



# MALOKARPATSKÝ POSOL

MESAČNÍK FARNOSTI HORNÉ OREŠANY

Ročník: III.

Marec 2018

Číslo: III.

## OD PÔSTU EŠTE NIK NEZOMREL...

Vstúpili sme do obdobia pôstneho, ktoré sa nemusí javiť každému ako príjemné. Ba práve naopak. Mnohým veriacim sa ukazuje tento čas ako smutný, či dokonca nepríjemný. A môžeme s tým, čiastočne súhlasiť, veď odopierať si pokrm, zriekať sa zábavy či praktizovanie sebazapierania v iných smeroch, sa nejaví ako príjemná záležitosť, keďže sa tu vyžaduje istá námaha či obeta. No je tu aj druhá stránka veci a síce tá, že pôst je dôležitý a užitočný. A to nielen pre telo, ale



hlavne pre dušu. Na prvú pôstnu nedeľu k a ž d o r o č n e počujeme o tom, ako sa Pán Ježiš 40 dní postil na púšti. A my, jeho nasledovníci

chceme podobne v tomto duchu kráčať počas 40 – dňového pôstneho obdobia. Liturgia hodín nás povzbudzuje: „Nuž užívajme skromnejšie pokrmu, slov a nápoja...“ Už niekoľko rokov badáme v našej spoločnosti rastúci trend konzumného štýlu života. Mnohí si doprajú... V obchodných centrách vidíme u mnohých plné nákupné koše. Ponuka je veľká a hlavne pred sviatkami sa to len tak hemží ľuďmi. No žiaľ! sme svedkami aj veľkého plytvania potravinami.

Zároveň na začiatku pôstu sa koná aj jarná zbierka na charitu. Aj týmto spôsobom dávame najavo, že zmyslom pôstu je ochota deliť sa s chudobnými podľa slov: „*Lámať hladnému svoj chlieb, bedárov bez prístrešia zaviesť do svojho domu. Ak uvidíš nahého zaodej ho a pred svojím bližným sa neskrývaj...*“ /porov. Iz 58, 7/. Znamená to teda, že nemyslíme len na seba, ale aj na druhých.

V televízii sa prezentuje vo veľkom varenie, čo však nemusí byť na škodu. Snažíme sa zapamätať si aj niektoré recepty. No stojí za to zamyslieť sa nad tým, čo hovorí staroveký mysliteľ Seneca: „Veľa jedál zapríčiňuje veľa chorôb.“ V tejto pôstnej dobe, ako to býva dobrým zvykom a prejavom nábožnosti, mnohí sa skromnejšie stravujeme. Kedysi v niektorých rodinách sa napr. v stredu a v piatok varil bezmäsitý pokrm a túto prax si niektorí osvojili doteraz. Pamätám si na myšlienku zo seminára od jedného z našich predstavených: „Od pôstu ešte nik nezomrel...“ To znamená, že pôst nikomu neublíži a nemusí nám naháňať strach. Je dôležitý pre naše telo, no posilňuje aj dušu. Vzácné sú nám určite recepty našich starých mám, ktoré varili jednoduchšie a zdravšie. A neslobodno zabúdať,

že veľa vecí napr. zeleniny si aj sami dopestovali. A som presvedčený, že také sa vždy nájdú ešte aj medzi nami.

Nech je pre nás doba pôstu ako milostivý čas, nezabúdajme na skutky lásky, sebazapierania, na pravidelnú modlitbu, sv. omšu a pobožnosť krížovej cesty. Toto všetko nemôže nám byť na škodu, ak máme v srdci vieru a ochotu rásť a tak sa posunúť k lepšiemu. Takto si vyprosujeme milosť, aby nás Kristovo umučenie a kríž priviedli k slávnemu vzkrieseniu.

*Duch. otec Milan*

## Z KATECHÉZY

V tomto úryvku sa budeme zaoberať sväteninami. II. vatikánsky koncil v konštitúcii *Sacrosanctum concilium* v bode 60 uvádza: „Svätá Cirkev ustanovila aj sväteniny. Sú to posvätné znaky, ktorými sa určitým napodobnením sviatostí, naznačujú a na orodovanie Cirkvi dosahujú najmä duchovné účinky. Sväteniny pripravujú ľudí na prijatie hlavného účinku sviatostí a posväcujú rozličné okolnosti života.“ Medzi sväteniny patria predovšetkým požehnanie osôb, jedla, predmetov, miest. Každé požehnanie je oslavou Boha a prosbou o jeho dary. Kresťania sú v Kristovi požehnaní Bohom Otcom. Preto Cirkev udeľuje požehnanie, vzývajúc Ježišovo meno, pričom zvyčajne robí svätý znak Kristovho kríža. Niektoré požehnanie majú trvalý dosah, lebo ich účinok je v tom, že zasväcujú osoby Bohu a vyhradzujú predmety a miesta na liturgické účely. Medzi požehnanie, ktoré sú určené osobám patrí požehnanie opáta alebo opátky kláštora, zasvätenie panien a vdov, obrad rehoľnej profesie a požehnanie pre niektoré cirkevné služby ako sú lektori, akolyti, katechéti a pod. Ako príklad požehnaní, ktoré sa týkajú predmetov možno uviesť obrad posvätenia alebo požehnanie chrámu, alebo oltára, požehnanie posvätných olejov, liturgických nádob a rúch, zvonov atď /KKC 1671 -1672/.

