POKOJ A DOBRO

KATOLÍCKY ČASOPIS FARNOSTI MARKUŠOVCE

02
2026
APRÍL
28. ROČNÍK
ZALOŽENÉ 1999



Foto: Peter Lazor

Plný horlivosti za Pána

250 ROKOV SPIŠSKEJ DIECÉZY

03 | Vzdelávanie
16 | Plný horlivosti za Pána
20 | O záchrane kostolnej veže

EDITORIÁL

MILÍ ČITATELIA!

Biblický citát „Milosrdenstvo chcem, a nie obetu" (Mt 9, 13) krásne vyjadruje nadväznosť veľkonočných sviatkov na Nedeľu Božieho milosrdenstva. Kristus týmto konštatovaním vyjadruje, že pre Boha sú láska, súcit a odpustenie cennejšie než vonkajšie náboženské obrady či prísne dodržiavanie predpisov.

Môže nám však hroziť nepochopenie slova milosrdenstvo. Neznamená to, prepáčiť ľuďom zlé skutky a prikrývať ich plášťikom akéhosi pseudomilosrdenstva s konštatovaním – veď nevadí, treba odpúšťať, nič sa nestalo. Práve naopak – ak sa zlé skutky stali, treba ich pravdivo pomenovať, spravodlivo odsúdiť a škodu nahradiť. Podstatné však je, aký vzťah k človeku, ktorý to zavinil, zaujmeme. A to už počas procesu pomenovania zlého činu, jeho spravodlivého odsúdenia či náhrady škody.

Jubilejné roky spustili zaujímavú lavínu peších putovaní na Slovensku ale aj v zahraničí. Jednej takejto púte do Compostely sa zúčastnil aj psychológ Marek Madro, zakladateľ a riaditeľ občianskeho združenia krízovej psychologickej pomoci IPčko. Združenie tvoria psychológovia a psychologičky, ktorí pomáhľajú ľuďom v tých najtemnejších momentoch ich mysle, a to bezplatne, anonymne a 24/7. Marek sa špecializuje na komunikáciu s ľuďmi v akútnych krízových situáciách, obzvlášť sa venuje mladým.

A ako to už v pomáhajúcich profesiách býva, hrozí nielen vyhorenie, ale vzniká aj potreba *„dobiť baterky"*. Jednou z možností je vybrať sa na púť. Zo svojho putovania zverejňoval známy psychológ svoje zápisky. Veľmi zaujal fakt, kedy si nechal ujsť príležitosť navštíviť francúzsku dedinu Ars, miesto pôsobenia svätého farára, ktorého označil za svoj vzor. Do tejto malej dediny za ním chodili tisíce ľudí. Mnoho sa dá o tejto skutočnosti dozvedieť a prečítať. No Madro to zhrnul takto: *„Ján Mária Vianney dokázal držať veci, ktoré sa dnes často pri pomáhajúcich rozhovoroch rozpadajú – **prijatie** (človeka) **a pravdu** (o ňom) **naraz.** Nezjemňoval realitu, aby si človeka udržal. A zároveň nestrácal človeka, keď pomenoval pravdu. **Dokázal vytvárať vzťah, v ktorom človek uniesol pravdu o sebe. A to je extrémne náročné.** Lebo bežne sa stáva, že sa tieto dve veci rozídu – vzťah a pravda. Buď chránime vzťah a ustúpime z pravdy, alebo povieme pravdu tak, že vzťah neudrží. A pritom práve ich spojenie je to, čo pomáha."*

Milí čitatelia, navonok tak jednoduché slovo MILOSRDENSTVO si zaslúži, aby sme mu venovali viac pozornosti. Napríklad aj čítaním životopisov múdrych a svätých ľudí.

Pax et bonum!

MONIKA HODNICKÁ |
ŠÉFREDAKTORKA
monika.hodnicka@gmail.com

Skúmanie našich emócií nám pomôže **odhaliť základné symptómy našej emočnej a duchovnej nezrelosti – teda vzorce zmýšľania a správania, ktoré do nášho osobného vnášajú veľký zmätok.** V nasledujúcej časti si priblížime desať najčastejších symptómov emočne nezdravého duchovného života, v ktorých sa môžeme nájsť.

Jedným z nenápadných prejavov nezrelosti môže byť to, že duchovné aktivity používame ako únik. Na prvý pohľad ide o dobré veci – modlitba, čítanie duchovnej literatúry, zapájanie sa do množstva kresťanských aktivít a štúdium Biblie. Možno si hovoríte, že tieto veci nám predsa nemôžu uškodiť. Lenže takéto aktivity môžu byť neúčinné, keď ich používame v podvedomej snahe vyhnúť sa bolesti. Vytvárame si veľmi veľa *„Božích aktivít"*, a tým sa vyhýbame ťažkým veciam v našom živote, ktoré chce Boh zmeniť – napríklad robíme Božie veci, aby sme uspokojili seba a nie Boha, alebo robíme v Božom mene veci, o ktoré nás Boh nikdy nežiadal, modlíme sa, aby Boh konal podľa našej vôle a nemodlíme sa za to, aby sme sa podriadili tej jeho, správame sa ako kresťania iba preto, aby si o nás ľudia mysleli len to dobré, používame biblické pravdy, aby sme súdili alebo ponížili ostatných, zveličujeme a preháňame o tom, čo sme dosiahli pre Boha, čím sa podvedome snažíme súťažiť s ostatnými, používame slová Svätého písma na to, aby sme ospravedlnili to, čo je na našich vzťahoch hriešne, skrývame sa za rozhovor o Bohu, pričom sa snažíme odviesť pozornosť od našich vnútorných zranení a zaujímame obranný postoj hneď, ako sa začne hovoriť o našich zlyhaniach, prípadne selektívne používame biblické pravdy na to, aby sme sa vyhli čomukoľvek, čo by od nás vyžadovalo zásadné životné zmeny.

Druhým symptómom je **ignorovanie negatívnych pocitov.** Mnohí kresťania veria, že hnev, smútok a strach sú hriechy a treba sa im vyhýbať. Keď cítime tieto emócie, myslíme si, že náš duchovný život nie je v poriadku. A tak sa ich snažíme potlačiť alebo prekryť duchovnými aktivitami. No napriek

NÁUČNÝ ČLÁNOK - Vzdelávanie na pokračovanie

NA CESTE DO HLBÍN

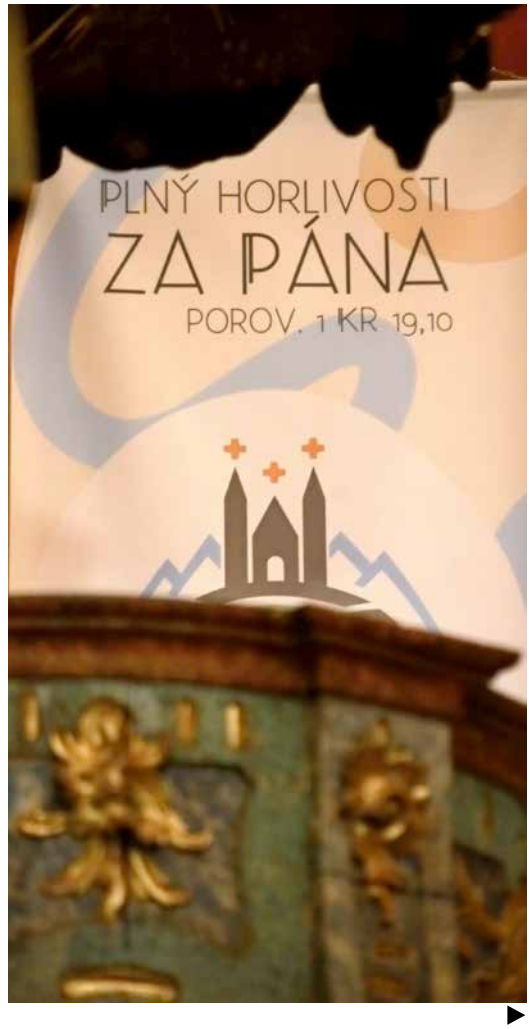
2. časť

V úvodnom článku tejto série ste sa dočítali, že cesta **pravej premeny** k emočnej a duchovnej zrelosti sa **začína odhodlaním dovoliť si mať pocity a skúmať svoje vnútro.** Pretože **nikto nemôže poznať Boha, ak najskôr nespozná seba.** Emócie je potrebné vnímať ako súčasť toho, ako s nami Boh komunikuje. Odhaľovaním vlastných emócií môžeme odhaliť aj vlastné tendencie správať sa určitým spôsobom. Ak si nepriznáme svoje emócie pred Bohom či sami pred sebou, často sa môže stať, že niečo hovoríme, ale tón nášho hlasu, mimika i postoj tela vravia čosi iné. Ak sa nepozrieme v pravde na svoje emócie, môžeme prehliadať dvere, cez ktoré sa Boh snaží k nám prihovoriť.

tomu zostávajú prítomné a ovplyvňujú naše správanie aj vzťahy. Mať pocity je však ľudské, aj Ježiš ich prežíval. Zmenšovať alebo popierať ich znamená pokriviť pravdu, že sme stvorení na Boží obraz.

Môže sa stať, že sme nesprávne pochopili výzvu zaprieť seba samých a nasledovať Ježiša. Ak ju uplatňujeme prísne a bez zohľadnenia iných častí Písma, vedie nás to úplne inde, ako Boh chce. To môže vyústiť do chybnej teológie, ktorá hovorí: *„Čím sa máš horšie, čím viac trpíš, tým viac ťa Boh miluje.“* Máme zomrieť tomu, čo je na nás hriešne, napríklad obrannému správaniu, nevšímavosti voči iným, arogancii, tvrdohlavosti, pretvárke, posudzovaniu, nedostatku zraniteľnosti, smilstvu, krivému svedectvu, klamstvu… Boh nás nevolá k tomu, aby sme zomreli dobrým častiam našej osobnosti, zdravým túžbam a radostiam života. Boh do našich sŕdc vkladá túžby preto, aby sme ich rozvíjali a tešili sa z nich a často sú tieto túžby a záľuby pozvaním od Boha. Sú to jeho dary, lenže my sa z nejakého dôvodu cítime vinní, keď si ich chceme rozbaliť.

