TROJKA

Info list | Rímskokatolícka farnosť sv. Košických mučeníkov, Humenné - 10. 2. 2019 - IX. č.3

NÁRODNÝ TÝŽDEŇ MANŽELSTVA

11. - 17. 2. 2019

MANŽELSTVO AKO ZVÄČŠOVACIE SKLO

„Ako sa máš?“ Úplne bežná otázka, ktorú si kladú ľudia, ktorí sa nejaký čas nevideli. Zvyčajná odpoveď na túto otázku býva: „Dobre“ alebo „Mohlo by byť aj lepšie“ alebo „Dá sa“. Veľa sa z toho nedozviete, je to skôr taký mostík na začiatok konverzácie. Záleží už na samotných aktéroch, či pôjdu do rozhovoru hlbšie, alebo sa uspokoja s tým, že „už sa porozprávali“.

Čo by ste povedali, keby som sa spýtal: „Ako sa má vaše manželstvo?“ Odpovedzte s vedomím, že sa naozaj zaujímam a že mi nejde len o povrchné spoločenské klišé. Buďte úprimný a povedzte si to aspoň sám pred sebou. Možno fajn. Možno sa aktuálne takmer vznášate od radosti. Je však úplne možné (a je v poriadku, keď to priznáte), že to práve nie je až také úžasné. Alebo ste v dlhodobom konflikte so svojím manželským partnerom. Premýšľali ste nad tým, prečo sa máte tak, ako sa práve máte? Čo k tomu najviac prispelo?

Pre dlhodobé spolužitie, akým manželstvo určite je, je nevyhnutnosťou aktívne sa o vzťah starať. Kultivovať ho, pestovať priateľstvo. Hoci je to krehká záležitosť a vybudovať ho trvá naozaj nejaký čas, práve hlboké priateľstvo nás dokáže preniesť krízou alebo hádkou vo vzťahu. Ak erotika vyžaduje obnažené telá, tak priateľstvo vyžaduje obnažené duše. Manželstvo potrebuje obe stránky, avšak buďme si vedomí toho, že erotika náš vzťah neudrží. Veď aj mnohé súčasné výskumy to potvrdzujú.

„O tom, či je manželka spokojná so sexom, romantikou a vášňou v manželstve - rozhoduje zo 70% kvalita priateľstva medzi manželmi. Aj u muža je to približne tak isto. Nakoniec sú predsa len muži aj ženy z tej istej planéty! Obaja potrebujú silné priateľstvo. Šťastné manželstvá sú založené na hlbokom priateľstve. Takíto manželia sú si naozaj veľmi blízki, vedia, čo má každý z nich rád a čo nemá rád; poznajú navzájom svoje silné a slabé stránky, túžby a sny. Svoju náklonnosť si prejavujú nielen veľkými gestami, ale aj každodennými maličkosťami“.*(John Gottman, odborník na vzťahy a autor knihy 7 princípov fungujúceho manželstva)*

Manželstvo funguje ako zväčšovacie sklo. Čokoľvek tam pridáte, bude zväčšené. Každá pozitívna vec - pochvala, ocenenie, každý prejav lásky ... Ale takisto aj čokoľvek negatívne, čo do tohto priestoru pustíte, bude zväčšené - každá kritika, uštipačná poznámka, nevera, hádka, ... čokoľvek. Každá hádka má tendenciu narásť do obrovských rozmerov, pokiaľ nezačnem počúvať druhú stranu a nie som ochotný pripustiť, že môj pohľad nemusí byť ten jediný správny. Pritom väčšina manželských hádok je o banálnych záležitostiach. Kľúčom k úspechu pri hádkach môže byť rozhodnutie, že začnem svojho partnera jednoducho počúvať. Počúvaním, namiesto okamžitej argumentácie, mám šancu dozvedieť sa ako ten druhý premýšľa, v čom vidí skutočný problém. Ak mu vhodnými a konštruktívnymi otázkami pomôžem identifikovať jadro problému, odrazu sa mi odkryje nová

