

# FARSKÁ RODINA

ROČNÍK IX. \* ČÍSLO 3 \* JÚL - SEPTEMBER 2019

TROJMESAČNÍK SPIŠSKONOVOVESKÝCH KATOLÍKOV



## CHVÁLIŤ BOHA JE BOŽÍM DAROM

### NÁŠ ŽALMISTA

ROZHOVOR  
S FRANTIŠKOM HAMRÁKOM

6 - 7

### NEGATIVIZMUS NÁŠ KAŽDODENNÝ

8

### MODLITBA CHVÁLY

9 - 10

# CHVÁLIŤ BOHA JE BOŽÍM DAROM

DANIEL LYSÝ, šéfredaktor

Ako otec si stále viac uvedomujem, aké dôležité miesto má pri výchove dieťaťa pochvala. Dieťaťu ňou potvrdzujeme vedomie, že je chcené, milované, že je pre iných darom a radosťou. Dieťa ju jednoducho potrebuje počuť a pochvaly musí byť vždy viac, než výčitiek.

Povedzme si úprimne, e aj my dospelí „rastieme“, ak niekto ocení, čo robíme, ako dobre vyzeráme, ako sa správame... Áno, aj my potrebujeme pochvalu. Je pre nás darom a povzbudením.

Chváliť Boha je však niečo iné ako chváliť človeka. Pri človeku sa chvála vždy spája s nejakým dôvodom. Aby sme však chválili Boha, stačí nám len to, že On je. Áno, samozrejme, máme mnoho dôvodov, za čo mu ďakovať a chváliť Ho, a predsa žiaden z nich naša chvála nepotrebuje.

To, že **môžeme** chváliť Boha, že vôbec **máme** toto **vedomie**, je pre nás obrovským darom. Nesmieme si pritom mylne namýšľať (ako to, žiaľ, u niektorých je), že Boh je despota, ktorý si od svojich poddaných vyžaduje pocty. Takto si to predstavovali aj starovekí Gréci a Rimania o svojich božstvách. My však vieme, že s oslavou Boha k nám prichádza život, sloboda, odpustenie, posila, pomoc, povzbudenie, uzdravenie a každá iná milosť. Niekedy prosíme a prosíme a ako by sa nič nedialo. A potom začneme modlitbou chváliť Boha a zrazu sa zmení toľko vecí, o ktoré sme ani neprosili.

**Každá** naša **modlitba** má **smerovať k chvále**, lebo ona je nevyčerpateľnou modlitbou. A my sa pokúsime ponúknuť vám z tejto „živej vody“ aspoň kúsok na občerstvenie. •

## DETSKÝ SPEVÁCKY ZBOR SVETLUŠKY

Detský spevácky zbor Svetlušky pozýva deti zapojiť sa do služby spevu na sv. omšiach, spoznať nových kamarátov a spevom sa priblížiť k Bohu.

**Nácviky pre deti od 2. ročníka:** v piatok 17:30, nedeľa 8:15 spev na detskej sv. omši v piatok 16:30, nedeľa o 9:00 v Malom kostole.

**Prípravka Svetlušiek pre predškolákov a prvákov:** každý druhý piatok 17:30 od 27. septembra 2019 v priestoroch Diecézneho katechetického úradu (pri Malom kostole).

Viac informácií nájdete na našej webovej stránke: <https://zbor Svetluskyy.wixsite.com/domov>.

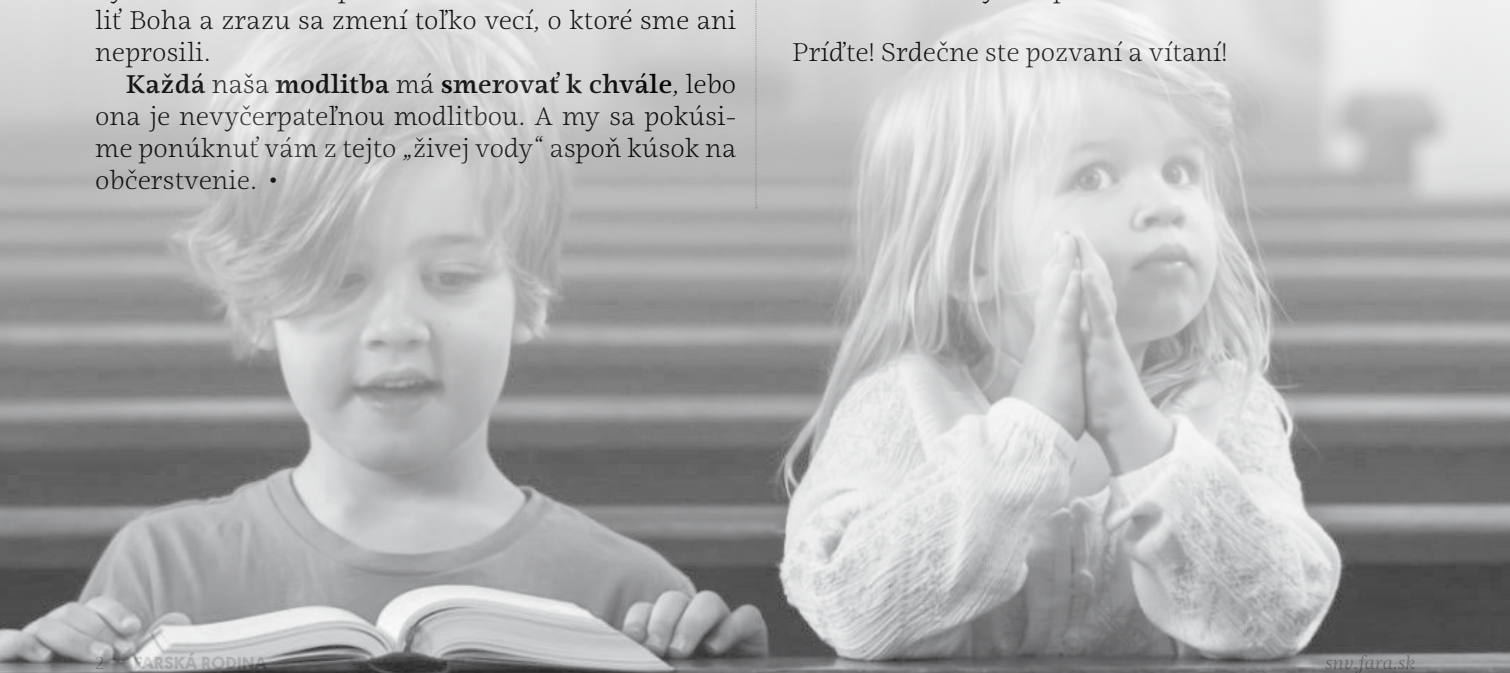
## MILÉ DETI, MILÍ RODIČIA!

S novým školským rokom bude spojené slávenie svätých omší za účasti detí v Malom kostole každý piatok (okrem prázdnin) o 16:30 h.

Srdečne pozývame k účasti a ponúkame možnosť zapojiť sa do programu, ktorý bude pripravený a slávený počas tohto školského roka. Môžete sa zapojiť do ministrantskej služby, alebo sa pridať k spevákom v speváckom zbore Svetlušky. Začneme témou misií, pretože celý mesiac október pápež František vyhlásil za mimoriadny misijný mesiac. Informácie, modlitby za misie a rovnako i naše drobné obety budú príspevkom k dielu šírenia evanjelia vo svete. K sv. omšiam budú patriť taktiež súťažné otázky a losovanie kroniky.

Začíname 27. septembra 2019 a oživujeme v sebe úmysel: Krstom sme dostali misiu (poslanie) radosťou oslovovať iných a privádzať ich k Ježišovi.

Príďte! Srdečne ste pozvaní a vítaní!



# JESEŇ – OSLAVA BOHA

**„Velebte Pána, všetky vody nad nebesami, nech Pána velebia všetky jeho mocnosti. Velebte Pána, slnko a mesiac, velebte Pána, hviezdy na nebi. Velebte Pána, dážď i rosa, veleb Pána každý vietor. Velebte Pána, oheň a páľava...“ (pozri Dan 3, 57-88)**

MARTIN BARTOŠ, KAPLÁN

Kňazom, zasväteným osobám Kale i laikom, ktorí sa modlia liturgiu hodín je dobre známy text chválospevu troch Izraelských mládencov, ktorý bol vzatý z Knihy proroka Daniela a v liturgii hodín sa predkladá v nedeľu prvého a tretieho týždňa. V našej farnosti sme ho mohli počuť počas letných prázdnin pri požehnaní bylín v podaní farského zboru. Pri čítaní alebo počúvaní nás text tohto chválospevu môže povzniesť k Bohu a naplniť vnútorným pocitom radosti. Keď kresťan spieva tento hymnus v nedeľné ráno, cíti sa vďačný nielen za dar stvorenia, ale aj za to, že je adresátom otcovskej starostlivosti Boha, ktorý ho v Kristovi vyvýšil k synovskej dôstojnosti.

## Kontext chválospevu

Vo chválospeve sa v určitom zmysle odráža náboženská duša, ktorá vníma vo svete Božie stopy a dvíha sa na rozjímanie o Stvoriteľovi. Ale v kontexte s Knihou Daniela hymnus predstavuje vzdávanie vďaky troch izraelských mládencov Ananiáša,

Azariáša a Mízaela, ktorí boli odsúdení na smrť upálením v ohnivej peci za to, že sa odmietli klaňať zlatej Nabuchodonozorovej soche, ale boli zázračne uchránení od plameňov. Na pozadí tejto udalosti sú osobitné dejiny spásy, v ktorých si Boh vyberá Izrael ako svoj ľud a uzavrie s ním zmluvu. Práve tejto zmluve chcú traja mládenci zostať verní i za cenu, že pôjdu v ústrety mučeníctvu v rozpalenej peci. Ich vernosť sa stretáva s vernosťou Boha, ktorý posielal anjela, aby vzdialil od nich plamene (porov. Dan 3, 49). Chválospev sa preto priraduje k chválospevom za únik z nebezpečenstva.

