

... Velikonoce s ČT pokračování:

Velký pátek (10. dubna)

patří již tradičně na obrazovkách České televize přenosům z nekatolických. Přenos je připraven z Farního sboru ČBCE v Praze 10 Strašnicích a začíná v 10 hodin dopoledne.

Bílá sobota (11. dubna)

Nejdelším z mimořádných bohoslužebných přenosů bude přímý přenos římskokatolické velikonoční vigilie, která začne o půl deváté večer.

Boží hod (12. dubna)

Přímý přenos slavnosti Vzkříšení Páně připravuje Česká televize z kostela sv. Václava na Zderaze v Praze, ve kterém se schází věřící Církve československé husitské.

Další možností jak prožít v této době Velikonoce je sledování bohoslužeb na **TV Noe** a to na tv vysílání nebo na internetu: <https://www.tvnoe.cz/>, nebo na radiu Proglas - program si můžeme prohlédnout na:

<https://www.proglas.cz/program/>

Nezapomeňme, prosím, že tyto stanice, které nám poskytují nenahraditelné služby v této době zavřených kostelů, jsou závislé na naší štedrosti.

Na internetu také najdeme přenosy bohoslužeb z mnoha farností, stačí si vybrat. Přehled nalezneme na:

<https://www.mseonline.cz>

Můžeme také prožít bohoslužbu v kruhu rodiny.

Texty k nedělní liturgii nalezneme na serverech <https://www.vira.cz>, nebo www.liturgie.cz

Jak lze takovou bohoslužbu připravit nalezneme zde:

<https://www.pastorace.cz/clanky/manua-l-pro-domaci-nedelni-bohoslužbu>

Vzájemná pomoc druhým

Objevují se také aktivity k pomoci druhým lidem, zvláště nemocným a starým lidem. V této chvíli nabízíme seniorům a nemocným lidem **dovoz nákupů až do domu a také zajištění ochranných roušek**. Je možné v této věci kontaktovat paní **Marii Špicarovou, tel. 604 447 246**.

Přicházejí nám do kanceláře další nabídky s pomocí. Jedná se o nejrůznější služby, které mohou v této době někomu vyřešit jeho tíživou situaci. Pokud máte potřebu nějaké pomoci neváhejte se ozvat na náš farní e-mail: rkf.trutnov@dihk.cz

Mladí z trutnovské farnosti nabízí pomoc těm, kteří ji potřebují: Můžeme nakoupit a dovézt nákup nebo doručit roušky. Nabízíme doučování po **Skypu** (nebo jinou formou přes internet), a to pro první i druhý stupeň, pro střední školy pak angličtinu, matematiku a fyziku (po domluvě bychom snad zvládli i další předměty). V případě zájmu kontaktuje, prosím, **Doroteu Meisnerovou na čísle 732 979 610**.

ŘÍMSKOKATOLICKÁ FARNOST ARCIDĚKANSTVÍ TRUTNOV

FARNÍ ZPRAVODAJ

29.3.2020 / 13

Všichni vstaneme...

K textům 5. neděle postní

„Já jsem vzkříšení a život“ (J11,25)

Za dva tisíce let se neobjevila žádná lepší alternativa naší víry. Dodnes jsem nenašel žádný spolehlivý zdroj pro útěchu, sílu k životu, provázení za každých okolností a naději - než u Ježíše Krista. Pan psycholog Pařízek nám nyní radí, jak se nezhroutit. Jak koronavirus přežít. Jak se zbavit strachu. Jak nahradit ztrátu základních životních jistot, narušenou důvěru ve smysl života. Radí nám vyjít do přírody, popovídat si nebo si pořídit domácího mazlíčka, což doporučuje jako dobrou psychickou podporu. Pane Pařízku, my děkujeme. Odpovíme po islámsku: Allahu agbar - Bůh je větší - náš Bůh - Ježíš Kristus.! V nedělním evangelium mu tečou slzy jako člověku, chvěje se - ale pak jedná jako Bůh: "Já jsem Vzkříšení a Život!" Život, který neohroží žádná nemoc, ba ani smrt. Toto evangelium je napsáno pro nás a když je přijmeme, snad až "empiricky" vyzkoušíme, že není třeba se hroutit, naopak, že nás zaplaví důvěra, naděje, jistota - a radost.

