

## Pravoslávne mládežnícke fórum v Litve

Ten názov vás možno trochu prekvapil. Ani sa tomu nečudujem. Mala som podobnú reakciu, keď som sa dozvedela, že mládežnícke stretnutie bude práve v Litve.

Táto krajina je nám síce málo známa, ale napriek tomu všetci vieme, že tam prevláda katolicizmus. Aj ja som si to myslela, až kým sme tam neprišli. Štyria mládežníci zo Slovenska sme mali možnosť byť súčasťou jednej veľkej rodiny, ktorú tvorili ľudia z rôznych krajín a vekových kategórií. Boli tam domáci mládežníci z Litvy, Ruska, Bieloruska, Ukrajiny, Nemecka a dokonca aj z Ameriky.

„Mládežnícke fórum“ sa konalo v hlavnom meste Litvy – vo Vilniuse 1. – 4. novembra. Hlavným iniciátorom tohto stretnutia bola pravoslávna mládežnícka organizácia „Вместе на планете“. Každoročne takto na jeseň zozbierajú mladých ľudí z rôznych kútov sveta a spolu navštívia nejakú krajinu, aby sa mohli spoznať s novými ľuďmi, aby vznikli nové priateľstvá a upevnili sa tie staré, a aby sa navzájom nabili energiou a radosťou do života a práce s mládežou.

Počas týchto štyroch dní sme mali možnosť spoznať hlavné mesto Vilnius, kde sme sa cítili ako doma a ktoré nás očarilo svojou jedinečnou krásou, jednoduchosťou a dobrými ľuďmi. Prvý večer sme navštívili pravoslávny monastier sv. Ducha vo Vilniuse, kde sme boli aj ubytovaní a ktorý je známy svojou čudotvornou ikonou Presvätej Bohorodičky Vilenskej a tiež aj tromi vilenskými mučeníkmi – Antonijom, Ioanom a Jevstafijom, ktorých sväté mošči sa nachádzajú práve v tomto monastieri. Po chutnej večeri sme sa spolu s domácimi mládežníkmi stretli s ich duchovným otcom Konstantínom, pili čaj a rozprávali sa. :-)

Na druhý deň sme sa vybrali do blízkeho mesta Trakai, kde sme navštívili Trakajský hrad a poklonili sa ďalšej čudotvornej ikone Presvätej Bohorodičky – Trakajskej.

Tretí deň sme skoro ráno vyrazili na sv. Liturgiu do neďalekej dedinky s názvom Michnovo, ktorá je známa ako komunita pravoslávnych ľudí. Obyvatelmi tejto dediny sú len pravoslávni veriaci, buď sú to obyčajní ľudia, alebo mnísi, ktorí žijú ako jedna veľká rodina. Prekvapili nás svojou pohostinnosťou a láskou, ktorá sa dala jasne prečítať v ich očiach. Po návrate do Vilniusu sme sa ešte raz všetci prešli večerným mestom a po večeri sme sa stretli s metropolitom Vilenským a Litovským Inokentijom. Po spoločných večerných modlitbách sme mali ešte krátku, ale veľmi zaujímavú a obohacujúcu besedu s o. Konstantínom.

Na štvrtý, posledný deň ráno sme sa spolu pomodlili ranné modlitby, naraňajkovali sme sa a začali sa pomaly lúčiť. Bolo to naozaj veľmi ťažké lúčenie. Hoci sme boli spolu iba 4 dni, stihli sme si na seba tak zvyknúť, že predstava o tom, že sa zrazu nevidíme a znova nás pohltí každodenný stereotyp, bola strašná. Avšak, každé lúčenie je výzvou na ďalšie stretnutie. :-)

Až po návrate domov sme si uvedomili, ako málo stačí k tomu, aby bol človek šťastný. Stačí k tomu len pár ľudí, ktorí nám budú blízki ako rodina, chutný čaj a živá, osobná komunikácia. Rozprávajme sa viac medzi sebou o tom, čo nás spája. Uprednostnime rozhovor pred písaním si na internete. Spoznávajme sa navzájom a vďaka tomu spoznáme aj samých seba. To je to, čo sme si odtiaľ odniesli. :-)

Bohu našemu slava!

## Prinesenie ostatkov sv. Nektária Eginského divotvorcu, rozšírené svätenie chrámu a posvätenie ikonostasu v PCO v Bežovciach

Už pri pohľade na chrám môže človek objaviť zmysel svojej existencie tým, že sa pred ním otvára večný život. Práve tu má možnosť stretnúť sa cez modlitbu so Stvořitelom a uvedomiť si vlastnú hodnotu a dôstojnosť. Chrám by bez prítomnosti človeka stratil svoju hodnotu, svoje srdce. Aj chrám v obci Bežovce na základe dôkazov viery veriacich pomaly rástol, pretože mali záujem úprimne ju prežívať priamo v spoločenstve s Bohom. Napriek tomu, že od jeho posviacky uplynulo už 24 rokov, v chráme doposiaľ nebol ikonostas, ktorý dotvára identitu pravoslávnych chrámov.

Práve 12. október bol významným dňom, keď sa pred začiatkom archijerejskej Liturgie, konalo slávnostné uloženie ikony s ostatkami sv. Nektária Eginského, metropolitu pentapolského divotvorcu a posvätenie ikonostasu. Archijerejskú Liturgiu slúžil Vysokopreosviatený vladyka Juraj, arcibiskup michalovsko-košický, spolu s duchovnými za účasti množstva veriacich aj zo vzdialenejších cirkevných obcí. Duchovnú atmosféru tohto neopakovateľného zážitku umocňovala skupinka Metropolitného vzdelávacieho zboru.



Práce na budovaní ikonostasu sa začali v roku 2014 ešte za pôsobenia o. Iva Ozimaniča, ktorý prišiel s myšlienkou rozpísať na ikonostas ikonu sv. Nektária Eginského divotvorcu. Týmto Božím vnuknutím sa započala aj myšlienka u o. Nikifora poprosiť vladyku Juraja o svätcové ostatky a rozšíriť svätenie chrámu práve o sv. Nektária, ktorý sa stane jeho patrónom. Takto sa Božou milosťou stalo, že na Slovensku máme vôbec prvý chrám, ktorý nesie svätcové meno. Vladyka však zdôraznil, že je to pre nás veľká radosť, no znamená aj veľkú zodpovednosť.

V kázni, ktorou sa vladyka Juraj prihovril veriacim cez Evanjeliové podobenstvo o 10 pannách vyzdvihol, že tými pannami je každý jeden z nás a každého pozval jedinečný a neopakovateľný ženich na svadbu. Svadba, hostina, to je život bez konca, život bez strachu, v radosť, nech sa deje čokoľvek. Olej je životná sila, prežiarená duša, Božia prítomnosť v našom živote tu a teraz. Nestačí čakať, že raz na tú svadbu prideme, ale radosť z čakania a svetlo, ktoré z tej svadobnej miestnosti pramení, máme mať už tu na zemi. Aj my máme byť svetielkom v Christovej prítomnosti vo svojom živote a nestratíme sa ani v najhoršej temnote.

Vladyka poukázal aj na to, že sv. Nektários tiež prešiel temnotou, kým čakal na vstup do svadobnej siene. Ľudia sa k nemu správali zle, ohovárali ho, ako starého človeka ho dokázali na ulici oplúť, po smrti mu odmietli otvoriť dvere chrámu, aby tam mohol byť uložený, kým čakal na pohreb a nechali ho v otvorenej rakve pred zabuchnutými dverami chrámu na ulici, kde chodili okolo ľudia. Zomrel v chudobe, okrem tých monašiek, ktoré duchovne viedol, za ním takmer nikto nechodil.

Aj napriek temnote, stále držal lampičku, žil s Bohom, dôveroval, odpúšťal, nezáfal, nezlostil a nerozčuľoval sa, prešiel vnútornými zmätkami. Nedokázal by to, pokiaľ by nemal v rukách pevne lampu nádeje, ktorá svietila. Boh bol prítomný v jeho srdci.

V závere svätej Liturgie bolo posvätené kolivo a slávsky koláč, a taktiež si z rúk vladyku Juraja na podnet o. Nikiфора prevzali veriaci ďakovné hramoty za prínos v PCO, rozpis ikonostasu a ikony. Následne vladyka Juraj vyjadril veľkú spokojnosť z duchovnej udalosti, pozdravil prítomných, zaželel Božie požehnanie a poprial, aby sa milosť Božia na príhovory sv. Nektária vylievala na všetkých veriacich ako „sladký nektár.“

Následne sa aj o. Nikifor poďakoval v prvom rade Hospodu Bohu za veľkú blahať, ktorú nám doprial, sv. Nektáριοvi za to, že práve obec Bežovce je pectená, aby v nej



boli uložené jeho sväté mošči (ostatky) a stal tak našim blízkym priateľom - pomocníkom v našich každodenných starostiach. Prítomným poďakoval za návštevu, za spoločné modlitby a všetkým, ktorí sa podieľali na príprave tejto slávnosti. Po arci-pastierskom požehnaní a následnom pomazaní olejom nasledovalo slávnostné pohostenie na bohato prestretých stoloch pod stanom za chrámom, ktoré sa

nieslo v rodinnej atmosfére, kde boli prítomní aj starosta obce, poslanci, duchovenstvo s veriacimi, ale aj miestni obyvatelia, ktorí sa zúčastnili na bohoslužbách.

V nedeľu, 13. októbra viedol sv. Liturgiu o. Ján Choma, ktorý pôsobil na cirkevnej obci 15 rokov. Prihovril sa veriacim a neskryval nadšenie a radosť z posviacky nového ikonostasu, vyjadril vrúcne poďakovanie Hospodinu a všetkým, ktorí sa na jeho realizácii podieľali. Podotkol však, že najkrajšou ozdobou chrámu sú veriaci, ktorí sa doň prichádzajú modliť. To, že predivný je Hospodin vo svojich svätých nám ukázal sv. Nektários hneď o 3 dni, keď sme prvýkrát slúžili akafist pri jeho ostatkoch, ktoré začali vydávať nádhernú a prenikavú vôňu. Každý z nás pocítil obrovskú radosť, že sa sv. Nektários udomácnil v našom chráme a takto nám predal svoje požehnanie.

Svätý otče náš Nektários moli Boha o nas!

## Svätý mučeník Peter Aleut

### 2. jún / 15. jún a 12. december / 25. december

Svätý mučeník Peter Aleut (v rodnom jazyku Cungagna) sa narodil v roku 1800. Bol rodák z ostrova Kodiak (ostrov ležiaci východne od polostrova Aljaška) a živil sa ako lovec kožušín. Na Kodiaku, v ruskej misii valaamských mníchov (založená roku 1793) prijal svätý krst s menom Peter.

