

S pokojom **V DUŠI** *po severnom Spiši*

Text: Simona Hríčišinová
Foto: Miroslava Spodniaková

OBČAS POTREBUJEME SPOMALIŤ, NAČÚVAŤ
TICHU A DOVOLIŤ SI BYŤ LEN TAK –
V PRÍTOMNOSTI. REGIÓN SEVERNÉHO
SPIŠA A PIENIN JE MIESTOM, KDE TO IDE
PRIRODZENE. POČAS TROCH DNÍ SME
OBJAVOVALI JEHO DUCHOVNÚ HĽBKU,
PRÍRODNÚ KRÁSU AJ POKOJ, KTORÝ TU
PRICHÁDZA AKOSI SÁM OD SEBA.





V prvý deň sme si pozreli výhľady z rozhľadne na vrchole Eliášovka a objavovali aj Jarabinský prielom.

Zijeme v dobe, keď sa neustále za niečím naháňame, plníme pracovné plány a denne vybavujeme nespočetne veľa vecí. Preto padne vhod, a je až nevyhnutné, všetko na chvíľku nechať tak, vypnúť hlavu a poriadne si oddýchnuť. Tak sme to spravili aj my. Za relaxom sme sa vybrali do regiónu severného Spiša a Pienin na východnom Slovensku, ktorý nie je len o dych vyrážajúcich horách, nádherných lesoch a tradičnej architektúre. Je to miesto, kde si človek opäť spomenie, aké je to byť prítomný. Duchovný turizmus tu nie je frázou, ale neoddeliteľnou súčasťou tohto miesta. Podľa s nami prežiť tri dni plné prírody, zážitkov, no najmä oddychu.

Prvý deň

Je to miesto, kde si človek opäť spomenie, aké je to byť prítomný.

Prvý deň nás zaviedol tam, kam sa ľudia už roky chodia nielen modliť, ale aj na dýchnuť ticha – na horu Zvir pri Litmanovej. Atmosféra tohto pútnického miesta má v sebe niečo zvláštne, akoby sa čas na chvíľu spomalil. Je desať hodín ráno a okrem nás na mieste zatiaľ nikoho niet. Len jemný štebot vtáčikov a šušťanie listia. Ideálna príležitosť pozrieť si mariánske pútnické miesto podrobnejšie a spoznať jeho históriu. V nedeľu 5. augusta 1990 sa 11-ročnej Ivete Korčákovej a 13-ročnej Kataríne Česelkovej zjavila Panna Mária v izbičke dreveného zrubu – majdanu.



„Litmanová bola známa tým, že v okolí dediny alebo za dedinou boli tzv. majdany. Predstaviť si to môžeme ako pracovné sídlo. Ľudia chodili obrábať polia, ktoré tu boli, a aby nemuseli chodiť hore-dole do dediny, tak si stavali sezónne obydlia, tzv. majdany,“ vysvetlí nám výkonný riaditeľ OOCR Severný Spiš – Pieniny Jakub Ondrej.

Majdan, v ktorom sa zjavila Panna Mária, je dnes Kaplnkou zjavenia. Panna Mária sa na tomto mieste dievčatám predstavila ako Nepoškvrnená čistota a želala si, aby sa ony aj ostatní ľudia prichádzali na toto miesto modliť. Zjavenia trvali do 6. augusta 1995 každý mesiac v nedeľu po prvom piatku. Pri poslednom zjavení Panna Mária povedala, že sa už zjavovať nebude, ale na hore ostáva prítomná. Pútnici prichádzali na toto miesto

Litmanovská Hora Zvir
je mariánskym pútnickým miestom zjavenia Panny Márie.



Jarabinský prielom predstavuje peknú a nenáročnú túru.

aj po skončení zjavení a prichádzajú dodnes. Na mieste sa nachádzajú viaceré kaplnky, infocentrum aj Prameň svätého Jána Krstiteľa. „Pramenitú vodu posvätila Panna Mária a povedala, že každý, kto bude užívať z tejto vody a piť ju s vierou, bude uzdravený,“ doplní marketingová pracovníčka OOCR Severný Spiš – Pieniny Miroslava Vnenčáková. Prezradí, že Hora Zvir je súčasťou Svätomariánskej púte, ktorá vás prevedie najvýznamnejšími pútnickými miestami v Prešovskom kraji, no trasa prechádza aj cez územie Poľska.

