

# POKOJ A DOBRO

KATOLÍCKY ČASOPIS  
FARNOSTI MARKUŠOVCE

03  
2024

JÚL

26. ROČNÍK

ZALOŽENÉ 1999

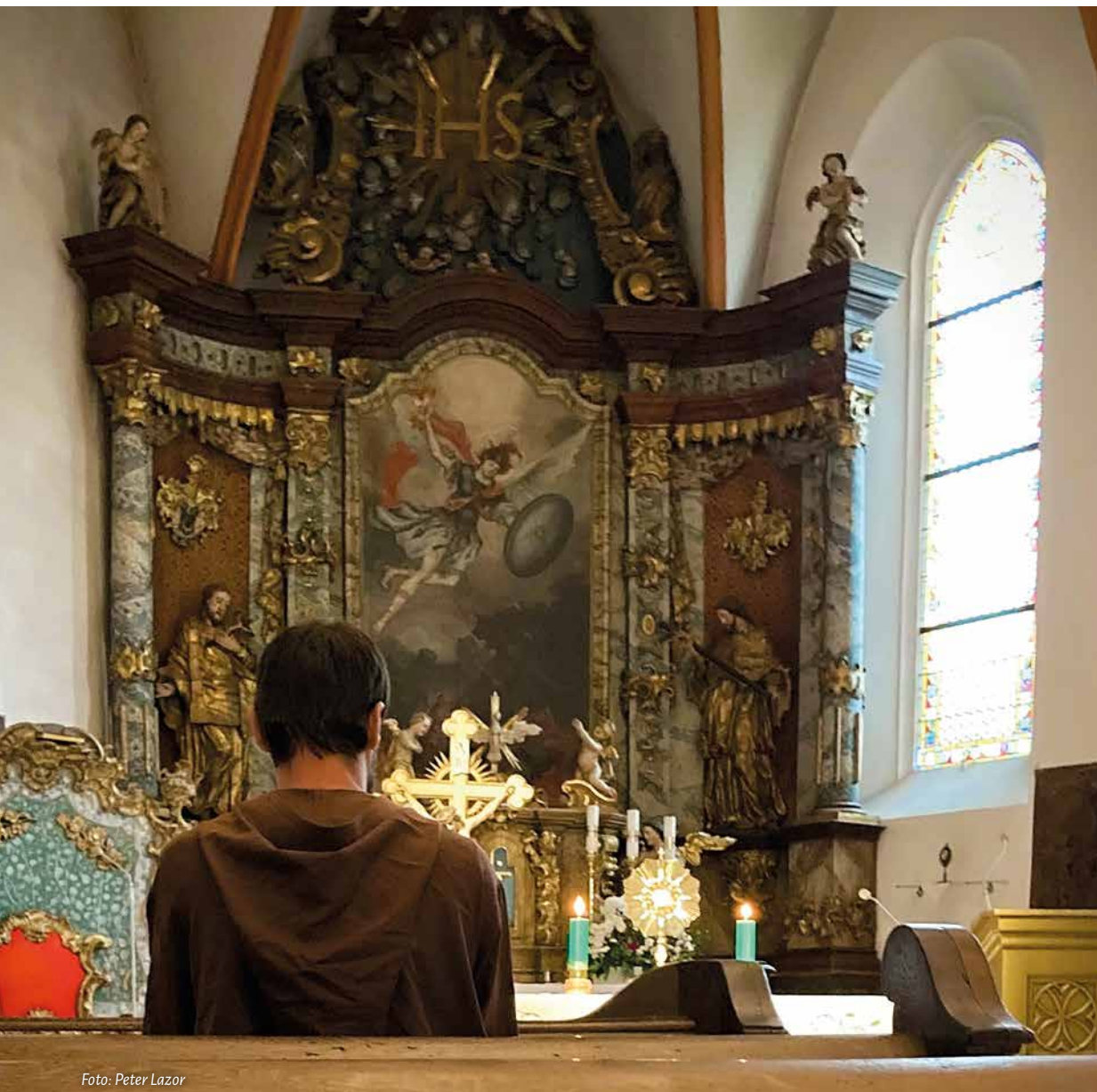


Foto: Peter Lazor

03 | Celostná dovolenka

10 | Spiritualita odpútania

18 | Plakať sa smie

## EDITORIÁL

## MILÍ ČITATELIA!

*Tešíme sa na leto! Obzvlášť my Podtatransci vieme oceniť príjemné letné teplé dni.*

Počas dovolenkového a prázdninového času sa dá robiť všeličo. Viac sa venovať rodine, priateľom, záľubám, ale aj sebe. Módnym trendom sa stávajú aj rozličné výzvy – schudnúť do plaviek, nechať sa viesť výživovým poradcom, vypnúť FB, najazdiť x-cyklokilometrov a iné.

Máme za sebou prvý polrok tohto roku, ktorý nám naplno odkryl, ako sa od seba vo svojich mentálnych svetoch vzdalujeme. Na pracovisku aj v rodinách, v spoločenských aj v susedstvách, dokonca aj medzi priateľmi. Presvedčení o svojom správnom vnímaní sveta, čoraz viac nevyberavým spôsobom komunikujeme svoje postoje. Ostro, ostrejšie, ubližujúco. V podvedomí cítime, že udalosti vo svete, ale aj u nás nám hovoria jasnou rečou o potrebe vrátiť sa k sebe navzájom – úctivosťou, láskavosťou, rešpektom, ochotou počúvať toho druhého bez rýchleho vynášania súdov..., jednoducho návrat k ľudskosti.

Aj pápež František to nedávno vo svojom príhovore presne pomenoval: „Ježiš v podobenstve o kvase používa sloveso „vmiesiť“, ktoré nás odkazuje na umenie tajomstva SPOLOČNÉHO života, stretávať sa, objasť sa, vyjsť zo seba samých a PRIPOJIŤ sa k druhým. To poráča individualizmus aj sebecko a pomáha nám vytvárať ľudskejšiu a bratskejšiu svet.“

Tešíme sa na leto. Možno by bolo prínosné dať si letnú výzvu – namiesto „mudrovania“ v podobe množstva slov radšej sa priblížiť k ľuďom skutkami. Matka Tereza to pekne pomenovala – mier začína úsmevom. Existuje neskutočne veľa možností vykonať drobné skutky lásky, často aj neviditeľné, ktorými naštartujeme vlnu vzájomného pochopenia, vďačnosti, prajnosti. A s Božou pomocou to pôjde oveľa ľahšie.

Za celú redakciu prajeme požehnané leto plné človečiny.

*Pax et bonum!*

MONIKA HODNICKÁ |  
ŠÉFREDAKTORKA  
monika.hodnicka@gmail.com

Tento termín použil v rozhovore o svojich plánoch na leto kedysi dávno jeden môj známy. Vysvetlil mi, že si každý rok plánuje nie jednu, ale až dve dovolenky! Jednu pre regeneráciu tela a budovanie vzťahov s rodinou a druhú na regeneráciu svojej duše. V rámci celostného pohľadu na človeka psychológia hovorí o bio-psycho-socio-spirituálnom modeli človeka, ktorý spája tieto štyri roviny ľudskej bytosti – biologickú, psychologickú, sociálnu a spirituálnu. Všetky zložky sú navzájom prepojené a ovplyvňujú sa. Každý z nás sa preto potrebuje starať o všetky tieto svoje zložky, ak chce žiť v harmónii. Tento koncept vám môže objasniť, prečo sa niekedy vrátíme z dovolenky pri mori viac unavení, ako sme boli, keď sme na ňu šli. Pri vyvalovaní sa na pláži si môže oddýchnuť naše telo, no môže sa stať, že náš duch upadne do zabudnutia, pretože sme napríklad jednoducho zabúdali na modlitbu, keď sme mali taký zaujímavý program a najbližší kostol bol 50 km od miesta nášho ubytovania. Nemusí si oddýchnuť ani náš psychologický rozmer, pretože pre introverta, ktorý potrebuje mať počas dňa svoje dobíjacie chvíle samoty, môže byť 10 dňová dovolenka s celou hlučnou rodinou hotovým emocionálnym utrpením. A niekedy si nemusí oddýchnuť ani naše telo a rozmer biologický, pretože sme si vymysleli veľmi náročný program, chceli sme vidieť všetky pamiatky v meste, ktoré sme navštívili, chodili sme neskoro spať a ani lokálna strava nás poriadne nezasýtila.

Človek zameraný na vzťahy si v rámci sociálneho rozmeru nedokáže užiť čas na stanovačke v prírode, kde je len on, kamarát či partner a mliečce stromy. Každý z nás je jedinečná bytosť, ktorá má tieto jednotlivé rozmery nastavené úplne



# CELOSTNÁ DOVOLENKA

Pred nami je letný čas a s ním neodmysliteľne prázdniny pre žiakov a študentov a čerpanie dovoleniek pre pracujúcich. Mnoho z vás už v zimných mesiacoch plánuje spoločný čas s rodinou a regeneráciu tela pri mori, jazere, na chate, na horách alebo kdekoľvek sa vám to páči. Naplánovali ste si však niekedy pre seba či svoju rodinu duchovnú dovolenku?

inak. Pri plánovaní leta by sme sa teda mali zamerať na celé svoje ja a nájsť najvhodnejšie riešenie pre to, aby sme skĺbili spomínané roviny u všetkých dovolenkujúcich členov rodiny (prípadne partie). To sa môže spočiatku javiť ako úloha pre špičkového manažéra, no ak naozaj dobre poznáme svojich blízkych, dokáže sa jej ujať každý rodič a hlavne mamy.