V roku 1815 odplával vo svojom kajaku spolu s ďalšími na juh do Fort Ross (Fort Ross - Форт Росс - bývalé ruské osídlenie a pevnosť na pobreží severnej Kalifornie (USA), 80 km severne od San Francisca. Bola založená rusko-americkou spoločnosťou pre rybolov a obchod s ko-

žušínami v roku 1812. Fort Ross bolo najjužnejšie ruské osídlenie v Severnej Amerike. V súčasnej dobe sa jedná o historický park v Kalifornii, kde sa sústreďovali potravinové zásoby (obilie, zeleniny, hovädzieho dobytku a. i.) pre podporu komunit žijúcich na Aljaške. V tej dobe Kalifornia spadala pod Španielske kráľovstvo a Španieli hľadali s nedôverou a obavami na ruské aktivity na severe Ameriky, mali obavy, že Rusko napadne a obsadí San Francisco. V roku 1815 španielsky guvernér nariadil okamžité zastavenie ruského obchodu, pričom bolo v Kalifornii zatknutých takmer sto Aleutov a Rusov, s ktorými bolo nakladané ako s otrokmi.

Keď bol mučeník Peter spolu s ďalšími lovcami kožušín zajatý, najprv bol

odvezený do San Pedra (teraz prístavná štvrt' mesta Los Angeles), odkiaľ ho potom spolu s ostatnými previedli do väznice v San Franciscu k výsluchom. Vo väzení sa ho miestni jezuiti snažili s hrozbou mučenia prinútiť, aby poprel pravoslávnu vieru a prijal rímsky katolicizmus. On však bezstarostne odpovedal, že je kresťanom, že už bol pokrstený a ukázal svoj krstný kríž, ktorý mal na krku. Jezuiti na neho len kričali, že je kacír a schizmatik a ak nebude súhlasiť s prijatím rímskej viery, bude spolu s ostatnými mučený, a aby si dobre rozmyslel, čo nakoniec odpovie. Keď sa neskôr kňazi vrátili a zistili, že sa Aleuti od-



mietli vzdať Pravoslávia, vzali Petra a dali mu odseknúť jednu časť nohy pod členkom. Mučeník Peter pritom len jednoducho volal: „Ja som kresťan, nechcem zradiť svoju vieru.“ To isté mu ešte urobili na druhej nohe a nakoniec aj na rukách, kde mu najprv odsekli prsty. Svätý Peter opäť a opäť opakoval to isté: „Ja som kresťan“, svojej pravoslávnej viery sa nevzdal.

Svätý mučeník Peter zomrel vo veľkom utrpení. Keď jezuiti chceli pristúpiť k ďalšiemu z Aleutov a rovnako ho tak, ako aj Petra donútiť násilím zriecť sa pravoslávnej viery, prišiel rozkaz, aby Španieli prepustili všetkých zajatcov. Očití svedkovia tohto mučenia tak mohli potom vydať svedectvo o pevnej a neoblomnej viere nového amerického mučeníka.

Keď sa teda mohli všetci zajatci vrátiť späť na rodný ostrov Kodiak, povedali svoje svedectvo aj ctihodnému Hermanovi Aljašskému. Ten sa pri slovách svedectva o vyznávačstve mladého Aleuta prežehnal a spýtal sa na jeho meno. Oni mu povedali, že poznajú len to krstné, Peter. Na to ctihodný Herman zvolal: „Svätý nový mučeník Peter, modli sa k Bohu za nás!“

Svätý Peter Aleut je slávny ako svätý Ruskou pravoslávnu cirkvou aj v miestnej diecéze Aljašky, v Americkej pravoslávnej cirkvi ako mučeník San Francisca od roku 1980. V Severnej Amerike, v Lake Havase, Arizone, Minote, Severnej Dakote, Calgary, Louisiane je jeho pamiatke zasvätených



množstvo chrámov.

Vieme len veľmi málo o svätom Petrovi, vieme, že bol z ostrova Kodiak, bol zajatý, mučený a zabitý Španielmi, pretože odmietol prestúpiť na katolícku vieru. Zomrel v roku 1815. Jeho mučeníctvo pripomína mučeníctvo starých aj nových mučeníkov, ktoré zasvietilo svetu v dávnych i nedávnych časoch. Teraz sa svätý Peter raduje spolu s nimi v Nebeskom

Kráľovstve, kde velebia Otca i Syna i Svätého Ducha na veky vekov amiň.

#### Zdroj:

<http://zivotysvatych.blogspot.com/>

<http://www.pravoslavie.ru/>

<https://cs.qwertyu.wiki/>

**Spracovala: Mgr. Zuzana Sadilková**

## Боже мілий

Тівко іщі, Боже мілий,  
ночі мам доспати,  
бы'м Ісуска маленького  
міг уж привітати?

Од раненька каждіцкый день  
чекам ту на нёго,  
дочекати сям не годен  
новорожденного.

Я готую ёму щіро  
колыску з любові,  
почекам го з цілым міром  
вшыткым о тім повім.

**Людміла Шандалова**



## „Vrátila som sa! Vďaka jeho modlitbe!“

Spomienky na starca Gavrila (Ugrebadze)

S otcom Gavrilom som sa zoznámila v roku 1990. V tom čase som aj vstúpila do Cirkvi. Keď som k nemu prvýkrát prišla a poprosila o jeho blahoslovenie, jeho oči žiarili veľkou láskou a privítal ma ako dlho očakávaného hostá. „Bátuška, blahoslovite!“, povedala som a on mi ihneď na to odpovedal: „Christos Boh nech tá blahosloví!“. Starec ma objal a dodal: „Vieš, ako veľmi tá ľúbi Hospodin?“ Po tomto stretnutí som si starca obľúbila tak, že som si bez neho už nevedela predstaviť život.

Často som potom chodila do monastiera Samtavro. Starec mi zvykol hovoriť: „Boh ti pošle veľkú skúšku.“ Nevedela som, čo tým starec myslel, no neskôr som pochopila. Onedlho mi prišlo veľmi zle.

Za týždeň som schudla 10 kilogramov. Odviezli ma k lekárovi, ktorý ma po niekoľkých vyšetreniach poslal na onkologické oddelenie. Vtedy lekári pacientom nehovorili priamo o ťažkej chorobe, no mne, neviem prečo ihneď povedali, že mám rakovinu kostí. V tom čase ešte neboli všelijaké dostupné prostriedky na liečbu ako sú teraz. Bolo zvolané lekárske konzílium a po ňom chcel pán primár hovoriť s mojím manželom osamote. Vedela som, že chce s ním hovoriť o mojom zdravotnom stave, o následkoch tejto choroby, a tak som lekárovi povedala:

„Povedzte to aj mne, ja sa nebojím! Nebojím sa zomrieť! Hlavné je, ako sa postavíme pred tvár Christa.“ Primár bol v šoku z mojej reakcie a zavolať nás aj s manželom do jeho ordinácie.

Keď sme si spoločne sadli, oznámil nám, že metastázy sú už skoro na všetkých kostiach a šanca na vyliečenie fakticky neexistuje. Nakoľko sa choroba rozšírila aj do krvi a obsah leukocytov bol veľmi nízky, tak nemohli začať ani s chemoterapiou. „Koľko mi zostáva?“, spýtala som sa, „maximálne tri mesiace“, odpovedal. Prešiel nejaký čas a začali mi podávať morfiu, pretože som mala veľké bolesti. Každým dňom som bola slabšia a slabšia. Strácala som aj posledné zvyšky síl. Raz večer som otvorila oči a uvidela otca Gavrila, ktorý stál pri mojej posteli. Bolo to v čase, keď ani on sám nevychádzal zo svojej kely, pretože mal tiež zdravotné problémy. Nemohla som uveriť, že prišiel za mnou. Pozrel sa na mňa, prišiel bližšie k môjmu lôžku, naklonil sa, objal ma a začal plakať. Vtedy som sa rozplakala aj ja. Potom starec povedal: „Hospod' vypočul modlitby, neboj sa, budeš žiť! Ostatné ti nemôžem povedať, je to Božia tajina. No pamätaj, Boh ti pošle veľa skúšok a pokušení. Budeš musieť prejsť cez oheň, no Boh tá cez neho prevedie ako





zlato, budeš chodiť po rozžeravenom železe.“ Vtedy som nepochopila o čo ide.

Prešlo už 28 rokov od tejto udalosti a pomaličky som to pochopila. Musela som podstúpiť 29 operácií, niekoľko kostí mi museli vyrezať a nahradiť implantátmi. Pooperačné bolesti a môj celkový stav a pocity boli skutočne ako chôdza po rozžeravenom železe. To je to, čo stavec myslel.



Potom, čo mi toto všetko báťuška povedal, nás pozval aby sme sa spolu najedli. Len čo sme si sadli za stôl, prišli ku mne moja mama a synovec. Zrazu z ničoho nič začal stavec plačlivo hovoriť: „Aká sladká si ty, mama! Mamka! Kedyže tá uvidím, mama?!“. Nevedela som prečo stavec takými slovami hovorí o svojej mame, ktorá každý týždeň bola v Samtavro spolu s ním. Prešiel nejaký čas a pochopila som, že mi tým predpovedal, že nebudem môcť odprevadiť na poslednú cestu svoju mamu. Zomrela vtedy, keď som bola v Belgicku na liečení. Práve takými slovami ako vtedy stavec, som ja oplakávala svoju mamu v deň jej pohrebu. Spomínam, ako v ten deň prišiel k môjmu synovcovi otec Gavriil a povedal mu: „Dieťa, čaká ťa nešťastie. Pod' ku mne, požehnám ti a odoženiem od teba túto biedu“. Nehľadiac na to, že môj synovec nebol veriaci, podišiel k starcovi a ten mu dal svoje blahoslovenie. O niečo neskôr sa mu snažili ukradnúť auto, no on sa postavil banditom. Tí ho prinútili kláknúť si na kolená a vystrelili naň z pištole. Božou milosťou a vďaka modlitbám otca Gavriila ho guľka síce zasiahla a poranila, no on prežil. Neskôr sám spomínal, že toto dokázalo blahoslovenie svätého človeka.

Čo sa týka mojich operácií, tie som zvládla len s pomocou starca. Nehľadiac na to, že sám odišiel do večnosti a nie je telesne s nami, neopúšťa nás a chodí po zemi. Počas každej operácie ku mne prichádza a požehnáva ma.

Raz, keď ma operovali, sa mi snívalo ako sedí v svojej kélii spolu s ďalšími svätými a hovorí mi: „Pod' ku mne, Manana, nech ťa požehnám! Pokropím ťa vodou Jordána.