Keď uveríme v Ježiša Krista, znamená to jazykom Biblie, že sa znova narodíme. Apoštol Pavol to opisuje takto: *„Staré sa pominulo a nastalo nové!“* Význam týchto veršov však často býva nepochopený. Je pravda, že keď spoznáme Krista, naše hriechy sú odstránené a je nám daná nová identita. **Musíme však pochopiť, že to neznamená, že naša minulosť nás prestane ovplyvňovať.** Rast v Kristovi (teológovia to nazývajú posväcovanie) neznamená, že sa popri napredovaní nemáme vracať do minulosti. Naopak, ak máme rásť, je potrebné sa vrátiť späť a oslobodiť sa od nezdravých a zničujúcich vzorcov správania, ktoré nám bránia v tom, aby



▶

sme milovali sami seba a ľudí tak, ako to Boh zamýšľal.

Niekedy môžeme v našom živote prežívať zvláštne napätie. V jednej oblasti úprimne túžime po Bohu – napríklad keď sa modlíme, alebo v kostole spievame o jeho láske – no v každodenných situáciách prežívame frustráciu, nespokojnosť alebo máme sklon obviňovať druhých. Môže sa stať, že si **Boha** *„zaradíme“* **len do určitých častí nášho života** – do modlitby, služby či života Cirkvi – a menej ho vpúšťame do konkrétnych rozhodnutí, ktoré robíme doma, vo vzťahoch či v bežných situáciách. Takéto rozdelenie si často ani neuvedomujeme, no postupne môže vytvárať vnútorný nesúlad. A práve ten môže ovplyvňovať nielen nás, ale aj to, ako pôsobí náš život navonok. Ak Boh zostáva obmedzený na vybrané oblasti života, môže to viesť k tomu, že radosť z Ježiša je menej zjavná aj pre nás aj pre ľudí okolo nás.

V súčasnej kultúre patrí medzi priority produktivita a napĺňanie cieľov. Modlitbu a spočívanie v Božej prítomnosti len preto, aby sme sa z nej tešili, si vraj budeme môcť dopriať, až keď budeme v nebi. **A tak pracujeme pre Boha namiesto toho, aby sme boli s Bohom.** Práca pre Boha, ktorá nie je vyživovaná hlbokým osobným životom s Bohom, sa napokon nakazí vecami ako je ego, moc, potreba uznania od druhých, nesprávnymi predstavami o úspechu a mylnou domnienkou, že si nemôžeme dovoliť zlyhať. Len ak prácu pre Boha vyvážime s časom stráveným v jeho prítomnosti, dokážeme mať čisté srdce a budeme schopní uvidieť Boha.

Medzi kresťanmi sa objavuje presvedčenie, že **vyhýbanie sa konfliktom** je znakom zrelosti. V praxi to však často vedie skôr k nevyriešeným zraneniam a napätiu vo vzťahoch. Mnohí z nás sa vo svojej rodine nenaučili, ako konflikty zdravo spracovať, a tak ich radšej potlačame alebo obchádzame. Môže sa to prejaviť rôzne – nehovoríme otvorene, čo prežívame, prikrášľujeme pravdu, ustupujeme zo strachu, sľubujeme to, čo ani nechceme dodržať, obviňujeme, útočíme, trestáme tichom, vyventilujeme sa tak, že napíšeme e-mail plný kritiky, hovoríme polopravdy, hovoríme áno, keď chceme povedať nie, vyhýbame sa, vzďaľujeme sa a napokon sa odlúčime. Ježiš nám ukazuje, že zrelí kresťania sa nevyhýbajú konfliktu. On sám sa konfliktom nevyhýbal, no ani ich nevyhľadával pre samotný spor. Skôr ukazoval, že skutočný pokoj nevzniká zakrývaním napätia, ale pravdou prežívanou v láske.

Takmer každý z nás má v sebe akýsi tlak, aby sa prezentoval ako silný človek, ktorý je duchovne v poriadku. Ak nedosahujeme požadovanú úroveň a nie sme dosť dobrí, lepí sa na nás pocit viny. **Snažíme sa skrý-**



Foto: Peter Lazor

vať pred inými svoju zlomenosť, slabosti a zlyhania. No zabúdame, že nikto nie je dokonalý a všetci sme hriešni.

Mnohí kresťania sa **cítia pod tlakom,** že ak by niekedy odmietli príležitosť niekomu pomôcť, alebo by povedali nie, ak by ich niekto prosil o pomoc, bolo by to sebecké. Neustále nosia so sebou pocit viny z toho, že nikdy nespravia dosť, a to často vedie k znechuteniu. Je potrebné si uvedomiť, že nie sme Boh, a preto nedokážeme slúžiť každému, kto to potrebuje. Ježiš neuzdravil všetkých chorých v Izraeli, ani nevzkriesil každého mŕtveho. Neurobil to a ani my by sme nemali mať pocit, že to musíme spraviť. Len málo kresťanov prepája lásku k sebe samému s láskou k iným. Mnohí si myslia, že starostlivosť o seba samého je *„psychologizovanie“* evanjelia, ktoré pochádza z kultúry zameranej na jednotlivca. Boh nás pozýva položiť svoj život za iných, ale pamätajme si, že najskôr potrebujeme seba a až potom budeme mať čo položiť za iných. Vždy, keď dokážeme načúvať tomu, čo potrebujeme, nerobíme to len pre seba, ale aj pre mnohých ďalších na ktorých má náš život vplyv.

Pre mnohých z nás je prirodzenejšie skôr dávať rady než ich prijímať od druhých. Postupne môžeme nadobudnúť pocit, že máme viac čo ponúknuť než prijať – najmä od tých, ktorí sa nám zdajú menej skúsení. Môžeme si vytvárať predstavy o tom, ako by mala vyzerať správna duchovná cesta, a podľa nich – často nevedome – **hodnotíme druhých.** Vtedy strácame citlivosť pre ich jedinečný príbeh a tempo rastu. Za takýmto postojom sa môže skrývať aj vlastná neistota či nespokojnosť. Namiesto prijatia potom prichádza odstup, snaha meniť druhých alebo tiché uzavretie sa. Ježiš nás však vedie k pokore – k vedomiu, že nevidíme celý obraz, ani o sebe, ani o druhých.

Boh vedie každého z nás jedinečne a vlastným tempom. Nevedie nás cez tlak na výkon, ale cez trpezlivé pozvanie k pravde. Možno práve tam, kde si dovolíme byť úprimní k sebe a k Bohu a prestaneme sa skrývať, začíname zakúšať niečo hlbšie.

PETRA KLUČÁROVÁ |

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 1. 10. 1943 členovia Slovenskej katolíckej mládeže (SKM) predstavili divadelnú hru *„Kríž pod lipami“*. Nacvičila ju pani Anna Vartovníková, manželka riaditeľa školy. V tom istom mesiaci sa konala aj Misijná slávnosť, na ktorej premietal svetelné obrázky s námetom misií páter Kalis, verbista zo Spišského Štiavnika. Dňa 6. 12. SKM usporiadalo mikulášsky večierok. V decembri sa konala v škole na Karolovci aj tlačová výstava. Knihy poslal Spolok sv. Vojtecha a vydavateľstvo Posol. Na tejto výstave sa predali knihy v cene niekoľko tisíc slovenských korún. Miestna skupina SKM dostala z Bratislavy z apoštolskej nunciatúry poďakovanie za svoje výsledky. Ku prvému sv. prijímaniu tohto roku pristúpilo z Markušoviec a Lieskovian 32 žiakov a z Tepličky 12 žiakov. Aj Jednota katolíckych žien horlivo pracuje. Ženy sa schádzajú raz mesačne. Hodnotia náboženský život vo farnosti, dávajú aj podnety kňazom a prevádzajú apoštolát po rodinách, aby duch rodiny bol kresťanský. Starajú sa aj o výzdobu kostola, o bohoslužobné pradlo, kupujú ornáty. Katolícka jednota žien v celoslovenskom merítku žiadala vládu Slovenskej republiky, aby po 1. na katolíckych školách učili len katolícki učitelia, po 2. odhlasovať manželský zákon a odstrániť civilné sobáše a po 3. novelizovať školský zákon z roku 1940. Počas vianočných sviatkov SKM usporiadala divadelné predstavenie v sále hostinca Štefana Mikolaja a to na počesť 40 ročného učiteľského účinkovania zaslúžilej učiteľky Márie Baldusovej.

ŠTEFAN SALOKA, FARÁR |
(Pôvodný zápis vdp. Jána Skraka bez gramatickej korektúry)



Hlavička prvého farského časopisu

AKTUÁLNA TÉMA

ZNAK POKOJA VO SVÄTEJ OMŠI

„Pokoj vám zanechávam, svoj pokoj vám dávam,“ sú slová, ktorými Ježiš pred svojím umučením prisľúbil učeníkom zhromaždeným vo večeradle dar pokoja, aby v nich takto prehĺbil radostnú istotu o svojej trvalej prítomnosti. Po svojom zmŕtvychvstaní Pán napĺňa svoj prísľub, prichádza medzi nich na mieste, kde sa nachádzali zo strachu pred prenasledovateľmi a hovorí: *„Pokoj vám!“* Pokoj ako ovocie vykúpenia, ktoré Kristus priniesol svetu, je darom aj pred dnešný svet. Zmŕtvychvstalý Ježiš aj dnes ponúka tento pokoj svojej Cirkvi, ktorá sa zhromažďuje na slávenie Eucharistie.

Kongregácia pre Boží kult a disciplínu sviatostí v okružnom liste oznámila, že miesto pre znak pokoja sa v liturgii svätej omše meniť nebude. Niektorí totiž navrhovali, aby znak pokoja bol presunutý pred prinášanie obetných darov. Okružný list pred rozposlaním schválil aj pápež František. V liste sú **štyri konkrétne návrhy týkajúce sa dôstojnosti prejavenia znaku pokoja** a spôsoby na zaistenie toho, aby sa zabránilo jeho nesprávnemu používaniu. Rozhodnutie vatikánskej kongregácie zachovať miesto pre znak pokoja v liturgii svätej omše na doterajšom mieste – čiže po premenení a modlitbe Otče náš, pred prijímaním Eucharistie – je ovocím dialógu s biskupmi celého sveta.

