

# Mariannum

Týždenník Rímskokatolíckej farnosti Vranov nad Topľou - Čemerné

Ročník IX./2017

Číslo 12

## **PÄŤ ŠTÁDIÍ LÁSKY A ZVÄČŠA ZASEKNUTIE SA PRI TREŤOM**

Uznávaný psychológ Jed Diamond dospel po 40 rokoch výskumov k záveru, že väčšina ľudí vo svojom živote nájde skutočnú lásku svojho života. Problém je však v tom, že existuje 5 štádií lásky a mnohí z nich sa dostanú iba po tretie. Potom harmónia vo vzťahu prestáva fungovať. Pre každú fázu je pritom typické niečo iné.

### **1. Zamilovanosť**

U niekoho trvá niekoľko mesiacov, u iných pokojne aj dva roky. Počas tejto fázy vzťahu majú nasadené "ružové okuliare" a partner sa vám zdá byť ideálny, všetky jeho chyby totiž prehliadate a kvôli láske by ste boli ochotní aj hory prenášať. Toto obdobie však netrvá večne a postupne sa začnete na váš vzťah pozeráť reálnejšie.

### **2. Stanete sa párom**

V tejto fáze sa láska stáva silnejšou, poznáte sa čoraz lepšie a vaša prítomnosť začína mať vplyv na všetky aspekty života partnera. Je to obdobie, v ktorom sa cítite ako zohratý pár a je to pre vás čas radosti. Cítite sa chránení a máte pocit, že ste našli presne toho, koho ste vždy hľadali, a chcete s ním stráviť zvyšok svojho života.

### **3. Rozčarovanie**

V tomto období vzťahu sa už všetky ilúzie rozplynú a vy precitnete. Táto fáza je veľkou

skúškou každého vzťahu a to, že sa cez ňu mnohí nepreklenú, je dôvodom rozpadu mnohých vzťahov či manželstiev. Partnera už poznáte ako vlastnú dlaň, viete predvídať, čo urobí a jeho správanie vám nie je vždy po vôli a niekedy vás môže až rozčuľovať. Môžete nadobudnúť dojem, že vaše pocity sa niekam vyparili, no ide iba o to, že skončila prvotná zamilovanosť, čo je celkom prirodzené. V tomto období však uvažujete nad tým, či má zmysel, aby ste vo vzťahu vytrvali a či má budúcnosť.

### **4. Vytváranie skutočnej a trvalej lásky**

Vo štvrtej fáze už svitá na lepšie časy. Vaša myseľ už je celkom oslobodená od ilúzií, ktoré ste si o vašej polovičke v skorších štádiách vzťahu vytvorili. Osoba, ktorá stojí pred vami, nie je tým, kým ste si predstavovali, že je, ale zato je skutočná. Prijímate ju so všetkými jej nedostatkami a snažíte sa vidieť na nej to pozitívne.

### **5. Nerozlučné spojenie**

Piata fáza znamená, že ste sa naučili prekonávať konflikty medzi sebou a vytvorili ste si hlboké a trvácne spojenie a ste schopní vydržať všetko. Táto fáza je odmenou za všetky prechádzajúce, v ktorých ste sa spoznávali a veľa sa o sebe naučili. Dospeli ste k oslobodzujúcemu záveru, že po svojom boku nikoho iného nechcete mať a že spolu dokážete prekonať všetko. Začínate fungovať naozaj ako celok.

Zdroj: [dobrenoviny.sk](http://dobrenoviny.sk), upravil: Marek Kunder

## ĽUDSKÁ PRIEBOJNOSŤ ALEBO KRISTOVÁ NEŽNOSŤ?

Slová sú odrazom skutkov a odrazom stavu nášho srdca. Slová bez skutkov nemajú hodnotu a v každej situácii majú byť naplnené skutkami.

Odrazom stavu nášho srdca je aj tón, ktorým hovoríme. Každý, kto počúva naše slová, je citlivý na spôsob, akým mu ich podávame. Nieкто využíva neutrálnu slovnú zásobu, nieкто uprednostňuje jemnosť vo vyjadrovaní a iný zas vyjadruje stav svojho srdca hrubými slovami.

