

nové mesto



**Vstaňte
a vydajte sa
na cestu!**

Nová detská kniha*

*Kniha bude dostupná od 18. 9. 2023



Vydavateľstvo Nové mesto prináša novú detskú knihu Matka Tereza nielen deťom.

Matka Tereza, vlastným menom Agnes Gonxhe Bojaxhiuová, sa narodila 26. augusta 1910 v Macedónsku. Založila rehoľné spoločenstvo Kongregáciu misionárok lásky a je nositeľkou Nobelovej ceny za mier. Rozhodla sa starať sa o opustených a zomierajúcich ľudí v Indii. Jej život dodnes oslovuje mnohých. Zomrela 5. septembra v roku 1997 v Kalkate, v Indii. 4. septembra 2016 ju pápež František vyhlásil za svätú.

www.obchod.nm.sk



Rozhodnutia

Ján Heriban

Letné prázdniny sú za nami. V septembri sa tradične začína obdobie opätovného rozbehu po dovolenkách a potrebných „resetoch“. Verím, že ste nič nepodcenili a zodpovedne sa podľa svojich možností rozhodli načerpať nové sily. Budeme ich všetci potrebovať minimálne do Vianoc, keď sa život hádam opäť na chvíľu spomalí.

Tieto riadky píšem v Badíne počas stretnutia mariapoli. Prišli sme sem s kolegami, aby sme účastníkom priblížili, čo sa nám v poslednom období v Novom meste podarilo dosiahnuť a čím žijeme dnes. Okrem toho som tu mal možnosť moderovať diskusiu o tom, ako priniesť charizmu jednoty do prostredia farností a diecéz. Inak povedané, ako uviesť do praxe farské a diecézne hnutie, ktoré existujú v rámci Hnutia fokoláre. Hostami boli Ľudovít Pokojný, Mária Hadzimová a kolega Ivan Pokrývka. Všetci traja sa začiatkom tohto roka zúčastnili v Ríme na kurze o diecéznom hnutí, preto dobre vedeli, o čom hovoria.

Vypichnem len jednu odpoveď, ako by sme podľa nich mohli začať zasievať semienka farského či diecézneho hnutia aj u nás: vlastným životom. Teda byť osobným príkladom toho, že žiť v jednote a s Kristom uprostred nás má zmysel a že takýto život prináša konkrétne plody. Znie to

vznešene a možno až príliš idealisticky, ale prečo to ne-skúsiť? Na úvod to chce najmä pevné rozhodnutie a asi aj zamyslieť sa nad tým, ako byť aspoň v niečom v jednote s inými ľuďmi napriek mnohým odlišnostiam.

Zamyslieť sa a zodpovedne sa rozhodnúť sme povolaní aj 30. septembra v predčasných parlamentných voľbách. Slovensko je po pandémie a viacerých rekonštrukciách vlády v náročnej situácii. Uchádzači o kreslo v parlamente sa nás snažia zaujať rôznymi spôsobmi a ktovie, s čím ešte stihnú prísť. No opäť: chce to od nás pevné rozhodnutie, založené na zodpovednom posúdení programu danej strany. A tiež na zhodnotení osobnej integrity a politického potenciálu kandidátov, ktorých sa rozhodneme zakrúžkovať. Či budeme voliť na základe emócií alebo racia, závisí od každého jedného z nás. No myslím si, že voľba našich politických zástupcov je natoľko vážna vec, že emócie a rôzne vzplanutia – pozitívne aj negatívne – by mali ísť bokom. Pred návštevou volebnej miestnosti je teda lepšie zvoliť si rozum – ten vlastný – a potom aj rozumného kandidáta, ktorý v politike obstojí a uchopí ju naozaj ako službu ľuďom. Všetci si totiž želáme, aby sa nám od 1. októbra nevstávalo ťažšie ako doteraz...



Vypočujte si **Dialógy nm**

Každý týždeň nový podcast na nm.sk/podcast



nové mesto

www.nm.sk

Vydavateľ Vydavateľstvo Nové mesto, s.r.o., Cablkova 10, 821 04 Bratislava, IČO 31 377 424

Šéfredaktor Ján Heriban **Vedúca vydania časopisu** Mária Valigová

Redakčná rada Cyríl Dunaj, Mária Kohutiarová, Mária Kostyálová, Tatiana Kubišová, Michal Lukáč, Veronika Rendeková

Technická redaktorka Ľubica Hrmová

Jazyková redaktorka Mária Majeníková, Katarína Bodóvá

Preklady a redakčná spolupráca Štefan Kmeť, Jozefína Brezovská, Katarína Jančíšinová

Grafická úprava a sadzba Zuzana a Jozef Turlíkovci, Mária Dolinská

Foto na obálke Benjamín Lapoš

september – október 2023. Dvojmesačník, 32. ročník

Objednávky na časopis posielajte na adresu

Nové mesto Redakcia, Tajovského 737/1, 040 01 Košice

E-mail casopis@nm.sk **Telefón** +421 911 445 626

Číslo účtu SK 35 1100 0000 0029 4906 1968

Od 1/2019 je možné podporu realizovať cez darovaciu bránu www.nm.sk/podporte-nas/.

Reg. číslo EV 4634/12, ISSN 1339-0708. S cirkevným schválením Arcibiskupského úradu v Trnave dňa 4. apríla 2001, č. 1143/2001

Dátum vydania 20. augusta 2023

Tlač VMV Prešov

Komentár k voľbám: Na základe čoho si vyberáme stranu, ktorú budeme voliť?

Pravdepodobne nikto z nás neprištuje k voľbám náhodným spôsobom. Výberu strany, ktorej odovzdáme svoj hlas, predchádza nejaká úvaha, ktorá sa zakladá na istých kritériách.

Často sa stáva, že jedným z týchto kritérií je hľadanie vlastných výhod. Teda vyberáme stranu, ktorá presadzuje niečo, čo zodpovedá našim osobným záujmom. Zväčša ide o ekonomickú oblasť a konečný dosah na našu peňaženku alebo nejaké výhody.

Problém takéhoto prístupu spočíva v tom, že mu chýba širokospektrálny pohľad na celú spoločnosť, spojený s analýzou jej potrieb a výziev. To, čo môže byť výhodné pre určitú skupinu, môže mať negatívny vplyv na ešte širšiu oblasť spoločnosti.

Ďalším kritériom je zvyk a vplyv okolia. Volím danú stranu, lebo ju volí celá rodina alebo okruh mojich priateľov. Sčasti sa to prelína s istými hodnotami a stotožnením sa s obsahom a smerovaním strany. No môže sa stať, že takýto prístup nebude dostatočne reflektovať vývoj strany a aktuálnosť jej programu.

Naša tridsaťročná politická skúsenosť s demokraciou je spojená s hľadaním vodcov. Kritériom voľby sa tak podvedome alebo aj vedome stáva potreba mať na politickej scéne osobnosť, ktorá mi pomáha zorientovať sa v lokálnej a svetovej politickej realite. Takýto prístup môže byť spojený so zbvovaním sa politickej zodpovednosti a osobnej angažovanosti.

S hľadaním vodcov sú spojené aj osobné sympatie voči politikom, ktorí reprezentujú stranu a vďaka ktorým sa rozhodneme dať svoj hlas tej či onej strane. Politický program či správanie sa daných politikov pritom nezohráva až takú úlohu.



Foto: Pexels.com

V tomto prípade nejde o racionálny výber.

Veľmi výrazným a dôležitým kritériom sú hodnoty. Práve to je jedným z dnes azda najviac mediálne zdôrazňovaných aspektov. Od toho sa potom odvíja náklonnosť k liberálnym či konzervatívnym stranám, ktoré v rámci svojej propagácie stavajú do protikladu určité aspekty hodnôt. V tomto prípade ide už o premyslený výber, ktorý však môže byť manipulovaný. A to v zmysle, že nie všetko, čo strany slovné hlásajú, v skutočnosti aj predstavujú do zákonov a činov. Prípadne ohýbajú vybrané hodnoty s cieľom prilákať voliča.

Pri nerozhodných a možno aj pri prvovoličoch je dôležitým kritériom politický program jednotlivých strán. Jeho analýza môže viesť k tomu, že volič sa úplne alebo aspoň sčasti stotožní s víziou strany a následne jej dá svoj hlas. Tu však hrá veľkú úlohu celý vnútorný svet jednotlivých osôb a všetko to, čo ho formovalo. Prelínajú sa tu mnohé z kritérií spomínaných vyššie.

Samozrejme, týchto kritérií môže byť viac. Často sa dokonca za

našimi rozhodnutiami nachádza ich spleť. Dôležité je však zamyslieť sa nad tým, čo je pre mňa rozhodujúce, podľa čoho sa rozhodujem.

Vplýva na to skutočnosť, ako vnímame politiku. Klasické a stále aktuálne chápanie politiky ako služby spoločnému dobru by malo byť aj dnes hlavným kritériom správy vecí verejných spolu s ústredným postavením každej osoby. Vyžaduje si to očistenie politiky od finančných machinácií, osobných záujmov a všetkého toho, čo je v protiklade s týmito princípmi.

Dnes sme svedkami určitej nedôvery voči politikom a politike samej osebe. Iste, táto nedôvera nie je bez príčin. Nachádzajú sa za ňou rôzne faktory. Možno ten podstatný spočíva práve v odklone od tejto vízie a poslania. Preto je potrebné vrátiť do mysli skutkov tak politikov, ako aj voličov spoločné dobro ako cieľ a kritérium. Teda zamerať sa na dobro, no nie hocijaké či hocičie, ale spoločné. Práve to ho kvalifikuje a nevylučuje z neho nikoho.

Cyril Dunaj

O politickej angažovanosti katolíkov: od „nediskutovateľných princípov“ k princípu bratstva

Ludia katolíckeho vierovyznania sa združujú v rôznych politických stranách. Tento pluralizmus v dôsledku rôznorodosti konkrétnych situácií a osobných orientácií by však nemal potláčať zásadnú zhodu všetkých katolíkov na základných princípoch daných sociálnou náukou Cirkvi. Vo vieroučnej nóte o niektorých otázkach týkajúcich sa aktivity a správania sa katolíkov v politickom živote, ktorú vydala Kongregácia pre náuku viery v roku 2002, sú definované ako „nediskutovateľné princípy“. Ich význam – bez toho, aby tento dokument stratil svoju aktuálnosť – je však potrebné dnes zasadiť do súčasného kontextu vývoja sociálnej náuky Cirkvi v súvislosti s prehlbovaním princípu bratstva.

V tejto línii si môžeme pripomenúť slová, ktoré povedala Chiara Lubichová v príhovore v Národnej rade SR 10. mája 2001, kde hovorila o bratstve ako hodnote, ktorá môže všetkých združiť.

„(...) Bratstvo otvára prekvapujúce možnosti.

Umožňuje pochopiť a považovať za svoje názory druhého, aby nijaká potreba, nijaká požiadavka neostala nepovšimnutá.

Bratstvo pomáha spoločne zvažovať a hodnotiť tie ľudské skúsenosti, ktorým by inak hrozilo, že sa rozvinú do neutíchajúcich konfliktov.

Bratstvo je schopné zladit požiadavky miestnych samospráv a mestskej správy, ktoré veľkou mierou prispievajú k vyzretej demokracii, so zmyslom plnej príslušnosti k vlasti.

Bratstvo dáva svetlo vedomiu, že sme Európania žijúci v Európe, ktorá – na základe svojich dejín a kultúry – siaha od Atlantiku až po Ural.

Bratstvo posilňuje vedomie dôležitosti medzinárodných orga-



Foto: Pexels.com

nizácií a všetkých procesov, ktoré sa usilujú o prekonávanie prekážok a uskutočňujú významné kroky podporujúce jednotu ľudskej rodiny.

Bratstvo umožňuje zavádzať do každodennej politickej práce nové princípy: pomáha konať tak, aby sa nikdy nevládlo proti niekomu a aby vláda nebola vyjadrením vôle len jednej časti krajiny. Nieкто vládne, nieкто zase tvorí opozíciu, no len spoločne zaručujú suverenitu všetkých občanov.

Takéto bratstvo zároveň umožňuje naplniť vzťah medzi zvoleným zástupcom a obyvateľmi daného územia – je tým najvhodnejším miestom na dialóg, z ktorého sa rodia programy spolupráce občianskej a politickej spoločnosti.

Navyše vďaka bratstvu, ktoré napomáha mier a pokoj, aj strany sú schopné omnoho rýchlejšie sa obnovovať a zároveň odkrývať dôležitosť svojej úlohy. Veď nijaká zo

strán nevznikla náhodou, ale z nejakej historickej potreby, zo spoločnej snahy vyzdvihnúť určitú hodnotu a postaviť do svetla svoju pôvodnú inšpiráciu a vlastné ustanovujúce hodnoty.

Zároveň však každá strana vie uznať hodnoty a úlohy ostatných strán a aj povzbudzovať ich svojou kritikou, plnou úcty a lásky, aby sa ukázala ich skutočná identita a aby sa zamierovali na činnosť, ktorú od nich vyžaduje práca pre spoločné dobro (...).

Bratstvo nie je v politike čímisi „navyšé“. Má to byť jej podstata a má určovať jej metódy a ciele. Iba takto politika nadobudne svoj pravý význam – ním je na prvom mieste služba spoločnosti, v ktorej je občan aktívnym subjektom.

To je politika, pre ktorú hodno žiť. (...)

Spracovala Mária Sabolová

Beata & Jakub Kohutiarovci

„Žiarit', počúvať a nebát sa.“ To si nesieme z Lisabonu

📷 Benjamín Lapoš





Zo stredoamerickej Panamy sa mladí z celého sveta presťahovali do európskeho Lisabonu, hlavného mesta Portugalska, aby spolu oslávili medzinárodný deň mládeže. Ako som celý čas prežila ja?