Prežehnám ťa Krížom životvorného stápa!“ Blahoslavil ma a potom ma pomaličky postrčil a povedal: „Teraz už chodí, ešte máš čas! Vráť sa späť, na to ťa blahoslovím.“ Otvorila som oči a bola som na nemocničnom lôžku. Vrátila som sa! Vďaka jeho modlitbe!



**Zdroj:** <http://www.pravoslavie.ru/125125.html>

**Spracoval:** Alexander Hričko

## Veľký rozkol Cirkvi

Veľký „rozkol Cirkvi“ alebo aj „Veľká schizma“ bola udalosť, kedy došlo k oddeleniu sa rímskeho patriarchátu od všeobecnej Pravoslávnej cirkvi. Samotný pojem je z ekleziologického hľadiska mylný. Cirkev sa totiž nemôže rozdeliť. Od Cirkvi sa iba jej jednotlivé časti môžu oddeliť. Pretože Cirkev je jedna a nemôžu byť dve. Jedna, svätá, všeobecná a apoštolská Cirkev, ako to vyznávame aj v Symbole viery. Čo sa týka našich predošlých článkov, tak čitateľ si mohol všimnúť jednotlivý vývoj, ktorý viedol k tomuto rozdeleniu, resp. oddeleniu. Vývoj a všetky problémy sa nedajú samozrejme popísať len v pár článkoch, ale aspoň sme načrtli a načrtujeme základné veci, ktoré nám môžu pomôcť pochopiť danú vec.

Čo sa týka rozkolu, je potrebné dodať, že tento rozkol bola priepasť vecí, ktoré sa dlhé stáročia zanedbávali a keď sa aj riešili, tak len s prižmúrenými očami. Napríklad list **sv. Izáka Sýrskeho**, v ktorom sa snažil západných kresťanov ospravedlňovať na východe, že vsuvku vo Vyznaní viery chápu ináč, ako sa to na pohoršenie zdá.<sup>1</sup> V 9. st. nastala nepríjemná korešpondencia medzi východným a západným patriarchom. Patriarcha Michal požiadal Leva Ochridského, aby zostavil zoznam novôt, ktoré priniesla západná cirkev. Tento list poslal pápežovi Levovi IX., aby nastala medzi nimi jednota aj v praktických aspektoch Cirkvi. Tieto novoty sú už známe za čias cisára Borisa Bulharského, kedy vo svojom liste, ktorý poslal konštantínopolskému patriarchovi, sa sťažoval na **latiníkov**. Osočoval ich bezbožné praktiky. Holenie si brady, pôsty v sobotu, neženaté kňazstvo, otázky ohľadom problému s prijímaním atď. Avšak pápež tento list patriarchu Michala Kerulária neprijal v bratskom duchu - jednak z pýchy, ale aj zo zlého gréckeho prekladu listu, reagoval naň veľmi arogantne. Následne **Kardinál Humbertus** dňa 15. mája prichádza do Konštantínopolu a predkladá pápežov list cisárovi aj patriarchovi s veľmi ostrou a drzou odozvou. Pápež v tomto čase už nežil a pečate listu boli porušené.<sup>2</sup> Čiže jeho rozhodnutie už nebolo platné.



Osočoval ich bezbožné praktiky. Holenie si brady, pôsty v sobotu, neženaté kňazstvo, otázky ohľadom problému s prijímaním atď. Avšak pápež tento list patriarchu Michala Kerulária neprijal v bratskom duchu - jednak z pýchy, ale aj zo zlého gréckeho prekladu listu, reagoval naň veľmi arogantne. Následne **Kardinál Humbertus** dňa 15. mája prichádza do Konštantínopolu a predkladá pápežov list cisárovi aj patriarchovi s veľmi ostrou a drzou odozvou. Pápež v tomto čase už nežil a pečate listu boli porušené.<sup>2</sup> Čiže jeho rozhodnutie už nebolo platné.

Kardinál Humbertus De Silvan je v histórii veľmi kontroverzná osobnosť. Každopádne vnímame ho ako veľkého buriča a jedného z iniciátorov tohto problému. Korešpondencie prebiehali ďalej, avšak už na stolci s novým pápežom. Nastal vrcholný deň, bol **16. júl 1054**, kedy kardinál Humbertus položil exkomunikačnú bulu na oltár v chráme Hagie Sofie a vykrikol veľmi známe slová: „Nech Boh vidí a rozsúdi.“ Potrebné je dodať, že tento

1 Pozri Šafin, J.: Spor o dedičstvo. Cyrilo-metodská misia medzi východom a západom. Košice 2012.

2 Smirnov E. I.: Istorija Christianskoj cerkvi. Moskva 2007.

rok nebol v tomto storočí vnímaný ako rozkol, keďže naďalej existovali na Západe východné monastiere a naopak. Hľadalo sa na to ako na spor dvoch hierarchov. Zaujímavé je, že tento rok tak začali vnímať až v 16. storočí, kedy **Cezare Baronius** publikoval vo vatikánskej knižnici dokumenty, v ktorých začal popisovať tento dátum ako definitívny rozkol. Na to, že to považovali len za spor dvoch hierarchov, musíme reagovať tak, že síce je to pravda, ale tento spor odrážal, ako sme už povedali, problémy celého tisícročia.

Najväčším problémom však neboli len praktické otázky, ale hlavne dogmatické. Najväčším nešťastím, ktoré nazval sv. Fotios ako **veniec všetkých bied, bolo Filioque**. Duchovný princíp, ktorý sa objavil ako novota na Západe približne v 5. st., na známom sneme v Tolede (Španielsko). Svätý Duch podľa tejto dogmy vychádza aj zo Syna, a nie len z Otca, ako to učí Pravoslávna cirkev. Ako to sa aj jasne píše v evanjeliu: **„Svätý Duch, ktorý z Otca vychádza.“**

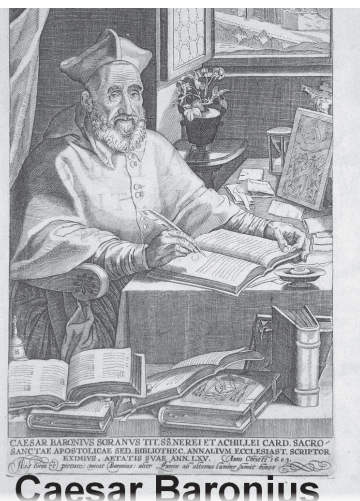
Ďalším obrovským trňom boli požiadavky pápežstva, ktoré na svojom primáte trvalo už niekoľko storočí. To sa priečilo všeobecnosti Cirkvi, ktorá tento princíp zdedila od apoštolov, ktorých takto ustanovil **Isus Christos**. To boli najväčšie problémy, ktoré existujú medzi nami dodnes. Skutočný rozkol nastal v 13. st., v roku 1204, kedy pápež Inocent III. vyhlásil štvrtú križiacku výpravu, ktorá pri neoslobodzovaní Svätej zeme dobytla Konštantínopol a nelútostne ho vyplenila. Jednota už žiaľ Bohu nebola možná.<sup>3</sup>



Dúfame, že naša rubrika vám priniesla veľa informácií, ktoré vám pomôžu utvrdiť sa v Pravoslávnej viere. Aby sme mohli žiť všetci tak, aby sme dokázali svojím životom s pomocou Božou nadchnúť pre hĺbku Pravoslavia aj našich inak veriacich bratov. Aby sme sa stali tým, čím si želal aj náš Spasiteľ: **„Aby všetci jedno boli“**.

**Spracoval: Marián Fed'ó**

<sup>3</sup> Aleš, P.: Cirkevné dejiny II. Prešov 1995.



**Otázka:**

*„Sláva Isusu Christu! Mám jednu malú otázku, možno primitívnu, ale zaujímavú... čo všetko je Boží úmysel?“*

*Vlado*

**Odpoveď:**

*„Milý Vlado, sláva na viki Bohu! Myslím si, že najlepšou odpoveďou na Tvoju otázku je list, ktorý adresoval svätý Serafim Vyrický jednému zo svojich duchovných detí - biskupovi, ktorý sa nachádzal vo väzení. Tento list je napísaný formou príhovoru Boha ľudskej duši. Určite by som Ti to nevedel vysvetliť lepšie. Tu je ten list:*

*„Či si niekedy pomyslel na to, že všetko, čo sa týka teba, týka sa aj Mňa? Pretože to, čo sa týka Teba, dotýka sa zreničky Môjho oka. Si vzácny a drahocenný v Mojih očiach a Ja som si Ťa zamiloval. Preto je mi osobitne milé, že Ťa môžem vychovávať. Keď na Teba zaútočia pokušenia a nepriateľ príde ako rieka, chcem, aby si vedel, že to bolo odo Mňa, aby si vedel, že tvoja slabosť potrebuje Moju silu a že Tvoja bezpečnosť spočíva v tom, aby si Mi dal možnosť ochrániť Ťa. Keď sa nachádzaš v ťažkej situácii, uprostred ľudí, ktorí Ťa nechápu, ktorí si nevážia to, čo je pre Teba príjemné, ktorí Ťa odstrkujú, odo Mňa to bolo.*

*Ja som Tvoj Boh, ktorý rozhoduje o okolnostiach. Preto nie náhodne si sa ocitol na svojom mieste. Je to práve to miesto, ktoré som Ti Ja určil. Či si ma neprosil o to, aby som Ťa naučil pokore? A teraz som Ťa postavil práve do toho prostredia, do tej školy, kde sa tento predmet vyučuje. Tvoje okolie a tí, ktorí s Tebou bývajú, len plnia Moju vôľu.*

*Nachádzaš sa vo finančných ťažkostiach, ledva Ti postačujú peniaze, vedz, že odo Mňa to bolo. Pretože Ja disponujem tvojimi materiálnymi prostriedkami a chcem, aby si sa utiekal ku Mne a vedel, že si na Mne závislý. Moje zásoby sú nevyčerpatelne. Chcem, aby si sa presvedčil o vernosti Mojej a Mojich sľubov. Nech sa nestane to, aby Ti v Tvojej núdzi mohli povedať: „Neverili ste Hospodinovi vášmu Bohu“ (5M 8, 12-13).*

*Prežívaš noc žiaľu? Si odlúčený od blízkych a drahých tvojmu srdcu? Odo Mňa to bolo. Ja som Muž utrpenia, zažil som bolesti. Ja som to dopustil, aby si sa obrátil ku Mne a vo Mne mohol nájsť večnú útechu. Sklamal si sa vo svojom priateľovi, v niekom, komu si odkrýval svoje srdce? Odo Mňa to bolo. Ja som dovolil, aby sa ťa dotklo toto rozčarovanie, aby si spoznal, že Tvojim najlepším priateľom je Hospodin. Chcem, aby si všetko prinášal ku Mne a o všetkom Mi hovoril. Ohovoril Ťa niekto? Nechaj to na Mňa a príliň svojou dušou bližšie ku Mne, tvojmu útočišťu, aby si sa ukryl pred hašterivými jazykmi. „Ja vyjavím tvoju spravodlivosť ako svetlo a tvoj úsudok ako poludnie“ (Ž 37, 6).*

