

Jarná obnova Manželských stretnutí 2025 (Trenčín 13.-15.3.2026)

Jarnou obnovou, ktorá sa uskutočnila v spoločenských a ubytovacích priestoroch **Strednej odbornej školy dopravnej, Školská 66, v Trenčíne**, sa završil ďalší ročník Manželských stretnutí. Bol to **Jubilejný rok 2025**, ktorý nás všetkých pozval stať sa Pútnikmi nádeje. Prišlo 129 manželákov z letných kurzov z minulého roka, ale i tí, čo sa zúčastnili kurzov z predošlých rokov. **rozdelených do 18 skupiniek**. Obnovu zorganizovali naši seniori.

13.3.2026: V piatok večer nás privítali **Karol a Evička Pekárovci**, vedúci Manželských stretnutí starých rodičov a seniorov, ktorí povedali: „chceme sa spolu radovať.“ Poprosili nás:

Nebudte divákmi, buďte účinkujúcimi.

Je jedno, či sme na MS prvýkrát alebo tridsiatykrát - pre mnohých nám MS zásadne zmenili pohľad na život, manželstvo, rodinu a spoločenstvo – podelíme sa o tieto okamihy nášho života.

Nasledovala svätá omša, ktorú celebroidal **don Marián Valábek**. Prítomný bol aj **don Dominik Vinš**, ktorý spovedal. Potom sa k nám prihovorili **Lacko a Marienka Baránkovci**, ktorí konštatovali, že Pán Ježiš býva s nami v Slove, v Eucharistii a v blížnom. Keď vznikli MSS, putovali sme s patriarchami, s Abrahámom, Izákom, s Jakubom. Čo všetko sa môžeme učiť od našich predkov. Sme svedkami jeden druhému: mladí – starí. Všetci sme pútnikmi. Sme si darom, posilou, nádejou. Premietli nám fotky všetkých párov, ktoré absolvovali 3 letné turnusy manželákov 2025 a rozišli sme sa **do skupiniek**. Zamýšľali sme sa „**Čo nám ponúkol ročník 2025 ?**“ A mali sme možnosť modliť sa aj v kaplnke pred Eucharistickým Ježišom.

14.3.2026: Ako zvyčajne na stretnutiach MS a MSS býva, začali sme sobotné ráno o 7,00 hod. rannými chválami podľa Liturgie hodín, ktoré viedli **Martin a Jarka Václavovci**, [zamyšlením dona Mariána](#), raňajkami a príchodmi všetkých účastníkov, ktorí neboli v areáli ubytovaní. V dopoludňajšom programe, ktorý moderovali **Jurko a Marcelka Kubišovci**, sa nám predstavil pútnik nádeje **svätý František z Asissi**, ktorým bol **Marián Hayden**. Tento pútnik je veľmi symbolický, lebo Jubilejný rok 2025 vystriedal Rok svätého Františka, od ktorého úmrtia uplynulo už 800 rokov. Po pútnikovi nádeje sa ujali slova **Martin a Jarka Václavovci**, ktorí nám odprednášali „**Acédia – čo to je a ako s ňou pracovať. Porozumenie a nástroje na zvládanie „poludňajšieho démona“ duševnej únavy.**“ V úvode nám všetkým položili 5 otázok, či sme zažili v živote stavy, ktoré sa podobajú acédii. Potom zadefinovali acédiu, ktorá označuje stav vnútornej prázdnoty, únavy duše a nechoty robiť to, čo človek vie, že robiť má. Opisuje sa aj ako „lenivosť duše“ alebo hlboká apatia. Vzniká postupne. Historicky pojem

acédie pochádza zo starobylej tradície púštnych otcov, kde bola nazývaná poludňajším démonom a spojená so stratou chuti konať dobro. V súčasnosti pripomína tichú formu vyhorenia so symptómami ako emocionálne vyčerpanie a vnútorný nepokoj. Neliečená acédia vedie k demotivácii a bezcieľnosti, pochopenie stavu je prvým krokom k obnoveniu rovnováhy.

