



TROJKA

Info list Rkfú sv. Košických mučeníkov v Humennom - 22. 6. 2014 - IV. č. 13

BYŤ UNAVENÝM JE NORMÁLNE

Pred pár dňami som zažil takúto situáciu: V stredu večer som prišiel na Kurz Alfa, ktorý organizuje naše spoločenstvo. Stretli sme sa asi hodinku pred začiatkom kurzu na poradu a modlitbu. Napriek tomu, že som naučený premôcť sa a „zabrať“, tentoraz to nepomohlo. Totálna únava ma úplne zmožila. Sadol som si do jediného kresla v miestnosti a tam som sedel počas celej modlitby. Duchom som sa modlil, ale telo bolo nevládne. Vyslovil som nahlas jedinú modlitbu. Hoci som pôvodne plánoval ísť sa modliť počas večere s modlitebnou skupinkou do blízkeho kostola, musel som sa toho vzdať. Jednoducho som nevládal. Aj večeru som zjedol sám v spomínanom kresle. Otvoril som si dvere a počúval som, čo sa deje v sále, kde kurz prebiehal. Z času na čas sa na mňa prišli pozrieť bratia a sestry zo spoločenstva a prehodili so mnou zopár slov, zvyčajne zakončených vyjadrením ľútosti a súcitu s mojim stavom, ktorý bol zrejmy na pohľad, bez toho, aby som niečo musel hovoriť. Do sály som sa presunul aspoň na prednášku (našťastie som ju ten týždeň nemal ja). V jej rámci som povedal dve krátke svedectvá, na ktorých sme sa vo pred dohodli s prednášajúcim. Po prednáške som sa opäť vrátil do kresla, kde som zostal až do konca. Hoci po duchovnej stránke som prežíval celý čas veľmi dobre, ukazovateľ mojej fyzickej aj psychickej energie bol v červenom poli, blízko nuly. Je to normálne? Prežíváš niečo podobné aj ty? Poznám veľmi veľa unavených ľudí. Niektorí sú unavení v určitom období alebo po prežití určitých situácií, niektorí stále. Podľa odborníkov si asi 10-30% ľudí vo svete (je to rôzne v rôznych krajinách) sťažuje na stálu únavu až vyčerpanosť. Tieto ťažkosti sa paradoxne častejšie objavujú vo vysoko rozvinutých západných spoločnostiach než v rozvojových krajinách. Pociť únava je normálny. Z času na čas postihne každého a obvykle to býva signál, že si potrebujeme odpočinúť. Keď je však únava vytrvalá a ovplyvňuje každodenný život, potom je dobré vedieť, čo s tým a treba to riešiť. Inak to môže skončiť všelijako. Keď ľudia hovoria o únave, často nehovoria o tom istom. Únava môže pre rôznych ľudí znamenať rôzne pocity. U niekoho ide skôr o telesný pocit, u iného dominuje psychická únava. Ľudia popisujú únavu ako slabosť, vyčerpanie, ospalosť, pocit nedostatku energie, malátnosť či nesústredenosť. Únavu môžeme prežívať veľmi rôzne. Od normálneho pocitu uťahanosti, bežného aj pre zdravých ľudí, až k pocitom bolesti, podráždenosti, frustrácie, zlej nálady až úzkosti. Niektorí sa sice cítia veľmi vyčerpaní, ale napriek tomu sú schopní vykonávať väčšinu bežných aktivít, aj keď v „úspornom režime“. Iní sú v takom stave, že cítia silnú potrebu zaľahnúť do postele alebo do kresla. Príčiny únavy môžu byť rôzne. Samozrejme je to najmä dôsledok akútneho výkonu a vypätia sil, či už fyzických alebo psychických. Môže byť tiež príznakom, sprievodným znakom či dôsledkom nejakej telesnej alebo duševnej choroby. Tiež dôsledkom prehnanej záťaže, nedostatku spánku, prejavom dlhodobého stresu. Ešte častejšie únava sprevádza náročný životný štýl plný práce a naháňania sa. Únava sa tiež často objavuje

pri dlhodobých vzťahových problémoch a vnútornom napätí. Nech je už príčina únavy akákoľvek, takmer vždy ide o reálny problém, ktorý narúša náš život.