## Božie stvorenie

Celé stvorenie je akoby povolane na prehliadku. Zrak sa upiera na slnko, mesiac, hviezdy; spočívne na nesmiernej ploche vôd, pozdvihne sa na vrchy, zastaví sa pri rozličných atmosférických situáciách; prechádza od tepla k chladu, od svetla k temnotám; pozoruje svet nerastov a svet rastlínstva, zastaví sa pri rozličných druhoch živočíchov. A potom je všeobecná

vyzva: volá v tejto záležitosti Božích anjelov, prichádza ku všetkým „synom človeka“, ale osobitným spôsobom nadväzuje na Boží ľud, Izrael, jeho kňazov, spravodlivých. Je to nesmierny chór, symfónia, v ktorej rozličné hlasy pozdvihujú svoj spev k Bohu, Stvoriteľovi vesmíru a Pánovi dejín. Keď opakujeme v nedeľnej liturgii chvál chválospev troch izraelských mládencov, chceme sa my, Kristovi učeníci, vrhnúť do tých istých vln vďačnosti za veľké diela, ktoré Boh vykonal, či už vo stvorení alebo – a to predovšetkým – vo veľkonočnom tajomstve. Kresťan totiž odhaľuje vzťah medzi oslobodením troch chlapcov, o ktorých sa hovorí v chválospeve, a medzi Ježišovým zmŕtvychvstaním. Skutky apoštolov vidia v Ježišomom zmŕtvychvstaní vyslyšanú modlitbu veriaceho, ktorý ako žalmista spieva s dôverou: „Nenecháš moju dušu v podsvetí a nedovoľíš, aby tvoj Svätý videl porušenie“ (Sk 2, 27; Ž 15, 10).

(Myšlienky z katechéz sv. Jána Pavla II.) •

# OSLAVUJTE PÁNA, LEBO JE DOBRÝ...

**Oslavujte Pána, lebo je dobrý... Ozaj, oslavujeme Pána? Určite sa modlíme, prosíme o potrebné milosti, ďakujeme za vyslyšanie. Ale koľkí z nás chvália Boha? Oslavujú Ho?**

LUCIA SMOLEJOVÁ

V Starom zákone nájdeme mnoho príkladov, ako starozákonné osobnosti oslavovali Stvoriteľa. Pozrime sa na ne spoločne.

V knihe Exodus Mojžiš a Izraeliti spievali Pánovi, keď ich vyslobodil z rúk Egypťanov:

*„Spievať budem Pánovi,  
lebo vznešený, slávne unešený  
je:  
koňa i povoz zmietol do mora.  
Moja sila i moja udatnosť je Pán  
a stal sa mi spásou.  
Toto je môj Boh, budem ho ve-  
lebiť,  
Boh môjho otca, budem ho  
chváliť...“ (Ex 15, 1-18)*

*„Aj Áronova sestra, proroky-  
ňa Mária, vzala do rúk bubie-  
nok a všetky ženy išli za ňou  
s bubienkami a tancom. Má-  
ria im predspevovala:  
Spievajte Pánovi,*

*lebo je veľmi vznešený!  
Koňa i pohoniča  
hodil do mora.“ (Ex 15, 20-21)*

V tejto knihe sa teší spolu s Izraelitmi aj Jetro, Mojžišov test a ma-diánsky kňaz a konštatuje: *„Nech je zvelebený Pán, ktorý vás vyslobodil z rúk Egypťanov a faraóna. Teraz už viem, že Pán je väčší ako všetci bohovia...“ (Ex 18, 10-11)*

V Knihe sudcov nás očarí Deborina pieseň Sdc 5, 1-31. Okrem dojmov z víťazného boja a spomienok na minulosť Izraela sú tu aj myšlienky radosti, autorka vyjadruje túžbu: *„Ja by som rada Pánovi, ja by som spievať rada, rada by som hrať Pánovi, Izraelovmu Bohu... Vodcom Izraela patrí moja chvála i tým, čo sa ukázali ochotnými v ľude: chváľte Pána! ...aj vy, ktorí putujete po cestách, vyspevujte! (Sdc 5, 3; 5, 9-10)*

Ďalšia krásna chvála Pána je od Anny, ženy, ktorá túžila otehot-

nieť. Vieme, že osud bezdetných žien, manželiek, bol náročný. Anna, Elkánova manželka z Prvej knihy Samuelovej, napokon chváli Pána za to, že jej požehnal syna:

*„Srdce mi plesá v Pánovi...  
lebo sa radujem z tvojej pomoci.  
Nik nie je taký svätý ako On,  
nie, okrem teba niet nikoho,  
niet Skaly, ako je náš Boh...“  
(1 Sam 2, 1-2)*

Počas prenosu archy zmluvy oslavovali Pána Izraeliti tancom a spevom ako čítame v Druhej knihe Samuelovej: *„Dávid a celý Izrael tancovali z celej sily pred Pánom pri piesňach (za sprievodu citár, hárf, bubienkov, zvončekov a cimbalov.“ (2 Sam 6, 6)*

V knihe Tobiáš Raguel zveľbuje Boha za to, že sa nič zlého nestalo, napriek tomu, že hrozila smrť jeho synovca.

„Zvelebený si, Bože, všetkým čistým zvelebovaním!

Nech ťa zvelebujú všetci po všetky veky!

Zvelebený si za to, že si ma potešil

a že sa nestalo, čoho som sa obával,

ale urobil si s nami podľa svojho veľkého milosrdenstva...“ (Tob 8, 15-16)

V tejto knihe je aj Tóbiho chválospev Boha:

„Nech je zvelebený Boh, ktorý žije naveky

a jeho kráľovstvo trvá po všetky veky.

On trestá aj sa zmilúva...

A niet ničoho, čo by sa mohlo vymknúť z jeho ruky.

Oslavujte ho, synovia Izraela, pred všetkými národmi...

Velebte ho pred všetkým, čo žije...

a oslavujte ho z plného hrdla...

Nech všetci o ňom hovoria

a vzdávajú mu chválu...“

(Tob 13, 2-10)

V Knihe Judita práve táto žena chváli Pána a spieva spolu s ostatným ľudom chválospev. Vieme, že Asýrčan Holofernes zomrel jej rukou a Izrael má ďalší dôvod oslavovať Boha.

„Udrite a bubny na počesť môjho Boha,

hrajte môjmu Pánovi na cimbaloch;

zaspievajte nový žalm na neho, velebte a uzývajte jeho meno...

Zaspievam môjmu Bohu novú pieseň:

Veľký si, Pane, a slávny,

obdivuhodne silný a nepremožiteľný.

Nech Ti slúžia všetky tvoje stvorenia, lebo si povedal a boli...

(Jdt 16, 1-14)

V Knihe žalmov nájdeme desiatky oslavných piesní na počesť Pána a Stvoriteľa:

„Nebesia rozprávajú o sláve Boha

a obloha hlása dielo jeho rúk...“

(Ž 19, 2)

Autori ho oslavujú ako Stvoriteľa sveta a celého vesmíru, pripomína sa fakt, že jeho rozhodnutia sú spravodlivé a šťastný je národ, „ktorého Bohom je Pán.“ (Ž 33, 12)

Dávid ho oslavuje ako večného kráľa: „Pán bude tróniť ako večný kráľ...“

(Ž 29, 1-10)

Všetky stvorenia majú oslavovať Pána:

„Nech sa ti klania celá zem...“

(Ž 66, 4)

„Dobre je oslavovať Pána a ospevovať tvoje meno, Najvyšší;

za rána zvestovať tvoju dobrotu a tvoju vernosť celú noc...“

(Ž 92, 2-3)

Zvláštnou kapitolou je oslava Božieho milosrdenstva:

„Dobroreč, duša moja, Pánovi a celé moje vnútro jeho menu svätému...

Veď on ti odpúšťa všetky nepravosti,

on lieči všetky tvoje neduhy...

Milostivý a milosrdný je Pán, zhovievavý a dobrotivý nesmierne... (Ž 103, 1-8)

A napokon nezabúdajme sa prihovoriť Bohu spolu s Dávidom:

„Chcem ťa, Pane, oslavovať celým srdcom...“ (Ž 138, 1)

Kniha proroka Daniela nás upúta zaujímavými príbehmi z dejín Babylonskej ríše aj Izraela. Stretneme tu židovského proroka Daniela aj iných smelých mladí-

kov. Dodnes je známy frazeologizmus – „*ide do jamy levovej*“, ktorým chceme vystihnúť nebezpečnú situáciu. Daniel dôveroval Bohu, že ho v jame s levmi ochráni a zároveň bol úctivý ku kráľovi Baltazárovi.

Počas vlády kráľa Nabuchodonozora sa nevzdali svojej viery v jediného Boha traja izraelskí mladí muži a keď boli hodení do rozpálenej pece, lebo sa odmietli klaňať babylonským bohom a zlatej soche, Azariáš hovoril:

„Zvelebený si, Pane, Bože našich otcov, a chválený

A tvoje meno je slávne naveky.