Ako skupine z Trnavskej arcidiecézy nám bol pridelený dekanát Santa Maria da Feira v diecéze Porto. Po ďalekej a komplikovanej ceste na miesto sme boli milo prekvapení príjemnosťou a veselostou tímu, ktorý nás očakával. Niektorí členovia skupiny sa hneď chopili rozhovorov v cudzích jazykoch. Áno, dobre čítate, cudzích. Nešlo len o angličtinu, keďže nás zvedavosť nepustila, chceli sme sa naučiť nejaké slovíčka po portugalsky. Na druhej strane sme nemali problém im vysvetľovať ani slovenské slovíčka. ☺

Pred oficiálnym programom nás domáci vzali na prechádzku v dedine Vila Maior, kde bola v rodinách ubytovaná naša skupina. Mohli sme vidieť lesy plné eukalyptov, ale i korkových dubov, čím je Portugalsko známe. Naučili sme sa niečo aj o ich spracovaní, keďže Wendy, jedna z domácich, plynule ovláda angličtinu a veľmi otvorene odpovedala na naše zvedavé otázky. Príroda a počasie sú veľmi blízke tým našim.

Počas dní v diecéze sme stretli mladých z Talianska, Nemecka, pridali sa k nám i samotní Portugalci. Hneď v prvý oficiálny večer nás privítali veľkou hostinou. Na tvárach domácich bolo vidieť zvedavosť, ale

i vďačnosť, keď videli, ako sme si na ich dobrotách pochutnali. Martine z Komárna sa najviac páčili tradičné domáce tance a miestne špeciality. Taktiež spoločné karaoke, kde sme si spievali „Žijeme len raz“. Každé ráno sme začínali spoločnou modlitbou alebo svätou omšou. Zamýšľali sme sa nad putovaním Panny Márie k Alžbete, ale i nad tým, akým sme svetlom či soľou.

Ďalší deň sme strávili v Santa Maria de Feira, videli sme knižnicu, kostol či hrad, kde sa mal onedlho konať festival Medieval. Nasledujúci deň nás čakalo Porto, kde sme sa zúčastnili na slovenskej svätej omši. Nesmierne nás povzbudilo, koľko mladých zo Slovenska sa spoločne modlilo v Kostole svätého Antona! Radosť sa niesla kostolom počas spevu slovenských piesní. Bolo krásne konečne rozumieť celej svätej omši a pridať sa nielen k odpoveďiam, ale aj k spevu.

Počas niektorých večerov s rodinami nás prišli navštíviť aj iní domáci a tiež miestny kňaz. Veľmi nás tešili rozhovory s nimi, nebáli sme sa pýtať, ale tiež hovoriť o Slovensku. Sú to veľmi veselí a priateľskí ľudia, ktorí nás prijali takých, akí sme, a cítili sme sa u nich ako doma. Samotná hostiteľka Wendy hovorí: „Slovensko je od Portugalska veľmi vzdialené, ale v mnohom sme cítili podobnosť. Je to trochu kliše povedať, že práve naše presvedčenie nás robilo blízkymi, ale naozaj to tak bolo. Cítili sme, že pútnici, ktorých sme prijali, neboli cudzí ľudia, ale niekto z našej rodiny, koho sme ešte nepoznali. Rodina, ktorá sa presťahovala do inej krajiny a teraz sa vrátila so svojimi deťmi.“

Krásnym svedectvom pre nás bol aj spoločný piknik s rodinami po odpustovej slávnosti, kde sme mohli vytvárať menšie spoločenstvá a zároveň byť v spoločenstve všetkých prítomných reprezentujúcich rôzne národnosti. Mne osobne sa veľmi páčilo miešanie kultúr a vytváranie

jednoty. Napríklad Thao Lea Nguyen si chválila, že po obede si mohla dať ovocie, pretože vo Vietname je to zvykom. Aj v tom môžeme vidieť mnoho podobnosti medzi krajinami. Oslovila ma tiež túžba mladých po vedomostiach, naozaj sme boli až veľmi rušní a hluční, pretože každý sa chcel dozvedieť čo najviac.

Thao Lea Nguyen z Nemecka sa na Svetových dňoch mládeže zúčastnila už po druhý raz: „Zakaždým ma veľmi teší, koľko mladých ľudí z celého sveta sa prišlo podeliť o svoje skúsenosti s Bohom a vierou. Je to, akoby boli všetky krajiny spojené na jednom mieste! Hovorila som so skupinami z Kanady, USA, Slovenska, Talianska, Portugalska, Nórska, Anglicka, Francúzska a ďalších krajín. So všetkými sa dalo ľahko rozprávať, pretože všetci sme pútnici pápeža Františka. Tieto dni sú naozaj výnimočným zážitkom!“

Dňami v diecéze sa však naše dobrodružstvo nekončilo. Po presune z Porta do Lisabonu sme sa ubytovali a začali prvé náznaky toho, že SDM naozaj nie sú dovolenkou, ale púťou. Studené sprchy, preplnené metro, ba ani kilometre, ktoré bolo potrebné denne chodiť peši, nás neodradili. Boli sme plní očakávania, čo nás čaká nasledujúce dni.

Prvý deň v Lisabone sme so skupinou využili na návštevu rôznych miest, nie všade sme sa však pre dlhé rady dostali. Skúsili sme navštíviť Belémsku vežu, no tá bola preplnená, a tak sme si zvolili celkom správne riešenie: ísť na uvítaciu svätú omšu, ktorá sa konala v Parku Eduarda VII. Po príchode k jeho bránam sme stretli slovenskú dobrovoľníčku, čo bolo pre nás samo osebe zážitkom a povzbudením, že aj Slováci, a nebolo ich málo, sa ponúkli do tejto služby, hoci v úplne cudzej krajine. Úvodnú svätú omšu sme ťažšie prežívali, keďže bola takmer celá po portugalsky (s výnimkou liturgie slova). Nemali sme slúchadlá, aby sme mohli počúvať preklad. Na druhej strane bolo úžasné



Foto: B. Kohutarová



sledovať jednotu tisícov mladých z celého sveta.

Stredu sme začínali slovenskou katechézou o prekážkach, ktorú viedol vladyka Milan Lach. Musela ich prekonať Mária, keď išla za Alžbetou, ale prekonávame ich aj my na ceste za našimi cieľmi. Vladyka hovoril, že ako mladí máme potenciál obetovať sa a slúžiť druhým, nemáme sa báť. Povzbudil nás, aby sme neunikali pred svetom, ale boli preň kvasom, obohacovali svoje okolie úsmevom. Počas katechézy sme počuli aj svedectvo manželov Liškovicov: „Nezamieňajme si slobodu so svojvôľou – sloboda ide ruka v ruku so zodpovednosťou. Robme kroky zodpovednosti, ktoré nám prinesú ovocie, aby sa láska mohla prelievať do sveta.“ Počuli sme aj svedectvo mladého Fradyho, ktorý musel utiecť z Iraku pred vojnou. Hovoril o prekážkach a ťažkostiach, ktoré musel na ceste prekonať. Dnes je na Slovensku, kde je stále aktívny a necháva sa oslovovať aj našou kultúrou. Po katechéze nasledovala

svätá omša s otcom biskupom Tomášom Galisom. Povzbudzoval mladých vstať a neľutovať sa, pretože naše poslanie na nás čaká.

V stredu popoludní mali mladí príležitosť zúčastniť sa na akciách naprieč celým Lisabonom: na svätej spovedi, ktorá sa vysluhovala v 150 spovedniciach na jednom mieste, na divadelných predstaveniach, filmoch a koncertoch až po chvály na štadióne v elektrizujúcej atmosfére. Štvrtok sa opäť začal katechézou, tentoraz ju mal otec biskup Tomáš Galis. V príhovore otca biskupa zaznela silná myšlienka o tom, čo drží rodinné spoločenstvo. Je to modlitba, spoločné stolovanie a rozhovory o viere. Tiež nám pripomenul, že večnosť nie je niečo, čo je nám vzdialené: „Večnosť chceme zažiť dnes a potom naveky.“ Prvé stretnutie Svätého Otca s mladými v Parku Eduarda VII. prinieslo už niekoľko hodín pred príchodom pápeža problém dostať sa do sektorov. Vidieť Svätého Otca a stretnúť sa s ním, hoci len na pár sekúnd, bolo pre

každého zážitkom. Pápež sa prihovorel mladým, ktorí zažívali obrovskú radosť z jeho slov. Ešte aj po odchode pápeža množstvo mladých spievalo a skandovalo.

V piatok na poslednej slovenskej katechéze boli krátkymi svedectvami mladých predstavení všetci trinásť patróni SDM (viac info na www.svetovednimladeze.sk). Na katechéze sme sa zamýšľali nad slovami zo Svätého písma: „Mária uchovávala vo svojom srdci slovo.“ Zamýšľali sme sa, aké slová prijímame do svojho srdca, ale tiež, aké slová hovoríme. V tento deň sme v rámci katechézy spoznávali aj otca biskupa Galisa ako vášnivého fotografa, na konci katechézy si dokonca so všetkými urobil selfie, no stihol aj odpovedať na mnohé zvedavé otázky mladých.

Podvečer patrilo krížovej ceste mladých so Svätým Otcom, neskuťočne oživej umeleckým zoskupením, ktoré svojím tancom sprevádzalo celý hlavný program. Skôr ako sa prečítalo zamyslenie nad jed-



Foto: B. Kohutarová



notlivými zastaveniami, účinkujúci scénickým tancom stvárňali, čo sa v ňom odohrávalo. Zamyslenia, tvorené na základe mnohých svedectiev mladých ľudí, oslovovali každého. S nemým úžasom sme vnímali nielen šikovnosť umelcov, ale aj silné posolstvo, ktoré niesol každý ich pohyb.

Sobotný program sa sústreďoval na jasné vyústenie – vigíliu so Svätým Otcom. Naša skupina spolu s ďalšími z rôznych krajín začala hneď po raňajkách púťovať asi desať kilometrov prevažne po slnku na miesto jej konania. Motiváciou boli nielen naše úmysly, ale tiež sila mladých, ktorí mali spoločný cieľ. Po príchode sme mali priestor oddýchnuť si, spoznať ďalších ľudí a počúvať kapely z rôznych kútov sveta. Vigília sa začala príchodom Svätého Otca. Najprv si vypočul svedectvá mladých ľudí o ich živote poznačenom odvrátením sa od viery, nerozhodnosťou či zlými rozhodnutiami a návratom k dobru a Božej láske. Po nich sa pápež pri-

hovoril mladým slovami: *Kráčajte a ak spadnete, vráťte sa späť; choďte za cieľom; trénujte každý deň v živote. V živote nie je nič zadarmo, za všetko sa platí. Len jedna vec je zadarmo: Ježišova láska! Takže s týmto darom, ktorý máme – s Ježišovou láskou –, a s vôľou kráčať, kráčajme v nádeji, hľadáme svoje korene a kráčajme vpred, bez strachu. Nebojte sa.* Po príhovore nasledovala adorácia, celý dav stíchol a v úplnom tichu adoroval Krista.

Ráno sme mali úžasný budíček od skvelého dídžeja a kňaza v jednej osobe. Hral naozaj populárnu hudbu, pri ktorej sa vstávalo s úsmevom aj po noci strávenej na tvrdej zemi. Už asi polhodinu pred svätou omšou prišiel na miesto Svätý Otec, tentoraz prechádzal všetkými sektormi. Lea zo Smoleníc mala možnosť vidieť ho zblízka: „Videla som všetky jeho vrásky a jeho úsmev, ktorým sa usmial na dav mladých ľudí. Bol to neopísateľný pocit. V tom momente, ako prechádzal okolo, ma zaplavila radosť, slzy mi stekali po tvári a mala

som chuť tancovať.“ Potom sa začala záverečná svätá omša, ktorá sa nazýva aj „missioning mass“, teda svätá omša vyslania. Počas nej pápež mladých vyzval, aby žili v radosť, čo je našou misijnou úlohou. Hovoril, že potrebujeme svetlo, ktoré nám pomôže čeliť temnotám. Krista, ktorý je svetlom svietiacim aj v noci. V príhovore bol veľmi osobný, čo odzrkadľujú jeho slová o túžbe pozrieť sa každému mladému do očí. Túto túžbu však prenechal Ježišovi, ktorý nám všetkým neustále hľadá do očí a pozná nás. Pozná naše životy, úspechy i neúspechy, radosti, trápenia a celé naše srdcia. Svoj prejav pápež zakončil slovami: *Nebojte sa. Majte odvahu, nebojte sa.*

Po svätej omši sa mladí rozprchli do všetkých kútov Lisabonu i sveta svedčiť o radosť zo stretnutia. Čerstvo ukončené Svetové dni mládeže tak zanechávajú silné stopy v mnohých mladých. Veríme, že i na Slovensku bude ešte dlho entuziazmus, ktorý vyžaroval v Lisabone skutočne z každého mladého.

Mária Kostyálová

V boji proti zlu písanie petícií nestačí. Treba byť kreatívni a prinášať vlastné návrhy, zaznelo v rámci BHD na diskusii portálu nm.sk



Téma vychádzania cirkvi do sveta, bližšie k ľuďom, je pri stále narastajúcom úbytku veriacich viac než aktuálna. Na to, ako by toto otváranie sa cirkvi voči svetu malo vyzeráť, však existujú rôzne názory. Niektorí sú zástancami skôr určitého zakonzervovania kresťanstva, zatiaľ čo iní volajú po potrebe intenzívnejšieho kontaktu so svetom. Odpoveď na otázku Ako osloviť svet a nestratiť seba? sa počas diskusie na Bratislavských Hanusových dňoch snažil nájsť pražský arcibiskup Mons. Jan Graubner v dialógu s evanjelickým biskupom Ivanom Elkom.

Výzva evanjelizácie a hľadanie hranice otvorenosti

Na úvod diskusie vyjadrili obaja hostia svoje náhľady na evanjelizáciu v 21. storočí, ktorá by mala byť založená na autentickom živí evanjelia v každodennosti. Iba tak budeme podľa arcibiskupa Mons. Jana Graubnera schopní prinášať posolstvo viery aj druhým. Najprirodzenejším spôsobom sa podľa neho viera odovzdáva v rodine, ktorá je kolískou duchovnej formácie. Pokiaľ berie človek vážne svoju vieru, musí to byť na jeho živote vidieť. „Takýto človek prináša plody radosti, pokoja a nádeje a tým v iných ľuďoch prirodzene vyvoláva otázku, z akého zdroja čerpá. A vtedy vzniká aj priestor na evanjelizáciu,“ uzavrel pražský arcibiskup.

