



Farský list



24

2016
ročník XI.

20.11.2016 Gréckokatolícka cirkev, Farnosť Povýšenia sv. Kríža, Prešov-Sekčov

Sláva Isusu Christu

Duševne zdravý človek sa dokáže radowať, má pozitívny, ale realistický postoj k sebe, nachádza zmysel života, je slobodný, vyrovnaný, dokáže vytvárať a rozvíjať uspokojivé vzťahy. Vie zvládať záťažové situácie, ktoré prináša život, prispôbiť sa zmenám. Naše duševné zdravie vplýva aj na naše okolie, na pracovný výkon, zasahuje vzťahy v rodine i vzťah k sebe samému. Je dôležité, aby človek nielen žil, ale aby sa aj cítil zdravý, psychicky i fyzicky zdatný, užitočný a konal v súlade so svojím svedomím. Cestu k dosahovaniu a ochrane duševného zdravia vyznačuje psychohygiena, vedecké odvetvie na hraniciach psychológie, sociálnych vied a medicíny. Ako sa starať o duševné zdravie? Telesné a duševné zdravie spolu súvisia, preto je potrebné venovať pozornosť životospráve a starostlivosti o telo. Nepotláčať prirodzenú únavu a dopriať potrebný oddych telu i duši. Striedanie všedných dní a sviatkov, dňa a

noci má veľký význam. Potrebu oddychu dobre chápali aj rehoľníci, ktorí mali stanovené hodiny modlitieb, práce i oddychu a spánku. Potreba spánku sa v poslednej dobe potláča a jeho nedostatok ubližuje najmä deťom. Túto potrebu často klameme kávou a inými povzbudzujúcimi nápojmi, tiež sledovaním monitorov a televíznych obrazoviek, ktoré dráždia nervovú sústavu a potláčajú prirodzenú únavu. Vysoké pracovné tempo je tiež nepriateľom oddychu. Pravidelná dovolenka by nemala byť luxusom, ale potrebným doplnením energie. Je pritom dobré, ak je forma oddychu odlišná od bežnej náplne práce. To znamená, že profesionálny vodič by nemal ísť na dovolenku autom tisíce kilometrov ďaleko, fyzicky pracujúci by mal oddychovať pasívnejšie a človek sediaci celé dni v kancelárii by mal ísť do prírody a oddychovať aktívnejšie...

Aj duševná potrava je dôležitá. Striedmosť a miernosť pri trávení času a voľbe podnetov sú kľúčové. Aktuálnym veľkým nepriateľom oddychu je pretlak informácií. Vystavení sú mu najmä ľudia pracujúci s počítačmi, internetom, sociálnymi sieťami, médiami. Naša nervová sústava nie je prispôbená na spracovanie a vyhodnotenie takého obrovského množstva informácií, ktoré sa k nám dostávajú prostredníctvom internetu. Navyše, mnohé tieto informácie nesú v sebe emocionálnu silu a zaplavujú naše mysle. Sledovanie spravodajstva s prevahou negatívnych, tragických, niekedy i naturalisticky brutálne zobrazených nehôd, teroristických činov alebo katastrof, ktoré vidíme aj viackrát denne, vzbudzuje a posilňuje pocity strachu a úzkosti. Ak viem, že mám citlivý žalúdok, nebudem o bedovať vyprázaný rezeň a hranolky; ak mám laktózovú intoleranciu, nedám si tvarohový dezert a mliečny koktejl.

Podobne ak viem, že som citlivá a ľahko ma niečo rozruší, zvažím, aké články si prečítam, aké fotky a videá si otvorím a pozriem, čo budem sledovať v televízii. Je dobré vyberať si podľa ovocia, teda čo mi to prinesie do života. Niekedy sa necháme strhnúť zvedavosťou a túžbou po senzácii, ale prínos je iba ten, že sme rozrušení a táto emócia nám