Pretože si spravodlivý vo všetkom, čo si urobil,

Všetky tvoje diela sú pravdivé,

Tvoje cesty sú priame

a všetky tvoje rozsudky spravodlivé...“ (Dan 3, 24-45)

A pridáme aj chválospev troch mladíkov:

„Zvelebený si, Pane, Bože našich otcov,

chváľtebný, slávny a vyvyšený naveky.

Zvelebené je tvoje slávne sväté meno,

chváľtebné a vyvyšené naveky...

Dobrorečte Pánovi, všetky diela Pánove,

chváľte a vyvyšujte ho naveky!

Dobrorečte Pánovi, anjeli Pánovi,

chváľte a vyvyšujte ho naveky!

Dobrorečte Pánovi nebesá,

chváľte a vyvyšujte ho naveky!“

(Dan 3, 52-90)

Biblia je plná nádherných a úprimných slov (ne)obyčajných ľudí, ktorí pamätali nielen na vďaku Bohu, početné prosby, ale vedeli Ho aj osláviť svojimi slovami, činmi a takmer nekončiacou dôverou v jeho všemohúcnosť. •

# NÁŠ ŽALMISTA

Už 39 rokov vystupuje na chór Farského kostola, aby slovám žalmov či iných piesní dodal majestátnosť svojím tenorom. Keď zaznie jeho hlas na rannej svätej omši, mám pocit, že je všetko v poriadku a život beží ako má. Pán František HAMRÁK (75) nepochybne patrí medzi známych a verných farníkov. Za jeho svedectvo života a služby Bohu i nám – farskému spoločenstvu mu úprimne ďakujeme.

VIERA KUBOVČÍKOVÁ

FOTO: SÚKROMNÝ ARCHÍV FRANTIŠKA HAMRÁKA

## **Aké sú vaše spomienky na detstvo a mladosť?**

Narodil som sa v Spišskej Novej Vsi, v dome, kde je dnes reštaurácia Venuša. Mal som jedného brata. Mamka pracovala ako pokladníčka na železničnej stanici. Otec bol politický väzeň. Detstvo som prežil v meste, prázdniny v Úhornej pri starej mame. Hrával som sa so sesternicami a s chlapcami z ulice. V roku 1967 som sa šťastne oženil. S manželkou Máriou máme tri deti, päť vnúčat a jedno pravnučka.

## **Ako by ste sa charakterizovali?**

Som veselý, mám rád humor. Manželka hovorí, že som zodpovedný, poctivý, ale aj prchký. Mám rád disciplínu.

## **Čo ste študovali?**

Vyučil som sa za elektrikára pre veľké elektrické stroje v Železničnom učilišti vo Vrútkach. V rokoch 1967 – 1971 som si večerne urobil maturitu.

## **Kde ste počas života pracovne pôsobili?**

Od svojich osemnástich rokov skoro až do penzie som bol rušňovodič. Dva roky pred odchodom do

dôchodku som sa zamestnal ako školník na tunajšej cirkevnej základnej škole. Keby som sa ešte raz narodil, tak by som sa opäť stal rušňovodičom. Fascinuje ma zvuk rušňa, jeho fungovanie.



František Hamrák so svojou dcérou Katkou Cvacigerovou počas sv. omše

## **Ste dlhoročný spevák – žalmista v našom kostole. Ako ste sa k tejto službe dostali?**

Ako mladý som si cez leto pospevoval so susedom pri pasení oviec v Úhornej. Neskôr som se-

dem rokov spieval tenor v učiteľskom spevokole pod vedením pána Martina Šafára. Keď sme mali trinásť výročie svadby, išiel som na chór v Malom kostole a keď ma pani organistka, magistra Balážová počula spievať, tak ma požiadala, či by som nezačal spievať v kostole. Tak sa v roku 1980 začala moja služba speváka. Začiatky boli ťažké. Spomínam si na môj prvý žalm... Mal som veľkú trému. Roztriasli sa mi kolená i hlas. Vždy sa smejem, že môj spev bol sprevádzaný aj „bubnami“. Neskôr som sa stal členom cirkevného spevokolu, do ktorého ma „dotiahol“ už nebohý pán Marián Bigoš.

## **Kto je váš obľúbený spevák/speváčka?**

Mojimi obľúbenými spevákmi sú Louis Armstrong, Jana Kocianová, Jožka Černý, tiež skupina Cigánski diabli. Páči sa mi džezová hudba.

## **Aké piesne máte v repertoári?**

Všetko, čo sa spieva...

## **Kde všade spievate?**

Pravidelne spievam žalmy na sv. omši ráno o 6.45 h a tiež na sv. omši v nedeľu o ôsmej. Okrem toho

vypomáham pánovi Slobodníkovi na pohreboch, ak je ich v jeden deň viac. Doma trénujem niektoré náročnejšie žalmy. A rád spievam na našich rodinných oslavách...

### **Hráte aj na nejakom hudobnom nástroji?**

Mal som túžbu zahrať si v kostole moju 70-tku, tak som tri roky chodil na ZUŠ na keyboard. Keď som videl, že pol roka cvičím jedno cvičenie a ľavá ruka je stále „ľavá“, tak som to vzdal.

### **Zdedil niekto z vašich potomkov lásku k spevu?**

Moje deti: Peter, Katarína a Paľko spievajú. Katarína aj spev vyštudovala. Spievala v spevohre v Prešove a teraz učí v Lipanoch na ZUŠ. V Pečovskej Novej Vsi tiež vedie cirkevný zbor.

### **Aké sú vaše záľuby okrem spevu? Čo radi robíte?**

Mojou najväčšou záľubou okrem spevu je záhradka, kde najradšej trávim čas. Za mladších čias to bola turistika. Mám prechodený celý Slovenský raj. A ešte rád spím... a varím guláš na záhradke.

### **Čo vás robí šťastným? Za čo Bohu hlavne ďakujete?**

Ďakujem Bohu za zdravie, že v mojom veku ešte vládzem pracovať a pomáhať starším. Mám radosť i z toho, že „me žena sluha“, tiež radosť z detí a z „mašín“.

### **Kto je vašim životným „anjelom strážnym“? A čo modlitba?**

Mojím anjelom strážnym je sv. František z Assisi – môj patrón a obľúbenou je modlitba ku plecovej rane Krista.

### **Aký je váš najkrajší zážitok v súvislosti so spevom?**

Najkrajší zážitok mám zo spevu v zbore počas návštevy Sv. Otca



František Hamrák v pohodlí svojho domova



S verným kamarátom - muzikantom Ambrózom Pačnárom na rodinnej oslave

Jána Pavla II. v Levoči. V noci lialo, zmokli sme do nitky. Ráno sme sa pod pódium prezliekli a krásne sa vyjasnilo. Stretnutie s pápežom bol nádherný zážitok, na ktorý sa nezabúda. Nezabudnuteľnými bola i návšteva Lúrd a Fatimy.

### **Spomínate si na nejaký humorný spevácky zážitok?**

Pri spievaní sa dá zažiť veľa veselého. Spomínam si na príhodu, keď môj dlhoročný priateľ, orga-

nista, Ambróz Pačnár tak vášnivo dirigoval náš vtedajší cirkevný zbor, až sa začal kývať luster.

### **Aký „darček“ od Stvoriteľa by vás ešte potešil?**

Zdravie... a spokojne zomrieť.

**Za Vašu službu speváka i rozhovor pre Farskú rodinu z celého srdca úprimne ďakujeme a vypošujeme veľa Božích milostí.**

# NEGATIVIZMUS NÁŠ KAŽDODENNÝ

Stojím v rade v obchode a hlavou sa mi prehánajú myšlienky: „Aká pomalá je tá pokladnička, mala som si stať do iného radu.“ Z obchodu idem na poštu a tu opäť nekonečné rady. Znova sa prichytím pri svojom šomraní: „Ako je to možné, že pri toľkých zákazníkoch sú otvorené len dve priehradky?“, a hnevám sa na pracovníčky, ktoré prechádzajú poza priehradky, akoby nič. Konečne prídem domov a deti pri počítačoch. Samozrejme, hundrem a hnevám sa, lebo v izbe je neporiadok a oni pohoda...

MONIKA DOBROVSKÁ

Poznávame sa? Toto je realita naša každodenná – negativizmus. Chlapi hundrú na manželky, na štát a politickú situáciu v krajine, ženy zasa na manželov, deti, či kolegyné v práci a najhoršie je, že tento jed srdca sa nevyhne ani našim deťom. Tie hundrú na učiteľov, rodičov a ktovie na čo ešte. Vždy je ľahké nájsť niečo, na čo sa môžeme posťažovať, pokritizovať, či ohundrať. Nasadili sme si všetci čierne okuliare, alebo čo sa s nami, ľuďmi dnešnej doby stalo? Ako zmeniť toto naše negatívne zmysľanie?

## Jednoduchý návod

1. Stíš sa a chvíľu pozoruj sám seba, či aj ty patíš do tejto skupiny negatívov.
2. Ak áno, rázne sa rozhodni, že to chceš zmeniť.
3. Pracuj na sebe a hľadaj okolo seba dobré veci.
4. Na všetko sa pozeraj očami aj toho druhého, nielen vlastnými.
5. Ďakuj Bohu, za všetko, čo máš a všímaj si aj maličkosti.
6. Viac sa usmievaj a iní ti úsmev opätujú. A hneď máte všetci krajší deň.

