

Mariannum

Týždenník Rímskokatolíckej farnosti Vranov nad Topľou - Čemerné

Ročník IX./2017

Číslo 15

7 RÁD, AKO BYŤ VIAC RADOSTNÝ

Pripomenutie si bl. Zdenky a zvolania z litánie - "bl. Zdenka, rozdávajúca úsmev" bolo príležitosťou hovoriť viac o radošti. A tak, na žiadosť viacerých z vás, ponúkam spomínaných 7 rád, ako byť viac radostný. A môžem vás ubezpečiť, že vám viac radošti aj vyprosujem v modlitbe.

1. ZAČÍNAJ DEŇ S VĎAKOU

Niekedy sa nám tak ťažko začína deň. Už len ranné vstávanie so sebou prináša veľkú dávku sebazaprenia. Množstvo úloh a pracovných povinností nám tiež nepridávajú na dobrej nálade. Napriek tomu, hneď ako ráno vstaneš – začni s vďakou. Ďakuj Bohu, že ti daroval nové ráno, že si sa mohol zobudiť v bezpečí svojho domova, že ti daroval zdravie, rodinu, priateľov, prácu, vďaka ktorej môžeš zabezpečiť svoju rodinu, ďakuj mu za vybavenie svojho domu, za oblečenie, za dar radošti... Pravidelne ďakuj Bohu za všetko a časom pochopíš, že dary, ktoré ti denne udeľuje, nie sú až takou veľkou samozrejmosťou, za akú ich teraz považuješ.

2. VYPÚŠŤAJ NEPODSTATNÉ INFORMÁCIE

Počas dňa sa na nás valí veľké množstvo informácií. Od spravodajstva, ktoré opisuje problémy takmer celého sveta, cez klebety o

celebritách, rôzne výskumy o nových chorobách až po ohováranie našich kolegov a známych. Aj napriek tomu, že v každom z nás je prirodzená zvedavosť, selektuj si to, čo je pre teba podstatné a čo nie. Ak ti sledovanie spravodajstva, či čítanie rôznych správ prináša nepokoj, tak ich nečítaj. Vyber si, čo je dôležité a podstatné pre tvoj život, to ostatné jednoducho vypusti. Je dôležité si uvedomiť, že čím sa sýtíme, tým sa aj stávame. Ak sa budeš "krmiť" len negatívnymi a nepodstatnými informáciami, budeš sa čoraz viac cítiť preťažený, sklamaný a deprimovaný. Ak si z nich budeš vyberať, určite ti to prinesie viac radošti.

3. USMIEVAJ SA

Pri usmievaní sa určite nemám na mysli umelý křčovitý úsmev, ktorý od rána do večera nespustíš z tváre. Vo svete plnom vystresovaných ľudí však mnohým ľuďom padne tvoj úsmev veľmi vhod. Počas dňa sa určite stretávaš s mnohými ľuďmi – s kolegami v práci, s predavačkami v obchode, s učiteľkami svojich detí v škôlke, alebo škole, s univerzitnými profesormi a podobne. Možno ani netušíš, čo títo ľudia počas celého dňa už zažili. Čo ak majú za sebou ťažký deň, alebo ich trápi zdravotný, pracovný či rodinný problém. Namiesto toho, aby si okolo nich prešiel zamyslený vo vlastných myšlienkach, v duchu sa za nich krátko pomodli a usmej sa na nich. Ak si to doteraz nerobil, skús viac rozdávať radosť aj prostredníctvom úsmevu.

4. UROB SI RADOSTNÝ VEČER

Každý pracovný deň vie so sebou priniesť toľko námahy, že by sme si po celom dni najradšej vyložili nohy a nerobili už vôbec nič. V našich rodinách to vie večer vyzeráť aj tak, že každý sa priebežne navečeria podľa toho, ako mu to vyhovuje a oddychuje podľa seba – niekto si sadne k televízoru, iný si číta, ďalší presedí celý večer pri svojom smartfóne. Skúste do vašej rodiny priniesť viac radosti tým, že sa navečeriate všetci spolu – ako rodina a po večeri si aj spoločne vymyslíte program. Urobte si v rodine aspoň raz do týždňa tradíciu radostného večera. Vypočujte sa navzájom, trávte spolu čas a robte spolu niečo, čo vás bude baviť. Či už si pozriete spolu film a následne sa o ňom porozprávate, alebo si zahráte spoločenskú hru, výber je už skutočne len na vás.

