebeškega Očeta in mu izročimo vse, kar nosimo v svojih srcih.

1. Dobri Oče, naj čas priprave na rojstvo tvojega Sina spodbuja naše župnijsko občestvo, da bo ostalo čuječe in ne bo pozabilo na vse milosti, ki si nam jih že izkazal.
2. Prosimo te, da bi zmogli vsakega pomoči potrebnega človeka prepoznati kot dar in se ob tem zavedati, da pomoč bližnjemu vedno obogati tudi nas.
3. Gospod, prosimo te za vse cerkvene in državne voditelje. Naj se pri opravljanju svojega dela odpirajo tvojemu Svetemu Duhu, da si ne bodo zatiskali oči pred stisko ubogih.
4. Večna Ljubezen, naj mladi, ki iščejo svojo življenjsko poklicanost, s pogumom in zaupanjem stopajo na pot, ki si jim jo pripravil.
5. Vladar življenja, sprejmi v svoj objem vse, ki so zaključili svojo zemeljsko pot, še posebno pa tiste, ki so v zemeljskem življenju doživljali osamljenost in stisko.

Nebeški Oče, v času priprave na rojstvo tvojega Sina usmiljeno poglej na naše potrebe. Napolni nas s svojim Svetim Duhom, da bomo v svetu prinašalci tvojega miru in upanja. Po Kristusu, našem Gospodu. Amen.

UVOD V OČENAŠ

Dragi bratje in sestre. Očenaš je molitev, ki nas spominja, da na tem svetu nismo sami, temveč nas obdajajo ljudje, ki tako kot mi hlepijo po bližini, ljubezni in vsakdanjem kruhu. Zavedanje, da smo sami neštetokrat prejeli pomoč in milost, naj nas nagovarja, da ne živimo le za lastne potrebe. Gospod nas vabi, da skozi prostovoljstvo in solidarnost odpiramo svoja srca ter postanemo opora tistim, ki živijo v stiski in pomanjkanju. Zahvalimo se za vse prejete darove in prosimo, da bi nas evharistični kruh opogumil, da bomo z ljubeznijo pristopili k bližnjemu ter mu prinesli upanje. Skupaj molimo, kot nas je naučil naš Gospod.

UVOD V POZDRAV MIRU

Sveta mati Terezija je rekla, da je »z vsako kapljico sladkosti, ki jo nekdo da, na svetu ena kapljica grenkobe manj.« Ko se zavedamo, da imamo vsi istega Očeta, kot nas je spomnilo prvo berilo, in smo si med seboj bratje in sestre, veliko lažje sprejmemo drug drugega v vseh naših različnostih. Prav v tem podarjanju in sprejemanju pa lahko odkrijemo vir pravega Božjega miru. Podarimo torej drug drugemu to kapljico dobrote ter si v znak sprave in bratstva podajmo roke.

Pripravila Monika Gril



NAGOVORI na Nedeljo Karitas
29. november 2026

NAGOVOR 1

»Pazíte, čujte in molíte, kajti ne veste, kdaj pride čas.« (Mr 13,33)

S temi besedami nas Jezus v današnjem evangeliju vabi k budnosti. Ne govori o strahu, ampak o odprtosti srca. Čuječ človek vidi. Opazi. Zazna, kaj se dogaja okoli njega. Ne gre mimo človeka, ki potrebuje pomoč. Ne zapre oči pred njegovo stisko.

Prav zato se Jezusove besede zelo lepo povezujejo z letošnjim geslom Tedna Karitas **»Drug drugemu dar.«**

Dar ni samo nekaj, kar položimo v kuverto, nakažemo na račun ali podarimo iz svojega obilja. Najdragocenejši dar je pogosto človek sam – njegov čas, njegova bližina, poslušanje, prijazna beseda, pripravljenost pomagati in biti ob drugem.

Lahko sem drugemu dar, ko obiščem ostarelega človeka, ki je osamljen. Ko pokličem nekoga, za katerega vem, da mu je težko. Ko prisluhnem človeku, ki potrebuje nekoga, da ga sliši. Ko pomagam družini, ki se je znašla v stiski. Ko ne vprašam najprej: *»Kaj bom imel od tega?«*, ampak: *»Kaj lahko storim zate?«*

Toda današnje geslo nam govori še nekaj pomembnega: **tudi jaz potrebujem dar drugega.** Nihče od nas ni samozadosten. Tudi mi živimo od dobrote drugih ljudi. Kolikokrat nas je nekdo spodbudil, ko smo bili potrti. Kolikokrat nam je nekdo stal ob strani, ko sami nismo več videli poti naprej. Kolikokrat nam je nekdo podaril svoj čas, potrpljenje, molitev ali preprosto svojo navzočnost.

Zato Karitas ni samo prostor, kjer nekateri dajejo, drugi pa prejemajo. Karitas je prostor, kjer **se srečujejo darovi**. Tisti, ki pomaga, prejme hvaležnost, zaupanje, prijateljstvo in pogosto tudi novo življenjsko izkušnjo. Tisti, ki prejme pomoč, pa s svojo zgodbo, vztrajnostjo in zaupanjem pogosto obogati življenje tistega, ki mu pomaga.

To je skrivnost krščanske ljubezni: **ko podarjamo sebe, ne postajamo revnejši, ampak bogatejši.**

Nedelja Karitas nas zato vabi, da ponovno odkrijemo moč bližine. Človek v stiski pogosto ne potrebuje samo materialne pomoči. Potrebuje človeka. Potrebuje občutek, da ni sam, da ga nekdo vidi, da mu nekdo verjame in da je njegovo življenje dragoceno.

Karitas je prav zato konkretna ljubezen. Ljubezen, ki ima oči, da vidi, ušesa, da sliši, srce, da začuti, in roke, da pomagajo. Slovenska Karitas poudarja, da njeno poslanstvo vključuje pomoč ljudem ne le v materialni, temveč tudi v duhovni in človeški stiski – s potrebo po bližini, toplini, sočutju in besedi spodbude.