## NAD BOŽÍM SLOVOM

*Keď bolo dvanásť hodín, nastala tma po celej zemi až do tretej hodiny popoludní. O tretej hodine zvolal Ježiš mocným hlasom: „Heloi, heloi, lema sabakthani?“; čo v preklade znamená: „Bože môj, Bože môj, prečo si ma opustil?“ Keď to počuli, niektorí z okolostojacich vraveli: „Pozrite, volá Eliáša.“ Ktosi odbehol, naplnil špongiu octom, nastokol ju na trstinu, dával mu piť a hovoril: „Počkajte, uvidíme, či ho Eliáš príde sňať.“ Ale Ježiš zvolal mocným hlasom a vydýchol. (Mk 15, 33-37).*

Pašie nám každoročne pripomínajú udalosti spojené s utrpením nášho Spasiteľa. Boh sa rozhodol vyslobodiť ľudstvo smrťou svojho Syna na kríži. Mal určite veľa spôsobov ako uskutočniť vykúpenie, vybral si však cestu utrpenia. S touto cestou sa spája veľké poníženie Boha, ktoré sa uskutočnilo na kríži. Už viac sa Boh ponížiť nemohol, ako sa ponížil na kríži... A tiež viac nám Boh dať už nemohol, ako nám dal seba vo svojom Synovi. Dal nám ho ako pokrm pod spôsobom chleba a vína a dal nám ho ako Vykupiteľa a Spasiteľa. Chcel by niekto ešte pochybovať o Božej láske? Myslím, že by bolo na mieste len zmlknúť a zostať na kolenách pred krížom... Pán Ježiš vzal na seba naše hriechy a dobre vie, čo to znamená, ak je človek odvrátený od Boha. Vtedy človek, ktorý je v hriechu, pociťuje strašnú samotu... Preto Ježiš na kríži cituje slová Žalmy 22: „Bože môj, Bože môj, prečo si ma opustil?“ Každý preto si máme uvedomiť, že hriech, zvlášť ten ťažký, nie je nikdy ziskom, ale stratou a to stratou života s Bohom, ak ho páchame dobrovoľne. Kristus však, aby nás prinavrátil do spoločenstva s Bohom, vydal seba samého dobrovoľne na smrť, aby nám dal nový život. A tak premieňa kríž na strom života, z ktorého sa rodí spása. Atoto dokáže iba láska... Každý máme možnosť na Veľký piatok a na Bielu sobotu sa stíšiť a zotrvať v tichej modlitbe pred krížom v našom chráme.

## MODLITBA K UKRÍŽOVANÉMU

Dobry prelaskavy Jezišu, pred Tvojou tvarou padam na kolena a s celou vrucnostou duše Ťa prosim a žiadam: dobrotivo do môjho srdca vtláč city živej viery, nádeje a lásky, ako aj opravdivú ľútosť nad mojimi hriechmi a pevné odhodlanie ich napraviť. Dobry Jezišu, s veľkým dojatím a bolesťou duše, uvažujem a rozjímam o Tvojich piatich ranách. Mám pred očami, čo o Tebe do tvojich úst vložil prorok Dávid: Prebodli mi ruky aj nohy, môžem si spočítat všetky svoje kosti (Ž 22, 17).



*/Možnosť získať úplné odpustky v piatky v pôste po sv. prijímaní/*

## SVÄTÍ- NAŠE SVETLÁ

### 19. marec – Sv. Jozef, ženich Panny Márie

Evanjelium podľa Matúša nám pripomína rodokmeň Ježiša Krista a na jeho konci zmienka o sv. Jozefovi. Jakub mal syna Jozefa, manžela Márie, z ktorej sa narodil Ježiš, nazývaný Kristus. Jozef z hebr. znamená *Boh pridal, rozhojnil*. Je patrónom otcov, tesárov, robotníkov, ekonómov, prokurátorov, zomierajúcich.



Sv. Jozef bol pestúnom Pána Ježiša a pred zákonom bol jeho otcem a manželom Panny Márie. Vieme o ňom veľmi málo, len to, čo je o ňom napísané v Sv. Písme. Pochádzal z kráľovského rodu, bol potomkom kráľa Dávida. Narodil sa v Betleheme, no potom neskôr sa presťahoval do Nazareta, pravdepodobne kvôli práci. Bol chudobným tesárom. V Nazarete sa zasnúbil s Máriou, tradícia hovorí, že vtedy už bol v pokročilom veku. Keď Mária počala, bolo to tajomstvo, takže ani Jozef o tom nevedel. Tam sa ukázal Jozefov charakter. Spolu totiž nebývali ani nežili, a on videl, že čaká dieťa. Zrejme ho to trápilo; podľa vtedajších zvyklostí ju mal dať ukameňovať. On sa však rozhodol, že ju radšej potajomky prepustí, aby jej neublížil. Vtedy sa mu zjavil Pánov anjel a povzbudil ho, aby si ju nebál zobrať za manželku, lebo to, čo sa v nej počalo, je z Ducha Svätého. Jozef poslúchol. Ďalšia zmienka o ňom je vtedy, keď išiel na základe vládneho nariadenia do Betlehema, keďže bolo veľké sčítanie ľudu v Rímskej ríši, do ktorej vtedy patrila aj Palestína. Tam Mária porodila svoje dieťa – Ježiša, dlho očakávaného Mesiáša. Jozef vždy vystupuje ako hlava rodiny, ako ten, ktorý ochraňuje Ježiša Máriu a má sa zodpovedne postarať o svoju rodinu. Na štyridsiaty deň išli do Jeruzalema, aby obetovali Ježiša v chráme Pánovi. V evanjeliu sa spomína aj príbeh mudrcov, ktorí prišli do Betlehema pokloniť sa kráľovi. Keďže kráľ Herodes potom číhal na život malému Ježišovi, Jozef zbral Dieťa i jeho matku a odišiel do Egypta. Tradícia hovorí, že tam sa usídlili v niektorej zo židovských osád, asi na severovýchode od Káhiry. Keď nebezpečenstvo pominulo, vrátili sa z Egypta, ale usadili sa v Nazarete, keďže krutovláda Herodesovho nástupcu Archelaa pokračovala. Ďalej sa sv. Jozef spomína už iba raz a to keď sa dvanásťročný Ježiš stratil v chráme. Táto krátka správa hovorí o tom, že Svätá rodina viedla usporiadaný život – každý rok chodievali do chrámu, ako kázal židovský zákon. V ďalších rokoch sa Ježiš vyučil popri Jozefovi tesárskemu remeslu. Viac zmienok v Evanjeliu o sv. Jozefovi nemáme. Nezachytávajú ani jedno jeho slovo. Nevieme ani to, kde a kedy zomrel. Asi sa to stalo ešte pred verejným vystúpením Ježiša.

