

LISTOPAD 11/1999



# ZVONĚ

## Milí přátelé

*Dostáváte do rukou předposlední číslo ZVONU které má v datumu vydání rok začínající jedničkou. V tomto čísle najdete opět pokračování z knihy Fran Ferder „Vyjadrovanie pocitov vo vzťahoch“. Dále krátké shrnutí Martinského posvícení, úvahu nad přicházelícím adventem a krátké informace z domova i ze světa (co je domov a co je svět nech si každý přeloží po svém). Pamatujete si co jste dělali a kde jste byli před deseti lety? Jedno takové malé ohlédnutí najdete v tomto čísle. Začíná období kdy jsou dny kratší a máme dlouhé večery. Doufám že i tento krátký časopis přispěje k pohodě vašeho domova.*

## ADVENT

A zase je tady doba, kdy se připravujeme na svátky narození Božího Syna. Přibližně čtyři týdny, kdy nás církev vyzývá abychom se přiblížili k Bohu a k sobě samým. Velmi známá je věta, často ji slyšíme s úst kněží (není důležité kdo ji řekl první), „Jestliže se Ježíš nenarodí v tobě, marné je, i kdyby se tisíckrát narodil v Betlémě. Doba přípravy je přede dveřmi a my ji můžeme využít. Příroda jakoby nám sama napomáhala. Je brzy tma, je chladněji a tak víc zůstáváme doma. Můžeme vzít do rukou Bibli, vhodnou knížku, nebo se pomodlit růženec a přemýšlet. Jak je to možné, že stojím Bohu za to aby se ke mně přiblížil. Co jsem já člověk s kratičkým žitím, se svými touhami, přáními, svobodou a dovedností? Bůh je zde, ale je velmi těžké dosáhnout ho, zachytit jeho hlas, jeho lásku. Musím se ztišit, zastavit, naslouchat.

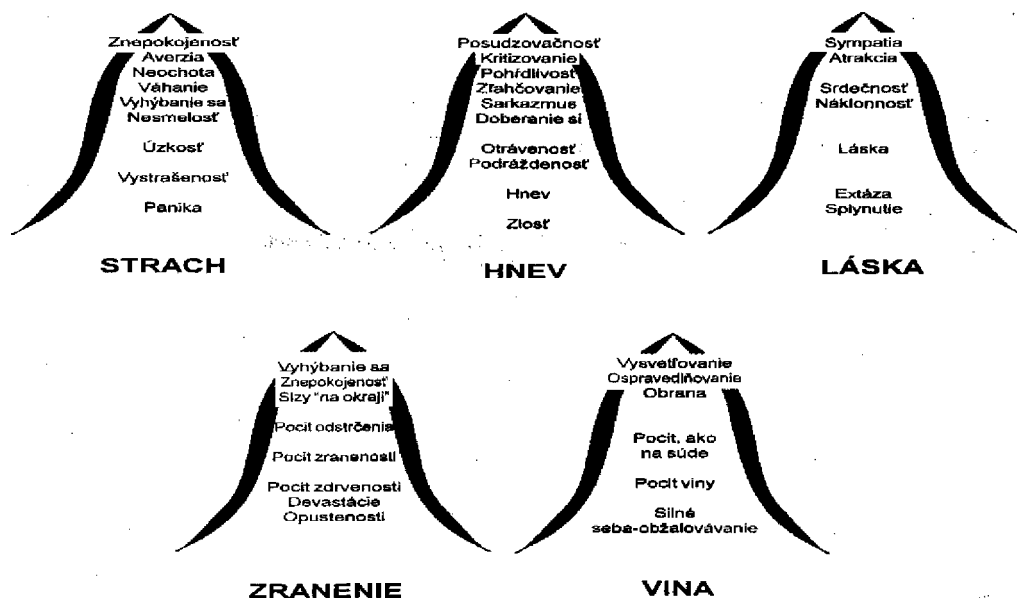
Vstupujeme také do nového tisíciletí. Datum, který nám ukazuje dobu trvání Kristova poselství. Poselství které neleží jenom na stránkách Bible, ale bylo svěřeno církvi a tu církev tvoříme my pokřtění lidé. Poselství Kristovo budeme předávat dalšímu pokolení. Nemyslíte, je to velká zodpovědnost?