Vážení, koronavirus je generálka před premiérou...

...zamyšlení Jana Rybáře k nedělním textům 5. ne postní (J11,1-44)

Otevřený kostel

Bratři a sestry, v pátek 3. 4. a v neděli 5. 4. (Květná neděle) bude od 16.30 do 18.00 otevřený kostel Narození P. Marie v Trutnově k osobní modlitbě.

V tomto čase bude také možnost přijmout svátost smíření v kapli Božího milosrdenství a svatě přijímání, které se bude podávat v kostele průběžně.

Prosím, abyste respektovali nařízení Vlády ČR o pohybu osob a shromažďování a dbali pokynů organizátorů. Ať nám v tomto čase na přímluvu Panny Marie žehná Trojjediný Bůh. (otec Jano)

Pár slov k pandemii

(P. Jiří Pilz)

Prožíváme pro nás pro všechny velmi zatěžující období. Jsme konfrontováni s novým virem, který se masově šíří, zanechává za sebou mrtvé. Nemáme proti němu imunitu, nevíme, jak se bude chovat v budoucnu. To vše právem vzbuzuje úzkost, strach, pocity ohrožení a další silné emoce. Na klidu nepřidají ani masivní opatření s tím spojená, která zásadně mění rytmus našeho života, omezují aktivity, volný pohyb, osobní prostor. Žije-li člověk sám, může zakoušet depresi z izolace. Žije-li více členů rodiny delší dobu pospolu na malém prostoru, může mezi nimi docházet k nárůstu napětí způsobeným

stereotypem, nedostatkem podnětů z vnějšku a nedostatkem soukromí. Jejich vztahy a soudržnost pak čelí zkoušce namísto toho, aby byly podporou. Nevšimnout si nelze ani ekonomického dopadu, který nemusí být malý. To vše a mnohé další se stává enormní zátěží pro psychiku. Můžeme udělat něco pro to, abychom toto náročné období lépe zvládali? Dovolte mi nabídnout několik podnětů:

1. Nesledujte pouze a jen informace o pandemii. Pokusme se vytvořit si co možná nejvíce normální rytmus dne.

Není to výzva k zavírání očí ani nabádání k útěku před realitou. Spíše naopak. Nenechme si realitu života zúžit a omezit pouze na koronavirus. V psychologickém smyslu žijeme totiž tím, čím je naplněno naše vědomí. Jsou-li to jen a jen emočně náročné skutečnosti, tak nás to dříve nebo později vyčerpá, a může dovést k depresi či jiným zdravotním nebo sociálním potížím. Nesmíme proto zapomínat žít svoji psychiku také tím, co dává sílu to těžké unést, co přináší psychickou energii a stabilitu. Zachovejme si proto, pokud to jde, normální rytmus dne. Na zprávy se dívejme jednou nebo dvakrát za den. V rámci možností se věnujme obvyklým aktivitám nebo je přiměřeně modifikujme. Jsou-li nám znemožněny, či je-li stávající denní řád rozbit, vytvořme si nový. Berme omezení jako možnost věnovat se věcem, na které jsme neměli dříve čas nebo jako výzvu a prostor k objevování nových či vrácení

se ke starým dobrým zálibám. Vytvořme si a dodržujme režim dne, i když jsme doma a formálně nás k tomu nenutí žádná povinnost. Plánujme si čas.

2. Vyhledejte si o nemoci solidní informace a zasazujte je do celkového kontextu.

Informace vytržená z kontextu, byť dílčím způsobem pravdivá (jako třeba počet zemřelých) může být silně dezinformační a škodlivá. Zároveň čím lepší a úplnější informace budeme mít, tím menší prostor zbyde pro strach vzbuzující fámy a domněnky. Dívejme se na informace komplexně. Nečtěme je pouze ve směru zvyšujícího se počtu infikovaných a mrtvých. Můžeme je vnímat i ze směru opačného, např. že 80 % z nás se s koronavirem vypořádá bez větších potíží, pro 15 % z nás bude nemoc náročnější, ale stále ještě nemusí dovést do nemocnice. Pro 5 % z nás to bude těžké, ale stále ještě můžeme přežít, pokud zdravotnický systém zvládne přijímat nemocné a nezačne kolabovat, což stojí za většinou úmrtí např. v Itálii. Zaregistrujme i to, že je tu snaha o to, aby se to nestalo. Připravují se nemocniční lůžka, nakupují ventilátory tak, aby dle solidních propočtů o počtech nemocných stačila.

