

Pokyny pre predplatiteľov na rok 2020

Prosíme otcov duchovných, aby **do konca roka 2019** zistili záujem o predplatné na svojich cirkevných obciach a tiež žiadame veriacich, aby svoj záujem nahlásili u svojich správcov PCO. Jednotlivcov prosíme potvrdiť resp. objednať zasielanie Istiny na domácu adresu taktiež do konca tohto roka.

Nahlásiť počty prosíme tu:

- istina12@gmail.com
- pokladník: Anton Sorokáč - t.č. 0907 083 129

Uhradiť príslušnú sumu podľa počtu kusov je potrebné **do konca roka 2019**

- na účet Istiny - IBAN: **SK92 8330 0000 0024 0156 1588**
- alebo osobne u pokladníka.

Pri platbe na účet prevodom je potrebné do poznámky uviesť meno PCO a počet kusov. Pri platbe šekom potrebujeme, aby ste nám poslali ústrižok ako doklad o zaplatení, pretože vo výpise z účtu sa nám odosielateľ nezobrazuje a teda nevieme, od koho prišla platba šekom.

Ústrižok posielajte

- mailom na: istina12@gmail.com
- na adresu šéfredaktorky: Mgr. Zuzana Petrovajová, PhD.
L. Novomeského 4
085 01 Bardejov
(t.č. 0907 633 243)

Poštové poukážky vám do Istín vkladať nebudeme, pretože vopred nevieme, o aký počet kusov budete mať záujem.

• Cena za 1 kus Istiny ostáva nezmenená, a teda 0,50 €, čiže **predplatné na jeden rok za jeden kus je 6€.**

• **Poštovné na rok** (podľa cenníka Slovenskej pošty platného od 1.7.2019 - podľa počtu kusov a teda váhy zásielky):

1ks - 9€	10-18ks - 22,80€	nad 38ks (balík) - 32,40€
2-9ks - 13,20€	19-37ks - 31,20€	

Prosíme, aby ste dodržali termín nahlasovania a úhrady predplatného, aby mohla Istina v roku 2020 opat' pravidelne vychádzať.

ĎAKUJEME!

Moskva

V dňoch 22.-29.7. 2019 sa 9 mládežníkov rozhodlo odísť na týždeň do Moskvy. Po prilete na letisko Vnukovo nás prepadol ten dlho očakávaný pocit - SME V MOSKVE! A takto sa niesol celý týždeň. Počas štyroch dní sme stihli prejsť toľko miest a pamiatok, že sme tomu sami ťažko verili. Ako prvé sme, samozrejme, navštívili Červené námestie a Kremel'. Chrám sv. Vasilija Blaženého vyzeral presne tak, ako sme si ho predstavovali, bol taký nádherný, ako na obrázkoch z internetu. Toho istého dňa sme sa boli pozrieť aj v Chráme Christa Spasiteľa, kde sa práve slúžilo vsenočné bdenie pred sviatkom sv. Oľgy. Po službe sme sa prešli ku chrámu sv. Spiridona Trimifuntského, kde sme sa poklonili jeho moščam. Po tomto zážitku sme sa prechádzali po Moskve a užívali si atmosféru najväčšieho mesta Európy. Počas ďalších dní sme navštívili miesta ako Novospasský monastier, kde sa nachádza hrobka rodu Romanovovcov, tam nás sprevádzal o. Alexander Haluška; Pokrovský monastier, kde sú mošči sv. Matrony Moskovskej, od ktorých sme si odniesli aj kvietky. Samozrejme sme sa boli pozrieť aj v Trojicko-sergijevskej lavre, kde sme sa poklonili moščam sv. Sergeja Radonežského a mnohých ďalších svätých. Boli sme aj v kélii sv. Sergeja, kde sa mu zjavila Presvätá Bohorodička. Odchádzali sme odtiaľ duchovne posilnení s taškami plnými ikon. Ako jedno z posledných miest sme sa pozreli do Kremľa v Izmajlovo. Pri pohľade na prekrásny farebný Kremel' sme neverili vlastným očiam. Vnútro Kremľa pripomínalo ruskú rozprávku tak, ako ju poznáme, a nám sa nechcelo odísť preč. V Sretenskom monastieri nás už čakal otec Vasilij, ktorý nám ukázal všetky zákutia monastiera a kňazského seminára. Víkend sme strávili v spoločnosti ľudí z rôznych krajín v hoteli Voskresenskoje neďaleko Moskvy. V posledný deň, tesne pred odletom sme opáčili Jelochovský sobor, kde bol pokrstený A.S. Puškin.

Ďakujeme Hospodu Bohu za tento výlet plný duchovných aj kultúrnych zážitkov a hlavne za to, že sme tento týždeň všetci prežili v zdraví a radosti.

S láskou v Christu



Celosvětový sraz pravoslavné mládeže v Rumunsku - ITO 2019 (5.9.2019 – 8.9.2019 Craiova)

Cesta na sraz pravoslavné mládeže začala ve středu 4. září okolo půlnoci. Do rumunského města Craiova jsme dorazili ve čtvrtek 5.9. odpoledne. Přijeli jsme na místo, hned nás ubytovali na internát, dali nám oběd a každý účastník dostal tričko, batoh a jmenovku. Poté jsme se převlékli a vyrazili na náměstí, kde bylo zahájení celého ITO 2019. Slavnostně nás uvítali představitelé pravoslavné církve v Rumunsku, rumunský patriarcha Daniil, starosta města Craiova a mnoho dalších. Byl tam i velmi zajímavý hudební program. Všechno se vysílalo v pravoslavné televizi Trinitas TV.

Páteční den začal společnou modlitbou a postní snídaní. Poté jsme šli do místní školy na workshopy, tam jsme se rozdělili do skupin a vyprávěli jsme jim, jak funguje pravoslavná církev v České republice a na Slovensku.



Po workshopech jsme se vydali na oběd, bylo to vždy ve velkém stanu vedle stadionu (Stadionul Ion Oblemenco v Craiově). Po obědě a prohlídce města, se konala konference „Jednota v duchu a pravdě, všichni jsme jeden kalich“. Když konference skončila, tak se všichni shromáždili okolo stadionu a šli jsme na společný pochod až na náměstí. Tam na nás čekal večerní program a koncert. Nejdříve sme zapálili oheň a poté tancovali folklorní tance. Zakončilo se to zpěvem hymny srazu ITO 2019.

V sobotu brzo ráno jsme vyrazili do rumunských monastýrů. Navštívili jsme celkem tři monastýry, a to Brâncoveni, Bistrita Vâlcea a Horezu, kde jsme se přiložili k ostatkům svatých a měli velmi chutnou domácí večeři. Po cestě zpět jsme navštívili Nekonečný sloup, symbol ITO 2019. Večer byl závěrečný koncert, videoprojekce a slavností ukončení ITO 2019.

Poslední den, neděle 8.9., ráno jsme se vydali do monastýru ve městě Maglavit, kde se konalo posvěcení chrámu a bohoslužba. Chrám se začal stavět před 2. světovou válkou, ale za bývalého režimu byla stavba zastavena a dokončena až v roce 2019. V Rumunsku je tradice, že když se svěť chrám, tak každý, včetně žen, má možnost vejít do oltářní části a políbit prestol. My jsme toho též využili. Pak už nás čekala cesta zpět do Prahy. Po cestě jsme se zastavili ve městě Aradve na farnosti „Gradište“, kde slouží otec Mihai Blaj. Poznali jsme tam jejich pravoslavnou školu a měli večeři. Všichni tam byli moc milí a pohostinští.

Tímto bychom chtěli poděkovat arcibiskupu pražskému a českých zemí, vladykovi Michalovi, že nám požehnal a umožnil být na srazu a otci Milanovi Bílému, že nás tam vzal a měli jsme možnost vidět pravoslavné Rumunsko, seznámit se s kulturou i církví nejen Rumunsko, ale i celého světa. Taky mu děkujeme, že nás bezpečně dovezl. Moc jsme si to užili.

**Kamila Krychfalushii, Alona Krychfalushiy, Petr Kuryltso (žáci Pravoslavné
nedělní školy při Chrámu sv. Cyrila a Metoděje, Praha)
Protojerej Milan Bílý**

Svätiteľ Nektários Eginský, divotvorca 9. november / 22. november

Svätiteľ Nektários sa narodil 1. októbra 1846 v Silivrii, v Thrákií (v dnešnom Turecku). Pri svätom krste dostal meno Anastasios. Sníval o tom a prial si získať kresťanské vzdelanie, ale po ukončení školy bol nútený zostať v rodnej dedine, pretože jeho rodina bola veľmi chudobná. V začiatkoch si našiel prácu u obchodníka s tabakom. Dával mu však veľmi málo peňazí, alebo nič, a zneužíval jeho prirodzenú dobrotu a prostotu. Stávalo sa, že chlapec chodil hladný a v otrhanom oblečení. Keď jeho oblečenie aj obuv bolo potrebné vymeniť, aby sa na ňom nerozpadlo, vtedy sa Anastasios rozhodol napísať list Pánovi. Ved' okrem Neho mu ani nikto iný nemohol pomôcť.

„Christe môj, opýtal si sa ma, prečo plačem. Rozpadol sa mi odev, rozpadli sa mi topánky, prsty mi vychádzajú von a trpím. Teraz v zime je mi chladno. Včera večer som bol pri Parafentovi. Vyhodil ma so slovami, aby som napísal domov, nech mi niečo pošlú. Christe môj, tak dlho pracujem a svojej matke som neposlal žiadne peniaze. Čo mám robiť? Ako budem žiť bez odevu? Zašívam, prišívam, ale trhá sa. Odpusť mi, že Ťa obťažujem. Kláňam sa Ti a uctievam Ťa. Tvoj služobník Anastasios.“

Položil list do obálky, zalepil a napísal meno príjemcu:

„Pre Pána nášho Isusa Christa. Na nebesia.“

Keď s ním utekal na poštu, stretol ho istý muž, obchodník zo susedného obchodu, ktorému sa bosého chlapca ulútos-

tilo a opýtal sa ho:

– Kam bežíš, Anastasios?

– Na poštu poslať list.

– Ak chceš, vezmem ti ho na poštu, pretože idem týmto smerom, – odpovedal muž.

Anastasios mu s radosťou odovzdal list. Muž sa zadíval na obálku prekvapený a udivený čítal:

„Pre Pána nášho Isusa Christa. Na nebesia.“

Zo zvedavosti otvoril obálku, a keď prečítal obsah listu veľmi sa čudoval. Rozhodol sa, že kúpi topánky a pošle ich chlapcovi. Zabalil ich a na balík napísal:

„Odosielateľ: Pán náš Isus Kristus. Príjemca: Anastasios.“



Anastasios miloval asketický život a stal sa poslušníkom v monastieri Nea Moni, kde prijal mníšsky postrih s menom Lazar. Neskôr bol rukopoložený na diakona s novým menom Nektários. 23. marca 1886 bol diakon Nektários rukopoložený na kňaza a začal slúžiť v chráme sv. Mikuláša v Káhire. Čoskoro mu bola udelená hodnosť archimandritu. Neskôr sa stal učiteľom a kazateľom. Raz sa aj stalo, že pracovník školy, ktorý sa stal o upratovanie, ochorel a mal veľký strach, že ho kvôli tomu prepustia z práce. Keď sa však vrátil po chorobe do práce, zistil, že po celú tú dobu niekto namiesto neho odvádzal jeho prácu. Ukázalo sa, že to bol vladyka Nektários, ktorý tajne upratoval školu, aby si nikto nevšimol neprítomnosť chorého zamestnanca školy. V roku 1904 vladyka Nektários založil na ostrove Egina ženský

monastier Svätej Trojice. Na svoje vlastné náklady sa mu podarilo zakúpiť nevelký pozemok, na ktorom sa už skôr nachádzal zabudnutý a polorozpadnutý monastier.

Raz sa na vладыku obrátila s prosbou o pomoc jedna chudobná a stará žena. Povedala mu, že na jej olivovník prilietali červené mušky, ktoré ničia lístie stromu a prosila ho, aby požehnal strom. Keď vладыka prežehnal olivovník svätým krížom, zo stromu vzlietol oblak mušiek a odletel preč.

Duchovné deti starca rozprávali, že vďaka modlitbám starca Nektária sa na ostrove zlepšili nielen podmienky pre život, lebo prestali lúpeže a prepadávanie, ale zmenilo sa k lepšiemu aj počasie. Nejedno poľnohospodár sa obracal s modlitebnou prosbou k starcovi, o pomoc v čase sucha, a potom na príhovor vладыku Nektária prichádzal na zem a na ich úrodu blahodätný dážď. Podľa svedectva monašiek mnohí z veriacich ctili vладыku Nektária už za jeho života ako svätého. Hovorili, že počas modlitby doslova celý žiaril. Jedna z monašiek bola dôstojnou uvidieť, ako sa vладыka Nektários počas modlitby celý premenil (do svetla).