Pro vstup do nového tisíciletí „VELKÉHO JUBILEA“ se pořádají a budou pořádat velké akce, duchovní obnovy ve farnostech, společné modlitby semináře besedy. Bude dobré, když se jich zúčastníte. Chtěl bych však připomenout jednu prostou obyčejnou věc, kterou můžeme dělat a která nás velmi obohatí, posílí a připraví nás pěkně, jak na narození Krista, tak i na vstup do roku 2000. Jak správně mnozí tušíte, je to **SPOLEČNÁ MODLITBA V RODINĚ**. Najděte si místo a čas pro společnou modlitbu s dětmi manželem, manželkou. Víím, **dnešní doba** je uspěchaná, dynamická, plná nových věcí, ale **modlitba** je stále silná a mocná, dává dohromady rodinu, pomáhá překonávat rozdělení ukazuje novou perspektivu, nové obzory. Dává radost, utěšuje a připravuje nás nejenom na Vánoce, Nový rok ale také na setkání s Kristem. Zkuste to.

## Vyjadrovanie pocitov vo vzťahoch

(Fran Ferder „Word Made Flesh,“ preložil a upravil P.Milan Bubák SVD-pokračování z min.čísła)

Iní autori majú iné teórie o základných a odvodených emóciách. Tieto teórie si však neodporujú. Snáď len v tom, že uvádzajú niektoré iné emócie ako základné a iné ako odvodeniny, tých základných. Uvediem tu ešte jednu, ktorá pochádza od **James Elliotta** Od neho pochádza graf s 5 základnými emóciami, ktoré majú potom rozličné prejavy. Jeho teória sa nazýva **fadovcová teória**. O fadovci vieme, že iba nepatrná čiastka ho je nad vodou. Väčšinu nevidieť. Tak je to aj s emóciami. Na nákrese vidíme, čo vidieť a čo nevidieť "nad vodou", avšak pri hlbšom pohľade do emócie a po jej analýze spoznáme, kde jej **KOREŇ**.



Emócie hrajú veľmi dôležitú rolu v snahe o prežitie a to jednak vo vzťahoch a jednak v telesnom živote. Vieme veľmi dobre, že tí jedinci, ktorí ignorujú svoje emócie, alebo ktorí nie sú v kontakte so svojimi pocitmi, v medzisobných vzťahoch neprežijú. Kedysi v primitívnom svete nevenovanie pozornosti emóciám mohlo skončiť stratou života. My máme dnes omnoho viacej prostriedkov, ako ochrániť svoje telo pred zničením, než mali naši predkovia a to bez toho, že by sme našim emóciám museli venovať nejakú výnimočnú pozornosť. Naši predkovia museli. Čo však v našom prípade trpí a prípadne aj zomiera, keď nevenujeme pozornosť svojim emocionálnym reakciám, nie sú naše telá ale naše vzťahy.

Keď nie sme si vedomí svojich najhlbších pocitov, môže to skončiť tak, že sa začneme správať úplne deštruktívne a to dokonca bez toho, že by sme o tom sami vedeli. **Sarkazmus** môže byť výsledkom nepovšimnutého hnevu.

**Ohováranie** môže byť výsledkom nepriznanej žiarlivosti. K **manipulácii** z našej strany môže prísť vtedy, keď nie sme si sami sebou istí, a keď o tom nevieme. K takémuto výsledku prichádza preto, lebo svoje silné pocity sme si neuvedomili a tak potom to, čo nad nami prevzalo kontrolu, boli naše **impulzy (pudy)**. Zaisťte nenájdete človeka, ktorý by si napríklad sadol, začal premýšľať o svojich vnútorných reakciách, na základe ktorých by prišiel na to, že je žiarlivý a potom sa jasne a vedome rozhodol, že bude osobu, na ktorú je žiarlivý, vedome ohovárať. To sa nestane. **Keď si je človek vedomý o čo ide, svojim impulzom nedovolí, aby ho programovali alebo riadili.** Ak sme si vedomí svojich emócií, ktoré by nám povedali o čo ide, potom **máme možnosť rozhodnúť sa** konať tak, ako treba.

