

KRAJANSKÝ POZDRAV



Ročník XIII.

Mníchov, apríl 1984

2

Sila jeho vzkriesenia

Temnota, smútok, skleslosť, strach...

Také boli pocity, ktoré zavládli medzi mnohými učeníkmi Ježišovými za dva dni po kalvárskej tragédii. Všetko sa zdalo skončené posledným výkrikom na kríži. Údiv nad zázrakmi, masové zhromaždenia okolo Učiteľa, vzrušujúce nadšenie pri jeho rečiach, apoštolský zápal, posvätná atmosféra večeradla. Nastala hodina temnoty. Nepriateľ sa zdal víťaziť na celej čiare. A učeníci sa začali rozprchávať v beznádejnom smútku: "A my sme dúfali, že on vykúpi Izrael."

Ale ihneď zrána tretieho dňa novina prerazí ako blesk mrákavy: "Vstal z mŕtvych!" Toto posolstvo letí od Magdalény a zbožných žien k apoštolom a rozšíri sa ako jasné ranné svetlo medzi učeníkmi. Vzkriesený Kristus sa ukáže ženám i zhromaždeným apoštolom a veriacim živý, s osláveným telom, s ranami; je, hovorí, nechá sa dotýkať. Je to on, naozaj vstal z mŕtvych. Radosť, viera, nádej, sila, svetlo, jas, nadšenie, odvaha, pokoj sa zmocňuje srdc i mysli.

V našom osobnom živote, v dejinách národov i Cirkvi sa opakujú podobné údobia utrpenia, skleslosti, smútku, beznádejnosti, pesimizmu. Momenty, keď všetko sa zdá byť daromné, stratečné, prehrané. Keď nám ostávajú len hrejivé spomienky na mladistvé zápaly, na kvitnúci náboženský život, na sľubné podujatia, na nádejný rozvoj. A všetko sa zdá spálené ako predčasné púčiky a kvety mrazom; všetko pošliapané, zničené mocou temnoty. Aj dnes prežívame na niektorých poliach také údobie.

Vzkriesený Kristus je našou silou, našou nádejou, našou istotou tak ako bol pred dvetisíc rokmi.

Lebo vzkriesenie značí, že Kristus je živý. Kristus, v ktorého veríme, ktorého vzývame, nie je nemý obraz, ani relikvia, ani mŕtva osobnosť z minulosti, ale sám oslávený Bohočlovek, ktorý "stále žije, aby sa za nás prihovárал," ako hovorí List Židom, a ostáva s nami až do konca vekov, ako to sám prisľúbil. A ako živý priateľ môže a chce vplývať na náš život, diskretné no účinne nám pomáhať. Ba viac, na nadprirodzenej rovine neustále ovplyvňuje naše bytie i naše skutky, ako hlava riadi pohyby tela. Lebo Kristus je naozaj hlavou tajomného Tela, ktorého sme všetci údmi; je viničom, ktorý dodáva životnú miazgu nám, ratolestiam, aby sme prinášali hojné a plné ovocie skutkov. On ako naša hlava už prerazil mrákavy smrti a ťahá aj ostatný organizmus, teda aj nás, smerom nahor, k večnému životu. V tom zmysle Boh "vzkriesil i nás spolu s ním" /Ef 2,5/, čiže dal nám záruku a účasť na vzkriesení, na víťazstve nad zlobou a smrťou. Lebo naša Hlava nás ťahá cez bránu smrti a vlieva nám "semeno nového života", o ktorom hovorí Ján vo svojom



Pavol z Levoče: Zmŕtvychvstanie

evanjeliu. Vzkriesenie i nás už akosi zasiahlo, už ho akosi prežívame.

Sv. Pavol, ktorý žil v tomto nadprirodzenom realizme, prichádza ihneď k praktickým dôsledkom: "Keďže ste boli s Kristom vzkriesení, hľadajte to, čo je zhora" /Kol 3,1/.

Vzkriesený Kristus vložil nám do duše vzpruhu, čo nás tlačí nahor, tak ako spojenie s ním, Hlavou, ťahá nás, údy, vozvyš. Vzkriesenie je sila, ktorá v nás neustále pôsobí. Veľká noc je pre kresťana celoročnou skutočnosťou.

Hej, vzkriesenie je tajomná sila Božia, čo vzkriesila nielen Krista z mŕtvych, ale poháňa

Slováci a

aj nás k životu, a to od samého krstu. Pri krste ponorením, ktorý sa používal v prvej Cirkevi, pohan zostúpil do krstnej vody ako mŕtvy Kristus do hrobu, aby sa z nej vynoril s obnoveným životom, tak ako vzkriesený Kristus vystúpil z hrobu. "Spolu s ním ste boli pochovaní v krste a v ňom ste boli aj vzkriesení skrze vieru v účinný zásah Boží, ktorým ho vzkriesil z mŕtvych. Vás keď ste boli mŕtvi svojimi priestupkami, oživil spolu s ním, odpustiac nám priestupky" /Kol 2,12-13/.

Účinný zásah Boží, tajomná "moc jeho vzkriesenia" pôsobí teda aj v nás. Preto je také dôležité i pre nás najmä v dobe utrpenia, temnot a skleslosti, "aby sme ho poznali i moc jeho vzkriesenia a svoju účasť na jeho utrpení" /Filip 3,10/. Uvedomme si, že v nás pracuje Kristova "dynamis", čiže dynamická "moc jeho vzkriesenia", a to i uprostred slabostí, skúšok a utrpení.

Čoho sa teda máme báť? Prečo sa máme strachovať nepriateľov a moci temnosti, keď máme v sebe silu Kristovho vzkriesenia? Rozšírme si prsia nádejou a istotou viery: vzkriesený, živý Kristus je s nami, jeho životná energia v nás pôsobí a udržuje nás i Cirkev. Len jej otvorme cesty, aby mohla voľne v nás pôsobiť.

Otvorme dokorán okná duše veľkonočnému jasu. Napriek čierňave, čo sa ešte nestiahla za obzor, nech v našej duši zavládne istota vo víťazstvo a pevná nádej.

Lebo i v nás pôsobí "moc jeho vzkriesenia".

Msgr. Jozef Tomko, Hlasy z Ríma 1975/3

QUO VADIS LUDSTVO ?

Čo to za mohutný veľí ti hlas -
že tak živeľne vpred sa ženieš ?
Veď nepoznáš cieľ ani svoj čas,
čo čaká ťa zajtra - nevieš ...

Chceš uniknúť starostiam a bolesti,
preto v plytkú radosť sa vnáraš.
Krmíš sa ovocím ľži a nerestí
a o blahobyte človeka táraš ...

"Non serviam" je heslo tvojej pýchy.
Technika zbraňou i modlou zároveň.
Tá vyhasí tvoj život suchý -
a zničí všetko až na koreň.

Ovocím tvojej vášni je boj -
boj proti pravde, proti láske.
Och, ako ma bolí ten tvoj nepokoj,
aké si hrozná v tej neľudskej maske !

Keby moja krv bola tvojím liekom,
keby ti pomohli tie drahé životy,
ktoré hubíš tzv. pokrokovým vekom,
nezašlo by's ver do záhuby ani ty !

Ale moja krv a život nestačia -
žiadaš stále viac a viac obetí,
ktorých život žaláre mrzačia.
Kedy náš hlas ku tebe doletí ?

Zastav zhubný pochod včas !
Skôr než vlastnou zbraňou zahynieš.
Počúvaj obeti svojich hlas
a myslí na to, kde ideš ?

1959 - Hlačová

- Tentokrát som zvolil tému menej príťažlivú - politiku. Politika viac rozdeľuje ako spája, viac znepriateľuje ako približuje. Napriek tomu je dôležitá, a treba, aby sa jej ujali ľudia nadšení za pravdu a spravodlivosť.

Slováci a Česi - vzťah, ku ktorému nie každý dokáže otvorene zaujať svoje stanovisko. Preto cieľom týchto riadkov je pozrieť sa pravde do očí a vyvodiť užitočné dôsledky.

Existujú ľudia, ktorí nemajú porozumenie pre národnostné presvedčenie, ba definujú ho ako šovinizmus. Dokonca istý priateľ považoval ľudí, ktorým chýbalo národnostné povedomie za ľudí "oslobodených od národnostných komplexov." S takýmito predsudkami by sme ďaleko nedošli. Národnostné presvedčenie prirovnávam k rodinnému pocitu istoty. Kto pochádza z dobre usporiadanej rodiny má pocit istoty a zázemia. Rodina je v istom zmysle uzavretý kruh osôb, rodina má právo na intimitu a na chvíle, kedy nečlenovia nemajú prístup. Ale naopak, rodina musí byť schopná pôsobiť i navonok: otvoriť sa pre priateľstvo k jednotlivcom a druhým rodinám.

Rád by som uviedol dva príklady zo života:

Nedávno mi telefonoval zo severného Nemecka jeden Rumun slovenského pôvodu - chcel literatúru o Slovensku. Pritom sa mi zdôveril so svojimi problémami psychického charakteru i s tým, že pociťoval absenciu národnostnej identity. Takisto študentka, ktorá sa raz prišla predstaviť na našu misiu, s lútosťou konštatovala, že otec -hoci Slovák- ju nenaučil slovensky. Navyše sa priznala, že necítila "príťažlivosť" k svojim rodičom...

Každý národ, každý jazyk a každá tradícia sú bohatstvom celého ľudstva. Dávajú človeku istotu v mori iných národností, preto sa nesmú ničieť, ale zveľaďovať. Poučme sa od šlachticov, ktorí sa ešte aj dnes v demokratickom svete radi honosia svojím genealogickým stromom a sú hrdí na to, čo dokázali ich predkovia v minulosti. Takýmto "košatým" stromom sa môže honosiť každý člen tej-ktorej národnosti... Alebo zoberme si manželstvo, k tomu, aby fungovalo, musí spĺňať aspoň dve požiadavky:

- a) - prijať partnera takého, aký je v skutočnosti a nie vo fantázii
- b) - podľa možnosti vyhýbať sa tomu, čo sa mu protiví.

Aplikujme uvedené myšlienky konkrétne na našu tému. Keď sa chce Slovák priateľiť s Čechom musí vedieť, že česká mentalita je iná ako naša. Mal by sa jej prispôbiť, pravda, len do tej miery, aby nestratil svoju vlastnú národnostnú identitu. Nie tak, ako som už viackrát zažil aj medzi slovenskými intelektuálmi, ktorí sa báli nahlas vysloviť slovo Slovák zo strachu, aby ich nepočul nejaký Čech. Hovorili si navzájom "čechoslovák", národnosť, ktorá v skutočnosti neexistuje. Alebo, raz som bol v širšej slovenskej spoločnosti, kde bola aj veľmi sympatická Češka. Spomínala, ako ju pri poslednej návšteve v Republike šikanoval slovenský pohraničiar, lebo na otázku aký má pas, odpovedala "český". Priateľ, Slovák, ktorý si celú históriu vypočul vtipne reagoval - prosil ju, aby pri najbližšej ceste domov odovzdala v jeho mene pohraničnému strážcovi fľašu najdrahšieho francúzskeho koňaku. Pretože ak existuje Čs. republika, tak musí byť aj československý pas. Toto ponaučenie prijala dotyčná s úsmevom, pochopila, že ide o princíp rovnocenného partnerstva. Tak aj, keď sa dvaja bratia oženia, každý z nich si založí samostatnú domácnosť.