Tu nám však vyvstáva otázka či vôbec poznáme svojich blízkych a seba natoľko, aby sme vedeli pomenovať, čo je pre naše bio-psycho-socio-spirituálne ja dôležité. A tu sa opäť dostávame k duchovnej dovolenke. Sebapoznanie sa prehľbuje pri zamýšľaní sa nad tým, ako to mám ja, aké pocity prežívam a prečo, ako ma vidí Boh, v osobnej modlitbe, pri čítaní Božieho slova, vhodnej literatúry a v tichu. Duchovná dovolenka neznamená, že si máme dať voľno od náboženských úkonov, ale vziať si voľno na to, aby sme sa venovali svojej duši. KKC hovorí, že „jednota duše a tela je taká hlboká, že dušu treba považovať za „formu“ tela; to znamená, že vďa-

ka duchovnej duši je telo, zložené z hmoty, ľudským a živým telom. Duch a hmota nie sú v človeku dve spojené prirodzenosti, ale ich spojenie vytvára jednu jedinú prirodzenosť.“ Ak chceme prázdninový či dovolenkový čas naozaj využiť naplno, mali by sme nechať načerpať i našu dušu. Ako? Napríklad pri plánovaní dovolenky myslieť i na návštevu duchovných miest – hroby svätcov, kostoly, kláštory, pútnické miesta, vybrať si na dovolenku miesto, kde sa nachádza rímsko-katolícky kostol, vziať si so sebou na pláž duchovnú literatúru, pomodliť sa s rodinou spoločne večer pred spaním, počas siesty sa pravidelne modliť korunku Božieho milosrdenstva, ísť na pár dní na pútnické miesto, do kláštora, či pustovne do ticha, ísť na duchovnú obnovu i počas leta (pre rodiny s deťmi napríklad Rodinkovo). Veď „Čo osoží človekovi, keby aj celý svet získal, a svojej duši by uškodil?“ a „Za čo vymení človek svoju dušu?“

PETRA KLUČÁROVÁ

Foto: Peter Lazor



## NÁUČNÝ ČLÁNOK

# JUBILEJNÝ ROK NAJSVÄTEJŠIEHO SRDCA JEŽIŠOVHO

Katolícka cirkev je otvorená rozličným prejavom kultu, ktoré obohacujú a posilňujú duchovný život veriacich. V Kristovi a uskutočnilo dokonalé zmierenie s Bohom a dostali sme plnosť Božieho kultu.



Foto: Peter Lazor

Pápež Pius XII. povedal, že najväčším hriechom súčasného sveta je, že mnohí ľudia stratili vedomie hriechu. Tento aspekt je dôležitý, pretože ľudstvo si má uvedomovať realitu hriechu a s tým spojenú možnosť straty nadprirodzenej

lásky, ktorá ho pozbavuje účasti na večnom živote v Bohu. Pápež sv. Ján Pavol II. hovorí o vykúpení ako o „úžasnom tajomstve lásky, v ktorej sa zjavuje dobrota Otca, ktorý privádza deti k poznaniu pravdy, na ktorú sa reaguje láskou.“

K prehĺbeniu kresťanskej duchovnosti môže prispieť aj úcta k Božskému Srdcu Ježišovmu počas Jubilejného roka Najsvätejšieho Srdca Ježišovho, ktorý za účasti apoštolského nuncia vo Francúzsku Mons. Celestina Miglioreho otvorili v stre-

du 27. decembra 2023 v Paray le Monial na východe Francúzska pri 350. výročí zjavení sv. Margite Márii Alacoque. Duchovné, kultúrne, teologické a pútnické podujatia jubilea s mottom „Milovať láskou pre lásku“ potrvajú DO 27. júna 2025. Francúzska svätica sv. Margita Mária z kongregácie Sestier Navštívenia Panny Márie, je pochovaná v Paray le Monial, podobne aj jej spovedník sv. Kladius la Colombière, z rehole jezuitov. Spoločnosť Ježišova (jezuiti) sa venuje šíreniu úcty k Ježišovmu Srdcu a táto úcta je jedným z duchovných základov Apoštolátu modlitby.

Zjavenia v Paray le Monial urýchlili rozšírenie kultu Božského Srdca, avšak neboli jeho začiatkom. Počiatky tohto kultu treba hľadať v kulte Kristových rán a v ďalších udalostiach súvisiacich s Kristovým životom. Uctievanie Božského Srdca je pre nás kresťanov ústredné a má veľký význam pre náš duchovný a spoločenský život. Pán Ježiš pri svojom zjavení sv. Margite Márii decembri 1673 povedal: „Moje Božské srdce tak veľmi miluje ľudí, že už nemôže udržať plamene svojej horúcej lásky, ale si žiada, aby sa čo najviac rozšírili. Treba, aby sa pokladmi skrytými v ňom obohatil svet. Túto cenu bohatstva odhalujem pred tebou – ono obsahuje milosti potrebné na svätý život a na večnú spásu, aby som ľudí zachránil od priepasti zatratenia.“ Povzbudil ju, aby často pristupovala k Eucharistii, najmä na prvé piatky v mesiaci. Okrem toho ju žiadal, aby v noci pred prvým piatkom hodinu bdela a modlila sa na pamiatku jeho smrteľnej úzkosti pred utrpením. Tak vznikli dve pobožnosti: sväté prijímanie na prvý piatok a svätá hodinka vo štvrtok v noci pred prvým piatkom.

Pri štvrtom zjavení ju Pán Ježiš žiada, aby sa usilovala o zavedenie osobitného sviatku na počesť jeho Najsvätejšieho Srdca. Zo zjavení sv. Margity Márie Alacoque, ktoré opísala vo svojich zápisoch, sa časom ustálilo aj Dvanásť prísľúbení Božského Srdca pre tých, ktorí ho budú uctievať,

Kult Božského Srdca je v úplnom súlade s charakterom kresťanského náboženstva, ktoré je náboženstvom lásky. Nemožno teda povedať, že by takýto kult pochádzal len zo súkromných zjavení. Ani sa nemá chápať v tom zmysle, že sa celkom nečakane objavil v živote Cirkvi s rozšírovaním úcty k Srdcu Ježišovmu sú totiž späté u veľké osobnosti stredoveku, napríklad sv. Anton Paduánsky, sv. Bonaventúra, sv. Gertrúda z Helfty. Podstatou úcty k Najsvätejšiemu Srdcu je ukázať ľuďom nekonečnú Božiu lásku k človekovi. Náš Spasiteľ si žiada ohlasovať jeho lásku celému svetu a povzbudzovať všetkých, aby sa zasvätili jeho láske. Ježiš v evanjeliu sv. Jána hovorí: „Nové prikázanie vám dávam, aby ste sa vzájomne milovali, ako som ja miloval vás.“ Človek v súčasnej dobe sa potrebuje znovu obrátiť k Láске, ktorá miluje až do krajnosti. Ľudstvo potrebuje návrat k hodnotám, ktoré vyžarujú z Ježišovho prebodnutého srdca. Na dosiahnutie šťastia netreba pohodlný život, ale milujúce srdce, ako bolo to Kristovo. Najsvätejšie Srdce Ježišovo je znamením pokoja a lásky, ktoré dnešný svet tak veľmi potrebuje.

ŠTEFAN SALOKA |  
FARÁR

## Z FARSKEJ KRONIKY

*Rubrika, v ktorej vám chceme prinášať zaujímavosti z našej farnosti, ktoré boli kedysi zapísane do našej farskej kroniky. Založil ju v roku 1940 vtedajší pán farár*

*Ján Skrak. Do kroniky, nazývanej aj HISTORIA DOMUS, zapisoval zaujímavosti až do čias nástupu socializmu. Z obdobia totality tam nie je nič napísané. Obnova prišla až v deväťdesiatych rokoch nariadením pána biskupa Františka Tondru. V roku 1997 sa stal farárom v Markušovciach Mons. Ján Duda, ktorý nadviazal na historickú tradíciu v Markušovciach. Dúfame, že zápisky z našej histórie vám spríjemnia čítanie nášho časopisu.*

Dňa 4. 12. 1940 som podnikol kroky k vydávaniu miestneho farského listu pod názvom „Markušovce“. Farský list mal byť informátorom o náboženskom živote vo farnosti, v škole, v náboženských spolkoch a usmerňovateľom veriacich v Katolíckej Akcii. Okresný úrad v Spišskej Novej Vsi dňa 19. 12. 1940 vydávanie farského listu povolil. Biskupský úrad dal povolenie dňa 4. 1. 1941. a tak v mene Božom začal som ho vydávať. Tlačila ho kníhtlačiareň „Lev“ v Ružomberku. Vychádzal v počte 300 kusov. Výlohy som platil zo svojich osobných prostriedkov. V 1. adventnú nedeľu usporiadali sme v škole na „Karolovci“ tlačovú výstavu. Knihy na výstavu poslali „Spolok sv. Vojtecha“ z Trnavy a „Posol Božského Srdca“ tiež z Trnavy. Predali sa tam knihy v hodnote okolo 1500 korún. O túto knižnú výstavu sa zaslúžili zvlášť gymnazisti: Michal Klučár, Pavol Dobránsky a Fero Babič. V decembri 1940 som kúpil do kostola v Markušovciach „betlehem“ za 965 korún od Fr. Hudáňa z Bratislavy a to z príspevkov veriacich.

ŠTEFAN SALOKA |  
FARÁR

*(Pôvodný zápis vdp. Jána Skraka bez gramatickej korektúry)*

## NÁZOR PSYCHOLÓGA

# PÄŤ PRAKTICKÝCH TIPOV PRE DUŠEVNÉ ZDRAVIE

Zdravie nie je iba absencia choroby, teda v oblasti duše nejde len o prevenciu psychických chorôb, ale aj o zlepšenie kvality života. Nestačí necítiť sa zle, chceme sa cítiť príjemne.

Preto je v psychológii horúcou témou hľadanie efektívnych stratégií, ktoré prispievajú k duševnej pohode.

Starostlivosť o duševné zdravie je dôležitá pre celkovú pohodu. Zaradením týchto piatich tipov do každého dňa môžete výrazne zlepšiť svoje duševné zdravie a kvalitu života. Aj malé kroky môžu viesť k veľkým zmenám.

