





## Ples BPM

Dňa 13. 2. 2020 sme sa s Božou pomocou v podvečerných hodinách stretli už na 24. ročníku plesu Bratstva pravoslávnej mládeže v Prešove. Na úvod nás privítali moderátori Andrej Kostelník a Marína Bachledová. Následne sa v krátkosti prihovril prezident BPM Lukáš Polakovič.

Nasledovala modlitba, ktorú začal jerej Viktor Čabiňák a blahoslovil nám chutnú večeru. Po večeri sme sa plynule presunuli na tanečný parket, kde nám príjemnú atmosféru v podobe ľudových piesní zabezpečila skupina Medial. Pomedzi tanečné kolá naši kreatívni organizátori stihli usporiadať zopár súťaží, ktorými účinkujúci pobavili všetkých hostí. Nálada bola naozaj veľmi príjemná a veselá.

Prvou zo súťaží bol „loptičkový tanec“, počas ktorého museli tanečné páry tancovať s loptičkou priloženou na čelo. Ten pár, ktorému loptička počas celého tanca nespada, vyhral. Ďalšia zaujímavá súťaž bola „stoličky“, ktorými boli samotní hostia. Ich úlohou bolo sa čo najdlhšie udržať v stoličkovej polohe. Taktiež bola pripravená pestrá tombola, po ktorej nasledovalo vyhlásenie kráľa a kráľovnej večera, ktorých čakala za odmenu krásna torta.

Chceme sa poďakovať v prvom rade Hospodu Bohu, že nám pomohol zúčastniť sa tohto plesu. Ďalej ďakujeme organizátorom za usporiadanie tejto príjemnej akcie a samozrejme aj všetkým hostom za výbornú atmosféru. Tešíme sa na ďalší ročník!



**mládežníčky Majka a Helenka**

## Stretenske dni, Riga (Lotyšsko)

V letnom semestri tohto akademického roka sme sa spolu s mojím bratom Maťom prihlásili na študijný pobyt prostredníctvom programu Erasmus+. Vybrali sme si krajinu Lotyšsko, konkrétne mesto Riga. Lotyšsko je kresťanskou krajinou a nachádza sa tu množstvo pravoslávnych chrámov. Lotyšská pravoslávna cirkev je súčasťou Ruskej pravoslávnej cirkvi a jej najvyšším predstaviteľom je metropolita rižský a celého Lotyšska Alexander. Súčasťou Synody lotyšskej pravoslávnej cirkvi je aj ОТДЕЛ ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ, čo by sme mohli prirovnať k nášmu Bratstvu pravoslávnej mládeže na Slovensku – SYNDESMOS.

ОТДЕЛ ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ vznikol v roku 2016 a v tom roku začal s mládežníckym stretnutím Stretenské dni. Mládežnícke stretnutie Stretenské dni (Stretenský festival), ktorého sme sa zúčastnili, sa konal 8. - 9. 2. 2020. Stretnutie začalo v sobotu ráno mládežníckou Liturgiou, ktorá sa konala v Katedrálnom chráme Narodenia Isusa Christa. Príjemnú duchovnú atmosféru dotváral mládežnícky zbor Chrámu sv. Alexandra Nevského „Adamant“ (Riga). Zbor a cirkevný spev bola aj téma sobotňajšieho stretnutia. Po Liturgii a malom občerstvení nasledovala beseda s protjerejom Ioannom Šenrokom - dirigentom mužského zboru Logos. Počas besedy nám o. Ioann v krátkosti priblížil históriu cirkevného zboru a jeho dôležitú úlohu počas Liturgie. Ak ste niektorí boli na Ukrajine alebo v Rusku, viete, že tam v chrámoch počas Liturgie spieva výhradne zbor a iba niektoré modlitby spievajú ľudia spolu. Otec poukázal na to, ako v súčasnosti mnoho zborov má v repertoári modlitby od svetských skladateľov, čo často navodzuje koncertnú atmosféru v chrámoch, čo vníma veľmi negatívne. Odporúča zborom vracat' sa k pôvodným raspevom (Valaamský, Jaroslavský,...), pretože Liturgia nemá byť koncertom. Bolo povedaných mnoho zaujímavých informácií, otec odpovedal aj na otázky mládežníkov či dirigentov zborov.

Niektoré rady o. Ioanna (ktoré sme si zapamätali):

*„Cirkevný spev by mal v prvom rade priniesť slovo, nie melódiu alebo rytmus. Zboru musí byť rozumieť, čo spieva. Ak zbor zaspieva modlitbu krásnou melódiou, ale nikto nerozumie, čo spieval, je to zbytočné.“*

*„Cirkevný spev by mal prehlbovať vnímanie Liturgie a modlitby, a nie odvádzať pozornosť od modlitby (falošný spev, príliš vysoké tóny,...).“*

*„Kto chce spievať v zbore, mal by ovládať aj históriu cirkevného spevu.“*

Mládežnícke stretnutie pokračovalo v nedeľu poobede, kedy sa konal Festival mládeže. V tomto roku bol pripravený kvíz. Mládežníci boli rozdelení do skupín tak, aby nesúťažili spolu ľudia, ktorí sa už poznajú. V kvíze boli rôzne otázky o histórii, umení, sviatkoch, tradíciách a iné. Celkovo bolo 7 kôl a v každom kole po 7 otázok. Počas festivalu vystúpili mládežníci s kultúrnym programom, a to dievčenská spevácka skupina «Orlica», skupina «Yearn to be more» s Alexejom Ivanovym a prednes poézie v podaní o. Valentína Vasileva. Na konci festivalu moderátori ocenili víťazov kvízu a odovzdali ďakovné listy mládežníkom, ktorí sa podieľali na príprave tohto festivalu.

Pre nás to bolo prvé pravoslávne mládežnícke stretnutie v zahraničí a cítili sme sa na ňom veľmi dobre. Všetkým mládežníkom odporúčame zúčastniť sa stretnutia mládeže v meste, kde študujete, či je to na Slovensku alebo v zahraničí. Samozrejme, ak je v danom meste mládežnícka skupina. Pýtate sa prečo? Odpoveď je úplne jednoduchá. Ak sa zúčastníte takéhoto stretnutia, budete sa cítiť ako doma. Nájdete ľudí, s ktorými budete mať veľa spoločného :-). Dôležité je sa odhodlať prísť, a potom to už pôjde samo.

Na záver by sme chceli poďakovať Hospodu Bohu, že nám doprial sa zúčastniť tohto veľmi pekného festivalu a stretnúť tak nových priateľov.

**Otázka**

„Chcela by som sa spýtať, či je počas pôstu požívanie mliečnych výrobkov neprípustné.“

**Mária****Odpoveď***Milá Mária*

„Za normálnych okolností, čiže ak ide o zdravého človeka a nejde o malé dieťa, jedenie mliečnych výrobkov už podľa typikonu nepredstavuje telesný pôst. Ak sa rastlinná strava je s olejom, varená a viackrát denne, je to zmiernený pôst, ale je to pôst. Ak sa okrem rastlinnej stravy jedia aj ryby, ide o veľké zmiernenie pôstu, ale stále je to pôst. No jedenie mliečnych výrobkov v pôste už typikon za normálnych okolností nepozná.“

Situácia sa mení, ak ide o tehotnú ženu, malé dieťa, veľmi starých alebo chorých ľudí. V takýchto prípadoch sa niekedy nedá postupovať tak isto ako za normálnych okolností. Vždy však závisí na konkrétnom človeku. Veľmi duchovne silní ľudia odmietali akékoľvek úľavy v pôste aj v starobe a chorobe a nič sa im nestalo (napr. sv. Ján Kronštadtský), no duchovne slabí ľudia, akých je dnes veľmi veľa, takto postupovať nedokážu a nemôžu.

Nakoniec jedna dôležitá rada. Zmiernenie v pôste by sme si nemali robiť svojvoľne, ale mali by sme sa o tom poradiť s nejakým duchovne skúseným človekom. Ten nás určite pochopí, nebude nás súdiť, ani násilu nútiť, ale pomôže nám, ak sa ešte nedokážeme postiť tak, ako je potrebné, postupne a pomaly sa k ozajstnému pôstu

priblížiť a spojiť telesný pôst aj s duchovným, čiže zdržiavaním sa od prázdnych nečistých a hriešnych vecí, myšlienok, slov a skutkov. Kým sa človek dopracuje k ozajstnému pôstu, aj zdržiavanie sa aspoň od mäsa je určitým podvihom (pokrokom) - oveľa lepším než nič.“

*S láskou v Christu***prot. Štefan Pružinský ml.**

## Znamenie čestného Kríža

Všetky liturgické obrady a modlitby v Pravoslávnej cirkvi začínajú a končia znamením Kríža, ktorým sa žehnajú na bohoslužbe ako veriaci, tak aj samotné duchovenstvo.

Žehnanie sa uskutočňuje tak, že malíček a prsteník pravej ruky pritiskneme k dlani a ostatné tri prsty sa spoja rovno a takto zloženými prstami sa dotýkame čela so slovami „VO IMJA OTCA“, zasväcujúc svoj um Bohu. Čelo je miesto rozumu a vzhľadom k Osobám Svätej Trojice najlepšie zodpovedá Bohu Otcovi. Následne so slovami „I SYNA“ sa dotýkame spodnej časti brucha, zasväcujúc Bohu svoje vnútro, potom praveho a ľavého ramena so slovami „I SVJATAHO DUCHA“, zasväcujúc Bohu svoje sily. Potom túto modlitbu zakončíme slovom „AMIŇ“ a mierne sa hlavou a celým trupom ukloníme.

Ruka, ktorou sa žehnáme, bola u všetkých kresťanských národov pravá, ako tá, ktorá pri pohyboch a práci človeka je vo väčšom užívaní. Pohyb ruky zhora od čela dolu znamená rodenie Isusa Christa od Otca a Jeho zostúpenie dolu na zem. Pohyby z pravej strany na ľavú znamená, že Isus Christos prišiel na svet z pravej strany Otca a zvíťazil na Kríži nad diablom, ktorý predstavuje ľavú stranu. Pri dotýkaní sa ramien spomíname meno Svätého Ducha, ktorý je zdrojom sily a moci, ako aj ramená sú miestom a symbolom moci. Aj v prostej ľudovej tradícii je mienka, aby sa pri žehnaní prsty dotýkali oboch krajov ramien, aby Kríž odohnal zlých duchov, sediacych na ramenách a nahovárajúcych ľudí na zlo. Slová „VO IMJA OTCA I SYNA, I SVJATAHO DUCHA. AMIŇ“, sú jednou z najstarších a najbežnejších modlitieb. Žehnanie sa už v ranej histórii stalo verejným symbolom a najcharakteristickejšim znakom kresťanstva.



Každý z nás, veriacich, by mal dbať na to, aby sme sa žehnali „primeranou rýchlosťou“, úctivosťou a plnou sústredenosťou, keďže prednášame slová modlitby a bez hanby vyznávame Spasiteľa, Ktorý zmyl naše hriechy práve cez Kríž. Taktiež dajme pozor, aby prsty boli položené správne a aby sme na seba kládli Kríž v plnosti - teda aby sa prsty naozaj dotkli tých miest na tele, ktorých majú.

V histórii sa objavili rôzne formy nesprávneho žehnania. Určitá skupina heretikov - monofyzitov, ktorá hlásala herézu, že existuje len jedna prirodzenosť Isusa Christa, sa kvôli tomu žehnala iba s jedným prstom. Latiníci robili Kríž buď iba palcom, alebo ruku presúvali z ľavého ramena k pravému, čo im zostalo až do dnešných čias. No iba v Pravoslávnej cirkvi sa až dodnes zachovala najčistejšia a najsprávnejšia forma žehnania.

Svätí otcovia znamenanie Kríža prirovnávajú k štítu a zbrani, s ktorými nás nikto nepremôže, ak sa postavíme pod ich záštitu. Prežehnaním vyjadrujeme vieru v celú Svätú Trojicu a v oslobodenie ľudského pokolenia Isusom Christom cez Kríž. Pripomína nám povinnosť ukrižovať naše zlé vášne, túžby a požiadavky. Taktiež ním vyjadrujeme nádej na pomoc a dary od Boha a vyvoláva v nás blahodätné účinky, lebo odháňa zlých duchov.

Svätí otcovia odporúčajú žehnať sa pred a po každej činnosti, hoci by bola akokoľvek malá a nepodstatná. Napríklad keď prídeme domov, keď odchádzame, pri obliekaní, umývaní, pri stole, pri práci a pri každom kroku, pri ukladaní sa k spánku a pri vstávaní.

Preto sa žehnáme pred modlitbou, aby sme sa upokojili, aby sme sústredili naše myšlienky a srdce i vôľu k Bohu. Po modlitbe, aby v nás zostalo, čo nám Boh daroval. V pokušení, aby nás Kríž posilnil. V nebezpečenstve, aby nás chránil. Pri žehnaní vyjadrujeme túžbu, aby naša duša prijala v sebe plnosť Božieho milosrdenstva, a aby v nej všetko bolo zúrodnené a posvätené.

Kríž, kvôli svojmu veľkému významu je užívaný nielen v súkromí, ale aj počas verejnej bohoslužby už od najstarších čias. Dokazujú to slová svätého Jána Zlatoústeho, ktorý hovorí o užívaní Kríža počas bohoslužby takto: „Všetko sa vykonáva znamením Kríža. Krst sa deje cez znamenanie Kríža, keď sa nám podáva Eucharistia, deje sa to cez znamenanie Kríža, keď sa vykonáva akýkoľvek obrad, deje sa to s pomocou Kríža.“

Aj samotné požehnanie od duchovného alebo episkopa sa deje pomocou Kríža. Cez neho sa vyprosuje Božia blahodať pre posvätenie osôb a vecí potrebných v Cirkvi. Aj počas svätej Liturgie nás prežehnáva kňaz znamením Kríža - buď rukou, svätým Evanjeliom, alebo čašou a diskosom na Veľkom vchode. Ani koniec svätej Liturgie sa nezaobíde bez požehnania otca duchovného s Krížom v ruke.

V našej Cirkvi je starobyľý zvyk pristupovať ku svätej Eucharistii s rukami prekríženými na hrudi. Takto prekrížené ruky symbolizujú Kríž. Prekríženie rúk na hrudi v čase modlitby je znamením vnútorného povznesenia srdca k Bohu, je znakom modlitby z celého srdca.

