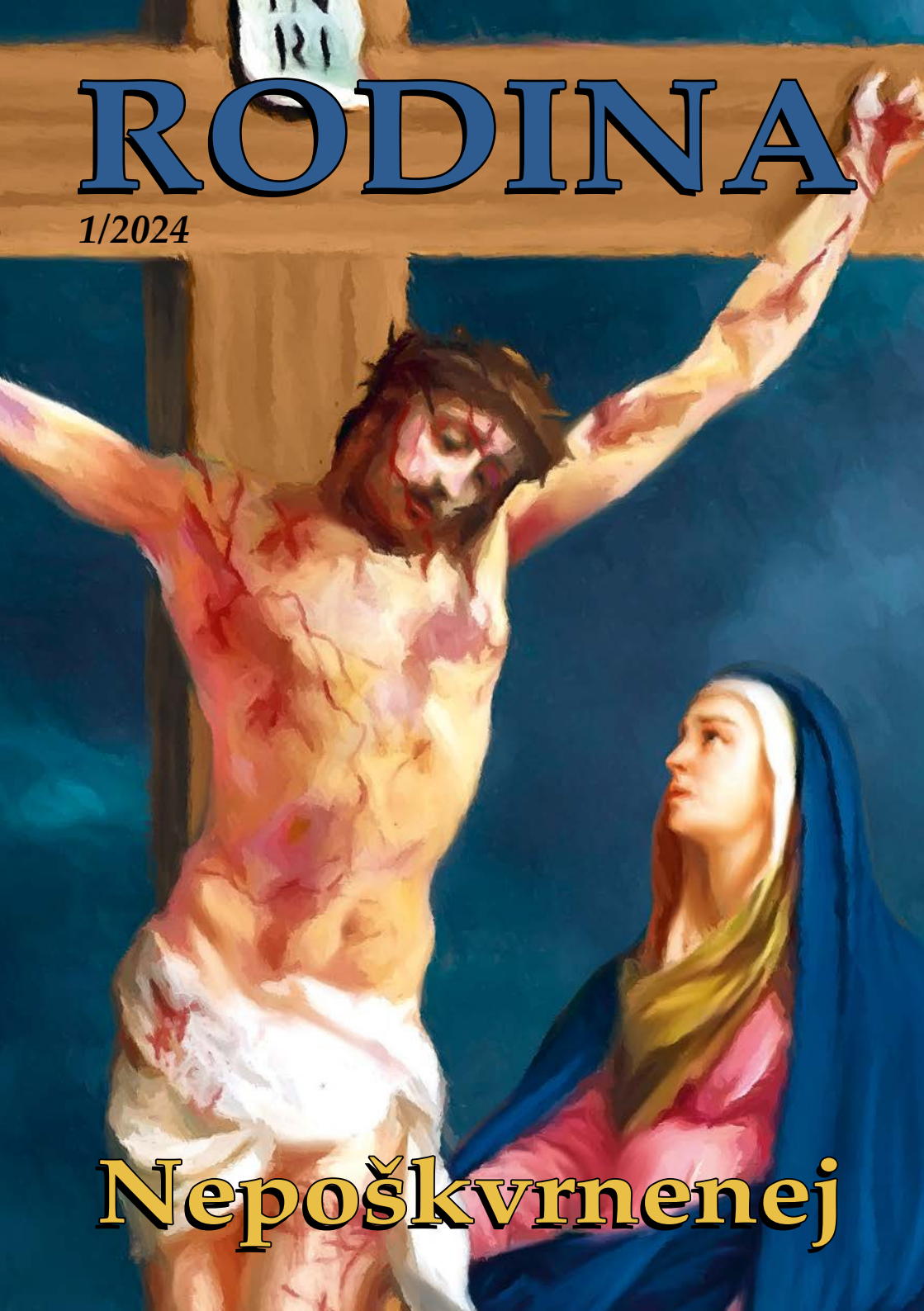


# RODINA

1/2024



**Nepoškrvnenej**

## Blahoslavení trpiaci

*Dnes blahoslavím,  
že zem bolesť rodí,  
že vo vyhnanstve  
bedár v handrách chodí,  
že človek na svete  
nemá svojho cieľa,  
že sa zvýšiť môže  
utrpenia miera.*

*V závratných oblakoch  
Boh, že volá k nám,  
bedári, trpiaci,  
pre vás milosť mám,  
neste len spokojne  
ten svoj ťažký kríž,  
ako som povedal,  
„kto chce za mnou ísť...“*

*Ó, blahoslavím dnes  
trikrát kríž Veľkňaza,  
ktorý ma do raja  
skrz bolesť uvádza.  
Neplačte trpiaci,  
neplačte bedári,  
slzy vám vymení  
raz úsmev na tvári..*

*Sr. M. Bernadeta Pánčiová*



Vydáva:

Rodina Nepoškvrnenej

038 31 VRÍCKO 190

☎ 043/493 37 41

ICO 17 057 221

e-mail:

rodinaneposkvrnenej@gmail.com

Bankové spojenie:

Číslo účtu: 18539362/0200

IBAN: SK27 0200 0000

0000 1853 9362

Zodpovedný redaktor:

Sr. ThLic. M. Alžbeta Lukasová

Redakčná rada:

Sr. M. Alica, Sr. M. Jaroslava,

Sr. M. Norberta, Sr. M. Timotea

Ilustrácie: Miroslav Lechan

Jazyková úprava:

Mgr. Danka Kubičková

Vychádza 5-krát ročne

Ročník XXXII.

Evidenčné číslo: EV 3173/09

Tlačiareň: P+M Turany

Cirkevné schválenie:

Rímskokatolícky

biskupský úrad

Banská Bystrica,

№. 400/01 z 26.3.2001

ISSN 1335-8030

Dátum vydania: február 2024

Rodina Nepoškvrnenej spracúva osobné údaje v súlade s platnou právnou úpravou. Princípy ochrany osobných údajov, podľa ktorých postupuje, ako aj kontakt na zodpovednú osobu, sa nachádzajú na [www.gdpr.kbs.sk](http://www.gdpr.kbs.sk).

*Križ je znakom spásy – túto známu pravdu vnímam ešte intenzívnejšie práve v pôstnom období.*

Križ sa nevyhýba nikomu. Každý z nás má s ním svoju osobnú skúsenosť. Mojm križom je už takmer dvadsať rokov choroba s názvom sclerosis multiplex, ktorá mi nielen veľa zobrala, ale mnohému ma aj naučila. Je síce pravda, že invalidný vozík je už roky mojm spoločníkom, no aj napriek tomuto fyzickému obmedzeniu neustále vnímam Pánovu starostlivosť a láskavú ochranu Panny Márie cez konkrétnu pomoc ľudí v mojej blízkosti, predovšetkým cez mojih drahých obetavých rodičov, ktorí tento križ s láskou nesú spolu so mnou. Veľkou pomocou sú mi taktiež moji vzácní priatelia, ku ktorým patria aj moje osobné asistentky, ktoré rovnako vnímam ako veľký dôkaz Božej priazne a dobroty. A tak hoci križ choroby

*(pokračovanie na nasledujúcej strane)*

## Obsah:

Rok 2024 – Rok modlitby . . . . .	2
Posolstvo Svätého Otca Františka . . . . .	5
Zmysel pôstu . . . . .	7
Kardinál Jozef Tomko . . . . .	10
Sme vám vďační . . . . .	13
Liturgická formácia . . . . .	17
Máriina výzva . . . . .	20
Žime pre druhého a túžme po nebi . . . . .	23
Svedectvá a spomienky . . . . .	26
Fatima a pôst . . . . .	28
Ohlasy . . . . .	30
Informácie . . . . .	31
Osemsmerovka . . . . .	32

pripútal moje telo na invalidný vozík, z toho pomyselného vozíka sa postupom času postavila moja duša. Takto to asi vyzerá, keď sa kríž premení na požehnanie.

Veľkou učiteľkou v nesení kríža sa pre mňa stala zakladateľka RN, sestra M. Bernadeta Pánčiová, ktorá by sa tento rok v júni dožila 100 rokov. Osobne sme sa síce nikdy nestretli, no aj napriek tomu viem, že sme mali niečo spoločné – kríž choroby a lásku k Nepoškvrnenej. Sestra M. Bernadeta nás cez príklad svojho života učila, ako prijímať a obetovať utrpenie s Kristom cez láskavé vedenie Panny Márie.

Jej odkaz, ktorý zanechala chorým, je stále aktuálny: Keď trpíme, keď nás telo bolí, o to radostnejšie spievajme: „Ta hor’, ta hor’, na neba sklon, kde Matkin sídli trón.“ Navyše práve cez utrpenie môžeme prinášať veľa duchovného ovocia.

Kríž do nášho života prichádza naozaj v rôznych podobách a niekedy nás pritlačí k zemi tak veľmi, až máme pocit, že už nedokážeme vstať. No nezabúdajme pritom na jednu dôležitú vec – aj do tej najväčšej tmy nášho kríža vnáša svetlo nádej veľkonočného rána.

Požehnaný čas zo srdca praje

*Mirka Bílková, členka Rodiny Nepoškvrnenej*

## Rok 2024 – Rok modlitby

*V Nedelu Božieho slova, 21. januára 2024, po mariánskej modlitbe Anjel Pána Svätý Otec František vyhlásil začiatok Roka modlitby, ktorý bude prípravou na Jubilejný rok 2025:*

„Nasledujúce mesiace nás privedú k otvoreniu Svätej brány, ktorým začneme Jubilejný rok. Prosím vás o zintenzívnenie modlitby, aby sme sa pripravili na dobré prežitie tejto udalosti milosti a zakúsili silu Božej nádeje. Preto dnes začíname Rok modlitby, rok venovaný znovuobja-

veniu veľkej hodnoty a absolútnej potreby modlitby v osobnom živote, v živote Cirkvi a vo svete.“

Pápež František začal 6. mája 2020 cyklus katechéz o modlitbe. Vo svojej prvej katechéze na túto tému vyjadril presvedčenie, že modlitba je dychom viery, je jej



najvlastnejším vyjadrením. Ako volanie, ktoré vychádza zo srdca toho, kto verí a dôveruje v Boha.

Téme modlitby sa Svätý Otec venoval aj v roku 2021. V katechéze 10. februára 2021 povedal: „Kresťanská modlitba je ukotvená v liturgii a z liturgie sa vždy navracia do každodenného života na ulici, na pracovisku, v dopravných prostriedkoch. Tam pokračuje dialóg s Bohom. Kto sa modlí, je ako zaľúbený, ktorý stále nosí v srdci milovanú osobu, kdekoľvek sa nachádza. V skutočnosti všetko sa prijíma v tomto dialógu s Bohom: každá radosť sa stáva dôvodom na chválu, každá skúška je príležitosťou prosby o pomoc. Modlitba je vždy živá v živote ako horiaca pahreba, i keď ústa nehovoria, ale srdce rozpráva. Každá myšlienka, i keď sa zdá „svetskou“, môže byť presiaknu-

tá modlitbou... Poznanie Krista nás činí plnými dôvery, že tam, kde naše oči a oči našej mysle nemôžu dovidieť, nie je ničota, ale je tam niekto, kto nás očakáva, je tam nekonečná milosť. A takto kresťanská modlitba vlieva do ľudského srdca nevyvrátiiteľnú nádej: akákoľvek skúsenosť zasiahne našu cestu, Božia láska ju môže obrátiť v dobro.

