

ČASOPIS  
GRÉCKOKATOLÍCKEJ CIRKVI

# Slovce



ČÍSLO 3 • ROČNÍK LVIII • 1. MAREC 2026



## VLADYKA JONÁŠ

- 23. február – 10. marec – pracovná cesta v USA
- 13. marec (piatok) – Liturgia vopred posvätených darov v Kežmarku (17.00)
- 15. marec (nedeľa) – vizitácia farnosti Becherov
- 16. – 20. marec (pondelok – piatok) – duchovné cvičenia KBS
- 21. marec (sobota) – duchovná obnova pre manželky kňazov v kňazskom seminári v Prešove
- 22. marec (nedeľa) – vizitácia farnosti Mlynárovce
- 24. marec (utorok) – Liturgia vopred posvätených darov spojená s udelením nižšieho svätenia seminaristom (postríženije), katedrála v Prešove (16.30)
- 25. marec (streda) – odpustová slávnosť v monastieri sestier baziliánok v Medzilaborciach (11.00)
- 27. marec (piatok) – kňazský deň
- 29. marec (Kvetná nedeľa) – svätá liturgia v katedrále v Prešove (10.00)
- 30. marec (pondelok) – Liturgia vopred posvätených darov v kňazskom seminári v Prešove
- 31. marec (utorok) – Liturgia vopred posvätených darov vo farnosti Bardejov-mesto (18.00)

## VLADYKA CYRIL

- 3. marec (utorok) – Kolégium sv. sedmopočetníkov, verejná prednáška (18.30)
- 7. marec (sobota) – Fatimská sobota v bazilike minor v Michalovciach (08.30)
- 10. marec (utorok) – rada pre rodinu (08.00 – 18.00), Kolégium sv. sedmopočetníkov, verejná prednáška (18.30)
- 13. marec (piatok) – účasť na konferencii v Poprade
- 16. marec (pondelok) – KBS v Čičmanoch
- 17. marec (utorok) – Dikastérium pre kauzy svätých, Rím
- 18. marec – 21. marec (streda – sobota) – duchovné cvičenia KBS
- 24. marec (utorok) – Kolégium sv. sedmopočetníkov, verejná prednáška (18.30)
- 25. marec (streda) – Sviatok Zvestovania, Deň počateho života – svätá liturgia v katedrálnom chráme v Košiciach (17.00)
- 26. marec (štvrtok) – Kňazský deň eparchie (9.00)
- 27. marec (piatok) – putovná duchovná obnova (17.00)
- 28. marec (sobota) – eparchiálne zhromaždenie
- 29. marec (Kvetná nedeľa) – stretnutie s mladými eparchie (10.00 – 16.00)
- 31. marec (utorok) – Kolégium sv. sedmopočetníkov, verejná prednáška (18.30)

## VLADYKA MILAN:

Facebook: Instagram: Webstránka:



KEĎ SA KEDYSI V MÁJI KŇAZ POČAS KÁZNE SPÝTAL, AKÝ MESIAC PRÁVE JE, AUTOMATICKY SOM ODPOVEDALA „MESIAC LÁSKY“. SAMOZREJME, ŽE CHCEL POČUŤ „MESIAC PRESVÄTEJ BOHORODIČKY“. ALE ANI JA SOM NEBOLA AŽ TAK MIMO. MÁRIIN ŽIVOT BOL PLNE SÚSTREDENÝ OKOLO LÁSKY. BOŽEJ I ĽUDSKEJ. PODOBNE TO MÁM AJ S MARCOM. PRIPOMÍNAME SI V ŇOM SVIATOK SV. JOZEFA. PÔSTOM SA V ŇOM PRIPRAVUJEME NA PASCHU. ALE VO MNE SA ZAKAŽDÝM OZVE TO ZNÁME „MAREC – MESIAC KNIHY“. A TIEŽ NIE SOM ÚPLNE MIMO. LEBO KNIHA KNÍH, BIBLIA, SA NERAZ NAZÝVA LÚBOSTNÝM LISTOM ČLOVEKU. SPÔSOBOM, AKÝM SA NÁM BOH PRIHOVÁRA. V DÁVNEJ MINULOSTI NEBOLO BEŽNÉ, ŽE ĽUDIA VEDELI ČÍTAŤ. DNES SA VÁM VĎAKA TOMUTO DARU MÔŽEME PRIHOVÁRAŤ V NÁDEJI, ŽE NA STRÁNKACH SLOVA NÁJDETE POVZBUDENIE A UISTENIE, ŽE BOH ŽIJE UPROSTRED NÁS. AKO ŽIL S JOZEFOM. AKO ŽIL VO SVÄTEJ RODINE.



„SVÄTÝ PAVOL VO VŠETKÝCH SVOJICH LISTOCH VZDÁVA VĎAKY ZA VŠETKY DOBRODENIA SVETA. VZDÁVAJME VĎAKY AJ MY ZA SVOJE DOBRODENIA I ZA DOBRODENIA INÝCH ĽUDÍ – MALÉ I VEĽKÉ.“  
SV. JÁN ZLATOÚSTY

VALÉRIA JURÍČKOVÁ

# ODVAHA ROBIŤ CHYBY

**„Toto som ešte nikdy nerobila, to mi určite pôjde!“ Nejako tak reaguje Pipi Dlhá Pančucha v známej detskej knihe. Inšpiruje mnohých, aby skúšali a vstupovali do nových vecí a výziev. Aby mali odvalu. Lenže sú aj ľudia, ktorí sa nových vecí boja. Strach zo zlyhania je veľká téma. Nielen pre mužov.**

Premýšľala som, ako sa cítil svätý Jozef, keď sa mal stať vzorom otca tomu, kto má dokonalého Otca. Ako má byť manželom tej, ktorú si Boh vybral za svoju Matku. Ako má chrániť malého Božieho Syna. Všetko toto robil prvýkrát. Nemal skúsenosť. Nevedel ako na to. Vedel, že môže narobiť množstvo chýb. Že môže zlyhať na každom kroku. Lenže on nezlyhal. Nie preto, že by mal k dispozícii kurzy o otcovstve či akékoľvek iné. Nemal ani zázračné schopnosti a nebol ušetrný od problémov a ťažkostí. Práve naopak. Náročné výzvy ich s Máriou stretávali často. Jozef nezlyhal, lebo jeho život bol zameraný na Boha a Božie veci. A tie pozemské videl nebeskou optikou. Pohľadom lásky. Ako keď povrazolezec hľadí sústredene pred seba, aby nestratil rovnováhu a bezpečne prešiel aj ponad hlboké priepasti. Tak bol Jozefov pohľad sústredený na nebo, na Boha.

„Nedvíhaj mobil hneď, budeš vyzerat', že nič nerobíš, že sa nudíš,“ povedal mi minule s humorom kamarát. Vystihol podstatnú vec. Nemať čas, nestíhať a byť vyťažovaný sa stalo znakom úspešnosti. Tlak na výkon spôsobuje mnoho chorôb. Osobne si však myslím, že samotný výkon nie je na vine. Napríklad, ja pracujem veľmi rada. Teší ma byť aktívna, tvoriť. Výkon ma nestresuje. To, čo mi však prináša stres, je očakávanie okolia, že nespravím chybu. Alebo reakcie, ak ju spravím. Často sú to predstavy ľudí, čo sa podľa nich patrí a čo nie, čo by som mala a čo nemala spraviť. Reakcie okolia potom človeka tlačia, aby sa cítil ako malé dieťaťa, na ktoré kričí nahnevaný ro-

dič a vyvoláva v ňom postoj „som zlý“, „nie som dost“ (dobrý, šikovný...), „čaká ma trest“, „už si ma nebudú vážiť“ a pod. Ako potom reagujeme? Spontánne nasledujeme vzory z rajskej záhrady: „To nie ja, to Eva...“, to had“. Hľadáme vinníka, aby sme sa nepríjemného pocitu zbavili ako horúceho zemiaku a hodili ho niekomu inému.

Jednou z najcennejších rád, aké som dostala, bolo uvedomenie si, že jediným človekom, ktorého mám pod kontrolou, som ja sama. Nemôžem ovplyvniť, ako sa budú správať iní ľudia, ale mám v moci to, ako sa zachovám ja. Práve v tom je inšpiráciou svätý Jozef, ktorý pozeral na Ježiša a uvažoval v optike neba. Ktorý sa v každej chvíli riadil láskou.

„Neste si navzájom svoje bremená,“ čítame v Písme. V čase pôstu sa práve toto môže stať skvelým spôsobom, ako dozrievať v láske. Reakcie iných neovplyvním. Ale môžem sa rozhodnúť v akejkoľvek situácii milovať. Mať súcit s človekom vedľa seba. S tým, že je omylný, že je iný ako ja, že sa nezachová podľa mojich očakávaní, že sa ma jeho slová dotknú, lebo nie je komunikačne zručný. Lebo často nie je ani „v láske zručný“. Lebo je vystrašený, slabý, neistý, mal zlý deň... Mať súcit s jeho chybami. Nieť bremeno jeho obmedzenosti. Svätý Jozef nezlyhal, lebo miloval a vedel, že je Bohom milovaný. A toto prajem do pôstnych dní aj vám, drahí čitatelia. Aby sme si niesli navzájom svoje bremená, slúžili si postojom milosrdenstva a boli tak svedectvom Božej lásky a dobroty. ☺

SVÄTÝ OTEC LEV XIV.

# PÁN CHCE PREBÝVAŤ UPROSTRED NÁS



**Pápež Lev XIV. pri krste detí v Sixtínskej kaplnke povzbudil prítomných slovami: Drahí bratia a sestry, keď Pán vstupuje do dejín, vychádza v ústrety životu každého z nás s otvoreným a pokorným srdcom. Hľadá na nás pohľadom plným lásky a vstupuje s nami do dialógu, v ktorom nám zjavuje Slovo spásy. Keď sa Boží Syn stal človekom, uskutočnil možnosť, ktorá otvára nový a nečakaný čas, presahujúci i očakávania prorokov.**

Uvedomuje si to aj Ján Krstiteľ, ktorý sa Ježiša pýta: „Ja by som sa mal dať tebe pokrstiť, a ty prichádzaš ku mne?“ (Mt 3, 14) Ako svetlo v temnotách sa Pán dáva nájsť tam, kde by sme ho nečakali – svätý medzi hriešnikmi, berúci na seba všetko, čo je ľudské. „Len to nechaj,“ odpovedá Ježiš, „lebo sa patrí, aby sme splnili všetko, čo je spravodlivé.“ (Mt 3, 15) V nekonečnej milosrdnej láske nás Otec robí spravodlivými skrze svojho Krista Spasiteľa. Ten, ktorý sa dáva pokrstiť v Jordáne, premieňa tento úkon na nové znamenie smrti a zmŕtvychvstania, odpustenia a spoločenstva. To je sviatosť, ktorú dnes vysluhujeme týmto deťom: pretože ich Boh miluje, stávajú sa kresťanmi.

Deti, ktoré držíte na rukách, sa premieňajú na nové stvorenia. Tak ako od vás rodičov prijali život, prijímajú aj zmysel, pre ktorý majú žiť: vieru. Keď vieme, že je niečo nevyhnutné, prirodzene to pre tých, ktorých milujeme, hľadáme. Kto z nás by nechal novorodencov bez oblečenia či jedla v očakávaní, že si raz sami vyberú? Drahí, ak sú jedlo a odev potrebné, viera je viac než potrebná, pretože s Bohom život nachádza spásu. Jeho láska sa na zemi prejavuje prostredníctvom vás, mám a otcov, ktorí prosíte o vieru pre svoje deti. Príde deň, keď budú

príliš ťažké na to, aby ste ich nosili na rukách. Príde aj deň, keď ony budú podopierať vás. Nech krst, ktorý nás spája v rodine Cirkvi, posväcuje všetky vaše rodiny a daruje silu a vytrvalosť lásky, ktorá vás spája.

Voda krstného prameňa je kúpeľom v Duchu, ktorý očisťuje od hriechu. Biele rúcho je nový odev, ktorý nám Boh daruje na večnú hostinu svojho kráľovstva. Svieca je svetlom zmŕtvychvstalého Krista, ktoré osvetľuje našu cestu. Prajem vám, aby ste po nej kráčali s radosťou a v istote, že Pán bude vždy sprevádzať vaše kroky. (homília z 11. januára 2026)

Svätý Otec pred modlitbou *Anjel Pána* poukázal na dar krstu: Boh sa na svet nepozera z diaľky, prichádza medzi nás s múdrosťou Slova, ktoré sa stalo telom, a zapája nás do prekvapujúceho projektu lásky pre celé ľudstvo. Preto sa Ján Krstiteľ naplnený úžasom pýta Ježiša: „Ty prichádzaš ku mne?“ (v. 14) Áno, Pán sa dáva pokrstiť ako všetci hriešnici, aby zjavil nekonečné Božie milosrdenstvo. Jednorodný Syn prichádza slúžiť, nie panovať, zachraňovať, nie odsudzovať. Kristus Vykupiteľ berie na seba to, čo je naše vrátane hriechu, a dáva nám to, čo je jeho – milosť nového a večného života. Sviatosť krstu uskutočňuje túto udalosť v každom čase a na každom mieste.

Uvádza do Cirkvi, Božieho ľudu zloženého z mužov a žien každého národa a kultúry, znovuzrozených jeho Duchom. Venujme preto tento deň spomienke na veľký dar, ktorý sme prijali, a zaviazme sa vydávať o ňom svedectvo. V temných hodinách je krst svetlom, v životných konfliktoch zmierením, v hodine smrti bránou do neba. Prosme Pannu Máriu, aby každý deň podopierala našu vieru a poslanie Cirkvi. (Marek Baran) ✕



**Slovo súd** v nás neevokuje nič príjemné a k Cirkvi ako-by neprináležalo. Cirkevné súdnictvo však má svoje nezastupiteľné miesto v službe spravodlivosti a neraz aj vnútorného uzdravenia človeka. Hoci najvyšším sudcom miestnej cirkvi je biskup, výkon súdnej moci zveruje odborníkovi v oblasti práva – súdnemu vikárovi. V Prešovskej archieparchii je ním otec Jaroslav Pasok, v Košickej eparchii otec Jozef Ivan. Súdne kauzy Bratislavskej eparchie podliehajú prvo-  
stupňovému cirkevnému súdu v Košiciach, ich odvolávacou inštanciou je metropolitný tribunál v Prešove.

**Ako vyzerá táto definícia, teda vaša bežná denná rutina, v praxi?**

**J. I.:** O bežnej rutine sa hovoriť nedá. Sú dni, keď študujeme žalobné spisy stránok a otvárame proces. Pripravujeme dekréty v jednotlivých fázach procesu. Vypočúvame stránky aj svedkov. Pripravujeme otázky pre znalca. Pracujeme na príprave znenia rozsudkov. Vynášame definitívne rozsudky. Naša denná práca má preto rôzne formy.

**Pravdepodobne najčastejšie kauzy, ktoré riešite, je otázka anulácie manželstva. Vysvetlite nám, ako možno vyhlásiť manželstvo za neplatné a prečo nejde o „cirkevný rozvod“?**

**J. P.:** V Katolíckej cirkvi platí: „Čo Boh spojil, človek nech nerozdeľuje.“ Cirkevný rozvod teda neexistuje. Manželstvo môže byť neplatné, pretože môže mať nejakú chybu alebo defekt. Manželstvo je zamerané na dobro manželov, plodenie a výchovu detí. Podstatnými vlastnosťami manželstva sú

jednota a nerozlučiteľnosť. Ak pri manželskom sľube chýbajú niektoré prvky manželstva alebo ak niekto zo snúbencov nie je schopný vziať na seba práva a povinnosti vyplývajúce z manželstva, alebo manželstvo sa neslávi zo slobodnej vôle, ale pod nátlakom, či dokonca podvodom, je slávené neplatne.

**Človek v ťažkej životnej situácii, akým rozpad manželstva bezpochyby je, býva neistý a zmätený. Čo by ste mu poradili – na koho sa obrátiť, aké kroky podniknúť a čo ho v procese riešenia manželskej nulity čaká?**

**J. I.:** Nie všetci majú záujem riešiť svoje rozpadnuté manželstvo. Aj k tomu človek musí dozrieť. Najmä ak je veriaci a rozpadnuté manželstvo mu bráni v praktizovaní hlbšieho duchovného života, v prijímaní sviatostí. Prvým krokom je obrátiť sa na cirkevný súd s prosbou o skoncipovanie žiadosti, ktorú treba zaslať na cirkevný tribunál, a o pomoc v zhromaždení ďalších potrebných dokladov. S touto prosbou sa možno obrátiť aj na svojho farára. Pri prvom osobnom kontakte zvykneme stránku poučiť o krokoch, ktoré ju čakajú, aby nikto neostal zaskočený niečím, s čím nerátal alebo čo by mu bolo nepríjemné.

**Kto všetko okrem vikára sa na riešení týchto kauz podieľa?**

**J. I.:** Manželské kauzy rieši trojčlenný tribunál. Prevažne je to súdny vikár a dvaja sudcovia, ktorých vikár vymenuje na každú kauzu. Okrem nich sa na procese zúčastňuje aj obhajca zväzku. Nevyhnutná je účasť notára cirkevného súdu. Niektoré kauzy si navyše vyžadujú prítomnosť znalca v oblasti

psychológie alebo psychiatrie, ktorý takisto dáva svoj posudok.

**S čím iným sa ešte môžu veriaci obrátiť a obracajú na cirkevný súd?**

**J. P.:** Najčastejšie je to práve otázka platnosti manželstva.

**J. I.:** U nás v Košiciach slúži cirkevný tribunál výlučne na riešenie manželských kauz. Neraz však pomáhame s prípravou žiadostí stránkam, ktorých manželské kauzy nepatria do kompetencie nášho tribunálu.

**Pôsobíte na citlivom rozhraní práva, morálky a pastoračnej starostlivosti. Ale predsa, stalo sa, že ste dostali na stôl kuriózný prípad či zažili uprostred závažných kauz netradičnú situáciu?**

**J. I.:** V prípade zranených manželstiev niet veľa humoru. Mnohé stránky prichádzajú so strachom a napätím, ako bude prebiehať vypočúvanie a čo ich čaká. Spomínam si na pani, ktorá k nám prišla pred osemdesiatkou so žiadosťou o anuláciu manželstva. Tri týždne pred oslavou zlatej svadby sa s manželom civilne rozviedla. A prišla žiadať tribunál, aby sme riešili aj anuláciu, pretože s ním už nevládze žiť. Snažil som sa jej vysvetliť, že keď vydržala žiť v manželstve päťdesiat rokov, potrebuje niekoho, s kým dožije dni svojej staroby. S ťažkým srdcom odišla a žiadosť stiahla. Potom sa na mňa sťažovala. Nie každé manželstvo sa však dá anulovať. Vôbec neplatí fráza ľahkomyselných, že ak máš peniaze, vybavíš si aj anuláciu.



## VLADYKA CYRIL

Pôstne obdobie nás pozýva k pochopeniu symboliky kríža. Počas Krížupoklonnej nedele sa nebudeme klaňať krížu ako nástroju potupného umučenia. V duchovnej perspektíve sa kríž mení na víťazný „strom života“ a ústrednú súradnicovú os ľudských dejín i nášho osobného hodnotového systému.xs

Horizontálna os – človek a blížny – nám pripomína, že rozpäté ramená Krista objímajú celé ľudstvo. Je to os súcitu a vzťahov, ktorá ukazuje, že vzťah s Bohom nie je pravdivý, ak sa nepremietne do lásky k ľuďom.

Kríž je časomernou osou ľudských dejín – veď ich delíme na čas pred Kristom a po Kristovi. Ak je kríž hodnotovou súradnicovou osou, ak vidíme, že do jeho stredu môžeme umiestniť Kristovo prebodnuté, a predsa láskou prekypujúce srdce, musíme skúmať, kde je náš život konkrétnym bodom v tomto systéme. Vystáva nám tak otázka: Ako ďaleko sme sa vzdialili od stredu? Do akej miery naše „horizontálne“ vzťahy s ľuďmi odrážali našu „vertikálnu“ vieru? Na konci nebudeme súdení podľa svojich svetských úspechov, ale podľa miery lásky, ktorá prijala tvar kríža. Pri osobnom súde totiž bude kríž súradnicovým systémom, v ktorom sa ukáže, ako blízko k stredu – k milosrdnému Kristovi sme sa počas života dokázali dostať. V kríži vidíme kľúč, ktorý otvára dvere ľudskej osamotenosti v utrpení. Od chvíle Golgoty už žiadna bolesť nie je miestom, kde by Boh nebol prítomný. Keď si v pôste uctieame kríž, nerobíme to z nostalgie za históriou, ale nastavujeme si tým vlastné vnútorné váhy. Každý skutok odpustenia a trpezlivo nesená bolesť nás pripodobňujú Kristovi. On nás tam neprivedol kvôli utrpeniu, ale preto, lebo láska bez hraníc sa v tomto svete nevyhnutne formuje do tvaru kríža. ☩

## VLADYKA JONÁŠ

Milí čitatelia časopisu Slovo, plnou silou sme vstúpili do Veľkého a svätého pôstu a pred nami sa už skvie svätý a životodarný Pánov Kríž.

Liturgia tejto nedele a celého týždňa neopisuje kríž ako symbol utrpenia, trestu či poníženia, no predstavuje ho ako symbol radosti, symbol víťazstva a triumfu, ktorý sa završuje v deň Vzkriesenia.

Raduj sa, Kríž životodarný, nádherný raj Cirkvi, nezničiteľné drevo stromu, z ktorého nám vyrástol pôžitok večnej slávy...

Cirkevní otcovia v ňom vidia nanovo strom života, ten strom, ktorý bol v strede raja Eden, strom nesmrtnosti; nazývajú ho nepremoziteľná zbraň, víťazstvo kráľov, sláva kňazov, sláva mučeníkov, rajská brána, záchrana veriacich, okrasa spravodlivých.

Krížupoklonná nedela a následne celý týždeň je uprostred Veľkého pôstu a svätý Kríž sa nám veriacim dáva ako prameň živej vody, ako poživeň počas odriekania, pôstu a zdržanlivosti, ako pookriatie a posilnenie:

Cez stred dní zdržanlivosti pre-



chádzame dnes vďaka sile Kríža, v ňom, ktorý bol povýšený uprostred zeme...

Cez adoráciu a kontempláciu svätého Kríža počas tohto týždňa máme možnosť identifikovať sa so svojím Spasiteľom. A ukrižovaným Kristom a jeho silou pretkávať svoje utrpenie, bolesti a vytláčať tak z vnútra to, čo tam nepatrí, prinavracovať a znovu získavať Kristov obraz v nás.

... Preto pri pohľade na teba prosím strachom premknúť: Trpké strasti z môjho zmýšľania vyko-reň, oslad môj rozum medom pokánia a uznaj ma za ctiteľa tvojho úcty hodného utrpenia.

Počas bohoslužby krížupoklonného týždňa sa adorácia svätého Kríža mení na hlbokú modlitbu a prosbu: „Ty si v šiesty deň a o šiestej hodine na kríž pribil trúfalý Adamov hriech v raji spáchaný. Roz-trhaj tiež dlžobný úpis našich prehrešení, Kriste, Bože, a zachráň nás.“

Krížupoklonná nedeľa a následne celý týždeň učí nás kresťanov nielen chápať význam Pánovho Kríža a význam kríža v našom živote, ale aj sa oň reálne opierať ako o nástroj pomoci a sily, Bohom daný a Bohom podarovaný, na posilu na každý deň.

Svätý a životodarný Kríž Pánov, silou na tebe ukrižovaného Spasiteľa, spas nás! ✚



## VLADYKA MILAN

**D**rahí bratia a sestry, v udalosti Kvetnej nedele oslavujeme Krista, ktorý vstupuje slávnostne na osliatku do Jeruzalema, aby vykonal dielo spásy. Deti mu prevolávali na slávu: „Hosanna, požehnaný, ktorý prichádza v mene Pánovom!“ (porov. Jn 12, 13). Táto udalosť nás pripravuje na udalosť Svätého týždňa a je úzko spätá s udalosťou vzkriesenia jeho priateľa Lazara, ktorý bol štyri dni v hrobe. Má centrálné miesto v Jánovom evanjeliu. Z 21 kapitol je presne v polovici a je predobrazom Kristovho vzkriesenia.

Na Lazarovej smrti sa ukázala moc Ježiša Krista nad smrťou, keď ho vzkriesil z mŕtvych. Svojím učeníkom ukázal hlboký význam kríža, ktorý nie je cestou smrti, ale života, nie prehry, ale víťazstva. Ježišovi učeníci potrebovali vidieť toto znamenie, potrebovali vidieť, ako život prechádza cez smrť, a to je Kristovo víťazstvo nad smrťou. Vzkriesenie prechádza skrze Ježiša, lebo on povedal: „Ja som vzkriesenie a život“ (Jn 11, 25).

Vzkriesenie je prítomná skutočnosť, nielen budúca. Ježiš chcel, aby jeho učeníci mali túto skúsenosť ako prípravu na Kristovo utrpenie a smrť na kríži. Týmito udalosťami Lazárovho vzkriesenia a slávnostného vstupu do Jeruzalema Ježiš posilnil vieru svojich učeníkov, že on je Mesiáš a že raz vstane z mŕtvych. Aj my prechádzame v živote cez smrť, keď už nestaviame na sebe, na svojich schopnostiach, ale iba na viere v Ježiša Krista, skrze ktorú získavame večný život. Bratia a sestry, vyprosujem vám požehnanú svätú Štyridsiatnicu, ktorá nech nás pripraví na svätú Paschu.



# SLOVO O MODLITBE, PÔSTE A BIBLIÍ

*A keď sa modlite, nebuďte ako pokrytci, ktorí sa radi postojacky modlievajú v synagógach a na rohoch ulíc, aby ich ľudia videli. Veru, hovorím vám: Už dostali svoju odmenu. Ale keď sa ty ideš modliť, vojdí do svojej izby, zatvor za sebou dvere a modli sa k svojmu Otcovi, ktorý je v skrytosti. A tvoj Otec ťa odmení, lebo on vidí aj v skrytosti. (Mt 6, 5 – 6)*

**P**amätaj, že keď sa modlíš pre pozemskú slávu, dostaneš túto slávu, ale budeš ukrátený o odmenu od Boha. Ak sa skrývaš pred ľudskou slávou a počas modlitby sa nezaoberáš žiadnymi inými myšlienkami, budeš oslávený Bohom.

Istý brat sa opýtal abbu Pimena: „Ako mám žiť vo svojej kélii?“ Starec odpovedal: „Žiť v kélii navonok znamená robiť ručné práce, jesť raz denne, mlčať a byť dôsledný; ale pre úspech pustovníckeho života, nech sa nachádzaš kdekoľvek, skutočne treba potláčať v sebe nespokojnosť, nezanedbávať hodiny verejnej služby a modlitieb v kélii. Ak niekedy ostaneš bez ručnej práce, choď na bohoslužbu a modli sa bez rozptyľovania. Obzvlášť sa drž dobrej spoločnosti a dištancuj sa od tej zlej.“

Abba Evagrius povedal: „Veľa znamená modliť sa bez rozptyľovania a ešte viac spievať bez rozptyľovania.“

Abba Daniel povedal, že keď abba Arsenius občas prichádzal do kostola, stál za stĺpom, aby mu nikto nevidel tvár a aby sa sám nepozeral na ostatných.

Abba Níl hovoril: „Ak sa chceš dobre modliť, nezarmucuj svoju dušu, inak sa budeš modliť zbytočne.“

Niektorí sa pýtali abbu Makaria: „Ako sa máme modliť?“ Starec im odpovedal: „Netreba veľa hovoriť, ale treba zdvihnúť ruky a povedať: ‚Pane! Ako chceš a ako vieš, zmiluj sa!‘ Keď príde pokušenie: ‚Pane! Pomôž!‘ On vie, čo je pre nás dobré, a koná sa nami milosrdne.“

Abba Níl povedal: „Proste, aby sa vám nestalo to, čo chcete, ale to, čo sa páči Bohu, potom budete vo svojej modlitbe pokojní a vďační.“

Rozprávali o abbovi Ammonovi: Raz išiel na púšť načerpať zo studne vodu, ale keď uvidel obrovského hada, padol na tvár a povedal: „Pane! Buď zomriem ja, alebo on.“ A pôsobením Kristovej moci sa veľhad okamžite roztrhol na kusy.

Abba Epifanius povedal: „Čítanie Písma je veľkou ochranou pred hriechom.“

Ešte hovoril: „Neznalosť Písma je veľkou a hlbokou priepaťou.“

Keď sa ho niektorí otcovia pýtali na tvrdosť srdca, abba Pimen im odpovedal: „Voda je svojou povahou mäkká a kameň tvrdý. Ale ak je na kameni ryha, voda postupne po kvapkách preniká cez kameň a mení ho. Božie slovo je teda mäkké a naše srdce tvrdé; ale ak človek často počúva Božie slovo, do jeho srdca preniká aj Božia bázeň.“

Abba Izidor povedal: „Múdrosť svätých spočíva v poznaní Božej vôle, pretože človek, ktorý je stvorený na obraz a podobu Božiu, je vyšší ako všetko ostatné poslušnosťou pravde. Horší a strašnejší ako všetci démoni sú tí, ktorí nasledujú vlastné srdce a nie Boží zákon. Ku koncu svojich dní bude človek plakať, že nespoznal tajomstvo a nenašiel cestou svätých, aby na tejto ceste pracoval na sebe samom.“

Brat požiadal abbu Sisoa z Téb o poučenie: „Čo ti mám povedať?“ odpovedal starec. „Čítam Nový zákon a nezabúdam na Starý.“ (pripravil Richard Fučko; foto: Freepik) ✕



# ŽENATÝ MNÍCH


Prepodobný Malchus vyrastal neďaleko sýrskej Antiochie v roľníckej rodine. Rodičia ho túžili oženiť, on však ušiel z domu, aby sa stal mníchom. Roky v kláštore naplnil modlitbami a sebazaprením. Keď sa však do počul o otcovej smrti, čoraz silnejšie v ňom rástla túžba vrátiť sa domov, potešiť matku a usporiadať majetok – časť predať, časť rozdať chudobným a časť si ponechať na vlastné potreby. Keď sa o jeho zámere dozvedel igumen, odhovárал ho od tohto pokúšenia. Vedel, že práve takto diabol pokúša mníchov, aby ich zvedol zo správnej cesty. Keď igumen videl, že jeho snaha je márna, padol pred ním na kolená a prosil ho, aby neopúšťal svoje duchovné spoločenstvo a aby sa, keď už položil ruku na pluh, neobzeral späť. Malchus bol však rozhodnutý. Igumen ho vprevádzał ako mŕtveho.

Pre vlastnú bezpečnosť sa Malchus pridal k skupine pútnikov, no objavili sa Izmaeliti, pútnikov prepadli a odvieďli do zajatia. Vtedy si spomenul na igumenovo napomínanie a kajal sa, no bolo už neskoro. Ten, ktorý chcel byť dedičom veľkého majetku, sa sám stal majetkom Saracénov. V dome svojho pána bol najprv určený na domáce práce, neskôr pásol na púšti ovce. Tam si spomínal na patriarchov, ktorí boli takisto pastiermi a bolo mu to veľkou útechou. Veľmi lutoval svoju neposlušnosť voči igumenovi a ďakoval Bohu, že pri pasení oviec na púšti mohol zakúsiť aspoň náznak mníšskeho života. Majiteľ si všimol jeho usilovnú a vernú službu a keďže sa jeho stádo rozmnožovalo, rozhodol sa ho odmeniť tým, že mu daruje ženu, s ktorou prišiel do zajatia, aby si ju vzal za manželku. Malchus však pánovi vyčítal, že chce znovu vydať tú, ktorá je už vydatá a doma má manžela. Po prudkej výmene názorov bol prinútený vziať si ženu do svojej jaskyne. Hanbili sa jeden druhého, Malchus bol zúfalý a nevedel, čo robiť. Nechcel prísť o svoje mníšske povolanie. Vtedy mu žena navrhla, aby spolu tajne žili v čistote a manželstvo len predtíerali, s čím natešený súhlasil. Takto žili niekoľko rokov.

Raz Malchus pozoroval mravce, ako nesú rozličné bremená, delia si prácu, starajú sa jeden o druhého a spoločne vytvárajú jeden domov. Kláštorný život je podobný mravcom, pomyslel si: všetci spolu pracujú, nik nemá nič vlastné, všetko je spoločné.

Odvtedy v ňom ešte viac rástla túžba vrátiť sa do kláštora a začal plánovať útek. Keď sa so svojím zámerom zveril žene, s ktorou žil v jaskyni, presvedčila ho, že utečie s ním a potom sa uchýli do jedného zo ženských kláštorov.

Z kože veľkých capov si zhotovili proviázorne plavidlo a pripravili sa na útek, ktorý sa im zázračne podaril. Cestou domov zakúšali mnohé dobrodenia Božej prozreteľnosti. Boh ich sprevádzal a živil rozličnými spôsobmi, napríklad jedlom, ktoré nachádzali naložené na opustených ťavách. Keď prešli púšťou, dostali sa ku gréckym vojskám a porozprávali im o svojom osude. Tí ich potom dopravili domov.

Múdra ženu – svoju duchovnú sestru, ktorú našiel v otroctve – prepodobný Malchus odovzdal do ženského kláštora a sám sa vrátil do kláštora, z ktorého kedysi odišiel. Dozvedel sa, že igumen, jeho duchovný otec, už zomrel, a bratom vyrozprával všetko, čo sa mu prihodilo. V kláštore potom zostal až do konca svojich dní. Nikam neodchádzal, nikdy ani v najmenšom nebol neposlušný igumenovi a svoj príbeh rozprával každému ako povzbudenie k poslušnosti tým, ktorým boli zverení. K Pánovi odišiel v povesti svätosti. (foto: Canva AI) 



L'UBOŠ PAVLIŠINOVÍČ

# LEN MODLITBOU A PÔSTOM



V duchovnom živote stojíme neustále pred výzvou posúvať svoje hranice či rôznymi spôsobmi sa približovať k ideálnej verzii seba samých. Možno sa snažíme viac modliť, niečo si odoprieť, niečo zmeniť, a predsa sa môžeme dostať do bodu, keď máme pocit, že sa v našich životoch nič nehýbe. Sú to často situácie, keď na nás dolieha sklamanie zo zlyhania, keď máme pocit, že už sme raz „takí“ a vytúžená zmena je len snom, ktorý sa rozplýva niekde v diaľke. Práve do takejto skúsenosti vstupuje jeden z najsilnejších príbehov Markovho evanjelia.

V úryvku z deviatej kapitoly Markovho evanjelia počujeme príbeh o otcovi, ktorý k Ježišovi privádza svojho ťažko chorého syna. Chlapec je od detstva trápený zlým duchom a jeho dlhotrvajúci stav je sprevádzaný rastúcim pocitom bezmocnosti. Evanjelista odhaľuje, že chlapcov otec prichádza s prosbou o uzdravenie najprv k Ježišovým učeníkom. Ježišovi nasledovníci pritom nie sú v pozícii začiatočníkov, už prešli s Ježišom kus cesty. Boli povolani Kristom, aby okrem iného vyhánali zlých duchov (Mk 3,15) a nanovo, keď ich posielal po dvoch po dedinách, im Kristus dáva moc nad nečistými duchmi (Mk 6, 7). Sú to Ježišovi nasledovníci, ktorí majú autoritu, poslanie aj skúsenosť. Napriek tomu v prípade chlapca posadnutého od mladosti zlyhávajú.

Situácia sa následne naoko vyostruje, keď Ježiš karhá nevieru prítomných a obracia sa na otca s otázkami ohľadom chlapcovho stavu. V tej chvíli otec vysloví vetu, v ktorej sa spája viera aj pochybnosť: „Ak môžeš niečo urobiť, zľutuj sa nad nami a pomôž nám.“ Ježiš mu odpovedá ostro, ale pravdivo: „Ak môžeš? Všetko je možné tomu, kto verí.“ A vtedy zaznie jedna z najúprimnejších viet evanjelia: „Verím, pomôž mojej neviere.“ V našich očiach to nie je obraz dokonalej viery. Je to viera zranená, zápasiaca, ale autentická a pravdivá. Nie je to sebavedomé vyznanie, ale výkrik človeka, ktorý už nemá čo



stratiť. Práve takáto viera však vytvára priestor na Boží zásah.

Ježiš chlapca uzdravuje, no tu sa príbeh nekončí. Keď sú učeníci neskôr sami s Ježišom, pýtajú sa ho: „Prečo sme ho nemohli vyhnáť my?“ Ježišova odpoveď je priamočiara: „Tento druh sa nedá vyhnáť inak, iba modlitbou a pôstom.“ Tieto slová sú kľúčom k celému príbehu. Ukazujú, že niektoré zápasy v nás – so zlozvykmi, vášňami, vnútornými zraneniami – sa nedajú vyriešiť rýchlo. Nezmnú na jeden pokus ani vyslovením tej „správnej“ modlitby. Vyžadujú si čas a zotrvávanie v Božej blízkosti.

Modlitba a pôst v tomto svetle však nie sú nejakým vrcholovým náboženským výkonom. Modlitba je zotrvávanie s Bohom aj vtedy, keď odpovede neprichádzajú hneď. Pôst je priznanie, že nie všetko mám pod kontrolou a že potrebujem viac než len vlastné schopnosti, podobne ako nás učí sv. Bazil: „Koľko vezmeš telu, toľko sily pridáš duši.“ Modlitba a pôst spolu otvárajú dvere Bohu, aby mohol konať tam, kde človek naráža na svoju bezmocnosť. Markov príbeh nás počas pôstu učí jednu dôležitú vec – práve tam, kde naša viera kríva a je zranená, sa môže začať naše uzdravenie. ✚

## SICHEM



V Biblii sa spomína mnoho miest, na ktorých pôsobil nielen Ježiš, ale aj starozákonní praotcovia ako Abrahám, Jakub a ďalší. Tieto miesta zohrávali významnú úlohu v náboženských i dejinných udalostiach Izraela. Jedným z nich je aj starozákonné mesto SicheM, ktoré dnes existuje ako archeologická lokalita pri dnešnom meste Nablus. Napriek tomu patrí medzi najvýznamnejšie biblické mestá, keďže bolo dôležitým politickým, náboženským a obchodným centrom.