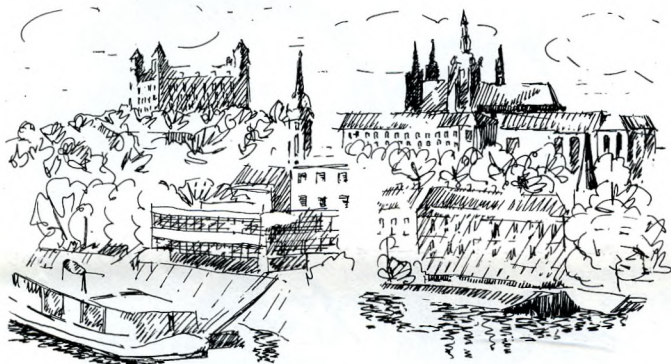
Česi

Ja som tiež za samostatnú národnú domácnosť: za samostatný slovenský štát na celoeurópskej alebo aspoň stredoeurópskej federatívnej únii.

Keď sa pozrieme do minulosti, musíme uznať, že ani za Masarykovej demokratickej republiky nebolo všetko na mieste. Mnohí Česi nevedia, že za Prvej republiky premiestnili vyše tristo fabrik zo Slovenska do Čiech. Slovensko mala byť krajina bačov a roľníkov. Veľa nespravodlivostí zo strany Čechov bolo popáchaných na Slovákov, preto sa nečudujeme, že niektorí Slováci Čechov priam nenávidia. Keď si terajší prezident priviedol hŕstku Slovákov do Prahy, nastalo veľké pohoršenie, ako Slováci zneužívajú situáciu. Nehovoriac o tom, že Slováci mali byť v Prahe už za Masaryka!

Zalistujme teraz v dejinách a pozrime sa, čo píše na túto tému českí historici:

Radko Jánský: "Francúzsko je doposiaľ jediná krajina, ktorá nesprístupnila ani vedcom väčšiu časť svojich tajných dokumentov z obdobia prvej svetovej vojny. Z pochopiteľných dôvodov sa starostlivo skrývali materiály ako napríklad niekedy v rokoch 1914-1918 reprezentant fran-



cúzskej vlády povedal Masarykovi to isté čo Hitler v marci 1939 Msgr. Tisovi a jeho kolegom: "Páni, my vieme, že nechcete rozbiť váš štát, ale pretvoriť ho na spravodlivú federáciu autonómnych a rovnoprávných národov. Lenže nám to nestačí. Vy sa alebo úplne odtrhnete - v tom prípade vás oficiálne vyhlásime za spojencov, alebo budete trvať na zachovaní a čímom sfederalizovaní vašej rôznorodej vlasti a vtedy s vami zatočíme ako s porazeným nepriateľom." Čo mali v takomto prípade Masaryk alebo Tiso robiť? Je dostatočne overiteľné z týchto dokumentov, ktoré sú už k dispozícii, že ani Masaryk ani Tiso žiadny úplne samostatný štát nechceli. Obaja sú však dnes preto uctievaní alebo preklínaní... Rozdiel medzi nimi je predovšetkým v tom, že podľa toho, ktorá veľmoc nakoniec vojnu vyhrala, sa Masaryk stal úradným osloboditeľom, kým Tiso skončil na popravišti ako vlastizradca." (Studie I/1972 str. 631)

Aj český historik Ivan Sviták nám má čo povedať: "Poňatie československej národnosti, vytvorené ako improvizácia pre parížsku mierovú konferenciu, vyvolalo oprávnený slovenský nacionalizmus, ktorý však českí nacionalisti pohrdavo považovali za takú istú drotársku vieru, za akú kedysi považovala rakúska šľachta ideály českého národného obrodenia. Záujem československého štátu bol identifikovaný so záujmami československej národnosti, ale v skutočnosti bol uplatňovaním českej národnej myšlienky, značne obmedzoval slovenskú zločku a mierne diskriminoval Nemcov a Maďarov. Osem miliónov Čechov predstavovalo "českú štátnosť", zatiaľ čo viac ako trojmiliónové menšiny Slovákov a Nemcov predstavovali spolu s Maďarmi a Ukrajincami počtom približne tú istú silu.

Za týchto podmienok boli politické pomery v Prvej republike oveľa menej stabilné ako sa javili vo svetle obratnej českej propagandy o Masarykovej demokracii. Česi však mali a majú sklon vidieť v Prvej republike merítko idálneho politického zriadenia, pričom vlastné úzke nacionálne zretele konfrontovali s ešte užšími zreteľmi Slovákov a Nemcov, v ktorých ovšem videli separatizmus (Slováci), irredentu (Maďari) a vелеzradu (Nemci). S odstupom rokov a zo skúseností dejín by sme mali chápať našu českú nacionálnu obmedzenosť a objektívnejšie hodnotiť legendárny demokratizmus, na ktorom sme si vždy toľko zakladali a ktorý sa v krízových situáciách prejavil tak slabým, že bol trikrát bez výstrelu obetovaný - ako ideologická ilúzia, ktorou vždy bol." (Studie I/1972 str. 669-700).

Nechcem teraz uvažovať o tom, či Slováci spáchali väčšie bezprávie na Čechoch, alebo naopak. Túto polemiku prenechám historikom. Jedno však nechápem zo strany českých politikov, že nenachádzajú inú alternatívu ako československú republiku! Český národ je dosť vyspelý na to, aby mohol žiť samostatne aj bez Slovákov. My Slováci si musíme zasa uvedomiť, že náš osud je spojený s osudom susedných národov - teda aj českého, ku ktorým by sme mali prechovávať priateľské vzťahy. Mojm vzorom je škandinávsky model, kde každý národ si sám hospodári, ale vo veciach spoločného záujmu vedia dobre spolupracovať.

Radšej sa priateľím s Čechom, ktorý nosí v sebe hrdosť a lásku k vlastnému národu, ako s českým národným odrodilcom. Kto má rád vlastnú rodinu, ten vie lepšie pochopiť aj susednú rodinu. Kto má rád vlastný národ, má väčšie pochopenie aj pre iný národ. Koľkokrát som sa cítil v českých rodinách ako v dome vlastného brata alebo sestry. Boli to krásne zážitky, ktoré obohatili moje životné skúsenosti. Ba koľkí naši českí bratia aj finančne podporujú tento skromný časopis.

Láska k pravde ma núti, aby som nazýval veci pravým menom - stoličku stoličkou a stôl stolom. Bolo by na čase, aby naši českí bratia, keď organizujú českú slávnosť, český tábor mládeže, vydávajú české časopisy, zakladajú české spolky - dali im vlastné prídavné meno: "český, české". Keď na slávnosť príde aj niekoľko slovenských hostí alebo v časopise sa na každý tridsiaty článok objaví jeden slovenský, to ešte nemožno definovať ako "československý"!

Niektorí mladí krajanovia, ktorí sú tu iba krátku dobu sa divia, prečo ešte aj v zahraničí sa máme deliť na Slovákov a Čechov. To mi pripadá, ako keby sa niekto čudoval v tejto ekonomickej zlej dobe, prečo sa ešte ľudstvo delí na mužov a ženy. My sa neseeparujeme, ale je to naša mentalita, naša reč, naše rozličné tradície, ktoré nás delia. Rozličnosť ale neznamená nepriateľstvo!

To bude skutočné bratstvo, keď si bude každý doma svojím pánom a nebude nikoho upodozrievať, či si neukrajuje z jeho vlastného chleba. Dnes už aj africké kmene dostávajú autonómiu a bolo by smiešne pochybovať v Európe o schopnostiach jedného národa na autonómiu. Je pravda, že sme bratia, ale naše bratské vzťahy nemôžu byť uskutočňované na ruskom modeli.

Je to veľká vec, že si Slováci a Česi rečovo rozumejú. Nech sa naše vzťahy budujú na rovnocennom partnerstve a na spravodlivosti. Aj my Slováci si musíme byť vedomí toho, že dnes je iba jedna reálna demokratická cesta: bojovať za slobodu a rovnoprávnosť ruka v ruku so všetkými národmi strednej Európy na základe kresťanských princípov. Láska nepozná nenávisť a láska priivolá Božie požehnanie do začarovaného stredoeurópskeho priestoru.

Vojtech Zeman

DON BOSCO VYCHOVÁVATEĽ

ČO ZNAMENÁ ROZUMIEŤ CHLAPCOM ?

Bol tichý aprílový večer. Don Bosco pri prechádzke so svojimi chlapcami tlmeným hlasom začal rozprávať o jednom svojom sne: "Videl som chlapca z nášho Oratória, ležiaceho uprostred vojenskej ubytovne. Vôkol neho boli porozhadzované nože, pištole, pušky a rozkúskované časti ľudského tela. Zdalo sa mi, že chlapec je v agonii a pýtal som sa ho ako sa sem dostal. "Nevidíte - odpovedal - nevidíte tie veci okolo mňa? Zabil som človeka a o niekoľko hodín ma odsúdia na smrť." Pri týchto slovách sa chlapci zarazili, ale Don Bosco pokračoval: "Poznám toho chlapca a vynasnažím sa zbaviť ho chýb a priviesť ho k zbožnosti a miernosti. Obávam sa však, že kvôli svojej neskrotnej povahe skončí zle."

Don Boscova predpoveď sa splnila. Chlapec dospel, nastúpil na vojenskú službu, počas ktorej často porušoval vojenskú disciplínu a predpisy. Napokon zabil istého dôstojníka, za čo ho odsúdili na smrť zastrelením. Našťastie zomrel ako kajúci kresťan, lebo pred vykonaním rozsudku požiadaval kňaza o udelenie sviatosti zmierenia a sv. prijímania.

Don Bosco mal schopnosť predvídať udalosti a v dušiach chlapcov odhadnúť vývoj a dôsledky zla. Skrátka, Don Bosco rozumel svojim chlapcom.

* * *

Rodičia a vychovávatelia by mali vedieť ako pristupovať k deťom, ako ich lepšie spoznávať a usmerňovať. Mali by vedieť, že dospievanie je výrazom ich životného rozkvetu, elánu a túžby po slobode. Mali by vedieť, že iba láskavé slová môžu pomôcť a povzbudiť pri prekonávaní problémov dospievania.

Rodičia a vychovávatelia by sa mali dôsledne vyhýbať nevhodným formám správania sa k svojim zverencom a netváriť sa, ako by ich priestupky alebo zlozvyky boli iba prechodné a bezvýznamné prejavy dospievania. Hovorila, že "dospievanie je krízovým a iba prechodným obdobím." Týmto spôsobom sa síce snažia porozumieť deťom, ale aktívne im nepomáhajú. Je to postoj negatívny, takmer neúčinný a nerozumný, lebo deti nemôžu zdravo dospievať bez podpory a rady svojich rodičov.

Ešte horší je taký postoj rodičov, pri ktorom sa vyvršujú na deťoch hrubými spôsobmi, urážkami, scénami hnevu a v nevhodnom čase. Je to prejav nedostatku skúseností, ak sa rodičia alebo vychovávatelia domnievajú, že psychický vývoj dieťaťa (s prirodzeným sklonom k uzavretosti) možno zmeniť alebo usmerniť násilím. Proti takému prístupu sa dospievajúca bytosť bráni pretvárkami a výhovorkami.

Je ale správne, keď sa rodičia snažia o pochopenie, čo v podstate znamená, že uvážia akými boli sami v tom veku. Majú teda krotiť svoj hnev, odpor alebo zlú náladu. Ak sa stane, že dieťa vyzývavo odmieta poslúchnuť, rodičia

ho majú primerane a rozvážne potrestať. Iba rozvaha im pomôže správne odhadnúť trest za chybu alebo priestupok.

Ale to nestačí. Mnohí rodičia majú až príliš radi svoje deti, aby ich vedeli porozumieť. Pritom nejde o to, aby rodičia ospravedlňovali ich priestupky, ale aby aj v nich vedeli nachádzať pozitívne prvky. Dospievajúci človek je totiž svojou podstatou, bytosťou hľadajúcou svoju rovnováhu a preto aj podlieha omylom viac ako ktorákoľvek iná osoba. Koľko poľahčujúcich okolností možno nájsť vo väčšine jeho priestupkov! Aj keď ho treba pokarhať a prípadne potrestať, rodičia by mali k nemu pristupovať vždy s rozvahou a porozumením. Dospievajúci človek v podstate chce, aby ho takým spôsobom akceptovali. Ak nájde u svojich rodičov spoločenie, bude im z hĺbky duše vďačný.