môže pokaziť celý deň. Sám som pochopil, že je lepšie ráno si prečítať najprv niečo z Písma a pomodliť sa, až potom preletieť titulky článkov. Byť v kontakte so sebou a s Bohom. Pomocou na ceste k duševnému zdraviu je aj prav idelné zastavenie sa a bilancovanie, ktorým obohatil našu spiritualitu svätý Ignác z Loyoly. Znamená to vyhradiť si určitý čas, aspoň desať minút denne. Postup je jednoduchý: 1. uvedomím si Božiu prítomnosť a lásku, s ktorou na mňa Boh hľadí, poďakujem sa za všetko pekné prežité a poprosím o porozumenie a silu, aby mi toto zastavenie pomohlo; 2. preskúmam deň a zamyslím sa nad tým, ako som reagoval, čo som urobil dobre a kde som reagoval inak, než som mal; 3. poprosím Boha o odpustenie a s dôverou a prosbou o pomoc odovzdám ďalší deň do Božích rúk. Aj neveriaci psychológovia ponúkajú podobnú metódu, samozrejme, bez obrátenia sa na Pána. Prečo je to dôležité? Zastaviť sa je potrebné na to, aby sme s a rozhladli. Aby sme videli cestu, ktorú sme prešli, a aby sme sa pripravili na to, čo máme pred sebou. Keď letíme autom na diaľnici, nie je možné obdivovať stromy okolo, sledovať západ slnka a podobne (najmä ak šoférujeme). V chvate alebo emočnom rozrušení takisto nie je dobré rozhodovať sa. Potrebujeme pokoj a ten dosiahneme, iba ak sme schopní pustiť na chvíľu všetko z rúk a rozhladnúť sa. Vtedy vidíme celý kontext. Pripomínaním si drobných úspechov a pekných zážitkov budujeme v sebe vďačnosť a schopnosť tešiť sa z každodenných maličkostí a nádej do budúcnosti. To je účinná prevencia negativistického uvažovania, nerealistických očakávaní, ktoré vedú ku sklamaniam, frustrácii a vyhoreniu u. Kresťan s kvalitným duchovným životom určite patrí medzi duševne zdravých ľudí. A čo vy?

o. Rastislav (farár)

"Pripraviť sa"

„Pripraviť sa, pozor, štart.“ Koľkokrát ste to počuli ako deti, keď ste hrali naháňačky, alebo preteky v škole? To slovo- pripraviť sa- je veľmi dôležité. Ten, kto sa dobre nepripraví, ten ťažko môže vyhrať. Príprava má teda dôležité miesto v živote. Žiaci sa potrebujú dobre pripraviť na písomku, aby ju dobre napísali. Lekár sa potrebuje pripraviť na operáciu, ak má byť úspešná. Ba dokonca samotná príprava na ňu môže byť dlhšia, ako operácia.

V utorok sme vstúpili do 40 dňového pôstu- Filipovky. Je to prípravné obdobie pred narodením Ježiša Krista. Je dôležité na to, aby sme sviatok Narodenia Ježiša Krista prežili skutočne duchovne, radostne a s úžitkom pre našu spásu. Samotný sviatok Narodenia Ježiša Krista sa začal v Cirkvi sláviť až v 4. storočí. Súčasné liturgické obdobie pred týmto sviatkom bolo definitívne ustálené na Konštantínopolskom sneme v roku 1166. Koncil sa uzniesol, že pôst začne od 15.11. do 24.12. vrátane. Usmernenia tohto pôstu sú však oveľa umiernennejšie, ako pred Veľkou Nocou. Keď má k vám prísť návšteva, určite sa snažite popratať všetok neporiadok, aby sa u vás cítila dobre. Ak vám aj niekto nečakane zavolá, že chce prísť na návštevu, možno vám prebehne hlavou otázka: „Je u nás popratané?“ Hlavne to človeka napadne, ak má doma malé deti. Bratia a sestry, Ježiš Kristus neprišiel na svet ako neohlásený. On už bol ohlásený prorokmi a predsa ho mnohí neprijali. Ako to bude s nami? Boh príde. Čo urobíš? Popratáš v sebe? Alebo pre neporiadok, pre lenivosť mu neotvoríš dvere?

Čo teda robiť? Najprv je potrebné sa zastaviť a porozhladať okolo seba, kde sa nachádzam. Aký je môj duchovný život? Koľko sa modlím? Modlím sa úprimne? Aký je môj vzťah s najbližšími ľuďmi. Dokážem odpúšťať? Ako dlho sa hnevám? Všimam si potreby druhých ľudí? Nežijem v smútku, neodpustení, zúfalstve, sebaľúťosti? Nachádzam si čas na najbližších ľudí, alebo ho presedím na internete či televízii? Zaujímam sa o svoje deti?

Dokážem byť pokorný, prijať názor iného? Viem napomenúť iných tak, aby to nebrali ako útok na ich osobu? Prinášam do svojej rodiny požehnanie, prekliatie, alebo mi na tom ani len nezáleží? Na akých hriechoch lipnem? Ak sa budem skutočne zaoberať týmito otázkami a budem hľadať pravdivé odpovede na ne, môžem sa dostať do obrazu o tom, ako som na tom. A potom prichádza čas na modlitbu, stíšenie sa a prosby k Bohu, ktorý chce priniesť pozitívnu zmenu do nás.