Biblickou krajinou odpradáva prechádzali obchodníci, cestovatelia a pútnici. Až rozvoj moderných historických, zemepisných a archeologických vied na konci 18. a začiatku 19. storočia však priniesol nový pohľad na identifikáciu biblických miest. Vedci, ktorí dôkladne poznali Bibliu aj iné staroveké pramene, sa prestali spoliehať výlučne na cirkevné tradície a začali rekonštruovať podobu starovekého Izraela pomocou topografie, biblických textov a archeologických nálezov. Kým mestá ako Jeruzalem, Hebron, Jaffa či Gaza sú významné dodnes, iné – medzi nimi aj SicheM – stratili v priebehu dejín svoj pôvodný význam. V jeho blízkosti vzniklo nové mesto Flavia Neapolis, dnešný Nablus, ktoré dal v roku 72 po Kristovi založiť cisár Vespasianus pre rímskych veteránov.

SicheM sa nachádzal v údolí medzi horami Ebal a Garizim. Hora Ebal, ležiacca severovýchodne od dnešného Nablusu, má v židovskej tradícii symbolický význam najmä v súvislosti s obnovou zmluvy Izraela s Bohom. Na jej úpäti sa dnes nachádza arabská obec Askar. Hora Garizim, situovaná v srdci Samárijskej vysočiny, je dodnes kultovým centrom Samaritánov a má pre nich podobný význam, aký má Chrámová hora v Jeruzaleme pre Židov. Samaritáni ju považujú za miesto, ktoré si Boh vyvolil ako svoje sväté sídlo. Mesto SicheM ležalo v nadmorskej výške približne 570 metrov a asi 60 kilometrov severne od Jeruzalema, na dôležitej obchodnej ceste vedúcej z juhu na sever krajiny.

Územie SicheMu je osídlené už približne 6 000 rokov. Vďaka dostatku vodných zdrojov, úrodnej pôde a pasienkom tu panovali priaznivé podmienky na život. Archeologické nálezy keramiky potvrdzujú

osídlenie už v období chalkolitu. SicheM býval označovaný aj ako „nekorunovaná kráľovná Palestíny“, keďže bol križovatkou hlavných obchodných ciest vedúcich od Stredozemného mora k rieke Jordán a zo severu na juh. Okolo 19. storočia pred Kristom tu stál chrám spojený s kanaánskym náboženským kultom, pravdepodobne zasvätený bohu Bálovi.

V Biblii je SicheM úzko spojený s praotcom Abrahámom, ktorý sem prišiel približne v roku 1850 pred Kristom a postavil tu oltár Pánovi. Významné udalosti sa viažu aj k Jakubovi, ktorý pri SicheMe kúpil pole, postavil oltár a podľa tradície tu vykopal studňu, známu ako Jakubova studňa. Táto studňa sa spomína aj v Novom zákone pri stretnutí Ježiša so Samaritánkou. Do SicheMu prišiel aj Jozef, syn Jakuba, ktorého tu jeho bratia predali do otroctva. Jozue v tomto meste obnovil zmluvu Izraela s Bohom a SicheM sa stal dôležitým centrom kmeňového života. Neskôr bolo mesto zničené Abimelechom, čím sa dočasne skončila jeho významná úloha v dejinách Izraela.

Význam mesta SicheM spočíval nielen v strategickej polohe, ale aj v jeho náboženskej a spoločenskej funkcii. Mesto bolo miestom zhromažďovania ľudu, uzatvárania zmlúv a rozhodovania o dôležitých otázkach izraelského národa. Práve v SicheMe sa často stretávali jednotlivé kmene, čo poukazuje na jeho výnimočné postavenie v starovekom Izraeli. SicheM bol aj miestom stretu rôznych kultúr a náboženských tradícií, čo niekedy viedlo k napätiu medzi obyvateľmi krajiny. Aj napriek viacerým obdobiam úpadku a zničeniu mesta zostalo toto miesto hlboko zakorenené v biblickej pamäti. Archeologické výskumy potvrdzujú, že SicheM prechádzal opakovanými fázami rozkvetu a zániku, čo je typické pre mnohé mestá starovekého Blízkeho východu. Dnes je SicheM dôležitým prameňom poznania biblických dejín a poskytuje cenné informácie o živote, viere a spoločenskom usporiadaní v období Starého aj Nového zákona. ✎



MIROSLAV DANCÁK

# EFEZSKÝ KONCIL (431)



Nie je ľahké písať o koncile v Efeze, pretože emócie spojené s ním sú dodnes živé. Prvé dva koncily – v Nicei (325) a Konštantínopole (381) – boli trinitárne: zaoberali sa vzájomným vzťahom medzi Otcom a Synom, a medzi Otcom a Svätým Duchom. Výsledkom oboch koncilov bolo vyznanie viery, ktoré bolo všeobecne prijaté Cirkvou. Aj keď témy Trojice sa budú v teologických sporoch opakovane vynárať, základný rámec už bol stanovený.

Päťdesiat rokov, ktoré oddeľovali Prvý koncil v Konštantínopole od ďalšieho koncilu v Efeze, neboli z teologického hľadiska pokojné. Na Západe došlo k veľkej pelagiánskej kontroverzii (otázka o nevyhnutnosti milosti a jej vzťahu k slobodnej vôli), zatiaľ čo na Východe opakovane vznikali miestne schizmy, napríklad v Nicei, kde boli naraz traja alebo dokonca štyria biskupi, alebo tá, ktorá vypukla v Konštantínopole po nezákonom vyhnaní sv. Jána Zlatoústeho s aktívnou podporou Theofila, patriarchu Alexandrie. Žiadna z týchto záležitostí však, ako sa predpokladalo, nevyžadovala zvolanie všeobecného zhromaždenia biskupov, napríklad koncilu; postačovali len miestne synody.

Ale na konci druhého desaťročia 5. storočia vypukol ostrý spor, ktorý si vyžiadaval zvolanie koncilu. Tentoraz bola témou kristologická problematika, t. j. otázky týkajúce sa vzťahu medzi božstvom a človečenstvom v Ježišovi Kristovi. Neobjavili sa neočakávane: formovali sa už od 2. storočia, ale zostali v tieni trojičných sporov. Kristológia mala vplyv na mariológiu. Lebo ak medzi Kristom existuje dualita, dokonca aj medzi úzko prepojeným božstvom a človečenstvom, je zrejmé, že Mária bola len matkou človeka (*antropotokos*) alebo nanajvýš tou, ktorá nosila Boha (*Theodochos*), ale v žiadnom prípade nebola matkou Boha (*Theotokos*). Ak však prijmeme alexandrijskú teológiu, môžeme Máriu správne nazvať *Theotokos* – Božou Matkou, Bohorodičkou. Treba dodať, že tradícia pojmu *Theotokos* v Egypte siaha až do polovice 3. storočia, takže mala už okolo dvesto rokov. V Sýrii sa však tento termín používal veľmi zriedka. Nachádzame sa na počiatku sporov, ktoré viedli k zvolaniu koncilu v Efeze, ale o tom v budúcom čísle. (Miroslav Dancák) ✕

## PREČO EXISTUJE TOľKO NÁBOŽENSTIEV?

Ak existuje veľa náboženstiev, existuje aj veľa právd, medzi ktorými si nemožno vybrať. A predsa, ak existuje len jeden Boh, môže existovať len jedna Božia pravda. Neprejavuje sa však rovnakým spôsobom vo všetkých ľudských mysliach.

V skutočnosti nie je toľko náboženstiev, ako by sa mohlo zdať. Ak odstránime ich kultúrne ozdoby a viac či menej výrazné formy poverčivosti, ktoré im dodávajú zdanlivú rozmanitosť, zostanú len dve: monoteizmus a panteizmus. Náboženstvo, ktoré uznáva existenciu osobného Boha, a náboženstvá, ktoré Boha popierajú alebo neuznávajú.

Ak zostaneme pri monoteizme, ktorý má svoj pôvod v Biblii, pripomeňme si, že z neho nevzniklo jedno, ale tri náboženstvá – judaizmus, kresťanstvo a islam. Tieto tri vetvy monoteizmu sa však v dôsledku historických, kultúrnych, klimatických a psychologických faktorov rozšírili po svete rôznymi spôsobmi. Vďaka tomu sa navzájom zdajú neznáme. Keďže sa však vzdialili od každodenných starostí, aby dosiahli vrchol svojej duchovnosti, všetci hlásajú rovnaké posolstvo na oslavu Boha. Náboženský vodcovia judaizmu, kresťanstva a islamu hovoria rovnakým jazykom. Keď ľudia nedosiahnu túto výšku alebo z nej zostúpia, vyhlásia si vojnu alebo vytvárajú dojem, že vyznávajú náboženstvá, ktoré sú navzájom kompatibilné. Pokoj však vládne len na najvyššej úrovni. ✕



# JÁN SABOL

## ČAS POKÁNIA

LOĎ

V našom objavovaní trojedinosti Boha sa v chráme presúvame do lode. Ide o miesto, kde sú veriaci pri bohoslužbách najčastejšie. Lavice rozdelené cestou uprostred, samotné steny chrámu a ikonostas ohraničujú tento priestor. V lodi sa odohráva množstvo dôležitých vecí – číta sa Božie slovo (apoštol) ale aj sväté evanjelium – slovo samotného Krista; udeľuje sa požehnanie, ale aj Eucharistia; zaznieva spev zhromaždeného ľudu, ale aj v tichosti sa sputuje svedomie pred spovedou; tam sa krstí aj skladá manželská prisaha... Loď je teda miesto, kde Boh obracia svoju tvár k človeku a naopak. Kým sme v babinci videli akúsi prechodnosť (už nie vonku, ale ešte nie vnútri), v lodi je to celkom inak. Priestor je osvetlený oknami, vnímame ikonostas, sledujeme zástavy či ikony na stenách. Sme v Božom dome. Loď je miestom zhromaždenia. Každá chrámová loď symbolizuje najznámejšiu biblickú loď – archu. V nej sa Noemu podarilo zachrániť pred istou smrťou. Boh nás zhromažďuje do lode, aby nás zachránil pre večný život. Tam sa nám prihovára aj skrze Božie slovo, podobá sa preto tým plným domom a uliciam, kde Kristus učil. V neposlednom rade je loď aj obrazom „prestretej hornej siene“, kde chce náš Učiteľ večerať spolu s nami. Loď od svätyne oddeľuje (alebo aj spája) ikonostas. Už dávno to nie je „šlabikár duchovného života pre menej chytrých“. Úlohou ikonostasu je predložiť nám najlepšie vzory pre náš život. Svätí a sväté pred našimi očami sú v nebi. A práve nebo je témou tretej – a najsvätejšej – časti chrámu: svätyne. O tom však nabudúce. (Pavol Burda) ✕



**Pôst v minulosti vplýval aj na spoločenský život a dotýkal sa obliekania. Jeho pravidlá prešli viacerými zmenami. Dobre prežitý pôst je zdrojom požehnania.**

Pre prvých kresťanov pôst nebol ničím novým. Postili sa už Židia a ostatné národy. Išlo zvyčajne o verejné prejavy pokánia a smútku, odprosenia za veľké prehrešenia. Prví kresťania prevzali mnohé spôsoby zo židovstva. Pôst mal spoločné aj samostatné prejavy. Odopretie jedla bolo spojené s pokáním a obrátením. Ženy sa obliekali jednoduchšie a nenosili šperky. Na konci Knihy proroka Izaiáša (Iz 58) stojí výzva odmietnuť v čase pôstu násilie a hádky a pomáhať slabým a núdznym. Matúšovo evanjelium (Mt 6) zasa spolu s pôstom spomína almužnu a modlitbu. Didaché z 1. storočia píše o zásadách kresťanského života v ôsmej časti o pôste kresťanov v stredu a piatky spojené s modlitbou.

Prax štyridsaťdenného pôstu pred vzkriesením Pána sa stala bežnou v 4. storočí. Sv. Ján Zlatoústý († 407) v piatej z deviatich homílií o pokání píše o pôstnom období ako o zdroji bohatého požehnania. Vďaka pôstu získali Ninivčania u Boha svoju priazeň. Traja mladíci v ohni a prorok Daniel zasa vďaka modlitbe a pôstu zažili cez mimoriadnu záchranu Božiu milosť. Ján Zlatoústý pritom spomína nerest alkoholizmu: „Čoho sa máme báť, je opitost a nemiernosť, ale nie pôst. Lebo tieto neresti nás robia otrokmi a väzňami; so zviazanými rukami nás vydávajú tyranskej nadvláde zlých žiadostí; pôst však, ak nás nájde v stave otroctva, v reťaziach a putách, rozviaže naše okovy, oslobodí nás od tyranie a vráti nás späť k predchádzajúcej slobode.“

Európski kresťania sa v stredoveku postili takmer tretinu roka. Nejedli mäso, mlieko, vajcia a nepili víno. Stravu prijímali striedamejšie. No prejavili aj značnú mieru vynaliezavosti. Mnisi, ktorí sa postili veľmi prísne, varili silné pivo, ktoré im nahrádzalo potrebné živiny. Niektorí stredovekí ľudia zašli ešte ďalej, keď všetky vodné zvieratá, nielen ryby, nepovažovali istý čas za mäso. V stredovekých kuchárskych knihách tak môžete nájsť pôstne recepty na bobrov či husi bielolíce. Časté boli pôstne jedlá z mandlí.

Dnešné pôstne pravidlá uvedené v modlitebných knihách na posledných stranách sú oveľa miernejšie. Predstavujú odrazový mostík pre vlastné prežívanie tohto milostivého obdobia. Základom dobrého pôstu je postoj pokánia pred Bohom, žiaľu nad vlastnou slabosťou a chybami a otvorenosťou na Božiu lásku a pomoc blížnym. Takto ladené sú aj pôstne bohoslužby v našich chrámoch. Dobre prežitý pôst nás vracia „späť k predchádzajúcej slobode“ Božích detí. ✕

MIROSLAVA GAVUROVÁ

# SLOVÁ, KTORÉ SI PAMÄTAJÚ



**Hoci je to klišé, život píše neuveriteľné príbehy. Presne takýto príbeh sa začal odvíjať, keď som dostala ponuku napísať pre časopis Slovo túto úvahu. Zadanie znelo: ukázať čitateľom Slova, aké dôležité je zachytávať jazykové a kultúrne bohatstvo ich obce či regiónu.**

**N**euveriteľnosť môjho príbehu však nespočíva v samotnom zadaní, ale v tom, kedy si ma našlo. Telefonát od redaktorky som totiž dostala v ten večer, keď som začala lúskať rukopis amatérskeho etnografa Jána Lazoríka z Krivían a do počítača z neho prepisovať stranu po strane, slovo po slove. Časť Lazoríkovej pozostalosti mi zveril jeho syn Blahoslav s tým, aby som spracovala to rukopisné dielo, ktoré ešte zostalo nevydané. Aby som bola konkrétnejšia, ide o približne 460 strán textu, na ktorých je zachytených viac ako 6 300 hesiel. Čo heslo, to jedno dávne šarišské slovo alebo slovné spojenie, spolu s príkladmi jeho použitia vo vete, ktoré majú ilustrovať jeho význam. Podotýkam, že rukopis je písaný na písacom stroji a na papieri, ktorý časom zožltol, takže sa nečíta ľahko, ale na druhej strane to textu pridáva čaro a výnimočnosť.

Akiste si viete predstaviť, aká je to pre mňa česť spracovať vzácne poznámky Jána Lazoríka, azda najväčšieho obhajcu šarišských nárečí. K samotnému textu prístupujem nielen s bážňou pred tým ohromným množstvom materiálu, ale aj s nesmiernou zvedavosťou, aké poklady zostali zachytené v Lazoríkových precízne spracovaných záznamoch. Kto trocha pozná publikácie Jána Lazoríka, vie, ako sa vždy usiloval o autenticnosť svojich zápisov, aby v nich verne zapísal každé slovo či vetu a zachytil tak ducha odchádzajúcej doby, odchádzajúcej generácie. Hoci sama šarišské nárečie aktívne ovládam, v Lazoríkových textoch zakaždým objavujem slová, ktoré nepoznám a ktoré by sme, trúfam si povedať, dnes už asi málokde začuli. A práve to ma na Lazoríkových prácach fascinuje najviac: že nebyť jeho úsilia, tie slová by zrejme nenávratne odišli do zabudnutia – spolu s ľuďmi, od ktorých si ich Lazorík zapisoval, aby ich sprostredkoval ďalším generáciám.

Mám pocit, že v dobe, keď tieto zápisky vznikali, sme pána Lazoríka málo počúvali, málo sme mu venovali po-

zornosť, keď bil na poplach, že sa nárečia vytrácajú zo svojho prirodzeného prostredia – zo súkromnej komunikácie v rodine, medzi priateľmi, známymi. A to ho úprimne hnevalo, lebo len on poznal zúfalstvo z toho neutešeného trendu, len on vedel, aké neuveriteľne bohaté jazykové a kultúrne dedičstvo zachytil a ako toto dedičstvo z našich životov mizlo.

Myslím si však, že keď sa na nás dnes pán Lazorík odniekiaľ díva, môže byť pokojnejší. Zdá sa, že jeho úsilie nebolo márne, že vzniká veľa publikácií – hoci možno amatérskych, ale o to viac oduševnených –, ktoré sa snažia zachytiť jedinečnosť miesta, na ktorom ich autori vyrástli alebo kde žijú. Publikácie o miestnej histórii, tradíciách a zvykoch, publikácie o jazyku konkrétnej obce či regiónu. Kým niekde sú tým jazykom slovenské nárečia, inde zasa rusínčina vo svojich regionálnych variantoch a zasa inde goralské, teda slovensko-poľské nárečia. Tieto knihy nevznikajú náhodou; ľudia chcú zachovať v kolektívnej pamäti to, čo formovalo ich svet, chcú svoju skúsenosť odovzdať generáciám po nás.

A prečo sa to deje práve dnes, keď máme celý svet takpovediac na dosah ruky alebo, prinajmenšom, na dosah tlačidla na klávesnici? Možno preto, lebo v dnešnom globalizovanom svete, v ktorom sa na seba začíname v mnohom podobať, dokážeme vyniknúť len vtedy, ak si uchováme to, čo je pre nás typické, čo z nás robí neopakovateľný originál. A jedným z charakteristických fenoménov je práve náš jazyk či nárečia.

Súvisí to tak trochu s teóriou jazykového obrazu sveta, podľa ktorej život spoločenstva a slovná zásoba jazyka, ktorým toto spoločenstvo hovorí, sú veľmi úzko prepojené. Odlišnosti, ktoré sa nám zdajú nevyhnutné, môžu iné jazyky, ktoré odrážajú iný typ kultúry, úplne ignorovať, a všimajú si zasa tie významové odtienky, ktoré sú pre nás nepodstatné. Tieto odlišnosti možno nájsť nielen medzi jednotlivými jazykmi, ale aj medzi nárečiami a spisovnou formou toho istého národného jazyka. Veď si len spomeňte, koľkokrát ste už rozmýšľali, ako nejaké nárečové či rusínske slovo preložiť do spisovnej slovenčiny, a zistili ste, že sa to nedá priamo, ale len opisne alebo nie celkom presne. A to je tá jedinečnosť, ktorá nás charakterizuje a odlišuje od masy.

Pochopili to aj odborníci na marketing, ktorí prišli na to, že ak sa firma svojím zákazníkom prihovára v ich rodnom jazyku, je úspešnejšia, prihovára sa totiž ich srdcu. Dokonca tejto stratégii dali aj múdre meno: teória dlhého chvosta, podľa ktorej zisk z predaja výrobkov v tzv. malých jazykoch (napr. v slovenčine a jej nárečiach) je spolu vyšší ako zisk z predaja produktov vo svetovom jazyku. Aj z tohto dôvodu viaceré spoločnosti postavili svoju marketingovú stratégiu na tom, že za svoj názov či reklamný slogan si zvolili nárečové slovo či frázu.

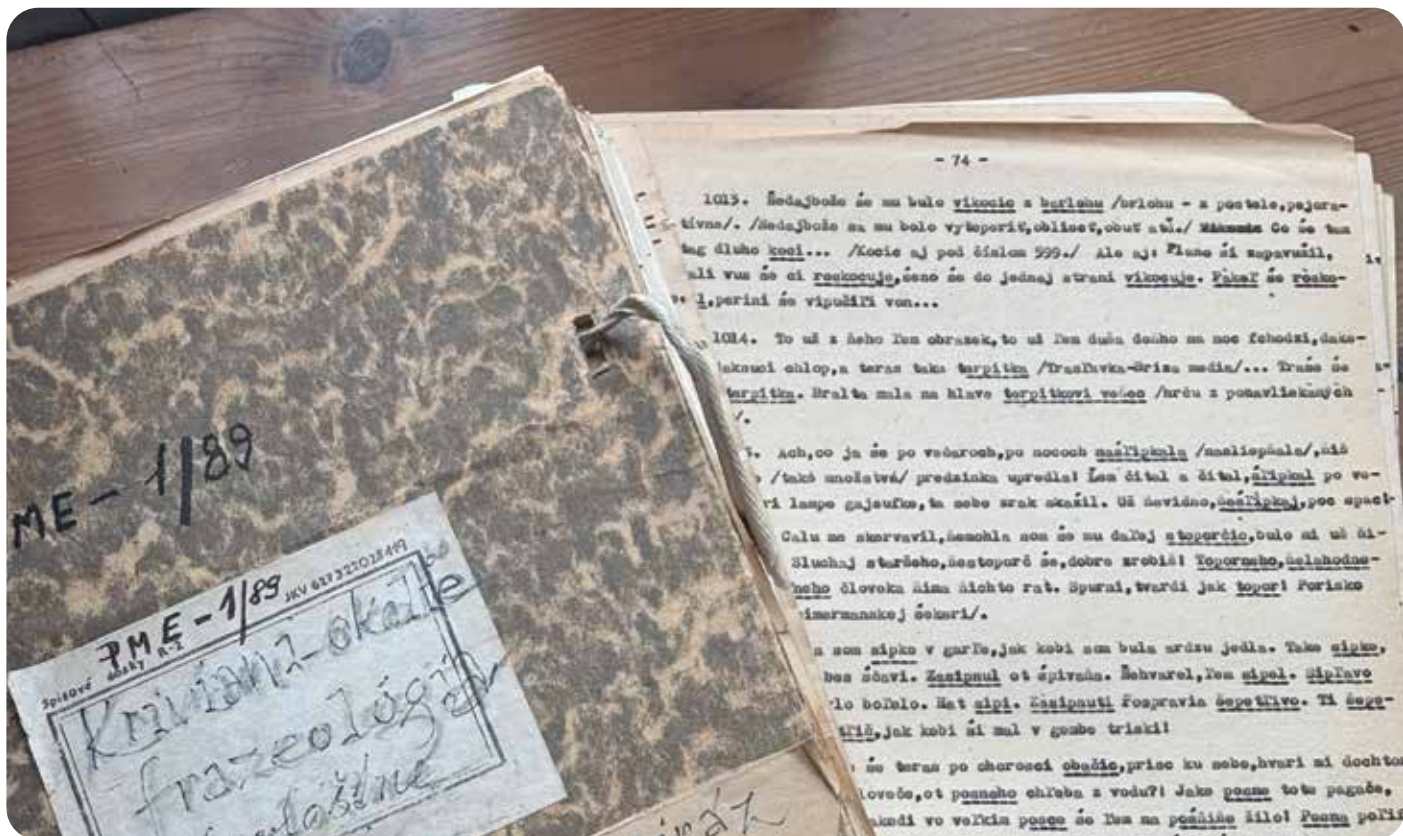
No a prečo o tom vlastne píšem? Lebo za každým, keď vidím, ako sa táto marketingová stratégia uplatňuje v praxi, keď zistím, že vyšla ďalšia publikácia, ktorá mapuje slovnú zásobu nárečia konkrétnej obce či mesta, prídu mi na um slová slovenského jazykovedca Jána Kačalu: „Slovenské nárečia sú duchovným vlastníctvom slovenského národa a nie je to vlastníctvo zanedbateľné. Hlásime sa k nemu ako k svojmu a nemôžeme sa ho vzdať: nikto iný sa k nemu neprihlási a nikomu inému okrem nás toto vlastníctvo nebude chýbať.“

Osobitne vo mne rezonuje tá časť Kačalovho výroku, že nikto iný sa k duchovnému vlastníctvu našich nárečí neprihlási a nikomu okrem nás nebude chýbať. Verím, že si to uvedomujú všetci tí, ktorí dostali talenty či dar slova, tí, ktorí majú prostriedky a vôľu naše duchovné dedičstvo v podobe nárečí uchovať. Nemusí to byť nevyhnutne vo výpravnej knihe; na začiatok akiste postačí rukopisná forma, s akou začínal aj Ján Lazorič vo svojich povestných *pisankoch*, zošitoch, ktoré si so sebou bral do terénu. A možno vo vašom prípade ani netreba ísť nikam do terénu; postačí dať na papier staré slová či spomienky a prostredníctvom nich sa vrátiť k tomu, ako a čím ste kedysi žili. Má to zmysel? Určite áno. Spomienky sú totiž



mnohokrát to jediné, čo nám po ľuďoch či udalostiach v našom živote zostane. Ako mi do pamätníčka napísala moja prvá učiteľka: „Zo všetkého zostanú len spomienky – a je pre nás šťastím, keď sú krásne.“ Hoci sa pamätník pri sťahovaní stratil a pani učiteľka už nie je medzi nami, ozvena jej slov vo mne znie dodnes. Aj preto sa dostali do názvu jednej z mojich kníh, publikácie *Zo všetkého zostanú len spomienky*, kto-

rá zachytáva spomínanie pamätníkov, starších obyvateľov obce Fintice, a to v šarišskom nárečí, ktorým sa tu odne-pamäti hovorí. Cez ich príbehy možno poskladať pomyselnú skladačku miesta, na ktorom žili a ktoré sa stalo aj mojím domovom. A takéto príbehy z toho svojho miesta na Zemi má väčšina z nás. Čo si myslíte, nestálo by za to sprostredkovať ich aj našim deťom, vnúčatám, všetkým, ktorí prídu po nás? ☺



# ADRIANA MATOĽÁKOVÁ

## S LÁSKOU K PACIENTOM



Denne robí desiatky rozhodnutí. V kolotoči administratívy a preplnených čakární je stratégom zdravia v prvej línii. Pozná stovky zdravotných záznamov aj príbehy, ktoré sa do nich nevpisujú. Medicíne sa venuje tridsať tri rokov – najskôr ako anestéziologička na ARO v Prešove, teraz už vyše dvadsať rokov ako obvodná lekárnica v Hanušovciach nad Topľou. S MUDr. Evou Timkovou sme sa rozprávali o tom, prečo by človek nemal chodiť k lekárovi len po *P-éčko* do práce, ako vyzerá medicína v praxi a čo by sme mali vedieť, aby sa čakárne lekárov plnili čo najmenej.

**Ktoré preventívne prehliadky by ľudia po 40. roku života určite nemali odkladať a aké zdravotné parametre treba sledovať predovšetkým?**

Po dovŕšení štyridsiateho roka sú preventívne prehliadky u všeobecného lekára nastavené každé dva roky, pravidelným darcom krvi umožňujú zdravotné poisťovne prehliadku každý rok. Obsahom tejto prehliadky je dôkladné fyzikálne vyšetrenie, doslova od hlavy po päty – skontrolujeme, ako funguje srdce, pľúca, urobíme EKG. Dôležitou súčasťou je aj test na okultné, teda skryté, krvácanie v stolici, ktoré pacient nevidí, no my ho vieme vyšetriť hneď v ambulancii z ampulky, ktorú im vopred dávame alebo ju dostanú od svojej zdravotnej poisťovne poštou. Ak je negatívny, je všetko v poriadku, v prípade slabého pozitívneho predpokladáme, že zdroj krvácania je neškodný, ak je silno pozitívny, mohlo by ísť o závažné ochorenie. Pri každom pozitívnom teste posielame pacienta na gastrovyšetrenie, aby sa kolonoskopiou zistilo, odkiaľ krv pochádza. Môže ísť o krvácanie z hemoroidov, ale často ide o polypy, výrastky, ktoré sa časom môžu zvrhnúť na onkologické ochorenie. Pri kolonoskopii lekár polyp rovno odreže, čím zastaví ochorenie, skôr než vôbec vznikne.

Rovnako dôležité sú parametre z krvi a moču. Často odhalíme, že pacient má v moči cukor, čo môže znamenať novozistenú cukrovku. Bielkovina v moči zas znamená, že nedostatočne pracujú obličky alebo pacient málo pije a obličky nie sú dostatočne preplachované. V krvnom obraze nás zaujímajú biele krvinky, teda imunita, ale aj červené krvinky a železo, takzvaný hemoglobín. Hlavne ženy v produktívnom veku ho mávajú nižší, preto im odporúčame prírodné preparáty alebo stravu s vyšším obsahom železa. Ak zistíme chudokrvnosť u starších žien alebo mužov, ktorí nemajú viditeľné krvné straty, pátrame po príčine, napríklad skrytom vrede v žalúdku. Sledujeme aj krvné doštičky, trombocyty – ich vysoký počet znamená hustejšiu krv a tým priame riziko infarktu. No a čo pacientov zaujíma najviac, je cholesterol. My to voláme lipidogram, lebo sledujeme viac parametrov, podľa ktorých zaraďujeme pacientov do kardiovaskulárneho rizika. Sú parametre, ktoré nezmeníme, ako vek a pohlavie, ale potom sú tie, ktoré máme v rukách – fajčenie a krvný tlak. Pri cholesterole sa zameriavame najmä na ten zlý (LDL), ktorý upcháva cievy. Podľa tabuliek vieme, akú cieľovú hodnotu musí pacient dosiahnuť, aby bol v bezpečí.



Teda aby sa mu neupchávali ani cievy k srdcu a nedostal infarkt, ani k mozgu a nedostal mozgovú príhodu. Ak sú hodnoty zvýšené, posielam pacienta na ďalšie vyšetrenia: očné pozadie, ultrazvuk krčných tepien či brušnej aorty. Keď tam cievny lekár uvidí nánosy – aterosklerotické pláty, vtedy už nie je čas na špekulácie s prírodnou liečbou, a treba nasadiť účinnú liečbu statínmi.

**Zdraviu možno pomôcť aj podpornými prostriedkami, vitamínmi, probiotikami... Dá sa zovšeobecniť, ktoré výživové doplnky v akom veku majú pre človeka význam?**

Ide o to, či sú vitamíny rozpustné vo vode alebo v tukoch. Pri vitamínoch B a C platí, že ak ich aj zoberiete vo vyššom množstve, telo si vezme svoje a zvyšok jednoducho vycikáte. Úplne iný prípad je vitamín D. Ten patrí do skupiny vitamínov rozpustných v tukoch, kde sa musí striktne dodržiavať dávka uvedená na balení, pretože sa v tele ukladajú. Musíme si uvedomiť, že hlavný imunitný orgán je črevo. Keď zlyhá črevo, nastáva multiorgánové zlyhanie. Preto pacientom odporúčam, aby využili všetky dni v roku, keď svieti slnko, a opaľovali si aj brucho, nielen tvár. Lebo D-éčko, ktoré si kúpite v lekární, je len prekursor – akoby polotovar – a až slnečnými lúčmi sa mení na skutočný vitamín. A kedy je správny čas na užívanie? Pri liekoch na cholesterol sa kedysi tvrdilo, že sa musia brať večer, ale moderná medicína potvrdila, že je to úplne jedno. Dôležité je, aby ich pacient bral pravidelne. Pri doplnkoch ako magnézium je to individuálne – niekomu robí dobre ráno, iný je po ňom oťapený a lepšie sa mu berie pred spaním. Ľudia s tetániou ho zas musia brať trikrát denne, aby predišli kŕčom. Tu naozaj platí, že každému to povie vlastné telo. Osobne by som odporúčala produkty na posilnenie imunity v komplexoch. Namiesto kupovania piatich škatuliek je lepšie kúpiť si jeden kvalitný komplex, kde je C-éčko, D-éčko, selén, zinok... Je to praktické, nezabudnete na to a v preventívnych dávkach to má zmysel celoročne. Ak na vás niečo lezie, dávku pokojne zdvojnásobte. Samozrejme, ideálne je snažiť sa všetky tie vitamíny prijímať v ovocí a zelenine. Akurát esenciálne mastné kyseliny (omega-3 a omega-6) potrebujeme prijímať zvonka, lebo tie si telo vyrobiť nevie.



### Je nejaký súvis medzi zdravím človeka a pitným režimom? Hlavne deti a starší ľudia sú v tom pomerne rizikoví.

Pitný režim je asi tá najdôležitejšia vec, ktorú by som chcela odporúčať. Pite čistú vodu, nie minerálky ani vodu, ktorá stojí vo fľašiach v sklade. Ak treba, dajte si ju zmerať, ideálna by mala mať kvalitu dojcenskej vody. Ľudia neraz podstupujú rôzne detoxikačné kúry. Tie spôsobia, že zlé látky sa z tela odlepia, ale treba ich aj vypláchnuť von, čiže bez pitného režimu to nemá žiaden efekt. Počula som na to pekné vysvetlenie. Keď vyperiete blúzku, vypláchnete ju v čaji alebo v čistej vode? Pacienti za mnou neraz prídu, že im je zle, točí sa im hlava, majú závraty, tlaky za očami... Nakoniec je všetko v poriadku, len potrebujú viac tekutín. Sama podľa seba viem, že keď poldeň zameškám pitie, ďalší deň ma bolí hlava. Nič mi nepomôže. Musím tri dni dopíjať, aby som napravila to jedno pokazené popoludnie.

### Je bezpečné užívať viacero liekov naraz? Kedy je čas prehodnotiť lieky, ktoré pacient berie už roky?

Pri užívaní viacerých liekov sa treba pozeráť na to, či majú pre pacienta reálny význam. Sú lieky, ktoré ľudia berú z tradície, hoci medicína založená na dôkazoch ukázala, že nemajú význam na zníženie kardiovaskulárnej morbidity a mortality, čiže nepomáhajú. Napriek tomu ich pacienti nechcú vysadiť, lebo majú pocit, že im je po nich lepšie. Ale to môže byť len otázka psychiky. Niekedy chodia pacienti k rôznym špecialistom, ktorí im predpíšu lieky, a je na nás prehodnotiť to. My obvodní lekári máme rozhľad o všetkých možných orgánových systémoch aj kompeten-

cie na to, aby sme plne liečili pacienta na vysoký tlak, teda arteriálnu hypertenziu, aj na dyslipidémiu. My sme ten styčný dôstojník, ktorý má liečbu zjednodušiť a ponechať to, čo má pre pacienta skutočný prínos.

### Do akej miery dokáže životný štýl po päťdesiatke ešte ovplyvniť riziko vážnych ochorení?

Tu by som vyzdvihla tri ukazovatele – pravidelný pohyb, pitný režim a stravovacie návyky. Najväčší zlozvyk je prejedanie. Stále sme si mysleli, že obezita je genetika, ale nie je to tak. Sú to zlé stravovacie návyky celej rodiny. Obezita je hrozná choroba. Zvyšuje tlak, vedie k bolestiam kĺbov, k cukrovke, zlému cholesterolu a výrazne zvyšuje riziko infarktu a mozgovej porážky. Dnes nosíme oblečenie z pružných materiálov, takže si ani nevšimneme, že priberáme. Čo sa týka pohybu, stačí obyčajná chôdza, ideálne každý deň aspoň štyridsať minút tempom do mierneho spotenia. Pohyb má však na hmotnosť len dvadsaťpercentný vplyv, zvyšných osemdesiat je strava. Keď nechceme priberať, musíme si kontrolovať príjem. Ja svojim pacientom nezakazujem nič. Len im poviem, aby večer nejedli masťné a sladké, lebo v noci sa to nemá kde spáliť. Dobrou radou je aj jesť raz za štyri hodiny – to je čas, za ktorý telo strávi to, čo sme zjedli. A keďže veľmi nebezpečná je brušná obezita, dôležitým parametrom je obvod pásu, ktorý by mal byť polovicou výšky človeka – teda ak mám 160 cm, môj pás by mal mať maximálne 80 cm. Ja ako kresťan viem, že keď chcem za niečo ďakovať alebo o niečo prosiť, treba modlitbu podporiť pôstom. Tak sa snažím mať raz týždenne očistný deň, keď len

pijem. Vtedy nielen čistú vodu, ale aj čaj, minerály. Ale stále s úmyslom, že ak by to malo spôsobovať, že budem nervózna a nepríjemná k pacientom a k svojej rodine, tak to nerobím.

### Prečo sa u seniorov často zhoršuje spánok? A dá sa to riešiť bez liekov?

U starších ľudí to často súvisí s tým, že majú menej pohybu, veľa času cez deň presedia a potom v noci horšie spia alebo sa často budia. No keď si spočítajú, koľko hodín denne prespia vrátane zaspávania pri televízii, spánku majú dosť. Skutočný problém je porucha spánku u ľudí, ktorí potrebujú cez deň fungovať a nemôžu spať. V hlave im idú myšlienky, nevedia vypnúť. Potom si vezmú nejaké bylinky s obsahom levandule alebo liek na úzkosť – neurol, frontín, lexaurín – a spia. Chyba teda nie je v spánkovom režime, ale v tom, že sa človek nevie upokojiť. Sme zrýchlení, zahltení informáciami, celý deň na mobile, pod tlakom. Kedysi boli ľudia celý deň vonku, chodili spať, keď sa zotmelo, a vstávali so svitaním. Dnes máme prirodzený rytmus narušený a často si ho narúšame aj sami.