**Všetky naše myšlienky, idey, presvedčenia, hodnoty, postoje a akcie sú hlboko ovplyvnené našimi pocitmi.** Keď o svojich pocitoch vieme, pre svoje správanie sa môžeme slobodne rozhodnúť. Avšak keď o nich nevieme, ohľadom svojho správania rozhodnutie nerobíme. **Nie sme slobodní. Sme programovaní.** Správame sa nečakane, náhodne, živelne, neplánovane. **Náhodné, nečakané alebo impulzívne správanie je nezlúčiteľné so vzťahom,** ktorý - ak má byť šťastný - má byť stabilný a vzájomne - pre obe strany - uspokojujúci.

Na to, aby sme sa naučili byť si stále vedomými svojich pocitov a svoje správanie a reakcie na ne si slobodne vyvoliť, je nevyhnutný **proces**. Tento proces je jednoduchý, avšak vyžaduje si, aby sme sa mu venovali, aby sme sa ho chceli naučiť. Obsahuje štyri prvky: **zaregistrovanie** pocitu, **vlastnenie** pocitu, **pomenovanie** pocitu, **odpoveď** na pocit

## Zaregistrovanie (všimnutie si) pocitu

**Ľudia, ktorí sú v kontakte so svojimi emóciami, sú v kontakte so svojim telom.** Takíto ľudia sú schopní takmer okamžite postrehnúť jemné zrýchlenie pulzu svojho srdca, jemné napätie vo svaloch alebo nečakané zvýšenie teploty pokožky. Títo ľudia vedia, že tieto a podobné prejavy niečo zameriávajú, o niečom hovoria.

Všetky emócie majú svoje telesné koreláty. Emócie sa z časti definujú aj ako reakcie tela. Toto znamená asi toľko, že isté telesné znaky, signály, nás môžu upozorniť na to, že sa v tele odohráva nejaká emocionálna reakcia: suché ústa, červenanie sa, mravčenie v žalúdku, chvenie sa, potenie, zaseknutie v hrdle, krátky dych. Pre ľudí, ktorí sú zvyknutí na to, že svojim pocitom nevenujú žiadnu pozornosť, môže byť to, že sa naučia rozpoznať stav svojho tela, prvým krokom na ceste k tomu, aby sa stali voči nemu pozornejšími (neskoršie si povieme o tejto veci viac v súvislosti s hnevom).

Ak si chceme vypestovať zvyk všímať si svoj telesný stav, pomôckou by nám mohlo byť **vypestovať si zvyk pravidelne počas dňa sa zastaviť a pouvažovať o svojich telesných reakciách:** Ktorá časť môjho tela obyčajne zachytí moju pozornosť vždy ako prvá? Nie je na mojom tele niektorá jeho časť napätá? Slabá? Iná? Nesnaži sa niektorá časť môjho tela ku mne prehovoriť? Ako? Prečo?

**Vedomé upriamanie pozornosti na svoje telo počas medzosobných stretnutí** alebo v čase stresu môže procesu všimania si svojich pocitov veľmi napomôcť. Napríklad ak sa s niekým rozprávam a začína mi vysychať v ústach, mal by som sa na moment sústrediť a pouvažovať, čo to znamená. Moje vysychajúce ústa mi poukazujú na to, že môj emocionálny stav sa mení. Na niečo reagujem. Na čo? Čo to je?