Jezus danes pravi: »*Čujte!*« Morda je to najlepše povabilo letošnje nedelje Karitas. Čujte za človeka ob sebi. Bodimo pozorni na tistega, ki je tiho. Na tistega, ki se umika. Na starejšega, bolnega, osamljenega, brezposelnega, žalostnega. Na človeka, ki morda ne zna prositi za pomoč.

In potem naredimo korak bliže.

Morda bomo ugotovili, da je prav človek, ki smo ga želeli obdarovati, tudi sam postal **dar za nas**.

Naj bo letošnji Teden Karitas zato čas, ko bomo drug drugemu bolj blizu. Čas, ko bomo manj spraševali, kaj manjka meni, in bolj opazili, kaj manjka drugemu. Čas, ko bomo svojo vero spremenili v dejanje.

Kajti svet se ne spreminja samo z velikimi dejanji. Spreminja se takrat, ko je nekdo pripravljen podariti svoj čas, svojo pozornost, svojo besedo, svoje roke in svoje srce.

Bodimo torej drug drugemu dar.

In ko bomo darovali, ne pozabimo: v človeku, ki stoji pred nami, nam prihaja naproti Kristus sam.

Želim vam blagoslovljeno nedeljo Karitas, blagoslovljen adventni čas, ko Jezus sam postaja dar za nas, da bi tudi mi po njegovem zgledu postali dar za druge.

Zoran Zornik, predsednik ŠK Koper

NAGOVOR 2

Drug drugemu smo dar ... v zveličanje

3. oktobra smo obhajali 800-letnico smrti sv. Frančiška Asiškega, ki je nekaj mesecev pred svojim prehodom v Očetovo hišo v svoji Oporokidejal: *»Gospod mi je dal brate in mi pokazal, da moramo živeti po vzoru sv. evangelija!«* Ker je Boga v času spreobrnjenja spoznal za svojega Očeta, je lahko vse ljudi in vsa ustvarjena bitja imel za brate in sestre.

Tako nam še močneje spregovori molitev preroka Izaija v današnjem prvem berilu, ko moli in mi molimo z njim: *»Ti, Gospod, si naš oče ... Mi smo glina, ti si naš upodablavec, vsi smo delo tvojih rok.«*

Ko na današnjo nedeljo Karitas vstopamo v advent, čas pričakovanja in čas upanja, se vprašajmo: koga pričakujemo? Apostol Pavel nam v drugem berilu prihaja naproti z odgovorom: pričakujemo *»razodetje Gospoda«*, ki je naš skupni Oče. Zato usmerimo pogled v njegovega Sina Jezusa, ki prihaja, da bi nam razodel Očeta.

Za nas kristjane je najpomembnejše srečati se z Gospodom, živim in resničnim, in ostati povezani z njim. On, ki nam prihaja naproti, nam daje moč, da lahko v vsakdanjem življenju delamo dobro v blagor drugih. Naš Bog je Bog, ki prihaja, Gospod vedno prihaja in ostaja z nami.

Jezus, Bog in človek, je prišel med nas pred dobrimi 2000 leti; ponovno bo prišel ob koncu časov kot vladar nebes in zemlje. In prihaja tudi na tretji način: vsak dan nam prihaja naproti v svoji Besedi, v zakramentih ... in tudi v bratih in sestrah.

Stoji pred vrati in trka ... trka na tvoje srce: vznemirja in navdihuje. Vsak dan prihaja. Današnji psalm nas spodbuja k čuječnosti in sprejemanju: »*Naša duša čaka na Gospoda: on je naša pomoč in naš ščit. V njem se veseli naše srce.*«

Duša, ki pričakuje, duša, ki zaupa v Gospoda, najde pogum tudi v zapletenih trenutkih življenja, ker ni sama. Naš Bog je Emanuel, »*Bog z nami*«; je Bog, ki ni daleč. On je vedno z nami; ponoči bdi nad menoj, podnevi me spremlja, kamor koli grem. Samo mi kristjani imamo to milost, da imamo Boga, ki je ljubezen, tako zelo blizu.

Zato ne preseneča, da nas Jezus v današnjem evangeljskem odlomku kar trikrat pozove: »*Bodite budni.*« Če bomo zares budni, ga bomo prepoznali ne le v evharistiji in v njegovi Besedi, pač pa tudi v bratih in sestrah, še posebej v tistih, ki so najbolj potrebni naše pomoči.

Sprejemajmo Gospoda, ki nam prihaja naproti v človeški podobi. Čujmo, pričakujmo Gospoda, in srečali ga bomo. Sv. Avguštin je zapisal: »*Bojim se Gospoda, ko gre mimo.*« S tem je izrazil svojo bojazen, da ne bi bil preveč raztresen, zaprt vase ali zaposlen z vsakdanjimi skrbmi in bi zaradi tega spregledal Božjo bližino, Božji obisk ali milost, ki se mu ponuja v tistem trenutku.

Človek, ki je buden, tudi sredi hrupa sveta živi polno in usmerjen k Drugemu in k drugim. Zavestno goji razumevajoč in usmiljen pogled, ki prepozna potrebo človeka ob njem, ker ve, da bo Jezus ob svojem prihodu v slavi premeril njegovo življenje po nesebični in konkretni ljubezni do bratov in sester, ki so mu bili podarjeni: »*Karkoli ste storili enemu od teh mojih najmanjših bratov, ste meni storili*« (Mt 25,40).

br. Štefan Kožuh

NAGOVOR 3

Drug drugemu dar!

Darila so čudovita stvar. Razveseljujejo tako obdarovanega kakor darovalca. Povežejo nas drug z drugim, ker nosijo naklonjenost in ljubezen. Darilo postane sredstvo ljubezni.

So pa darila tudi zahtevna stvar. Darovalec mora poiskati nekaj, kar bo razveseljevalo obdarovanca. Ko išče darilo, mora misliti predvsem nanj. Darilo zahteva tudi, da je dar svoboden in da ne presega možnosti, ki jih ima darovalec. Ne bi bilo prav, da se nekdo zadolži, da bi kupil darilo. Obdarovanec pa mora darilo sprejemati s hvaležnostjo, odgovornostjo in veseljem. Hvaležnost, ker je prejel nepričakovan dar, odgovornost, ker ga mora uporabljati v skladu z namenom darovalca in darila samega, ter veseljem, ker je prejel dokaz ljubezni.