7. Použi pravidlo 3 x D a 3 x R: Dobrovoľne daruj dobro. Radosť rozdávaním rastie.

8. Modli sa!

Jednoduché, nie nemožné, stačí len chcieť. V Božom pláne nebolo naše nešťastie a smútok, ale naopak. Boh chce, aby sme boli šťastní a spokojní. „Akákoľvek zatrpknutosť, hnev, rozhorčenie, krik a rúhanie aj každá iná zloba nech je ďaleko od vás.“ (Ef 4,31)

„Všetko robte bez šomrania a pochybovania, aby ste boli bezúhonní a úprimní...“ (Fil 2, 14-15)

## Návod v praxi

Večer si pôjdete včas ľahnúť, aby ste ráno neboli unavení a mohli venovať čas modlitbe. Dobre naladení pozdravíte svojich blízkych a poprajete dobré ráno. Pomôžete svojej manželke a deťom. Nevšímate si ich šomranie, obráťte ich mysle na niečo pozitívne a dobré. Navrhnite manželke spoločne stráviť čas večer pri dobrom víne. Povedzte jej, že ju milujete. Hneď pozitívne naladíte aj ju. Občas je dobré zrieknuť sa svojho pohodlia v prospech iného.

Manželky nefrflite hneď ráno na svoje polovičky, všímajte si ich dobré vlastnosti a prednosti,

nie nedostatky. Pochváľte ich aj za malé drobnosti a ukážte im, akí sú pre vás dôležití. To ich bude viesť k väčšej láske k vám. Žena potrebuje byť milovaná a muž ocenený.

A neprestávajte ani v práci. Vždy sa nájde niečo, čím môžete druhého potešiť. Obráťte oči svojho srdca na dobro a vyhýbajte sa prázdny rečiam.

Deti pomáhajte svojim rodičom, oni nie sú vaši sluhovia. Skúste nestrúhať grimasy za každým ich napomenutím, ale majte na pamäti, že oni sú tí, ktorým na vás záleží.

Naše slová môžu budovať, alebo ničiť dušu človeka, ktorému ich adresujeme. Nikto nemá rád tých, ktorí sa neustále hnevajú, kritizujú alebo sa na niečo sťažujú. Prosme Boha, nech nám otvorí oči nášho srdca, aby sme videli svet Jeho očami.

„Pane, Bože môj, urob ma poslušným bez reptania, chudobným bez malomyseľnosti, čistým bez poškrvny, trpezlivým bez šomrania, pokorným bez pokrytectva, veselým bez ľahkomyselnosti, vážnym bez mrzutosti, pracovitým bez povrchnosti, bohabojným bez zúfalosti, pravdouravným bez zveličovania, dobročinniacim bez domýšľavosti. Daj mi život, ktorý by sa Ti páčil. Amen.“ (podľa sv. Tomáša Akvinského) •



# MODLITBA CHVÁLY – BOŽIA SLABOSŤ A NAŠA SILA

Raz po večernej modlitbe, keď som sa už chystal spať, napadla mi zvláštna otázka: Nie je moja modlitba náhodou zákonnícka? A pochopil som, že odpoveď na túto otázku ma bude stáť veľkú dávku odvahy a hlbokej úprimnosti.

DANIEL LYSÝ

Známy spisovateľ C. S. Lewis, raz veľmi úprimne a výstižne napísal: „Modlitba je únavná. A preto je často veľmi vítaná akákoľvek zámenka vynechať ju. Keď ju máme za sebou, zvyšok dňa pociťujeme úľavu a voľnosť. Zdráhavo s ňou začíname a s radosťou ju končíme.“

Neviem, či aj vy prežívate pocit, akoby bola modlitba bremeno, ktoré musím niesť, aby sa uspokojilo moje svedomie a aby som sa nemusel báť, že sa mi na druhý deň stane niečo zlé. Niekedy a asi dosť často si neuvedomujeme, že vnímame modlitbu ako potrebu podať výkon. Akoby Boh čakal na to, že teraz niečo pre neho urobíme. Alebo je pre nás modlitba neustálym stereotypom, ktorej forma, ba i slová, sa nekonečne dookola opakujú, čo odrádza najmä mladých ľudí. A možno vnímame modlitbu ako čas, keď prídeme pred Ježiša so svojím zoznamom prosieb

a očakávame od neho naplnenie tohto „nákupného košíka.“

Vyzerá to smiešne, keď si to takto pomenujeme, ale nie je to tak aj s našou modlitbou? Ruku na srdce. Niet väčšieho omylu ako takéhoto modlitebného zákonníctva.

## Prečo sa teda modliť?

Určite poznáte to pekné prirovnanie modlitby k dýchaniu našej duše. Myšlienka vyjadruje intenzívnu potrebu nášho vnútra. No v skutočnosti my sa nemáme modliť len preto, aby sme MY mohli „dýchať“. Modlime (!) sa najmä preto, aby sme rozvíjali vzťah s Pánom. Cieľom modlitby nie je iba naša duša, ale najmä Boh. A to si potrebujeme radikálne osvojiť.

A aj keď je cieľom modlitby Pán, hádam si nemyslíme, že našu modlitbu on potrebuje. Modlitba

je v prvom rade Božím darom pre nás, nie niečo, čo si on vyžaduje. Je to mimoriadne vzácny čas, ktorý je počas dňa dôležitejší, než čokoľvek iné. A ak sa človek prestane modliť, v skutočnosti sám seba oberá o zmysel toho, pre čo bol stvorený – pre život neba už tu na zemi a potom aj vo večnosti.

## Ako sa modliť tak, aby som bol vypočutý?

Aj vy ste si už niekedy takto povzdychli? Asi na každého z nás to niekedy doľahne. Modlíme sa za zdravie, za požehnanie, za obrátenie, za úspech, za pokoj, za odpustenie, za hmotné veci... Ale to je všetko? Azda iba prosby netvoria celú našu modlitbu...

Ak vychádzame z predpokladu, že cieľom modlitby je vzťah, tak si potom skúsme predstaviť, ako asi

## POZNÁVAME UČENIE NAŠEJ VIERY

vyzerá taký vzťah, keď v ňom niekto stále o niečo žiada.

Prosebná modlitba pre Pánom má svoje miesto, ale nie jediné a vôbec nie najdôležitejšie. Podstatou našej modlitby má byť chvála a k nej sa o chvíľu dostaneme.

K prosebnej modlitbe ešte malý postreh: Ak prosíme, je dôležité nielen to, za čo prosíme, ale aj ako. Inými slovami – potrebujeme zaujať postoj, uvedomiť si našu závislosť na Bohu, veriť, že bez neho nedokážeme nič a že len on nám môže pomôcť v tom, za čo sa modlíme. A modlíme sa s vierou. Boh totiž nikdy, nikdy, nikdy našu modlitbu neignoruje. Možno urobí, o čo ho prosíme v krátkom čase, možno nám odpovie „teraz nie, ešte nie si na to pripravený“, ale vždy nám odpovie a vždy nás jeho odpoveď niečo naučí, niečo v nás zmení. Boh nikdy nerobí nič len tak. Vždy, keď niečo dáva, je toho viac, ako sme prosili, ako sme čakali.

### Chvála – koruna každej modlitby

Modlitba nikdy nie je našou vlastnou iniciatívou. Je vždy odpoveďou na Božie pozvanie, ktoré ju predchádza. Poznáme rôzne druhy modlitieb, napr. chválu, velenie, vďaku, prosbu, príhovor, klaňanie sa, vzývanie, liturgiu, lectio divina, ruženec, litánie... Každý druh má svoje miesto v našom živote. A predsa je tu modlitba, ktorá je čímsi iná než ostatné. Je vznešenejšia než ostatné a k nej má smerovať každá naša modlitba – je to modlitba chvály. Katechizmus o nej v bode 2639 píše úžasnú vec: „*Chvála je forma modlitby, ktorá najbezprostrednejšie uznáva, že Boh je Boh. Ospevuje ho pre neho samého, oslavuje ho preto, že ON JE, ešte viac než za to, čo koná.*“ Chváliť Boha za to, kým je, nie za to, čo robí a čo nám dáva. A teraz si úprimne povedzme, kedy sme sa naposledy takto modlili...

V žalme 22 čítame, že Pán tróni na chválach Izraela. Chvála je modlitbou, ktorou „pripravujeme“ Boží trón, ako to niektorí hovoria. Chvála je modlitba, ktorá nepotrebuje vonkajší podnet (ako napr. naša vďaka alebo prosba). Je nezištným výkrikom nášho srdca, ktoré bez ohľadu na to, čo prežíva, chváli Boha za to, kým Boh je. Je korunou každej modlitby, lebo v sebe vyjadruje úctu, dôstojnosť a pravdu o Bohu, ktoré sa nedajú vyjadriť ináč ako chválou. Ako hovorí pápežský kazateľ Raniero Cantalamessa, chvála Boha zabíja a ničí ľudskú pýchu, lebo ten, kto chváli Boha, dáva mu tú najmilšiu obeť – svoju vlastnú slávu. Pri chvále teda ide najmä o postoj srdca – postoj, ktorý umenšuje seba, aby zväčšil priestor Pánovi. Na druhej strane sa chvála potrebuje vyjadriť aj navonok, aby mohla rásť.

### Chvála a liturgia

Boh nám na vyjadrenie chvály daroval jeden vzácny klenot – sv. omšu. Z celej pestrosti liturgie je práve ona modlitbou, ktorá v sebe ukrýva všetky druhy modlitieb – vďaku, prosbu, odprosovanie, vzývanie i chválu. Je vrcholom každej našej modlitby, pretože má moc sprítomniť okamih najväčšej chvály a obety, keď sa Boží Syn rozhodol zomrieť za naše hriechy na kríži a víťazne porazil smrť vzkriesením. Možno to vyznieva ako niečo, čo sme už toľkokrát počuli, ale práve toto je najväčšia revolúcia v dejinách. Predstavte si, že liturgiou oslavujeme udalosť, ktorá celé dejiny ľudstva rozdelila na dve časti – pred a po Kristovi. Viete, aký obrovský význam to má?