## SPOMALENIE DYCHU

Jednou z najjednoduchších a zároveň najúčinnějších techník na zvládanie stresu a úzkosti je spomalenie dychu. Vedci zistili, že hlboké, pomalé dýchanie aktivuje parasympatický nervový systém, ktorý pomáha telu relaxovať a znižuje hladinu stresových hormónov. Najjednoduchším dychovým cvičením je **technika 4-7-8** (nádych trvajúci 4 sekundy, zadržanie dychu na 7 sekúnd, výdych trvajúci 8 sekúnd), môže výrazne zlepšiť schopnosť človeka zvládať stresové situácie. Ak si máme na správne dýchanie spomenúť v stresujúcej situácii, je potrebné nacvičovať ho každý deň, keď sa cítíme bezpečne, aspoň desať minút.

## STAROSTLIVOSŤ O MIKROBIÓM

Výskumy v posledných rokoch ukazujú, že zdravie našich čriev má priamy vplyv na našu náladu a duševnú pohodu. Mikrobióm, súbor mikroorganizmov žijúcich v našom tráviacom trakte, hrá kľúčovú úlohu v produkcii chemických látok v mozgu, ako je serotonín, ktorý pozitívne ovplyvňuje náladu. Konzumácia **probiotík a prebiotík**, teda potravín bohatých na živé

kultúry (napríklad jogurt, kefir, kyslá kapusta) a vlákninu (ovocie, zelenina, celozrnné produkty), môže podporiť zdravý mikrobióm, a tým aj lepšiu náladu a duševné zdravie.

## LÁSKAVOSŤ

Konanie dobrých skutkov pre druhých môže mať pozitívny vplyv na našu vlastnú duševnú pohodu. Výskumy ukazujú, že **láskavosť a altruizmus zvyšujú hladinu oxytocínu a endorfinov**, ktoré sú známe ako „hormóny šťastia“. Pomáhanie druhým, či už prostredníctvom dobrovoľníckej práce, alebo jednoducho malými láskavými skutkami, zvyšuje pocit spokojnosti a zmysluplnosti života.

Skúste každý deň urobiť niečo pekné pre niekoho iného a pozorujte, ako salepší vaša náladu.

## VŠÍMAVOSŤ (MINDFULNESS)

Všímavosť, alebo mindfulness, je technika, ktorá vám pomáha byť **plne prítomní v danom okamihu** a vedome vnímať svoje myšlienky a pocity bez hodnotenia. Schopnosť byť „tu a teraz“ znižuje hladinu stresu a úzkosti, zlepšuje pamäť, spokojnosť vo vzťahoch a kognitívnu flexibilitu. To znamená, že sa cítíme pokojnejšie a zároveň rýchlejšie premýšľame a rozhodujeme sa. Aj tento krok vyžaduje pravidelné nacvičovanie, napríklad **pomocou techniky 5-4-3-2-1**. Môžete ju vyskúšať pohodlne usadení na gauči, ale aj na prechádzke alebo ako krátke zastavenie sa v práci. Stačí si uvedomiť a pomenovať 5 vecí, ktoré vidíte, 4 vecí, ktorých sa môžete dotknúť, 3 vecí, ktoré

*Schopnosť byť „TU A TERAZ“ znižuje hladinu stresu a úzkosti, zlepšuje pamäť, spokojnosť vo vzťahoch a kognitívnu flexibilitu.*

## UMENIE

JANKO SILAN

BÁZEŇ

Tys' pole nedozierne, ja som pšenica,  
 čo sviežo zelená sa.  
 Čo zo zrn zasiatych raz vzíde,  
 chce Tvoju slávu hlásať  
 a Tvoje meno skryté.  
 Tys' moje pole, ja som Tvoja pšenica.  
 Ešte ma vzrastodarnou miazgou opi,  
 prv než ma Tvoji anjeli raz zviažu v snopy  
 a poskladajú v križ.  
 Dnes ešte nám je ľahko obom zmieriť sa,  
 kým najsilnejší vietor nezaľúkol,  
 by odviaľ kúkol.  
 Ale čo potom, po žatve, keď vyjde dennica  
 a ty aj čierne zrná uvidíš?  
 Jak naplní sa aspoň jedna merica  
 zrn zdravých, zlatých pšeničných?

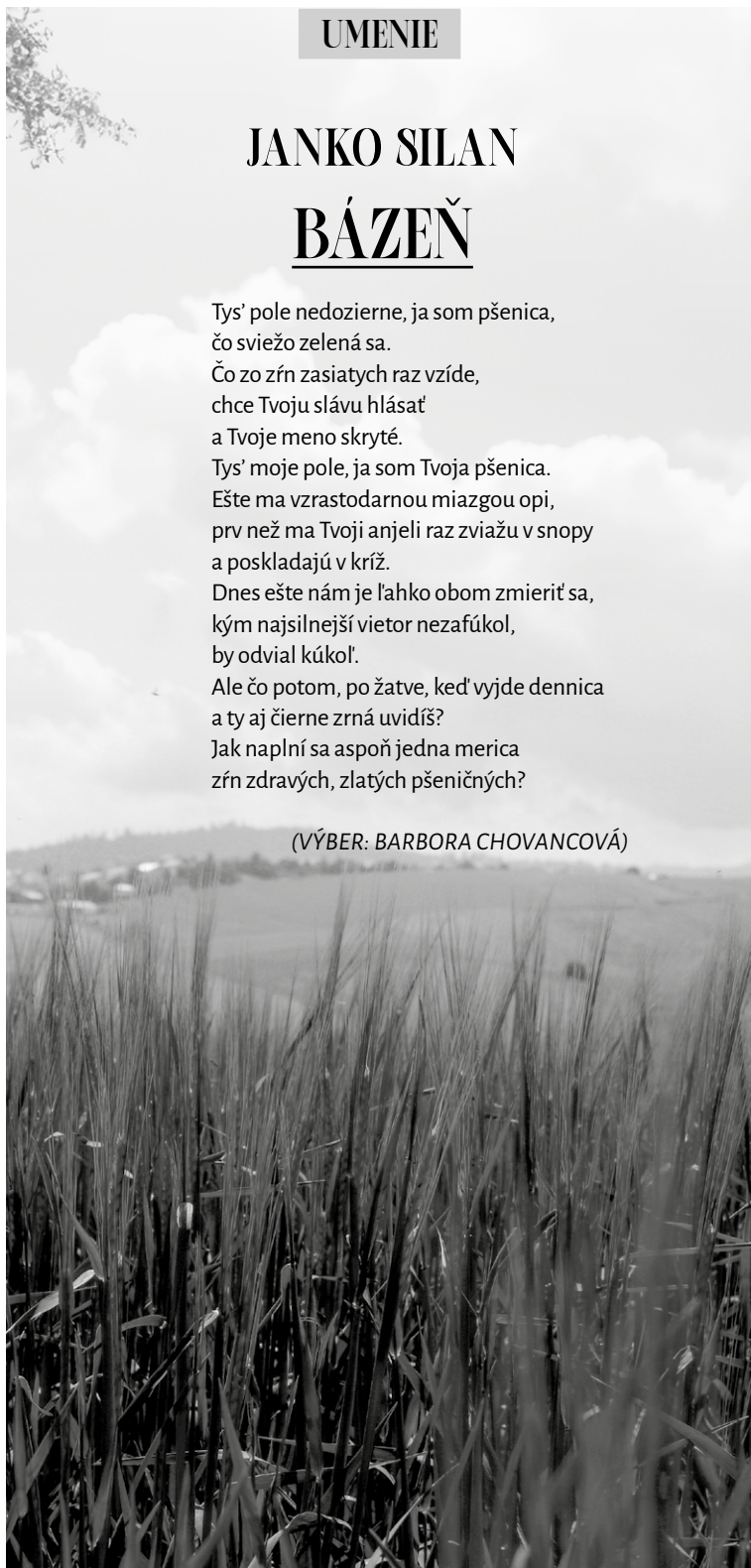
(VÝBER: BARBORA CHOVANCOVÁ)

počujete, 2 veci, ktoré cítite nosom a 1 vec, ktorú môžete ochutnať. Cieľom je opustiť chaos imaginárnych myšlienok a ukotviť sa v okolitom svete pomocou zmyslových vnemov.

## OBMEDZENIE ČASU NA SOCIÁLNYCH SIETACH

Sociálne siete môžu byť skvelým nástrojom na udržanie kontaktu s priateľmi a rodinou, avšak nadmerné používanie môže viesť k pocitom úzkosti, depresie a izolácie. Výskumy ukazujú, že obmedzenie času stráveného na sociálnych sieťach môže zlepšiť duševnú pohodu, ale vhodným krokom je aj obmedzenie počtu ľudí alebo stránok, ktoré na sociálnych sieťach sledujeme. Stačí zaviesť do praxe jednoduché pravidlo – vždy, keď sa na vašich sociálnych sieťach objaví obsah, ktorý vás rozčúli, spôsobí pocity menejcennosti, smútku alebo neobjektívneho porovnávania sa, zrušte sledovanie danej stránky. Skúste si nastaviť časové limity na používanie sociálnych médií a venujte viac času aktivitám, ktoré vám prinášajú radosť a naplnenie, v ideálnom prípade fyzické cvičenie, čítanie alebo stretávanie sa s priateľmi tvárou v tvár.

ZUZANA KLUČÁROVÁ |  
PSYCHOLOGIČKA



Z FILIÁLKY TEPLIČKA

# NAŠA CESTA DO EMAUZ

Týmito slovami pred modlitbou posvätného ruženca privítal pútnikov spišský biskup Mons. František Trstenský na 17. rozhlasovej púti Rádia Lumen do Sanktuária Božieho milosrdenstva v Krakove-Lagiewnikách. Neskrýval nadšenie a radosť z hojnej účasti slovenských pútnikov. Naše putovanie prirovnal k ceste učeníkov, ktorí cestou do Emauz spoznali Ježiša pri lámaní chleba. Pre veriacich našej farnosti sa každoročná púť do Krakova stala neodmysliteľnou príležitosťou ako nanovo prežiť tajomstvo Božieho milosrdenstva a Božej lásky. Každá púť je pre pútnikov jedinečným a neopakovateľným duchovným zážitkom. Témou tohtoročnej púte bola „Ježišova cesta do Emauz v roku modlitby v príprave na jubilejný rok 2025.“ V tomto duchu sa niesla aj homília hlavného celebranta svätej omše spišského biskupa Mons. Františka Trstenského.