Nech nám náš Spasiteľ Isus Christos cez svoj Kríž daruje svoju blahodať a silu žiť svoj život na Jeho slávu a nám na pokoru a spasenie. Amiň.

**Spracovala: Beáta Pružinská**

### **Použitá literatúra**

Protopresbyter Dr. Lazar Mirkovič, Pravoslávna Liturgika, Belehrad 1965  
<http://www.upac.sk/wp/o-znameni-kriza/>

## Vchod do Jeruzalema



Vchod Isusa Christa do Jeruzalema sa tiež nazýva Kvetnou nedeľou. Názov sviatku je odvodený od kvetov, resp. od kvitnúcich ratolestí, ktoré majú pripomínať palmové vetvy, ktorými ľud vítal Christa.

Je to jeden z veľkých sviatkov opísaný vo všetkých štyroch evanjeliách. Pripomína nám udalosť, ktorá sa stala deň po tom, ako bol vzkriesený Lazar. Christos triumfálne prichádza do Jeruzalema, mesta svojich budúcich utrpení, kde je národom vítaný ako vládár. Podľa starých zvykov hádžu pred neho olivové a palmové vetvičky, prestierajú svoj odev a oslavujú Ho: „Požehnaný, kto prichádza v mene Hospodinovom! Požehnávame vás z domu Hospodinovho“ (Žalm 118, 26).

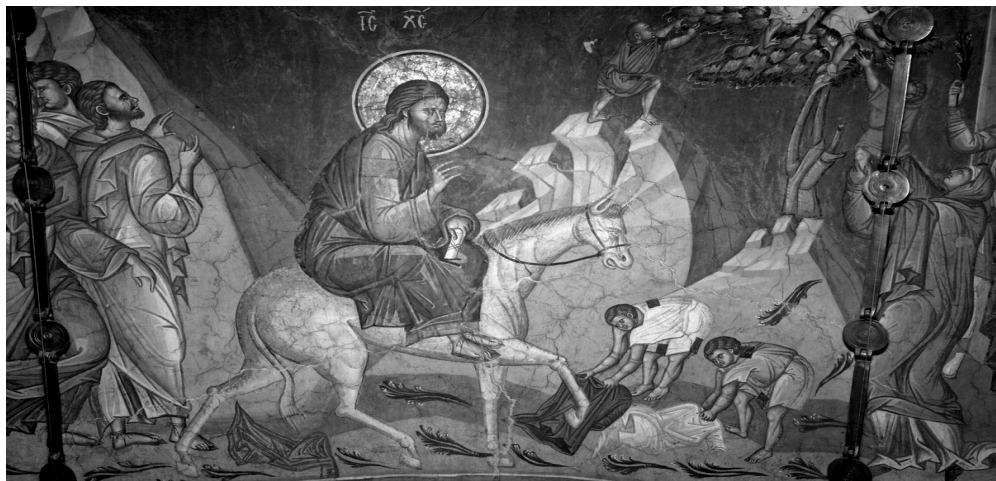
Isus prichádza na oslíku, v čom spoznáваме proroctvo starozákonného proroka Zachariáša: „Priveľmi jasaj, dcéra Sion, zvučne plesaj, dcéra Jeruzalema! Ajhľa, tvoj kráľ prichádza k tebe spravodlivý a plný spásy, pokorný, sediac na oslovi, na osliatku, na mlád'ati oslice“ (Zach 9,9).

Existujú dva odlišné koncepty. Na Západe je zobrazená jednoduchá scéna, kde Christos sedí na oslovi obkročmo, niekedy v doprovide osliatka. Narozdiel od východného zobrazenia má osol hlavu vztýčenú. Vychádza z ľavej strany a smeruje doprava. Sprevádza ho len jeden či dvaja učeníci. Tiež sa pri vstupe do mesta často maľuje Zakchej na strome. Nejaký chlapec predkladá pred Christa svoje šaty.

Vo východokresťanskom umení sa ikona sviatku Kvetnej nedele maľuje s rozdielnymi detailami, ale stále s Christom ako centrálnou postavou, ktorá sedí na somárikovi z boku, spredu alebo odzadu a je otočená k „divákovi“: „...a povedal: Choďte do dediny, ktorá je naproti. Keď vojdete do nej, nájdete osliatko privityazané, na ktorom nikdy nikto nesedel. Odviažte ho a privedte.... A privedli ho k Isusovi, položili svoje rúcha na osliatko a posadili naň Isusa“ (Lk 19, 30-35). V ľavej ruke drží zvitok ako Vládár a pravou požehnáva ako Kňaz. Christos môže mať žalostný výraz tváre, vedomý si toho, čo







Ho v nadchádzajúce dni čaká, teda Jeho utrpenie. Jeho odev má purpurovú farbu, čo je farbou kráľov. Ako jediný má okolo hlavy svätožiaru v tvare kríža. Osol skláňa hlavu, očucháva zem, alebo prežúva trávu. Somárik môže predstavovať samotný pohanský národ, ale aj to, že všetci ľudia, ktorí sú zviazaní hriechom, sú podobní somárovi. Okolo Neho sú apoštoli, učeníci, ktorí môžu niesť palmové vetvičky. Pred bránou mesta stoja muži, ženy s deťmi, ktorí Ho vítajú a oslavujú slovami: Hosana Synovi Dávidovmu! Požehnaný, kto prichádza v mene Pánovom! Hosana na výsostiach! (Mt 21, 9). Prestierajú pred Neho odev, látky, ktoré sú často červenej farby, ktorá symbolizuje preliatu Christovu krv, ale je to tiež farba panovníka, čo znamená, že samotný Christos je Vladárom - Panovníkom.

Na niektorých pamiatkách zo 6. stor. nachádzame jednu zvláštnosť, a to zobrazenie „dcéry sionskej“, ktorá robí gesto na uvítanie.

Deti na ikone rozprestierajú pred Christom odev, iné sú na strome, kde lámu konáre, halúzky a hádzu ich na zem, čo znamená, že aj oni spoznali v Christovi

Mesiáša, aj bez toho, aby sa vypytovali, kto to je. Len Ho radostne oslavovali, ako keby Mu chceli pripraviť oslavu. Palma je symbolom víťazstva nad smrťou a Vzkriesenia všetkých, ktorí v Neho uveria ako v pravého Mesiáša. Ostatný národ stojí pri bráne mesta a zvedavo vyčkáva.

Hradby a stavby predstavujú mesto Jeruzalem. Architektúra je bohatá a rozmanitá, farby sú živé a svetlé. Ako keby sa všetko malo podieľať na radosti sprievodu. V strede mesta vidíme veľkú kupolu, ktorá môže predstavovať jeruzalemský chrám, ale aj samotný chrám Božieho hrobu. Z ľavej strany sa rozprestiera Olivová hora, z ktorej prišiel Isus Christos, aby vstúpil do mesta. Medzi Olivovou horou a mestom sa týči strom, tiež nazývaný Zakchejov strom, symbol duchovného smädu.

### **Spracovala: Ľubomíra Kosová Zdroj:**

Episkop niški dr Jovan (Purić),  
Pražnične ikone

Zoran Jovanović, Azbučnik pravo-  
slvne ikonografije i graditeljstva  
Egon Sendler, Ikony Krista.



## Pravoslávna rodina

„Chránite svoju rodinu, to je Božie požehnanie pre vás a cesta spásy.“

**Archimandrita Ján Krest'ankin**

„Snaž sa nenechať deti na zemi, ale pozdvihnúť ich na nebo. Neprilipnúť k telesnému manželstvu, ale usiluj sa o duchovné. Snaž sa rodiť duše a vychovávať deti duchovne.“

**Svätiteľ Vasil' Veľký**

„Chceš, aby sa Ti žena podriaďovala, ako sa Christovi podriaďuje Cirkev? Opatruj si ju ako Christos Cirkev. Totiž v čase choroby neodtíname chorú časť tela, ale liečime ju. Takisto je potrebné postupovať so ženou. Keď má nejakú chybu, nezavrhuju ju ako bytosť, ale snaž sa napraviť jej chybu.“

**Svätiteľ Ján Zlatouсты**

„Mama ma vždy poučovala: „Valér mlč, starším nesmies odvrávať!“ Niekedy deti vychovávali tak, že nesmeli dokonca odporovať ani starším súrodencom, nieto ešte dospelým, tým viac rodičom. Neskôr v živote sa mi to veľmi zišlo. Nastavenia rodičov treba chrániť ako oko v hlave. Ja som vďaka tomu s ľahkosťou prežíval celý život. Keď si otváraš ústa a žiješ napríklad so svokrou, dostaneš sa do konfliktu, ale keď mlčíš, nestratíš nič. Rovnako i v práci: otvoríš si ústa – nadriadený ti zrazí odmenu, no keby si mlčal, zarobil by si viac. Celý náš život je vyčíslený v ekonomickom aspekte. Môj otec bol účtovníkom, preto som si zvykol robiť premyslené rozhodnutia vo všetkom. No najdrahšou je predsa len spása duše. Ekonomika spásy: Ako je možné ju dosiahnuť? Očistením sa od hriechov. Hriechy odpúšťa Boh tým, ktorí odpúšťajú blíznym. Každý deň sa modlíme modlitbu „Otče náš“ - „a odpusť nám naše viny, ako i my odpúšťame svojim vinníkom“ (Mt 6,12). Znamená to, že čím viac odpúšťaš, tým viac bude odpustené Tebe. Preto je potrebné sa radovať, keď nás niekto zarmucuje, lebo tým dostávame možnosť odpúšťať. Odpustíš – tebe bude odpustené...“

**Prot. Valerian Krečetov**

„Starec Porfirij Kavsokalivit nám raz povedal: Tí rodičia, ktorí majú problémové a nevychované deti, nech sa nehnevajú na ne, ale na toho, kto stojí za chrbtom ich detí – na diabla. Toho môžeme premôcť len vtedy, keď sa budeme sami snažiť byť svätými. Táto mini rada môže poskytnúť pomoc rodičom, pedagógom a všetkým, ktorí sú v úzkom kontakte s ľuďmi a zaoberajú sa výchovou detí.“

„Telo človeka starne, no srdce nikdy.“

**Prep. Paisij Svätohorec**

„Môžeš celé dni ležať doma a nebudeš mať dostatok síl. Naopak - môžeš veľmi aktívne pracovať, chodiť do chrámu a budeš mať dost síl, pretože robíš dobrú vec a Hospodin ťa požehnáva, lebo naplňaš Jeho prikázanie.“

**Svjaščenic Pavel Gumerov**  
Spracovala: Eva Kahancová

## Prvá láska

Všetci sme už určite počuli o tom, že prvá láska je vždy prvá. Zostane navždy v pamäti a zanecháva v našom srdci trvalú stopu. Čo je to vlastne prvá láska? Čo je na nej také výnimočné a neopakovateľné?

Často sa stáva, že za nejakým výrazom sa skrývajú rôzne významy. V tomto prípade je nutné povedať, že prvá láska býva rôzna. Môže to byť veľmi hlboký a čistý cit, ale aj hlúpe krátke vzplanutie. V prvom aj v druhom prípade skutočne zanecháva prvá láska trvalú stopu. Ak si spomenieme na definíciu lásky, ktorú sme uviedli vyššie (*viď predchádzajúce čísla*), je potrebné samozrejme upresniť, že prvá láska ešte nie je LÁSKA, je to len prvá skutočná zaľúbenosť, prvý cit rodiacej sa lásky.

Čo je také výnimočné na prvej láske? Odpoveď je veľmi jednoduchá: predovšetkým to, že je to prvý cit. Všetko, čo je prvé, vždy zanecháva hlbokú stopu. Nikdy ste si nevšimli, že cesta, po ktorej kráčate prvýkrát, vždy pripadá byť dlhšia, ako keď po nej idete druhý, tretí alebo dvadsiaty krát? Keď sa človek prvýkrát vážne zaľúbi, zrazu sa dozvedá a prežíva veci, ktoré menia jeho predstavu o živote. Takýchto zlomov nebýva v živote veľa. To, čo bolo v prvej láske, sa už nikdy nepodarí zopakovať.

Keď som si prvýkrát sadol sám za volant bez inštruktora, prvý raz som pocítil, že auto má obrovskú silu a ja mám túto silu vo svojej moci. Akou rýchlosťou som šiel prvýkrát? Bolo to 40 – 50 km/h, trochu neskôr, sebavedomejši, 70 km/h. Túto prvú jazdu som si navždy zapamätal, hoci neskôr som mal stovky podobných jász a 70 km/h mi teraz pripadá ako slimačia rýchlosť. Pocity sily, ktoré má v sebe auto, sa stal triezvejší a spoznal som všetky pomerne obmedzené možnosti auta. Zopakovať tieto pocity sa mi už nikdy nepodarí, možno ak by som vyskúšal pilotovanie lietadla.

Na tomto príklade vidíme ešte jeden dôležitý fakt o prvej láske. Prvá láska spravidla rýchlo hasne. Pocity, ktoré sa ešte včera v človeku búrili, sa stávajú obyčajnými a nám sa zdá, že láska mizne. Privykanie je to, čo často ubíja prvú lásku. My by sme chceli, aby intenzita prežívania zostávala rovnaká, ale to sa nám nepodarí. Pocity sa otupujú a my sme sklamaní. Zaľúbenosť sa väčšinou presne takto končí – sklamaním a rozchodom. Nie je náhoda, že samotné slovné spojenie „prvá láska“ nepriamo hovorí o tom, že po prvej zvyčajne býva druhá, potom tretia...

Po tom, ako som sa nie veľmi pozitívne vyjadril o prvej láske (len preto, že je prvá, je nezabudnuteľná), chcel by som sa predsa len opýtať: „Možno prvá láska má v sebe ešte nejaké tajomstvo?“ Áno, má a spočíva v tom, že prvý cit býva veľmi nevinný a úprimný. Tento nevinný cit treba tiež chrániť, tiež je veľmi ťažké ho zopakovať. Keď pijeme vodu zo studničky, na začiatku je voda čistá. Ale akonáhle sa jej dotkneme, stane sa mútnou a pre ďalšie napitie sa budeme potrebovať veľa trezlivosti.