Najboljša darila so tista, ki nas presenetijo in izpolnijo kakšno našo željo, ki je sami nismo mogli uresničiti. Čeprav smo vedeli, da bomo ob določeni priložnosti nekaj dobili, takšnega darila nismo pričakovali. Takrat sta naše veselje in hvaležnost največja.

Zelo pogosto se zgodi, da se naša pozornost od darovalca preusmeri na darilo. Nismo pozorni na osebo, ki nam je izkazala ljubezen, ampak se osredotočimo na stvar, ki jo ljubimo. In takrat izlijemo prvo kapljico pelina v sicer vesel dogodek. Lahko pa se zgodi, da popolnoma pozabimo na darovalca, s čimer pokažemo svojo nehvaležnost in osredotočenost nase. Žal se tudi to zgodi. Vendar mora tudi do izkusiti vsak, še posebej darovalec, saj podariti ne pomeni samo dati, temveč tudi omogočiti obdarovancu, da z darilom naredi, kar koli želi, četudi z njim ne ravna prav.

Tudi ljudje lahko drug drugemu postanemo dar. Pravila so pravzaprav enaka. Drug drugega moramo sprejemati s hvaležnostjo, odgovornostjo in veseljem. Drug drugemu se moramo dajati svobodno in tvegati, da bo obdarovanec znal ceniti in ljubiti, kar prejema. Ko samega sebe dajemo drugemu v dar, postanemo mi sami tista ljubezen, ki jo izkazuje darilo. Biti dar pomeni biti ljubezen. Ljubezen pa je potrpežljiva, se ne napihuje, ni nevoščljiva, se ne ponaša, vse prenese, vse veruje, vse upa, veseli se resnice in pravice. Ljubezen se konkretno pokaže v tisti pravi naklonjenosti, ki jo ljudje izkazujemo drug drugemu.

Pokaže se v poštemem ukoru in pouku staršev in vzgojiteljev, ter v kazni, s katero se učimo odgovornosti za svoja dejanja. Ljubezen odkrivamo v žrtvah, ki jih v družini in med prijatelji prevzamemo nase, da bi bilo drugemu lažje. Ljubezen postane usmiljenje, ko vidimo stisko sočloveka in hitimo z delom, da bi pomagali. Ljubezen nima v sebi nič romantičnega, nič osladnega, ker je Karitas, t.j. konkretno delo, da bi bilo sočloveku dobro. Biti drugemu dar je zahtevno, ker moramo drug drugemu postati ljubezen. In pri tem je mnogo nevarnosti in pasti, ki nas lahko tako hudo ranijo in razočarajo, da odnehamo in se prepustimo največjemu sovražniku ljubezni, sebičnosti.

Postajati dar za drugega je očitno zahtevno. Pa tudi nevarno. Zato potrebujemo pomoč. Naša pomoč pa je v Gospodu, ki je ustvaril nebo in zemljo, še bolj pa v Gospodu, ki je naš Odrešenik in Zveličar. Naša ljubezen je Jezus Kristus, ki je ljubezen. Apostol Janez pa čisto kratko napiše: »Bog je ljubezen!« (1 Jn 4,8).

Želeti biti dar za drugega in vztrajati v tej drži terja od nas, da hodimo za Kristusom, ker nas le on uči ljubezni. Še več, on nas spremlja na poti križa in nas krepi z močjo, ki jo potrebujemo, da nam v dajanju samega sebe v dar ne zmanjka moči. On je neskončna ljubezen in nas hrani z ljubeznijo, da lahko postanemo drug drugemu dar in da lahko vztrajamo tudi takrat, ko naš dar obdarovanec zlorabi, rani in uniči. Kakor je on sam vzdržal naš greh, ki ga je na križevem potu mučil do neprepoznavnosti in kakor je v ljubezni do Očeta vztrajal na križu do bridke smrti. Ker je On, ki je ljubezen, trpel in umrl za nas, ker je On vstal od mrtvih in razlil na nas svojo ljubezen, ki se najbolje pokaže v obhajilu, s katerim nas hrani, moremo tudi mi postati in ostati drug drugemu dar. Ljubezen je dar, ljubezen postane Karitas.

Amen

Andrej M. Poznič



Molitvena ura za sodelavce
Karitas:
Drug drugemu dar

MOLITVENA URA – DRUG DRUGEMU DAR

Pripomočki:

- Natisnjena molitev za vsakega udeleženca (Molitev tistih, ki služijo drugim)
- Pisala
- Telefon in polnilnik
- Natisnjeni svetopisemski odlomki ali Sveta pisma
- Listi z motivom vrča

Uvodna pesem: Predte stopam, Oče
Znamenje križa

Voditelj prebere spodnjo molitev in med vsakim odstavkom naredi kratek premor. Molitev lahko bere tudi več oseb, če imate to možnost. Molitev lahko tudi natisnete in jo razdelite udeležencem.

Molitev tistih, ki služijo drugim

Kristus, naš Gospod, Ti, ki nas ozdravljaš!

V tem zlomljenem svetu ni konca boleznim, ranam, trpljenju in stiskam, ni konca vrsti ljudi, ki trkajo na naša vrata in potrebujejo našo pomoč in zdravilno besedo.