Foto: Jozef Sendrej

## AKO DOBRE PREŽIŤ ROK MODLITBY?

Predovšetkým každodennou osobnou modlitbou, prijímaním sviatostí, účasťou na svätej omši, prijímaním Eucharistie. Za podstatné zdôraznil potrebu poznať Sväté písmo. Odporučil, aby sa čítanie Svätého písma stalo súčasťou každodennej modlitby. Pri jeho čítaní sa nachádzame v Božej prítomnosti a posilňujeme sa vo viere. Slová Svätého písma sú nevyčerateľným prameňom lásky, viery, nádeje a povzbudení. Sú zdrojom ponaučení, ako žiť svoju vieru vo vzťahu k Bohu, vo vzťahu k sebe samému a v preukázateľných skutkoch lásky k svojim bližným. Po obedňajšej prestávke a modlitbe Korunky Božieho milosrdenstva sa nám otec biskup opäť prihovoril a pútnikov vyprevádzal želaním šťastného návratu „do pomyselného Jeruzalema“ našich domovov, aby sme v Roku modlitby poslstvo tohoročnej púte Božieho milosrdenstva naplnili cez modlitbu a spoznávaním Ježišovej lásky cez čítanie Svätého písma.

S požehnaním a povzbudením pútnikov ukončil púť slovami: „Ďakujem Pánovi za dnešný dar jeho milosrdenstva na púti Rádia Lumen v Krakove. Ďakujem za čas strávený spolu s vami. Ďakujem za vašu prítomnosť a modlitbu.“

MÁRIA KOŇAKOVÁ, TEPLIČKA

### POZNÁMKA:

Čítanie Svätého písma nie je pre mnohých veriach jednoduchým čítaním. V druhom tohoročnom čísle časopisu Pokoj a Dobro bola príloha Biblia za rok. Je to veľmi dobrá pomôcka. Predchádzala tomu prednáška pána kaplána, ako porozumieť čítaniu Biblie. V prílohe sú rozložené čítania zo Starého zákona, Žalmov a z Nového zákona na každý deň. Ak zachováme každodennú pravidelnosť tak, ako sa odporúča, čítanie sa nám stane zrozumiteľným a časovo nenáročným.

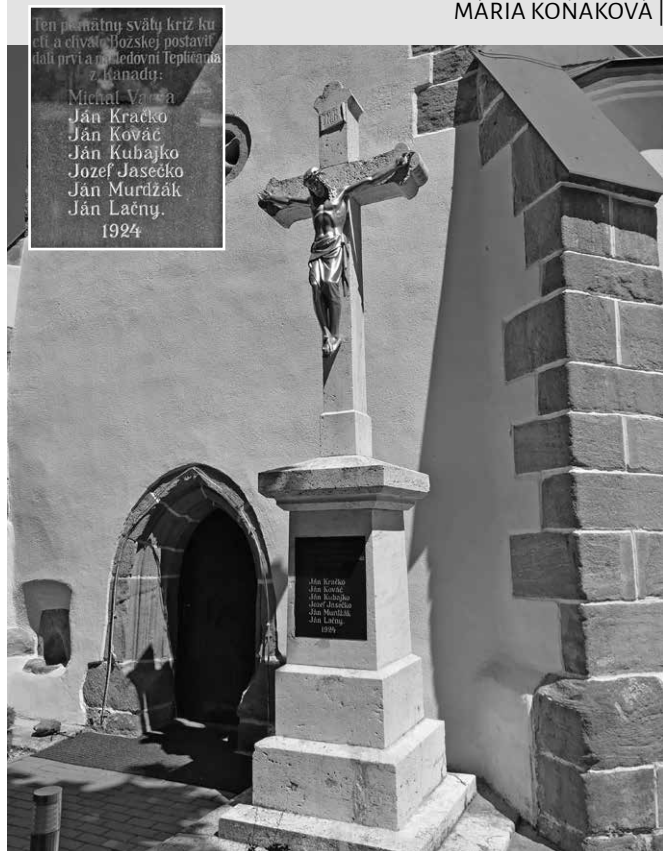
Foto: Jozef Sendrej

## STOROČNICA KRÍŽA

Pred hlavným vchodom do kostola v Tepličke stojí kríž, ktorý bol postavený v roku 1924. Je pamätníkom na vysťahovalectvo a na ľudí, ktorých chudoba a ťažké životné podmienky prinútili odísť za prácou do Ameriky alebo do Kanady. Na podnet jedného z potomkov týchto dobrodincov, ale i niektorých veriach sme cítili potrebu sa pri storočnici pristaviť a obnoviť spomienku na ľudí, ktorí v tomto kríži zanechali svedectvo viery a lásku k rodnej dedine.

Okrem tohto kríža sa v dedine alebo v okolí nachádza niekoľko krížov, ktoré majú aj viac ako sto rokov. Postavenie kríža bol prejav hlboké viery a zbožnosti našich predkov. Je to dedičstvo, ktoré nám zanechali. Každý kríž skrýva kus histórie rodiny, ktorá z vdaky a na oslavu Boha dala kríž postaviť. Tieto rodiny sa o kríž starali, ozdobovali a podľa potreby obnovovali. Tak je to aj doteraz. Sú však kríže, ktoré už nemajú svojich „patrónov“ (kríž na Štehinku, na Hájiku, na Babinej a i.). Rovnako ako kríž na kostolnom nádvorí aj tieto kríže potrebujú obnovu. Je to výzva pre nás, aby sme ich zanechali pre budúce generácie.

MÁRIA KOŇAKOVÁ |



FRANTIŠKÁNSKE OKIENKO



KAPUCÍNI NA SLOVENSKU

# SPIRITUALITA ODPÚTANIA VO FRANTIŠKÁNSKEJ TRADÍCII

„Boh nás žiada jedine o to, aby sme sa mu ‚dali bokom‘<sup>1)</sup> z cesty a nechali Ho, aby bol Bohom v nás.“

**Majster Eckhart**

Obsah citátu od brilantného autora Majstra Eckharta často používa pre interpretáciu spirituality Odpútania aj známy františkánsky učiteľ Richard Rohr, o ktorého príspevok k téme sa budem v tomto krátkom texte opierať.

Rohr opisuje spiritualitu Odpútania ako duchovnú disciplínu zahŕňajúcu prax nechať ísť. Takáto prax je proces a vyža-

duje si čas, dennodenný tréning a predovšetkým skúsenosť. Ľudia, ktorí sú „väčší než život“ vo význame istej nezávislosti, slobody od pozemských radostí i strastí majú toho istého menovateľa: v istom zmysle všetci zomreli pred smrťou – a preto sú taktiež „väčší než smrť“! Skúsme sa nad tým zamyslieť. V určitých okamihoch svojho života boli títo ľudia privedení na pokraj svojich osobných síl a tieto vážnejšie, či menej vážne skúsenosti s krízou, ktoré sa mohli pocitovo podobáť smrti ich priviedli

k väčšiemu životu. Prešli smrťou svojich rôznych falšných ja (ego) a vyšli na druhej strane s vedomím, že utrpenie im nemôže ublížiť. Prepadli sa do Veľkej Lásky a Veľkej Slobody – ktorí mnohí z nás nazývajú Bohom. Takéto životné skúsenosti sú kľúčové pre duchovný rast.

Po väčšine času ľudskej histórie sa cesta skrze smrť do života učila v posvätnom priestore a v rituálnej forme, ktorá tento proces objasňovala. Dnes sa, žiaľ, mnoho ľudí nenaučí ako prekonávať svoj strach z utrpenia, bolesti, i keď je naďalej neodmysliteľnou súčasťou ľudskej existencie, i keď nás k niečomu, keď príde na scénu, neustále jemne vyzýva. Táto nedostatočná príprava na prechod, absencia výcviku v práci s vlastným utrpením a strachom z neho, blokuje Odpútanie sa od seba a vykročenie k väčšiemu životu. Ide o jeden z možných faktov, ktoré prispeli k duchovnej kríze našej kultúry.

Akákoľvek veľká spiritualita počíva v odpútaní sa! Miesto toho sme z jej podstaty spravili niečo v zmysle dosahovania, podávania výkonov, víťazstva a úspechu. Pravá spiritualita odráža paradox samotného života. Učí nás odpútať sa i pripútať sa: odpútať sa od toho, čo pomínie k tomu, čo je podstatné. Pokiaľ však nezískame vhodný výcvik v odpútaní sa, môžeme sa ľahko upnúť na nesprávne veci, predovšetkým k vlastnému ja (ego) a jeho túžbe po komforte a kontrole nad vlastným životom a nad životom iných.<sup>2)</sup>

Paradoxne zakaždým, keď sa rozhodneme začať učiť opúšťať to, čo sme považovali za nevyhnutné pre svoje šťastie, vždy sa ocitneme vo väčšom priestore, v hlbšom spojení, vo väčšej radosi samotného života. Každý je pozvaný zažiť to po svojom. Poznáme to, až po tom, čo sa to stane. Čítame všetky možné dobré knihy, počúvame výborných kazateľov, učiteľov s nádejou, že

**Akákoľvek veľká  
spiritualita spočíva  
v odpútaní sa!**

<sup>1)</sup> V zmysle vytvorenia pomyselného priestoru v ktorom nie som Ja s veľkým J v strede vlastnej existencie, ale Boh! Viac sa k téme rozpisuje napríklad aj autor Martin Buber vo svojom diele Ja a ty.

<sup>2)</sup> Richard Rohr, *Essential Teachings on Love* selected by Joelle Chase and Judy Traeger (Maryknoll, NY: Orbis Books, 2018), s. 199.

