

RÍM. KAT. FARNOSŤ SV. ŠTEFANA UHORSKÉHO, ZBUDSKÉ DLHÉ					Marec 2026
Rozpis svätých omší na mesiac:					
DÁTUM		LITURGICKÝ KALENDÁR	ČAS	MIESTO	ÚMYSEL
Pondelok	2.3.2026	Féria	18:00	Zbudské Dlhé	ZBP a pomoc v chorobe bohužnámej
Utorok	3.3.2026	Féria	18:00	Hrabovec n./L.	ZBP rod. Gamrátová a Wozniaková
Streda	4.3.2026	Féria	18:00	Jabloň	✠ Ján a Marián Gajdoš, č. 109
Štvrtok	5.3.2026	Féria	18:00	Slov. Krivé	ZBP duchovného otca Petra
Piatok	6.3.2026	Féria	16:30 17:00 17:30 18:00	Slov. Krivé Jabloň Hrabovec n./L. Zbudské Dlhé	Bohosl. slova /krížová cesta Za členov SNSJ Bohosl. slova Za členov SNSJ
Sobota	7.3.2026	Vigília 3. pôstnej nedele	17:15 18:00	Hrabovec n./L.	Modlitba posvätného ruženca ZBP Vladimír (70.r.) a Mária (70.r.)
Nedeľa	8.3.2026	3. pôstna nedeľa /krížová cesta/	8:00 9:15 10:30	Slov. Krivé Jabloň Zbudské Dlhé	Za farnosť ✠ Štefan Paško ZBP Mária Kulanová (60.r.)
Pondelok	9.3.2026	Féria	18:00	Zbudské Dlhé	* za ✠ zo Zbudského Dlhého
Utorok	10.3.2026	Féria	7:30	Hrabovec n./L.	✠ Ladislav a Štefan
Streda	11.3.2026	Féria	18:00	Slov. Krivé	✠ Milan, Milan, Marián a Peter
Štvrtok	12.3.2026	Féria	18:00	Jabloň	✠ Mária Lukáčová (1.výr.)
Piatok	13.3.2026	Féria	18:00	Hrabovec n./L.	* za ✠ z Hrabovca n./L. /krížová cesta
Sobota	14.3.2026	Vigília 4. pôstnej nedele	18:00	Slov. Krivé	ZBP Marianna a Denisa
Nedeľa	15.3.2026	4. pôstna nedeľa /krížová cesta/	8:00 9:15 10:30	Zbudské Dlhé Jabloň Hrabovec n./L.	Poďakovanie za 75.r. Bernardíny a ZBP do ďalších rokov ZBP Mária (20.r.) ZBP rodina Gombárová
Streda	18.3.2026	Vigília sv. Jozefa	17:00 18:00	Slov. Krivé Zbudské Dlhé	✠ Ladislav Meždej ✠ Jozef a Oľga
Štvrtok	19.3.2026	Sv. Jozef, ženích Panny Márie	18:00	Hrabovec n./L.	✠ Mária a Ján Chrin, Veronika a Štefan Cichý
Piatok	20.3.2026	Féria	18:00	Jabloň	* za ✠ z Jablone /krížová cesta
Sobota	21.3.2026	Vigília 5. pôstnej nedele	18:00	Slov. Krivé	ZBP rodina Balicová /SK - spoveď
Nedeľa	22.3.2026	5. pôstna nedeľa /krížová cesta/	8:00 9:15 10:30	Hrabovec n./L. Zbudské Dlhé Jabloň	ZBP Ján (50.r.) ✠ Martin Dudov a Andrej Hudák Za farnosť
Pondelok	23.3.2026	Féria	18:00 18:00	Zbudské Dlhé Jabloň	✠ Viktória /ZD a JA - spoveď ✠ Michal, Michal a Anna
Utorok	24.3.2026	Vigília Zvestovania Pána	18:00	Hrabovec n./L.	ZBP Pavol Paulišin (35.r.) /HR - spoveď
Streda	25.3.2026	Zvestovanie Pána	16:30 17:30 18:30	Zbudské Dlhé Jabloň Slov. Krivé	✠ Mária Španová a Mária Harajdičová ✠ Jozef, Helena, Ján a Michal ZBP Peter (50.r.)
Štvrtok	26.3.2026	Féria	7:30	Slov. Krivé	✠ Anna, Fedor, Anna a Michal
Piatok	27.3.2026	Féria	7:30	Hrabovec n./L.	Za ✠ z rod. Havrišková, Chrinová a Ráczková /kr. cesta /spoveď chorých
Sobota	28.3.2026	Vigília Palmovej nedele	18:00	Jabloň	ZBP rod. Labunová a Dudová
Nedeľa	29.3.2026	Palmová (Kvetná) nedeľa /krížová cesta/ (zmena času: 2:00 => 3:00)	8:00 9:15 10:30	Zbudské Dlhé Hrabovec n./L. Slov. Krivé	Za farnosť ZBP detí a vnúčat z rodiny Dolobáčovej ZBP Jaroslav Čopan (60.r.)
Pondelok	30.3.2026	Pondelok svätého týždňa	7:30	Hrabovec n./L.	✠ Jozef a Mária Majerník
Utorok	31.3.2026	Utorok svätého týždňa	7:30	Zbudské Dlhé	✠ František Ferenc
* HR ✠ Michal Závacký, Anna Smetanková, Jozef Fedkov, Mária Dudová					
* ZD ✠ Milan Kuzma, Helena Kulanová					
* JA ✠ Tomáš Čopan, Margita Dzurová, Agnesa Lehetová, Ján Hodor, Ján Lukáč					
INFORMAČNÝ BULLETIN Rímskokatolíckej farnosti Zbudské Dlhé; č. 3/2026; Ročník: XXIV.					
ADRESA: Zbudské Dlhé 37, 067 12; TEL: 057/7797 150; MOBIL: 0907 946 715					
WEB: zbudskedlhe.fara.sk; E-MAIL: zbudske.dlhe@abuke.sk					

