

pútnický list

ISSN 2644 - 4526

január 24

aktuality a zaujímavosti pútnického turizmu na Slovensku

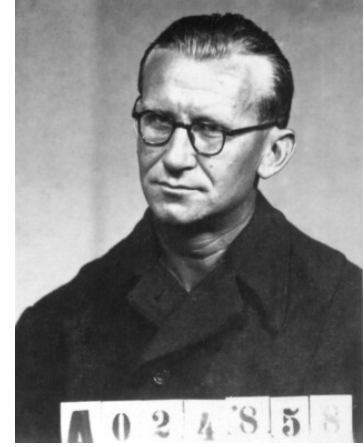


Rehoľa saleziánov dona Bosca si tento rok pripomína 100. výročie oficiálneho príchodu a začatia pôsobenia na Slovensku. Komunita saleziánov vníma rok 2024 ako tzv. **Rok vd'ačnosti**, keď chcú viacerými podujatiami poďakovať a pripomenúť si svoju prítomnosť a prácu na Slovensku. Za začiatok podujatí si zvolili 8. január, deň úmrtia slovenského saleziána bl. Titusa Zemana. Apoštolská penitenciária dokumentom zo dňa 23.11.2023 (Prot. č. 03267/2023-1366/23//I) udeľuje možnosť získať **plnomocné odpustky** pri príležitosti tohto výročia pre tých veriacich, ktorí za obvyklých podmienok v čase **od 8. januára do 8. septembra 2024** navštívia farský kostol vo Vajnoroch, kde sa uchováva relikviár bl. Titusa Zemana, alebo kostol, či verejnú kaplnku saleziánov a saleziánskej rodiny na Slovensku. Dar plnomocných odpustkov môžu využiť aj chorí a všetci tí, ktorí fyzicky nemôžu byť prítomní, a to obetovaním utrpenia Pánovi alebo vykonávaním nábožných praktík.

so Saleziánmi do VAJNOR



Na rozhraní Malých Karpát a Podunajskej nížiny leží jedna z najmenších bratislavských mestských častí, pôvodne samostatná obec – **Vajnory**. Vajnory sú známe nielen svojou dávnou, no i nedávnou históriou, vinárskymi tradíciami, osobitou krásou ľudového umenia a zvykmi, ktoré sa tu až do súčasnosti uchovávajú a rozvíjajú. Pôvodná obec vznikla ako poddanská obec Bratislavského hradu. Jej obyvatelia slúžili mestu, dodávali na kráľovský dvor svoje kvalitné vína. Neskôr sa dostali do majetku cisterciánskeho kláštora v Heiligenkreuzi. V 16. st. obec odkúpilo mesto a od r. 1851 bola samostatnou obcou, kým sa v r. 1946 nestala mestskou časťou Bratislavy. Do povedomia celého Slovenska sa Vajnory dostali v r. 1990, keď sa stali miestom prvej návštevy pápeža sv. Jána Pavla II. a rovnako aj v r. 2017, keď bol vyhlásený za blahoslaveného vajnorský rodák, salezián, don Titus Zeman. Vtedy bol v **kostole Sedembolestnej Panny Márie**