### Čo by mal pacient vždy povedať svojmu všeobecnému lekárovi, aj keď sa napríklad hanbí?

Medzi pacientom a lekárom musí byť taká dôvera, že nebude mať problém povedať čokoľvek. Ľudia často prídu, že napr. krvácam z konečníka, joj, hanbím sa, alebo muži, že sa im zväčšil semenník. Netreba sa hanbiť ani báť, je to naša každodenná práca. Pacient nemá zatajovať nič, čo sa zmenilo na pohlavných orgánoch, v intímnych miestach, v konečníku alebo aj v psychike. Niektorí prídu a priznajú sa, že ráno nemôžu vstať z postele, nemajú chuť robiť veci. To sú takzvané ranné pesimá a aj tie vieme preklenúť, kým sa pacient dostane k špecialistovi.

### Ku ktorým špecialistom dnes nepotrebujeme výmenný lístok?

Samozrejme, k zubárovi a gynekológovi – to sú lekári, u ktorých máme kartu. Okrem toho na psychiatriu, kožné a očné po okuliare. Alebo ak nás pošle trebárs neurológ na ďalšie odborné vyšetrenie, napíše to do správy, takže výmenný lístok od obvodného lekára takisto nepotrebujeme.

## Aké mýty o zdraví vás v praxi najviac trápia?

Niektorí pacienti nosia červené stužky na zápästí. Ja ako kresťanka sa ich s láskou pýtam, prečo to majú, ale viac do toho nevstupujem. Väčšinou mi povedia, že to dostali ako darček, preto to nosia, neberú to ako bielu mágiu. Vec, do ktorej však určite vstupujem, je, keď mi žena povie, že berie hormonálnu antikoncepciu. Snažím sa vysvetliť, že už po dvoch týždňoch užívania tabletiiek sa zvyšuje hustota krvi, čo priamo zvyšuje riziko trombózy a upchávania ciev. Mám prípady žien pod 40 rokov, ktoré po užívaní HAK utrpeli mozgovú mŕtvicu. Pri dlhodobom užívaní štatistiky poukazujú na vyšší výskyt rakoviny prsníka a krčka maternice. Niektoré štúdie síce uvádzajú menšie riziko rakoviny vaječníka, ale rakoviny vaječníka sú veľmi zriedkavé, čiže neviem, nakoľko to je štatisticky významné. A potom z pohľadu kresťanskej morálky – antikoncepcné tabletky sú vždy potratové. Dnešná nízkodávková antikoncepcia nefunguje tak, že by stopercentne blokovala ovuláciu. K počatiu môže dôjsť, no vajíčko sa nemá kde uchytiť. Hormóny totiž spôsobia, že sliznica maternice, ktorá má byť ako „prekyprená pôda“, zostane tenká ako cigaretový papier. Život vznikne, ale je mu znemožnené pokračovať. To, čo žena zažíva ako menštruáciu, je v skutočnosti len pseudokrvácanie z hormonálneho spádu. Štatistiky uvádzajú, že ženy, ktoré užívajú antikoncepciu, minimálne dvakrát za rok určite otehotnejú a bábätko pri tom špine- ní vylúčia. A zoberte si, koľko potratených detí to je, ak užívajú antikoncepciu desať, pätnásť rokov.



## V období covidu spustilo očkovanie búrlivú spoločenskú debatu. Čo hovoríte dnes na očkovanie proti chrípke či kliešťovej encefalitíde, či iné očkovania? Ktoré by ste odporúčali zväziť?

Ja som za očkovanie každého druhu. Pravidelné očkovanie proti tetanu každých 15 rokov je absolútna nevyhnutnosť, pretože tetanus je ochorenie, na ktoré nemáme liek. Stačí drobná trhlinka v koži pri práci v záhrade alebo v piesku a hrozí ochrnutie dýchacích svalov. Hoci dokážeme pomôcť, riziko smrti je stále vysoké. Pacientom odporúčam priplatiť si aj pár eur za vakcínu proti čiernemu kašľu, pretože jeho výskyt opäť stúpa. Odporúčam aj očkovanie proti chrípke, najlepšie v októbri. Každý rok je iný variant chrípky, preto sa každý rok očkuje. A takisto proti zápalu pľúc, ktorý spôsobuje streptokok pneumónie. To je očkovanie raz za život.

## Ako sa zmenila vaša práca za posledné roky vplyvom spomínanej pandémie, ale aj trebárs e-receptov, poskytovania zdravotníckych služieb na diaľku, digitálnej diagnostiky a podobne? Zmenili sa aj pacienti?

Covid naučil pacientov, že veľa vecí sa dá vyriešiť po telefóne, a to je pre nás často zatažujúce. Pacienti totiž volajú s cieľom vôbec neprísť na vyšetrenie, opíšu ťažkosti a očakávajú antibiotiká alebo výmenný lístok, čomu bez vyšetrenia nemôžem vyhovieť, a oni sú potom nespokojní. Kedysi sa moje ordináčne hodiny končili vyšetrením posledného pacienta, dnes ma ešte čaká kopa odkazov na sociálnych sieťach, Messenger, Viber, esemesky, maily plus telefonické odkazy, ktoré znamená sestra. E-recept je výborná vec. Lieková karta je výborná vec. E-PN je výborná vec. Zatažuje nás však napríklad to, že pacient po prepustení z nemocnice má v správe uvedené, že sa má do troch dní hlásiť u obvodného lekára. Snažíme sa kolegov v nemocnici naučiť, aby túto vetu vymazali, pretože dnes má pacient všetky potrebné lieky predpísané elektronicky a nemusí sa u nás hlásiť. Často ani nič nepotrebuje, len oznámiť, že bol v nemocnici, čo môže príležitostne oznámiť hocikedy inokedy. A čo sa týka samotných pacientov, stúpa arogancia, ale to je tak dnes všade, to vedia aj učiteľky. A pritom slovo pacient je od slova *patientia* – trpezlivosť. ∞



DANIEL ČERNÝ

# VÝROČIE VYSVIACKY MICHALA RUSNÁKA



*Máme biskupa* – to bol nadpis článku na prvej strane časopisu *Mária* na jeseň 1964. Vyjadrovalo to obrovskú radosť nad tým, že Vatikán vymenoval siedmeho októbra 1964 dovedajšieho farára slovenskej gréckokatolíckej osady Narodenia Presvätej Bohorodičky v Toronte a dekana slovenských gréckokatolíckych osád v biskupstve Toronto otca Michala Rusnáka CSSR (1921 – 2003) za torontského pomocného biskupa, povýšiac ho na hodnosť černického titulárneho biskupa s biskupskou úlohou apoštolského vizitátora pre slovenských gréckokatolíkov v celej Kanade. Až vtedy sa mnohí dozvedeli, že po veľkolepých oslavách sv. Cyrila a Metoda

v Toronte v roku 1963 odišla do Ríma žiadosť, aby slovenským gréckokatolíkom v slobodnom svete bol daný samostatný biskup. Správa o vymenovaní sa objavila v denníku *L'Osservatore Romano* na prvej strane 8. októbra 1964.

Už samotné znenie miesta titulárneho biskupského stolca jasne ukazovalo na cyrilo-metodskú tradíciu u nového biskupa. Černík bolo starobylé biskupské sídlo na území dnešného Albánska, podriadené Ochridskej metropolii. Pri zmienke o Ochride každému určite napadne sv. Kliment Ochridský, žiak našich vierozvestcov sv. Cyrila a Metoda, ktorý po nútenom úteku z Veľkej Moravy našiel svoje pôsobisko práve v tomto meste.

Jeho vysviacka mu dala šancu zapojiť sa z pozície biskupa do Druhého vatikánskeho koncilu, kde sa zastal prenasledovaných kresťanov v komunistických krajinách, čo vyvolalo veľký ohlas vo svete. Pravda, podľa hlásení československých tajných služieb ne-

bolo toto vymenovanie úplne zadarmo, ale naopak, pán Roman ho podľa ich informácií kúpil za 50 000 dolárov. Vymenovaním otca Michala za biskupa tak mali slovenskí gréckokatolíci s pánom Romanom dvoch zástupcov na Druhom vatikánskom koncile. V čase pobytu v Ríme vladyku Michala pápež Pavol VI. prijal na audiencii 30. októbra 1964 a potom za mesiac ešte trikrát. Trinásteho novembra, na sviatok sv. Jána Zlatoústeho, bola v Bazilike sv. Petra slávnostná liturgia, ktorej predsedal samotný pápež a pri ktorej daroval chudobným svoju tiaru. Počas liturgie zazneli mnohé jazyky. Biskup nominant Rusnák bol za biskupmi, ale pred ostatnými kňazmi a bral jeden *vozhlas* v cirkevnej slovančine.



K Vianociam 1964 napísal svoj prvý pastiersky list, ktorý skutočne srší optimizmom a zápalom do boja o nesmrteľné gréckokatolícke duše. To, že jeho vymenovanie mnohí vnímali ako historickú udalosť, sa odzrkadľuje aj v tomto liste: „A teraz, keď sa naplnili časy tisícstoročného čakania, keď sa skončil advent pre slovenských gréckokatolíkov...“ Mnohé slová z listu sú také pravdivé, že to až mrazí, a niektoré z nich sú, bohužiaľ, pravdivé aj po mnohých rokoch: „My nie sme malí a slabí, my sa len bojíme seba a podceňujeme svoje sily.“

2. januára 1965 naplnil Katedrálu svätého Michala Svätý Duch, ktorý zostúpil na nového biskupa Michala. Jeho nebeský patrón tak akoby bol pri ňom od samého začiatku biskupskej služby. V tú sobotu sa na slávnosť o tretej popoludní zišlo viac ako dvestisíc veriacich – Slovákov, Ukrajincov i Kanadanov. Prítomných bolo devätnásť arcibiskupov a biskupov. Pápežskú bulu prečítal po latinsky slovenský profesor na Lateránskej univerzite a pracovník Kongregácie pre východnú cirkev Daniel Faltin OFM Conv.

Samotná biskupská vysviacka má v byzantskej liturgii fixné miesto po tzv. *Trojsvätej piesni* a pred liturgickými čítaniami. Pri akte trojitého vyznania viery novovymenovaného biskupa sprevádzali otcovia redemptoristi Miňa a Krajevský. Hlavným svätiteľom bol biskup Borecký, pretože nový biskup sa stal jeho pomocným biskupom. Pocta spolusvätiteľov síce pripadla biskupom zo zahraničia, ale pochádzajúcim z jednej historickej aj liturgickej tradície spolu s biskupom Rusnákom. Boli nimi totiž pittsburský biskup Nicholas Elko, ktorého rodičia pochádzali zo Zemplína, a križevacký pomocný biskup Joachim Segedi z vtedajšej Juhoslávie, ktorý sídlil v Ruskom Kerešture, teda mieste, kde od osemnásteho storočia žili gréckokatolíci z dnešného Slovenska, predovšetkým zo Zemplína a Šariša. Jednota biskupov pochádzajúcich z Užhorodskej únie tak bola jasne demonštrovaná.

Kázeň mal po anglicky a potom po slovensky známy slovenský rímskokatolícky biskup Andrej Grutka z Gary v Indiane. V kázni biskupa Andreja zaznelo aj toto: „Doteraz ešte nebolo člena katolíckej hierarchie, ktorý by použil slovenský jazyk, jazyk svojej

matky na svoj biskupský erb.“ Keďže cyrilo-metodskú tradíciu charakterizuje aj myšlienka cirkevnej jednoty, ktorá poznačila aj Druhý vatikánsky koncil, počas ktorého bol vladyka Michal vymenovaný za biskupa; stal sa jeho biskupským heslom – rovnako ako pred ním blaženého vladyku Vasiľa Hopka – citát z Evanjelia podľa sv. Jána: „Aby všetci jedno boli“ (Ján 17, 21). Na vysviacke i bankete boli ľudia nielen z Toronta, ale aj z Hamiltonu, Wellandu, Oshawy, St. Catherines, Galtu, Sudbúr, Montrealu, Windsoru, Grimsby, Kitcheneru, Delhi a iných. Medzi prítomnými však chýbal otec Michal Lacko SJ, ktorý sa o túto udalosť veľmi zaslúžil. Na záver biskupa obliekli do dlhého biskupského pláštá – *mantie* – a prešiel chrámom, žehnajúc krížom veriacich. Jedným z nesporných plusov biskupa Michala bolo to, že prakticky všetkých svojich veriacich poznal osobne. Obrázky na pamiatku z vysviacky boli nielen rozdane veriacim, ale aj vkladane do časopisu *Mária* s odkazom, že ak by mal niekto záujem o ďalšie pre svojich známých, a to aj do starého kraja, nech sa len pokojne obráti na vladyku Michala.

Podvečer o šiestej nasledoval v hoteli *Royal York* slávnostný banket, na ktorom sa zúčastnilo vyše šesťsto ľudí vrátane primátora Toronta, ďalej torontský kardinál McGuigan a mnoho ďalších hostí. Svojím spevom ho okrášlil vtedy veľmi známy spevokol Ivana Romanova, ktorý okrem iného zaspieval skladby *Otčenáš*, ale i Bellovu kantátu *To deň, ktorý učinil Pán*, ako aj veselé ľudové piesne typu *Ja som bača*

*veľmi starý a Nestískaj mi, šuhaj, rúčku*. Medzi hosťami sa objavilo aj iste nikomu nie je neznáme meno Štefana B. Romana, štedrého mecenáša našich krajanov, zvlášť gréckokatolíkov, ktorého manželka Betty zaspievala na bankete sólo hymnickej piesne *Kto za pravdu horí*. Vo svojom ďakovnom prejave sa kyr Michal snažil nezabudnúť na nikoho.

Vysviacka v roku 1965, keď bola Gréckokatolícka cirkev na Slovensku zakázaná, bola znakom i prísľubom novej jari, ktorej sa neskoršie naozaj dočkala. Bola svedectvom o tom, že žiaden režim neporazí Cirkev, ktorá dávno prerástla hranice východného Slovenska. Veď je isté, že táto krásna udalosť by sa nebola uskutočnila, keby nebolo modlitieb veriacich, ktorí si tohto biskupa vyprosili, a neboli to len kanadskí Slováci, ale všetci gréckokatolícki Slováci roztrúsení po svete, ale aj tí, ktorí žili na rodnej hrude. O tom, že ustanovenie vlastného biskupa pre gréckokatolíckych Slovákov schvaloval aj torontský ukrajinský biskup Izidor Borecký, svedčí aj jeho článok pre časopis *Mária*, kde vladyku Michala výstižne pomenoval: *Váš skutočný pastier*. Týmto vymenovaním sa skončil jeden sen a začal sa snívať ďalší – o samostatnom slovenskom gréckokatolíckom biskupstve. To je však už iný príbeh. ☩

**V minulom čísle sme pri texte *Znovuzrodenie dedičstva* uviedli nesprávneho autora. Autorom textu je otec Martin Mráz. Otcovi Martinovi aj čitateľom sa ospravedľujeme.**



MARCELA ŠKULTÉTYOVÁ

# BYŤ INÝ AKO ROVESNÍCI



**Kamarátka mi rozpráva zážitky s vnúčatami, ktoré bola na týždeň „strážit“. Nadšená z najmladšieho, štvorročného výmyselníka, trochu unavená z najstaršej, ktorá je v puberte. Ale hlavne udivená z prostredného dvanásťročného Mirka. Prišiel zo školy neskôr, v rukách čokoláda. „Nechcel som, ale vnútili mi ju.“ S kamarátmi chodia po dedine a pomáhajú starým ľuďom. Otec mu zomrel, predstava jeho rovesníkov o mužnosti mu je cudzia, tak hľadá vlastnú cestu.**

Dospievanie je krehké obdobie, keď si dieťa formuje osobnosť, svoju identitu. Odtŕha sa od rodičov a potrebuje byť samým sebou. Bijú sa v ňom dve tendencie – zaradiť sa medzi rovesníkov a niečím vyniknúť. Silnejšie osobnosti majú lepšiu predstavu o tom, čo chcú, resp. nechcú, slabšie sa nechávajú viesť okolím. Mala som študentku, ktorá mala presnú predstavu o tom, aká chce byť, samozrejme, diametrálne odlišnú od správania svojich rovesníkov. No občas dokázala urobiť kompromis. „Viete, nemôžem byť celkom odlišná od ostatných, lebo ma nebudú prijímať.“

V poradni som často mávala dospievajúcich, ktorí boli iní, vyspelejší ako ich spolužiaci. Tí ich často vylučovali z kolektívu, čo bol prvý problém. Druhý, oveľa výraznejší, bola otázka ich normality: „Ak som celkom iný ako ostatní, som v poriadku?“

Bežne je normou správania to, čo robí väčšina. Väčšina ľudí zháňa drahé telefóny, domy, autá, ide za ziskom, väčšina podvádza... Súčasnú normu vzhľadom okrem oblečenia určujú tetovanie,

umelú úpravu častí tela. To, že sa niečo berie ako norma, ešte neznamená, že je to normálne. V starej Číne bolo normou sťahovať malým dievčatám chodidlá, aby im zostali čo najmenšie. Zostali im deformované na celý život a chôdza bola veľmi bolestivá. Keď si človek urobí odstup od posudzovanej veci a pozrie na ňu z iného uhla, dokáže posúdiť normálnosť.

Vyspelé osobnosti si tento odstup dokážu urobiť. Dokážu uvažovať o dôsledkoch správania. Ale na to, aby dokázali konať tak, ako im káže ich vnútro, potrebujú silu. Stáť si za svojím často znamená byť ako kameň v strede rieky. Prúd rovesníkov do nich naráža zo všetkých strán a chce ich strhnúť. Potrebujú dodať silu, zistiť, že nie sú sami.

Je dôležité, aby našli seba podobných. Záujmové činnosti sú jednou možnosťou. Deti, ktoré vyplňajú svoj voľný čas realizáciou svojich schopností, sú vyspelejšie ako ich spolužiaci. Farské spoločenstvo je jedinečnou možnosťou, treba však, aby mali deti a dospievajúci možnosť stretávať sa aj mimo kostolných lavíc. Aby mali možnosť rozprávať sa, zažívať prijatie skupinou, naplno sa prejavovať. A to už je úloha pre rodičov – nájsť spôsoby, ako sa môžu stretnúť ich deti tak, aby sa medzi nimi vytvorili vzťahy. Aby si našli svoju skupinu na potvrdenie svojej normality.

Záleží nám na tom, aké deti nám vyrastajú, jasné. Mnohí rodičia sa snažia vychovávať hlavne príkazmi a zákazmi. Je dôležité uvedomiť si, že vonkajšie normy – či už príkazy rodičov, či Desatoro – nestačia na to, aby sa nimi dieťa riadilo trvalo. Ak sa dieťa snaží nerobiť zle len preto, lebo mu hrozí trest od rodičov, ľahko skĺzne k zlému, len čo je mimo

kontroly. Ak má byť norma správania dlhodobou určujúca, musí byť zvnútornená. Nie „musím“, ale „chcem“. Ak ako rodič chcem, aby moje dieťa nefajčilo, musím sa s ním porozprávať, ukázať mu dôsledky a nájsť vnútorný dôvod. Aj fajčiaci rodič môže. „Pozri, ja mám problém prestať, na cigarety som už minul strašne veľa, mám problém s prieduškami...“

Naše deti budú vždy iné ako väčšina ich rovesníkov. Budme voči nim vnímaví a pomáhajme im ich „inakosť“ prežívať ako výsadu. ☺

**Naše deti budú vždy iné ako väčšina ich rovesníkov.**

Budme voči nim vnímaví a pomáhajme im ich „inakosť“ prežívať ako výsadu.



ADRIANA MATOĽÁKOVÁ

# BRAINROT ALEBO KEĎ SA MOZOG UNAVÍ



Stáva sa vám, že pri počúvaní svojich -násťročných detí či vnúčat máte pocit, že rozprávajú cudzím jazykom a videá, ktoré ich bavia, sú len zhlukom náhodných slov a znôškou nezmyslov? Vitajte vo svete *brainrotu* – fenoménu, ktorý definuje digitálnu kultúru najmladšej generácie.

Termín *brainrot* (v preklade „rozklad mozgu“) pôvodne vznikol ako sebakritické označenie pre sledovanie obsahu, ktorý je taký hlúpy, bizarný či chaotický, až máte pocit, že vám odumierajú mozgové bunky. Dnes sa však používa na celú subkultúru internetového humoru tzv. generácie Alfa, teda detí narodených po roku 2010. Pre nich to už nie je urážka, ale žáner zábavy, akýsi digitálny folklór a zároveň spôsob, ako sa odlíšiť od dospelých a vytvoriť si vlastný, takmer nepochopiteľný kód komunikácie. Obsah nie je podstatný, dôležité je poznať aktuálnu virálnu frázu a používať ju.

Začuli ste svojho tínedžera alebo staršie dieťa povedať *skibidi toilet*? *Ballerina capuccina*? *Ohio*, *sigma* alebo *six – seven*? Tak ste sa stretli s *brainrotom*, frázou, ktorá síce má svoj pôvod v animovanom filme, tiktokovom príbehu alebo jednoduchej pesničke, ale dávno nie je dôležité, čo znamená, a je dosť možné, že ani vaše dieťa – jej horlivý používateľ – jej pôvod ani význam nepozná. Alebo vám potomok ukázal „skvelé“



video, kde v hornej polovici obrazovky tancuje postava s hlavou v záchodovej mise a v dolnej polovici niekto hrá hru s rýchlymi autami, pričom do toho duní robotická hudba?

V psychologickom zmysle toto všetko vystihuje digitálne preťaženie a únavu z povrchných podnetov – mozog neoddychuje, ale ani sa reálne neobohacuje. Keďže dnešní mladí sú zahltení rôznymi obsahmi a pociťujú pretlak informácií, *brainrot* je v podstate spôsobom ich odychu. Popravde, aj nám dospelým sa stáva, že sa občas zastavíme pri videu, ktoré pre nás nemá reálny zmysel, našu pozornosť však strhnú blikajúce obrázky, rýchle prestrihy, vizuálne šумы bez hlbších súvislostí. Máme pocit, že relaxujeme, ale ide iba o krátkodobý útlm kognície na úkor dlhodobej mentálnej preťažnosti. Zrazu nedokážeme dopozerať film bez toho, aby sme nesiahli po mobile. Znervóznieme, ak video trvá viac ako pár sekúnd, o dlhšom či hlbšom článku ani nehovoriac. Nekonečne scrolujeme sociálne siete, a pritom nezachytávame žiadne zmysluplné podnety. Skrátka, pohlcuje nás obsah, ktorý nás otupuje.

Organizácia IPčko zameriavajúca sa na psychologickú pomoc je jednou z tých, kto upozorňuje nielen na fakty, ale predovšetkým na riziká dlhodobých *brainrotov*, ktoré oslabujú pozornosť, pamäť, schopnosť logicky myslieť, ale aj kreativitu, vnútornú motiváciu a emočnú stabilitu. Mozog sa odnaučí myslieť v súvislostiach, požaduje len okamžité a jednoduché informácie. Preplnená myseľ má problém zotrvať v tichu. Ticho,

ktoré je dôležité pre vnútorný pokoj, môže začať pôsobiť nepríjemne. Absurdný humor navyše zosmiešňuje všetko, neraz aj hodnoty, ktoré si zaslúžia úctu.

Trendom sa nevyhneme, každá generácia prináša ľudstvu nové hodnoty, ale aj vlastný druh zábavy, veď si spomeňme na nezmyselné *memečka* dnešných mileniálov (celosvetovo populárne gesto *dab*) či chaotické bizarné skeče bez pointy *Monty Python* nás starších. Odpoveďou na *brainrot* preto nemá byť strach z technológií, ale návrat k striedmosti a k tomu, čo človeka skutočne naplňa – tichu, modlitbe, čítaniu, prechádzkam, reálnym vzťahom...

Stanovme si jednoduché a zvládnuiteľné hranice, napríklad nezačať a nekončiť deň s mobilom v ruke. Pri jedle ho odložiť bokom. A pokojne si dopriať chvíľku nudy, tá prináša duši stíšenie a nové inšpirácie. ✂

KRÍZOVÁ LINKA POMOCI IPČKO

☎ 0800 500 333

✉ [poradna@ipcko.sk](mailto:poradna@ipcko.sk)

**Podporte nás**

Príspejte na krízovú psychologickú pomoc. Najvdornejšie sú pre nás pravidelné dary, vďaka ktorým zvládneme aj ťažké obdobia.

**IBAN:**  
SK39 1111 0000 0012 1187 8029

SAMUEL KOLESÁR

# AJ DLH MÔŽE BYŤ VÝHODNÝ

**K**aždý raz za čas stojí pred neľahkým životným rozhodnutím, ktoré poriadne ovplyvní jeho peňaženku. V praxi ide najmä o kúpu nehnuteľnosti.

Ak človek rozmýšľa dostatočne dopredu, naskytá sa mu otázka, či si na to sporiť, investovať alebo sa radšej zadlžiť. Keďže prvé dva pojmy sa zvyknú zamieňať, treba ich jasne rozlíšiť. Kým pri sporení si človek peniaze odkladá bokom tak, aby bola rezerva vždy poruke, pri kúpe akcií či dlhopisov investuje s cieľom dlhodobo zhodnocovať svoj majetok.

Odkladať si peniaze pod vankúš či šetriť na sporiacom účte je zároveň bezrizikový počín. Problém je však v tom, že strácajú hodnotu, keďže sa takmer vždy úročia

pomalšie, než rastú ceny v ekonomike. Zato pri investovaní sa dá inflácia poľahky poraziť. No aj tu existuje háčik – musí ísť o peniaze, s ktorými netreba tak skoro rátať. Hoci na ne možno siahnuť kedykoľvek, môže sa stať, že v danom okamihu bude investícia stratová. A to nielen pre infláciu, ale aj preto, lebo firmy, ktorých akcie má človek vo vrecku, mali práve horšie obdobie.

Preto musí trpezlivo vyčkávať vhodný moment na speňaženie investície. Ak chceme stavať dom o desiatky rokov, táto možnosť je istotne vhodnejšia než sporenie. Pri urgentnejších plánoch je však rozumnejšie nasporiť si potrebné minimum a zvyšok si požičať. Úver je výhodný najmä



v čase, keď je úroková sadzba nižšia než inflácia. Vtedy totiž za dlžníka časť úveru „spláca“ samotný rast cien.

Banke vracia peniaze, ktoré majú nižšiu hodnotu než v čase, keď si ich požičil, zatiaľ čo cena kúpeného domu utešene stúpa.

Iste, každá situácia je iná a treba sa vždy radiť s odborníkom, no aj keď je dlh zlý pán, nemusí byť strašiakom. Nakoniec, aj my všetci máme u Veritela mimoriadne výhodný dlh, ktorý nikdy nedokážeme splatiť. A sme zaň právom vďační. ∞



VALÉRIA JURÍČKOVÁ

## HOMEOFFICE POHĽAD ZAMESTNANCA

**P**ráca z domu má v slovenskej legislatíve jasné miesto. Zákoník práce ju označuje ako domácku prácu a teleprácu a upravuje ju v § 52. Nejde teda o neformálnu výhodu ani o „tolerovanú výnimku“, ale o riadny spôsob výkonu práce, ktorý musí byť dohodnutý v pracovnej zmluve (§ 52 ods. 1). Zamestnanec má aj pri homeoffice právo na rovnaké zaobchádzanie (§ 13), na mzdu, prestávky v práci (§ 91), denný a týždenný odpočinok (§ 99).

Ak si pri telepráci sám rozvrhuje pracovný čas (§ 52 ods. 5), neznamená to, že pracuje kedykoľvek alebo že je nepretržite dostupný. Znamená to vyššiu mieru zodpovednosti za organizáciu vlastnej práce a dodržanie dohodnutého rozsahu

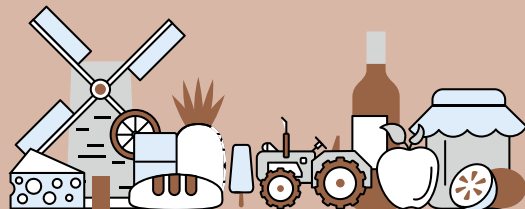
pracovného času. Zákoník práce pamätá aj na ochranu súkromia – zamestnávateľ nemôže kontrolovať zamestnanca spôsobom, ktorý by neprimerane zasahoval do jeho súkromného priestoru (§ 13 ods. 4).

Zákon však nedokáže človeka ochrániť pred ním samým. Najväčším rizikom homeoffice je rozpad hraníc. Dom sa ľahko zmení na nepretržitú kanceláriu, pracovný deň sa natiahne a oddych sa odkladá. Biblia chápe prácu ako súčasť ľudskej dôstojnosti, nie ako nekonečný výkon. Prikázanie o dni odpočinku (Ex 20, 9 – 10) chráni človeka pred vyčerpaním – a práve túto hranicu homeoffice ľahko narúša.

Homeoffice nie je oslobodením od povinností. Mzda nie je odmenou za „byť

pripojený“, ale za vykonanú a dohodnutú prácu. Zároveň je však otázkou vzťahu medzi zamestnancom a nadriadeným. Stojí na komunikácii, jasných očakávaniach a dôvere, ktorá sa nedá nahradiť kontrolou. Ak zamestnanec nehovorí pravdu o svojej dostupnosti a výkone alebo ak sa šéf pýta len na prítomnosť, nie na výsledok, homeoffice prestáva fungovať.

Zvládnutý homeoffice môže byť skutočným benefitom. Dáva slobodu organizovať si čas, pracovať sústredene a žiť vyváženejšie. Funguje však len tam, kde je chápaný ako zrelý spôsob spolupráce, postavený na zodpovednosti, dôvere a otvorenej komunikácii. ∞



# PREDCHODCA

Už v dávnych dobách si ľudia všimli, že striedanie plodín má svoj význam. Správne poradie umožňovalo získať lepšie výnosy pri rovnakých vstupoch. V dnešnej dobe si ľudia všimli, že veľmi záleží na plodine, ktorá predtým rástla na tom mieste. A nielen na plodine, ale aj na spôsobe hnojenia, hlavne v prípade, že sa spojí hnojenie s rastlinou – zelené hnojenie.

V marci je čas využiť potenciál teplejších dní na to, aby sme si pripravili dobré podmienky na priesady. Tam, kam budeme sadiť priesady, môžeme ešte teraz vysiať vhodné zelené hnojenie. Tento postup dodá mnoho potrebných živín a zároveň týmto postupom postupne zvyšujeme podiel organickej hmoty. Zelené hnojenie stačí týždeň pred výsevom zapracovať do pôdy. Na jarný výsev sa hodia:

Repka olejná a horčica – sú dobrou predplodinou pre rastliny, ktoré majú rady čistejšiu pôdu. Hlavne horčica má schopnosť čistiť pôdu od chorôb. Sú vhodnou predplodi-

nou pre koreňovú zeleninu, zemiaky, kukuricu, cibuľoviny. Nevhodné sú pre kapustoviny a paradajky. Hrach, bôb a iné strukoviny – ich super schopnosť spočíva vo viazaní vzdušného dusíka. Teda sú ideálnou predplodinou pre plodovú zeleninu a zároveň pre kapustoviny.

Facélia – nenáročná a veľmi vďačná predplodina. Vhodná pre všetky druhy plodín, pretože neprenáša žiadne choroby. Jej bohatý koreňový systém zlepšuje štruktúru pôdy.

Ovos a iné obilniny – takisto sú vhodné ako zelené hnojenie, pretože vytvárajú objemnú zelenú hmotu.

Pri hustom výseve efektívne potláčajú trávnaté buriny. Zároveň slúžia ako opora pre hrach v zmesi zeleného hnojenia. Nevýhodou je, že pôde nedodajú dusík. Preto je dobré kombinovať obilninu so strukovinou.

Aj Boh pred svojim príchodom poslal predchodcu. Človeka, ktorého úlohou bolo pripraviť cestu Pánovi. Ján Krstiteľ nebol očakávaný spasiteľ, nebol cieľom, bol cestou. Rovnako ako predplodina nie je cieľom, ale cestou pre plodinu. Je to jednoduchý princíp, ktorý používa Boh a ktorý môžeme použiť aj v našich záhradkách a poliach.

## JURAJ JANIČEK

# Marec na dvore drobného chovateľa

Marec vie byť zradný: cez deň už jar, v noci ešte zima. A práve vtedy sa rozhoduje, či teľatá a jahňatá budú mať dobrý štart do života. Pri mláďatách je základ jednoduchý – teplo, sucho, mlieko načas a pokoj. Nie veľa teórie, skôr poctivá rutina.

Najdôležitejšie sú prvé hodiny a prvé dni. Teľa aj jahňa sa musia čo najskôr napiť od matky – prvé mlieko im dá dobrý štart a silu. Keď sa mláďa nevie prisáť, len sa motá, alebo je matka nepokojná, oplatí sa mu pomôcť hneď. Pri jahňatách býva problém tlačnica v maštali: silnejšie sa natlačia a slabšie zostane bokom, hoci je pri matke. Pri teliatku je zas nebezpečenstvo, keď leží dlho v mokrej slame a trasia sa – rýchlo sa oslabí a potom sa ťažšie dvíha na

nohy aj k vemenu.

Druhá vec je prostredie. V marci sa v maštali ľahko urobí vlhko a priesvan, aj keď sú dvere zavreté. Podstielka musí byť naozaj suchá, nielen „navrchu pekná“. Mláďa si ľahne, chlad ide odspodu a pridá sa kašeľ, sopleňenie alebo riedka stolica. Tretia vec je pupok a čistota okolo pôrodu – čisté miesto, suchá slama, rýchla kontrola po narodení a jednoduché ošetrenie pupka. Štvrtá vec je výživa matiek. Po otelení či po bahnení nie je dobré robiť prudké zmeny krmiva. Keď sa krmivo mení postupne a krava či ovca má pokoj, odrazí sa to aj na mlieku a mláďa sa vie lepšie napojiť a rásť.

Zo života: ráno otvorím maštal' a ešte skôr než siahnem na vidly, poze-

rám na uši a papuľky. Teľa s teplými ušami, čo sa postaví a hľadá vemeno, je dobré znamenie. Jahniatko, čo len postáva a nevie „trafiť“, si pýta našu pomoc – často mu stačí spraviť pokojný kút a nechať ho s matkou chvíľu osamote, aby sa v pokoji napilo.

Marec nie je o hrdinstve, ale o drobnostiach, ktoré robia veľký rozdiel: sucho, teplo, pravidelné pitie a pokoj. A keď sa človek takto stará o nové životy v maštali, prirodzene ho to vedie k zodpovednosti. Aj v tom je tiché dobro všedného dňa – veď Písmo hovorí: „Čokoľvek robíte, robte z celej duše, ako Pánovi.“ (Kol 3, 23) ☩



ADRIANA MATOLÁKOVÁ

# BRÁNA OTVORENÁ, ODLET POVOLENÝ



Kráčate k širokým preskleným dverám, v ruke zvierate pas a v tele cítite napätie. Kým tí okolo sa tešia, ako budú o chvíľu popíjať kávu v uličkách Ríma, dýchať morský vzduch alebo pozorovať západ slnka nad oblakmi, vy premýšľate o všetkých katastrofických filmoch, ktoré ste videli, a oblieva vás pot z obavy, ako to prežijete. Ak máte podobný rešpekt pred lietaním ako ja alebo ste lietadlom ešte necestovali, poďte sa s nami pozrieť na košické letisko. Možno zistíte, že ste v dobrých rukách, a strach vystrieda zvedavosť.

Medzinárodné letisko v Košiciach je v porovnaní s mnohými inými, ktoré som vyskúšala, príjemne malé a prehľadné. Tým, že odpadá jazyková bariéra, dohovoríte sa s každým členom personálu, na ktorého sa obrátite. Ani nápisy na obrazovkách vás nedesia cudzími termínmi a z ampliónu sa ozýva slovenčina. Prvý krok máme za sebou. Hneď po vstupe do haly nájdete svetelnú tabuľu s číslom letu a miestom, kam letíte, a pri pulte odovzdáte sympatickému zamestnancovi letiska svoju letenku a pas, prípadne občiansky preukaz. Odovzdáte kufor (ak ho máte) a dostanete palubný lístok (ak ste si ho nezabezpečili vopred elektronicky). To je vaša vstupenka do lietadla. Keďže ja sa tentoraz nechystám na dovolenku, ale na pracovné stretnutie s riaditeľom marketingu košického letiska Ing. Jurajom Tothom, namiesto palubného lístka dostávam špeciálnu kartičku a reflexnú vestu. Ani riaditeľ a jeho návšteva nesmú prejsť po letisku svojvoľne, na bezpečnosť sa tu dbá predovšetkým. A tak hoci do lietadla nenastupujeme, musíme prejsť bezpečnostnou kontrolou ako všetci pasažieri – odovzdať do plastových boxov batoh, tašku, mobil, hodinky, opasok i celý obsah vreciek a prejsť detektorom kovov. Pozor, ak máte pri sebe fľašu s vodou, opaľovací krém alebo akúkoľvek tekutinu vo fľaštičke s objemom väčším ako 100 ml, prídete o to.

Na palubu totiž nie je prípustné brať fľaše s nápojom (s výnimkou tých, ktoré si zakúpite na letisku po prejení bezpečnostnou kontrolou), ale ani detské vodné pištoly či plastové imitácie zbraní, aj keby šlo o privesok na kľúčenke.

„Niekedy sa stáva, že vylúčime z prepravy aj cestujúcich. Takých, ktorí sa nesprávajú slušne, respektíve sú pod vplyvom omamných látok alebo alkoholu. Tak ako palubný personál či kapitán lietadla aj zamestnanci letiska majú túto právomoc. V tom prípade pasažier nemá nárok na žiadnu kompenzáciu. Jednoducho nespĺňal prepravné podmienky leteckej spoločnosti, na to je letecký zákon a vždy je lepšie takýchto cestujúcich vylúčiť už na zemi. Lietadlo nezastane ako vlak,“ podotkne riaditeľ.