**Popis procesu všimania si emocionálnych signálov v mojom tele trvá dlhšie, ako jeho praktizovanie.** Osobe, ktorá si už postupne navykla na to, aby rozoznala každú zmenu vo svojom organizme, keď u nej príde k výraznej zmene emocionálneho stavu, to však trvá ani nie sekundu. Osobe, ktorá na to nie je zvyknutá, to bude trvať omnoho dlhšie; tak ako je to s každým novým návykom. Avšak **cvičením a praktizovaním sa návyk vytvorí a postupne sa stane automatickým.** Nasledujúcim krokom je pomenovanie.

## **Když všechny cesty vedly do Říma**

Podzim 1989 přinesl cosi jako stěhování národů. Otevření maďarské západní hranice přimělo mnoho obyvatelů východního Německa k odchodu na Západ. Jejich hromadný úprk se stal takovou senzací, že vycestování asi osmi tisíc Čechoslováků za železnou oponu na počátku listopadu, což by bylo ještě o půl roku dříve zcela nemyslitelné, už příliš zájem světového tisku nezbudilo. Jenomže obyvatelé tehdejšího Československa z republiky neprchali, ale s rizikem různých politických potíží, s nimiž tehdy ještě museli počítat, odjeli v tak nebyvalém počtu do Říma, aby vzdali hold Anežce České. Když bylo rozhodnuto o její kanonizaci, ve Vatikánu nikdo nepředpokládal, že by na svatořečení z Československa přijelo mnoho lidí. Proto byl obřad spojen s kanonizací Poláka Alberta Adama Chmielowského.

Velkou účast vzhledem k politické situaci (vždyť Husákův a Jakešův režim patřil v komunistickém světě k nejdogmatictějším) původně nepředpokládal ani pražský arcibiskup kardinál František Tomášek. Když se ho někdy na jaře 1989 František Reichel st., jeden z hlavních organizátorů poutě, ptal, jestli by bylo možné se svatořečení zúčastnit, pan kardinál dobrácky řekl: "Sestřičky pojedou jedním autobusem, vy byste mohli vypravit druhý."

Zpráva o tom, že se F. Reichel chystá po hlavičkou okresního výboru ČSL Praha-západ přes zákaz vedení strany uspořádat zájezd do Říma, se mezi věřícími rychle rozšířila. Houfně začali přibývat další a další zájemci. Takový zájem nemohl zvládnout jediný člověk. Proto pan kardinál Tomášek ustavil Výbor pro přípravu poutě do Říma. V jeho čele stál Antonín Liška, tehdy pražský světitel biskup, ale výbor tvořili laici. Jeho jádrem kromě F. Reichla byli Petr Rohlena, Václav Vaško a další. Pracovali v něm převážně jejich známí, mj. funkcionáři a členové turistického oddílu mládeže Tatran Stavební závody Praha, v němž se v sedmdesátých a osmdesátých letech podařilo soustředit nejprve skauty ze zakázaného katolického střediska Maják a pak i další děti z katolických rodin. V jednotlivých městech a obcích zájezdy do Říma organizovali zejména lidovci, kteří v té době jediní měli nějaké zkušenosti z pořádání oficiálně poznávacích a ve skutečnosti spíše poutních zájezdů, jež v té době církev pořádala nesměla.

Nakonec se k organizátorům připojily také cestovní kanceláře. V cestě tolika lidí do Věčného města viděly příležitost k snadnému splnění plánu, jež bylo za totality měřítkem úspěchu či neúspěchu každého podniky. Jejich klienti tvořili většinu těch, kteří do Říma jeli čtyřmi zvláštními vlaky. Počet zákazníků CK však netvořil ani čtvrtinu celkové počtu poutníků.