Privykli sme k názoru, že láska prichádza nečakane, vtedy, keď ju najmenej čakáš. V skutočnosti je potrebné vedieť kontrolovať svoje pocity, to znamená, chrániť ich od náhodného vzrušenia, ktoré môže spraviť mútnou studničku našej duše. Väčšina ľudí sa zamilováva ľahko a bezhlavo, ľahko strácajú dar, ktorý nám bol daný – nevinný a krásny cit prvej lásky. Pre tých, ktorí si chránia svoje city, je prvá láska veľmi hlboký a dôležitý cit, ktorý môže prerásť do skutočnej lásky v manželstve. Takéto manželstvo, kde prvá láska zostala po zvyšok života jedinou, bude najšťastnejšie.

**Zdroj:** <https://azbyka.ru/odin-raz-na-vsyo-zhizn#n3>

**Spracovala:** Jana Kapraľová

*Sláva Isusu Christu!*

Milí čitatelia, v aprílovom čísle časopisu ISTINA sme si pre vás pripravili v rubrike venovanej 30. výročiu založenia Bratstva pravoslávnej mládeže rozhovor s matuškou Lenkou Kocvárovou, za čo jej chceme veľmi pekne poďakovať!

**1. Matuška, aký bol Váš prvý kontakt s BPM?**

Môj prvý kontakt s Bratstvom pravoslávnej mládeže bol úplne spontánny a pre mňa prirodzený, pretože som sa narodila a vyrastala v Prešove, kde sa Bratstvo tiež „zrodilo“.

Vďaka svojim rodičom, ktorí mi vštepovali lásku k Bohu, k Cirkvi a k blízkym, som prichádzala do chrámu, kde som sa veľmi rada stretávala s mladými ľuďmi, ktorí stáli pri zrode tejto organizácie. Boli to vtedajší študenti Pravoslávnej bohosloveckej fakulty a prešovskí mládežníci. Ja som v tom čase bola ešte dieťa, ale ich činnosť som vnímala s veľkým záujmom a rada som sa zúčastňovala mnohých akcií. Boli to nezabudnuteľné pravoslávne letné detské tábory v Ruskej Volovej, oslavy sviatku sv. Nikolaja, neskôr duchovné a modlitebné stretnutia a púte do Ľutiny a Ladomírovej, novoročné veselice, majálesy, deň detí a mnoho ďalších krásnych akcií doma aj v zahraničí.

**2. V čom spočívalo aktívne fungovanie mládeže BPM za Vašich mládežníckych čias?**

Za mojich mládežníckych čias sme pokračovali už vo výborne začatej činnosti a naše stretnutia vyzerali asi takto: stretávali sme sa každý týždeň pri upratovaní chrámu a potom v spodnej miestnosti pod chrámom v Prešove. Na našich stretnutiach bol vždy prítomný duchovný otec alebo niekto zo študentov PBF.

Začínali sme modlitbou, čítali sme si úryvky zo Svätého Písma, rozprávali sme sa o prečítanom, duchovne sme



sa posilňovali a potom nasledovala činnosť, ktorá súvisela s prípravou akcií v našej cirkevnej obci. Boli to akcie ako napríklad prípravy osláv sviatku sv. Nikolaja, kde sme pravidelne každý rok nacvičovali pre deti a ich rodičov hraný príbeh, v ktorom sme všetkým priblížili vždy jeden zo zázrakov, ktorý vykonal sv. Nikolaj. Podieľali sme sa spoločne aj s celkovým Bratstvom na príprave dňa detí, ktorý sa každoročne uskutočňuje v areáli našej Pravoslávnej bohosloveckej fakulty v Prešove. Organizovali sme spoločné výlety detí a mládeže našej cirkevnej obce do prírody, na blízke i vzdialené hrady a zámky. Niekoľko mesiacov vopred sme pripravovali aktivity do letných detských táborov. Rozdelili sme si prácu, zadali konkrétne úlohy a tešili sme sa na samotnú realizáciu a na skvelé zážitky. Oblúbenou akciou našej skupiny Bratstva bolo tzv. „koládovanie“, kedy sme na sviatok Roždestva Isusa Christa navštevovali našich kňazov žijúcich v Prešove a aj pravoslávnych veriacich, a prichádzali sme do ich domácností a potešili sme ich svojím spevom roždestvenských kolied. Neoddeliteľnou súčasťou našej činnosti bola aj príprava duchovného programu v spolupráci s Katedrálным speváckym zborom v Prešove pre naše mamky, babky a tety, kedy sme ich pozdravili a poďakovali za ich lásku a obetavosť pri príležitosti sviatku dňa Žien Myronosic. Na toto obdobie môjho pôsobenia v Bratstve mám tie najlepšie a najkrajšie spomienky.

### **3. Matuška, dalo Vám BPM niečo, z čoho ste mohli čerpať neskôr v živote?**

Bratstvo mi dalo určite veľa. Veľa priateľstiev, mnohé pretrvávajú do dnešných dní. Páčila sa mi spoločná práca všetkých členov, mohli sme sa na seba spoľahnúť v čomkoľvek. Mnohé aktivity sa s Božou pomocou snažíme spoločne vykonávať aj v našej súčasnej cirkevnej obci v Poprade. Sláva Bohu máme na cirkevnej obci veľa mladých ľudí a detí, ktoré sa vždy ochotne zapoja do nami organizovaných akcií alebo akcií, ktoré organizujú ostatné skupiny Bratstva na Slovensku.

### **4. Máte nejakú radu alebo posolstvo pre dnešnú mládež?**

Každý mladý človek túži niekam patriť. Patriť k určitej rovesníckej skupine, ktorá ho prijme, v ktorej sa cíti príjemne, ktorá ho určitým spôsobom posúva dopredu. Preto chcem dať radu mladým pravoslávnyim ľuďom, aby si určite vybrali členstvo v Bratstve pravoslávnej mládeže. Tu sa stretnú so seberovnými, ktorí majú rovnaké záujmy.

Zároveň je to spoločenstvo vytvorené v Cirkvi, ktorá je vedená Svätým Duchom. Je to miesto, kde sa každý môže realizovať. Pracujú v nej naši duchovní otcovia, ktorí boli tiež kedysi mládežníkmi a ktorí majú pre každého vždy užitočné duchovné rady, aby sme sa vedeli správne zachovať v dnešnom svete plnom rôznych pokušení a nástrah. Nech Boh vedie kroky každého mladého človeka do chrámu a nech tu, v tomto cirkevnom spoločenstve nachádza pokoj, radosť, lásku a zmysel svojho života!

## PASCHA

*„Nech sa nikto nebojí smrti, lebo Spasiteľova smrť nás oslobodila. Zničil ju ten, ktorého zajala. Peklo bolo plné trpkosti, keď sa tam s Tebou dole stretlo. Bolo plné trpkosti, lebo bolo odstavené; bolo plné trpkosti, lebo bolo porazené, potu-pené a zosadené; bolo plné trpkosti, lebo bolo spútané. Smrť, kde je tvoj osteň? Peklo, kde je tvoje víťazstvo? Christos vstal z mŕtvych a ty si porazené. Christos vstal z mŕtvych a padli démoni. Christos vstal z mŕtvych a radujú sa anjeli. Christos vstal z mŕtvych a nikto nezostal v hrobe.“*

**(Úryvok z poučného slova sv. Jána Zlatoústeho na svätú Paschu)**



*„Čo je to vlastne Pascha?“ – opýtalo sa mladé dievča mnícha. On sa na ňu zahľadel a zamyslel sa. Potom jej povedal: „Je to veľmi ťažko vysvetliť. Mám jedného priateľa, má už cez 70 rokov. Nedávno mi povedal, že ako plynie čas, rok za rokom, pomaličky sa začal približovať k poznaniu toho, čo je Pascha. No ide to stále veľmi ťažko.“*

Dievča zarazené takou odpoveďou ostalo stáť a hľadiet na mnícha. Vietor rozvial jeho mantiu a jeho oči hľadeli kdesi ďaleko, ďaleko... *„Najviac zo všetkého v živote ti prajem, aby si sa dokázala priblížiť k poznaniu toho, čo vlastne je Pascha“* – povedal a odišiel.

**Pripravila: Zuzana Petrovajová**

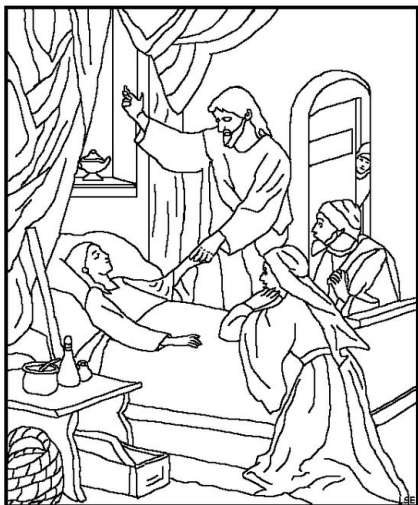
***Pripravili sme pre vás prílohu na vystrihnutie v strede Istiny:  
O pôste. Homília I. nášho svätého otca Vasila, arcibiskupa Cézarey kapadóckej.***

# OVEČKA 4

## JAIROVA DCÉRA



## JAIROVA DCÉRA



V mestečku Kafarnaum býval bohatý muž, ktorý mal ženu a dcéru. Raz jeho dcérka vážne ochorela. Bola taká slabá, že nevládala ani rozprávať. Lekár ju vyšetril a povedal: „Tvojej dcére už nikto nepomôže.“ Bolo to veľmi smutné. Dievčatko ticho ležalo vo svojej postel'ke. Jeho rodičia boli veľmi nešťastní. A práve vtedy Isus neďaleko učil ľudí, ktorí sa zhromaždili na brehu jazera. Otec dievčatka Jairus vybehol z domu

a bežal k jazeru. Predieral sa k Isusovi cez veľký zástup ľudí a volal: „Pane, prosím Ťa, pod' so mnou! Moja dcérka je chorá a každú chvíľu môže zomrieť. Len Ty ju môžeš uzdraviť!“ Isus šiel okamžite s ním.

Konečne prišli k Jairovmu domu. Práve z neho vyšli akísi muži a oznámili Jairovi zľú správu: „Idete neskoro. Tvoja dcéra je mŕtva.“ No Isus upokojoval zúfalého otca: „Neboj sa. Jednoducho ver.“ Jairus veril, že Isus môže všetko zmeniť. Z domu počuli nárek. V prítomí sa mihla skrúšená postava mamy dievčatka. „Prečo plačete?“ spýtal sa Isus. „Dieťa neumrelo, iba spí.“ Všetci sa začudovali. Isus poslal všetkých von. Zostali s Ním len traja učeníci a rodičia dievčatka. Dievčatko malo zatvorené oči. Isus ho chytil za ruku a povedal: „Talitha kum!“ Znamená to: „Dievča, hovorím ti, vstaň!“ Dievča otvorilo oči, vstalo a kráčalo k rodičom. Bolo celkom zdravé! Mama ho nežne objala. Otec ho pohladil a vd'ačne pozrel na Isusa. Isus im prikázal: „Najprv jej dajte jesť.“ Požiadal rodičov, aby o tom zázraku nerozprávali ľuďom. Úžasná správa sa však rýchlo šírila.



# Učíme sa cirkevnoslovanský jazyk (CYRILIKU)

Č č, Ч ч

Č č

Ч ч

## SLOVNÍČEK

SLOVO	VÝSLOVNOSŤ	VÝZNAM
ЧАДО	čádo	dieťa, syn, dievča
ЧЕЛОВѢКОЛЮБЕЦ	čelovikoľúbec	milujúci človeka
ЧРѢВО	črévo	brucho
ЧТѢНІЕ	čtéňije	čítanie, lekcia
ЧТѢЦ	čtéc	čítajúci, nižší stupeň duchovenstva
ЧУДО	čúdo	zázrak, div

## Úlohy pre škôlkarov

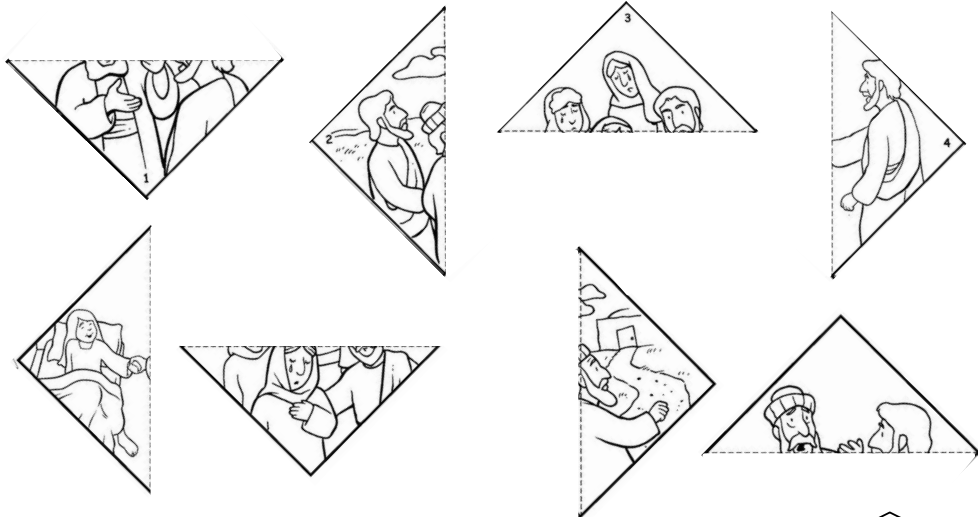
- Pospájaj správne obrázky podľa nasledujúcich viet.

1, Muž menom Jairus požiadal Isusa, aby uzdravil jeho chorú dcéru.

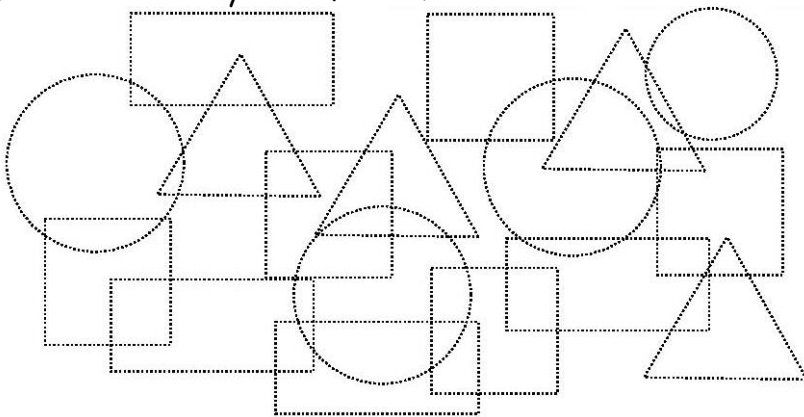
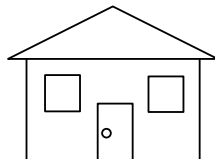
2, Isus išiel s Jairom do jeho domu.