Región, v ktorom sa nachádzame, totiž hraničí s Poľskom, a ak by ste chceli stáť jednou nohou na slovenskej strane a druhou na strane Poľska, vyberte sa na najvyšší vrch (1023 m n. m.) Ľubovnianskej vrchoviny – Eliášovku. Na jej vrchole nájdete približne 20 metrov vysokú rozhľadňu s výhľadom na slovenské a poľské kopce a tiež označený hraničný bod. Z Hory Zvir je to na Eliášovku približne hodina pešo (2,4 kilometra) a trasa je jednoduchá, my ju zvládneme len s miernym zadýchaním. Z vyhliadkovej veže vidieť

Vysoké Tatry, pri lepšej viditeľnosti vidno až na Oravské Beskydy. Východná strana ukazuje výhľad na Čergov, keď budete mať šťastie, uvidíte aj Poloniny a poľské Bieszczady.

Jarabinský prielom

Vrátime sa rovnakou trasou naspäť do Litmanovej, ktorá ponúka skvelé zážitok. Apidomček Meducha zvonku pripomína včelí plást a na našej „púti za oddychom“ ho nemôžeme vynechať. Je vybavený úľmi – ležanmi, nad ktorými sú umiestnené lôžka. Takže už si len ľahnúť a čerpať všetky benefity, ktoré apiterapia ponúka. Pomáha pri ťažkostiach dýchacích ciest, astme, problémoch so srdcom či pri migréne. Zážitok si môžete rezervovať prostredníctvom Regionálneho informačného centra v Starej Ľubovni.

Plní energie a túžby spoznať čo najviac miest v okolí sa vyberieme do rusínskej obce Jarabina, ktorá si stále zachováva svoje tradície. Nedá nám nespomenúť podujatie Slávnosti zvykov a obyčajov obce Jarabina: Poznávaj a uchovávaj tradície svojich



Pod horou Zvir nedávno pribudol
apidomček s názvom Meducha.

♦ predkov, ktoré sa uskutočnia 8. a 9. augusta. „Tento rok to bude 20. ročník a slávnosti sa budú niesť v tematike jarabinských svadieb, ako to bolo aj počas prvého ročníka. Takže sa môžete tešiť na všetko tradičné okolo svadby – pytačky, pierkoviny či odobierku. Nebude chýbať ochutnávka tradičných jedál a ukážka ľudových remesiel,“ približuje Miroslava Vnenčáková.

Obec Jarabina je turistami vyhľadávaná a známa najmä vďaka Jarabinskému prielomu. Kaňonovité údolie rozprestierajúce sa na ploche 5,5 hektára s dĺžkou 0,5 kilometra vytvoril potok Malý Lipník. Potok sa na tomto mieste zaryl hlboko do krajiny a vytvoril niekoľko menších vodopádov obklopených až 20 metrov vysokými stenami. Na miesto sa dostaneme z obce za necelých 45 minút. V prielome je vybudovaný náučný chodník, jeho súčasťou sú kovové schodiská a vyhlídkové plošiny. Návšteva rokliny je nenáročnou túrou vhodnou aj pre rodiny s deťmi.

Prechod samotnou roklinou trvá len niekoľko desiatok minút a nás najviac baví prechádzať po kameňoch cez potok z jednej strany na druhú. Hlavná misia: nešmyknúť sa a nenamočiť si topánky! Mohli by sme sa síce aj vyzuť a ponoriť nohy do studenej vody, my to však neriskujeme. Nechceme, aby

nás za palec cvakol rak rieč-

ny. Jarabinský prielom

je totiž jedno z mála

miest, kde tento

vzácný živočích

ešte prežíva.

Jarabinský

prielom nás

očaril tichom lesa,

zurčaním potoka

aj surovou krásou

skál, ktoré po stáročia

tvarovala voda. Po chvíľach

spomalenia v objatí prírody sme

sa podvečer presunuli do Starej Ľubovne, aby sme načerpali sily na nové miesta a príbehy.

Druhý deň

Duchovný turizmus nás vedie aj počas druhého dňa. Hneď ráno začíname prehliadkou Kostola sv. Mikuláša v Starej Ľubovni, ktorý sa nachádza

na námestí, neďaleko Regionálneho informačného centra, kde si takúto prehliadku môžete dohodnúť. Počas nej sa napríklad dozvieme, že kostol je najstaršou zachovanou sakrálnou stavbou mesta. Bol postavený koncom 13. storočia, pravdepodobne okolo roku 1280. Predpokladá sa to vďaka rímsam na víťaznom oblúku.