V súčasnosti sa hranice v expresívnosti veľmi prekrývajú a hrubosť vo svete prevláda. Možno sa to deje zo strachu, možno len nevieme, ako si vydobyť svoje práva, a možno sa nám hrubé slová stali prirodzenosťou v čase, keď nad nimi nestíhame premýšľať.

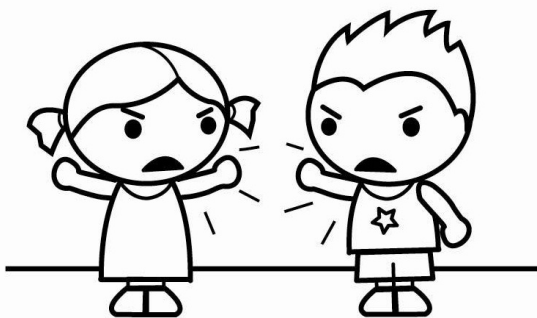
V tejto náročnej dobe Pán spolu s Máriou a celým nebom prežívajú všetko s nami. Oni sú milosrdní v mnohých veciach, ktoré my odsudzujeme na nás samých aj na tých ostatných. Ale zároveň nám s láskou ukazujú pohľad na nich samých a na ich spôsoby, aby nás tak pripravili na nebo a stretnutie lásky, ktoré je pred nami. Každý z nás môže spozorovať ich spôsoby v modlitbe a vo svojom vlastnom srdci. Ich spôsoby sú v nás vpísané, len ich treba odkryť spod tvrdej vrstvy hnevu a agresivity, ktoré sú v našom srdci. Podstatným je prosiť o milosť, vidieť svoje srdce v pravde, také, aké naozaj je. Pravda nás nemá priviesť k zúfalstvu, ale k pokore a k vedomiu, že viem, kým som bez Božej milosti a kým som po

zásahu Božej milosti.

Po takomto precitnutí si viac uvedomíme váhu a silu slov, ktoré používame. Naše srdce bude otvorené Duchu Svätému a ten nás bude učiť, kedy máme hovoriť a kedy je lepšie mlčať. Bude nás učiť, ako si vypočuť toho druhého a nevnucovať mu svoju pravdu, aj napriek presvedčeniu, že aj my máme pravdu. Naučí nás spoliehať sa na Božiu pomoc aj vo vzťahoch, a tak sa nebudeme zarmucovať nepochopením a neláskou.

Duch Svätý nám ukáže, akú máme cenu v Božích očiach a pomôže nám hľadiť na ostatných ako na drahokam, ktorý môže byť príkladom pre nás všetkých, aj keď tomu podľa nás zatiaľ nič nenasvedčuje. Dovolí nám zažiť, s akou úctou a nežnosťou pristupuje k dušiam Pán, aby sme zanechali ľudské spôsoby zaobchádzania s ľuďmi a osvojili si tie Božie.

Keď budeme schopní hľadiť na ľudí s



takouto úctou a láskou, ktorá prichádza od Boha, budeme sa s nimi rozprávať tak, akoby sme hovorili priamo s Pánom. Hrubosť nebude mať miesto v našom srdci a už si ňou nebudeme ubližovať.

(dokončenie na nasledujúcej strane)

Láska a pokoj nás povedú k čistote vo vyjadrovaní a k rozhodnosti, ktorá je pevná a svätá. K rozhodnosti, ktorá je voči hriechu nekompromisná, ale k hriešnikom je milosrdná.

Je potrebné, aby sme si uvedomili, že sme veľmi slabí a aj napriek precitnutiu, ktoré nám otvorí oči, môžeme ľahko padnúť a urobiť chybu, o ktorej vieme, že ju nemáme robiť. Vtedy si to treba priznať, s pokáním sa o tom porozprávať s Pánom, a kráčať ďalej. Čím viac sú naše oči otvorené, tým väčšiu zodpovednosť máme. Netreba sa jej vyhýbať, lebo je prospešná pre nás aj našich blízkych. Veď čo by to bolo za posádku na lodi, keby v nej všetci spali a nikomu by sa nechcelo ujať kormidla?