Čo sa týka tejto témy, počas zasadania Synody biskupov bola však aj vyjadrená potreba usmerniť toto gesto, ktoré môže nabrať neprimerané prejavy a spôsobiť určitý zmätok v zhromaždení práve pred svätým prijímaním. Je dobré pripomenúť, že **z veľkej hodnoty tohto gesta nič neuberá, ak sa koná striedmo, pre uchovanie klímy primeranej sláveniu, napríklad vymeniť si znak pokoja len s tými, čo stoja najbližšie.** Aj pápež Benedikt XVI. zdôraznil veľkú hodnotu a pravý zmysel znaku pokoja, keďže kresťania ním prispievajú k prekonaniu hlbokých a znepokojujúcich úzkostí ľudí dnešných čias. Pápež takto povzbudil k starostlivosti o tento obrad pokoja, **aby sa toto liturgické gesto konalo v duchu zbožnosti a striedmosti.** Táto téma je dôležitá, lebo ak veriaci nerozumejú a liturgickými gestami nepotvrdia, že správne chápu význam obradu pokoja, oslabí sa kresťanský koncept pokoja a ovplyvní to ich plodnú účasť na Eucharistii. Správne vykonané odovzdanie znaku pokoja medzi účastníkmi omše ich obohacuje a potvrdzuje hodnotu samotného obradu.



Foto: Peter Lazor

Nemalo by to byť teda len akési povrchné a mechanické gesto.

V každom prípade bude potrebné, **aby sa v okamihu odovzdania znaku pokoja definitívne upustilo od niektorých nesprávnych zvykov, ako sú:**

- zavádzanie *„spevu za pokoj“*, ktorý nejestvuje v rímskom obrade,
- opúšťanie svojich miest za účelom odovzdania znaku pokoja,
- vzdialenie sa kňaza od oltára, aby odovzdal znak pokoja veriacim,
- pri niektorých príležitostiach, ako je slávnosť Veľkej noci alebo Vianoc, prípadne pri vysluhovaní sviatosti krstu, prvého svätého prijímania, birmovania, manželstva, posvätných rádov, rehoľných sľubov či pohrebu, využitie znaku pokoja ako príležitosť na gratulácie, blahoželania alebo kondolencie medzi prítomnými.

Keďže toto gesto je tesne pred svätým prijímaním, má naznačovať pokoj Kristov a vzájomnú lásku prv, ako veriaci príjmu sviatosť Eucharistie, čiže telo Kristovo. Kristus je náš pokoj, ten božský pokoj, ktorý ohlasovali proroci a anjeli a ktorý on priniesol svetu svojím veľkonočným tajomstvom. Práve tento pokoj vzkrieseného Pána sa vyprosuje, ohlasuje a odovzdáva pri slávení liturgie aj prostredníctvom ľudského gesta povýšeného do priestoru posvätna.

Dajme si všetci záležať na tom, aby toto liturgické gesto znaku pokoja nebolo len mechanické a zvykové, ale aby vychádzalo z hĺbky našej viery a nášho srdca.

Nech sú aj sviatky Veľkej noci naplnené takýmto pokojom, ktorý pramení v Kristovi.

ŠTEFAN SALOKA, FARÁR
(Spracované podľa časopisu Duchovný Pastier)

NÁZOR PSYCHOLÓGA

BREADCRUMBING

Neosobné správy, občasné lajky a neurčité sľuby. Správanie, ktoré na prvý pohľad pôsobí nevinne, no v skutočnosti môže zanechávať zmätok, neistotu a emocionálne vyčerpanie. Fenomén breadcrumbingu ukazuje, ako málo niekedy stačí na to, aby sme zostali *„zachytení“* vo vzťahu, ktorý v skutočnosti neexistuje.

Breadcrumbing je termín, ktorý sa v psychológii vzťahov používa na označenie správania, pri ktorom **jedna osoba udržiava druhú v kontakte prostredníctvom minimálnych, nepravidelných prejavov záujmu – bez reálneho zámeru budovať hlbší vzťah.** Ide o akési *„dávanie omrviniek“* pozornosti. Na rozdiel od otvoreného odmietnutia alebo jasného ukončenia kontaktu je breadcrumbing nejednoznačný. Človek na druhej strane nevie, na čom je, či ide len o nezáväzný rozhovor, alebo o niečo, čo by sa mohlo rozvinúť. Táto neistota často vedie k tomu, že si situáciu interpretuje optimistickejšie, než v skutočnosti je. Breadcrumbing sa najčastejšie objavuje v romantických alebo potenciálne romantických vzťahoch, no môže sa vyskytnúť aj v priateľstvách či online komunikácii. Moderné technológie mu pritom vytvárajú ideálne podmienky.

KVAPKY POZORNOSTI

Typickým prejavom breadcrumbingu je nepravidelná, ale opakujúca sa komunikácia. Môže ísť o správy typu *„Ako sa máš?“* po dlhšom období ticha, reakcie na stories, lajky starších fotografií alebo občasné návrhy na stretnutie, ktoré sa však nikdy nerealizujú. Charakteristické je, že kontakt prichádza v momentoch, keď druhá osoba už začína strácať záujem alebo sa emocionálne odpája. *„Breadcrumber“* tak akoby opäť zapáli iskru nádeje. V komunikácii často chýba konzistentnosť, hĺbka aj konkrétnosť. Ďalším znakom je vyhýbanie sa záväzkom a jasným odpovediam. Na priame otázky o úmysloch môže druhá strana reagovať neurčito, meniť tému alebo odpovedať spôsobom, ktorý ponecháva viac otázok než odpovedí. **Vzťah tak zostáva v medzipriestore – ani sa neposúva, ani sa neukončuje.**

AKO MÔŽE BREADCRUMBING UŠKODIŤ

Striedanie pozornosti a jej absencie aktivuje podobné mechanizmy ako tzv. prerušované posilňovanie – fenomén, pri ktorom nepravidelné *„odmeny“* (v tomto prípade prejavy záujmu) vedú k silnejšiemu pripútaniu. Výsled- ▶

kom je, že človek môže zostať emocionálne investovaný vo vzťahu, ktorý mu v skutočnosti nič stabilné neprináša. Objavujú sa pocity neistoty, frustrácie, ale aj zníženého sebavedomia. Časté sú myšlienky typu: *„Prečo sa ozýva, keď o mňa nemá záujem?“* alebo *„Možno ja robím niečo zle, nie som dosť dobrý.“* Dlhodobejšie vystavenie takémuto správaniu môže viesť k vyčerpaniu a strate dôvery k druhým, ale aj k vlastnému úsudku. Človek začne spochybňovať svoje vnímanie reality a môže mať problém rozlíšiť, čo je ešte zdravá dynamika a čo už nie.

AKO SI S TÝM PORADIŤ

Ak máte pocit, že ste sa ocitli v situácii breadcrumbingu, dôležité je vrátiť sa k vlastnému prežívaniu. Namiesto analyzovania správania druhej osoby môže byť užitočnejšie položiť si otázku: *„Ako sa v tomto vzťahu cítim?“* Ak prevláda neistota, napätie alebo zmätok, je to dôležitý signál. **Pomáha aj nastavenie jasných hraníc.** Môže to znamenať **otvorený rozhovor** o očakávaniach, ale **aj rozhodnutie** obmedziť alebo ukončiť kontakt, ak druhá strana nie je schopná alebo ochotná komunikovať jasne. **Hranice nie sú trestom pre druhého, ale ochranou vlastného psychického priestoru**. Rovnako dôležité je pozrieť sa aj na vlastné správanie. Každý z nás sa môže niekedy ocitnúť v role *„breadcrumbera“*, napríklad, keď si nie sme istí svojimi pocitmi, nechceme druhého zraniť alebo si len udržiavame otvorené možnosti. Uvedomenie si tohto vzorca je prvým krokom k zmene.

Zdravé vzťahy stoja na jasnosti, konzistentnosti a rešpekte. To neznamená, že musia byť dokonalé, ale mali by byť čitateľné a bezpečné. Ak namiesto toho dostávame len „omrvinky“, možno je čas položiť si otázku, či si naozaj nechceme dopriať viac.

ZUZANA KLUČÁROVÁ | PSYCHOLOGIČKA



Foto: Peter Lazor

Z FILIÁLKY TEPLIČKA

KRÁČAJME ŽIVOTOM S VĎAČNOSŤOU A POKOROU

Vďačnosť nie je iba slušnosť, ale aj duchovná sila, ktorá premieňa naše srdce a pohľad na svet. Vďačnosť je viac než len slovko ďakujem. V kresťanskej tradícii je vďačnosť úzko spätá s pokorou, dôverou a schopnosťou vidieť Božiu prítomnosť aj v ťažkostiach Vďačný človek nepopiera bolesť, ale nachádza v nej zmysel a nádej.

AKO MÔŽEME PREJAVOVAŤ VĎAČNOSŤ V KAŽDODENNOM ŽIVOTE

Vďačnosť nie je len našou reakciou na dobré veci, ktoré sa nám stanú. Vďačnosť je stav bytia, náš postoj k životu so všetkým, čo prináša. Lebo aj v ťažkých chvíľach nás môže vďačnosť viesť k hlbšiemu pochopeniu seba a sveta okolo nás.

Vyjadrenie vďačnosti je jedným z najkrajších prejavov ľudskosti. Či už ďakujeme Bohu za všetky dobrodenia a milosti, ktoré sa nám dostávajú, rodičom za život, dar viery a výchovy, priateľom za čas a pomocnú ruku, za zdravie a pokoj v rodine. Slová poďakovania a modlitby majú veľkú moc. Vďačnosť nás učí žiť v prítomnom okamihu a tešiť sa z každodenných maličkostí, ktoré život prináša.

Vďačnosť je naša odpoveď na správanie či udalosť, ktorá nám bola dopriata. Často bez nášho pričinenia, z veľkorysosti iného človeka či z Božej milosti. Je akousi zázračnou silou, vďaka ktorej môžeme vnímať dobro okolo nás od ľudí alebo ako *„vymodlené a vyprosené“* Božie dary.