V katechéze 21. apríla 2021 Svätý Otec pripomenul pravdu, ktorú poznáme z hodín náboženstva i z katechizmu: „Modlitba je rozhovor s Bohom.“ Potom pokračoval: „...a každé stvorenie sa istým spôsobom zhovára s Bohom. U človeka sa modlitba stáva *slovom*, invokáciou, piesňou, poéziou... Božie slovo sa stalo telom, a v tele každého človeka sa slovo vracia k Bohu v modlitbe.“

Pri vyhlásení Roka modlitby pápež František pripomenul, že Dikasterium pre evanjelizáciu vydá niekoľko publikácií, ktoré môžu pomôcť čo najlepšie prežiť tento milostivý čas.

K prvej časti s názvom *Modliť sa dnes* napísal predslov sám Svätý Otec. Okrem iného uviedol:

- Modlitba je dychom viery, je jej najvlastnejším vyjadrením. Ako tiché volanie, ktoré vychádza zo srdca tých,

ktorí veria a zverujú sa Bohu. Nie je ľahké nájsť slová na vyjadrenie tohto tajomstva. Koľko definícií modlitby môžeme zozbierať od svätých a majstrov spirituality, ako aj z úvah teológov! A predsa ju možno vždy opísať len v jednoduchosti tých, ktorí ju žijú. Na druhej strane nás Pán upozornil, že keď sa modlíme, nesmieme plynúť slovami a namýšľať si, že budeme vypočutí. Učil nás, aby sme radšej uprednostnili mlčanie a zverili sa Otcovi, ktorý vie, čo potrebujeme, ešte skôr, než ho o to poprosíme.

- Jubilejný rok 2025 je už pred dvermi. Ako sa môžeme pripraviť na túto udalosť, ktorá je taká dôležitá pre život Cirkvi, ak nie modlitbou? Rok 2024 bude celý zasvätený modlitbe. V našich časoch sa totiž čoraz silnejšie prejavuje potreba skutočnej spirituality, ktorá by dokázala odpovedať na veľké otázky, ktoré sa v našom živote objavujú každý deň a ktoré sú vyvolané aj scenárom vývoja sveta, ktorý rozhodne nie je pokojný. Tieto javy spoločne vytvárajú ťaživú klímu, ktorá mnohým ľuďom bráni žiť s radosťou a pokojom. Preto je potrebné, aby naše modlitby stúpali k Otcovi s ešte väčším naliehaním, aby počul hlas tých, ktorí sa na neho obracajú s dôverou, že budú vypočutí.

- Je to čas, v ktorom možno osobne i ako spoločenstvo znovu objaviť radosť z modlitby v najrôznejších formách a prejavoch. Významný čas na zvýšenie istoty našej viery a dôvery v príhovor Panny Márie a svätých. Skrátka rok, v ktorom môžeme prežiť takmer „školu modlitby“, bez toho, aby sme niečo považovali za samozrejmé alebo jednoznačné, najmä čo sa týka nášho spôsobu modlitby, ale aby sme si každý deň osvojili slová učeníkov, keď prosili Ježiša: „Pane, nauč nás modliť sa“ (Lk 11, 1).

- V tomto roku sme pozvaní stať sa pokornejšími a vytvoriť priestor pre modlitbu, ktorá vychádza z Ducha Svätého. On je ten, kto vie, ako vložiť do našich srdc a na naše pery správne slová, aby ich Otec vypočul. Modlitba v Duchu Svätom je to, čo nás spája s Ježišom a umožňuje nám pridržať sa Otcovej vôle. Duch je vnútorný Učiteľ, ktorý nám ukazuje cestu; vďaka nemu sa modlitba aj jedného človeka môže stať modlitbou celej Cirkvi a naopak.

Slová Svätého Otca sú adresované každému z nás. Prijmeme jeho výzvu a usilujme sa prehĺbiť našu osobnú i spoločnú modlitbu v našich rodinách, spoločenstvách i vo farnostiach, aby sme tak znovu objavili radosť z modlitby.

*Zostavila sr. M. Alžbeta*



# Posolstvo Svätého Otca Františka

## *k 32. svetovému dňu chorých*

**„Nie je dobre byť človeku samému.“**

*Liečiť chorých uzdravovaním vzťahov*

„Nie je dobre byť človeku samému“ (Gn 2, 18). Boh, ktorý je láska, hneď na začiatku stvoril človeka pre spoločenstvo a vložil do jeho bytosti vzťahový rozmer. Náš život, formovaný na obraz Trojice, sa má plne realizovať v dynamike vzťahov, priateľstva a vzájomnej lásky. Sme stворení, aby sme žili spoločne, nie sami. A práve preto, že tento plán prežívania spoločenstva je tak hlboko vpísaný do ľudského srdca, nás skúsenosť opustenosti a samoty desí, je pre nás bolestná, dokonca neľudská. O to viac v čase, keď prežívame vlastnú krehkosť, neistotu a stratu bezpečia, ktoré sú často dôsledkom nástupu vážnej choroby.

Myslím napríklad na tých, ktorí boli počas pandémie Covid-19 strašne osamelí: pacienti, ktorí nemohli prijímať návštevy, ale aj sestry, lekári a pomocný personál, ktorí boli prepracovaní a pritom zavretí v izolácii na oddeleniach. A samozrejme, nezabúdajme na tých, ktorí museli osamote čeliť hodine smrti, hoci

v starostlivosti zdravotníckeho personálu, ale ďaleko od svojich rodín.

S bolesťou spoločným utrpením a osamelosťou tých, ktorí sa následkom vojny a jej tragických dôsledkov ocitli bez podpory a pomoci: vojna je najstrašnejšia zo sociálnych chorôb a najvyššiu cenu za ňu platia tí najkrehkejší ľudia.

Je však potrebné zdôrazniť, že aj v krajinách, ktoré sa tešia mieru a majú viac prostriedkov, prežívajú ľudia obdobie staroby a choroby často v osamelosti a niekedy dokonca v opustenosti. Táto smutná skutočnosť je predovšetkým dôsledkom kultúry individualizmu, ktorá vyzdvihuje výkon za každú cenu a pestuje mýtus výkonnosti. Zároveň sa stáva ľahostajnou, ba dokonca bezohľadnou, keď už ľudia nemajú silu, aby držali krok. Stáva sa kultúrou vyradovania, v ktorej „ľudia už nie sú vnímaní ako prvoradá hodnota, ktorú treba rešpektovať a chrániť, najmä ak sú slabí alebo hendikepovaní – v prípade, že ,ich

ešte netreba‘, ako pri nenarodených deťoch, alebo ‚ich už netreba‘, ako pri starých ľuďoch“ (enc. *Fratelli tutti*, 18). Žiaľ, takéto myslenie preniká aj do niektorých politických rozhodnutí, ktoré nie sú zamerané na dôstojnosť ľudskej osoby a jej potreby, a nie vždy uprednostňujú stratégie a zdroje potrebné nato, aby sa každej ľudskej bytosti zaručilo základné právo na zdravie a prístup k zdravotnej starostlivosti. Opustenosť týchto krehkých ľudí a ich osamelosť podporuje aj to, že starostlivosť o chorých sa obmedzuje len na zdravotnícke služby, a nie je rozumne sprevádzaná aj „terapeutickým spojenectvom“ medzi lekárom, pacientom a rodinnými príslušníkmi.

Bude užitočné, ak si znovu vypočujeme tieto slová Biblie: „Nie je dobre byť človeku samému!“ Boh to hovorí na samom začiatku stvorenia a odhaľuje nám tak hlboký zmysel svojho plánu s ľudstvom, ale aj smrteľnú ranu spôsobenú hriechom, ktorý sa medzitým vkráda a vyvoláva nedôveru, zlomy, rozdelenia a tým aj izoláciu. Hriech ovplyvňuje človeka vo všetkých jeho vzťahoch: s Bohom, so sebou samým, s druhými, so stvorením. Takáto izolácia spôsobuje, že strácame zmysel života, oberá nás o radosť z lásky a spôso-



buje, že vo všetkých rozhodujúcich etapách života prežívame ťaživý pocit osamelosti.

Bratia a sestry, prvá starostlivosť, ktorú v chorobe potrebujeme, je blízkosť plná súcitu a nehy. Preto starostlivosť o chorého znamená predovšetkým starostlivosť o jeho vzťahy, o všetky jeho vzťahy: s Bohom, s druhými – rodinou, priateľmi, zdravotníckymi pracovníkmi –, so stvorením, so sebou samým. Je to možné? Áno, je to možné, a my všetci sa máme snažiť o to, aby sa tak stalo. Pozrime sa na obraz milosrdného Samaritána (porov. Lk 10, 25-37), na jeho schopnosť spomaliť krok a stať sa bližným, na jeho nehu, s ktorou tíši rany trpiaceho brata.

Pamätajme na túto ústrednú pravdu nášho života: prišli sme na svet, pretože si nás niekto prijal, sme



stvorení pre lásku, sme povolani k spoločenstvu a bratstvu. Tento rozmer nášho bytia nám poskytuje oporu najmä v časoch choroby a krehkosti a je to prvá terapia, ktorú všetci spoločne musíme prijať, aby sa vyliečili choroby spoločnosti, v ktorej žijeme.

Vám, ktorí prežívate chorobu, či už prechodnú alebo chronickú, by som chcel povedať: nehanbite sa za svoju túžbu po blízkosti a nehe! Neskrývajte ju a nikdy si nemyslite, že ste pre druhých príťažou. Stav choroby nás všetkých vyzýva, aby sme sa vymanili z hektického tempa, v ktorom žijeme, a znovu objavili seba samých.

V tomto čase epochálnej zmeny, ktorý prežívame, sme najmä my kresťania povolani osvojiť si Ježišov súcitný pohľad. Starajme sa

o tých, ktorí trpia a sú osamelí, možno aj marginalizovaní a odvrhnutí. Vzájomnou láskou, ktorou nás Kristus Pán obdarúva v modlitbe, najmä pri slávení Eucharistie, uzdravujme rany osamelosti a izolácie. A tak spolupracujme na tom, aby sme čelili kultúre individualizmu, ľahostajnosti či vyradovania a pestovali kultúru nehy a súcitu.

Chorí, slabí a chudobní sa nachádzajú v srdci Cirkvi a musia byť aj v centre našej ľudskej pozornosti a pastoračnej starostlivosti. Nezaбудajme na to! A zverme sa Najsvätejšej Panne Márii, Uzdraveniu chorých, aby sa za nás prihovárala a pomáhala nám byť tvorcami blízkosti a bratských vzťahov.

V Ríme pri sv. Jánovi v Lateráne  
10. januára 2024

*František*

## Zmysel pôstu

V každej knihe Svätého písma nájdeme nejakú formu pôstu. Je to ľudská odpoveď na Božie volanie po návrate k nemu. Páči sa mi vyjadrenie v starozákonnej knihe Levitikus 16, 31, ktoré v hebrejskom origináli nazýva pôst „poníženosťou duše“. Pôstom predstupujeme

pred Boha a vyznávame, že ho potrebujeme vo svojom živote, že nie je len nejakým doplnkom, ale najvyšším Dobrom nášho života.