*Rozpadli sa Tvoje plány, klesol si na duši a unavil sa? Odo Mňa to bolo. Robil si si plány, mal si svoje predsavzatia a predložil si ich Mne, aby som ich Ja požehnal. Ale Ja chcem, aby si Mne prenechal možnosť nakladať a viesť okolnosti Tvojho života. Vtedy zodpovednosť za všetko bude na Mne, pretože pre teba je to príliš ťažké. Ty sám to nemôžeš zvládnuť, pretože ty si len nástroj a nie výkonná osoba.*

*Postihli Ťa nečakané životné neúspechy a beznádej zachvátila Tvoje srdce? Vedz, že to bolo odo Mňa. Pretože Ja chcem, aby Tvoje srdce a duša vždy horeli plameňom pred Mojimi očami a víťazili Mojím menom nad každou sklúčenosťou.*

*Nedostávaš dlho správy od blízkych a pre teba drahých ľudí a pre svoju ma-*

*lomyselnosť a malú vieru upadáš do reptania a zúfalstva? Vedz, že to bolo Odo Mňa. Pretože týmto sužovaním Tvojho ducha skúšam pevnosť tvojej viery v nezvratnosť sľubov a silu tvojej smelej modlitby za svojich blízkych. Či nie ty si zveril starostlivosť o nich Mojej prozreteľnej láske? Nie ty si ich zveril pod ochranu Mojej Prečistej Matky?*

*Postihla Ťa ťažká, dočasná alebo nevyliciteľná choroba, a ocítol si sa pripútaný k svojmu lôžku? Odo Mňa to bolo. Pretože Ja chcem, aby si Ma spoznal ešte hlbšie vo svojich telesných slabostiach a aby si nereptal kvôli tejto skúške, ktorá Ti bola zoslaná. Chcem, aby si sa nesnažil preniknúť do Mojich plánov spasenia ľudských duší rôznymi cestami, ale aby si bez reptania a pokorne sklonil svoju hlavu pod Moju dobrotu voči Tebe.*



*Túžil si urobiť nejaký výnimočný skutok pre Mňa a namiesto toho si zaľahol do postele pre chorobu a slabosť? Odo Mňa to bolo. Lebo inak by si bol pohrúžený do svojej práce a Ja by som nemohol Tvoje myšlienky priviesť k Sebe. Ja Ťa totiž chcem naučiť mojím najhlbším myšlienkam a poučeniam, aby si Mi slúžil. Chcem Ťa naučiť tomu, aby si si uvedomoval, že bezo Mňa si nič. Niektorí z Mojich najlepších spolupracovníkov sú práve medzi tými, čo sú vzdialení od búrlivej činnosti, aby sa naučili ovládať zbraň neustálej modlitby.*

*Si povolany k tomu, aby si nečakane zaujal ťažké a zodpovedné postavenie? Chod' a spoľahni sa na Mňa. Ja ti zverujem tieto ťažkosti a preto Ťa požehná Hospodin tvoj Boh vo všetkých твоjich skutkoch, na všetkých твоjich cestách, vo všetkom dobrom, čo sa bude robiť твоjimi rukami. V ten deň dám do Tvojich rúk túto nádobu s posväteným olejom. Slobodne ho, dieťa moje, používaj.*

*Vždy pamätaj na to, že každá vznikajúca prekážka, každé slovo a odsudzovanie, ktoré Ťa zarmucuje, každé vyrušenie v tvojej práci, ktoré by mohlo vyvolať pocit hnevu a rozčarovania, každé odhalenie Tvojej slabosti a neschopnosti nech bude pomazané týmto olejom, pretože odo Mňa to bolo.*

*Pamätaj, že každá prekážka je Božím ponaučením, preto si ulož vo svojom srdci slová, ktoré som ti povedal v tento deň - Odo Mňa to bolo. Chráň ich, vedz a pamätaj si vždy a všade, kdekoľvek by si sa nachádzal, že každý osten' sa otupí, keď sa naučíš vo všetkom vidieť Mňa. Všetko je poslané Mnou pre zdokonaľovanie Tvojej duše, všetko to bolo odo Mňa."*

S láskou v Christu

**prot. Štefan Pružinský**

## Pokyny pre predplatiteľov na rok 2020 – ZMENA!!!

Prosíme otcov duchovných, aby **do konca roka 2019** zistili záujem o Istinu na svojich cirkevných obciach a tiež žiadame veriacich, aby svoj záujem nahlásili u svojich správcov PCO. Jednotlivci si môžu potvrdiť resp. objednať zaslanie Istiny na domácu adresu.

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
- 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 na adresu šéfredaktorky:

Mgr. Zuzana Petrovajová, PhD.

L. Novomeského 4

085 01 Bardejov

(t.č. 0907 633 243)

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

• Kvôli reakciám na značne zvýšené sumy poštovného oproti minulému roku sme pristúpili k rozhodnutiu, že Istina sa bude tlačiť na tenší papier, aby mala menej gramov a podľa toho je **poštovné na rok** (podľa cenníka Slovenskej pošty platného od 1.7.2019):

1ks – <b>7,80€</b>	3-11ks – <b>13,20€</b>	23-44ks – <b>31,20€</b>
2ks – <b>9€</b>	12-22ks – <b>22,80€</b>	Nad 44ks – balík – <b>32,40€</b>

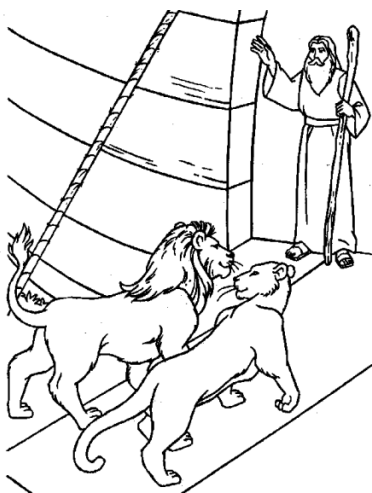
# OVEČKA 12

DANIEL A JEHO PRIATELIA



# DANIEL A JEHO PRIATELIA

Kráľ Nabuchodonozor dal zhotoviť veľkú zlatú sochu podľa svojho sna a nariadil, aby sa jej všetci ľudia klaňali. Konali sa veľké slávnosti a keď zaznela hudba hárľ a fláut ľudia padali pred sochou na koliená. Traja izraelskí mládenci, Sidrach, Misach a Abdenago sa však nepoklonili, lebo uctievali len Pána Boha. Kráľ si ich hneď dal zavolať: „Prečo sa neklaniate mojej soche? Ak sa jej nebudete klaňať, hodia vás do rozpálenej pece.“ Traja mládenci sa aj napriek vyhrážkam soche nepoklonili a kráľ vydal rozkaz: „Zapáľte oheň a rozpáľte pec sedemkrát viac než zvyčajne.“ Potom do nej nemilosrdne sotili troch kamarátov. Boh však poslal anjela, ktorý vstúpil do ohnivej pece a troch kamarátov ochránil. Oheň im neublížil. Vtedy kráľ pochopil, že Boh Sidracha, Misacha a Abdenaga je jediný skutočný Boh.



Dárius rozdelil svoje kráľovstvo a ustanovil vodcov v každej jeho časti. Mal Daniela rád, a pre jeho múdrosť mu zveril vedenie ostatných vodcov. Keď to ostatní počuli, veľmi Danielovi závideli a nahovorili kráľa, aby vydal príkaz každého, kto by sa modlil k Bohu, hodiť do jamy s levmi. No Daniel sa aj tak modlil k Bohu. Preto bol zavretý do väzenia a hodený do jamy plnej levov. Kráľ bol veľmi smutný, keď to zistil. Celú noc myslel na úbohého Daniela. Skoro

ráno sa ponáhlal k jame s levmi. Zakričal: „Daniel, si tam?“ Na kráľovo prekvapenie Daniel odpovedal: „Áno, pane. Som nažive a mám sa dobre. Boh poslal anjela, ktorý zabránil levom, aby mi ublížili. Boh ma zachránil.“



# Učíme sa cirkevnoslovanský jazyk (CYRILIKU)

U, u Оу, оу

U u

Оу оу

## SLOVNÍČEK

SLOVO	VÝSLOVNOSŤ	VÝZNAM
оублажати	ublažáti	pokladať za blaženého, sláviť, velebiť
оугодникъ	uhódnik	priateľ, sluha
оужасатица	užasátijsja	žasnúť, čudovať sa, diviť sa
оумилѣнїе	umilénije	milosť, zľutovanie, ľútosť, súcit
оумолати	umoláti	prosiť, žiadať
оутро	útro	ráno, zajtra

## Úlohy pre škôlkarov

- ❖ Traja priatelia sa modlili k Bohu a On im poslal na pomoc anjela. Nauč sa aj ty modlitbu k anjelovi strážcovi a modli sa ju vždy, keď potrebuješ pomoc.

Anjel Boží, strážca môj,  
prosím ťa: vždy pri mne stoj!  
Pomocnú mi ruku daj,  
vo všetkom mi pomáhaj,  
aby som vždy, v každej chvíli,  
viedol (viedla) život Bohu milý.  
A tak tebou chránený (chránená),  
boľ (boľa) raz v nebi spasený (spasená).

- ❖ Kto poslal anjela, aby zachránil troch kamarátov pred ohňom?

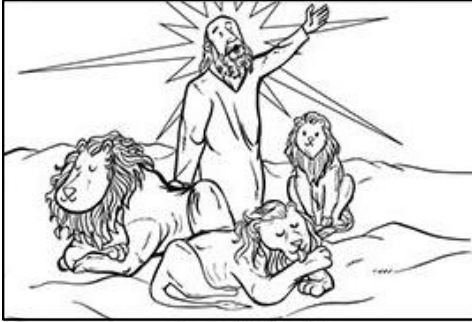
Doplň písmená podľa obrázkov.

✝ = H   😊 = B   ☆ = O

Obrázok vyfarbi.



❖ Nájdi 8 rozdielov medzi obrázkami a zakrúžkuj ich.



❖ Vyfarbi obrázok podľa pokynov.

- ✓ Leva, ktorý je najvyššie, vyfarbi nažltlo.
- ✓ Leva, ktorý je za Danielom, vyfarbi nahnedo.
- ✓ Leva, ktorý reve, vyfarbi nazeleno.
- ✓ Leva, ktorý je pri Danielovi, vyfarbi načerveno.



## Úlohy pre školákov

❖ Vyrieš slovné úlohy, vyber správnu možnosť a doplň chýbajúce slovo.