3, Keď tam prišli, ľudia plakali, pretože dievča už zomrelo.

4, Isus povedal dievčaťu, aby vstalo a ona okamžite vstala.



- Na Jairovom dome môžeš vidieť geometrické tvary. Nájdi na obrázku dole rovnaké tvary. Všetky kruhy obtiahni červenou, trojuholníky zelenou, štvorce modrou a obdĺžniky žltou farbou.



## O pôste. Homília I.

Nášho svätého otca

Vasiľa, arcibiskupa Cézarej  
kapadóckej.



1. „Zatrúbte poľnicou,“ hovorí žalmista, „pri nove mesiaca v dňoch vašej slávnosti!“ (Ž 80, 4 (81,4))<sup>1</sup> To je príkaz proroka. Nám však hlasnejšie než akákoľvek poľnica a zreteľnejšie než akýkoľvek hudobný nástroj ohlasujú slávnosť, ktorá týmto dňom predchádza, predčítané texty Písma. Iste sme počuli o požehnaní pôstu u Izaiáša, ktorý odsúdil židovský pôst a nás učí pravému pôstu slovami: „Nepostíte sa pre škriepky a hádky, ale rozviažte zväzky nepravosti.“ (Iz 58, 4-6) A Hospodin vraví: „Nemajte zachmúrený výraz... ale umy si tvár a pomaz si hlavu!“ (Mt 6, 16-17) Ukážme teda, ako sme poučení, buďme

v nadchádzajúcich dňoch nie zamračení, ale s jasnou tvárou, ako sa na svätých patrí. Nik maloverný nebude korunovaný; nik zachmúrený nedosiahne znak víťazstva. Nebuď zarmútený, keď si ťa liečia. Bláznom je, kto sa neteší zo zdravia duše, ale smúti nad zmenou jedálnička a viac sa stará o pôžitok žalúdka, než o blaho duše. Sýtenie je po vôli bruchu, pôst však prináša úžitok duši. Raduj sa, že ti bol Lekárom daný liečivý prostriedok, ktorý ničí hriechy. Tak ako sú červíky z čriev detí odstraňované pomocou určitých veľmi horkých liekov, tak aj pôst, ktorý si skutočne zasluhuje takéto označenie<sup>2</sup> a tiež preniká do duše, zabíja hlboko zakorenené hriechy.

2. „Pomaž si hlavu a umy si tvár!“ (Mt 6, 17) K svätým tajomstvám ťa povoláva Písmo. Ten, ktorý sa pomazuje, v skutočnosti sa pomazáva myrom, a ktorý sa umýva – koná očistu. Príkaz sa vzťahuje na vnútro! Obmy si dušu od hriechov! Pomaž si hlavu svätým myrom, aby si mal účasť na Christovi, a potom sa choď postiť! Nezahaluj si tvár ako herec! Tvár je zahalená, keď vnútorné rozpoloženie je zvonku zatemnené prostredníctvom umelého zovňajšku<sup>3</sup> a lžou je prikryté ako nejakým závojom. Hercom je ten, kto v divadle predstavuje nejakú inú osobu, hoci je otrok, často hrá pána a obyčajný človek zas kráľa. Tak aj v tomto živote väčšina ľudí hrá ako na nejakom javisku svoje celoživotné divadlo tým, že niečo iné má v srdci a niečo iné ukazuje pred ľuďmi. Nemeň

<sup>1</sup> Žalmy sú číslované podľa Septuaginty, v zátvorke je uvedené hebrejské číslovanie.

<sup>2</sup> Pôst je vnímaný ako liek.

<sup>3</sup> Narážka na hereckú prax, kedy si herci pri vystúpeniach prikladali na tvár masku.

svoju tvár! Aký si, tak sa i chovaj! Netvár sa mrzuto a zamračene, aby si získal povest' askétu! Dobrý skutok, ktorý sa roztrubuje, neprináša žiaden osoh, a pôst, ktorý sa stavia na obdiv, žiaden úžitok. Čo sa robí z vystatovačnosti, neprináša ovocie pre budúci život, ale končí sa chválou ľudí. Ponáhľaj sa preto radostne k daru pôstu. Pôst je starobyľým darom, nie zastaraným ani starnúcim, ale vždy sa omladzujúcim a kvitnúcim.

3. Myslíš si snáď, že starobylosť pôstu odvodzujem zo Zákona?<sup>4</sup> Pôst je starší než Zákon. Ak budeš mať trošku trpezlivosti, uvidíš dôkaz pravdivosti tohto tvrdenia. Nemysli si, že deň zmierenia, ktorý bol pre Izrael nariadený v desiaty deň siedmeho mesiaca, je počiatkom pôstu. Choď dejinami a pátraj po tom, aký je pôst starý! Nie je to vynález nového dáta, je to drahocenné dedičstvo našich otcov. Všetko, čo vyniká vysokým vekom, je úctyhodné. Maj preto pôst pre jeho starobylosť v úcte! Je rovnako starý ako ľudstvo. Pôst bol nariadený už v Rajskej záhrade. Prvý príkaz, ktorý Adam dostal, znel: „*Zo stromu poznania dobra a zla nesmiete jesť!*“ (Gn 2, 17; 3, 17) Slová „nesmiete jesť!“ sú príkazom k pôstu a zdržanlivosti. Ak by Eva nebola bývala okúsila zo stromu, nebol by pôst teraz potrebný. „*Pretože lekára nepotrebujú zdraví, ale chorí.*“ (Mt 9, 12) Skrze hriechy sme sa stali chorými, skrze pokánie musíme opäť vyzdraviť. Pokánie bez pôstu je však neúčinné. „*Nech je prekliata zem pre teba...trnie a bodľacie ti bude rodiť.*“ (Gn 3, 17-18) Bolo ti prikázané smútiť, nie hýriť. Pôstom sa obhajuj pred Bohom! Áno, i samotný život v Raji je predobrazom pôstu, nielen nakoľko človek žil s anjelmi a skrze skromnosť (nenáročnosť) si uchoval s nimi podobnosť, ale aj preto, lebo všetko, čo potom ľudský rozum vymyslel, ako pitie vína, zabíjanie zvierat, vlastne všetko, čo zakaľuje ľudského ducha, pre obyvateľov rajskej záhrady bolo ešte neznáme.

4. Pretože sme sa nepostili, stratili sme Raj. Postime sa teda, aby sme sa tam opäť mohli vrátiť! Nevidíš, ako Lazár skrze pôst vstúpil do Raja? (Lk 16, 20-31) Nenapodobňuj Evinu neposlušnosť; nepriberaj si opäť za svojho radcu hada, ktorý sa zalieča telu a vyzýva k pôžitku! Nevyhováraj sa na slabosť tela a nemohúcnosť! Pretože nie mne vymenúvaš ospravedľujúce dôvody, ale Tomu, Ktorý je Vševediaci. Ej akože, nemôžeš sa postiť? Ale celý život sýtiť sa doplna a ničiť si žalúdok nadmiernou stravou, to môžeš? Viem predsa, že lekári nepredpisujú chorým všelijaké jedlá, ale pôst a hladovku. Keď to prvé teda dokážeš, ako by si mohol predstierať, že to druhé nezvládneš? Čo je bruchu osožnejšie, stráviť noc po striedmej strave, alebo si ľahnúť prepchatý jedlom – nie, nie ľahnúť si, ale stonajúc a vzdychajúc prehadzovať sa sem a tam? Či by si vari chcel tvrdiť, že námorníci ľahšie zachránia tovarom naloženú loď, než ľahkú a málo zaťaženú? Ťažko naložená loď sa i pri miernom nápore vln potopí, kým loď s menším nákladom sa po vlnách kľže ľahšie, pretože bez problémov môže stúpať vyššie. Tak sa aj ľudské telo, ktoré sa neustále sýti a je obťažkané jedlom, ľahko stáva obeťou choroby; kto sa však uspokojí so striedmejšou a ľahšou stravou, neunikne iba obávanému zlu choroby ako nejakému hroziacemu víchru, ale zdolá aj už existujúcu nevoľnosť tak ako útes prichádzajúci nápor.

Alebo je podľa tvojho názoru namáhavejšie odpočívať než behať a pokojný život je náročnejší než zápasenie? Ak povieš áno, je to akoby chorému bolo hýrenie osožnejšie než

<sup>4</sup> Myslí sa na Zákon daný Mojžišovi na púšti.

uspokojenie sa s miernejšou stravou. Veď aj každý živý organizmus trávi ľahšie skromnejšiu a jednoduchšiu potravu, a takto si to aj osvojuje; ak by bol však preplnený všakovakými lahodnými jedlami, ktoré by nemohol stráviť, potom by mu to prinieslo rozličné choroby.

5. Ale otočme našu homíliu opäť k histórii, aby sme dokázali starobylosť pôstu a ukázali, ako si všetci svätí vážili toto cvičenie ako od otcov prenechané dedičstvo, ktoré otec odovzdával synovi a vďaka čomu sme ho v neprerušenej tradícii dostali aj my. V Raji nebolo žiadne víno, žiadne zabíjanie zvierat, žiadne požívania mäsa. Víno sa objavilo až po potope; po potope bolo povedané: „*Jedzte všetko...ako zelené byliny!*“ (Gn 9, 3) Keď sa ľudia zriekli dokonalosti, bolo požívanie týchto vecí dovolené. Príkladom toho, že o víne sa nič nevedelo, je Noe, ktorému užívanie vína nebolo známe. Víno sa ešte nevkradlo do života, ešte nepatrilo k životným potrebám ľudí. Noe nikdy nevidel niekoho iného piť víno, ani ho sám ešte neochutnal, a tak musel zrazu na sebe samom pocítiť neblahé dôsledky požitia vína: „*potom Noe vysadil vinicu, pil z jej plodov a opil sa*“ (Gn 9, 20-21) – nie preto, že by bol pijan, ale preto, že nepoznal mieru. K rozšíreniu pitia vína došlo oveľa neskôr, než bola Rajska záhrada, ale posvätnosť pôstu je prestará.

Aj o Mojžišovi predsa vieme, že prostredníctvom pôstu vystúpil na vrch. (Ex 24, 18) Neosmelil by sa vystúpiť na dymiaci vrch, ani by nemal odvahu vstúpiť do oblaku, keby sa predtým nebol ozbrojil pôstom. Prostredníctvom pôstu dostal na tabuliach Božím prstom napísaný Zákon. A kým hore (na vrchu) si pôst vymohol dar zákona, dole pod horou sa hýrivosť vyzúrila až k modloslužbe. „*Potom sa ľud posadil, aby jedli a pili, nato sa zdvihli a tancovali.*“ (Ex 32, 6) Čo dosiahol služobník v štyridsaťdňovom vytrvalom pôste a modlitbe, bolo zmarené jedným jediným záchvatom opitosti. Pretože Božím prstom napísané tabule dosiahnuté pôstom roztrieštilo opilstvo, keďže prorok nepovažoval opitý ľud za hoden prijať od Boha zákony. V jedinom okamihu sa ľud, ktorý smel svojho Boha poznať na základe najväčších divov, vrhol prostredníctvom obžerstva do modloslužobného šialenstva Egyptanov. Postav si obe veci vedľa seba: ako pôst privádza k Bohu a ako nás hýrivosť okráda o blaženosť. Zostúp nižšie<sup>5</sup> a po nastúpenej ceste<sup>6</sup> choď ďalej.

6. Čo Ezaua ponížilo a učinilo ho sluhom jeho brata? Nebolo to vari jedno jediné jedlo, kvôli ktorému predal svoje prvorodenstvo? (Gn 25, 33) Na druhej strane nedarovala matke modlitba a pôst Samuela?<sup>7</sup> Čo učinilo silného hrdinu Samsona nepremožiteľným? Nie snád' pôst, po ktorom bol počatý v tele matky? (Sdc 13, 4) Pôst ho zrodil, pôst ho krmil, pôst z neho učinil muža, pôst bol totiž to, čo anjel prikázal matke: „*Nech nepožíva nič, čo pochádza z vínného kmeňa! Nech nepije víno ani iný opojný nápoj!*“ (Sdc 13, 14) Pôst plodí prorokov a posilňuje silných. Pôst umudruje zákonodarcov, je dobrou ochranou duše, spoľahlivým druhom pre telo, zbrojou pre udatného bojovníka, školou cvičenia pre zápasníka. Pôst odháňa pokušenia, pomazáva k zbožnosti, je spoločníkom striedmosti

<sup>5</sup> časovo

<sup>6</sup> dejín

<sup>7</sup> 1Sam 1, 15

a dopomáha k celostnej múdrosti<sup>8</sup>. V boji dodáva mužnosť, v mieri učí pokoju. Posväcuje Bohu zasvätených a zdokonaľuje kňaza. Lebo bez pôstu sa nemožno ani odvážiť k svätej bohoslužbe. Nie je to tak iba teraz v tajuplnej a pravej bohoslužbe, ale bolo to tak už vo vzore, ktorý bol prinášaný podľa Zákona.<sup>9</sup>

Pôst učinil Eliáša dôstojným byť očitým svedkom každého veľkého zázraku: keďže potom, čo si v štyridsaťdňovom pôste očistil dušu, bol v jaskyni na Chórebe uznaný za hodného hľadiet' na Hospodina, nakoľko je to človeku dovolené. (1Kr 19, 8-13) Postiac sa navrátil vdove späť jej syna, veď vďaka pôstu sa ukázal silnejším, ako je smrť. Z postiacich sa úst vyšiel hlas, ktorý bezbožnému ľudu uzavrel nebo na tri roky a šesť mesiacov. Aby obmäkčil vzdorovité srdce tvrdošijného ľudu, i sám seba odsúdil k tomu istému strádaniu. Preto hovorí: „*Ako žije Hospodin, nebude žiadnej vody na zemi, iba na moje slovo.*“ (1Kr 17, 1) A tak skrze hlad rozšíril pôst na celý ľud, aby odčinil zlobu zhýralosti a bezuzdného života.