Už od januára 1984 zasadá generálna kapitula saleziánov v Ríme. Doterajšieho hlavného predstaveného Don Egidia Vigana (na obrázku) takmer jednohlasne potvrdili účastníci kapituly pre ďalšiu lehotu.

★ majáles 84 ★

Slovensko-nemecký kultúrny klub s Karpatskými Nemcami usporiada už tradičný MAJÁLES v SOBOTU 12. mája 1984 od 15. hodiny v ANDECHSER HOF (Festsaal a Biergarten), priamo oproti S-Bahn Herrsching. Možnosť ubytovania priamo v Andechser Hof, telefón: 08152-3081.

O program, hudbu a dobrú kuchyňu (s tradičným "kotlíkovým gulášom", jaterničkami a ...) je postarané. Vstupné iba DM 5.-

Počet vami pozvaných hostí a priateľov nie je vôbec obmedzený.

Boh je láska

- Tak čítame u sv. Jána. Ale ruku na srdce! Kto z nás, povedzme si úprimne, venoval tejto krátkej vete aspoň pár sekúnd, aby sa hlbšie zamyslel nad jej obsahom?

Kto iba trošku poznal atómovú fyziku, určite sa stretol s pojmom "entropia". Jej zákon prezrádza vedcom niečo úžasného: každá čiastočka hmoty, ako ióny, atómy, elektrony, molekuly... ak sú ponechané samy na seba, zakrátko zaniknú. Všetky tieto častice sa chcú oslobodiť z tohto systému. Tento fakt presvedčil vedu, že hmota vesmírneho makrokozmu by bola už dávno zanikla, keby ju nedržala pospolu úžasná nehmotná sila o mnoho silnejšia než tento bezohľadný zákon. Ale to nie je ešte všetko.

Na zdôraznenie týchto myšlienok volám na pomoc veľkého Einsteina.

Keď roku 1916 ako 37-ročný po úmornej desaťročnej práci dokončil svoju teóriu relativity, mal o nej v aule zürišskej výsokej školy technickej veľmi zaujímavú prednášku. Vtedy ešte nikto nevedel, že je to jeho teória. Keď sa ho o niekoľko rokov - presnejšie na túto tému pýtali, odpovedal položartom: "Keď nevezmete moju odpoveď príliš vážne, môžem to jednoducho vysvetliť takto: Predtým sme vedeli, že keby hmota zmizla z vesmíru, zostal by ešte čas a priestor. Podľa mojej teórie však zmizne čas i priestor spoločne s hmotou."

Veriaci môžu k tomu jednoducho povedať, že všetko vo vesmíre je relatívne, len Boh je absolútny. Nedivme sa, keď náš Pán a Spasiteľ povedal: "Nebo a zem pominú, ale moje slová nepominú." (Mt.24,35).

Keď Einstein dokončil prednášku, zostal na pódiu nehybne stáť so zavretými očami. Mnohí si mysleli, že je mu nevoľno, toto niekoľkomínútové ticho bolo takmer neznesiteľné. Každý totiž čakal, že ešte niečo k tomu dodá.

Konečne zdvihol hlavu, otvoril oči a jeho unavenú tvár skrášlil úsmev. Všetci tušili nádherný záver, ale nie ten akým skončil.

"Nad nami je úžasná sila - začal - taká strašná, že žiadny ľudský rozum ju nemôže pochopiť. Mohla by v niekoľkých sekundách zničiť celý vesmír, celý svet."

V jeho očiach zažiaril zvláštny víťazný úsmev ako u šachistu, ktorý má vo svojom poslednom ťahu isté víťazstvo.

"Ale to ešte nie je všetko!" - pokračoval.

"Nad touto strašnou ničiacou silou je ešte niečo miliónkrát silnejšie. Viete, čo je to za silu? Mnohí z vás to ani netušia. Je to Božia láska! Vo vesmíre všetko visí akoby na neviditeľnej niti tak ako v bábkovom divadle: slnko, mesiac a ostatné nebeské telesá. A ja sám nemôžem ináč, než sa pokloniť tejto Láske!"

A on, pravoverný Žid, si kľakol...

Väčšina poslucháčov z akéhosi vzdoru odišla. Židia nepoznajú pokľaknutie. Náš Spasiteľ ho iba uviedol do života.

Vcítme sa do žiarivo teplej večnej Božej lásky a do nestvoreného Dobra. A prosíme Ho o vnútorné teplo, ktoré by hrialo do posledného dychu.

A. Ilenčík

SLOVENSKÍ KŇAZI

ŽIJÚCI V MNÍCHOVE A NA OKOLÍ:

Msgr. prof. dr. Vojtech Bucko	tel.: 08093-5014
P. Hieronym Havlovič	08669-6816
P. dr. Anton Hlinka SDB	089-4138327
P. William Nyul	08262-1575
P. Fridrich Osuský S.J.	089-3886233
P. prof. dr. Jozef Prívovník SDB	08857-88230
P. Vojtech Zeman SDB	089-3003814
P. Štefan Zloch SVD	089-347990

POUŽITÉ OKULIARE

zberáme pre vývojové krajiny. Chudobní ľudia budú za to vďační.

VEĽKONOČNÝ DAR

Veľkonočná nedeľa 1984

Prebúdzam sa do krásneho rána. Som šťastná. Teším sa na tento deň. A nielen na tento - na každý ďalší a ďalší, ktorý na mňa čaká.

Môj zrak smeruje k oknu. Jarné ráno - vonku sa jaro prebúda. Cítim, ako vchádza do zóny môjho bytia, ako vyplňa priestor vďaka mňa. S nedočkavosťou vyskakujem z postele. Teplo izby prechádza celým mojim telom. Cítim sa dobre. Túžim po hlte teplej kávy. Rozhliadam sa vďaka - a čo vidím? Káva a pri nej usmiata tvár. Pýtate sa iste - koho? No predsa človeka, ktorý mi je blízky, ktorý ma pozná, ktorý mi chce v živote len to najlepšie - tvár mojej dcéry, ktorá prežíva spolu so mnou tieto krásne chvíle plné pohody a pokoja na horách.

Sedím, popíjam kávu a snažím sa intenzívnejšie vnímať a zapamätáť si každý okamih, každú prežitú chvíľu:

Je Veľkonočná nedeľa.

Vonku sa jarné ráno prebúda do krásneho dňa. Prichádzam k oknu. Čo to vidím? - Dve deti šantia pred domom, pes poskakuje vďaka nich a nervózni rodičia kričia čoraz hlasnejšie. Ich hovor naruša môj pokoj, snažím sa ale popritom pochopiť ich psychiku s otázkou: "Prečo, prečo práve dnes a prečo vôbec?" Cítim, že niečo nedobré sa blíži. Jedno z detí sa rozbehlo, pes poskakuje za ním a vzápätí vidím vbiehajúce auto, auto za zákrutou a ja - na okamih zatváram oči. Nechcem vidieť to, čo musí prísť, čo nevyhnutne v túto chvíľu musí prísť, pretože niet úniku... Počujem škripanie brzd, psi štekot, jedno z detí strašne kričí. Ktoré? - Otváram oči, hľadám to druhé zatúlané dieťa. Rodičia stíchli, utekajú k autu. Matka dvíha svoje dieťa, ležiace popri aute, ktoré vzápätí otvára oči a rečie: - "Mamička moja!"

A ja som nesmierne šťastná za všetkých - za matku, ktorá šťastím plače - za otca, ktorý si iste v toto posvätné ráno predsavzal, že k rodine bude srdečnejší - za šoféra, vodiča auta, ktorý zaiste v túto chvíľu ďakuje Bohu, že sa dieťaťu žiaden veľký úraz nestal a ktorý si zaiste sľubuje, že za volantom bude pozornejší - a za moju dcéru, ktorá hladká moju tvár, pretože vidí slzy v mojich očiach.

Je Veľkonočná nedeľa 198...

- PAT. -

Nie je ľahké naučiť sa zahrať novú pieseň, tak ako nie je ľahké začať žiť v novej zemi.

Trvá to dlho a dá to prácu. Ponajprv robíme chyby, ale potom prichádza úspech.

Žiť v súlade s druhými je rovnaké.

Človek sa musí učiť i hudbe, i porozumeniu.

Spoločne nám to však pôjde lepšie.



Vydarené stretnutia

Fašiangová zábava v Mníchove a v Mannheime



S týmito myšlienkami som vkročila do sály plnej mladých ľudí, kde už pri vchode nás vítala usmiata tvár hostiteľa - otca Zemana - s kaľiškom dobrej domácej slivovice na privítanie. - SOBOTA - 25.02.84 - 20,00 HOD. - HILTENSBERGERSTR. 77 - FAŠIANGOVÁ ZÁBAVA - tak možno nazvať stretnutie Slovákov v novej zemi, na zblíženie ľudí z rôznych častí spoločnej krajiny.

V tejto srdečnej atmosfére pri melódiách domova vidím cit i nehu na tvárach mnohých z nás; tu v tejto srdečnej atmosfére si človek uvedomuje, že predsa nie je sám, veď stačí sa len rozhládnuť vďaka seba a napíňa ho pocit spokojnosti a pokoja v duši...

Veď naozaj každý z nás sa musí aspoň snažiť žiť v súlade s druhými a keď sa mu to podarí - prichádza úspech, pretože človek tak ako hudba, musí sa učiť žiť i porozumeniu.

A spoločne, tak ako sme tu v dnešný večer, pevne verím - NÁM TO POJDE NAOZAJ LEPŠIE...

- PAT.-

Slovenský misionár otec Cyril Búran organizoval v Mannheime fašiangovú zábavu. V dome otcov saleziánov je veľká sála, ktorá bola veľmi vkusne ozdobená. Iba nedávno tam mali podobné podujatie saleziánski spolupracovníci.

Jedna mäsiárska rodina si zobrala na starosť občerstvenie. Podávali zabíjačkovú misu, párky, ale to najchutnejšie bola domáca tlačienka. Hudba nebola reprodukovaná ani vtedy, keď hudobníci oddychovali. Dvaja sympatickí krajanovia hrali a spievali celý večer. Obdivuhodné bolo, že títo dvaja speváci a hudobníci dokázali celý večer baviť vyše dvesto účastníkov. Najprv to boli slovenské a české ľudovky, ku koncu nevynechali ani nemecké, španielske a talianske tangá. Poradie a rytmy piesní a melódií boli tak majstrovsky vybrané, že mladá, stredná ba aj staršia generácia bola nadšená.

Niekoľko krajanských rodín neváhalo autom prebehnúť aj pár stovák kilometrov, aby boli na fašiangovej zábave účastní. Nechýbal ani pán riaditeľ saleziánskeho ústavu otec Hans-Bernd Brandis. Že sa medzi nami dobre cítil o tom svedčí jeho niekoľko hodinová prítomnosť. Z Mníchova pricestoval pán Prof.Dr. Vojtech Bucko a otec misionár Vojtech Zeman. Obaja mali možnosť sa porozprávať so známymi krajanmi. Keď bola najlepšia nálada ujal sa slova otec Búran. Vyslovil veľkú radosť nad vydareným stretnutím a vtipné želanie, aby nielen tam, kde sa tancuje prišlo toľko našich, ale aj tam kde sa modlí.

Bol som na viacerých podobných zábavách, ale toľko mladých detí a mládeže ako v Mannheime som nevidel. A ako sa veselo bavili!

Lúčenie bolo ťažké a smutné, boli sme presvedčení, že si navzájom patríme ako bratia a sestry. Kiež by sme častejšie hľadali harmóniu a spoločenskú súhru s druhými krajanmi a nielen sporadicky pri zábavách. Otcovi Búranovi a jeho spolupracovníkom patrí vďaka za nezabudnuteľný večer a prísľub, že prideme nielen na spoločenské posedenie, ale aj na krajanské bohoslužby, aby Boh žehnal to naše malé cirkevné spoločenstvo a dal nám dar jednoty a bratskej lásky.