Vďačnosť nám pomáha udržiavať kvalitnejšie medziľudské vzťahy. Vďační ľudia sú viac naklonení odpusteniu, sú menej materialisticky založení a menej závistliví. Práve naopak, sú dobroprajní a ochotní rozdeliť sa. V spoločenstve, v ktorom žijú, prinášajú pokoj a pohodu. Prejavujme svoju vďačnosť slovami, skutkami alebo len milým úsmevom. Pretože vďačnosť obohacuje nielen tých, ktorým je venovaná, ale aj nás samotných.

POKORA ZNAMENÁ KRÁČAŤ V PRAVDE

Pokora je, keď úprimne dokážeme povedať pravdu o sebe, svojich nedostatkoch, slabostiach či nedokonalostiach a pritom nestratíme pocit vlastnej hodnoty a sebavedomia. Pokora nie je slabosťou či neschopnosťou. **Pokora je sloboda**. Pokorný človek nepotrebuje nikomu nič dokazovať a ani s nikým súťažiť. Lebo pokora tak ako vďačnosť je naše myslenie, cítenie, svedomie a náš vzťah k blížnemu a k spoločenstvu, v ktorom žijeme.

V úprimnej pokore k blížnym sa napĺňa zákon Božej lásky: *„Milovať blížneho ako seba samého.“* Ako kresťania sme povolaní slúžiť potrebám núdznych a trpiacich. Skutky milosrdenstva sú základom našej viery: *„Lebo ako telo bez ducha je mŕtve, tak mŕtva je aj naša viera bez skutkov.“* (Jak 2,26)

Pokora je aj ochota slúžiť ľuďom a potrebám spoločenstva. Úroveň duchovného a cirkevného života nezávisí len od kňaza, ale hlavne od ochoty veriacich prijať službu pre Božie veci – stať sa lektorom, miništrantom, členom hospodárskej či pastoračnej rady, modliť sa ruženec pred svätou omšou, upratovať kostol... Žiaľ, skutočnosť je taká, že ľudia odmietajú slúžiť pre dobro spoločenstva. Toto nie je cesta pokory, ktorou chceme kráčať v pravde. Premýšľajme nad sebou a zamyslime sa na tým, aká je naša viera a či sa prejavuje aj v skutkoch.

MÁRIA KOŇAKOVÁ |

KAPUCÍNSKE OKIENKO

SLÁVENIE TRANZITU SV. FRANTIŠKA Z ASSISI (1226 - 2026)

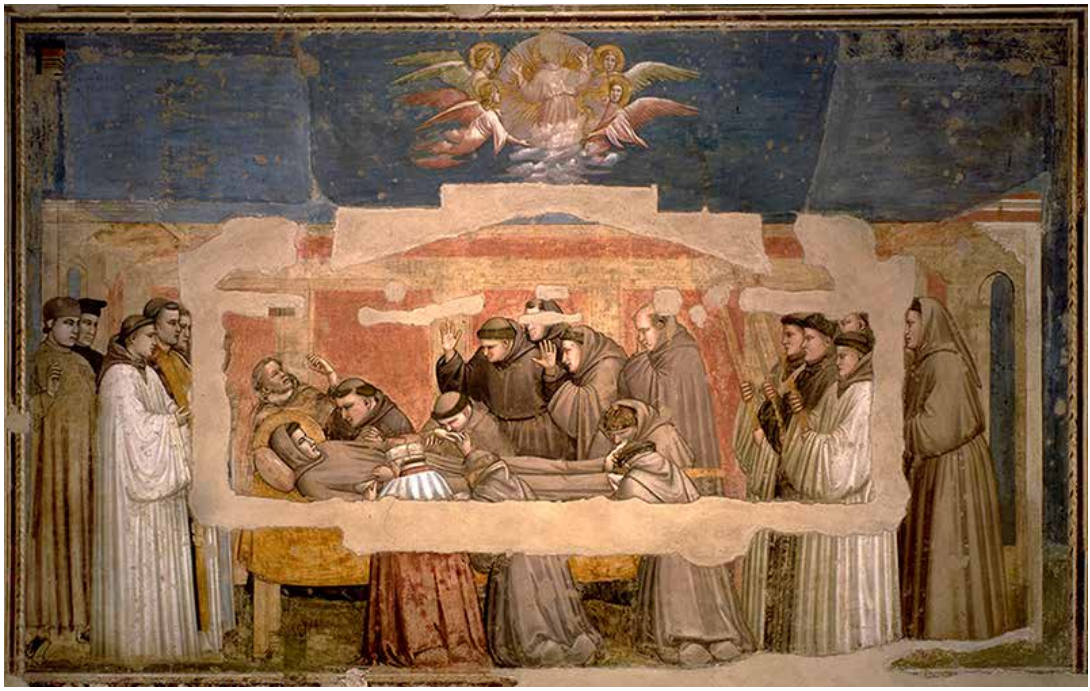


Františkánska rodina slávi **osemstoročné františkánske jubileá** od roku 2023 do roku 2026. Slávenie týchto jubileí je nepochybne dobrou príležitosťou na zviditeľnenie františkánskej rodiny aj mimo cirkevného prostredia.

František (Poverello) si bol vedomý, že všetko v jeho živote je slobodný dar Božej lásky. *„A všetky dobrá pripisujme Pánovi, Všemohúcemu a najvyššiemu Bohu, pamätajúc, že všetko dobro patrí jemu, a ďakujme za všetko jemu, od ktorého pochádza všetko dobro.“* (NReg 17,17)

On nielen prijal Božie dary, ale rozhodol sa vrátiť ich späť, preto dnes, o 800 rokov neskôr, môžeme sláviť päť jubileí. Tieto jubileá nás pozývajú žiť koncept prijímania lásky a jej premenenia na sebadarovanie a vrátenie ju druhým.

- Slávenie Reguly 1223 – 2023
- Slávenie Vianoc v Grecciu 1223 – 2023
- Slávenie daru stigiem 1224 – 2024
- Slávenie Piesne brata Slnka 1225 – 2025
- Slávenie Tranzitu Františka z Assisi 1226 – 2026



Pohreb Sv Františka (Giotto di Bondone približne v rokoch 1325 – 1328. Dielo sa nachádza v kaplnke Bardi v Bazilike Santa Croce vo Florencii.

SLÁVENIE TRANZITU FRANTIŠKA Z ASSISI 1226 - 2026

V súčasnej spoločnosti len zriedka myslíme na smrť, nielen preto, že nám pripomína, že sme smrteľní, ale aj preto, lebo odstraňuje falošnú istotu, ktorá plynie z presvedčenia, že my sme pánmi času a života. Na druhej strane František z Assisi vítal sestru Smrť piesňou, pretože pochopil, že smrť neznamená koniec všetkého, ale koniec, ktorý nám umožňuje vstúpiť do plného spoločenstva s Bohom. Isteže, život je dar, ktorý musí byť vrátený späť: *„Preto si nenechávajte pre seba nič svoje, aby vás celých prijal ten, ktorý sa vám celý odovzdáva.“* (LRad 29)

Oslava 800-ročného jubilea Tranzitu Františka z Assisi nás pozýva rozjímať nad naším životom, a tak zaregistrovať vo všetkom Božiu prítomnosť a Božie pôsobenie, a to aj v ťažkých a dramatických situáciách, ktoré sme zakúsili, alebo práve zakúšame. Je to príležitosť ďakovať Bohu za všetky dary, ktoré nám uštedril, zvlášť za dar Františka z Assisi.

Keď sa už blížil jeho prechod, povedal František svojim bratom: *„Začnime, bratia, slúžiť Pánu Bohu, pretože sme doteraz málo alebo takmer nič neurobili. Nebral do úvahy, že on už takmer dosiahol svoj cieľ, ale neúnavne, v úsilí o svätú novosť, stále dúfal v nový začiatok. Chcel sa vrátiť k slúženiu malomocným.“* (1 Cel 103)

Tranzitus Františka z Assisi nám pripomína, že každý deň je príležitosťou začať znovu, obnoviť svoju odpoveď na volanie Pána. On nás posiela ako bratov a sestry ďalej, do celého sveta, aby sme o ňom svedčili slovami aj skutkami, aby sme každého pritiahli k láske Božej (porov. VykOt 5).

Napokon slávenie prechodu Poverella do večnosti je príležitosťou pripomínať si, že sme povolaní k svätosti, a tak ako František máme byť odrazom krásy evanjelia, pretože *„svätosť je najpríťažlivejšou tvárou Cirkvi.“* (Gaudete et exultate 9)

MODLITBA SV. FRANTIŠKA PRED KRÍŽOM

Je najstarším spisom svätého Františka. Modlieval sa ju pod krížom v Kostolíku sv. Damiána v čase svojho obrátenia.

Najvyšší a slávny Bože,
osvieť temnoty môjho srdca.
Daj mi pravú vieru, pevnú nádej,
dokonalú lásku, hlbokú pokoru.
Pane, daj mi správne poznanie,
aby som mohol plniť tvoju opravdivú a svätú vôľu. Amen.

MÁRIA GREČKOVÁ | UL. MICHALSKÁ

(Zdroj. Konferencia františkánskej rodiny Prot.N.15/2021v Assisi, 2. októbra 2021)



Modlitba pri kríži v San Damiano pri kríži, Giotto di Bondone, 1295-1299, Bazilika sv. Františka v Assisi

AUGUSTINIÁNSKE OKIENKO

SVÄTÁ KLÁRA OD KRÍŽA Z MONTEFALCA – SVÄTÁ, KTORÁ ŽILA S KRÍŽOM V SRDCI

Svätá Klára z Montefalca, oslavovaná 17. augusta, je uctievaná pre svoje hlboké mystické zážitky, vrúcnu oddanosť Kristovmu umučeniu a svoju úlohu opátstva, ktorým viedla ostatných na ich duchovných cestách.



Obraz sv. Kláry z Montefalca

Svätá Klára sa narodila v roku 1268 v Montefalcu v Taliansku do zbožnej kresťanskej rodiny. Od mladého veku Klára prejavovala intenzívnu túžbu zasvätiť svoj život Bohu.

Klára mala o desať rokov staršiu sestru Giovannu, ktorá vstúpila do akéhosi kláštora, ktorý ani nebol kláštorom, ale zoskupením niekoľkých dievčat, ktoré sa rozhodli žiť podľa rehoľných zásad. Tieto dievčatá však nemali žiadne cirkevné schválenie. Klára ako šesťročná vstupuje do tohto kláštora, lebo chcela nasledovať príklad svojej sestry. Postupne táto rehoľa musela prejsť určitým schválením, a tak sa v roku 1290 sestry rozhodli, že príjmu regulu sv. Augustína, takže sa z nich stali sestry augustiniánky.