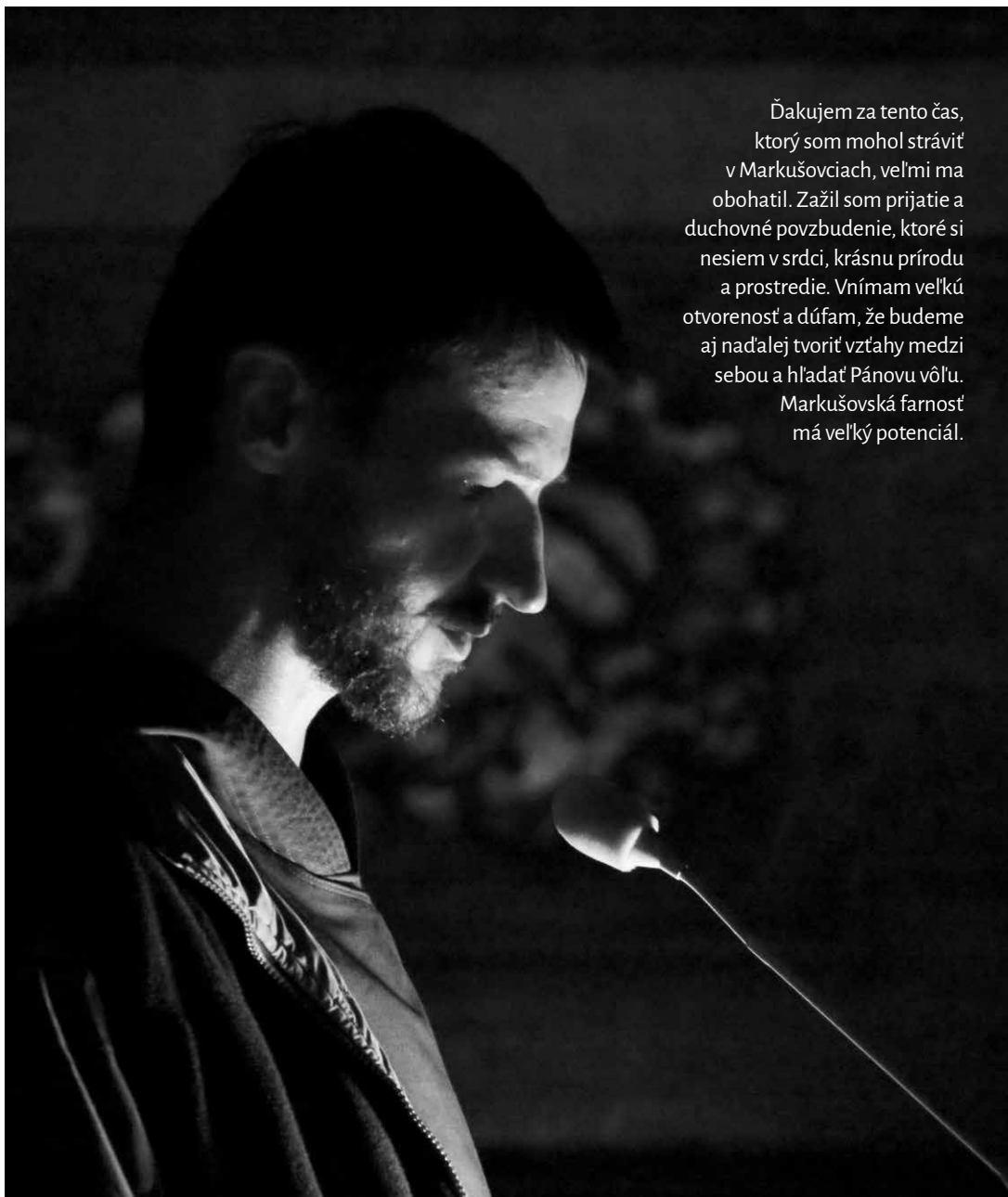
<sup>3)</sup> Richard Rohr, *The Art of Letting Go: Living the Wisdom of Saint Francis* (Boulder, CO: Sounds True, 2010).

sa naučíme žiť takzvané dokonalý život, ktorý nám sám a veľkoryso otvára dvere pred nosmi. Neukazuje nám však život skôr to, čo je pred nami ťažké, možno temnoty

nastavujúcich udalostí?<sup>3)</sup> Na tom však nezáleží! Prax odpútania nás môže učiť ohliadnuť sa späť, nie dopredu, späť na minulosť svojho života a v pravde povedať: Čo som

kedy stratil stratou? Znovu a znovu som padol smerom nahor. Pádom som našiel. Pádom som objavil...!

BR. TADEÁŠ RARKO |  
OFMCPAP



Ďakujem za tento čas, ktorý som mohol stráviť v Markušovciach, veľmi ma obohatil. Zažil som prijatie a duchovné povzbudenie, ktoré si nesiem v srdci, krásnu prírodu a prostredie. Vnímam veľkú otvorenosť a dúfam, že budeme aj naďalej tvoriť vzťahy medzi sebou a hľadať Pánovu vôľu. Markušovská farnosť má veľký potenciál.

## ROZHOVOR

# NIKDY NIE JE NESKORO ZAČAŤ TVORIŤ



Pre rokmi zistil, že umelecká práca s drevom ho nielen baví, ale dokonca robí radosť iným. Vyučený elektrikár, kedysi šofér vo firme TVS, s. r. o., neskôr vedúci skladu vo firme Iglas v Markušovciach, ktorý svoju záľubu objavil krátko pred svojou štyridsiatkou.

Pán **Tibor Hospúdk**a.

**K**aždý človek dostal do vienka určité zručnosti. Niektí ich rozvinú tak, že sa tým aj živí. Iní svoje schopnosti rozvíjajú ako záľubu. A poniektorým sa to z rôznych dôvodov, na škodu vecí, ani nepodarí. Aj v našej obci máme ľudí, ktorí svojou tvorbou robia radosť iným.

Všetko to začalo v situácii, keď bolo potrebné v markušovskom parku, ešte v období úradovania pána starostu Čuchrana, zoťať lipu. Vieme, že lipové drevo je veľmi vhodné na drevené plastiky. Záujem prejavil istý pán zo Starej Ľubovne, ktorý následne z vďačnosti daroval drevený obraz s motívom Gorala. Pán Hospúdk si ho pozorne obzeral a zaujal ho natoľko, že aj on začal skúšať tvoriť s drevom. Prvé pokusy patrili repasovaniu starých truhlíc, vtedy známych aj pod názvom „komodkasty“ a tiež starých lodných kufrov. Svoje dielka nezačal hromadiť, ale rozdávať. Zdá sa, že práve vtedy okúsil radosť z tvorivosti, a tá ho drží dodnes.

## OBJAVIŤ SVOJE SCHOPNOSTI

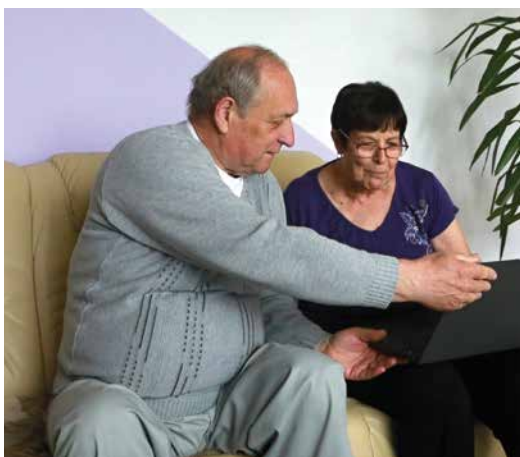
Často dedíme zručnosti po rodičoch, starých rodičoch a niekedy aj po prarodičoch. Informácia v génoch zostáva a zrejme sa prebudila v pravý čas. Keď sa na to pýtame, tak pán Hospúdk vysvetľuje, že jeho starý otec bol stolárom a mal v Spišských Vlachoch stolársku dielňu. Ako deti sa tam radi hrávali. Možno odvtedy zostalo v ňom čaro vône dreva. Jeho starý otec, pán Štefan Andraščík, spolupracoval s jedným obchodníkom z Košíc, ktorý predával jeho výrobky.

S pani manželkou sa celkom dobre dopĺňajú. On tvorí a ona „archivuje“. Fotí všetky dielka, triedi fotky a starostlivo umiestňuje. Je to vidieť aj cítiť v celom dome. A hlavne podporuje svojho manžela v jeho záľube.

## STRETNUTIE VEĽKÉHO A MALÉHO UMENIA

Mnohí z nás sme sa o jeho majstrovaní dozvedeli až počas koncertov a vystúpení v našom letohrádku Dardanely, kam ho pozvala jeho rovesníčka Detka, vtedajšia vedúca pobočky letohrádku PhDr. Bernadeta Kiczková. Sú rovesníci a dokonca ich mamy spievali v zbore v kostole v Spišských Vlachoch. Tam sa zrejme zrodil nápad pripraviť po vystúpení umelcov netradičné poďakovanie. A veru sú umelci milo prevzápene darčekom od nášho tvorivého rodáka. Zakaždým vie presne „trafiť“ originálny motív. Stala sa z toho už takmer 20-ročná tradícia a my Markušovčania sme hrdí





na to, že sa vieme takýmto spôsobom umelcom nielen odvdáčiť, ale aj ako obec prezentovať. K obdarovaným patria aj mnohé zvučné mená, ako napríklad herečka pani Pavlíková, páni Dvorský, Karvaj, Balún a ďalší. Dokonca manželka speváka Františka Balúna sa veľmi potešila vyrezávanej drevenej kuchynskej doštičke. Okomentovala ju láskavými slovami: „*Všetko možné mám doma, ale takúto pomôcku do kuchyne ešte nie.*“ V apríli 2024 sa k nim zaradila aj riaditeľka Múzea Spiša v Spišskej Novej Vsi, pani Zuzana Krempaská, pri príležitosti slávnostného otvorenia Kúrie Zuzana v Markušovciach. Pán Hospúdkva vystavuje aj vo vestibule letohrádku počas každoročného vianočného koncertu. Vnímame to ako peknú pridanú hodnotu Markušoviec v oblasti kultúry a umenia.