5. SPIEVAJ SI

Nie, nemusíš mať hlas ako Celine Dion, aby si sa odvážil doma zaspievať si. Na uvoľnenie napätia ti výborne padne zanôtiť si pár veselých tónov. Ak sa chceš pri takomto speve aj modliť, pusti si k tomu nejakú radostnú chválovú pieseň. Aj keď ti nie je do spevu a máš ťažký čas, aj napriek tomu spievaj a chváľ Nebeského Otca za to všetko, čo ti už dal a čo ti dáva. Vyspievaj mu svoje ťažkosti a bolesti, ale nezabudni mu spievať aj v radosti. Inšpiruj sa takými osobami ako bol napr. kráľ Dávid, alebo svätý František z Assisi, ktorí mali k hudbe a spevu blízko. Aj oni zažívali ťažkosti v živote a vo viere, no napriek všetkému, čo sa v ich živote udialo, alebo naopak neudialo, svojím spevom stále volali na Boha a všetko mu takýmto spôsobom odovzdávali.

6. VENUJ SA SVOJIM KONÍČKOM

Určite vo svojom harmonograme nemáš veľa času nazvyš, ale len čo nájdeš pár

voľných minút, venuj ich niečomu, čo ťa baví. Koníčky a záľuby mnohým ľuďom pomáhajú byť viac v radosti a dobrej nálade. Niekto si dokáže úžasne oddýchnuť pri ručných prácach, iný má zase radšej šport, ďalšiemu stačí obyčajná prechádzka v tichej prírode. Už čokoľvek to je, venuj svojmu koníčku aspoň kúsok času počas týždňa. Vzorom pri napĺňaní svojich koníčkov nám môžu byť aj mnohé veľké osobnosti – ako napr. sv. Ján Pavol II., ktorý mal počas svojho života veľkú záľubu k divadlu – počas svojho života napísal viacero divadelných hier. A určite uvidíš, že vďaka týmto “správnym koníčkom” bude aj tvoje srdce oveľa viac radostné.

7. VYROZPRÁVAJ SA

Nie je nič horšie, ako svoje ťažkosti a starosti dusiť sám v sebe. Prekonaj samého seba a choď s pravdou von. Predlož svoje ťažkosti najprv tomu najbližšiemu – svojmu Bohu. Povedz mu otvorene o tom, kto ťa nahneval, bez servítky mu porozprávaj ako sa cítiš, čoho sa bojíš a čo ťa trápi. Uvidíš, že takáto otvorená modlitba ti prinesie veľkú úľavu spojenú s radosťou. Ak aj napriek tomu cítiš, že ťa dané veci naďalej trápia, zver sa so svojimi ťažkosťami blížkemu, ktorému dôveruješ – manželovi, manželke, priateľovi, priateľke, kňazovi, duchovnému vodcovi. Uvidíš, že aj napriek ťažkostiam, obyčajné “vyrozprávanie sa” ti prinesie novú radosť do života.

Aj keď život nie je vždy jednoduchý, rozhodnime sa pre radosť. Je pravdou, že najkrajší úsmev je ten, ktorý na tvári vyčarí duša. A preto sa jej čo najviac venujme.

(Marek Kunder)

MODLITBA ÚRADNÍKA

Dobrotivý Bože, Riaditeľu sveta a Opatrovník všetkého dobrého! Klaniam sa pred Tebou a oslavujem Ťa za všetky Tvoje dobrodenia, ktoré si mi od môjho detstva preukazoval. Dal si mi príležitosť, aby som sa pripravil pre úrad, ktorý teraz zastávam; prosím Ťa, daj mi sily a vytrvalosti, aby som si poctivo plnil svoje povinnosti. Nech sa venujem celým svojim životom môjmu úradu, aby som s prácou, ktorú vykonávam velebil Tvoje sväté meno a bol na pomoc tým, ktorí ju zverili mne. Odvráť ma od pokúšenia, aby som sa nedopustil niečoho takého, čo by poškodilo mojej cti. Viem veľmi dobre, že Ty len tomu žehnáš, kto sa