Biblickú výzvu k pokániu vystihujú dve slová. Pre Starý zákon je to hebrejské slovo „šúb“, ktoré v preklade znamená „vrátiť sa“.

S obľubou ho používali predovšetkým starozákonní proroci, keď povzbudzovali vlastný národ, aby sa vrátil k Pánovej zmluve, k hodnotám, ktoré spoločnosť formovali a zároveň ju chránili pred rozvratom. V dnešnej spoločnosti sa hľadajú rôzne alternatívy a vymýšľajú nové formy. Vidíme to v chápaní rodiny, manželstva, ochrany práv človeka od počatia po prirodzenú smrť a pod. Vráťme sa k hodnotám, o ktorých máme istotu a skúsenosť, že chránia jednotlivca, ale aj spoločnosť. Sú vyjadrené v Desatore. Druhé slovo pochádza z Nového zákona. Je to grécky výraz „metanoia“ – „pokánie“, v doslovnom preklade „zmena zmysľania“. Cirkev charakterizuje výraz „semper reformanda“ – „stále obnovujúca“. Keď sa táto obnova odohrala vnútri Cirkvi, prišla veľa požehnaní a novej životnej sily. Uvediem obnovu liturgie z kláštora v Cluny, príklad sv. Františka Assiského, karmelitánsku reformu a pod. Vždy išlo o prehĺbenie duchovnosti. Rozoznávacím znamením skutočného pokánia je naša prehĺbená zbožnosť. Keď hovorím o duchovnosti, nemám na mysli „zbožné rozjímanie“. Správna zbožnosť sa prejavuje ži-

votom naplneným konkrétnymi skutkami lásky. Boží Syn sa nevtelil do nejakej „myšlienky“, ale stal sa konkrétnym človekom, ktorý robil dobro.

Každý rok nám prvé dve pôstne nedele ponúkajú vždy rovnaké evanjeliové úryvky. Na Prvú pôstnu nedeľu sa číta o pokúšaní Pána Ježiša a na druhú o Ježišovom premenení. Tieto dve témy tvoria obsah Pôstneho obdobia v jeho troch rozmeroch: vzťah k Bohu, k ľuďom a k veciam. Máme ich vnímať ako dar, ale hrozí nám aj nebezpečenstvo, že podľahneme pokušeniu a budeme sa správať sebecky, až majetnícky. Pri premenení sa nám v Ježišovej osobe predstavuje nový Adam, v ktorom má Otec zaľúbenie, lebo žije v úplnej dôvere a zhode s Božou vôľou. Nerať v nás drieme starý Adam, ktorý chce byť rovný Bohu. Zamerajme sa v Pôstnom období na tri piliere nábožnosti: modlitba – vzťah k Bohu; almužna – vzťah k ľuďom; pôst – vzťah k veciam.

Prvou podmienkou duchovného života, bez splnenia ktorej je zbytočné ďalej rozprávať, je *mat' čas*. Týždeň má 10 080 minút. Vypočítajme si, koľko času venujeme práci, televízii, internetu, rodine, Bohu, modlitbe. Tam sa natvrdo ukážu



naše priority. Akýkoľvek vzťah stojí a padá na čase, ktorý mu venujeme, a svedčí o tom, nakoľko je pre nás (ne)dôležitý. Veta: „Nemám čas,“ sa, žiaľ, stala prázdnu bublínou, výhovorkou. „Nemám čas na modlitbu,“ povie človek, ktorý hodiny týždenne strávi pred televíziou; „Nemám čas pre rodinu,“ povie človek, ktorý hodiny po práci strávi s kamarátmi. Takto by sme mohli pokračovať. Platí zásada, že telo dokáže zasýtiť len telesný pokrm. Modlitbou nemôžeme nahradiť jedlo. Rovnako však platí, že dušu dokáže nasýtiť len duchovný pokrm. Preto je dôležitá modlitba, čítanie Svätého písma, prijímanie sviatostí. Žiadne materiálne veci nenahradia duchovnú stravu. Na to však už neberieme ohľad. Žiaľ, trpíme duchovnou podvýživou. Všetci budú súhlasiť, že dieťa nepotrebuje drahú hračku, ale milujúceho otca, mamu, súrodenca, ktorý s ním strávi spoločný čas, ktorý ho pohladí. Ľudskú dušu nasýti blízkosť toho, kto ju stvoril, a nie to, že ju obložíme materiálnymi vecami.

Kríza pôstu je výsledkom nepochopenia daru slobody. Radi o sebe hovoríme, že sme slobodní, že chceme robiť vlastné rozhodnutia, ale často sme zajatcami. Zmysel pôstu nie je obráť človeka o dobré veci a pekné zážitky. Pôst je testom, či veci slúžia nám, či sme sa my nestali ich otrokmi. Pomáha nám zachovať si zdravý nadhľad. Ak mladý človek nemá najnovší model mobilného telefónu, považuje sa medzi rovesníkmi za menejcenného. Nemal by sa oveľa viac trápiť, ak je neúctivý a vulgárny k druhým, a pritom mu z vrecka trčí super mobil? To je novodobé otroctvo. Pôst nie je vycivená tvár. Už starozákonný prorok Izaiáš hovorí: „*Či nie je pôstom to, keď lámeš chudobným svoj chlieb, potulných bedárov zavedieš do domu, ak vidíš nahého, zaodeješ ho a pred svojím telom sa neskryvaš?*“ Ak mi veci okolo seba prekryjú pohľad na druhého, som otrokom. Pôst nám umožňuje zostať slobodným pre konanie dobra, pre pomoc bližnému.

Pán Ježiš jasne hovorí, že pohnútkou pôstu musí byť vždy vyšší princíp. Zriekam sa svojho pohodlia, ale nie bezúčelne, ale preto, že v pozadí môjho rozhodnutia stojí šľachetnejší dôvod. Môžem sa modliť,

postiť, dávať almužnu, aby ma druhí videli, ale to nie je vznešený, ale veľmi prízemný dôvod, ako nás na to upozorňuje Pán Ježiš. Môžem to však robiť z lásky k Bohu a k blížnemu, pričom nikto z ľudí o tom nevie, a predsa táto pohnútkou posväcuje moje konanie, lebo je ušľachtilá. Svätá Matka Tereza

z Kalkaty to výstižne vyjadřila slovami: „*Možno nemôžeš robiť veľké veci, ale rob malé veci s veľkou láskou.*“

Vyprosujem vám šľachetné poňutky pre zbožné prežitie pôstneho obdobia.

*Mons. František Trstenský,  
spišský diecézny biskup*

## Kardinál Jozef Tomko

Rok 2024 je rokom nedožitých sto-ročníc viacerých veľkých osobností Slovenska. V ich zozname presvedčivo vedie kardinál Jozef Tomko. Je príkladom kresťana povolaneho v konkrétnych okolnostiach spomedzi Božieho ľudu na službu spoločenstvu Cirkvi, verného vo svojej odpovedi Bohu a verného svojim národným koreňom.

To, že sa svojej stovky takmer dožil, je síce len vonkajší aspekt, ale mimoriadne impresívny (vzbudzujúci dojem), pretože si zachoval vitalitu a angažovanosť do vysokého veku. Mal som tú milosť, že som sa mohol počas svojich štúdií v Ríme a počas služby vo Vatikánskom rozhlase často pohybovať v blízkosti pána kardinála a spoznať aj jeho „rodinné zázemie“, jeho domácnosť,

o ktorú sa starali sestričky satmárky – rehoľníčky z Kongregácie Milosrdných sestier sv. Vincenta de Paul.

„*Vaša miernosť nech je známa všetkým ľuďom*“ (Flp 4, 5). Vo Vatikáne ho každý vnímal ako vysoko kultivovaného a srdečného človeka, ktorému záležalo na vzájomných vzťahoch. Vedel sa porozprávať aj s vrátnikom. Ukázal vzor ľudskosti svojím postojom pastiera duší, pokojným slovom, reprezentáciou vlastného národa v kontakte s inými národmi a otcovsky láskavým záujmom o slovenských pútnikov v Ríme. Svojím vládnyim prístupom prakticky do poslednej chvíle prispieval k zjednocovaniu Slovenska, neraz rozhádaného.

Pán kardinál mal krásnu vlastnosť, že rád počúval druhých. Bolo



z neho cítiť, že je človek študovaný a že svoje doktoráty z teológie, zo sociálnych vied a z kánonického práva berie ako prostriedky na ďalšie rozširovanie intelektuálneho obzoru, ktoré pokračuje až do smrti. Rád si vypočul a vedel povzbudiť mladších, zaujímal sa o ich videnie vecí a súvislostí.

„Hviezdné obdobie“ kardinála Jozefa Tomka sa začalo jeho účasťou na vzniku Slovenského ústavu sv. Cyrila a Metoda v Ríme a dosiahlo vrchol službou prefekta Kongregácie pre evanjelizáciu národov po boku pápeža sv. Jána Pavla II. Tieto jeho životné kapitoly a ich pokračovanie po návrate náboženskej slobody do našej vlasti spracovali viacerí historici.

Som presvedčený, že pre docenenie osobnosti kardinála Tomka rovnako stojí za pozornosť aj kapitola, ktorá nasledovala po „hviezdnom období“, pretože ju zvládol opäť

na jednotku. Je to úloha emeritu, starca, keď pán kardinál už nie z titulu funkcie, ale svojím ľudským renomé reprezentoval Slovensko vo Vatikáne a veľmi príkladne a konštruktívne zvládol skúšku ubúdania síl a staroby.

Pri hodnotení tejto záverečnej kapitoly patrí najdôležitejšie slovo už nie akademikom, ale svedkom každodennosti. Tým, ktorých s osudom pána kardinála spojili ľudské a rodinné vzťahy opatery, pomoci a priateľstva. Sú to v prvom rade rehoľné sestry, ktoré pri verejných podujatiach zostávali diskkrétne v úzadí, napriek tomu, že sa bez nich pán kardinál nikde nepohol.

V súvislosti s osobnosťou kardinála Tomka by som rád poukázal na význam úlohy žien v Cirkvi. Sestry satmárky vytvorili svojou radostnou a nenápadnou službou zázemie, vďaka ktorému sa pre vekom pokročilého kardinála dianie nezastavilo. Prirovnal by som to k službe v diplomacii, v ktorej je okrem osoby veľvyslanca rovnako dôležitá aj jeho rodina a najbližší.

Tých rehoľných sestier bolo počas dlhšej doby viac. Osobne som mal možnosť vidieť príklad sestier Júlie Kolumberovej a Ireny Kopanicovej. Patrí im uznanie. Pri smrteľnej posteli pána kardinála sa pripojila aj

sestra Pavla Draganová. Nech Pán odmení všetky tieto vzácne duše.