*„Pri viere tým podstatným nie je hlásenie sa k nej, ale jej prežívanie;
podstatným nie je naša príslušnosť, ale naše životné postoje.“*

Informačný bulletin

Marec 2026

Pôst – cesta k osvieteniu

V mnohých starovekých i terajších kultúrach sa pôst používal a aj používa k vyvolaniu extatických stavov, snov a vízií. Už v antike sa napr. veštec orákula z Kláru pripravoval tri dni pôstom, keď mal vyhlásiť nejakú veštbu. V Afrike existuje príslovie: „Trvalo plný (sýty) žalúdok tajomné veci neuvidí.“

I cirkevní otcovia sú toho istého názoru: Tertulián uvádza ako príklad Mojžiša a Eliáša, aby ilustroval, ako pôst človeka uschopňuje k nazeraniu Božích tajomstiev a dôvernému vzťahu s Bohom. O Mojžišovi hovorí, že „sa postil nad ľudské sily štyridsať dní a práve toľko nocí, keď mu silu prepožičiavala viera ducha, takže svojimi očami videl slávnú krásu Boha, na vlastné uši počul Boží hlas a v srdci premyslel Boží zákon.“

Tertulián ďalej tvrdí, že sa Kristus na hore Tábor právom v tele zjavil Mojžišovi a Eliášovi, pretože to boli jeho druhovia v pôste. Eliáš sa taktiež postil štyridsať dní a nocí na svojej ceste púšťou k Božej hore Horeb. Tam potom smel zakúsiť Boha samotného v šumení vánku.



Ako ďalší príklad toho, že nás pôst uvádza do dôvernosti s Bohom, uvádza Tertulián proroka Daniela. Aby Daniel rozpoznal význam kráľovho sna, tri dni sa postil a tým dostáva tento dar. Podobne hodnotí aj NZ postavu prorokyne Anny. Sumárne môžeme konštatovať, že pôst nás privádza do Božej blízkosti a umožňuje dôvernejšie spoločenstvo s ním.

Obraz návratu do raja a anjelského života je ďalej vykreslený predstavou o zduchovnení tela, ktoré je výsledkom pôstu. Sv. Ambróz hovorí, že by sme mali podobne ako Eliáš „premieňať“ prirodzenosť ľudského tela silou nezničiteľného pôstu. Pôst zduchovňuje naše telo, vzdďaluje ho od vlády hriechu a dáva nám väčšiu slobodu vzhľadom k pozemským potrebám. Dopomáha nám k duchovnému telu a už teraz nám poskytuje účasť na Kristovom vzkriesení.