Klára postupne rástla, bolo to dievča mnohých čností. Avšak prežívala akúsi krízu. Cítila, že Boh nie je pri nej. A preto prosila Ježiša, aby aj ona mohla mať účasť na jeho utrpení. V roku 1291 jej sestra Giovanna zomrela a ju ako 23 ročnú zvolili, napriek jej nesúhlasu, za predstavenú kláštora, ktorou zostala až do konca svojho života. Zodpovedná za komunitu viedla sestry po ceste k dokonalosti a život v kláštore budovala

na základoch augustiniánskej regule. Svojou húževnatosťou dala nový impulz tejto rehoľnej komunite. Klára predefinovala nanovo spôsob spoločného života v kláštore, určiac všetkým sestrám potrebu manuálnej práce, ale ponechajúc veľkú slobodu pre tie, ktoré inklinovali ku kontemplatívnemu spôsobu života. **Od ostatných sa odlišovala ako žena s osvieteným odhodlaním.** K dverám kláštora prichádzalo mnoho chudobných a núdznych s prosbou a Klára bola vždy pripravená podať im niečo na zjedenie alebo poskytnúť slovo útechy. Pre učencov, kňazov a vyššie duchovenstvo bola múdrou radkyňou, schopnou čítať v srdciach iných a predvídať udalosti. To všetko napriek ťažkej skúške duchovnej vyprahnutosti, ktorá ju trápila 11 rokov.

Klára predefinovala nanovo spôsob spoločného života v kláštore, určiac všetkým sestrám potrebu manuálnej práce, ale ponechajúc veľkú slobodu pre tie, ktoré inklinovali ku kontemplatívnemu spôsobu života.

Keď mala asi 26 rokov, mala mystické videnie, v ktorom sa jej zjavil Ježiš. *„Mám svojho Ježiša v mojom srdci,“* opakovala po tom, čo sa jej Kristus zjavil v kláštornej záhrade ako trpiaci pútnik a povedal jej: *„Chodil som po zemi a hľadal som osobu, ktorá by mi pomohla niesť kríž. A našiel som teba. Ak chceš, pomôž mi a zober môj kríž.“*

Tradícia hovorí, že Ježiš ako pútnik, jej so slovami: *„Hľadám pevné miesto, kde by som mohol zasadiť kríž, a tu nachádzam to správne miesto,“* podaroval svoju palicu a po jej zasadení z nej vyrástol strom, ktorému sa darí dodnes. Je to strom Melia Azedarach, pôvodom z Himalájí, alebo *„strom svätej Kláry“*, ktorého drevnaté semená sa už po stáročia používajú na výrobu ružencov.

Klára zomrela 17. augusta 1308 a jej spolusestry sa rozhodli zachovať jej telo. Vybrali jej vnútorné orgány a v jej srdci boli objavené znaky Kristovho umučenia v podobe tvrdých šliach z mäsa, na jednej strane kríž, tri klince, špongia a trstenica; a na druhej strane stĺp, bič a koruna. Dodnes sa tento kríž uchováva spolu so srdcom sv. Kláry aj s jej neporušeným telom v Sanktuáriu sv. Kláry v Montefalcu.

Aj keď sa sestra Klára nedá napodobniť v jej osobnej skúsenosti, zostane navždy príťažlivá. V čistej postave sv. Kláry nájdeme pravú lásku a nadšenie pre Boha, poslušné odovzdanie sa, ktoré Bohu umožní formovať stvorenia pre svoju radosť.

BARBORA ZAREMSKÁ |



Foto: Slávnosť, sv. Kláry https://www.agostinianemontefalco.it/chiara/

PRE DETI

MILOSRDENSTVO

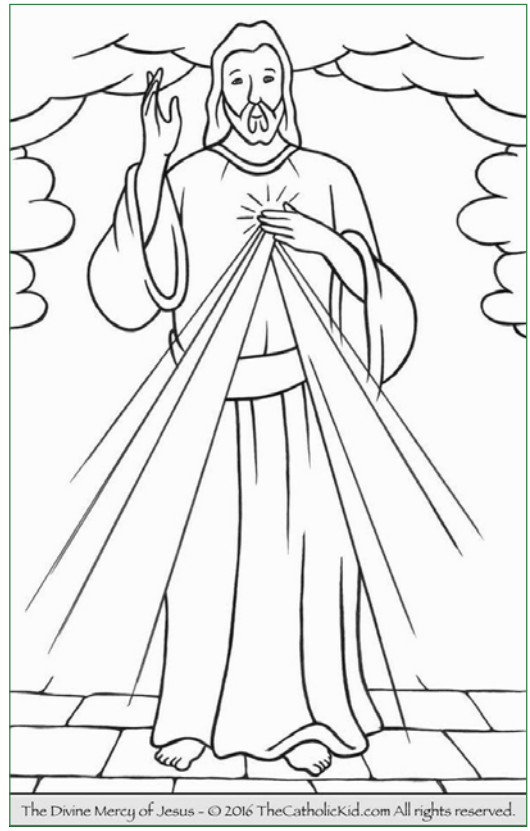
Druhá veľkonočná nedeľa je Nedeľou Božieho milosrdenstva. Niektorí sa zúčastňujeme púti do Svätyne Božieho milosrdenstva v Smižanoch. Možno niektorí navštívili aj mesto Krakov, kde pôsobila sestra Faustína.

Pán Ježiš trpel na kríži, aby nás vykúpil, aby nám mohli byť odpustené hriechy. Vieme, že je milosrdný, teda že nás veľmi ľúbi a s láskou nám odpúšťa. Kde má tento sviatok pôvod?

Sestra Faustína bola poľská rehoľníčka z Kongregácie sestier Matky Božieho Milosrdenstva. Veľmi rada sa modlila a cítila veľkú lásku k Pánovi Ježišovi. Stala sa známou ako apoštolka Božieho milosrdenstva, ktorej sám Pán Ježiš zveril šírenie posolstva o jeho milosrdnej láske k svetu, čo zaznamenala vo svojom Denníčku. Boh nám cez sestru Faustínu pripomína, že Ježišova láska je veľmi veľká a že chce, aby celý svet poznal jeho milosrdenstvo.

Prostredníctvom sv. Faustíny svet dostal do daru niekoľko dôležitých vecí, na ktoré sa môžeme spoľahnúť, keď sa cítime stratení alebo smutní:

- **Obraz Milosrdného Pána Ježiša**, na ktorom je napísané: *„Ježišu, dôverujem ti.“* Pán Ježiš sľúbil, že duša, ktorá ho uctieva, bude v bezpečí a bude mať ochranu aj v ťažkých časoch.
- **Modlitba korunky Božieho milosrdenstva**, s ktorou je spojený prísľub, že modlitba za dušu (nielen za svoju) prináša milosti a pomáha k spáse duší. Kňazi ju podávajú ako pomoc v ťažkých chvíľach. Aj ten najhriešnejší človek môže prísť k milosrdenstvu, ak sa modlí.
- **Samotné Božie milosrdenstvo**. Keď aj veľký hriech znie strašidelne, Boh nám hovorí: *„Nebojte sa a poďte ku mne s dôverou, ako dieťa k mame.“*
- **Tretia hodina** je zvláštnou chvíľou dňa, kedy Ježiš prosí o milosrdenstvo pre všetkých a nazýva ju časom veľkého milosrdenstva.
- **Sviatok Božieho milosrdenstva** má byť miestom pokoja a otvorených prameňov milosrdenstva pre všetkých. Ak sa ľudia svätou spoveďou a svätým prijímaním priblížia k Bohu, dostanú odpustenie a pokoj.
- Ježiš chcel, aby sme sa **deväť dní pred sviatkom** modlili túto korunku. Prvý deň je na Veľký piatok.
- Ak ľudia prejavujú **úctu k Božiemu milosrdenstvu**, Boh ich bude chrániť a pomáhať im aj v čase smrti.



Nezáleží na tom, čo sa stalo, vždy môžeme požiadať Boha o milosrdenstvo a on vždy pomôže, lebo Boh je verný.

Milé dievčatá a chlapci, ponúkame vám maľovanku obrazu Milosrdného Ježiša. Ježiš v bielom rúchu so stopami po ukrižovaní nás požehnáva pravou rukou a ľavou ukazuje na svoje srdce, z ktorého vychádzajú dva lúče – červený (krv) a bledý (voda), symbolizujúce sviatosti a milosti. Vyfarbite obraz Božieho milosrdenstva a napíšte do každého lúča, ktorý vyviera z Ježišovho srdca, jednu vec, za ktorú chcete Bohu poďakovať.

ADRIANA LAZOROVÁ

PRE RODIČOV

SLUŠNOSŤ

Nemusíme siahať do ďalekej histórie, stačí si spomenúť na roky nášho detstva. Mamka stlačila ruku dieťaťu, keď šiel niekto oproti, a ono vedelo, že mu dáva najavo, aby sa nahlas pozdravilo. Do škôl sa chodievalo v sukniach, nohaviciach. Bolo nepredstaviteľné mať oblečené tepláky mimo domu či telesnej výchovy. Starší si aj na telesnej výchove pamätajú predpísaný odev – biele tričká či tielka a modré nohavičky či červené trenírky. Nehovoriac o tom, že starší páni nosievali klobúky, ktoré vždy pri stretnutí s inými, hlavne dámami, pozdvihli z hlavy a úctivo sa s pozdravením uklonili. Slovenčinárka nám zvýrazňovala, že pri stretnutí s ľuďmi je dôležité nielen sa pozdraviť, ale aj prihovoriť sa a venovať im chvíľu času...

Akosi sme sa s dobou posunuli. „*Zhrubli*“ sme v obliekaní i v správaní. Stávame sa menej všímavými, pozornými. Kde to vyúsťuje? Možno predpokladať, že k asociálnemu správaniu či k postupnej delikvencii? Azda je toto tvrdenie prehnané. No stále rezonuje: „*Čo na srdci, to na jazyku*,“ alebo: „*Čo je vo vnútri, to sa odzrkadlí navonok*.“ Učiť deti slušnosti a etikete môže byť predzvesťou lepšej budúcnosti, kde si budú ľudia jeden druhého vážiť a napriek rozvoju technológií, módnych trendov, nebudú podliehať nekultúrnosti a nevraživosti.