Až keď prejdeme detektorom, sme v tranzitnej zóne. Pasažieri si tu môžu nakúpiť, najesť sa a čakať, kým sa otvorí brána (*gate*), odkiaľ bude ich lietadlo štartovať, my s pánom riaditeľom máme čas na čaj a rozhovor. Prekvapí ma informácia, že košické letisko predvlnami oslávilo sto rokov od prvého komerčného letu, funguje totiž od roku 1924. „Bol to let Praha – Bratislava – Košice vtedajších československých aerolínií,“ objasňuje riaditeľ Toth a hrdlo sa vracia do súčasnosti. Je dôvod. „Máme za sebou veľmi úspešné obdobie. Tri rekordné roky. V roku 2023 sme prekročili hranicu 600 000 vybavených cestujúcich, v roku 2024 prvýkrát 700 000 a vlani 800 000, presne 827 000. Počet, koľko cestujúcich prejde za jeden rok letiskom





vrátane priletov aj odletov, je ukazovateľ, podľa ktorého sa hodnotí úspešnosť letiska. No a tento rok smerujeme k miliónu.“

Juraj Toth nastúpil na toto miesto v roku 2011. Letiskom vtedy prešlo 230 000 cestujúcich, teda o 600 000 menej ako teraz. A lietalo sa na pravidelných linkách len do Prahy, Bratislavy a Viedne. Teraz sa lieta do desiatich destinácií, okrem spomínaných aj do Varšavy, Zürichu, Liverpoolu, Zadaru, Dublinu a na dve londýnske letiská: Luton a Stansted. A koncom marca pribudnú aj dve mimoriadne príťažlivé destinácie – Rím a Malaga. A od polovice júna do polovice septembra, samozrejme, každoročné *charterové* lety cestovných kancelárií do prímorských letovísk.

Letiská vo všeobecnosti zarábajú na letiskových poplatkoch, ktoré im platia letecké spoločnosti, a to primárne dva, tzv. pristávací poplatok, ktorý sa odvíja od maximálnej vzletovej hmotnosti lietadla, a letisková taxa, ktorá sa odvíja od počtu odlietavajúcich cestujúcich. „Je to poplatok za to, že letecká spoločnosť využíva našu infraštruktúru, vzletovú a pristávaciu dráhu, o ktoré sa 24 hodín denne staráme, terminál, *check-in* a tak ďalej,“ hovorí Juraj Toth a s úsmevom dodáva, že chodia na medzinárodné konferencie a s vervou sa snažia dotiahnuť letecké spoločnosti na východ Slovenska. Konkurencia je obrovská a Slovensko malé. „My si nekonkurujeme len s letiskami, ktoré sú okolo nás, ale v rámci celej Európy, lebo všetci súťažíme o lietadlá, ktoré sú k dispozícii. Áno, stále nám veľa cestujúcich v úvo-

dzvočkách uteká do Budapešti, lebo ich ponuka vždy bude bohatšia ako naša. Ale ako pozorujeme za posledné roky, rastie počet cestujúcich, ktorí si začínajú uvedomovať výhodu toho, že letia od nás. Je to pohodlnejšie a bližšie. A čo je ďalšia naša výhoda, je spojenie, ktoré máme cez Viedeň, Varšavu a Zürich do celého sveta. Toto nemá žiadne iné slovenské letisko ani žiadne letisko v bývalom Československu okrem Prahy. Na jeden prestup, na jednu letenku sa cez Varšavu, Viedeň a Zürich dá dostať do stoviek destinácií po celom svete vrátane New Yorku, Los Angeles, San Francisca, Pekingu, Tokia a pod.“

Cez presklené steny sledujeme, ako pristáva lietadlo spoločnosti Ryanair z Prahy, a tak rýchlo dopijam čaj a prechádzame bránou na takzvaný apron – miesto, kde lietadlo čaká na kontrolu, naloženie batožiny a nástup nových cestujúcich. Mechanici navádzajú lietadlo na stojisko, pristavujú schody a tzv. GPU-čko, pozemný zdroj elektriny, ktorý dobýja prístroje v lietadle, aby nemuselo mať po celý čas zapnuté motory. Ak je let dlhší alebo pilot o to požiada, mechanici dostanú príkaz na dotankovanie lietadla. Letisko disponuje strediskom leteckých pohonných hmôt s kapacitou 600 000 l leteckého paliva a vlastnými cisternami. Na to všetko majú čas dvadsaťpäť minút, niekedy – v závislosti od typu lietadla, leteckej spoločnosti a dĺžky letov – päťdesiat. Čas sú peniaze a lietadlo na zemi nezarába – v prípade nedodržania stanoveného limitu platí letisko prepravnej spoločnosti nemalé pokuty. Napriek tomu nikde

necítiť zhon, vysielačky nonstop pípajú, no každý je na svojom mieste a celá prepravná mašinéria pôsobí pokojne a kompetentne.

Lietadlo odlietava späť na Prahu a my smerujeme do riadiacej veže pozemnej obsluhy letiska. Dispečeri tu komunikujú s pilotom výlučne prevádzkovými veci. Kde bude lietadlo stáť, koľko bude tankovať paliva plus mimoriadne požiadavky, napríklad či na palube nie sú imobilní cestujúci, ktorí potrebujú špeciálnu asistenciu, alebo netreba zabezpečiť prvú pomoc v prípade zhoršenia zdravotného stavu pasažiera a podobne. Okrem toho pripravujú a distribuujú správy o letisku, kontrolujú kamerové systémy a starajú sa o všetky prevádzkové plochy letiska. „Tak ako sa pri cestnej premávke hovorí o zjazdnosti ciest, to isté robíme aj my s pristávacou dráhou,“ vysvetľuje mi dispečer s tridsaťročnou praxou Jozef Vágaši. „Momentálne robíme zásahy zimnej údržby, teda odpratávanie snehu, ľadu či iného kontaminantu. Na runwayi je asfalt, ktorý musí byť úplne čistý. Kvôli tomu sa robí kontrola dráhy minimálne dvakrát za 24 hodín. Bežne sa nám stáva, že dôjde k stretu lietadla s vtákom či inou zverou. Vtedy posádka informuje riadiacu vežu a okamžite to ideme kontrolovať. Žiadne lietadlo ani nevzlietne, ani nepristane, kým sa neurobí kontrola a dráha sa nevyhlási za schopnú prevádzky.“ Letisko okrem dopravných lietadiel prijíma aj privátne lety či sanitné lietadlá prevážajúce pacienta alebo ľudský orgán na transplantáciu.



Mladý pracovník sekcie *stowingu* (vyvažovania lietadiel) Dominik Durlák ma uchváti svojou zanietenosťou a odbornosťou. Takto vyzerá človek, ktorý má svoju prácu rád. „Keďže dopravné lietadlo je už pomerne veľký stroj a môže byť obsadené variabilne rôznym množstvom nákladu na rôznych pozíciách, my sa staráme o to, aby ťažisko lietadla voči krídlu bolo v rámci bezpečných limitov a neovplyvňovalo bezpečnosť riadenia.“ Vstupné informácie o počte cestujúcich, pohlaví, ako aj počte detí a infantov do dvoch rokov preberajú od kolegov z *check-inu* a spolu s hmotnosťou batožiny zadelujú, na ktorej pozícii bude ktorý náklad uložený. Keďže na odlet sa práve chystá lietadlo rakúskej spoločnosti smerujúce do Viedne, odvezieme sa s Dominikom služobným autom na apron, kde mi ukazuje, ako sa stroj pred letom kontroluje a kam sa ukladá v podpalubí batožina. Podpalubie je pevnými sieťami rozdelené na sekcie, aby sa zabránilo voľnému pohybu batožiny počas letu. „Takisto musíme sledovať, aby nebola narušená tzv. *ground* stabilita, teda nesmie byť naložená zadná časť lietadla skôr ako predná, pretože lietadlo by sa začalo

nakláňať dozadu.“ A ak ste niekedy počuli historky o nešetrnom hádzaní kufrov do podpalubia, môžem vás uistiť, že v Košiciach sa nič také nedeje. 😊 Kufre sa opatrne posúvajú pásom z prepravného vozíka až do lietadla. V batožinovom priestore bývajú prepravované aj zvieratá s hmotnosťou nad 8 kg, prípadne bez majiteľa na palube. „Nikdy však nie bez toho, aby tam bola nastavená vhodná teplota, a nikdy nie do priestorov, ktoré nie sú pretlakované. Dbá sa aj na to, aby bolo zviera poriadne zaistené a malo dostatok jedla a tekutín,“ uisťuje Dominik a keď na moje prekvapenie okolo nás prejde popod krídla lietadla pilot, dodá: „Z dôvodu bezpečnosti je takáto obhliadka robená trikrát – najprv naším mechanikom hneď po prilete, potom členom kokpitovej posádky a nakoniec pred nahadzovaním motorov opäť naším pracovníkom.“

Z balkóna veže sledujeme odlet lietadla do Viedne, počkáme ešte na prilet ďalšieho z Liverpoolu a vraciame sa späť na terminál. Cestujúci si práve preberajú batožinu a ja sa pýtam riaditeľa Totha, čo v prípade, že príde poškodená alebo nepríde vôbec. „Tu naľavo máme oddelenie reklamácie batožín, ktoré



sa zaoberá batožinou, ktorá nedoletela, ktorá sa stratila alebo ktorá prišla poškodená. Existuje globálny systém, takzvaný *Worldtracer*, kde každá batožina dostáva štítok s konkrétnym kódom. Nech letí z akéhokolvek letiska na svete, na základe tohto kódu sa dá vyhľadať. Áno, môže sa stať, že nepriletí. Je pravdepodobne zaseknutá na nejakom inom letisku a zvyčajne doletí buď na druhý deň, alebo ďalším letom.“

Letisková prevádzka funguje 24 hodín denne 365 dní v roku, je tu zamestnaných vyše dvesto ľudí a v lete aj stovky brigádnikov. Najväčším oddelením je hasičská záchranná služba, ktorá má okrem údržby techniky a strojov na starosti aj permanentnú pohotovosť a hasiči musia byť do troch minút na akomkoľvek mieste na letisku.

Sledovať kooperáciu celého letiskového tímu je veľmi zaujímavé a letisko dýcha príjemnou atmosférou. Ak sa stále bojíte letu, možno sa skúste spoľahnúť na štatistiky alebo skutočnosť, že táto doprava je ešte vždy tou najbezpečnejšou na svete. Ak máte obavy z letísk a všetkých procesov spojených s týmto druhom cestovania, marketingový riaditeľ Juraj Toth vás uistí, že sú zbytočné. „Sme malé regionálne letisko, máme útulný terminál a veľmi ochotných kolegov, ktorí vedú poradiť. U nás sa nestraťte, my vám vždy radi pomôžeme.“ 🐟





# VIKTÓRIA BALUCHOVÁ

## KEĎ NOVÝ DOMOV ZNAMENÁ NOVÝ ZAČIATOK



**Keď sa povie domov, väčšina z nás si predstaví bezpečie, pokoj a istotu. Pre pani Jarku a jej dve deti však domov dlho znamenal neistotu, napätie a strach z budúcnosti. Ich príbeh ukazuje, ako môže dôvera, odborná pomoc a postupná podpora krok po kroku zmeniť život rodiny.**

### Od krízy k rozhodnutiu

S pani Jarkou sme sa stretli ešte pred jej zapojením sa do projektu *Podpora samostatného bývania*. V tom čase žila v centre pre rodiny s deťmi, kde sa cítila nekomfortne. Po štyroch rokoch v zariadení nastal čas posunúť sa ďalej, no pre matku s dvoma deťmi to znamenalo hrozbu straty bývania. Do riešenia situácie sa zapojili viacerí aktéri. Vedenie centra, duchovný otec a náš odborný tím pani Jarke poskytli intenzívnu podporu.

### Hľadanie nového domova

Nasledovali obhliadky bytov, rokovania s majiteľmi a hľadanie vhodného bývania. Nakoniec sa podarilo nájsť byt v rodinnom dome s vlastným vchodom. Podpis nájomnej zmluvy znamenal zásadný zlom. Vďaka projektu a charitnej pomoci sa podarilo zabezpečiť depozit, nastaviť splátky a pripraviť finančný plán, ktorý bol pre rodinu zvládnuteľný.

### Podpora, ktorá sa nekončí podpisom zmluvy


Projekt podpory samostatného bývania neznamená len nájdenie bytu. Je to dlhodobý proces sprevádzania. Pani Jarka postupne získavala podporu v rôznych oblastiach. Pomáhali sme jej s vybavovaním dokumentov, finančným poradenstvom, hľadaním zamestnania a materiálnou pomocou. Rodina dostala základné vybavenie domácnosti, školské pomôcky pre deti, spotrebiče a oblečenie. Podstatnou súčasťou práce bolo aj posilňovanie finančnej gramotnosti. Hoci sa stretli s nečakanými výdavkami, zdravotnými komplikáciami či nákladmi na školské aktivity, dokázali ich riešiť zodpovednejšie než predtým.

### Každodenné výzvy a malé víťazstvá

Život v novom bývaní priniesol radosť aj nové výzvy. Starosti okolo domácnosti, zdravotné problémy či pracovné napätie sa stali súčasťou reality rodiny. Dôležité však bolo, že pani Jarka už na tieto situácie nezostávala sama. Postupne sa zapájala do riešenia problémov, aktívne komunikovala a prijímala pomoc tam, kde ju potrebovala. Posilňovala sa jej sebadôvera pri starostlivosti o domácnosť, pri návrate k šitiu aj plánovaní budúcnosti detí.

Projekt *Podpora samostatného bývania* sa zameriava na ľudí, ktorí sa nachádzajú v náročnom období. Do projektu sú zapojené rôzne cieľové skupiny vrátane dôchodcov, ľudí v produktívnom veku, osamelých matiek alebo starých mám s deťmi a rodín s deťmi. Snahou je sprostredkovať cenovo dostupné, udržateľné a samostatné bývanie spolu s odbornou podporou, ktorú klienti potrebujú. Zároveň im poskytujeme sprevádzanie podľa individuálnych potrieb a podporu pri riešení každodenných výziev.

V súčasnosti je zabehnutých štrnásť bytov. Účastníci oceňujú individuálny prístup, praktickú pomoc a možnosť obrátiť sa na náš tím kedykoľvek. Projekt ukázal, že s podporou sú ľudia schopní úspešne prejsť na samostatný život, získať nové pracovné skúsenosti, sociálne kontakty a pocit istoty. Významnou súčasťou práce je aj prepájanie s komunitou a spolupráca s inými organizáciami, ktorá klientom prináša pocit spolupatričnosti a umožňuje im lepšie sa začleniť do spoločnosti.

Príbeh pani Jarke je dôkazom, že domov nie je len o streche nad hlavou. Je o dôvere, stabilite a šanci začať odznova. 

## Príbeh pani Jarky

je dôkazom, že domov nie je len o streche nad hlavou. Je o dôvere, stabilite a šanci začať odznova.

**Dobro rastie,  
keď sa delí.  
Darujte 2%.**



Gréckokatolícka  
charita  
Prešov

WWW.GKCHARITA-PO.SK



### Údaje pre poukázanie 2%

- Obchodné meno: Gréckokatolícka charita Prešov
- IČO: 35514388 /zarovnanie vpravo/
- Právna forma: účelové zariadenie cirkvi
- Sídlo: Hlavná 2, 080 01 Prešov

# RICHARD FUČKO

# FILOZOF, KŇAZ A PROFESOR



Nie je to začiatok otrepaného vtipu, ale viaceré roly jedného človeka, Dr. h. c. prof. PhDr. Pavla Dancáka, PhD. Výnimočne uvádzame v našom časopise akademické tituly, aby sme zdôraznili, že tento rozhovor sa viaže na Gréckokatolícku teologickú fakultu Prešovskej univerzity a na jedného z kňazov pôsobiacich na akademickej pôde.

**Pán profesor, ste kňazom aj filozofom. Ktorá z týchto identít je pre vás „prvá“ – a možno ich vôbec oddeliť?**

B je správna odpoveď. Tu si rád spomeniem na svojho profesora Jozefa Tischnera, ktorý na podobnú otázku odpovedal: najskôr som človek, potom filozof a napokon kňaz, pričom zdôraznil, že vždy vystupuje ako kňaz. Máte pravdu, nedá sa to oddeliť.

Pri vašom mene sú mnohé cirkevné i akademické tituly. Ako vyzerala vaša cesta k prvému titulu?

Vždy som mal túžbu študovať teológiu postgraduálne, ale musel som rezignovať hneď na začiatku, lebo som žil v podmienkach totalitného štátu a emigrovať som nechcel. Po revolúcii sa však situácia zmenila a ja som sa vrátil k pôvodnému zámeru. V tom čase som už bol správcom farnosti v Koromli, a tak som šiel za biskupom Hirkom s prosbou o odporúčanie. Prvý pokus však bol neúspešný, lebo keď sme porovnali počet chrámov s počtom kňazov, ktorých v tom čase bolo žalostne málo, môj zámer sa ukázal ako nereálny. O niekoľko rokov ma však otec biskup preložil do farnosti Okružná a poslal na štúdiá do Poľska. Veľmi živo si pamätám na prvú cestu do Krakova 4. mája 1995, keď som sa ráno o 4:00 spolu s otcom Petrom Fidermákom zo Svitú vydal v ústrety krásnemu dobrodružstvu.

**Ako vyzeralo spojenie štúdia a pastorácie?**

Božestvennaja blahodať jaže vsehďá nemošchnaja iscilažuščaja... Ale bolo to skutočne náročné. Keďže moje pôvodné vzdelanie je teologické, pred licenciátom z filozofie som musel absolvo-



vať rozdielové skúšky. Popritom som sa učil jazyky na Akadémii vzdelávania v Prešove. Štvrtkami som bol v Krakove a piatkami som prednášal v Prešove. Vo farnosti som mal tri cerkvi, každodennú pastoráciu, rekonštrukciu farskej budovy, ikonostas, ústredné kúrenie, cyklistické túry, letné tábory, reštitúcie, bol som cenzorom v procesoch blahorečenia našich biskupov... S Božou pomocou a vďaka podpore manželky Moniky aj pochopeniu veriacich sa to dalo užitočne spojiť. Do roku 1997 som mal dvoch nápomocných bohoslovcov, dnes duchovných otcov Martina Zlackého a Rastislava Daňa, a bol tu aj môj otec.

**Čo musí pedagóg splniť, aby sa stal profesorom?**

Profesor musí prejsť inauguračným konaním, ktoré spočíva v komplexnom posúdení vedeckej aj pedagogickej práce. Inauguračná prednáška pred vedeckou radou univerzity a odovzdanie dekrétu prezidentom republiky je zavŕšením niekoľkoročného procesu. Ale tým sa to nekončí. Profesor musí kontinuálne pracovať, byť na pulze diania v odbore, zapájať sa do medzinárodnej spolupráce a výsledky vlastnej práce publikovať. V akademickom prostredí je známy nemilosrdný slogan *publish or perish*, teda publikuj alebo zomri.

**Keďže máme marec, mesiac knihy, akú knihu by ste odporúčali prečítať každému z našich čitateľov?**

Pamätám si prvú knihu, ktorú som čítal v seminári a s časoslovom som ju nosil aj do kaplnky. Autorom je Ignác Lepp a nazýva sa *Viera v modernom svete*. Druhá by bola od Alessandra Pronzata: *Nepohodlné evanjeliá*. A tretí tip od Josefa Piepera: *Kult a voľný čas*.

**Čo podľa vás robí kňaza kňazom?**

Ohlasovanie evanjelia a vysluhovanie sviatostí, to je najdôležitejšie. A práve filozofia pomáha zrozumiteľnému ohlasovaniu evanjelia a inkulturácii. Aj nám sa môže stať to, čo sa pripodilo apoštolovi Pavlovi, keď ho Gréci na Areopágu nepochopili a slušne mu povedali: „Vypočujeme ťa o tom inokedy.“ To však znamená, už sa tu v živote neukáž. Samozrejme, kňaz nepoužíva žiadne peplemetre, ale predsa za pozornosť stojí rada apoštola Pavla, že je lepšie povedať päť zrozumiteľných slov...

### Ako si chránite duchovný život uprostred akademických povinností?

Skúmanie skôr privádza k duchovnému životu a rozvíja ho, ale prebujená byrokratizovaná administratíva môže človeka zaneprázdňovať. Dôležitá je neustála modlitba, ktorá je rytmom života a vedie k uvedomeniu, že v Bohu žijeme, hýbeme sa a sme. Na fakulte máme kaplnku, kde máme spoločné modlitby, ale predovšetkým je to priestor na osobnú súkromnú modlitbu, na meditáciu, lebo vytvoriť spoločný program pre všetkých pedagógov nie je jednoduché, hlavne počas semestra. No a na cestách je veľmi osožná aplikácia časoslov, ktorú azda každý z nás má v mobile.

### Nebojíte sa, že vám niekto vytkne príliš „profesorské“ alebo „filozofické“ kázne?

Takú spätnú väzbu si, našťastie, nepamätám, aj keď sám na sebe pozorujem – a vidím to aj na kolegoch –, že v našich homíliách možno vystopovať odbornú orientáciu. V diplomovej práci som sa venoval príprave homílie, poznám jej stavbu, snažím sa držať jednej myšlienky, vyhýbať sa používaniu odborných termínov a nerozprávať s poznámkami pod čiarou. 😊

### Často sa hovorí o napätí medzi vierou a rozumom. Ako to vnímate vy a ako to vysvetľujete študentom v prvých ročníkoch katolíckej teológie?

Zdôrazňovanie napätia či dokonca



protirečenia medzi vierou a rozumom je dedičstvom osvietenstva. V súčasnosti sa skôr zdôrazňuje ich vzájomne doplnujúci charakter. Výstižne je to ozrejmene aj v encyklike *Fides et ratio*, kde je už v úvodnej vete vzťah viery a rozumu prirovnaný k dvom krídlam, ktorými sa ľudský duch povznáša ku kontemplácii o pravde. A hneď je zdôraznený aj význam lásky, bez ktorej nemôžeme dospieť k poznaniu pravdy o sebe ani o svete.

### Je niečo, čo vám chýba z „bežnej“ pastorácie?

Je mi clivo za rodinnou konkrétnosťou farského života. Keď farár ako

duchovný otec pristupuje k oltáru, tak vie, že slúži liturgiu za ľudí, ktorých blízko pozná, vie, kto si hľadá prácu, kto je v nemocnici, kto opravuje dom, kto maturuje...

### Ak by ste mohli niečo odkázať svojmu minulému ja pred tým, ako ste nastúpili na akademickú cestu, čo by ste mu odkázali?

Asi by toho bolo aj viac, ale predovšetkým je tu vekmi overená zásada: *Qui bene distinguit, bene docet*. Dobre rozlišovať, v teórii aj v praxi, lebo dobré rozlišovanie prináša nielen poznanie, ale aj dobré konanie. ☩



**P**o ukončení učenickej formácie sa prirodzene ukážu ľudia, ktorí nechcú len prijímať, ale vnímajú potreby komunity a spontánne sa zapájajú. Začnú pomáhať, pričádzať s nápadmi a realizovať ich. Práve týmto ľuďom sa kňazi zodpovední za okresné centrá venujú individuálnejšie a intenzívnejšie.

Formácia služobníkov je dlhodobý proces, ktorý sa odohráva priamo v praxi. Človek najprv vstupuje do konkrétnych situácií, nesie zodpovednosť za konkrétne úlohy a slúži. Vždy po čase robia s kňazom spätnú väzbu. V nej sa pomenúva, čo fungovalo, čo nie a kam sa posunúť. Vo väčšej skupine sa organizujú porady, ktoré nie sú formálnymi stretnutiami, ale priestorom zdieľania a rozlišovania. Tento spôsob formácie je náročný najmä pre lídrov a kňazov, pretože si vyžaduje výraznú časovú investíciu, pozornosť a osobné nasadenie.

Základnou podmienkou formácie je ochota služobníka pracovať a nechať sa viesť. Kto je pripravený učiť sa a prijímať spätnú väzbu, môže rásť. Ak sa vnútorne meniť nechce, formácia stráca zmysel a služba väčšinou tiež.

Dôležitým prvkom služby v GRM je schopnosť reagovať na konkrétnu situáciu. Prípava a plánovanie sú dôležité, no striktné držanie sa programu býva kontraproduktívne. Mnohé podnety vznikajú mimo pôvodného plánu. Aj na to sa služobníci pripravujú. Ako sa nechať viesť Svätým Duchom.

Ak služobník nie je vnútorne horlivý, príkazy zhora, napríklad od kňaza, málokedy prinesú duchovný úžitok pre ľudí. Duchovná služba, ktorú služobník robí z donútenia alebo kvôli peniazom, neprináša ovocie.

Hoci je vstupná investícia do jednotlivca vysoká, ovocím je spoľahlivý, samostatný služobník, ktorý časom kňaza odbremeňuje. No nie vždy sa to musí podariť. Aj s tým treba rátať.

Tento spôsob formácie služobníkov môže byť inšpiráciou aj pre iné komunity a farnosti.

## FORMOVANIE SLUŽOBNÍKOV




**P**oviem vám príbeh o svojom známom, Rómovi. Keď sa niekedy pred desiatimi rokmi odovzdal Bohu, nastúpil na cestu obrátenia. Mala mnoho zastávok, jedna z nich sa týkala uzdravenia nenávisťi k Slovákom – gadžom.

Raz som mu sprostredkoval špeciálnu, ale náročnú ponuku. Ubytovať v ich dome na dva mesiace Američana. Nepovedal hneď áno. Nakoniec ho ubytoval. Netušil, čo to s ním urobí.

Vďaka tomuto Američanovi, inak skvelému a zrelému mužovi, sa v jeho srdci udiali viaceré zázraky. Boh ho oslobodil z nenávisťi ku gadžom a je teraz slobodný. Uzdravil aj jeho zranenia od otca, lebo priateľstvo s americkým hosťom sa zmenilo na krásne adoptívne synovstvo. A myslím si, že mu to pomohlo aj k tomu, že prestal fajčiť.

Čo dodať. Veľká obeta aj riziko, veľký zisk. ... ten Američan u nich strávil niekoľko mesiacov aj v nasledujúcich rokoch.

Za seba môžem povedať, že som musel riskovať tiež a priblížiť sa Rómom veľmi blízko. Výsledkom je úprimné prežívanie bratstva v Cirkvi. 

## OVOCIE SPRAVODLIVOSTI




S manželkou Brigitou vychovávajú syna. On sám vyrastal pri prababke. Práve pri nej zažil skúsenosť bezpodmienečnej lásky. K Bohu sa dostal cez manželku. Na modlitby chvál do Malcova šiel skôr zo zvedavosti a s veľkou dávkou ostražitosti. Zažil však pocit domova a istotu v srdci: sem patrí, tu som milovaný. Postupne ho otec Igor Čikoš brával na mužské stretnutia, konferencie, učil ho viesť skupinky. Počas pandémie sa spolu s ďalšími mužmi začali modliť vonku pri studni s reproduktorom, s Božím slovom. Vzniklo spoločenstvo. Dnes sa Tomáš venuje podomovej evanjelizácii, vedie skupiny mladých mužov a zapája sa do formácie animátorov. Služí najmä v prostredí Rómskej misie na Sigorde, kde je realita tvrdá, ale nádej reálna.

Popri službe sa vrátil do školy. Študuje sociálnu prácu a chce ju prepojiť s duchovnou službou. Tvrdí, že keď mladí vidia mladého chlapa hovoriť o Ježišovi a zároveň študovať, je to silnejšie než tisíc napomenutí.

S manželkou otvorili spoločenstvu vlastný dom. Modlitby, stretnutia, liturgie aj pre 60 ľudí naraz. Dom, ktorý postavili prakticky z ničoho s pomocou ostatných Rómov, sa stal miestom prijatia. Dnes sníva o „Dome Otca“ – priestore pre deti, ktoré doma nezažívajú lásku ani stabilitu. Miesto, kde sa budú môcť najesť, osprchovať, učiť sa, modliť sa – a cítiť sa chcené.

Za dlhoročné dobrovoľníctvo v Rómskej misii získal ocenenie Prešovského samosprávneho kraja a zúčastnil sa aj na celoslovenskom oceňovaní vrátane stretnutia s prezidentkou Zuzanou Čaputovou. Cenu pôvodne nechcel prijať. „Chceli sme to robiť v tichosti,“ hovorí. Napokon ju berie ako potvrdenie, že i nenápadná služba má zmysel.

Hovorí: mnohí Rómovia vyrastajú s pocitom odmietnutia a nízkej hodnoty. On chce šíriť opačnú správu – že sú milovaní. A že začať sa dá vždy. 





## VITAJ NAM, KRESTE PRESVJATYJ

1. VITAJ NAM, KRESTE PRESVJATYJ, \* V ŽIŤU JEDINA OSOLODO, \*

/: JEDINE SVITLO SERED ŤMI, \*  
ODNA OT PEKLA ZAHORODO. :/

2. TY VYŤAH RAMENA SVOJI, \*  
NA NAŠU CILU KRAJINU, \*

/: ŠČOB NIMI PRIHORNUTI NAS, \*  
ZLUČITI V ODNU SVJATU RODINU. :/

3. BO TY, ISUSE, SAM SKAZAV, \*  
ŠČO JAK ĽUD V HŇIVI I ZLOBI, \*

/: TEBE VOZNESE NA KREŠŤI, \* TY  
VSICH POŤAHNEŠ NAS KU SEBI. :/

4. VITAJ NAM, KRESTE PRESVJATYJ, \* O, KRESTE, KNHO MUK CHRISTOVYCH, \*

/: TEBE ČITAJE KAŽDYJ Z NAS, \* SYNOV NEVĎAČNYCH ADAMOVI. :/

5. NA TEBI OT VERCHU DO STOP, \*  
SUŤ NAŠI SPISAŇI PROVINY, \*

/: ŠČOB MY RYDALI NAD NIMI, \*  
AŽ DO POSĽIDNOJ HODINY. :/

6. ŠČOBY MY RYDALI NAD HRICHMI,  
I KROVJU CHRISTA ZMYVALI, \*

/: AŽ VERNE V NAS DUŠA TAKA, \*  
JAKU OT BOHA MY DOSTALI. :/

7. POD KREST, POD KREST PRI-  
PAĎME VSI, \* NAD NIM ROZP-  
NIMSJA DĽA SPASEŇA, \*

/: A KREST NAS SLAVOJU SVJATYCH, \*  
POKRYJE V CHVILI VOSKRESEŇA. :/



# VALÉRIA JURÍČKOVÁ

## ABY BOL VIDITEĽNÝ KRISTUS

Alexander Duchnovič po revolučných rokoch už pokojne žil až do svojej smrti v Prešove. Keď čítame o jeho diele, žasneme. Veľa sa venoval školstvu, vydával šlabikáre, učebnice zemepisu, gramatiky, ale aj pedagogické príručky pre učiteľov. Pripravoval kalendáre, v ktorých ponúkal potravu pre dušu, ale aj praktické rady pre každodenný život. Zbieral ľudovú tvorbu, najmä príslovia. Roky strávené v archíve sa odrazili v jeho historických spisoch. Združoval ľudí, aby ponúkaná pomoc bola čo najadresnejšia. V školách sme sa učili najmä o jeho poézii, próze a divadelných hrách. V nich reagoval na aktuálne problémy, ktoré ako kňaz videl – alkoholizmus, závisť, hádky o majetok, dohodnuté sobáše, odnárodnenie a vzdalovanie sa morálnym hodnotám. To všetko v podmienkach 19. storočia.

Neprežením, ak poviem, že dnes by z neho bol určite influencer. Možno by vydával metodické príručky, vymýšľal katechetické pomôcky, organizoval semináre, kurzy, workshopy. Organizoval púte, spoločné modlitby. Písal by nielen knihy, ale aktívne by využíval médiá a sociálne siete. Mal by vlastný podcast. Z animátorskej školy a letných táborov by bol zrejme nadšený – práve pre potenciál mladých ľudí. Možno by skúšal písať scenáre, tvoril piesne, natáčal klipy. Nezabúdaj by ani na staršiu generáciu a určite by nahrával ich spomienky a rady. Aby sa nové generácie mohli z minulosti poučiť a čerpať z nej hrdosť na vlastnú identitu. Ak by žil Duchnovič dnes, bol by viditeľný – aby bola viditeľná naša Cirkev. Aby bol viditeľný Ježiš Kristus. ✝

## TIMOTEJ FEDOR

## PÔSTNY ČAS V RUSÍNSKOM PROSTREDÍ

Vo východných cirkvách máme štyri pôstne obdobia: Filipovka (*Pilipivka*), Petro-pavlovský pôst (*Petrivka*), Uspenský pôst (*Spasivka*) a Veľký pôst (*Velykýj pist*). Posledný spomenutý je najvýznamnejším, keďže sa začína štyridsať dní pred najväčším kresťanským sviatkom – Veľkou nocou (*Velyka nýč, Velykdeň, Pascha*).

Veľký pôst sa začína v Čistý pondelok. Tento deň mal byť „čistým“ v pravom zmysle slova. Okrem duchovnej čistoty – zmierenia sa s nepriateľmi, prijatia sviatosti zmierenia či návštevy chrámu, kde sa v tento deň slúži večiereň – sa vykonávala aj dôkladná očista príbytkov. Zvyčajne už v sobotu pred Syropôstnou nedelou sa chyže bielili, čistila sa pec a riady sa drhli od masntoty pomocou popola. Vyčistená musela byť aj maštal, dvor uprataný a hnoj vyvezený na poliach. Ľudia sa umývali a niektorí si obliekali čisté, nové šatstvo, čím sa pripravovali na nové obdobie.

Zábavy – svadby, priadky (*večurkýj*) a tanečné zábavy boli počas pôstu zakázané. Niekde na poslednej zábave symbolicky „zaviazali“ muzikantom husle. Všetky hudobné nástroje museli v tomto čase stíchnuť. Jediným povoleným folklórnym prejavom bol spev, aj ten sa však obmedzoval na prednes pôstnych piesní spojených s ukrižovaním Ježiša Krista a strastami Panny Márie. V mnohých obciach sa ženy v pôste chodievali modliť a spievať tieto piesne k prícestným a poľným krížom v chotári. Dialo sa to hlavne na Krížupoklonnú nedelu (*Chrestopoklonnu nedilu*).

Veľký pôst bol u Rusínov, podobne ako u iných východných kresťanov, časom prísnej askézy. Konzumovala sa strava, ktorá neobsahovala živočíšny tuk – niekde dokonca nepoužívali ani rastlinný olej. Základom pôstnych jedál bol chlieb a zemiaky. Tie sa jedli samotné alebo ako príloha, často k jedlám z kyslej kapusty. Okrem toho boli pre tento čas typické jedlá ako mačanka, *kýselicja*, pirohy, *jucha s geršlami* (krúpami) a rôzne zemiakové či strukovinové prívarky. ✝

RICHARD VAŠEČKA

# UČITEĽ DOBRÝ, ČO DOBRÉ MÁM ROBIŤ?



Neraz sa ma študenti pýtali: „Je toto hriech?“ Ale aj mimo oblasti viery a morálky my učiteľia často nesieme zodpovednosť pri určovaní toho, čo je dobré, čo je správne. A to nielen pri opravovaní písomiek.



Aj za Ježišom pribehol mladík a pýtal sa ho: „Učiteľ, čo dobré mám robiť, aby som mal večný život?“ (Mt 19, 16), pričom ho tituloval: „Učiteľ dobrý, čo mám robiť?“ (Mk 10, 17)

Každý človek, mladých nevynímajúc, chce konať dobro a chce dosiahnuť dobro. Môže mať o ňom však vlastné predstavy, viac či menej pomýlené. Preto je vzácne, keď sa nás žiaci na dobro – a to aj na to večné – pýtajú. Nesieme vtedy veľkú zodpovednosť, ale nemáme sa jej báť. Ani Ježiš sa nebál. V prvom rade poukázal na toho, kto jediný je dokonale dobrý a kto sám je všetkým dobrom: „Nik nie je dobrý, jedine Boh“ (Mk 10, 18). Máš takéto presvedčenie aj ty? Vydávaš o ňom svedectvo svojim žiakom? Nepodliehaš pokušeniu robiť „dobrého“ zo seba? Ježiš sa nebál ani apelovať na morálku, na Desatoro: „Ak chceš vojsť do života, zachovávaj prikázania!“ (Mt 19, 17) Nebojíš sa aj ty otvorene pomenovať čnosť a hriech? Ale z dialógu s bohatým mladíkom a z celého evanjelia je zrejmé, že morálka nestačí, ak chýba živá viera a opravdivá láska. „Naplnením zákona je láska.“ (Rim 13, 10) Nevnímajú ťa ako toho, kto iba moralizuje? Ježiš sa pýtal mladíka aj na motiváciu: „Prečo sa ma pýtaš na dobré?“ (Mt 19, 17) Tú otázku by sme mali položiť nielen svojim žiakom, ale aj sebe. Prečo sa pýtame, prečo učíme, prečo to všetko robíme? ☹



VERONIKA VERBOVÁ

SOM ZLÁ MAMA, KEĎ MOJE  
DIEŤA SPUSTÍ DOMA LAVÍNU EMÓCIÍ?

To, že sa dieťa doma rozplače, kričí alebo je „nezvládnuteľné“, často znamená jedno – doma sa cíti dostatočne bezpečne na to, aby ukázalo všetko, čo v sebe celý deň držalo. Preto to často schytá práve mama? Mama býva najčastejšie tou osobou, ku ktorej má dieťa najsilnejšiu vzťahovú väzbu. Čo dieťa v tej chvíli potrebuje? Nie vždy riešenie či poučenie. Často stačí byť nablízku, pomenovať emócie, ponúknuť pokoj a hranice zároveň, a, samozrejme, nebrať jeho výbuch osobne.