### Z Reči svätého kňaza Bernardína Sienského

(Sermo 2, de S. Joseph: Opera 7, 16. 27-30)

Verný živiteľ a strážca

Pre všetky osobitné milosti, ktoré dostáva nejaký rozumom obdarený tvor, platí všeobecné pravidlo: Kedykoľvek si Boh vo svojej добрote vyberie niekoho na nejakú úlohu alebo do nejakého vyššieho stavu, dá mu všetky charizmy, ktoré takto vyvolená osoba nevyhnutne potrebuje pre svoju úlohu a ktoré ju veľmi vyznačujú.

To sa v najvyššej miere ukázalo pravdivým na svätom Jozefovi, domnelom otcovi Pána Ježiša Krista a skutočnom ženichovi Kráľovnej sveta a Panej anjelov, ktorého si večný Otec vybral za verného živiteľa a strážcu svojich najvzácnejších klenotov: svojho Syna a nevesty Ducha. A on túto úlohu plnil neobyčajne spoľahlivo. Preto mu Pán hovorí: „Dobry a verný sluha, vojdi do radosti svojho Pána.“ (Mt 25,21)

Ak si všimneš Jozefov súvis s celou Kristovou Cirkvou, nie je potom on tým vyvoleným a výnimočným človekom, skrže ktorého a pod vedením ktorého prišiel Kristus riadne a dôstojne na svet? Ak je teda celá svätá Cirkev dlžníčkou Panny Márie, lebo skrže ňu mohla prijať Krista, tak po Márii rozhodne jemu dlhuje zvláštnu vdácnosť a úctu.

On je vrcholom Starého zákona, lebo v ňom dosahuje hodnosť patriarchov a prorokov prisľúbené ovocie. A on jediný mal aj telesne to, čo im Božia добрôta prisľúbila.

A isto nemožno pochybovať, že mu Kristus tú dôvernosť, úctu a najvyššiu česť, ktorú mu ako syn svojmu otcovi preukazoval počas života na zemi, neodoprel ani v nebi, lež ešte ju doplnil a zavŕšil.

Preto Pán plným právom dodáva: „Vojdi do radosti svojho Pána.“ A hoci radosť večnej blaženosti vchádza do srdca človeka (porov. 1Kor 2,9), Pán mu radšej povedal: „Vojdi do radosti,“ aby sa tajomne naznačilo, že tá radosť nie je iba v jeho vnútri, ale že ho zovšadiaľ obklopuje a pohlcuje a on sa do nej ponára ako do bezodnej priepasti.

Pamätaj teda na nás, svätý Jozef a vo svojich modlitbách sa za nás prihovráj u toho, ktorého pokladali za tvojho syna. Ale nakloň nám aj najsvätejšiu Pannu, svoju nevestu a matku toho, ktorý s Otcom i Duchom Svätým žije a kraluje cez nekonečné veky. Amen.

## SVEDKOVIA NAŠICH ČIAS – TRPELI ZA VIERU



Hľadiac na fotografie rodiny Munkovcov vidíme usmievavé a pokojné tváre ich členov, najmä jezuitského novica Tomáša Munka a jeho otca Františka. Ak chceme pochopiť atmosféru rodiny, musíme poznať ich životopis. Členmi rodiny boli František a Gizela a ich dvaja synovia Tomáš a Juraj. Otec rodiny František, pôvodným menom Filip, sa narodil 25. septembra 1895 v Reci, neďaleko Senca. Študoval na Vyššej obchodnej