Po tomto všeobecnom úvode by som chcel prejsť konkrétne k únave v rodine. Hoci sa budem zameriavať na typ unaveného kresťanského rodiča, myslím, že mnohé môže byť užitočné aj pre ľudí v iných situáciách. Otec alebo matka rodiny, či už v zamestnaní alebo na materskej „dovolenke“ (kto vymyslel taký termín?), snažiaci sa viesť kresťanský život v dnešnom svete, popripade slúžiť v Cirkvi, je jasný adept na poriadnu únavu. Prečo?

a) Napriek množstvu technických vymožeností (autá, mobily, internet, umývačky riadu, práčky, atď.) nás zvyčajne stojí dnešný životný štýl viac sil (najmä psychických) ako kedysi a kladie na nás nároky, ktoré nám odčerpávajú energiu rýchlejšie, ako ju stíhame efektívne doplniť.

b) Byť rodičom je veľmi energeticky náročné, zvlášť, keď sa rozpadávajú stáročiami zaužívané modely a metódy, ktoré by fungovali pred pár desaťročiami, sú neúčinné. Navyše svet sa zvyčajne stavia k rodičovstvu, najmä viacnásobnému, negatívne ako k neželanej komplikácii, ktorá bráni splňať iné nároky súčasnosti. A očakáva od nás, že si rodičovské povinnosti splníme tak, aby to neovplyvňovalo náš výkon v „normálnom“ živote.

c) Do tohto všetkého sa pokúšame „*dať Bohu, čo je Božie*“ (porov. Mk 12,17). *Milovať ho z celého srdca, celej duše, celej mysle a zo všetkých síl* (porov. Mk 12,30).

d) A aj naša cirkev, farnosť, spoločenstvo nás síce v slobode, ale s očakávaním povzbudzuje, aby sme sa zapojili do služby a prispeli k budovaniu Božieho kráľovstva.

Byť unaveným je normálne. Aj Ježiš bol unavený a tak tvrdo zaspal na loдке, že ho nezbudila ani búrka, ale až vystrašení učeníci (porov. Lk 8,22-24). Prorok Eliáš bol taký vyčerpaný, že ho zachvátila frustrácia a depresívne myšlienky (porov. 1Kr 19,3-7). Aj Peter, Jakub a Ján boli takí unavení, že po Poslednej večeri nevládali bdieť s Ježišom v Getsemani: *A keď sa vrátil, zasa ich našiel spať: oči sa im zatvárali od únavy a nevedeli, čo mu povedať* (Mk 14,40).

Božie Slovo nám ale ukazuje, že Ježiš má súcit s unavenými, chce ich únavu riešiť a ponúka im odpočinok:

On im povedal: „Podte vy sami do ústrania na pusté miesto a trochu si odpočinite.“ Lebo stále prichádzalo a odchádzalo mnoho ľudí a nemali sa kedy ani najesť. Odišli teda loďou na pusté miesto do samoty (Mk 6,31-32).

Podte ku mne všetci, ktorí sa namáhate a ste preťažení, a ja vás posilním. Vezmite na seba moje jarmo a učte sa odo mňa, lebo som tichý a pokorný srdcom; a nájdete odpočinok pre svoju dušu. Moje jarmo je príjemné a moje bremeno ľahké (Mt 11,28-30).

Potrebuje si odpočinúť naše telo, ale aj naša duša. Odpočinok nie je luxus, ale potreba! Podobne ako strava alebo spánok. Tak ako nedostatok spánku môže viesť až k fyzickému a psychickému zrúteniu, aj nedostatok odpočinku môže spôsobiť vážne problémy: podráždenosť, odpor k ľuďom, vyhorenie, frustráciu, depresívne nálady, sebaobviňovanie, samovražedné myšlienky! Milovaný brat, sestra, tvoje problémy možno vôbec nie sú spôsobené tvojou malou vierou, vlažnosťou, lenivosťou, neschopnosťou, ale jedno ducho tvojou obrovskou a dlhodobou únavou! Boh je Ocko, ktorý vie, čo potrebuješ a jeho srdce je naplnené milosrdnou a súcitnou láskou voči tebe!

Richard Vašečka, prebratě Nahlas.sk

Sviatosť zmierenia Júl 2014	Farský kostol košických mučeníkov	Pondelok	----- 17.00-18.00
		Utorok	11.00 – 12.00 -----
		Streda	11.00 – 12.00 17.00 –18.00
		Štvrtok	6.30 – 7.00 -----
		Piatok	6.30 – 7.00 -----
	Lackovce	Streda	18.00 – 19.00
	Kaplanka	Streda	16.30 – 17.00

Bohuznám

Poďakovanie:

Predstavení Milosrdných sestier sv. Križa rozhodli o preložení s. Agneška z komunity v Humennom do komunity v Dudinciach. Aj touto cestou sa jej chceme poďakovať v mene celej farnosti za jej službu pre našu farnosť.