umiestnený relikviár s jeho pozostatkami. Kostol, kde bol Titus Zeman pokrstený, kde slávil svoju prímichnú sv. omšu sa takto stal pútnickým miestom, miestom úcty a tichej modlitby. Práve v tomto roku sa stáva aj miestom získania plnomocných odpustkov, lebo 8. januára, v deň sviatku tohto saleziánskeho blahoslaveného a mučeníka pre duchovné povolania, tu bol otvorený „**Rok vd'ačnosti**“. V r. 2024 si totiž rehoľa Saleziánov don Bosca (SDB) pripomína 100. výročie oficiálneho príchodu a začatia pôsobenia na Slovensku. Farský kostol Sedembolestnej Panny Márie vo Vajnoroch bol v minulosti menší a postavili ho v 14. st. ako jednoloďovú stavbu s predstavanou západnou vežou a polygonálnym presbytériom. Pôvodne bol zasvätený Panne Márii a toto patrocínium sa kostolíku prinavrátilo v r. 1968. Medzitým bol zasvätený sv. Ladislavovi. O stredovekej stavbe a staršom pôvode svedčí mohutná veža s murovanou helmicou, ako aj zamurovaný otvor po pôvodnom južnom vstupe. Kostol mal v minulosti aj opevnenie, ktorého súčasťou je dodnes na severnej strane bašta kruhového tvaru. V 18. st. kostol barokovo upravovali a prestavovali. K južnej strane objektu pristavali sakristiu, pod svätyňou vyhlbili kryptu, ktorú však zaplavovala spodná voda a tak nebola používaná. Kostol bol predĺžený aj západným smerom až po úroveň veže, ktorá sa tak ocitla vtiahnutá do pôdorysu lode. Loď i svätyňa boli novo zaklenuté, pričom statika severnej steny gotickej lode bola zabezpečená opornými piliermi. Fasády stavby boli zbarokizované. Začiatkom 19. st. kostolík už kapacitne nestačil, preto sa pristúpilo k jeho rozšíreniu. Gotické presbytérium a baroková sakristia boli zbúrané, loď bola predĺžená východným smerom. Uzatvorilo ju nové polygonálne presbytérium. Z 19. st. pochádza aj hlavný oltár. V r. 2007 sa realizovala komplexná obnova kostola spolu s archeologickým prieskumom. Ten nepotvrdil domnienky o staršom, možno románskom pôvode kostola. Prieskum potvrdil gotický pôvod kostola a jeho pôdorys bol na podlahe vyznačený dlaždicami odlišnej farby. Priestor barokovej krypty je viditeľný cez dva zasklené priehľady. Presbytérium aj celý kostol je ozdobený tradičným vajnorským ornamentom. Z pôvodného vybavenia stredovekého kostolíka sa zachovala plastika tzv. **Vajnorskej Madony**, vyrezanej z dubového dreva. Pochádza zo začiatku 14. st. a našli ju na povale kostola v r. 1941. Originál sa dnes nachádza v zbierkach Galérie mesta Bratislavy a jej kópia na Miestnom úrade tejto mestskej časti Bratislavy.



zdroje: www.vajnory.sk, www.sk.wikipedia.org, www.apsida.sk, www.blog.sme.sk, www.saleziani.sk, www.fotografiedb.wordpress.com, www.bratislavskykraj.sk, www.flickr.com

Aktuálne je naprieč celým Slovenskom 23 saleziánskych stredísk, od Bratislavy cez Žilinu, Námestovo, Poprad, Prešov až po Rožnavu či Humenné a Michalovce. Saleziáni pôsobia tiež v rómckych komunitách na Luníku IX v Košiciach a v časti Poštárka v Bardejove. Pracujú aj na misiách v Azerbajdžane a v Jakutskej republike na Sibíri. V strediskách ponúkajú predovšetkým stretnutia (stretnutia rovesníckych skupín), záujmové krúžky, športy, tábory, výlety, ale aj duchovné, spoločenské a kultúrne podujatia. Sú zriaďovateľmi troch školských zariadení. V štyroch strediskách v Bratislave a Košiciach otvorili prvé **centrá duševnej starostlivosti**, ktoré pomáhajú mladým ľuďom prejsť cez ťažšie obdobia života. Saleziáni vedú výchovu v duchu kresťanských hodnôt, ale dvere ich stredísk sú otvorené pre všetkých. Všetky aktivity saleziánov fungujú hlavne vďaka pomoci stoviek dobrovoľníkov. Aktuálne v slovenskej provincii Márie Pomocnice kresťanov je 181 bratov rehoľníkov, z nich sú piati cudzinci (India, Burundi, Jakutsko, Južná Kórea). Slovenskí saleziáni ako misionári pracovali a pracujú v 50 krajinách sveta.

www.svetkrestanstva.postoj.sk



pešie putovanie v roku modlitby a vďačnosti

Rok 2024 je rokom prípravy veľkého jubilea, ktoré sa v súčasnosti v Cirkvi slávi každých 25 rokov. Tradícia tzv. "Svätých rokov" bola založená pápežom Bonifácom VIII. už v r. 1300. Pre Jubileum r. 2025 vybral pápež František názov: "Pútnici nádeje." Vo svojom liste k tejto téme uvádza: "Musíme udržiavať pochodeň nádeje, ktorá nám bola darovaná, a urobiť všetko pre to, aby každý znovu nadobudol silu a istotu, že môže hľadiť do budúcnosti s otvorenou, prezieravou myslou a dôverujúcim srdcom. Rok 2024, bude možné venovať veľkej „symfónii“ modlitby. Predovšetkým na obnovu túžby byť v Pánovej prítomnosti, počúvať ho a klaňať sa mu.“