Pravidlá slušného správania by malo ovládať každé dieťa ešte pred nástupom do základnej školy. Našim rodičom vo výuke etikety a slušného správania kedysi asistovala Bambuľka s dedom Jozefom. Vtedy i dnes by mali byť najväčším vzorom rodičia. **V knihe Pamely Duckerman A dosť! Francúzske deti nevystrájajú pri jedle** sa rozpráva o tom, ako francúzske mamičky vychovávajú svoje deti a učia ich pravidlám etikety. Berúc si inšpiráciu z tejto publikácie, ponúkneme sériu článkov o etikete pri výchove.

Deti by mali vedieť, že je slušné o niečo poprosiť a tiež poďakovať za jedlo, za darček aj za pochvalu. Ak sa to ešte nenaučili, pozrime sa spoločne na to, či si ďakujeme navzájom so svojím partnerom alebo s rodičmi. Ak budeme zázračné slovíčka používať často medzi sebou, pridá sa aj drobec, ktorý preberá vzorce nášho správania. Rovnako pozdraviť sa je základom slušnosti. Už dvoj- až trojročné dieťa by sa malo vedieť zreteľne pozdraviť rodičom kamarátov, priateľom či kolegom rodičov, rodine, susedom a na dedinách prakticky každému, kto vyzerá staršie.

Dnes sa stretávame s neslušným správaním aj u dospelých. Čoraz častejšie narazíme na ľudí, ktorí neodzdravia, sú nervózni, okríknu nás, či už je to predavačka, taxikár, šofér autobusu, staršia pani alebo lekár. Ako rodičia máme obrovskú moc vychovať slušnejšiu generáciu. Vysvetlime deťom, že ak sa ľudia nesprávajú tak, akoby sme očakávali, ešte neznamená, že by sme to mali prestať robiť my. Povedzme im, že niektorí ľudia jednoducho mali zlý deň, alebo sa ako deti nenaučili slušnosti. **Vo svete je však mnoho slušných ľudí** a my medzi nich patríme. Preto by sme na základy slušného správania nemali zabúdať, ale naopak, mali by sme byť príkladom aj ostatným.

ADRIANA LAZOROVÁ |

Spracované podľa: https://www.mackoviahracky.sk/blog/etiketa-deti/, Pamela Duckerman – A dosť! Francúzske deti nevystrájajú pri jedle



Pytačky, rok 1890. Foto: archív Miroslava Lazniová

REPORTÁŽ

PLNÝ HORLIVOSTI ZA PÁNA

Slová proroka Eliáša sa stali duchovným mottom Jubilejného roka Spišskej diecézy, od ktorej založenia uplynulo 250 rokov. Spišské biskupstvo vzniklo vyčlenením z Ostrihomského arcibiskupstva 13. marca 1776. Pápež Pius VI. ho zriadil na základe dekrétu Márie Terézie, aby Cirkev bola bližšie k ľuďom a evanjelium sa hlásalo účinnejšie. Počas 250 rokov Boh sprevádzal náš kraj, posilňoval ho v časoch rozkvetu aj skúšok a udržiaval živý plameň viery v našich farnostiach i rodinách.

SLÁVNOSTNÉ OTVORENIE JUBILEA

Otvorenie jubilea sa konalo v piatok 13. marca 2026 **v Konkatedrále Sedembolestnej Panny Márie v Poprade,** kam putovali tisíce veriacich z celej našej diecézy a spolu s nimi naši biskupi, viac ako 260 kňazov, desiatky rehoľníkov, aby sme ako jedno spoločenstvo vzdali Bohu vďaku za 250 rokov existencie, služby a požehnania našej diecézy a vyprosili si požehnanie pre jej ďalšie smerovanie. O veľkom záujme veriacich o túto výnimočnú slávnosť svedčí aj fakt, že už takmer hodinu a pol pred jej otvorením boli zaplnené všetky miesta na sedenie v kostole. Chrám sviatočne vyzdobený kvetmi, množstvo duchovných otcov na čele s apoštolským nunciom, spevácky zbor z Tvrdošína a Krivej, spoločenstvo veriacich z Liptova, Oravy a Spiša v zaplnenom kostole, v stane, či pred kostolom – to všetko dotváralo neopakovateľnú radostnú duchovnú atmosféru. Jubilejný rok má byť pre veriacich Spišskej diecézy pozvaním k duchovnej obnove a prehĺbeniu viery, časom milosti a obrátenia.

V úvode slávnosti všetkých prítomných srdečne privítal **spišský biskup František Trstenský** a povedal, že Pán neprestával sprevádzať našu Spišskú diecézu počas 250 rokov. Prihovoril sa aj apoštolský nuncius Nicola Girasoli, ktorý zdôraznil, že otvárame jubilejný rok, ale máme si otvoriť aj svoje srdcia a s radosťou ohlasovať evanjelium.

SLÁVENIE SVÄTEJ OMŠE

Slávnostnú liturgiu otvoril symbolický obrad svetla. Počas neho bola zapálená jubilejná svieca, ktorá ako symbol Krista – Svetla sveta bude horieť počas jubilejného roka pri oltári v každom chráme Spišskej diecézy. Slávnostnú svätú omšu celebroval **apoštolský nuncius na Slovensku Mons. Nicola Girasoli.** Všade, kde sa objaví, nabáda veriacich k väčšej duchovnej zbožnosti, horlivejšiemu prežívaniu viery a svojím radostným prejavom a talianskym temperamentom dokáže získať veriacich pre hlbšie prežívanie svätej omše. Aj tentokrát už cestou k obetnému stolu s veľkou radosťou zamával veriacim, čím s nimi okamžite nadviazal kontakt



Otvorenie Jubilejného roka Spišskej diecézy v Konkatedrále v Poprade. Biskup F. Trstenský odovzdáva dar nunciovi



a atmosféra na slávnosti bola hneď živšia, radostnejšia. Blízkosť k slovenskému národu prejavuje Nicola Girasoli aj tým, že slávi svätú omšu v slovenčine, ako sa to udialo aj teraz v Poprade.

Vo svojej homílii nás povzbudil, aby naša viera bola čitateľná v postojoch každodenného života, v ochote slúžiť, v blízkosti k ľuďom, aby sme boli Cirkvou v pohybe a s radosťou, horlivosťou a láskou ohlasovali Ježišove evanjelium. Pred modlitbou Otče náš nás vyzval, aby sme sa spojili rukami, ale aj srdcami a tým deklarovali, že sme spojení v jednej diecéze. Osobitným momentom po svätom prijímaní bolo odovzdanie relikvie svätého Martina, patróna diecézy, ktorá bude počas jubilejného roka putovať po jednotlivých farnostiach diecézy.



DOJÍMAVÝ ZÁVER SLÁVNOSTI

Po svätej omši poďakoval biskup František farnosti Poprad za prijatie aj všetkým ostatným za organizáciu i priebeh slávnosti a dodal: *„Ďakujem vám všetkým, ktorí ste prišli, lebo to bolo silné svedectvo viery! Nech nás Pán vedie, aby sme boli živou, radostnou a misijnou Cirkvou.“* Pripomenul, že súčasťou jubilejného roka budú viaceré duchovné, kultúrne a pastoračné podujatia, ako púť do Ostrihomu, Levočská púť, na ktorú prijal pozvanie jeruzalemský patriarcha, kardinál Pierbattista Pizzaballa, Národné stretnutie mládeže v Poprade i záverečné celoslovenské slávenie 26. septembra 2026 v Spišskej Kapitule s legátom Svätého Otca.

V mene Božieho ľudu poďakoval apoštolskému nunciovi Nicolovi Girasolimu, že nás svojím radostným prejavom i Božím slovom povzbudil pri slávení svätej omše a pri príležitosti 20. výročia jeho biskupskej vysviacky mu venoval netradičné dary. Pridal sa aj spevácky zbor žalmom **Čím sa zavďačím nášmu Pánovi za všetko, čo mi dal.** A to v taliančine, čo bolo nesmierne dojímavé pre nuncia, ale i duchovných, veriacich. Potom spišský pomocný biskup Ján Kuboš zablahoželal biskupovi Františkovi k narodeninám, ktoré slávil práve v tento deň: *„Aby v múdrosti a láske viedol Boží ľud k spáse...“* A znovu zaznel z chóru krásny spev **Áronovho požehnania Nech ťa žehná Pán**, čo bolo opäť emotívne. Po slávnostnom požehnaní apoštolského nuncia a pápežskej hymne zaznela chrámom zasvätenom Panne Márii jedna z najkrajších mariánskych piesní Stotisíc ráz ťa tu pozdravujeme...

JOZEF SENDREJ |
Foto: FB Človek a viera - Slovensko, Lucia Kubičárová, Tomáš Šuba

Milan Rúfus

BÁSEŇ O DARE

Vďačnosti plný
svedčím pred Božou tvárou:

Bytie je dar.
Dar plný pestrých darov.

Plynúci čas,
ten neúprosný vladár,
ešte aj smrť
vie premeniť v ňom na dar.

Nesmierny Bože, viem,
neprahneš po velebe.
No za tie dary ďakujem Tebe.

Najviac za dar, čo nikdy neublíži,
na ľudskej hlave neskriví ani vláska.

Tvoj Syn,
keď visel hore na kríži,
pokrstil ten dar.

A dal mu meno Láska.

Výber: BARBORA CHOVANCOVÁ

REPORT/ODBORNÁ PREDNÁŠKA

TURÍNSKE PLÁTNO: TICHÝ SVEDOK UMUČENIA A NÁDEJE ZMŔTVYCHVSTANIA

V uplynulých dňoch sme v našej farnosti mali vzácnu príležitosť zastaviť sa pri jednej z najväčších záhad kresťanského sveta a unikátnej relikvii Ježišovho zmŕtvychvstania. Vypočuli sme si podnetnú prednášku o Turínskom plátne – v stredu 11. marca 2026 po svätej omši o 17.30 hod. v Tepličke a v nedeľu 15. marca 2026 po krížovej ceste o 14.00 hod. v Markušovciach.