škole v Bratislave a po jej ukončení od r. 1922 pracoval ako riaditeľ strojárni v Lučenci. V roku 1923 sa oženil s Gizelou Kohnovou. Gizela sa narodila 23. októbra 1900 v Lučenci. Navštevovala školský ústav vo Viedni, kde sa učila cudzie jazyky. Ich prvý syn Tomáš Dezider sa narodil 29. januára 1924 v Budapešti, potom sa rodina presťahovala do Bratislavy. Tomášov brat Juraj sa narodil 16. apríla 1930 v Bratislave. Po presťahovaní do Ružomberka v r. 1935, sa František stal riaditeľom ružomerskej celulózky. Stali sa jednou z mnohých židovských rodín, no vtedy sa už nehlásili k židovskej viere, nakoľko ešte počas pobytu v Bratislave vystúpili zo židovskej obce. Stalo sa tak 4. januára 1935. Munkovci túžili po hlbšom duchovnom živote. I keď boli zakorenení v židovskom náboženstve, začali spoznávať Ježiša Krista a postupne sa otvárali pre kresťanstvo a krst. Ich vstup do katolíckej Cirkvi nebol náhodný. Politická situácia na Slovensku sa stávala pre nich nebezpečnou. Videli, že sú bližšie ku kresťanstvu ako niektorí matrikovaní kresťania, ktorí brali vieru iba formálne.

V roku 1939 sa všetci členovia rodiny rozhodli prijať krst a vstúpiť tak do Cirkvi. Túto svoju vôľu vyjadrili aj písomne. Odvtedy žili príkladným kresťanským životom, každodenne navštevovali bohoslužby a pristupovali k sviatostiam. Ich kresťanský život ovplyvnil mnohých ľudí. Jedným z nich bol aj židovský lekár Pavol Strauss, ktorý sa v r. 1942 rozhodol vstúpiť do Katolíckej Cirkvi. Jeho krstnými rodičmi sa stali František a Gizela Munkovci. Tomáš sa stal študentom slovenského štátneho gymnázia. Posledný rok gymnázia Tomáš prežíval ťažko, pretože v spoločnosti nastal nepriateľský postoj voči Židom. V septembri židovský kódex nariadil súpis Židov, čo sa neskôr stalo podkladom pre deportáciu Židov. O rok neskôr bol druhý súpis, kde rodinu Munkovcov zaznamenali aj s dátumom ich krstu. Zo začiatku sa im darilo vyhnúť sa deportáciám, nakoľko Františka zamestnali ako poradcu na dôležitú funkciu. V marci 1942 dostal však výpoveď a rodinu živil z dôchodku. Ešte toho roku sa zamestnal v Sedliackej banke, kde zostal pracovať až do odvláčenia do koncentračného tábora. Tomáš v roku 1943 zmaturoval a po ukončení štúdia vstúpil do jezuitského noviciátu v Ružomberku. Jezuiti dobre poznali celú rodinu, lebo sa zúčastňovali sv. omše v jezuitskom kostole. Hoci Tomáš bol konvertita, mal také zmýšľanie, že predstavení nemohli odmietnuť jeho žiadosť. Tomáš si zvolil heslo: „Láska ku Kristovi až do zabudnutia seba.“ Mal nadanie na jazyky, no v ručných prácach patrila medzi najslabších. Život rodiny Munkovcov sa zmenil po okupácii Slovenska. Pátranie po Židoch sa stalo prvou úlohou nemeckých nacistov. Ako prvú zatkli na ulici dňa 14. decembra 1944 Gizelu Munkovú. Ešte v ten deň zatkli Františka a jeho syna Juraja. Do jezuitského noviciátu si prišli po Tomáša na druhý deň, 15. decembra 1944. Podľa spomienok Dominika Kaľatu, magister novicov P. Mikuš viedol s tromi Nemcami dlhý rozhovor, v ktorom bránil Tomáša. Dostal od nich úsečnú odpoveď: „Nemôžeme si dovoliť urobiť výnimku. Ak my nezatkne Tomáša, veliteľstvo gestapa zatkne nás pre spoluprácu so Židmi.“ Svedkom tejto udalosti bol aj brat Jozef Osvald SJ, ktorý zachytil slová Tomáša pri jeho odchode: „Modlite sa za mňa, aby som vám neurobil hanbu, aby som nezradil.“ Vianoce Munkovci prežili v ružomerskom väzení. Potom ich previezli do sústreďovacieho tábora v Seredi, kde boli zhromaždení všetci na deportáciu do koncentračných táborov. Gizelu a mladšieho syna Juraja vojaci odviezli do tábora Bergen – Belsen v Nemecku. Ich ďalší osud je neznámy.

Otca rodiny Františka a jeho syna Tomáša previezli do koncentračného tábora Sachsenhausen a potom do Lichtenrade. S odovzdanosťou do Božích rúk prežívali útrapy zajatia. Spolu s nimi odviezli do koncentračného tábora aj kňaza Petra Edmunda Bárdoša. Ten po návrate ako farár v Habovke napísal do farskej kroniky toto: „Raz, keď sme prehadzovali piesok, Tomáš nešikovne narábal lopatou. Všimol si to dozorca SS. Ukázal mu, ako sa má piesok nahadzovať. Keď ani potom to nevedel, udrel ho päšťou do tváre, že sa zvalil na zem, kde tichučko úpel. Otec sa sklonil k nemu a povedal: „Tomáš, ktorý pre nás bičovaný bol.“ Ako injekcia záúčinkovali otcove slová. Tomáš vstal a s kľudom pracoval ďalej.“ Tento kňaz s dojatím spomínal aj na ich modlitbu, v ktorej večer čo večer otec a syn šepkali: Blahoslavení chudobní... tichí... ktorí plačú... ktorí trpia. Dokonca aj Židia, ako uvádza, s obdivom pozorovali túto rodinu. Mnohí prehlásili, že sa dosiaľ nestretli s takým hlbokým náboženským presvedčením a nepočuli hovoriť tak presvedčivo o kresťanstve ako z úst tejto rodiny.