Poznáme to. Keď sa vydávame na púť - hlavne na pešiu púť - hľadáme si tému, heslo, motív, program. V tomto roku nám ho ponúka priamo pápež František a tiež saleziánske jubileum. Modlitba a vďačnosť. Túžba po Bohu a vďačnosť Bohu. Dva atribúty svätosti. Vydajme sa teda na cestu vo svetle týchto dvoch pohľadov a kráčajme k cieľom, tak ako nám to radí samotný pápež: „s otvorenou, prezieravou myslou a dôverujúcim srdcom.“ A kam najprv? No predsa od Vajnora! Nakoľko je v zimnom období ešte málo slnečných dní a rátame aj s nestálym či chladným počasím, ponúkame Vám tip na kratšie pešie putovanie a odporúčame Vám vyraziť z Marianky. Nakoľko sme už toto miesto pár krát priblížili, zastavíme sa teraz bližšie pri **Kaplnke Zázračnej studne**. Po *Bazilike Narodenia Panny Márie* je druhou najvýznamnejšou stavbou v *Mariánskom údolí*. Podľa legendy je práve tým miestom, kde sa Panna Mária zjavovala a kde bola nájdená zázračná soška, ktorá je centrom kultu v Marianke. Ide o barokovú centrálnu stavbu s kupolou, ktorá bola postavená v r. 1696. Rotundovú kaplnku dalo postaviť knieža Pavol Esterházi, uhorský palatín, spolu s krajiniským personálom Jánom Maholánim za 1 000 zlatých. Ján Maholáni je ako donátor kaplnky vyobrazený na freske nad zázračným prameňom spolu so svojou rodinou.



Kaplnka Zázračnej studne v Mariánskom údolí, foto: Mária Prekopová

interiér a ornamentálna výmalba kostola Sedembolestnej Panny Márie vo Vajnoroach



Maľby vo vnútri kaplnky, ktoré pochádzajú zo začiatku 18. st., tvoria výzdobu stien a klenby stavby. Predstavujú výjavy z dejín Marianky ako je prenesenie sošky na oltár kráľom Ľudovítom I. z Anjou a iné. Fresky na fasáde a nad vstupným portálom sú z r.1789. Kaplnka je jedným z unikátov barokového umenia u nás. Bohužiaľ bola viackrát poškodená a v r. 1996 bol z jej oltára odcudzený barokový obraz (r.1703). Na obraze bol výjav narodenia Panny Márie a namaľoval ho neznámy barokový umelec. Po odcudzení dal správca baziliky urobiť náhradný obraz, ktorý je tiež na tému narodenia Panny Márie a namaľovala ho pani Mária Križalkovičová z Nitry. Barokový obraz s tematikou stretnutia Ježiša so samaritánkou pri studni bol aj z opačnej strany oltára, nad prameňom zázračnej vody, bol však reštaurovaný a je umiestnený vo vnútorných priestoroch areálu. Studňa, ktorá sa nachádza za oltárom, bola a aj je kľúčovým bodom pútnického miesta, kde sa uskutočňuje praktická terapia pútnikov, prosiacich o milosť a požehnanie. Do konca 17. st. bol prameň na voľnom priestranstve pod šírým nebom. Tak ako po stáročia je aj dnes voda predmetom kultu a užívania veriacich, ktorí tu nachádzajú duševné i telesné uzdravenie. Pred kaplnkou sa nachádzajú kópie sôch sv. Antona a Pavla pustovníkov, ktorých originály pochádzajú zo sochárskej školy Rafaela Donnera a pôvodne sa nachádzali v bazilike pred hlavným, vtedy ešte barokovým oltárom. V súčasnosti prebieha rozsiahla rekonštrukcia a obnova kaplnky. Z Mariánskeho údolia vedie smerom do Rače viacero turistických chodníkov. Najkratšia možnosť (cca 16 km) vedie po asfaltovej ceste vychádzajúcej od prameňa. Cesta stúpa pomerne prudko hore kopcom a ústi na modrú cyklocestu č. 2009 N2002 smerujúcu k táborisku Malý Slavín.