Prežívať liturgiu ako chválu je mnohokrát náročné. Iste je tu mnoho faktorov, ktoré nás môžu rušiť alebo nudiť a najviac sa niekedy rušíme my sami. To, ako dnes

vyzerá sv. omša, sa v Cirkvi tvorilo mnoho stáročí. Vyberali sa tie najposvätné texty a úkony, ktoré boli už od prvých storočí kresťanom veľmi drahé a ktoré ich často stáli život. Možno keby sme vedeli, koľko kresťanov bolo popravených za pravdy v kréde, už nikdy by sme „Verím v Boha“ nemrmlali len tak popod nos. A keby sme naozaj vedeli, pred kým sa ocitáme, keď vstúpime do chrámu, nikdy viac by sme neurobili tie nemožné „kačáky“, „polodrepy“ a nedbalé prežehnanie, lebo by sme vedeli, že stojíme pred Bohom, ktorý radšej sám podstúpil kruté mučenie a zomrel, než aby zomreli jeho deti hriechom. Nikdy viac by sme neposudzovali ľudí podľa toho, čo majú oblečené, kde sedia, ako spievajú. Nikdy viac by sme nepostávali len tak niekde vzadu, ukrytí nad schodmi chóru. Nikdy viac. Lebo liturgia by mohla byť našou najväčšou radosťou, posilou a pokladom, z ktorého by sme čerpali každý deň.

Boh nie je človek. Je to osoba s neuveriteľnou inteligenciou, dokonalým poznaním, všetkou mocou a slávou. Jeho prítomnosť presahuje čas i priestor, jeho ruky tvorili naše srdce, našu tvár, naše telo. Je Tvorcom a Majstrom všetkého, čo je. Tak môže si ešte niekto myslieť, že nie je hoden našej chvály?

Zaujímavé však je, že on našu chválu nepotrebuje. My k jeho sláve nedokážeme nič pridať. Absolútne nič. My ho môžeme chváliť len preto, lebo táto možnosť, táto výsada a pocta, je jeho darom pre nás. To, že ho chválime, v nás rozecuje život a uvoľňuje mnoho milostí... omnoho viac, než prosíme. Žiadna iná modlitba nie je tak silná ako modlitba chvály. Preto je chvála korunou modlitieb a preto je liturgia najväčšou chválou, akú nám on sám zanechal. •

# LITURGIA VRCHOLOM CHVÁLY

**Bohom stvorený človek je človek s telom. A teda ak človek chváli Boha, chváli ho aj vlastným telom.**

MAREK KLEŠČ

Nielen fyzickou prítomnosťou v „stánku modlitby“, ale konkrétnymi úkonmi chvály, zahrnutými v liturgii. Omša je najvyššia forma liturgie a teda zároveň aj najväčšia forma oslavy Boha. Preto je plná účasť na takejto oslave nevyhnutná. V nej chválime a Boha oslavujeme za každodenné dary, ale aj za jeho víťazstvo nad smrťou a za jeho obetu za každého z nás. Liturgia nie je iba obyčajným vonkajším znakom, ale je hlboko prepojená s podstatou slávenia, ktorou je Boh, prostredníctvom Ježiša Krista, skrze Ducha Svätého, a je tak dôležitá, že už v kňazských seminároch sa jej venuje značné penzum učiva, a ako uvádza dokument INŠTRUKCIA O LITURGICKEJ FORMÁCII z roku 1979 „...keďže kňazi majú zvláštnym spôsobom účasť na Kristovom kňazstve, majú aj predsedáť liturgickým sláveniam v osobe Krista Hlavy, ktorý v liturgii neustále vykonáva v náš prospech kňazský úrad prostredníctvom Ducha Svätého.“ Teda samotný Kristus slávi a oslavuje Boha aj prostredníctvom liturgie.

## Osobná a zároveň spoločná

Po Ježišovom nanebovstúpení sa liturgia stala nástrojom na oslavu Boha, a medzi Bohom a človekom, ktorý vykonáva konkrétne úkony počas liturgie, stojí opäť Ježiš Kristus – prvý celebrant prvej liturgie v dejinách spásy. My, veriaci súčasnosti, sme povolani k plnej účasti na slávení liturgie. Liturgické slávenie upevňuje každú kresťanskú komunitu takým spôsobom, že jej členovia sú „...jedno srdce a jedna duša.“ (Sk 4, 32). A preto každý má ochotne prispievať vlastným zapájaním sa do samotnej oslavy. Na sv. omši sa nemáme iba sústrediť, ale aj ochotne a radostne zapájať, spievať liturgické spevy a piesne, ktoré sú významné a obsahovo zúčnené zo samotným slávením. Máme teda spievať a používať aj spevník. Taktó môžeme vlastným spevom oslavovať a byť účastní na liturgii. Za vedomú účasť na oslave Boha je zodpovedný každý jednotlivec. Každý jeden má oslavovať Boha samostatne, pričom osobnú účasť

a slávenie, či spev nie je možné nahradit' niekým iným – ani zborom, ani kňazom, ani organistom. Ak sa svojím spevom, okrem vážnych, napr. zdravotných dôvodov, do liturgie nezapájame, tak na nej nemôžeme mať ani plnú účasť. Spev jednotlivca vytvára spoločenstvo, ako sme to počuli v pastierskom liste slovenských biskupov v roku 2005: „...veriaci na svätých omšiach nikdy nie sú publikom a svätá omša nikdy nie je súkromnou záležitosťou len kňaza.“

Ako to teda bolo v židovskej liturgii, keď slávil Boha každý jednotlivci a zároveň spoločne, (napr. oslavnými žalmami 113 až 118), tak aj my máme oslavovať Pána jednotlivci, ale zároveň aj ako jednotliate spoločenstvo putujúcej Cirkvi do večnej radosti a slávy. Chváliť Boha osobne a zároveň ako spoločenstvo je pozvaním i záväzkom.

## Chvála Boha za ťažkosti

Chváliť Boha môžeme nielen spevom, ale aj vnútornou modlitbou počas svätej omše, napr. pri

## POZNÁVAME UČENIE NAŠEJ VIERY

prednášaní obetných darov, keď môžeme a máme mať plnú účasť aj na tejto časti svätej omše. Okrem radosti z nezaslúžených milostí a darov, môžeme tu odovzdať na oltár aj rôzne ťažkosti, pričom môžeme Boha chváliť aj tým, že budeme za jednotlivé ťažkosti vďační. Práve ťažkosti nám totiž môžu ukazovať na to, že v našom živote nie je niečo v poriadku, a tak nás môžu privádzať k hľadaniu príčin, pokore, odpusteniu, či službe núdznym. Lebo ak človek spozná a uzná príčinu svojich problémov, tie sa následne môžu riešiť.

Oslava Boha môže teda spočívať aj vo vďačnosti za ťažký život, vážne problémy, či iné drobné ťažkosti. Vďakou za ťažkosti a pozvanie Pána Boha, aby ich pomohol riešiť, môže byť jednou z ciest obsiahnuť milosti na ich prekonanie. Pokiaľ človek prosí a narieka, je v pozornosti on sám, pokiaľ však človek Boha oslavuje a chváli, obracia svoj pohľad na Boha. Chvála Boha je zakomponovaná aj v liturgických textoch eucharistických modlitieb, napr. vo štvrtej kňaz aklamuje: „*Je naozaj dôstojné vzdávať vďaky tebe, svätý Otče, a je správne oslavovať teba, lebo ty jediný si Boh živý a pravý.*“ Aj krátko pred najdôležitejším momentom sv. omše – pred premenením – vykonávame ďalší liturgický úkon, keď v stojíme spievame „*Hosana na výsostiach*“ (Mk 11, 7 -11), a v postoji kľačania sa živému Bohu odovzdávame, upierame na neho zrak, pretože On je ten, ktorý nás spasil a volá nás k sebe do večnej slávy, kde ho budeme oslavovať z tváre do tváre na veky. Počas kánonu sa kňaz tiež modlí a prosí, aby ho jeho ľud mohol chváliť a oslavovať v spoločenstve s Pannou Máriou a inými svätými. Sv. omša je celým svojím úkonom chvála a poďakovanie Ježišovi Kristovi za jeho obetu na kríži a teda za najväčší dar, jeho samotného, pričom podstatný moment je spojenie sa s Ježišom Kristom skrze Eucharistiu, ktorú prijímame.

### **Večná chvála v nebeskej liturgii**

„*V pozemskej liturgii máme účasť a vopred okusujeme tú nebeskú liturgiu, ktorá sa slávi vo svätom meste Jeruzaleme, kam smerujeme ako pútnici, kde sedí Kristus po pravici Boha ako služobník svätyně a pravého stánku; s celým zástupom nebeského vojska spievame chválospev na slávu Pánovi.*“ (SACROSANCTUM CONCILIUM, 1963). •



# BDEJTE...

**Bdejte a modlite sa, aby ste neupadli do pokušenia. Ale ako? Stačí ti moja milosť alebo krátky návod na čo dať pozor.**

KATARÍNA PACÁKOVÁ

## Fáza č. 1 Rozhodnúť sa!

V živote mladého človeka, ktorý je v dnešnom svete neuveriteľne zaneprázdnený, je veľkou výzvou nájsť si denne čo i len pár minút na modlitbu. Z začať sa modliť znie veľmi jednoducho, no v skutočnosti to ovplyvňuje veľa faktorov, ako miesto, čas alebo aj aktuálna nálada. Keď človek prekoná tieto prekážky, akoby už vyhral.