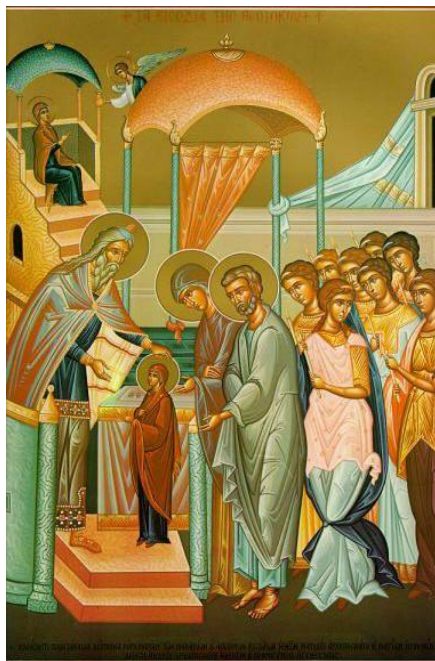
Biblické čítania na každý deň Filipovky

Nasledujúce čítania predstavujú hlavné udalosti v dejinách spásy, ktoré vedú k Narodeniu Krista. (zdroj: www.grkatba.sk)

1.	Lk 1. 26-35 (15.11.)	21.	1Krn 16.7-36
2.	Mt 1.18-24 (16.11.)	22.	1Kr 2.1-5
3.	Gn 12.1-2 (17.11.)	23.	1Krn 22.1, 6-11
4.	Gn 17.5-6	24.	1Krn 29.23-30
5.	Gn 17.15-16	25.	Ž 132.11-18
6.	Gn 21.1-3	26.	Iz 2.1-5
7.	Gn 26.1-5	27.	Iz 7.3,10-15
8.	Gn 28.1-4	28.	Iz 9.2-3,6-7
9.	Gn 28.10-17	29.	Iz 11.1-5,10
10.	Gn 35.9-12	30.	Iz 40.1-2,9-11
11.	Gn 46.2-4	31.	Iz 42.1, 6-9
12.	Gn 48.1-5	32.	Iz 49.5-7
13.	Gn 48.15-16	33.	Iz 56.1-2,7
14.	Gn 49.1-2,8,10	34.	Iz 60.1-6
15.	Gn 49.28-33	35.	Iz 60.19-22
16.	Gn 50.22-26	36.	Mich 5.2-4
17.	1Sam 16.1-13	37.	Iz 66.22-23
18.	2Sam 2. 1-4a	38.	Sof 3.14-20
19.	2Sam 5.1-5	39.	Lk 1.39-56
20.	1Krn 13.1-4	40.	Mt 1.1-17,2.1-12

FARSKÉ OZNAMY

- ❖ V pondelok, 21.11.2016 je odporúčaný sviatok Vstup Presvätej Bohorodičky do chrámu. Sv. liturgie budú o 08:00 (csl.) a 18:00 s myrovaním. Tento deň sa budeme špeciálne modliť za mier na Ukrajine.
- ❖ V nedeľu, 27.11.2016 je zbierka na Charitu II.
- ❖ V sobotu, 03.12.2016 je mariánske večeraďlo.
- ❖ V piatok, 02.12.2016 bude mať v našom chráme prednášku Richard Vašečka o manželstve o 19:00 hod.
- ❖ Môžete si objednať knihu Cyril Vasiľ- Kresťan by mal byť hrđinom s bonusom zdarma (knihou jeho kázní) na stránke www.postoj.
- ❖ Aj tento rok k nám príde sv. Mikuláš. Kto by chcel naplniť balíček väčšou radosťou, môže tak urobiť v kancelárii farského úradu. Radosť detí stojí za to.



Prevzaté, spracoval DS,

Vydáva: **Gréckokatolícka cirkev, Farnosť Povýšenia sv. Kríža, Prešov Sekčov, Ul. Martina Benku 7, 08001 Prešov**

Internet: www.grkat-sekčov.sk

e-mail: farnostsekčov@gmail.com

Tel: 051/7725540

Tlač: **A-print, s.r.o., Urbánkova 13, Prešov**



Len pre vnútornú potrebu

Dobrovoľný príspevok: 0,10€

Neprešlo jazykovou úpravou