Proces vzniku acédie a jej fázy:

1. Tiché vyčerpanie,
2. Únik od povinností.

Vývojové fázy acédie:

1. Paralyzujúca apatia,
2. Dezorientácia a odcudzenie.

Ako sa acédia prejavuje v každodennom živote ?

1. Psychické prejavy acédie:

Apatia, strata radosti a emocionálna plochosť vznikajú z vnútorného nesúladu medzi vedomosťou a schopnosťou konať.

2. Fyzické symptómy acédie:

Únava, napätie, poruchy spánku a tlak na hrudi sú bežné fyzické prejavy acédie.

3. Behaviorálne prejavy:

Prokrastinácia (chronické, chorobné odkladanie dôležitých úloh na neskôr (z lat. pro crastinus – na zajtra), často sprevádzané pocitmi viny, úzkosti a stresu. Na rozdiel od lenivosti, prokrastinátor chce prácu urobiť, no bránia mu v tom emócie, strach zo zlyhania, perfekcionizmus alebo nedostatok motivácie.), útek do digitálneho sveta a sociálna izolácia prehlbujú vnútornú nechúť a vyčerpanie.

4. Maskovanie symptómov:

Vonkajšia mechanickosť skrýva hlbokú vnútornú únavu a umožňuje ľuďom stále „fungovať“ bez zapojenia.

Ako sa acédia prejavuje vo vzťahoch a v rodine:

1. Únava zo vzťahov – človek miluje, ale nemá silu pre lásku konať.
2. Citová otupenosť – niekedy „už nič necítim“.
3. Útek od prítomnosti – snaha neprežívať, ale prežiť.
4. Pocit, že všetko je zbytočné – aj drobné nezhody sa javia ako neznesiteľné.
5. V manželstve sa acédia často maskuje ako „chlad“, „odcudzenie“ alebo „pasivita“, no v skutočnosti ide o vyčerpanie z dávania bez obnovy.

Ako sa acédia prejavuje v duchovnom živote:

1. Strata chuti k modlitbe, k tichu, k Božiemu slovu.
2. Pokušenie vypnúť – aj pod zámienkou práce či povinností.
3. Znecitlivenie – nič nie je „dost dobré“, „nič“ nedáva radosť.

Ako s acédiou pracovať a ako sa z nej postupne dostať:

1. Stabilizácia dennej rutiny - vytvorenie jasného poriadku dňa s pevnými časmi spánku, jedla a práce prináša vnútorný pokoj a bezpečie.

2. Grounding techniky - vedomá chôdza a dychové cvičenia pomáhajú prerušiť vnútorný chaos a obnoviť spojenie s realitou.

3. Obmedzenie digitálnych únikov - postupné znižovanie času stráveného online a digitálne hranice pomáhajú stabilizovať myseľ.

4. Sociálny kontakt a podpora - rozhovory a podporné vzťahy znižujú izoláciu a pomáhajú získať nadhľad.

Ako so symptómami acédie pracovať podľa tradície púštnych otcov:

1. Staraj sa o seba - staraj sa o svoj vnútorný život – buď naplnený Bohom, aby bolo z čoho dávať – buduj vnútorný hrad pokoja v modlitbe.

2. Bud', kde si - rob, čo robíš – koncentruj sa na realitu prítomného okamihu – neblúď v minulosti – zajtrajšok nemáš v moci.

3. Miluj všedný deň – prežívaj rutinu ako kotvu v prítomnosti – opakovanie nás chráni pred klamom.

Rada sv. Ignáca z Loyoly: „Všetko môžem, ale nie všetko mi osoží.“

Naučiť sa rozlišovať vzhľadom na Boží zámer so mnou.

Ako s acédiou pracovať a ako sa z nej postupne dostať:

A: Boh ako priorita, C: Cvičenie / pohyb, É: Energia / striedmosť, D: Dialóg, I: Impulzy / inšpirácia, A: Návrat k A – k Bohu.

Práca v skupinkách.