Pôst dáva duchovnú radosť. Sv. Benedikt píše, že sa pôstom môžeme cvičiť v „radosti Ducha Svätého“. A sv. Augustín hovorí: že nás „k pôstu ženie radosť ducha, ktorý si oblúbil duchovné veci, ktorých lúbeznosť mu vždy vnuká istý odpor k telesným pokrmom“. V pôste človek prichádza stále viac na chuť Bohu. Kresťan aj pôstom svedčí o sile, ktorá vychádza z každého Božieho Slova. *(pokračovanie na s. 2)*



Pôst nám umožňuje preniknúť do poznania tajomstva. Dr. Buchinger popisuje duševné účinky pôstu takto: „Každý, kto sa postí, spozoruje, že sa v jeho duševnej konštitúcii, v jeho priebehu mnoho duševných funkcií zmení. Vystupňuje sa vnímavosť. Fantázia je živšia. Koncentrácia zostáva nezmenená. Zmysly sú bystrejšie... Je vnímateľný určitý druh uvoľnenia krčovito stiahnutej psychickej konštitúcie, ďalej vyjasnenie situácie a vyšší jemnocit, človek nachádza sám seba, objavuje vnútorný kľudový bod, totiž vnútorný domov.“

Dr. Buchinger však pozná aj nebezpečenstvo pôstu. Myslíme teraz na viacdnový hladový pôst. Hovorí, že na počiatku pôstu prežije človek výkyv k depresívnej strane. Človek je zrazu veselý, plný optimizmu ale tieto stavy ho zvädzajú k preceňovaniu sa. Môžu ho viesť k bezohľadnosti až k príliš citlivej vnímavosti. Preto tento doktor tvrdí, že k viacdnovému pôstu je potrebné duchovné doprevádzanie a modlitba, aby pôst nebol zneužitý k preceňovaniu vlastnej hodnoty.

Pôst nás k osvieteniu privedie len vtedy, keď v ňom objavíme svoju slabosť a nie silu.

Duchovná adopcia počatého dieťaťa

Duchovná adopcia sa spája so zjaveniami vo Fatime, ako odpoveď na výzvu Matky Božej k modlitbe sv. ruženca, k pokániu a zadosťučineniu za hriechy, ktoré najviac zraňujú jej Nepoškvrnené srdce. V roku 1987 bola zavedená v Poľsku, odtiaľ sa rozšírilo do celého Poľska a aj za hranice.

Duchovná adopcia - je to modlitba za dieťa ohrozené zabitím v lone matky, o ktorom vie iba Boh. Trvá 9 mesiacov a pozostáva zo:

a/ zloženia sľubu (napr. pred Eucharistiou, alebo pred krížom)

b/ každodennej modlitby

c/ jedného desiatku ruženca

d/ inej ľubovoľnej modlitby

Slová sľubu:

Oslavujem Ťa, Otče, Pán neba i zeme, že si skryl tieto veci pred múdrymi a obozretnými a zjavil si ich maličkým. Tak sa Ti zapáčilo.

Najsvätejšia Panna, Bohorodička Mária, všetci anjeli a svätí. Vedený(á) túžbou pomôcť brániť nenarodených, ja (*meno*), vyhlasujem a sľubujem, že od dňa (*povie konkrétny dátum*) beriem do duchovnej adopcie jedno dieťa, ktorého meno pozná len Boh, a počas deviatich mesiacov, každý deň sa budem modliť za záchranu jeho života a za jeho spravodlivý a dobrý život po narodení, a to:

- ... jedno tajomstvo posvätného ruženca
- ... modlitbu, ktorú sa teraz pomodlím; prípadne dobrovoľné predsavzatie

Každodenná modlitba počas 9 mesiacov:

Dobrý Bože, na orodovanie Panny Márie, ktorá Ježiša s láskou prijala a porodila i spravodlivého Jozefa, muža dôvery, ktorý sa oň staral už pred narodením, prosím ťa za svoje duchovne adoptované nenarodené dieťa, ktoré sa nachádza v nebezpečenstve smrti. Daj jeho rodičom lásku a odvahu, aby svoje dieťa nechali žiť život, ktorý si mu daroval. Skrze Krista, nášho Pána. Amen.