## NIELEN V MARKUŠOVCIACH

Aj širšie okolie pozná jeho tvorbu. Napríklad už piaty rok sa dostáva do pozornosti venovaním darčekom na bežekých pretekoch Memoriálu Michala Suju a tiež na prestížnej sérii pretekoch na horských bicykloch Maratón ŠKODA Slovenský raj v Spišskej Novej Vsi. Jeho

výrobky sa nachádzajú okrem Slovenska aj v Čechách, Poľsku, Švajčiarsku a dokonca aj v ďalekej Austrálii. Z TV Reduta v Spišskej Novej Vsi sa tiež dozvedáme, že bol pozvaný a dokonca vyhral na Výstave remeselných výrobkov, ktorú organizovala Jednota dôchodcov v roku 2023. Aj našu redakciu časopisu Pokoj a dobro milo prekvapil darčekom v roku 2018, keď sme oslavovali 20. výročie existencie. Verejným tajomstvom je tiež to, že obdarovaným bude aj náš nový pán biskup Trstenský.

## DOMÁCE TVORIVÉ PROSTREDIE

Pán Hospúdkva používa rôzne druhy dreva prevažne z listnatých stromov – čerešňu, hrušku, javor. Každé má inú farbu, a tak vznikajú zaujímavé viacfarebné plastiky. Po vytvorení ich už nemaľuje, len nalakuje a využije tak prirodzenú farbu jednotlivých druhov dreva. Výroba jednej plastiky trvá približne 7 – 8 hodín. A kedy vlastne tvorí? Hlavne v zimnom období odchádza na 2 – 3 hodinky dopoludnia a približne 4 hodiny popoludní do svojho „dreveného kráľovstva“ v dome na prízemí. S úsmevom hovorí, že nikoho tam nepustí, lebo je to miesto, kde sa v jeho hlave tvoria motívy a z nich ďalšie a ďalšie. „*Teraz je to už jednoduchšie,*“ hovorí, „*pretože človek nájde veľa inšpirácie aj na internete.*“ V letnom období sa pre zmenu venuje pestovaniu muškátov. Má ich (okrem iných kvetov) približne 350 kusov.

Z rozhovoru sme sa vrátili nielen potešení z toho, že máme medzi sebou šikovných ľudí, ale aj obdarovaní. Vďaka, pán Hospúdkva. Hlavne za to, že robíte iným radosť a odovzdávate aj ďalšej generácii povedomie o umeleckom remesle a zmysluplnom využívaní voľného času.

MONIKA HODNICKÁ, ADRIANA LAZOROVÁ |  
FOTO: PETER LAZOR A ARCHÍV rod. HOSPÚDKOVEJ





# PRVÉ SVÄTÉ PRIJÍMANIE V MARKUŠOVCIACH



Po dôkladnej príprave, nácvikoch, učení sa základným pravdám viery i po prvej svätej spovedi, desať markušovských detí mohlo prijať prvýkrát Eucharistiu, a tak dosiahnuť s celým spoločenstvom plnú účasť na Pánovej obete. Sú to tieto radosťné Božie deti: **Bianka Andrašiová, Šimon Bodnovič, Nela Čujová, Barbora Katriňáková, František Lazor, Nela Lesňáková, Tomáš Michalík, Eva Palkovičová, Viktória Puškárová, Ján Zimmerling.** Tešíme sa spolu s nimi a vyprosujeme im, aby boli statoční Kristovi bojovníci, ktorí budú často prijímať Eucharistiu ako posilu na vlastných životných cestách.

ADRIANA LAZOROVÁ |  
FOTO: PAVOL ZMUDA



## V TEPLIČKE



V Tepličke bolo 9. júna prvé sväté prijímanie, na ktorom prvýkrát prijalo Pána Ježiša 14 detí: **Dominik Dutko, Benjamín Dorocák, Marek Holečko, Tamara Iracká, Zuzana Guzlejová, Viliam Hamrák, Matúš Borženský, Diana Koňaková, Alica Hamráková, Gréta Dzimková, Laura Rumanová, Alex Horváth, Dušana Neuwirthová, Lukáš Slejzák.**

Pripravovali ich:  
pán kaplán Vladimír  
Fedorek, animátorky  
Žofia Zekuciová  
a Diana Murdžáková

JOZEF SENDREJ |  
FOTO: PAVOL ZMUDA



## V LIESKOVANOCH



Prvá júnová nedeľa obliekla Lieskovany do slávnostného šatu. Po dlhých troch rokoch mohli Lieskovany opäť prežívať slávnosť prvého svätého prijímania.

**Riško Palko, Timea Frankovič, Miško Vronč** sa na tento veľký deň poctivo pripravovali celé mesiace. Pani katechétku Zuzka im vytvorila rodinné a milujúce prostredie, a preto sa deti na každé spoločné stretnutie veľmi tešili. Samotný veľký deň bol už len krásnym završením ich príprav a slávnostným začiatkom nového života so živým Kristom. Riško, Timka a Miško prijali do svojho srdiečka Ježiška a dostali tak do rúk jednu z najsilnejších zbraní proti Zlému. Radosť v ich očiach dokonale vystihujú slová mládežníckej piesne: „*Už som nové stvorenie, už viac niet odsúdenie. Boh mi dal milosť pred ním stáť. Srdce mi pretekáva, mojej lásky cit sa vzamáha, Boh mi dal milosť pred ním stáť.*“

Deťom prajeme veľa zdravia. Nech radosť z prijímania živého Krista je vo vašich srdiečkach stále väčšia a väčšia.

TEXT A FOTO: ZUZANA VRONČOVÁ |



# OLTÁRIKY



Foto: Jozef Sendrej, Peter Lazor



PRE RODIČOV

# PLAKAŤ SA SMIE

„Skús zadržať plač a lepšie sa modli, uvidíš, pokoj príde sám“ alebo „Si citlivka, nesmieš toľko plakať, to svedčí o nedostatku dôvery v Boha, že ti pomôže.“

Niekedy sa môžeme stretnúť s takýmito radami našich blízkych. V skutočnosti vieme, že plač je oslobodzujúci. I Pán Ježiš na krížovej ceste nezakázal plakať, ale povedal: „*Dcéry jeruzalemské, neplačte nado mnou, ale plačte samy nad sebou a nad svojimi deťmi*“ (Lk 23, 28). Preto i my rodičia máme právo plakať, rovnako ako naše deti.

Dnešná doba predstavuje problém v tom, že sa ponáhľame a bojíme. Nemáme čas zaoberať sa problémami, nemáme čas liečiť svoju dušu, ponáhľame sa „*žiť opäť normálne*“. Alebo sa bojíme svojich emócií. Celými generáciami za nami sa tiahne potláčanie emócií. Bojíme sa hnevať a vykričať Bohu tú otázku: „*Prečo?*“ Poplačme si, keď treba.

Niekedy plačeme preto, lebo sa životné trápenie stalo chronické a naplňa náš život ako nevitáný hosť, ktorý nie a nie odísť. Inokedy plačeme kvôli nečakanému trápeniu, ktoré pristane ako nejaký meteorit a urobí nám v duši kráter. Niekedy ani nevieme presne prečo; ten zármutok sa nedá opísať slovami, ani sa nedá analyzovať. Vlečieme sa týmto údolím s ťarchou na srdci a žiaľime pre ktorýkoľvek z tisícich dôvodov: naše deprimované deti, náš neprístupný manželský partner, naše zmarené nádeje, naši neboží milovaní, náš hriech, ktorý nás ničí.

Pre trúchliacich ľudí má Sväté písmo odkaz, aby sa svoje slzy nesažili vysušiť. Vraví, že plač je pre život v údolí znakom, a jej odkaz má pre trúchliacich ľudí oveľa viac pochopenia — a prináša oveľa väčšie upokojenie.

## VIDÍM ICH

Keď Dávida navilo nariekanie, Boha neunavilo načúvanie (Ž 6, 7–10). Boh všetkej útechy drží nad tvojim plačom stráž. Zhromažďuje všetky tvoje slzy a vkladá ich do svojej nádoby (Ž 56, 9).

## NIE SÚ MI ĽAHOSTAJNÉ

Mnohí z nás sa za svoje slzy hanbia, najmä vtedy, keď ich vidia iní ľudia. V kultúre, ktorá oceňuje silu a pri dhotrvajúcom prežívaní zármutku sa cíti nepríjemne, mnohí na svoje vlastné slzy reagujeme tak, že si ich náhlivo utrieme do rukáva a rýchlo sa „*to snažíme prekonať*.“ Boh, ktorý povedal: „*Blahoslavení, ktorí teraz plačete*“ (Lk 6, 21), ti nebude vyčítať slzy, ktoré vyroníš, keď budeš prechádzať ruinami nášho porušeného sveta.

Každá slza, ktorú vyroníš vo viere — pri ktorej si otrásený, ale dôveruješ, si ubitý, ale veríš — má tento transparent, ktorý nad ňou visí:

„*Pán je pri tých, čo majú srdce skrúsené, a zachraňuje zlomených na duchu*“ (Ž 34, 9).

## ZMENÍM ICH NA RADOSTNÝ POKRIK

Veriť, že Boh zmení naše slzy na radostný pokrik neznamená, že už viac neprežívame žiaľ. Znamená to však, že sa v bolesti k nemu vieme a dovolíme, aby nás každé nešťastie vohňalo do jeho náruče. A že sa učíme prinášať Bohu svoj nárek namiesto zlorečenia jeho menu.

## ZOTRIEM ICH VŠETKY

Náš plač sa možno zdrží na dlhú, predlhú noc. Kým prechádzame týmto údolím, budeme citliví na to, keď na nás doľahne strata, sklamanie a smrť. Ale s ránom príde radosť, keď Boh premení toto údolie slz na mesto večnej radosti. V ten deň sa Boh sám skloní ku každému zo svojich žalostiacich detí a — nejakým spôsobom — navždy vysuší slzy. „*Zotrie im z očí každú slzu a už nebude smrti ani žiaľu; ani náreku, ani bolesti viac nebude, lebo prvé sa pomínulo*“ (Zjv 21, 4).

## BOH PREMENÍ TOTO ÚDOLIE SÍZ NA MESTO VEČNEJ RADOSTI

A vtedy sa tvoj chrapľavý a unavený hlas zmení na pokrik, keď budeš svedčiť s nebeským zástupom: „(...) *lebo môj život zachránil od smrti, moje oči od slz a moje nohy pred pádom. Pred tvárou Pána budem kráčať v krajine žijúcich*“ (Ž 116, 8–9).