„Prvá písomná zmienka nie je známa, datovať sa zvykne aj podľa freskovej výzdoby. Ide o pravé fresky, to znamená, že sú maľované do mokrej omietky, ktorá po vyschnutí vytvorí na povrchu akoby škupinu. Na freskách v kostole je celý pašiový cyklus, je to vzácnosť, podľa fresiek si vieme predstaviť, ako kostol pôvodne vyzeral. Bola to vidiecka jednolodová stavba bez veže, keďže veže sa stavali osobitne, umiestňovali sa v nich zvony. Tak to bolo aj tu, zvonica bola postavená mimo kostola, až neskôr ju pristavili ku kostolu,“ prezradí Jakub Ondrej s tým, že freskovú výzdobu, ktorú tvoria tváre starozákonných prorokov, vidieť na víťaznom oblúku. Je to miesto, ktoré oddelovalo svätyňu od časti kostola pre ľud.

„Zaujímavá je aj premaľba z roku 1732, na jednom oblúku je zachovaný presný dátum, súvisí to s rozvojom ♦

Kostol sv. Mikuláša je najstaršou zachovanou sakrálnou stavbou Starej Ľubovne.

Dominantou Starej Ľubovne je rímskokatolícky Kostol sv. Mikuláša.





V Starej Ľubovni sa ručne vyrába mozaika, ktorá putuje do celého sveta. Na zrode ateliéru v meste má najvýraznejší podiel gréckokatolícky kňaz Kamil Dráb.

ružencového bratstva v Starej Ľubovni, ktoré dalo premalovať kostol,“ doplnil Jakub Ondrej. Táto výzdoba, tzv. al secco, sa možno nachádzala v celom kostole, no nie je to potvrdené. V kostole sa nachádza i sedem oltárov, vzácna rokoková kazateľnica z druhej polovice 18. storočia, kamenná krstiteľnica a pôvodné pastofórium – priestor, kde sa v minulosti uschovávala Najsvätejšia sviatosť oltára.

„Kostol je jedným z mnohých jubilejných chrámov v rámci jubilea, ktoré sa slávi v celej cirkvi na celom svete. Možno v ňom získať úplné odpustky,“ doplní Jakub Ondrej.

Do celého sveta

Po dotyku s históriou chrámu sa duchovné zastavenie pomaly premieňa na umelecký zážitok – vyberáme sa totiž do ateliéru, kde sa z kúskov kameňov skladajú pestrofarebné mozaiky. Vedeli ste, že v Starej Ľubovni sa ručne vyrába mozaika, ktorá putuje do celého sveta? Na zrode ateliéru v Starej Ľubovni má najvýraznejší podiel gréckokatolícky kňaz Kamil

Dráb, umeleckým menom Don Camillo. V roku 2005 sa začala nezvyčajná pastoračná činnosť Dona Camilla, a to štúdiom mozaiky a sakrálného umenia v Ríme, v Centro Aletti. „Tam vznikla myšlienka vytvoriť také umelecké centrum aj na Slovensku. Mozaika v našich končinách bola jednou veľkou neznámou a je za tým veľmi veľa času, tak som aj uvažoval, či to niekoho zaujme. Na druhej strane to bude už 18 rokov, čo sa tomu venujem, a za celých 18 rokov nikdy ne-nastala situácia, že by sme nemali čo robiť,“ vysvetlil nám gréckokatolícky kňaz s tým, že v ateliéri vznikajú umelecké diela rôzneho charakteru, ktoré skrášľujú mnohé sakrálné objekty na Slovensku.

„Naše najväčšie a prvé dielo sa nachádza v gréckokatolíckom chráme v Spišskej Novej Vsi. Naše práce vidieť v gréckokatolíckych kostoloch v Michalovciach, Sobranciach

či v bazilike v Lutine. Ale aj v iných častiach Slovenska, napríklad v Trstenej, Detve, Topoľčanoch, Trnave a bratislavskom seminári,“ doplní Don Camillo. Diela však robia pre celý svet, momentálne pracujú na mozaike, ktorá poputuje až do Afriky.

Cesta minerálnych prameňov

Ak by ste hľadali duchovné miesto, ktoré v Starej Ľubovni musíte navštíviť, je ním Kostol sv. Michala Archanjela v Ľubovnianskom skanzene. Drevený kostolík pochádza z roku 1833. Pôvodne stál vďalekej obci Matysová. V roku 1979 ho previezli do areálu múzea ľudovej architektúry pod staroľubovnianskym hradom.

Po opätovnom vysvätení v roku 1990 sa tu konajú pri významných cirkevných sviatkoch bohoslužby.

Kto sa zastaví pod korunou borovic, zrazu spomalí – a započúva sa. Do prírody, do seba, do ticha.