Ďakujeme animátorom, ktorí sa venovali birmovancom a prvoprijímajúcim deťom za ich prácu a pomoc v tomto šk. roku. Ak by niekto z mladých cítil v sebe túžbu pomôcť v týchto oblastiach v budúcom šk. roku nech sa prihlási počas prázdnin u pána farára.

Ďakujeme všetkým, ktorí akýmkoľvek spôsobom sa zapojili do prípravy a samotnej primičnej slávnosti. Verím, že sme aj vďaka vašej pomoci prežili krásny deň a prispeli k dobrému duchovnému zážitku. Novokňazovi Marekovi prajeme všetko dobré v jeho kňazskej službe a odporúčame ho naďalej do vašich modlitieb.

♦ ♦ ♦

V čase prázdnin budú sv. omše v utorok a vo štvrtok ráno o 7.00 hod. Farská kancelária bude zatvorená, všetky potrebné náležitosti vybavíte po sv. omšiach, prípadne po predchádzajúcej osobnej, či telefonickej dohode.

♦ ♦ ♦

Z dôvodu čerpania dovolení a dodržiavania predpisov pre kňazov v otázke binácii a trinácii (služenie dvoch resp. troch sv. omší za deň) v letných mesiacoch rušíme sv. omšu v sobotu ráno o 8.00 hod.

♦ ♦ ♦

O.Z. Podaj ruku pripravuje pre deti pobytový tábor. V prípade, že máte možnosť a chuť obohatiť tábor o nejaké reklamné predmety, či sladkosti, ktoré by boli vhodné ako ocenenie súťaži, či spostenie tábora prosíme o vašu podporu.

♦ ♦ ♦

Pripravujeme: Trojka v Tatrách- druhý ročník turistického výletu- výstup na Teryho chatu

♦ ♦ ♦

Krstiteľnica: na krstiteľnicu venoval Bohuznám 40 €- k 20.6.2014 máme na daný účel nasporené 574,18 €. Pán Sitarčík nám zaslal návrhy krstiteľnice- tie sú zverejnené na nástenke pred kostolom.

♦ ♦ ♦

Číslo farského účtu Humenné: 0462465726/0900

Číslo účtu filiálky Lackovce: 0460339945/0900

PORIADOK BOHOSLUŽIEB

23. 6. 2014 - 6. 7. 2014

	Farský kostol KM	Klub dôch.	Lackovce
Pondelok 23.6.	18.00 + Marta		
Utorok 24.6. Narodenie Jána Krstiteľa, slávnosť	18.00 + Ján, Anna, Andrej		19.00
Streda 25.6.	18.00 ZBP Helena s rod., Marek, Vierka	17.00	
Štvrtok 26.6.	18.00 + Margita		
Piatok 27.6. Najsvätejšie srdce Ježišovo, slávnosť	18.00 + Štefan – 1. rok		19.00
Sobota 28.6. Nepoškvrnené srdce Panny Márie, spomienka	8.00 (+ Anna – výročná) 18.00 + Pavlína, Ján	17.00	
13. nedeľa cez rok 29.6. Sv. Peter a Pavol, apoštoli	8.00 ZBP Peter 10.30 ZBP Peter		9.15
	Farský kostol KM	Klub dôch.	Lackovce
Pondelok 30.6.	18.00 + Pavol		
Utorok 1.7.	12.00 + Ján, Zuzana, Michal, Milan		
Streda 2.7. Návšteva Panny Márie, sviatok	12.00 ZBP Jozef /70 r.ž./ 18.00 + Jozefka, Peter	17.00	19.00
Štvrtok 3.7. sv. Tomáš, apoštol sviatok	7.00 ZBP rod. Závadská, Kohaniová		
Piatok 4.7. Prvý platok mesiaca	7.00 + Imrich, Ladislav, Jolana, Magdaléna 18.00 + Mikuláš, Terézia		19.00
Sobota 5.7. Sv. Cyríl a Metod, slávnosť	8.00 + Anna, Jozef, Mária, Ján 18.00 Ružencové bratstvo	9.00	8.00
14. nedeľa cez rok 6.7.	8.00 Pro populo 10.30 ZBP Cyríl /50 r.ž./		9.15
Vydáva Rímskokatolícka Cirkev Farnosť sv. košických mučeníkov v Humennom. Bez jazykovej a pravopisnej úpravy. e-mail: fara.humenne3@gmail.com www.humenne3.rimkat.sk tel.: 057 / 77 23 701			