*Zato, o Bog, nam nakloni milost,
da bomo lahko radodarno dali na razpolago svoj čas in svoje življenje.
Prosimo te, da bi lahko bile v tem služenju
naše roke podaljšek tvojih usmiljenih rok
in naše služenje most do izvirov tvoje milosti.*

*Kajti pogosto ni lahko biti
tako blizu trpljenja, stiske, bolečine, strahu in zmede,
včasih tudi umiranja, smrti in žalovanja.
Vendar verjamemo, Gospod,
da bi si tudi ti izbral za delovanje prav ta kraj in te ljudi, ki trpijo.
Naj bo torej naše služenje ljudem osredinjeno na to,
da zremo in razumemo tvoje srce.*

*Naj govorimo in posredujemo zdravilno besedo,
saj si ti Bog, ki zdravi,
do nas si sočuten in milostljiv.*

*Naj govorimo in posredujemo zdravilno besedo,
saj si ti blizu tem, ki te potrebujejo,
tistim, ki se soočajo z žalovanjem in izgubo.*

*Naj posredujemo zdravilno besedo
kot zvesti in voljni služabniki tvojega odrešenja
in se tako borimo proti posledicam človekovega padca.
Naj naša prisotnost v težkih situacijah
daje Tvojemu sočutju človeški obraz.*

*Daj nam milost, da bomo vedno –
tudi v naših kratkih srečanjih –
pozorni in odzivni na to, kar nam govorijo srca ljudi,
ki so ustvarjeni po tvoji podobi.*

*Naj bomo prijazni in usmiljeni tudi do tistih,
ki so preveč jezni, prestrašeni, zagrenjeni ali preveč trpijo,
da bi nam vračali prijaznost.*

*Daj, da bi jim izkazovali še posebno ljubezen,
saj bolj kot zaradi materialnega pomanjkanja in telesne bolezni
trpijo predvsem zato,
ker ne razumejo ali še niso izkusili tvoje milosti, usmiljenja in ljubezni.
Naj ima čas, ki ga preživimo skupaj z njimi, okus po Božji bližini,
ki bo v njih vzbudila lakoto po upanju.*

*Nobene od teh stvari ne moremo storiti sami.
Lahko jim podarimo samo Tvojo milost, Gospod,
zato nam jo, prosimo te, podeli še v večji meri.*

*Naj v tem divjem ritmu in neprenehni potrebi po naši pomoči
najdemo čas tudi za molitev, služenje Tebi in počitek.
Samo tako se bodo lahko naše duše nahranile in spočile v Tebi
in bomo lahko v času, ki ga preživimo z drugimi,
imeli na zalogi več potrpljenja in prijaznosti,
da ju bomo lahko delili z njimi.*

*Nauči nas, kako bolje uravnotežiti svoje dolžnosti
in svoje dneve, da zaradi služenja drugim ne bi odrekli časa našim
družinam,
prijateljem ter bratom in sestram v Cerkvi.
Naj bomo dobro vtكاني v te skupnosti in odnose
ter si zanje vzemimo dovolj časa.
Tako bomo lahko tudi njim na razpolago, skrbeli za njihove potrebe
in obenem dovolili, da tudi oni skrbijo za nas.*

*Naj nas naše služenje trpečim in osamljenim nikoli ne potegne tako
globoko, da bi za naše bližnje zmanjkalo časa in pozornosti.*

Gospod, izlij na nas svojega Svetega Duha in nam podari blagoslov za delo s

trpečimi. Naj nas povsod spremlja Tvoja živa ljubezen!

Naj bo slava in čast Tvojemu imenu vekomaj!

Amen

Douglas McKelvey, 2017

Prevod: Marko Ipavec

Kratka tišina

Razmišljanje voditelja

Ko skrbimo za druge, lahko hitro spregledamo lastno utrujenost in potrebe. Tudi tisti, ki pomagamo, potrebujemo počitek, bližino in podporo. Biti drug drugemu dar pomeni tako dajati kot sprejemati – dovoliti, da tudi drugi poskrbijo za nas. Preobremenjeni smo, kadar poskušamo narediti preveč stvari hkrati, imamo preveč odgovornosti, se ne moremo dobro spočiti ali si ne vzamemo dovolj časa zase. Skrb za druge nas lahko izčrpa. Lahko si damo toliko opraviti s skrbjo za druge, da si ne vzamemo časa zase. Znaki preobremenjenosti so lahko naslednji:

- Nenehno smo jezni ali žalostni;
- Utrujeni smo in razdražljivi;
- Slabo spimo;
- Imamo težave v odnosih;
- Zbolevamo ali se nam dogajajo nezgode;
- Začnemo gojiti zamero do tistih, ki potrebujejo našo pomoč;
- Ne zanimamo se več za delo;
- Podvomimo o tem, ali je naša vera resnična;

- Podvomimo o Božji dobroti in moči;
- Začenjamo verjeti satanovim lažem o tem, kdo smo in kakšna je naša vrednost (da je odvisna od tega, koliko naredimo, da moramo biti ves čas močni, da si ne smemo vzeti časa za počitek, ker je to sebično, ter da bomo razočarali Boga ali druge, če bomo rekli »ne«).

Voditelj molitve naj pred sabo podrži mobilni telefon in polnilnik, nato pa postavi vprašanje za pogovor:

- Kaj se bo zgodilo s tem telefonom, če se ne bo nikoli več napolnil?
- Ali je čas, ko se telefon polni, zapravljen ali koristno uporabljen?

Mi smo Božje orodje za dobro v svetu. Če za to orodje ne skrbimo dobro, se izprazni, polomi, obrabi in postane neuporabno. Kakor si moramo vzeti čas, da se napolni telefon, tako si moramo vzeti čas, da poskrbimo zase. Šele potem bomo zmogli skrbeti za druge in postati drugim dar.

Osebni razmislek in podelitev v paru

Ste se že kdaj počutili preobremenjene ob služenju drugim? Kako ste se takrat počutili?

Če je možno, naj udeleženci v paru na kratko izmenjajo svoja razmišljanja.

Pogovor ob svetopisemskem odlomku

Pare iz prve vaje lahko povabite, da se po dva združita v skupino štirih udeležencev. Vsaki od skupin razdelite en svetopisemski odlomek oz. vrstico. Vsaka skupina naj prebere vrstico ali odlomek in se pogovori o prebranem (kaj jim odlomek govori o njihovi sedanjí situaciji, kako se v odlomku pokaže skrb za človeka).