Hovorila, že v okamihu, keď sa modlil s pozdvihnutými rukami k nebu, bol na dve piade nad zemou, a jeho tvár bola celá premenená ako tvár skutočného svätca. Monaška Evangeline o svätom Nektáriovi v spomienkach rozprávala: „bol ako beztelesný, celý svietil, mal pokojnú a miernu tvár.“

Bol plný lásky ku všetkým, pokorný, súcitný a milostivý. Bol človekom, ktorý miloval mlčanie. Starca Nektária vystihovala nielen nekonečná dobrota a láska k ľuďom a všetkému živému okolo neho, ale aj neobyčajná prostota.

V septembri roku 1920 sa sedemdesiatročný stavec v sprievode dvoch

monašiek vybral do nemocnice v Aténach. Zachovalo sa svedectvo nemocničných pracovníkov o tom, že obvazy, ktorými bol preväzovaný stavec, vydávali neobyčajnú vôňu.

Keď telo zosnulého začali prezliekať, jeho košeliu náhodne položili na posteľ, kde bol uložený jeden úplne paralyzovaný pacient. Tu sa stal zázrak, keď sa tento chorý pacient v rovnakom okamihu úplne uzdravil. Obyvatelia gréckeho ostrova Egina boli na príhovory spravodlivého ochraňovaní od bombardovania v čase nemeckej okupácie počas 2. svetovej vojny. Po vojne bývalý nemecký vojenský veliteľ Atén priznal, že vojenský letci, ktorí leteli bombardovať ostrov Kréta, keď prelietali nad ostrovom Egina, tak ho nevideli (bez ohľadu na to, že viditeľnosť bola dobrá a nebola žiadna oblačnosť).

Chrámová pivnica monastiera, kde bol pochovaný svätiteľ Nektários, bola niekoľko ráz po pohrebe otváraná a ľud sa mohol presvedčiť o netlejúcosti jeho svätých ostatkov. Dokonca aj kytička fialiek, ktoré do rakvy pri pohrebe položilo jedno dievčatko, nebola napadnutá tlením. Na príhovory a modlitby sv. Nektária bolo vykonaných nespočítateľné množstvo znamení Božej milosti.

Čiastočka svätých ostatkov (mošči) tohto novodobého svätca, je uložená v chráme v obci Bežovce, ktorému tu je zasvätený aj chrám. Je možné sa im pokloniť, vzdať úctu a poprosiť o pomoc v telesných, či duchovných trápeniach.

Zdroj: orthodoxia-bezovce.estranky.sk/
Akafist svätému Nektáriovi, metropolitovi pentapolskému, eginskému divotvorcovi – Misijná PCO Zemplín, 2016

Spracovala: Mgr. Zuzana Sadilková



Cirkev pripomína ľuďom, že sú predurčení k rodinnému životu

Metropolita Volokolamský Ilarion (Alfejev)

V posledných rokoch sa spoločnými silami vlády Ruskej Federácie, Pravoslávnej cirkvi a masmédií podarilo značne znížiť počet potratov. Nič to nemení na tom, že až doteraz je počet potratov stále veľmi vysoký. Je to viac ako pol milióna stratených životov za jeden kalendárny rok. Aby sme mohli takýto komplikovaný problém riešiť, je potrebné vytvárať podmienky na normálny život pre dieťa, pre matku a pre rodinu ako celok. Preto každá pomoc v tejto oblasti, ktorá by viedla k zlepšeniu stavu, ktorý je teraz, je vítaná.



Ďalej, keď sa pozrieme na štatistiku rozvrátených rodín, tak najmenej je to v regiónoch, kde žijú prevažne moslimovia (pozn. regióny Ruska, kde žijú ľudia hlásiaci sa k islamu). Je očividné, že islam teda vplýva na rodinu tak, že počet rozvodov sa v takýchto regiónoch zminimalizoval. Taktiež regióny, kde dominuje toto náboženstvo, sú lídrami v počte novonarodených detí. Takáto štatistika je spojená s rodinnou etikou, ktorá v islame dominuje vo všetkých oblastiach, počínajúc od duchovenstva a končiac samotnými členmi rodiny. Cirkev pripomína ľuďom to, že sú predurčení k rodinnému životu, a matka k materstvu. Cirkev nepoužíva nejaké prostriedky, ktoré by človeka k niečomu takému mohli donútiť tak, ako je to v islame, kde stále platí nejaká tradičná štruktúra, ktorá bola aj v Rusku až do revolučných čias. V tom je práve rozdiel medzi islamom a kresťanstvom. Kresťanstvo počíta vo všetkých prípadoch len s dobrovoľným rozhodnutím človeka, kdežto islam s niečím takým neráta.

Na základe mojich dlhoročných pastierskych skúseností môžem povedať, že svadba v chráme (Vinčánije) nie je všeliekom na manželenskú neveru a ani na iné problémy, ktoré by mohli v rodine časom nastať. Rodinný život je predovšetkým veľkým podvihom a zachovanie manželskej vernosti počas celého spoločného života si vyžaduje vynaloženie obrovského úsilia od všetkých členov rodiny. Vlastne by som povedal, že v tomto prípade nezáleží na tom, či sú zobrať alebo nie. Samozrejme, že samotné vinčánije v chráme je prijatím zodpovednosti a dávanie si vzájomného sľubu pred Bohom o tom, že partneri si budú verní celý život. Tento sľub je porovnateľný s mníšskym sľubom, ktorý sa nemôže porušiť. Bohužiaľ vidíme, že každá životná kapitola sa píše inak.

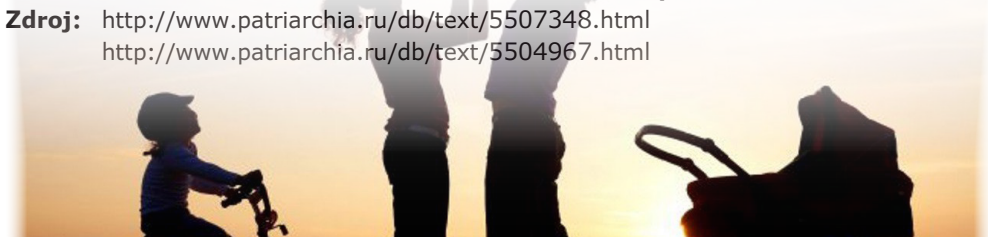
Preto sa stáva, že aj v pravoslávnej rodine prichádza k rozvodu. Je to tak aj preto, že mladí ľudia často vstupujú do manželského zväzku bez toho, aby zvážili všetky pre a proti, a navzájom sa poriadne spoznali. Takáto rodina sa rýchlo rozpadne, bez ohľadu na to, či mali svadbu v chráme alebo niekde na úrade. Neskôr tí istí mladí ľudia vstupujú do nového vzťahu, kde sa už snažia neopakovať tie isté chyby a práve tento vzťah sa javí už viac zrelší a je schopný prežiť. Svätá tajina manželstva predstavuje pre každého obrovskú mieru zodpovednosti nie len pred partnerom, ale aj pred cirkvou. Okrem toho,

вždy keď my кнџази alebo бискупи собџаџише двох лџудџ, так им припомџнаме, же сџ су повинни даџ џивот толџкџм деџџом, колџко им поџше Бог. Toto je veľmi vџážna a nџroĉnџ poџiadavka na ĉloveka. No my svjaŝĉennici musџме тџџо skutoĉnosť vџџdy svojej pastve припомџнаџ.

Преĉо vlastne nazџvame vinĉџnija v ĉrџame tajinou? Pretoже to nie je len nejakџ obrad alebo rituџl. Je to akt, kedy na danџch dvoch лџудџ schџdza Duch Svџtџ. A tajina sa deje preto, aby лџудia dostali poџehnanie od Hospoda Isusa Christa. Tџto tajina si vyџaduje aj dџleџitџ prџpravu tak, ako aj tajina krstu. Rozprџvame sa o tom, akџ je ich vzџajomnџ vzťah a ich vzťah ku Christovej cirkvi. Keby to tak nebolo, tak z vinĉџnija by sa stal len spomџnanџ rituџl, zmysel ktorџeho by ostal za zatvorenџmi dverami aj pre potencionџlnych novomanџelov. Preto nџstojџме na potrebe katechizџcie, rozhovoru eџŝe pred samotnџm uzavretџm slџubu manџelstva. Keď sa pџtate akџ dlhџ by mala byџť tџ katechizџcia, tak je to rџzne. Zџvisџ to predovŝetkџm od toho, ako hlboko je ĉlovek veriaci, ĉi vie do ĉoho ide, ĉo od manџelstva mџже ĉakaџť. Spasi Hџsposdi!

Spracoval: Alexander Hriĉko

Zdroj: <http://www.patriarchia.ru/db/text/5507348.html>
<http://www.patriarchia.ru/db/text/5504967.html>



Лавочка

Тиха, деревяна
 Під муром чекаџ терпезливо сама
 На сполочника - друга
 Што приџде оддыхнути
 Погласкати тепле дерево
 Руков зробленов
 Пошептати сны тайны
 Або на заранџ вшелџякџ планы
 Вискаржџти ся з болџв, жажды
 Похвалити ся успџхом каждым
 Поспоминати на добры часы
 Потџшыти ся з красы
 Радость виспџвати,
 Жаль выплакати
 Проблем вирішыти
 День спочџвком закінĉити
 Лем так без словка посџдџти
 Або єднџм вздыхом чутџ одкрити
 Спокџйниџть толкувати
 Гџвџзды раховати

Дрџбнџй додж послухати
 Сусџдџв поздравити
 Богу за милость подџяковати
 Вџрна, споляглива
 Під муром чекаџ на друга -
 лавочка готова каждую сповџдь прияти

Людмџла Шандалова



Pozadie cyrilometodskej misie

V minulom článku sme spomínali aj cyrilometodskú misiu, ktorej sme sa chceli venovať v tomto článku. Čo sa týka na Slovensku, tak istotne vieme o tejto misii aspoň základné informácie, ktoré si myslíme, že tu spomínať nemusíme, ale pokúsime sa priblížiť pozadie, resp. rôzne iné okolnosti a činitele, ktoré túto misiu ovplyvňovali. Čo sa týka samotnej misie, tak väčšinou si ľudia myslia, že na Veľkú Moravu v roku 863 prišiel len Cyril a jeho brat Metod. Nie je tomu úplne tak preto, lebo misiu sprevádzalo množstvo pomocníkov, ktorí napomáhali šíreniu do okolia. Mnoho lingvistov, zapisovateľov, ľudí učných v právnych vedách a mnoho iných pomocníkov. Čo sa týka svätých bratov, tak vieme o ich predošlom pôsobisku pri Chazaroch na území Chazarského kaganátu. Od cisára Michala III. dostávajú list, že keď skončia misiu pri Chazaroch, tak by ich chcel vyslať na misiu ku Slovanom. Treba povedať, že v živote Cyrila Konštantína sa spomína, že boli v stave, kedy im sily ubúdali a cítili sa veľmi vyčerpaní a ďalšia misia bola pre nich veľmi ťažká. No nakoniec, chvála Bohu, prijali toto poslanie a s Božou pomocou sa vydali na cestu.



Samotná misia priniesla mnoho nepríjemností, keďže tu boli spory s „latiníkmi“, ako sa to spomína aj v živote sv. Cyrila Konštantína. Podľa historických faktov je jasne vidieť, že latiníci vôbec neboli nadšení z ich príchodu. Cyril a Metod s nimi prichádzali do rôznych polemík, kde sa jednak snažili im vysvetliť nesprávne chápanie a učenie, že sv. Duch vychádza z Otca aj zo Syna, čo je samozrejme heréza. To je jedna z dogmatických odlišností medzi pravoslávnu a rímskokatolíckou cirkvou.

Latinskí resp. franskí kňazi na nich chodili donášať do samotného Ríma svojmu



patriarchovi, môžeme povedať pápežovi. Chodili za ním so sťažnosťami a dosť ostrou kritikou voči pôsobeniu Cyrila a Metoda na Veľkej Morave. Pápeži, ktorí v tom čase pôsobili, boli Martin I., Hadrián II. a Ján VIII. Ján VIII. je jeden z pápežov, ktorého sme spomínali aj v predchádzajúcom článku. Z jeho života je zaujímavé to, že v jeho liste sv. patriarchovi Fótiovi napísal: „Každý, kto sa opováži vyznávať filioque, nech je prirovnaný k Judášovi.“

Pápeži boli zo začiatku zhovievaví, ale neskôr sa objavilo mnoho komplikácií, ktoré dvom gréckym bratom spôsobovali.