A v okamihu sa slzy stanú len dávno minulou záležitosťou.

ADRIANA LAZOROVÁ |

(Spracované podľa:

<https://www.slovoplus.sk/nebojme-sa-svojich-emocii-i>

<https://www.mojakomunita.sk/web/maria-irma/blog/-/blogs/smie-krestanka-plakat->

<https://chcemviac.com/clanky/co-hovori-boh-na-tvoje-slzy/>



Cesta do Asissi, Foto: Peter Lazor

PRE DETI

# BOŽIE ZNAČKY S CARLOM ACUTISOM

Ako celkom maličkí ste s obľubou ťapkali rúčkami známe „*ťapi, ťapušky*“. Možno si to už ani nepamätáte.

Rodičia určite áno. Od malička denne používame ruky či dlane a dokážeme s nimi veľa.

Skúsme sa zamyslieť, čo všetko.

### Milí naši detskí čitatelia,

niektorí z vás tento rok prijali prvýkrát Pán Ježiša v Eucharistii. Blahoslavený Carlo Acutis si po prijatí Eucharistie začal udeľovať jej význam a dôležitosť. Svojim kamarátom vravel: „*Nezabudnite každý deň pri spytovaní svedomia nemyslieť len na to, čo sa nepodarilo. Predovšetkým premýšľajte o tom, čo sa vám podarilo a ako to môžete zopakovať.*“ Tiež vyhlásil, že Eucharistia je diaľnicou do neba. Každý, kto pristúpil k prvému svätému prijímaniu, vstúpil na takúto diaľnicu. Na cestách však platia predpisy – nie preto, aby nám sťažovali život, ale aby nás chránili pred nehodami, nárazmi a kolíziami. Pri spytovaní svedomia preto uvažujte, či cestujete bezpečne a či na svojej ceste dodržiavate pravidlá, ktoré vás môžu ochrániť pred zlom a ujmom.

Carlo nám ponúka „*cestný kódex*“ pre diaľnicu do neba:



### POZOR, ĽUDIA!

Pri kontaktoch s druhými ľuďmi treba byť opatrný, aby sme im neublížili. Je potrebné vyhnúť sa správaniu a slovám, ktoré môžu iných raníť.



### POZOR, ZVIERATÁ!

Carlo Acutis mal výnimočný vzťah k zvieratám a rastlinám, preto nám pripomína, že aj príroda si zaslúži našu starostlivosť a rešpekt.



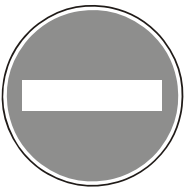
**POZOR, PRÁCE NA CESTE!**  
Trebá si vážiť prácu, ktorú vykonávajú druhí.



**POZOR, NEBEZPEČENSTVO!**  
Na našej ceste nás čakajú rôzne pokušenia, ktoré by nás mohli ohroziť, najmä pokušenia týkajúce sa nedodržiavania bezpečnostných pravidiel. Oplatí sa byť ostrážitý.



**JAZDIŤ ROVNO!**  
Hoci sa nám niektoré cesty zdajú byť kratšie a pohodlnejšie, len cesta Eucharistie, po ktorej nás vedie Ježiš, vedie do neba. Treba sa jej pevne držať.



**ZÁKAZ VJAZDU!**  
Táto značka označuje cestu, na ktorú nie je povolené vojsť. Často nás na ňu upozorňujú rodičia, lebo vedia, ktoré cesty sú pre nás nebezpečné. Tieto značky treba vždy dodržiavať.



**ZÁKAZ HLUKU!**  
Pán Boh hovorí k človeku v tichu. Táto značka nám ukazuje miesto a čas, kedy sa treba stíšiť a počúvať, čo nám Pán hovorí – v kostole, počas modlitby či počas rozhovorov s rodičmi, učiteľmi a katechetmi, či počas prechádzky v prírode.



**SPOMAŤ!**  
Táto značka nám zakazuje zrýchliť na ceste k dospelosti, a teda robiť to, čo môžu robiť len dospelí. Na ceste sa neoplatí ponáhľať, pretože je lepšie dostať sa do dospelosti o niečo neskôr, ale o to bezpečnejšie.



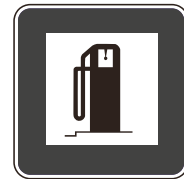
**ZÁKAZ PREDBIEHANIA!**  
Táto značka nám zakazuje rivalitu a podvádžanie.



**STOP!**  
Táto značka stojí pred každým zlým skutkom a musíme pred ňou zastaviť. Vždy a bez výnimky.



**ČERPACIA STANICA**  
Označenie miesta, kde doplníme zásoby paliva na cestu. Nachádza sa pred každým kostolom, v ktorom sa môžeme posilniť Eucharistiou.



**OPRAVOVNĀ**  
Môžeme sa tu zastaviť, aby sme opravili poruchu a závažné nehody. Na našej ceste do neba stojí pred každou svednicou.



**DIAL'NICA**  
To je značka, ktorej sa oplatí držať, pretože potvrdzuje, že sme na správnej ceste. Stretávame sa s ňou napríklad každú nedeľu, keď ideme na svätú omšu.



**ÚLOHA PRE VÁS:** Kde by ste na Carlovej diaľnici do neba vedeli položiť túto značku? (Zákaz zastavenia!). Skúste nám napísať Vaše tipy.

ADRIANA LAZOROVÁ |  
(Spracované podľa brožúry *Spytovanie svedomia*  
pre deti s Carlom Acutisom)



Foto: Kamila Lazorová

## REPORTÁŽ

# BOŽIE MILOSRDENSTVO JE VEĽKÉ

V živote zažívame rôzne situácie – radostné, smutné, očakávané, alebo také, ktoré nás prekvapia. Na niektoré sa pripravujeme a tešíme, iné sú náhle, ktoré nedokážeme ovplyvniť. Na niektoré časom zabudneme, ale niektoré ostávajú dlho v pamäti.

Ešte prvý aprílový víkend priniesol viacero svetských, rodinných i športových udalostí a vyvrcholil tou najkrajšou duchovnou udalosťou – Sviatkom Božieho milosrdenstva.

## PLÁNOVANÉ STRETNUTIE MLADÝCH S BISKUPOM

V sobotu 6. apríla sa na Spišskej Kapitule pripravovalo Diecézne stretnutie mládeže 2024 pod názvom 99 + 1. Malo sa tam stretnúť 1600 mladých veriacich, aby sa modlili, zažili spoločenstvo a stretli s novým biskupom Františkom Trstenským. V tento deň sa však v ranných hodinách na ceste pred miestom stretnutia stala tragédia, ktorá si vyžiadala smrť troch mladých dievčat (účastníčok stretnutia) zo Starej Ľubovne. Aj keď bol v dôsledku tejto udalosti program stretnutia zrušený,

1600 mladých ostalo, padli na kolená a na svätej omši sa modlili a prosili za obeť nehody a ich rodiny.

„Mal to byť čas radosti, ktorý sa zmenil na čas veľkého smútku. Otec biskup vyjadruje hlbokú lútosť nad tragédiou, ktorá sa stala na parkovisku na Spišskej Kapitule. Vyjadruje smútok a blízkosť najmä rodičom a rodinám zosnulých. Toto podujatie bolo zrušené. Prosíme o modlitby,“ uviedla Spišská diecéza na sociálnej sieti. V súvislosti s tragédiou v Spišskom Podhradí spišský diecézny biskup František Trstenský vyzval celé Slovensko k zjednoteniu a myšlienkam na rodiny obetí.

## HOKEJOVÁ EUFÓRIA AJ MINÚTA TICHÁ

Tohtoročná hokejová sezóna priniesla na Spiši hokejovú eufóriu, keď hráči Spišskej Novej Vsi historicky postúpili až do finále Tipos extraligy. Pri čakaní v radoch pred štadiónom sa človek tešil na dobrý hokej, no pomyslel si, že aké by bolo prospešné, keby ľudia v takej eufórii a v takom množstve putovali aj do našich kostolov. Nedá sa nespomenúť aj udalosť, keď práve v deň sobotnej tragédie 6. apríla večer na hokeji v našom okresnom meste po zaznení slovenskej hymny vyzval hlásateľ na štadióne fanúšikov, aby si minútou ticha uctili obeť sobotnej tragédie. Chvályhodné a spolupatričné ľudské gesto. Vtedy 4125 fanúšikov stíchlo a človek mal, rovnako ako v nasledujúci deň v kostole, zimomriavky na tele a slzy na krajíčku.



## SVIATOK BOŽIEHO MILOSRDENSTVA

Nasledujúci deň 7. apríla v Nedeľu Božieho milosrdenstva slávil pred mnohými pútnikmi spišský biskup František Trstenský slávnostnú svätú omšu v diecéznej Svätyni Božieho milosrdenstva v Smižanoch. Niesla sa v slávnostnom duchu, ale aj v duchu sobotňajšej tragédie, ktorá zasiahla nielen Spiš. Zaujímavé je, že sobotňajšia tragédia sa stala deň pred týmto sviatkom, ktorý vyhlásil svätý pápež Ján Pavol II. 30. apríla 2000

*So sedemnásťročnými dievčatami Katkou a Luckou a osemnásťročnou Sofiou sa prišli rozlúčiť stovky ľudí v Chráme Matky ustavičnej pomoci pri Kláštore redemptoristov.*

a práve deň pred sviatkom Božieho milosrdenstva pred 19. rokmi slovanský pápež zomrel.