Áký bol Elizeov spôsob života? Akú pohostinnosť požíval pri Sunamitke? Ako on sám prijímal prorokov? Nepozostávalo jedlo z divjej zeleniny a trošky múky? Keďže k tomu pribrali aj divé plody popínavej rastliny, stolujúci by boli ohrození na živote, ak by jed pomocou modlitby postiaceho sa Elizea nestratil svoj účinok. (2Kr 4, 39-41) Jedným slovom, uvidíš, že pôst všetkých svätých priviedol k bohumilému spôsobu života.<sup>10</sup>

Existuje určitý nerast, ktorý sa nazýva amiant,<sup>11</sup> ten nemôže oheň zničiť. Keď sa vloží do plameňov, zdá sa akoby zuhoľnatel; keď sa potom ale vyberie z ohňa von, vyzerá lesklo, ako keby bol očistený vo vode. Amiantu podobné boli telá troch mládencov v Babylone, a síce vďaka pôstu. (Dan 1, 8-16) Zdalo sa, akoby v silných plameňoch pece mali prirodzenosť zlata; tak málo im mohol stravujúci účinok ohňa uškodiť. Áno, ukázali sa dokonca silnejšími než zlato, pretože oheň ich neroztopil, ale nechal ich neporušených. A predsa vtedy nemohlo tým plameňom nič odolať. Oheň živý živicou, smolou a raždím šľahal asi štyridsaťdeväť lakťov do výšky, všetko v okolí strávil a pohltil aj mnohých Chaldejcov. Keď do tohto silného ohňa vstúpili mladíci s pôstom, mohli sa v ňom prechádzať a v strašnom ohnivom plameni dýchali svieži vlašný vzduch. Dokonca ani na ich vlasy sa oheň neodvážil, pretože aj tie boli živé pôstom. (Dan 3, 24-50)

7. Ďalej, Daniel – vzácny muž, ktorý tri týždne nejedol chlieb a nepil vodu, keď bol hodený do jamy, naučil postiť sa aj levy. Lebo levy neboli schopné zahryznúť sa do neho svojimi zubami (tesákmi), pretože bol sťaby z kameňa alebo z bronzu, alebo nejakého iného tvrdého materiálu. Podobne ako pri oceli zakaľovanie, je telo človeka zocelované pôstom – ten ho činí húževnatejším, než sú levy! Preto nemohli otvoriť svoje tlamy proti svätcovi.

Pôst uháša silu ohňa, zatvára levom tlamy. (Hebr 11, 33-34) Pôst posielala modlitby do neba, stávajúc sa akoby krídlami pre ich cestu nahor. Pôst znamená zveľadenie pre domácnosti, je matkou zdravia. Je učiteľom mladých, ozdobou starých. Je dobrým

<sup>8</sup> ide o celostnú múdrosť duše aj tela (csl. cilomudrije)

<sup>9</sup> Narážka na prinášanie starozákonných obetí.

<sup>10</sup> K spôsobu života v súlade s Bohom.

<sup>11</sup> azbest

spoločníkom pri cestovaní, spoľahlivým životným druhom pre tých, ktorí bývajú spolu. Manžel sa neobáva nevery v manželstve, no žije v harmónii so svojou manželkou, keď je zžitá s pôstom. Manželka neupadne do žiarlivosti a radostne prijíma manžela, ktorého vidí postiť sa. Koho domácnosť upadla kvôli posteniu? Spočítaj výhody týkajúce sa domácnosti teraz a spočítaj ich aj po pôste. Kvôli pôstu neprepadne nič z toho, čo je v dome. Niet smrteľného revu zvieratá, neprelieva sa žiadna krv. Nikde nemilosrdný žalúdok nevyriekne ortiel nad zvieratami. Mäsiarske nože odpočívajú; stôl je dostatočne plný vecí, ktoré rastú prirodzene. Židom bol daný sabat, aby „si odpočinuli“, ako je napísané „*tvoje zvierá i tvoj sluha*“. (Ex 20, 10) Pôst sa má stať odpočinkom pre domácich sluhov, ktorí vkuse drú celý rok. Dopraj odpočinku svojmu kuchárovi, dopraj voľno tomu, čo ti pripravuje stôl, vzdial ruku od svojho čašníka. Už raz skoncuuj so všakovakými upravenými jedlami! Nech sa domácnosť už raz utíši od množstva zmätku, od dymu i od smradu spálenej masti, od pobeovania sem a tam a od posluhovania žalúdku, ako keby to bol nemilosrdný pán!<sup>12</sup> Dokonca aj tí, ktorí vynucujú dane, svojim poddaným občas poskytnú určitú slobodu. Žalúdok by mal tiež ústam dopriať oddych,<sup>13</sup> vyjednávúc nám prímerie na päť dní.<sup>14</sup> Žalúdok vždy len požaduje a nikdy s tým neprestane; čo dnes prijme, na to zajtra zabudne. Kedykoľvek je naplnený, filozofuje o striedmosti; kedykoľvek je prázdny, zabúda na tieto rozhodnutia.

8. Pôst nepozná vyčíňanie<sup>15</sup> úžerníctva. Stôl toho, kto sa postí, nesmrdí úrokmi. Osirelé dieťa postiaceho sa otca sa nemusí obávať žiadnych otcových dlhov, ktoré sa ako had omotávajú okolo krku. Práve naopak, pôst je príčinou<sup>16</sup> pre radosť. Tak ako smäd čini vodu lahodnou a hlad spôsobuje, že všetko, čo sa nachádza na stole, zdá sa príjemným, tak aj pôst zvyšuje pôžitok z jedla. Ak už raz pôst vstúpi do tvojho bytia a preruší stále trvajúci pôžitok, ukáže ti ho nanovo ako čosi vytúžené. Preto ak chceš byť pripravený vychutnávať radosti stola, prijmi obnovu prameniacu z pôstu. Ty však, čo si príliš opantaný pôžitkom, sebe samému oslabuješ pôžitok a kvôli oddávaniu sa pôžitkom ti pôžitok ostane skrytý. Toto však nie je žiaduce, pretože ak radosť nie je trvalá, stáva sa opovrhovanou. Ale bohatstvo, ktoré je vzácne, je hojne vyhľadávané kvôli potešeniu, ktoré prináša. Tak aj toto bohatstvo pôstu chce uskutočniť zmenu v našom živote tak, aby milosť toho, čo nám bolo dané, mohla s nami ostať. Nevidíš snáď, že aj slnko žiari jasnejšie po noci? A prebudenie je príjemnejšie po spánku? I zdravie je žiadanejšie po skúsenosti s opačnou vecou. Práve z tohto dôvodu je stôl oblažujúcejší po pôste, podobne je to u bohatých, ktorí stolujú vo veľkom, tak aj u tých, ktorí vedú jednoduchý a skromný život.

9. Mal by si sa obávať príkladu bohatého človeka. (Lk 16, 19-25) To, čo mu prinášalo rozkoš počas života, uvrhlo ho do ohňa. Nebola to nespravodlivosť, ale hýrivý život, ktorý

<sup>12</sup> V originálnom gréckom texte je uvedené slovo „pani“ (δεσποινίς) nie „pán“. Žalúdok (γαστήρ) je však v gréčtine ženského rodu.

<sup>13</sup> Doslova prímerie, zastavenie boja (εφκεχειρία).

<sup>14</sup> Päť dní – od pondelka do piatku. V Pravoslávnej cirkvi v sobotu a nedeľu neplatí strohý pôst, tzn. že sa môže pripraviť jedlo s olejom (bez mäsa a živočíšnych produktov).

<sup>15</sup> Doslova prirodzenosť, podstatu (φύσις).

<sup>16</sup> Slovo ἀφορησις možno preložiť aj ako „zdroj“, „príležitost“.

ho obžaloval a pražil ho v plameňoch pece. Z tohto dôvodu je teda nutné, aby sme mali vodu na uhasenie ohňa. Nemali by sme sa postiť iba kvôli tomu, čo sa stane v budúcnosti, pôst je dokonca ešte osoznejší pre túto aktuálnu prítomnosť. U tých, čo sú na vrchole zdravia, môže dôjsť k obratu a zmene, k úbytku ich síl tak, že nebudú schopní naďalej niesť bremeno plného zdravia. Pozri, aby si ty, ktorý teraz pohrdaš vodou, nežiadal raz ako boháč jediná kvapku. (Lk 16, 24) Nikto nikdy nebol opitý z vody. Žiadna hlava nemala nikdy bolesti kvôli tomu, že pila vodu. Nikoho nohy neboli nikdy zamestnané kvôli tomu, že by žil s niekým, kto pije vodu.<sup>17</sup> Žiadne nohy neboli nevládne, žiadne ruky nepoužiteľné len preto, že boli občerstvené vodou. Nevyhnutne sa stáva, že tí, ktorí žijú prepychovo, smerujú k mnohým telesným chorobám a ich nesúlad speje k skaze. Ten, kto sa postí, má zdravú farbu tváre, neprepukajúcu do nehanebnej červenosti, ale zdržanlivosť je ozdobená [určitou] bledosťou. Kto sa postí, má vľúdne oko, pokojnú chôdzu a premýšľavú tvár. Nie je u neho bezuzdnosť, arogantný smiech, ale skôr umiernenosť reči a čistota srdca.

Spomeň si na svätých zo starých dôb, „*ktorých svet nebol hoden, potulovali sa v ovčích a kozích kožiach, núdzni, prenasledovaní, sužovaní.*“ (Hebr 11, 38a.37b) Spomeň si na ich štýl života, či skutočne aj ty hľadáš rovnaký údel ako oni? Čo zapríčinilo, že Lazár spočinul v lone Abrahámovom? Nebol to pôst? (Lk 16, 21.23) Jánov život bol životom v pôste. Nemal posteľ, stôl, úrodný kus pôdy, vola na oranie, ani zrno, žiadne mletie ani pečenie, nič z bežného spôsobu života. (Mt 3, 4) Pretože „*medzi tými, čo sa narodili zo ženy, nepovstal nik väčší ako Ján Krstiteľ.*“ (Mt 11, 11) Pavol, ktorý popri iných útrapách aj pôst považoval za niečo, čím by sa mohol chváliť a bol uchvátený do tretieho neba. (2 Kor 11, 27; 12, 2) Pri tom všetkom, čo bolo povedané, je však hlavné to, že náš Hospodin, prijímuc kvôli nám telo, najprv ho opevnil pôstom, potom v tomto stave privítal útok diabla. Chcel nás tým poučiť, že pred bojom s pokušeniami máme sa pomazať a vycvičiť postením a na druhej strane prostredníctvom nedostatku (hladu) umožnil nepriateľovi k Nemu pristúpiť. Diabol by nebol schopný sa k Nemu priblížiť kvôli vznešenosti jeho Božstva, ak by prostredníctvom hladu nezostúpil k ľudskej slabosti. Avšak predtým, než sa vrátil späť do neba, prijal pokrm, aby tak potvrdil ľudskú prirodzenosť svojho vzkrieseného tela. Nezarmucuje ťa, že si prerastený a vykŕmený? Zatiaľ čo myseľ chradne a krpatie, nestaráš sa, aby si ju kŕmil spásonosným slovom a životodarným učením? Nevieš, že je to tak, ako keď jedna armáda porazí druhú, telo je vydané víťaznému duchu a duch mení telo na sluhu? Tieto veci sú vo vzájomnom nepriateľstve. (Gal 5, 17) Ak chceš teda posilniť myseľ, kroť telo prostredníctvom pôstu! To je to, čo hovorí apoštol: „*Akokoľvek náš vonkajší človek chradne, o toľko viac je vnútorný človek obnovený.*“ (2 Kor 4, 16) A toto: „*Kedykoľvek som slabý, vtedy som silný.*“ (2 Kor 12, 10)

<sup>17</sup> Pravdepodobne narážka na chorobu s názvom dna, ktorá bola v minulosti často dôsledkom nestriedneho stravovania sa. Dna postihuje najmä nohy a tak vyžaduje niekoho, kto by nemocnému robil poslička.



Či kvôli tomu nepohrdneš pominuteľnými jedlami? Nepríjal by si radšej túžbu po stole v Kráľovstve, pre ktoré sa tu pôstom vopred pripravíš? Nevieš, že nadmerným jedením si vypestuješ tučné červo, ktorý ťa bude týrať?

Prijal vari niekto niečo z účasti na duchovných daroch vďaka hojnému jedlu a nepretržitému luxusu? Keď Mojžiš prijal tabule zákona druhýkrát, musel sa druhýkrát aj postiť. (Ex 34, 28; Dt 9, 18; 10, 10) Ak by sa neboli postili zvieratá spolu s Ninivčanmi, neboli by unikli hroziacej skaze. (Jon 3, 4-10) Koho telá popadali na púšti? (Hebr 3, 17) Neboli to telá tých, čo túžili jesť mäso?( Ex 16, 3 n.) Ale ak tí istí ľudia boli spokojní s mannou a vodou zo skaly, porazili Egyptčanov, prešli cez more a „*v ich kmeňoch nebolo žiadnej choroby.*“ (Ž 104, 37 (105,37)) No keď začali spomínať na hrnce mäsa, vrátila sa aj túžba po Egypte a nevideli zaslúbenú zem. (Ex 16, 3 n.; Sk 7, 39) Nebojíš sa tohto príkladu? Nechveješ sa hrôzou, aby ťa obzerstvo nevytlúčilo z dobrých vecí, v ktoré dúfaš?

Ani múdry Daniel by nemal videnia, ak by nemal svoju dušu osvietenú pôstom. Veď výpary z tučných jedál vychádzajú ako častý, trestajúci mrak! Lúče prítomnosti Svätého Ducha ho môžu sotva preniknúť, aby zažiarili našej mysli.