Podnetne duchovná a zároveň odborná prednáška **Ing. Michala Marcinčina o Turínskom plátne** nám otvorila dvere k hlbšiemu pochopeniu toho, čo pre nás Kristus vytrpel, a zároveň nám ponúkla fascinujúci pohľad na prienik viery a vedy.

Turínske plátno nie je len kus starej látky. Vedecké skúmania, ktoré prebiehajú už desaťročia, potvrdzujú, že obraz na plátne nevznikol štetcom ani žiadnou známou umeleckou technikou. Je to priam *„fotografický negatív“*, ktorý zachytáva anatómiu utrpenia s neuveriteľnou presnosťou.

Prednášajúci nám detailne priblížil stopy, ktoré na plátne zanechalo kruté bičovanie, korunovanie tŕním i samotné ukrižovanie. Z lekárskeho hľadiska vidíme na plátne muža, ktorý prešiel extrémnym fyzickým týraním. Spôsob ukrižovania, kde klince neprechádzali cez dlane, ale cez zápästia, presne zodpovedá historickým faktom, ktoré v čase vzniku stredovekých falzifikátov neboli známe. Každá rana na tomto plátne je nemým výkrikom lásky Boha k človeku.

Hoci je plátno obrazom smrti, pre nás kresťanov je predovšetkým svedectvom života. Vedci dodnes nevedia vysvetliť, ako presne obraz na povrchových vláknach vznikol. Mnohí hovoria o záblesku neznámej energie v momente, keď sa telo uvoľnilo z látky. Turínske plátno je tak *„ikonou zmŕtvychvstania“* – zachytáva moment medzi smrťou a vzkriesením, moment, kedy tma ustupuje Svetlu.

Ak by sme chceli kópiu tohto vzácneho plátna vidieť, nemusíme chodiť ďaleko. **Na Spišskej Kapitule momentálne prebieha výstava vernej kópie Turínskeho plátna.** Je to jedinečná možnosť v tichu kontemplovať nad tajomstvom našej spásy.

Veríme, že poznatky z prednášky v nás nezostanú len ako historické fakty, ale že v nás upevnia vieru v toho, ktorý za nás zomrel a vstal z mŕtvych.

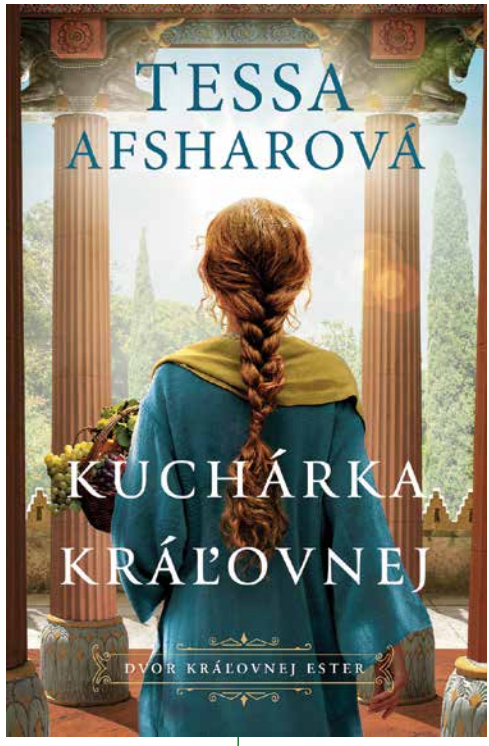
VLADIMÍR FEDOREK |
farský vikár



RECENZIA/KNIHA

TESSA AFSHAROVÁ
KUCHÁRKA KRÁĽOVNEJ

Historický román zasadený do prostredia starovekej Perzie ponúka čitateľom príbeh o hľadaní vlastného miesta, vzťahoch a rozhodnutiach, ktoré nie sú vždy jednoduché. Autorka stavia na známych kulisách biblického sveta, no do popredia dáva najmä osobné osudy svojich hrdinov. Tessa Afsharová patrí medzi autorky, ktoré sa dlhodobo venujú historickým románom inšpirovaným biblickým prostredím.



Narodila sa v Iráne, neskôr žila v Európe a v USA, čo sa odráža aj v jej citlivom prístupe k rôznym kultúram a témam identity. Vo svojich knihách sa zameriava najmä na menej známe postavy z biblických príbehov alebo na fiktívnych hrdinov, ktorých osudy zasadzuje do reálnych historických kulís. **Jej štýl je prístupný, skôr pokojný než dramatický, a často pracuje s témami viery, hľadania zmyslu života a medziľudských vzťahov.** V zahraničí si získala stabilnú čitateľskú základňu, najmä medzi priaznivcami historickej a duchovne ladenej beletrie.

Román Kuchárka kráľovnej sa odohráva na dvore perzskej kráľovnej Ester. Hlavnou postavou je Roxana, mladá žena z urodzenej rodiny, ktorá však prišla o svoj majetok. Roxana sa snaží zabezpečiť svoju budúcnosť aj budúcnosť svojich blízkych. Vďaka svojej šikovnosti sa dostane do služieb na kráľovskom dvore, konkrétne do kuchyne kráľovnej. Prostredie paláca jej postupne odhaľuje nielen nové možnosti, ale aj napäté vzťahy, intrigy a mocenské hry, ktoré sa odohrávajú v jeho zákulisí.

Popri Roxaninom príbehu sa rozvíja aj dejová línia kráľovského lekára Adina. Ich osudy sa postupne prepoja, pričom kniha pracuje aj s jemnou romantickou rovinou. Dôležitú úlohu zohráva aj samotná kráľovná Ester, známa z biblického príbehu, no tu vystupuje skôr ako vedľajšia postava, ktorá ovplyvňuje dianie okolo seba. Dej nie je postavený na rýchlej akcii, skôr na postupnom budovaní napätia a vzťahov medzi postavami. Autorka venuje pozornosť detailom každodenného života aj vnútornému prežívaniu hrdinov.

Kniha môže osloviť najmä čitateľov, ktorí majú radi pokojné historické romány, s dôrazom na postavy a ich vývoj. Zaujímavá bude aj pre tých, ktorí poznajú príbeh kráľovnej Ester a chcú ho vidieť z iného uhla pohľadu. Zároveň je vhodná pre čitateľov, ktorí vyhľadávajú pomalšie tempo rozprávania a témy ako dôvera, odvaha či hľadanie vlastného miesta v spoločnosti.

Kuchárka kráľovnej nie je kniha, ktorá by stála na šokujúcich zvratoch. Je skôr o atmosfére, vzťahoch a rozhodnutiach postáv. Práve v tom môže byť jej sila – ponúka príbeh, ktorý sa číta plynulo a necháva priestor premýšľať nad tým, čo všetko sa skrýva za zdanlivo jednoduchými voľbami.

ZUZANA KLUČÁROVÁ |

INFORMAČNÝ SERVIS

OD VÝSKUMU K ZÁCHRANE KOSTOLNEJ VEŽE

Rímskokatolícky farský Kostol svätého Michala Archanjela v Markušovciach je už stáročia nielen dominantou obce, ale aj svedkom viery, dejín a života mnohých generácií. Tento vzácny chrám, ktorého korene siahajú do 13. storočia, je našou pýchou, ale aj veľkým záväzkom. Starostlivosť o národnú kultúrnu pamiatku nikdy nie je jednorazovou úlohou. Je to tichá, vytrvalá a často náročná služba, ktorá si vyžaduje čas, trpezlivosť i obetu.

V uplynulých rokoch sa nám spoločným úsilím podarilo zrealizovať viacero dôležitých projektov, ako bola obnova vonkajšej fasády kostola, výmena plynového kotla či modernizácia interiérového osvetlenia. Okrem toho sa každoročne rieši aj oprava strešnej krytiny a zvodov, ktoré poškodzuje ťažký sneh. Aj minulý rok sme pridali ďalšie lapače snehu. Všetko robíme postupne, podľa možností, ktoré si ako farnosť vieme dovoliť.

SÚČASNÁ VÝZVA: STAVEBNO-TECHNICKÝ STAV VEŽE

Hoci kostol ako celok pôsobí udržiavane, práve veža je v súčasnosti jeho najkritickejším miestom. Jej fasády boli oficiálne naposledy omietané v roku 1964. Dnes, po šesťdesiatich rokoch, je stav neogotických článkov z roku 1891 vážny. Dochádza k degradácii spišského pieskovca, prasklinám a odpadávaniu častí omietok aj kameňa. Situácia si vyžiadala inštaláciu ochrannej siete nad vchodom, aby nebola ohrozená bezpečnosť veriacich. Navyše, vnútro veže trpí prítomnosťou vtáctva a trusu, čo urýchľuje jej deštrukciu.

Aby mohla obnova prebehnúť odborne, citlivo a v súlade s pamiatkovou ochranou, je nevyhnutné začať architektonicko-historickým výskumom a podrobným stavebným zameraním kostola. Práve na túto prípravnú fázu sa chce farnosť zamerať v tomto roku. Dodnes takýto výskum v kostole nebol realizovaný.

Mnohí si pod pojmom **výskum** predstavia krátky dokument, no v skutočnosti ide o rozsiahly materiál s rozsahom 100 až 300 strán.

Jeho cieľom je:

- Presne určiť stavebný vývoj objektu a vyhodnotiť jeho pamiatkové hodnoty.
- Vytvoriť odborný návrh na reštaurovanie, ktorý musí schváliť Krajský pamiatkový úrad (KPÚ).
- Zabezpečiť stavebné zameranie podľa noriem (pôdorysy, rezy, pohľady), bez ktorého pamiatkari nedovolia začať práce.

Takýto výskum zahŕňa aj sondy do muriva, ktoré sa realizujú



1998, mark. kostol



priamo cez omietky. Ide o prašnú a hlučnú prácu, no práve ona dokáže odhaliť skryté historické vrstvy a skutočný technický stav podkladu. V prípade potreby možno využiť aj dendrochronológiu, teda analýzu veku dreva, ktorá pomáha určiť vek krovu alebo ďalších drevených konštrukcií.