Zbal se je, vstal in odšel, da si reši življenje. Prišel je v Beeršébo na Judovem in tam pustil svojega služabnika, sam pa je šel naprej v puščavo dan hoda. Prišel je in sédel pod samotno bodičevje; želel si je smrt in rekel: »Dovolj je; zdaj, Gospod, vzemi moje življenje, saj nisem boljši kakor moji očetje.« Legel je in zaspal pod bodičevjem. A glej, dotaknil se ga je angel in mu rekel: »Vstani in jej!« Ozrl se je in glej, pri njegovem vzglavju je bil hlebček na vročem kamenju pečenega kruha in vrč vode. Jedel je in pil pa spet legel. Gospodov angel pa je prišel še drugič, se ga dotaknil in rekel: »Vstani in jej, sicer bo pot zate predolga!« Vstal je, jedel in pil in v moči tiste jedi potoval štirideset dni in štirideset noči do Božje gore Horeb. (1 Kr 19,3–8)

Glas o njem pa se je čedalje bolj širil in velike množice so se zbirale, da bi ga poslušale in bi jih ozdravil njihovih bolezni. On pa se je umaknil v puste kraje in tam molil. (Lk 5,15–16)

Navsezgodaj, ko je bilo še čisto temno, je vstal, se odpravil ven na samotni kraj in tam molil. Simon in njegovi tovariši so mu sledili. Ko so ga našli, so mu rekli: »Vsi te iščejo.« Rekel jim je: »Pojdimo drugam, v bližnja naselja, da bom tudi tam oznanjal, kajti za to sem prišel.« In prihajal je v njihove shodnice, oznanjal po vsej Galileji in izganjal demone. (Mr 1,35–39)

Nosíte bremena drug drugemu in tako boste izpolnili Kristusovo postavo. (Gal 6,2)

Naslednji dan se je Mojzes usedel, da bi sodil ljudstvo; in ljudstvo je stalo pred Mojzesom od jutra do večera. Ko je Mojzesov tast videl, kaj vse je moral Mojzes delati za ljudstvo, je rekel: »Kaj vendar delaš za ljudstvo?

Zakaj sediš sam, vse ljudstvo pa mora stati pred teboj od jutra do večera?» Mojzes je rekel tastu: »Ljudstvo prihaja k meni Boga spraševati za nasvet. Kadar koli imajo namreč kako sporno zadevo, pridejo k meni, da razsodim med enim in drugim in naznanim Božje zakone in postave.« Tast pa mu je rekel:

»To, kar delaš, ni dobro. Sebe in ljudstvo, ki je pri tebi, boš čisto izmučil; kajti to je pretežavno zate, sam tega ne moreš opravljati. Poslušaj me zdaj; dam ti nasvet in Bog bo s teboj! Ti zastopaj ljudstvo pred Bogom in prinašaj zadeve pred Boga! Razlagaj jim zakone in postave in kaži jim pot, po kateri naj hodijo, in delo, ki naj ga opravljajo! Izberi pa iz vsega ljudstva sposobne moške, ki se bojijo Boga, zanesljive ljudi, ki sovražijo podkupovanje; postavi jim jih za načelnike čez tisoč, čez sto, čez petdeset in čez deset ljudi! Ti naj vsak čas sodijo ljudstvu; vse večje zadeve naj prinašajo tebi, vse manjše zadeve pa naj razsojajo sami. Olajšaj si breme, naj ga nosijo s teboj! Če to storiš in ti Bog to zapove, boš lahko zdržal in tudi vse ljudstvo bo v miru hodilo domov.« (2 Mz 18,13–23)

Tedaj jim je rekel: »Pojdite sami zase v samotni kraj in se malo odpočijte!« Mnogo ljudi je namreč prihajalo in odhajalo, tako da še jesti niso utegnili. (Mr 6,31)

Voditelj skupine povabi udeležence, da drugim predstavijo povzetek svoje vrstice ali odlomka. Če ima več skupin isto vrstico, naj se skupine med seboj dopolnjujejo.

Če skupine ne omenijo česa od spodaj naštetega, jih dopolnite:

- Dopustite Bogu, da bo poskrbel za vas;
- Prepoznajte, da niti Jezus ni pomagal vsakomur;
- Svoja bremena delite z drugimi;
- Delovne obveznosti si delite z drugimi;
- Vzemite si čas za odmik od dogajanja;
- Poskrbite za svoje telo.

Osebno delo ob vrču

Voditelj razdeli liste, na katerih je narisana prazen. Udeležence povabi, da s črto označijo, do kod je njihov vrč trenutno napolnjen – koliko energije in notranje moči čutijo v tem trenutku.

Nato jih povabi, naj v vrč zapišejo stvari, ki jih napolnjujejo (npr. molitev, sprehod, čas z družino itd.), zunaj vrča pa stvari, ki jih praznijo (npr. čiščenje stanovanja, delo z zahtevnimi strankami, napeti ali obremenjujoči odnosi).

Nekatere stvari so lahko zapisane tako znotraj kot zunaj vrča (npr. delo na vrtu ...).

Udeležencem pustite dovolj časa, da lahko v miru razmislijo in zapišejo stvari. Na koncu jih povabite, da izberejo eno stvar, ki jim bo pomagala pri skrbi zase in ji želijo v prihodnjih 72 urah nameniti čas.

Zahvala in prošnje

Jezus je Samarijanki odvrnil in ji rekel: »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, katero mu bom dal, postala v njem izvir vode, ki teče v večno življenje.« Žena mu je rekla: »Gospod, daj mi te vode, da ne bom žejna in ne bom hodila sem zajemat.« (Jn 4,13–15)