Doprajme dieťaťu po príchode domov „prechodový čas“. Niektoré deti potrebujú po návrate zo školy či škôlky chvíľu bez otázok a požiadaviek. Pomáha krátky tichý čas, pohyb (prechádzka, bicykel), jednoduchý rituál – čaj, objatie, spoločné ticho.

Keď dieťa kričí alebo plače, riešenie jeho správania počká. Najskôr pomôžeme dieťaťu zvládnuť emóciu: „Vidím, že si veľmi

nahnevany. Som tu.“ Až keď sa nervový systém upokojí, má zmysel nastavovať hranice či rozprávať sa o tom, čo bolo v poriadku a čo nie.

Pomenujme, čo sa deje v tele. Deti často nerozumejú tomu, čo prežívajú. Pomôžme im slovami: „Tvoje telo je asi veľmi unavené.“ „Zdá sa, že v tebe zostalo veľa napätia z celého dňa.“

Buďme pevné a láskavé zároveň. Empatia neznamená dovoliť všetko. Znamená uznať emóciu, ale držať hranicu: „Rozumiem, že si nahnevany. Udierať však nemôžeš.“

Myslime aj na seba. Vyčerpaný rodič nemá z čoho regulovať. Krátky oddych, podpora iných dospelých a realistické očakávania nie sú luxus, ale nutnosť.

Ak naše dieťa doma púšťa emócie naplno, nie je to dôkaz nášho zlyhania. Je to dôkaz vzťahu. A áno – je to náročné. Ale je to aj miesto, kde sa dieťa učí, že emócie sú v poriadku a že vzťah vydrží aj búrku. Dôležité je nehodnotiť sa nálepkou „zlá mama“, ale pýtať sa: Čo sa moje dieťa snaží svojim správaním povedať?

Nie si zlá mama. Si bezpečný prístav. ☹



CENTRUM  
PRE RODINU  
STGORD

RICHARD FUČKO

# CHLAPEC, KTORÝ MENÍ ŽIVOTY MNOHÝCH



**Možno poznáte vo svojom okolí niekoho, komu sa narodilo bábätko, ktoré potrebovalo čohosi viac – viac starostlivosti, viac terapeutických pomôcok, viac lásky, viac trpezlivosti... A možno také dieťa máte aj doma.**

**K**ed' sa to stalo v mojej rodine, ktorú obohatil malý, predčasne narodený Leo s termínom operácie totožným s dátumom narodenia, okrem pomoci od blízkej rodiny nás oslovilo a podalo pomocnú ruku jedno nenápadné občianske združenie so sympatickým menom Maťko. Vraj po finančne náročnom rehabilitačnom pobyte stačí napísať žiadosť a ak sa bude dať, niečím prispjú.


Občianske združenie začalo písať svoju históriu v jednom paneláku v Košiciach, v ktorom bývali dvojčky. Dostalo meno po Martinovi. Jeho rodičia mu chceli pomôcť k lepšiemu životu, aby sa aspoň troška priblížil k tomu, čo žila jeho sestra. Naučiť ho sedieť, naučiť ho vstať, chodiť. Prekážok bolo mnoho – držanie tela, záchvaty, reč...

Od prvého roka navštevoval rôzne rehabilitácie – Piešťany, delfíny, kone. Darilo sa. Maťko sedel, začal kráčať. A všade tam stretával iné deti, iné rodiny, ale ten istý príbeh. Veľká faktúra, malý rozpočet, preglgntie. Slová o tom, ako takú cenu nemá ani rodinné auto. Škrtnutie rodinného rozpočtu. Niektoré rodiny prijali finančnú pomoc, iné radu, ako rozbehnúť vlastné o. z.

Každý vydrený krok vpred Maťka posúval, až prišiel jeden deň, keď sa dvojčky na chvíľu rozdelili. Maťko predbehol sestričku do večnosti. Prišla na rad otázka, čo s rozbehnutým združením – zrušiť, posunúť niekomu inému, pokračovať? Na radu otca Jozefa Matejovského združenie pokračovalo, zbieralo 2 % a pomáhalo. Aj vďaka nemu a rade pre rodinu Košickej eparchie Maťko pomáha naďalej. Staré mamy nosia papiere na 2 % po dedinách, otcovia vo veľkých fir-



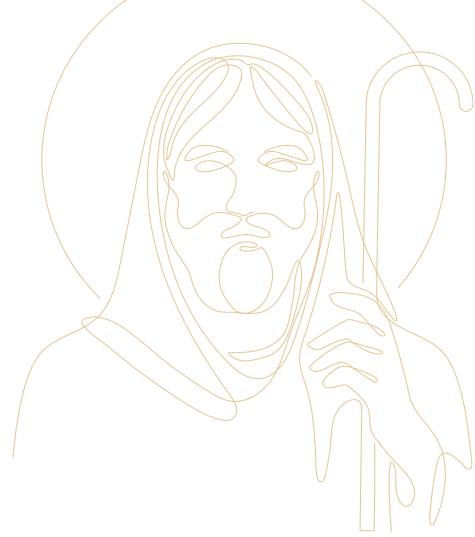
mách, mamy sa rozprávajú na ihriskách. A teraz sa pridáva aj Slovo, aby o jednom odvážnom chlapcovi vedela celá metropolia. Či už potrebujete radu, podporu, alebo modlitbu, Maťko je tu. V roku 2025 pomohol siedmim rodinám a jednej farnosti.

Občianskych združení je ako húb po daždi. Drvivá väčšina podporuje dobré veci – útulky, školy, verejné priestory. Maťko pomáha tam, kde na to rodiny nemajú. Je to pre deti, aby sa vedeli o seba postarať, najesť sa, aby vedeli chodiť a vôbec užiť si ten život. Preto, ak môžete a nikoho konkrétneho nepodporujete, nenechajte, aby sa vaše 2 % stratili. A ak už niekoho podporujete, v jeho mene vám na tejto strane ďakujeme. Celé tlačivo nájdete aj v QR odkaze. 



# MATÚŠ SEJKA

## NAMIESTO NÁS



**Keď sa človek nemôže niekde osobne zúčastniť alebo niečo urobiť sám, môže za seba poslať zástupcu. No ak si spomenieme na skutočné životné príbehy z minulého čísla, vidíme, že v prípade dieťaťa Agaty Mrózovej či Márie Sabolovej ich nemohol zachrániť nikto iný, iba ony samy. Rovnako nikto iný nemal silu zachrániť Franciszka Gajowiczka pred hladomornňou, iba Maximilián Kolbe.**

Aprečo teda zomrel Ježiš? Pretože nik iný nemohol urobiť to, čo urobil pre nás on. Ako píše svätý Pavol: „Ale Boh dokazuje svoju lásku k nám tým, že Kristus zomrel za nás, keď sme boli ešte hriešnici.“ (Rim 5, 8)

Žijeme vo svete, ktorý sa od Boha vzdialil – a často sa od neho vzdaluje rýchlosťou svetla. Vlastnými silami sa z tohto „utopenia“ nezachránime a nijaká slamka nám nepomôže. Potrebujeme, aby nás niekto zachránil. Potrebujeme, aby nás niekto privedol domov. Ako píše aj *Katechizmus Katolíckej cirkvi*: ... Ježiš je jediným Vykupiteľom sveta, ktorý je vydaný, aby nás spasil (KKC 605).

A práve v Ježišovi prišiel Boh úplne blízko k nám. Prišiel do sveta dedičného hriechu, do biedy nášho odcudzenia, do temnoty našich hriechov. Prišiel do našich zármutkov a utrpenia, do nášho kriku, zúfalstva a až nevyhnutnosti smrti. Prišiel do koncentračných táborov a plynových komôr, do rozbitých rodín aj na miesta, kde sa rozhoduje o živote a smrti...

Svätý Gregor Naziánsky píše: „Syn Boží prijal naše telo, aby sme my mohli prijať jeho ducha a byť znovuzrodení v láske.“ Inými slovami, Boh sa k nám priblížil tak, že vstúpil do našej biedy, aby sme v ňom našli nádej.

Nik nám neberie slobodu od Boha utekať aj naďalej. No keď padneme až na samé dno, nebudeme tam sami. Bude tam s nami Ježiš Kristus. Nad priepastou smrti nás bude čakať skutočná Láska.

Keď Agata Mrózová, Mária Sabolová či Maximilián Kolbe prišli do priepasti smrti, veríme, že ich tam privítal Ježiš a

vzal ich so sebou do radosti – na najväčší sviatok života, do neba.

O boxeroch sa hovorí, že tí veľkí sa do ringu nikdy nevrátia. Myslia sa tým majstri, ktorí kedysi vyhrávali zápas za zápasom, no jedného dňa príde niekto mladší, silnejší a porazí ich. Majster to nechce prijať. Túži po *comebacku* – po návrate. Chce ešte raz všetkým ukázať, kto je pánom ringu. No väčšinou sa to skončí katastrofou. Ponížene sa odvráti z ringu a jeho hviezda zhasne.

A čo sa stalo s Ježišom? Ježiš bol hviezdou svojej doby. Svojím príchodom zažiaril ako kométa a ako chvost za kométou sa za ním ťahali zástupy ľudí. Priatelia, učeníci, apoštoli, hriešnici, zvedavci... a naozaj sa bolo na čo pozerieť. Ježiš vedel hovoriť tak, že fascinoval dav. Pri Ježišovi ľudia rákali so zázrakmi: slepí videli, chromí chodili, malomocní boli uzdravení, ba dokonca mŕtvi vstávali z hrobov.

A potom prišli rozhodujúce dni v Jeruzaleme. Mocní tohto sveta nepotrebovali tajnú službu, aby Ježiša našli. Počas veľkého sviatku sa obloha zahalila dymom z približne 18 000 obetovaných baránkov. Mnohí dúfali, že Ježiš zapáli iný oheň – oheň revolúcie, moci a víťazstva. A iní sa zas pripravovali na „jedného baránka“ – Ježiša.

Prorok Izaiáš to predpovedal dávno predtým: „Obetoval sa, pretože sám chcel a neotvoril ústa; ako baránka viedli ho na zabitie.“ (Iz 53, 7)

Ježiš sa nebráni. Bezbranný ako baránok ide na smrť. Peter musí zasunúť meč späť do pošvy. Pred súdom Ježiš mlčí. Nehrá sa na silného. Nechce *come-*

*back* podľa pravidiel tohto sveta. Na Golgote jeho hviezda zdanlivo zhasla.

Zajatie a odsúdenie Ježiša, jeho bezmocnosť a smrť, akou zomierajú zločinci, to všetko muselo jeho prívržencov nemsierne sklamať. Natolko, že dokonca aj Peter – jeden z jeho najbližších priateľov – Ježiša nepochopiteľným spôsobom zaprel: „Nepoznám toho človeka!“ (Mt 26, 74)

Keď Ježiša nakoniec ukrižovali, aj jeho poslední učeníci vzali nohy na plecía. Jednoducho sa vyparili – každý iným smerom. Strach zvíťazil nad odvahou. Nádej sa rozpadla.

Čo v takej situácii urobí fanúšik slávneho človeka, ktorý neslávne odišiel z pódia? Urobí sa neviditeľným. Skryje sa. Nechce si pripomínať minulosť. Nechce byť spájaný s porážkou.

A teraz kľúčová otázka: Ako je možné, že po „zhasnutí“ tejto hviezdy sa Ježišovo učenie neskončilo, ale práve naopak – vznikol z tohto príbehu najväčší *comeback* v dejinách ľudstva, ktorý trvá dodnes? Odpoveď objavíme v týchto dňoch a priblížime si ju v nasledujúcej katechéze. ✕

### OTÁZKY NA ZAMYSLENIE/DISKUSIU:

1. Kedy som sa cítil úplne stratený alebo vystrašený?
2. Ako sa správam, keď niečo pokazím alebo prehrám?
3. Kde potrebujem dnes nový začiatok s Ježišom?

Katechéza a aktivita pre deti:



# VERONIKA MELUŠOVÁ

## ZABUDNUTÁ V TEPLÁKOCH



# GABRIEL MELUŠ

## GABO ZA VOLANTOM



„Musím to len prežiť,” hovorím si vždy, keď letím. Odkedy som mamou, hovorím si to každé ráno. A každú noc. Čo má materstvo spoločné s lietadlom? Všetko! Ak chceš, aby deti prežili, musíš si dať kyslíkovú masku ako prvá. Konečne chápem, prečo to tá letuška vždy dookola opakuje. Určite je mama a tajne takto volá o pomoc.

**M**oja kyslíková maska má takmer dva metre, nosí okuliare a huňatú bradu. Našla som ju v kresťanskom spoločenstve. A človek by si myslel, že kresťania sú nudní ľudia v lavici kostola. To ani náhodou. Hlavné je, že sme sa našli. Už keď bude toho Valentína, dajme si niečo o láske.

**A rýchlo k veci, kým dieťa spí. Stalo sa to na dovolenke v Chorvátsku. Keďže Gabov brat je kameraman, dohodli sme sa, že nám natočí zaľúbené dovolenkové video. Jedného letného večera sme kráčali uličkami Šibenika. „Už len jeden záber v tejto uličke a pôjdeme,” zaznel pokyn režiséra. Keďže o desať minút sa nám malo končiť parkovné, točenie dňa som chcela ukončiť. Zvláštne však bolo, že chlapi bojovali o posledný romantický záber. „Sem sa postav, na tento schod, tu bude posledná fotka.” Ešte si Gabo zaviaže šnúrky a bude to. Gabo si kľaká, ale šnúrky má zaviazané.**

„Haha, asi robíme romantickú foto, ako mi kľáčí pri nohách, milé,” bola moja prvá myšlienka päťmesačnej frajerky.

Takú dlhú fotku mi ešte nikto nikdy nerobil a už vôbec nie profesionálny fotograf. Gabo stále kľučal.

„Čo tu títo dvaja na mňa skúšajú?!”

„Láska, vezmeš si ma?”

**V tom niečo zašuchotalo a spoza môjho chrbta zaznel riadny hurhaj. Keď ma princ žiada o ruku, je slušné venovať mu všetku pozornosť. Chceš vedieť, čo sa stalo? Pani domáca, ktorá sa vracala z nákupu, zhíkla, keď zbadala naše malé dobrodružstvo pod svojimi oknami. V šoku pustila nákupnú tašku, z ktorej sa jej vysypali pomaranče. A za zvuku kotúlajúcich sa pomarančov sme tam ďalej stáli (a kľučali), a písali novú životnú kapitolu. Vlastne, už to ani nie je metafora. Dnes je to už skutočná kapitola mojej knihy. A toto bola jej premiéra. ☺**



Kedy ste si naposledy užívali šoférovanie? Užívate si šoférovanie či ste rukojemníkom svojho auta a za volantom sa cítite ako pasažier, ktorého nedobrovoľne presadili na miesto šoféra?

**J**a šoférovanie milujem. Je to činnosť, ktorá si vyžaduje plné sústredenie a dovoľuje mi plávať proti prúdu multitaskingovej mentality. Dbám o to, aby som sa za volantom nevenoval ničomu inému. Keď šoférujem, šoférujem. S veľkou radosťou!

**Poviete si: veď to sa nedá. Keď sadám za volant, idem predsa z bodu A do bodu B. V bode B ma čaká práca, nákup, doktor, manžel/-ka, deti, rodičia... Bod B predstavuje ložisko nového stresu a povinností, tak ako sa mám tešiť? Okrem toho mi stále niekto volá a píše, musím riešiť veci za pochodu. Tak prosím ťa, nechod' na mňa s rozprávkou o pôžitku za volantom.**

Rozumiem. Málokto sa dnes ide povoziť. Každá jazda má cieľ, bezmyšlienkovité prepletanie sa ulicami mesta alebo potulky po okreskách by boli beznádejne nepraktické. Čas je vzácny a máme lepšie veci na práci ako bezúčelné míňanie drahého paliva. Mám však na mysli niečo metafyzické – nepozieram sa na šoférovanie ako na prostriedok a povinnosť, ale ako na samostatnú a plnohodnotnú činnosť. Keď ju vykonávam, vedome jej pripisujem vysokú hodnotu. Stáva sa pre mňa zábavnou a vzrušujúcou. Navyše má blahodarné účinky na moju preťaženú a povinnosťami zavalenú myseľ. Nadchýna ma predstava, že dávam do pohybu obrovský stroj, ktorý ma pätnásťnásobne prevažuje. A ja v pohode uháňam rýchlosťami, o akých človek pred dvesto rokmi ani nesníval.

**Každým zošliapnutím plynového pedálu premieňam džús z dinosaurov na výkon, rýchlosť a zvuk. Keď prídem k zákrute, stačí posunúť chodidlo o pár centimetrov a jemným pohybom nohy dokážem ten obrovský kolos plynule spomaliť. Jednoduchým otočením volantu mením smer kolies, z ktorých každé váži štvrt metráka. Ten plechový stroj ma poslúcha, skáče tak, ako ja pískam, a keď si to uvedomím, ostane mi zase raz rozum stáť nad tým, ako šikovne je auto poskladané, ako do seba všetko zapadá. A k tomu je vnútri teplúčko, hrá muzika. Vtedy zabúdam na prepchaté mesto za sebou a uháňam k ďalšej zákrute, ďalšiemu kopčeku, ktoré sú predo mnou. ☺**

# ČIA ZODPOVEDNOSŤ?



„Môj syn je úplne hlúpy. Celé dni trávi na telefóne, nemá žiadnu pozornosť, nechce sa učiť ani robiť úlohy, nemám na neho nervy!“ vypočula som si nedávno na stretnutí rodičov od mamy osemročného chlapca.

**P**opravde, úplne ma to odrovnalo. Aj ako mamu, aj ako psychologičku. Mysľou mi išlo toľko myšlienok a emócií. Uvažovala som o tom, čo všetko sa muselo stať, keď je mama rezignovaná už v takto malom veku svojho dieťaťa, a dokonca nemá problém ho verejne haniť.

Táto situácia sa dá uchopiť z mnohých strán. Zamerať sa na mamu, na jej život, jej prežívanie a naplnenie v role mamy. Na rodinný obraz a spôsob fungovania, na vzájomné vzťahy. Na chlapca a jeho prežívanie. V konečnom dôsledku sú to všetko prepojené oblasti a každá nadväzuje na každú, a navzájom sa ovplyvňujú.

Veľmi ma však zaujala veta, že dieťa trávi celé dni na telefóne. Bolo to povedané ako fakt, ako napríklad, že dieťa rado je chlieb s maslom a šunkou alebo rado pije jablkový džús. Akoby na tom nič nebolo. A zrejme to ma vyrušilo najviac. Lebo čia je to zodpovednosť, že také malé dieťa trávi celé dni na telefóne, a ešte za predpokladu, že obsah, ktorý sleduje, nie je nijako regulovaný ani kontrolovaný?

Žiť život v aktuálnej online dobe nie je pre deti vôbec jednoduché. Lebo ani pre dospelého človeka nie je. Vedieť si strážiť čas strávený na obrazovkách a zároveň strážiť to, čomu venujeme svoju pozornosť, je výzva, ktorú ani my dospelí často nezvládame. Prečo potom ako rodičia očakávame, že deti to zvládnu? Že ak od nás dostanú telefón (primárne na dobré účely), tak si ustrážia čas aj kvalitný obsah? Prečo si myslíme, že dajú prednosť domácim úlohám alebo domácim prácam pred reelskami, videami či online hrami?

Akokoľvek je to všeobecne spoločenský problém, za každým riešením spoločenských problémov stoja jednotlivci. Aj ja ako jednotlivec mám v rukách to, ako tento celospoločenský

problém bude u nás doma uchopený. Najprv musím vedieť regulovať seba a potom regulujem dieťa, kým nepríde do veku, že je schopné sebaregulácie bez mojej kontroly. Celý tento mechanizmus je v téme mobilov a internetov o to žiaducejší či potrebnejší. Je to naša zodpovednosť voči deťom. Nedávať im do rúk nástroje, ktoré im môžu fatálne ublížiť bez toho, aby sme neboli pri nich a nepoučili ich.

Ale na začiatku všetkého stojí vzťah. Funkčný vzťah rodiča a dieťaťa. Vzťah, v ktorom je dovolené pýtať sa a kde je ochota odpovedať. Vzťah, v ktorom sa objavujú nové zákutia, nové možnosti, nové záujmy a v ktorom je bezpečie a dôvera. ✕



## PSIA LEKCIA

**I**šla som na silvestrovskú oslavu ku kamarátke Janke. Vonku tma a mráz – ej, ako som sa tešila do spoločnosti a tepla! Lenže smola, nefungoval zvonček. Cez dvere som zbadala ležať v predsieni psa. Patril Jankinej sestre Evke. Takisto boli na oslave a zobrali ho so sebou, aby zvládol polnočné ohňostroje. Potešila som sa. Pes to vyrieši! Vždy, keď som išla na návštevu k nim domov, ešte som sa len dotkla zvončeka, začal hlasno štekať a neprestal, kým Evka nevyšla a nedala mu najavo, že nie som ohrozením pre ich domácnosť. Zaklopala som teda na dvere a čakala brechot. Nič, zaklopala som hlasnejšie. Havino len zdvihol hlavu, pozrel na mňa a spokojne ležal ďalej. To už ma počuli aj domáci a otvorili mi. Keď som sa usadila, spýtala som sa: „Evka, čo je s tým tvojím psom? Čaka-

la som hlasný štekat, a on je ticho.“ Jej odpoveď ma prekvapila: „A prečo by mal štekať? On vie, že tu nebýva.“ Nechápala som. Vysvetlila: „Ten pes vie, že nemá zodpovednosť za bezpečie tohto domu, tak oddychuje.“ Žeby toto bola cesta k vytúženému pokoji? Toto myslel Pán Ježiš, keď povedal: „Nebudte teda ustarostení a nehovorte: ‚Čo budeme jesť?‘ alebo: ‚Čo budeme piť?‘ alebo: ‚Čo si oblečieme?‘... Váš nebeský Otec predsa vie, že toto všetko potrebujete.“ Náš Boh o sebe povedal, že mu patríme. Môj život, môj dom, moja rodina, celý svet patrí jemu. Usmiala som sa. Nový rok už nevyzeral tak hrozivo. Poďakovala som psíkovi za lekciu a užívala si spoločnosť priateľov, ktorých mi Otec dal. (Elena Uhláriková) ✕

ALEXANDRA MATOLÁKOVÁ

# SLOBODA BYŤ NEMEHLOM



Odmala ma všetci chválili, ako rýchlo sa dokážem veci naučiť. „Tá Saša naša sa naučí všetko, len jej to ukáž.“

Počúvala som, aká som šikovná, že nie je nič, čo by som nezvládla, a od všetkého, čo chcem dosiahnuť, ma delí len troška snahy. Taká motivačná klasika.

A ja som zvládala. Ako decko som vedela takmer všetko, čo by také decká mali ovládať. Vedela som pekne písať, čítať, robiť mlynské kolá na počkanie, tancovať ľudovky aj balet, bicyklovať, lyžovať i plávať. Väčšinu ma naučil môj dedko, ale ani jemu to nezabralo veľa času. Korčuľovať na kolieskových korčuľoch som sa naučila tak, že mi ich jednoducho kúpili, postavili ma na chodník a ja som šla. Nebola som vo všetkom hviezdou, ale všetko som ovládala tak akosi obstojne.

Ak by prišla kontrola z centra *Povinné detské aktivity*, vedela by som podať uspokojivé výsledky v takmer všetkých kategóriách. V jednej by som však zlyhala. A nielen v tom detskom veku. Aj teraz.

Stojím na ľade, biele korčule pevne stiahnuté. Korčuľovať na ľade viem odnepamäti, no opäť len do tej miery, aby som uspokojila schopnostnú políciu. Kľžem sa po ľadovej ploche, občas sa vyhnem nejakému padajúcemu dieťaťu a rozmýšľam. Monotónne prenášať váhu z nohy

na nohu ma ubíja. Pozorujem ostatných korčuliarov. Tínedžerka so slúchadlami na ušiach sa v strede klziska snaží o neformné piruety, chlapík v obtiahnutej bunde práve spadol, keď sa skúšal korčuľovať dozadu, a dlhovlasá žena v strednom veku sa už hodnú chvíľu bezvýsledne snaží odlepiť od mantinelu. Nikto z nich to, čo robí, neovláda, no nevyzerajú traumatizovane. Pokojne skúšajú, ako to robiť ináč, ako nájsť vlastný systém.

Tu si uvedomím, že to je práve to, čo som ja nikdy nezvládla. Tú poslednú kategóriu detských aktivít. Dovoľiť si padnúť.

Dovoľiť si robiť veci, aj keď mi nejdú a možno pri nich vyzerám ako nemehlo. Vždy som sa dokázala veci rýchlo naučiť, no zrazu si uvedomím jednu vec. Učila som sa rýchlo, ale s pocitom, aby som eliminovala počet situácií, v ktorých vyzerám nemožne.

Spomeniem si, že som sa odjakživa chcela naučiť prekladať pri jazde korčule, ako to robia hokejisti. Dokelu, veď ja korčuľujem takmer dvadsať rokov, a ani raz som to nevyskúšala!

Zastavím, chlap za mnou zašomre, lebo mu stojím v ceste. Prikorčuľujem k mantinelu. Ja som sa vlastne nikdy man-

tinelu pri korčuľovaní nedržala... Začnem od začiatku, noha cez nohu, rozmýšľam, ako to funguje. Idem pomaly, pomalšie ako tie padajúce deti v minioveraloch. Prejsť jedno kolo mi zrazu trvá milión rokov. No je mi to jedno.

Skúšam, nohy sú neisté, roky zabehnuté v tom istom pohybe. Srdce mi búši. Po prvýkrát sa cítim ako nemehlo a neprekáža mi to. Dokonca sa mi to páči. Zrazu sa nebojím spadnúť, potknúť, naraziť. Pocítim zvláštnu slobodu. Slobodu padať.

V ten deň som sa poriadne nepokorčuľovala, len som sa potkýnala, no doma som povedala: „Dnes bolo na klzisku oveľa lepšie ako kedykoľvek predtým.“ ☺



## ROSEANNA M. WHITEOVÁ: VZÁCNÉ DEDIČSTVO

Beth Tremaynovú vždy lákalo dobrodružstvo. Keď v dome starého otca objaví starú zbierku listov a mapu, v honbe za pirátskym pokladom nájde viac dobrodružstva, než kedy dúfala. Aby zistila, kam vedú stopy, musí sa dať do pátrania spolu s lordom Sheridanom – mužom, ktorý sa jej zdá neznesiteľný.

Sheridan sa už celé roky venuje rôznym archeologickým aktivitám. Keď zistí, že Bethino pátranie súvisí s jedným jeho veľmi vzdialeným predkom, slávnym pirátom, jednoducho sa na ňom musí zúčastniť. Zatiaľ čo spolu sledujú rozličné stopy a čoraz väčšími sa približujú k nebezpečenstvu, postupne si skladajú dohromady príbeh o tragickej láske a pirátskom dobrodružstve. Ktorý poklad im prinesie väčšie prekvapenie – ten, ktorý nájdu v sebe navzájom, alebo ten, ktorý sa zdá mimo ich dosahu? (i527, Martin Švikruha)



## GEERT DE SUTTER: JEŽIŠOV ŽIVOT

Priali ste si niekedy, aby ste sa mohli vrátiť v čase a na vlastné oči vidieť všetky tie úžasné veci, ktoré Ježiš urobil? Spolu so Sárrou a Šimonom teraz môžete. V knihe *Hľadať a nájsť – Ježišov život* môžu deti hľadať Sárrou a Šimona, mačku a kocúrka, ale aj ďalšie postavy, ktoré sú svedkami dvanástich dôležitých udalostí v živote Ježiša.

Zábavný a interaktívny spôsob, ako sa vrátiť v čase, aby ste videli úžasné veci z Ježišovho života na veľkých plnofarebných ilustráciách, no zároveň skvelá pomôcka, ktorá cibí u detí postreh a vnímanie detailov. (SSV)

DÁVID MASLEN

# PREČO JE MARKETINGOVÁ STRATÉGIA TAKÁ DÔLEŽITÁ?



**Firmy a organizácie, ktoré ju nemajú, strárajú. Podnikatelia a lídri, ktorým chýba, robia v marketingu všetko a zároveň nič. Neustále menia svoje marketingové zámery a ciele, na štvrtročnej báze zvolávajú krízové porady a väčšinu kampaní spúšťajú na poslednú chvíľu.**

Komunikujú na všetkých možných sociálnych sieťach, no bez výsledku. Každý mesiac iný vizuál, iné posolstvo, iný tón komunikácie. Pred očami ich zákazníkov sa tak odohráva síce napínavé, ale absolútne nečitateľné divadlo, na ktoré sa len nechápavo pozerajú a snažia sa uhádnuť, čo sa im firma snaží povedať a aká je pointa tohto príbehu.

A čo je ešte horšie – podnikatelia, manažéri či marketéri, ktorí marketingovú stratégiu nemajú, žijú pod neustálym tlakom a stresom. Na marketing vyhadzujú množstvo financií, ale bez toho, aby vedeli vyhodnotiť akúkoľvek návratnosť či úžitok. Po pár rokoch v tomto chaose buď podnikanie vzdajú, vyhoria, alebo si narobia dlhy a zbytočné problémy. No nemusia to tak byť.

Aký podiel má marketingová stratégia na úspechu vašej firmy či organizácie?

Úplne kľúčový a nepopierateľný. Keď ju máte, viete, kto je vašou cieľovou skupinou, presne poznáte svojho zákazníka, viete, aké sú jeho potreby či želania, máte jasný cieľ, ktorý chcete dosiahnuť, a viete,

čo svojmu publiku hovoríte.

Máte jasne zadané marketingové ciele, kanály či nástroje, formáty obsahu, periodicitu či marketingový rozpočet. Vďaka tomu je vaša komunikácia jasná, zrozumiteľná a konzistentná. Výrazne šetríte finančné zdroje, čas ľudí a rozhodnutia robíte na základe dát, nie chvíľkových pocitov. Tým všetkým prispievate k tomu, že budujete *brand* svojej firmy, organizácie, školy, inštitúcie či projektu.

Čo je konkrétnym prínosom takejto stratégie?

Možno poznáte slovenskú aplikáciu na učenie sa cudzích slovíčok *WocaBee*. V roku 2018 túto *appku* používalo len veľmi málo žiakov na Slovensku a takmer nik si za ňu neplatil. Keď nás oslovil jej tvorca Michal Ošvát s prosbou o vytvorenie marketingovej stratégie, prvotný cieľ, ktorý sme zadefinovali, bolo získať prvých dvadsiatich platiacich zákazníkov a dostať sa s aplikáciou aspoň na jednu školu v každom okrese.


V roku 2020 sa *WocaBee* dostalo do rebríčka desiatich najvyhľadávanejších

výrazov na slovenskom internete podľa spoločnosti *Google*. Aplikáciu si vyskúšalo cez 300 000 žiakov a učiteľov. *WocaBee* má bezpochyby dobrý projekt a tím okolo Michala si to fakt odmakal, je však jasné, že bez stratégie by to nešlo.

Podobný príbeh sa odohral aj v rámci našej spolupráce s Komenského inštitútom, pre ktorý sme taktiež navrhovali marketingovú stratégiu. Klient chcel zvýšiť počet prihlášok do ich ročného programu z osemdesiat na sto, čo sa nám bez problémov podarilo dosiahnuť.

Ich druhý projekt, *Učiteľ Slovenska*, získal v roku 2019 spolu tristo dvadsať nominácií, našim cieľom bolo získať ich aspoň päťsto. Výsledok? Cieľ sme výrazne prekonal, na ocenenie *Učiteľ Slovenska* ľudia nominovali v roku 2020 rekordných 1 105 pedagógov. Návštevnosť webu narástla o viac ako päťsto percent. Toto je sila premyslenej a trefnej marketingovej stratégie.

A ako posúvame klientov v roku 2026? Veľmi podobne, ale s ohľadom na meniace sa trendy a s dôrazom na konzistentnosť. Tak ako u vyššie uvedených klientov sú veci, ktoré sa nemenia. A to je presná definícia cieľových skupín. Definícia problémov cieľových skupín, na ktoré potrebujeme poznať odpovede. Konzistentnosť v jednote vizuálnej identity, rozpočet alebo celkový čas kampane.

Za posledný rok sa nám vďaka jasne definovaným stratégiám, ktoré odpovedajú na problémy a potreby cieľových skupín podarilo vypredať viac ako 7 000 lístkov na rôzne podujatia a jeden z našich klientov prekonal prvý milión eur od začiatku ich podnikania. 



PETER SOLEJ

# SPOLOČENSKÉ STOLOVANIE



**Pri spoločenskom stolovaní využívame mnohé znalosti etikety: predstavovanie, podávanie rúk, konverzáciu, správne oblečenie, používanie príboru či empatiu k ostatným.**

## ZASADACÍ PORIADOK

Prvou vecou, ktorú potrebujeme zvládnuť v úvode slávnostného stolovania, je usadiť sa podľa zasadacieho poriadku. Ten určuje hostiteľ tak, aby prejavil čestnému hostovi úctu najvýznamnejším miestom pri stole a zároveň „premiešal“ hostí, a tak vytvoril čo najväčšiu možnosť vzájomne sa spoznať a konverzovať. V našom geografickom priestore sa najčastejšie používa francúzsky zasadací poriadok pri obdĺžnikovom stole. Hostiteľ sedí uprostred stola na jednej strane a čestný hosť oproti nemu. Potom sú ostatní hostia zoradení od stredu stola do strán podľa významnosti. Pri párovom sedení sú manželia usádzaní oproti sebe v štýle písmena X tak, aby sa pri stole menili muži a ženy. Ak by sme mali pri stole tri manželské páry, uprostred stola by sedel hostiteľ a oproti nemu hostiteľka. Vedľa hostiteľky by boli dvaja páni. Po pravej strane hostiteľky ten významnejší. Manželka významnejšieho pána by bola zase po pravej strane hostiteľa a manželka tretieho stolujúceho pána po lavici hostiteľa. Ak organizujeme spoločenské stolovanie pre mnoho hostí, je zvykom, že vo foyeri reštaurácie je vytlačený zasadací poriadok. Každý hosť má mať pred svojím tanierom obojstrannú menovku.

## STOLUJEME

„Dirigentom“ slávnostného stolovania je hostiteľ. V úvode obeda či večere prednesie prípitok, v ktorého závere sa hostia postaví a vypijú aperitív. Pohármi si nikdy neštrngáme cez stôl. Maximálne tak môžeme urobiť s prísediacim sprava a potom zľava. Ak máme k dispozícii plátenný obrúsok, kladieme si ho

na kolená. Používame ho na utretie pier pred každým odpitím z nápoja. Prvý si obrúsok na kolená kladie hostiteľ. V reštaurácii je táto záležitosť signálom pre čašníka, aby vedel, komu má v závere vystaviť účet. Dobrú chuť zaželať v úvode stolovania len hostiteľ. Jedlo konzumujeme pomaly a dôstojne. V prípade, že je menu vopred vybrané hostiteľom a náhodou nájdeme na tanieri niečo, čo neoblubujeme, správame sa slušne a hoci celé jedlo nezjeme, ochutnáme z neho aspoň časť. V prípade, že pri nejakom jedle nevieme, ako ho správne jesť, chvíľu konverzujeme a pozorujeme, ako si s daným pokrmom poradili naši spolusediaci, a následne sa ku konzumácii pridáme. Ak máme viacchodové menu, je zvykom, že máme nastolované aj viaceré príbory. Tie používame tak, že ich berieme do rúk od kraja. Len čo držíme príbor v rukách, už sa nikdy viac nemá dotknúť stola. To znamená, že pri prestávke v jedení sú príbory položené na tanieri v jeho dolnej časti. Do chleba nehryzieme. Vždy si z neho odlomíme len takú časť, ktorú vložíme do úst. Zároveň

nezabúdame na to, že tanier s polievkou nenakláňame ani k sebe, ani od seba. Všetky servírované pokrmy sa prinášajú aj odnášajú sprava. Ak je polievka servírovaná v terinách, naberať len sebe. Počas konverzácie sa vyhýbame chulosťivým témam, akými sú politické názory či choroby. V závere slávnostného stolovania, konkrétne pri servírovaní dezertu je zvykom, že sa prihovorí čestný hosť a poďakuje sa hostiteľovi za pozvanie. V závere stolovania položíme svoj plátenný obrúsok na stôl vpravo. Počas stolovania nie je povolené vstávať a odchádzať od stola.

## VÝZDOBA STOLA

Slávnostné stolovanie má byť doplnené o obrus či kvetinovú žardiniéru zo živých kvetov. Musí byť však v takej výške, aby na seba hostia videli. Popri menovke je zvykom, že po ľavej strane má každý hosť vytlačené menu, kde sú uvedené všetky chody a podávané nápoje. Stôl môže byť doplnený aj o vlajkovú výzdobu. (foto: Peter Solej, lektor protokolu a etikety) ✂



## 1 NE NEDELA 2. TÝŽDŇA VELKÉHO PÔSTU MUČENICA EUDOKIA

Čo to tento hovorí? Rúha sa! Kto môže okrem Boha odpúšťať hriechy? (MK 2, 7)

Obdobie Veľkého pôstu, ktoré prežívame, nás pozýva k pokániu a obráteniu človeka. Stíšením sa v tomto období dokážeme načúvať Božiemu hlasu, ktorý k nám hovorí a pozýva nás zamýšľať sa nad hodnotou človeka, zmyslom života na tomto svete, ako aj naším smerovaním k večnosti. Boh prichádza k nám ľuďom a okrem iných pekných a hodnotných skutočností v našom živote nám iba on odpúšťa hriechy. Sme na začiatku pôstu, a tak prežívame tento čas v pokání a modlitbe. Nepristupujme k spovedi iba príležitostne či z povinnosti, alebo preto, aby sme poslúchli rodičov, ale nájdime si čas na pravidelnú svätú spoveď z vlastného rozhodnutia. Zažijeme mocné, duchovné, Božie uzdravenie.