snaží v akomkoľvek povolani slúžiť Ti poctivo. Chráň ma od akejkoľvek choroby, ktorá by ma zdržiavala od konania mojich povinností a pritom tiež nech sa chránim aj od svetských márností, pre ktoré by som ľahko mohol stratiť svoj každodenný chlieb. Modlím sa tiež pokorne za ochranu všetkých svojich príbuzných. Daj zdravie každému členovi mojej rodiny, aby sme pri dobrom zdraví a pri pokojnom živote Teba velebili. A raz, keď už dokončím svoje životné dielo, prijmi ma na milosť, aby som i ja s blahoslavenými mohol Teba oslavovať. Vypočuj vrúčne moje prosby a udeľ mi svoju spásu, slúbenú každému veriacemu, pre Ježiša Krista. Amen

(Zdroj: Ján Tomašul: Duchovný poklad, dodal: Alexander Jesenský)

1. čítanie: Gn 2, 7-9; 3, 1-7a

Žalm: Ž 51, 3-4. 5-6a. 12-13. 14+17

Ant.: Zmiluj sa, Pane, lebo sme zhrešili.

2. čítanie: Rim 5, 12-19

Evanjelium: Mt 4, 1-11

Krátke zamyslenie na evanjelium: Ježiš je pokúšaný? To sa zdá akoby celkom nemysliteľné. Veď je Boh. Ale Kristus je pokúšaný ako človek. Prvé pokúšenie útočí na nedostatok, druhé na pýchu a ľudskú sebaistotu. Posledné je pravou skúškou vernosti Bohu. Je to pokúšenie k moci za cenu zrieknutia sa Boha. Zaujímavé je, ako sa Pán bráni. Vždy totiž odmietne dialóg so zlom a cituje Božie slovo. V poslednom rozhovore Ježiš Zlu nariaďuje: „Odíď, satan,...“ alebo „choď mi z cesty“, teda odmietne sa ďalej návrhmi démona zaoberať. Rozkazovať Zlu nie je taká maličkosť. Ale vďaka vzoru nášho Pána v prípade, že útočí na nás samotných, to možné je. Práve toto radikálne odmietnutie zla je zásadné. Aj my sme pozvaní odmietnuť návrhy zla. To je základný predpoklad pre stretnutie sa s Bohom a službu evanjelia. A je to takisto prvá úloha, ktorú je potrebné si do pôstneho obdobia predsavzať.



Modlitba žaltára a breviára: 1. týždeň



Skvalitni
svoj
život

NA ČO ČAKÁME?

Odkladáme pocit šťastia na neskôr? Často sa chytáme do pasce myšlienok typu: „Budeme šťastní, a keď bude konečne piatok a budeme mať pred sebou voľný víkend.“ Alebo: „Budeme šťastní, keď začnú prázdniny,“ alebo, „keď pôjdeme do dôchodku a už nebudeme musieť pracovať,“ alebo, „keď deti vyrastú a my konečne začneme žiť pre seba.“ Je milión takýchto keď, ktoré nám bránia tešiť sa z prítomnej chvíle. Rozhodnime sa, že svoje šťastie nebudeme zakladať na nejakej udalosti v budúcnosti, a budme šťastní už dnes! Povedzme si: „Keď prídu prázdniny, poriadne si ich užijeme, ale šťastní sme už teraz.“ Naučme sa tešiť zo všedných dní, pretože tvoria väčšinu života. Neobmedzujeme pocit šťastia iba na niekoľko výnimočných príležitostí, pretože sa tak môžeme pripraviť o mnoho radosti. Nemusíme byť šťastní iba v piatok, ale každý deň v týždni. Vyskúšajme to a uvidíme, že sa nám to podarí. Ak nechceme zajtra ničो ľutovať, urobme už dnes lepšie rozhodnutia. Ako využijeme dnešok? Boh nám ho daroval, preto ho nepremárnime tým, že sa budeme trápiť nad niečím, čo aj tak smútkom nezmeníme. Očakávame, že nás nejaká „vonkajšia sila“ privedie k šťastiu? Ak áno, môže sa stať, že budeme čakať veľmi dlho. Rozhodnime sa, že každý deň sa budeme tešiť zo života bez ohľadu na svoje