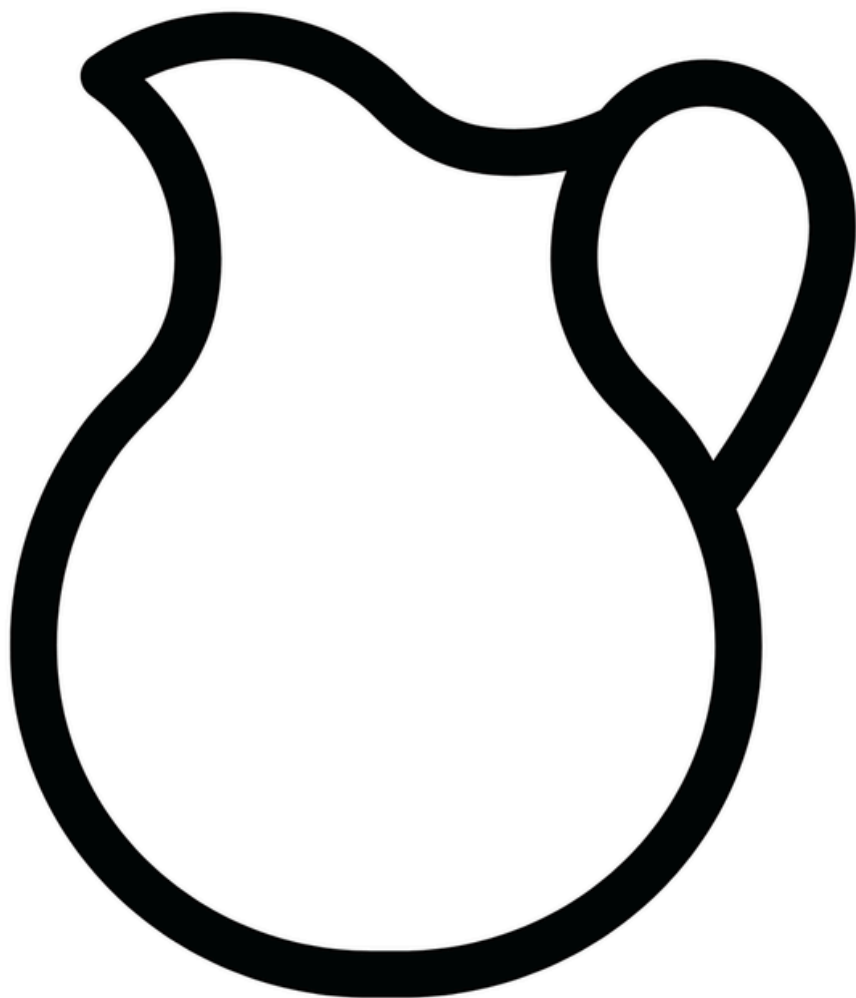
Gospod, zahvaljujemo se ti, da nam daješ svoje žive vode in nas napolnjuješ! Prosimo te, pomagaj nam prepoznati naše meje ter nam daj pogum, da prosimo za pomoč, in pripravljenost, da sprejmemo skrb drugih. Predvsem pa nas napolni ti!

Udeležence povabite, da dodajo svoje osebne zahvale ali prošnje.

Zaključna pesem: Tvoje ime slavimo

Pripravila Nives Felič

*Vsebina je pripravljena na osnovni gradiva programa Zdravilna
beseda Svetopisemske družbe Slovenije.*



Delavnica opolnomočenja



DELAVNICA OZAVEŠČANJA NA TEMO ČUSTEV ZA BOLJŠE DUŠEVNO ZDRAVJE

Delavnica je namenjena prostovoljcem Karitas in drugim, ki služijo v pomagajočih poklicih ali poslanstvih znotraj cerkvenega občestva ali širše za pogovore v skupini na temo duševnega zdravja.

Lahko se izvede v uri in pol do dveh urah.

Zakaj delavnica?

Vsi občutimo čustva in smo že doživeli, da nas lahko neobvladano čustvo preplavi ali iztira iz ravnotežja ter vpliva na naše počutje in duševno zdravje. Slabo počutje in slabo duševno stanje lahko sčasoma spreminja pogled na svet, odnose in mišljenje. Pri prostovoljnem delu in služenju drugemu je zelo pomembno, da prepoznamo svoja čustva in neprijetne sprožilce, poznamo jih uravnavamo in kako pod njihovim vplivom delujemo navzven.

Delavnica je namenjena pogovoru o posameznih čustvih.

Preko videov predstavlja pet pogostih čustev: ŽALOST, STRAH, JEZA, NAPUH - PONOS ter GNUS. V vsakem videu zaigrani prizor neke odnosne situacije med prostovoljci ali sodelavci Karitas, sledi predstavitev čustva s strani strokovnjaka in na koncu vprašanja, ki ponujajo možnost refleksije in izpraševanja o tem, kako lahko delujemo, da premostimo prepad med tem, kaj se dogaja (resničnost) in tem, kaj naj bi se dogajalo, kako se lahko umirimo in si pomagamo, da čustvo na ustrezen način predelamo.

Cilji:

- Prepoznavanje in razumevanje čustev (kaj narediti s čustvom, ki se pojavi);
- Zmanjševanje in kultiviranje premočnih negativnih čustev in spodbujanje pozitivnih;
- Izboljšanje kakovosti življenja, medsebojnih odnosov in krepitev lastnega duševnega zdravja.

1. UVOD – 15 minut

Kratka molitev za umiritev:

V imenu Očeta in Sina in Svetega Duha. Amen.

Gospod Jezus,

Predte prinašamo vse, kar ta trenutek nosimo v svojih srcih.

Ti poznaš naše trenutno počutje – vidiš naše navdušenje in radost, pa tudi našo utrujenost, skrbi ali nemir, s katerimi smo prišli na to srečanje. Prosimo te, umiri naša srca. Darujemo ti vsa svoja čustva in te prosimo, da prečistiš naše namene.

Izlij svojega Svetega Duha na našo skupino. Podari nam odprtost za poslušanje, potrpežljivost pri pogovoru in medsebojno spoštovanje. Naj bo vse, kar bomo danes načrtovali, govorili in delali, tebi v slavo, nam pa v blagoslov in rast.

Gospod, blagoslovi naše delo in naše odnose.

Amen.

(Po želji lahko dodate še skupni Očenaš ali Zdravo Marijo).

V imenu Očeta in Sina in Svetega Duha. Amen.

Na začetku v skupini preverimo, kakšno je »naše vreme«, kako se počutimo, s čim prihajamo.

Pripomočki:

- Kartice počutja – stiskano iz priloge, ki je priložena delavnici;
- Druge slikovne kartice počutja;
- Druge primerne oblike fotogovorice.

Možnosti izvedbe:

- a. Vsak od udeležencev si vzame kartico, ki ga nagovori in odgovori na vprašanja, napisana na zadnji strani.
- b. Vsak pove, kako se trenutno počuti.
- c. Voditelj ali moderator lahko vzame tudi kakšne druge podlage kartic ali fotogovorice, da steče pogovor, kako smo trenutno in s čim prihajamo v skupino.