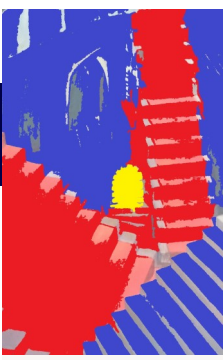


Vajnory, oltár s relikviárom
bl. Titusa Zemana, SDB

Odtiaľ po žltej turistickej značke k rozchodníku Pod Pánovou lúkou. Pokračovať môžete „saleziánskou trasou“ cez Pánovu lúku, pokračujúc po modrej značke na Vypálenisko. Kratšou variantou je možnosť pokračovať po žltej cykloeste č. 8020, ktorá tiež končí na Vypálenisku. V zimnom období radíme pokračovať do Rače už iba asfaltovou cestou, ktorá kopíruje zelenú turistickú značku. Trasa pokračuje cez Knižkovu dolinu, okolo amfiteátra do Rače. Na Alstrovej ulici sa nachádza Kaplnka sv. Jána Pavla II. Popri nej prejdete cez Námestie Andreja Hlinku a ulicou Pri Vinohradoch na Púchovskú ulicu. Je to hlavná cesta s frekventovanou dopravou. Chodník popri železničnej trati zabezpečuje bezpečný prechod na Rybničnú ulicu smerujúcu do Vajnor. Nakoľko ide opäť o úsek s nebezpečnou premávkou, odporúčame, pri Račianskom potoku prejsť vľavo na chodník, ktorý vedie popri potoku až na cestu 2.triedy (Na doline). Po nej sa dostanete až ku Kostolu Sedembolestnej Panny Márie vo Vajnoroach.

zdroj: www.bazilikamarianka.sk, www.cykloserver.cz, www.mapy.cz





cestou k vnútornému hradu

Na chvíľu si zatvorte oči predstavte si hrad z krištálu. V centrálnom zoskupení ho tvorí viacero komnát. Nenasledujú za sebou, skôr akoby sa stáčali do hĺbky. V samom strede žiari svetlo. Presvetľuje celý hrad. Tak takýto pohľad na dušu poskytla Cirkvi jej učiteľka - sv. Terézia z Ávily (1515 - 1582). Každý/á z nás je povolaný/á prejsť do hĺbky hradu a spočinúť v jeho svetle. Vydajme sa púťou k malým kostolíkom na cestu k nášmu vnútornému hradu, inšpirujme sa slovom sv. Terézie Veľkej.

Santa Isabel de Hungria - Castillo de Colomares

Obraz „vnútorného hradu“ osobitým spôsobom približuje najmenší kostol na svete. Tým je podľa Guinnessovej knihy rekordov Kostol sv. Alžbety Uhorskej - **Santa Isabel de Hungria**, ktorý sa nachádza v španielskej Andalúzii neďaleko Malagy v dedinke Benalmadena. Má neuveriteľných 1,96 m² a hoci je kostol skutočne miniatúrny, vo vnútri má všetko potrebné vybavenie na vykonávanie bohoslužieb. Nachádzajú sa v ňom aj dve sochy: sv. Alžbety a Krista so zvesenou rukou - obraz skladania z kríža. Kostolík je súčasťou veľkolepého stavebného komplexu, ktorý vytvoril katalánsky gynekológ Dr. D. Esteban Martín Martín, nadšenec a obdivovateľ Krištofa Kolumba. Pri príležitosti päťstého výročia objavenia Ameriky chcel vzdať česť svetoznámemu talianskemu moreplavcovi a jeho objaviteľskému úsiliu a rozhodol sa vybudovať nevšedný pamätník. Postavil ho v priebehu r. 1987 - 1994 spoločne s dvoma robotníkmi, spoločníkmi. Má podobu hradu s názvom **Castillo de Colomares** a v súčasnosti patrí medzi najnavštevovanejšie turistické ciele v južnej časti Španielska. Návštevníci si tu vďaka mnohým detailným výjavom pripomenú históriu objavenia nového kontinentu, ktorým ľudstvo prešlo zo stredoveku do novoveku. V samotnej stavbe, ktorá sa rozprestiera na ploche 1500m², sa miešajú vplyvy neobyzantského, neorománskeho, neogotického a neomudejarského architektonického štýlu. Predstavujú sa rôzne prvky symboliky katolíckych panovníkov, troch kultúr prítomných v stredovekom Španielsku (kresťanstvo, judaizmus a islam) a ďalšie prvky Kolumbovej plavby. Za zmienku stojí prítomnosť čínskej pagody, ktorá symbolizuje Kolumbovu pôvodnú myšlienku dosiahnuť pobrežie Ázie. Celé dielo bolo vybudované ručne, bez pomoci strojov. Ak máte v tomto období možnosť vydať sa pešiu púť, odporúčame Vám práve južné Španielsko. V súčasnosti je tu príjemné počasie, teploty okolo 15 - 20°C, Asi 200 km severozápadne od Malagy leží mesto Sevilla, kde oficiálne začína značená pútnická trasa do Santiaga de Compostela - Via de la Plata. Cieľom púte k vnútornému hradu sa môže stať samotné mesto Ávila, ktoré sa nachádza v blízkosti (asi 100 km) mesta Salamanca, ktorým tiež prechádza Via de la Plata. Zároveň je cca 110 km vzdialené od Madridu, čo je vhodný bod pre bezpečný a pomerne jednoduchý návrat.