Úloha ženy v Cirkvi nie je druhoradá. Treba ju doceniť a vidieť, aká bola dôležitá aj v príbehu pána kardinála Jozefa Tomka. V kontexte synodality a pri pohľade do budúcnosti Cirkvi je výzvou podporovanie povolání zasvätených žien. Ako by sa to odrazilo v Cirkvi, keby takýchto vzácných duší viac nebolo?

Ako emerita sa kardinál Tomko presťahoval do bytu na Via della Conciliazione 44. Sú to pamätné priestory, ktorými prešlo množstvo návštev. Minikomunita satmárov v nich vytvárala pohostinnú, rodinnú atmosféru. Adresa sa stala obľúbenou destináciou slovenských pútnikov v Ríme. Kurióznym dôkazom toho je taliansky domovník, ktorý sa naučil pár slovenských viet a svojím štýlom prekvapoval prichodiacich: „Ako sa máš, bratku?“ Byt kardinála Tomka možno navštíviť aj dnes, keď je sídlom Slovenského historického ústavu.

Ako zaujímavosť by som rád spomenul jeden aspekt. V Ríme bol kardinál Tomko dlhé roky priamym susedom jezuitov. Zo záhrady jeho rezidencie prefekta na okraji univerzitného kampusu Urbaniany sa dalo vidieť do okien Generálnej kúrie Spoločnosti Ježišovej a z druhej

strany zase do Domu spisovateľov sv. Petra Kanízia, domova jezuitov pracujúcich vo Vatikánskom rozhlase. V dávnejšom období si Jozef Tomko robil v tomto dome aj duchovné cvičenia.

V období mojej služby vo Vatikánskom rozhlase, najmä v rokoch 2013 až 2022, pán kardinál z času na čas prijal pozvanie na návštevu a prišiel si posedieť v letný večer v priateľskom rozhovore so slovenskými jezuitmi. Prišiel navštíviť aj svojho o rok staršieho „spolukardinála“, francúzskeho biblistu Alberta Vanhoye SJ, keď bol na sklonku života. O oboch platí, že prišli do Ríma v mladom veku ako cudzinci a Večné mesto sa im stalo druhým domovom. Obaja sa dožili 98 rokov a do srdca ľudí sa podobne zapísali mimoriadnou vládňosťou, inteligenciou a radostným srdcom.

Kardinál Jozef Tomko bol človekom lásky k prírode. Dnes pápež František hovorí o „integrálnej ekológii“, čo dobre korešponduje s týmto rozmerom osobnosti slovenského kardinála. Sám som mal možnosť podniknúť s ním, už ako deväťdesiatnikom v doprovide sestier, nenáročné výlety do okolia Ríma: Tuscolo, Mentorella, Valle Pietra, Campo Felice, Castel Gan-



dolfo, Macchiadi Bracciano, prí-  
morské promenády Santa Marinella,  
Fregene, Marina di San Nicola...  
„*Veď naša vlasť je v nebi*“ (Flp  
3, 20). Pán kardinál, ako veríme, je

už vo svojej pravej vlasti. Zostáva  
pre nás príkladom múdreho muža,  
ktorý „postavil svoj dom na skale“  
a zomrel „sýty svojich dní“.

*Jozef Bartkovjak, SJ*

## Sme vám vďační

*Rodina Nepoškvrnenej už zorganizovala mnoho pútí s chorými do Lúrd. V roku 2017 sa prvýkrát so svojimi rodičmi a súrodencami zúčastnil našej púte chorých do Lúrd Dominik Cenkner, ktorého sme osobne spoznali aj my práve vďaka tejto púti. Napriek zdravotnému postihnutiu vyžaroval z neho optimizmus, pokoj, radosť a ochota. Bolo cítiť blízkosť jeho rodiny, že nie je sám, že v ťažkostiach sa má o koho oprieť. Ako to všetko zvláda, čím si v živote prešiel, a ako to prežíva? Na to nám dal odpoveď on sám.*

### **Dominik, prečo si sa rozhodol putovať do Lúrd s Rodinou Nepoškvrnenej?**

Na začiatok by som rád uviedol, že členom Rodiny Nepoškvrnenej som „od narodenia“. Rodičom o tom povedala jedna pani z dediny, ktorá nás zapísala. Postupom času sme sa z vašich aktivít – posielanie kalendárov a časopisov – dozvedeli aj o tejto púti.

Keďže sme s rodičmi od malička putovali na rôzne pútnické miesta po Slovensku – najmä do Litmanovej či do Levoče, tak sme sa zapísali aj na túto púť. Oslovilo nás jed-  
nak miesto, ale aj organizácia púte,

že to bolo prispôsobené aj pre ľudí s hendikepom. Bolo to však ešte možno pred rokom 2010, už si na to ani presne nepamätám. Rodičia teda poslali prihlášku a čakali sme.

### **Čo ťa najviac na tejto púti oslovilo a čo si si z nej ty osobne odniesol?**

To je dobrá otázka, pozrieť sa na to takto spätne, prakticky o sedem rokov neskôr. Oslovilo ma veľa vecí, organizácia z vašej strany, ale aj tam v Lurdoch, všetko malo svoje miesto. Tuším nás tam putovalo okolo 600 a silné bolo to, ako každý jeden išiel prosiť o svoje úmysly, ale zároveň aj za ostatných členov, ktorí ísť nemohli.

Azda najviac ma však oslovila modlitba posvätného ruženca spojená so sviečkovým sprievodom. Spolu s ostatnými pútnikmi sme vytvorili krásne spoločenstvo, osoba vedľa vás sa modlila po anglicky, ďalšia po španielsky, latinsky, slovensky, česky, ale všetci sme boli za jedno. Toto dnešný svet potrebuje, veľmi sa delíme pre názory, postoj a tá pointa – že iba v spoločnom úsilí môžeme robiť tento svet krajší, a tak kráčať do nášho večného domova, nám akosi uniká.

A čo som si odniesol? Množstvo zážitkov, priateľstiev, duchovnej inšpirácie a ako sa časom ukázalo, aj jedného nového člena rodiny. Na púti bol prítomný aj otec Daniel Dian, s ktorým sme sa zblížili natoľko, že môj brat Matúš ho o pár rokov neskôr pozval, aby bol jeho birmovný otec a on to láskavo prijal.

**Od roku 1994 patríš aj do Rodiny Nepoškvrnenej. Čo ti toto spoločenstvo dáva a ako vnímaš jeho pôsobenie?**

Dáva mi veľmi veľa, najmä po duchovnej stránke. Prakticky od malička som mal na svojej ceste a pri rozhodnutiach niekoho, kto mi pomohol či usmernil, a to bola určite aj sila modlitieb vás sestričiek a ostatných členov.

Určite však treba vyzdvihnúť aj vašu prácu v hospicoch, v školách, vašu fyzickú starostlivosť o chorých. Je to niečo, čo nik tu na svete nedokáže naplno oceniť, a tak vám môžeme povedať len „obyčajné ďakujem“ a v modlitbách pre vás vyprosovať potrebné milosti a najmä to, aby, ako sa píše vo Sv. písme, ste našli svoju odmenu v nebi.

**V tomto roku si pripomenieme 100 rokov od narodenia sestry M. Bernadety Pánčiovej, zakladateľky Rodiny Nepoškvrnenej. Stretol si sa s ňou niekedy osobne a čo v tebe zanechalo toto stretnutie?**

So sestričkou Bernadetou som sa ja, žiaľ, nikdy osobne nestretol. Z rozprávania ostatných sa mi však na nej páči, že sa nikdy nebála, aj napriek svojmu zdravotnému stavu, keď bola na vozíku. Nemala problém navštíviť chorých, ktorí bývali na štvrtom poschodí bez výťahu či vo väzení. Vždy si to vedela zariadiť tak, aby sa tam dostala.

To môže byť aj odkaz pre nás, aby sme nehľadali všade výhovorky, čo sa nedá, ale cestu, ktorou to pôjde.

**Môžeš sa s našimi čitateľmi podeliť, s akou chorobou bojuješ a ako to začalo?**

So svojím postihnutím som sa už narodil. Má to taký krkolomný ná-

zov – Nievergeltov syndróm. Medicínsky ide o to, že nemám správne vyvinuté horné a dolné končatiny. Na rukách nemám dobre vyvinuté dlane a prsty, mám len kýpce, a na nohách to isté s chodidlami. Práve preto musím používať vozík. Približne do piatich či šiestich rokov som ešte chodil, vyzeralo to smiešne, ale chodil som. Postupne ako som rástol, už to nebolo možné.

**Vyštuoval si Filozofickú fakultu v Prešove, odbor mediálne štúdiá. Prečo práve tento odbor? V čom by si chcel byť užitočný práve v tomto odbore?**

Tak to je dlhý príbeh. Začalo to už počas strednej školy – chodil som na Obchodnú akadémiu v Košiciach. Pre ľudí s postihnutím, najmä na východe Slovenska, ide o známu školu. Už vtedy som sa zaujímal o médiá, čítal som o nich rôzne články, zaujímalo ma pozadie udalostí za tým. Veľmi dobre mi išlo písanie slohových prác, rôzne žánre, rôzne témy.

Lenže ja som na vysokú školu najskôr nechcel ísť. Nevedel som si to predstaviť. Na strednej som bol na internáte. Bol to v podstate oficiálne domov sociálnych služieb. Takže okrem vychovávateľov sme



tam mali aj zdravotné sestričky, ktoré nám pomáhali s hygienou, tým, ktorí to potrebovali, dávkovali lieky a podobne. Čiže som nevedel, ako by som to zvládol na klasickom internáte.

K podaniu prihlášky ma povzbudili rodičia a tiež učitelia strednej školy. Neustále ma presviedčali, že to mám ísť niekam skúsiť. Po dohode s rodičmi som si vybral externé štúdium na jednej vysokej škole – v ekonomickom odbore. Lenže tam som narazil na slovenskú realitu – keďže som bol na vozíku, tak mi rovno povedali, že to nezvládnem, pretože oni nemajú prispôsobené budovy a to a tamto. Ako som písal vyššie – výhovorky.

Po pár mesiacoch doma som si našiel práve spomínané mediálne

štúdiá na Filozofickej fakulte Prešovskej univerzity. Internát bol pri škole prakticky pár metrov, tak som si povedal, že médiá ma bavia, tak to skúsím. A s Božou pomocou, na príhovor Panny Márie, vďaka určite veľkému množstvu modlitieb aj vás sestričiek, to vyšlo.

Od prvého dňa som stretával množstvo skvelých ľudí, ktorí mi pomáhali vo všetkých možných smeroch. Od vedenia inštitútu, cez spolužiakov, kamarátov, spolubývajúcich. Vďaka nim som to všetko zvládol a odniesol si kopec zážitkov. Spolužiaci, teda najmä spolužiačky, lebo za päť rokov sme boli v triede asi piati chlapci dokopy, ma brávali von, na diskotéky, festivaly, plesy, ale rovnako tak aj na duchovné podujatia, ktoré organizovalo Univerzitné pastoračné centrum.