Po obede a krátkom oddychu sme mali ďalší program. Moderátormi boli **Lacko a Majka Baránkovci**. Predstavil sa nám ďalší pútnik nádeje **sv. Ján Bosco**, ktorým bol **Janko Rajský**. Kňazom sa stal v roku 1841. V roku 1859 založil rehoľu saleziánov. V roku 1934 bol vyhlásený za svätého. Dnes je na svete asi 16 000 saleziánov v 129 krajinách. V súčasnosti je na Slovensku 179 saleziánov a 1200 saleziánskych spolupracovníkov. Potom sa ujal slova **otec Vlado Kutiš**, ktorý sa rád a pravidelne vracia medzi manželákov, s prednáškou: „**Acidia. Keď duša stratí chuť žiť.**“ **Ako si udržať „horiaci krb povolania“**, teda vnútorný zápal pre život, službu a vieru. Poukazuje na hlavné príčiny jeho vyhasnutia a ponúka smerovanie k riešeniu.

1. Fyzická lenivosť vzniká zo spohodlnenia, nedostatku pohybu a konzumného životného štýlu. Vedie k úpadku tela aj ducha: k pohodlnosti, hedonizmu a strate vitality. Mladý človek si často neuvedomuje, že jeho schopnosti nie sú trvalé – zachovávajú sa len vtedy, ak na nich cielene pracuje. Preto je potrebná disciplína: pohyb, štúdium, rozvoj a striedmosť. Inak človek postupne smeruje k pohodlnému, ale prázdnemu životu.

2. Duchovná lenivosť a strach je hlbší problém. Nejde len o nečinnosť, ale o neochotu rozvíjať svoje dary a vstúpiť do života s odvahou. Človek sa bojí opustiť „komfortnú zónu“, zostáva závislý od istoty a vyhýba sa zodpovednosti. Tento postoj sa prejavuje napríklad precitlivosťou, lamentovaním, neschopnosťou riešiť problémy či prevziať iniciatívu. V skutočnosti ide

o nedôveru vo vlastný potenciál – človek neverí, že dokáže naplniť to, čo do neho Boh vložil. Za lenivosťou stojí strach: zo zlyhania, z rastu, zo sveta aj zo seba samého. Starobylí autori tento stav nazývali akídia. Silným obrazom je prorok Jonáš. Uteká pred svojím poslaním, nechce niesť zodpovednosť, túži skôr po úniku či dokonca smrti než po naplnení úlohy. Jeho postoj ukazuje, že duchovná lenivosť je vlastne rezignáciou na život. Riešenie spočíva v odvahe: vykročiť do života, dôverovať Bohu, prijať riziko a prevziať zodpovednosť. Dôležitá je modlitba a hľadanie vlastného miesta a veriť, že náš život má zmysel a že sme potrební.

3. Strata ukotvenia. Človek bez ukotvenia je ako loď unášaná vetrom. Pre veriaceho je týmto ukotvením Boh. Ak sa zanedbáva modlitba a vnútorný život, človek postupne stráca smer a stabilitu.

4. Vyhorenie vzniká najmä z dlhodobého stresu a pocitu, že človek nemá kontrolu nad svojimi povinnosťami. Nejde len o množstvo práce, ale o neschopnosť povedať „nie“. Výsledkom je strata energie, radosti a motivácie, niekedy aj fyzické problémy. Riešením je rovnováha: práca, oddych, pohyb a čas pre seba. Aj Ježiš si vedel vytvoriť priestor na oddych.

5. Znechutenie prichádza zo sklamaní, kritiky, nedostatku uznania či nespravodlivosti. Riešením je vnútorná stabilita, viera, duchovné vedenie a praktizovanie lásky.

6. Nedostatok blízkych vzťahov. Človek potrebuje vzťahy, v ktorých môže byť sám sebou. Bez nich sa postupne vyprázdňuje. Dôležité je rozlišovať medzi zdravými a nezdravými vzťahmi. Nezdravé (kodependentné) vzťahy človeka zväzujú a ničia, zatiaľ čo zdravé (interdependentné) vedú k rastu a slobode. Záver prednášky nás vyzval k osobnej reflexii: každý by si mal položiť otázku, ktorá z týchto oblastí ho najviac ohrozuje. Udržanie „horiaceho krbu“ si vyžaduje vedomé úsilie – disciplínu, odvalu, duchovnú hĺbku, rovnováhu a kvalitné vzťahy.