- ✓ V nedeľu prišli veriaci na bohoslužbu do chrámu. 48 veriacich obsadilo miesta na sedenie. Veriacich, ktorí stáli, bolo o 23 menej ako tých, čo sedeli. Veriacich, ktorí vyšli na koruš, bolo 8-krát menej než tých, čo sedeli. Koľko veriacich prišlo do chrámu?

67 ..... K

76 ..... L

77 ..... M

79 ..... B

- ✓ Mládežníci sa zúčastnili niekoľkodňovej púte, ktorá mala 68 km. Prvý deň prešli o 10 km menej ako tretí deň, druhý deň prešli o 14 km menej ako prvý deň. Tretí deň prešli polovicu púte. Koľko km prešli v jednotlivých dňoch?

22,12,34 ... A

24,10,34 ... O

20,14,34 ... I

24,11,33 ... U

- ✓ Jakub má zbierku ikoniek Bohorodičky a svätých. Spolu ich má 36. Ikoniek svätých má dvakrát toľko ako ikoniek Bohorodičky. Koľko ikoniek Bohorodičky a koľko svätých má Jakub?

12,24 ... H

16,20 ... J

10,26 ... A

6,30 ... Y

- ✓ Do troch veľkých katedrál (košickej, prešovskej a michalovskej) prišlo spolu 1000 veriacich. Do košickej katedrály prišlo dvakrát viac veriacich ako do michalovskej. Do michalovskej katedrály prišla  $\frac{1}{4}$  veriacich. Koľko veriacich bolo v jednotlivých katedrálach (košickej, prešovskej a michalovskej)?

400,300,300...C

400,200,400...D

400,400,200...U

300,400,300...P

*Daniel bol hodený do jamy s levmi. Kráľ v noci nemohol spať. Myslel na Daniela. Pomôže mu jeho Boh? Na druhý deň sa ponáhlal k jame s levmi. Keď zistil, že je Daniel nažive a levy mu neublížili, veľmi sa potešil. Daniel mu povedal, že Boh poslal svojho anjela, a ten ho ochránil. Vtedy kráľ vydal nariadenie, aby všetci ľudia v celej zemi slúžili Danielovmu*     .

❖ Kde je Daniel? Odpoveď najdeš v Biblii (Dn 6:1-29).



## *Hviezda nám dnes zasvietila*

Hviezda nám dnes zasvietila,

Panna Syna porodila.

//: Porodila v Betleheme,

Spasiteľa celej Zeme ://

Pastierom Anjel zvestoval,

Dieťaťko leží v jaslíčkách.

//: Chodte sa Mu pokloniť,

Boha nášho velebiť ://

Za hviezdou tiež putovali,

z cudzej zeme traja králi.

//: Zlato, myrhu, ladan vzali,

ako dar Dieťaťku dali ://



Anjeli sa radujú,

Boha v nebi oslavujú.

//: Ľudia piesne spievajú,

chválu Bohu vzdávajú ://

Isus Christos, Boží Syn,

Božia milosť prišla s Ním.

//: Narodil sa Mesiáš,

veľkú nádej ty v Ňom máš ://

Nahrávku si môžete vypočuť tu: <http://pravoslavie.eu/pravoslavie-piesne/hviezda-nam-dnes-zasvietila/>

## *Vinš*

*Vinšujem Vám, vinšujem, nech sa nikto nepreje.*

*Nech sa radšej každý z Vás, pekne z chuti zasmieje.*

*Nech je Tvoja myseľ čistá,  
aj keď cesta je trnistá.*



*Nech je svetlá Tvoja duša,  
Boh Ťa ľúbi, keď Ťa skúša.*

*Nech je Tvoje telo silné,  
smelé, krásne a nevinné.*

*Je to predsa Boží Chrám,  
ktorý Boh daroval nám.*

*A nech Lúč, to Božie Slnce, hreje láskou Tvoje srdce.*

*pripravila mátuška Natália*

Decembrová Istina vám, milí čitatelia, prináša posledný rozhovor tejto rubriky. Je veľmi výnimočný, pretože sa počas čítania aspoň v myslí premiestnime na Svätú horu Atos.

## 1. V úvode nášho rozhovoru Vás požiadam, aby ste sa nám trochu predstavili.

Christos posredi nás! Mátuško pozhraj, zo Svätej hory ti prajem ten najkrajší dobrý deň, otec Joannikij. Sláva Bohu prišiel čas, aby som ti odpovedal na otázky, ktoré si mi poslala, s cieľom spraviť rozhovor do časopisu Istina.

Joannikij je moje mníšske meno po postrihu, Ján Kupec civilným menom, narodený v Sobranciach. Vyrástol som v malebnej dedinke Choňkovce, tam som aj skončil základnú školu. Následne som pokračoval na strednej poľnohospodárskej škole s maturitou, po jej úspešnom ukončení potom bolo štúdium na Pravoslávnej bohosloveckej fakulte v Prešove, kde sa podarilo takisto s Božou pomocou všetko ukončiť. Mám dvoch bratov, starší je pravoslávny kňaz, slúži v Ruskej pravoslávnej cirkvi za hranicami – teda v Amerike a mladší toho času pracuje a žije, duchovne bojuje na Cypre.



## 2. Patrili ste na Slovensku do niektorej skupinky BPM; ako si na to spomínate; na čo najradšej; na koho; na otca duchovného?

Po nastúpení na bohosloveckú fakultu som sa tam aj hneď zoznámil s prvými členmi pravoslávneho bratstva, tam som sa stal aj členom v Prešove. Po krátkom období asi jednom roku alebo dvoch bolo Bratstvo oficiálne zaregistrované pred štátom a následne som sa stal členom michalovského Bratstva. Veľmi rád si spomínam na detské letné tábory, kde sme mali možnosť si oddýchnuť, vyšantiť sa a pookriať, duchovne sa sceliť v duchu Pravoslávia. Nezabudnuteľné ostávajú v mojej myslí aj misijné cesty, pri ktorých som sa spoznal s mnohými mladými ľuďmi, ale aj s duchovnými otcami, pretože sme chodili po cirkevných obciach. Mali sme možnosť získať informácie, spoznávať Pravoslávie v praxi. Spoznávať rodiny otcov, veriacich a takto sa utvrdzovať v Pravoslávii a duchovne rásť. Za všetky tieto prekrásne okamihy môjho života, spomienky, ktoré mám doteraz, patrí veľká vďaka zakladateľom tohto Bratstva. A to sú otcovia Ivan Biloruský, Štefan Šak, Alexander Cap, k ním patria aj otcovia Ján Zozulák, Bohuš Senič, ktorí boli ešte vtedy študenti. A ešte mnohí iní, ktorí dopomohli práve k tomu zrodu a máme teraz možnosť žiť a tešiť sa z pravoslávnej mládeže, ktorá je dorastom pravoslávnych veriacich, sú základom. Tento základ treba zveľaďovať, skrásľovať, podporovať, povzbudzovať, aby Pravoslávie nezahynulo a nestratilo sa, pretože bez základu budova nebude stáť.

### 3. Kde v súčasnosti žijete? Čo Vás na toto miesto priviedlo?

Sláva Bohu, teraz už 21 rokov žijem mníšskym životom na Svätej hore Atos, ktorá sa nachádza v Grécku. A čo ma sem priviedlo? Bola to túžba žiť v praxi plnohodnotný kresťanský život v duchovnom i telesnom zdokonaľovaní. Život v askéze, pokore, poslušnosti, trpezlivosti, odriekania si svojej vôle a želaní. Aký je zmysel a cieľ života človeka tu na zemi? Mnohí ľudia sa zamýšľajú a nenachádzajú odpoveď, avšak ja som na túto otázku odpoveď našiel. Čiže sláva Bohu. Zmysel a cieľ nášho kresťanského života je cez pokánie a osvietenie získať si posvätenie – teda svätosť, oboženie (zbožštenie). Boh videl moju vnútornú túžbu a želanie získať to, čo som vo svete nenachádzal, dal mi možnosť dotknúť sa svätosti, ktorou žijú mnísi na Svätej hore.



### 4. Predstavte nám, prosím, Váš monastier.

Miesto, kde sa teraz nachádzam, je posvätný monastier Karakalu. Je to grécky monastier a nachádza sa v severovýchodnej časti polostrova Atos, v nadmorskej výške 200 metrov, v objatí listnatých stromov. V monastieri je momentálne 54 členov bratstva, z toho sú šiesti poslúšníci. Ostatní sú mnísi a z nich je 7 jeromníchov, dvaja diakoni a traja schimnísi, ostatní sú inoci. Monastier je nevelký a minulý rok sme oslavovali 1000. výročie založenia monastiera. V tomto období je vynovený, pekný ako z rozprávočky. V jeho okolí sa nachádzajú záhrady a ovocné stromy, olivové sady, o ktoré sa húževnato starajú otcovia a bratia z bratstva monastiera. Tol'ko v krátkosti, čo sa týka okolia monastiera.

### 5. Prosím, povedzte nám aj o chráme, ktorý navštevujete.

Centrum a finálne vyvrcholenie duchovného a telesného namáhania sa odohráva v chráme počas bohoslužieb. Centrálny chrám monastiera je zasvätený svätým popredným apoštolom Petrovi a Pavlovi. To je hlavný sviatok monastiera, druhý - menší - je



sv. Gedeona, slúžime ho 30. decembra. V chráme sa nachádza veľa moščí – ostatkov svätých. Viac ako 120. Každý deň na povečeri sa vynáša časť životodárneho Kríža, na ktorom bol ukrižovaný Spasiteľ. Častica Kríža sa nachádza v každom monastieri Svätej hory, ale najväčšie tri sú v monastieri Xiropotamu. Druhá najväčšia svätyňa monastiera sú moščí sv. Jána Krstiteľa Predchodcu, časť jeho pravej ruky. Potom malé čiastočky sv. ap. Petra a Pavla, mučenice Mitrodory, Kirika (časť hlavy trojročného mučeníka), Kristofora, ap. Bartolomeja, netlinná pravá ruka muč. Teodora Stratilata, sv. Eutimija a poslednú vynášajú časť moščí novomučeníka Gedeona, ktorého som už vyššie spomínal. A tým sa završuje množstvo moščí, ktorým sa majú možnosť pútnici pokloniť každý deň. Ale ak sviatkujeme svätého, ktorého moščí máme, tie sú počas bohosluženia vyložené k poklone. Celý chrám je vo vnútri rozpísaný ikonami z 15. st., staré byzantské spevy a melódie sú preniknuté duchovnosťou, ktorá sa nedá slovami opísať. Je potrebné prísť, vidieť a zažiť. Toto je to čaro, čo nám dáva silu duchovne sa zdokonaľovať. Čo sa týka bohoslužieb, slúžime samozrejme starogréckym jazykom a čas od času, ak máme nejakého návštevníka, či už kňaza alebo biskupa, dávame mu možnosť, aby slúžil nejakú časť služby – ekténiu vo svojom jazyku.