Čo sa týka spomínaného Ríma, vidíme tu nezrovnalosti v interpretácii historických spisov zo strany západných autorov. Ide o príchod svätých bratov do Ríma k pápežovi. Západní historici v tom vidia to, že to bol absolútny prejav toho, že pápež je hlavou celej všeobecnej Cirkvi. No v skutočnosti, ako aj dodnes, je to v Pravoslávnej cirkvi zaužívané, že sa jednoducho jednalo o prejav úcty. Keďže Veľká Morava geograficky spadala pod riadenie Rímskeho patriarchátu. V zmysle riadenie, ako pod spravovanie rímskeho biskupstva podľa územia. Svätí bratia samozrejme nechceli zasahovať do tohto územia bez požehnania pápeža, ktorý, dá sa povedať, bol jeho správcom.

Čo sa týka ďalších vzťahov medzi latinským kňazstvom a svätými bratmi, uberalo sa to čím ďalej, tým horšou cestou. Napríklad je hanbou v dejinách rímskej cirkvi, že sa sama podieľala na väznení jedného z bratov. Dokonca o tom vedel aj pápež Hadrián II., ktorý si s franskými kňazmi písal list a nariadoval ho stále väzniť, a až neskôr sa ho rozhodli prepustiť.

Doteraz je v historiografických spisoch zaznamenaný fakt, že posledný pápež počas ich misie, Štefan V., uvalil na nich anatému. To znamená v zmysle exkomunikácie z cirkevného spoločenstva. Dodnes táto anatéma nebola sňatá a neskôr, v roku 1989, ich rímsky pápež vyhlásil za spolupatrónov Európy. Čiže o hrdom hlásení sa k tejto misii Západom a ich vrelej pomoci v tejto veci tu nemôže byť ani len zmienky.

Čo sa týka smrti sv. Cyrila Konštantína, 14. februára 869, je zaujímavý posledný rozhovor svätých bratov. Cyril prosil svojho brata, aby dokončil Bohu blahé dielo - misiu medzi Slovanmi. Vravel mu, že vie, že miluje horu a že mu chýba, ale len nech dokončí toto dielo. Táto „hora“ bola hora Olymp v Grécku, kde sa sv. Cyril veľmi rád chodil modliť a očividne k tomuto miestu mal veľký citový vzťah. Metod vedel, že mu chýba domov a že by sa chcel veľmi vrátiť, ale ešte nedozrel čas, keďže práca ešte nebola hotová. Za ich obrovskú obeť by sme mali byť veľmi vdáční, vážiť a ceniť si krásne cyrilometodské dedičstvo, ktoré v našej Cirkvi je zachované do dnešných dní. Predovšetkým doniesli písmo a živú, správne chápanú vieru. Vďaka tomuto písmu vznikol cirkevnoslovanský jazyk, v ktorom slávime Boha tak, ako nás to oni učili, tak, ako to učí Pravoslávna cirkev. Je už iba na nás, či tomu budeme venovať pozornosť a učiť sa ho, alebo to jednoducho odignorujeme.



Spracoval: Marián Fed'ó

Zdroj: Šafin, J.: Spor o dedičstvo Cyrilometodská misia medzi Východom a západom, Košice 2012.

Otázka:

Dobrý deň. Chcela by som sa spýtať, či sa niekde spomína výzor Isusa Christa. Myslím tým, ako vyzeral, či bol vysoký ako to je zobrazované, alebo o Jeho výzore nie sú žiadne informácie? Ďakujem."

Lenka

Odpoveď:

„Milá Lenka, o vonkajšom výzore Isusa Christa napísal raz článok Mgr. Pavel Tkáč v časopise Odkaz sv. Cyrila a Metoda č. 1. roč. L/2004. Z tohto článku Ti uvediem zopár najdôležitejších myšlienok a svedectiev v skrátenej forme: „Svätí evanjelisti, popisujúci život Isusa Christa, nikde nehovoria o zovňajšku Spasiteľa a nezanechali ani všeobecnú predstavu o jeho tvári... Nedostalo sa k nám Jeho životné zobrazenie. Je známe, že Jeho tvár sa zázračne odrazila na plátne (nie turínskom)... Tí, ktorí videli Jeho rukou nenamaľovanú tvár, mali pred Ním hlbokú úctu. Prvé, čo prekvapovalo na ikone, boli oči Spasiteľa. Živé, lesklé, prenikali každého, kto sa približoval k obrazu. Akoby vydávali svetlé lúče. Nech už stojaci stál na akomkoľvek mieste, mal pocit, že sa Spasiteľ díva na neho akýmsi prívetivým a nežným pohľadom. Vlasy tmavé, takmer čierne padajú zo stredy zo širokého a dosť veľkého čela po oboch stranách tváre. Zakrývajú uši, spájajú sa s bradou. Nos je rovný, trochu dlhý, ale proporcionálny: fúzy takmer zakrývajú vrchnú peru, ale spodná pera je úplne odkrytá, takže je dobre vidieť prekrásne vykrojené pery. Tento obraz mal v sebe niečo nadprirodzené. Mnohí maliari a ikonopisci, keď videli tento obraz, svedčili, že v žiadnom prípade nebolo možné dosiahnuť taký efekt, že nie je takých farieb, s ktorými by bolo možné znázorniť farbu svätého obrazu. V r. 944 sa gréckemu cisárovi Konštantínovi Portfigenetovi podarilo preniesť nie rukou namaľovaný obraz z Edesy do Carihradu. Ale v r. 1204 bol Carihrad vyplienený križiakmi. Nie rukou maľovaný obraz bol ukoristený a loď, ktorá niesla tento vzácny poklad sa potopila v Marmarskom mori. Zdalo sa, že svet stratil jedinečné svedectvo o vonkajšom výzore Spasiteľa. Ale kresťania, ktorí pozorne sledovali každé slovo o Spasiteľovi, uchovali podanie, ako vyzeral Isus Christos. Autoritatívny cirkevný historik Nikefor Kallist, žijúci a píšuci v 14. storočí, pozorne zbieral a študoval dielo svojich predchodcov vo svojich Cirkevných dejinách. Takto opisuje výzor Spasiteľa: „Hľá, zobrazenie Isusa Christa, o ktorom sme sa dozvedeli od starovekých ľudí a ktoré možno urobiť v opise, ktorý je vždy nedokonalý. Jeho tvár sa vyznačovala krásou a výraznosťou. Vlasy rusé, nie veľmi husté a ľahko zvlhnené; obočie čierne, ale nie celkom okrúhle. Počerné a živé oči sú nevysloviteľne príjemné. Nos mal dlhý, bradu rusú a dosť krátku, ale vlasy na hlave mal dlhé. Isus Christos sa nikdy nestrihal, žiadna ruka sa nedotkla Jeho hlavy okrem ruky Jeho Matky, a to iba vtedy, keď bol ešte Dieťaťom. Hlavu mal trochu naklonenú a preto sa Jeho vzrast zdal nevysoký. Farba Jeho tváre bola takmer pšeničná, ako keď pšenica začína dozrievať. Jeho tvár nebola okrúhla, ani pretiahnutá. Veľmi sa podobal na Svoju Matku, zvlášť dolnou časťou tváre, ktorá bola ľahko rumenná. Jeho vzhľad prezrádzal dôležitosť, múdrosť, krotkosť a milosrdenstvo. Nakoniec sa vo všetkom podobal na Božskú a nepoškvrnenú Svoju Matku“. Zachovali sa aj iné svedectvá. V liste cisárovi Teoflovi o svätých ikonách, ktoré sa pripisujú ctihodnému Jánovi Damaskinovi, teológovi a spisovateľovi z 13. storočia sa píše, že Spasiteľ a náš Boh, Ktorý sa stal človekom skrze Svätú Pannu a Božiu Matku Máriu „spolu s telom a krvou mal rozumnú dušu, mal telo, a zovňajšok podobný nášmu, veľmi mnohými črtami sa podobal na Svoju Matku a mal postavu Adama“. V liste sa hovorí, že cisár Konštantín prikázal zobraziť Isusa Christa tak, ako ho popisovali starodávni historici: ctihodný, usporiadaný vzhľad,



vysoká postava trochu naklonená, obočie zvráštené, nos rovný, vlasy kučeravé, brada čierna, tvár pšeničnej farby - ako u Matky, prsty dlhé, hlas zvučný. Veľmi podobne je opísaný Isus Kristus v liste Publia Lentula, ktorý bol vymenovaný za judského prokonzula za panovania kráľa Herodesa. Tento list sa stal známym v 12. alebo 9. storočí. Píše sa v ňom toto: „V súčasnej dobe sa u nás objavil a teraz ešte žije človek veľmi ctihodný, menom Isus Christos. Kriesi mŕtvych a

lieči všetky choroby a neduhy. Je vysoký a urastený, jeho pohľad je vážny a výrazný tak, že hľadiac na neho, nemožno ho nemať rád, no súčasne sa ho musíš báť. Vlasy na hlave sú hroznového, vinohradného lesku, po uši bez lesku a hladké, od uši po plecيا padajú svetlými vlnami a pod plecيا. Na hlave sa rozdeľujú na dve strany podľa zvyku nazorejcov. Tvár je hladká a čistá, na tvári niet škvrn. Líca sú pokryté nehumým rumencom. Pohľad je ctihodný a príjemný, nos a ústa sú pravidelné. Brada je dosť hustá a tej istej farby ako na hlave, rozdeľuje sa na dve časti. Oči hlboké a veľmi lesklé. Pri karhaní a výčitkách je strašný, v poučeníach je láskavý a milý. Výzor je prekvapujúco príjemný, ale zároveň dôležitý. Nikdy ho nikto nevidel smiať sa, ale videli ho plakať. Jeho vzrast je vysoký, ruky sú dlhé a rovné. Je najkrajší z ľudí“. Nie je nám známe, kto je tento judský prokonzul Lentulus, ktorému sa list pripisuje... Z antickej doby pochádza zvyk zobrazovať Isusa Christa v dlhom plášti - chitóne, s dlhými vlasmi, s nevelkou rozdelenou bradou. Takto je Spasiteľ zobrazený už na ikone pochádzajúcej z 2. stor., ktorá sa zachovala v rímskych katakombách... Telo Bohočloveka bolo neobyčajne krásne, ako o ňom spieval prorok Dávid: „Zo synov ľudských najkrajší“ (Žalm 44,2). Ale táto krása nedávala ľuďom ten dojem, aký obyčajne vyvolávajú krásne tváre a telá. Christovo Telo liečilo všetky utrpenia, telesné i duševné. Akou vlastnosťou bolo preniknuté, takú vlastnosť aj priňášalo. Odovzdávalo obyčajne Božiu milosť všetkým, ktorí sa na Neho dívali a všetkým, ktorí sa Ho dotýkali. Aj mužom i ženám. Je to Božské Telo, o ktorom sám Christos vydal svedectvo: „Kto je moje Telo a pije moju Krv, prebýva vo mne a Ja v ňom“ (Ján 6, 54,56). Keď Božské Telo vstalo z mŕtvych, nehľadiac na všetky ľudské prekážky preniklo cez jednoliatu, hrubú klenbu jaskyne. Kameň zostal privalený, pečať nedotknutá. Stráž, postavená pri vchode, nevidela ani samotné zmŕtvychvstanie, ani samého Vzkrieseného. Po vzkriesení Božské Telo preniklo cez zatvorené dvere k apoštolom. Nepoznali Ho ani dvaja učeníci, idúci do Emauz. Spoznali Ho až pri lámaní chleba, ale vtedy sa stalo neviditeľným. Všetci apoštoli videli, ako sa toto Telo oddeľuje od zeme a začalo sa vznášať a skoro zmizlo vysoko v nebi, v nedosiahnuteľnej výške.“ Na záver ešte jedna myšlienka zo svätootcovskej literatúry, že vonkajším výzorom Isusa Christa sa nemáme zaoberať príliš veľa a príliš podrobne, aby sme nepadli do prílišnej zvedavosti. Ako to vidno z Evanjelia, máme sa zaoberať najmä Jeho vnútornými vlastnosťami, skutkami a slovami. To, čo naozaj potrebujeme vedieť o zovňajšku Isusa Christa, to nám najlepším spôsobom ukazujú pravoslávne ikony. Tie zobrazujú vonkajší vzhľad Isusa Christa spoločne s Jeho vnútornými vlastnosťami, vďaka čomu sú pre nás zobrazením, učením, povzbudením aj vzorom.

