



# Hlas farnosti

ročník  
XXXII.  
č. 13  
30. 3. 2025

Informačný týždenník Rímskokatolíckej cirkvi, Farnosti Banská Bystrica – mesto

## Pôstna výzva: Skúmaj svoje srdce! – Ako na to?

Keď sa pôst prehupne do druhej polovice, začíname myslieť na predveľkonočnú svätú spoveď – kedy a kde sa vyspovedať. Ešte dôležitejšie je však *ako* sa vyspovedáme. Závisí to od prípravy a rozhodnutia pre vnútornú zmenu – pre obrátenie. Kľúčovým krokom je spytovanie svedomia, ktoré si často spájame len s hľadaním hriechov.

No spytovanie svedomia nie je len výpočet prehreškov a nie je určené len na prípravu na spoveď. Je to pozvanie starať sa o svoje srdce – každý deň. Skvelou pomôckou je ignaciánsky *examen* – krátka 15-minútová modlitba na konci dňa, ktorou vás prevedie jezuita Martin Benko SJ:

Je to modlitba aktívneho a hľadajúceho srdca, nie naučených náboženských formuliek. Má 5 jednoduchých krokov, podobne ako aj počet prstov na našej ruke, takže sa ľahko zapamätajú.

Skôr ako sa začnem modliť, si *nájdem nejaké tiché miesto*. Idem tam, kde ma nebudú vyrušovať mobil, internet, televízia, rodina ani práca... možno do vlastnej izby, do neďalekého parku, kaplnky a pod... Mať na modlitbu svoje stabilné miesto mi pomáha sústrediť sa. Aj miesto a poloha tela mi pomáhajú zostať pozorným a vnímavým. Osobne sa buď prechádzam, alebo si sadnem na stoličku. Potom si *uvedomím Božiu prítomnosť*. Ježiš prisľúbil, že je so mnou po všetky dni až do skončenia sveta. Vzbudím si vieru, že je tu a teraz so mnou prítomný a že ma takisto sprevádzal počas celého dňa.

**1. Prosím o svetlo Ducha Svätého:** Svetlo mi pomáha v tmavej miestnosti vidieť to, čo sa tam nachádza – vidieť krásu vecí aj prípadné prekážky. Bez svetla by som to nebol schopný vidieť. Duch Svätý vo mne túži po skutočnej vnútornej slobode – slobode od vecí, ktoré ma mätú a na ktorých sa často potknem. Preto prosím Ducha Svätého, aby mi daroval *jeho* pohľad, aby som videl udalosti svojho života tak, ako ich vidí *on* – tak, ako naozaj sú, nie tak, ako by som si prial, aby boli.

**2. Ďakujem za prijaté dobrodenia:** Ďakujem Bohu za to, čo som dnes zažil – čo dnes naplnilo moje srdce, čo ma obohatilo, potešilo, ale aj za to, čo bolo náročné a ťažké. Chválim Boha za nádherné veci, ktoré som dnes prijal: za život, rodinu, stretnutia s priateľmi, jedlo, prácu, výzvy... Snažím sa identifikovať Božie dary, poďakovať za ne Bohu vlastnými slovami a tak „natiahnuť ruky svojho srdca“ k Darcovi všetkých darov.

**3. Urobím si hlbšiu reflexiu:** Vybavím si najdôležitejšie okamihy dňa. Ktoré to dnes pre mňa boli? Pocity – pozitívne alebo negatívne, potešujúce alebo bolestné – bývajú signálom niečoho dôležitého. Čo som v daných chvíľach prežíval? Venujem chvíľu pozornosti svojim pocitom: potešenie, nuda, strach, očakávanie, rozhorčenie, hnev, pokoj, netrpezlivosť, túžba, neistota, nechúť, vd'ačnosť, pochybnosť, obdiv... O čom mi moje pocity hovoria?

Zároveň si môžem položiť nasledujúce otázky: Kde som dnes Božiu prítomnosť prežíval najviac? Kde nachádzam *jeho* stopy? Ako ma Boh dnes viedol? Čo mi tým všetkým chcel povedať? Ba dokonca, po čom Boh dnes vo mne túžil?

**4. Pozriem si „video svojho dňa“:** Vo svojom vnútri si prehrám deň – akoby som sa spolu s Kristom pozeral na video. Jednoducho si v rýchlosti predstavím ako som ráno vstal a čo sa postupne dialo, kam som šiel, ako som reagoval a podobne. Až po aktuálnu chvíľu. Pri tom sa nesnažím už nič riešiť, nič hodnotiť, iba sa jednoducho dívam a všímam si... cibím si svoju vnímavosť, pomocou ktorej si možno po pár dňoch uvedomím, že sa v mojom živote napr. niečo opakuje... nejaká Božia výzva, emočná reakcia, apod.

**5. Hovorím s Bohom:** Na konci modlitby vstúpim do osobitného rozhovoru s Bohom. Poviem Bohu čokoľvek, čo mám na srdci... Môžem vyjadriť vd'ačnosť za niečo, čo ma naplnia zvláštnou útechou. Môžem požiadať o odpustenie, keď som nejako pochybil. Môžem požiadať o pomoc

v nejakom špecifickom probléme. Nech je to už čokoľvek, môžem s tým vedomejšie prísť pred Boha, ktorý ma ľúbi, a chce moje skutočné dobro. Zároveň ho poprosím o milosť, ktorú potrebujem do ďalšieho dňa.