## 6. Predstavte nám aj Váš každodenný život.

Náš každodenný program sa odvíja od bohoslužobného, ktorý sa začína večerňou. Pred večerňou mám ešte 9. čas. Po večerni je trapeza a povečerie. Všetko to trvá približne 2 a pol hodiny. Začíname byzantským časom o pol deviatej. Rozdiel medzi svetkým časom je v zime 6 hodín a v lete 3 hodiny. Čas sa posúva, pretože na Svätej hore používame byzantské počítanie času, ktoré sa odvíja od západu slnka. Západom slnka je u nás 12. hodina, teda polnoc a čas, ktorý je rozdielny v lete a zime je kvôli rozdielnej dĺžke dňa. Od februára sa čas skracuje, čo sa týka byzantského a svetského a v auguste je to zase naopak. Po skončení povečeria nám zostáva 1 hodina do západu slnka. Západ slnka u nás znamená polnoc a zatvára sa hlavná brána.

Po povečeri oddychujeme. Čo sa týka pútnikov, tak majú priestor a čas sa poprechádzať po okolí do západu slnka. Čo sa týka monastierskeho programu, tak po štyroch hodinách po polnoci vstávame na osobný kánon, kde sa modlíme „načalo obyč-né“, akafist k Bohorodičke, potom čotky – komboskini. 900 krát Isusovu modlitbu a 300 k Bohorodičke. Plus k tomu ešte poklony, ktorých počet určuje stavec podľa zdravia, poslušania a veku. Časovo je to 4 hodiny byzantského času, teda 10 hodín večer podľa svetského. Dĺžka toho nášho bdenia, štúdia Svätého písma alebo svätých otcov je tri a pol hodiny približne. Potom po štyroch hodinách od budička ideme do chrámu, o 8mej začína polnočnica, utreňa, 1. čas a liturgia. Približne to všetko trvá 4 hodiny.

Hneď po bohoslužbe máme trapezu. V pondelok, stredu a piatok, teda v pôstne dni jeme iba čaj, chlieb, olivy a džem. Ale jedia iba tí, ktorí chcú. Utorok, štvrtok, sobota a nedeľa je to povinné pre všetkých, je spoločná trapeza. Po trapéze oddychujeme 2 až 3 hodiny, po oddychu každý z mníchov má zadelené poslušanie, prácu a činnosť, ktorú vykonáva. Môže mať jednu, dve i tri, v závislosti od situácie. Čas strávený prácou je v zime 4 a pol hodiny a v lete 6 a pol hodiny. Po vykonaní tej činnosti je ešte krátka

(asi polhodinová) prestávka a potom ideme na večurňu. Tá začína podľa byzantského počítania času o 8 a pol hodine, podľa svetského času je to o druhej hodine. A tak je tu kolobeh, čo sa týka slúženia, každý pracovný deň. Ak je sviatok, tak začíname bohoslužbu o 4. hodine, to je o desiatej hodine večer podľa svetského počítania. Slúženie trvá niekedy aj osem – osem a pol hodiny a k tomu ešte aj trapeza cca 1 hodinu. Taký je náš bohoslužobný štandard.

Pre mnohých sa bude zdať tento bohoslužobný program dostatočne ťažký, avšak otcovia za celú históriu života na Svätej hore preskúšali a pochopili, že nočné bohoslužby sú oveľa oveľa krajšie a dá sa na nich lepšie a ľahšie sústrediť na modlitbu a na seba, pretože v priebehu dňa, keď je šum, ruch, svetlo na ulici, na dvore, naše zmysly sa rozširujú, náš um blúdi po svete. V noci, keď je tma, môžeme sa ľahšie sústrediť na seba a tie myšlienky, čo na nás útočia. Alebo aj my sami, keďže sme slabí v kontrolovaní našej mysle a chcenia. Preto otcovia takto zhodnotili a celý nočný bohoslužobný život je iba veľkou pomocou tomu, aby sme sa ľahšie a vnímavejšie modlili.



## **7. Máte nejaký odkaz pre čitateľov Istiny, mládežníkov, členov Bratstva pravoslávnej mládeže na Slovensku?**

Na záver od srdca pozdravujem všetkých čitateľov časopisu Istina, všetkých mládežníkov starších i mladších, i tých skôr narodených, ktorí si na mňa ešte pamätajú. Želám všetkým veľa Božej blahodäte, síl duševných i telesných v duchovnom napredovaní, v práci, v štúdiu.

Zopár rád do života: čítajte duchovnú literatúru, životy svätých a ich duchovné rady, históriu a učenie Pravoslávnej cirkvi, nestrácajte drahocenný čas sledovaním televízie – filmov, seriálov, reklám a športov. Život plynie veľmi rýchlo a stratený čas naspäť nikto nevráti. Preto modlite sa pravidelne, každý podľa svojich možností a schopností. Kto nemá dostatok času ráno alebo večer, nech sa modlí v priebehu dňa šepotom alebo v myslí: Pane, Isuse Christe, zmiluj sa nado mnou – Hospodi, Isuse Christe, pomiluj mňa. Presväta Bohorodička, zachráň nás – Presvjataja Bohorodice, spasi nas. Všetkých vás Boh žehnaj a Presväta ochraňuj!

**Za rozhovor ďakuje Zuzana Petrovajová**

## Ruka Božia

Ruka Božia (ruka Hospodňa) je pre kresťanov symbol Božej prítomnosti, všemohúcnosti; ruka, ktorá stvorila nebo a zem: „Všetko toto urobila moja ruka, tak vznikli všetky tieto veci - znie výrok Hospodinov“ (Iz 66,2). Pod pojmom ruka Božia sa zvykne rozumieť pravica Božia, ktorá nachádza a ničí nepriateľov: „I riekol Hospodin Mojžišovi: Teraz uvidíš, čo urobím faraónovi, lebo bude donútený silnou rukou a prepustí ich, áno, silnou rukou donútený vyženie ich zo svojej krajiny“ (2 Moj 6,1). Ale tiež je to ruka Božia, ktorá spasí veriaceho v Jeho: „Teraz viem, že Hospodin dá spásu svojmu pomazanému, zo svojich svätých nebies ho vyslyší spásnou mocou svojej pravice“ (Žl 20,9).

Ruka Hospodinova sa spomína v mnohých biblických textoch, najčastejšie sa však spája s hlasom alebo slovom Božím, ako napr. na ikone Preobrazenia, Strašného súdu či Bohozjavenia, kedy z neba bolo počuť hlas Boha Otca, ktorý je zobrazený ako Božia pravica: „Toto je môj milovaný Syn, v ktorom sa mi zalúbilo“ (Mt 3, 17). Nikto sa nemôže schovať pred pravcou Božou, podobne ako pred Jeho „vševidiacim okom“. V kresťanstve sa tento „symbol ruky“ používa od IV. storočia.

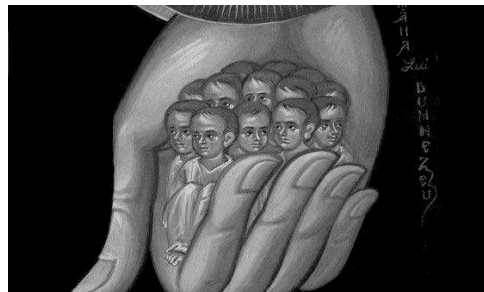
V pravoslávnom umení sa tradične ruka, niekedy aj obe Božie ruky maľujú z neba alebo z bieleho oblaku, ako žehnajú. Čo je teda symbol Boha Otca, ktorého človek nemôže vidieť a ostať nažive. Niekedy môžeme vidieť ruku Božiu aj na ikone korunovania vládará alebo v motíve ovenčenia mučeníkov vencom víťazstva. Tiež je ikonografickou schémou - výtvarným jazykom, ktorý naznačuje prítomnosť a rozhovor Boha so svojím vyvoleným. V maliarskej príručke



z Hory Athos sa uvádza, ako znázorniť ruku, ktorá žehná. Keď maľujete ruku, ktorá žehná, nespojujte tri prsty dohromady, ale prekrížte palec so štvrtým prstom tak, aby druhý prst - ukazovák - zostal vyrovnaný, a tretí aby bol trochu ohnutý. Tým sa z týchto dvoch prstov vytvorí meno Īsus - IC. Druhý prst, ktorý ostáva otvorený, tak znázorňuje písmeno I (iota) a tretí svojím zakrivením písmeno C (sigma). Palec leží priečne cez štvrtý prst, piaty je tak trochu zahnutý, čo znázorňuje Christos - XC, lebo spojením palca a štvrtého prstu vzniká písmeno X (chí) a malíček svojím ohnutím vytvára písmeno C. Vďaka Božej prozreteľnosti sú prsty ľudskej ruky usporiadané tak, aby znázorňovali Christovo meno.

Na ikone Strašného súdu je v hornej časti ikony tiež zobrazené nebo s Božou rukou, ktorá drží váhy, ktoré sú symbolom Božieho „váženia“ - súdenia spravodlivých. V starozákonných ilustráciách je Hospodin zobrazený ako ruka, ktorá dáva na hore Sinaj Mojžišovi tabule so zákonom.

V stredovekom umení (živopise) sa zobrazuje ruka Božia s dušami spravodlivých, ktorí majú podobu detí poviazaných v bielom plátne - plienkach, čo súvisí s es-



chatologickou ideou o odmene, ktorú dostali od Boha za svoj pozemský život, a z ruky ktorej ich už nikto nemôže vytrhnúť: „Ja im dávam večný život a nezahynú naveky, a nikto mi ich nevytrhne z ruky. Čo mi dal Otec, je väčšie ako všetko, a nikto to nemôže vytrhnúť Otcovi z ruky“ (Jn 10,28-29).

**Spracovala: Ľubomíra Kosová**

(pokračovanie z predminulého čísla **Zobrať sa z lásky – je nemožné**)

Povedali sme si už niečo o zaľúbenosti, teraz si musíme charakterizovať lásku.

Povedal by som, že prvou, veľmi dôležitou črtou lásky je večnosť. Všetko, čo nemôže byť večným, nemá právo sa nazývať láskou. Skutočné manželstvo musí byť večné. Mnohí určite počuli o tom, že v Cirkvi neexistujú rozvody. V ideálnom prípade sú si manželia verní celý život, dokonca aj po smrti jedného z partnerov. Samozrejme, nie každý, kto odovdel veľmi mladým, dokáže zostať sám, preto Cirkev povoľuje aj druhý sobáš. Ale druhé manželstvo sa už posudzuje ako ústupok, ako zhovievavosť so slabosťou človeka. Avšak voči kňazovi, ktorý má byť príkladom svojej pastve, takýto ústupok už neplatí. Kňaz, ktorý odovdel sa už druhýkrát ženiť nemôže. Ak s tým nebude súhlasiť, musí zanechať kňazské slúženie.