V druhej polovici apríla 1945 sa front priblížil natoľko, že Nemci sa rozhodli evakuovať tábor Sachsenhausen. Väzni nemali padnúť do rúk Sovietskej armády. V súvislosti s prípravou pochodu premiestnili väzňov umiestnených v Lichtenrade do hlavného tábora Sachsenhausen pri Oranienburgu, medzi nimi aj Munkovcov a Bardoša. Asi 30 000 väzňov rozdelených do skupín sa 21. apríla vydalo v pochode na severozápad. Pochodujúci absolvovali asi 30 km bez dostačujúceho jedla. Kto nevládal držať krok, bol okamžite zastrelený. Podľa spomienok E. Bardoša, deň pred pochodom našiel hladný Tomáš zhnitú mrkvu a zjedol ju. To mohlo byť príčinou problémov, ktoré sa nasledujúci deň objavili. Keď s otcom nastupovali na pochod, cítil sa veľmi zle. „Už po hodine cesty,“ spomína Bardoš, „sa Tomáš začal potácať a klesal na zem. Otec a ja sme ho podopierali a povzbudzovali. SS-mani, keď zbadali, že Tomáš nevláda pochodovať a zdržuje kolónu, ho vytrhli z radu a sotili do priekopy. Samozrejme, Tomášov otec zostal s ním. Ja som musel pochodovať ďalej. Celú noc bolo počuť výstrely. Ráno po krátkom oddychu sme sa stretli s priateľmi z iných pochodových stoviek a tí mi zvestovali hroznú novinu, že Tomáš i otec František sú mŕtvi. Oni to videli na vlastné oči. Po našom odlúčení pristúpil k nim SS-man s krikom: Auf – hore – weitermarschieren – poďme ďalej! Otec prosil, že syn je chorý, aby mu doprial chvíľu oddychu. SS-man nato dvoma ranami z automatu zabil Tomáša a jeho otca.“ Tomáš mal 21 rokov, otec František nedožitých 50 rokov. Tomáš a František Munkovci zomreli pravdepodobne 21. alebo 22. apríla 1945 neďaleko mesta Neuruppin. Patrili medzi šesťtisíc obetí, ktoré počas pochodu zahynuli. Koncentračný tábor Sachsenhausen oslobodila Sovietska armáda 22. apríla 1945. Pochod smrti ešte pokračoval ďalej smerom na sever a na začiatku mája ho príslušníci SS opustili a ubiedení väzni sa dostali do rúk sovietskych a amerických vojsk. V roku 1946 Okresný súd v Ružomberku úradne vyhlásil Františka, Gizelu, Tomáša a Juraja Munkovcov za mŕtvych. Ich telesné pozostatky ležia na neznámom mieste. Tomášovo meno ako jezuitského novica, je vyryté na náhrobnom kameni jezuitskej hrobky na ružomerskom cintoríne. Z Katolíckych novín sme sa dozvedeli, že kauza mučeníctva jezuitského novica Tomáša a jeho otca Františka v máji 2017 vstúpila do Rímskej fázy. /Spracované podľa publikácie „*Mučeníci lásky ku Kristovi*“.  
*Mária Nováková*

## PÔST – ČAS ODPUSTENIA A ZMIERENIA

Vzťahy medzi manželmi, snúbencami ale aj vzťahy v rodinách medzi deťmi a rodičmi - svokrovcami, či súrodencami navzájom, medzi priateľmi alebo blízkymi osobami sa mnohokrát dostávajú aj do krízových situácií. Páter Martin Padovani, klinický psychológ so štyridsaťročnou praxou a poradca v oblasti rodinnej terapie, nám ako pomôcku k prekonaniu a riešeniu týchto problémov ponúka dielo *Hojenie zranených vzťahov*, z ktorého niektoré myšlienky a návody predkladáme v našom článku. Uvedená kniha by sa dala nazvať aj praktickým sprievodcom na vytváranie pravých, úprimných a dlhotrvajúcich či životodarných vzťahov. Keďže komunikácia je kľúčom k budovaniu vzťahov, ponúkajú sa tu múdre a praktické rady, ako komunikovať, načúvať, rásť vo vzájomnej dôvernosti, odpúšťať a znova hlbšie milovať.

Vzhľadom k tomu, že sa nachádzame v pôstnom období, aktuálne nás zaujíma najmä téma odpustenia a zmierenia, oprostenia sa, existenčných strát, úzkosti a strachu, čo robiť aby manželstvo fungovalo, rodina a vďačnosť.

### Odpustenie a zmierenie (odpustiť sebe, iným, emocionálne odpustenie)

Odpustenie nie je automatická, náhodná alebo povrchná vec - vyžaduje si prácu, úsilie a čas. Proces odpustenia obsahuje tri druhy krokov: rozumový (vôľový), citový a duchovný.