**Liturgia sv. Bazila Veľkého:** Hebr 1, 10 – 2, 3, zač. 304; Mk 2, 1 – 12, zač. 7; hlas 5.: predbrazujúce antifóny a blaženstvá; tropár hlasu; *Sláva i teraz*, kondak z triódy; prokimen a pričasten z triódy, *Aleluja* z 5. hlasu; namiesto *Dôstojné je...* sa spieva *Z teba, Milostiplná* (HS: 148, 210; PZ: 101, 173; HP: 102, 171)

## 4 ST PREPODOBNÝ GERASIM OD JORDÁNA

*I vošiel Noe a s ním aj jeho synovia, jeho žena a ženy jeho synov pred zátopou vody do korába. (Gn 7, 7)*

Počas potopy sa koráb stal pre Noemovu rodinu a všetky druhy zvierat žijúcich na zemi bezpečným miestom. Niekedy v živote aj my môžeme zakúsiť, že Božie nariadenie sa nám zdá nepochopiteľné a nedokážeme sa s ním stotožniť. Ak však budeme konať podľa Božieho rozkazu, tak ako to urobil Noe, zistíme, že Boh nás zachraňuje pred duchovnou smrťou. Vzťah s Bohom nie je život v izolácii, či obmedzení. Boh dáva voľnosť, radosť, šťastie, pokoj, lásku a iné dary do nášho života nielen pre nás, ale aj na to, aby sme ich dávali ďalej vo vzťahu s druhými ľuďmi. Noe nebol nútený Bohom stavať koráb a vojsť doň, ale využil to, čo dostal – rozum a slobodnú vôľu. Týmto darmi sme obdarení všetci, a tak ich aj rozumne a v slobode pre záchranu využijeme.

**Liturgia VPD:** Gn 7, 6 – 9; Prís 9, 12 – 18; stichiry na 10 veršov; zo stredy tretieho týždňa Veľkého pôstu a mučeníkovi Konónovi; **zdržanlivosť od mäsa** (MM 20, 52)

## 2 PO HIEROMUČENÍK TEODOT *Ľud, čo kráča vo tmách, uzrie veľké svetlo... (Iz 9, 1)*

Časť z Izaiášovej piesne, ktorú spievame na Veľkom povečeri v predvečer sviatku Narodenia Ježiša Krista a v predvečer sviatku Bohozjavenia Pána: „Ľud, čo prebýva v temnotách, uzrie veľké svetlo. Vám, obyvatelia temnej ríše smrti, zažiarí Slnko, lebo s nami Boh...“ je znovu v období Veľkého pôstu a prípravy na sviatok Paschy silným prislúbením daru svetla. Hriech a život v hriechu nás vovádza do duchovnej smrti. Je to ako život v tme, kde tápeme, hľadáme a sme v neistote a strachu. Ježiš Kristus prichádza ako veľké svetlo, ktoré nám ukazuje smer, dáva istotu a je veľmi dôležité pre život. Nechajme sa prežiarit Kristovým svetlom a budme ako kresťania svetlom v tomto svete tmy, chaosu, neistoty a beznádeje. Prosme, aby sme mali dostatok odvahy nechať zasvietiť Božie svetlo vo svojich srdciach a mali dostatok odvahy vykročiť a nasledovať pravé Svetlo sveta.

**Aliturgický deň:** Šiesta hodinka: Iz 8, 13 – 9, 7; večiereň: Gn 6, 9b – 22; Prís 8, 1 – 21

## 5 ŠT MUČENÍK KONÓN *Vody veľmi stúpali a zaplavili všetko na zem- skom povrchu, koráb však plával na vodách. (Gn 7, 18)*

Ten, kto zažil povodne alebo videl zábery z tohto prírodného živlu, vie, akú silu má voda. Veľká voda berie všetko, čo jej stojí v ceste, napácha obrovské škody a – čo je najhoršie – občas zachytíme informáciu aj o ľudských obetiach. Voda opadne a vráti sa do pôvodného koryta, príroda sa časom spamätá a opraví sa mosty, cesty či iné vodou poškodené stavby. Žiaľ, ľudský život, ktorý počas živelnej pohromy vyhasol, sa už nedá vrátiť späť. Život človeka je loďka, ktorá pláva na vode. Koráb sa nepotopil a nikto v ňom nezahynul. Staval ho Boh cez človeka. Nechajme Boha pôsobiť vo svojom živote, aby sme postavili pevnú loďku, ktorá obstojí aj proti silným vlnám vôd v živote. Netúžme a nemajme život v loďke postavenej podľa svojich plánov, ale stavajme a plavme sa vo vodách tohto sveta s Kristom kormidelníkom. Nech aj tento čas Veľkého pôstu je miestom zistenia, v akej loďke sa nachádzame.

**Aliturgický deň:** Šiesta hodinka Iz 11, 10 – 12, 2; na večierni: Gn 7, 11 – 8, 3; Prís 10, 1 – 22

## 3 UT MUČENÍK EUTROPIOS A SPOL. KLEONIK A BAZI- LISK *A Noe urobil všetko tak, ako mu rozkázal Pán. (Gn 7, 5)*

Niekedy sa my dospelí pýtame malých detí: „Ocko a mamka ťa počúvajú?“ Odpoveď je: „Áno, počúvajú.“ A druhá otázka je: „Ale aj robia tak, ako počúvajú?“ Sme poslucháčmi Božieho slova v chráme a na iných miestach pri rôznych príležitostiach. Položme si otázku, či sme pozornými poslucháčmi. Vieme, o čom bolo v nedeľu alebo vo sviatok evanjelium? V mnohých prípadoch si na to nespomenieme ani po príchode domov z chrámu. Je dôležité pozorne počúvať Božie slovo a porozumieť mu, aby sme ho mohli uskutočňovať v každodennom živote. Ak je pozvanie Boha v danej situácii v zhode s našimi predstavami a plánmi, potom nie je ťažké počúvať Boha. Len čo sa to prieči našim predstavám, nie je jednoduché povedať Bohu áno. Noe to nemal v živote jednoduché a keď počúvol Boha, a začal stavať koráb, bol celému svojmu okoliu na posmech. Poslušnosť Bohu ho však privedla k záchrane života.

**Aliturgický deň:** Šiesta hodinka: Iz 9, 8(9) – 10, 4; večiereň: Gn 7, 1 – 5; Prís 8, 32 – 9, 11

## 6 PIA ŠTYRIDSIATI DVAJA MUČE- NÍCI Z AMORIA *Vyjdi z korába ty aj tvo- ja žena, tvoji synovia a ženy tvojich synov s tebou. (Gn 8, 16)*

Po skončení potopy, keď vody opadnú, Boh vracia Noemovi, aby vystúpil z korába na pevninu. Môžeme si dnes dať odpoveď na otázku: Čo je korábom – istotou v mojom živote? Boh tak ako Noema pozýva aj nás opustiť pomyselnú istotu – koráb nášho života. Keď vstupujeme do chrámu na modlitbu, keď sme doma, sme v prostredí, ktoré je pre nás bezpečné. Tam čerpáme silu, rozmyšľame, pripravujeme sa. Vystúpením z korábu vydávame svedectvo svojho života a vzťahu s nebeským Otcem. Svedectvo nášho života sa uskutočňuje vonku vo svete, za múrmi chrámu. Tu zažívame náročnosť svedectva. Boh je s nami aj mimo chrámu a chce, aby sme boli jeho svedkami. Kráčame k sviatku Paschy, a tak budme svedkami jeho zmŕtvychvstania a víťazstva nad smrťou.

**Liturgia VPD:** Gn 8, 4 – 21; Prís 10, 31 – 11, 12; stichiry na 10 veršov; z piatka tretieho týždňa Veľkého pôstu, mučeníkom 5. hlasu a hieromučeníkom; *Sláva:* za zosnulých, I teraz: bohorodičník; **zdržanlivosť od mäsa** (MM 21, 41, 50, 42)

## 7 SO | SOBOTA 3. TÝŽDŇA VELKÉHO PÔSTU – TRETIA ZÁDUŠNÁ HIEROMUČENÍCI Z CHERSONU, BAZIL A SPOL.

*Lekára nepotrebuju zdraví, ale chorí. Neprišiel som volať spravodlivých, ale hriešnikov. (Mk 2, 17)*

Človek ide k lekárovi vtedy, keď má nejaký problém. S autom ideme do servisu, ak je porucha na vozidle. V dnešnom Božom slove Pán Ježiš nepovie nič zvláštne. Čo spôsobuje chorobu našej duše? Hriech. Boh prichádza, aby nás v prvom rade duchovne uzdravoval. Táto duchovná terapia je realizovaná cez modlitbu, Eucharistiu a spoveď. Toto sú lieky na našu chorú dušu a srdce. Na mnohých miestach v Písme počujeme, ako Ježiš hovorí: „... odpúšťajú sa ti hriechy“. Veľa ľudí okolo nás je duchovne chorých, mŕtvych, lebo žijú v hriechu a nechcú to zmeniť. Boh nás volá, aby sme ho nasledovali, lebo nie sme spravodliví. Sme slabí a preto sa nebojme kráčať za Kristom, a budeme uzdravení a zachránení.

**Liturgia:** Hebr 10, 32 – 38a, zač. 325; Mk 2, 14 – 17, zač. 8 (radové); 1 Sol 4, 13 – 17, zač. 270; Jn 5, 24 – 30, zač. 16 (zosn); každodenné antifóny; menlivé časti zosnulým; panychída – hramoty (HS: 162; PZ: 116; HP: 117)

## 8 NE | NEDELA 3. TÝŽDŇA VELKÉHO PÔSTU – KRÍŽUPOKLONNÁ PREPODOBNÝ VYZNÁVAČ TEOFYLAKT

*Kto sa bude hanbiť za mňa a za moje slová... (Mk 8, 38)*

Možno sme niekedy zažili to, že sme sa za seba hanbili. Prípadne sme zažili hanbu za druhého človeka. Otázky na zamyslenie: Nehanbím sa, že som veriaci? Nehanbím sa čítať Písmo? Otvára sa tu množstvo otázok, ktoré súvisia s Bohom a vierou. Nemáme žiť kresťanstvo v skrytosti, ale pred ľuďmi a vydávať živé svedectvo o zmŕtvychvstalom Kristovi. Predstavme si situáciu, že sme v reštaurácii, ideme okolo chrámu či kríža, prípadne je pravé poludnie a zvonia zvoní. Nemáme vtedy problém prežehnať sa? Mnohé situácie nás usvedčia, že vydávať svedectvo o Bohu nie je ľahké. Prosme o odvalu nehanbiť sa za Krista a jeho slovo.

**Liturgia sv. Bazila Veľkého:** Hebr 4, 14 – 5, 6, zač. 311; Mk 8, 34 – 9, 1, zač. 37; hlas 6.; predobrazujúce antifóny a blaženstvá; tropár hlasu a z triódy; *Sláva i teraz:* kondak z triódy; prokimen, *Aleluja* a pričasten z triódy; namiesto Svätý Bože sa spieva Tvojmu Krížu; namiesto Dôstojné je sa spieva Z teba, Milostiplná (HS: 149, 211; PZ: 103, 174 ; HP: 104, 172)

## 9 PO | ŠTYRIDSIATI MUČENÍCI UMUČENÍ V SEBASTEJSKOM JAZERE

*Vzali ho a šomrali na hospodára. (Mt 20, 11)*

V evanjeliu dnes čítame podobenstvo o robotníkoch vo vinici. Je to obraz života na tomto svete. Boh stvoril svet aj človeka. Nebeský otec nám dáva svet do užívania. My ľudia ľahko podliehame porovnávaniu sa medzi sebou navzájom. Kto má aké auto, kde bol sused na dovolenke, ako je zariadená domácnosť mojich blízkych a podobne. Z nášho neúspechu, t. j. nevlastnenia toho, čo by sme chceli, obviňujeme Pána Boha. Kde je moja vďačnosť prejavovaná Bohu za život, rodinu, prácu, toho, čo vlastným, za ľudí a iné každodenné skutočnosti? Konštatujeme, že na svete niet spravodlivosti. Boh je spravodlivý a koná dobro. Nezabúdajme mu ďakovať.

**Liturgia VPD:** Gn 8, 21 – 9, 7; Prís 11, 19 – 12, 6 (radové); Hebr 12, 1 – 10, zač. 331; Mt 20, 1 – 16, zač. 80 (muč.); stichiry na 10 veršov: päť z pondelka prostredného týždňa Veľkého pôstu – nahradíme ich stichirami zo stredy prostredného týždňa a sebastejským mučeníkom; *Sláva i teraz,* bohorodičník; po Moja modlitba sa berie prokimen a apoštol, po ňom *Aleluja* a evanjelium (MM 22, 53, 366)

## 10 UT | MUČENÍK KODRÁT A SPOL.

*... keď sa v oblakoch zjaví moja dúha, vtedy si spomeniem na svoju zmluvu... (Gn 9, 14 – 15)*

Je úplne bežnou realitou nášho ľudského života, že podpisujeme zmluvy. Asi najčastejšie je to pracovná zmluva, zmluva o pôžičke v banke či kúpe nehnuteľnosti a pod. Podpisom zmluvy vznikajú na jednej aj druhej strane práva, ale aj povinnosti, ktoré sú okrem iného obsahom konkrétnej zmluvy. Podpísaním zmluvy preberáme zodpovednosť voči tomu, čo je predmetom zmluvy. Boh po potope sveta uzavrel zmluvu s človekom, že už nikdy nedopustí potopu sveta. Dúha, ktorá sa občas objaví na oblohe po daždi, je symbolom, ktorý nám ľuďom, ale aj Bohu pripomína zmluvu, ktorá stále platí. Môžeme povedať, že krstom – vstupom do Cirkvi – sme uzavreli zmluvu s Bohom a musíme plniť aj záväzky, ktoré voči Bohu a Cirkvi ako kresťania máme. Nie je to mnohokrát v živote také ľahké, ale prosme o silu neporušovať túto zmluvu, ale naplňovať ju.

**Aliturgický deň:** Šiesta hodinka: Iz 25, 1 – 9; večiereň: Gn 9, 8 – 17; Prís 12, 8 – 22

## 11 ST | PATRIARCHA SOFRONIOS

*Ten, kto si dáva pozor na ústa, je strážcom svojho života... (Prís 13, 3)*

Denne sme svedkami rôznych vyjadrení, názorov a konštatovaní. Tieto skutočnosti sú prezentované v tlači, rozhlase, televízii či na rôznych sociálnych sieťach. Koľko neuvážených slov denne vyjde z ľudských úst! Čo všetko tieto vyjadrenia spôsobia. Treba si to uvedomiť. Slovo má moc a vie posilniť alebo aj ublížiť, či dokonca zničiť. Poznáme to známe vyjadrenie: „radšej si zahryzni do jazyka“. Boh nám dal jazyk, aby sme rozprávali, ale aj uši, aby sme počúvali. Nemožno byť odborníkom a vedieť všetko. Potrebujeme komunikovať, viesť dialóg nielen s Bohom, ale aj s ľuďmi. To nás potom bude viesť dopredu a formovať. Obdobie Veľkého pôstu je časom stíšenia a modlitby. Nepremrhajme túto milosť, ktorú aktuálne žijeme. Komunikujme s Bohom a uvažujme o tom, čo mu hovoríme. Potom nebude problém rozprávať sa so svojim okolím.

**Liturgia VPD:** Gn 9, 18 – 10, 1; Prís 12, 23 – 13, 9; stichiry na 10 veršov: šesť zo stredy prostredného týždňa a tri prepodobnému Teofanovi; bohorodičník zo stredy prostredného týždňa; **zdržanlivosť od mäsa** (MM 22, 51)

## 12 ŠT | PREPODOBNÝ VYZNÁVAČ TEOFAN SIGRIANSKY

*... aby uskutočnil svoj skutok – jeho skutok je divný. (Iz 28, 21)*

Denne ako ľudia konáme množstvo skutkov. Môže sa stať, že to budú aj skutky, ktoré ublížia a budú na škodu. Mnohé rozhodnutia alebo vyjadrenia rôznych ľudí v rôznych postaveniach vieme veľmi rýchlo zhodnotiť. Keď čakáme u lekára v čakárni a zdá sa nám, že pracuje pomaly, keď stojíme v rade na spoveď a máme pocit, že kňaz dlho spovedá, a rôzne iné podobné situácie. Skúsme to obrátiť opačne a vnímať seba ako lekára alebo iného človeka. Výsledok bude veľmi zaujímavý – nadobudneme hneď iný pohľad na vec. Aj Božie skutky sa nám občas zdajú čudné. Sme nespokojní, lebo je zima, horúco, prší, fúka vietor a podobne. Mám prácu, ale málo zarobím; sadím na záhradke, starám sa, a úroda sa nedostaví pre škodcov či pleseň a pod. Boh túži po tom, aby sme vnímali jeho konanie v našom živote a význam, aký to má, a čo nám Boh tým chce povedať. Božie skutky môžu vyzerať divne, ale sú potrebné na našu spásu.

**Aliturgický deň:** Šiesta hodinka: Iz 28, 14 – 22; večiereň: Gn 10, 32 – 11, 9; Prís 13, 19 – 14, 6

## 13 PIA | PRENESENIE OSTAKOVN IKEFORA, KONŠTANTÍNO POLSKÉHO PATRIARCHU

*Múdry sa úzkostlivo chráni zla, pochabý sa však bezstarostne vrhá doň. (Prís 14, 16)*

Pri konaní zlych skutkov si ich vieme ospravedlniť a nájsť argumenty, prečo ich konáme. Snažíme sa presvedčiť nielen seba, ale aj svoje okolie, že naše konanie je správne. Každý ťažký alebo ľahký hriech je hriechom. Nemôžeme povedať, že ľahký hriech je dobrý. Stále je to hriech. V Knihe Príslovi počujeme o tom, ako sa múdry všetkými silami snaží chrániť zla – hriechu. A naopak, nemúdry koná hriechy bez rozmýšľania. Stretávame sa a počujeme hodnotenie ľudí: „Ja som už raz taký“ alebo „Ja mám takú povahu“ či „Veď aj druhí tak isto robia“. Neskúmame iných, ale seba – ako žijeme a aké hodnoty presadzujeme. Po zistení môžeme pracovať na náprave. Prosme v čase pôstu o dar rozlišovania dobra a zla.

**Liturgia VPD:** Gn 12, 1 – 7; Prís 14, 15 – 26; stichiry na 10 veršov: z piatka prostredného týždňa Veľkého pôstu, mučeníkom 6. hlasu a prepodobnému Benediktovi; *Sláva:* za zosnulých, *I teraz:* bohorodičník; zdržanlivosť od mäsa (MM 23, 43, 51, 43)

## 14 SO | SOBOTA 4. TÝŽDŇA VELKÉHO PÔSTU – ŠTVRTÁ ZÁDUŠNÁ PREPODOBNÝ BENEDIKT

*Kto počúva moje slovo a verí tomu, ktorý ma poslal, má večný život... (Jn 5, 24)*

Zádušné soboty v období Veľkého pôstu nás pozývajú k modlitbe za zosnulých a zároveň k premýšľaniu a prehodnocovaniu svojho života, toho, kam spejeme a ako žijeme. Tento čas modlitby za zosnulých nech nie je len zo zvyku alebo povinnosti, či tradície, ale vnímajme ho ako milosť od Boha, že môžeme prosiť v modlitbe nielen za svojich príbuzných, ale aj sami za seba a svoju spásu. Ježiš Kristus je Boží Syn a priniesol nám slovo Otca, ktorý ho posielal medzi nás. Teraz aktuálne prežívajme život s Bohom a vnímajme jeho blízkosť. Každý sám rozhoduje o večnom živote, o spáse alebo zatratení. Nezahadzujme vzťah s Bohom, ale prehlbujme ho. Uverme tomu, že Kristus nám ohlasuje slovo života, slovo spásy. Na spásu je potrebný život s Bohom a jeho milosrdenstvo.

**Liturgia:** Hebr 6, 9 – 12, zač. 313; Mk 7, 31 – 37, zač. 31 (radové); 1 Kor 15, 47 – 57, zač. 163; Jn 5, 24 – 30 (zozn); každoden. antif.; menl. č. za zosnulých (HS: 162; PZ: 116; HP: 117)

## 15 NE | NEDELA 4. TÝŽDŇA VELKÉHO PÔSTU – JÁNA KLIMAKA MUČENÍK AGAPIOS A SPOL.

*Dokedy vás mám ešte trpieť? (Mk 9, 19)*

Akokoľvek tvrdo nám dnes môžu znieť Ježišove slová, opak je pravdou. Kristus nevyšloviť tvrdé slová preto, aby učeníkov ponížil, vysmial, ukázal ich neschopnosť. Tieto slová boli vyslovené, aby si učenici uvedomili vieru a silu, akou v ich životoch a cez ne chce Boh konať. Tieto slová Ježiša sú v dnešný deň adresované aj nám, aby sme si uvedomovali, že Boh chce cez nás konať veľké veci. Máme byť nástrojom v rukách svojho Majstra. Život každého človeka má zmysel. Budme pokolením, ktoré túži svoju vieru prehľbovať.

**Liturgia sv. Bazila Veľkého:** Hebr 6, 13 – 20, zač. 314; Mk 9, 17 – 31, zač. 40 (radové); Ef 5, 8b – 19, zač. 229; Mt 4, 25 – 5, 12, zač. 10 (prepod); hlas 7.; predobraz. antif. a blažen.; tropár hlasu a prepodob. Jánovi; *Sláva:* kondak prepodob. Jánovi, *I teraz:* z triódy; prokimen, *Aleluja* a pričasten z hlasu a prepodob.; namiesto Dôstojné je sa spieva Z teba, Milostiplná (HS: 150, 188, 212; PZ: 104, 145, 176; HP: 105, 139, 174)

Pavel Sirotnák

## 16 PO | MUČENÍCI SABINUS A PAPAS

*Budem kryť toto mesto  
a zachránim ho kvôli sebe a kvôli svoj-  
mu služovi Dávidovi. (Iz 37, 35)*

Boh je verný. Pán koná, aby sa oslávilo jeho meno. Človek sa hriechom stáva neverným Bohu, odkláňa sa od jeho vôle a slúži inému bohu. Boh svoj postoj nemení, jeho láska je vždy rovnaká. To, čo slúbil, aj splní. Požehnáva a chráni, svoje prisľúbenia nemení podľa aktuálnej nálady ako človek. Nezabúda na slovo, ktoré dal kráľovi Dávidovi, že ho bude požehnávať aj v budúcich pokoleniach. „Dávidovi sa Pán zaviazal prisahou; je pravdivá, nikdy ju neodvolá.“ Pápež Benedikt XVI. v jednej zo svojich katechéz počas generálnej audiencie napísal, že Božia prisaha počíta aj s ľudským úsilím. Je podmienená slovom ak: „Ak tvoji synovia dodržia moju zmluvu.“ Na Boží prisľub a na Boží dar, ktorý nemá v sebe nič magické, človek musí odpovedať aktívnym a verným odovzdaním sa, čo sa uskutočňuje v dialógu, v ktorom sa stretávajú dve slobody, Božia a ľudská.

**Aliturgický deň:** Šiesta hodinka: Iz 37, 33 – 38, 6; večiereň: Gn 13, 12 – 18; Prís 14, 27 – 15, 4

## 17 UT | PREPODOBNÝ ALEXEJ

*On vracia silu unavenému, novú silu dáva vyčerpanému. (Iz 40, 29)*

Je veľa vyčerpaných ľudí, z ktorých úst často počuť, že už nevládu. Silu nám odoberá možno práca, rodina, komplikované vzťahy, nepochopenie zo strany ľudí. Človek potrebuje načerpať, aby mohol dávať. Ale odkiaľ načerpať? V dnešnom svete sa nám ponúka množstvo spôsobov, ktoré sa nás snažia presvedčiť, že nás uspokojia. Ja vám nedávam, ako svet dáva, (Jn 14, 27) hovorí Boh v Jánovom evanjeliu. Božie dary sú kvalitatívne úplne odlišné ako tie, ktoré ponúka svet. Boh má moc naplniť silou. Tak ako orol preperuje (vymieňa staré perie za nové) a získava späť svoju vitalitu, Boh dáva človeku novú duchovnú i fyzickú silu, naplní ho dobrom a zbavuje neduho (Ž 102, 5). Príďte a čerpajte, hovorí Boh na inom mieste u proroka Izaiáša. Zdôrazňuje, že on navyše dáva zadarmo, nepotrebujeme peniaze. Aký lepší zdroj sily môžeme v tomto svete nájsť? V Bohu nájdeme všetko. Veď čas strávený v Božej prítomnosti je najlepšie využitým a investovaným časom.

**Aliturgický deň:** Šiesta hodinka: Iz 40, 18 – 31; večiereň: Gn 15, 1 – 15; Prís 15, 7 – 19

## 18 ST | ARCIBISKUP CYRIL JERUZALEMSKÝ

*Zver Bohu všetko, čo robíš,  
a tvoje plány sa uskutočnia. (Prís 16, 1)*

Do množstva aktivít sa človek púšťa bez toho, aby ich zveril Bohu. Skúšame to vlastnými silami. Možno chceme sami sebe dokázať, že sme sebestační, nezávislí, silní. Možno chceme dokázať Bohu, čo všetko pre neho dokážeme urobiť, chceme sa mu zapáčiť. Liturgia svätého Jána Zlatoustého obsahuje zaambónnu modlitbu, v ktorej vyznávame, že každý dobrý údel a každý dokonalý dar je zhora, zostupuje od Otca svetiel. Apoštol Pavol sa v Prvom liste Korinťanom pýta: „Kto ti dáva vyniknúť? Čo máš, čo by si nedostal? A keď si dostal, čo sa chvasceš, ako by si nebol dostal?“ Úspechy nie sú len výsledkom vlastnej sily. Zverme Bohu všetko, nie iba niečo, aby sa naše plány mohli uskutočniť, a osláviteľ tak Božie meno.

**Liturgia VPD:** Gn 17, 1 – 9; Prís 15, 20 – 16, 9; stichiry na 30 veršov: šesť zo stredy piateho týždňa a dvadsaťštyri Andreja Krétskeho; *Sláva:* Andreja Krétskeho, *I teraz:* bohorodičník; **zdržanlivosť od mäsa;** večer Kánon Andreja Krétskeho (MM 24, 25, 28)

**19 ŠT****DEŇ VEĽKÉHO  
KAJÚCEHO KÁNONA  
ANDREJA KRÉTSKEHO***Pýcha je pred skazou a pred pádom  
je namyslený duch. (Prís 16, 18)*

Pýcha je matkou všetkých hriechov. Privedie nás ku každému hriechu a stojí za všetkým zlom. Slovo pýcha sa dnes nepoužíva. Nahrádzame ju skôr slovom hrdosť, sebavedomie, sebastačnosť. Základom pýchy je túžba byť ako Boh, vystačiť si sám. Pýcha sa pred Bohom neskloní, neskloní sa ani pred Cirkvou. Boh pyšným odporuje, ale pokorným dáva svoju milosť, píše apoštol Jakub vo svojom liste. Opakom pýchy je pokora. Ona je matkou všetkých čností. Čím som pokornejší, tým viac priestoru dávam, aby vynikla Božia moc. „Kto sa povyšuje, bude ponížený a kto sa ponížuj bude povýšený.“ Tento princíp učí, že pravé povýšenie prichádza od Boha, nie z ľudskej samolúbosti. Skutočná duchovná hodnota sa meria pokorou a službou.

**Liturgia VPD:** Gn 18, 20 – 33; Prís 16, 17 – 17, 17; stichiry na 10 veršov: zo štvrtka piateho týždňa Veľkého pôstu – nahradíme stichirami zo stredy tretieho týždňa a prepodobným mučeníkom; *Sláva i teraz:* bohorodičnik (M 20, 54)

**22 NE****NEDEĽA 5. TÝŽDŇA  
VEĽKÉHO PÔSTU –  
MÁRIE EGYPTSKÉJ  
HIEROMUČENÍK BAZIL***Komu sa menej odpúšťa, me-  
nej miluje. (Lk 7, 47)*

Svätá Terézia z Lisieux povedala, že Boh svoje milosrdenstvo prejavuje dvojakou. Prvý spôsob je ten, že človeku odpúšťa hriechy, ktoré spáchal po prijatí krstu. Druhý prejav Božieho milosrdenstva spočíva v tom, že Boh nedovolí človeku padnúť do hriechu, teda už vopred mu odpustí všetky hriechy. Spovedník o nej povedal, že nikdy nespáchala ťažký hriech. Predsa si veľmi citlivo uvedomovala Božie milosrdenstvo, keďže Boh jej v konečnom dôsledku odpustil všetko. Práve preto túžila milovať Boha láskou, akou ho ešte nikto na zemi nemiloval.

**Liturgia sv. Bazila Veľkého:** Hebr 9, 11 – 14, zač. 321b; Mk 10, 32b – 45; zač. 47 (radové); Gal 3, 23 – 29, zač. 208a; Lk 7, 36 – 50, zač. 33 (prepodobnej); hlas 8.; predobraz. antif. a blažen.; tropár hlasu a prepodobnej; *Sláva*, kondak prepodobnej; *I teraz*, z triódy; prokimen a pričasten z hlasu i prepodobnej, *Aleluja* z hlasu; namiesto Dôstojné je sa spieva Z teba, Milostiplná (HS: 152, 188, 214; PZ: 106, 145, 178; HP: 107, 152, 176)

**20 PIA****MUČENÍCI Z KLÁŠTORA  
SVÄTÉHO SÁVU***Po týchto udalostiach  
Boh skúšal Abraháma. (Gn 22, 1)*

Boh ma nepotrebuje skúšať, skúšku potrebujem ja. Boh vie, čo sa skrýva v mojom srdci. Vie všetko, všetky moje cesty sú mu známe. Vie, či sedím a či stojím. Vnímam moje myšlienky. Vie dokonca aj to, čo chcem povedať, hoci slovo ešte nemám ani na jazyku. Skúšku potrebujem, aby som vedel, kde sa nachádzam. Ako je to s mojou vierou, s mojou láskou, a nádejou. V čase skúšky možno zistím, že moja viera nie je taká veľká, ako som si myslel. Že moja láska nie je taká vrúcna, ako som sa nazdával. Moja nádej nie je taká pevná, ako som predpokladal. Skúška je potrebná, ak nechceme zostať stáť v duchovnom živote na jednom mieste, ale. Skúška, ktorá na nás dolieha, je iba ľudská. Boh je verný. On nás nedovolí skúšať nad naše sily, ale so skúškou dá aj schopnosť, aby sme mohli vydržať.

**Liturgia VPD:** Gn 22, 1 – 18; Prís 17, 17 – 18, 5; stichiry na 10 veršov: všetky z piatka piateho týždňa Veľkého pôstu, tretiu spievame trikrát; **zdržanlivosť od mäsa** (MM 29)

**23 PO****MUČENÍK NIKÓN***Ja som Pán, tvoj Boh,  
čo ťa učím, aby si mal  
úspech, čo ťa vediem cestou... (Iz 48, 17)*

Albert Einstein povedal, že ak vidíme nejakú cestu, ktorá je bez prekážok, určite nikam nevedie. Aj na Božích cestách nás postretnú rôzne prekážky, z ktorých však nemáme mať strach. Treba sa pevne chytiť jeho ruky a kráčať s dôverou. Nikto a nič nás nemôže vytrhnúť z jeho ruky, pokiaľ to sami nebudeme chcieť. Boh prešiel túto cestu pred nami a dobre vie, kadiaľ treba ísť. S ním nezablúdime ani sa nestratíme. Osemnásťročnej Terézii z Kalkaty matka pri odchode do kláštora v Skopje povedala slová: „Vlož svoju ruku do Ježišovej ruky a kráčaj iba s ním. Kráčaj dopredu, pretože ak sa budeš pozeráť späť, aj pôjdeš späť.“ Konečným cieľom našej cesty je Božie kráľovstvo. Dôverujeme Božej prozreteľnosti a láske, ktorou nás vedie. On nás povedie len cestou spásy. Nehľadajme šťastie na svojich vlastných cestách.

**Aliturgický deň:** Šiesta hodinka: Iz 48, 17 – 49, 4; večiereň: Gn 27, 1 – 41a; Prís 19, 16 – 25

**21 SO****SOBOTA 5. TÝŽDŇA  
VEĽKÉHO PÔSTU****– AKATISTOVÁ****PREPODOBŇ JAKUB VYZNÁVAČ***... ale on po troch dňoch vsta-  
ne z mŕtvych. (Mk 8, 27)*

Pán Ježiš vie, čo ho čaká, pozná svoju budúcnosť. Presne vie, čo ho v živote postretne, kedy a ako zomrie. Trikrát predpovedá svoje bolestné utrpenie a smrť. Na konci každej predpovede však dodá, že na tretí deň vstane z mŕtvych. Apoštol Peter vnímal iba časť o utrpení, a preto sa snažil Ježiša odvrátiť od takejto cesty. Nevedel pochopiť, čo znamená vstať z mŕtvych. Utrpenie a bolesť sú najväčším tajomstvom nášho života. V našom každodennom živote sa im nedá vyhnúť, ale môžeme ho prežívať vo svetle vzkriesenia. Zlo, bolesť, utrpenie nemajú posledné slovo. Na konci je stále Kristovo vzkriesenie. V konečnom dôsledku je premenený náš vlastný život.

**Liturgia:** Hebr 9, 24 – 28, zač. 322; Mk 8, 27 – 31, zač. 35 (radové); Hebr 9, 1 – 7, zač. 320; Lk 10, 38 – 42; 11, 27 – 28, zač. 54 (Bohorodičke); predobraz. antif.; menl. časti z Akatistovej soboty (HS: 213; PZ: 177; HP: 175)

**24 UT****PREDSVIATOK  
ZVESTOVANIA  
PRESVÄTEJ  
BOHORODIČKE****PREPODOBŇ ZACHARIÁŠ***Vráť sa späť do krajiny svojich otcov a k svojim príbuzným! Ja budem s tebou! (Gn 31, 3)*

Najťažšie je milovať svojich najbližších. Vieme sa milo správať v práci, v škole. Vieme sa zdržať zlého slova, vieme byť úctiví. Nemáme však problém vyvrátiť svoj hnev na svojich blízkych doma. Zabúdame na tých, ktorí sú nám najbližšie, na to, že v prvom rade im patrí naša láska, pozornosť a úcta. Pekné slovo, slovo ďakujem či prosím. Manžel, manželka, deti, rodičia sú prví, ktorí sú nám daní, aby sme im odovzdali Božiu lásku. Neukracujeme svoj dom o lásku, po ktorej túžime aj my sami, a neprinášajme doň zlo, ktoré nikto nepotrebuje a nechce. „A preto sa usilujeme páčiť sa mu, či sme doma, alebo mimo domu. (2 Kor 5, 9)

**Liturgia VPD:** Gn 31, 3 – 16; Prís 21, 3 – 21 (radové); Gn 28, 10 – 17; Ez 43, 27b – 44, 4; Prís 9, 1 – 11 (Zvest.); stichiry na 10 veršov: päť z utorka šiesteho týždňa Veľkého pôstu – nahradíme ich prvými piatimi zo stredy 5. týždňa a piatimi zo Zvestovania; Sláva i teraz zo sviatku; katizma sa neberie (MM 22, 29)

**25 ST****ZVESTOVANIE NAŠEJ  
PRESVÁTEJ VLÁDKYNI  
BOHORODIČKE  
MÁRII, VŽDY PANNE***Kôň býva prichystaný na deň, keď sa strhne boj, lenže Pán dáva víťazstvo. (Prís 21, 31)*

Mladučký Dávid, už prorokom Samuelom pomazaný za kráľa, pred bojom s obrom Goliášom na jeho rúhanie odpovedá slovami: „Ty ideš proti mne s mečom, kopijou a oštepom, ja však idem proti tebe v mene Pána zástupov. Dnešného dňa ťa Pán vydá do mojej ruky.“ Odmietol vojenskú zbroj, v ktorej sa nedokázal pohybovať. Išiel do boja s dôverou v Božiu pomoc. Do životných situácií a výziev potrebujeme ísť s dôverou v Božiu pomoc a nie vo svoje vlastné sily. Pán dáva víťazstvo.