## Fáza č. 2 Nedať sa odradiť

Keď sa mladý človek dostane do tohto bodu, diabol veľmi zúri. Mnohí ľudia si myslia, že počas modlitby diabol spokojne ostane v ústraní a čaká, kedy sa človek domodlí, aby ho mohol zas pokúšať. Pravda je však, že najviac pokušení prichádza, keď diabli ukážete, že dávate prednosť niekomu inému. Niekomu Kto je väčší ako on. Niekomu Kto ho už porazil. Vie, že človek sa práve zrieka svojho voľného času na mobile či internete a chce ho venovať Bohu. Chce dať prednosť svojmu Stvoriteľovi, i keď ani sám nevie, ako má taká modlitba vyzeráť. V tomto bode sa diabol bude všemožne snažiť odlákať mladého človeka od jeho úmyslu. Ponúkne mu mnoho rôznorodých myšlienok, ktoré ho zneistia. Diabol je veľmi inteligentné stvorenie a je si toho vedomý. Dokáže sa zahrávať s ľudskou

mysľou. Ale len do takej miery, do akej mu to my sami dovolíme. Preto sa bude snažiť vynoriť v myslí človeka spomienky, či už skutočné alebo vymyslené, aby jeho modlitba sklzla k mechanickému odriekaniu „modlitbičiek“ z detstva.

## Fáza č. 3 POZOR!!!

Reakciou na takúto spomienku, aj keď len domnelú, býva stav, do ktorého nás chce zlý dostať. Týmto stavom je snaha zamerať sa na úplne spontánnu modlitbu, ktorá sa v tomto prípade stáva len vnútornou, neformálnou no hlavne neusporiadanou. Pre mladého človeka, ktorý sa ešte len učí modliť, je to veľmi riskantná situácia. V skutočnosti to znamená toľko, že skutočné sústredenie vôle a intelektu nebude mať nič spoločné s jeho akosi navodenou zbožnou náladou. A to je presne ten typ modlitby, do ktorého diabol chce, aby sme upadli. Aby sme sa nemodlili „pohybujúcimi perami a zohnutými kolenami“ ale jednoducho len „naladili svojho ducha na lásku“ a oddali sa „prosebnému pocitu“ (výňatok z básní spisovateľa S. T. Coleridge). Tento druh modlitby, ktorý nám diabol podsúva, sa len povrchno podobá na tichú, kontemplatívnu modlitbu, do ktorej sa ponárajú tí, ktorí svoj vzťah s Bohom už osobne prehĺbili.

## Fáza č. 4 Skoncentruj sa!

A tu sa dostávame k polohe tela pri modlitbe. Akokoľvek si to nechceme priznať, všetko čo sa deje s naším telom, vplýva aj na našu dušu. A teda, hoci je nám pri modlitbe pohodlnejšie ležať či sedieť v tureckom sede, ak sa chceme sústrediť na to, že ideme rozprávať s Bohom, je podstatné, aby sme si zvolili nejakú koncentrovanejšiu polohu. Poloha tela je rozhodujúca aj kvôli tomu, aby sa modlitba odlišila od iných aktivít počas dňa a taktiež, aby si mladý človek uvedomil vážnosť situácie a rozhovoru so Synom Človeka. Práve týmto bodom sa líšia strelné modlitby, ktoré môžeme Bohu odovzdávať počas celého dňa, či ležíme alebo sedíme v škole pred písomkou. No pri modlitbe, na ktorú si vyhradíme čas, by to malo byť trochu iné. Veď ak vám príde návšteva, neostanete predsa ležať na gauči. A o čo skôr by ste vstali, keby na návštevu prišiel sám Kristus?

## Fáza č. 5 Rozhovor

Ak sa človek cez túto strastiplnú cestu dostal až sem, je načase začať rozprávať s Bohom. Nemusí sa modliť dlho, aby neupadol do pokušenia pýchy, ako veľa sa modlí: „Kto je verný v najmenšom, bude verný aj vo veľkom.“ Preto nech si vopred zvolí, čo sa pomod-

## PRE MLADÉ SRDCIA

lí na úvod. Tu je to veľmi individuálne, niekomu stačí, aby sa sústredene pomodlil „Otče náš“, iný sa pomodlí aj desiatok. To si už musí určiť sám, podľa svojej vytrvalosti a schopnosti. Po tomto úvode môže vlastnými slovami pridať úmysly, za ktoré chce prosiť, ďakovať, odprosovať alebo velebiť Boha. V tejto časti si môže prečítať nejaký odsek z Božieho slova. A nakoniec nech si každý zvolí sám, čo sa pomodlí ako poďakovanie za to, že sa mohol stretnúť a rozprávať s Kristom. Ak človeku robí problém pravidelná nedeľná návšteva žijúcej Cirkvi, nech prosí Boha o milosť vytrvalosti a trpezlivosti, lebo len skrze Eucharistiu môže do svojho srdca prijať Živého Boha.

### Etapa prebiehajúca počas fázy č. 5

Je veľmi dôležité, aby si mladý človek ešte raz uvedomil, že

Boh už diabla porazil. A stále, keď sa človek obráti na Krista, diabol ostáva porazený. Diabol sa bude stále snažiť zabrániť človeku, aby takto zmýšľal. Najjednoduchšou cestou ako prekaziť tento rozhovor, je odvrátiť jeho pohľad od Boha a nasmerovať ho k jeho vlast-

---

**„JE LAHŠIE PRÍŠŤ DO NEBA AKO DO PEKLA, TAKÉ VEĽKÉ JE BOŽIE MILOSRDENSTVO.“**

**SV. JÁN MÁRIA VIANNEY**

---

nej osobe. Tu sa diabol snaží, aby sme sa neustále zaoberali sebou, svojím vnútrom a snažili sa navodiť určitý pocit silou vlastnej vôle. Napríklad, ak by som chcela prosiť Boha o lásku k blížnemu, nech sa namiesto toho cítim láskyplný vo-

či seba. Ak by som sa chcela modliť o odvahu, nech sa cítim odvážne. Ak sa modlím o odpustenie, nech mám pocit, že mám odpustené. Potrebujeme si uvedomiť, že svoj pohľad už ďalej nesmerujeme na Krista, ale na seba. Diabol sa snaží, aby sme dokonca posudzovali hodnotu vlastnej modlitby podľa toho, ako sa nám darí navodiť si želaný pocit. A preto si to musíme čím skôr všimnúť, vrátiť sa späť ku Kristovi a znova tým diabla poraziť.

Je dôležité vedieť, že Boh nás nikdy nenechá samých. On je stále s nami. Má veľkú radosť, ak sa sami rozhodneme oddať úplne Kristovi a postaviť sa diablu. A ak sa nám aj nebude dariť zvládnuť všetky tieto tipy na modlitbu, nezúfajme. Boh oceňuje aj naše snahy a celý ten čas bojuje za nás. •

## KULINÁRIUM

# KULINÁRIUM

## Zeleninová pizza

### Milé kuchárky a pekárky!

Ponúkam vám tentokrát pizzu s typickou jesennou zeleninou a tou je cuketa. Táto pizza je podľa mňa famózna a tiež veľmi jednoduchá na prípravu. Tak poďme na to ;)

**Cesto:** 600 g cukety (postrúhaná na hrubo), 3 ks celých vajec, 1,5 dl oleja, 200 g šunky, 1 strúčik cesna-

ku, 300 g polohrubej múky, prášok do pečiva, soľ, čierne korenie, vegeta,

**Ingrediencie na vrch pizze:** 6 ks paradajok, 2 ks menších cibúľ, korenie na pizzu, tvrdý syr

**Postup:** V jednej miske zmiešame všetky mokré suroviny v druhej všetky suché a potom spojíme a vymiešame cesto. Cesto vylejeme a rozotrieme na plech

vyšľahaný papierom na pečenie. Na vrch na husto rozložíme nakrájanú cibuľu a potom na kolieska nakrájané paradajky.

Posypeme korením na pizzu. Potom šup do rúry a pečieme pri teplote 200 stupňov asi 20 minút, následne zvýšime teplotu na 220 stupňov a pečieme ešte 5 minút. Po vybratí z rúry ešte horúcu pizzu posypeme nahrubo postrúhaným syrom. Tak dobrú chuť! •

GABRIELA MITRÍKOVÁ

# ŠKOLSKÝ ROK 2019/2020 OČAMI NOVEJ RIADITEĽKY ZŠ SV. CYRILA A METODA

SLAVOMÍRA MICHLÍKOVÁ

FOTO: ARCHÍV ŠKOLY

Začiatok školského roka 2019/2020 priniesol so sebou okrem zmien vo vedení školy aj nové príležitosti.

Pre mňa, ako novú riaditeľku školy, je to príležitosť úspešne pokračovať vo všetkom dobrom, čo rozbehol bývalý pán riaditeľ Mgr. Ján Orinín, ale aj príležitosť dať tejto škole to najlepšie z mojich nadobudnutých skúseností.

Do pedagogického zboru pribudli noví kvalifikovaní pedagógovia. Verím, že budú pre náš kolektív obohatením a povzbudením pri našom spoločnom smerovaní za najmärdrejšim učiteľom – Ježišom Kristom.

V tomto školskom roku sme pripravili aj zopár noviniek.