V kontakte s neveriacimi podľa českého metropolitu nie je priestor na argumentačné prieťahy. Predovšetkým by sme mali dať ľuďom mimo cirkvi zakúsiť Božiu lásku a dobrotu. „Hovorí sa, že ak prídeš niekam, kde sa necítiš dobre, lebo tam chýba láska, tak sa staň predĺženou rukou Krista, ktorý tam lásku prinesie. Myslím, že s takýmto postojom by sme mali vychádzať do sveta,“ zhrnul svoje úvahy Graubner.

Najsilnejšie svedectvo vydávajú podľa arcibiskupa veriaci vtedy, keď sa ich viera prejavuje konkrétnymi skutkami. „Kristus nás učí milovať aj svojich nepriateľov. Nehovorí, aby sme si z nich spravili priateľov, ale aby sme ich dokázali mať radi a priali im dobro. Takýmto konkrétnym skutkom lásky voči nepriateľovi môže byť napríklad aj to, že mu dokážem odpustiť,“ podčiarkol Graubner.

Podľa biskupa Elka si musí každá cirkev vyriešiť dilemu, ako vybalansovať starostlivosť o vlastných členov a o ľudí mimo cirkvi. Na jednej strane si cirkev uvedomuje, že misijné poslanie má aj vo vlastných radoch, na druhej strane nemôže ostať uzatvorená iba sama do seba, pretože jej poslanie je rovnako aj vo vychádzaní k ľuďom mimo cirkvi a k hľadajúcim. Riziko prílišného uzatvárania sa vidí biskup Elko v tom, že si cirkev vybuduje vlastnú komunitu s vlastnou mentalitou a úplne zabudne na svoje misijné poslanie.

Konkrétne príklady otvorenosti cirkvi voči svetu a úskalia s tým spojené

Jedným zo spôsobov, ako prakticky demonštrovať otvorenosť cirkvi voči svetu, je podľa Mons.

Riziko prílišného uzatvárania sa vidí Elko v tom, že si cirkev vybuduje vlastnú komunitu s vlastnou mentalitou a úplne zabudne na svoje misijné poslanie.



Foto: J. Kotus

Evanjelický biskup Ivan Elko (vľavo) a pražský arcibiskup Mons. Jan Graubner. Moderátor Ján Heriban.

Graubnera medzinárodná akcia Noc kostolov, ako aj rôzne aktivity zamerané na zveladenie okolia vo farnosti. Na takéto podujatia môže prilákať aj ľudí bez viery, ktorí by inak do kostola neprišli. Aj v spolupráci s nimi môžeme podľa arcibiskupa nachádzať spôsoby, ako pomôcť tým, ktorí to najviac potrebujú. „Neraz sa stalo, že niektorí z neveriacich či odídencov z cirkvi sa skrze kontakt so živým farským spoločenstvom do nej opäť vrátili,“ vyzdvihol dôležitosť charitatívnych diel český metropolita.

Evanjelický biskup si na druhej strane myslí, že otvorenosť so sebou prináša aj určité riziká. Pokiaľ sa bude cirkev zo všetkých síl snažiť o otvorenosť voči svetu, môže sa jej ľahko stať, že si nevšimne hodnotovú dezorientáciu, do ktorej upadla. „Na základe toho, že sa snažila byť prvoplánovo otvorená a tejto misii podriadila úplne všetko, sa nakon mohla chytiť do vlastnej pasce,“ podčiarkol Elko.

Podľa arcibiskupa je dôležité riadiť sa príkladom Krista, ktorý sa nebál osloviť colníka či neviestku. Prijíma ich takých, akí sú, no nehovorí im, aby takými ostali. „Keď niekoho Ježiš pozýva k sebe, aby ho nasledoval, tak ho zároveň pozýva žiť podľa jeho príkladu,“ zhrnul Kristov prístup Graubner. Cirkev musí vždy myslieť na to, že je otvorená pre všetkých, čo však neznamená, že tým popiera svoje morálne učenie a snahu o výchovu k cnostiam.

Potreba autentickosti v prežívání viery

Druhá časť diskusie bola venovaná otázkam z publika. Prvá sa týkala polarizačných tendencií v rámci Katolíckej cirkvi, v ktorej sa vytvárajú tradičné a progresívne zmysľajúce skupiny veriacich, ktorí sa voči sebe vyhraňujú. Arcibiskup si myslí, že cirkev dokáže vo svojej šírke obsiahnuť všetkých. Najdôležitejšie podľa neho je, aby medzi sebou tieto skupiny neprestali komunikovať a dokáza-

li sa zjednotiť v snahe o dobro. „V boji proti zlu však písanie petícií nestačí. Treba byť kreatívni a prinášať vlastné návrhy, ako by sa situácia dala riešiť,“ podčiarkol Graubner. Ako príklad spomenul iniciatívu proti eutanázii, ktorá v Česku viedla k založeniu domovov pre ľudí v paliatívnej starostlivosti. Týmto krokom sa cirkev výrazne pričínila o to, že téma eutanázie prestala byť na pretrase.

Odpoveď cirkvi na duchovný hlad ľudí vo svete

Jedna z posledných otázok smerovala k výzve súvisiacej s úbytkom veriacich, a to najmä medzi mladými. Prihliadnuc na bývalý režim, ktorý sa snažil držať cirkev v okovách, sa vynára otázka, kde robíme chybu, keď nedokážeme odovzdávať vieru mladým. Arcibiskup si myslí, že pokles záujmu o vieru je úzko prepojený s rastúcou životnou úrovňou. Nesúvisí to podľa neho ani tak s režimom, ako s našou nenásytnosťou. „Človek, ktorý pociťuje nejaký nedostatok, je schopný v pokore prosiť, prijímať a hľadať, zatiaľ čo toho, kto je presýtený, už nezaujímá nič,“ skonštatoval Graubner.

Pri pohľade na rastúci záujem o alternatívne formy spirituality si však Elko zároveň myslí, že ich popularita len odzrkadľuje fakt, že v ľuďoch záujem o duchovno pretrváva. Otázkou podľa neho je, prečo odpoveď na svoj duchovný hlad nenachádzajú v cirkevnom prostredí, ale na iných miestach. Tento fenomén môže podľa neho súvisieť aj s neúctou k vlastnému: „Ak človeku, ktorý možno aj vyrastal v kresťanskej rodine, povie o tajomstve trojediného Boha, tak sa len neveriacky usmeje, no keď sa niekde dopytuje o nadprirodzenej sile kameňov, tak to automaticky berie ako niečo posvätné,“ zhodnotil Elko.

Celý článok si môžete prečítať na portáli nm.sk v rubrike Viera



Jozef a Mária Polákovci

Mariapoli 2023 – Ľubovnianske kúpele



Sedíme v kaviarni hotela Sorea v Ľubovnianskych kúpeľoch, kde sa pred dvomi hodinami skončilo Mariapoli 2023. V malebnom údolí na rozhraní Spišskej Magury a Levočských vrchov od 13. do 16. júla 2023 privítalo 147 účastníkov z celého Slovenska vrátane piatich Ukrajincov.

Skupinka nadšencov, ktorí ochotne zoberali na svoje plecia zodpovednosť za celé podujatie, sa pri poslednej spoločnej káve delí o svoje dojmy zo stretnutia, komentuje niektoré body programu, dáva návrhy už na budúcoročné mariapoli s otázkou, či je v našich silách ho zorganizovať, a keď áno, tak v akej podobe. Konštatujeme, že chceme v prvom rade hľadať Božiu vôľu. Sledujem tváre prítomných a s úľavou si uvedomujem, že v nich nevi-

dím stopy únavy. Naopak, je v nich vidieť radosť, že „dobrá vec sa podarila“. Zažili sme dni plné hutnej duchovnej atmosféry pri dopoludňajšom programe, stíšenie pri popoludňajšej svätej omši, ale aj chvíle odpočinku pri popoludňajších výletoch spojených s návštevou historických pamätihodností v okolí (kláštor kartuziánov v Červenom Kláštore, Ľubovniansky hrad). Navštívili sme aj pútnické miesto v Litmanovej a ďalšie zaujímavé miesta v blízkom okolí. Po večeri bola možnosť spolu si pozrieť životopisný film o Chiare Lubichovej *L'amore vince tutto*, posediť v útulných priestoroch hotela a podeliť sa o dojmy z dopoludňajšieho programu, nadväzovať nové priateľstvá alebo len tak pospomínať na spoločne prežité chvíle z minulých mariapoli.

Preberáme jednotlivé dni stretnutia a uvedomujeme si, ako nás počas tohto spoločného času sprevádzala Božia inšpirácia a Ježišova prítomnosť, ktorá viedla všetky naše kroky pri príprave programu.

Každý deň sme začínali spoločnou modlitbou. Potom sme sa rozdelili, deti a mládež spolu s animátormi mali vlastný program a my, dospelí, tiež svoj. Ústredná téma tohtoročného mariapoli *Kráčame spoločne* sa prelínala v rôznych podobách v celom programe.

Prvý deň sme sa venovali *Rodine*. Pozornosť sme zamerali na jeden špeciálny aspekt, ktorý veľmi úzko súvisí so životom v rodine, ale aj všeobecne, a to – *odpustenie*. Konkrétne skúsenosti veľmi živo dokreslili túto tému a večerná tanečná kreácia manželov Dankovcov s názvom *Zmierenie*, sprevádzaná hudbou Zuzany Eperješiovej, bola

vyvrcholením dňa a zároveň dôkazom Božej réžie. S pohnutím som zaregistroval hlúčik členov hotelového personálu, ktorí prijali pozvanie a so záujmom sledovali vystúpenie. Uvedomil som si, že budovať vzťahy sa dá s každým a na každej úrovni.

Druhý deň sme začali témou roka od prezidentky Diela Magaret Karamovej *Vnútornej život a modlitba*. Aktuálna téma dnešných dní v Cirkvi *Synoda a spoločné synodálne kráčanie* vyplnila ďalšiu časť programu. Dokumentovala to úvaha o význame synodality v samotnej Cirkvi a takisto význam synodálneho kráčania v rámci Hnutia fokoláre. Ako byť synodálnou Cirkvou priblížila reflexia zo stretnutia biskupov s laikmi v Nimnici v januári 2023. Ako aktívne sa dá zapojiť do procesu synodálneho kráčania na úrovni farnosti a spolupráce s inými hnutiami a spoločenstvami vypovedali osobné skúsenosti. Srdcia všetkých prítomných veľmi potešila prezentácia života a aktivít našich mladých.

Tretí a záverečný deň bola neďala a úvodná spoločná svätá omša bola tým najkrajším poďakovaním za prežité okamihy jednoty, vzájomných rozhovorov, atmosféry vzájomnosti. Vyslovené dojmy niektorých účastníkov mariapoli to len potvrdzovali. Lúčili sme sa veľmi silným a sugestívnym videom *Vzkriesenie Ríma*, kde Chiarine slová „znovu otváram oči a hľadím na svoje okolie, vidím ľudstvo očami Boha, ktorý vo všetko verí, pretože je Láska“ si berieme ako posilu na cestu do každodenného života.

Káva je dopitá, ešte posledné objatia a mariapoli nekončí – pokračuje...



📷 Jozefína Brezovská

Eva Hanušovská

Mariapoli 2023 – Badín



Keby sme si dali do „Google Maps“ vyhľadať mesto s názvom Mariapoli, nič by sme nenašli. Keď sme si však do GPS navigátora zadali názov „Dom Xaver, Badín“, kde sa konalo druhé z tohoročných mariapoli, zaviedlo nás to do malebného kraja pri Banskej Bystrici v blízkosti Nízkych Tatier. Na prvý pohľad sa nezdalo, že by tam boli pripravené nejaké tehly, skaly, piesok či malta na stavbu Máriino mesta (čo v preklade slovo „mariapoli“ znamená). Hneď na úvod nášho štvordenného stretnutia sme sa dozvedeli, že sa tu pred nami otvára veľké tajomstvo. Keďže každý z nás je chrámom Ducha Svätého, tými hľadanými stavebnými kameňmi sme vlastne my. Podobne ako Mária, Ježišova matka, priniesla svetu Krista, tak aj my môžeme životom podľa Božieho slova prinášať vzkrieseného Ježiša tam, kde sa momentálne nachádzame. Hneď od prvých dní bolo vidieť a cítiť, že si veľkí i malí, mladí i starí vyhrnuli rukávy a vzájomnou láskou, úctou, modlitbou a konkrétnymi činmi sa pustili do stavania tohto tajomného mesta. Skôr než sme nahliadli do „projektov“ a „plánov“ ich úspešného a overeného realizovania po celom svete, vždy sme sa ráno posilnili spoločnou modlitbou. Cítili sme, že žalmy 131, 8, 46 a 126, napísané a vyspievané pred mnohými stáročiami, sú pre nás stále aktuálne. Veľkou milosťou

a silou bolo pre nás každodenné slávenie svätej omše tromi až piatimi kňazmi. Doobedňajší program bol venovaný témam modlitby, synodálnemu kráčaniam a budovaniu komunity. Pre nás, laikov, bolo vzácne, že hlboko teologické témy boli vždy dopĺňané osobnými skúsenosťami a vysvetľované vo večerných workshopoch a diskusiách. Známe je porekadlo „V zdravom tele, zdravý duch“. A veru okrem našej duše si prišlo na svoje i naše telo. Rodáci z Bystrice a okolia nám dennodenne obetavo ponúkali a organizovali výlety do okolia. Navštívili sme historické kostolíky v Poníkoch, Čeríne aj moderný kláštor benediktínov na Sampore. Niektorí sa pokochali prírodou na Šachtíčkách, iným priniesla radosť návšteva neďalekej Banskej Bystrice. Napriek rôznym meteorologickým predpovediam sme nakoniec všetky výlety zvládli k všeobecnej spokojnosti. No a po dobrej večeri a občerstvení nás čakali „bonusové“ večerné prenosy TV Lux z Lisabonu, zo Svetového stretnutia mládeže so Svätým Otcom. Bolo dojmavé sledovať do dnešnej doby zasadenú piatkovú krížovú cestu a sobotnú vigíliu s adoráciou, mladých protagonistov s načúvajúcim pápežom Františkom. To, že sa nám za tých pár dní podarilo vytvoriť jednotu v rôznosti, bolo vidieť na spontánosti zábavného rozlúčkového večera a tiež na dojmoch a osobných svedectvách účastníkov mariapoli. Myslím, že všetci sme odchádzali s pokojom v duši. Bol to pre nás akýsi teoretický i praktický tréning, aby sme mali odvahu stavať podobné mestecká lásky aj inde v našom bežnom živote, práve tam, kam nás nohy donesú.