S láskou v Christu

jerej Štefan Pružinský

Zdroj: archiv.bpmethodox.sk/index1.php?go=otazky/pravoslavie/vyvor_christa/vyvor_christa

Aktuálne premietania filmu Volanie

Bratislava – Kino Lumière
(Slávnostná distribučná premiéra)
Špitálska 4
28.10.2019 (pondelok)

Bratislava – Kino Mladosť
Hviezdoslavovo nám. 17
31.10.2019 (štvrtok)

Košice – KINO ÚSMEV
Kasárenské námestie 1
03.11.2019 (nedeľa)

Jihlava – DKO Ltd.
(Svetová premiéra)
Tolstého 1455/2
25.10.2019 (piatok)

Levice – FK Otáznik
Andrea Sládkoviča 2
30.10.2019 (streda)

Poprad – FK Poprad
Námestie sv. Egídia 43/86
04.11.2019 (pondelok)

Prešov – FK Pocity
Mestská Oáza, Okružná 59
05.11.2019 (utorok)

Bardejov – Kino Žriedlo
Bardejov
Bardejovské Kúpele
05.11.2019 (utorok)

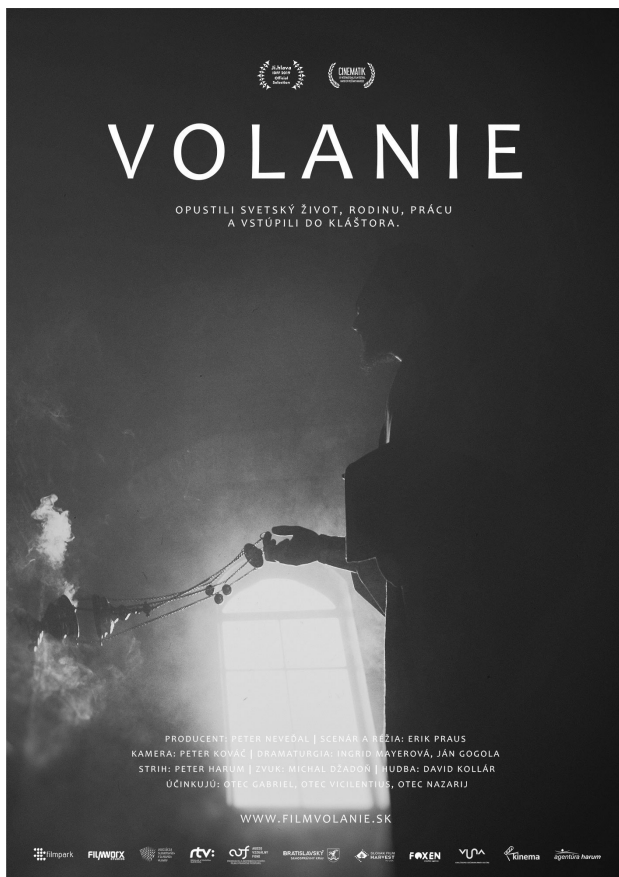
Svidník – FK Podduklianské
stredisko
06.11.2019 (streda)

Humenné – Kinoklub Fajn
Gorkého 1555/1
07.11.2019 (štvrtok)

Spišská N. Ves – FK KMC pri kine Mier
Šafárikovo námestie
12.11.2019 (utorok)

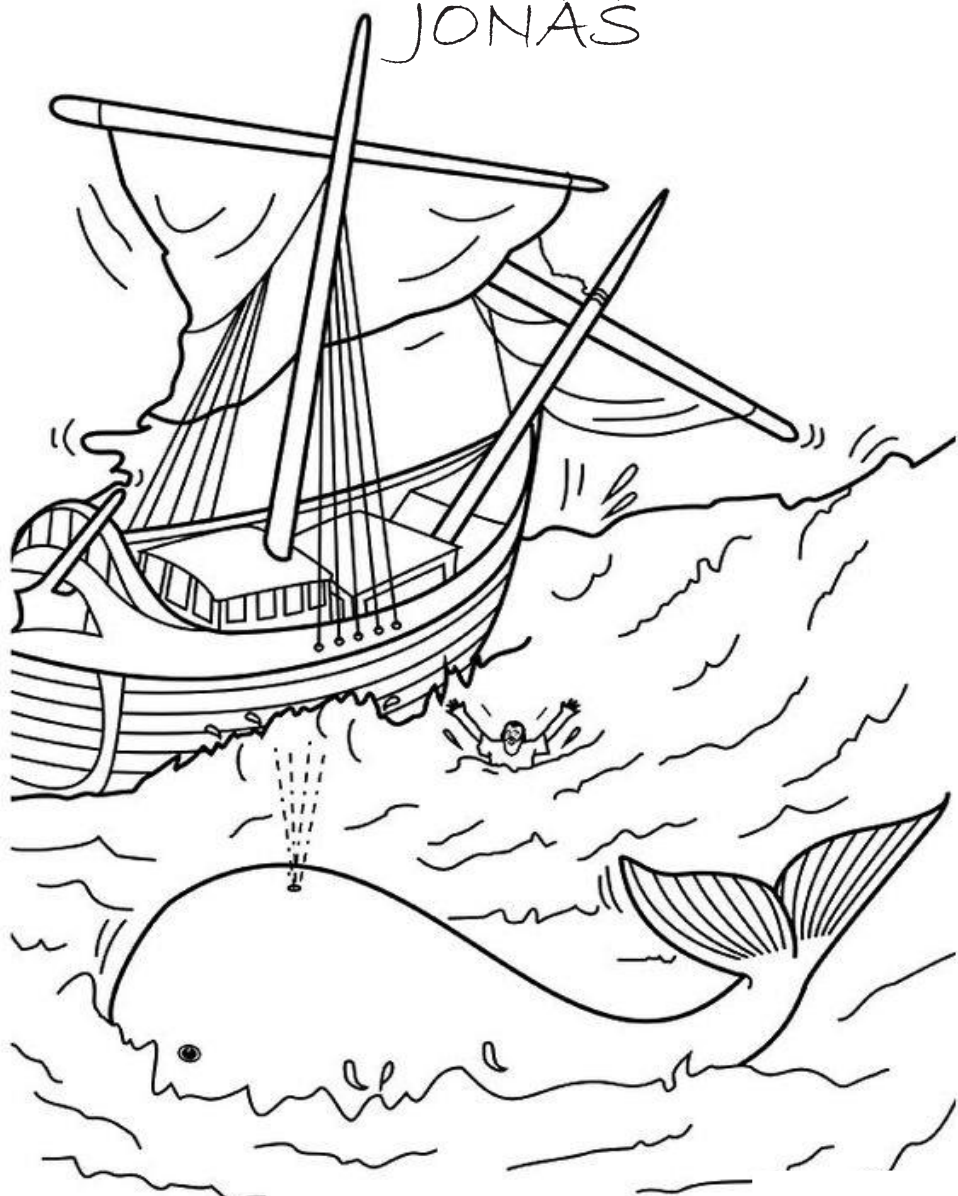
Modra – Kino Mier
Kalinčiakova 4
14.11.2019 (štvrtok)

<https://filmvolanie.sk/>



OVEČKA 99

JONÁŠ



JONÁŠ

Boh povedal Jonášovi: „Chod' a varuj ľudí v Ninive, že zničím ich mesto, ak neprestanú robiť zlé skutky.“ Jonáš sa však bál a namiesto toho nastúpil na loď, ktorá išla úplne opačným smerom, Jonáš sa snažil utiecť pred Bohom.

Ale Boh spôsobil na mori strašnú búrku. Námorníci dostali veľký strach, báli sa, že sa ich loď potopí. Jonáš vedel, že búrku privolať Boh a poznal aj jej príčinu. Ľudia na palube začali vyhadzovať náklad do vody, aby odľahčili loď, ale bolo to zbytočné. Námorníci sa hádali medzi sebou, kto je na vine. Žreb padol na Jonáša. „Povedz nám, prečo nás stihla táto strašná búrka?!“ Jonáš odvetil: „Áno, ja som na vine. Snažil som sa utiecť pred Bohom, nikdy som nemal nastúpiť na palubu tejto lode. Teraz ma musíte hodiť do mora a Boh odoženie túto búrku preč.“

Keď námorníci hodili Jonáša do mora, búrka skončila a ľudia na lodi boli v bezpečí. Jonáš sa však v mori potápal hlbšie a hlbšie. Zrazu sa pod ním objavil veľký tmavý tieň. Bola to veľká ryba, ktorá prišla a prehltila Jonáša. Jonáš sa dostal celkom dole, až do žalúdka ryby.

V bruchu ryby strávil tri dni a tri noci, kde sa modlil a spieval Bohu. A Pán Boh na Jonáša nezabudol. Na tretí deň zariadil, aby ryba vyplula Jonáša na morský breh. Pán oslovil Jonáša po druhý raz. Povedal mu: „Teraz chod' do Ninive a povedz ľuďom, že som videl ich hriechy.“ Tentoraz Jonáš poslúchol. Varoval ľudí a oni priznali, že ich životy boli plné zlých vecí. Kajali sa, postili a prosili Boha o odpustenie. A tak Boh odpustil všetkým ľuďom v Ninive a ich mesto nezničil.

Jonáš sa však tomu čudoval, čakal, že Boh mesto zničí. Vyšiel za hradby mesta a posadil sa na úpäti vrchu. A Pán Jonáša poučil. Tesne vedľa neho zrazu vyrástol strom. Jonáš zaspal v jeho tieni. No keď sa zobudil, zistil, že strom vyschol. Bolo mu to ľúto. Vtedy mu Boh povedal: „Jonáš, ty máš súcit so stromom. A ja nemám mať súcit so všetkými tými ľuďmi, s deťmi, ich rodičmi a so zvieratami v Ninive? Stvoril som ľudí a starám sa o nich.“ Vtedy si Jonáš uvedomil, že Boh je dobrý a má všetkých ľudí i zvieratá rád.

Učíme sa cirkevnoslovanský jazyk (CYRILIKU)

Т, т Т, т

Т т

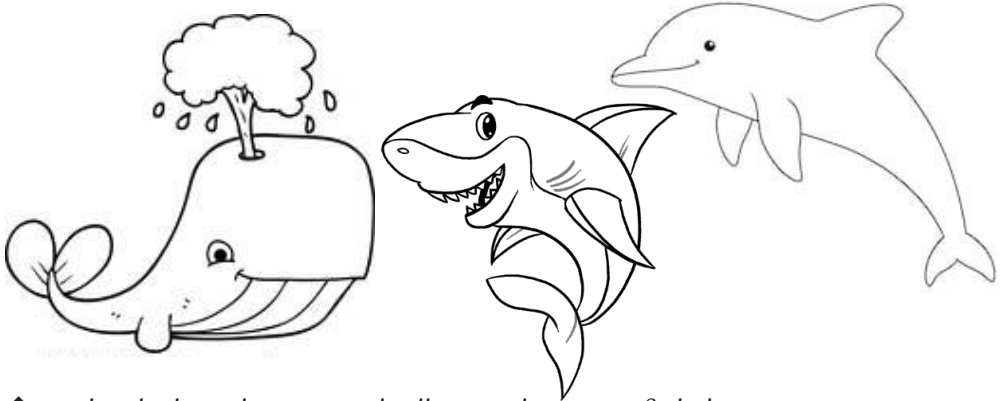
Т т

SLOVNÍČEK

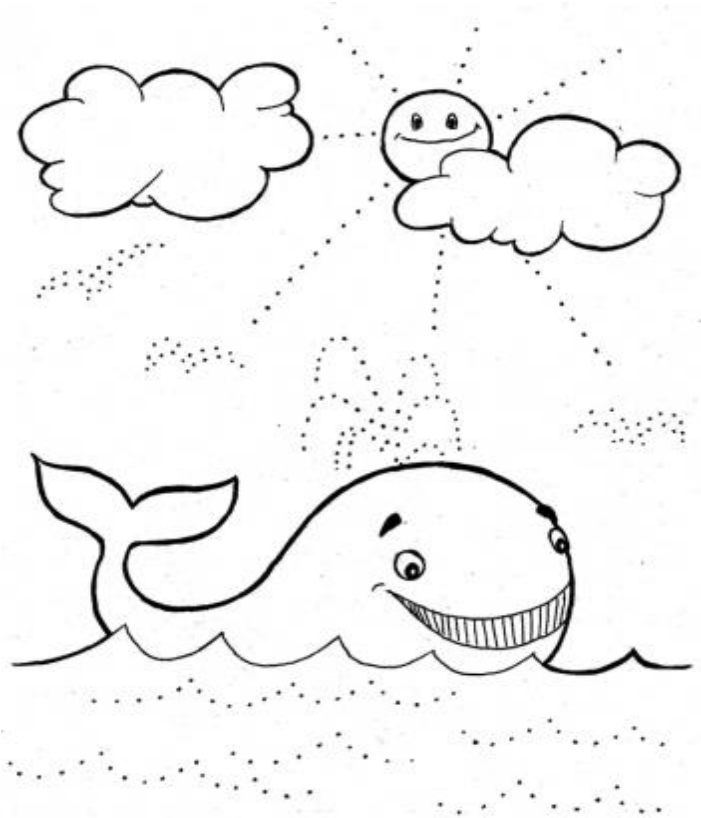
SLOVO	VÝSLOVNOSŤ	VÝZNAM
ТА́ЙНА/ТА́ИНСТВО	tájna / táinstvo	sviatosť, tajomstvo
ТВО́РИЦА	tvoréc	Stvoriteľ, tvorca
ТРИ́ЖДЫ	tríždy	trikrát
ТРОПА́РЬ	tropár (mäkký znak)	tropár, krátka oslavná pieseň Božích skutkov a skutkov svätých
ТРУ́ДЪ	trúd	námaha, práca
ТУ́НЕ	túne	zdarma, zadarmo