- pokračovanie na 2. str. -

perspektíva a z obrovskej a neprekonateľnej záležitosti sa stane niečo prekvapivo zvládnuteľné ..... Odborníci to nazývajú aktívne počúvanie partnera.
Spoločné trávenie voľného času. Niekedy voľný čas nemáme, lebo si ho nenaplánujeme. Vždy je niečo, čo je treba vybaviť, dohodnúť, urobiť, ... Často si vieme vyhradiť čas pre iných s nevysloveným ospravedlnením, že tých najbližších máme predsa doma stále. Pokiaľ sme už pochopili, že aj voľný čas si potrebujeme plánovať, tak sa môžeme sústrediť na to, že ho chceme tráviť **SPOLU**. V manželstve to znamená **MY DVAJA!** Keď si máme vybrať niečo, čo by bolo príjemné, tak si vyberáme to, čo máme naozaj radi. Ak máme rozdielne preferencie, môžeme sa rozhodnúť, že teraz vyberie jeden a nabudúce zasa ten druhý. Spoločné zážitky prehlbujú priateľstvo. A úprimné priateľstvo zasa stmeľuje vzájomný vzťah.

Vladimír Sochor, zakladateľ a koordinátor Národného týždňa manželstva na Slovensku

Po rozvode: Odpúšťajúc ďalej na CESTE UZDRAVENIA

Prijatie svojej situácie bolo prvou etapou na ceste uzdravenia po civilnom rozvode. Predpokladám, že chceš pokračovať ďalej a zakúsiť uzdravenie. Nepodarí sa ti to bez odpustenia. Ako môže vyzerať odpustenie v praxi?
Odpustiť. A teda nedržať vo svojich rukách, ale pustiť. Nenárokovať si niečo, neuplatňovať spravodlivosť podľa vlastných predstáv. Pripomína sa mi sluha z Evanjelia. Bol mu odpustený dlh, ktorý nebol schopný splatiť ani do konca svojho života. A hneď na to stretáva svojho spolusluhu, ktorý mu bol dlžný malú sumu. Vtedy ho chytil pod krk a začal ho dusiť žiadajúc vrátenie dlžoby (porov. Mt 18, 23-35). Vzal to do svojich rúk a zároveň nechcel odpustiť.
Odpustenie sa nedá vydusiť zo seba alebo si ho vyžiadať na počkanie od druhého. Ale neznamená to, že tvoje rozhodnutie odpustiť bude bezvýznamné. Ba naopak. Bude rozhodujúce. Určite preto, aby si sa sám neudusil v neodpustení. Tak sa ti začína lepšie dýchať, a neprežívaš infarktové stavy kvôli svojmu trápeniu sa. Je vzácne, keď si aj druhý človek dokáže vážiť to, čo preňho urobíš. Avšak odpustenie nevytvorí automaticky vzťah. Znamená to zatiaľ pustiť niekoho krk.
Snaha o odpustenie. Možno to poznáš, keď sa negatívne pocity tak nahromadili v tvojom srdci, že sa stále nimi zaoberáš. Pápež František vysvetľuje fungovanie takého mechanizmu: ‚Ak dovolíme zlému pocitu, aby prenikol do nášho vnútra, poskytneme priestor zášti, ktorá sa zahniezdi v našom srdci. Fráza „logizetai to kakon" znamená „uchováva v pamäti zlo", „nosí ho so sebou", teda má v sebe zášť. Opakom je odpustenie; odpustenie založené na pozitívnom prístupe, ktorý sa pokúša pochopiť slabosť a hľadá pre druhého ospravedlnenia – tak ako Ježiš, ktorý povedal: „Otče, odpusť im, lebo nevedia, čo robia" (Lk 23, 34). Avšak častá tendencia je skôr hľadať viac chýb, predstavovať si viac skazeností, predpokladať všetky druhy zlých úmyslov – a tak neodpustenie rastie a zapúšťa korene.
Cez modlitbu k odpusteniu. Rana rozvodu a pretrhnutia manželského puta sa stáva príčinou zatrpknutia a neschopnosti odpustiť. Niekedy sa stretávam so situáciou, keď odpustiť sa zdá nemožné, lebo zranení rozvodom „uchovávajú v pamäti zlo" a „nosia ho so sebou". Vtedy je potrebné začať z inej strany. Skús si pri modlitbe v dobrom spomenúť na svojho manžela alebo manželku. Alebo aspoň neveď dialóg s negatívnymi myšlienkami. To je proces pretvárania srdca. Vnímam, že odpustenie môže prísť ako ovocie modlitby. Radí to aj pápež František vo svojej homílii k Mt 5, 42-48: „Pomstiť sa nie je kresťanské. Ale ako môžeme byť schopní milovať svojich nepriateľov? Modliť sa. Keď sa niekto modlí za toho, kto robí zle, je to akoby prišiel Pán s liečivým olejom a pripravil naše srdcia pre pokoj." Ak by tvoje srdce zostalo kvôli negatívnym pocitom stále zatvorené, môžeš poprosiť Ježiša, aby ho aspoň trochu pootvoril: „Pane, otvor moje srdce a daj mi milosť odpustiť môjmu manželovi/mojej manželke."
Ako môže vyzerať tvoja modlitba? Oslovuje ma scéna z filmu Chatrč. Otec Mack Phillips so svojou rodinou prežíva životnú drámu. Najskôr mu uniesli dcéru a neskôr sa dozvedá o jej sexuálnom zneužití a vražde. Vo svojom srdci je rozhodnutý pomstiť sa. Živí v sebe neodpustenie a nenávisť. V tom všetkom dostáva možnosť stretnúť sa s Bohom ako s Trojicou osôb. Rozhovory s Ním sú pre neho príležitosťou,