Bol to pre nás akýsi teoretický i praktický tréning, aby sme mali odvahu stavať podobné mestecká lásky aj inde v našom bežnom živote, práve tam, kam nás nohy donesú.



Jozef Turlík

Aby rodiny neprestali snívať



Tento rok v auguste sa na Donovaloch v Penzióne Zornička konala v poradí už tretia dovolenka rodín. Počas piatich dní rodiny absolvovali bohatý program, ktorý bol zameraný na oddych a spoločné stretnutia.

Každá rodina má svoj príbeh a jedinečné potreby. Každá rodina by mala snívať svoj sen (*Amoris laetitia*, 169). Keď sa viac rodín spojí a vytvorí spoločenstvo, môžu si pomôcť navzájom objaviť sen tej svojej rodiny. Životná realita každodennosti nás často oberá o sny. Prestávame snívať o tom, čo všetko pekné by sme mohli v rodine prežiť, a strácame motiváciu sa o to usilovať. Čo nám vie dodať energiu do ďalšieho života v rodine? Ak vidíme príklad života druhých, vie nás to inšpirovať, aby sme nerezignovali, neupadli do apatie.

Zopár dní, ktoré sme spoločne prežili s vyše osemdesiatimi účast-

níkmi na dovolenke rodín, patria medzi tie, z ktorých rodina môže čerpať dlhé obdobie. Tento ročník bol v niečom iný ako tie predchádzajúce. Boli sme síce na tom istom mieste, v Penzióne Zornička na Donovaloch, ale mnohé bolo iné. Chýbali nám niektoré rodiny, ktoré po minulé roky pripravovali program, pretože slúžili na inom mieste. Chýbalo hudobné sprevádzanie, lebo jeho aktéri tiež slúžili na inom mieste. Chýbali nám kňazi, ktorí slúžili na inom mieste. Chýbali nám mladí, ktorí boli, kde mali byť. Už pri príprave sme si však spoločne povedali, že urobíme pre rodiny, čo budeme vládať, a vo veľkej jednoduchosti. Síce nám na začiatku nesedeli počty obedov s prihlásenými, ale postupne sa podarilo vyriešiť aj všetko ostatné.

Vďaka otvorenosti poprosiť o pomoc i ochote rodín pomôcť sa nám podarilo vyskladať aj hudbu, aj program, aj duchovnú službu. Na gitare ochotne hrala a druhou rukou zabávala malú dcérku Veronika Belejová, o ranné zamyslenia sa starali manželia Turlíkovci, Karasovci, Veselí a Kuchárovci. O duchovnú službu sa postarali kňazi Peter Kuchár a Peter Pajerský. Svojím zrelým pohľadom na rodiny nás sprevádzali manželia Nemergutovci.

Ak zvažujete, či sa k dovolenke rodín pridáte na budúci rok, alebo ju ponúknete svojim deťom či vnúčatám, tak ešte krátko spomeniem, aký program sme si pripravili. Tak ako život rodiny má svoj pravidelný rytmus, ale i dynamické zmeny, aj program bol v tomto štýle. Po štedrých raňajkách sme začali spoločnou rannou modlitbou, potom sa deti odobrali na detský program

a my dospelí sme venovali približne hodinku zamysleniu na tému rodinného života a vzájomným rozhovorom. Potom bol čas na dobrú kávu a možnosť pokračovať v rozhovore, prípadne tí tvorivejší mohli spoločne niečo vyrábať s deťmi alebo hrať spoločenské hry. Obed nám doplnil energiu na popoludňajšie aktivity, ktoré si každá rodina zvolila podľa svojich schopností a možností svojich otcov. Niektorí uprednostnili siestu s uspávaním detí, iní vybehli na turistiku alebo niektorú z mnohých atrakcií, ktoré podporili miestnu ekonomiku. Aj ja som odolať, ale tú bobovú dráhu som si predsa len nemohol nechať ujsť.

Večer sme sa zišli na spoločné slávenie svätej omše. Prekvapivo nebola núdza o miništrantov ani o lektorov. Po chutnej večeri ostali len čisté taniere a posedávajúci manželia užívajúci si detský kútik, kde sa aspoň na chvíľu zabavili ich ratolesti. Kto mohol, zúčastnil sa ešte na večernom programe. Kňaz Peter Kuchár nám rozprával o živote misionára na Šalamúnových ostrovoch, ďalší večer sme diskutovali na tému manželských kríz na základe otázok z rozhovoru s manželmi Venrigliovcami a posledný sobotný večer sme mali kultúrny program vyplnený humornými scénkami našich detí a spoločnou hrou.

Chcel som napísať, že sa už teraz tešíme na dovolenku rodín na budúci. Spoločne budeme hľadať formát, čas i miesto, ktorý bude vyhovovať potrebám rodín, a zároveň upevňovať vzťahy naprieč všetkými generáciami. Ak máte akúkoľvek otázku k dovolenke rodín alebo k iným aktivitám rodín, prosím, kontaktujte nás emailom na noverodiny.slovensko@gmail.com.

Fabio Ciardi

Mariapoli: geniálne podujatie



Mariapoli je mesto postavené na vrchu, aby ho všetci navôkol videli, mariapoli je svetlom, a tak ho bolo treba vyzdvihnúť; je ako lampa, čo má byť na svietniku, aby ju všetci videli, mohli poznávať a povedať: takýmto by sa mal svet stať.

Zrodilo sa ako letné stretnutie v Dolomitoch a dnes je v najrozličnejších podobách rozšírené po celom svete.

Radi čítame múdrosťou predchnuté zápisky Chiary Lubichovej. Ale jej spiritualita – ako všetky spirituality v Cirkvi – nie je daná len slovami a určitým vnútorným hnutím. Vytvára diela. „Spiritualita“ je v skutočnosti ovocím pôsobenia „Ducha Svätého“, toho, ktorý účinkoval pri vtelení, toho, ktorý dal, spolu s Máriou, Bohu telo. A naozaj mnoho „diel“ postupne dávalo telo a formovalo Chiarinu „spiritualitu jednoty“ a tie by sa tiež mali „čítať“. Medzi jej skutočne unikátne diela patrí mariapoli. Nebolo dopredu premyslené, dozrievalo pomaly, s prekvapením, ktoré patrí k dielam rodiacim sa z Boha. Nie tak dávno vyšla pekná kniha, v ktorej je vyrozprávaný jeho príbeh (L. Abignente, *Una città „tutta d’or“*. Storia delle prime Mariapoli, 1949-1959, Città Nuova 2019). Od týchto počiatkových rokov sa mariapoli rozšírilo po celom svete a vývoj priniesol aj celý rad foriem, akými môže prebiehať. Podstata zostáva rovnaká, tak ako ju Chiara opisuje v rozhovore zo 16. júla 1960 v Grottaferrate pri Ríme, kde rozprávala o poslednom mariapoli, ktoré sa konalo v Dolomitoch rok predtým (1959), čiže skôr ako sa jeho konanie zmnohonásobilo v ďalších národoch.

Ide o unikátnu skúsenosť, pretože vedie k spoločnému životu rôzne povolania a národy, ktoré pri uskutočňovaní Božieho slova spája láska a Ježišova prítomnosť medzi nimi – a to je nádej a prísľub nových spoločenských vzťahov.

16. júla 1960

Minuloročné mariapoli bolo prekrásne; aj popri všetkých našich

ľudských nedostatkoch, no tie sú vždy. Rozhodne bolo niečo nádherné vidieť spolu viac ako 27 národov, počť rozhovory v ôsmich alebo deviatich jazykoch, vidieť, ako sa všetky tieto národnosti zasväcujú Bohu, aby z nás urobil jeden Boží ľud, to je niečo úžasné! (...) Jeho ohlas a závan jeho vône sa niesli ponad hory a moria až do končín zeme. No v čom sa ukrýva toto tajomstvo? (...)

Myslím, že môžem povedať toto: samozrejme, primerane ich vzájomnému postaveniu, z Márie nevyžarovala až tak ona ako osoba, ale najmä Božia prítomnosť v nej (...), takže túto povznášajúcu Kristovu atmosféru, ktorú aj mariapoli šíri do celého sveta, pripisujem Božej prítomnosti (...) medzi nami. My možno ak aj sme (...) nie veľmi dokonalými ľuďmi, ba možno aj hriešnikmi, no Ježiš hovorí „kde sú dvaja alebo traja“ a nevraví: dvaja alebo traja svätí, či dvaja alebo traja dobrí ľudia (...): preto srdcom, slnkom aj svetlom mariapoli je jeho prítomnosť medzi nami. (...) Mariapoli bolo skutočne „matkou krásnej lásky“, peknej lásky; práve to ho robilo príťažlivým, veď každý túži po láske, ide však o to, nájsť krásnu lásku. (...) Tam sme si osvojovali veci (...), o ktorých Ježiš povedal: „Zvelebujem ňa, Otče, Pán neba i zeme, že si tieto veci skryl pred múdrymi a rozumnými a zjavil si ich maličkým.“ Tam si človek skutočne osvojoval tú Božiu alchýmiu, prosté svetlo, ktoré býva určené deťom, lenže deti sú tí, čo sú schopní vstúpiť do nebeského kráľovstva, a mariapoli je malým nebeským kráľovstvom. (...)



Foto: © CSC Audiovisivi

Na jednej z prvých Mariapoli v Dolomitoch. Vľavo Foco a Chiara.

V Márii je všetka milosť spravodlivej životnej cesty, na mariapoli všetky cesty viedli k mariapoli: manželstvo, panenstvo či zasvätenie sa Bohu; prichádzali ľudia z najrozličnejších reholí a rádov, laici aj kňazi, chudobní i bohatí, od najvyšších spoločenských vrstiev až po tie najnižšie: skutočne aj na mariapoli je to, tak trochu ako pri Márii, „u mňa je všetka nádej silného života“. (...) Som presvedčená (...), že ak bol na mariapoli Pán skutočne prítomný, spomienka na mariapoli nevyhasne, zostane,

pretože raz zažaté svetlo sa už nezastaví. Mariapoli je mesto postavené na vrchu, aby ho všetci navôkol videli, mariapoli je svetlom, a tak ho bolo treba vyzdvihnúť; je ako lampa, čo má byť na svietniku, aby ju všetci videli, mohli poznávať a povedať: takýmto by sa mal svet stať.

Takže mariapoli, čarovné, magické meno! A ja si len kladiem otázku: „Môže byť niečo krajšie ako mariapoli?“

Zdroj: Città Nuova, máj 2023

*Srdcom, slnkom
aj svetlom maria-
poli je Božia
prítomnosť
medzi nami.*

Martin Uher

Milujte, kým je to ešte možné, pretože príde čas, keď by ste chceli milovať, ale už to nebude možné



Fokolarín Jozef Petrek (*22. 8. 1951 Nižný Slavkov – †9. 8. 2008 Bratislava) odišiel k Otcovi pred pätnástimi rokmi. Pripomíname si etapy jeho života a ďakujeme za Božiu stopu, ktorú za sebou zanechal.

Jožko sa narodil v hlboko veriacej rodine na východnom Slovensku ako najstarší zo štyroch súrodencov. Keď ich vtedajší totalitný režim pripravil o majetok, rodina sa presťahovala do Spišskej Novej Vsi. Od malička bol pohybovo nadaný a začal hrať futbal za miestny klub. Na základnú vojenskú službu bol vybraný ako aktívny športovec a hral futbalovú divíziu za Duklu Kroměříž.

Počas vojenčiny, v polovici sedemdesiatych rokov, mu bolo ponúknuté, aby po jej skončení prestúpil do Pardubic. Tam začal hrať v druhej lige a stal sa študentom

Vysokej školy chemicko-technologickej. Miestny bohoslovec Petr Bulva si všimol, že hráč, ktorého pozná z futbalového trávnikára, pravidelne chodieval na svätú omšu. Oslovil ho a ponúkol mu kontakt na skupinu kresťanskej mládeže, ktorú krátko predtým, v čase svojej vojenčiny v Pardubiciach, založil mladý absolvent teológie Pavel Jančík.

Bol to opäť Petr Bulva, ktorý dal Jožkovi prečítať tzv. „zelené papiere“, čo bola história Hnutia fokoláre, ktorá sa vtedy šírila ako samizdat na cyklostylovaných listoch zelenej farby. Jožko okamžite zbadal príbuznosť medzi tým, čo sa v tejto histórii dočítal, a duchom mládežníckej skupiny, do ktorej sa dostal, hoci sa tam o fokoláre otvorene nehovorilo.

Petr Bulva do tretice ovplyvnil Jožkov život, keď ho raz priviedol na svätú omšu k otcovi Karlovi Otčenáškovi, neskoršiemu biskupovi Hradca Králové. Pri raňajkách, na ktoré ho po omši pozvali, došlo k rozhovoru o povolání. Jožko už vtedy cítil túžbu darovať svoj život Bohu, čo podľa neho znamenalo stať sa kňazom. Otec Otčenášek ho v tom povzbudil a poradil mu konkrétne kroky, ktoré má urobiť, aby sa mohol dostať do seminára, lebo v tom čase to nebolo ľahké.

V roku 1977 si podal prihlášku na Teologickú fakultu do Litoměříc. To znamenalo splniť podmienky stanovené vtedajším režimom: po troch ukončených rokoch musel opustiť štúdium na vysokej škole. Na jeho veľké sklamanie ho však na teológiu neprijali.

V tom čase sa presťahoval do Prahy, aby viac spoznal gen, mladých ľudí žijúcich podľa spirituality

Hnutia fokoláre. V priebehu svojho ročného pobytu v Prahe sa mu viac otvoril obzor a pochopil, že duchovné povolanie nemusí znamenať iba byť kňazom.

Božou odpoveďou na jeho hľadanie bolo povolanie do fokoláre. Pochopil, že si nemá nechávať otvorené „zadné dvierka“ a znova sa usilovať o prijatie do seminára, ale že sa má dať Bohu naplno ako fokolarín spoločného života. Koncom roka 1978 sa presťahoval do Bratislavy, kde v tom čase existovalo jediné mužské fokoláre v Československu.