Teraz nie je čas na spánok. Teraz potrebujeme dávať a dávaním spoznávať samých seba, aby sme pri stretnutí s Pánom neboli prázdnyimi nádobami, ktoré sa nestarali o seba a čo je bolestnejšie, nestarali sa ani o spásu svojich blízkych. Nikdy nebudeme ľutovať, že sme bdeli. Tí, čo bdejú, vidia Pána a on nesmierne potrebuje ich bdelosť, aby cez nich pomohol tým, ktorí zatiaľ spia. Nemyslime len na seba, lebo na to nemáme právo. Sebecktu nás láska neučí. Majme súcit a milosrdenstvo s každým. Majme túžbu voňať modlitbou a prebúdzajú spolu s Kristom a Máriou NÁS SAMÝCH a našich drahých.

(Simona N.)



**1. čítanie:** Sir 15, 16-21

**Žalm:** Ž 119, 1-2. 4-5. 17-18. 33-34

**Ant.:** Blažení tí, čo kráčajú podľa zákona Pánovho.

**2. čítanie:** 1 Kor 2, 6-10

**Evanjelium:** Mt 5, 17-37



Krátke zamyslenie na evanjelium: Ježiš komentuje

Desatoro tak, že rozširuje jeho význam nie iba na doslovné chápanie starodávneho príkazu. Žiada, aby poslucháč rozmýšľal nad dôsledkami, ktoré súvisia s príkazom. Nie iba zabitie, ale aj hnev a potupa sú na tej istej úrovni. Ježiš očakáva úctu k človeku. Podobne je to aj pri šiestom prikázaní. Nie iba vlastné smilstvo, ale všetko, čo robí z druhého človeka iba predmet pôžitku, je prekročením Božieho pohľadu na človeka. Možno nám napadne, či je vôbec možné splniť Ježišove nároky. Kristus nepredpokladá nemožné, dobro však neprichádza iba tak samo od seba. Je potrebné pre neho nasadiť svoje sily. A toto Boh od nás očakáva.

**Modlitba žaltára a breviára:** 2. týždeň



Skvalitni  
svoj  
život

## PILIERE ZDRAVIA

**1. Piť veľa vody.** Experti tvrdia, že denne by sme mali vypiť tretinu našej hmotnosti v centilitroch. Dostatočný príjem vody nám zlepši metabolizmus a pomôže schudnúť. Zároveň pocítíme prílev energie. Čím viac vody budeme piť, tým viac nám zachutí. Obyčajná, čistá voda. Najlepší spôsob, ako sa naučiť piť vodu pravidelne, je mať ju stále pri sebe. Nech sa v našej domácnosti stane hlavným nápojom! Mnohí tvrdia, že im voda nechutí. Je to iba preto, že si na ňu nezvykli. Naše telo si žiada to, čo mu pravidelne dávame. Voda je jediná látka, ktorá dokáže organizmus zbaviť nebezpečných toxínov. Väčšinu nášho tela tvorí voda a keďže sa ustavične vyparuje, je nevyhnutné pravidelne ju dopĺňať.

**2. Doprajme si dostatok spánku a odpočinku.** Dĺžka spánku je u ľudí rozdielna, ale väčšina z nás sa bez jeho dostatku nezaobíde. Ak sme unavení, je možné, že prvé, čo nám chýba je spánok. Je dokázané, že nedostatkom spánku a odpočinku si skracujeme život. Bez nich nedokáže mozog správne fungovať a oslabuje sa aj imunitný systém. Je pozoruhodné, že Boh nás stvoril so schopnosťou „vypnúť“ a spať. Počas spánku sa náš organizmus regeneruje,

vďaka čomu môžeme ráno vstať psychicky, fyzicky aj citovo osviežení. V súčasnosti má veľa ľudí problémy so spánkom. Príčinou je stres. Ak sa naučíme odpočívať, zvýši sa kvalita nášho spánku. Lepšie je ísť spať skôr a takisto skôr vstať. Dôležité je, aby sme chodievali do postele v pravidelnom čase a spali sedem až osem hodín. Božie slovo prikazuje, že máme aj odpočívať. Boh ustanovil sabat nielen kvôli tomu, aby sme ho v ten deň uctievali, ale aj preto, aby sme odpočívali. Princíp sabatu by sa mal v našom živote prejavovať pravidelným odpočinkom. Väčšina ľudí trpí únavou, potrebuje si oddýchnuť, vyhradiť čas pre seba, vziať si pár dní pracovného voľna. Naučme sa pravidelne odpočívať a dostatočne dlho spať a uvidíme, že si život viac vychutnáme.