V úvode svätej omše biskup František pred zaplnenou svätynou poznamenal, že sa nedá obísť včerajšia tragédia, keď zahynuli tri mladé dievčatá a dodal:

*„Božie milosrdenstvo je veľké.“* Pri tejto príležitosti biskup František vyzval veriacich na modlitby za obeť aj pozostalých. V tejto súvislosti ešte dodal, že ho upútal nápis na svätyni kostola: *„Pod’te ku mne všetci, ktorí sa namáhate a ste preťažení, a ja vás posilním.“*

## POSLEDNÁ ROZLÚČKA

V stredu 10. apríla 2024 plač a obrovský zármutok ovládol Starú Ľubovňu. So sedemnásťročnými dievčatami Katkou a Luckou a osemnásťročnou Sofiou sa prišli rozlúčiť stovky ľudí v Chráme Matky ustavičnej pomoci pri Kláštore redemptoristov. Hlavným celebrantom archijerejskej svätej liturgie bol prešovský gréckokatolícky arcibiskup a metropolita Jonáš Maxim. V homílii sa prihovril aj spišský rímskokatolícky diecézny biskup František Trstenský, ktorý sa vyjadril, že táto strata zatrasla všetkými: *„Pozývam vás k postoju viery, nádeje a lásky. Krehkosť života nám ukazuje, aké dôležité sú ľudské vzťahy. Aké dôležité je každé ráno povedať, vďaka ti, Pane, za dnešný deň“* a každý večer, *vďaka za tento prežitý deň“*. *Drahí rodičia, vaše dcéry verili, že Kristus je svetlom pre ich životy. Pevne verím, že teraz sú v jeho prítomnosti. Keď prídu chvíle náročné a spomienky bolestivé, poprosť dobrého Pána o svetlo a silu. On vám ju dá.“*

Nech nám je Božie milosrdenstvo všetkým na pomoci!

TEXT A FOTO: JOZEF SENDREJ | TEPLÍČKA



Z FILIÁLKY LIESKOVANY

# NIEKTO TAM HORE NÁS MÁ RÁD

Keď sa pre rokmi vydali naši horolezci na expedíciu do Venezuely, kde chceli prejsť cez stolové hory, jedným z ich cieľov bola aj 300 m vysoká stena, ďaleko od civilizácie. Ako sa dvojica snažila tou ťažkou stenou vyliezť, zastihla ich tma. Aj keď sa na zemi 50 m nezdá veľká vzdialenosť, tak pri lezení po tme pri zlej možnosti istenia je to celkom dosť ďaleko. Ale v tejto ťažkej situácii sa stalo to, že ich kamaráti, ktorí vyšli na tú horu ľahšou cestou, správne odhadli miesto, kde lezú a zhodili im z vrcholu lano, ktoré im veľmi pomohlo pri dolezení steny. A práve vtedy, keď zbadali lano od kamarátov, nazvali prelezenú cestu

**Niektu hore nás má rád.**





Presne tieto slová mi prišli na myseľ túto sobotu, keď sa konalo podujatie Behom, krokom na Levočskú horu. Ako každý organizátor má obavu, aby všetko dobre dopadlo, tak aj ja, keď som pozeral na predpovede počasia, stále to vyzeralo dosť zle. Ešte aj v sobotu ráno som si myslel, že už tento rok pobežíme v blate. Ale zrazu sa predpoveď zmiernila. Cestou na Tepličku sa nebo začalo zbavovať oblakov, a kým sme vyštartovali, bolo takmer jasno. Druhá skutočnosť, ktorá ma dosť mrzela, bolo málo registrovaných účastníkov, a tak reku aj Katušku, pre ktorú sme išli behať, málo podporíme. Ale tak ako počasie aj množstvo účastníkov sa zmenilo po príchode na Tepličku. 24 bežcov štartujúcich z Tepličky je asi najviac za sedem ročníkov. Postupne sa pridalo všade viac ľudí a v cieľi nás bolo celkom dosť. Presný

počet ani neviem, ale Katku sme podporili myslím, že celkom slušne. Pán kaplán Adam Rataj nemohol chýbať. Po dobehnutí nám odslúžil svätú omšu a stále v krásnom počasí sme sa vrátili domov. Pri pohľade na dážď, ktorý sa dookola rozpršal, som si tiež povedal Niekto tam hore nás má rád.

Ďakujeme Pánu Bohu aj ľuďom, ktorí prispeli k dobrému výsledku tohto podujatia.

Nevieme, ako to bude budúci rok, ale chceme povzbudiť našich ľudí z farnosti, teda z Markušoviec, Tepličky a Lieskovian, aby sa k nám pridali. Najkratšia vzdialenosť je necelé štyri kilometre, čo sa krokom dá zvládnuť. Aj toto podujatie by mohlo našu farnosť trošku viac spojiť. Verím že o rok sa tam stretneme.

ŠTEFAN KAPUSTA |



# POŽEHNANIE ÁUT



## INFORMÁTOR

## MARKUŠOVCE

• LURDSKÁ HVIEZDA  
POMOCI A NÁDEJE

11. februára si pripomíname Svetový deň chorých, ktorý ustanovil pápež Ján Pavol II. v roku 1992 na sviatok Panny Márie Lurdskej. Má upriamiť pozornosť Cirkvi aj sveta na seniorov a chorých, vytvoriť dôstojné podmienky pre ich existenciu. Keďže tento rok pripadol na nedeľu, ktorá má pred sviatkom prednosť, chorí a seniори nad 70 rokov mohli vo farskom kostole prijať sviatosť pomazania chorých v predstihu v piatok 9. februára 2024.

• NIELEN Z CHLEBA ŽIJE  
ČLOVEK

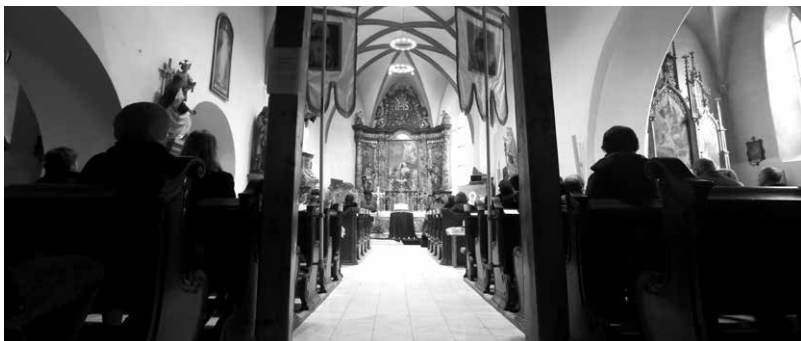
V 4. pôstnu nedeľu sa vo farskom kostole namiesto pobožnosti krížovej cesty čítalo Markovo evanjelium s hudobným sprievodom v podaní mladých a v réžii pána kaplána. Markovo evanjelium je považované za najstaršie, prepomené na svedectvo sv. Petra a kladie dôraz na skutky a zázraky Pána Ježiša.

MONIKA HAMRÁKOVÁ |

## TEPLIČKA

- 15. marca 2024 sa konalo zasadnutie novej hospodárskej rady filiálky Teplička.
- 16. marca 2024 večer po svätej omši sa na kalvárii uskutočnila netradičná krížová cesta s témou: „Odpúšťania“, pod vedením pána kaplána Vladimíra Fedoreka.
- Na Veľký piatok 29. marca 2024 sa konala krížová cesta na kalvárii s našimi kňazmi, pánom farárom Štefanom Salokom a pánom kaplánom Vladimírom Fedorekom, za hojnej účasti veriacich s témou: Meditácie Pátra Pia.
- Cez Veľkonočné trojdnie slávil bohoslužby v Tepličke pán kaplán Vladimír Fedorek. Na Kvetnú nedeľu a Veľký piatok Pašie v kostole čítali naši kňazi, kostolník Pavol Dzimko a miništrant Oliver Siksa.
- 4. mája 2024 sa konala Púť s Rádiom Lumen do Krakova, na ktorej sa zúčastnili v rámci farnosti aj veriaci z Tepličky.
- V piatok 17. mája 2024 po večernej svätej omši sa konala májová pobožnosť pri kaplnke Panny Márie na „Obraze“, kde zároveň pán kaplán Vladimír Fedorek požehnal siatiny, polia, záhradky, aby nám náš Pán doprial dobrý úrodu.

JOZEF SENDREJ |



- V našej farnosti vo všetkých troch obciach požehnal pán kaplán po nedeľných svätých omšiach motorové vozidlá a ich vodičov: Na Tepličke a v Lieskovanoch 23. júna 2024 a v Markušovciach 30. júna 2024.
- V sobotu 29. júna 2024 sa uskutočnil nultý ročník Dňa farnosti v Lieskovanoch. Reportáž a fotoreportáž uverejníme v ďalšom vydaní nášho časopisu. (Foto: zadná strana)

## VYDÁVA

Rímskokatolícka cirkev,  
farnosť Markušovce

Zodpovedná redaktorka:  
Mgr. Monika Hodnická

Redaktori:  
Mgr. Adriana Lazorová  
Peter Lazor  
Mária Koňaková  
Mgr. Jozef Sendrej  
Mgr. Barbora Chovancová  
Mgr. Zuzana  
Klučárová, PhD.

Sadzba a grafická úprava:  
Dana Košková

Technické spracovanie:  
Tlačiareň Kežmarok

[www.pokojadobro.sk](http://www.pokojadobro.sk)

Jazyková úprava:  
Mgr. Barbora Chovancová

Odborný konzultant:  
Mgr. Štefan Saloka


Imprimatur:  
prof. ThDr. František  
Tondra, spišský  
diecézny biskup

BÚ 16. 2. 1999,  
č. prot. 113/99.  
Registrované OÚ,  
odbor školstva a kultúry  
v Spišskej Novej Vsi,  
reg. č. 2/99.

Náklad 600 kusov.

Adresa redakcie:  
Rímskokatolícka cirkev,  
farnosť Markušovce,  
Michalská 52,  
053 21 Markušovce

Kontakty:  
[www.pokojadobro.sk](http://www.pokojadobro.sk)

 [www.facebook.com/  
Pokojadobromarkusovce](https://www.facebook.com/Pokojadobromarkusovce)

Redakcia si vyhradzuje  
právo upravovať  
príspevky.

Nevyžiadané rukopisy  
nevraciamy.

NEPREDAJNÉ.

Časopis vyšiel ajs podporou  
obce Markušovce.



# DEŇ FARNOSTI 2024

Foto: Peter Lazor, Pavol Zmuda