2. OGLEDE VIDEA – 30 minut

Pripomočki:

- Povezava do videa.
- Računalnik in zvočniki.
- Večji TV zaslon ali projektor.

Moderator na kratko predstavi namen pripravljenih kratkih izobraževalnih videov na temo čustev.

Ustvarjalec je želel na praktičnih primerih pokazati pet osnovnih čustev, ki so sicer povzeti po Paulu Ekmanu (žalost, veselje, strah, jeza, presenečenje in gnus). V videu je poudarjeno, kako zelo pomembna so čustva za doživljanje ljudi in sveta okoli nas, zakaj jih potrebujemo ter kako se čustva prenašajo med ljudmi in vplivajo na odnose.

V videih je prikaz najpogostejše doživetih čustev, s katerimi se soočajo sodelavci Karitas. Strah, žalost, jeza, gnus in še sestavljeno čustvo iz osnovnih čustev - ponos - krščanski napuh, ki v marsičem pooseblja tudi nepristno veselje in presenečenje. Za prikaz so uporabljeni konkretni primeri s pomočjo zaigranega prizora.

Sledi razlaga posameznega čustva tudi po metodi 'opazuj – presodi – deluj'.

To je preprosta, koristna in učinkovita metoda, ki jo je v družbeni nauk cerkve uvedel belgijski kardinal Joseph Cardijn (1882–1967). Pomaga nam, da se ustavimo, stopimo korak nazaj, pogledamo na situacijo in premislimo o njej preden skočimo in začnemo ukrepati, delovati. Ta proces nam pomaga, da kritično presojava razmere, situacije, dogodke in strukture. Seveda se mnogokrat tri stopnje prekrivajo in med seboj dopolnjujejo.

Tudi v videu se te stopnje prekrivajo in dopolnjujejo tudi z zadnjim predlaganim delom, umiritve in razmisleka, kako lahko delujemo drugače, z drugimi vzorci in načini.

V skupini izberemo čustvo, ki ga bomo predvajali. Ogledamo si približno 25 minut dolg video.

3. POGOVOR V SKUPINI - aktivna udeležba - 45 - 60 minut

Pripomočki:

- Tabla ali velik plakat.
- Flomastri za tablo ali papir.
- Samolepilni barvni listki.

1.korak

Tudi v skupini delujemo tako, kot smo videli v videu. Čustvo povzamemo tako, da vsak od udeležencev pove, kaj ga je v zaigranem prizoru posebno nagovorilo. Ali mu je bilo kaj od zaigranega še posebno blizu. Lahko podeli tudi kakšno osebno izkušnjo.

2.korak

Drugi krog pogovora v skupini se dotika slišanega glede razlage čustva in kako se to čustvo odraža v odnosih.

Uporabimo metodo: "Zemljevid telesa" (telesno ozaveščanje).

Ta vaja pomaga razumeti, kako se obravnavano čustvo fizično odraža v nas in kako prepoznati njegove prve znake tudi glede na slišano v predavanju.

Na velik plakat (ali na liste papirja) moderator ali voditelj nariše preprosto silhueto človeškega telesa. Člani skupine z barvnimi flomastri ali lepljivimi listki označijo mesta, kjer to čustvo najmočnejše občutijo (npr. strah/stres v želodcu, jeza v stisnjenih čeljustih ali rokah, veselje v prsih).

3.korak

Sledi kratek pogovor v skupini, kje in kako smo določeno čustvo različno občutili. Pogovor se lahko razvije tudi na temo, kako si lahko medsebojno pomagamo, ko opazimo te znake pri sodelavcu/bližnjemu.

V primeru, da se tema dobro razvije in moderator oceni, da gremo lahko še globlje, lahko izdelamo še skupni plakat na temo, kako oblikovati različne strategije, kako lahko odreagiramo na določeno čustvo v praksi.

Uporabimo tablo ali velik plakat in razdelimo tablo ali plakat na tri barvne dele in napišemo v vsak del oblikovan skupen odgovor:

- **z rdečo barvo** (kaj nas ob tem čustvu blokira/škoduje dinamiki),
- **z rumeno barvo** (kaj so opozorilni znaki, da moramo upočasniti),
- **z zeleno barvo** (kaj nam konstruktivno pomaga prebroditi to čustvo, kaj lahko čisto konkretno naredimo, da ga presežemo ali celo preoblikujemo).

Tako naredimo tudi skupen korak k deluj.

Opomba

V primeru, da nimate dovolj časa ali precenite, da je pogovor v skupini (točka 3) preveč zahteven za udeležence, lahko samo v desetih minutah naredite krog, kjer imajo udeleženci možnost, da strnejo svoja doživetja in misli.

4. ZAKLJUČNA DINAMIKA – 10 minut

Pripomočki:

- Sveto pismo,
- Predvajalnik glasbe - tiha glasba v ozadju (računalnik, zvočnik).

Moderator ali voditelj skupino povabi, da se udobno namestijo in vodi z besedami:

»Zaprimo oči in začnimo z globokim vdihom in nato izdihom. Z vsakim vdihom prejemamo Božji mir, z vsakim izdihom pa izpustimo napetost, skrbi in hrup današnjega dne. Postanimo navzoči tukaj in zdaj. Bog nas gleda z ljubeznijo. Tudi s svojo besedo, ko nam govori preko Svetega pisma. Prisluhnimo njegovim besedam:

Prebere odlomek iz svetega pisma:

»Nastal je velik vihar in valovi so se zaganjali v čoln, tako da je bil že poln vode. Jezus pa je bil na krmi in je spal na blazini. Prebudili so ga in mu rekli: ›Učitelj, ti ni mar, da se potapljamo?‹ In vstal je, zapretil vetru in rekel jezeru: ›Utihni! Molči!‹ In veter je ponehal in nastala je velika tišina.« Mr 4 37-39.