**3. Dobré sa stravujme.** Zdravé návyky v oblasti stravovania získame, ak budeme konzumovať najmä ovocie a zeleninu a kvalitné výrobky. Možno budeme prekvapení, ak začneme čítať etikety na obaloch jedál a vtedy zistíme, čo všetko do seba hádzeme. Jedzme viac rýb, kuracieho či morčacieho mäsa. Dezert si doprajme, ale s mierou. Medzi základné pravidlá zdravého stravovania patrí pestrosť a striedmosť. Tiež je dôležité, aby sme si jedlo vychutnávali.

**4. Cvičme.** Cvičenie má obrovský význam. Existuje veľa foriem, vyberme si to, ktoré nám bude vyhovovať a robiť radosť a pravidelne sa mu venujme. Začnime chodiť na prechádzky, bicyklujme, plávajme, posilňujme alebo iné. Možností je veľa, stačí si vybrať a začať. Aj keď máme pocit, že toho veľa nezvládneme, vždy je lepšie robiť aspoň niečo, ako nerobiť vôbec nič.

**5. Detoxikácia.** Všetkým sa v tele hromadia toxíny, ktorých sa treba zbaviť. Toxické látky môžu byť príčinou niektorých ochorení. Určité látky sa vylučujú dýchaním, iné prostredníctvom obličiek a čriev. Pri cvičení sa potíme, čo je ďalší výborný spôsob detoxikácie. Preštudujte si možnosti, ktoré máte k dispozícii.

**6. Zvládanie stresu.** Je potrebné odstrániť ho zo života čo najviac. Možno potrebujeme vybudovať nejaké návyky v oblasti zdravia, a

máme pocit, že je ich priveľa, no nedajme sa odradiť. Začnime napríklad tým, že si začneme všímať, čoho jeme priveľa, a pokúsme sa to obmedziť. Skúsme si denne vyhradiť aspoň hodinu na relax a uvidíme, akú zmenu to spôsobí. Odhodlajme sa k istému kroku, vytrvajte v predsavzatí a budeme sa tešiť zo zdravého života plného energie.

(Dominika Čechová)

Zdroj: Meyer, J.: Od zlovykov k dobrým návykom

## PRÍBEHY

### KAMEŇ

Malý úspešný manažér uháňal po ulici na svojom novom Jaguári. Dával pozor, pretože spomedzi zaparkovaných áut vyskakovali deti. Keď sa mu niečo nepozdávalo, radšej vopred spomalil. Už bol takmer na konci ulice, keď zrazu počul ranu. Nieкто hodil kameň rovno do jeho predných dverí! Dupol na brzdu a prudko začal cúvať k miestu, kde ho zasiahol kameň. Nazlosteneý šofér vyskočil z auta. Schmatol dieťa, ktoré bolo najbližšie, pritlačil ho k autu a začal kričať: „Čo ti to napadlo? Čo si to urobil? Moje nové auto! Bude ma to stáť veľa peňazí. Prečo si to urobil?“

Malý chlapec sa bránil: Pane, prosím, prosím... Je mi to veľmi ľúto... Nevedel som, čo iné by som mohol spraviť... Hodil som kameň, lebo nikto by inak nezastavil...“

So slzami stekajúcimi po tvári ukázal pred seba. „Vidíte? Tam je môj brat,“ povedal.

„Vyšiel na obrubník a vypadol z invalidného vozíka. Ja ho však nevládzem zdvihnúť.“

S plačom prosil ohromeného šoféra: „Pomohli by ste mi, prosím, zdvihnúť ho a dať späť?“ Šofér bo dojatý. Snažil sa prehltnúť rýchlo sa zväčšujúcu hrču v krku a popritom sa ponáhlal zdvihnúť postihnutého chlapca späť do vozíka. Potom vzal svoju luxusnú vreckovku a jemne mu poutieral odreniny. Skúmavým pohľadom zhodnotil, že už je všetko v poriadku. „Ďakujem vám. Nech vás Boh žehná,“ povedalo vďačné dieťa cudzincovi.

Ohromený šofér sa nezmohol na jediné slovo. Zostal stáť a sledoval, ako malý chlapec tlačí vozík so svojim postihnutým bratom dolu ulicou. Až po hodnej chvíli sa pomaly a zamyslene vrátil k svojmu autu.