Druhá dôležitá vlastnosť lásky odkazuje k druhej črte zaľúbenosti. Ak pri zaľúbenosti je človek zamilovaný do „niečoho“, pri láske človek ľúbi bezpodmienečne. Otázka pre vás: prečo ľúbime svoju mamu? Pre jej krásu? Nie. Mama nemusí byť pekná. Za dobrotu? Nie, mama môže byť aj prísna a nespravodlivá a napriek tomu ju ľúbime. Kvôli čomu máme radi svoje dieťa? Preto, že je milučké? Nie, môže mať aj cez dva metre a byť k nám drzé a aj tak ho ľúbime. Dalo by sa dlho vymenúvať črty, no nenašli by sme takú, pre ktorú máme radi svojich blízkych. Skutočne takáto črta, vlastnosť ani neexistuje. Mama ľúbi svoje dieťa iba preto, že je jej. Je moje a hotovo! Akékoľvek, ale moje! A manžel? Ak je láska skutočná, manžela alebo manželku treba ľúbiť iba preto, že je tvoj alebo tvoja. Už počujem námietky. Dieťa je moje, pretože som ho porodila a manžel – iba tak, pretože som si ho vybrala. Teraz som si vybrala tohto, zajtra iného. Ale dieťa a mamu si vybrať nemôžeme.



A teraz sa pozrime, čo o tom hovorí Biblia a svätí Otcovia. Čítame prvé kapitoly Genesis: „Preto opustí muž svojho otca i matku a príľne k svojej žene a budú jedno telo.“ (Gn 2, 24). Pozorne počúvajte: „...a budú jedno telo.“ Predstavme si, že by ľavá noha povedala pravej: „Ja teraz pôjdem napravo a ty choď naľavo, už ma nebaví stále s tebou chodiť, aspoň trošku si pochodím sama.“ Je jasné, že to znie ako nejaký výplod psychicky chorého človeka. Alebo si predstavme, že ľavá noha stúpila na kliniec a spravila sa jej vážna rana a pravá noha jej na to povie: „Šikovná! Mala si si dávať lepší pozor! Teraz si pomôž ako chceš.“ Takéto niečo neexistuje. Je jasné, že ak je jedna noha zlomená, tá druhá bude niesť celú váhu tela, bude mať dvojitú záťaž. Ak je jedna ruka chorá, tá druhá bude jednoducho robiť dvojnásobne viac. Akákoľvek bolesť jedného orgánu sa prenáša na celý organizmus (telo). Rovnako to má byť aj v rodine. Ak muž príde z práce unavený a podráždený, žena musí vydržať nepríjemné slová, ktoré sa jej ujdú. Ak prišla z práce unavená žena, muž by mal bez otázok ísť do kuchyne, umyť riady alebo poupratovať. Muž a žena sú jedno telo. (pokračovanie)

**Podľa prot. IljiŠugajeva „Odin raz na vsju žizň“ spracovala Jana Kapraľová**

## Ako odovzdávať deťom našu vieru?

Rodičom sa často nastoľujú otázky, ako hovoriť deťom o Bohu. V živote nás totiž obkolesuje množstvo vplyvov, ktoré odvádzajú deti od viery, popierajú ju, či vysmievajú. Problém je v tom, že naša viera v Boha nie je len poklad, či bohatstvo, ktoré môžeme odovzdať našim deťom, ako keby sme im odovzdávali istú sumu peňazí. Viera, to je cesta k Bohu, po ktorej človek kráča. Nádhorne o tom píše anglický biskup Kallista vo svojej knihe "Cesta Pravoslávia": „Kresťanstvo nie je len teória o živote Vesmíru, ale predovšetkým cesta, po ktorej kráčame. V plnom zmysle tohto slova je to cesta života. Poznať pravdivý zmysel kresťanskej viery môžeme len vtedy, keď vy kročíme na túto cestu, naplno sa jej oddáme a napokon ju i sami uvidíme.“ Úlohou kresťanskej výchovy je ukázať deťom túto cestu, uviesť ich na ňu a naučiť ich nestratiť ju.

Keď sa v pravoslávnej rodine sa narodí dieťaťko, prvé krôčiky na ceste viery sú užho spojené s vnímaním života cez zmysly: zrak, sluch, čuch, chuť, hmat. Dieťa vidí, ako sa rodičia modlia, žehnajú, požehnávajú ho, počuje slová „Boh“, „Christos“, prijíma Sväté Prijímanie, pociťuje kvapky svätenej vody, dotýka sa a bozkáva ikony, krížik... Postupne sa do jeho vedomia dostáva to, že Boh existuje. U dieťaťa niet viery, ani neviery. Keď vyrastá u veriacich rodičov, prijíma celým svojím bytím realitu ich viery tak, ako napríklad postupne chápe, že oheň páli, voda je mokrá a zem je tvrdá. Dieťa málo chápe Boha rozumom, no z toho čo vidí a počuje zo svojho okolia spoznáva, že Boh je a prijíma to.

V ďalšej etape detstva je deťom potrebné rozprávať o Bohu. Jednoduchšie je hovoriť o Iisusovi Christovi: Roždestve, stretnutí so Simeonom, úteku do Egypta, o Jeho zázrakoch, požehnaní detí. Vo veku 7 - 9 rokov sa začína proces, ktorý pretrváva dlhšie obdobie. Je to túžba detí objasniť si to, čo vidia, počujú a pochopiť prečo je to tak? Kvôli čomu? Detské otázky a odpovede sú iné ako u dospelých, sú jednoduché a deti očakávajú



takisto jednoduché a jasné odpovede. Detská viera je založená na dôvere k ľúbiacemu človeku. Dieťa verí v Boha, pretože v Neho verí i jeho mama, otec, babka, dedko. Na tejto dôvere sa rozvíja vlastná viera dieťaťa, a na základe tejto viery sa začína jeho osobný duchovný život. Keď dieťa začína preberať v škole predmety o prírode, na ktorých sa hovorí o stvorení sveta a evolúcii, je dobré doplniť tieto poznatky o stvorení sveta z prvých stránok Biblie. Dieťa rastie a má určité otázky a pochybnosti. Jeho viera sa týmto takisto upevňuje. Viera v Boha to nie je len vedomie, že Boh existuje, ale je to predovšetkým náš vzťah k Bohu. Náš vzťah k Bohu i naša viera sú však nedokonalé a je potrebné ich neustále rozvíjať. Celkom nevyhnutne budú

vznikať otázky, neistota a pochybnosti, ktoré sú neoddeliteľné od viery. Na príklade otca chorého chlapca, ktorý prosil Iisusa o uzdravenie svojho syna i my budeme do konca života hovoriť: „Verím Pane!“. Hospodin vyslyšal otcove prosby a uzdravil jeho syna. Rovnako i my budeme žiť nádejou, že vyslyší všetkých nás modliacich sa a maloverných.

## Zo záhrady Bohorodičky

Človek už pri prvom kontakte so Svätou Horou Atos intenzívne prežíva prítomnosť medzi živými scénami minulosti a uvedomuje si minulosť v typických scénach prítomnosti. Vymyká sa zvyčajnému spôsobu myslenia a zisťuje, že jeho myšlienky blúdia za hranicami každodennej skúsenosti a uvažovania. Toto tajomstvo priťahuje ľudí na Svätú Horu, ktorá je považovaná za hranicu pozemského a nebeského sveta. Okrem obdivovania neporušenej prírody návštevník na tomto mieste načerpá duchovnú energiu ako z čistého prameňa.

Keď som pred mnohými rokmi preložil knihu starca Cherubíma Nostalgické spomienky zo záhrady Bohorodičky, netušil som, že bude mať taký veľký ohlas predovšetkým medzi mladými slovenskými čitateľmi. Uvedená kniha vzbudila veľký záujem o Svätú Horu Atos, ktorá bola dovtedy pre Slovákov celkom neznámou oblasťou Grécka. Niet divu, veď na tento východný polostrov na Chalkidikách sa na štyri dni dostanú len muži so špeciálnym povolením....

Existuje vyše tisíc rokov. Je centrom pravoslávnej duchovnosti. V knihe autor spomína na asketických mníchov, ktorých stretol, na zázraky ktoré videl, na kláštory a pustovne, ktoré navštívil. Je to kniha plná pokory, ktorá sa každou vetou dotýka čitateľovho srdca. Obsahuje farebné fotografie života na Atose.

### Informácie o knihe:

**názov:** Zo záhrady Bohorodičky

**autor:** Karabelas Cherubím

**preklad:** Ján Zozulák

**jazyk:** slovenský

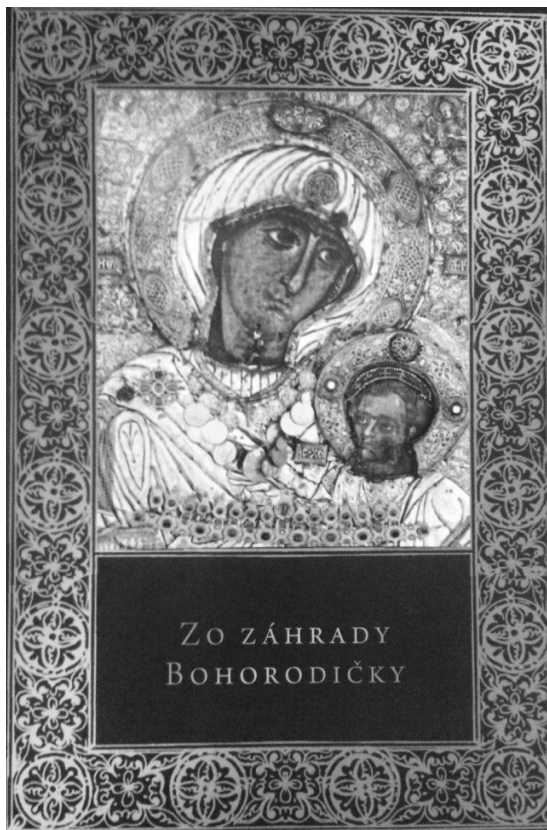
**vazba:** pevná

**vydavateľstvo:** Limerick

**rok vydania:** 2019

**počet strán:** 286

**cena:** 9 - 12€



## Každodenné modlitby za blízkych

### Modlitba za rodičov

Vladyko, Otče vsjačeskich ščedrot! Vozdažd' roditel'ám mojim vsja blahod'ijanja ich, jaže ot načala žizni mojeja do nastojaščaho dne mñi nedostojnomu sotvoriša. Razveseli dni ich blahodatnym sijanijem blahoutrobija Tvojeho. Daruj im dolhodenstvije, zdravije, mirnuju žižň, rukovodstvuje ich putem spasenija. Podažd' i mñi, da pročeje cilomudrenno i dobrod'itelno i v povel'íniji Tvojem na radost' i veselije roditelej mojih poživu, v budúščem že žitiji da spodobľusja kupno s nimi zriti lica Tvojeho neizhlaholannuju dobrotu: Otca i Syna i Svjataho Ducha, v neskončajemyja viki vikov. Amiň.