Na záver sa spolu s Ježišom obrátim na nebeského Otca a pomodlím sa **Otče náš**.

Sv. Ignác nám odporúča, aby sme tejto modlitbe venovali približne 15 minút. Niektorí súčasní autori to nazývajú štvrt'hodinka úprimnosti pred sebou a pred Bohom. Jednotlivé kroky nemusia byť presne rovnako dlhé. Dokonca nemusím každý deň stráviť rovnaké množstvo času s tým ktorým bodom. Možno jeden deň strávim viac času pri vd'ačnosti a iný zase viac pri hlbšej reflexii nad otázkami, ktoré si kladiem. Hlavne sa toho netreba báť!

(Zdroj: [www.jezuiti.sk](http://www.jezuiti.sk); upravené)

## OZNAMY NA 4. PÔSTNU NEDEĽU – NEDEĽU RADOSTI (LAETARE)

<b>6. 4.</b>	<b>Nedeľa</b>	<b>5. PÔSTNA NEDEĽA</b>
--------------	---------------	-------------------------

Ostatné dni sú pôstne férie.

- **Dnes pozývame všetkých chlapcov na miništrantské stretnutie.** Uskutoční sa vo fare so začiatkom o 14.00 hod.
- **Nedeľnými pôstnymi kazateľmi sú v tomto roku banskobystriční rodáci.** Dnes sa nám pri svätej omši o 16.30 prihovori dp. Andrej Darmo, farár v Trnavej Hore. Nasledujúcu Piatu pôstnu nedeľu nás ako posledný povzbudí dp. Marek Iskra, pôsobiaci ako farár v Priechode, ktorý slávil primície v našom farskom kostole 19. 6. 2005.
- **Každý štvrtok v pôste je Oltárna sviatosť vystavená na poklonu** od 16.00 do 16.25 hod. Zakončená bude prvoštvrtkovou pobožnosťou za nové duchovné povolania.
- **V tomto týždni je prvý piatok v mesiaci.** Vo farskom kostole spovedáme v pondelok až štvrtok od 16.00 a v piatok od 15.00 hod. V piatok doobeda budeme spovedať chorých v domácnostiach. Vo farskom kostole bude o 15.00 hod. katechéza pre prvoprijímajúce deti a po nej bude vyložená Oltárna sviatosť na poklonu a osobné odprosenie. Poklona bude zakončená prvopiatkovou odprosujúcou pobožnosťou. Po nej bude o 16.30 krížová cesta a následne svätá omša.
- **V piatok pokračujú katechézy k prvému svätému prijímaniu.** Všetky prihlásené deti sa stretávajú vo farskom kostole každý piatok o 15.00 hod.
- **Pobožnosť krížovej cesty sa vo farskom kostole spoločne modlíme:**
  - v piatok o 16.30 – hneď po nej sa začína svätá omša.
  - v nedeľu o 15.45 – svätá omša s pôstnym kazateľom sa začína o 16.30 hod.
- **Budúcu nedeľu bude zbierka na pomoc prenasledovaným kresťanom.** Zbierka je určená na pomoc kresťanom a utečencom v Sýrii, Iraku a Libanone. Za milodary vopred Pán Boh zaplatí.
- **Cirkevná ZŠ s MŠ Štefana Moysesu v Banskej Bystrici pozýva na zápis do 1. ročníka.** Budúcich prváčikov a ich rodičov privíta v dňoch 2. a 3. apríla 2025 od 14.30 do 17.30 hod. Viac informácií nájdete na stránke [zssm.edupage.org](http://zssm.edupage.org) a na plagátoch. Celý kolektív školy sa teší na vás.
- **Diecézne stretnutie mladých s otcom biskupom, Kvetný víkend 2025,** nesie motto: *Vy ste mojimi svedkami, lebo ste boli so mnou.* Program bude prebiehať v dňoch 11. – 13. apríla v priestoroch KGŠM, s nedeľnou svätou omšou v katedrále, ktorú bude celebrovat' otec biskup Mons. Marián Chovanec. Online registrácia je možná do 4. apríla 2025 na [www.dcmajak.sk](http://www.dcmajak.sk).

<b>Úradné hodiny farskej kancelárie:</b> Pondelok, Streda, Piatok: 9.00 – 11.45 h. Utorok, Štvrtok, Piatok: 17.15 – 18.00 h.	<b>tel.:</b> 048 / 412 45 31 <b>mobil:</b> 0911 880 298 <b>web:</b> <a href="http://www.bbместо.fara.sk">www.bbместо.fara.sk</a> <b>e-mail:</b> <a href="mailto:fara.bb.место@gmail.com">fara.bb.место@gmail.com</a>	<b>Elektronický zvonček:</b> 
© Vydáva Rímskokatolícka cirkev, Farnosť Banská Bystrica – mesto, Námestie Štefana Moysesu I, 974 01 Banská Bystrica Ako týždenník distribuovaný bezplatne. Uzávierka v piatok o 9.00 hod. Reg. č. OMT-OÚ 3/94. Náklad 320 ks.		