Účastník



Poznáte tohto námorníka?



V Mannheime aj deti si prišli na svoje



Tanec nám hovorí o spolupatričnosti



TRIER

Najstaršie nemecké mesto

V tomto roku oslavuje Trier, mesto ležiace na rieke Mosel, 2000 rokov svojho založenia. Historické bádanie po počiatkoch mesta bolo uzavreté a zo šiestich možných verzií mala najpresvedčivejšie argumenty tá, ktorá kladie založenie mesta do roku 16 p.K. To nás opravňuje k domienke, že jeho zakladateľom bol 1. rímsky cisár Augustus (27 p.K.-14). Dnes asi len málo kto vie, že toto nenápadné stotisícové mesto bolo v rokoch 285-400 metropolou, t.j. hlavným mesto Západorímskej ríše. S históriou mesta je nerozlučne spojené meno cisára Konštantína, ktorý mal mimoriadnu zásluhu na rozšírení kresťanstva. Na jeho popud tu vzniklo množstvo monumentálnych stavieb štýlu neskorkej antiky.

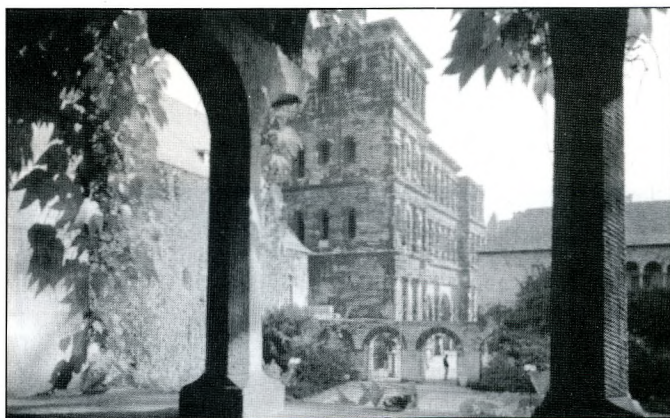
V 4. storočí bola v meste vybudovaná prvá cirkevná stavba - pomerne jednoduchá kaplnka - ďakujúca za svoju existenciu príkazu Konštantína, ktorý nariadil, aby sa v nej pochovali pozostatky obetí masakru z roku 286. Táto nenápadná kaplnka bola neskôr rozšírená a zasvätená ako veľkolepá náhrobná bazilika biskupa Paulína, ktorý zomrel vo vyhnanstve v roku 358 vo Frýgii. O drsnosti jej románskeho štýlu, ako aj o jej rozlohe, si môžeme len ťažko urobiť predstavu, práve tak i o dogmatických sporoch oných storočí, kedy Anastázios a jeho verný prívrženec biskup Paulin, rozhodní odporcovia arianizmu, boli vypovedaní do exilu. Toto kresťanské učenie 4. storočia, formované alexandrijským kňazom Ariusom, prízvukovalo transcendentnú absolútnu jediné Boha (extrémny monoteizmus, jahvistického charakteru, bez nároku na trojjedinú podstatu božskosti), odlúčeného od sveta hlbokou priepasťou a teda substancie nie identického s Kristom. Kresťanstvo Germánov bolo spočiatku rázu arianistického, čo bolo viac-menej dielom náhody. Wulfila, syn vplyvnej západogótskej (germánskej kmeň) rodiny, sa ako zajatec dostal pod vplyv biskupa Eusébia, ktorý bol prívržencom arianizmu. V roku 341 sa Wulfila sám stal biskupom a vrátil sa k svojmu ľudu. Od západných Gótov sa arianske kresťanstvo rozšírilo k východným Gótom a od nich k ďalším germánskym kmeňom. Charakteristická črta arianizmu, tak ako ho chápali Germani, sa prejavovala na cirkevno-právnom úseku a sice v tom, že kráľ bol pánom cirkvi, čo implikovalo ideu akejsi kmeňovej, resp. nacionálnej cirkvi.

Na mieste spomínanej baziliky stojí dnes kostol St. Paulína, ktorého "élégance" obdivoval už Napoleon. Dvanásť sargofágov, zoskupených v kruhu okolo telesných pozostatkov nezlomného bojovníka cirkvi - biskupa Paulína, sa dnes nachádza v dvoch radoch bočnej steny krypty. Obsah sargofágov sa nepodarilo jednoznačne identifikovať. Či sa skutočne jedná, ako to chce legenda, o neohrozeného vodcu rímskej légie Tyrsusa a jeho vojakov, ako aj o niekoľkých pánov trierského magistrátu, ktorých spoločne s ich ženami a deťmi nechal rímsky prefekt Rictovarus popraviť, keď nechceli odvolať svoju novoprijatú vieru - ostáva aj pre historika otvorenou otázkou.

Z historických materiálov sa dozvedáme, že cisár Konštantín prežil časť svojho života v Trieri. Tento jeho životný úsek bol poznamenaný sebaobviňovaním a pocitmi viny. Sochy

Konštantína a jeho matky Heleny, ktoré sa nachádzajú v Dome, sa tešia posvätnéj úcte mnohých informovaných návštevníkov. Žiaľ, z kamennej tváre tohto veľkého muža nie je možné vyčítať, čo spôsobilo neuveriteľnú premenu jeho osoby a jeho činov. Obráťme sa teda na historikov, aby nám povedali oni svoj názor. Niet pochyb, že Konštantínov pôvodne tolerantný postoj voči kresťanom sa zmenil na úprimné sympatie. Nové idey majú vždy veľkú príťažlivosť, v tomto prípade išlo však aj o niečo iné. Rímska ríša sa nachádzala v intenzívnom vnútornom rozklade, ktorý ešte urýchlili nájazdy barbarov, menovite Germánov. Staré rímske náboženstvá prestávali plniť svoju funkciu a nedávali ríši žiadne obrodzujúce životné impulzy. Konštantín ako rozvážny a predvídajúci vládca, chápal kresťanstvo ako novú silu, ktorá by mohla ideologicky zjednotiť ríšu a upevniť cisársku autoritu. Je len samozrejme, že pre Konštantína nebolo nič ľahšie, ako vyhlásiť zrovnoprávnenie kresťanstva s ostatnými rímskymi náboženstvami. Dlhो však považoval také opatrenie za predčasné, nakoľko prívrženci starých náboženstiev tvorili v ríši stále ešte väčšinu a na to musel aj on, ako rozumný cisár, brať ohľad. Okrem toho kresťanstvo v tej dobe nebolo zďaleka také pevné a vnútorne jednotné, aby mohlo plniť náročnú funkciu ideologického tmelu tak komplikovanej ríše. Neboli stále vyriešené dogmatické spory a kompetenčné konflikty, čo narušovalo a to nielen sporadicky, vnútornú štruktúru celej jeho organizácie. Konštantín sa preto snažil o čo najrýchlejšie vyriešenie sporných bodov a v tomto smere dôrazne naliehal na predstaviteľov kresťanstva. Roku 325 zvolal vo svojom letnom sídle v Nikai "Prvý všeobecný cirkevný snem", ktorý sa po dlhých rokovaníach dohodol na formulovaní základných kresťanských dogiem (tzv. nicejské vyznanie viery).

Na základe týchto niekoľkých historických fragmentov sa môžeme lepšie vžiť do ťažkého a zúfaleho vnútorného boja Konštantína počas jeho rokov v Trieri. V čase od stavby prvej "Palastkirche" v Trieri, cez vydanie Milánskeho ediktu tolerancie roku 313, ktorý zrovnoprávnil kresťanstvo s ostatnými náboženstvami,



až k svojmu krstu na smrteľnej posteli v Konštantínopoli, zabsolvoval všetky škrupule paľovníka, ktorý podporil duchovný prevrat, keď mu predtým nemohol zabrániť.

V období, keď Konštantín ako víťazný vojvodca nad Germánmi, plný nadšenia sledoval zápas zajať Frankov a ich kráľov Ascaricusa a Mero-gaisusa s dravcami, bola jeho osoba opradená ešte všetkými známami nemilosrdnej moci a du-

chovnej nevyváženosti. O tom svedčí skutočnosť, že po takýchto "krvavých orgiách" bol schopný v aule svojho paláca diskutovať s filozofmi a rétorami o náboženských problémoch. Pritom



sa postupne vzdával od svojho pôvodného presvedčenia - jednoty a rovnoprávnosti všetkých bohov rímskeho impéria.

Na konci tohto procesu položil Konštantín základy kresťanského štátu, ktorý určil budúce kontúry Západu postupným vývojom cez neskorú antiku a stredovek.

Trier veľkoryso udelil Konštantínovi absolúciu, hoci nechal chladnokrvne odstrániť svojho rivala Maximianusa, ba dokonca bol uzročený s vraždou svojej manželky Fausty a s otrávením svojho syna Crispusa. Tieto obvinenia, nachádzajúce sa v písomných historických dokumentoch, nadobudli dodatočné dimenzie archeologickými vykopávkami v Dóme. Pod podlahou jednej cirkevnej stavby z ranného obdobia kresťanstva bola nájdená krásne vymaľovaná konštantínska prijímacia sieň. Archeologické testy potvrdili, že nájdené, niekde až tri metre vysoké vrstvy úlomkov a odpadu, nevznikli prirodzeným spôsobom. Materiál bol navozený príkazom Konštantína, ktorý pravdepodobne ľutujúc svoj čin, chcel zahľadiť všetky stopy rodinnej tragédie. Čo sa podarilo archeológom počas tridsaťročnej mravenčej práce zložiť asi z päť tisíc nájdených úlomkov, je možné obdivovať v "Diözesanmuseum" v Trieri. Sú to zväčša nástenné maľby poskytujúce melancholický pohľad do jednej veľkej dávnej epochy, bohatej na udalosti a paradoxy. Sú medzi nimi slávnostné rodinné obrazy Konštantína, ktoré pravdepodobne vznikli pri príležitosti 70. narodenín jeho matky Heleny v roku 321. Odhliadnuc od ich dominantnej červenej farby, sprostredkujú tieto maľby v návštevníkovi pocit pochmúrnych neblahých impresií. Katastrofa, ktorá sa o päť rokov neskôr odohrala v dome cisára, potvrdzuje prorocký talent neznámeho umelca. V spôsobe prevedenia jeho umeleckého diela, i napriek tomu, že vyzdvihuje všetky atribúty ženského pôvabu, prebleskuje do podvedomia niečo zlovestne pôsobiace - v zmysle antického vyjadrenia "fatum". Je historicky overenou skutočnosťou, že Helenina púť do Sv. zeme v roku 326/27 a vybudovanie pamätníka uschováajúceho prinesenú relikviu Pána, úzko súviseli s nešťastnými vnútorodinnými udalosťami, ktoré sa odohrali v tom istom roku.

Trier, práve tak ako Rím, nebol vybudovaný v krátkom časovom úseku a tiež Konštantín nebol jeho jediným priaznivcom, hoci ako iniciátor veľkolepých mamutích stavieb neskorej antiky je práve v jubilejnom roku takmer všadeprítom-

ný. Môžeme ho však pokladať za ideového obnovovateľa štýlu zašlej epochy Augustusa na poli architektúry.

Činy a rozhodnutia Konštantína boli v počiatočnej fáze ovplyvnené tradičným rímskym spôsobom štátnického myslenia. Postupne sa v nich stále viac a viac prejavoval viditeľný vplyv jeho mysticko-extatickej matky Heleny, židovskej kresťanky z Bithýnie. Takýmto spôsobom narastal v Konštantínovom myslení priestor, v ktorom sa časom mohla lokalizovať centrálna myšlienka kresťanstva - logos a vykúpenie. Pod týmto zorným uhlom musíme ako benevolentní a ohľaduplní sudcovia hodnotiť jeho časovo podmienené jednanie. Je nutné pripomenúť, že aj súčasná spoločnosť stále ťaží, bez toho, aby sa nad tým veľmi zamýšľala, z elementárnej substancie hodnôt a zákonov, ktoré vytvorilo už spomenuté Konštantínovo rozhodnutie historického významu.