Úlohy pre škôlkarov

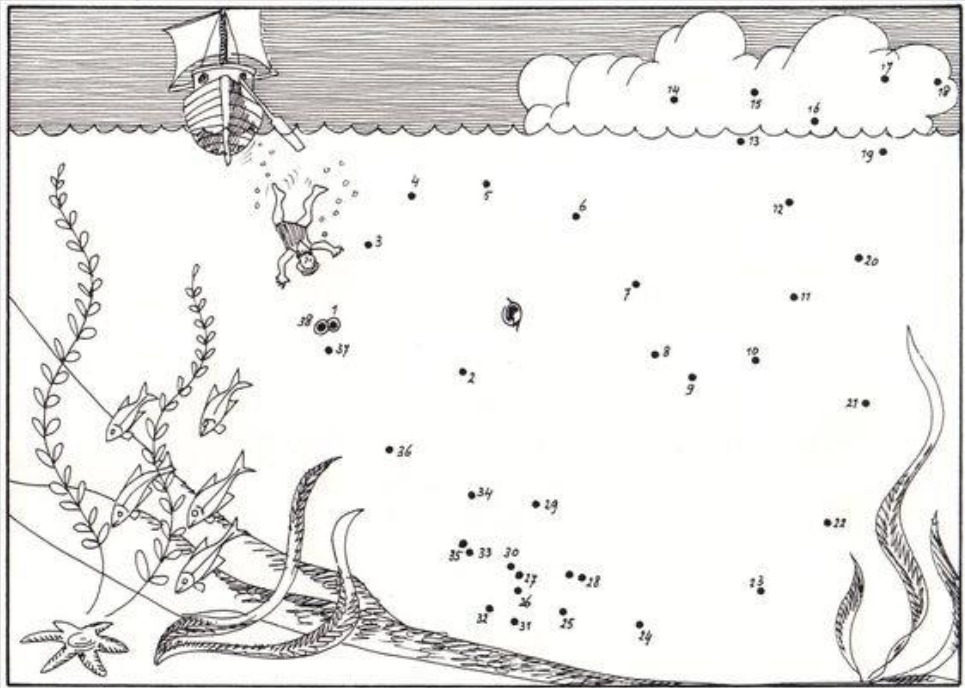
- ❖ Ktorá ryba prehltila Jonáša? Pomenuj rybky a správny obrázok vyfarbi.



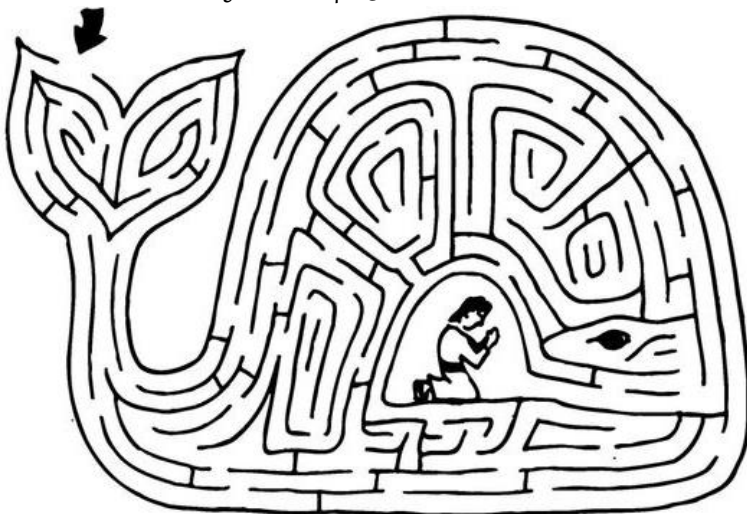
- ❖ Dokresli obrázok pomocou bodkovaných čiar a vyfarbi ho.



- ❖ Pospájaj bodky podľa čísiel a porozprávaj, čo je nakreslené na obrázku.

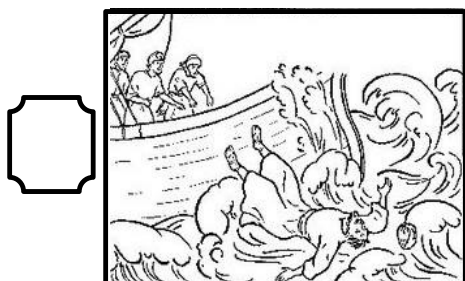
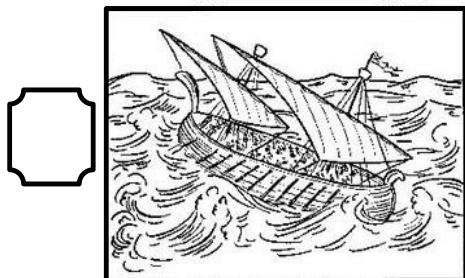
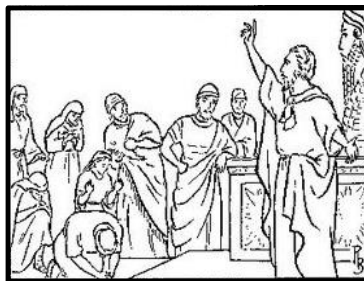
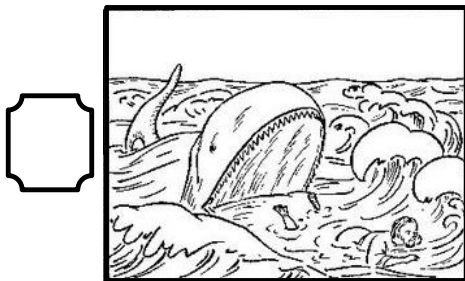


- ❖ Jonáš bol v rybe 3 dni a 3 noci. Celý čas sa modlil k Bohu a Boh vypočul jeho modlitbu. Čo sa stalo s Jonášom po 3 dňoch?

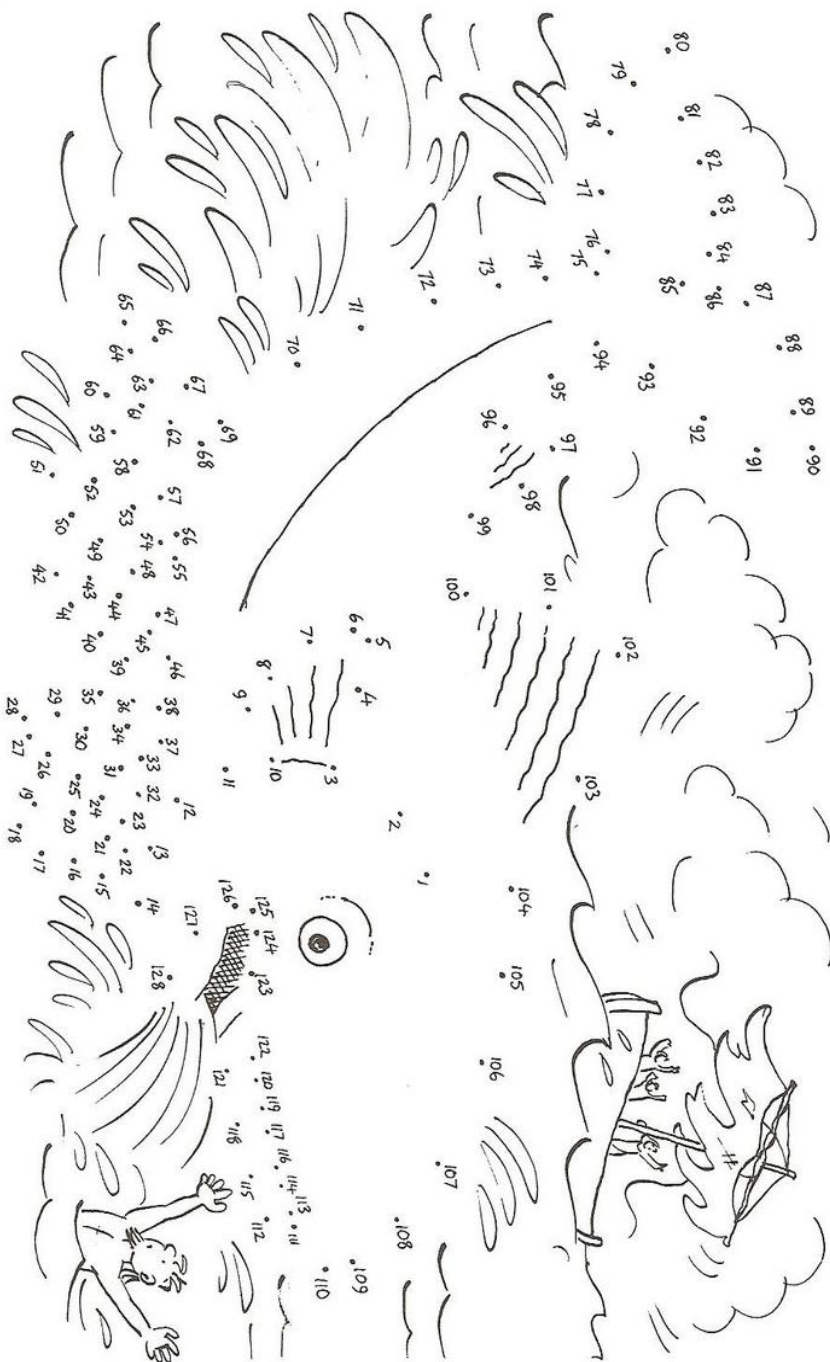


Úlohy pre školákov

- ❖ Porozprávaj príbeh o Jonášovi a usporiadaj pomiešané obrázky. Prirad' im správne číslo.



❖ Ako zachránil Boh Jonáša? *Odpoveď nájdeš v Biblii.*

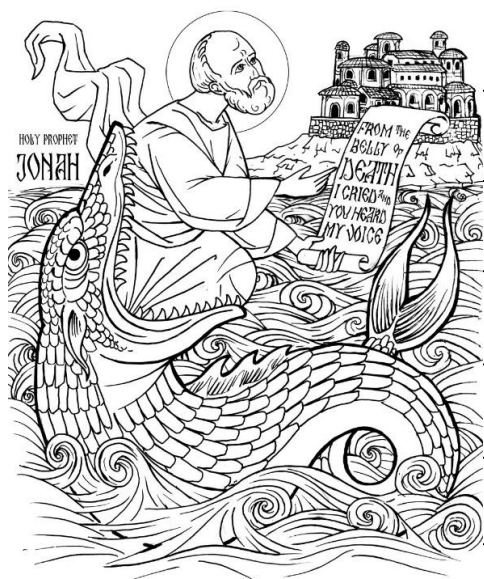


❖ Vyčiarkni z tabuľky všetky tieto písmená a prepíš odkaz do riadkov.

B	F	Q	L	X	Ý	G	É	W
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Q	S	G	F	É	Y	B	Ý	N	F	X	M	L	Ô	J
,	W	D	B	O	D	G	F	R	É	Ž	Q	IA	W	L
Ý	X	V	L	A	X	J	Q	P	W	R	B	G	I	Ý
B	K	G	X	Á	Z	É	A	W	F	N	Ý	B	IA	L
S	W	V	O	É	J	G	H	F	O	Q	O	T	L	Q
É	C	Ý	A	Q	A	F	X	N	W	E	X	O	P	É
Ú	Š	G	L	B	Ý	Ť	G	A	L	X	J	B	Ý	G
L	É	P	B	O	Ý	É	U	W	Č	L	E	X	N	Q
IE	F	S	B	W	V	F	O	Q	G	J	W	E	J	B
W	M	F	A	Q	G	T	Ý	X	K	É	Y	L	X	!

Príslovia 6:20



pripravila mátuška Natália

Na tento rozhovor som čakala síce trochu dlhšie, ale stálo to za to. Počas čítania isto zbadáte, že jazyk pisateľa je už poznačený životom v Srbsku. Som presvedčená, že to čítanie bude veľmi príjemné, pretože zo slov **Martina Žaka** cítiť úprimnú lásku – k blížnemu, k Bohu, k Cirkvi a k miestu, ktoré si vybral pre svoj život.