3. Vybírejte dobré informační zdroje.

Rozlišujeme, kdo, jak a za jakým účelem informace zprostředkovává a buďme v tom selektivní. Počítejme s tím, že novináři mají tendenci zaměřovat se na to, co je ve středu zájmu, co vzbuzuje emoce, a tím i zvyšuje sledovanost. Koronavirem žije celý svět, tak si ani

nemohou dovolit informovat jinak. Zda je to vyvážené nebo zda to psychice prospívá či nikoliv, bývá druhořadé. Politici zase nedokážou opustit svůj styl, kdy se chovají tak, aby získávali politické body. Sami též často prozrazují bezradnost a paniku. Vidíme pak velká gesta a často nekompetenci. Z mého pohledu velmi dobře informovali o situaci lékaři či vědci. Podávali solidní informace ohledně povahy nemoci. Doporučovali funkční opatření a vysvětlovali je způsobem, že i laik může porozumět jejich smyslu a tím pádem je i chtít dodržovat. V jejich projevu byla zároveň i naděje, že nemoc lze přežít a vyléčit se z ní.

4. Nejmocnější zbraň vlastníme my sami.

Je to náš imunitní systém. Dokáže koronavirus (a nejen jeho) porazit. Dovede proti němu vytvořit protilátky během cca deseti dnů, což nezvládne žádný špičkový vědec na světě. Podpořme ho tím, že si dodáme sebedůvěru a vzájemně podporu. Panika a strach ho oslabují. Jasná mysl, pozitivní emoce, nadhled a možná i špetka humoru naši odolnost naopak zvýší. Jednou z největších hrozeb tohoto viru představuje jeho nekontrolovatelné, explozivní šíření. Žádný zdravotní systém na světě nezvládne situaci, kdy onemocní velká část populace najednou. Proto jsou velmi důležitá opatření, která šíření viru zpomalují. Jde především o osobní odpovědnost a přístup. O dodržování základních hygienických návyků, nešíření kapének, dávání si

pozor na to, abychom si kašláním, smrkáním či jen dotykem úst a nosu nekontaminovali ruce a skrze ně pak další předměty. Prosím nepropadejme panice, ale buďme k sobě ohleduplní. Zakryvejme si v kontaktu s druhými ústa a nos, často a pořádně si umývejme ruce. Chraňme ty nejzranitelnější.

Příště nabídnu nějaké myšlenky k tomu, jak se vypořádat např. se samotou, či „ponorkovou nemocí“. Mohu reagovat i na konkrétní témata, která Vás v souvislosti s psychikou a pandemií trápí. Pak mi prosím napište na e-mailovou adresu pilz.jiri@dihk.cz. Přeji jasnou mysl, hodně síly a Božího požehnání. (Jiří Pilz)

Velikonoce s Českou televizí

V mimořádné situaci pandemie zareagovala Česká televize: připravuje mimořádné přímé přenosy.

Nedělní bohoslužby budou z produkčních důvodů vysílány z jediného místa, a to z Komunitního centra Matky Terezy v Praze Hájích. Začátky bohoslužeb budou jednotné v 10 hodin.

Neděle 5. dubna (Květná neděle) bude vysílána katolická mše. Rovněž tak na rozdělení přenosů v průběhu velikonočních svátků proběhla rychlá dohoda mezi ČBK, ERC a ČT:

Zelený čtvrtek (9. dubna)

odvysílá přenos brněnské studio České televize, konkrétně od 17:30 65-ti minutový přenos mše z římskokatolického kostela sv. Jakuba v Brně.