Na výlet do okolia Starej Ľubovne si nechajte v batohu miesto na prázdnu fľašu – ideálne rovno niekoľko. Región severného Spiša a Pienin je bohatý

na minerálne pramene, ktorých je tu viac ako osemdesiat. „Niektoré sú pospájané do produktu cestovného ruchu, ktorý sa volá Cesta minerálnych prameňov. Voda z regiónu je známa po celom svete, lebo sa plní do fliaš a predáva sa v komerčných predajniach. Jednou z nich je voda v Ľubovnianskych kúpeľoch,“ povie Jakub Ondrej s tým, že pôsobí blahodarne najmä na srdce a svalovú sústavu.

Práve k prameňom v Ľubovnianskych kúpeľoch viedli naše ďalšie kroky. Toto miesto sme si vybrali z jednoduchého dôvodu. Od prameňov vedie náučný chodník k tzv. vejmutovkám. Sú to tri borovice pyrenejské,

ktoré majú podľa odhadu 150 – 200 rokov, aj keď na základe ich veľkosti sú tu možno aj dlhšie. Ich štíhle kmene

vystupujú vysoko k oblohe a pôsobia, akoby dozerali na kraj pod nimi.

Tieto stromy ohúria svojou dôstojnosťou, výškou a nenápadnou eleganciou. Kto sa zastaví pod ich korunou, zrazu spomalí – a započúva sa. Do prírody, do seba, do ticha.

Mozaika v našich končinách bola jednou veľkou neznámou.

Tretí deň

Po dvoch oddychových dňoch sa rozhodneme ten posledný stráviť trošku akčnejšie a vyberieme sa na turistiku kuriérskymi chodníkmi zo Starej Ľubovne do obce Hraničné. Povieme vám pravdu, že sme o kuriérskych

Drevený gréckokatolícky kostolík v Ľubovnianskom skanzene. Vejmutovka, ktorá môže mať až 200 rokov.



TRI DNI V REGIÓNE

- chodníčkoch dovtedy vôbec nevedeli, a pritom je to veľmi zaujímavá a dôležitá súčasť našej histórie.

V období rokov 1939 – 1944 v pohraničí severného Spiša prebiehala vzájomná spolupráca medzi poľskou kuriérskou službou a slovenskými ilegálnymi prevádzачmi. Udalosti druhej svetovej vojny mali veľký vplyv aj na ľudí, ktorí čelili tvrdému prenasledovaniu pre svoje vierovyznanie, národnosť alebo príslušnosť k menšinám. Náročné to však bolo aj pre tých, ktorí sa na toto všetko museli prizerať. Našťastie mnohí nedokázali len tak nečinne sedieť a našli spôsob, ako pomôcť tým, ktorí utekali. Kuriéri, ktorí pôsobili v hraničnom poľsko-slovenskom pásme, využívali trasu vedúcu z Noweho Sączu cez Piwnicznú a Szczawnicę až do Starej Ľubovne. Slovenskú ilegálnu skupinu viedol Robert Pavlovský, majiteľ krčmy. V spolupráci s ďalšími obyvateľmi Starej Ľubovne poskytovali utečencom úkryt, oblečenie, stravu a často im dali aj peniaze na cestu. Poľským Židom poskytli falošné

doklady alebo ich ďalej presunuli za hranice. Veľkú úlohu zohrala aj skupina taxikárov, ktorá odvážala poľských obyvateľov až k hraniciam Maďarska. Nástupom partizánskych hnutí kuriérska služba postupne zanikla.

Dnes rovnaké trasy v pohraničí s Poľskom slúžia ako chodníčky pre



turistov. Vyznačené sú tri, na ktorých nechýbajú oddychové miesta s lavicami a tabuľami s informáciami o histórii slovensko-poľských kuriérov. My sa vyberieme prvou trasou zo Starej Ľubovne cez Ľubovniansky hrad, Oslí vrch a sedlo Doštená, až sa dostaneme do obce Hraničné. Trvalo nám to, aj s prestávkami na fotky, asi šesť hodín, preto sme v Hraničnom priamo zamierili k prameňu Ščava, miestni ho volajú aj kvašná voda pre jeho kyselkavú chuť. Aj tento prameň je súčasťou Cesty minerálnych prameňov a pomáha najmä na chronické ochorenie tráviaceho traktu, obličiek, pečene a pankreasu. Ale je super i na uhasenie smädu – vlastná skúsenosť!

Najzápadnejší drevený kostolík Slovenska

Aj tretí deň našej cesty sa niesol v duchu ticha a duchovna. Zdá sa,

Kostol nepoškvrneného počatia Panny Márie v obci Hraničné.

Pokoj, príroda a ticho- tieto tri slová definujú náš trojdňový výlet.