Hildegarda z Bingenu (1098-1179) bola jednou z najvýznamnejších osobností európskej kláštornej medicíny. Bola mniškou benediktínskeho rádu a zakladateľkou kláštora na Rupertsbergu pri Bingene. Dnes môžeme povedať, že bola tiež prírodovedkyňou, lekárkou, spisovateľkou, botaničkou a skladateľkou. S jej dielom sú spojené počiatky vlastnej nemeckej filozofie, tzv. Frauenmystik. V r. 2012 ju pápež Benedikt XVI. vyhlásil za učiteľku Cirkvi. Zaujímavosťou je, že kult Hildegardy z Bingenu je doložený aj na území Slovenska, a to v Dobšinej. Pre reštaurátorov a pamiatkárov bolo veľkým prekvapením, keď našli pri odkrývaní fresiek v dnešnom evanjelickom gotickom kostole v Dobšinej fresku svätice, ktorú sprvu nevedeli identifikovať. Zistilo sa, že ide o Hildegardu z Bingenu. Tento kult sem priniesli nemeckí baníci zo Saska, ktorí kolonizovali Dobšínú. Viac sa s ňou zoznámite v ponúkanom celoročnom cykle.

Hildegarda z Bingenu sa narodila v r. 1098 v šľachtickej rodine na zámku **Böckelheim** v Nemecku. Rodičia ju zasvätili Bohu. Vo svojich spisoch uvádza, že prvé vízie od Boha mala už ako trojročná. Jej vídenia boli také presvedčivé, že ju nazývali Sibylou z Porýnia. Keď mala osem rokov ju poslali rodičia do pustovne na Disibodenbergu ku grófkke Jutte von Sponheim. Po smrti Jutty si rehoľnícky vyvolili novú opátku a rozhodli sa pre Hildegardu, ktorá ale náhle ochorela. Bola to vážna choroba – nemohla chodiť, ale zázračne vyzdravela. Správy o Hildegarde a kláštore sa širili po krajine, a tak mnohé dcéry vážených šľachticov, rytierov a grófov z okolia sa rozhodli vstúpiť do kláštora, aby pod vedením Hildegardy napredovali vo svätosti života. Vzhľadom na nedostatok miesta a na základe vízií založila Hildegarda nový kláštor v **Rupersbergu**. Hildegarda si osvojila liečenie telesne i duševne chorých, a tak sa jej dobrá povest' širila Porýni, ale aj v iných krajoch. Do kláštora na vrchu sv. Ruperta putovali ľudia zďaleka. Na základe svojich bohatých skúseností dávala lekárske rady a recepty. Prichádzali k nej nielen neveriaci ale aj duchovní predstavení, opáti a abatiše. S tými si väčšinou písala listy. Jej vízie a názory ovplyvnili do značnej miery aj cisára Friedricha Barbarossu. Prehovárala do svedomia duchovným i vládcom. Kráľovi Konrádovi III., ktorý ju prosil o duchovnú pomoc a modlitbu, napísala v liste toto napomenutie: „Polepši sa aby si sa už nemusel červenat' pre Tvoje dni“. A cisárovi Fridrichovi Barrosovi napísala ešte odvážnejšie slová: „Chráň sa, aby Ťa najvyšší kráľ nezavrhol pre slepotu Tvojich očí“. Mních Wibert napísal: „Bola slúžkou všetkých z lásky, neustále oddaná požiadavkám okamihu...., takže mohla s Apoštolom povedať: Stala som sa všetko pre všetkých, aby som všetkých získala.“ Popri iných prácach a povinnostiach, najmä v daždivom a zimnom období, pokračovala v diktovaní svojich myšlienok a vídení (najznámejšie diela: mystická trilógia *Poznaj cesty Pána (Scivias Domini)*, *Kniha životných zásluh*, náuka o mravoch a cnostiach, *Kniha Božích diel*, mystická náuka o svete, kozmológia). Jej spisy boli zásluhou sestry Hiltrudy vyzdobené krásnymi kresbami. Niektoré zobrazenia zvierat mali symbolizovať zlé vlastnosti ľudí