1) V úvode nášho rozhovoru Ťa požiadam, aby si sa nám trochu predstavil.

Volám sa Martin. Pochádzam z malej dediny, Nižnej Polianky v okrese mesta Bardejov. S Božou pomocou som zavřil Hotelovú akadémiu v Bardejove a taktiež vyštudoval aj Pravoslávnu bohosloveckú fakultu v Prešove.

2) Patril si na Slovensku do niektorej skupinky BPM; ako si na to spomínaš?

Áno. Patril som do skupinky BPM, konkrétne PCO vo Varadke. Spomienky na našu skupinku mám veľmi dobré a myslím, že aj ostatní členovia, ktorí boli jej súčasťou. Ale musím priznať, že osobne som nebol vždy veľmi aktívny člen Bratstva, čo môžu dosvedčiť všetci, s ktorými som bol v skupinke. Mal som aj iné záujmy, ktoré mi veľakrát bránili sa zúčastňovať na akciách BPM, aj keď neboli možno toľko dôležité. Najradšej si spomínam a najviac mi ostali v pamäti púte, na ktorých sa zúčastňovali mnohí ľudia rôznych vekových kategórií. Jednota a jednomyslenosť v Cirkvi je základná črta zdravého duchovného života. Aj v manželstve, a rovnako aj v mníšskom živote, v rodine, v práci, v chráme... i v každom vide ľudskej spoločnosti je potrebná jednota a jednomyslenosť v Bohu, a to v Takom, Akým Ho vidí, chápe a vníma svätá Pravoslávna cirkev. Spomínam si na mnohých otcov duchovných, ktorí sú neustále žrtvovali svoj drahocenný čas za nás mladých, v nádeji, že každé posiaté semienko padne na úrodnú pôdu, a keď príde čas, donesie svoj očakávaný plod. Všetkým im patrí veľká vďaka. Samozrejme, nemôžem nespomenúť o. Petra Savčaka, keďže bol našim otcom duchovným, ktorý sa vo veľkej miere pousiloval za aktívny život našej skupinky. Som mu veľmi vďačný.

3) Kde v súčasnosti žiješ? Čo Ťa na toto miesto priviedlo?

V súčasnosti žijem v Sukovskom monastieri v Srbsku ako послушник. Som členom tohto bratstva. Nerozmysľal som veľmi o tom, čo ma tu priviedlo, ale verím v Božiu prozreteľnosť, lebo náš dobrý Boh má za každého človeka svoj plán. Okrem toho, hlas Boží, ktorý zneje v každom človeku mi ukázal, že to je moja cesta stať sa mníchom – Božím vojakom. U Boha niet náhody. Preto by mal každý verný kresťan veriť tomu, že Boh premýšľa o každom z nás, a na nás je, aby sme vedeli spoznať, čo je Jeho vôľa a čo nie je. Lebo je ľahko



prekaziť Božie plány svojou vlastnou nedbanlivosťou, nepozornosťou a nezaujmom žiť po Božej vôli. Kvôli tomu je potrebná veľká triezvosť, budnosť a neustále naslúchanie hlasu svojho srdca, cez ktoré k nám hovorí Boh.

4) Povedz nám niečo o vašom monastieri.

Náš monastier nie je ničím výnimočný. Boh a Presvätá Bohorodička sa starajú o nás rovnako, ako aj za ostatné monastiere po celom svete. Samozrejme, že každý monastier je niečím zaujímavý. Mňa osobne tu očarili mnohé veci, ale to nie je toľko dôležité. Najviac ma pritiahol Svätohorský duch bratstva, ktorý prevláda v monastieri. Posial ho o. Paisij, náš duchovný otec, ktorý sa už upokojil. Aj keď telom už nie je medzi nami, jeho duch a modlitby sú tu neustále prítomné. Samotné miesto, kde je náš monastier, je zaujímavé a pekné, ale neviem ho v krátkosti popísať. Bolo by mi potrebné ešte mnoho papiera. Kamarátom a ostatným návštevníkom máme čo ukázať, nech prídu, a sami uvidia. Hovorí sa, že je: „lepšie raz vidieť, ako stokrát počuť.“ Aj keď svätí otcovia kážu, že: „samotné miesto, kde človek žije, ho nemôže spasiť, ale spôsob jeho života, to ako žije, to ho privádza k spásu.“ Modlitba posväcuje človeka, miesto, kde žije i ostatných, ktorí prichádzajú do monastiera. Čo sa týka nášho monastiera je vo fáze obnovovania.

5) Predstav nám váš chrám, aké „poklady“ ukrýva? V akom jazyku sa slúžia bohoslužby?

Náš chrám je veľký. Môže sa povedať, že je asi najväčší v juhovýchodnom Srbsku, čo sa týka monastierov. Je posvätený Usnutiu Presvätej Bohorodičky. Jeho história je veľmi zaujímavá, ale o tom budeme hovoriť návštevníkom, ak prídu k nám. V chráme máme hlavu prot. jereja Jána, ktorý bol obnoviteľom tohto chrámu v roku 1857-1859. Chrám je rozpísaný freskami. Nachádzajú sa tu aj dve veľmi zaujímavé a špecifické fresky. Na jednej je zobrazená Presvätá Bohorodička s krídlami, ako pokrýva verný národ



a svecštenstvo a na druhej je zobrazený sv. mučeník Christofor so zvieracou hlavou, jeho život je veľmi zaujímavý. Tento chrám je vybudovaný na základoch starého chrámu, o ktorom sa predpokladá, že bol vybudovaný v čase od 4. do 9. storočia n.l., ale nevie sa

kedy presne. V tom čase bola na tomto území Sukovská eparchia so sídlom biskupa. Bohoslužby sú slúžené v cirkevnoslovenskom, a taktiež v srbskom jazyku. Naším otcom duchovným je o. Serafim, ktorý je našim igumenom. V monastieri žijem už 5 rokov.

6) Aký je váš každodenný život?

Bratstvo žije v jednom rytme svätorského ducha, ktorý nám zanechal náš o. Paisij, ktorý bol igumenom Svätorského monastiera Chilandara. Máme svoj každodenný režim (typikon), podľa ktorého žijeme. Samozrejme prítomné sú aj výnimky, ktoré závisia od rôznych okolností. Celý denný režim je rozdelený na približne 3 časti. Modlitba – tu je zahrnutá služba v chráme, modlitba pri práci, modlitba v keliji, kelejno pravidlo... Práca – poslušanie, pomoc bratstvu a ľuďom... Oddych – spánok, obed, večera, čítanie duchovných kníh, zamýšľanie sa nad samým sebou, každodenná analýza svojich postupkov, skutkov, myšlienok, kontrola svojich zmyslov, ktoré predstavujú dvere do duše a ľudského srdca každého človeka. Cez nich vchádza každé zlo.



7) Ak máš nejaký odkaz pre čitateľov Istiny, mládežníkov, členov Bratstva pravoslávnej mládeže na Slovensku, napíš nám ho =>

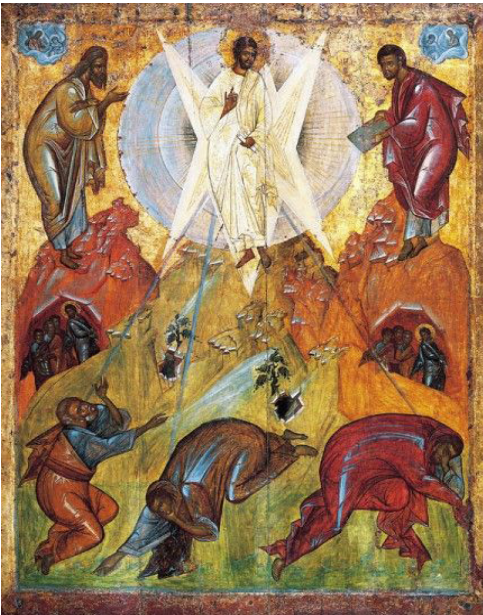
Mám len jediný odkaz pre čitateľov Istiny: aby dobre naslúchali, čo im hovorí ten vnútorný hlas srdca a vedeli sa rozhodnúť, ktorou cestou v živote sa vyberú. Cestou manželstva alebo cestou mníšskeho života, aby neskoršie v živote svoj výber neľutovali. Ani jedna od tých ciest nie je ľahká. Obe dve vyžadujú od človeka veľký nápor, žrtvu, trpezlivosť, zodpovednosť, sebazaprenie, myslenie na svojich blížnych, pokoru, poslušnosť... Boh nám dal tieto dve cesty a niet tu tretej, ľahšej, ktorú si vymysleli dnešní ľudia 21. storočia, ktorí sa boja zodpovednosti a problémov. Každý človek, ktorý chce dôjsť k spásu, mal by prejsť trnistou a úzkou cestou, ktorá vedie do života večného. Mnohí mladí ľudia si vybrali zlú cestu ich života, len preto, že nedostatočne spoznali samých seba a nepočúvali, čo im hovorí srdce a svedomie, a takto prekazili Boží plán. Lebo nie každý človek môže byť rodičom a starať sa o rodinu, a nie každému je dané byť mníchom. Dôležité je spoznať to, čo nás ťahá k manželstvu, a čo k mníšstvu. Naše rozhodnutie musí stáť na pevnom kameni aj v jednom, aj v druhom prípade. A tým Kameňom je viera, láska a nádej v Boha, ktoré nemôže zničiť ani vietor, ani voda, ani oheň, ani žiadna prekážka, ktorú nam donesie život. Len vtedy môžeme obstať na vlnách dnešného rozbuřeného mora života.

Za rozhovor ďakuje Zuzana Petrovajová

Preobrazenie Isusa Christa



Sviatok Preobrazenia Isusa Christa na hore Tábor je jeden z veľkých sviatkov a zaraďuje sa k najstarším sviatkom. Najstaršie zachované vyobrazenie je mozaika z rokov 565 - 566 v monastieri sv. Kataríny na Sinaji. Tam je plne vyvinutý ikonografický typ sviatku, ktorý sa už nemenil. V strede je Christos vo svetlej



mandorle, v bielom žiariacom rúchu, po Jeho stranách sú proroci Mojžiš a Eliáš, v dolnej časti apoštoli Peter, Ján a Jakub, ktorí v strachu padajú na zem a svetlo vychádzajúce z Christa.

Christos, vediac o svojom blížiacom sa konci, odchádza sa modliť na horu Tábor. Berie so sebou vybraných apoštolov Petra, Jakuba a Jána, aby ich upevnil vo viere, posmelil ich a ukázal im svoje Božstvo. Tam sa pred nimi preobrazí - zažiarí žiarivou svetlosťou. Jeho tvár zažiarila ako slnko a odev zbeľel ako sneh, a ukazujú sa Mojžiš, zosobňujúci Starý Zákon a Eliáš - jeden zo starozákonných prorokov. Apoštoli sa prelákli a padli na zem, zakrývajú si oči nielen od strachu, ale aj od samotného svetla, žiary. Vtom ich zahalil oblak a z oblaku zaznel hlas Boha Otca, hovoriaci: „Toto je môj milovaný Syn; Jeho poslúchajte“ (Mk 9, 7). Ukazuje sa tu samotná Sv. Trojica: Boh Otec ako hlas z neba, Boh Syn, teda Isus Christos, a Duch Svätý ako nadprirodzená žiara - svetlo.

V centre ikony je samotný Christos v bielom jasnom odevu, s jasnou žiariacou tvárou ako slnko. „Rúcho sa Mu zaskvelo bielobou snehu, ako by ho nevybielil nijaký bielič na zemi“ (Mk 9, 3). Všetko na ikone je ožiarené svetlosťou, ktorá vychádza z Christa. Biela symbolizuje čistotu, pravdu Božiu a je vlastná Božskému svetlu. Christos je zobrazený v aureole s tromi kruhmi, symbolmi Božieho svetla. Lenže táto aureola sa od vonkajšieho kruhu stále viac stmavuje, až v strede získava tmavomodrú farbu. Všade dookola môžeme však vidieť zlaté odlesky, lúče, čím sa chcela zachytiť „nezachytiteľná“ žiara-jas-svetlo. Zlatá farba vyjadruje „nezničiteľnú, nevyčerpatelnú a nepoškvrnenú žiarivosť a krásu“. Je odrazom „slniečného jasu“. Farby žijú zo svetla, ale zlato je samo aktívnym svetlom. Na ikone Preobrazenia sa zdá, že Christovo oslňujúce svetlo prichádza z neprístupného



Božieho kráľovstva a odníma závoj, ktorý bránil apoštolom prijať Christovu slávu.