aby sa vyplavili z jeho vnútra všetky zranenia. Prechádza si náročnú cestu premeny zmýšľania. Mack vyjadruje túžbu, že vrahovi chce ublížiť, aby trpel tak isto, ako trpel on. A chce, aby to Boh naozaj doprial tomu vrahovi, aby mu ublížil. Avšak odpoveď nebeského Otca znela: „Aj on je môj syn, ktorého chcem vykúpiť." Aj ty môžeš pred Otcom vylievať svoje srdce, a tak dovoliť Bohu, aby sa premieňali tvoje myšlienky. „Treba svoj príbeh vložiť do modlitby, prijať seba samých, vedieť žiť so svojimi obmedzeniami a aj si odpustiť, aby sme ten istý postoj mohli zaujať voči druhým."

Odpustiť neznamená zabudnúť. Odpustiť neznamená, že všetko v našom vnútri sa hneď upokojí. City a emócie budú rôznorodé. Od hnevu až po smútok. Vtedy platí, že odpúšťam vždy znovu reagujúc na svoje pocity. Rana sa nedá vymazať zo svojej pamäti. Môže sa však uzdraviť. Je rozdiel mať na svojom tele otvorenú ranu a mať ju zacelenú, hoci stále zostáva po nej jazva. Dojímavá je chvíľa, keď Mack nesie mŕtve telo svojej dcéry, aby ho mohol pochovať. Neustále si vtedy opakuje slová: „Odpúšťam ti." Ale tiež tesne predtým vyznáva: „Som stále nahnevaný." A počuje od Boha povzbudivé slová: „Nikto nepustí všetko naraz. Možno to budeš musieť urobiť 1000-krát, kým to pôjde ľahšie. Ale pôjde to." Odpustenie sa vyjadruje v postupnom púšťaní vecí zo svojich rúk. Je ako rozhodnutie, ktoré je nevyhnutné potvrdzovať nanovo vo svojich myšlienkach.

Odpúšťaj ako Ježiš visiac na kríži medzi dvomi zločincami odpúšťa vo svojom srdci a zároveň dopraje odpustenie kajúcemu lotrovi. Najskôr volá k Otcovi: „Otče, odpusť im, lebo nevedia, čo robia." (Lk 23, 34) Nerieši situáciu sám, ale volá na svojho Otca, aby cez neho prišlo odpustenie. Akoby to bolo vtedy nad jeho ľudské sily, nie podľa toho, čo práve cítil. Ale robí rozhodnutie vôle, že chce odpustiť, a potrebuje k tomu Božiu milosť. A potom počuje volanie svojho suseda na kríži: „Ježišu, spomeň si na mňa, keď prídeš do svojho kráľovstva." *(Lk 23, 42)* Prísľub raja znamená, že lotrovi, ktorý prosil, bolo odpustené. A tak sa potvrdzujú slová pápeža Františka, že „odpustenie podstúpenej nespravodlivosti nie je ľahké, je to však cesta, ktorú milosť umožňuje."

Ak odpúšťaš, spoliehaš sa v dôvere na Boha, že on si s tou situáciou poradí najlepšie ako vie. Spáchané zlo má svoje dôsledky a odpustenie ich neodstraňuje. Bohu patrí pomsta a uskutočňovanie spravodlivosti. Našťastie.