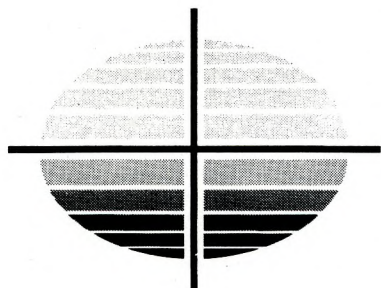
Každý, kto sa dnes z "Petrisbergu" zahľadí údolím rieky Mosel, určite si povšimne strategický význam tohoto niekdajšieho rímskeho vysunutého oporného bodu. Behom niekoľkých storočí sa táto rímska pevnosť rozrástla a aj štruktúra zmenila svoj význam. Mesto postupne vlastnilo amfiteáter, Barbarathermi, Porta Nigra, rímsku palácovú aulu, cisárske thermi, početné, medzičasom už neexistujúce chrámy a kostolné stavby.



Mesto Trier bolo už v roku 50 vyznamenané titulom "urbis opulentissima". Toto označenie malo isto trochu do činenia s kvalitou a významom mestských vinohradov, ktorých plocha sa neprestajne zväčšovala a to i napriek nebezpečným útokom Alemannov, Vandalov, Suebov, Frankov a Normanov. Riezling a religia však v tomto meste nikdy nebojovali proti sebe. Možno práve to bol dôvod naviac, prečo takmer žiaden prominentný cisár, či stredoveký kráľ, nevynechali príležitosť navštíviť cirkevné obrady. Žiaľ, obyvatelia Trieru, ktorí si bez morálnych zábran privlastnili dedičstvo rímskeho vinohradníctva, nezachovali sa podobným spôsobom voči zvyškom antických kultov. Na bazilike Sv. Matiasa nedávno objavili latinský nápis, ktorý poukazuje na krásnu sochu bohyně Venuši. Prehnanou horlivosťou motivovaní pútnici, žiaľ, ukameňovaním zdemolovali mramorovú krásu tohto vzácného diela starých majstrov.

Na tohoročných jubilejných oslavách bude mesto Trier nenápadne defilovať aj jeho bohatá a pútavá dvetisíc ročná história. - A v neviditeľnej dimenzii priestoru, impozantne kraľujúc nad časom, bude sa stále vznášať všemocný duch jeho najslávnejšieho občana - cisára Konštantína.

Dipl.Ing. Roman Bednár



88. Deutscher Katholikentag München 4.-8. Juli 1984

88. zjazd nemeckých
katolíkov v Mníchove

**Dem Leben trauen,
weil Gott es mit uns lebt**

**MAJME DÔVERU V ŽIVOT,
LEBO BOH HO ŽIJE S NAMI**

Mníchovský zjazd katolíkov stojí pod znakom kríža vo svetle vychádzajúceho slnka. Nášť zmysel života a dodať si odvahu k životu zoči-voči vzrastajúcim hrozbám, také je očakávanie mladej generácie spolu s dospelými v týchto letných dňoch mníchovského stretnutia. Pestrý obraz programového rámca zahrňuje prednášky, diskusie, stretnutia a skupinové pohovory, výstavy, kultúrne predstavenia, meditácie a bohoslužby v jednotnej životnej ucelenosti. Pokúsime sa o prehľad hlavných bodov.

Už v stredu - 4. júla - po ceremónii slávnostného otvorenia zjazdu na mníchovskom námestí - Odeonsplatz - budú rôzne zábavné programy na uliciach a námestiach Mníchova: od dychovky "so Schlafflertanzom" - München populár - až po moderný rytmus rock and rollu - München alternativ. Na ostatné dni si bude musieť každý sám, alebo v skupinách, vyhľadať, čo mu najviac vyhovuje. Zvláštna programová knižôčka prinesie podrobné informácie.

Štvrtkový program - 5. júla - sa nesie v znamení: Pramene života; pramene, ktoré dávajú ľudskému životu najobsiahlejšiu náplň. Niekoľko titulov: Stvorenie ako základ nášho životného poriadku; Ježišova reč na hore je výzvou na cirkev a spoločnosť; Cirkev vo svete v pohľade na vývoj cirkvi v Afrike, Ázii a latinskej Amerike. Rozhodni sa pre život, hľadanie spojív medzi kresťanskou vierou a učením na jednej strane a zodpovednosťou pred znečistením sveta a zničením na strane druhej.

V piatkovom programe - 6. júla - pôjde o otázky: Aký je náš život pod ťarchou hraníc, hrozieb a strachu? Vo veľkej hale sa pod titulom: Mládež, rodina, výchova, zameriavajú na problém, či možno ešte vôbec životu dôverovať? Iné témy: Farnosti ako životný priestor pre všetkých; osvedčenie sa kresťanskej nádeje proti zvodným svetským ideológiam. "Prečo práve ja?" otázka, ktorú si kladú nevinne trestaní a väznení, postihnutí nešťastím alebo chorobou.

Sobota - 7. júla - je v znamení hesla: Načo žijeme - kam ideme? V prednáške "Tajomná príchuť revolúcie" sa kresťanovi ponúka nová "kariéra nadol" v službe blížnemu a slabému. Iná téma: Vzťah zodpovednosť za život nielen v katolíckej, ale i v ekumenickej spoločnosti zoči-voči požiadavkám dneška. Na programe sú aj niektoré politické otázky: Nezamestnanosť mládeže a hľadanie nových možností pre zaistenie práce; budúcnosť Európy závisí aj od toho, ako sa v jednotlivých štátoch zachádza s inonárodnými príslušníkmi - v diskusii "Cudzinci v Nemecku" sa má spoločne vyjasniť realita vzájomného spolunažívania Nemcov a cudzincov na rôz-

ných úsekoch každodenného života. V sobotu odopoludnia sú rôzne podujatia jednotlivých mníchovských fár. Tu budú iste aj folkloristické predstavenia. No, jedno veľké divadlo bude na priestranstve medzinárodnej záhradnej výstavy "Detský deň" pod názvom: Boh nás pozýva do nového mesta!

V nedeľu - 8. júla - je vyvrcholenie zjazdu slávnostnými bohoslužbami.

Zjazd katolíkov je veľkou príležitosťou vzbudiť novú zvedavosť a istotu, že evanjelium je pravou náplňou života každého človeka. Tu je možnosť, aby katolíci hovorili o všetkých svojich životných situáciách a podali pravé svedectvo o svojej živej viere. To bude veľká služba mladým, ktorí potrebujú dospelých, aby v spoločnom rozhovore našli orientáciu pre svoju, celkom osobnú, životnú cestu v Kristovi.

Rezervujme si koniec týždňa 4.-8. júla 1984, na účasť tohto zjazdu nemeckých katolíkov, na ktorom budeme reprezentovať naše cirkevné spoločenstvo.

PROSÍME O: 1) Fotografie zo Slovenska predstavujúce kostoly a ľudí, teda živú cirkev.

2) Dobrovoľníkov pre slovenský výstavňý stánok.

3) Dobrodincov, ktorí sú ochotní poskytnúť pobyt krajanom z iných miest.

4) Prihlásenie "prespoľných", aby sme im mohli zaistiť nocľah v Mníchove a na okolí.

JUŽNÁ AMERIKA

Naša misia plánuje pre mladých ľudí štvortýždňový zájazd do Južnej Ameriky.

Hlavné zástavky:

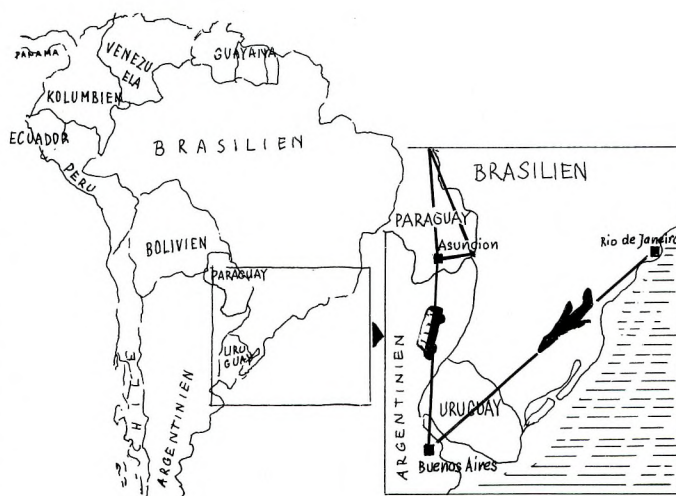
a) týždeň v Rio de Janeiro

b) týždeň v Buenos Aires

c) dva týždne cesty z Buenos Aires do Paraguaju, Bolívie a juhozápadnej Brazílie. Kvôli menším výdavkom budeme cestovať mimo turistickej sezóny - pravdepodobne v júni alebo septembri 1985.

Záujemci nech sa písomne prihlásia do konca júna 1984.

Letenka a iné výdavky - okolo DM 4.000.- O podrobnostiach cesty sa bude hovoriť pri prvom stretnutí záujemcov.



ALTÖTTING – PŮŤ SLOVENSKEJ SPOLUPATRIČNOSTI



V sobotu 28. apríla bola slávnostná sv. omša v kláštornom kostole sv. Konráda v Altöttingu, kde strávil svoje posledné dni v Bavorsku prezident Dr. Jozef Tiso.

Pekný počet prítomných nielen zo Spolkovej republiky ale aj zo Švajčiarska a Rakúska svedčil o vďačnosti Slovákov voči prezidentovi, ktorý dal svoj život v znamení hesla "Za Boha a za národ!" Pri sv. omši okrem hudobníkov účinkoval aj miešaný chór Slovákov zo Švajčiarska, ktorý nám zaspieval starosloviensky Otče-náš.

Po bohoslužbách sme navštívili izbu v ktorej býval Dr. Jozef Tiso. V zázračnej kaplnke sme sa pomodlili za našich krajanov, aby boli vždy verní Bohu, Cirkvi a národu. Po spoločnom obede bola tradičná pietná spomienka na prezidenta Slovenskej republiky.

Rozchádzali sme sa so silným predsavzatím aj v budúcnosti prísť duševne sa pookriať do najznámejšieho pútnického miesta v Bavorsku.

- Prítomný -

PODUJATIA

UTORKOVÉ STRETNUTIA

na misii prvý a tretí utorok v mesiaci o 19:30

BIBLICKÝ KRÚŽOK. Vedie o. Anton Hlinka.

druhý a štvrtý utorok v mesiaci

o 19:30 VIERA a ŽIVOT, vedie Jozef Šramek.

LETNÝ TÁBOR

Katolícka misia v Mníchove organizuje letný tábor slovenskej mládeže na rímskom pobreží (Torvaianica)

Termín: 12. - 28. augusta

Vek: chlapci 9 - 17 rokov

dievčatá 9 - 15 rokov

Vedúca tábora: vychovávateľka Marcela Schatzl zo Štokholmu

Duchovné vedenie: otec Vojtech Zeman

Na letný tábor sa treba prihlásiť najneskôršie do 10. júna. Záujemcom pošleme tlačivá na definitívnu prihlášku.

BOŽIE TELO

BOŽIE TELO a či Slávnosť najsvätejšieho Kristovho Tela a Krvi. Aj toho roku sa koná procesia, ktorá má byť viditeľným prejavom viery v Krista v eucharistii a úcty k nemu.

Vo štvrtok 21. júna bude o 8:00 na Mariánskom námestí (Marienplatz) sv. omša a procesia s Najsvätejšou sviatosťou oltárnou. Božie Telo oslávim spolu s mníchovskými katolíkmi.