Naredi premor in dovoli nekaj tiše, ter nadaljuje:

Zaključimo z molitvijo:

»Poglejmo Jezusa, ki je v čolnu z nami. Tudi ko se zdi, da spi, je z nami. Izročimo mu svoje viharje. Izročimo mu svoje viharje in prisluhnimo njegovim besedam: ›Utihni! Molči! Prejmi moj mir.«

Gospod Jezus, hvala ti, ker ne glede na to, kako visoki so valovi naših čustev, ti ostajaš naš mir. Blagoslovi naše delo in nas uči, da bomo v trenutkih nemira zmeraj zrli vate. Amen.«

Dostop do video vsebin: <https://www.karitas.si/custva-in-dusevno-zdravje>



Delavnico pripravila Helena Potočnik Okorn

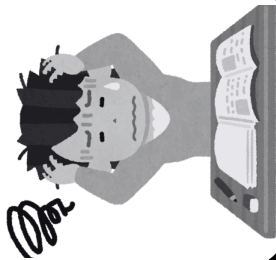
vesel



ponosen



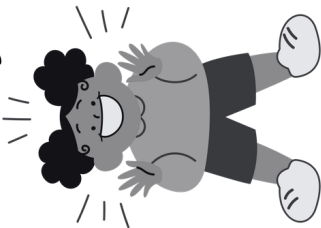
frustriran



ljubosumen



vznemirjen



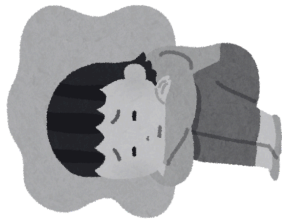
jezen



zaskrbljen



žalosten



vznemirjen

Kdaj si bil nazadnje
navdušen?

Kakšen je zate
občutek
navdušenja?

jezen

Kaj te jezi?

Kje v telesu čutiš
jezo?

zaskrbljen

Zaradi česa si v
preteklosti
občutil tesnobo?

Kako veš, kdaj
občutiš tesnobo?

žalosten

Kdaj si nazadnje
občutil žalost?

Če bi bila žalost
zvok, kakšen bi
bil?

vesel

Hodiš po
prostoru, kot da
si srečen.

Če bi bila sreča
barva, kakšna bi
bila?

ponosen

Kaj si ta teden
naredil, na kar si
ponosen?

Če bi bil ponos
žival, katera žival
bi to bila?

frustriran

Se spomniš, kdaj si
se nazadnje
počutil
frustriran?

Kaj storiš, ko se
tako počutiš?

ljubosumen

Kdaj si nazadnje
občutil
ljubosumje?

Ali je ljubosumje
prijetno čustvo?



Teden Karitas in Klic dobrote

Teden Karitas bo letos potekal **od 23. do 29. novembra**, in sicer pod geslom **Drug drugemu dar**.

V sredo, 25. novembra 2026, nas bosta povezala **romanje na Ponikvo in 36. dobrodelni koncert Klic dobrote**.

Dan bomo preživel ob molitvi, druženju in dobrodelnosti:

- **Ob 12.00:** sv. maša na Ponikvi, ki jo bo daroval predsednik Slovenske karitas, nadškof Alojzij Cvikel, ob somaševanju misijonarja Pedra Opeke.
- **Po sveti maši:** druženje ob kavi in čaju.
- **Ob 14.00:** kosilo v Celju za vse prostovoljce, sodelavce Karitas.
- **Ob 16.00:** generalka koncerta Klic dobrote v dvorani Golovec v Celju.
- **Ob 20.00:** dobrodelni koncert Klic dobrote z neposrednim prenosom na TV Slovenija, Radiu Slovenija in Radiu Ognjišče.

Letos bo z nami tudi **slovenski misijonar Pedro Opeka**, ki nas bo na ta dan nagovoril s svojo besedo in življenjskim pričevanjem.

Srčno vabljeni, da se srečamo, skupaj preživimo lep dan in smo drug drugemu dar!



youngCaritas
MLADA KARITAS



3 PREPROSTI KORAKI, KAKO POSTATI

MIKLAVŽEV ANGELČEK

IN RAZVESELITI OTROKA V STISKI

1.

PRIJAVA

Na naši spletni strani najdeš
prijavnico, se prijaviš, izbereš spol
in starost otroka.

HITER DOSTOP DO PRIJAVE:



2.

PRIPRAVIŠ DARILO

Oviješ škatlo za čevlje, vanjo
daš darilce in napišeš za koga
to darilo je.

3.

ZBIRNO MESTO

Svoje darilo oddaš na enem
izmed 16 zbirnih mest.



 @miklavzevi.angelcki

VEČ INFO NA:
youngcaritas.si/angelcki

PISMO ZA LEPSI DAN

Napiši pismo starejši osebi in ji polepšaj praznike.
Prijavaš se lahko kot posameznik ali pa se akciji
pridružite kot skupina.

PISMA BOMO ZBIRALI DO 1. 12. 2026.



pismoza/epsidan

Več informacij in prijave na
youngcaritas.si/pismo-za-lepsi-dan





DRUG DRUGEMU DAR

36. dobrodelni koncert KLIC DOBROTE

v sredo, 25. 11. 2026, ob 20. uri

v dvorani Golovec v Celju.

Ob 16:00 bo potekala javna generalka

V spremljavi **Big banda Slovenske vojske** bodo nastopili **Gašper Rifelj, Eva Hren, Nastja Gabor, Rudi Bučar, Ana Dežman, Elda Viler, Zbor I. gimnazije v Celju, Ansambel Roka Žlindre, Marjetka Vovk in Raay, Gregor Ravnik, Eva Marija Puc, Veseli svatje in Hamo.**

Iz studia v Ljubljani bomo slišali družino Plut.

Dogodek bo mogoče spremljati tudi v živo na TV SLO 1, Radiu Slovenija in Radiu Ognjišče

V sredo, 25. 11. 2026, lahko dan začnete tudi z romanjem sodelavcev in prostovoljcev Karitas na Ponikvi.

Ob 11:30 bo molitev in ob 12:00 sveta maša, ki jo bo ob somaševanju vodil predsednik Slovenske karitas msgr. Alojzij Cvikel.

Letos bo z nami slovenski **misijonar Pedro Opeka**, ki nas bo 25. novembra nagovoril s svojo besedo in življenjskim pričevanjem.

Druženje bomo nadaljevali ob skupnem kosilu.