Eibingen, opátstvo



ako hnev, hrubosť, márnivosť a pod. Sám pápež Eugen III. bol očarený jej mystickým dielom. Po prečítaní jej dvojdielného spisu *Poznaj cesty Pána (Scivias Domini)*, poslal Hildegarde ďakovný list. Tento list prispel k rozšíreniu jej slávy v celom kresťanskom svete. Hildegarda okrem iných napísala aj spis *Choroby a ich liečenie*, ktorý nestratil nič na svojej aktuálnosti dodnes. V r. 1165 založila kláštor v **Eibingene**. Táto komunita benediktínok existuje dodnes. Hildegarda zomrela nad ráno 17. septembra 1179 vo veku osemdesiatjeden rokov. Rozlúčili sa s ňou

mnohí biskupi, šľachtici, poddaní, žobráci i chorí. K jej hrobu prichádzali potom mnohí ľudia a na jej príhovor sa udiali aj náhle uzdravenia. Relikviár s jej ostatkami sa v súčasnosti nachádza vo farskom kostole v Eibingene. Vydajme sa teraz s múdrou sväticou do záhrad, na lúky i do kostola a spoznajme dar a živý odkaz, ktorý nám tu zanechala. Objavme Božiu nehu a lásku ukrytú v uzdravujúcej sile prírody. Je všade okolo nás, ale nie vždy si ju všimneme a hlavne jej zväčša nerozumieme. Nech nás vedie prastará múdrosť sv. Hildegardy a ukáže nám čo na čo je, čo kedy zbierať a ktorú časť bylinky použiť na liečbu. Bylinkárstvo je dar aj veda a sv. Hildegarda v ňom vynikala. Tu sú jej rady pre jarne obdobie.

Chren obsahuje štipľavé prírodné antibiotikum allyl izotiokyanát, ktoré je **účinné proti vírusom, baktériám, plesniam**. V chladnom, vlhkom období poskytuje zmes nastrúhaného koreňa chrenu s galgantom (v pomere 1:1) účinnú ochranu proti vírusovej chrípke, kašľu, prechladnutiu a zachrípnutiu. „Čerstvý marcový zelený chren je zdravé jest' pre zdravých a silných ľudí, pretože v nich vtedy posilňuje vitalitu. Štíhly človek, ktorý by chcel jest' chren, by ho mal zjest' len trochu, pretože keby ho zjedol priveľa, viac by trpel, nakoľko má v sebe len obmedzené sily.“

Dobrá rada: Koreň chrenu je dobré vykopat' na jar. V marci má v sebe najviac sily.

Galgant (Alpínia liečivá – mletý koreň)

Toto ostré korenie Hildegardinej kuchyne **aktivuje krvný obeh a podporuje dobré trávenie**.

Galgant priaznivo vplyva na srdce a krvný obeh. Hildegarda pripisuje galgantu obzvlášť vitalizujúci účinok. „Galgant je teplý a má silu liečiť. Kto trpí bolesťami srdca a komu zo strany srdca hrozí záchvat slabosti, nech zje dostatočné množstvo galgantu a bude mu lepšie. A človek, ktorý ma v sebe páľavu – horúčku, nech vypije galgantový prášok rozpustený v pramenitej vode, a ten uhasí páľavu.“

Dobrá rada: Samotný galgant u nás nie je veľmi známy. V Hildegardinej kuchyni sa ale používa prakticky ku každému jedlu – jemne sa ním posype pred konzumáciou. Je vynikajúci pri problémoch so srdcom, ale aj pri oslabenej imunite sa odporúča trošku galgantu vychutnať v ústach. Na tento účel existujú aj galgantové tablety. Na Slovensku je možné galgant zakúpiť v mletej forme a stojí cca. 8 eur.

Elixír z popola viniča (pri problémoch so zubami, pri paradentóze, krvácaní a zápaloch d'asien)

Hildegarda pozná skvelý liek na starostlivosť o zuby: elixír z popola viniča. Ten sa veľmi osvedčil aj ako doplnok pri paradentóze. „Keď d'asno okolo zubov slabne a keď sú zuby celkovo slabé, nasypete teplý popol z viniča do vína, akoby ste pripravovali lúh. Týmto vínom si umyte zuby a d'asná. A robte to často, aby sa zuby stali silnými a d'asno zdravým. Ak sú však zuby zdravé, používajte elixír ako ústnu vodu. Zuby sa stanú krásnymi.“ Skoro na jar sa strihá vinič. Viničné prúty sa zozbierajú a usušia na slnku. Rozložia sa na alobal, alebo na kameň a spália sa v otvorenom ohnisku (aj v krbe) na popol. Pri spaľovaní sa nesmie zamiešať žiadne iné drevo. Ešte teplý popol (cca. 10 g) sa nasype do 1 litra vína (používame biele víno). Popol z viniča si môžete pripraviť aj ako zásobu a v prípade potreby ho už len zahriať v rúre na plechu pri teplote 280 stupňov, 5 minút. Večer, pred použitím elixír z popola viniča dobre pretrepte, dajte si veľký hlt do úst, dôkladne si s ním zuby vyčistite a po vyplúťí zvyšku ústa nevyplachujte. Všeobecne sa odporúča po jedle si vypláchnuť zuby studenou vodou.