Pozývame na procesiu našich krajanov s prosbou, aby sa obetovali, včasie vstali a prišli podľa možnosti v slovenských ľudových krojoch.

Sv. omšu slúži mníchovský arcibiskup Dr. Friedrich Wetter.

Zraz: začiatok Weinstraße..... o 7:45

sv. omša..... o 8:00

procesia..... o 8:45

Zaradili nás do VIII. skupiny.

ŽIVÝ RUŽENEC

Členovia živého ruženca, nezabudnite, že každý mesiac po sv. omši na Hiltenspergerstr.78 sa vymieňajú ružencové lístky. Úmysel modlitby: za prenasledovanú cirkev vo vlasti a za prenasledovateľov. Každý, kto sa chce pripojiť, bude vítaný.

IMPRESSUM

KRAJANSKÝ POZDRAV

Zeitschrift der slowakischen Katholiken

Jahrgang XIII. Folge 1. Februar 1984

HERAUSGEBER: Slowakische Katholische Mission

REDAKTION: P. Adalberto Zeman SDB, Pfarrer

ANSCHRIFT der REDAKTION:

Slowakische katholische Mission

Hiltenspergerstr. 77

D-8000 München 40 Tel.: 089-3003814

DRUCK: Semmelmann + Schwarz, München

PREIS: Inland 9.-DM (6 Nr.) Ausland \$ 5.- US

KONTEN:

Liga München Nr. 2135604 (BLZ 700 903 00)

POSTSCHECKKAMT München Nr. 3460 66-809

(BLZ 700 100 80)

IN SCHWEDEN:

"Präst A. Zeman" Postgirot: 78 68 39 - 1

IN DER SCHWEIZ: Schweizerischer Bankverein

Basel-Greifengasse Nr.40-498 Slowakenmission

Basel

FARSKÉ SV. OMŠE

1) DRUHÁ NEDEĽA v MESIACI: 8. apríla, 13. mája o 17.hod. V letných mesiacoch (jún-sep-tember) o 18. večer. 10. júna o 18:00 hod.

2) MODLITBA RUŽENCA: pol hodinu pred sv. omšou

3) SVIATOSŤ ZMIERENIA: (spoveď) polhodinu pred sv. omšou a podľa telefónneho dohovoru

Bohoslužby mávame v kaplnke ALTENHEIM ST. WILLIBRORD na Hiltenspergerstraße 78. Z hlavnej stanice treba vziať podzemnú dráhu U8 smer Olympiazentrum, vystúpiť na Hohenzollernplatz, východ Herzogstraße Westseite.

ROZHLASOVÉ SV. OMŠE

V slovenskom jazyku o 10:10 v kostole Sv. Štefana, na Thalkirchnerstraße - Stephans-Platz pri Sendlinger-Tor-Platz:

PRVÚ a TRETIU NEDEĽU v MESIACI: 1. a 15. apríla, 6. a 20. mája, 3. a 17. júna...

AUGSBURG

ŠTVRTÁ NEDEĽA v MESIACI: výnimka: na veľkonočný pondelok, 23. apríla, 27. mája, 24. júna o 17. hodine v kaplnke saleziánskeho ústavu "Schülerheim" v Schwaben Center, Don Bosco Platz 1.

REGENSBURG

V SCHEUER 14 km od Regensburgu: hradská č. 15 smer Landshut, pri Köferingu odbočiť do ľava. V útulnom pútnickom kostolíku bude sv. omša v SOBOTU 16. júna o 16:00 hod. Po bohoslužbách bude posedenie v reštaurácii naproti kostolu u pána Turičíka. Tel. 09406-758.

P. BÚRAN

Sv. OMŠE otca C. BÚRANA: (Tel.: 0621-814595)
DRUHÁ NEDEĽA v MESIACI: STUTTGART
o 9.hod. v kostole Sv.Štefana, Rotenwalds.98 pri West Bahnhof

Poobede o 16:00 hod. v BOBLINGEN v Maria Kirche, Berlinerstr. 14

TRETIA NEDEĽA v MESIACI: v KAISERSLAUTER
o 15:00 hod. v krypte Mariaschutz Kirche Bismarckstr. 64

ŠTVRTÁ NEDEĽA v MESIACI: v Mannheim
o 16:00 hodine v Spitalkirche, Quadrat E-6

SLOVENSKÁ FARA

ADRESA: Slowakische katholische Mission
Hiltenspergerstraße 77
8000 München 40

AUTOMATICKÝ
TELEFÓN : 089-300 38 14

ÚRADNÉ HODINY: utorok-piatok od 9:00-11:30

Z hlavnej stanice treba vziať podzemnú dráhu U8 smer Olympiazentrum, vystúpiť na Hohenzollernplatz, východ Herzogstraße Westseite.

P. SITKEY

Sv.OMŠE otca J.SITKEYA: (Tel.:0611-4603312)

PRVÁ NEDEĽA v MESIACI: Vo FRANKFURTE/M
o 10:45 hodine v Kolpinghaus kaplnke

TRETIA NEDEĽA v MESIACI: v NURNBERGU
o 16:00 hod. v domácej kaplnke otcov saleziánov: Don-Bosco-Heim, na Sigmundstraße. 9

P. HUTA

Sv. omše otca J. HUTU: (Tel.: 0203-27714)

POSLEDNÁ NEDEĽA v MESIACI: V DUISBURGU
o 10. hodine v kaplnke St. Bernardus Stift Niederstraße 39.

SPRÁVY

OTEC STREČANSKÝ

náš zaslúžilý misionár sa už asi rok nachádza v sanatóriu. Jeho stav sa nezlepšuje. Vrele ho odporúčame do modlitieb. Možno mu písať na túto adresu:

P. Jozef Strečanský
Centre Hospitalier de Saint Ode
Chambre 616
B-6970 Baconfoy-Tenneville
Belgique



OZNAMY

1. Prechádzame na dokonalejší ADRESOVÝ STROJ preto musíme postupne všetky adresy prepísať. Prosíme čitateľov aby nás upovedomili, ak by boli adresy chybné napísané.

2. V strede tohto čísla nájdete prílohu, ktorá bude zaujímať predovšetkým manželské páry: PLÁNOVANÉ RODIČOVSTVO:

Redakcia

Plánované rodičovstvo

Ú V O D

Pred niekoľkými rokmi som uverejnil článok o prirodzenej kontrole počatia. Bol to preklad, napísaný po porade so špecialistom, ktorý vyvolal pohoršenie u jednej pôrodnej asistentky. Podľa nej táto téma nie je vhodná pre mňa - kňaza. Nemám vo zvyku baviť sa o sexuálnych otázkach - a to vedľa aj mnohí mladí ľudia, s ktorými mám častý kontakt - ale práve ako kňaz, ktorému záleží na mravnosti manželstiev a na zdraví budúcich generácií, považujem za potrebné mladých manželov informovať. Kto vie, čo vyvolajú v ďalších generáciach tie biologické intervencie, ktoré sa dnes bežne robia...?

Mnohé ženy, často i vysokoškolsky vzdelané, nevedia, že existuje prirodzená kontrola počatia, ktorá je takmer stopercentná. V manželstve tiež nie je všetko dovolené a sebaovládanie je na každom kroku potrebné. Treba sa vyhýbať nielen prílišnému prejedávaniu, sediacemu životu a lenivosti, ale aj sexuálnej neviazanosti. Veď tak ako predmanželská zdržanlivosť i manželské sebaovládanie v sexualite má vplyv aj na iné oblasti - predovšetkým na psychiku človeka. "Sex je biologická túžba človeka. Eros sa zameriava aj na duševnú stránku partnera. Pohlavný život u človeka nevystačí iba so sexom a erosom, lebo je budovaný na láske" - píše pani A. Roziňajová v knihe: Sex, manželstvo, rodičovstvo. "Pohlavný život bez lásky je u človeka nenormálny".

Pohlavnosť nie je nízky pud, ako sa mnohí nazdávajú, ale je to najvyšší pud u človeka. Ovšem u človeka - na rozdiel od zvierat - neslúži iba na rozmnožovanie, ale je zároveň prejavom jednej z jeho najkrajších daností - lásky. Manželstvo založené iba na sexe nemá dlhé trvanie. Preto sv. Pavol dáva manželom ideál lásky, aký vládne medzi Kristom a Cirkvou.

Adalberto Zeman

PRIRODZENÉ METÓDY PLÁNOVANÉHO RODIČOVSTVA

Rodina, v ktorej je dostatok lásky, harmónie a vzájomnej úcty, je tým najlepším prostriedkom pre šťastný život manželov a pre zdravý vývoj dieťaťa. Zodpovedný prístup k rodičovstvu je dnes už neodmysliteľný bez určitého plánovania. Rodičia sa pri tomto plánovaní zameriavajú buď na to, aby v čo najlepších podmienkach priviedli na svet zdravé dieťa, alebo - ak sú na to vážne dôvody - aby sa vyhlí nežiadúcemu počatiu.

Lekárske výskumy posledných desaťročí priniesli významné poznatky o okolnostiach a podmienkach počiatku života nového ľudského individua. Na základe týchto poznatkov boli vypracované i prirodzené metódy plánovaného rodičovstva. Sú založené na rozpoznávaní plodných a neplodných období v priebehu menštruačného cyklu. A tomuto prirodzenému striedaniu plodného a neplodného obdobia v priebehu menštruačného cyklu ženy možno prišpôsobiť aj pohlavný život manželov.

Prirodzené metódy rodičovstva dovoľujú vybrať si optimálnu dobu pre počatie, čo priaznivo ovplyvní priebeh celej tehotnosti i pôrodu; umožňujú včasnú poznatosť tehotnosti a prevenciu pred poškodeniami plodu; umožňujú matkám dlhodobé dojčenie a pomáhajú zachovať dostatočne dlhý časový odstup medzi súrodencami. Okrem toho sú jednoduché, úplne neškodné a vysoko spoľahlivé. Preto ich odporúča aj Svetová zdravotnícka organizácia (WHO).

Chceme poskytnúť základné informácie o troch v súčasnosti najrozšírenejších prirodzených metódach. Sú to teplotná metóda, hlienová metóda a kombinovaná metóda.

Praktizovanie niektorej z týchto metód si vyžaduje okrem základných vedomostí aj poučenie skúseným odborníkom a pomoc pri vyhodnocovaní záznamu hlavne na začiatku metódy.

Odmenou za určité sebaovládanie je potom hlbšie a

radostnejšie prežívanie manželstva a odstránenie strachu pred nežiadúcim počatím.

Priebeh cyklu u ženy

Cyklus má dve dôležité udalosti. Prvá z nich je veľmi výrazná a neujde pozornosti žiadnej ženy. Je to menštruačné krvácanie. Druhá udalosť - ovulácia (uvoľnenie zrelého vajíčka z vaječníka) - je rozhodujúcou udalosťou cyklu, pretože je základnou podmienkou plodnosti. Žena ju však priamo nepozoruje, ale môže ju veľmi spoľahlivo určiť pomocou viacerých sprievodných príznakov. Do tohto súboru príznakov ovulácie patria hlavne:

zvýšená bazálna teplota, prítomnosť plodného hlienu na vchode pošvy, ovulačná bolesť, zmeny krčku maternice.

Ovulácia rozdeľuje cyklus na dve časti. V prvej, predovulačnej časti sa obnovuje po menštruácii sliznica maternice a súčasne vo vaječníku dozrieva vajíčko. V druhej, poovulačnej časti sa sliznica maternice pripravuje na prijatie oplodneného vajíčka.

Po ovulácii sa vajíčko zachytí ústím vajíčkovodu. Je životaschopné najviac 24 hodín. Ak sa vtedy vajíčko stretne so zdravou mužskou pohlavnou bunkou (spermou), nastane oplodnenie - počne sa nový ľudský život.

Ak počatie nenastane, vajíčko zanikne a sliznica maternice po určitom čase degeneruje a nakoniec sa odlúči s prímiesou krvi - začína sa nová menštruácia, nový cyklus.