Som rád, že som si nakoniec vybral tento odbor, pretože dnes majú médiá veľkú moc a je veľmi dôležité vedieť rozpoznať ich pozadie a pohnútky, a to som sa popri štúdiu naučil. Nepovažujem sa za veľkého novinára, tým čestným a zodpovedným patrí všetka vďaka a úcta. Snažím sa len spraviť si svoju prácu – píšem pre portál o počasí a všetko, čo s ním súvisí – čo najlepšie ako viem, aby som bol sám

so sebou spokojný a aby som nezradil svoje hodnoty a nastavenie.

**Aké sú tvoje záľuby, čomu sa rád venuješ vo voľnom čase?**

V tomto nenapíšem nič prelomového – rád si pozriem nejaký film či seriál alebo športový prenos. Sem tam si niečo prečítam a zahrám nejakú videohru.

**Nie je možné, aby sme v súvislosti s tebou obišli tvojich súrodencov a rodičov, čiže tvoju pokrvnú rodinu, ktorí sa o teba príkladne starajú a v ktorých máš veľký dar od Pána. Môžeš nám povedať, ako ty vnímaš potrebu ich blízkosti a starostlivosti?**

Sú dôležitou súčasťou môjho života a určite im patrí obrovská vďaka za všetko. Rodičom za to, že to nevzdali, že sa ma nevzdali, ako je to dnes bežné, či už po pôrode, alebo, žiaľ, ešte pred ním. Ja som bol ich prvým dieťaťom, boli vtedy ešte veľmi mladí, mama mala 19 rokov, keď som sa narodil, čiže by som im to ani nemohol vyčítať, ak by ma boli dali niekde do ústavu, napr. ako som to videl práve počas strednej školy.

Obetovali pre mňa kus svojho života – ako malý som bol na mnohých operáciách a liečeniach. Neskôr ma mama vozila každý deň na základnú školu, potom prišla

stredná v Košiciach a vysoká škola v Prešove, tam sa toho ujal otec. Dvakrát do týždňa šoféroval aj viac ako 200 km, aby ma odviezol do školy a potom zo školy priviezol.

Takže nedá sa to ani povedať, akí sú pre mňa dôležití. A samozrejme aj súrodenci. Už sú dospelí, teda takmer, lebo najmladší brat bude mať v júni 18 rokov, a už tvoríme takú svoju partiu. Od detstva mi pomáhali a teraz už to je aj o tom, že ma niekde zoberú, či do kostola, za kamarátmi do Košíc či Prešova, alebo na pracovné stretnutie, alebo si niekam vyrazíme len sami na hokej či do kina. Takže im aj touto cestou ďakujem za všetko.

**Čo by si chcel povedať všetkým zdravým alebo tým, čo sa starajú o chorých? Čo je podľa teba dôležité, aby sme vedeli?**

Už som to spomenul, určite jedno veľké ďakujem za všetkých chorých. Vďaka rôznym ľuďom s rôznymi povolaniami a statusmi môžeme my chorí žiť často plnohodnotný život a ak aj nie, tak aspoň dôstojný.

Dôležité je, aby ste vedeli, že si to vážime, aj keď to často nedáme vedieť. Lebo aj my máme svetlejšie a menej svetlejšie dni. Raz mi jeden kňaz povedal, že pôjdem rovno do neba, tak som sa pousmial a v duchu si povedal – kiežby si mal pravdu. Ale aj my chorí máme svoje chyby a hriechy a jedným častým je práve naša nevďačnosť.

Takže toto nech si odnesú všetci, čo sa starajú o chorých. Aj keď to nepovieme nahlas, tam niekde vo vnútri sme vám za všetko vďační.

*Za rozhovor ďakuje sr. M. Norberta*

## Liturgická formácia

### Liturgia a ruky I.

Naše ruky sú tým najjednoduchším a zároveň najkrajším nástrojom, ktorým vyjadrujeme aj navonok to, čo sa rodí v našom srdci. Žiadna iná časť ľudského tela nemá takú tvorivú schopnosť ako ruky. Vďaka nim vykonávame prácu, ktorá je predĺžením a konkretizáciou

Božieho stvoriteľského diela v našom živote. Okrem práce sú naše ruky aj nástrojom, prostredníctvom ktorého vyjadrujeme svoje pocity. Napríklad objatím vyjadrujeme svoje sympatie, podporu, uistenie o našej blízkosti. Dieťa, ktoré rodič drží v náručí alebo za ruku, sa cíti milované a v bezpečí. Reč rúk

používame aj v našich medziľudských vzťahoch. S ich pomocou sa navzájom pozdravíme, vyjadríme si vzájomné zmierenie alebo uzavrieme spoločnú dohodu. Ruky môžu niest' veľmi veľa dobra. Práve nimi dokážeme zachraňovať životy, a to nielen poskytovaním fyzickej prvej pomoci, ale aj podporou pri bežných každodenných činnostiach. Podat' pomocnú ruku, priložiť ruku k dielu, ... to všetko vyjadruje, že ruky zohrávajú dôležitú úlohu v povolání lásky. Žiaľ, ruky, ktoré majú možnosť konať toľko dobra a prejavovať lásku, môžu byť použité aj na ničenie a degradáciu človeka či životného prostredia. Nimi dokáže človek ublížiť, zraniť, zabiť...

Rukami sa vyjadruje tak veľa. Niet teda divu, že rôzne gestá rúk majú v Biblii a v liturgii Cirkvi bohatú symboliku. Slovo *ruka* sa v Biblii vyskytuje až 1 600-krát, z toho viac ako 200-krát v súvislosti s Bohom. V Biblii čítame, že Božia ruka stvorila svet, vyviedla Izraelitov z egyptského otroctva. V knihe Žalmov čítame, že „*človek je dielom Božích rúk*“ (Ž 138, 8). Biblia často spomína „*ruku Božiu*“ ako symbol dávania, pôsobenia „...*otváraš svoju ruku, sýtia sa dobrotami...*“ (Ž 104, 28). V Starom

zákone je vkladanie rúk zároveň znakom požehnanja.

Biblické slovo *ruka* znamená aj Božiu moc. Vo Svätom písme čítame, že Boh požehnával ruky Jozefa Egyptského vo všetkom, čo Jozef robil. Faraón bol donútený mocnou Božou rukou, aby prepustil vyvolený ľud z Egypta. Mojžiš mal zdvihnuté ruky k modlitbe a vtedy víťazil Izrael nad Amalekitmi. Aj sv. Pavol v Liste Timotejovi napísal: „*Chcem teda, aby sa muži modlili na každom mieste a dvíhali čisté ruky bez hnevov a hádok*“ (1 Tim 2, 8).

V Novom zákone si všímame najmä ruky Pána Ježiša, ktorý ich vkladal na chorých, keď ich uzdravoval. Výraz *Boží prst* upozorňuje na Ježišovu moc nad démonmi: „*Ale ak ja Božím prstom vyhánam zlých duchov, potom k vám prišlo Božie kráľovstvo*“ (Lk 11, 20). Ježiš nakoniec dovolil, aby jeho ruky plné moci znehybneli na kríži, aby prostrednic-





tvom tejto zdanlivej bezmocnosti uskutočnil dielo vykúpenia.

Prvú kresťania sa spočiatku modlili ako pohania – s predpaženými rukami a dľaňami hore, čo naznačovalo očakávanie pomoci zhora. Neskôr s rozťahnutými rukami – pripodobňovali sa tak ukrižovanému Kristovi, ako to vysvetľuje aj Tertulián: „*My nielenže dvíhame ruky, ale ich aj rozpínáme, aby sme tým napodobnili Kristove utrpenia a aby sme ho vyznávali.*“

Bohatá symbolika rúk sa odráža aj v liturgii Cirkvi. Ruky v liturgii vykonávajú rôzne gestá, ktoré majú navonok vyjadriť naše vnútorné túžby, vnútorný postoj, dispozíciu srdca a obsah našich modlitieb. Medzi gestá rúk patria: zloženie rúk, rozopätie rúk, pozdvihnutie rúk, vkladanie rúk...

V rámci našich zamyslení sa budeme snažiť všetkým týmto gestám dobre porozumieť. Tentokrát si vysvetlíme najjednoduchšie a najbežnejšie gesto, ktoré robíme, keď si zložíme svoje ruky k modlitbe. Podľa rímskej tradície a tiež podľa liturgických predpisov sa zložené ruky držia tak, že dlane sú spojené vnútornou stranou rúk, prsty sú narovnané a smerujú mierne nahor a palce sú prekrížené. Toto gesto je

prevzaté zo stredovekých zvykov a v liturgii sa objavuje okolo 13. storočia. Toto gesto pravdepodobne pochádza z lénneho práva. Leno bol pozemok alebo úrad (hodnosť) spojený s dôchodkami, ktoré udeľovala nejaká osoba alebo inštitúcia pod podmienkou, že prijímateľ zloží sľub vernosti. Prijímateľ léna vkladal pri preberaní léna svoje zopnuté ruky do pánových rúk. Teda týmto feudálnym gestom vazal vyjadroval svoju oddanosť a úctu. Pretože stredoveký človek si predstavoval Boha ako svojho feudálneho pána, modlil sa k nemu so zopätými rukami.

Dnes má v liturgii gesto zložených rúk dvojité funkcie. Počas vysviacky diakonov a presbyterov kandidát na vysvätenie vkladá zložené ruky do rúk biskupa, pričom skladá sľub poslušnosti. Ide o presné opakovanie stredovekého feudálneho gesta. Svätenec tým vyjadruje, že sa dáva do služieb Cirkvi a ponúka svoje ruky Kristovi, aby boli odteraz jeho rukami. Ostávať v rukách niekoho znamená byť mu k dispozícii. V geste zložených rúk svätenca zložených do rúk biskupa je naznačená táto ochota k službe v poslušnosti.

Druhý význam gesta zložených rúk sprevádza všetky naše modlitby. Vždy, keď skladáme ruky

k modlitbe vyjadrujeme tým svoju odovzdanosť Bohu. Týmto spôsobom zaujímame postoj Márie: „*Hľa, som služobnica Pána, nech sa mi stane podľa tvojho slova*“ (Lk 1, 38). Zložené ruky sú zároveň symbolom úpenlivej prosby v mene ukrižovaného Krista a tiež symbolom ducha pokory a dôvery v Boha. Keď pri modlitbe zopneme ruky, vkladáme do Kristových rúk s našimi rukami aj všetko, čo nás čaká; v dôvere v jeho vernosť mu

prisľubujeme našu vernosť. Je to znak dôvery a vernosti.

Keď už toto vieme, môžeme vnímať, aké veľmi významné gesto sprevádza našu modlitbu. A je dôležité, aby toto vonkajšie gesto sprevádzala aj naša vnútorná dispozícia. Nezabúdajme, že koľkokrát počas dňa zložíme ruky k modlitbe, toľkokrát v sebe obnovujeme vôľu a ochotu slúžiť Bohu.