Po jeho stranách stoja Mojžiš s Eliášom. Mojžiš sa nachádza na pravej strane s krátkou bradou a mladou tvárou. Drží v rukách dosku s desiatimi prikázaniami, ktoré dostal od Boha na hore Sinaj. Eliáš ja na ikone vľavo od Christa. Má dlhé vlasy a bradu. Pravou rukou ukazuje na Spasiteľa, čím dáva najavo, že On, teda Isus Christos, je ten, o ktorom Eliáš aj všetci ostatní starozákonní proroci zvestovali, prorokovali. Na niektorých ikonách môžeme nájsť v hornej časti aj anjelov, ktorí sú zobrazení ako práve tí, ktorí „spustili“ Eliáša a Mojžiša z nebies.

V dolnej časti vidíme zase apoštolov, ktorí rôznymi gestami ukazujú strach, vzrušenie, prekva- penie, padajú na zem, či si zakrývajú oči. Apoštol Peter je zobrazený ako prvý sprava, kľáči a pravou ru-

kou ukazuje na Christa. V strede je Ján, zobrazený, ako spadol, alebo padá na zem, rukou sa pokúša zakryť si oči od neopísateľnej žiary a vpravo je Jakub „Vzal so sebou Petra, Jána a Jakuba a vystúpil na vrch modliť sa“ (Lk 9,28).

Aj samotná hora má na ikone svoj význam. Spoznať Boha je „ťažko prístupné a veľmi strmé“, tak ako hora na ikone Preobrazenia. Vystúpiť na ňu môžeme len s Christom, cnostným životom a zrieknutím sa samého seba: „Ak niekto chce prísť za mnou, nech zaprie seba samého, vezme svoj kríž na seba a nasleduje ma“ (Mt 16,24).

Na niektorých ikonách môžeme vidieť aj jaskyňu s apoštolmi a Christom. Z jednej strany ako prichádzajú na horu, kde im Christos rukou ukazuje na vrch hory a z druhej strany vidíme, ako vychádzajú z jaskyne s „vystrašeným“ výrazom na tvárach. Keď zostupovali z vrchu, prikázal im, aby nikomu nehovorili o tom, čo videli, dokiaľ Syn človeka nevstane z mŕtvych. (Mk 9, 9).

Zdroj:

Zoran M. Jovanović, Azbučnik pravoslavne ikonografije i graditeljstva Lazarev Viktor Nikitič, Svět Andreje Rubleva Sendler Egon, Ikona obraz neviditeľného Jovan Purić, Praznične ikone

Spracovala: Ľubomíra Kosová



Myšlienky

„Napokon, bratia, upriamte svoju myseľ na všetko, čo je pravdivé, čestné, spravodlivé, čisté, láskyhodné a úctyhodné, to, čo je cnostné a chvályhodné.“ (Fil 4,8)

Náš rozum sa prejavuje v našich myšlienkach, ktoré ako neprestajne tečúca rieka tečú v našom podvedomí, dokonca aj počas spánku. Ako píše sv. Feofan Zatvorník: *„Väčšinou sa naše myšlienky hemžia v hlave ako roj mušiek – jednotvárne, neusporiadane, bezcieľne a bez úžitku.“* Čo je zdrojom týchto myšlienok, a čo vplýva na ich priebeh a smerovanie? Hlavne to budú myšlienky týkajúce sa želaní srdca a zameranosti človeka. Pri tom všetkom pre drvivú väčšinu ľudí nakazených hriechom sa nedá hovoriť o akejsi celistvosti v smerovaní myšlienok. Takto o tom píše schiarchimandrit Sofronij: *„Čím viac je vzdialený človek od Boha, tým viac je jeho myslenie rozdrobenejšie a jeho duchovné (duševné) prežívanie je nepokojnejšie, a naopak: čím je človek bližšie k Bohu, tým viac sa okruh jeho myšlienok zužuje, až sa nakoniec sústreďí na jednej, bezvášnivej myšlienke, ktorá už nie je myšlienkou, ale akýmsi poznaním, či pocitom mysle...“*

Najklúčovejším momentom v askéze je „stráženie mysle“, t.j. nenaplnať myseľ márnivosťou tohto sveta a nenechať ju ovplyvniť dojmami vnútenými zvonka. Najdôležitejšie v „strážení mysle“ je neustále pamätanie na Boha. O tom hovoria nasledujúce slová prep. Izáka Sýrskeho: *„To, čo sa stane s rybou bez vody, to sa stane aj s myslou, ktorá zanechala pamätanie na Boha a začala blúdiť v spomienkach tohto sveta.“* Na priebeh našich myšlienok prirodzene vplývajú aj vonkajšie faktory a prostredie – spoločnosť, udalosti, situácie... Tieto môžu dopomôcť alebo prekážať hlavnému smerovaniu a potrebám duše.

Okrem toho, na základe Sv. Písma a podľa svätých otcov sa dá povedať, že mnohé z myšlienok, ktoré k nám prichádzajú, sú zo sveta duchov – od Boha, anjelov alebo od našich nepriateľov - démonov. Prep. Peter Damaskin píše: *„Všetky myšlienky bývajú troch typov (pôvodu) – ľudského, démonského a anjelského. Ľudské myšlienky sú spojené s nejakými spomienkami. Myšlienka od démona býva zložitejšia, pozostáva z myšlienky a vášne (závisť, nenávisť...). Anjelská myseľ znamená bezvášnivé vnímanie vecí, t.j. skutočné poznanie, ochraňujúce myseľ, a zároveň ju vystríhajúc od akýchkoľvek extrémov...“* Je pochopiteľné, že o prijímaní myšlienok od Boha a anjelov mohli hovoriť len svätí. Na ľudí, ktorí sa nachádzajú v stave očisťovania vplýva anjel, ale aj nečistý duch.

Ako ale rozpoznať odkiaľ myseľ prichádza? Na túto otázku odpovedá prep. Varsonofj Veľký takto: *„Myšlienky, ktoré prichádzajú od démonov, bývajú hlavne plné nepokoja a smútku a pritahujú k sebe veľmi skryto a delikátne, lebo nepriatelia sa obliekajú do ovčích kožuchov a klamú srdcia krotkých tým, čo sa javí ako dobré, no v skutočnosti je zlé. Čokoľvek, čo začuješ, alebo si pomyslíš alebo uvidíš, a zároveň tvoje srdce príde hoc na sekundu do rozpakov, vedz, že je to od zlých duchov.“* Ďalej tiež píše: *„Každá myšlienka, ktorej nepredchádza ticho pokory, neprichádza od Boha, ale určite od ľavej strany. Náš Spasiteľ prichádza v tichosti; ale všetko nepriateľské býva s nepokojom a protestom.“*

Výber z knihy N. E. Pestova: Современная практика православного благочестия

Preložila: Jana Kapraľová

O výchove

„Je dôležité, aby sme sa nebáli mať deti. Ak Hospodin daruje dieťa, zariadi k tomu i všetko potrebné. Nedávno bol pri mne veľmi významný človek, ktorý rozprával mohutným hlasom o tom, že je veľmi významným producentom a v práci sa mu darí. Potom stíchol a doplnil: „Som šestnásty.“ Zdalo sa mi, že som zle počul, čože? Nakoniec vysvitlo, že bol šestnástym dieťaťom v rodine. Hospodin požeňuje tento rod a všetci z nich takisto majú mnoho, či viacero detí.“

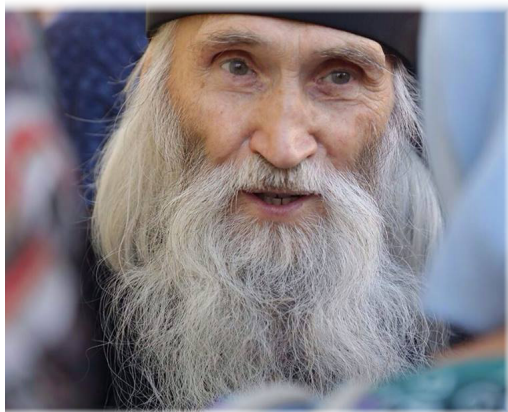
„Najdôležitejšie je vychovávať deti podľa Božích prikázaní. Vštepovať im strach Boží. Predtým si mladí ľudia nedovolili neslušné výstrelky, neslušné slová pri cudzích ľuďoch, či pri rodičoch. Teraz je všetko inak.“

„Tam, kde chýba zdržanlivosť to má zlé následky, napríklad i v rodine. Zoberme si deti. Rodičia im často priveľa dovoľujú. Je množstvo prípadov, keď deti zabili svojich rodičov. Prečo je to tak? Pretože sa im v detstve mnoho dovoľovalo. Je to otázka výchovy a Cirkev ako prvá má vychovávať človeka. Napríklad i čo sa týka pôstu. Nie každá rodina si môže dopriať kúpiť, čo sa dá, či z potravín, alebo oblečenia – to je luxus. Syn žiada od otca, aby mu kúpil auto. „Počkaj, zarob si a kúpiš si ho sám. Auto, či niečo iné – napríklad byt. Potom si to budeš vážiť oveľa viac, ako keď Ti to všetko dajú na tácke... Je potrebné sa ponamáhať, vtedy si budeš vážiť i svoje auto, chrániť si ho a dokonca i jazdiť opatrnejšie.“

„Príčiny súčasného hriešneho stavu sú z nedostatku duchovnej výchovy, ktoré neposkytujú rodičia, ani škola, ani Cirkev. Človek, súčasná mládež žije v totálnej slobode konania, nežije blahodätným životom. Duša hľadá svoje naplnenie, duchovné nasýtenie, a keď to nemá zaplňa toto vákuum duchovnou pustotou.“

„Je potrebné učiť deti Boží zákon. V súčasnosti je mnoho nemorálnych agresívnych informácií, pred ktorými deti nie sú chránené. Len Božie Slovo má schopnosť chrániť. Mnohé, samozrejme, závisí od samotnej osobnosti tých, ktorí vyučujú, i tých, ktorí sa učia. „Zatiaľ, čo dobrý človek vynáša dobré veci z dobrého pokladu, zlý človek vynáša zlé veci zo zlého pokladu.“ (Mt,12:35). Keď sa už stretnutie s Bohom uskutočnilo, „kto nás odlúči od Christovej lásky?“

Ako hovorí Apoštol: „súženie, alebo úzkosť, prenasledovanie alebo hlad, nahota, nebezpečenstvo alebo meč?“ (Rim 8:35). Všetci mučeníci trpeli, len aby zostali s Christom a boli Mu verní. Tak i Georgij Pobidonosec, Dimitrij Solunskij, Pantelejmon Ciliteľ, veľkomučeníca Katarína... To všetko napokon závisí od sily ducha každého.“



Starec Ilij Nozdrin

Spracovala: Eva Kahancová

Krasnobrodskij monastyr

Predslov k brožúrke Krasnobrodskij monastyr

Hospod' Boh ma udostojil od malička, prakticky celý život prežiť v blízkosti Krásnobrodského monastiera. Neraz som kráčal po tých, pre nás svätých miestach a premýšľal o udalostiach, ktoré sa tu odohrali. Živý záujem o históriu monastiera u mnohých pravoslávnych ľudí ma nakoniec povzbudil s Božou pomocou, v rámci svojich schopností a síl napísať túto brožúrku.

V krátkosti z pravoslávneho pohľadu sú zachytené minulé i terajšie udalosti okolo Krásnobrodského monastiera, miesta tak drahého a významného pre našu Pravoslávnu cirkev a náš Bohumilý rusínsky národ.

Prot. Miroslav Pirchala

Úryvok z brožúrky:

Naši predkovia pod Karpatami prijali kresťanstvo za čias sv. Cyrila a Metoda a ich učeníkov. Na základe starých legiend, ale i niektorých vedeckých prác historikov sa predpokladá, že sv. bratia v roku 863 cestou na Veľkú Moravu christianizovali Rusínov, žijúcich na juh od Karpát a ustanovili tu biskupstvo. Viditeľným znakom prijatia kresťanstva bolo aj zakladanie monastierov. Všade medzi pravoslávnyimi Slovanmi monastiere mali veľký význam, lebo boli centrami cirkevného, ale aj národného a kultúrneho života. V monastieroch sa viedol každodenný bohoslužobný /liturgický/ život v súlade s cirkevným ústavom.

Mnísi žili asketickým životom, zdokonaľovali sa v čítaní sv. Písma, života svätých, svätootcovskej a duchovnej literatúry, ktorú šíрили medzi ľuďmi. Národ – pútnici prichádzali vo veľkom počte najmä na chrámové a veľké sviatky, aby boli účastní na bohoslužbách, spovedali sa a prijímali sv. tajiny.

Monastiere boli ohniskami kultúry a gramotnosti, existovali tu duchovné školy, ikonopisné a iné umelecké dielne, tu sa viedli letopisy, kroniky, chránili vzácne staré rukopisy a pamiatky, prepisovali knihy a neskôr zakladali tlačiarne. Monastiere boli tiež pestovateľmi národnej histórie, lásky k rodnému jazyku a kraju, ochrancami pred národnostným útlakom.