Škoda na ňom nebola malá, ale on sa rozhodol, že pokrivené bočné dvere neopraví. Nechal ich tak, aby mu pripomínali poslanstvo: „Nechod životom tak rýchlo, aby keď niekto potrebuje upútať tvoju pozornosť, musel do teba hodiť kameň!“

(A. Sabolová, ml.)

Zdroj: Každý má šancu, Marcela a Stanislav Bielikovci



**Už po siedmykrát sa uskutoční na Slovensku Národný týždeň manželstva**

**B**ratislava 5. februára (TK KBS) Už po siedmykrát sa uskutoční na Slovensku Národný týždeň manželstva. Ide o iniciatívu, ktorá je vyjadrením ocenenia manželom, povzbudením pre ich spoločný život a inšpiráciou pre ďalšie obdobie. Tentokrát sa uskutoční v dňoch 13. - 19. februára 2017. Tohtoročný Národný týždeň manželstva sa ponese na tému Manželstvo - spolu na ceste. Iniciátori tvrdia, že "je vyjadrením toho, že podobne ako cestovanie prináša množstvo zákrut, neprehľadných úsekov či náročných stúpaní a klesaní, aj v manželskom spolužití to môže byť podobné. Každý vzťah má svoje lepšie aj náročnejšie obdobia, časy keď si to tí dvaja spolu doslova vychutnávajú a tiež časy, keď im ten druhý lezie na nervy. Základným predpokladom toho, aby boli náročné úseky zvládnuté, je potrebné predovšetkým to, aby tí dvaja zostali spolu a ťahali za ten istý koniec povrazu," píšú v tlačovej správe.

Manželstvo s cestou a cestovaním organizátori prepojili takzvanou "manželskou poznávacou značkou", do ktorej si manželský pár vpiše svoje krstné mená spolu s dĺžkou manželstva. Symbolickú MPZ-ku potom môžu umiestniť za zadné sklo svojho auta a takto verejne vyjadriť, že sa za svoje manželstvo nehanbia, ale že sú za seba navzájom vďační a tešia sa že majú jeden druhého.

Bližšie informácie o kampani je možné nájsť na stránke [www.ntm.sk](http://www.ntm.sk).

**V Japonsku blahorečili tzv. „Kristovho samuraja“ Justusa Takayamu Ukona**

**J**aponsko 6. februára (RV) Krajina vychádzajúceho slnka má nového blahoslaveného. Stal sa ním japonský mučeník zo 16. storočia Justus Takayama Ukon. Slávnostnému obradu za účasti mnohých veriacich predsedal v Osake prefekt Kongregácie pre kauzy svätých kardinál Angelo Amato.

Sochári znázorňujú blahoslaveného Ukona, ktorého mnohí prezývajú „Kristovým samurajom“, ako bojovníka s japonským bojovým mečom, na ktorom je zobrazený ukrižovaný Kristus. Práve ten sa stal symbolom, ktorý vystihuje jeho život: z bojovníka s šľachtickým postavením sa pre vieru v Krista stal človek, ktorý zomiera v chudobe vyhnaný zo svojej krajiny.

Justus Takayama Ukon sa narodil v roku 1552 v Osake. Krst prijal ako dvanásťročný po tom, čo jeho otec vďaka evanjelizácii sv. Františkom Xaverským konvertoval na kresťanstvo. Na územiach, ktoré mala pod kontrolou kniežacia rodina Takayamov, až 25-tisíc z 30-tisícového ľudu prestúpilo na kresťanstvo.

(dodala Anna Sabolová ml.)



# Sarské oznamy

V ČASE OD **13.02.2017** DO **19.02.2017**

**Vedenie modlitieb pred sv. omšami:** V týždni **19.2. -25.2.** vedie modlitby pred sv. omšami p. **Júlia Breznická.**

**Nácvik detského zboru:** Nácvik detského speváckeho zboru na budúcu sobotu **18.2.** v pastoračnom centre bude klasicky o **13<sup>30</sup>.** Všetky decká sú srdečne pozvané.