Postupom času sa život fokoláre čoraz viac stabilizoval a úspešne sa rozvíjal. Rodili sa nové povolania a vzniklo ďalšie mužské fokoláre, za ktoré bol v prvom období jeho existencie zodpovedný práve Jožko. Po zmene politického režimu v roku 1989 sa pre hnutie otvorili nové možnosti: ľahšie sa dalo cestovať, nadväzovať nové kontakty a organizovať rôzne aktivity. Jožko sa stal prvým zodpovedným za novozałożené Vydavateľstvo Nové mesto. Podobne ako niektorí ďalší fokolaríni, ktorí nemohli absolvovať formálnu školu, aj on bol v roku 1991 pozvaný na niekoľko mesiacov do Centra Hnutia fokoláre v Taliansku, čo bola preňho veľmi cenná skúsenosť.

Aj fokoláre v krajinách strednej a východnej Európy začali vtedy nadobúdať viac medzinárodný charakter. Jožko dostal ponuku ísť do fokoláre do Moskvy, kde v období 1995 – 2001 strávil veľmi plodných a požehnaných šesť aj pol roka svojho života. Nemal tam stálu robotu a prijímal aj podradné práce ako upratovanie snehu z dvorov činžiakov. Svedectvo o pravdivosti jeho života



Foto: Archív NM

Fokolarín Jozef Petrek

podáva jedna volontárka: „Som v hnutí, pretože som videla Jožka, ako vie trpieť.“

Z Ruska bol zavolaný naspäť. Stal sa zodpovedným za košické a neskôr za bratislavské fokoláre a veľmi intenzívne pracoval najmä pre gen 3.

V roku 2002 mu diagnostikovali vážnu chorobu a následne absolvoval tri ťažké operácie. Choroba, ktorá postupovala, mala preňho silný duchovný rozmer. Chápal ju v spojitosti s Ježišovou opustenosťou na kríži ako obeť pre napredovanie jednoty vo svete a pre víťazstvo Panny Márie.

V období rekonvalescencie, po poslednom veľmi ťažkom chirurgickom zákroku v novembri 2007, opisuje v liste adresovanom prezidentke Hnutia fokoláre Chiare Lubichovej stav svojej duše:

„Keď ma po tejto operácii priviezli na resuscitačné oddelenie,

zdalo sa mi, že zomieram, ale že zomieram ,nesprávnym spôsobom‘. (...) Odpustil som všetkým, keby medzi nami azda niečo zostalo, a prosil som všetkých o odpustenie. V mojej izbe ležal ďalší človek a lekári nevedeli, ako ho majú liečiť. Pozvali jeho rodinných príslušníkov, aby s nimi konzultovali ďalší postup. Začal som sa za neho a za jeho rodinu modliť. Modlil som sa ruženec a zdalo sa mi, že s každým Zdravasom pred sebou tlačím obrovskú horu, celú zemeguľu. Bola to veľká námaha a potil som sa. Nikdy v živote som nezakúsil nič podobné. Na konci ruženca mi prišli na um Tvoje slová, Chiara: ‚Peklo znamená neprítomnosť lásky. Milujte, kým je to ešte možné, pretože príde čas, keď by ste chceli milovať, ale už to nebude možné.‘“

Všeobecné zhromaždenie Hnutia fokoláre v júli 2008 sa stalo

poslednou veľkou udalosťou, na ktorej sa Jožko v priebehu svojho života zúčastnil, aj keď nie fyzicky. Z listu adresovanému Hansovi Jurtovi, zodpovednému za sekciu fokolarínov: „Ďakujem Bohu za to, čo sa v týchto dňoch dialo, a som hrdý na to, že som bol povolaný žiť v tomto Diele Božom. (...) Vo fokoláre je bohatý život: návštevy, dary Božej prozreteľnosti, mladí, deti – rôzne znamenia Ježišovej prítomnosti. Naša kaplnka je vždy plná kvetov ako pri svadobnej slávnosti.“

Novej prezidentke Hnutia fokoláre Márii Voceovej, zvolenej na Všeobecnom zhromaždení, napísal: „Svojím životom by som dnes chcel potvrdiť, že naším Bohom je Ježiš medzi nami a že On je to, čo od nás ostatní očakávajú. Viac než kedykoľvek predtým vnímam, že nič iné neexistuje. Cítim, že som zdravou bunkou v tele Diela, ktoré je zdravé.“

Ona mu odpovedala: „Som s tebou, Jožko, a mám s tebou Ježiša prítomného medzi nami, aby On bol твоjím ‚spoločníkom na ceste‘. Ďakujem ti za každú kvapku obetovanej bolesti. Čerpám z týchto vzácných mincí, aby som prosila Boha o všetky milosti pre Dielo, ktoré tolko milujeme...“

Napriek tomu, že v prvých augustových dňoch sa jeho fyzický stav prudko zhoršil a pridali sa nové komplikácie, duchovne zostával stále zdravý, predovšetkým vďaka živej Ježišovej prítomnosti vo fokoláre, kde žil. To konštatovala aj lekárka, ktorá mu asistovala v posledných dňoch. Dosvedčila, že za celé dlhé roky, čo sa stará o pacientov v terminálnom štádiu ich choroby, sa ešte nestretla s nikým, kto by bol na „prechod“ taký pripravený a taký vyrovnaný. Jožko zomrel v sobotu 9. augusta v kruhu blízkych z fokoláre aj zo svojej rodiny.

Z knihy *Tí, čo nás predišli*,
Vydavateľstvo Nové mesto, 2015

Ako priniesť synodu do farnosti a spoločenstva?



Synoda o synodalite nie je s nami prvý mesiac, no napriek tomu pri nahliadnutí do štatistík jednotlivých diecéznych synodálnych tímov vidno, že nebola prežitá vo všetkých farnostiach. Niekde narazili veriaci na nesúhlas kňaza, niekde na nezáujem vo farnosti, ba sú aj takí, ktorí nad synodou mávli rukou, považujú ju za nereálnu v našich podmienkach. Svedectvá manželov Márie a Jozefa Polákovcov z Prešova hovoria však niečo iné: hoci vo vlastnej farnosti vchádzali do zeme nepoznanej, pokora, otvorenosť a túžba premeniť situáciu bola odmenená viac, ako si vedeli predstaviť. Keďže výstupy zo synody hovoria o opätovnom návrate synodálnych procesov do farností, je dobré vedieť, ako ju tam skúsiť znovu vniesť.

Mária

Hneď od začiatku výzvy Svätého Otca pri otvorení synodálneho procesu podieľať sa na etape prípravy na synodálne konzultácie sme obaja s manželom cítili, že je to veľká a osobná výzva pre každého, komu na Cirkvi záleží, a zároveň príležitosť urobiť svoju časť pre dobro všetkých. Cítili sme sa touto výzvou Svätého Otca veľmi poctení. Videli sme, že nám dôveruje a že mu záleží na každom názore. V tomto prípade by sme našu neúčast považovali za neúctu k prejavenej dôvere na spoluprácu.

My sme v rámci Hnutia fokoláre mali príležitosť vyjadriť svoje postrehy a návrhy na napĺňanie kľúčových slov synody „spoločenstvo, spoluúčasť a misia“, ale stále sme cítili, že je potrebné pomáhať takému životu aj tam, kde patríme – vo svojich farnostiach.

Až jedného dňa sme sa takzvanou náhodou po svätej omši stretli s predstaveným komunity saleziánov v Prešove a slovo dalo slovo: on otvoril túto tému o synode tiež s otázkou, ako začať naplňovať túto túžbu pracovať na synodálnom procese. Dohodli sme sa, že to môžeme skúsiť spoločne! O pár dní pozval niekoľkých ľudí z ich komunity a tiež odznelo v oznamoch pozvanie na synodálnu kávu do ich čajov-

ne po svätých omšiach v nasledujúce nedele. A tak sa začalo z Božej milosti otvorené, úprimné, hlboké, konštruktívne a plodné stretávanie, kde sme mali možnosť podeliť sa o radosti aj bolesti života vo farnostiach, kde žijeme, a naplniť túžbu byť nápomocnými pri uskutočnení výzvy na spoločné kráčanie v našich miestnych cirkvách.

Vznikli medzi nami vzácné, otvorené a úprimné vzťahy a návrhy, ako premeniť na skutočnosť tieto túžby po obnove Cirkvi a po živých kresťanských spoločenstvách.

Naše vzájomné vzťahy neskončili, pokračujeme v sporadickom stretávaní sa a tak sme vlastne už nadobudli konkrétnu skúsenosť aj v tej časti výzvy Svätého Otca, aby jednotlivé spoločenstvá či hnutia v Cirkvi viac spolupracovali a kráčali spoločne, navzájom sa obohacujúc pre dobro celej Cirkvi.

Jedným z konkrétnych plodov týchto našich stretnutí napokon je aj to, že sme sa dohodli na spolupráci s ďalšími manželskými párami patriacimi do našej spoločnej „materskej“ farnosti a sme ochotní osobne sa angažovať pri vytváraní podmienok na vznik spolupatričnosti vo „farskej rodine“. Ako jednu z foriem by sme chceli iniciovať stretnutie farníkov po ne-

delnej svätej omši, kde by bola príležitosť osobne sa spoznávať, viesť rozhovory, získať návrhy a predstavy o konkrétnom začlenení sa do života Cirkvi vo farnosti.

Zatiaľ ešte nemáme nič konkrétne, s čím by sme sa mohli podeliť, ale už to, že tento nápad bol s radosťou prijatý naším pánom farárom, je dôvod na radosť.

Jozef

Keď som sa prvý raz dopyčul, že Svätý Otec František ohlásil novú synodu biskupov s témou o synodálnom kráčaní Cirkvi, cítil som, že toto je obrovská výzva, ktorú nemôžem nechať prejsť len tak popri sebe. Tri slovesá synody: *stretnúť sa, počúvať, rozlišovať*, ktoré Svätý Otec predstavil ako základ synodálneho kráčania, mi boli veľmi blízke. Veď vlastnosti spirituality jednoty, ktorá sa zrodila z charizmy Chiary Lubichovej, ktorú jej dal Boh, sú veľmi podobné spomenutým trom vlastnostiam synody. Od samého začiatku sa cesta hnutia vyvíjala tak, že by sme ju mohli nazvať „synodálnou“. Rozmer synodality pripomína životný program, ktorý pre nás charakterizuje skúsenosť hnutia od jeho vzniku. Je to skúsenosť života s Ježišom medzi nami a láska k Ježišovi Opustenému.

Keď som si teda tieto veci pospájal, cítil som, že je to príležitosť, aby som tento život charizmy jednoty spojil so životom miestnej cirkvi v spoločnom synodálnom kráčaní. Povzbudením mi boli aj zoomové stretnutia na synodálnu tému v rámci nášho hnutia, ktoré sa organizovali na Slovensku a kde sme spoločne hľadali spôsoby, ako najlepšie pochopiť tému synodality a jej praktického uplatnenia v miestnej cirkvi.

Ako to však prakticky zrealizovať práve v miestnej cirkvi, konkrétne v našej farnosti? Nebolo to také jednoduché. Musím totiž v pravde na úvod povedať, že spolu s mojou

manželkou chodíme veľmi zriedkavo do kostola na našom sídlisku, kde ako farníci patríme. Prešov, ako veľké mesto, ponúka mnoho možností vybrať si farnosť alebo kostol, ktorý človeku najviac vyhovuje. My dvaja sme si veľmi obľúbili atmosféru svätých omší v saleziánskom stredisku. Rodinné ovzdušie nám bolo veľmi blízke a aj obe spirituality majú veľa spoločného.

Keď vyšla výzva zapojiť sa do prvej fázy synodálneho procesu na úrovni miestnej cirkvi, cítil som, že to prvotné oduševnenie pre synodu a všetko, čo je s tým spojené, hneď v tom momente vyvolalo vo mne prvú, ale neodbytnú otázku: „A ty aký synodálny krok spravíš voči svojej miestnej cirkvi, v tomto prípade voči svojej farnosti, kam patríš?“ Asi sme viacerí boli konfrontovaní vo svojom srdci s touto otázkou. V mojom prípade hľadanie odpovede znamenalo ísť proti samému sebe a vydať sa ťažšou cestou, ktorá, ako som tušil, bude znamenať pred Bohom aj konkrétny záväzok. Po vzájomných rozhovoroch s manželkou a zjednotení sa na postupe, padlo rozhodnutie, že budem hľadať spôsoby, ako sa osobne zapojiť do synodálneho procesu v našej farnosti.

Ako som spomínal, na svätej omši v našej farnosti sme chodili sporadicky, takže som nemal informáciu, či sa vo veci synody niečo chystá. Ani vo farských oznamoch na internete som nič nezachytil. Bol to dobrý dôvod na uspokojenie svedomia, ale to by bol útek z bojiska. Po dvoch týždňoch váhania som zaklopal na dvere fary. Pán farár, keď som sa mu predstavil a povedal, kvôli čomu som za ním prišiel, mi odvetil, že o tom rozmýšľal. Nevedel však, či by našiel vhodných ľudí, ktorých by zapojil do tohto procesu. Rozišli sme sa s tým, že sa mi ozve. A naozaj mi po pár dňoch došiel mail s pozvánkou na synodálne stretnutie.

Na prvé stretnutie som kráčal s veľkým rešpektom a pokorou, prosiac Ducha Svätého, aby viedol moje kroky, slová, myšlienky. Nevedel som, aké zloženie ľudí ma tam čaká a akým smerom sa bude uberať naše spoločné kráčanie. Boli to ľudia, ktorých som stretol prvý raz – zástupca laického spoločenstva, rozdávatel' svätého prijímania, zodpovedná za modlitebnú ružu, lektorky, mladý učiteľ, konvertitka pripravujúca birmovancov a, samozrejme, páň farár. Všetci sa poznali, iba ja som bol prišelec. Pán farár navrhol program, aby sme si postupne prečítali desať tematických okruhov z prípravného dokumentu synody, čo boli základné témy vydané pre synodálne spoločenstvo v rámci miestnej cirkvi.

Desať stretnutí sme poctivo absolvovali a musím úprimne povedať, že ak som na začiatku musel v sebe vybojovať boj s prijatím duchovnej i názorovej plurality mojich synodálnych priateľov, tak dnes tvoríme spoločenstvo osôb, ktorí sa vedia navzájom podeliť o svoje myšlienky, načúvať jeden druhému, vidieť spoločný program pre potreby farnosti, ale hlavne sme pocítili, že Ježiš medzi nami vytvára vzťahy, bez ktorých sa nemôže nič narodiť. Toto spoločné kráčanie je zárukou synodality cirkvi.