## Nové aktivity

Projekt Anglický klub detí, ktorý je určený pre žiakov, navštevujúcich školský klub. V ponuke sú dve formy: 1 hodina denne, alebo 3x v týždni podľa záujmu žiakov a ich rodičov. Fungovanie klubu začne od októbra. Prostredníctvom tohto projektu chceme ukázať, že jazyk sa dá naučiť aj prirodzenou, hravou formou, (nie výučbou), interaktívnymi hrami, či reálnymi situáciami zo života. Lektorka bu-

de odpovedať na otázky žiakov iba anglicky, pričom na dovysvetlenie bude používať názorné pomôcky. Na tom istom princípe bude fun-



Riaditeľka školy Mgr. Slavomíra Michlíková

govať aj Konverzačná angličtina pre žiakov 5. a 6. ročníka. Týmto spôsobom chceme rozšíriť možnosti prístupu žiakov k zábavnejšej forme výučby cudzieho jazyka. V budúcnosti uvažujeme aj o po-

nuke výučby nemeckého jazyka od 1. ročníka.

Čaká nás intenzívnejšie zapájanie žiakov do procesov spoluporozhodovania, potrebujeme vnímať ich osobný posun aj prostredníctvom žiackej školskej rady.

Pracujeme na zveľaďovaní školského ihriska, na ktorom v blízkej dobe pribudne lanová preliezka. Týmto sa chcem srdečne poďakovať všetkým rodičom a priateľom školy, ktorí nás podporili 2 % z daní. Vďaka nim sa na našej škole môžu úspešne vzdelávať aj žiaci so špeciálno-výchovnými potrebami.

Naďalej budem intenzívne podporovať spoluprácu s rodičmi a priateľmi školy. Plánujeme zorganizovať Deň rodiny, mamičkám ponúkame možnosť zacvičiť si každú stredu v telocvični našej školy. Pokračovať chceme v skvalitňovaní práce triednych učiteľov, nakoľko si plne uvedomujeme, že kvalita školy nie sú iba vý-

borné vyučovacie výsledky, ale aj vzťahy, ktoré v nej vládnu.

Úprimne si želim, aby Základná škola sv. Cyrila a Metoda nefungovala iba ako úspešná výchovno – vzdelávacia inštitúcia, ale aby bol Boh uprostred nás a požehnával nás pravou múdrosťou. •

# SÚSTREDENIE DETSKÉHO SPEVÁCKEHO ZBORU SVETLUŠKY

JANKA RAKYTOVÁ, IVANA RAKYTOVÁ

FOTO: ARCHÍV SVETLUŠKY

## Zážitok, na ktorý čakáme CELÝ rok!

Celý rok sme usilovne pracovali, nacvičovali, spievali na svätých omšiach či na vystúpeniach. A odmenou pre nás bolo aj tento rok letné sústredenie v Lúčkach.

Celým sústredením nás sprevádzal sv. Dominik Savio, o ktorom sme sa rozprávali celý škol-

odhalili tajomstvá Kristovej obety, jej pôvod a aj to, čo sa odohráva na sv. omši. Počas sústredenia sme sa jednoducho nikdy nenudili!

Venovali sme sa športu, no zároveň sme vyrábali lapbooky, do ktorých sme si postupne pridávali kňazove slová počas bohosluž-

Tento rok sme boli možno trochu sklamaní trasou túry, ktorú nám tradične organizuje naša najvyššia Svetluška (Ondrej), pretože nebola až taká náročná. Vybrali sme sa do vedľajšej dedinky Kalameny, v ktorej sme spievali na svätej omši. Cestou späť sme sa za-



Svetlušky na sústredení

ský rok na detských sv. omšiach. S ním boli spojené rôzne aktivity, či už to bolo dialogické čítanie, ktoré sme čítali každý večer pred spaním, alebo geografické kvízy. Každý deň sme mali veľké množstvo aktivít, pri ktorých sme sa nasmiali, no zároveň aj niečo nové naučili. Prostredníctvom katechéz Dobrého pastiera, ktoré viedol biskupský vikár Viktor Pardeľ, sme

by obety a útržky z Dominikovho života. No stále tomu predchádzal nácvik spevu, pri ktorom sme sa naučili veľa nových piesní a doladili aj tie staré. Viac nájdete na našom webe: <https://zbozsvetluskyy.wixsite.com/domov/audio-ukazky>.

Počas sústredenia nás prišiel navštíviť aj spišskonovoveský pán dekan, aby nás povzbudil v našej práci.

stavili pri Lúčanskom vodopáde, kde sme sa pomodlili Korunku Božieho milosrdenstva.

Ďakujeme všetkým, vďaka ktorým sa mohlo letné sústredenie uskutočniť. Budeme na neho určite s radosťou ešte dlho spomínať.

A ak rád spievaš, neváhaj a pridaj sa k nám. Tiež budeš zažívať toľko radosti ako my! •



# NOVINKY Z CGŠM

JANA MARCINČINOVÁ

FOTO: ARCHÍV ŠKOLY

Je dobrým zvykom na našom gymnáziu začínať nový školský rok jednoduchou duchovnou obnovou celej školy. Tento raz sme sa za krásneho jesenného počasia vybrali do Starého Smokovca, kde sme začali sv. omšou v kostole sv. Petra a Pavla, vyzdobenom zaujímavými farebnými mozaikami a vitrážami. Pán kaplán Martin Bartoš sa prihovril najmä našim novým prvákom, keď pripodobnil štúdium na strednej škole výstupu na tatranské štíty, že je to nielen rozptýlenie, ale najmä námaha, ktorá je nakoniec odmenená krásou výhľadu, čiže dosiahnutím cieľa. Potom sme sa presunuli do areálu, kde sú umiestnené jednotlivé zastavenia krížovej cesty, ktorá vznikla ako výsledok maliarskeho plenéru a poskytuje nielen duchovný, ale aj umelecký zážitok. Pobožnosť krížovej cesty sme obetovali za našu školu. Sme vďační Pánu Bohu, že nám doprial krásny pobyt v našich veľhorách.

Biela pastelka je zbierka v uliciach miest na pomoc pre nevidiacich a slabozrakých Slovenska, do ktorej sme sa zapojili aj tohto roku. Tri naše dobrovoľníčky prváčky darovali svoj čas a námahu pre dobrú vec a vyzbierali peknú sumu pre tých, ktorí ju potrebujú. Ďakujeme!

Od 1. septembra 2019 je riadením školy poverená Mgr. Otília Berková. Pre túto náročnú prácu je v prosujeme hojnosť Božieho požehnania. •



Návšteva Starého Smokovca

## UDALOSTI ZO ŽIVOTA FARSKEJ RODINY PRIVÍTANIE NOVOKŇAZA

KATARÍNA PACÁKOVÁ

„Pán kaplán Anton, vitajte.“

Aj toto leto bolo pre našu farnosť časom odchodu a príchodu kňazov. Rozlúčili sme sa s pánom kaplánom Mariánom Kundlom a privítali sme novokňaza Mgr. Antona Durčáka, rodáka z Novote.

Narodil sa 17. apríla 1994, vyrastal v rodine spolu s jednou sestrou a tromi bratmi. Tu dostal aj základy katolíckej viery, za čo je svojim rodičom veľmi vďačný. Miništrovať začal už ako malý. Neskôr po absolvovaní základnej školy v Novoti sa rozhodol pokračovať v štúdiu na gymnáziu v Námestove a v roku 2013 úspešne zmaturoval. Keďže sa v ňom postupne formovalo kňazské povolanie, podal si prihlášku do Kňazského seminára biskupa Jána Vojtaššáka v Spišskej Kapitule. Táto cesta nebola vždy ľahká. Pán ho však na nej neustále viedol, posilňoval a svojimi „lanami lásky“ vždy viac k sebe priťahoval. Diakonskú vysviacku prijal 14. júna 2018 z rúk spišského diecézneho biskupa Štefana Sečku. Po ukončení štúdií bol 15. júna 2019 vysvätený na kňaza taktiež spišským diecéznym biskupom. Práve naša farnosť sa pre neho stala prvým kaplánym pôsobiskom. Jeho obľúbený citát zo Svätého písma je verš „Hľadaj radosť v Pánovi a dá ti, za čím túži tvoje srdce.“ Veľmi rád si prečíta dobrú knihu, pozrie hodnotný film a s radosťou si zaspôrtuje. Jeho obľúbeným svätcom je Páter Pio a Filip Neri. Pánovi kaplánovi želáme zdravie, pokoj a silu usilovne pracovať pre Božiu slávu a spásu nás všetkých. •



Novokňaz Anton Ďurčák

# VĎAKA, OSLAVA A CHVÁLA BOHA V ŽIVOTE KONGREGÁCIE SESTIER BOŽSKÉHO VYKUPITEĽA

SR. M. ALOJZINA SEDLÁKOVÁ, SDR

FOTO: ARCHÍV SESTIER

Svätý otec František v liste zasväteným uvádza tri ciele zasväteného života.

**Prvým cieľom je hľadiť na minulosť s vďačnosťou.** Kongregácia sestier Božského Vykupiteľa, ktorú 28. 8. 1849 založila v Niederbronne bl. Alfonza Mária Eppingerová vychádza z bohatstva charizmy zakladateľky. Na jej začiatku bolo konanie Boha, ktorý povolal bl. Alfonzu Máriu k nasledovaniu Krista a na pretlmočenie evanjelia do jej konkrétnych skutkov. Vedela čítať znamenia čias a tvorivo odpovedať na potreby vtedajšej doby a Cirkvi. Skúsenosť z tohto počiatku sa ďalej rozširovala a ďalšie členky sa zapájali do šírenia charizmy. Zrodili sa nové spôsoby uskutočňovania charizmy, nové iniciatívy a prejavy apoštolskej lásky. Denne si sestry našej komunity v Spišskej Novej Vsi pripomínajú svoje začiatky a svoj dejinný vývoj, aby chválili, oslavovali a ďakovali Bohu za to, že dal našej Kongregácii toľké dary a milosti. Len Svätý Duch môže zasvätenú osobu urobiť krásnou a schopnou uskutočniť vo svojom

živote dobré dielo podľa vzoru zakladateľky. Každá sestra našej komunity má denne možnosť vchádzať do svojho „stánku stretnutia“, aby podobne ako Mojžiš, sa z tváre do tváre stretla so svojim Bohom v osobnej modlitbe, pri modlitbe žalmov, adorácii, meditácii, pri čítaní Svätého písma či pri prijímaní sviatostí. Každá z nás môže



Sestra s bl. Matkou Alfonzou

eucharistickému Kristovi vyrozprávať svoj životný príbeh, vzdávať Bohu chválu a poďakovať mu za všetky jeho dary a milosti.