Ak existuje určitý druh jedla pre anjelov, je to chlieb, ako píše prorok: „*Človek jedol chlieb anjelský.*“ (Ž 77, 25 (78, 25)) Nie je to ani mäso, ani víno, ani čokoľvek z toho, čo úzkostlivo vyhľadávajú otroci žalúdka. Pôst je zbraňou proti armádam démonov: „*Lebo tento druh nemožno vyhnáť ničím, iba modlitbou a pôstom.*“ (Mk 9, 29) Z postenia sa pochádza mnoho dobrých vecí, sýtosť však je počiatkom roztopašnosti. Ihneď sa prirúti s maškrtnosťou a pijanstvom, i so všelijakými korenistými jedlami. Všetky druhy bezuzdného chovania začínajú ako u napaseneho zvieratá. Potom sa človek voči ženám stane ako „*bujarý kôň*“ (Jer 5, 8), pretože prepych spôsobí, že do duše vstúpi vášeň. Tí, ktorí sú opití, obracajú samých seba proti prírode/prirodzenosti, zachádzajú s mužom ako so ženou a naopak. (Rim 1, 26) Pôst nás však oboznamuje i s úžitkom hraníc v manželstve. Dokonca je obmedzený i nadbytok vecí, ktoré sú zákonom povolené tým, že sa majú konať vo vhodnom čase, aby sa pár mohol venovať aj modlitbe. (1 Kor 7, 5)

10. Ale neobmedzuj dobro pôstu iba na zdržovanie sa od jedál. Pretože pravý pôst je nepriateľom zla. „*Rozviažte okovy nespravodlivosti!*“ (Iz 58, 6) Odpusť priestupok svojmu susedovi a odpusť mu jeho dlhy. Neposti sa v súdoch a hádkach. (Iz 58, 4) Neješ mäso, ale požíraš svojho brata. Zdržuješ sa vína, ale tvrdohlavo zotrávaš v nehanebnosti. Trpezlivo čakáš do večera, aby si si mohol zajesť, ale deň tráviš na súde.

„*Beda tým, ktorí sú opití nie z vína!*“ (Iz 51, 21 alebo 29, 9) Hnev je opitosťou duše, zbavuje ju zmyslov rovnako ako víno. Samotný zármutok je tiež opitosťou potápajúcou myseľ. Strach je zas inou opitosťou, kedykoľvek sa bojí vecí, ktorých sa netreba obávať. Preto je povedané: „*od strachu z môjho nepriateľa vyslobod' moju dušu.*“ (Ž 63, 2 (64, 2)) Každá z týchto vášní, umožňujúca, aby myseľ bola ovládnutá a mimo kontroly, je správne označená ako opitosť. Uvažuj so mnou o niekom, kto je zlostný, ako je opitý vášňou. Nie je pánom nad sebou samým, nepoznáva sám seba, a nepoznáva ani nikoho, kto stojí okolo neho. Chce do všetkého udrieť, mlátiac okolo seba, ako niekto, kto bojuje potme. Vyhlasuje, že je pod kontrolou, avšak je ťažko udržať ho v nej, nadáva, búcha, hrozí,

kľaje, kričí, preklína. Chráň sa pred týmto druhom opitosti, ale rovnako aj pred opitosťou z vína. Nech však opitosť z vína nepredchádza pitiu vody. Nedovoľ, aby ťa opitosť privádzala k posteniu. K pôstu sa nejde skrze pijanstvo, ako ani chamtivosťou sa nevstupuje do spravodlivosti, ani nezdržanlivosťou k celostnej múdrosti (cudnosti, zdržanlivosti). Aby sme to zhrnuli, zlo nikdy nevedie k cnosti. Existujú iné dvere vedúce k pôstu. Pijanstvo vedie k nestriednosti, skromnosť otvára dvere k pôstu. Atlét musí cvičiť v predstihu [pred pretekom], kto sa postí, [tiež] uskutočňuje sebaovládanie vopred. Neopíjaj sa pred týmito piatimi dňami tak, ako keby si sa chcel za nich pomstiť, alebo ako keby si chcel oklamať Zákonodarcu.<sup>18</sup> Ak to robíš takto, potom trpiš zbytočne. Týraš telo, ale nezmierňuješ núdzu.<sup>19</sup> Táto pokladňa, v ktorej máš uložené svoje cennosti, nie je bezpečná; na dne tvojich fliaš s vínom sú diery.<sup>20</sup> Víno prinajmenšom uniká a vyteká si svojou vlastnou cestou, avšak hriech ostáva vo vnútri.

Sluha uteká od pána, ktorý ho bije. A ty zotrávaš pri víne, aj keď bije tvoju hlavu každý deň? Najlepšou mierou užívania vína je, či to telo potrebuje. Ale ak sa stane, že prekročíš hranice, zajtra sa budeš cítiť preťažený, zívajúci, bude sa ti točiť hlava a z vína budeš hnilobne páchnuť. Všetko sa ti bude krútiť, bude sa ti zdať, že sa všetko trasie. Opitosť prináša spánok, ktorý je bratom smrti, ale dokonca aj po zobudení sa ti zdá, že sníváš.

11. Takže vieš, koho by si mal prijať? Toho, ktorý nám prisľúbil, že „*Ja a môj Otec prídeme k nemu a urobíme si uňho príbytok.*“ (Jn 14, 23) Prečo potom by si sa nechal chytiť opitosťou, a tak zavrel dvere pred Vladárom? Prečo by si povzbudzoval nepriateľa pri obsadzovaní svojej pevnosti? Opitosť neprijíma Hospodina; pijanstvo zaháňa Svätého Ducha. Lebo tak ako dym odháňa včely, opitosť odháňa duchovné dary.

Pôst je pravou ozdobou mesta, blahobytom tržnice, pokojom domovov, ochranou majetku. Chceš vidieť jeho vznešenosť (svätosť)? Porovnaj spolu so mnou dnešný večer so zajtrajškom a uvidíš mesto zbavené od svojej búrlivosti, rozbúrené more zmeniace sa v hlboký pokoj. Ó, kiežby sa dnešok vo svojej svätosti mohol vyrovnáť zajtrajšku, a kiežby zajtrajšok v radosti nezaostával za dneškom!

Teraz nám môže Hospodin, Ktorý nás priviedol k nadchádzajúcemu obdobiu,<sup>21</sup> darovať ako bojovníkom v týchto prípravných cvičeniach to, že môžeme preukázať neotrasiteľnú pevnosť, aby sme tiež získali vence v rozhodujúci deň; teraz, pamätajúc na spásonosné útrapy, ale v druhom živote, aby sme prijali odmenu za to, čo sme urobili za života a to na spravodlivom súde samotného Christa; pretože Jemu patrí sláva na veky! Amen.

Z angličtiny s prihliadnutím ku gréckej pôvodine ako aj k nemeckému prekladu preložil **Tomáš Pešek**. Pôvodný grécky text sa nachádza v PG 31, 163-184.

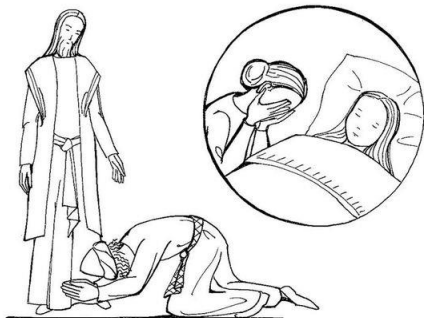
<sup>18</sup> Prax bujarých zábav a opijania sa ešte v predvečer pôstneho obdobia je aktuálna dodnes.

<sup>19</sup> To, čo sa ušetrí vďaka skromnosti, má sa použiť v prospech núdzných.

<sup>20</sup> Narážka na grécke porekadlo.

<sup>21</sup> pôstnemu obdobiu

- Pomôž nájsť cestu k Jairovmu domu. Nájdeš ju tak, že vyfarbiš všetky písmená K. Pohybovať sa môžeš hore, dole, doprava a doľava.



	A	C	E	W	N	L	P
→ štart	K	K	K	Z	I	H	N
	M	G	K	D	S	A	X

K	K	K	K	G	F	B	U	I	Z	K	K	K	K	F
K	H	J	K	A	P	K	K	K	K	M	L	Q	K	E
K	P	S	K	O	L	K	D	S	K	K	K	S	K	J
K	W	I	K	D	H	K	T	P	I	S	K	K	K	D
K	J	B	K	K	K	K	N	O	R	E	Z	X	V	M
K	V	E	T	C	R	J	G	C	Y	A	D	U	O	L
K	O	M	K	K	K	K	V	T	R	A	J	S	D	B
K	K	K	K	Z	Y	K	I	B	G	F	H	I	N	P
D	T	S	A	B	I	K	L							
E	W	F	K	K	K	K	M							
T	I	R	K	H	S	T	U							
V	K	K	K	O	N	L	R							
N	K	B	A	S	V	M	J							
O	K	K	K	K	K	U	D							
A	T	L	Z	J	K	P	R							
S	G	N	W	E	K	K	K							



## Úlohy pre školákov

- Prečítaj si otázku a skús na ňu odpovedať. Ak nebudeš poznať odpoveď, vyhl'adaj si ju a správne číslo napíš na čiarku.

### OTÁZKY

\_\_\_ Ako sa povie Isus po hebrejsky?

\_\_\_ Čia dcéra zaspala?

\_\_\_ Isus povedal mužovi:  
„Neboj sa, len .....“

\_\_\_ Ktorí 3 učeníci vošli s Isusom  
do domu?

\_\_\_ Čo robili ľudia, keď vošiel Isus  
s ostatnými do domu?

\_\_\_ Koľko rokov mala Jairova dcéra?

\_\_\_ Prečo ľudia v Jairovom dome  
vysmiali Isusa?

\_\_\_ Čo povedal Isus Jairovej dcére,  
ktorá spala?

\_\_\_ V ktorej oblasti sa stal tento zázrak?

\_\_\_ Z ktorého izraelského kmeňa pochádzal Isus?

### ODPOVEDE

1, ver! (Mk 5,36)

2, Z Júdovho.

3, Peter, Jakub a Ján.

4, Plakali a nariekali.

5, 12 rokov.

6, V Galilei.

7, „Dievča, hovorím ti,  
vstaň!“

8, Ješua.

9, Predstaveného  
synagógy.

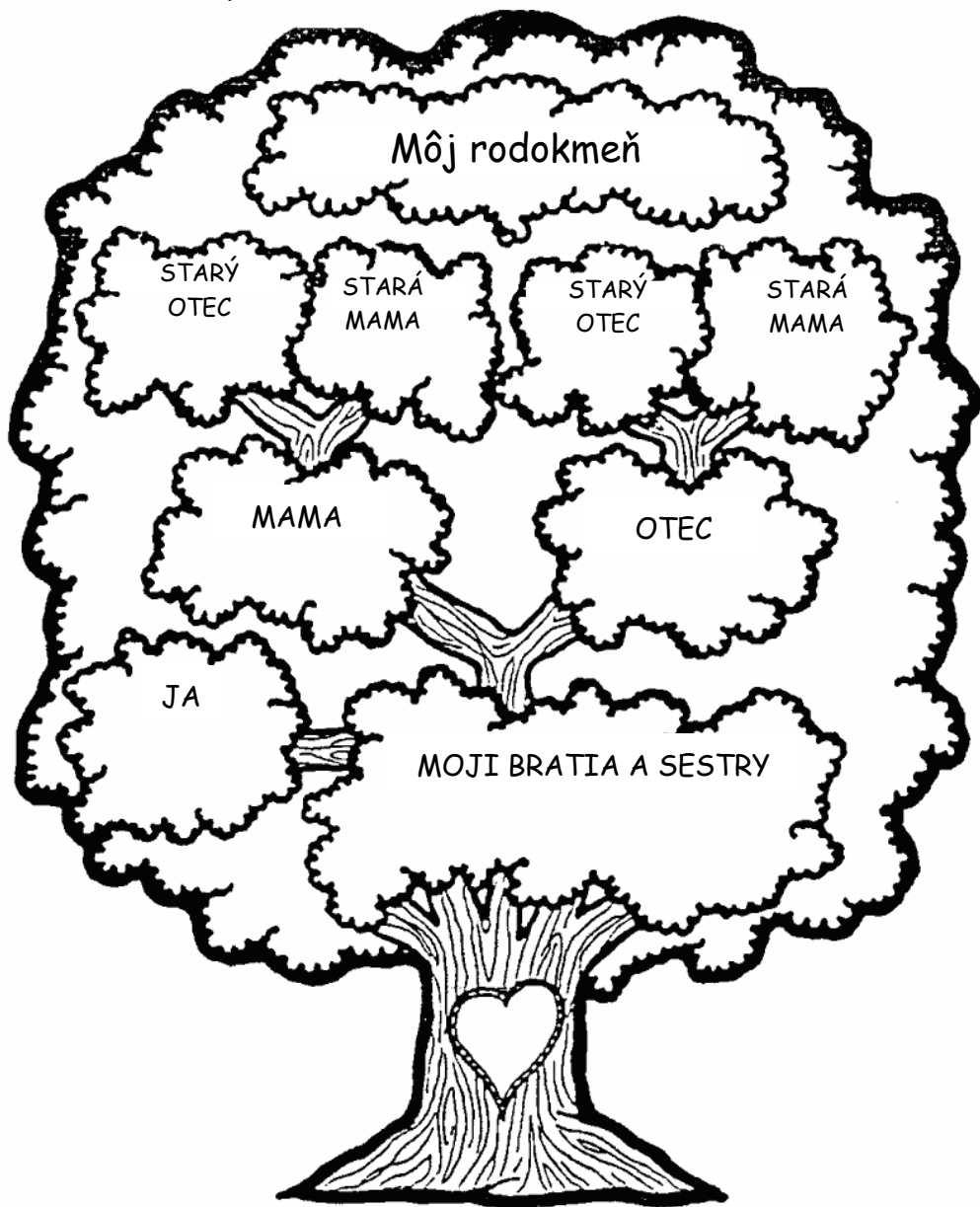
10, Pretože im povedal,  
že dievča nezomrelo,  
ale spí.

- Písmenká pri otázkach zorad' v správnom poradí a doplň do veršov z Biblie.

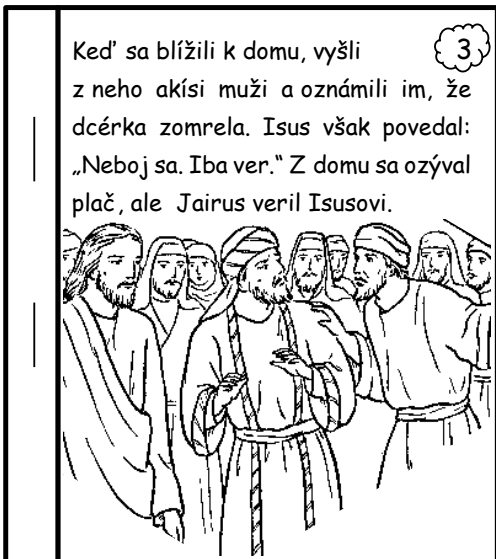
*Bďte, buďte pevní vo viere, vzmužte sa, buďte s \_\_\_\_\_! 1. Kor. 16:13*

*Oni povedali: „Ver v Pána Isusa a budeš spasený ty aj tvoj \_\_\_\_.“ Sk. 16:31*

- Jairo mal ženu a dcéru. Akú rodinu máš ty? Doplň mená členov svojej rodiny. Aký rodokmeň mal Isus Christos? Poznáš mená Jeho rodičov, starých rodičov alebo súrodencov (Jozefove deti z prvého manželstva)?