Dobrá rada: Všimnime si, že teplý popol sa nasype do bieleho vína a elixír sa používa pri čistení zubov iba večer.

Kúra z paliny pravej (Artemisia absinthium)

„Palina je majster na všetko vyčerpanie. Pi palinové víno od mája do októbra každý tretí deň nalačno, odstráni v tebe obličkové ťažkosti, melanchóliu a vyčistí tvoje oči a posilní tvoje srdce a nedovolí, aby boli tvoje pľúca choré. Zohrieva žalúdok a vyčistí vnútornosti a upraví trávenie.“ Takmer každý priateľ Hildegardy pozná veľký účinok tejto jarnej kúry (nazývame ju aj palinové víno, Wermuttrank alebo aj Maitrank) na odstránenie a prečistenie od toxínov, ktorá zabraňuje chorobám v čase, keď ešte nie je neskoro. Listy paliny zbierajte v máji alebo v júni, vždy keď je mesiac v splne a vylisujte z nich šťavu (použite lis na šťavu). Víno a med privedte do varu a šťavu nalejte do vína. Okamžite stiahnite z ohňa a sterilne naplňte fľaše. Uzavrite a uložte do pivnice. Na jednu kúru potrebujete 3 litre. Každý druhý deň od mája do októbra by ste mali prvý deň vypíť likérový pohár pred raňajkami na lačný žalúdok, druhý deň urobiť prestávku a tretí deň ho opäť vypíť ráno na lačný žalúdok. Palina je majstrom proti všetkému vyčerpaniu. Je úžasné, že Hildegarda pred toľkými rokmi opísala klinický obraz artériosklerózy a poskytla dôležitú informáciu o spojení medzi očami a obličkami. Vezmite 40 ml jarnej šťavy z paliny, 150 g medu a jeden liter vína.

Dobrá rada: Palinu zbieram vždy v máji, keď je mladá a vždy pri prvom májovom splne mesiaca. „Priviesť do varu“ znamená variť cca. 3 minúty víno a med spolu, pridať šikovne šťavu z paliny a okamžite zobrať hrniec z varnej dosky. Táto kúra je kráľovnou medzi kúrami.



ruiny kláštora v Disibodenbergu

Recept na záver: POLIEVKA SV. HILDEGARDY:

O pár dní vstúpime do pôstneho obdobia, kedy sa nám ponúka Hildegardina pôstna polievka, ktorá sa konzumuje v rámci jej očistnej kúry. Čo potrebujeme: 1 liter vody, 2 polievkové lyžice špaldovej krupice, 300 g zeleniny: fenikel, zelená fazuľka, mrkva, zeler, petržlen. Nakrájané bylinky: petržlenová vňať, palina, zádušník brečtanovitý, ligurček lekársky.

Koreníe: bertram, materina dúška, galgant, muškátový oriešok a štipka soli.

Zeleninu nakrájame nadrobno, podusíme v malom množstve vody v otvorenom hrnci a zamiešame. Špaldovú krupicu varíme 5 minút v 1 litri vody. Potom pridáme rozmixovanú zeleninu, krátko všetko spolu povaríme a podľa chuti osolíme. Dobrú chuť a nezabudnite, že „keď sa s otvorenými očami pozerám na to, čo si ty, môj Bože, stvoril, už dnes tu mám nebo.“ (sv. Hildegarda z Bindenu)

zdroje: Strehlow, Wighard: Die Ernährungstherapie der heiligen Hildegard.

Rezepte, Kuren und Diäten. Bauer. 1994. 426s. Preklad: Jana Kovács

Strehlow, Wighard: Die Heilkunde der Hildegard von Bingen. Gesundheit aus der Weisheit der Natur. Weltbild. 2007. 560s. Preklad: Jana Kovács

Strehlow, Wighard. Hertzka, Gottfried: Große Hildegard-Apotheke. Christiana. 2009. 530s. Preklad: Jana Kovács, www.hildegarda.sk, Hildegarda z Bingenu _JanaKovacs_Rupertsberg



Z učenia sv. Terézie z Ávily:

„Môžeme sa pozerat' na svoju dušu ako na hrad vytvorený z jedného diamantu alebo priesvitného krištáľu, v ktorom je veľa príbytkov, tak ako ich je veľa aj v nebi. Nič sa nemôže vyrovnat' kráse veľkej duše a jej rozsiahlym schopnostiam. Náš rozum, nech by bol akokoľvek bystrý, ju nikdy nedokáže pochopiť, tak ako nedokáže pochopiť Boha, na ktorého obraz a podobu sme stvorení. Ak je to pravda – a nedá sa o tom vôbec pochybovať – potom je zbytočné, aby sme sa snažili úporne pochopiť krásu hradu. Ale aby sme mali akú-takú predstavu o jeho kráse a dôstojnosti, stačí si pomyslieť, že Boh hovorí, že ho stvoril na svoj obraz. V strede ľudskej duše sa nachádza prameň života alebo žiariace slnko, ktoré nikdy nestráca svoj jas. Tým prameňom alebo slnkom je Boh. Boh prebýva v duši a osvecuje ju, a odtiaľ pochádza celá jej krása. Prameň či žiarivé slnko, ktoré je uprostred duše, nikdy nestráca kvôli smrteľnému hriechu ani svoj jas, ani svoju krásu. Je v duši aj naďalej a hriech nedokáže zatemniť jeho večnú krásu. Ale duša ponorená do temnoty hriechu si tento Božský jas k sebe nepripustí, je ako krištáľ, vystavený slnečným lúčom, ale zahalený do nesmierne čiernej látky: slnko sa bude do látky opierať, ale krištáľ sa nerozžiarí.“



zdroje: www.abzlocal.mx, www.es.wikipedia.org, www.turismoreligioso.travel,
www.nm.sk, www.bosikarmelitani.sk, www.faradetva.sk

STAŇTE SA PRAVIDELNÝMI ODBERATEĽMI PÚTNICKÉHO LISTU

Ak máte záujem dostávať Pútnický list do Vašej e-mailovej pošty, prosíme Vás, napíšte nám na adresu: prekopova@gmail.com. Zaradíme Vás **do adresára čitateľ'ov Pútnického listu**.

Vydávanie Pútnického listu môžete podporiť dobrovoľným príspevkom na č.ú:

SK18 7500 0000 0040 1664 7114, do správy pre prijímateľa uveďte: **PÚTNICKÝ LIST**

ĎAKUJEME!



Pútnický list vydáva Asociácia pútnických organizácií
Farský úrad, 913 31 Skalka nad Váhom I/41
ISSN 2644-4526

www.putnickemiesta.sk/asociacia-putnickych-organizacii/archiv-putnickych-listov
Autori textu: Mária Hatalová, Jana Kovács, Mária Prekopová

NEPREDAJNÉ, VOLNE ŠIRITELNÉ

pútnický list

príloha



Úmysel Sv. Otca:

Január: Za dar rozmanitosti v Cirkvi

Modlime sa, aby nám Duch Svätý pomáhal vnímať dar rozmanitých chariziem v kresťanských spoločenstvách, ako aj objavovať bohatstvo rozličných tradícií a obradov v Katolíckej cirkvi.

Február: Za nevyliciteľne chorých

Modlime sa za nevyliciteľne chorých a za ich rodiny, aby vždy mali potrebnú zdravotnú i duchovnú starostlivosť a sprevádzanie.

Marec: Za mučeníkov dneška

Modlime sa za tých, ktorí v rozličných kútoch sveta riskujú svoj život pre evanjelium, aby nadchli Cirkev svojou odvahou a misionárskou horlivosťou.

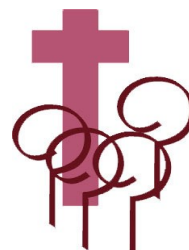
Apríl: Za ženy a ich poslanie

Modlime sa, aby každá kultúra priznala ženám ich dôstojnosť a hodnotu a aby sa skončilo ich znevýhodňovanie, ktorým trpia v rozličných častiach sveta.

Máj: Za formáciu rehoľných osôb a bohoslovcov

Modlime sa za rehoľníčky, rehoľníkov a za bohoslovcov, aby rástli vo svojom povolani a aby sa formáciou po ľudskej, pastoračnej, duchovnej i komunitnej stránke stávali vierohodnými svedkami evanjelia.

Úmysel našich biskupov:



Aby sa kresťania a všetci ľudia dobrej vôle pestovaním pokoja vo svojom srdci zasadzovali za mier a spravodlivosť vo svete.

Aby sme sa podľa príkladu preblahoslavenej Panny Márie nesením vlastných krížov pripájali ku Kristovmu vykupiteľskému dielu.

Aby sme podľa príkladu sv. Jozefa dokázali vo všetkých okolnostiach života plniť Božiu vôľu.

Aby sme radostným svedectvom o Kristovom zmŕtvychvstaní prinášali svetu zmysel života a nádeje.

Aby sa naše kresťanské rodiny prostredníctvom modlitby a vzájomnej lásky čoraz viac stávali opravdivou školou života.

zdroj: www.vaticannews.com