Aj naďalej sa stretávame, prebrali sme Záverečnú syntézu z konzultácií synodálneho procesu na Slovensku a robíme si plány, ako túto významnú etapu v živote cirkvi priblížiť čo najširšiemu okruhu ľudí. Zároveň by sme chceli aj pomôcť vybudovať konkrétne osobné vzťahy medzi členmi farského spoločenstva, vtiahnuť ich do života farnosti, ale aj vytvoriť priestor na vzájomné rozhovory, pomoc a spoločné kráčanie.

Spracovala Mária Kohutiarová

Ezio Aceti

Byť slobodný neznamená, že si dospievajúci robí, čo chce

Vo štvrtom, poslednom článku o dospievaní sa zameriame na slobodu. Zastaňme si rolu rodiča a nastavme dospievajúcim hranice, no nedramatizujme malé prešľapy. Vedme ich k tomu, aby dokázali prevziať zodpovednosť za seba samých a ukážme im, aké je dôležité začínať stále odznovu.

V tretej časti sme sa zamerali na emocionálny a sexuálny rozmer u chlapcov a dievčat. Ak chceme ako rodičia svojim deťom lepšie porozumieť a prispieť k tomu, aby z nich vyrástli slobodní a zrelí dospelí, osvojme si zopár poznatkov o ich vývoji, no najmä sami budme príkladom realizovaných ľudí.



Predpoklad

Sme pri poslednom článku o dospievaní. Ponúkneme niekoľko dôležitých podnetov k výchove, vďaka ktorým z detí môžu vyrásť slobodní ľudia, teda schopní konštruktívne a inteligentne sa vyrovnávať s výzvami života a dospelosti.

Videli sme, že dospievanie je vek bohatý na kreativitu, pocity, neustále zmeny, predsavzatia a najmä odzrkadľuje vitálnu energiu chlapcov a dievčat. Je to tiež vek, ku ktorému neodmysliteľne patria nebezpečenstvá, ťažkosti, ako aj pocit osamelosti, keďže súčasný svet neberie ohľad na skutočné potreby rastu našich detí.

Položme si otázku: aký je hlavný cieľ, ktorý môžu deti dosiahnuť? Čo je skutočne dôležité pre ich život?

Osvojiť si slobodu

Ustavičné podnety tejto doby a potreba upútať pozornosť sú veľkým rizikom pre naše deti. Lahko sa totiž dajú zmanipulovať tými, čo im prihodí lajk, až nakoniec nedokážu prevziať zodpovednosť za seba samých a stať sa skutočne slobodnými osobami.

Potrebné je, aby chlapec a dievča smerovali k slobode. Čo však znamená „byť slobodný“? Byť slobodný v prvom rade neznamená robiť si, čo človek chce, ale konať pre dobro seba a druhých. Nie všetko, čo človek cíti, ho vedie k slobode. Byť slobodný teda znamená mať kontrolu nad sebou samým.

Znamená to cítiť v sebe mnohé pocity, hodnoty, pohnútky, pudy, napätia a následne rozumne uvažovať a rozhodovať sa, čo je dobré a čo nie.

Dôležité je, aby rodičia a vychovávateľia odovzdávali deťom všetky hodnoty dobra a oboznámili ich aj o zle, s ktorým môžu prísť do kontaktu.

Potrebné sú presné pravidlá, aj keď ich mladí budú chcieť prekračovať. Je dobré, aby rodina nastavila jasné hodnoty.

Magna charta pre deti

Na konci našej cesty na planétu tínedžerov chceme zanechať niekoľko tipov, ktoré im môžu pomôcť stať sa slobodnými mužmi a ženami. Vieme, že budúcnosť je v ich rukách, ale musia to byť slobodné a altruistické ruky, ktoré sa otvoria dokonca aj v spleťom svete, ktorý je plný nástrah.

- *Športovanie* na rekreačno-súťažnej úrovni pomáha uvoľniť napätie.
- *Mať priateľov* podporuje dôveru a dialóg. My rodičia však nemáme byť priateľmi svojich detí, pretože musíme vedieť povedať nie.
- *Život v skupine* je pomocou, pokiaľ ide o pozitívnu, otvorenú a nesebeckú skupinu.
- *Nedramatizujte*: vieme, že príliš ideálne zmýšľanie má sklon dramtizovať aj malé negatívne skúsenosti a prináša sklamanie a osamelosť.

Byť slobodný v prvom rade neznamená robiť si, čo človek chce, ale konať pre dobro seba a druhých.



Foto: Pexels.com

- *Začínať odznova treba stále:* viac zaváži osoba, ktorá sa mnoho ráz pomýli, no vstane, aby sa zlepšila, ako osoba, ktorá pochybí iba raz, no už nevstane.
- *Mať vzťah s Ježišom* je skutočne to najdôležitejšie, pretože vzťah s ním rieši všetko. Nikto totiž nevie lepšie ako Ježiš poskytnúť rady, ktoré sú užitočné pre rast chlapcov a dievčat.

Záver

Nadovšetko treba mať vzťah s Božou prítomnosťou, ktorá je v každom z nás. Podarí sa nám tak vyriešiť mnohé problémy a ťažkosti. Pretože pre tých, ktorí sú veriaci, je Ježiš realizovaným človekom, zdrojom všetkého dobra, a ak sa ho pýtame, môže nám dať svetlo, ktoré je také dôležité na ceste k zrelosti.

Potrebné sú presné pravidlá, aj keď ich mladí budú chcieť prekračovať.

Jozef Kadlic

Výchova k ľudskej láske (druhá časť)

Dospieť k integrite svojej osoby nepatrí k jednoduchým úlohám mladosti. Získať vládu ducha nad telom je úloha naozaj náročná. Predpokladá totiž pochopenie tajomstva ľudskej lásky a s ňou spojenej sexualít. Toto zamyslenie môže pomôcť tým, ktorí pracujú s mládežou, aby mali odvahu diskutovať s nimi aj o tejto téme a ukázať spôsob, ako o ľudskej láske rozprávať.

Ved' Cirkve, ako hovoril sv. Ján Pavol II., nemá strach z intenzity citov mladých, pretože ona je symbolom životaschopnosti.



1. Sprevádzanie mladých ľudí na ceste lásky

Cirkev ponúka mladému človekovi na ceste k objavovaniu pôvodnej krásy lásky (snúbenecká, manželská, rodičovská) svoju pomoc. Mladý človek, ktorého zaujíma oblasť sexualita, je pod neustálym tlakom falošných mýtov a erotiky okolo seba a často sa tak dostáva do ohrozenia, že neusporiadané užívanie sexu v ňom postupne znižuje schopnosť milovať druhú osobu. Preto sa potrebuje v hluku sveta stretnúť s evanjeliom života a lásky. Základnou úlohou Cirkvi teda je ponúknuť Ježišov pohľad a tak pôsobiť predovšetkým preventívne, čiže ponúkať alternatívu, ktorá mladého človeka osloví.

Pred hlásateľmi evanjelia a kresťanskými manželmi stojí veľká úloha: naučiť sa hovoriť s mladými o ľudskej láske zrozumiteľne, pozitívne, pravdivo, otvorene a vhodným spôsobom. V tomto smere má nezastupiteľnú úlohu rodina. Čím lepšie a vyrovnanejšie budú vzťahy v rodine a bude sa v nej hovoriť o sexualite a mravnosti, tým komplexnejšie prijme mladý človek Boží životný štýl. Pomocnú úlohu, ale pre nefunkčnosť rodiny niekedy aj zásadnú, majú kňazi, katechéti a ďalší vychovávatelia.

2. Odlišnosť medzi mužom a ženou

Dôležitou oblasťou, ktorú treba mladým ľuďom objasniť, je odlišné vnímanie sexualita u muža

a ženy. Zatiaľ čo žena je bytosť zameraná na osobu druhého, muž je náchylný vidieť iba vonkajšok. Preto muž vníma u ženy predovšetkým jej vonkajšiu krásu. Žena sa zameriava na celok druhého, na city a lásku. To má ďalekosiahle dôsledky. Predovšetkým ide o mnoho odlišností v mentalite muža a ženy, ktoré si vyžadujú veľkú dávku lásky a ochoty prekonať sa. K tomu môže pomôcť mladému človeku aj rast v kresťanských čnostiach, ktoré v tomto článku nie je možné podrobne rozobrať, ale rád by som spomenul aspoň niektoré, pretože výchova k čnostiam zvlášť v mladosti je neoddeliteľnou súčasťou výchovy a pomáha utvárať správny charakter osoby človeka.

3. Skromnosť

Skromný človek neprifahuje na seba zbytočnú pozornosť. Je si istý sám sebou, no nie je pohltý sám sebou. Je vyvážený v obliekaní, vo vyjadrovaní a v správaní a má silný zmysel pre hodnotu svojho súkromia. Chráni si svoje súkromie, svoje tajomstvá. Opakom toho môže byť napríklad predvádzanie svojho tela a predvádzanie svojich úspechov. Skromnosť vo svojom pôvodnom význame (modestia) súvisí aj s telom, aj keď v slovenčine nám tento zmysel trochu uniká. Ide o uvedomovanie si hodnoty svojho tela. V tomto zmysle jedno príslovie hovorí: „Skromnosť (modestia) je ako hradba, ktorá chráni hrad!“ Naráža sa tu napríklad na oblieka-

Ten, kto sa naučí vytvárať priateľské a pritom čisté vzťahy s druhými, bude schopnejší vytvoriť do budúcnosti aj výlučný a verný vzťah.



Foto: Archív UPC

Letná brigáda v UPC

nie, ale aj na iné formy nevýstredného správania. Skromné obliekanie sa totiž v skutočnosti netýka jednoduchého či prostého obliekania, ako by sme si to mohli myslieť pri slovenskom slove skromnosť. Je to skôr o takom obliekaní, ktoré zakrýva to, čo potrebuje byť skryté, či neukázané. A zároveň chráni to, čo je cenné a pekné a obmedzuje to len na súkromie.

4. Vernosť

Ďalším postojom, o ktorom je potrebné s mladými hovoriť, je manželská vernosť, ktorá je podstatnou vlastnosťou lásky a veľkou hodnotou, ktorej je človek schopný. Kráčať s druhým po celý život prináša šancu dozrievať v láske. Byť verným totiž znamená učiť sa milovať toho druhého

z presvedčenia a na základe viery v Boha. Nie čisto z pragmatických dôvodov. V našom živote sa totiž vždy môže objaviť niekto atraktívnejší, ale vernosť spočíva v záväzku milovať dotyčnú osobu nie preto, aká je, ale jednoducho pre ňu samotnú.

5. Ako posilňovať mladých ľudí v zápase o čistotu

Najkrajším objavom je skutočnosť, že mravná čistota nie je ľudským dielom, ale Božím darom, preto sa treba uchýľovať k modlitbe a prosiť o tento dar Boha na príhovor Panny Márie, eventuálne prosiť o dar uzdravenia a návrat k čistote. Veľkou pomocou na tejto ceste sú sviatosti, zvlášť sviatosť zmierenia a Eucharistie. Cesta k čistote bude ľahšia, pokiaľ mladí ľudia nájdu vo

svojom okolí dobrého sprievodcu svojím životom, ku ktorému budú mať dôveru, aby neostávali so svojimi zápasmi sami.

Mladým ľuďom môžeme pomôcť na ich ceste tiež tým, ak im priblížime, ako vytvárať vzťahy medzi sebou navzájom, pretože nie všetci toto umenie z rodiny poznajú a zbytočne sa potom uzatvárajú do krátkodobých a nestálych známostí, ktoré ich nakoniec vždy zraňujú. Preto je potrebné ísť v mladosti cestou otvorenosti a vytvárania mnohých rôzne intenzívnych kamarátskych a priateľských vzťahov medzi mladými ľuďmi.

Ten, kto sa naučí vytvárať priateľské a pritom čisté vzťahy s druhými, bude schopnejší vytvoriť do budúcnosti aj výlučný a verný vzťah.

Skúsenosti a zážitky mladých ľudí z Hnutia fokoláre zo Svetových dní mládeže (SDM) v Lisabone



Foto: B. Lapoš



Radosť, odhodlanie a jednota

Radosť, odhodlanie a jednota. Tieto slová sa mi vynárajú pri spomienke na čas strávený na Svetových dňoch mládeže. Katolíci z celého sveta vniesli do Lisabonu novú energiu, ktorá sa rozpínala po celom meste. Kamkoľvek som šiel, cítil som, že som súčasťou všeobecnej Cirkvi. Prímorské slnko sa lámalo v kopcovitých uličkách mesta a rozlígotalo okrasné dlaždičky pouličných domov. Pápežov dôraz na ohľad k životnému prostrediu bol citel'ný na každom kroku. Na programe Hnutia fokoláre ma oslovil americký biskup Barron výzvou na pravidelné stíšenie sa v modlitbe, ktorá vedie k skutkom praktickej lásky. Ako katolíka východného obradu ma úprimne dojala spoločná liturgia sv. Jána Zlatoústeho slúžená pre slovenských pútnikov. Domov sa vraciam plný vďačnosti za dar viery a spoločenstva.

Peter Hospodár, 30 rokov

Videla som, koľko mladých sa nebojí ukázať svoju vieru

Na Svetových dňoch mládeže som sa zúčastnila prvý raz a boli pre mňa pekným zážitkom, ale aj veľkou výzvou. Vedela som, že tam bude veľa ľudí, ale realita v podobe preplnených autobusov či metra ma aj tak prekvapila. Nemám rada veľké masy ľudí, no nechcela som, aby mi to zničilo náladu. Preto som sa rozhodla naladiť pozitívne a vtedy som si spomenula, že som si z domu doniesla náramky, ktoré som vyrobila, a začala som ich vymieňať s náhodnými ľuďmi, ktorých som stretla. Teraz mám ruku plnú náramkov z celého sveta. Počas celého podujatia SDM som nosila cez chrbát prehodenu slovenskú vlajku, ako to robilo mnoho mladých. Veľa ľudí ma zastavovalo a pýtalo sa, odkiaľ som a či sa so mnou môžu odfotiť, alebo či sa im podpíšem na vlajku. Vždy keď si na tie chvíle spomeniem, nedá mi neusmiať sa. Tiež sa mi páčilo, že atmosféra bola plná

pozitívnej energie, priateľskosti a túžby zažiť niečo veľké. Keď som videla, koľko mladých sa nebojí ukázať svoju vieru, napĺňalo ma to nádejou a radosťou. Nemožno zabudnúť ani na slová pápeža Františka, ktoré ma oslovili a boli povzbudzujúcim záverom celého týždňa. Som vďačná, že som na SDM mohla byť a dúfam, že si to ešte niekedy zopakujem.