Celý priebeh menštruačného cyklu riadia pohlavné hormóny. V predovulačnej časti cyklu majú najväčší význam estrogény. Spôsobujú rast sliznice maternice a niekoľko dní pred ovuláciou vyvolávajú tvorbu plodného hlienu v krčku maternice. V poovulačnej časti cyklu má prevládajúci vplyv hormón progesterón. Jeho účinkom sa sliznica maternice prekrví a obohatí o výživné látky. Zároveň spôsobí aj zvýšenie bazálnej telesnej teploty.

Počas jedného cyklu môže dozrieť aj viac vajíčok súčasne, ale všetky sa uvoľnia počas jedinej ovulačnej fázy, ktorá netrvá dlhšie ako 24 hodín. Ďalšia ovulácia mimo tohto obdobia je u človeka nemožná.

POZOROVANIE BAZÁLNEJ TELESNEJ TEPLOTY

Bazálna telesná teplota (teplota tela meraná po dlhšom odpočinku za tých istých podmienok) je v prvej časti cyklu nižšia. Potom, v období po ovulácii, stúpne a udržiava sa na tejto vyššej hladine až do nasledujúcej menštruácie. Obvykle tesne pred menštruáciou opäť klesne na nižšiu hodnotu.

Rozhodujúci vzostup bazálnej telesnej teploty sa vyznačuje tým, že nastáva v priebehu 48 alebo menej hodín a teploty troch za sebou nasledujúcich dní sú najmenej o 0,2 stupňa Celzia vyššie než teploty predchádzajúcich šiestich dní (definícia WHO z r. 1966).

MERANIE BAZÁLNEJ TEPLOTY (podľa Rötzer)

1. Bazálna teplota sa meria hneď ráno po prebudení pred vstávaním a akoukoľvek činnosťou.
2. Na meranie stačí normálny lekársky teplomer. Treba používať vždy ten istý teplomer a merať vždy rovnakým spôsobom. Zmenu teplomeru treba poznamenať do tabuľky.
3. Teplomer má byť prichystaný na dosah ruky na nočnom stolíku, ortuť zrazená pod 36,0 stupňov.
4. Teplotu netreba merať každý deň v tú istú hodinu. Rozdiel v čase zo dňa na deň môže byť aj jeden a pol hodiny. Väčšie rozdiely a meranie po 7,30 treba zaznačiť, pretože v neskoršom čase sú teploty vyššie.
5. Možno nakrátko vstávať v noci, napr. k dieťaťu. Spánok by nemal byť kratší ako 6 hodín. Chronický nedostatok spánku môže byť príčinou nepravidelných teplôt a nepravidielných cyklov.
6. Namerané hodiny podľa možnosti treba ihneď zaznačiť do tabuľky.
7. Najpresnejšie sa teplota meria v konečníku (rektálne) počas asi 5 minút. Skoro rovnako presne môže byť me-

ranie v pošve (vaginálne). Merať možno aj v ústach (orálne). Koniec teplomera sa drží pod jazykom, ústa ostane pevne zatvorené asi 8 minút. Dýcha sa nosom. Teplotu merať pod pazuchu nie je vhodné.

8. S meraním treba začať hneď po skončení menštruácie.
9. V tabuľke sa vľavo poznamená spôsob merania teploty a čas merania. Susedné hodnoty teplôt sa spoja linkou

POZNÁMKA: Tabuľku si možno zhotoviť zo štvorčekovaného papiera, kde sa označí vodorovne dátum a dni cyklu,



zvisle teplota tak, aby jeden štvorček značil jednu desatinu stupňa Celzia. Do takto pripravenej tabuľky sa môže zaznamenávať nielen teplota, ale pomocou dohodnutých značiek aj prítomnosť a vlastnosti hlienu, užívanie liekov, každý pohlavný styk a iné dôležité okolnosti. Všetky záznamy treba začať 1. dňom menštruácie, dátum ktorého zapíšeme vždy do novej tabuľky pod 1. deň cyklu!

POZOROVANIE HLIENU

Krčiek maternice vytvára v určitom období menštruačného cyklu hlien. Tento hlien možno už krátko po jeho vzniku pozorovať na vyústení pošvy. Jeho vlastnosti sa menia. Niekoľko dní pred ovuláciou sa pozoruje prítomnosť hlienu s plodnou charakteristikou.

Najčastejšia plodná charakteristika hlienu:

1. čo do vzhľadu: číry, priehľadný, sklovitý.
2. čo do konzistencie: tekutý, vodnatý, ťahavý.
3. čo do pocitu: vyvoláva pocit vlhkého a klzkého mokra.

Najčastejšie ho možno pripodobniť surovému vajcovému bielku. Charakteristika plodného hlienu môže byť u každej ženy iná, je však dôležité, aby ho žena zreteľne vedela odlíšiť od iného hlienu alebo výtoku.

Neplodná charakteristika hlienu: najčastejšie sa opisuje ako skalený, rôzne sfarbený, hustý, lepkavý, hrudkovitý, nevyvoláva pocit klzkého a vlhkého mokra.

Neprítomnosť hlienu sa opisuje ako suchosť, pocit suchosti.

Prítomnosť hlienu sa dobre pozoruje na toaletnom papieri po výtere ústia pošvy. Celé pozorovanie trvá iba niekoľko sekúnd a malo by sa stať samozrejmosťou súčasťou hygienických úkonov počas celého dňa. Charakteristika hlienu sa môže v priebehu toho istého dňa zmeniť. Výsledok priebežného sabapozorovania sa až večer presne a výstižne zapíše do tabuľky.

Pozorovanie ovulačnej bolesti

Mnohé ženy pociťujú v okamihu ovulácie bolesť, ktorá sa vyskytuje buď na ľavej alebo pravej

strane podbrušia v oblasti vaječníka. Ak ju žena rozpozná, je to cenné pozorovanie. Mnoho ľudí dokáže plánovať celý svoj manželský život pomocou tohto príznaku.

Pozorovanie krčka maternice

V plodnom období je krček maternice otvorený a mäkký ako pery, v neplodnom období je zatvorený a tvrdý ako chrupka špičky nosa.

Určovanie plodného a neplodného obdobia seba pozorovaním krčka maternice je náročné. Je určené len pre niektoré komplikované situácie a o jeho používaní rozhoduje výlučne skúsený lekár.

TEPLOTNÁ METÓDA REGULÁCIE POČATIA

Je založená na pozorovaní zmeny bazálnej telesnej teploty počas menštruačného cyklu. Tým sa dá vymedziť plodné a neplodné obdobie cyklu. Plodné obdobie trvá od šiesteho dňa pred rozhodujúcim vzostupom teploty do tretieho dňa po rozhodujúcom vzostupe teploty.

Prísna forma teplotnej metódy

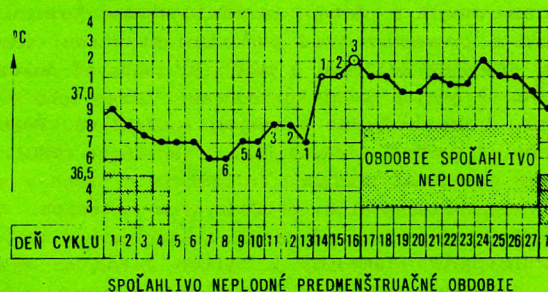
Spoľahlivé neplodné obdobie trvá od tretieho dňa po rozhodujúcom vzostupe teploty až do nasledujúcej menštruácie. V ostatných dňoch je potrebné zdržať sa manželského styku. Pri takejto zdržanlivosti má metóda veľmi vysokú spoľahlivosť.



Voľná forma teplotnej metódy

Využíva navyše aj predovulačné neplodné obdobie, ktoré trvá od menštruácie do šiesteho dňa pred rozhodujúcim vzostupom teploty. Dá sa určiť ťažšie a pred jej využívaním treba starostlivo sledovať cyklus a zmeny teploty aspoň počas jedného roka. Ženy s krátkym cyklom a dlhotrvajúcim krvácaním majú toto neplodné obdobie veľmi krátke, alebo ho vôbec nemajú. Spoľahlivosť je vysoká a závisí od skúsenosti a správneho vyhodnocovania záznamov.

Poznámka: Pri neobvyklom priebehu teploty je potrebné, aby záznam prezrel a zhodnotil skúsený odborník. Pri chorobách spojených s horúčkami a zvýšenými teplotami sa nedá počítať



s neplodným obdobím v tom cykle, počas ktorého nastalo ochorenie.

Podľa štatistiky WHO je spoľahlivosť teplotnej metódy vysoká. Je spoľahlivejšia než umelé prostriedky, vrátane vnútromaternicových teľiesok.

HLIENOVÁ METÓDA

Rozpracovali ju austrálsky lekár Dr. Billings a jeho manželka. Metóda umožňuje aktuálne určiť plodné a neplodné obdobie cyklu. Je dokázané, že oplodnenie môže nastať len za prítomnosti plodného hlienu. Tento hlien podmieňuje životaschopnosť spermií a uľahčuje im cestu k vaječníku.



Po menštruácii nasleduje obyčajne niekoľko dní, keď nie je prítomný žiadny hlien. Sú to tzv. "suché dni". U žien s krátkymi cyklami môžu úplne chýbať. Po nich sa začína tvorba hlienu. Spočiatku je ho menej a obyčajne má neplodnú charakteristiku. Hlienu postupne pribúda a jeho charakteristika sa mení na plodnú. Posledný deň pozorovania hlienu s plodnou charakteristikou označujeme ako vrchol tvorby hlienu. Úzko súvisí s prebiehajúcou ovuláciou. Odvtedy až do nasledujúcej menštruácie môže žena pozorovať hlien s neplodnou charakteristikou, alebo je suchá.

Pravidlá hlienovej metódy:

1. v poovulačnom období:

Žena je spoľahlivo neplodná od večera štvrtého dňa po vrchole tvorby hlienu až do nasledujúcej menštruácie (pravidlo vrcholu).

2. v predovulačnom období:

a) zdržiavať sa pohlavných stykov v dňoch menštruácie.,

b) pohlavný styk sa má uskutočňovať len večer po celodennom pozorovaní,

c) suché dni, ktoré nasledujú po menštruácii, sú neplodné,

d) začiatok tvorby hlienu a každá zmena jeho charakteristiky čo do vzhľadu, konzistencie, pocitu a množstva sú známkami plodnosti,

e) nasledujúci deň po pohlavnom styku treba považovať za plodný, pretože semenná tekutina, ktorá sa objaví na druhý deň po styku, môže v sebe skrývať hlien,

f) pri akomkoľvek krvácaní mimo menštruácie sa treba vyhnúť styku a po ukončení krvácania použiť pravidlo vrcholu,

g) aj neúplný pohlavný styk môže viesť k počatiu.

3. V prípade nadmiernej fyzickej alebo psychickej námahy (stresu) môžu nastať nepravidelnosti.

Hlienová metóda vyžaduje vždy osobné poučenie a inštrukciú odborníkom v tejto metóde.

KOMBINOVANÁ METÓDA (podľa Rötzer) a

Využíva prednosti teplotnej a hlienovej metódy, čím umožňuje dosiahnuť mimoriadne vysokú spoľahlivosť.

Pre určenie bezpečne neplodných dní je rozhodujúci vzostup bazálnej telesnej teploty po skončení prítomnosti plodného hlienu.

Teda vrchol tvorby hlienu je pred rozhodujúcim vzostupom teploty. Po vrchole tvorby hlienu teplota stúpne obvykle do troch dní, časový odstup môže však byť iba niekoľko hodín.

V priebehu stúpajúcej teplotnej krivky možno hodnotiť ako rozhodujúci vzostup tie teploty, ktoré sa vyskytnú až po skončení pozorovania hlienu s plodnou charakteristikou (po vrchole tvorby hlienu).