Na architektonicko-historický výskum bude nadväzovať reštaurátorský výskum. Ten už vykonáva kvalifikovaný reštaurátor, ktorý prostredníctvom ďalších sond a odborného posúdenia určí presný spôsob zásahu do kamenných prvkov a omietok. Následne sa pripraví návrh na reštaurovanie, ktorý určí konkrétny postup obnovy – napríklad spôsob odsolenia muriva, spevnenia poškodeného pieskovca či výber vhodných paropriepustných náterov, aby murivo mohlo prirodzene *„dýchať“* a obnovené vrstvy sa opäť nepoškodzovali.

KPÚ nám nariadil spracovať aj statický posudok, ktorým sa majú analyzovať pukliny najmä na streche kostola.

Je teda zrejmé, že obnova veže nebude otázkou niekoľkých mesiacov. Ide o dlhší proces, ktorý musí mať svoju odbornú logiku aj postupnosť. Krajský pamiatkový úrad v Košiciach povolil etapizáciu prác do viacerých logicky nadväzujúcich celkov. Postupne by sa malo pristúpiť k záchrane kamenných prvkov a otvorov, k obnove pieskovcových ostení, dekoratívnych kružieb v lomených oblúkoch i prútových mreží. Neskôr príde na rad obnova fasád, nanášanie nových vápenných omietok rešpektujúcich autentický charakter povrchu, oprava klampiarskych detailov, obnova ciferníkov hodín a tiež technické zabezpečenie veže proti vletovaniu vtáctva. Reštaurátor Mgr. art Martin Kukura vyčíslil v roku 2022 cenu zhruba na úrovni 600-800 tisíc eur.

Je nevyhnutné začať architektonicko-historickým výskumom a podrobným stavebným zameraním kostola.

FINANČNÁ NÁROČNOSŤ A CESTA K EUROFONDOM

Finančné náklady na takúto komplexnú obnovu prevyšujú možnosti našej farnosti. Kvalitne spracovaná dokumentácia (výskum a projekt), ktorú pripravujeme tento rok, je však kľúčom k úspechu. Bez nej nie je možné uchádzať sa o väčšie granty či fondy, vrátane prostriedkov z európskych výziev určených na obnovu pamiatok.

Farnosť preto požiadala o spolufinancovanie architektonicko-historického výskumu a stavebného zamerania obec Markušovce. Spolupráca s obcou je v tejto prípravnej fáze kľúčová. S vďačnosťou môžeme povedať, že obec tento rok podporila tento projekt sumou 5 000 €. Zostávajúce finančné prostriedky (10 000 €) však bude musieť farnosť hľadať aj z ďalších zdrojov.



SPOLOČNE ZA NAŠE DEDIČSTVO

Prosíme vás o trpezlivosť počas nadchádzajúcich výskumných prác priamo v kostole a o vašu duchovnú i materiálnu podporu. Každý krok, ktorý dnes urobíme, je investíciou do budúcnosti — aby náš chrám zostal živým miestom viery a dôstojným svedkom našich dejín aj pre naše deti a vnúčatá.

TOMÁŠ FARKAŠOVSKÝ |

Tento článok bol spracovaný s využitím oficiálneho rozhodnutia KPÚ Košice (2022) a odborných podkladov k pamiatkovým výskumom.

DOTYK MILOSRDENSTVA

V Pôstnom období sa v našej obci uskutočnila výnimočná **pobožnosť krížovej cesty**, ktorá niesla názov Dotyk milosrdenstva.

Táto duchovná udalosť bola o to silnejšia, že jednotlivé zastavenia **stvárnili naše deti**, ktoré s veľkou úprimnosťou a nasadením priblížili utrpenie Pána Ježiša. Celú pobožnosť pripravil a deti doprevádzal náš spevácky zbor, ktorého piesne vytvárali hlbokú modlitbovú atmosféru. Spojenie detskej jednoduchosti, úprimného prednesu a spevu sa stalo silným duchovným zážitkom pre všetkých, ktorí prišli tento čas venovať rozjímaniu nad utrpením, ktoré prinieslo nový život.

Téma Dotyk milosrdenstva nás pozvala zamyslieť sa nad tým, ako sa nás Boh dotýka aj vo chvíľach našich slabostí či pádov, ale aj nad tým, ako môžeme byť aj my nositeľmi milosrdenstva pre druhých v každodennom živote.

Ďakujem všetkým deťom, ich rodičom, všetkým členom zboru a v neposlednom rade aj našej kostymérke za ich obetu času venovaného tejto službe. Veríme, že tento spoločný čas modlitby priniesol požehnanie a povzbudenie do sŕdc nás všetkých.

TEXT A FOTKY: ZUZANA VRONČOVÁ |







INFORMÁTOR

MARKUŠOVCE

- Popolcovou stredou dňa 18. februára 2026 sme vstúpili do Pôstneho obdobia, v ktorom sa náš zrak častejšie upieral na kríž. Modlitba, odriekanie a almužna nám pomohli pripraviť si srdcia na slávenie pamiatky umučenia a zmŕtvychvstania nášho Pána, ktoré sú uholným kameňom našej viery.
- Počas Pôstneho obdobia sa vo farskom kostole konali pobožnosti krížovej cesty, a to v piatok pred svätou omšou a v nedeľu popoludní o 14.00 hod.
- Dňa 13. marca 2026 v Konkatedrále Sedembolestnej Panny Márie v Poprade spišský biskup, otec František Trstenský otvoril Jubilejný rok Spišskej diecézy pri príležitosti 250. výročia jej vzniku. Slávnostnú svätú omšu celebroval pápežský nuncius na Slovensku, Nicola Girasoli s jasným odkazom: *„Byť plný horlivosti za Pána.“*
- V nedeľu 15. marca 2026 sa o 15.00 hod. konala vo farskom kostole prednáška Ing. Michala Marcinčina o Turínskom plátne, kde boli vizuálne aj slovne odprezentované najnovšie vedecké poznatky o tejto záhade, ktorá stále čaká na definitívne stanovisko.
- Na Veľký piatok 3. apríla 2026 si mladí Markušovčania pripravili netradičnú krížovú cestu. Pomocou tieňohry hlbšie vtiahla veriacich do bolestnej cesty našej spásy.

MONIKA HAMRÁKOVÁ |

TEPLIČKA

- V nedeľu 15. februára 2026 požehnal farský vikár Vladimír Fedorek počas sv. omše v kostole tretiu putovnú kaplnku Združenia Zázračnej medaily Panny Márie.
- V nedeľu 22. februára 2026 pán farár Štefan Saloka na svätých omšiach informoval veriacich, že spišský diecézny biskup František Trstenský neplánuje v diecéze vznik nových farností, a preto sa výstavba fary v Tepličke zamieta.
- V stredu 11. marca 2026 sa uskutočnila v Komunitnom centre v Tepličke zaujímavá prednáška s prezentáciou o Turínskom plátne v podaní Martina Marcinčina z Markušoviec.
- V piatok 13. marca 2026 v Konkatedrále Panny Márie v Poprade bol otvorený Jubilejný rok Spišskej diecézy pri príležitosti 250. výročia jej založenia, na ktorom sa zúčastnili aj veriaci z našej filiálky, resp. farnosti.
- V nedeľu 15. marca 2026 boli na sv. omšiach ohlásené výsledky volieb do pastoračnej rady, ktoré sa konali predchádzajúcu nedeľu. Za Tepličku boli zvolení: p. Ivana Holečková a p. Pavol Dzimko a za Pod Tepličku p. Katarína Holečková.

JOZEF SENDREJ |

VOĽBY DO PASTORAČNEJ RADY

Vo celej našej farnosti prebehli v marci 2026 voľby do pastoračnej rady. Zvolení boli:

Markušovce:	**Lieskovany:**	**Teplička:**	**Podteplička**:
Mária Novotná, Zuzana Adamcová, Peter Lazor, Ján Bohor	Zuzana Kapustová, Zuzana Vrončová	Ivana Holečková, Pavol Dzimko	Katarína Holečková

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

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

www.facebook.com/Pokojadobromarkušovce

Redakcia si vyhradzuje právo upravovať príspevky.

Nevyžiadané rukopisy nevraciame.

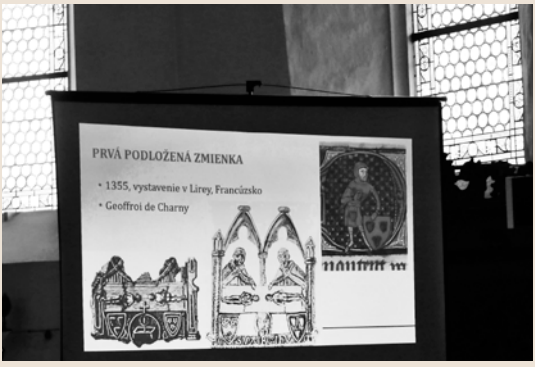
NEPREDAJNÉ.

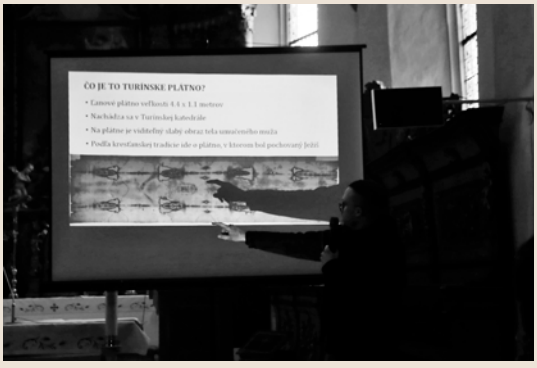
Časopis vyšiel aj s podporou obce Markušovce.



PREDNÁŠKA O TURÍNSKOM PLÁTNE







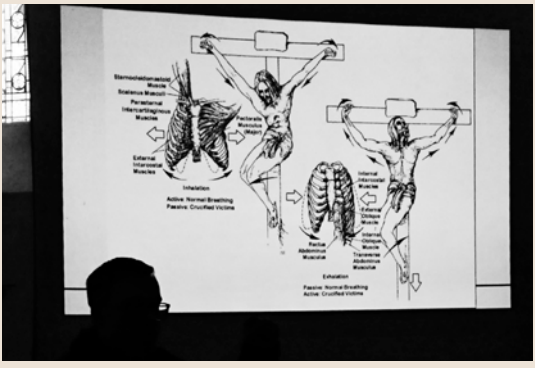


Foto: Peter Lazor a Mária Marcinčinová