Otec Vlado sa najviac v prednáške venoval spirituálne druhému bodu a to duchovnej lenivosti a strachu. A položil nám otázku: Kedy sme najviac náchylní k tomu, aby sme podľahli pokušeniu acídia znechutenia zo života?

1. Dospievanie. Mladý človek si začína uvedomovať svoju slobodu, svoje možnosti, ale aj svoju samotu, svoju smrteľnosť a zároveň si veľmi intenzívne uvedomuje svoju absolútnu túžbu po večnosti, po láske – láske, ktorú nám Boh vložil do srdca. Je mimoriadne dôležité, aby v tomto období mladý človek našiel v sebe silu, motív, vložiť svoj život do niečoho, čo ho naozaj oslovilo a hľadať svoje poslanie. Niečomu sa venovať obetavo, dlhodobo a dôsledne.

2. Druhé obdobie je obdobie stredu. Začali sme vzťahy, prácu, poslanie, povolanie, začali sme tvorenie domova. ale treba v nich pokračovať. .začiatky máme radi, ale pokračovania bývajú ubíjajúce. vytvárajú stereotyp opakovaných

úloh, opakovaných zodpovedností , činností. včera dnes a zajtra, to isté. Znova a znova. stereotyp nás môže vťahnuť do hlbokého znechutenia. Naša západná spoločnosť je posadnutá permanentnými začiatkami, inováciami, výmenami, zmenami, či sa to jedná o veci, prácu, vzťahy, všetko. Večná zmena je náhradou večnosti, náhradou absolútna. Výzvou stredného obdobia je vydržať a učiť sa obracať svoju túžbu od zmeny k večnosti. Ak nás obišla acídia v prvom a druhom období, tak tu v treťom už asi nikoho neobíde.

3.Obdobie druhej polovice života. Prvá polovica života je rast až do naplnenia, druhá polovica je uvädanie až do zániku. Najlepšie to vidieť v zrkadle. Ako žiť toto obdobie života s Bohom ? Boh od nás nechce nič iné iba pravdu pred sebou, pred ním. Je dôležité byť pravdivý v modlitbe a byť pravdivý k svojim najbližším priateľom. Jediná odpoveď z Božej strany, pre tieto obdobia je Boh vtelený v Ježišovi Kristovi. On totiž zostúpil do tej našej opustenosti, do našej vyhorenosti, do tej našej prázdnoty, do hlinenej nádoby. A jedna z najväčších úloh života je zamilovať si túto hlinenú nádobu. Povedať jej hlboké áno, svojej slabosti, odumieraníu, obmedzenosti. Milovať ju preto, lebo je domov Boha. Tu môže Boh prebývať. A práve na to nám Pán Ježiš zanechal dve sviatosti: sviatosť krstu a sviatosť Eucharistie. Vo sviatosti krstu sa vnárame do vody ako do Božieho života, z ktorého žijeme, pri Eucharistii prichádzame k stolu, aby sme hlad a smäd, prázdnotu našej duše sýtili Božou milosťou v Kristovi.

Kde je prameň môjho života ?

Práca v skupinkách.

Nasledovala **svätá omša**, kde hlavným celebrantom bol don Dominik, spolucebrantmi boli don Marián a otec Vlado.

Po večeri sa predstavili naše tri manželácke turnusy. Vedúci **Roman a Naďa Plevovci** organizujú 1.turnus MS. V minulom roku mali v Banskej Bystrici 57 párov. Zredukovali kurz kvôli nedostatku voľných izieb na ubytovanie. V tomto roku budú mať letný kurz vo Zvolene.

Vlado a Drahuška Jackovci, vedúci z 3.turnusu MS, mali v roku 2025 42 párov z 31 miest plus 1 pár z Prahy. Spolu ich bolo 222 ľudí, z toho 12 párov prvýkrát a 49 animátorov. Letný kurz budú mať opäť v Drienici 19.-26.7.2026.