**Večiereň s Liturgiou sv. Jána Zlatouštieho:**

Gn 43, 26 – 31; 45, 1 – 16; Prís 21, 23 – 22, 4 (radové); Ex 3, 2 – 8; Prís 8, 22 – 30; Hebr 2, 11 – 18, zač. 306.; Lk 1, 24 – 38, zač. 3 (Zvest.); *stichiry* na desať veršov: päť zo stredy šiesteho týždňa Veľkého pôstu a päť zo sviatku Zvestovania; *Sláva i teraz*, zo sviatku; vchod s evanjeliom a kadidlom, malá ekténia a *Trojsvätá pieseň*; prokimen, *Aleluja* a pričasten zo sviatku; **myrovanie; volníca** (MM 30, 29, HS: 368; PZ: 346; HP: 362)

**26 ŠT****ZAKONČENIE SVIATKU  
ZVESTOVANIA  
ZHROMAŽDENIE  
K ARCHANJELOVI****GABRIELOVI***Lež robili ste, čo je v mojich očiach zlé, a vyvolili ste si, čo som nechcel. (Iz 65, 12)*

Máme slobodnú vôľu. Môžeme sa preto slobodne rozhodovať pre Boha, ale aj proti nemu. Diabol nepozná naše myšlienky, ale vie, čo sa v nás deje, ako reagujeme. Hádže návnady, lebo pozná naše slabosti. V konečnom dôsledku nás nemôže prinútiť vykonať nejaké zlo, teda nemôže nás prinútiť spáchať hriech. Môže iba pokúšať, dobiedať a nástojčivo naliehať dovtedy, kým sa sami nerozhodneme pre hriech. Akékoľvek zlo je výsledkom našich slobodných a vedomých rozhodnutí. Nesieme plnú zodpovednosť. Božie dieťa hľadá na svojho Otca, chce vo všetkom plniť jeho svätú vôľu. V modlitbe Otče náš prosíme, aby nás Pán zbavil zlého, aby nám dal silu vytrvať v pokušení a nerozhodnúť sa pre zlo. Boh chce naše slobodné rozhodnutie milovať ho a voliť si to, čo chce on. „A pretože sám prešiel skúškou utrpenia, môže pomáhať tým, ktorí sú skúšaní.“

**Aliturgický deň:** Šiesta hodinka: Iz 65, 8 – 16a; večiereň: Gn 46, 1 – 7; Prís 23, 15 – 24, 5

**27 PIA****PREPODOBNÁ  
MATRÓNA ZO  
SOLÚNA***Vy ste síce snovali proti mne zlo, ale Boh to obrátil na dobro. (Gn 50, 20)*

Boh má moc aj zlo premeniť na dobro. Kresťania, ktorí milujú Boha, môžu v ťažkých situáciách vidieť Boží zámer a nájsť v nich dobro, pretože Boh koná pre ich konečné dobro, vedie ich k podobnosti s Kristom, a všetko, čo sa im deje, napokon spolupracuje na ich spáse. To, čo sa ľudským očiam javí ako zlé, nepotrebné, môže v Božích očiach znamenať presný opak. Boh má moc aj hriech človeka použiť a premeniť na cnosť. Zo všetkého vie Boh vyťažiť to najlepšie pre najvyššie dobro človeka, ktorým je naša spása. Niekedy Bohu nerozumieme a nechápeme jeho zámery. Veď jeho myšlienky nie sú naše myšlienky. Patriarcha Jozef zostal verný Bohu v každej situácii svojho života, aj keď nerozumel, prečo sa niečo v jeho živote deje. Nakoniec mu však všetko dáva zmysel a on chápe Božie konanie. Vie, že je súčasťou Božieho spásenosného konania v jeho rodine.

**Liturgia VPD:** Gn 49, 33 – 50, 26; Prís 31, 8 – 31; *stichiry* na 10 veršov; všetko z piatka šiesteho týždňa Veľkého pôstu; **zdržanlivosť od mäsa** (MM 31)

**28 SO****SOBOTASPRAVODLIVÉHO  
LAZÁR***A ja som vedel, že ma vždy počuješ. (Jn 11, 42)*

Svätý Alfonz z Ligouri hovorí, že ak sa modlíme a zdá sa, že Boh nevyočul našu modlitbu, znamená to, že to, o čo sme prosili, nebolo potrebné na našu spásu. Ak nám neudelí žiadanú milosť, dá nám inú milosť, oveľa potrebnejšiu na našu spásu. Božie ucho je stále naklonené k našim modlitbám. Boh nás vždy počuje a odpovedá na naše modlitby. Bálovým prorokom sa Eliáš vysmieva a hovorí im: „Kričte nahlas, je predsa boh (Bál). Azda je zamestnaný alebo sa utiahol, alebo odcestoval, alebo azda spí, nech sa zobudí! Ale nik sa neozval, nik neodpovedal, nik si nevšimol.“ (1 Kr 18, 27, 29) Náš Pán nás počuje stále. Boh vie, čo potrebujeme, skôr ako ho ideme prosiť. Niekedy sú odpovede iné, ako čakáme. Dôverujme však, že všetko robí z lásky k nám, najlepšie vie, čo potrebujeme. Naša modlitba je vždy vypočutá.

**Liturgia:** Hebr 12, 28 – 13, 8, zač. 333b; Jn 11, 1 – 45, zač. 39; predobrazujúce antifóny a blaženstvá; menlivé časti z Lazárovej soboty (HS: 215; PZ: 180; HP: 177)

**29 NE****KVETNÁ NEDEĽA***Hľa, tvoj kráľ prichádza, sediaci na mládati oslice. (Jn 12, 15)*

Bohu veľmi záleží na tom, aby sa ho človek nebál, nemal z neho strach. Stále znova a znova nám to dokazuje svojimi skutkami. Najprv prichádza ako malé a bezbranné dieťa v chudobnej maštálke v Betleheme a teraz sedí pokorne na mládati oslice. Neseď na koni ako svetský vládár demonštrujúci svoju nadradenosť. Prichádza ako kráľ, ktorý však nerozsieva okolo seba strach, ale dôveru. Neprichádza panovať tvrdou a nemilosrdnou rukou, ale prichádza s pokorným, tichým a slúžiacim srdcom. Jeho myšlienky sú myšlienkami pokoja a lásky. Trónom nášho kráľa je kríž, najväčší prejav lásky a obety. Jeho zámery s nami sú naplnené dobrotou. Ježišovo kralovanie sa neriadi zásadami nášho sveta, lebo nie je z tohto sveta. Na to sa narodil a na to prišiel na svet, aby sme v ňom mali život. (Jn 18, 36 – 37) Nebojme sa k nemu priblížiť. Nič nestratíme, všetko získame.

**Liturgia:** Fil 4, 4 – 9, zač. 247; Jn 12, 1 – 18, zač. 41; menlivé časti z Kvetnej nedele; požehňovanie ratolestí, myrovanie (HS: 217; PZ: 181; HP: 178)

**30 PO****SVÄTÝ A VEĽKÝ  
PONDELOK***Ale kto vytrvá do konca, bude spasený. (Mt 24, 13)*

Nie je dôležité, kedy začneme pracovať a ako dlho pracujeme. Odmena je rovnaká pre každého. Mnohí začali veľmi dobre a skoro, ale nedokázali vytrvať v začatom dobrom diele. Apoštol Pavol nás nabáda, aby sme zabúdali na to, čo je za nami, a uháňali dopredu, s očami upretými na Ježiša, pôvodcu a završiteľa našej viery. Znechutenie nám bráni ísť ďalej, zastavuje nás na ceste. Nenechajme sa znechutiť ľuďmi a ich hriechmi. Nenechajme sa znechutiť ani svojimi vlastnými pádmami a zlyhaniami. Vytrvalosť je čnosťou, ktorou sa dosahuje spása. Vytrvalosť nám prináša osvedčenú čnosť a osvedčená čnosť zasa nádej. Krok za krokom napredovať v duchovnom živote. Kto sa snaží vyskočiť príliš vysoko, o to tvrdsie a nižšie môže padnúť. Vytrvajme do konca v zápase, ktorý máme pred sebou. Dôverujme, že ten, ktorý v nás začal dobré dielo, ho aj dokončí na našu spásu až do dňa Ježiša Krista. (Flp 1, 6)

**Liturgia VPD:** Ex 1, 1 – 20; Jób 1, 1 – 12; Mt 24, 3 – 35, zač. 98; *stichiry* na 10 veršov; všetko zo Svätého a veľkého pondelka (MM 33)

# 31 UT SVÄTÝ A VELKÝ UTO- ROK

*Múdre si vzali s lampami  
aj olej do nádob. (Mt 25, 4)*

Olejom v nádobách je milosť posväcujúca. Tejto milosti nás zbavuje ťažký hriech, ničí priateľstvo s Bohom. Udržiavať v sebe túto milosť môžeme skrze sviatosť zmierenia, skrze úprimné pokánie. Odpustenie sa nedá kúpiť, Boh ho ponúka zadarmo. Lútosť a pokánie sú nádobami, ktorými môžeme čerpať túto milosť z prameňa Božieho milosrdenstva. Pokiaľ žijeme zemi, máme možnosť robiť pokánie. Po smrti bude už neskoro, potom sa už pokánie robiť nedá. Vďaka milosti bude lampa nášho života stále horieť a my budem pripravení privítať svojho Ženicha Krista. Pri krste nám bola odovzdaná horiaca svieca, aby sme sa po celý život usilovali o svoje prežiarenie svetlom viery a dobrých skutkov, aby sme mohli radostne vyjsť v ústrety Pánovi a vstúpiť do paláca jeho nebeskej slávy, a kralovať s ním na nekonečné veky. Nebudeme mať strach, ale radosť z jeho príchodu.

**Liturgia VPD:** Ex 2, 5 – 10; Jób 1, 13 – 22; Mt 24, 36 – 26, 2 zač. 102; stichiry na 10 veršov; všetko zo Svätého a veľkého utorka (MM 35)

Martin Terkanič

## OTEC KYRIAK PÍŠE...

Na potravinách, ktoré si kúpime v obchode, zvyčajne nájdeme drobnú tabuľku s ešte drobnejšími písmenami, ktorej úlohou je informovať nás o tom, aké živiny sa nachádzajú v 100 gramoch daného produktu. Okrem tukov, sacharidov, bielkovín či soli je tu číselne vyjadrený aj energetický príjem, ktorý nám daná potrava zabezpečí. Keďže sa teraz nachádzame v čase pôstu, je pre nás dôležitá potrava, ktorou sa sýtíme. Zameriavame sa aj na askézu v strave, aby sme budovali ducha a posilňovali dušu. Zaujímavé by bolo, keby boli aj nehmotné „potraviny“, ktoré do seba prijímame, označené štítkami duchovných nutričných hodnôt. Napríklad, keby sa na začiatku každého seriálu či filmu v televízii na obrazovke objavila tabuľka s údajmi o výživnosti a užitočnosti daného programu. Alebo keby sme pri každom zvedavom rozhovore o novinkách v obci najskôr tomu druhému museli poskytnúť patričné údaje o hĺbke a význame vecí, ktoré sa od nás dozvie. Prípadne ak by sme po každom otvorení aplikácie v telefóne najskôr museli odsúhlasiť, že prijímame do svojho vnútra toľko a toľko zbytočných či škodlivých vecí. O koľko náročnejšie by potom bolo pre nás márne stráviť čas, sýtiť sa zbytočnosťami, šíriť nezmysly, zaoberať sa hlúpostami. Žiaľ, nič také ľudstvo zatiaľ nevymyslelo, a preto si musíme tento nutričný príjem strážiť sami. Teda, nie celkom sami, pretože v čase pôstu nás Boh chce učiť, čo vlastne na ten svoj život potrebujeme a čo je zbytočnou záťažou. ✕

**DUCHOVNÉ A FORMAČNÉ  
CENTRUM**  
*Jana Ivana Mastitáka*

## Pôstna duchovná obnova

**27.03. - 29.03.**  
**Duchovná obnova  
pre všetkých**  
*o. Pavol Tomko CSsR*

Duchovná obnova sa koná v Kláštore redemptoristov v Stropkove.  
Začiatok je v prvý deň večer o 18.00 a končí sa v nedeľu obedom.  
Príspevok za DO je 60€.  
Prihlasovanie je, najneskôr jeden týždeň pred začiatkom turnusu,  
na adrese [duchovnecssr@gmail.com](mailto:duchovnecssr@gmail.com)



## LITURGIA ZA BISKUPA HUČKA

**PRAHA** ► 14. januára sa v pražskej Katedrále sv. Klimenta uskutočnila spomienková svätá liturgia pri príležitosti prvého výročia úmrtia biskupa – apoštolského exarchu Mons. Ladislava Hučka. Bohoslužbu celebrouval emeritný prešovský arcibiskup Ján Babjak za účasti predstaviteľov apoštolského exarchátu aj Rímskokatolíckej cirkvi.

Za Rímskokatolícku cirkev sa na liturgii zúčastnil emeritný pražský pomocný biskup Václav Malý, olomoucký pomocný biskup Antonín Basler, veľmajster a generál Rytierskeho rádu krížovníkov s červenou hviezdou P. Josef Šedivý a dómsky farár a dekan kapituly u Všetkých svätých Mons. Milan Hanuš.

Biskup Ladislav Hučko sa narodil 16. februára 1948 v Prešove v rodine gréckokatolíckeho kňaza. Počas komunistickej totality bola jeho rodina prenasledovaná a násilne vystáňovaná. Pôvodne vyštudoval experimentálnu fyziku na Univerzite Pavla Jozefa Šafárika v Koši-

ciach, kde získal titul RNDr., neskôr aj titul kandidáta geologických vied (CSc.). Pre svoje náboženské presvedčenie sa nemohol venovať akademickému kariéru a pôsobil vo výskume v oblasti ťažby ropy a plynu, pričom bol aktívny v tajných náboženských spoločenstvách.

Po páde totality sa venoval cirkevnej službe a štúdiu teológie. Kňazskú vysviacku prijal v roku 1996 a teologické štúdiá ukončil doktorátom na Pápežskej lateránskej univerzite v Ríme. V roku 2003 ho svätý Ján Pavol II. vymenoval za apoštolského exarchu pre gréckokatolíkov v Českej republike. Pôsobil aj ako generálny sekretár Českej biskupskej konferencie a významne sa podieľal na teologickej a pastoračnej činnosti Cirkvi v Česku i na Slovensku.

Spomienkové slávenie bolo prejavom vďačnosti za život a službu Mons. Hučka, ktorý sa významne zaslúžil o duchovný rozvoj Gréckokatolíckej cirkvi v Česku. (Cirkev.cz; foto: ČaV, Radoslav Vnenčák)



## POCHOD ZA ŽIVOT V PARÍŽI

**FRANCÚZSKO** ► V nedeľu 18. januára 2026 sa v centre francúzskej metropoly na Place Vauban uskutočnil 21. ročník Marche pour la Vie. Akcia, ktorá si kladie za cieľ poukázať na právo na život od počatia až do prirodzenej smrti, prilákala podľa organizátorov zhruba desaťtisíc, predovšetkým mladých účastníkov. Pochod za život má v Paríži dlhú tradíciu. Organizuje sa každoročne okolo 17. januára – dátumu prijatia zákona o legalizácii interrupcií vo Francúzsku v roku 1975. **K** centrálnym témam pochodu patrilo odmietanie plánovanej legislatívy legalizovať asistovanú samovraždu, o ktorej francúzsky parlament rokuje. Účastníci považujú tieto kroky za ďalšie ohrozenie kultúry života v spoločnosti.

Na pochode vystúpilo niekoľko rečníkov a zazneli silné osobné svedectvá. Geriatrička Geneviève Bourgeoisová vyzdvihla, že „pomáhať ľuďom umierať nie je našou úlohou“ a že trvalá starostlivosť o trpiacich by mala byť spoločenskou prioritou. Medzi účastníkmi bola aj Emilie Quinsonová, ktorá verejne hovorila o svojich skúsenostiach s interrupciami a o ceste k obnove a odpusteniu. Na pochode sa zúčastnil aj biskup Dominique Rey. (text a foto: CNA)

**JORDÁNSKO** ► V Al-Maghtase v Jordánsku archeologické výskumy odhalili zvyšky kostolov, kaplniek, jaskýň pustovníkov a baptistéria – miesta spájané s krstom Ježiša Krista. Bádania poukazujú na to, že ide o „Betániu na druhej strane Jordánu“, o ktorej čítame v Biblii. V roku 2015 bola táto oblasť zapísaná na Zoznam svetového dedičstva UNESCO. Na prelome 5. a 6. storočia dal byzantský cisár Anastasius I. Dicorus postaviť prvý chrám zasvätený Jánovi Krstiteľovi na mieste dnešného Al-Maghtasu. Kostol bol viackrát zničený povodňami a zemetraseniami a opakovane prestavovaný. Už v 7. alebo 8. storočí z neho zostali len ruiny. Na tomto mieste bola postavená aj Bazilika Najsvätejšej Trojice. Archeologické vykopávky ukazujú, že išlo o veľký chrám s dĺžkou najmenej 27 metrov a šírkou viac než 15 metrov, z ktorého sa však do dnešných dní zachovali len zvyšky. Okrem týchto kostolov archeológovia odkryli aj dolnú baziliku, jaskyne pustovníkov, kaplnku, mozaiky, mramorové podlahy a veľké baptistérium v tvare kríža. (Vatican News)

**USA** ► V nedeľu 11. januára 2026 sa vo Farnosti sv. Michala v Merrillville v Indiane zišlo takmer 150 veriacich, ktorí zastupovali všetky tri gréckokatolícke farnosti v severnej Indiane v USA. Po spoločnej slávnosti božskej liturgie a po príjemnom obede boli účastníci oboznámení so *svätou flotilou* – štyrmi symbolickými „loďami“, ktoré vyplávali cez eparchiu Parma ako súčasť obnovenéj cesty nádeje, vízie a strategického plánovania.

Prezentácie, ktoré ponúkli otec Thomas J. Loya a otec Andrew Summerson, čerpali z učenia biskupa Roberta Piptu v diele *Kristus Boh, naša nádej*. S týmito štyrmi loďami (misijné učenie, božské spoločenstvo, autentická úcta a obetavé správcovstvo) ako kompasom boli veriaci pozvaní do procesu rozlišovania. Spoločne začali uvažovať o tom, ako by mala vyzerat prosperujúca, dynamická a nádejou naplnená byzantská katolícka prítomnosť v ich regióne. (Eparchia v Parme)

**UKRAJINA** ► V gréckokatolíckej Katedrále sv. Mikuláša v Charkove sa deti vo veku od štyroch do jedenástich rokov modlili ruženec na úmysel spravodlivého pokoja pre Ukrajinu. Viac než polhodinovú modlitbu, ktorú vysielala televízia *Žyve* a šíri-li aj sociálne siete, sledovalo približne 87-tisíc ľudí. Deti sa spolu s charkovským exarchom, biskupom Vasylom Tučapcom, zapojili do iniciatívy Ukrajinskej gréckokatolíckej cirkvi, ktorá vyzýva k dennej modlitbe ruženca o 20.00 h za pokoj. Modlitba sa konala len dvadsať kilometrov od frontovej línie a bola výrazným svedectvom viery uprostred vojnového utrpenia. Prenos z Charkova sa uskutočnil v utorok 13. januára. Ešte v tú istú noc Rusko zaútočilo na Ukrajinu približne tristo dronmi, osemnástimi balistickými raketami a siedmimi riadenými strelami, pričom terčom útokov bol aj charkovský región. Hlavným cieľom sa stala energetická infraštruktúra v čase, keď teploty klesajú až na mínus 15 stupňov Celzia. (E-kai)



## NOVÝ VIEDENSKÝ ARCIBISKUP

**RAKÚSKO** ► Josef Grünwidl sa stal 33. arcibiskupom Viedenskej arcidiecézy. V Katedrále sv. Štefana vo Viedni ho 24. januára vysvätil kardinál Christoph Schönborn. Spolusvätitelmi boli salzburský arcibiskup a predseda rakúskych biskupov Franz Lackner a litoměřický biskup Stanislav Příbyl. Na slávnosti bol aj prešovský arcibiskup metropolita Jonáš Maxim. Josef Grünwidl sa narodil v roku 1963 v Hollabrunne. Po štúdiu teológie a hudby vo Viedni bol v roku 1988 vysvätený za kňaza. V rokoch 1995 – 1998 pôsobil ako sekretár kardinála Schönborna, po jeho odchode do dôchodku zastával od januára 2025 úrad administrátora Viedenskej arcidiecézy. Arcibiskup Grünwidl si zvolil biskupské motto *Melodiam Dei recipite – Prijmite Božiu melódiu*. Citát pochádza z listu sv. Ignáca z Antiochie a vyjadruje jeho pastoračnú víziu: nechať evanjelium zaznieť v ušiach i srdciach ľudí. Pre médiá nový arcibiskup uviedol, že v úrade chce byť pastierom, staviteľom mostov a tímovým hráčom. (text a foto: Viedenská arcidiecéza)



## BOHOSLOVCI V ORADEI

**UKRAJINA** ► Trojdňové stretnutie v rumunskej Oradei začali bohoslovci z Prešova 29. januára večernou pred sviatkom Troch svätiteľov za účasti biskupa Virgila, po ktorej bola prehliadka mesta. Piatok otvorili utierňou. Potom s rumunskými a maďarskými bohoslovcami diskutovali na tému Kňaz 21. storočia. Popoludní sa zúčastnili na odpustovej archijerejskej svätej liturgii. V sobotu sa po utierni presunuli do rímskokatolíckeho biskupského paláca, ktorým ich previedol biskup László Böcskei. V tamojšej katedrále sa zúčastnili stretnutia zasvätených osôb. Popoludnie patrilo aj športu – vo futbalovom zápase si zmerali sily a odniesli si víťazstvo. V nedeľu stretnutie zakončili slovenskou liturgiou. (text a foto: GKS v Prešove)

## NOVÝ OPÁT GROTTAFERRATY

**TALIANSKO** ► Svätý Otec Lev XIV. 31. januára vymenoval Manuela Nina Güella OSB, doterajšieho apoštolského exarchu pre katolíkov byzantského obradu v Grécku, za apoštolského exarchu byzantsko-gréckeho Opátstva Panny Márie v Grottaferrate v Taliansku. Doterajším apoštolským administrátorom opátstva bol počas 13 rokov kardinál Marcello Semeraro. Opátstvo Panny Márie v Grottaferrate je jediným italo-gréckym kláštrom v Taliansku a má štatút teritoriálneho opátstva, pričom jeho opát má exarchickú, teda biskupskú hodnosť. Biskup Manuel Nin je tretím benediktínom, ktorý bol vymenovaný za opáta Grottaferraty; v minulosti kláštor viedli opáti Michel van Parys OSB a Francisco de Fea OSB. Nový exarcha bol mníchom opátstva Montserrat v Katalánsku, v rokoch 1999 – 2016 pôsobil ako rektor Pápežského gréckeho kolégia svätého Atanázia v Ríme a je profesorom na benediktínskom Pápežskom inštitúte sv. Anselma.

**Manuel** Nin Güll OSB sa narodil 20. augusta v El Vendrell v arcidiecéze Tarragona v Španielsku. Do benediktínskeho kláštora Montserrat vstúpil v roku 1977. Opátstvo v Grottaferrate, založené v 11. storočí sv. Nilom z Rossana, predstavuje duchovné a kultúrne dedičstvo byzantskej tradície v srdci Rímskej cirkvi a je svedectvom jej univerzálnosti. (Vatican News)



## DO VEČNOSTI ODIŠIEL KŇAZ FRANTIŠEK ČITBAJ

**KOŠICE** ► 10. januára odišiel do večnosti gréckokatolícky kňaz, mitroformný protojerej, vysokoškolský pedagóg a odborník na kánonické právo doc. ICDr. František Čitbaj, PhD. Po desaťročia verne slúžil Cirkvi, veriacim Košickej eparchie i akademickej obci. Jeho kňazský, odborný a ľudský odkaz zostáva živý v srdciach tých, ktorým bol pastierom, učiteľom i radcom. Pohrebné obrady sa uskutočnili vo štvrtok 15. januára v Katedrále Narodenia Presvätej Bohorodičky v Košiciach. Otec František bol vysvätený za kňaza 14. júna 1981 a do roku 1999 pôsobil v Prešovskej archieparchii. Po inkardinácii do Košickej eparchie pôsobil ako farár vo farnostiach Košice-Furča a Košice-Ľahanovce. Do tejto farnosti sa neskôr vrátil aj ako výpomocný duchovný a v nej prežil aj obdobie kňazského odpočinku. Svojou pokojnou prítomnosťou, múdrosťou a láskavým prístupom sprevádzal veriacich v ich každodennom duchovnom živote.

V Košickej eparchii zastával viaceré zodpovedné služby: súdny synkel Cirkevného súdu Košickej eparchie, neskôr sudca cirkevného súdu, dlhoročný člen rady konzultorov i presbyterskej rady. Výrazne sa podieľal aj na formácii kňazov ako člen komisie pre permanentnú kňazskú formáciu a spolupracoval na príprave cirkevnej legislatívy ako člen pracovnej skupiny Rady hierarchov pre prípravu partikulárneho práva. Jeho odborný a pedagogický rozmer sa prejavil v pôsobení na Gréckokatolíckej teologickej fakulte Prešovskej univerzity, kde bol odborným asistentom. Svoje znalosti cirkevného práva a teológie odovzdával študentom s presnosťou, rozvahou a pastoračným citom. V rokoch 2000 – 2003 pôsobil aj ako šéfredaktor časopisu Logos, čím prispel k teologickej reflexii a kultivácii cirkevného myslenia. Ďakujeme Pánu Bohu za dar jeho života a služby. (TSKE)

## EKUMENICKÁ POBOŽNOSŤ

**KEŽMAROK** ► V nedeľu 18. januára sa v Bazilike svätého Kríža v Kežmarku konala ekumenická pobožnosť v rámci Týždňa modlitieb za jednotu kresťanov. Na spoločnej modlitbe sa zúčastnili veriaci Rímskokatolíckej cirkvi, Evanjelickej cirkvi a. v. a Gréckokatolíckej cirkvi, ktorí spoločne vzdávali úctu Bohu a svedčili o potrebe dialógu a vzájomnej blízkosti medzi kresťanskými cirkvami.

Pobožnosti predsedal vladyka Jonáš Maxim, prešovský arcibiskup metropolita, ktorý vo svojom príhovore pripomenul slová apoštola Pavla: „Je iba jedno telo, jeden duch, jedna viera, jeden Boh – Ježiš Kristus. A v toho veríme všetci, ktorí sme tu prítomní... V jednom tele a jednom duchu – v Ježišovi Kristovi.“ Symbolickým vyjadrením tejto jednoty bol obrad svetla – zapálenie sviec od paškálu, znaku zmŕtvychvstalého Krista, ktorým sa svetlo viery a nádeje rozšírilo medzi všetkých prítomných. Ekumenická pobožnosť v Kežmarku tak pripomenula, že jednotu kresťanov by nemala byť iba témou Týždňa modlitieb za jednotu kresťanov, ale každodenným svedectvom života viery. Záznam z podujatia je dostupný online a môže slúžiť ako inšpirácia pre veriacich na celom Slovensku. (Dominik Petrík)



## VÍŤAZI SÚŤAŽE FILIPOVKA

**PREŠOV** ► 20. januára privítal vladyka Jonáš v priestoroch Arcibiskupského úradu v Prešove víťazov súťaže Filipovka 2025, ktorá prebehla v online priestore počas Filipovky. Úlohou súťažiacich bolo každý deň objaviť a vyhľadať kľúčové slovo, ktoré vychádzalo z príbehu Bruna Ferrera a state z Božieho slova. Do záverečného losovania postúpili tí, ktorí dokázali nájsť aspoň tridsaťpäť kľúčových slov. Pre piatich vyžrebovaných výhercov bola pripravená výnimočná a zážitková cena – obed s vladykom Jonášom. Cenu získal miništrant z Pichneho, študentky z Kračúnoviec a Slovenskej Vsi, ako aj dve veriace zo Sabinova. Vladyka Jonáš všetkých srdečne privítal a vyjadril radosť zo zapojenia sa do duchovnej aktivity spojenej so súťažou. Na záver stretnutia vladyka výhercom odovzdal dary, ako aj ospravedlivenky do školy so svojím podpisom. Zároveň ich povzbudil k spoznávaní Božieho slova aj cez podobné aktivity katechetického úradu a komisie pre mládež. Nechýbalo ani požehnanie na cestu domov. Po skončení obeda nasledovala ešte prehliadka biskupského úradu. (Matúš Sejka; foto: Michal Leščišin)



## BISKUPI TROCH CIRKVI ZA JEDNOTU

**PREŠOV** ➤ Závěrečná ekumenická pobožnost Týždňa modlitieb za jednotu kresťanov v Prešove bola v evanjelickom Chráme Svätej Trojice. Zúčastnili sa na nej biskupi miestnych cirkví – košický arcibiskup metropolita a predseda KBS Mons. Bernard Bober, prešovský arcibiskup metropolita Jonáš Maxim a biskup Východného dištriktu Evanjelickej cirkvi a. v. Peter Mihoč – spolu s kňazmi, farármi a veriacimi jednotlivých cirkví. Trojica modlitebných stretnutí tak uzavrela kruh spoločných modlitieb, ktorý sa začal v utorok v Katedrále sv. Jána Krstiteľa, pokračoval v stredu v rímskokatolíckej Konkatedrále sv. Mikuláša a vyvrcholil v evanjelickom Chráme Svätej Trojice. Mons. Bober poukázal na jednotu kresťanov v jednom Bohu a jednom Spasiteľovi a vyzdvihol význam služby. Vladyka Jonáš prirovnal Cirkev ku kolesu, ktorého stredom je Kristus, a povzbudil k službe. Biskup Mihoč zdôraznil, že ekumenizmus nie je záležitosťou niekoľkých dní v roku, ale každodenného života. (text a foto: Juraj Macek)



## ANIMAVÍKEND

**DVORIANKY** ➤ 23. – 25. januára sa v Centre pre mládež v Dvoriankach uskutočnil Animavíkend 6, ktorý je súčasťou formačnej cesty budúcich animátorov. Víkend sa tematicky zameriaval na sebazpoznanie, seba prijatie, identitu a rozvoj emočnej inteligencie – oblasti, ktoré sú nevyhnutné nielen na osobnostný rast, ale aj na zodpovednú službu druhým. Hlavným lektorom víkendu bol otec Ján Fedorišin, predseda rady pre mládež, ktorý mladých sprevádzal odbornými vstupmi, reflexiou i duchovným pohľadom na témy. Silným duchovným momentom víkendu bola adorácia zameraná na modlitbu seba prijatia. Duchovný program dopĺňali spoločné modlitby, večiereň a slávenie liturgie, ktoré prirodzene prepájali osobnostné témy s vierou a vzťahom k Bohu. Osobitným prvkom tohto víkendu bola aj jeho organizačná stránka. Jednotlivé skupinky v druhom roku formácie postupne preberajú – pod dohľadom animátorského tímu – zodpovednosť za prípravu a zabezpečenie programu. (Ráchel Zorvanová; foto: Mária Hrešková)



## AŠAD VÍKEND

**JUSKOVA VOLA** ➤ 23. – 25. januára 2026 sa v Gréckokatolíckom mládežníckom centre Bárka v Juskoj Voli konal víkend Archieparchiálnej školy animátora dobrovoľníka. V Škole učeníka sa na víkende zúčastnilo 31 účastníkov a v Škole služby bolo účastníkov 50. O mladých sa staral desaťčlenný animátorský tím. Mladí sa v Škole učeníka ponorili do tajomstiev liturgie a modlitby, a to pod vedením otca Dominika Petrika. V Škole služby členky animátorského tímu a lektorky Júlia Magerová a Eva Gordan Nemcová hovorili s mladými na tému efektívnej komunikácie, spätnej väzby, prezentačných zručností a online nástrojov. Počas víkendu AŠAD nejde len o teóriu. Popri vzdelávacích blokoch sa kládol dôraz na duchovné načerpanie, tajomstvo zmierenia, čas na stíšenie či modlitbu. Neoddeliteľnou súčasťou je aj neformálny čas v skupinkách a budovanie priateľstiev, ktoré sú základom animátorskej rodiny. (Peter Koršňak, foto: archív GMC Bárka)



## EKOLÓGIA

**BANSKÁ BYSTRICA** ´ Fórum kresťanských inštitúcií (FKI) v spolupráci s Bystrickou kresťanskou platformou (BKP) zorganizovalo podujatie o zelených témach z kresťanského pohľadu. Podujatie sa konalo 23. januára v sále Evanjelického spolku v Banskej Bystrici. Hostami diskusie boli vladyka Jonáš Maxim ako predseda environmentálnej subkomisie KBS, brat Samuel Jozef Pančuška, kapucín a predseda neformálnej reholnej iniciatívy Laudato si', a Monika Vojtašáková, koordinátorka projektu DOBROČINY Hnutia kresťanských spoločenstiev detí eRKO. Moderátorom podujatia bol konateľ Rádia Lumen Ivo Novák. Hostia priblížili encykliku Laudato si'. Diskusia sa nevyhla ani náročnejším témam. Na následnej ekumenickej bohoslužbe bolo osem duchovných cirkví. V homílii vladyka Jonáš zdôraznil význam vzájomnej blízkosti a spoločných hodnôt, najmä krstu a osoby Ježiša Krista. Hudobne bohoslužbu sprevádzala domáca gospelová kapela Crossroads a spevokol miestnych gréckokatolíkov. (Ondrej Druga a Pavol Kossey; foto: Archív FKI)



## SPOLOČNÝ KŇAZSKÝ DEŇ BRATISLAVSKEJ EPARCHIE

**BADÍN** ► V Duchovnom centre sv. Františka Xaverského v Badíne sa v pondelok 26. januára začal dvojdňový kňazský deň Bratislavskej eparchie za účasti eparchiálneho biskupa Petra Rusnáka, pomocného biskupa Milana Lacha a dvadsiatich kňazov eparchie. V prvý deň sa kňazom prihovoril protosynkel otec Vladimír Skyba, ktorý sa zameral na teologálne cnosti viery, nádeje a lásky. V druhom bloku bola predstavená nová internetová stránka eparchie, ktorá bola spustená začiatkom tohto kalendárneho roka. Tretí blok bol venovaný aktuálnemu synodálnemu procesu, ktorý sa nesie v znamení témy Za synodálnu Cirkev: spoločenstvo, spoluúčasť a misia. Synodálny koordinátor za eparchiu Stanislav Gábor zhrnul doterajšie fázy realizované v eparchii. Obohacujúca bola pre kňazov skúsenosť rozhovoru vo Svätom Duchu. Kňazi počas zdieľania v menších skupinách poukázali na témy ako evanjelizácia, integrácia a pomoc ukrajinským gréckokatolíkom, sprevádzanie snúbencov a manželov, pastorácia mládeže, seniorov, farské charity a ďalšie. V poslednom bloku sa prihovoril vladyka Milan, ktorý priblížil ročné pôsobenie apoštolského vizitátora pre gréckokatolíkov v západnej Európe. Pracovné zasadnutie druhého dňa bolo venované projektu Dobrodinec.online, ekonomickým, pastoračným a administratívnym záležitostiam farností. Dvojdňové stretnutie vyvrcholilo spoločným slávením božskej liturgie, ktorej predsedal vladyka Peter Rusnák. V homílii pripomenul, že 30. januára si budeme pripomínať 18. výročie povýšenia našej cirkvi na metropolitnú a 18. výročie zriadenia eparchie. Toto Božie požehnanie je podľa vladyku ovocím utrpenia našej cirkvi v minulosti. (text a foto: Stanislav Gábor)

## WORKSHOP AUTOROV

**SIGORD** ► 23. a 24. januára 2026 sa v Centre Savore na Sigorde konal workshop pre autorov učebníc gréckokatolíckeho náboženstva, ktorý zorganizovala Metropolitná katechetická komisia pod vedením jej predsedu, vladyku Milana Lacha. Workshop viedol Tibor Reimer, ktorý pôsobí na Rímskokatolíckej cyrilo-metodskej bohosloveckej fakulte UK v Bratislave a je odborníkom na didaktiku náboženskej výchovy. Podujatie bolo zamerané na pretavenie rozbiehajúcej sa kurikulárnej reformy na ZŠ do vyučovania náboženskej výchovy, no aj do tvorby učebníc. Účastníci si odniesli cenné podnety, ktoré aplikujú počas prípravy učebníc náboženskej výchovy pre Gréckokatolícku cirkev na Slovensku. (Milan Diheneščík)

## STRETNUTIE KBS

**NIMNICA** ► V Kúpeľoch Nimnica sa 29. januára začalo dvojdňové pracovné stretnutie tajomníkov komisií a rád Konferencie biskupov Slovenska (KBS) spolu s ich spolupracovníkmi. Podujatie s témou Realita a vízia – Reflexia činnosti komisií a rád KBS vytvorilo priestor na spoločné uvažovanie o fungovaní cirkevných štruktúr a na hľadanie vízie Cirkvi na Slovensku v meniacich sa podmienkach. Predseda Konferencie biskupov Slovenska Mons. Bernard Bober vyjadril túžbu po Cirkvi, ktorá nezostáva pasívna a nečaká, kým k nej ľudia prídu, ale aktívne ich vyhľadáva v ich prirodzenom prostredí. Stretnutie potvrdilo, že hľadanie vízie nie je jednorazovým aktom, ale procesom, ktorý si vyžaduje modlitbu, vzájomné počúvanie, dôveru a otvorenosť pôsobeniu Duha Svätého. (TK KBS)



## DEŇ UČITEĽOV CIRKEVNÝCH ŠKÔL

**TREBIŠOV** ► 30. januára sa na Strednej odbornej škole služieb a priemyslu sv. Jozafáta v Trebišove uskutočnila oslava Dňa učiteľov pri príležitosti sviatku patrónov cirkevných škôl a školských zariadení – Troch svätých svätiteľov. Celý deň sa niesol nielen v duchovnom, ale aj v radostnom a zábavnom duchu, ktorý dotváral výnimočnú atmosféru vďačnosti, spoločenstva a dobrej nálady. Program obohatili vzácní hostia – hudobná speváčka Slávka Tkáčová, komik Juraj Šoko Tabáček, a celým podujatím sprevádzal moderátor Páter Peter. Po programe sa hostia presunuli do reštaurácie Mladosť, kde bola recepcia. Návštevníci si mohli vychutnať chutné jedlá a dezerty, ktoré pripravili cukrárky, pričom im aktívne pomáhali žiaci oboch študijných odborov. Deň bol prejavom vďaky pedagógom za ich obetavú prácu a zároveň pripomenutím poslania cirkevného školstva – spájať vzdelávanie, vieru, službu a ľudskosť. (SOŠ sv. Jozafáta; foto: Jozef Kmec)