**Druhým cieľom je, aby sme prítomnosť prežívali s nadšením.**

Vďačná spomienka na minulosť pobáda sestry, aby vplyvom Svätého Ducha čoraz hlbšie uskutočňovali najdôležitejšie prvky zasväteného života. Pre každú sestru je v absolútnom zmysle regulou evanjelium tak, ako aj pre zakladateľku bl. Alfonzu Máriu. Prežívať prítomnosť s nadšením znamená stať sa svedkom a tvorcom Božieho plánu.

**Tretím cieľom je objať budúcnosť s nádejou.** Nádej, o ktorej hovorili poslední pápeži, sa nezakladá na počtoch a dielach, ale na Tom, ktorému sme uverili (porov. 2 Tim 1, 12) a pre ktorého „nič nie je nemožné“ (Lk 1, 37). Je to nádej, ktorá nesklame a ktorá umožní zasvätenému životu napísať veľké dejiny aj v budúcnosti, do ktorej máme upierať svoj pohľad, vedomí si toho, že nás do nej vedie Svätý Duch, aby s nami naďalej konal veľké veci. •

## Rímskokatolícky farský úrad

Letná 60  
052 01 Spišská Nová Ves  
Kancelária: 053/442 27 77  
Dekan: 053/446 82 19  
rkfu.snv@gmail.com

Stránkové hodiny:  
Pondelok - Piatok  
9.00 – 11.00 h  
15.00 – 16.00 h

V prvopiatkovom týždni je kancelária v pondelok, streda a piatok **DOOBEDA** zatvorená.

Príspevky, postrehy a námety do časopisu Farská rodina posielajte na e-mailovú adresu: farskarodina@gmail.com.

### Prosba o podporu farského časopisu

#### Vážení čitatelia!

Ďakujeme za Vašu podporu, ktorú preukazujete farskému časopisu. Keďže príspevok 0,50 € pokrýva iba najnutnejšie náklady na tlač, chceme vás poprosiť, aby ste na tento príspevok nezabúdali, pretože inak tieto výdavky nebudeme môcť pokryť. Je to váš milodar a zároveň podpora z vašej strany pre nás, ak máte Farskú rodinu radi a záleží vám na tom, aby rástla aj po obsahovej stránke.

Prosíme, nechajte svoj milodar s určením účelu v hoci ktorej pokladničke umiestnenej v kostoloch v správe Rímskokatolíckeho farského úradu v Spišskej Novej Vsi alebo ho zašlite na účet úradu: 3159552257/0200 VÚB SNV.

Nech sám Pán odmení Vašu ochotu podporiť dielo, ktoré napomáha formovaniu a zjednocovaniu farskej rodiny a slúži Bohu k oslave. Úprimne ďakujeme.

Redakcia

[www.snv.fara.sk](http://www.snv.fara.sk)

**Vydal:** Rímskokatolícky farský úrad v Spišskej Novej Vsi pre vnútornú potrebu.  
**Internet:** [www.snv.fara.sk](http://www.snv.fara.sk). **E-mail:** rkfu.snv@gmail.com. **Redakcia:** Rímskokatolícky farský úrad v Spišskej Novej Vsi, Letná 60, 052 01 Spišská Nová Ves.  
**E-mail:** farskarodina@gmail.com. **Zodpovedný odborný garant:** Mgr. Slavomír Gallik. **Šéfredaktor:** Mgr. Daniel Lysý, PhD. **Redaktori:** Mgr. Martin Baratoš, Ing. Viera Kubovčíková, Mgr. Monika Dobrovská, Ing. Gabriela Mitříková, PhDr. Lucia Smolejová a externí spolupracovníci a dopisovatelia. **Imprimatur:** Mons. prof. ThDr. František Tondra, spišský diecézny biskup, RKBÚ v Spišskom Podhradí - Spišskej Kapitule, prot. č. 1107/11/Mj/15. 6. 2011. **Registrácia:** Ministerstvo kultúry SR, registračné číslo EV 4371/11. **Náklad:** 800 ks. **Sadzba a grafická úprava:** RNDr. Margaréta Marcinčinová. **Technické spracovanie:** PROGRUP SK, s.r.o., Bratislava. Texty neprešli jazykovou úpravou. **Nepredajné.** Redakcia si vyhradzuje právo upravovať príspevky. Nevyžiadané rukopisy nevraciamy. **Dátum vydania:** 10. 10. 2019 **Uzávierka budúceho čísla** 4. 11. 2019. Svoje príspevky zasielajte najneskôr do termínu uzávierky na e-mailovú adresu redakcie: [farskarodina@gmail.com](mailto:farskarodina@gmail.com).

## BOHOSLUŽOBNÝ PORIADOK VO FARNOSTI SPIŠSKÁ NOVÁ VES

	Farský kostol	Malý kostol	Sídliisko Mier
Pondelok	6:45 18:30	6:00 16:30	-
Utorok	6:45 18:30	6:00 16:30	17:00
Streda	6:45 12:00 18:30	6:00 16:30	-
Štvrtok	6:45 18:30	6:00 16:30	-
Piatok	6:45 18:30	6:00 16:30	-
Sobota	6:45 18:30	6:00	-
Nedeľa	8:00 9:15 10:30 18:30	6:00 7:30 9:00	8:00 9:15 10:30

**Domov dôchodcov: nedeľa 9:15**

**Nemocnica: sobota 16:00**

**Sviatosť zmierenia** sa vysluhuje pri ranných a večerných svätých omšiach. Spovedáme každý deň okrem nedele a prikázaných sviatkov, vo farskom kostole ráno 6:45 hod. a večer 18:30 hod.

**Mimoriadne zmeny v programe bohoslužieb budú oznámené na nedeľných svätých omšiach.**

## PLÁN PREDMANŽELSKÝCH NÁUK NA ROK 2019

MANŽELSKÁ ETIKA o 8.00 h	VIEROUKA o 8.00 h	MORÁLKA o 8.00 h	SVIATOSTI o 8.00 h
-	12. 10.	19. 10.	26. 10.
-	9. 11.	16. 11.	23. 11.

- Jednotlivé nauky prebiehajú v pastoračnej miestnosti farského úradu.
- Na nauky nie je potrebné hlásiť sa vopred.
- Žiadosť zo štátnej matriky, krstné listy, licencie, údaje o svedkoch, potvrdenia o absolvovaní náuk a iné potvrdenia je nutné doložiť **najneskôr 3 mesiace pred sobášom**.
- Sobášia kapláni farnosti Spišská Nová Ves. Na každý sobáš je automaticky určený aj pán organista.
- **Kostol je posvätné miesto na slávenie liturgie Cirkvi.** Prosíme, aby ste rešpektovali, že v našich chrámoch nie je dovolené sypať lupene, ryžu, hrach, a pod.
- Sviatosť manželstva sa v našej farnosti v piatok nevysluhuje (je to deň pokánia). Ďakujeme za pochopenie.

# Milí kamaráti,



кто z vás by nechcel, keď vyrastie, urobiť nejaký hrdinský skutok. Jednoducho stať sa hrdinom, byť slávny a výnimočný. Takéto túžby mal aj malý František. Už od mala sa učil narábať s mečom, túžil vstúpiť do vojska a ísť bojovať a vyhrávať. Jeho otec bol bohatý obchodník a syna vo všetkom podporoval.

Keď František vyrástol, jeho sen sa mu splnil. Stal sa vojakom a bojoval v mnohých bitkách. Ale potom ho oslovil Boh a on vedel, že chce, aby slúžil iba Jemu. Odišiel od vojska a začal žiť veľmi jednoducho. Miloval každé Božie stvorenie, zvlášť zvieratá a vtáky. Raz dokonca skrotil aj vlka.

Jedného dňa, keď sa modlil v polorozpadnutom kostole svätého Damiána v Assisi, počul, ako mu Boh hovorí: „Oprav môj kostol.“ Neskôr pochopil, že Boh chce od neho viac, ako len opraviť jeden kostol. Chcel, aby opravil celú Cirkev hlásaním radostnej zvesti o Jeho láske. František sa stal hrdinom pre mnohých svojich rovesníkov, ktorí zmenili svoj život a nasledovali Františka životom v chudobe, pomoci chorým a chudobným. Počas stáročí sa mnohí stali františkáni a pomáhali stavať Božiu Cirkev.

František bol najbohatší z chudobných. Jeho bohatstvom bola Ježišova láska, ktorú rozdával každému. Pokúste sa aj vy, milí kamaráti počúvať, čo vám Boh hovorí. Rozdávajte okolo seba Božiu lásku tak, ako svätý František. Staňte sa hrdinami svojho života a nech sv. František za vás oroduje v nebi.

*To vám želá  
Vranka Danka*



## ÚLOHY

1. František miloval zvieratá. Nájdi každému zvieratku, čo mu chýba.



2. Pomôž červíkovi nájsť cestičku.