pocity. Ak bývame smutní a nešťastní, čo je tiež istý druh zvyku, nalepme si na rôzne miesta v dome smajlíkov, aby nám pripomínali, že sa máme viac usmievať. Vďaka úsmevu sa budeme cítiť o niečo lepšie a možno sa od tohto pocitu staneme závislými, takže ho budeme chcieť zažívať čo najčastejšie. Povedali sme si, že budeme šťastní až vtedy, keď sa tá či oná osoba v našom okolí zmení? To je veľká chyba. Prečo by rozhodnutia iného človeka mali ovplyvňovať naše šťastie? A okrem toho, nikto nás neurobí natrvalo šťastnými – ani náš manželský partner, ani naše dieťa, ani priateľ. Ak nás ľudia sklamú, nezotrúvajte v týchto pocitoch dlho. Úprimne sa za nich modlime a neupadajte do sebaľútosti. Nenechajte sa obráť o radosť. Nepokúšajte sa ľudí ovládať a prevzímte zodpovednosť za svoje šťastie.

MENEJ MYSLEŤ, VIAC SA SMIAŤ

„Smiech je okamžitá dovolenka.“ M. Berle
Keď sa smežeme, okamžite zabúdame na svoje problémy a starosti. Smiech je úžasný! Dodáva energiu a je veľmi zdravý. Občas priveľa rozmyšľame, snažíme sa vyriešiť mnoho problémov naraz a zabúdame sa smiať – nielen z vecí okolo nás, ale aj sami zo seba. Smiech môže človeka vytrhnúť z depresie a zúfalstva a obyčajný deň zmeniť na výnimočný. Keď ľudí bezpodmienečne milujeme, dovoľujeme im byť samými sebou bez toho, aby nás dráždili veci, ktoré sa nezhodujú s našimi predstavami. Nájdime si ľudí, ktorí nás dokážu rozosmiať, a trávm s nimi viac času. Smiech je dôležitejší, než si myslíme. Nemárnime veľa času hľadaním odpovedí na otázky, ktoré nám Boh ešte nechce vysvetliť.

Naučme sa prijímať aj to, že občas niečomu nerozumieme. Dokážeme sa tešiť zo života, aj keď nemáme všetky odpovede, alebo sme hlbaví, vážni, smutní? Priemerné dieťa sa denne zasmieje 150-krát, kým dospelý iba štyri až osemkrát. Niet teda divu, že Boh vo svojom Slove nabáda, aby sme obli ako deti. Mark Twain vyhlásil, že smiech je

najúčinnejšou zbraňou ľudstva. Áno, v živote sa stávajú aj tragické udalosti, pri ktorých smiech nie je na mieste, ale existuje mnoho vecí, ktorým dovolíme obráť nás o radosť, hoci by sme sa radšej mali smiať.

(Dominika Čechová)

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

PRÍBEHY

BÚRKA

Kedysi dávno sa vybrali Úspech, Smútok, Pýcha, Šťastie, Poznanie, Láska a Čas na dovolenku. Všetkým bolo veľmi dobre, cítili sa výborne. Zrazu v meste vyhlásili stav ohrozenia. Blížila sa veľká búrka. Každý sa mal premiestniť na blízky ostrov.

Nastala panika a každý sa ponáhlal do svojej lode. Dokonca aj poškodené plavidlá majitelia narýchlo opravili a poskytli na prepravu.

Len Láska sa príliš neponáhľala. Mala veľa práce. Keď sa však tmavé mračná hrozivo priblížili, uvedomila si, že je načase odísť. Ale beda, nezostala jej žiadna loď! Rozhľadla sa v nádeji, že nejaká sa predsa len nájde.