Sylvia Lenczová, 18 rokov

Nebojte sa... vykročiť ďalej s Máriou

Skoré vstávanie pred letom z Viedne do Lisabonu, malé prekvapenie po príchode, že je tu o hodinu posunutý čas, nás pomaly pripravilo na nové prostredie, kde sa to začalo hemžiť mladými ľuďmi z celého sveta. Po vyzdvihnutí balíka pútnika sme začali nadšene využívať dopravu zadarmo po rušnom meste. Pri obedňajších horúčavách sme boli radi, že sme sa za stravné lístky najedli aspoň vo fastfoode, našťastie bola na výber veľká pestrosť reštaurácií na každý deň, a keď sme sa už trochu zorientovali, podarilo sa nám ochutnať aj tradičnú portugalskú kuchyňu. Ulice zaplnili mladí kráčajúci v pestrom tanečnom rytme a s radostným skandovaním *Esta es la juventud del Papal*. Večer sme sa ponorili do udalostí krížovej cesty prepletenej dojímavými svedectvami mladých. Trpezlivo sme sa presúvali v tlačnici na vigíliu, napriek diskomfortu sa snažili urobiť skutok lásky pre okoloidúcich, až sme konečne našli sektor, kde sme mali nocovať. Nasledovalo zistenie, že je plný a musíme sa rozložiť pri ceste. No potešilo nás, že tam boli luxusné WC s umývadlami a pitnou vodou. Takto sme putovali na SDM v Lisabone. O niečo pokojnejšiu atmosféru sme zažili na Post-SDM s mladými z fokoláre v meste Leiria, kde nás pohostili nielen polievkou (ktorá nám už veľmi chýbala), ale aj veselým programom mladých gen z Portugalska a Centra gen z Ríma. Všetko zbehlo tak



rýchlo, každý deň sme prežívali veľmi intenzívne. Naše putovanie sme zakončili vo Fatime, kde sme si znovu zopakovali hlavné motto SDM: „Mária sa vydala na cestu a ponáhľala sa“ (Lk 1, 39). A teraz sa už môžeme vrátiť domov, povzbudení pápežom: Nebojte sa... vykročiť ďalej s Máriou.

Betka Potocká, 27 rokov

Zdalo sa mi, že príhovor pápeža Františka bol adresovaný práve mne

Na Svetové dni mládeže sme sa vybrali ako veľká 46-členná skupina. Keď sme prišli na miesto ubytovania, ktorým bola jedna z chodieb miestnej školy, mnohí z nás pochopili, že to nebude ako na dovolenke. Spočiatku bolo veľmi náročné zorganizovať hlavne presuny miestnou hromadnou dopravou. Od začiatku sme vedeli, že sa nebudeme môcť presúvať po meste ako jedna veľká skupina. Marika, naša zodpovedná, každé ráno dala do ponuky na výber z viacerých možností. A my sme sa tak delili na viac skupín. Doobeda sme sa rozdelili na dve skupiny, jedna išla na katechézy fokoláre a druhá na tie slovenské. Mne osobne sa veľmi páčil program, ktorý pripravili Slováci. Oslovila ma najmä ľudskosť a priateľský prístup našich biskupov, ich myšlienky a povzbudivé slová. Pri presunoch po meste bolo krásne, keď sme si iba tak začali spievať slovenské pesničky a úplne náhodne sme stretli ďalších Slovákov, ktorí sa k nám pridali, pozdravili sme sa a šli ďalej. Často sme to boli aj my, čo sme sa pripájali k spevu známych zahraničných piesní, hlavne v podaní Talianov či Španielov.

Ja, ako introvert, som musel dlho dobíjať sociálne baterky na miestach, kde som mohol byť sám (a nebolo to iba na toaletách ☺). Napríklad si pamätám, ako som sa jeden deň vybral len tak k vode a bol som tam iba ja s Bohom a so svojimi myšlienkami...

Najnáročnejším a zároveň najsilnejším zážitkom bola pre mňa púť spojená s účasťou na vigílii a záverečnej svätej omši. Vôbec nie je jednoduché kráčať v mase ľudí, keď na vás peče slnko a vy ani neviete, kam idete a koľko to ešte bude trvať. Z každej strany do vás narážajú ľudia, nik sa nechce stratiť svojej skupine, lebo s najväčšou pravdepodobnosťou by ju už nenašiel. Počas tej cesty som zažil veľa momentov, keď som si hovoril, že to nie je pre mňa, ostávam tu, vy si choďte a podobne. Vtom mi však prišlo: „Lukáš, si tu kvôli niečomu, toto je púť, môžeš to všetko za niečo alebo niekoho obetovať.“ Dal som si takú strelnú modlitbu a kráčať som ďalej. Na druhý deň sme mali spoločnú svätú omšu s pápežom Františkom. Pamätám si jeho veľmi peknú kázeň. Zdalo sa mi, že bola adresovaná práve mne. Veľa ráz pre nás mladých a novú generáciu zopakoval: „Nebojte sa! Nebojte!“

Lukáš Frištyk, 20 rokov

Nepoznali sme sa, a predsa sme si boli blízki

Najsilnejšie dojmy, ktoré vo mne zanechali samotné Svetové dni mládeže v Lisabone a po nich dni strávené na Post-SDM programe fokoláre v meste Leiria, sú pocity nádeje a vzájomnosti. Nádej najmä pre budúcnosť nás mladých veriacich po celom svete. Spolu sme totiž sami sebe aj celému svetu preukázali, že nás neopúšťa záujem o spoločný život v Cirkvi a o jej zveľadovanie. Počas týchto dní sme mali mnoho možností viesť dialóg s obrovským množstvom mladých z celého sveta, o tom, ako žijú svoje životy vo svojich krajinách, a podeliť sa s nimi o naše skúsenosti. Hovorili sme si o kultúre našich krajín, vysvetľovali si naše zvyky, spievali tradičné piesne a tancovali tradičné tance. Nepoznali sme sa, a predsa sme si boli blízki, to asi najpresnejšie vystihuje posledné dni.

Matej Karas, 17 rokov

Mária Kohutiarová

Zuzana Vandáková: Depresia je choroba, ktorú mám, ale nie som to ja



Zdá sa primladá na túto diagnózu, ktorú by jej nik pri výpočte jej aktivít nehádal: stíha viesť zbor, hrať na viacerých hudobných nástrojoch, byť aktívna v službe v Cirkvi, mať dobré duchovné sprevádzanie, pracovať ako redaktorka kresťanského portálu i jazyková korektorka, smiať sa a tvoriť. Napriek tomu je depresia už dlhoročnou súčasťou života Zuzany Vandákovvej (31) zo Zvolena.

S diagnózou, ktorá ešte stále medzi veriacimi ľuďmi vyvoláva otázniky, žiješ viac než desať rokov. Pamätáš si, ako to celé začalo?

Veľmi dobre si na to spomínam, je to už viac ako šesťnásť rokov. Paradoxne u mňa to nastalo z momentu na moment. Jeden večer som zmeškala autobus a jednoducho ma vnútorne vyplo. Prišla som na nácvik zboru už vo vypnutom stave. Nerozumela som tomu, čo sa vlastne deje. Bola som veselá pätnásťročná dievča, ktoré sršalo energiou, a zrazu sa môj svet zahalil do tmy. Nerozumela som prečo.

Uvedomovala si si, že to nie je len „obyčajný dlhý smútok“? Dokázala si o tom s niekým hovoriť?

Mala som jednu kamarátku, ktorej som o tom hovorila. Ja sama som si neuvedomovala, že je to zdravotný problém. Myslela som si, že je to len také pubertálne striedanie nálad alebo niečo také. No moja kamarátka veľmi rýchlo pochopila, že treba hľadať odbornú pomoc, hoci ja som ju vytrvalo odmietala. Takže aj ja mám skúsenosť, že som nebola tá, ktorá by si všimla, že sa niečo deje, ale všimli si to druhí.

Kedy si sa rozhodla, že to začneš naozaj odborne riešiť?

Nerohodla som sa. Trvalo to skoro trištvrte roka, kým som sa dostala k terapii, čo bolo dosť ne-

skoro, lebo už som mala ťažké stavy s mnohými somatickými príznakmi. Spomínaná kamarátka mi vybavila psychiatricku, k nej som musela ísť s rodičmi, lebo som ešte nebola dospelá.

Pocítila si po terapii nejakú úľavu alebo zmenu?

Moja terapia sa začala tak, že ma psychiatricka poslala do nemocnice. Moja liečba sa teda začala v nemocnici.

To bol asi šok...

Bol to veľký šok aj pre mojich rodičov, aj pre mňa samu! Predstav si, že máš šesťnásť rokov a prvá návšteva psychiatricky ťa privedie na psychiatrické oddelenie. Bol to veľmi ťažký čas, ale nastavili mi lieky a začala sa liečba.

Depresia má rôzne podoby a príčiny. Bola tá tvoja vyvolaná nejakým impulzom?

Nad tým som sa viackrát zamýšľala. Mnohí ľudia sa ma pýtajú, prečo mám depresiu. Nemám na to jednoznačnú odpoveď. Nie je to ako v situácii, keď prežívam smútok, lebo mi zomrela priateľka. To je logické. Pri depresii je však tých faktorov veľmi veľa a mnohé z nich ani neobjavíme. Môže tam byť dedičnosť, nejaký prípad depresie v rodine. Môžu tam byť neuzdravené veci z detstva, lebo každý si so sebou niečo nesieme. Nikto nie je nepopísaný papier. V mojom prípade zo-

Človeku v depresii stačí na pomoc obyčajná prítomnosť, nič výnimočné, len byť blízko. Veľkú hodnotu má aj objatie alebo dotyk.



Zuzka Vandáková rada trávi čas v prírode.

hral úlohu perfekcionizmus a snaha byť vo všetkom najlepšia a rozpor medzi tým, že ono to v praxi nefunguje. Plus som všade okolo seba vnímala, že pýcha je niečo zlé, a to som nechcela. Chcela som byť pokorná, preto som to poňala z tohto hľadiska, ako to vníma veľa veriacich ľudí. Ak nemám byť teda pyšná, budem sa radšej zhadzovať. Dnes si myslím, že ak sa človek vedome zhadzuje, doslova „dupe“ po sebe, ponizuje sa, nevníma svoju hodnotu, je to naozaj otvorená brána pre depresiu. Určite to nie sú všetky faktory, ktoré som vymenovala, je to taký koktail. Sú veci, ktoré vidíme a s ktorými treba pracovať, ale sú veci, ktoré sa možno nikdy nedozviem a nie je to ani podstatné.

Zmenila si vzťah k svojmu perfekcionizmu, keď si zistila, kde pramena niektoré dôvody tvojej depresie?

Prvých desať rokov som si to ani neuvedomovala, takže som to nemala ako zmeniť. Začala som si to uvedomovať až posledné roky.

Vďaka duchovnému sprevádzaniu a psychoterapii sme začali na tom postupne pracovať, aby som nebola taký výkonnostne nastavený človek. Nemám to teda celkom zvládnuté, ale pracujem na tom.

Spomínala si blízkosť iných ľudí. Ako ti môžu v tomto stave pomôcť iní?

Stačí obyčajná prítomnosť, nič výnimočné, len byť blízko. Veľkú hodnotu má aj objatie alebo dotyk. Človek v depresii vyzerá, akoby nevnímal, a tak si často ľudia okolo neho myslia, že ani nevníma, o čom sa rozprávajú. Na to sú však ľudia v depresii veľmi citliví. Mám skúsenosť, že si pamätám všetko, čo sa okolo mňa v tej chvíli robí alebo hovorí, aj keď na to neviem reagovať. Dôležité je vtedy nehovoriť frázy, človek v depresii je citlivý na každé slovo, ktoré sa povie. Pomôcť môže aj to, ak človeka vytiahnete na prechádzku alebo na nejakú malú túru, bicykel, zaplávať si. Tiež je dobré pomôcť mu robiť činnosť, o ktorej sa vie, že ju mal predtým rád.

Automaticky sa predpokladá, že veriaci človek nemôže mať depresiu. Musí byť predsa šťastný z toho, ako prežíva svoju vieru... Čo s takýmto pohľadom?

Nemôže mať veriaci človek cukrovku? Nemôže mať veriaci človek rakovinu? Ak budeme féroví a pozrieme sa na to, že je to ochorenie, ktoré je v klasifikácii chorôb definované ako každé iné ochorenie, tak musí byť jasné, že ak mám depresiu, je to to isté, ako keby som mala cukrovku. Takisto potrebujem liečbu a potrebujem diagnózu prispôbiť svoj život. Nie je to moje zlyhanie a moja vina. Áno, môže sa stať, že niekedy je životný štýl spúšťačom depresie, ale stále je to choroba. Veľmi dôležité je to tak prijať. Osobne nemám veľmi rada myšlienku „smutný svätý – žiadny svätý“. Rozmeníme si to na drobné: emócie samy osebe nie sú hriechom. Môžem prežívať negatívnu emóciu, no neznamená to, že som menej svätá, ako ten, ktorý prežíva len pozitívne emócie. A potom je tu ešte druhý rozmer: často prežívam radosť uprostred hlbokéj depresie. Vnímam v tom dva rozmery. Šťastie je to, že mi niekto niečo pekné povedal, dostala som darček, mala som pekný deň a podobne. Radosť je však niečo, čo je darom od Boha, niečo, čo prežívame hlboko vo svojom vnútri. Je to tak hlboko, že tam nesiahajú ani depresia. Jedna vec je, kam siaha depresia, no v zdravom jadre je stále radosť, ktorá vytvára vzťah s Bohom. Človek teda môže prežívať radosť, aj keď má depresie, aj keď sa to nemusí prejavovať veľkým smiechom a nejakou bujarou radosťou. Je to tichá radosť, ktorá je podľa mňa darom od Pána. Ak by som to mala pomenovať vo všeobecnosti, myslím si, že prežívam radosť napriek tomu, že stále trpím depresiou.