Matej Trizuliak, kňaz

Pozvánka z Arcibiskupského úradu v Košiciach : **VÝROČIE SOBÁŠA**
V rámci Roka sv. Košických mučeníkov si prvýkrát v košickej katedrále
spoločne pripomenieme jubileum manželov z celej arcidiecézy:
26. mája o 15.00 hod. 25. výročie manželstva
13. októbra o 15.00 hod. 50., 60. a 65. výročie manželstva.
Pozývame preto jubilujúcich manželov do Katedrály sv. Alžbety na stretnutie s otcom arcibiskupom, kde dostanete osobitné požehnanie. Manželov, ktorí oslávia svoje jubileum v roku 2019 a majú záujem zúčastniť sa spoločného slávenia v Košiciach prosíme, aby sa nahlásili na farskom úrade do 17. marca 2019.

OZNAMY

V pondelok na Preblahoslavenú Pannu Máriu Lurdskú máme 27. svetový deň chorých 2019, pri tejto príležitosti budeme pri sv. omšiach udeľovať sviatosť pomazania chorých. Prijať pomazanie môže každý katolík, ktorý je vážne chorý, prežíva jeseň svojho života, kto je pred operáciou a potrebuje uzdravujúcu moc Pána Ježiša. Pred prijatím sviatosti sa treba vyspovedať.

Snúbencov, ktorí zamýšľajú v roku 2019 uzatvoriť sviatostné manželstvo v našej farnosti prosíme, aby si pozorne prezreli rozpis sobášnych náuk na našej webovej stránke. Naša farnosť v tomto roku ponúka dva kurzy. A to 3. - 4 mája a 22 .- 23. novembra 2019. Počet prihlásených na kurz je obmedzený. Po naplnení kapacity už nie je možné sa prihlásiť.
Zmena môže nastať len v tom prípade, ak sa nejaký pár odhlási.

Na budúcu nedeľu 17. februára máme našu pravidelnú zbierku na FaPC.
Pán Boh zaplať za vaše milodary.

V dňoch 15.-17. februára 2019 absolvujú naši animátori, aj tí, ktorí sa pripravujú na túto službu v našej farnosti v spolupráci so ZKSM prípravný víkend. Prosíme vás o sprevádzanie modlitbou túto našu formáciu.

Poriadok bohoslužieb

11. 2. 2019 - 24. 2. 2019

	Farský kostol KM	Klub dôch.	Lackovce
Pondelok 11.2. Preblahoslavenej Panny Márie Lurdskej	**11:00** Na úmysel celebranta **18:00** + Andrej, Michal, Zuzana, Mária, Valéria, Andrej	**16:30** ZBP Jozef a Anna	**17:00** + Ján, Andrej, Anna, Anna
Utorok 12.2.	**7:00** Za + z rod. Kochanovej, Karoľovej		
Streda 13.2.	**18:00** Za + z rod. Klanicovej, Dutkovej, Butkovskej		**17:00** + Jozef, Anna, Ján, Anna
Štvrtok 14.2. Sv. Valentína, biskupa a mučeníka	**18:00** + Mária, Alžbeta, Juraj	**16:30** ZBP Anna s rod.	
Piatok 15.2.	**18:00** + Helena, Ján, Mária		
Sobota 16.2.	**8:00** + Magdaléna Glasová **18:00** + František, Anna		
6. nedeľa cez rok 17.2.	**8:00** Za manželské páry **10:30** ZBP Marek „45“		**9:15** Pro populo

	Farský kostol KM	Klub dôch.	Lackovce
Pondelok 18.2.	**18:00** + Andrej, František, Jozef, Angela, Žofia, Anton	**16:30** + Agnesa, Ján	
Utorok 19.2.	**7:00** + Ján, Anna, Michal, Štefan		
Streda 20.2.	**18:00** ZBP Katka „10“		**17:00**
Štvrtok 21.2.	**18:00** ZBP Magdaléna s rod.	**16:30**	
Piatok 22.2. Katedra sv. Petra, apoštola	**18:00** + Eduard, Zuzana, Andrej, Ján		**17:00** + Dušan, Ján, Mária
Sobota 23.2.	**8:00** + Vladimír Voroňák **18:00** + Jozef		
6. nedeľa cez rok 24.2.	**8:00** ZBP Augustín s rod. „60“ **10:30** Pro populo		**9:15** ZBP Beáta „50“

Vydáva Rímskokatolícka farnosť sv. Košických mučeníkov, Humenné
so sídlom: Dargovských hrdinov 6177/22, 066 01 Humenné Bez jazykovej a pravopisnej úpravy.
e-mail: fara.humenne3@gmail.com www.humenne3.rimkat.sk tel.: 057 / 77 23 701