Z obdobného důvodu jako cestovní kanceláře pouť podpořily i některé závody Čs. automobilové dopravy. Plzeňský např. posílal autobusy i tam, kde se místní závody ČSAD neodvážily tak "pochybný" podnik přistavením dopravních prostředků podpořit. Pouť provázelo mnoho zmatků, ale poutníci je většinou přijímali s křesťanskou pokorou i pochopením a s radostí, že mohli Věčné město navštívit. Při speciální audienci u Svatého otce Jana Pavla II., na niž se sešlo dvanáct tisíc Čechů, Moravanů, Slováků, krajanů, emigrantů i sudetských Němců, nadšeně skandovali: "Papež musí do Prahy!" Tehdy ještě netušili, že se ho za necelé půl roku v Praze a také v Bratislavě opravdu dočkají. Pouť před deseti lety byla největším hromadným výjezdem českých a moravských katolíků do zahraničí v dějinách naší církve. (Jiří Súva převzato z KT)

## Deset let poté

Kdysi jsem měl šéfa, na jehož psacím stole, neustále zavaleném horami písemností, stával v jednoduchém stojánku na fotografii obrázek Anežky České. Onen šéf byl jejím velkým ctitelem a ten starý zažloutlý svatý obrázek s ním byl snad i v koncentračním táboře.

Pro mne tenkrát Anežka ještě neznamenalala o moc víc než jméno v kalendáři. O třicet let později jsem však společně s několika tisíci poutníků, kteří až do odjezdu nemohli uvěřit, že do Věčného města, tedy za železnou oponu, opravdu odcestují, v neděli 12. listopadu 1989 u svatého Petra s hlubokým pohnutím sledovali, jak svatý otec Jan Pavel II. dopoledne v deset hodin a pět minut říká: "Ke cti svaté a nerozdílné Trojice, k povznesení katolické víry a prohloubení křesťanského života, autoritou Pána našeho Ježíše Krista, svatých apoštolů Petra a Pavla a z naší promyšlené úvahy a s pomocí Boží, které jsme se přechoasto dovolávali, jakož i na radu mnoha našich bratrů v episkopátu, rozhodujeme a určujeme, že blahoslavená Anežka Česká a Albert Adam Chmielowski jsou svatí

" Poutí, která sama o sobě byla zázrakem, tak pro několik tisíc československých katolíků začala "sametová revoluce" dřív, než policajti v Praze na Národní třídě zbili studenty. V Římě se mezi účastníky obřadu rychle roznesla předpověď, že nebude v Čechách dobře dokud Anežka nebude svatořečena. Dnes by se při povrchním posuzování ta starobylá prognóza dala zpochybňovat: Anežka byla svatořečena, ale v Čechách dobře není. Naše, i katolické, sametové představy o budoucnosti byly hodně naivní. Je přece logické, že na přímjluvy světice, která lesk královských paláců vyměnila za chudobu a službu, nelze očekávat plně hrnce a truhly. Jsme však svobodní, jako byla Anežka, když si zvolila úplně jinou životní cestu než manželství s některým z nejvlivnějších mužů tehdejšího světa.

Volná je i naše církev. Dokonce je tak svobodná, jako nikdy v dějinách této země nebyla. Po čtyřech desetiletích nesvobody ji opět spravuje řádně ustanovený biskupský sbor: Zase má školy, nemocnice, kláštery. Bez omezování vychází křesťanský tisk a literatura a zcela volně působí i rozmanité laické iniciativy. Toho, o čem se nám ještě před deseti lety ani nesnilo, je tolik, že to v každodenním chvatu nejsme s to náležitě využít. A že nám toho na naší církvi stále tolik vadí? Je přece taková, jací jsme my - já, ty, my, vy. Díky demokracii, ač je ze všech společenských systémů pouze ten nejméně nedokonalý, a i když se jí stále ještě teprve učíme, máme předpoklady, aby v naší zemi zase bylo dobře. Ale kdo jiný než my, křesťané, by měl ve světě tunelářů a jiných nepravostí začít a opravu poctivým úsilím o nápravu? Jestliže se budeme snažit tuto nepravost využít, podle staré osvědčené moudrosti nám jistě i Pán Bůh pomůže. ( Jiří Sůva převzato z KT)

### Anežka, českého krále Přemysla Otakara I. dcera

V pražské katedrále svatého Víta, Vojtěcha a Václava byl dne 13. listopadu u příležitosti desátého výročí svatořečení Anežky České při slavnostní mši svaté, celebrowané kardinálem Miloslavem Vlkem, odhalen a vysvěcen deskový obraz sv. Anežky, namalovaný technikou vaječné temperry na křídovém podkladě. Jeho autorem je Makarius Tauc, německý malíř českého původu, autor kanonizačního obrazu sv. Anežky z roku 1989, jehož originál je umístěn ve vatikánském chrámu. Kopie obrazu dosud visela ve svatovítské katedrále, na vnější straně kaple sv. Václava, kde jí nyní nahradí nový obraz.