Celý článok si môžete prečítať na portáli mn.sk v rubrike Viera

Mária Kostyálová

Psychiatricka Štefánia Petríková: Mám pocit, akoby kresťania vnímali depresiu či úzkosť ako zlyhanie

Súčasná spoločnosť orientovaná na výkon kladie na jednotlivca čoraz vyššie nároky, s čím súvisí aj nárast duševných porúch. Úzkosti, depresie a závislosti sa stávajú novodobou pandémiou, ktorá postihla celý civilizovaný svet. Návod, ako si vybudovať účinnú imunitu a správne návyky, a tak ochrániť svoje duševné zdravie, ponúka Chiara Amiranteová vo svojej novej knihe Vnútorň pokoj. O tom, akú novú perspektívu na problematiku strachu a úzkosti kniha ponúka, sme sa rozprávali so psychiatrickou Štefániou Petríkovou.



Každý z nás má niekedy pocit úzkosti, no neznamená to hneď nejakú poruchu. Rovnako ani plač automaticky neznamená, že máme depresiu.

Chiara v knihe hovorí o nachádzaní vnútorného pokoja aj v obrovskej fyzickej bolesti. Keď vychádzate zo svojej lekárskej praxe, myslíte si, že sú ľudia schopní nevenovať všetku svoju pozornosť fyzickému utrpeniu a zachovať si vnútorný pokoj?

Myslím, že sa to nedá zovšeobecniť, je to ovplyvnené viacerými faktormi. Rozhodujúce môže byť, aký postoj je človek schopný zaujať. Nemyslím si však, že je možné nevenovať žiadnu pozornosť nejakej ťažkej chronickej bolesti. Tá je prítomná stále, ale je rozdiel v tom, ako ju prijímame. Sú ľudia, ktorí dokážu aj napriek veľkému utrpeniu hľadať cesty, ako žiť naplno v možnostiach, ktoré majú, a, naopak, iní, ktorí sa svojmu stavu poddávajú.

V knihe sa veľa hovorí o sile slobodnej vôle, ktorú môžeme uplatňovať v každej životnej situácii. Do akej miery je to skutočne len o správnom nastavení „vnútornej kamery“, ako hovorí Chiara, a akú rolu pri našej schopnosti sústrediť sa na to pozitívne hrajú naučené vzorce z detstva?

Z môjho pohľadu je naša schopnosť zaujať správny vnútorný postoj do veľkej miery otázkou sebazpoznania, otvorenosti a odvahy na prípadnú zmenu. Samozrejme, všetci máme nejaké naučené vzorce správania z detstva, podľa ktorých nevedome konáme, no je na nás, či bu-

deme v týchto vychodených chodníčkoch pokračovať alebo si zvolíme inú cestu, pomenujeme si, čo bolo nesprávne, a začneme to robiť inak.

Stretávate sa s tým, že človek v stave úzkosti je schopný pomenovať si príčinu svojho strachu alebo na jeho dôvod prichádza až postupne pri terapii?

Už samotné pomenovanie úzkosti je veľmi liečivé. To, že sa o nej dokážeme rozprávať, prispieva k tomu, že nad nami náš strach stráca moc. Tiež závisí od intenzity strachu. Pokiaľ je intenzita príliš silná a človek upadne do úzkosti, tak väčšinou nie je schopný si pomenovať príčinu svojho strachu.

Myslím, že aj Chiarina kniha je písaná pre ľudí, ktorí o svojom strachu dokážu hovoriť a netrpia chronickými úzkosťami. V opačnom prípade je nevyhnutné, aby človek vyhľadal odbornú pomoc. No pri bežných životných situáciách môže kniha veľmi pomôcť. Ľudia si niekedy myslia, že úzkosť hneď odkazuje na nejaké patologické javy, no nie je to tak. Každý z nás má niekedy pocit úzkosti, no neznamená to hneď nejakú poruchu. Rovnako ani plač automaticky neznamená, že máme depresiu. Strach je prirodzená emócia, no je dôležité vedieť rozlíšiť, kedy začína mať chorobné prejavy.

V knihe sa veľa hovorí o nevyhnutnosti práce na sebe. V sú-



Foto: M.Valligová

Štefánia Petríková

časnej spoločnosti zameranej na výkon sa nám však môže ľahko stať, že pri neustálej snahe o sebazdokonalovanie nebudeme sýtiť svojho ducha, ale svoje ego. Ako rozlíšiť túto tenkú hranicu?

V prvom rade je dôležité si pomenovať, čo znamená práca na sebe. Pokiaľ práca na sebe znamená nahliadnuť do svojho vnútra a byť v kontakte sám so sebou, tak si myslím, že rast ega nehrozí, no pokiaľ je práca na sebe otázkou výkonu, tak práve to môže viesť k pýche a napokon vyústiť do úzkosti. Často sa stáva, že práve ľudia príliš zameraní na výkon či perfekcionisti upadajú do úzkosti. Stretávam sa s tým, že týmto ľuďom sa odrazu spustia napríklad panické záchvaty a nevedia si vysvetliť ich príčinu.

Môžeme identifikovať nejaké typické znaky človeka, ktorý ľahšie upadne do úzkosti?

Väčšinou si aj všimame, že niekto je prirodzene úzkostnejší typ,

že sa viac bojí ako iný. Ako som už spomínala, často môže byť týmto znakom perfekcionizmus, zvýšená potreba „mať veci pod kontrolou“ či potreba všetkým vyhovieť. Predpokladom na rozvinutie úzkosti môže byť tiež vyčerpanie, nedostatok spánku, obavy z budúcnosti, neisté životné podmienky.

Na základe vašej skúsenosti z lekárskej praxe viete povedať, že ľudia, ktorí majú vieru, znášajú utrpenie lepšie ako ateisti?

Viem s určitosťou povedať, že viera mnohým pacientom pomáha, ale nepovedala by som, že ide o jednoznačnú koreláciu medzi vierou a schopnosťou prijímať utrpenia. Viera je určite jedným z dôležitých oporných bodov, o ktoré sa ľudia môžu pri znášaní nejaké fyzického či psychického utrpenia oprieť. No tých opôr môže byť mnoho. Skôr by som povedala, že viera môže byť vo všeobecnosti silným podporným faktorom. Či už je to viera v Boha,

viera v život alebo v niečo, čo nás presahuje.

Chiara v knihe pomenováva faktory strachu a úzkosti – strach z neistoty, posudzovania, krehkosti, utrpenia... Ako vnímate súčasnú generáciu? Je pravda, že ju viac ovládajú rozličné strachy, a preto vyhľadáva účinné spôsoby na ich utlmenie?

U niektorých pacientov vnímam tendenciu nájsť riešenie, ako sa úzkosti čo najrýchlejšie zbaviť. Niekedy sa ju snažia rýchlo potlačiť nejakou psychoaktívnou látkou, čo môže byť následne cesta k závislosti od drog či alkoholu, no v skutočnosti je to len dobre maskovaná úzkosť.

Akú novú perspektívu, týkajúcu sa práve problematiky strachu a úzkosti, ktoré sú hlavnými prekážkami na ceste k nachádzaniu vnútorného pokoja, prináša táto kniha?

Zdá sa mi, že medzi veriacimi ľuďmi sú tieto témy niekedy až tabuizované. Aj preto majú kresťania väčší problém prísť za psychológom či psychiatrom. Myslím, že táto kniha môže pomôcť tému strachu a úzkosti odtabuizovať a ukázať, že je normálne mať strach. Hoci kniha nie je určená len pre veriacich, čo Chiara viackrát zdôraznila, zároveň je popretkávaná myšlienkami z Písma, takže si myslím, že by mohla kresťanských čitateľov zaujať.

Mňa osobne vždy úprimne teší, keď sa psychologické témy otvárajú aj medzi veriacimi, lebo to nejde vždy ľahko. Nevieam, či je to spôsobené ich presvedčením, že by tieto ťažkosti ako veriaci mať nemali, ale celkovo sa s vytesňovaním tejto problematiky u veriacich stretávam častejšie.

Dalo by sa povedať, že na seba kresťania vyvíjajú väčší tlak,

pretože podľa svojho presvedčenia by mali stavy strachu či úzkosti zvládať?

Asi najčastejšie sa s tým stretávam pri depresii. Kresťania majú častejšie výčitky z depresívnych myšlienok, ktoré by podľa nich veriaci mať nemali. Často je pre nich ťažké vyhľadať pomoc. Mám pocit, akoby kresťania vnímali depresiu či úzkosť ako svoje zlyhanie. Zdá sa mi, že Chiarina kniha túto tému normalizuje a zároveň prináša i praktické rady, ako so svojim stavom pracovať.

No nielen na báze duchovna, ale aj v praktickej rovine. Občas sa mi zdá, že veriaci nerozlišujú duševné a duchovné a všetko by chceli riešiť duchovnou cestou. Akoby chýbala vedomosť o tom, že aj psychika je krehká a môže sa vyčerpať, čo môže potom vyústiť do úzkosti či depresie, a že to nie je duchovné zlyhanie.

Stáva sa, že veriaci vyhľadajú pomoc v neskoršom štádiu ochorenia práve preto, že to skúšali duchovnou cestou?

Áno, stáva sa, že prídu, keď už ťažkosti trvajú veľmi dlho. V tomto ohľade vnímam ako dôležitú aj rolu kňazov, ktorých ľudia niekedy vyhľadajú skôr ako odborníkov. Stretávam sa s tým, že kňazi nesprávne odhadnú situáciu a ešte podporia úzkosť a výčitky klienta. Tým, že je pre veriacich kňaz veľkou autoritou, často majú problém jeho slová spochybníť. No stretávam sa aj s opačnými prípadmi, keď kňazi podporia veriacich v snahe ich situáciu riešiť a vyhľadať odbornú pomoc.

Mohla by kniha pomôcť veriacim, aby viac porozumeli koreňom úzkosti a neobávali sa vyhľadať odbornú pomoc predtým, ako by ju hľadali v spovednici?

Ja si myslím, že áno. No prínos knihy vidím najmä v tom, že túto

tému prinesie do povedomia, či už sa niekoho priamo týka, alebo nie. V tom, že sa začne o tejto téme hovoriť viac, či už v spoločenstvách, alebo celkovo medzi veriacimi. Kniha sa dá okrem toho podľa mňa využiť aj ako návod na skupinové rozhovory na strestkách.

V knihe sa veľa hovorí o zušľachťovaní spirituality a vytvorení si návyku na modlitbu a meditáciu. Má táto kniha čo povedať aj neveriacim?

V knihe je viacero rád, ktoré sa neviažu na to, či je človek veriaci alebo neveriaci, ako napríklad pestovanie vzťahov, priateľstiev, návyku na pravidelný pohyb či na modlitbu. Pre neveriaceho to môže byť návyk na nejakú formu meditácie a vstúpenia do kontaktu so sebou. Sú to všetko veci, ktoré pomáhajú veriacim aj neveriacim. Rovnako snaha porozumieť strachu a pracovať so svojou „vnútornou kamerou“ sú úplne univerzálne metódy.

Čím obohatila táto kniha váš osobný život a psychiatrickú prax?

Pri čítaní sa mi vybavili nejakí moji pacienti, u ktorých si viem predstaviť, že im túto knihu ponúkнем. Ja som knihu vnímala skôr ľudsky, nie ako vysoko odbornú literatúru. Na knihe ma najviac zaujal Chiarin osobný príbeh a tiež množstvo podnetov a praktických rád.

Komu by ste odporučili, aby si Chiarinu knihu prečítal?

Táto kniha by sa podľa mňa hodila prečítať komukoľvek. Či už človekovi, ktorý má sám nejaké ťažkosti, alebo má vo svojom okolí niekoho, kto bojuje s úzkosťami. Každý by si v nej podľa mňa vedel nájsť niečo, čo by jeho život obohatilo. Hlavným motívom knihy je hľadanie a udržanie vnútorného pokoja, ktorý potrebujeme všetci.

U niektorých pacientov vnímam tendenciu nájsť riešenie, ako sa úzkosti čo najrýchlejšie zbaviť. Niekedy sa ju snažia rýchlo potlačiť nejakou psychoaktívnou látkou, čo môže byť následne cesta k závislosti od drog či alkoholu, no v skutočnosti je to len dobre maskovaná úzkosť.

Chiara Amiranteová

Vnútorný pokoj

Novinka



Kniha, ktorú čitateľ drží v ruke, je bohatá a zaujímavá, pretože ruší hranicu medzi duševným a duchovným svetom. Potvrďuje ich symbiózu. Pri čítaní textu, ktorý je veľmi zrozumiteľný, si čitateľ uvedomí, že úzkosti a strachu sa možno zbaviť aj inou cestou ako cez množstvo podporných liekov, pretože slovo a Slovo sú kvalitnými medikamentmi.

Max Kašparů
psychiater a gréckokatolícky kňaz

Autorka vo svojej knihe ponúka prístup podobný logoterapeutickému smeru v psychoterapii, ktorý je mimoriadne blízky kresťanskej antropológii. Za osobitne prínosný považujem akcent na spirituálnu dimenziu, vďaka ktorej je človek schopný prehľbovať sebazpoznanie, milovať iných i prijať seba samého, zaujať postoj k utrpeniu a náročným životným situáciám, a pritom si zachovať v srdci pokoj, ktorý prevyšuje každú chápanosť. Praktické cvičenia umožňujú aplikovať jednotlivé kroky do každodenného života.

Jana Vindišová
psychologička a vysokoškolská pedagogička



Vhodné pre
každého



Ľahko
sa číta



Plné návodov
a tipov

Navštívte náš eshop
obchod.nm.sk

Objednávajte telefonicky
0944 127 343



Filmana – filmy, ktoré nasýtia dušu. Tak znie názov a slogan novej služby, ktorá divákovi ponúkne pohodlný prístup k filmom, dokumentom a seriálom s kresťanskými hodnotami. Na Filmane nájdete predplatiteľia videoobsah, ktorý im prinesie nielen zábavu, ale aj zaujímavú inšpiráciu a priblíženie k Bohu.

www.filmana.sk

Streamovacia platforma s kresťanskými filmami