### Modlitba za neveriacich, aby sa prinavrátili k viere

O, Vsemilostivaja Hospože, Divo Vladyčice Bohorodice, Carice Nebesnaja! Ty roždestvom Svojim spasla rod čelovičeskij ot vičnoho mučitel'stva diavola: ibo ot Tebja rodilsja Christos, Spasitel' naš. Prizri Svojim miloserdijem i na seho raba Tvojeho (imjarek), lišennoho milosti Božijej i blahodati, ischodatajstvuj Maternim Svojim derznovenijem i Tvojimi molitvami u Syna Tvojeho, Christa Boha našeho, daby nisposlal blahodat' Svoju svyšě na seho pohibajuščaho. O, Preblahoslovennaja! Ty nadežda nenadežnych, Ty otčajannych spasenije, da ne poradujetsja vrah o duši jeho!

O, Presvjataja i Preblahoslovennaja Divo, Vladyčice Bohorodice, Sporučnice hrišnych i Vzyskanije pohibšich! Prizri milostivym Tvojim okom na nas, predstojašich pred svjatoju ikonou Tvojeju i so umilenijem moľaščichsja Tebi: vzdvihni nas iz hlubiny hrichovnyja, prosviti um naš omračennyj strastmi, i uvračuj jazvy duš i tiles našich. Ne imamy inyja pomošči, ne imamy inyja nadeždy, razvi Tebe, Vladyčice: Ty vesi vsja nemošči i sohrišeniya naša, k Tebi pribihajem i vopijem: ne ostavi nas Tvojeju nebesnoju pomoščiju, no predstani nam prisno, i Tvojim neizrečennym miloserdijem i ščedrotami spasi i pomiluj nas pohibajuščich. Daruj nam ispravlnije hrichovnyja žizni našeja i izbavi nas ot skorbej, bid i boliznej, ot naprasnyja smerti, ada i vičnyja muki. Ty bo, Carice i Vladyčice, skoraja pomoščnica i zastupnica vsim pritekajuščim k Tebi, i kripkoje pribižišče hrišnikov kajuščichsja.

Podažd' ubo nam, preblahaja i vseneporočnaja Divo, christianskij konec života našeho, miren i nepostyden i spodobi nas Tvojim chodatajstvom vselitisja v obitelech nebesnyh, idiže neprestannyj hlas prazdujuščich radostiju slaviti Presvjatuju Troicu, Otca i Syna i Svjataho Ducha, nyini i prisno i vo viki vekov. Amiň. *(V čest' ikone „Vzyskanije pohibšich“)*



### Olivová nátierka na bagetu

**Suroviny:** 1 hrnček zelených olív, ľubovoľný tofu syr, ½ červenej cibulky, 1 strúčik cesnaku, 3 lyžice olivového oleja, šťava z pol limetky, soľ, čierne korenie

**Postup:** suroviny pokrájame a porozným mixérom všetko poriadne zmixujeme. Natrieme na pokrájanú bagetu, ozdobíme červenou cibulkou a podávame.

### Krémová hrášková polievka

**Suroviny:** 250 g hrášku, 1 cibuľa, 2 strúčiky cesnaku, ½ kocky zeleninového bujónu, 1 zemiak, 1 čajová lyžička citrónovej šťavy, voda podľa potreby, soľ, čierne korenie, olivový olej

**Postup:** Cibuľu si nadrobno nakrájame a opražíme na oleji. Pridáme hrášok, zemiak nakrájaný na kocky a prelisovaný cesnak. Hneď podlejeme vodou tak, aby bol hrášok zaliaty, pridáme zeleninový bujón, čierne korenie a necháme to všetko variť do mäkka. Ak sa nám zdá, že vody je málo, tak ju podľa potreby dolejeme. Pred dokončením si najskôr odoberieme a odložíme nabok trochu hrášku, potom všetko poriadne rozmixujeme úplne najemno. Podľa chuti ešte pridáme soľ a citrónovú šťavu. Nakoniec do polievky vrátime hrášok, ktorý sme si odložili a podávame s opečeným (na kocky nakrájaným) chlebom.

### Opekané jablko s medom a škoricou

**Suroviny:** 1 jablko, 2 lyžice vlašských orechov, 1 lyžica oleja (príp. kokosový), med, škoricou

**Postup:** z jablka odstránime striedku, nakrájame ho na širšie kolieska so šupkou a posypeme škoricou. Posekané vlašské orechy nasucho opečieme na panvici, následne na zohriatom oleji opečieme narýchlo jabĺčka z oboch strán. Jablčkové kolieska poukladáme na tanier jedno

na druhé, prelejeme medom a posypeme orieškami. Mňam!



### Kokosovo-vanilkové gulčky

**Suroviny:** kokos, popučený banán, med, ovsené vločky, sušené brusnice, arašidové maslo, vanilkový extrakt

**Postup:** Všetky ingrediencie zmiešame v miske. Pomer surovín je na nás, no musí nám vzniknúť hustá hmota, z ktorej sa dajú tvarovať guľičky. Pokiaľ je naša zmes riedka, pridáme jednu zo suchých surovín (vločky/kokos). V dlaniach si vytvarujeme malé guľičky, poukladáme na tanier s malými medzerami od seba. Gulôčky vložíme do chladničky minimálne na hodinu.

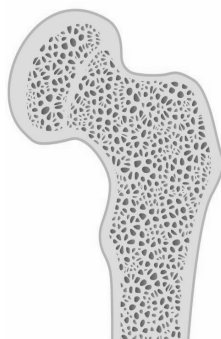
**Poznámka:** Gulôčky sú skvelá pochúťka pre kamošov, alebo len tak pod zub. :-)



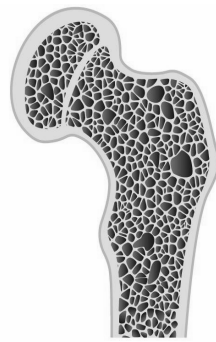


## Osteoporóza

Toto ochorenie kostí spôsobuje úbytok minerálov a rednutie kostnej hmoty. Dôsledkom sú bolesti, deformity a zlomeniny. Najčastejšie sa láme kĺčok stehrovej kosti, stavce a kosti zápästia. Osteoporóza postihuje ženy asi 4-krát častejšie ako mužov. Najviac prípadov tvorí tzv. postmenopauzálna osteoporóza. Navyše, ženy strácajú asi 15-30 % kostnej hmoty v období medzi 30. a 50. rokom života.



zdravá kost



osteoporóza

### Úprava výživy pri osteoporóze

- obmedzte príjem živočíšnych bielkovín - podporujú odvápnenie
- obmedzte príjem fosforu (živočíšne potraviny, sýtené nápoje)
- obmedzte príjem soli na minimum – sodík podporuje vylučovanie vápnika močom a odvápnovanie kostí
- obmedzte príjem kávy, čierneho čaju a kolových nápojov – už tri šálky kávy denne spôsobujú zvýšené vylučovanie vápnika močom
- zvýšte príjem komplexných sacharidov (strukoviny, obilniny, orechy, zelenina)
- zvýšte príjem sóje – vápnik sa vstrebáva lepšie ako z mlieka (tofu je výborný zdroj vápnika)
- zvýšte príjem tmavozelenej a kapustovej zeleniny
- zvýšte príjem ostatných potravín s veľkým obsahom biologicky dostupného vápnika: mandle, sezamové semeno (pomleté), vňate (pažitka, petržlen, žerucha) sušené slivky a marhule, morské riasy, tofu
- konzumujte čerstvé a mrazené bobuľovité ovocie (ríbezle, čučoriedky, maliny, černice, jahody, ostružiny, brusnice) – obsahuje antokyanidíny, ktoré spevňujú kolagén v kostnom tkanive
- obmedzte príjem cukru a sladkostí
- často a hojne používajte bylinky a koreniny: napríklad šalvia, rozmarín, klinčeky a tymian obsahujú fytochemikálie, ktoré spomaľujú odvápnovanie kostí
- nepoužívajte antacidá s obsahom hliníka

### Ďalšie dobré rady:

- veľmi dôležitá je fyzická aktivita, ktorá musí byť pravidelná a dlhodobá
- pravidelný a dostatočný pobyt na slnku podporuje tvorbu vitamínu D
- vyhýbajte sa dvíhaniu ťažkých bremien
- urobte všetky potrebné opatrenia, aby ste zabránili pádom
- v zime a daždi používajte topánky s gumenými podrážkami
- užívajte vitamín D

***Dnės blahovolėnija Bóžija Pred-  
obražėnija, i čelovikov spasėnija  
Propovídaŋija, v chrámı Bóžiji  
jásno Díva javl'ájetsja, i Christá  
vsím predvozviščájjet. Tój i mý  
velehlásno vozopijím: Rádujsja,  
smotrėnija Ziždíteleva Ispol-  
něnija.***

*Dnešný sviatok nám pripomína  
Božiu dobrotu a je predzvestou  
spásy Íudstva. Do Božieho chrámu  
slávne vstupuje Panna a všetkým  
zvestuje príchod Christa. Aj my  
k nej radostne voláme: Raduj sa,  
ktorá si naplnením Stvoriteľovej  
starostlivosti.*

Tropar sviatku Vovedėnija  
Presvjatýja Bohoródiči vo chrám

## OBSAH

Zo života mládeže.....	3
Novodobí svätí.....	6
Боже милый.....	7
Rozprávania pre dušu.....	8
Cirkevné dejiny.....	10
Pýtate sa.....	12
Pokyny pre predplatiteľov.....	14
Detská stránka.....	15
Naši vo svete.....	23
Dielňa ikonopisca od A po Z.....	27
Pravoslávna duchovnosť.....	28
O výchove.....	29
Duchovná knižnica.....	30
Modlitby.....	31
Pôstny receptár.....	32
Prírodná lekárňa.....	33

**Obálka: Mládežnícke fórum v Litve  
Strana 2: Mládežnícke fórum v Litve  
Strana 35: Monastier Karakalu, Atos**

ISTINA - Mesačník Bratstva pravoslávnej mládeže na Slovensku – SYNDESMOS.

Redakčná rada: Jana Gubová, Alexander Hričko, Petra Kahancová, Jana Kapralová, 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

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: **SK928330000002401561588**

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**