že kamkoľvek sa na severnom Spiši vyberieme, naše kroky prirodzene smerujú k miestam, kde sa človek môže zastaviť, nadýchnuť a precítiť pokoj. Po dvoch dňoch, ktoré sme strávili v chrámoch či na pútnických miestach, nebol výnimkou ani záver našej výpravy. Tentoraz sme navštívili kostol v obci Hraničné.

„Kostol Nepoškvrneného počatia Panny Márie bol postavený v rokoch 1785 – 1787, bol dvakrát renovovaný a naposledy bol prestavaný v 70. rokoch minulého storočia, keď bol otočený o 90 stupňov do predpísanej východno-západnej orientácie. Slúži dodnes, máme v ňom sväté omše,“ predstavil nám starosta obce Miroslav Pokrivčák.

Trojdielna zrubová stavba zaujme fotogenickým zovňajškom, ale i vzácnym vnútorným vybavením, pochádza zo zvyškov starých renesančných a barokových oltárov prenesených z Kostola sv. Mikuláša v Starej Ľubovni, ktorý



Región severného Spiša a Pienin je bohatý na minerálne pramene. Jedným z nich je prameň Ščava v Hraničnom.

bol v polovici 18. storočia opravovaný a vybavený novou výzdobou. Najvzácnejším prvkom dreveného kostolíka v Hraničnom je hlavný oltár, ktorý pochádza z roku 1670. „Zaujímavosťou je aj kazateľnica z poslednej tretiny 17. storočia, sú tu rôzne kartuše, na skle maľované obrazy či Oltár sv. Kríža,“ previedol nás kostolom starosta, ktorý bežne sprevádza návštevníkov. Ak by ste mali záujem o otvorenie kostola,

môžete kontaktovať obec alebo kostolníka, kontakty nájdete na stránke obce či priamo na informačnej tabuli na kostole.

A týmto sa náš výlet skončil. Z tohto kraja sme si odniesli viac, než sme čakali, a pripomenuli sme si, aké vzácne je na chvíľu vypnúť, stíšiť sa a len tak byť. Možno to zažijete aj vy – ak sa rozhodnete prísť a dopriať si chvíľu len pre seba. ♡

Podujatia v regióne

Júl 2025

5. júl – Tatranský Oldtimer 2025

Medzinárodné kultúrno-spoločenské podujatie spojené s výstavou historických vozidiel vyrobených do roku 1945. Súčasťou programu sú koncerty skupiny Sweet Little Chick a Marcely Laiferovej. Miesto: Vyšné Ružbachy

5. júl – Cyrilometodské slávnosti

Sv. liturgia v cirkevnoslovanskom jazyku pri príležitosti sviatku sv. Cyrila a Metoda a folklórny program. Miesto: Skanzen v Starej Ľubovni

14. – 20. júl – Hradné divadlo s pesničkami: O dobrej bosorke Elemire. 19. ročník hradného divadla s pesničkami. Miesto: Hrad v Starej Ľubovni

18. júl – Klenotnica hradu Ľubovňa: Odlesk histórie Sprístupnenie novej stálej výstavy na hrade, dobová módna prehliadka. Miesto: Hrad v Starej Ľubovni

19. júl – Koncert FRAGILE pod hradom Ľubovňa Kultúrne podujatie so skupinou FRAGILE. Miesto: Skanzen v Starej Ľubovni

25. – 27. júl – Hradné slávnosti: Odlesk histórie Vystúpenia šermiarov a sokoliarov, dobová hudba na nádvorí. Miesto: Hrad v Starej Ľubovni

August 2025

2. august – Divoké sedlo

Westernové podujatie. Miesto: Hniezdne

2. august – Dvojkoncert: Zuzana Smatanová a Richard Autner. Hudobné vystúpenie dvoch slovenských interpretov. Miesto: Skanzen v Starej Ľubovni

8. – 9. august – Festival Jarabina:

XX. ročník slávností zvykov a obyčajov.

Miesto: obec Jarabina

10. august – Deň medu

Prezentácia medových výrobkov, prednášky o včelárstve v spolupráci so Zväzom včelárov. Miesto: Skanzen v Starej Ľubovni

15. – 16. august – Stretnutie goralov.

Miesto: Červený Kláštor

23. – 24. august – Farmár: tradície a zvyky

Podujatie zamerané na tradičné farmárske zvyky.

Miesto: Hniezdne

30. august – HEX: Hudbou pre hladné srdcia

11. ročník benefičného koncertu skupiny HEX. Miesto: Skanzen v Starej Ľubovni