## Úmysly za zemřelé nověna v měsíci listopadu

V měsíci listopadu jsem pamatoval ve mších na zemřelé. Protože seznam zemřelých by byl velice dlouhý. Uveřejňuji jenom jména těch kteří mně požádali ať už písemně nebo ústně, abych pamatoval na jejich zemřelé.

Božena Smrčková, rodina Zahradníková, manželé Neumannovi, Josef a Ludmila Ruč, rodina Bartošová, Miluška Kyjovská, Martin a Libuše Králová, Josef Hornák, A. Benáčková, Marek Polášek, Josephine Orgon, Dagmar Žalmanová, rodina Stránská a Hromádková, rodina Krupková, Zdenka Rinus, rodina Klusáčková, Joseph Sedláček, rodina Tomečková, rodina Křenčíková, rodina Bláhová, Růžena Bunžová, Věra S. Kolasa, rodina Benešová, rodina Seibertová, Dr. Vladislav Brotánek, rodina Jelínková, rodina Daňková a Kadičková, rodina Hajek, Emilie Kovačik.

## Martinské posvícení

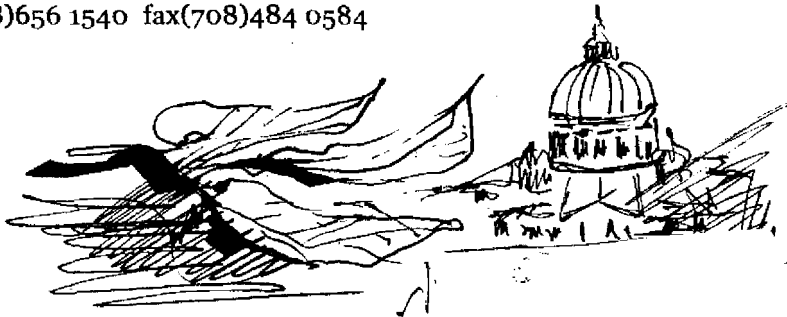
V neděli 7. listopadu po mši svaté jsme opět po roce slavili tradiční Martinské posvícení. Rád bych aspoň stručně napsal jak na mně nově příchozího zapůsobila. Musím se přiznat, že dobře. Hrála tam výborná parta mladých lidí. Lidé se bavili a pořadatelé skvěle zajistili a v průběhu zábavy zajišťovali chod všeho potřebného. Patří jim za to dík a obdiv. Ať už to bylo pečení, vaření, organizování, a všechno co je potřebné pro takový podnik. Trochu je škoda, že přes dobrou propagaci, mnoho lidí dalo přednost být doma nebo svým zájmům před českou zábavou. Na posvícení bylo 190 lidí, což je dost málo na počet krajanů žijících v NY. Převážná část výdělku (\$1000) se odevzdala na faru v Astorii, která nám poskytuje po celý rok kostel, místnost k scházení po kostele a další.

## Pout' do ŘÍMA

Národní svaz českých katolíků pořádá v návaznosti s Českou biskupskou konferencí Pout' do ŘÍMA. Je to velká příležitost jak prožít duchovně vstup do nového tisíciletí. Program účastníků z USA vypracovala Agentura 97 z Prahy. Program začíná 27. března v Praze a končí návratem do Prahy 5. dubna. Další přesné informace dostanete na adrese:

National Alliance of Czech Catholics 2340 South 61st Ave, Cicero, IL 60804 USA

Tel. (708) 656 1540 fax (708) 484 0584



## Inzerce

prodám výhodně

Jiráskova díla F.L.VĚK (5dílů), TEMNO, PROTI VŠEM  
 FILOSOFSKÁ HISTORIE. (ilustrace AD KAŠPARA)  
 Karel Čapek HOVORY S T.G.MASARYKEM  
 J.GLAZAROVÁ ADVENT ilust.J.Trnky

A jiná česká klasická díla, dále

L.N.Tolstoj VOJNA A MÍR (4 díly)

Vše je vázané v kůži neb lněném plátně se zlatým tiskem.