Vôľová stránka zahŕňa rozhodnutie, akt vôle – odpustiť či prijať odpustenie. Citová stránka predstavuje tú časť procesu, ktorá obsahuje náš styk s bolestnými pocitmi. Duchovný krok sa vzťahuje na tú časť procesu, ktorá nás uspôsobí oprostíť sa od zranenia a hnevu a posunúť sa v živote ďalej. Odpustenie sebe je najnáročnejšou a najťažšou stránkou odpustenia. Až keď som odpustil sebe, môžem vstať a znovu čeliť životným okolnostiam. Ľudia si dosť ľarbavo odpúšťajú. Dôvodov je niekoľko: 1/ Ľudia majú v sebe istý prvok nenávisť voči sebe, hnevu alebo sklamania, pretože urobili niečo zlé. 2/ Perfekcionalizmus - choroba, ktorá sa prejavuje tým, že na seba nakladáme nerealistické očakávania, že by sme nikdy nemali zlyhať. 3/ Pocity falošnej pýchy či namyslenosti a nafúkaná predstava o sebe, považovanie sa za človeka povýšeného nad zlyhanie a hriechy. 4/ Nesprávna domnienka, že odpustenie sebe príliš ľahko odstráni dôsledky zlého správania. 5/ Ťažkosť niektorých ľudí s prijatím odpustenia. 6/ Sme premožení vinou a hanbou alebo uviaznutí v nich.

Odpustiť sebe neznamená, že môžeme zabudnúť, čo sme vykonali. Napokon, potom, čo sme dosiahli rozumové prijatie odpustenia sebe, dospejeme k emocionálnemu odpusteniu. Pocity vtedy ustúpia a rozptýlia sa. Už do nás nebudú rýpať či ťahať nás späť. Keď sme odpustili sebe, sme volaní odpustiť druhým. Aby sme odpustili, musíme si byť vedomí toho, čo akt odpustenia znamená, ako sa cítime a na čo pritom myslíme. **Odpustenie** je úkon založený na chcení, je **aktom vôle**, voľby, rozhodnutia, dokonca túžby odpustiť – tohto všetkého, aj keď si nepripadá, že by som odpúšťal. Môže to byť dlhý proces. Musím dať sebe a druhým čas, aby dospeli k odpusteniu. Emocionálne odpustenie sa dosiahne potom, ako sa dosiahlo odpustenie založené na chcení. Proces odpustenia teda pokračuje štádiom citového odpustenia.

Postupne, ako si ľudia navzájom vyzprávajú svoje pocity, bolestné pocity sa rozplynú. Dôjde k lepšiemu vzájomnému porozumeniu a vzťah sa uzdraví a upevní. **Citové uzdravenie** vlastne vedie ľudí k hlbšiemu vzájomnému poznaniu. Citové odpustenie je spojivom medzi rozumovým odpustením – rozhodnutím odpustiť a duchovným odpustením - oprostením sa.

### Oprostenie a zmierenie

Ako sa končí cesta emocionálneho odpustenia, proces odpustenia nás vedie k duchovnému odpusteniu, ktoré znamená oprostíť sa, nechať pôsobiť Boha a posunúť sa v živote. Odpustenie predstavuje vplyvný spôsob, ako uvoľniť negatívne city a celú skúsenosť, ktorá sa s nimi spája. Keď sme oslobodení od tejto bolesti, zažívame pokoj a slobodu, ktorú nám svet nedokáže poskytnúť žiadnym iným spôsobom. Spiritualita oprostenia nám vo vzťahu dáva možnosť lepšie komunikovať, účinnejšie načúvať a jasnejšie vidieť naše rozdiely. Spolu sa môžeme posunúť k užšiemu a zrelšiemu vzťahu.

**Zmierenie** – ľudia si často pletú odpustenie so zmierením, ide však o dva rozličné pojmy.

Odpustenie predstavuje proces oprost'ovania sa. Zmierenie znamená uzdravenie a súčasne vrátenie narušeného vzťahu do pôvodného stavu. Bez odpustenia nikdy nemôže byť pravého zmierenia. Ukončenie vzťahu môže spôsobiť hlboký pocit straty, dokonca aj keď cítime úľavu a vieme, že tento koniec je to najlepšie. Nádeje a sny, ktoré sme vkladali do nášho vzťahu, sa nikdy neuskutočnia.

Nemôžeme sa posunúť v živote alebo v inom úzkom vzťahu, kým sme celkom nepreskúmali a nerozriešili neúspešný vzťah, pýtajúc sa, ako sme vzájomne zlyhali. Jeden človek chce, aby vzťah fungoval a odporuje rozhodnutiu druhého odísť. Toto je krajne bolestné pre osobu, ktorá sa usiluje vzťah uzdraviť, avšak po mnohých neplodných pokusoch o zmierenie musí prijať skutočnosť, že je po vzťahu. Aby nejaký vzťah fungoval, na to treba dvoch ochotných a motivovaných ľudí.

Existenčné straty môžeme zaradiť do šiestich hlavných kategórií. 1/ Smrť milovaných ľudí ako rodičov, manželských partnerov a detí. Sem zahŕňame aj smrť chovaného domáceho zvieratka. 2/ Porušené vzťahy, ku ktorým prichádza pri rozvoze, alebo pri rozpade úzkeho priateľstva, ako je strata príbuzných, sviatočných slávností a pohlavných stykov. 3/ Rodinné straty, napríklad otec alkoholik, ktorý opustil rodinu. 4/ Obávané tragédie, ktoré udrú bez varovania, ako autonehody, alebo strata veľkej sumy peňazí alebo spontánny potrat. 5/ Každodenné životné straty, ako napríklad sklamanie vo vlastných deťoch, nenaplnené sny, strata sebaúcty, vážnosti, dôstojnosti, dobrého mena, strata mladosti, sluchu, zraku, strata pohlavnej energie a záujmu o sex. 6/ Nevyhnutné straty, ako napríklad odstránenie rakovinou postihnutého orgánu, potrebné na záchranu života.