*Vdp. Peter Starošтик*

*(Pokračovanie v budúcom čísle)*

## Máriina výzva

„*Modlite sa ruženec!*“ Túto výzvu našej nebeskej Matky nám pripomenuli viacerí pápeži, ako sme si to priblížili v roku 2023 v prvých troch číslach nášho časopisu. Naposledy sme si pripomenuli niekoľko myšlienok nám dobre známeho, dnes už svätého, pápeža Jána Pavla II. Adresoval nám výzvu: „*S dôverou znovu vezmite do rúk ruženec... Nech táto moja výzva neostane nevypočutá.*“

Dňa 31. decembra 2023 sme si pripomenuli prvé výročie smrti pápeža Benedikta XVI. Aj on sa počas svojho pontifikátu vo svojich príhovoroch venoval modlitbe posvätného ruženca. Pripomeňme si niekoľko jeho povzbudzujúcich slov:

„*Tak ako Ján Pavol II. aj ja by som chcel pripomenúť, že ruženec je biblická modlitba, celá utkaná zo Svätého písma. Je to modlitba srd-*

*ca, počas ktorej opakujeme slová Zdravas', Mária a svoju myseľ i city upriamujeme na Krista, aby sme sa následne s plnou dôverou obrátili na jeho a našu Matku. Je to modlitba, ktorá nám pomáha rozjímať o Božom slove a prijímať Eucharistiu podľa vzoru Márie, ktorá vo svojom srdci zachovávala všetko, čo Ježiš konal a hovoril a tiež samotnú jeho prítomnosť.*“



Pápež Benedikt XVI. sa snažil o obnovu modlitby ruženca, napríklad aj listom, ktorý v roku 2005 adresoval mladým katolíkom v Holandsku. Napísal v ňom: *„Modlitba ruženca môže pomôcť naučiť sa umeniu modlitby s Máriinou jednoduchosťou a hĺbkou.“*

Počas audiencie v máji 2006 vyzval veriacich k zintenzívneniu zbožnej praxe svätého ruženca a mladým manželom povedal: *„Želal by som si, aby ste mohli využiť modlitbu ruženca vo svojej rodine ako okamih duchovného rastu pod materským pohľadom Panny Márie.“*

Tento veľký a zároveň pokorný teológ sa slovami povzbudenia k modlitbe ruženca obrátil aj na chorých. Naliehal na nich, aby sa s dôverou obrátili k Panne Márii prostredníctvom tohto zbožného

cvičenia a zverili jej všetky svoje potreby.

Pred modlitbou Anjel Pána 7. októbra 2007 Benedikt XVI. poukázal na tradičný obraz Panny Márie Ružencovej. Pripomenul, že Panna Mária na tomto obraze v jednej ruke drží dieťa Ježiša a druhou podáva ruženec sv. Dominikovi. *„Táto významná ikonografia poukazuje na to, že ruženec je prostriedok, ktorý nám bol darovaný cez Pannu Máriu, aby sme kontemplovali Ježiša a aby sme ho, rozpomätávajúc sa na jeho život, milovali a čoraz vernejšie ho nasledovali. Takéto posolstvo nám znechala Panna Mária pri rôznych zjaveniach.“* Pápež, ako to objasnil, mal na mysli najmä zjavenia vo Fatime. *„Panna Mária sa vo Fatime predstavila trom pastierikom – Lucii, Hyacinte a Františkovi – ako Ružencová Panna Mária. Veľmi im odporúčala, aby sa denne modlili ruženec, aby vyprosili ukončenie vojny. Aj my poslúchnime materinskú prosbu Panny Márie a s vierou sa modlime ruženec za pokoj v rodinách, národoch a na celom svete.“*

Počas svojej návštevy vo svätyni Panny Márie Ružencovej v Pompejach pápež Benedikt XVI. vysvetlil, čo je potrebné na to, aby sme sa

stali šíriteľmi ruženca. Povedal: „*Na to, aby ste boli apoštolmi ruženca, je potrebné osobne zažiť krásu a hĺbku tejto modlitby, ktorá je jednoduchá a prístupná všetkým. Je predovšetkým potrebné, aby ste sa nechali viesť za ruku najsvätejšou Pannou Máriou pri rozjímaní o Kristovej tvári: v radosti, svetle, bolesti i v sláve.*“

Pápež zdôraznil, že ruženec je školou kontemplácie a mlčania. „Na prvý pohľad sa nám môže zdať, že je to modlitba, v ktorej sa hromadia slová a je ťažké spojiť ju s tichom, ktoré sa odporúča v meditácii a kontemplácii. V skutočnosti toto rytmické opakovanie modlitby Zdravas', Mária neruší vnútorné ticho, ale si ho vyžaduje. A tak odriekajúc Zdravas', Mária treba dávať pozor, aby naše hlasy nezacláňali Boží hlas, ktorý vždy zaznieva cez ticho naplnené Bohom ako šum lahodného vánku. Ako veľmi sa treba starať o toto ticho plné Boha, či už sa modlíme ruženec každý sám alebo v spoločensťve.“

Mnohí dnes považujú modlitbu ruženca za niečo zastaralé, nemoderné, čo podľa nich nepatrí do súčasného moderného sveta. Pápež Benedikt XVI. to však vnímal inakšie. Svedčia o tom aj jeho slová, kto-

ré povedal na konci modlitby ruženca v Bazilike Santa Maria Maggiore v máji roku 2008: „Svätý ruženec nie je zbožnou praxou vyhnanou do minulosti ako modlitby, na ktoré spomíname s nostalgiou... Naopak, ruženec prežíva novú jar..., je to jeden z najvýraznejších prejavov lásky, ktoré mladá generácia prejavuje Ježišovi a jeho matke Márii. V súčasnom svete, tak rozptýlenom, táto modlitba pomáha postaviť Krista do stredu pozornosti.“

Pri príležitosti blížiaceho sa Roku viery, ktorý vyhlásil, uviedol: *Všetkých chcem povzbudiť, aby v nastávajúcom Roku viery zintenzívnili modlitbu svätého ruženca. Prostredníctvom ruženca sa nechávame viesť Máriou, vzorom viery, k uvažovaniu nad tajomstvami Krista. Deň čo deň nám pomáha prijímať evanjelium takým spôsobom, že sformuje celý náš život. Preto v stopách mojich predchodcov, osobitne blahoslaveného Jána Pavla II., ktorý pred desiatimi rokmi vydal apoštolský list Rosarium Virginis Mariae, pozývam k modlitbe ruženca osobne, v rodine a v spoločensťve, vstúpiac tak do Máriinej školy, ktorá privádza ku Kristovi, živému centru našej viery.“*

Zostavila sr. M. Alžbeta

## Žime pre druhého a túžme po nebi

*Minulý rok sa otec Michal Zamkovský, redemptorista, prihovoral členom RN počas stretnutia Rodiny Nepoškvrnenej na hore Butkov. V treťom čísle časopisu 2023 sme uverejnili prvú časť príhovoru, v ktorom otec Michal predniesol tri povzbudenía. V prvej časti sme uviedli prvé povzbudenie otca Zamkovského o tom, ako sa máme otvoriť Duchu Svätému. Teraz si priblížime ďalšie dve povzbudenía: ako je potrebné, aby sme si uvedomili, že tu nie sme sami pre seba, ale pre druhého človeka a aby sme sa upriamili na túžbu, ktorú máme všetci, túžbu po nebi.*

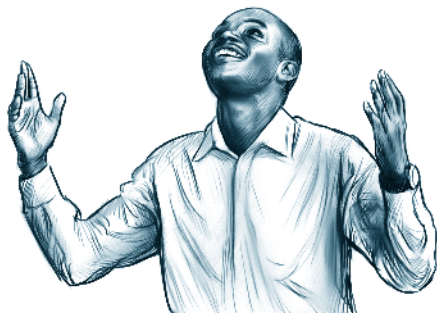
Otvor mi oči, Duchu Svätý. Vidieť ťa túžim, môj Pane, v tej nádhernej prírode, v bratoch a sestrách, v druhom človeku. Vidieť ťa túžim vo mne rásť. Človek od počiatku svojho života na zemi potrebuje prítomnosť druhého. Už počaté dieťa potrebuje pomoc a ochranu, operu. Ako dieťa rastie, potrebuje prítomnosť mamy, prítomnosť otca. A keď mu chýba prítomnosť niekoho blízkeho, tak sa ozýva plač. Ak je táto chýbajúca prítomnosť veľmi dlhodobá, môže znamenať aj smrť. A potom, keď človek rastie, potrebuje prítomnosť iných, ktorí ho učia ako žiť: rodičov, učiteľov. Učia nás, vychovávajú naše svedomie, charakter. Nedokážeme si sami poradiť. Potrebujeme iných. A potom príde čas, keď my vstupujeme do života iných. Vychováva-

me deti, učíme iných. Sprevádzame iných v práci, v spoločnosti. A potom príde zlom, keď už my sami potrebujeme iných. Keď pomaličky upadajú sily a človek potrebuje pomoc, ochranu.

Samota je hrozná. Nielen v tom, že si neporadíme, ale aj v tom, že sme tak na Boží obraz stvorení a potrebujeme okolo seba blízkych ľudí. Počas života vždy očakávame, že niekto bude pri nás. Dokonca aj pri smrti si niektorí prajú, aby ich niekto chytil za ruku. Pán Boh to tak dal a dal nám k tomu aj príkaz lásky. Je dôležité, aby to bola prítomnosť lásky, nielen čosi nasilu. A musím povedať, že aj tu v tomto priestore je mnoho lásky. Mnoho lásky a pokory, mnoho vzájomnej pomoci, ste blízko seba. Ved' nato je Rodina Nepoškvrnenej, že sme

sa rozhodli navzájom si pomáhať a za seba sa modliť. A chcem vás povzbudiť, aby ste si boli toho vedomí, že je to niečo krásne, že je to niečo, čo dáva Boh, čo dáva Duch Svätý. Stretávam sa s toľkými nádhernými príbehmi, svedectvami po Slovensku aj kdekoľvek inde, ako človek nie je sám: či už dieťa, niekedy aj choré, postihnuté, či potom už staručký človek. Nezostáva sám. Predsa však nie všetko v živote vyjde. Nie všetko ide tak, ako by sme chceli.

Ľudia sa menia, zostarnú či odídu, deti odídu... Ale je tu niekto, kto je stále s nami bez ohľadu na okolnosti života. Nikdy nestarne, neunaví sa, nenahnevá sa. Je s nami Boh. Keď boli Izraeliti v Egypte v otroctve a cítili sa opustení Bohom, vtedy Boh poslal Mojžiša: „*Chod' a vyslobod' ľud!*“ (porov. Ex 3, 10). A on sa pýta: „*Ale aké je tvoje meno? Čo poviem Izraelitom, kto ich ide vyslobodiť?*“ (porov. Ex 3, 13). Pamätáte si, že Boh sa predstavil: „*Ja som, ktorý som!*“ (Ex 3, 14). Tam kde si mysleli, že Boha niet, on hovorí: Ja som. Ja som tu. Ja som s vami. Ja som pre vás. Aj nám sa niekedy v živote v ťažkých chvíľach zdá, že sme sami, že nás aj Boh opustil, ale tu je dôležité



uvedomiť si, že on je. A na tom nič nemožno zmeniť. Vy všetci, ktorí sa teraz cítite sami, nebojte sa, pretože Ježiš je blízko, je nám bližšie ako my sami sebe. Jeho srdce je citlivé a stále bije pre nás, máme tam svoje miesto.