Volejte tel. (718) 626-2239 mezi 7-9 pm.

## úmysly mší svatých odsloužených do uzávěrky ZVONU (Nov.21)

datum	úmysl dárce	dárce
21-Nov-99	Za Václava Koukla, rod.Kouklovou a Tydlitátovou	r.Tydlitátova
15-Nov-99	Za rodinu Ministrovu a Kašparovou	J.Minister
14-Nov-99	Za rodinu Sikorjákovu a Kralevičovu	r.Sikorjáková
12-Nov-99	za duše v očistci	
11-Nov-99	Za Karla Dolejší	r.Zahradníková
10-Nov-99	za duše v očistci	
09-Nov-99	za duše v očistci	
08-Nov-99	Za Annu Paulosovou	Jelínkovi
07-Nov-99	za krajanskou a exilovou rodinu	NY
06-Nov-99	za duše v očistci	
05-Nov-99	za duše v očistci	
04-Nov-99	za duše v očistci	
03-Nov-99	za duše v očistci	
02-Nov-99	za duše v očistci	
01-Nov-99	za všechny zemřelá duše v očistci	
31-Oct-99	Za zem.Anežku Tomečkovou a manžela	r.Tomečková
24-Oct-99	Za rodiče Bláhovy a Bednářovy	r.Bláhová

## Mše svaté o vánocích 1999-2000

Půlnoční	24.prosince	23.00
Boží hod vánoční	25.prosince	10.30
Sv.Štěpána(neděle)	26.prosince	10.30
Nový rok	1. ledna	10.30

### **Blahopřejeme k narozeninám:**

Marek Polášek 10.listopadu , Brendan Rudolf Dominik Sikorjak 15.listopadu , Josef Toman-Tománek 19.listopadu , Josef Brettl 27.listopadu , Karol Krupka 1.prosince , Emilia Kováčiková 6.prosince  
Hermína Kubelková 21.prosince , Marie Daňková 26.prosince.

Zvláště blahopřejeme panu **Václavovi Sediáčkovi** k jeho osmdesátým narozeninám, kterých se dožívá 8.prosince. Boží požehnání, zdraví, pokoj a rodinou pohodu ze srdce přeje celé krajanská rodina.

S příslovím nikdy není pozdě je tu poslední gratulace.

Dne 11.listopadu se dožil 60 let **P.Martin Svítan**, farář slovenského kostela v NY. Bůh ať mu žehná v jeho práci.

### **Děkujeme za příspěvek na tisk Zvonu:**

Eva Vavrouchová, Eva Hvízdala, Ferdinand Svoboda, Agnes Frank

**Krajanské bohoslužby** každou neděli v 10:30 , v dolním kostele u Panny Marie Karmelské v Astorii (23-25 Newtown Ave). Příležitost ke sv. zpovědi před i po mši sv. Po bohoslužbách následuje společné pohoštění ve školní jídelně.

**Slovenská mše sv.** každou neděli v 10 hod. ráno u sv. Jana Nepomuckého na Manhattanu (1<sup>st</sup> Ave a 66<sup>th</sup> St.) **Adresa českého kněze:** P. Antonín Kocurek PO Box 387, Roslyn NY 11 576

Tel: (516) 621 2222 Fax: (516) 621 7892 Email: [anthony57@msn.com](mailto:anthony57@msn.com)

<http://www.czechia.com/zvon>

**zvon**  
ST.MARY'S  
PO BOX 387  
ROSLYN NY 11576

NON-PROFIT ORG.  
U.S. POSTAGE PAID  
ROSLYN NY 11576  
PERMIT NO 54