**Pútnická sv. omša k 100. výročiu zjavení vo Fatime:** Opäť vás chcem pozvať na pútnickú sv. omšu k 100. výročiu vo Fatime hneď zajtra v pondelok **13. februára.** Začali by sme o **17<sup>00</sup>** večeradlom a modlitbou sv. ruženca, potom by sme išli vonku na sviečkový sprievod (doneste si, prosím, sviečky) opäť doplniť ďalšie rameno kríža a potom by bola sv. omša. Zároveň teraz už budeme mať hosťa - p. dekana z Vranova-Juh Štefana Albičuka, ktorý bude viesť túto našu slávnosť.

#### **Rozpis lektorov:**

**7. nedeľa v cezročnom období:** 8.00 hod. - **rod. J. Sabola**, 10.00 hod. - **rod. Grominova**, 18.30 hod. - **rod. Mudrákova.**

## POĎAKOVANIE

**Veronike Kupovej** za pomoc s prípravou raňajok pri rorátnych sv. omšiach.

**Bohuznámej osobe** za prípravu kysnutých koláčov ku káve na raňajky pri rorátnych sv. omšiach.

**Bohuznámej osobe** za sponzorovanie mikulášskych balíčkov.

**P. Márii Lajčákovej, Márii Feníkovej, Marte Dobranskej** za pomoc pri pečení perníkov s deťmi na vianočné stromčeky.

**Bohuznámej osobe** za ušitie sukničiek pre deti na vianočný program.

**P. Jozefovi Vardžikovi ako aj členom cykloklubu FPM** za odpratanie snehu z plochy pred novým kostolom.

Nech vám to náš dobrotivý Boh odplatí tam, kde to najviac uzná za vhodné.

## Kontakty

V prípade akejkoľvek potreby alebo nutnosti zaopatrenia je možné volať na nasledovné telefónne čísla:

Marek Kunder, farár - **0915 947 309;**

Anton Tatarko, kaplán - **0905 514 699;**

Pevná linka na faru - **057 4426 286.**

## LITURGICKÝ PROGRAM OD 13.02.2017 DO 19.02.2017

<b>PONDELOK</b>	<b>13.02.2017</b>	Večeradlo:	17 <sup>00</sup> procesia so sochou FPM
		Sv. omša:	18 <sup>20</sup> (K+T)
<b>UTOROK</b>	<b>14.02.2017</b>	Sv. omša:	6 <sup>30</sup> (T+K)
<b>STREDA</b>	<b>15.02.2017</b>	Sv. omša:	8 <sup>00</sup> (T) <i>kostol JaA</i>
		Sv. omša:	18 <sup>00</sup> (K) <i>detská</i>
<b>ŠTVRTOK</b>	<b>16.02.2017</b>	Poklona Sv. Oltárnej:	17 <sup>00</sup>
		Sv. omša:	18 <sup>00</sup> (T+K)
<b>PIATOK</b>	<b>17.02.2017</b>	Sv. omša:	18 <sup>00</sup> (K+T) <i>mládežnícka</i>
<b>SOBOTA</b>	<b>18.02.2017</b>	Sv. omša:	18 <sup>00</sup> (T+K)
<b>NEDEĽA</b>	<b>19.02.2017</b>	Sv. omša:	8 <sup>00</sup> (K)
<b>7. NEDEĽA V CEZROČNOM OBDOBÍ</b>		Sv. omša:	10 <sup>00</sup> (K)
		Pobožnosť sv. ruženca:	14 <sup>30</sup>
		Sv. omša:	18 <sup>30</sup> (T) <i>kostol JaA</i>

„Máme radi ľudí, ktorí bez okolkov povedia, čo si myslia. Avšak iba vtedy, keď si myslia to, čo my.“ (MARK TWAIN)

„Svedomie mal čisté - nikdy ho nepoužíval.“ (STANISLAW JERZY LEC)

### VYDÁVA

#### Združenie veriacich PRO NOBIS Čemerné

Tehelná 266, 093 03 Vranov nad Topľou; tel.č. 057/4426 286; 0915/947 309;

Redakciu vedie: M. Kunder; Jazyková úprava: M. Majzlíková; Grafická úprava: R. Majzlík

Vaše pripomienky, príspevky a návrhy čakáme na [mariannum@gmail.com](mailto:mariannum@gmail.com) vždy vo **štvrtok** do **12:00**

Redakcia si v prípade potreby vyhradzuje právo upravovať uverejňované príspevky.