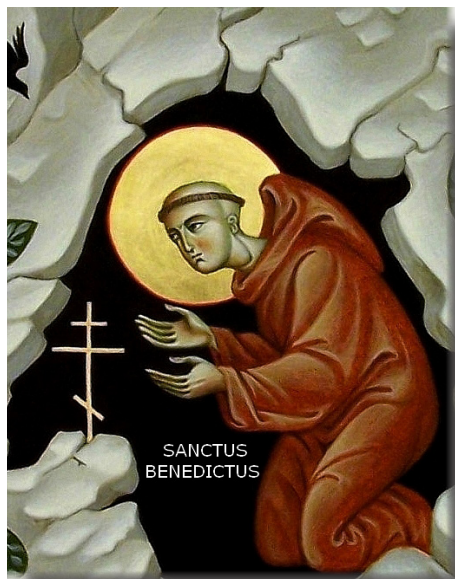
- Vytvor si vlastnú knižku. Prefot' si túto stranu. Vyfarbi a vystrihni obrázky. Poukladaj ich na seba podľa čísiel a spoj spinkovačom. Príbeh o veľkom Isusovom zázraku si môžeš kedykoľvek prečítať.



## Modli sa a pracuj. Z dejín pravoslávnych benediktínov

Dejiny – to sú navzájom spletené uzly. V roku 529 cisár Justinián rozpúšťa aténsku filozofickú akadémiu. Približne v tomto období sa v ďalekej Itálii rodí slávny monastier na vrchu Monte Cassino. Ariánski barbari Ostrogóti a po nich Longobardi nanovo ukrižovali krajinu i Cirkev. Mladík z meštianskej rodiny z mesta Nursia<sup>1</sup> sa vzdáva pozlátka sveta, aby premenil jeho vnútro. Svätý Benedikt.

Tragédiou moderného človeka je strach zo smrti. „Západniar“ sa bojí zomrieť, pretože nechce opustiť svoj imaginárny raj na zemi. Benediktovi často išlo o život. Rodičia ho poslali na štúdiá do Ríma, ale *sapienter indoctus*<sup>2</sup> opustil dekadentnú metropolu a podľa vzoru východných mníchov sa utiahol do jaskyne. Jaskyňa je na našich ikonách symbolom hrobu. Benedikt si vybral smrť zlého v sebe, aby získal vavríny večnosti. Keď v monastieri vo Vicovare zomrel opát (igumen), prísny Benedikt prebral jeho žezlo. To roznevalo ľahostajných mníchov a svojho nového pastiera sa rozhodli zavraždiť. Benedikt požehnal otrávené víno znakom kríža a kalich sa pred očami všetkých rozbil. Kňaz Florentinus mu zo závidosti poslal chlieb napustený jedom.



Božej ruke neunikol – Florentinus zomrel pri páde z balkóna. Pád je obrazom duchovného zrútenia, zničenia chrámu v srdci človeka. Benedikt bol trňom v oku mocných, pretože monastiere premenil na duchovné dielne silnejšie ako paláce<sup>3</sup>.

Majorita súčasných benediktínov dýcha v tieni pápežského *umbracula*<sup>4</sup>. Lenže nasledovníci svätého Benedikta z juhotalianskeho pobrežia Amalfi zasadili svoju duchovnú ružu aj v záhrade Bohorodičky na Svätej hore Athos. Správu o prvej latinskej pustovni na Athose čítame u hagiografa Gregoria Agioritu. Jeho brko v roku 1045 zapísalo pre večnosť, že brat beneventského vojvodu Pandolfa II. menom Leo sa s družinou šiestich latinsky hovoriacich učeníkov usadil v srdci Athosu. Podpis igumena benediktínskeho *Amalfionu* figuruje tiež na listine gruzínskeho monastiera Iviron, a to už v roku 1035! Prečo gruzínskeho? Práve mnísi z tohto kaukazského národa pomáhali

1 Dnes Norcia v stredotalianskom regióne Umbria.

2 múdry bez (svetskej) učenosti

3 Podľa tradície zomrel postojacky a s otvorenou náručou. Je to kombinácia postoja Oranty (modliaca sa Bohorodička na stenách rímskych katakomb) a ďakovného postoja pri prijímaní Eucharistie. V Pravoslávnej Cirkvi má svätý Benedikt sviatok 14./27. marca.

4 *Umbraculum* patrí k pápežským insígniám zo 16. storočia. Je súčasťou vatikánskej heraldiky. Tento baldachýn v tvare slnečníka priťahuje pohľad návštevníka katolíckych bazilik. Predstavuje pápežskú supremáciu, ktorá sa po prestrihnutí „nite jednoty“ nožnicami rozkolu vyvíjala jednostranne a nadmerne.

svojim pravoslávnyim bratom zo Západu integrovať sa do multietnického athonského spoločenstva.

Smrtonosné vlny schizmy ho nepotopili. Benediktínsky monastier na Athose si zachoval dogmatickú jednotu s byzantským svetom – čo netešilo hrdých nositeľov tiary.<sup>5</sup> Bratstvo svätohorských synov nursijského otca rástlo vo svetle Slova. Kvitla tu prekladateľská a filologická škola. Rus Arsenij v roku 1653 navštívil Athos, aby katalogizoval rukopisy Veľkej Lavry. Aké bolo jeho prekvapenie, keď objavil latinské biblické fragmenty z 10. storočia! Vysvetlenie je jednoduché. V roku 1287 prechádza monastier svätohorských Latinov, v predchádzajúcich desaťročiach sa tešiaci priazni cisárskej orlice, pod ochrannú ruku Veľkej Lavry. Múry Amalfionu existovali až do začiatku 14. storočia. Padli za obeť výbojom španielskych pirátov<sup>6</sup> a veža, čo z nich zostala, vyzerá ako varovný prst.

Svätý pápež Gregor Dialogos zaznamenal Benediktovu skúsenosť s nestvoreným táborským svetlom. Uprostred polnoci uzrel počas modlitby svetlo mocnejšie, než denný jas. Je pozoruhodné, že rovnakú skúsenosť opisujú generácie svätohorských starcov, napríklad svätý Paisius (Paisij). Zostúpenie do srdca a vízia nebeského rebríka – to sú byzantské modely, ktoré Benedikt prijíma od latinsky píšuceho filokalického otca z územia dnešnej rumunskej Dobrudže Joanna Cassiana. Kasiánova náuka o pokore je základom Benediktovej reguly – pravidiel mníšskeho života<sup>7</sup>. Latinské meno pokory (*humilitas*) pochádza zo slova *humus* (zem, orná pôda). Pokora v latinsko-pravoslávnom chápaní nie je autoflagelácia (sebabičovanie) ani vzdávanie sa aktivít. Je to pohľad do prachu. Ten zašpiní všetky falošné obrazy, ktoré si o sebe vytvárame.

Nemusíme ich loviť zo studne času. Za pravoslávnyimi učeníkmi isychastu z Monte Cassina sa vyberieme do Nemecka. *Monasterium Assumptionis Mariae*<sup>8</sup> je latinský názov komunity v Eisbergene v Porta Westfalica v Severnom Porýní. Konvent<sup>9</sup> v minulosti patril Rumunskému patriarchátu a teší sa plnému kánonickému spoločenstvu s ostatnými miestnymi pravoslávnyimi Cirkvami. Krok späť do rímskokatolíckej správy bol pokúšením, ktoré rozdrvila päť Pravoslávia. Vo februári 2013 sa benediktínsky monastier v Eisbergen dostal pod omofof Vikariátu pre západný obrad Ruskej pravoslávnej Cirkvi v zahraničí a pod priamy dohľad jej prvohierarchu metropolitu Hilariona (Kaprala). Archimandrita Thomas (Komossa) vedie bratstvo, ktoré slúži Bohu v latin-

5 Pápež Honorius III. sa v liste z roku 1223 sťažuje na latinský kláštor kvitnúci na „gréckom“ Athose a neposlušný pápežskému prestolu. Písal vari o Amalfione? Je to možné, ale nie dokázané (a dokázateľné).

6 Autor najrozsiahlejšej českej monografie o Athose, bibliotekár a konvertita Sáva Chilandarec, hodnotí prítomnosť Amalfitánov na Svätej hore najmä cez ďalekohľad ekonomiky. Zlatý roh cisárskeho mesta bol konečnou pre mnohé talianske obchodné lode. Dejiny Athosu sú falkou Ortodoxie, ktorá zapalovala srdcia rôznych národov.

7 Benedikt učí o dvanástich stupňoch pokory. Číslo dvanásť symbolizuje plnosť (12 apoštolov, 12 kmeňov Izraela, 12 mesiacov v kalendári). Benedikt založil v Subiacu 12 monastierov s 12 mníchmi.

8 Uspenský monastier. V latinčine sa používa i názov *Dormitio*, čiže Zosnutie, čo presne zodpovedá názvu tohto sviatku Bohorodičky na byzantskom Východe.

9 Stretnutie s Bohom i so sebou samým. Zostúpenie do hĺbín vlastnej hriechnosti. Slovo konvent nás privádza k latinskému *convenire* – zhromažďovať sa, stretnúť sa. Rumunčina „vyrobila“ z latinského *conventus* tvar *cuvânt*. Cuvânt znamená slovo, *verbum*. Boh daroval ľuďom reč, aby z nej urobili nástroj stretnutia.



skom jazyku podľa cisterciánskeho rítu<sup>10</sup>. Zdravý konár neprestane rodiť zdravé ovocie.

Modli sa a pracuj, *ora et labora*.<sup>11</sup> Práca má byť prežiaraná modlitbou. Benedikt vedel, že západná mentalita rada buduje štruktúry a ucelené systémy (porovnajme rímske právo). Zdôraznil, že skutočná práca nie je individuálnym súkromným aktom, ale synergiou. Spoluprácou Boha a človeka. Moderné duše práca vyčerpáva, pretože každý chce pracovať sám. Bez Boha a s diablom.

Pravoslávne monastické komunity žijúce podľa odkazu svätého Benedikta sú smaragdovými jazierkami v púšti sekularizovanej Ameriky. Spomeňme aspoň niektoré. Maličký monastier Christa Spasiteľa známy pod menom Christminster je (podobne ako bratstvo v Eisbergene) súčasťou rodiny Ruskej pravoslávnej Cirkvi v zahraničí. Benediktínski otcovia v amerických mestách Toledo v štáte Ohio a v El Paso v Texase patria do jurisdikcie Antiochijského patriarchu. V ich liturgii má popredné miesto aj angličtina. Blažený muž z Monte Cassina<sup>12</sup> nezmenil učenie kresťanského Východu. Nalial ho do formy západnej mentality, aby sa semienko viery ujalo v pôde každej kultúry.



*Christminster, oltár*

**Spracovala: Mgr. Lucia Laudoni, PhD.**

#### **Zdroje:**

GRÜN, Anselm: *Svätý Benedikt z Nursie. Život a regula*. Bratislava : Lúč, 2004, ISBN 80-7114-484-3

Webové stránky pravoslávnych monastierov žijúcich podľa pravidiel sv. Benedikta: <<http://www.christminster.org>> / <<http://saintlaurenceosb.org/index.html>> / <<https://www.benediktinerkloster-eisbergen.com/>>

#### **Prameň**

*Regula Benedicti / Řehole Benediktova*. Komentované latinsko-české vydanie. Praha : Benediktínské arcidiocetství sv. Vojtěcha a sv. Markéty, 1998. ISBN 80-238-2676-X

10 Ide o jeden z obradov latinského kultúrneho okruhu, ktorý sa používa v prostredí reformovaných benediktínov, v rímsko-katolíckej cirkvi známych pod označením cisterciáci / cisterciáni (podľa materského monastiera vo francúzskom Cîteaux, po latinsky *Cistercium*). Krátko po rozkole (v roku 1098) začali svätého Roberta z Molesme trápiť zmeny v latinskej Cirkvi. Robertus (narodený v roku 1027) sa rozhodol vrátiť k pôvodným prísnyim pravidlám svätého Benedikta, ktoré Latinovia pod vplyvom schizmatického ovzdušia začali relativizovať a opúšťať.

11 V origináli Benediktových pravidiel by sme túto formulu márne hľadali. Tieto slová po prvý raz vyslovil Francúz Benedikt von Aniane v 9. storočí, aby nimi zhrnul učenie svojho rovnomenného predchodcu. Zaujímavé, že v imperatíve labora (pracuj) počujeme echo výzvy ora (modli sa). Obrovským prínosom benediktínskej reguly je posvätenie západného zmyslu pre riadenie. Niet divu, že Benediktove pravidlá v stredoveku slúžili ako učebnica pre šľachtických synov.

12 Meno Benediktus v doslovnom preklade znamená blahoslavený, požehnaný.

## Mučeníci Manuel, Juraj, Theodor, Juraj ml. a Michael zo Samothraki 6.apríl / 19. apríl

Po gréckom povstaní v roku 1821 na obyvateľstvo padli represie. Obzvlášť kruté boli v Tarsuse a na ostrove Samothraki: Turci všade zabíjali ľudí, ktorí sa odmietli vzdať svojej viery, ženy a deti odviekli do otroctva.

V tom čase Michael, zrelý muž pôvodom z Cypru, po dvoch mučeniach odpadol od viery. Manuel, Theodor, Juraj a Juraj ml., ktorí boli ešte deťmi, boli predaní do otroctva a boli nútení prejsť na islam.

Keď zavládol mier, mohli sa presídliť do Samothraki a vrátiť sa do Iona Cirkvi.

Po prijatí správy o ich rozhodnutí sa turecké orgány na ostrove uchýlili k hrozbám, ale nechali ich však na slobode za obrovské výkupné. Keďže toto výkupné od nich požadovali pri každej zmene sekulárneho vládcu alebo sudcu pre otázky viery, biskup Trajanopolu požiadal patriarchu o radu a poradil im, aby utiekli na oslobodené grécke územie. Ale odvážni kresťania, prirovnávaní k starovekým mučeníkom odmietli. Tvrdili, že radšej budú svedčiť krvou o svojej viere v Christa.