Karol a Evka Pekárovci, šéfovia Manželských stretnutí starých rodičov a seniorov, nás oboznámili s 11.letným kurzom MSS, ktorý bol v Banskej Štiavnici spolu s 1.ročníkom Manželské puto 20 a viac rokov spoločne. Letný kurz MSS bude od 25. – 31.7.2026 na Slanickej Osade na Oravskej priehrade. O 20,00 hod. sme mali **krížovú cestu**. Odznali hlboké zamyslenia [Križovej cesty manželov](#) so zapojením párov všetkých vekových skupín. Úvodnú aj záverečnú modlitbu mali Lacko a Majka Baránkovci. Križovú cestu sprevádzala pieseň „Pane Ježišu Kriste, Synu Boží, zmiluj sa na do mnou hriešnym.“

15.3.2026: 4. pôstnu nedeľu radosti (nedeľa Laetare) sme začali rannými chválami podľa Liturgie hodín, ktoré opäť viedli **Martin a Jarka Václavovci**, [zamyslením dona Mariána](#) a výdatnými raňajkami. Moderátormi nedeľného bloku boli **Karol a Evka Pekárovci**, ktorí nám povedali veľa informácií, poďakovali všetkým, ktorí zorganizovali jarnú obnovu a slúžili a uviedli pútničku nádeje sv. **Matku Terezu z Kalkaty**, ktorú stvárnila **Anička Vojteková**. O už tradičnú a záverečnú prednášku na jarnej obnove „**Čo nám dávajú Manželské stretnutia**“ sa postarali **Danko a Marienka Danišovci**. Manželmi sú už 48 rokov a bývajú v Trnave, vo farnosti Tulipán. Prežili hlbokú traumou, keď ich syn Jurko vo veku 23 rokov tragicky zahynul. V prednáške povedali aj tieto myšlienky: „Veľkou priamou autostrádou do neba sú pre nás Manželské stretnutia seniorov a starých rodičov. Sú pre nás školou, do ktorej radi chodíme, kde sa učíme, ako máme rozdávať lásku, ktorú dostávame od Nebeského Otca. Aj lásku nášho srdca, hlavne sebe navzájom i všetkým, ktorých nám Otec Nebeský posielal denne do nášho života.

Čo nám dávajú Manželské stretnutia a Manželské stretnutia starých rodičov a seniorov ? Vás! Vás, všetkých! Jednu veľkú rodinu, ktorej členovia sa obetujú jeden pre druhého. Spoznávali sme ničiteľov lásky, ako najsť dostatok pokory a prosiť Pána Boha o silu bojovať s nimi. Sám Boh nás učí, čo je v našom živote dôležité i najdôležitejšie. Pán Boh má prvé miesto v našom manželskom živote. Na druhom mieste je partner, potom deti a všetci ostatní. Vďaka Manželským stretnutiam sa stále učíme odpúšťať si jeden druhému. Manželské stretnutia nám ukazujú ako máme budovať vzťahy v našom manželstve i vzťah k nášmu Trojjedinému Bohu. Vzťah k našim deťom, vnúčatám i k širšej rodine. Sme Pánu Bohu vďační za naše manželstvo, za možnosť pokračovať v nových témach na Manželských stretnutia seniorov a starých rodičov, ktoré nám postupne dopĺňajú nové životné situácie, v ktorých sa nachádzame. Ako sa vyrovnáť s odchodom detí z domu, ako si vytvoriť správny vzťah k vnúčatám i k partnerom našich detí a iné. Sme vďační Pánu Bohu, že v tejto rodine MS a MSS sme spoznali obetavých ľudí. Na prvom mieste by som spomenuli dona Mariána Valábka, ktorý drží ochrannú sieť modlitieb nad našou rodinou MS od začiatku. On nám pripomína, že seniori majú v spoločnosti nenahraditeľné miesto. Citujem: „Potrebujeme pamäť, modlitbu a misiu. Pamäť nie ako spomienky, ale ako niečo, čo nesieme do budúcnosti“. Učí nás, že máme byť nositeľmi skúseností a viery, ktoré môžu byť oporou nielen pre naše deti, ale aj pre vnúčatá a širšiu komunitu. O naše duše, aby boli v posväcujúcej milosti, sa neúnavne starajú i ďalší naši kňazi. Otcovia Dominik Vinš i Vladko Kutiš, ktorému ďakujeme za kajúcny deň, počas ktorého si každý jeden z nás sputuje svedomie, že od komunikácie JA a TY máme postúpiť k JA a BOH a TY a BOH. Ďalej sú to všetci členovia vedenia a organizačných tímov Manželských stretnutí a Manželských stretnutí seniorov