Členovia Rodiny Nepoškvrnenej, vo svojom programe v Zlatej knihe fatimskej máte napísané, že o tretej hodine sa máte pozrieť na kríž, uvedomiť si, že Ježiš nás vykúpil. Je to hodina milosrdenstva, o ktorej Ježiš sľúbil sv. Faustíne, že v tejto hodine dosiahne všetko. Zachovajte si to. Pozrieť na kríž, objat' kríž. Nemusíme objímať na jar stromy. Aj ja som stretol niektoré ženičky na jar, že chcú čerpať energiu zo stromov. Objím a priviň sa ku krížu, hovorí Ježiš blahoslavenej Celeste, a objím ma, priviň si ma k sebe tak, ako ja som objal kríž. Vtedy objímaš mňa a moja láska zalieva tvoje srdce. Objat' kríž. Byť



v takom intímnom vzťahu s ním. Ježiš, ty si so mnou, ty ma neopustiš. V ťažkých chvíľach pozrieť na kríž a prijať to povzbudenie. Nechajme sa objasť. Všetci sme povolaní k láske. Byť tu pre seba navzájom. Je nebezpečenstvo, že človek zostane sám a len so svojimi problémami. Ale ak si položím otázku, pre koho tu som, pre koho žijem, pre koho sa modlím, pre koho trpím, to už dáva všetkému celkom iný rozmer. To vlastne nám pomáha spolu sa rozvíjať. Lebo taký je Boží zámer. Byť Cirkvou. Byť spoločenstvom. Byť v Rodine Nepoškvrnenej s tým, že sa za seba modlíme, že si pomáhame niest' kríž a nevieme, kde a ako Pán Boh použije moju modlitbu či moju službu, moju obeť. Tak sa pýtajte: „Pre koho tu som?“ Ježiš je tu pre nás. Pane, ty si pre nás, pre každého z nás. Nikdy sa neobrátíš, neotočíš chrbtom. Nikdy. Tvoje srdce je stále otvorené. Otvorené pre nás.

Nesieme v sebe veľa túžob. V tom treťom krátkom povzbudení by som vás chcel upriamiť na túžbu, ktorú máme po nebi. Naše túžby sú zväčša upriamené na budúcnosť. Mladosť je upriamená na budúcnosť. Čo bude o desať, dvadsať, tridsať rokov? Čo dosiah-

nem, precestujem, navštívim? Iné je, keď si človek uvedomí, že tento dočasný život skončí. A to nemusí byť rýchlo. Len to jednoducho dôjde do vedomia, že tu nie sme navždy. A tak aj mňa už viac zachytávajú verše zo žalmov, kde sa hovorí o človeku, ktorý „*odkvitá sťa poľný kvet...*“ (Ž 103, 15). A naozaj odchádzajú priatelia, blízki. A tak prosíme: „*Pane, nauč nás rátať naše dni, aby sme našli múdrosť srdca*“ (Ž 90, 12). Vážme si každý deň, aj tento dnešný. Tešme sa z každého dňa. Aké túžby má osemnásťročný a po čom túži človek už v šedinách? Staručký františkán hovoril mladým spolubratom po noviciáte: „Ja viem, ako je to byť v tvojom veku, ale ty ešte nevieš, čo to je mať sedemdesiat rokov alebo osemdesiat.“

Mladí nám niekedy hovoria: „Teraz nemám čas na Boha, potrebujem pracovať, mám veľa úloh, chcem čosi pocestovať, a keď budem starý, starší...“ Ale ty ešte nevieš, či budeš starší a čo je to byť starší? Čo je to mať sedemdesiat, osemdesiat? Na Butkov nevyjdeš, niekedy ani do kostola nevládzeš zísť. Bohu máme slúžiť v každom veku. Celým životom sme povolaní kráčať k Bohu. „Ja som cesta,

pravda a život,“ povedal Pán Ježiš. Keď si volíme Ježiša ako život, tak sme na ceste domov, k Otcovi. Stále tam ideme. Takže aj v tento deň ideme domov. Preto nehovorme, my starší, že už nemáme čo čakať. Ideme domov. Aj keď nám lekári hovoria, že vy už v osemdesiatke môžete všetko. Nie, nemôžeme všetko. Nie je to tak, že to najkrajšie máme za sebou. V kresťanstve je len jeden smer. Prechádzam z hriechu do milosti, z utrpenia do radosti. Prechádzam zo smrti do života, z otroctva do slobody. Prechádzam a teším sa na to, čo mi

Pán pripravil. Niekedy zase starší hovoria: „Už by som chcel odísť. Už tu nemám miesto, som tu na obtiaž.“ Nehovorme tak, lebo isteže chceme, ale nevieme, ako Pán Boh obrusuje ten diamant a koho tu ešte môžeš svojou modlitbou, prítomnosťou zachrániť. Dovoľme Bohu, aby on rozhodol, on nám určil čas. A on to vie najlepšie. Žime v tejto nádeji. Tak nás, Pane, veď po ceste k večnosti. Ty nás uč láske. Ty nás premieňaj.

*Z príhovoru  
otca Michala Zamkovského  
na stretnutí RN, úprava redakcia*

## Svedectvá a spomienky

*na sestru M. Bernadetu*

### ***Knihy spoza hraníc***

Bolo to asi začiatkom osemdesiatych rokov, keď sestrička Bernadeta hľadala odvážnu sestru, ktorá by s ňou šla pašovať náboženskú literatúru z Maďarska, nakoľko knihy z Ríma na Slovensko neposielali, pretože ich vo väčšine prípadoch adresátom nedoručili. Páter Bohuslav, ktorý pôsobil v Ríme, knihy na výzvu sr. Bernadety poslal k príbuzným našej sestričky Castílie do Maďarska, blízko Balatonu.

Mňa také niečo veľmi lákalo. Chcela som zažiť dobrodružnú cestu. Sestrička Bernadeta pozvala ako šoféra vdp. Vetríka, farára z Liskovej.

Dohodli sme si pravidlá. Pán farár sedel vpredu a ja vedľa neho. Sestrička sedela vzadu. Samozrejme pred cestou zamenila habit sa civilné šaty. Išli sme na Štúrovo. Celou cestou sme mali školenie, čo budeme hovoriť colníkom atď. V tom čase prevážali autá aj cestujúcich kompu. Šofér a pasažieri

museli stáť pri aute. Sestrička, nakoľko mala dve barly, z auta nevystúpila. Prišli k nej a upozornili ju, že aj ona musí stáť pri aute. Keď im ukázala barly a povedala, že je chorá a nevládze stáť na nohách, nenútili ju vystúpiť z auta. Tak sme šťastlivo prešli do Maďarska a vydali sa na Balaton. Modlitieb s úmyslom, aby sme šťastlivo prišli aj domov, odznelo v aute požehnane. Počas cesty nám sestrička Bernadeta vysvetľovala, ako asi vyzerá dom, v ktorom býva rodina, od ktorej sme mali prevziať knihy. Sestrička ukázala na nejaký dom: „To je určite on!“ Keď sme sa už chystali zaparkovať, volala: „Nie, to nie je on!“ Tak sme si prezreli asi tridsať domov. Všetko sme to veľmi dobre chápali, pretože sestrička mala skoro nulovú schopnosť orientácie. Po dosť dlhom čase sme predsa len hľadaný dom našli. Naložili sme veľa kníh a okrem toho aj vrece zemiakov. Poďakovali sme sa, rozlúčili a vydali sme sa na colnicu. Cestou sme kúpili olej na varenie – bol lacný. Knižky sme uložili a zakryli dekou. Sestrička Bernadeta si sadla na knihy a vytrvalo na nich sedela. Colník nás vyzval, aby sme otvorili kufor. Hneď zbadal olej a povedal nám, že to sa nesmie prevážať. Po-



kojne som povedala, že to som nevedela. Aby sme neporušili zákon, pohotovo som zareagovala: „Ja ho teda vyložím.“ Jeho odpoveď znela: „Nechajte si ho, ale nabudúce to nesmiete urobiť!“ Potom uprel pohľad na vrece zemiakov. Opäť nám vysvetľoval, že ani to sa nesmie prevážať. Znova som sa ponúkla: „Ak sa to nesmie, tak to môžeme vyložiť a nechať tu na colnici.“ Colník bol ľútostivý a nechal nám nielen olej, ale aj vrece zemiakov.

Sestrička Bernadeta bola stále usalašená na knihách a veľmi vrúčne sa modlila. Colník pozeral do auta – sestrička opretá o palice a čaká, čaká... Všetko skončilo veľmi dobre! O knihách nepadlo ani slovko a mali sme aj olej, aj zemiaky. Vtedy sa colníci vždy do niečoho zadrapi, a potom bolo zle. Pre nás bolo dôležité, aby sa zadrapi do čohokoľvek, len aby sa

neprišlo na knihy. Keďže som bola ochotná nechať im všetko, čo bolo zakázané, tak nás pustili. Naša dobrodružná cesta skončila výborne. Bohu vďaka!

Sestričke Bernadete nikdy nechýbala odvaha, ak išlo o dobrú vec. Všetko zverila Ježišovi a Márii a pustila sa do diela.

*Sr. M. Elena, SMVS*

## Fatima a pôst

Počas zjavenia 13. júla 1917 traja malí fatimskí pastierikovia videli anjela s ohnivým mečom v ľavej ruke. Šľahal z neho iskriaci plameň, ktorý mal zapáliť zem. Iskry meča však zhasínali pri dotyku s jasom Panny Márie. Anjel, ukazujúc pravou rukou na zem, volal silným hlasom: „POKÁNIE! POKÁNIE! POKÁNIE!“ Toto zvolanie je akousi vľajkou celého posolstva, ktoré Boh adresoval vo Fatime svetu. Skrze anjela pokoja a ústami Matky Božej oznamuje ľudstvu veľkú pravdu: Svet sa rúti do záhuby a jedinou cestou k záchrane je návrat k nemu a jeho milosrdenstvu!

Panna Mária, ako dokonalá Matka vždy pripravená pomôcť, vyzýva všetky svoje deti na celej zemi, nielen Luciu, Hyacintu a Františka, aby začali konať pokánie, a tak zachránili svoju vlasť i svet. Matka nám hovorí, že cesta k záchrane existuje, ale nesmieme váhať. Je

potrebné už dnes začať konať, čo od nás žiada Boh. Je to pokánie v podobe modlitieb a obiet zmierenia za hriechy, ktorými ľudia Boha urážajú.

„Všetko, čo môžete, prinášajte ako obeť za hriechy ľudstva a ako prosbu za obrátenie hriešnikov.“ Tak vraví Kráľovná posvätného ruženca počas svojho druhého zjavenia vo Fatime.

Prinášať obety zmierenia môžeme rôznym spôsobom. Dobrovoľne sa počas dňa zriekať niečoho, čo nás teší a odovzdávať to Panne Márii ako dar pokánia, ktorý ona sama prináša nebeskému Otcovi na úmysel záchrany ľudstva a za obrátenie hriešnikov.