V živote existujú mnohé rozlúčky, ktoré sú viac-menej obťažné. Na našej ceste stratami sú tri etapy. Prvá spočíva v priznaní reality straty. To pomáha človekovi prekonať šok, pochybnosť a popieranie či minimalizáciu alebo predstieranie, čo sa týka straty. Druhá etapa znamená prejsť smútkom a všetkými bolestnými pocitmi. V tretej etape človek prijíma stratu, uvoľňuje sa od nej a posúva sa v živote ďalej. Ľudia často nachádzajú v sebe nové zdroje, o ktorých si nikdy neuvedomili, že ich majú.

#### Úzkosť a strach – kroky vysporiadania sa

Úzkosť a strach sú stránkami života. Strach a úzkosť nie je to isté. Strach predstavuje nepríjemný pocit obavy z nejakej ťažkosti, o ktorej sa domnievame, že nás postihne. Úzkosť je pretrvávajúci bolestný pocit trýzne, ktorý nás hľadá kvôli nejakému hroziacemu alebo očakávanému zlu, či už skutočnému alebo domnelému. Strach a úzkosť môžu byť našimi priateľmi. Môžu nás varovať pred nebezpečenstvami, aby sme boli ostražití. Strach a úzkosť v nás vyvolávajú nejakú telesnú alebo duševnú reakciu, spozornenie, vylučuje sa adrenalin. Všetci poznáme ľudí, ktorí trpia fóbiami, čo je všetko chorobná úzkosť z určitej veci alebo činnosti. Úzkosť a strach ovplyvňujú naše vzťahy s inými, najmä naše úzke vzťahy.

Úzkostlivosť je často príčinou sexuálnych problémov v manželstve, môže odrážať skrytú zášť voči manželskému partnerovi.

Spôsoby zvládania – v našom úsilí vyrovnáť sa s našimi úzkosťami a strachom nám pomôže niekoľko krokov: 1/ Uvedomiť si, kedy cítime strach a úzkosť. 2/ Prijatť svoj strach a úzkosť a uvedomiť si, že sú a budú súčasťou nášho života. 3/ Pomenovať naše úzkosti – musíme sa postaviť tvárou v tvár ľuďom a situáciám, z ktorých máme strach. 4/ Analyzovať náš strach a úzkosť – všetko, čo mohlo byť príčinou úzkostlivosti treba vyniesť na povrch, zaoberať sa

tým a hovoriť o tom. 5/ Žiť v prítomnej chvíli. Je to jeden z najzdravších spôsobov, ako držať naše úzkosti v šachu. 6/ Zmierňovať úzkosti – dá sa to urobiť tak, že sa od nich oprostíme.

Religiózne úzkosti povstávajú z nesprávneho uvažovania o náboženstve. Tieto úzkosti sú najničivejšie pre zdravú vieru v Boha. Tieto úzkosti ochladia náš vzťah s Bohom a zabrzdia náš duchovný rozvoj. Religiózne úzkosti povstávajú: 1/ z negatívneho a hrozného obrazu Boha, 2/ z posadnutosti hriechom, 3/ z obrovského množstva nesprávneho chápania a nesprávneho vysvetľovania kresťanskej zvesti, ako aj učenia Cirkvi. Odpoveďou na to, ako tieto úzkosti zmierniť, je náležité náboženské vzdelanie dospelých, aby pochopili, že Boh je milujúci, milosrdný, odpúšťajúci. Musia prestať vidieť smrteľný hriech tu, tam a všade.

Nemôžeme úzkosti a strachu dovoliť, aby nás sústavne drvili a ovládali nás, pretože by sme sa nikdy nestali slobodnými ľuďmi.

*Anna Jurovčíková*

## PRÍBEH NA POTEŠENIE DUŠE

Jednej noci sa mi prisnil sen. So svojim Pánom som po pobreží kráčala. Na temnom nebi sa premietali obrazy z môjho života. Životný príbeh sprevádzalo dvojé stôp v piesku, jedny šľapaje moje druhé patrili môjmu Pánovi. Keď sa mi zjavil posledný obraz, pozrela som sa za seba na tie vyšliapané stopy, a aké bolo moje prekvapenie! Vidím že ne jeden raz sa v piesku črtajú moje stupaje. A bývalo to práve v tých najťažších a najsmutnejších obdobiach môjho života. Dlho mi to nedávalo pokoj, až som sa v rozpakoch k Pánovi obrátila: „Pane, keď som sa rozhodla nasledovať Ťa, sľúbil si, že celou cestou pôjdeš so mnou a budeš sa prihovárať. Ale videla som, že v tých najbolestnejších chvíľach môjho života sa v piesku črtali len moje stopy. Vskutku nechápem, ako si ma mohol nechať samotnú, keď som Ťa najväčšmi potrebovala.“ On zašepkal: „Dieťa moje drahé, mám Ťa rád a nikdy Ťa samotnú nenechám, nikdy, ani keď doľahne Ťa archa života a osud Ťa bude skúšať. Tie jedny stopy, ktoré si videla, zostali práve z chvíľ, keď som Ťa niesol.“