(Cirkevné schválenie: Mons. Bernard Bober, Košice, 2. 7. 2018, číslo: 850/18).

OZNAMY

Program aktivít a liturgických slávení na mesiac marec

- **1.3. - Prvá nedeľa v mesiaci – ofera na kostol.** Za milodary Pán Boh zaplať.
- **6.3. - Prvý piatok** – v pôstnom období sa neslávi. Kto bude potrebovať sv. zmierenia pred prvým piatkom, budem k dispozícii pol hodiny pred sv. omšou (od 2.3. do 5.3.). Pred sv. omšou sa pomodlíme krížovú cestu, po sv. omši bude prvopiatková pobožnosť spojená s Litániami k Najsv. Srdcu Ježišovmu. **Sv. zmierenia chorým budem vysluhovať v piatok 27.3. od 8:00.**
- **7.3. - Fatimská sobota** v Hrabovci n./L. začne modlitbou posvätného ruženca o 17:15 a slávením sv. omše o 18:00 hod. Pozývam všetkých farníkov.
- **29.3. - Palmová (Kvetná) nedeľa** – na začiatku sv. omše budú požehnané ratolesti, ktoré si môžete priniesť k požehnaniu.

-
- **Spoločenstvo Extrémnej krížovej cesty – Humenné** Vás pozýva dňa 27. 3. 2026 na možnosť prežitia krížovej cesty v celonočnej modlitbe, pri náročných podmienkach. Začína sa sv. omšou o 18:00 v kostole Všetkých svätých. Registračný link a informácie nájdete na: www.ekc.sk/humenne
 - **Zahaľovanie krížov:** trvá od 5. pôstnej nedele (22.3.) až do Veľkého piatku (3.4.)
 - **Deň počatého dieťaťa:** každoročne 25. marec je medzinárodným dňom spomienky na všetky nenarodené deti – tohto roku už 26. ročník. Symbolom je biela stužka. Bližšie info je na: www.25marec.sk
 - **Národné stretnutie mládeže P26** bude od 31. 7. do 2. 8. v Poprade. Prihlasovanie pre mladých vo veku 14 – 35 rokov, ako aj ďalšie podrobnejšie informácie sú na stránke: narodnestretnutiemladeze.sk
 - **Púť do Medžugoria:** plánujeme v tomto roku zorganizovať púť do Medžugoria v dňoch 3.5. - 9.5.2026, v cene 370€ (doprava, 4x ubytovanie, 4x polpenzia; v cene nie je zahrnuté poistenie 2€os./deň (nad 70.r. 4€) a fakultatívny výlet do Mostaru – 15€). Kto má záujem, môže sa záväzne prihlásiť v sakristii kostola do 31. 3. 2026. Poplatok (záloha) pri nahlásení je 200€.
 - **Zmena času !!!** - zo soboty na nedeľu (28.3 na 29.3.) sa posúva čas z 2:00 na 3:00
 - **VEĽKONOČNÁ sviatosť zmierenia:**

Sobota	21. 3. 2026	Slov. Krivé (1 kňaz)	16:30 – 18:00
Pondelok	23. 3. 2026	Zbudské Dlhé (2 kňazi)	17:00 – 18:00
		Jablon (3 kňazi)	17:00 – 18:00
Utorok	24. 3. 2026	Hrabovec n./L. (5 kňazi)	17:00 – 18:00
Vysluhovanie sv. zmierenia v iných farnostiach:			
Nedeľa	22. 3. 2026	Vyšné Ladičkovce Nižné Ladičkovce	14:00 – 14:30 14:30 – 15:30
Štvrtok	26. 3. 2026	Hankovce	17:00 – 18:00
Piatok	27. 3. 2026	Koškovce	17:00 – 18:00
Sobota	28. 3. 2026	Ľubiša	09:30 – 11:00
Nedeľa	29. 3. 2026	HE - mesto a sídl.III	14:30 – 17:30
Pondelok	30. 3. 2026	Medzilaborce	17:00 – 18:00