Pôst je jedným zo základných spôsobov pokánia. Modlitba a pôst porážajú nepriateľa, dôkazy o tom nám poskytuje sám Boh. Postila sa Judita, keď prednášala svoje prosby Všemohúcemu proti mocným

Asýrčanom a on vypočul jej modlitbu, prijal jej obeť. Postila sa Ester, prv než predstúpila pred kráľa, aby prosila o záchranu svojho národa. Boh prijal jej prosby a židovský národ bol zachránený pred zničením, hoci sa situácia javila ako bezvýchodisková. Postil sa Ján Krstiteľ, preto dokázal ohlasovať neskreslenú Božiu pravdu svetu a nebál sa nikoho, ani tých, ktorí vládli vtedajšej spoločnosti. Aj náš Pán, Ježiš Kristus, sa štyridsať dní postil. Nepodľahol klamstvám satanovho pokúšania na púšti a ostal pevný v láske, v Duchu Otca, až na smrť na kríži.

Pôst je skutočne mocná zbraň, ktorá oslobodzuje ducha, zjednocuje dušu s Bohom, rodí v srdci Božiu lásku a spravodlivosť, robí človeka pevným vo viere a pravých hodnotách, ničí démonov, ktorí dnes číhajú na každom kroku s cieľom ublížiť, zničiť, týrať...

Modlitba a pôst konajú Božie zázraky v nás i okolo nás. Ak sa v srdci rozhodneme prijať pozvanie nebeskej Matky, bojovať týmito mocnými zbraňami ducha za nás i za svet, náš boj nikdy nebude márnym a nikdy nebude prehraný. Boh počúva tých, ktorí prichádzajú k nemu s prosbami, a pritom mu

prinášajú vlastné sebazaprenia a zriekania. V každom takomto človeku vidí svojho Syna Ježiša, ktorý obetoval sám seba pre záchranu bratov. Božským srdcom nepohne nič mocnejšie ako modlitba spojená s pôstom a obetami.

Pôst, to však nie je hladovka, ktorá nám má zabezpečiť Božiu priazeň, získanie toho, po čom túžime. Pôst nie je ani sebatrýznením, sebazaprením či súčasťou diéty pre zdravie. Pôst je jednoducho prejav lásky. Je to ruža pre Milovaného, ktorú prináša duša pred tvár jeho velebnosti.

Existuje pôst, ktorý má škodlivý účinok, pretože za ním stojí duch sebazničenia. Keď sa pozrieme, koľko vyhladovaných žien a mužov sa dobrovoľne týra, odmieta jedlo, len aby ostali štíhlymi. To je pôst, ktorý prináša smrť, pretože nepatrí Bohu, ktorý je Život. Je symbolom ztročenia duše, nie symbolom lásky, je znakom sebanenávisti, ktorú v duši rozsieva satan. Matka Božia nám ponúka pôst, ktorý prináša Život. Takýto pôst zvládne každý. Ponúka dobrovoľné zrieknutie sa nejakého jedla či nejakého pôžitku (cigareta, alkohol, zábava...) Zdraví sa môžu postiť napríklad tak, že počas dňa jedia chlieb a pijú vodu

alebo čaj, a to dosýta, bez obmedzovania. Chorí, ktorí majú prísne diietické pravidlá, sa môžu zrieknuť nejakého chutného jedla, mäsa alebo obľúbeného televízneho progra-

mu, nejakej potešujúcej zábavy. Dokonca môžu Bohu obetovať ako dar pokánia svoje choroby, obmedzenia či bolesti...

*Sr. Mária Lindalva*

## Ohlasy

**Milí členovia Rodiny Nepoškrvnenej**, chcem sa Vám zo srdca poďakovať za Vaše blahoželanie, ktoré ste mi zaslali pri príležitosti mojej biskupskej vysviacky a uvedenia do úradu spišského diecézneho biskupa. Zvlášť sa Vám chcem poďakovať za všetky modlitby a obety, o ktoré aj naďalej prosím.

Chcem Vás uistiť o mojich modlitbách za celé spoločenstvo Rodiny Nepoškrvnenej, ktoré prináša mnoho duchovného ovocia potrebného najmä pre kňazov a zasvätené osoby.

Na príhovor Nepoškrvnenej Panny Márie Vás všetkých rád žehnám a rozširujem svoje požehnanie aj na Vaše rodiny, spolupracovníkov a priateľov. S otcovským pozdravom

*Mons. František Trstenský, spišský diecézny biskup*

**Ďakujem Vám za Vašu pozornosť** – zaslaný pozdrav, kalendár, ale zvlášť za duchovnú kyticu.

Veľmi si cením Vaše obety a modlitby, ktoré všetci tak potrebujeme, a zvlášť v tejto náročnej dobe. Modlitby členov Rodiny Nepoškrvnenej sú oporou a účinnou pomocou pre nášho Svätého Otca aj pre nás, biskupov.

Modlime sa aj naďalej za seba navzájom.

*Mons. Marián Chovanec, banskobystrický biskup*

**Ďakujúc za vianočný pozdrav a pranie**, za kalendár a zvlášť za modlitby a obety členov Rodiny Nepoškrvnenej, želám Vám i Vaším blízkym všetko dobré: Božiu milosť a lásku a s ňou aj všetko potrebné k životu v roku 2024. Pamätám v modlitbe a žehnám.

*Mons. Ján Kuboš, spišský pomocný biskup*



# Informácie

- ✿ Veľká vďaka všetkým za vaše vianočné pozdravy a prania k vianočným sviatkom a do nového roku. Osobitne sa vám chceme poďakovať za modlitby a obety za nás a za apoštolát Rodiny Nepoškvrnenej. Do nového roku 2024 vám želáme a vyprosujeme od Pána Boh veľa milostí potrebných pre váš život, lásku, pokoj a zdravie.
- ✿ V roku 2023 sa do Rodiny Nepoškvrnenej prihlásilo 386 členov zo Slovenska a jeden člen zo zahraničia. V minulom roku ste do Rodiny Nepoškvrnenej nahlásili 199 zomrelých členov. Naši členovia sa spájajú v modlitbe posvätného ruženca, ktorú obetujú za Svätého Otca, svätú Cirkev, za pokoj vo svete, ale aj za seba a ich rodiny. S láskou sa aj v tomto novom roku modlime posvätný ruženec a požívajme k tejto modlitbe aj nových členov.
- ✿ Knihy *Veľkosť sv. Michala, archanjela, Mesiac k úcte svätého Jozefa, Bartolomej Longo, Zlatá kniha fatimská* a brožúrky: *Novéna k Panne Márii z Pompeji a Modlitby svätej Brigity* si stále môžete objednať na našej adrese. Tí, ktorí majú záujem, si môžu objednať aj sviečky. Ponuku kníh a sviečok si môžete pozrieť na našej internetovej stránke.
- ✿ Na duchovnú obnovu pre ženy sa môžete nahlásiť na telefónnom čísle 0910/339158 v týchto termínoch:

Termín	Akcia	Miesto
9. 5. – 12. 5. 2024	Duchovná obnova – ženy	Vrícko
23. 5. – 26. 5. 2024	Duchovná obnova – ženy	Vrícko
13. 6. – 16. 6. 2024	Duchovná obnova – ženy	Vrícko
19. 9. – 22. 9. 2024	Duchovná obnova – ženy	Vrícko

- ✿ Prosíme všetkých členov RN o modlitby za návštevu slovenských biskupov Ad limina apostolorum v Ríme, pri ktorej budú na jednotlivých sekciách Rímskej kúrie hovoriť o stave Cirkvi na Slovensku. Návšteva sa začína 2. júna 2024 a bude ukončená 8. júna 2024. Biskupi sa pri svojej návšteve stretnú so Svätým Otcem Františkom 7. júna 2024.

## Osemsmerovka

Po vyškrtaní všetkých slov zvyšných 34 písmen tvorí tajničku:  
 ADORANTI, AVISTA, ARKÁDA, ASPEKT, AZALKA, BERLA, BOŽSTVO,  
 DOBROTA, DOLÁR, DÔVERA, EDITOR, ELITA, EMPATIA, ESPRIT, ETIKA,  
 FIALKA, GRÁCIA, CHARITA, CHORÁL, CHVÁLY, ISKRA, ISTOTA, KATEDRÁLA,  
 KRÉDO, LÁSKA, LETKA, LIANA, LIMIT, LITER, LYKRA, MISIE, MITRA,  
 MODLITBA, OBILIE, OCHOTA, PALLA, PATÉNA, PIETA, RÉTOR, RIAVY,  
 RIEKA, SKENER, SVEDOMIE, TENOR, VIERA, VIKÁR, VIOLA, VRAVA, ŽALMY,  
 ŽALTÁR, ŽIARA, ŽRIEDLO.

K	M	I	T	R	A	O	T	A	C	H	A	R	I	T	A	L'	A
K	O	O	I	V	T	K	L	E	R	O	Z	E	M	Y	V	Z	
O	D	É	R	K	E	O	E	E	M	I	R	A	L	A	E	A	
F	L	Š	P	P	I	T	V	I	E	R	A	Á	R	I	R	L	
E	I	D	S	V	<b>P</b>	<b>Ô</b>	<b>S</b>	<b>T</b>	R	K	V	V	L	K	T	K	
L	T	A	E	K	D	I	U	V	S	C	H	A	A	Y	T	S	A
O	B	I	L	I	E	O	S	Á	E	Ž	A	L	T	Á	R	I	
O	A	L'	K	K	R	N	L	T	O	D	O	B	R	O	T	A	
Ž	A	Y	M	L	A	Ž	E	Á	O	G	O	B	E	E	C	H	S
A	I	V	I	K	Á	R	N	R	R	T	A	M	T	I	B	O	
L	L	A	I	Y	P	É	A	Á	O	K	A	L	I	M	I	T	
L	N	T	R	S	T	N	C	R	T	N	Á	I	L	E	D	Á	
A	E	M	P	A	T	I	A	E	É	Š	E	D	I	T	O	R	
P	D	U	P	I	A	A	L	Á	R	D	E	T	A	K	Š	I	

*Osemsmerovku pripravila Eleónora Argalášová.*

Správne vylúštenie tajničky nám pošlite písomne na adresu redakcie najneskôr do **29. februára 2024**.

Tajnička osemsmerovky z čísla 5/2023 znie: „Keď ho v tomto nasledujeme, zároveň vyjadrujeme svoju radosť z jeho príchodu.“ Výhercovia sú: **Anežka Horváthová** z Komjatnej, **Jozefína Masaryková** z Hornej Súče a **Terézia Dudiňáková** z Kukovej. Výhercom srdečne blahoželáme a posielame peknú knihu.

1924



2024

## STRETNUTIE RODINY NEPOŠKVRNENEJ

z príležitosti nedožitých

**100 rokov**

narodenia sr. M. Bernadety Pánčiovej,  
zakladateľky Rodiny Nepoškrvnenej,

sa uskutoční 8. júna 2024 (sobota)  
na pútnickom mieste v Gaboltove.

Srdečne Vás pozývame  
a tešíme sa na stretnutie s Vami.

*Podrobný program celého stretnutia uverejníme  
v ďalšom čísle časopisu Rodina Nepoškrvnenej.*

*Foto na zadnej strane obálky: Mária Žarnayová*



*Je čas znovu objaviť  
radosť z modlitby.  
Pápež František*