Neďaleko brehu zbadala luxusnú loď a na nej Úspech. Láska začala kričať: „Úspech, mohol by si ma, prosím, vziať na svoju loď?“

„Nie,“ odvetil Úspech, „moja loď je plná vzácných vecí, zlata a striebra. Nemám pre teba miesto.“

Zanedlho sa okolo plavila v nádhernej lodi Pýcha. Láska opäť zakričala: „Pýcha, mohla by si mi pomôcť? Uviazla som tu a potrebujem sa dostať na ostrov. Prosím, vezmi ma so sebou.“

Pýcha namyslene odvetila „Nie, nemôžem ťa vziať na palubu. Svojimi zablatenými nohami

by si mi zašpinila loď.“

Po chvíli sa okolo plavil Smútok. Láska opäť prosila o pomoc. Ale márne. „Nie, nemôžem ťa vziať so sebou. Som veľmi smutný a chcem byť sám.“

Keď sa o niekoľko minút plavilo Šťastie, Láska opäť volala o pomoc. Ale Šťastie bolo také šťastné, že si nikoho a nič nevšimalo.

Láska bola čím ďalej, tým viac nepokojná a sklúčená. Potom zrazu niekto zvolal: „Poď, ja ťa vezmem do bezpečia.“ Láska si ani nestačila uvedomiť, kto je taký veľkorysý. Celá natešená vyskočila na loď. Bola rada, že ju konečne niekto zachráni.

Keď vystupovala na pevninu, stretla Poznanie. Celá zmätená sa ho spýtala: „Nevieš, kto ma tak šľachetne vzal na loď, keď všetci ostatní odmietli?“

Poznanie sa usmialo a povedalo: „Áno, bol to Čas.“

„Prečo práve Čas?“ čudovala sa Láska.

Poznanie bolo múdre a odvetilo: „Pretože len čas pozná tvoju skutočnú hodnotu a veľkosť. Vie, čo všetko dokážeš. Len ty vieš vnieť pravý pokoj a šťastie do tohto sveta.“

Poučenie, ktoré z toho vyplýva, znie: Keď sme úspešní, prehliadame lásku. Keď sa cítíme dôležití, zabúdame na lásku. Jej význam si uvedomujeme len s plynúcim časom.

Tak prečo čakať? Prečo neurobiť lásku súčasťou tvojho života už dnes?

Čas odhalí pravdu.

Seneca

(A. Sabolová, ml.)

Zdroj: Každý má šancu, Marcela a Stanislav Bielikovci



Na Slovensku odštartuje už po druhý raz pro-life mobilizácia "40 dní za život"

Bratislava 28. februára (TK KBS) "40 dní za život" je názov najväčšej medzinárodne koordinovanej pro-life mobilizácie, ktorá sa po druhýkrát uskutoční aj na Slovensku. Odštartuje na Popolcovú stredú a potrvá do 9. apríla 2017. Ľudia všetkých vierovyznaní sú pozvaní zapojiť sa do modlitieb, pôstu i všetkých sprievodných akcií. Najviditeľnejším vyjadrením podpory životu od počatia bude pokojná modlitebná vigília, ktorá bude prebiehať priamo na mieste vykonávania interrupcií - pred budovou Nemocnice akademika L. Dérera v Bratislave Kramároch. Počas trvania kampane sa dobrovoľníci budú modliť individuálne i v skupinkách v časovom intervale medzi ôsmou hodinou ráno a dvadsiatou hodinou večer. Modlitby budú obetované za každé počaté dieťa, všetky tehotné ženy v krízových situáciách, ako aj lekárov a zdravotníckych pracovníkov participujúcich na interrupciách.

Kampaň "40 dní za život" sa začala ako jednorazová akcia v roku 2004 v mestečku Bryan/College Station v Texase, USA. Neskôr sa do tejto iniciatívy zapojilo mnoho ďalších miest. Prvú národne koordinovanú kampaň sa podarilo uskutočniť na jeseň 2007. Odvtedy sa projekt rozšíril do viac ako 35 krajín sveta a zapojilo sa doň už vyše 700.000 dobrovoľníkov.