## ČO NOVÉ V LOŠONCI



Foto a text:  
Anna Jurovčíková

Pani Betka Pavlíková je najstaršou kresťankou – katolíčkou v Lošonci, ktorá bola pokrstená pred 95 rokmi, vtedy ako Alžbeta Lávečková. So svojim manželom Dominikom vychovali dve deti – dcéru a syna. Počas neľahkých vojnových i povojnových rokov a najmä v období združstevňovania verne stála po boku manžela, s ktorým sa snažili zabezpečiť v čase nedostatku potravín pre ľudí z Lošonca a z okolitých obcí dostatok mäsa a mäsových výrobkov. V predajni mäsa vždy obsluhovala ľudí s úsmevom, pokojom, trpezlivosťou a dobrosrdečnosťou. Zúčastňovala sa aktívne na dianí v obci a tak isto sme sa s ňou stretávali na každej svätej omši, napriek jej krásnemu vysokému veku. V súčasnosti sa teší z piatich vnúčat a troch pravnúčat.

Všetci farníci, nielen z Lošonca ale aj z Horných Orešian, jej prajeme ešte veľa pekných dní, veľa zdravia, radosti a Božieho požehnania.

## PRIPRAVUJEME

- **4. 3. 2018** o 14,30 sa bude na fare konať Ekumenické modlitbové stretnutie. Srdečne pozývame všetkých záujemcov.
- **7. 3. 2018** – **Celodenná poklona Najsvätejšej Sviatosti Oltárnej.** Potrebne je zapísať sa záväzne na určitú polhodinu, aby bola istota, že v chráme stále niekto bude. Treba zobrať do úvahy fakt, že ubudli z našich radov takí, ktorí radi a dlho zotrvali na modlitbách.
- **16. 3. 2018** – Sv. omša za účasti detí
- **18. 3. 2018** – **Pôstna polievka** v KD v čase od 9,00 do 14,00 hod. Táto udalosť iniciatívy „Podeľme sa!“ sa koná na podporu núdzných.
- **25. 3. 2018** – **Deň počatého života.** V týždni pred uvedeným dňom, máme možnosť vyjadriť nosením bielej stužky súhlasný postoj k ochrane každého života už od počatia. Biele stužky nájdeme v predsieni nášho farského kostola.

**Vo Veľkom týždni** sa bude v rámci sv. omše vysluhovať sviatosť Pomazania chorých. V Horných Orešanoch to bude v pondelok 26. marca a v Lošonci v utorok 27. marca. Pristúpiť k tejto sviatosti môžu veriaci od 60 rokov a cítia sa zoslabnutí na tele a sú v posväcujúcej milosti. Aj mladší môžu prijať túto sviatosť, ak sú vážne chorí alebo sú inak zoslabnutí na tele a sú v posväcujúcej milosti.

## SLÁVENIE VEĽKONOČNÉHO TROJDNIA V NAŠEJ FARNOSTI

**Zelený štvrtok - Sv. omša na pamiatku Pánovej večere**

Lošonec – 16,30 h.

Horné Orešany – 18,00 h.

**Veľký piatok – Deň utrpenia a smrti Pána**

15,00 – Horné Orešany

17,00 – Lošonec

**Biela Sobota**

8,00 – Začiatok poklony pri Božom hrobe

19,00 – Ukončenie poklony pri Božom hrobe

**Slávenie Veľkonočnej vigílie**

19,30 – Horné Orešany

## SPOLOČNÁ VEĽKONOČNÁ SVÄTÁ SPOVEDĽ

Dňa 24. marca 2018 máme možnosť pristúpiť k veľkonočnej sv. spovedi. V Lošonci od 10 h do 11,30 h. V Horných Orešanoch od 14 h. do 16,30 h. Chorých k Veľkej noci navštívim v piatok 16. a 23. marca 2018 dopoludnia.

## ÚMYSLY APOŠTOLÁTU MODLITB - MAREC 2018

**Evanjelizačný:** Aby celá Cirkev rozpoznala naliehavosť formácie a duchovného rozlišovania pre jednotlivcov i pre spoločenstvá.

**Úmysel KBS:** Nech nás Kristov pôst vedie k tomu, aby sme sa v pôstnej dobe aj my zdravo zapierali.

## UDALOSTI



A na fašiangy bolo veselo aj u nás na fare. Dňa 6. februára v podvečer sa zúčastnili deti z našej farnosti na farskom karnevale. Mnohé z nich sa zúčastnili aj sv. omše, ktorá bola pred tým o 16 hod. Deti /aj dospelí/, ktorí im pomáhali/ si precvičili svoje vedomosti v oblasti náboženstva a tešili sa aj z cien, ktoré získali. Prvé miesto za najkrajší kostým získala Patrícia Žáková. V tombole najvyššiu cenu získala Zara Šimončíčová. Blahoželáme! Poďakovanie patrí našim sestram, ktoré pomáhali pri organizácii.



Foto: Anna Rábarová

## DO BOŽEJ RODINY PRIBUDLI

- Izabela Bangová, Lošonec
- Timotej Púchly, Horné Orešany

## OPUSTILI NÁS

- Pavel Koritár, 63-ročný, Horné Orešany
- Ferdinand Sklenár, 81-ročný, Hor. Orešany
- Viliam Valdman, 69-ročný, Hor. Orešany



„PRAVÁ RADOSŤ K NÁM NEPRICHÁDZA OD STVORENIA, ALE OD TVORCU.“

SV. BERNARD Z CLAIRVAUX