Žena na začiatku cyklu najprv sleduje prítomnosť alebo neprítomnosť hlienu podľa zásad hlienovej metódy. Od začiatku pozorovania prítomnosti hlienu treba začať merať teplotu, až kým sa nezistia tri vyššie teploty po vrchole tvorby hlienu. Potom sa začína bezpečne neplodné obdobie, ktoré trvá až do nasledujúcej menštruácie. Doteraz nebol opísaný prípad otehotnenia počas takto určeného neplodného obdobia!

Pri normálnych a pravidelných cykloch, ktoré nie sú kratšie ako 27-dňové, možno považovať prvých šesť dní cyklu za neplodné dni. Kto chce využívať ďalšie dni predovulačného neplodného obdobia, musí byť zvlášť skúsený v pozorovaní hlienu s plodnou charakteristikou. V priebehu mesiaca, zvlášť na začiatku manželstva, ak manželia túžia po dieťatku, majú príležitosť pred plodnými dňami zistiť, ktoré dni sú ešte neplodné. Neskôr to bude pre nich veľká istota, že tieto dni sú neplodné, pokiaľ sa neobjaví hlien s plodnou charakteristikou. Preto je pri používaní kombinovanej metódy nevyhnutné pozorovať hlien už od samého začiatku cyklu.

Kombinovaná metóda dovoľuje predchádzať prekvapivým otehotneniam, k akým môže vzácné dôjsť pri samom meraní teploty alebo samom pozorovaní hlienu. Pre svoju dobrú použiteľnosť a mimoriadne vysokú spoľahlivosť získava čoraz väčšiu obľubu.

Z Á V E R

Plánovanie rodičovstva je spoločným problémom obidvoch manželov. Rešpektovanie fyziologických pochodov a prehlbovanie vzájomných psychických vzťahov je zdrojom manželského dialógu. Spoločné zvládnutie otázky plodných dní, počas ktorých sa manželia z vážnych dôvodov zrieknu pohlavného styku, pomáha manželskému páru spoznať, že sú aj iné spôsoby, ako prejaviť manželskú lásku.

Spoznávanie vlastného cyklu je postupné a vyžaduje si určitú skúsenosť. Na začiatku používania niektorej z prirodzených metód je potrebné poučenie skúseným odborníkom. Manželka by mali myslieť na to, že nadobudnú väčšiu vnútornú istotu, keď sa v tejto oblasti budú aj ďalej vzdelávať. Spoznávanie prirodzenej regulácie počatia a pokračujúce vzdelávanie dajú sa porovnať so získaním vodičského preukazu a získavaním praxe v riadení vozidla. Postupne, po určitej praxi, sa to stane samozrejmosťou.

Prirodzené metódy plánovaného rodičovstva sú vedecky podložené, preskúšané, spoľahlivé a najmä - neškodné. Počiatkové odriekanie a starostlivosť sa bohato odmenia pokojným a radosným spoložitím v manželskom živote.

SPRACOVALI:

MUDr. Štefan Horváth, MUDr. Marian Mráz

ÚLOHA ŽENY V MANŽELSTVE

Mag. Pharm. Anna Hrabovcová

Úloha ženy v manželstve je aspoň taká dôležitá ako mužova. Sme rovnocenní partneri.

Nena a Georg O'Neil, obaja antropológovia, ktorí sa zapodievali mestkou antropológiou a sociálnymi problémami súčasnosti, dospeli k tzv. ESE-faktoru: educational, sexual, economical: tento rozvádzať v knihe "Open marriage". Technológia 20. storočia spôsobila sociálne zmeny, ktoré dávajú žene možnosť vzdelania, hospodárskej nezávislosti a sexuálnej voľnosti. Tento ESE-faktor je podľa nich najdôležitejšia sila, ktorá zmenila štýl manželstva.

Vyššie vzdelanie ženy rozširuje jej duchovný horizont od kuchárskej knihy, prania plienok, až k pacientovej posteli, k stavbe domu, príprave liekov a pod. Sexuálna voľnosť, antikoncepčné prostriedky, vedú k plánovaniu rodiny, kedy a koľko, ale môžu viesť aj k mimomanželským stykom. Hospodárska nezávislosť vyplýva zo zamestnania ženy. Chýbanie jedného z troch bodov privádza ženu do podradenosti partnerovi. Ak sú splnené všetky tri, môže žena viesť v každom ohľade vytúžený život aj bez toho, aby bola vydatá.

Toľko O'Neilovci. Čo my k tomu? Rozoberme bod za bodom.

VZDELANOSŤ a MÚDROSŤ je v dnešnej dobe nutnosťou. Už Hviezdoslav nám to vyjadril vo svojej básni "Mládeži": "Ak chcete ďalej dôjsť, ako my dôjdeme, treba vám viac vedieť, ako čo my vieme..." Ale to neznamená bezhlavé súperenie manželských partnerov, kto vie viac, kto je múdrejší. Veď sme jedna rodina, ostane to tak či tak pod jednou strechou. My ženy musíme byť skôr hybnou pákou - pomáhať partnerom dosiahnuť cieľ. Veď my ich ľúbime, a keď niekoho máme v láske, niet žiadnych prekážok, aby sme to ochotne nerobili. Veď oni sú hlavou rodiny. Žene pristane skôr jemnosť. Na žiaden pád nesmieme pripustiť, aby nás vzdelanosť odtrhla od rodiny.

SEXUALITA - VOĽNOSŤ. Taká paleta antikoncepčných prostriedkov, aká je dnes na trhu, za našich mladých liet nebola, ani sa nám o takých možnostiach nesnívalo. Možno si vybrať, komu čo lepšie vyhovuje. Či tieto prostriedky uspokojujú a dávajú pocit istoty, je druhá otázka. Rozhodne nesmie šírka tejto palety viesť k bezuzdnosti na sexuálnom poli. Prijemne ma prekvapilo, keď som zistila, že mnoho mladých rozmýšľa múdrejšie. Načo tabletky, teplomer je lacnejší, rovnako istý, nemá vedľajšie účinky a počíta sa k prirodzeným metódam. Len v manželstve je sexuálny akt povolený, umožňuje reprodukciu rodičov v potomstve. Pohlavný život, v ktorom sa muž a žena navzájom sebe oddávajú, nie je čisto biologická vec, ale zasahuje najvnutornejšie jadro ľudskej osoby ako takej.

Dnešná "permissible society" toleruje aj slobodnej žene mať deti. Takéto riešenie ale nemôžeme pokladať za ideálne. Rodina je ostatne najzákladnejšou bunkou ľudskej spoločnosti a treba sa vyvarovať všetkého, čo ju oslabuje.

Rakúsko je na štvrtom mieste za Švédskom, Dánskom, Islandom v nemanželskej pôrodnosti, pričom z celkového počtu týchto detí pripadá len na samotné Korutánsko 25%.

Podľa štatistiky z roku 1982 v Rakúsku bolo 80 tisíc pôrodov a 100 tisíc potratov. Z viny ženy alebo muža? Ale nakoniec musí dať žena súhlas k potratu.

Tieto štatistické údaje sú zarážajúce. Aké predstavy majú títo ľudia o rodine, o rodinnom živote, o vplyve rozhárannej atmosféry na dorastajúce dieťa? S akými predstavami chcú snáď niekedy vstúpiť do manželstva? Čo čakajú od manželstva?

Hospodárska nezávislosť hrá dôležitú rolu, a tu je na nás, ženách a matkách, jedna z dôle-

žitých úloh - správne hospodáriť v domácnosti. Všetci z nás sme si tu v cudzine museli znovu zariaďovať svoj domov, a to stálo veľa peňazí. Ak sme sa riadili podľa toho, ako stačila peňaženka, iste aj tieto problémy sa dali vyriešiť bez toho, aby sa na jedného z partnerov vyvíjal tlak: "Musíš viac zarábať!" Je zaujímavé, že práve v týchto tvrdých rokoch boli manželstvá exilných Slovákov šťastné. Až keď prišiel blahobyt, začali sa mnohé z nich rozpadávať. Kde je príčina?

Žena vie stmeliť rodinu dokopy, vie ju aj tak držať - je ako kvočka, ktorá svojimi krídlami chráni maličké pred nepriateľom. No blahobyt vie zabiť ducha i telo. Nechcime mať tri kožuchy preto, že ich má aj Betka, alebo ďalší náramok ako Zuzka, prípadne stráviť dovolenku na Novom Zélande ako Magdalenska!

Zostaňme oboma nohami na zemi, na duchovnej zhode, na telesnej priťažlivosti, bez prepychu a pýchy!

Hlavný dôvod, prečo som sa zaoberala ESE-faktorom, je, aby sme si uvedomili, kde nám v manželstve hrozí nebezpečenstvo, kde sú činitelia, ktorí nás odcudzujú rodine, a aby sme sa podľa toho zariadili tak, aby manželstvo neutrpelo škodu.

V podstate na tých istých troch faktoroch je založená aj snaha o emancipáciu ženy. Je pochopiteľné, že vzdelaná, inteligentná a múdra žena, ktorá je prípadne vďaka svojmu zamestnaniu hospodársky samostatná, má podstatne menej záujmu o domáce práce (vrátane výchovy detí) a usiluje sa skôr o vedúcejšie postavenie vo vede, kultúre a podobne. Teda to, čo sa všeobecne rozumie pod emancipáciou ženy a o čo sa usilujú rôzne feministické hnutia. Samy osebe sú tieto ciele nielen prijateľné, ale i chvályhodné, najmä napr. snaha o rovnakú plácu pre ženy za rovnakú prácu ako muž. Alebo snaha o miesto pre ženy v top management, politike, snaha o rovnomerné rozdelenie menej príjemných prác v domácnosti medzi mužom a ženou. Len čo však začnú emancipačné tendencie odcudzovať ženu rodine, musí si každý človek vo svojom svedomí ujasniť, aké poradie hodnôt si kladie. Rozhodne nie je kresťanské, keď sa žena ambiciózne uplatňuje vo vede či kultúre bez ohľadu na rodinu a keď tým rodina trpí.

No vráťme sa späť k úlohám ženy.

Veľmi dôležité je, aby žena bola dobrým psychológom, aby vedela pomôcť a morálne posilniť manžela, robili to už ženy v antike, bliká sa za svojich manželov. Vieme to dokázať aj my?

Iste mnohí poznáte staré porekadlo: Cesta nejdneho muža do pekla je vydláždená dobrými predsavzatiami jeho ženy. Ako to? Nesmieme napr. sľubovať za manžela, že pomôže rozostaviť nábytok u susedov. Alebo pozvať deti na "party" k sebe a sľubiť za manžela, že ich rozvezie domov a pod. Nie je "fair" sľubovať za svojho partnera bez toho, že by sme sa vopred dohodli.

Spomenula som tieto úlohy ženy v manželstve a nie v rodine ako takej. Preto napríklad neuvádzam problémy výchovy detí. Ale aspoň jeden z tejto oblasti predsa uvediem, a to ten, ktorý sa mi zdá najdôležitejší: vplyv príkladu na mládež, a to nielen u svojich vlastných detí. Slová dojímajú, ale príklady priťahujú. Tak ako sa stávame spoluvinnými za smrť dieťaťa, ktoré vbehol na červenú do križovatky, lebo aj nás videlo tak urobiť, tak isto sa nesmieme čudovať, že mladí zapochybujú o hodnotách manželstva, keď nás vidia v manželstve sa len hašteriť, nenávidieť, bezohľadne sebecky konať. Pre časovú tieseň nemôžem rozoberať túto vec, ale všetci by sme sa nad tým mali zamyslieť, a to veľmi vážne!

A čo je láska? To je koruna manželstva. Keď sme si brali svojho Tonka, Janka, Vladka atď., boli sme po uši zalúbené. Za tých 20, 30, 40 rokov sa tento cit viac upevnil, utužil. Láska prešla z toho vtedajšieho citového opojenia na niečo trvanlivejšie. Vážme si tento vzťah a pestujme ho!