Na hranici medzi Mexikom a USA stojí socha pápeža Františka

USA/Mexiko 24. februára (RV) Na ostro sledovanej hranici medzi Spojenými štátmi a Mexikom stojí nielen múr, ale od 16. februára aj doteraz najväčšia socha pápeža Františka na svete. Projekt v meste Ciudad Juárez realizoval s podporou miestnej cirkvi sochár Pedro Francisco Martínez. Miesto pred rokom navštívil Svätý Otec František na záver svojej apoštolskej cesty v Mexiku, aby si uctil obeť migrácie.

„Je to symbol lásky, dobra a solidarity,“ vysvetlil mexický umelec, ktorý na soche za pomoci dobrovoľníkov pracoval viac než rok. Biela socha Rímskeho biskupa je štyri a pol metra vysoká a váži viac než tonu. Ľavé pozdvižené rameno s holubicou na ruke je paralelné s riekou, ktorá oddeľuje Mexiko od Spojených štátov. Sochár verí, že sa stane symbolom nádeje a spojí tak Ciudad Juárez s mestom El Paso na americkej strane. „Sú to mestá, ktoré nesmú byť rozdelené ani múrom, ani riekou. Lebo ľudská komunita nemá hraníc,“ vysvetlil Pedro Martínez. Súčasťou odhalenia sochy bola aj slávnostná omša, ktorej predsedal miestny biskup Mons. José Guadalupe Torres. Počas uplynulých dní desiatitisíce ľudí na mexickej hranici protestovali proti rozhodnutiu amerického prezidenta Donalda Trumpa postaviť na hranici múr. Protesty hlásili aj viaceré americké mestá.

(dodala Anna Sabolová ml.)

Farské oznamy

V ČASE OD **06.03.2017** DO **12.03.2017**

Vedenie modlitieb pred sv. omšami: V týždni **12.3. -18.3.** vedie modlitby pred sv. omšami p. Terézia Demčáková.

Nácvik detského zboru: Nácvik detského speváckeho zboru na budúcu sobotu **11.3.** v pastoračnom centre bude klasicky o **13³⁰**. Všetky decká sú srdečne pozvané.

Krížové cesty: Dnešnú krížovú cestu o **14³⁰** vedú členovia Farskej pastoračnej rady a potom o týždeň členovia ružencového bratstva.

Večné svetlo nad bohostánkom: 26.2.-4.3. - p. Kosturová,
5.3.-11.3. - p. Potančoková,
12.3.-18.3. - p. Gazda a p. Slováková,
19.3.-25.3. - p. Dobranská,
26.3.-1.4. - p. Jenková.

Jarná zbierka na charitu: Dnes je jarná zbierka na charitu. Pán Boh zaplať za všetky vaše milodary.

Rozpis lektorov:

2. pôstna nedeľa: 8.00 hod. - rrod. Hudákova, 10.00 hod. - rod. Ľ. Gazdu, 18.30 hod. - rod. Baníková - rod. Hrubovska.



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 06.03.2017 DO 12.03.2017

PONDELOK	06.03.2017	Sv. omša: 18 ⁰⁰ (T) Poklona Sv. Oltárnej: 18 ⁴⁵
UTOROK	07.03.2017	Sv. omša: 6 ³⁰ (T)
STREDA	08.03.2017	Sv. omša: 18 ⁰⁰ (T)
ŠTVRTOK	09.03.2017	Poklona Sv. Oltárnej: 17 ⁰⁰ Sv. omša: 18 ⁰⁰ (T+K)
PIATOK	10.03.2017	Sv. omša: 18 ⁰⁰ (K+T)
SOBOTA	11.03.2017	Sv. omša: 18 ⁰⁰ (T+K)
NEDEĽA 2. PÔSTNA NEDEĽA	12.03.2017	Sv. omša: 8 ⁰⁰ (K) Sv. omša: 10 ⁰⁰ (K) Križová cesta : 14 ³⁰ Sv. omša: 18 ³⁰ (T) <i>kostol JaA</i>

„Ak chceš so mnou kraľovať, nes so mnou kríž.“
(Tomáš Kempenský - Nasledovanie Krista)

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 vždy vo **štvrtok** do **12:00**

Redakcia si v prípade potreby vyhradzuje právo upravovať uverejňované príspevky.