## 25. VÝROČIE ZMLUVY

**BRATISLAVA** ► Na Slovensku vyvrcholila 1. februára návšteva vatikánskeho sekretára pre vzťahy so štátmi a medzinárodnými organizáciami arcibiskupa Paula Richarda Gallaghera. Záverečným bodom programu bola svätá omša v bratislavskej Katedrále sv. Martina, ktorej predsedal za účasti biskupov a apoštolského nuncia na Slovensku arcibiskupa Nicola Girasoliho. Návšteva priniesla dôležité impulzy pre ďalší rozvoj vzťahov medzi Slovenskou republikou a Svätou stolicou. Predseda Konferencie biskupov Slovenska (KBS) Mons. Bernard Bober vyjadril spokojnosť s návštevou z Vatikánu. „Prítomnosť Mons. Paula Richarda Gallaghera potvrdila, že vzťahy medzi Svätou stolicou a Slovenskom sú postavené na pevných základoch, ktoré slúžia dobru jednotlivca i celej spoločnosti. Zmluva je výrazom vzájomného uznania a spolupráce a poskytuje právny rámec pre slobodné a autonómne fungovanie Cirkvi aj štátu.“ Arcibiskup Gallagher bol na Slovensku od 30. januára na pozvanie ministra zahraničných vecí a európskych záležitostí SR Juraja Blanára. Program jeho trojdňovej návštevy zahŕňal stretnutia so štátnymi predstaviteľmi, členmi Konferencie biskupov Slovenska a diplomatmi, účasť na medzinárodnom odbornom sympóziu venovanom 25. výročiu platnosti základnej zmluvy medzi SR a Svätou stolicou, ako aj súkromnú návštevu Nítry. Návšteva mala nielen symbolický, ale aj praktický význam – otvorila priestor na dialóg medzi Cirkvou, štátom a spoločnosťou a umožnila reflexiu otázok náboženskej slobody, slobody svedomia a základných práv. (TK KBS)



## SPOMIENKA NA BISKUPA

**KOŠICE** ► Na sviatok Stretnutia Pána 2. februára sa v Košiciach uskutočnila spomienka na biskupa Ladislava Hučka. Svätú liturgiu v katedrále slávil otec Martin Mráz, protosynkel Košickej eparchie. Druhá časť podujatia tvorila spomienková akadémia. Jeho formovanie významne ovplyvnilo rodinné zázemie a dnes už Boží služobník Ján Mastiliak, redemptorista. Moderátor podujatia Vladimír Seman dal popri obrazovej prezentácii ľuďom z vladykovho okolia príležitosť na svedectvo. Vystúpil jeho mladší brat Mikuláš, spolužiačka zo strednej školy Monika Zgolová, spolužiak z vysokej školy Marián Trenkler, súputník Jozef Polák, Michal Hospodár, kňaz Ján Dolný a zo záznamu otec Vasil' Slivocký z Prahy. (Michal Hospodár; foto: archív TV LUX)



## S KŇAZMI NA DÔCHODKU

**PREŠOV** ► 3. februára sa v Kňazskom seminári v Prešove stretol vladyka Jonáš s kňazmi na dôchodku, s ich manželkami a vdovami po zosnulých kňazoch. V seminárnej kaplnke, v spoločenstve s emeritným prešovským arcibiskupom vladykom Jánom Babjakom a ostatnými kňazmi, slávil svätú liturgiu, ktorou ďakovali za dar kňazstva a v modlitbe mysleli aj na všetkých zosnulých kňazov. V homílii vladyka Jonáš poukázal na životy starca Simeona a prorokyne Anny, ktorí aj napriek vysokému veku celý svoj život prežili v radosť a v radosťnom očakávaní Spasiteľa. K tomuto stretnutiu so Spasiteľom smeruje každý človek, preto je dôležité neupadať do beznádeje a zatrpknutosti. Na konci liturgie sa spoločne pomodlili panychídu za zosnulých kňazov a ich manželky. Stretnutie pokračovalo pri spoločnom obede a rozhovoroch. (Michal Pavlišinovič; foto: Tobiáš Maňko)

**JUSKOVA VOLA** ► 2. – 5. januára sa v Gréckokatolíckom mládežníckom centre Bárka v Juskovej Voli uskutočnil zimný tábor pre mladých. Niesol sa v téme Nové srdce vám dám (Ez 36, 26 – 27). Počas tábora mladí prechádzali témami, cez ktoré spoznávali svoje srdce a objavovali, že keď ho odovzdajú Bohu, on ho môže premieňať. Hovorili o tom, čo srdce zatvrdzuje, a čo ho, naopak, otvára láske a vzťahom. Ďalšou témou bolo odpustenie ako cesta k slobode srdca. Napokon pri téme spoločenstva objavovali, že Boh pretvára naše srdce aj cez ľudí okolo nás, cez prijatie, podporu, rozhovor či priateľstvá. Veľkým obohatením bolo rozdelenie do dievčenských a chlapčenských skupiniek, kde sa rozprávali o tom, aké hodnoty potrebujú pre zdravé vzťahy. (A. Fejková)

**KLOKOČOV** ► Na pútnickom mieste v Klokočove sa od 15. do 17. januára uskutočnilo modlitbové stretnutie Akoimetos, počas ktorého sa nepretržite čítal žaltár a konali liturgické služby. Na stretnutí sa zúčastnili kňazi, bohoslovci, mladí aj laici, ktorí sa striedali v polhodinových intervaloch. Podujatie sprevádzal vladyka Fülöp Kocsis, metropolita maďarskej gréckokatolíckej metropolie, pričom jeho prítomnosť a prednášky o modlitbe, od oslavy cez vďakyvdanie a pokánie až po prosbu, a o žaltári poskytl duchovné vedenie účastníkom. (D. Dévald)

**BRATISLAVA** ► Spoločenstvo Skala pripravilo koncom januára duchovnú obnovu pre manželov a rodiny na tému Ako veriť dnes? na západnom Slovensku. V saleziánskom dome vo Veľkom Bieli mohlo sedemnásť párov nielen počúvať základné pravdy o Božom pláne pre manželstvo a rodinu, no najmä zažiť Božie kráľovstvo, ktoré prichádza s mocou. Svedectvá otvárali srdcia viere; modlitby prinášali konkrétne ovocie a sila spoločenstva všetkých povzbudila. Vrcholom obnovy bolo osobné rozhodnutie nanovo prijať autoritu kráľa, ktorú má každý manžel a manželka. Úžasným svedectvom bola aj spoločná nedelňá bohoslužba s miestnym farským spoločenstvom. Požehnaním bola aj prítomnosť dona Jozefa Luscoña, SVD – láskavého otca s misionárskym duchom; práve on a saleziáni poskytli svoje priestory. (P. Burda)

**PREŠOV** ► V sobotu 7. februára sa uskutočnilo prvé stretnutie Metropolitnej masmediálnej školy, novej formačnej iniciatívy zameranej na rozvoj mediálnych zručností v prostredí Gréckokatolíckej cirkvi. Priestory ponúko Gréckokatolícke mládežnícke centrum na Hlavnej ulici v Prešove. Táto masmediálna škola chce vytvoriť platformu pre vzájomnú spoluprácu, zdieľanie skúseností a odborný rast tých, ktorí majú v cirkvi zodpovednosť za komunikáciu na vonok. Jej najbližšie stretnutie sa uskutoční 14. marca v Košiciach. Zameria sa na fotografiu pomocou rád lektora, skúseného fotografa podujatí najmä s cirkevným zameraním. (TS KE)



## KURZ PRÍPRAVY NA MANŽELSTVO

**SIGORD** ► 5. – 8. februára 2026 sa v Centre pre rodinu na Sigorde uskutočnil Kurz prípravy na manželstvo, na ktorom sa zúčastnilo 19 párov. Kurz bol koncipovaný ako ucelený program, ktorý zahŕňal 9 tém zameraných na kľúčové oblasti spoločného života. Prednášky sa venovali manželskej láske, vzájomnej komunikácii, rozdielnosti muža a ženy, zodpovedného rodičovstva, povolania k manželstvu a ďalším. Prednášky boli obohatené o osobné svedectvá lektorov, ktoré boli pre snúbencov povzbudením a prinášali autentický pohľad na reálny život manželov.

**Každá** z tém priniesla snúbencom nové podnety, poznatky a impulzy. Osobitne oceňované boli témy komunikácie, životného štýlu kresťana, prirodzených metód plánovania a výchovy detí. Napriek bohatému programu snúbenci pozitívne hodnotili aj neformálne rozhovory počas prestávok, v ktorých mali priestor na zdieľanie s inými pármí o tom, čo žijú, o svojich plánoch, víziách a vzťahoch. (Jozef Greško; foto: Jakub Szentkereszty)



## DEŇ ZASVÄTENÝCH

**MICHALOVCE** ► 7. februára 2026 sa konal Metropolitný deň zasvätených osôb. Na slávnosti sa zúčastnili siedmi biskupi a 91 mníchov, rehoľníkov a rehoľných sestier. Program sa začal ružencom, ktorý viedli sestry služobnice. Modlitbou tretej hodinky a katechézou prítomných viedol otec Juraj V. Sedláček OSBM, protoigumen baziliánov. Archijerejskú svätú liturgiu slávil a v homílii sa prihovril vladyka Jonáš. Panychídu za zosnulých zasvätených slúžil vladyka Peter Rusnák. Po obede program pokračoval prednáškou vladyku Milana Lacha SJ. Program sa zakončil Molebenom k bl. Metodovi D. Trčkovi, ktorý slávil vladyka Milan Chautur CSsR a otec Miroslav Bujdoš CSsR. (text a foto: Maroš Dupnák CSsR)

## ZASADNUTIE HIERARCHOV

**PREŠOV** ► Na Gréckokatolíckom arcibiskupstve v Prešove sa 5. a 6. februára zišli biskupi na 41. zasadnutí Rady hierarchov. Pracovnú časť zasadnutia viedol vladyka Jonáš Maxim, predseda Rady hierarchov, prítomný bol aj arcibiskup Cyril Vasil SJ, vladyka Peter Rusnák, vladyka Milan Lach SJ a v prvý deň bol prítomný aj vladyka Milan Chautur CSsR. Na zasadnutí si biskupi vypočuli vladyku Milana Lacha, ktorý informoval o výzvach pre pastoračiu gréckokatolíkov v zahraničí.

Rada hierarchov schválila zriadenie troch nových metropolitných komisií: pastoračnej, právnickej a pre mládež. Biskupi odhlasovali aj prikázané sviatky a pôstnu disciplínu, ktoré by sa mali aktualizovať a po schválení zaväzovať každého gréckokatolíka. Z pripravovaných aktivít v roku 2026 sa hovorilo o metropolitnej púti na Velehrad v máji 2026 pri príležitosti 80 rokov od prvej púte Spolku svätého Cyrila a Metoda na toto miesto pod vedením bl. vladyku Pavla Gojdiča. Ďalšou je Národný pochod za život, ktorý sa uskutoční v septembri 2026. Myšlienku osláviť a pozdvihnúť kult blahoslavených Gréckokatolíckej cirkvi v roku 2026 – 2027 predostrel vladyka Jonáš. V tomto a nasledujúcom roku uplynie 50 rokov od smrti bl. biskupa Hopka, 25 rokov od blahorečenia biskupa Gojdiča a rehoľného kňaza Trčku. (Michal Pavlišinovič)

# LIETAJME ZA ZÁŽITKAMI

Rím láka nielen ikonami svetového formátu, ale aj úzkymi uličkami a skrytými kostolíkmi, ktoré odhalujú jeho viacvrstvovú históriu. Pri potulkách po meste je samozrejmosťou návšteva Kolosea, Vatikánu, Fontány di Trevi či Španielskych schodov, no zaujímavosti nájdete aj mimo týchto hitov.

Jednou z nich je Bazilika Santa Maria in Cosmedin. Nachádza sa v historickej časti Ríma pri brehu Tiber a patrí medzi najzaujímavejšie a zároveň najmenej okázalé chrámy historického Ríma. Jej korene siahajú až do 6. storočia, keď tu vznikla diakonia – centrum pomoci chudobným. Názov pravdepodobne pochádza z gréckeho slova *kosmidion*, čo znamená ozdobený, krásne upravený, a odkazuje na byzantských mníchov, ktorí chrám spravovali po príchode do Ríma v 8. storočí.

Na prvý pohľad zaujme najmä vysoká románska zvonica z 12. storočia. Interiér pôsobí prekvapivo striedmo, no ukrýva vzácne stredoveké prvky – napríklad *schola cantorum* (oddelený priestor pre spevákov), mozaikovú podlahu či kryptu s relikviami svätcov. Medzi nimi návštevníci objavajú aj sklenený relikviár s lebkou svätého Valentína, patróna zamilovaných.

Najväčšiu popularitu si však miesto získalo vďaka kamennej maske známej ako *Ústa pravdy*, ktorá stojí pri vstupe do chrámu. Ide o veľký mramorový disk zobrazujúci tvár s otvorenými ústami, pravdepodobne pôvodne slúžiaci ako poklop kanalizácie alebo súčasť antickej fontány. Podľa legendy odhryzne ruku každému klamárovi, ktorý ju vloží do otvoru. Táto povera prilákala množstvo návštevníkov a preslávila miesto aj vďaka filmu *Prázdniny v Ríme* s Audrey Hepburn a Gregorym Peckom. (Tomáš Miňo) ☺



AKO SA DOSTAŤ Z RÍMSKEHO LETISKA NA TERMINI, HLAVNÚ STANICU, Z KTOREJ SA DOSTANETE DO CELÉHO MESTA?

- ✈️ **1. Letisko Fiumicino** → Termini
- ✅ Vlak **Leonardo Express** – najjednoduchšie, bez prestupu, cesta približne 35 minút, cena približne 14 €, odchody každých 15 – 30 minút
- 🚏 ideálne **na rýchly presun bez prestupov**
- 🚌 Autobus – lacnejšia alternatíva, Terravision, SIT Bus a ďalšie, cesta približne 40 – 70 minút (podľa premávky), cena 4 – 7 €
- 🕒 **dobrá pomer cena/výkon**
- 🚖 Taxi – oficiálne biele taxíky z letiska Fiumicino do centra za fixnú cenu okolo 48 €, približne 40 – 45 minút do centra

## PRÍBEHY Z KUFRA

Lukáš má ľahký kufor a hlavu plnú myšlienok. Do Ríma si ide s priateľmi odpočívnuť, aby dokázal urobiť jedno z veľkých životných rozhodnutí.

Prvý deň sa mu však chaos v hlave ešte zosilní. Kamoši sú hluční, pamiatky nádherné, no sotva ich vníma. Večer si uvedomí, že je unavenejší než doma.

Na druhý deň odchádza z hotela už za svitania. Bez cieľa. Kráča popri vatikánskych múroch k Námestiu sv. Petra. Je prázdne. Ticho má zvláštnu váhu. Sadne si do malej kaviarne, objedná si kávu. Automaticky siahne po mobile – a potom ho odloží. Prvýkrát po dlhom čase nič nerieši. Len sedí. Jeho svet je v poriadku.

Keď sa vráti do hotela, kamaráti ešte spia. „Vstávame,“ vyhlási rozhodne. „Dnes robím program ja.“ Trocha histórie. Trocha ticha. Rozhovory pri fontáne s družnými Talianmi. Dobrého jedla a vína tak akurát. A večer futbal alebo koncert. Tak vyzerá jeho recept na pekný deň.

Lukáš si skoré raňajky zopakuje aj nasledujúce ráno. A vymýšľa program na ďalší deň. Myšlienky na „svet doma“ ustupujú. Vníma len Rím. Tlak vnútri povoluje. Taliani sú v tom majstri. Vedia žiť tu a teraz. Obklopení krásou, históriou, mnohými svedectvami viery a Božích zázrakov. Žeby ich pohoda vyplývala práve z toho? Ktovie. Ale funguje to.

Cestou domov Lukáš cíti silu a odhodlanie. Letisko v Ríme je väčšie ako to košické. Ale orientujú sa. Počas celého pobytu bol tým, kto sa staral o kamarátov. A cítil sa skvelo. Dostal lekciu o sile lásky, ktorá vystúpi z komfortnej zóny. Nevie, ako sa rozhodne, ale smer už pozná. Kto nasleduje lásku, nezablúdi. ☺

**KOŠICE**  
INTERNATIONAL  
AIRPORT

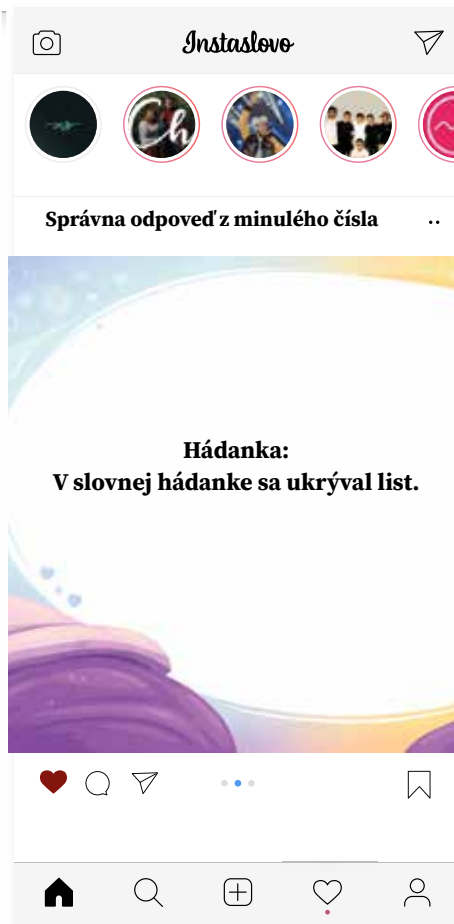


## Aká kniha ti zmenila život?

**Slavo** Možno to vyznie ako kliše, ale pre mňa je takouto knihou *Malý princ* od Antoina de Saint-Exupéryho. Aj keď mnohí pokladajú túto knihu za detskú literatúru, mne vždy pomôže upratať si životné hodnoty a nanovo sa zamerať na veci, ktoré sú naozaj podstatné. Veď kto by si nepotreboval pripomenúť, že to, čo je podstatné, vidíme srdcom. Aj z tohto dôvodu sa k nej pravidelne vraciam každý rok až dva.

**Richard** Vrávi sa, nesúd knihu podľa obalu, ale práve obal bol tým, čo ma priviedlo k *Maratónu duše* od Martina Hunčára. Na obálke je kresba starogréckeho bojovníka a pri rýchлом prelistovaní som zistil, že kniha sa číta po kilometroch. Na každom kilometri sprevádza nášho hlavného hrdinu tajomný sprievodca, nejaká biblická alebo ranokresťanská postava. Kniha je naplnená biblickými citátmi, ktoré sú súčasťou životného príbehu a prinášajú mnohé nečakané stretnutia – pri jednom jazere sa stretol bohatý kráľ Šalamún i chudobná vdova z evanjelia.

**Samuel** V mladých rokoch formovania som bol okrem Písma ovplyvnený mnohým – *Pán prsteňov*, *Gladiátor...*, ale až vďaka knihe Johna-Marka Miravalleho *Kráska: Čo to je a prečo na nej záleží?* som pochopil, že Pán ma ako mladého kresťana a umelca privádza k tomu, aby som svoje diela nevnímal len ako osobný, sebecký prejav seba samého, ale ako zodpovednú službu a darovanie sa druhým. Ukázal mi ňou to, že skutočná krása sa rovná pravde a dobru, teda Bohu.



# 30 30

## MICHAELA A JOZEF WALLENFELSOVCI (27 A 26 ROKOV)



Sme mladá katolícka rodina a našou túžbou je chváliť Boha každým krokom.

**N**áš príbeh sa začal písať pred viac ako ôsmimi rokmi. Spoznali sme sa ako mladí ľudia vo farnosti, padli si do oka, začali spolu chodiť, neskôr vstúpili do manželstva a stali sa rodičmi malej Sárky. Pán Boh nám však popri rodine zveril aj ďalšie dielo: *Chválonožky*.

Nápad založiť značku veselých kresťanských ponožiek prišiel na mieste,


kde by to nikto nečakal. Vo fabrike na autodiely! Ešte ako gymnazista som tam brigádoval, aby som si zarobil na Svetové dni mládeže s pápežom Františkom v Paname v roku 2019. Mnoho hodín monotónnej manuálnej práce som vyplňal premýšľaním a modlitbou. Pri jednej takejto modlitbe prišiel nápad vyrábať veselé evanjelizačné ponožky – ponožky, ktoré budú nielen

pútavé originálnym dizajnom, ale aj hlbokým posolstvom, ktoré budú niesť.

S týmto nápadom som sa zveril svojej priateľke Miške a rozhodli sme sa, že sa do toho pustíme spoločne. Miška vymyslela veselý názov *Chválonožky*, skladajúci sa zo slov „chvála“ a „ponožky“. Odvtedy vzniklo viac ako sto originálnych dizajnov a pribudli aj ďalšie produkty, napríklad najnovšie populárny stojan na Bibliu do domácnosti. *Chválonožkami* na nohách môže chváliť Boha každým krokom už viac ako tridsaťtisíc z vás. Svoje *Chválonožky* od nás dokonca dostal aj pápež František, keď v roku 2021 navštívil Slovensko!

Postupne sme svoje prežívanie začali zdieľať aj na sociálnych sieťach. Tak trochu osobnejšie, cez videá. Niekedy vtipné (napríklad tipy modlitieb pred jedlom), inokedy nekompromisné (napríklad, že do chrámu sa treba dôstojne obliecť), často úprimné o bolesti, ktorú prežívame (lebo na jeseň sme prišli o nenarodené bábätko). Týmito videami sa nám na sociálnych sieťach mesačne darí osloviť okolo jedného milióna ľudí. Je to pre nás veľká česť, ale i zodpovednosť.

Nejde však o čísla. Ide o konkrétne zmenené životy.

Chceme hlásať vhod i nevhod radosnú správu Kristovho zmŕtvychvstania. Chceme ľudí obúvať do pohotovosti pre evanjelium pokoja (Ef 6, 15). Chceme pomôcť slovenským rodinám dať do centra svojich domovov Božie slovo. Chceme chváliť Boha každým krokom. Budeme radi, ak nás na tejto ceste budete sprevádzať. 



Pomôcky: Ohai, Anapá,	Vyrábalo tkaninu	Atlét, po česky	Citostovce uvažovania	Parádny voz	Novo- zélandské mesto	Český herec	Abvolt, značka	Produkt sopky	Hnev, básnický	Dvoj- hláska		2	Značka foto- po- trieb
Čerpal si benzín											Chemická značka berkélia		
1 ▶											Kartársky výraz sinaví		
Chemická značka hliníka			Doba Dôfa				Rímske číslo 495 Rieka po španielsky			Mestský park Panský kabať			
Mačkovitá šelma				rybie vajíčko Horľavina					Dom. žen. meno Ženské meno				
Snop					Leňochod Umieram			Podnik v N. Jičine Obkladačka					
Autor: Vladimír Komanický	Sútok	Riečny kôrovéc Holo					Oplodní peľom Výrobca kožušín					Otep	1000 kg
Snilko							Nemocničné oddelenie				starší, skratka Šved. výrob. nožov		
Tam			Dietlova sestrička Otravné látky				Zárodok rastlín Sumerský boh nebies						
3 ▶								4 ▶					
Mužské meno								Černomor- ský prístav					

L	M	S	O	K	V	V	K	Z	O	V	D	O	D	S	L	Ú
A	O	E	O	I	Ý	I	A	T	T	A	B	A	K	T	É	R
D	A	T	T	K	N	J	L	O	P	A	T	A	N	E	I	O
N	V	U	A	O	O	A	B	D	D	Y	L	A	L'	Z	O	K
A	P	Z	L	K	S	O	O	P	O	Y	L	K	O	Č	A	Y
V	M	A	Z	E	S	T	R	O	M	U	K	T	É	D	K	CH
Í	O	V	V	V	R	K	R	Č	M	A	O	A	E	N	N	A
B	A	L	E	T	Í	Ô	I	I	P	M	T	T	Á	M	Y	R
S	V	T	A	N	E	T	S	N	H	O	Ú	T	A	U	D	A
M	E	T	Á	N	A	V	Z	O	D	O	S	Y	D	R	O	K
R	B	N	A	T	T	P	E	K	L	O	T	T	E	Ó	H	T
S	E	L	E	N	I	D	A	Á	A	K	L	A	I	F	O	E
O	D	L'	H	C	U	Z	I	Z	R	A	E	L	B	H	D	R

### Tajničku osemšmerovky tvorí 26 nevyškrtaných písmen.

**Autor:** Marek Pataky

**Legenda:** AKTÉR, ALKÉNY, BALET, BATOĤ, BIEDA, ČITATEĽ, DLANE, DOHODY, FIALKA, FÓRUM, CHARAKTER, INDOL, IZRAEL, KADET, KORDY, KOTVA, KOZĽA, KRČMA, LOPATA, METÁN, METLY, OBLAK, ODKAZ, ODLIV, ODOZVA, ODPAD, ODVOZ, PEKLO, POČIN, POSTIH, RIZOTO, RÔSOL, SALTO, SELENID, SENEC, SETUZA, SEZAM, SIMULANT, SKALY, SKATOL, STÁNKY, STENA, STRIH, STROM, SÚTOK, SVETER, ÚROKY, VANDAL, VETVA, VOLANT, VÝKAZ, VÝNOS, ZÁKON, ZLATO

## VTIPY

Idú dvaja policajti v aute. Chvíľka nepozornosti a narazia do stromu. Ten, čo neriadil, hovorí šoférovi: „To je výborné. Tak rýchlo sme na mieste činu ešte neboli.“

**Sedia traja britskí lordi na terase penziónu v kúpeľoch, pozerajú sa na promenádu a mlčia. Zrazu jeden z nich prehodí: „To bola vojvodkyňa z Ostermooru.“ Ticho. Asi o štvrt hodiny povie druhý: „To nebola vojvodkyňa z Ostermooru.“ A zase ticho. Po ďalšej štvrt hodine povie tretí: „Predsa sa tu, páni, nebude hádať.“**

Na dverách kancelárie:  
Som na obede. Pokiaľ sa nevrátim do 15.00, zostal som aj na večeru.

**Včera som našla manželovo hodnotenie zo škôlky: „Dobre papá, spí a je hravý.“  
Za tých 40 rokov sa vlastne nič nezmenilo.**

Muž sa vráti z poľovačky: „Žena moja, teraz nebudeme celý mesiac kupovať mäso.“

„Tolko si nalovil?“  
„Nie. Prepil som výplatu.“

**„Miláčik, ja presne viem, kedy máš zlú náladu,“ hovorí chlap svojej nahnevanej manželke, „vždy vtedy, keď začneš**

**používať skratky.“**

**Manželka sa nazlostene otočí: „Napr.?”**

Predseda športového klubu hovorí priateľovi: „Hľadáme pokladníka.“

„Ale veď len pred mesiacom ste prijali nového!“

„No veď práve toho hľadáme.“

**Dve blondínky cestujú vlakom. Príde k nim sprievodca a jedna sa ho opýta:**

**„Prosím vás, dostanem sa týmto vlakom do Žiliny?”**

**„Nie.“**

**A druhá na to: „A ja?”**

**Slovo** – oficiálny časopis Gréckokatolíckej cirkvi na Slovensku  
www.casopisslovo.sk

Ročník 58, mesačník, číslo 3

### Adresa redakcie

SLOVO, Hlavná 3, 080 01 Prešov  
tel.: 051/756 26 42, 0909 266 013  
e-mail: redakcia@casopisslovo.sk

V prípade záujmu o zasielanie časopisu nás kontaktujte na: distribucia@casopisslovo.sk.

### Číslo účtu

SK45 0200 0000 0032 1020 6959

### Vydavatelia

Gréckokatolícka cirkev na Slovensku,  
Hlavná 1, 081 35  
Prešov, IČO 51311917  
Petra, n. o., Hlavná 1, 080 01 Prešov,  
IČO 37886622

### Cirkevné schválenie

ABÚ v Prešove, č. j. 3317/99

### Šéfredaktorka

PhDr. Valéria Juričková, PhD.

### Redakcia

Mgr. Richard Fučko  
ThDr. Miroslav Dancák, PhD.  
PhDr. Adriana Matoláková, PhD.  
Mgr. Miroslav Chorenďák  
Dipl.-Theol. Univ. Ján Sabol

### Grafický návrh

Mgr. Jozef Petričko

### Grafické spracovanie

Bc. Žaneta Tkáčová, DiS. art

Za obsah inzerátov nezodpovedáme.

Redakcia si vyhradzuje právo na úpravu príspevkov.

Zásady ochrany osobných údajov sú uvedené na webovej stránke  
<http://casopisslovo.sk/vyhlasenie/>.

**Tlač:** Alfa print, s. r. o., Martin

**Distribúcia:** Mediaprint-Kapa  
Pressegrosso, a. s., Bratislava  
ISSN 1335-7492. EV 182/08

**Dátum vydania:** 01.03.2026

**Titulná strana:** Jozef Novický

## JUBILEÁ HŇAZOV

**Marko Rozkoš** – 4. marec – 60 rokov života; **Milan Jasík** – 7. marec – 50 rokov života; **Juraj Bujňák** – 8. marec – 60 rokov života; **Marián Sabol** – 10. marec – 50 rokov života; **Klaus Metsch** – 24. marec – 55 rokov kňazskej vysviacky; **Jozef Šoltýs** – 26. marec – 70 rokov života; **Barnabás Ivan** – 27. marec – 50 rokov života

## Jubilanti – marec

**50 rokov:** otec Marián Sabol, Trnava; Jana Ublánská, Koňuš

**60 rokov:** Martin Gejguš, Trnava pri Laborci; Miroslav Halas, Michalovce; Marcela Kerul'-Kmecová, Kuzmice; Mária Kostová, Baškovce; Mária Palovčíková, Moravany

**70 rokov:** Marta Dojčáková, Horovce; Mária Ferenčíková, Kysta; Peter Makara, Šarišský Štiavnik; Eva Matejovská, Fulianka; Mária Petruňáková, Stakčín

**75 rokov:** Angela Kločanková, Zbudza; Ján Slivka, Šandal; Jozef Stanko, Humenné-Pod Sokolejom

**80 rokov:** Helena Bilá, Sečovská Polianka; Mária Ivanková, Vinné; Mária Kušnirová, Brezina; Mária Nováková, Mlynárovce

**85 rokov:** Jozef Chlebničan, Kriváň; Anna Petrovová, Kojšov

**90 rokov:** Terézia Halapinová, Čelovce; Oľga Marková, Nižný Hrabovec; Helena Timková, Jalová

**95 rokov:** Anna Kaliňáková, Svidník; Mária Mižičková, Lekárovce

## OZNAMY

Redakcia časopisu Slovo veľmi pekne ďakuje pani Márii Neradovej z Dargova, ako aj všetkým ostatným darcom, ktorí podporili časopis Slovo akýmkoľvek finančným darom. Ďakujeme.

## BLAHOŽELÁME



Drahý náš duchovný otec **Marián Sabol**, oslavujete krásne narodeniny – 50 rokov. My vaši veriaci vám vyprosujeme, aby vám dary Ducha Svätého i naďalej pomáhali kráčať vo svetle evanjelia. Ďakujeme za vašu láskavosť a obeť, za vaše povzbudzujúce Božie slovo a modlitby, ktoré za nás obetujete. Nech vás i vašu rodinu vezme pod ochranný plášť Presvätá Bohorodička a chráni vás v kňazskom aj rodinnom živote. veriaci z Trnavy a Piešťan



23. marca 2026 sa duchovný otec **Martin Krišš** dožíva 40 rokov svojho života. Milý otec Martin, ďakujeme ti za tvoju vládnuosť a dobré srdce. Vyprosujeme ti hojnosť Božích milostí, vedenie Svätého Ducha, ochranu Presvätej Bohorodičky na tvojej životnej ceste a v pastoračnej službe. Želajú rodičia, súrodenci s rodinami a manželka s deťmi Kristiánom a Teodorom.

## VÝHERCA

Vo februárovom losovaní bola zo všetkých riešení vylosovaná pani **pani Alena Mašlanková** z Vyšného Kazimíra.

**Správne riešenia z januárového čísla:**

**Krížovka:** Tí, čo milujú pravdu, si cenia Boha i nádej v neho.

**Osemsmerovka:** Modlitba je východiskom z akejkoľvek uzavretosti.

**Riešenia zasielajte na adresu:** SLOVO, Hlavná 3 080 01 Prešov alebo inzercia@casopisslovo.sk.

## OZNAM REDAKCIE

### SVÄTÉ LITURGIE V MARCI NA VAŠE A NAŠE ÚMYSLY:

**za čitateľov – 8. marec,** Chrám sv. apoštolov Petra a Pavla v Zbehnove, slúži otec Ján Sabol

**za zosnulých priateľov Slova – 14. marec, 06.30 h,** Katedrálly chrám Narodenia Presvätej Bohorodičky v Košiciach, slúži otec Richard Fučko

**za autorov – 22. marec, 09.00 h,** Kaplnka sv. Markíny v kláštore sestier baziliánok v Prešove, slúži otec Miroslav Chorendžák

**za redakciu – 29. marec, 08.00 h,** Katedrálly chrám sv. Jána Krstiteľa v Prešove, slúži otec Miroslav Dančák

## INZERCA

### Rekonštrukcie striech a veží chrámov.

Nové strechy. Demontáž a likvidácia azbestu. Vypracovanie potrebnej projektovej dokumentácie. [www.svestav.sk](http://www.svestav.sk). Mobil: 0905 437 209, mejl: [svestav@svestav.sk](mailto:svestav@svestav.sk)

**Ručne písané ikony.** [www.ikony.sk](http://www.ikony.sk)

Fy DUDAS ponúka:

- elektrické pohony zvonov
  - lineárny a magnetický pohon zvonov
  - diaľkové ovládanie zvonov (GSM)
  - zvonové drevené a oceľové konštrukcie
  - nové zvonov a srdcia zvonov
  - vežové hodiny a kladivá zvonov
  - opravu starých systémov
- e-mail: [jandudas@teraz.de](mailto:jandudas@teraz.de)  
tel.: **0907 268 344**, [www.zvonydudas.sk](http://www.zvonydudas.sk)

Ak ste boli oslovení, obohatení či požehnaní našim časopisom, prosíme, aby ste aj vy požehnali nás modlitbou či finančným darom. Ďakujeme.

ČÍSLO ÚČTU:  
SK45 0200 0000 0032 1020 6959



PAY by square

Prednastavená suma je 10€



## MODLITBA SV. EFRÉMA SÝRSKEHO

Pane a Vládca môjho života, odním od mňa ducha znechutenosti, nedbalosti, mocibažnosti a prázdnych rečí. *(veľká poklona)*

Daruj mne, svojmu služobníkovi, ducha miernosti, poníženosti, trpezlivosti a lásky. *(veľká poklona)*

Áno, Pane a Kráľu, daj, aby som videl vlastné prehrešenia a neposudzoval svojho brata, lebo ty si požehnaný na veky vekov. Amen. *(veľká poklona)*

*Nasleduje 12 malých poklôn. Po každej sa modlí:*

Bože, buď milostivý mne hriešnemu. *(malá poklona)*

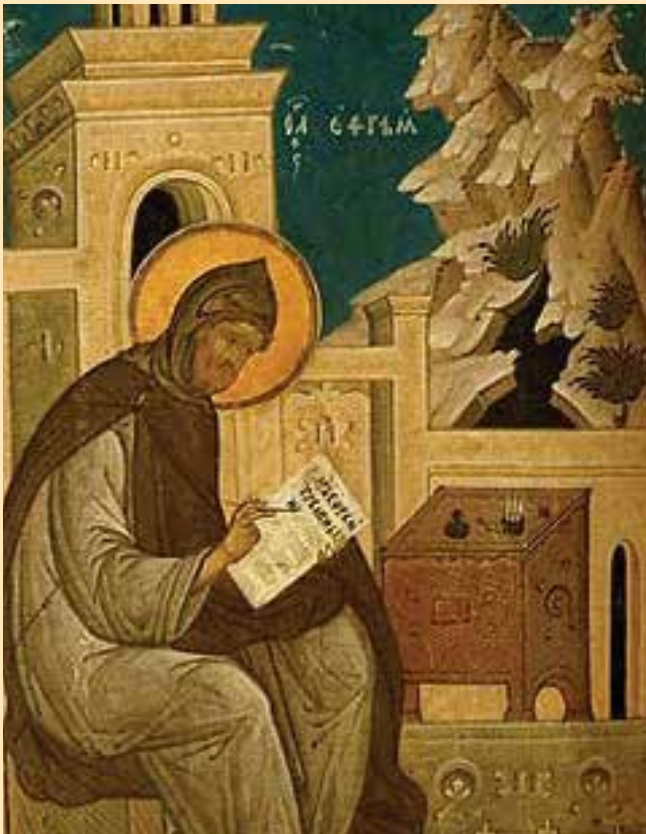
Bože, očisť moje hriechy a zmiluj sa nado mnou. *(malá poklona)*

Mnoho rás som zhrešil, Pane, odpusť mi. *(malá poklona)*

*A znova:*

Pane a Vládca... *(veľká poklona)*

Slovo



## MOLÍTVÁ SV. EFREMA SIR'SKOHU

Hospodí i Vladyko mojoho života, odžeň od mene ducha ľínivstva, nedbalostí, skupostí i pustoj bisidy. *(veľká poklona)*

Daruj mi, svojomu nedostojnému služyteloví, ducha čistoty, pokory, trpezlivostí i ľubví. *(veľká poklona)*

Tak, Hospodí Carju, daj, žeby jem vídiv svoji províny a ne posudžováv svojho brata, bo ty blahoslovenyj navikyvikiv. Amiň. *(veľká poklona)*

*Nasľiduje 12 malých poklon. Po kažďij sja molíť:*

Bože, buď mîloserdnyj ku mi hrišnomu.

Bože, rozmîľuj sja nad mnov i očisť mene od hrichiv.

Mnoho – premnoho raz jem zhrišyv. Hospodí, odpusť mi.

*I znova:*

Hospodí i Vladyko... *(veľká poklona)*

Slovo