a starých rodičov. Naši mladí, Vy ste naše svetlo a nádej, že na našom krásnom Slovensku sa bude šíriť a prekvitať vzájomná láska a viera našich vierozvestcov sv. Cyrila a sv. Metoda z pokolenia na pokolenie. Buďte odvážnymi svedkami Lásky! Nikdy nezabúdajte na to, že ste milované Božie deti. Si milovaná dcéra, si milovaný syn! Počúvajte Boží hlas. On pozná každý náš krok, vie o tom, čo nás čaká v budúcnosti, ktorá je pre nás veľkou neznámou a ten mi hovorí v hĺbke môjho srdca: Neboj sa! Ver mi! Ja ťa povediem. Budem stále pri tebe. Otvor svoje srdce pre mňa a nemusíš sa ničoho a nikoho báť. Si iba môj, moja!“

Nasledovala **svätá omša**, ktorej hlavným celebrantom bol **don Marián Valábek** a spolucelebrantom **don Dominik Vinš**. Pri spievaní klasickej piesne „Spoj nás v jedno Pane“ sme sa všetci pochytili za ruky a opäť sme prežili ten úžasný okamih, že patríme do jednej veľkej rodiny Manželských stretnutí, ktorá je na Slovensku už 32 rokov.

Obed, balenie a lúčenie. Opäť sme prežili nezabudnuteľné chvíle s naším Pánom a s manželákmi. Vďaka Ti Pane !

Už sa tešíme na ďalší ročník.

Štatistika:

18 skupiniek a 129 účastníkov

MS1 29 párov, 8 skupiniek

MS3 8 párov, 2 skupinky

MSS 25 párov, 4 vdovy, 8 skupiniek

2 kňazi don Marián Valábek a don Dominik Vinš na "plný úväzok" a Vlado Kutiš prednáška, svätá omša a spovedanie.

Srdečne nás pozdravili Igazovci, Trenčanovci, Gabčíkovci, Marianka Fülloková a všetci, čo sa lúčili už v sobotu večer.

Plní horlivosti za Pána

Ďakujeme:

Vedeniu MSS, ktoré zorganizovalo túto jarnú obnovu

18 slúžiacim VPS

Tým, ktorí boli ochotní prednášať (Jarke a Martinovi Václavovci, otcovi Vladovi Kutišovi a Danielovi a Márii Danišovcom)

účinkujúcim v programe ako pútnici nádeje: Janko Rajský, Marián Hayden a Anička Vojtková

Za hudbu a spevokol pod vedením Majky Baránkovej, ranné modlitby = Martin a Jarka Václavovci, občerstvenie = Janka a Peter Orišekovci, techniku v sále = Jožko a Magdalénka Krutákovci a Viktor Tereba

Za zapožičanie kaplnky otcovi Jurajovi Sedláčkovi

Za Krížovú cestu, ktorú pripravili Lacko a Mária Baránkovci a Jurko a Marcelka Kubišovci

Špeciálne poďakovanie:

Organizačným tímom jednotlivých turnusov za ich úsilie v príprave nového ročníka MS

Jurajovi a Jojke Červeňovcom za mapu, ktorá dokumentuje, odkiaľ sú účastníci Manželských stretnutí

Kňazom, ktorí nám slúžili, slúžia a veríme, že budú slúžiť: don Marián Valábek, don Dominik Vinš, otec Vlado Kutiš

Vlado a Zitka Grigarovci