Základné informácie:

autor: Prot. Miroslav Pirchala

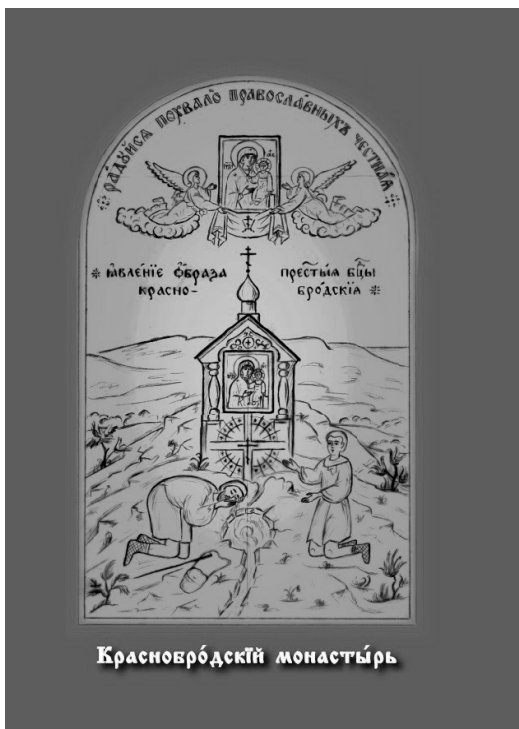
názov: Krasnobrodskij monastyr

počet strán: 16

väzba: mäkká

rok vydania: 2018, dotlač 2019

cena: 1€



Краснобрѣдскій монастырь

Modlitby za alkoholikov

Spasi, Hospodi i pomiluj rabov Tvojich (*mená*) slovesami Božestvenneho Jevanhelija Tvojeho, čítajemy o spaseniji rabov Tvojich sich (*mená*).

Popali, Hospodi, ternije vsich sohrišenij ich, voľných i nevoľných, i da vselitsja v nich blahodať Tvoja, prosviščajuščaja, opaľajuščaja vseho čelovika. Vo imja Otca, i Syna, i Svjataho Ducha. Amiň.

Hospodi, prizri milostivo na raba Tvojeho (*meno*), preľščennoho lestiju čreva i plotskoho veselija. Daruj jemu (*meno*), poznať sladosť vzoderžanija v poste i proistekajuščich ot neho plodov Ducha, Amiň. **(Modlitba sv. Jána Kronštadtského)**

Modlí sa k týmto svatým:

- pr. Mojseju Murínu
- mč. Floru i Lavru
- sv. Bonifatiju Milostivomu

K ikone Božej Mamky Neupivajemaja čaša

O Premílostivaja Vladýčice! K Tvojemú zastupléniju nýňi pribihám, molénij nášich ne prezri, no milostivo uslyší nas: žen, dítéj, materéj – i tážkim nedúhom pijánstva oderžimych i tohó rádi ot mátere svojejá, Cérkve Christóvy, i spasénija otpádajuščich brátij i sestér i sródnik nášich iscílí. O Mílostivaja Máti Bóžija, kosnísja serdec ich i skóro vozstávi ot padénij hrichóvnnych, ko spasítel'nomu vzdéržaniju privedí ich. Umolí Sýna Svojejó, Christá Bóha nášeho, da prostít nam sohrišénija náša i ne otvratít mílosti Svojejá ot lúdéj Svojích, no da ukripít nás v trezvéniji i cilomúdriji. Prijimí, Presvjatája Bohoródice, molítvy materéj, o čádech svojích slézy prolivájuščich, žen, o mužéch svojích rydájuščich, čad, sírych i ubóhich, zablúždšimi ostávlennych, i vsich nas, k ikóňi Tvojej pripádajuščich. I da prijídet sej vopľ naš, molítvami Tvojími, ko Prestólu Vsevýšňaho. Pokrýj i soblúdí nas ot lukávaho lovlénija i vsich kóznej vrážijich, vstrášnyj že čas ischóda nášeho pomozí projtí nepretknovénno vzdúšnyja mytárstva, molítvami Tvojími izbávi nas víčnaho osužénija, da pokrýjet nás mílosť Bóžija v neskončájemyja víki vikóv. Amiň.



Studený cestovinový šalát



Suroviny: cestoviny (mašličky), 1 väčšia cibuľa (červená/biela), pôstna majonéza, olivy (zelené/čierne), čínska kapusta, paradajky, marinované tofu, olivový olej, soľ, korenie.

Postup: Cestoviny uvaríme a necháme vychladnúť. Všetky ingrediencie nadrobno nakrájame a dobre premiešame. Dochutiť môžeme i ďalšou ľubovoľnou zeleninou.

Buchty na pare



Suroviny: 1 kg polohrubej múky, 1 kocka droždia, 1 lyžička soli, 3-4 polievkové lyžice cukru, 5 lyžíc sójového mlieka, 0,5 - 0,7 l vlažnej vody (záleží od vlastnosti múky).

Postup: Kvások: do misky odo-

berieme 5 lyžíc múky, rozmrvieme droždie, pridáme 1 lyžicu sójového mlieka, všetok cukor a z 0,7 litra vody trochu odlejeme, aby sa všetky ingrediencie dobre premiešali. Vznikne nám kvások, ktorý necháme podkysnúť na teplom mieste.

Cesto: k zvyšnej múke pridáme soľ, sójové mlieko a všetko premiešame. Pridáme vykysnutý kvások a prilievame vlažnú vodu. Vypracujeme vláčne cesto a necháme vykysnúť. Po vykysnutí cesto rozvalkáme na hrúbku cca 1cm a vykrajujeme ľubovoľný tvar (kruh, štvorec). Pridáme hustý lekvár a spojením tvarujeme buchtíčky. Pripravené buchty necháme 10 min. podkysnúť.

Parenie: paríme nad parou zhruba 8 - 10 min (podľa veľkosti buchiet). Podávame podľa chuti posypané: kakaom, grankom, makom, či mletými orechmi, polejeme zohriatym olejom a posypeme práškovým cukrom.

Tofu nátierka

Suroviny: 1 údené tofu, 1 lyžička sójovej omáčky, 2 lyžice Perly, 1 sojakrém, 3 sladkokyslé uhorky, 1 lyžica kečupu, 2 strúčiky cesnaku, soľ, kápiu, pažitka.

Postup: Tofu najemno postrúhame, pokvapkáme sójovou omáčkou, pridáme Perlu, vymiešame. Uhorky najemno nastrúhame, cesnak roztláčime a všetko pridáme k tofu. Podľa chuti osolíme a poriadne premiešame. Potom nátierku odložíme do chladničky odstáť na pár hodín. Pred podávaním znova premiešame a ozdobíme kápiou a pažitkou.

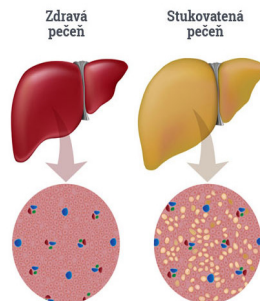


Pečeň

Doslova balzomom na pečeň sú semená pestreca – posilňuje činnosť pečene, podporuje reguláciu pečeňových buniek, zlepšuje liečebný proces pri zvýšenom obsahu tuku, znižuje hodnoty cholesterolu, čo zároveň obmedzuje možnosť vzniku obličkových kameňov. Pestrec sa odporúča užívať aj pri mononukleóze, akútnych a chronických zápaloch, žltacke a cirhóze pečene.

Zo semien pestreca pripravte čaj. Môže sa užívať aj najemno pomleté semeno pestreca, ktoré sa preosiate môže užívať trikrát denne po lyžičke. Zapíjajte vodou.

Pridaním k čaju vachty **trojlistej, paliny, horca** alebo **zemežlču** pripravíme odvar, ktorý výrazne podporuje činnosť pečene.



Čo vám ešte pomôže:

- **Mata pieporná** – používa sa pri liečbe tráviacich a pečeňových ťažkostí. Mätový čaj pomáha aj pri liečbe žlčových kameňov.
- Čaj z **koreňa púpavy** zvyšuje činnosť pečene a produkciu žlče, pôsobí proti hromadeniu tukov v pečeni a má protizápalový účinok.
- Čaj z **nechtíka** (kvetou, listov aj stopky) pôsobí priaznivo pri chorobách pečene. Ráno aj večer užívajte šálku čaju. Pôsobí aj pri zápaloch pankreasu a pri žltacke.
- **Pamajorán** upravuje trávenie, zvyšuje tvorbu žlče a zmiernuje bolesti pečene.
- **Kvet čiernej bazy a rebríček** podporujú činnosť pečene.
- **Ďumbierový čaj** stimuluje pečeň do detoxikačnej činnosti.

Čo nájdete v kuchyni:

- **Mrkva a mrkvová šťava** sú obľúbenými pomocníkmi proti ťažkostiam s pečeňou a žlčníkom. Ich činnosť pozitívne povzbudzuje aj **cesnak**.
- **Citrónová šťava** účinne pôsobí proti zápalovým procesom v pečeni.
- Pre chorú pečeň je nenahraditeľným pomocníkom **med**, ktorý obsahuje nevyhnutné látky a stopové prvky. Trikrát denne, hodinu pred jedlom, užívajte med rozpustený v pohári teplej vody (max. 37 °C) v priebehu jedného mesiaca. Liečbu opakujte dvakrát do roka, vždy na jar a na jeseň.
- Jedlá pripravené z jačmenných **krúp** sú prirodzeným liekom proti všetkým pečeňovým ťažkostiam.
- Najlepším receptom na riadne fungovanie pečene je pestrá strava, veľa čerstvej zeleniny, ovocia a pohyb.

Vyhýbajte sa: konzumácii mastných, ostrých a korenených jedál, alkoholu a kávy.

Dvojstranu spracovala: Petra Kahancová

*Srádajte sa nám vsjá
ánhel'skaja činonačál'ja.
Pervostojátel' bo vás i nás
predstátel', velíkij Archistratih,
v dnešnij děň, v čestním jehó
chrámi, preslávno javl'ájasja
osvjaščájet. Tímže po dóľhu
vospivájusče, tomú vozopijím:
pokrýj nás króvom krýl tvojích
veličájšij Micháile Archánhele.*

*Radujte sa s nami, všetky
anjelské zbory,
lebo prvý z vás a náš
ochranca, veľký Vojvodca,
sa dnes zjavuje v jeho svätom
chráme a posväčuje ho svojou
prítomnosťou. Preto ho s vdáčnosťou
velebíme a radostne k nemu
voláme: „Prikry nás štítom svojích
krídel, vznešený archanjel Michal.“*

stichira na veľkej večerni
Sobóra svjatáho archistratiha
Micháila i próčich bezplótnych síl

OBSAH

Pokyny pre predplatiteľov.....	3
Zo života mládeže.....	4
Novodobí svätí.....	6
Rozprávania pre dušu.....	8
Лавочка.....	9
Cirkevné dejiny.....	10
Pýtate sa.....	12
Premietanie filmu Volanie.....	14
Detská stránka.....	15
Naši vo svete.....	23
Dielňa ikonopisca od A po Z.....	26
Pravoslávna duchovnosť.....	28
O výchove.....	29
Duchovná knižnica.....	30
Modlitby.....	31
Pôstny receptár.....	32
Prírodná lekárň.....	33

Obálka: Rumunsko, ITO 2019
Strana 2: Moskva, strana 35: Rumunsko

ISTINA - Mesačník Bratstva pravoslávnej mládeže na Slovensku – SYNDESMOS.

Redakčná rada: Jana Gubová, Alexander Hričko, Petra Kahancová, Jana Kapraľová, Ľubomíra Kosová, Zuzana Petrovajová, Zuzana Sadilková, Natália Spišáková

Šéfredaktorka: Zuzana Petrovajová

Korektúra: Jana Gubová, Martina Paulinová

Grafik: Jaroslav Smoleň

Technický redaktor: jerej Miroslav Guba

Pokladník: Anton Sorokáč

Distribúcia: Ján Berezny

Ročník XXIV/2019. ISSN 1335-6739. Číslo indexu: EV 3633/09.

Vychádza 12-krát do roka.

Vydavateľ: Bratstvo pravoslávnej mládeže na Slovensku – SYNDESMOS. IČO 17 075 947

Adresa redakcie: Bayerova 8, 080 01 Prešov

e-mail: istina12@gmail.com web: www.bpmorthodox.sk/istina

IBAN: **SK9283300000002401561588**

Ročný príspevok 6 € + poštovné, uviesť krátke meno odosielateľa

Cirkevne schválené. Za obsah príspevkov zodpovedajú autori.

Uzávierka prijímania príspevkov je vždy 10. deň v mesiaci.

Tlač: GRAFOTLAČ Prešov