Nový Kadis sa usadil v Makri, meste ležiacom na pobreží oproti ostrovu Samothraki. Priateľsky privolať svätých a poradil im, aby sa nevzdali moslimskej viery, ktorú kedysi prijali. Kresťania však odpovedali, že hoci urobili v detstve chybu, neskôr si uvedomili, čo je pre nich skutočným dobrom, a keď sa vrátili k viere svojich otcov, teraz boli pripravení dať za ňu svoj život.

Kadis ich poslal preto do väzenia a zavolať k sebe biskupa. Sudca mal totiž podozrenie, že predstaviteľ inšpiroval kresťanov k tomuto činu, a preto sa pýtal, čo by mal robiť s rebelmi. Biskup odpovedal, že o



tejto veci nevie nič a svätí boli prepustení za veľkú sumu peňazí.

O nejaký čas prišiel do tejto oblasti nový aga, albánsky rodák, krutý muž plný nenávisť voči kresťanom, ktorý išiel do Samothraki, aby začal vyšetrovanie, pretože miestni Turci mu podali správu o odpadlíkoch - bývalých moslimoch. Prvý deň Ramadánu ich uväznil v Makri a potom ich vypočúval. Keďže mučeníci zostali neoblomní, mestské úrady boli rozzúrené, tak im nariadili zavesiť ich na reťaz s rukami otočenými dozadu a postaviť drevené bloky na nohy. Napriek utrpeniu sa navzájom povzbudzovali, aby v tejto bitke spolu zvíťazili. Vidiecky kňaz dobrovoľne išiel do väzenia pod zámienkou daňových únikov, aby mohol mučeníkov posilniť svätou Eucharistiou. O tri dni neskôr aga nariadil, aby bol privolaný Manuel a vyzval ho, aby sa vzdal iba slovne, a aby žil zvyšok svojho života naďalej ako kresťan. Manuel však odpovedal,

že je pripravený zomrieť skôr mučením, než aby znovu poprel Spasiteľa. Prudko odsúdil bájky a nezmysly Koránu, keďže sa naučil arabský jazyk a gramatiku, keď bol v zajatí v Egypte. 23 dní trvalo, zatiaľ čo ich prípad vyšetroval tajný poradca sultána Mahmúda. Svätí vytrvalo znášali hrubé zaobchádzanie.

Na konci tohto obdobia počuli rozsudok smrti: mali byť hodení na dosky s klinecami, ktoré z nich vyčnievali. V pondelok Tomášovho týždňa, 6. apríla 1835, bol Michael privedený na námestie. S takou pevnosťou vyznával vieru, že keď Turci zaútočili, roztrhali ho na kúsky pri čítaní modlitby. Iní svätí privedení na miesto popravy videli, že pozostatky Michaela ležia na ceste, ale nebáli sa a boli ešte odvážnejší. Juraj a Theodor boli obesení a Manuel bol hodený na dosku s klinecami, ktoré z nej vyčnievali a okamžite zomrel.

Keď prišiel rad na mladšieho Juraja, klnce sa ohli, dokonca ho ani nepoškrabali, ako keby boli vyrobené z mäkkého materiálu. Obrátili sa na kováča, aby ich narovnal, a potom kat znova hodil svätého na popravisko a nohou pritlačil jeho telo na klnce. Svätý Juraj ležal na doskách ešte jeden deň a zažíval strašné mučenie. Ľudia si v jeho krvi máčali oblečenie, keďže zázračne liečila rôzne choroby, a dokonca zastavila epidémiu, ktorá v tom čase postihla oblasť



Thrákie.

Pretože bol vydaný rozkaz zničiť telá svätých, kat, ktorý videl, že Juraj je stále nažive, mečom mu stál hlavu. Kresťania sa postavili proti zákonu a zbožne pochovali telá piatich mučeníkov. Čoskoro nato Hospodin potrestal ich mučiteľov a všetkých zodpovedných.

V Katedrálnom chráme Uspenija Presvjatyja Bohorodicy v meste Chora sa nachádzajú aj lebky týchto piatich mučeníkov a patria medzi najdôležitejšie náboženské pamiatky ostrova. Na Chráme svätej Anastázie stále visí hák, na ktorom bol jeden z nich obesený. Trpeli za Christa 6. apríla roku 1835 počas Paschálneho týždňa.

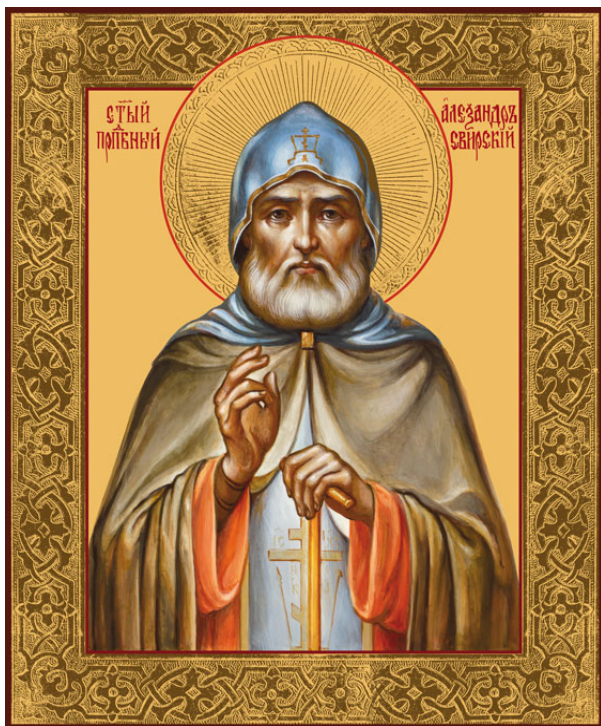
Spomienka na týchto novodobých svätých sa oslavuje každý rok, v Tomášovu nedeľu, prvú nedeľu po Pasche. Koná sa slávnostná bohoslužba, na ktorej sa zúčastňujú všetci kňazi z ostrova.

**Zdroj:** <https://pravoslavie.ru/>  
<https://www.insamothraki.com/>

**Spracovala: Zuzana Sadilková**

## Viera je silnejšia ako vzdialenosť

Tento udivujúci príbeh poznajú takmer všetci obyvatelia Svirského monastiera. Odohral sa v rodine, ktorá žije v Rostove nad Donom. Dve Rostovčanky narýchlo pricestovali do monastiera, aby sa pomodlili za život pre nich veľmi drahého človeka. Jednej z nich bol manželom a druhý - bratom. Ten, za ktorého sa prišli pomodliť a skloniť svoje hlavy pred rakovou veľkého čudotvorcu, bol v tom čase vo veľmi vážnom stave, po nedávnej tretej operácii. Mal rakovinu podžalúdkovej žľazy.



Z nemocnice ho vzali už v beznádejnom stave, aby „zomrel doma“. Avšak jeho príbuzní sa nechceli vzdať a poddať sa „neodvratnému koncu“, a nehľadiac na to, že ani ony neboli úplne zdravé a boli už v pokročilom veku, rozhodli sa a vydali sa na ďalekú cestu. So slzami v očiach a modlitbou na perách padli na kolena pred ostatkami prepodobného Alexandra Svirského. Bolo to skoré nedeľné ráno. Podľa slov ich dcéry, ktorá zostala doma s otcom, sa práve v to ráno otec cítil prvý raz tak dobre, že vstal z postele a dokonca sa odvážil sadnúť si za volant svojho auta. Znova sa v ňom zrodila energia a sila.

Keď sa jeho manželka a sestra vrátili z Alexandro-Svirského monastiera, boli udivené jeho zdravým a čulým vzhľadom, a nielenže sa z neho tešili, no zachvátené vďakou Bohu a jeho modlitebnému orodovníkovi - prepodobnému Alexandrovi Svirskému, sa o dva týždne opäť vrátili do monastiera len kvôli tomu, aby sa mohli poďakovať práve na tom mieste, odkiaľ boli poslané ich vrúcne modlitby.

Samotnému monasteriu, kde je predstaveným nebeský igumen - prepodobný Alexander Svirský, boli darované prostriedky, ktoré monastier tak potreboval - stopy ničenia, ktoré pochádzali ešte z čias bolševikov, boli stále veľmi veľké.

Všetko, čo je opísané vyššie, sa stalo v septembri roku 2000. V lete 2001 sa obe ženy vrátili do monastiera, no tento raz ich sprevádzal kedysi chorý muž. Sám sa chcel osobne poďakovať prepodobnému Alexandrovi za milosť, ktorú mu prejavil. Ako neskôr tvrdil tento uzdravený muž, predtým, keď žil ďaleko od severného mona-



stiera, nevedel o tomto svätom, ku ktorému sa s takou vierou a nádejou obrátili jeho blízke, absolútne nič.

**Zdroj:** <https://cont.ws/@prikhojanka/514219>

**Z ruského originálu preložila a upravila Martina Paulinová**

## Musíme sa vždy uzdraviť?

Počas rozhovoru so svojími duchovnými deťmi starec povedal:  
 „Liek proti rakovine je veľmi jednoduchý.  
 Lekári ho používajú denne, je stále u nich po ruke, ako to viem,  
 skrze Božiu milosť.“

Ale Boh im neodkrýva tento prostriedok,  
 pretože v poslednej dobe v dôsledku rakovinových chorôb  
 sa naplnil raj!“

**„Kytica rád“ starca Porfýrija, preklad: M. Bankov**

## Život Presvätej Bohorodičky

Výsledná publikácia pozostáva z niekoľkých častí. Prvú časť publikácie tvorí Úvod k starovekému kresťanskému spisu zvanému Jakubovo Protoevanjelium, ako aj jeho samotný text, ktorý pojednáva o udalostiach predchádzajúcich narodeniu Presvätej Bohorodičky, jej výchove, okolnostiach zverenia spravodlivému Jozefovi Snúbencovi, ako aj o počatí a narodení Spasiteľa. Napriek tomu, že je to spis nekanonický, má svoje pevné miesto v cirkevnej Tradícii, nakoľko sa jeho obsahom inšpirovali mnohé sviatočné bohoslužobné texty Pravoslávnej Cirkvi. Text spisu bol preložený z gréckeho jazyka, s prihliadnutím na ruský a český preklad.

Ďalšou časťou je sväto-otcovský výklad na všetky evanjeliové verše, ktoré spomínajú osobu Presvätej Bohorodičky, Jozefa a Isusových príbuzných. Uvedené evanjeliové citáty boli prevzaté z Pravoslávneho prekladu evanjelií, ktorý je voľne dostupný na web stránke Slovenskej biblickej spoločnosti [www.biblia.sk](http://www.biblia.sk). Pre výklad uvedených pasáží sme použili dielo bulharského arcibiskupa, blaženého Theofilakta z 11. storočia, nakoľko sa nám jeho spôsob výkladu javí jednoduchý, a teda ľahko zrozumiteľný aj súčasnému človeku. Text preložil Mgr. Peter Dobřík.

Tretou časťou sú vieroučné stanoviská Cirkvi ohľadne osoby Presvätej Bohorodičky, reprezentované hlavne učením Všeobecných snemov. Završením tejto

kapitoly je, v rámci porovnávacieho bohoslovía, poukázanie na rozdiely v učení o Bohorodičke, ktoré zjavne odlišujú pravoslávie od iných kresťanských denominácií.

V záverečnej, štvrtej časti je s ohľadom na dejinný vývoj úcty k Božej Matke uvedený aj register Bohorodičkiných čudotvorných ikon s ich stručnou históriou.

**Jerej P. Dobřík**

### Informácie o knihe

**Názov:** Život Presvätej Bohorodičky

**Autori:** Dobřík. P., Kocvár, V.

**Rok vydania:** 2019

**Jazyk:** slovenský

**Počet strán:** 136



**Život  
Presvätej Bohorodičky**

## Modlitby v čase epidémie/pandémie

Hospodine, Bože náš! Vyslyš z výsosti Tvojho Trónu nás, Svojich hriešnych a nehodných služobníkov, ktorí sme sa prehrešili proti Tvojej dobrotivosti a vzdialili od seba Tvoje milosrdenstvo. Netrestaj Svojich služobníkov, no odvráť od nás Svoj hnev, ktorý na nás právom doľahol. Preruš tento zhubný trest, vzdial' Svoj hrozivý meč, ktorý nás neustále neviditeľne zasahuje, zmiluj sa nad Svojimi nešťastnými a slabými služobníkmi a neodsuduj naše duše na smrť, veď sa v pokání, s vysileným srdcom i so slzami utiekajú k Tebe, milosrdnému Bohu, ktorý vníma naše prosby a daruje odpočinutie. Jedine Tebe náleží zmilovať sa a spasit', Bože náš a Tebe prinášame slávoslovie, Otcu i Synu, i Svätému Duchu, teraz i vždy, i na veky vekov. Amen!

### Modlitba pred ikonou „Bohoľubskaja“

*(Táto ikona bola preslávená v čase morovej epidémie v r. 1771)*

O, Prečistaja Hospože Bohorodice, Mati Bohoľubivaja, Nadeždo nášeho spase-nija! Vozzri milostivno na predstojaščija s viroju i ľuboviju i poklaňajuščijasja Prečistomu obrazu Tvojemu: prijmi naše chvalebojne pinijsje i proljij tepluju Tvoju molitvu o nas hrišnych ko Hospodu, da, prezriv vsja naša sohrišenija, spaset i pomilujet nas! O, Predivnaja Vladyčice! Pokaži na nas čudnyja milosti Tvoja. Molim Ťa umilленно, izbavi nas ot vsjakija skorbi, nastavi na put' vsjakija dobroditeli i blahostyni, spasi ot iskušenijs, bid i boliznej, izmi ot nas oklevetanijsa i ssory, sochrani ot molnijenosnaha hroma, ot zapalenijsa ohnennaha, ot hlada, trusa, potopa i smertonosnyja jazvy, podaj nam Svoju milostivuju pomošč na puti v mori i suši, da nepohibnem ľuti. O, Vsemilostivaja, Bohoľubivaja Mati, s tverdym upovanijem vozsyľajem k Tebi našu smirennuju molitvu! Neotrini našich slez i vozdychanij, nezabudi nas vo vsja dni života nášeho, no vsehda prebyvaj s nami, i Tvojim zastuplenijem i chodatajstvom u Hospoda podažd' nam otradu, utišenijs, zaščitu i pomošč, da vynu slavim i veličajem preblahoslovennojsje i vsepitojsje imja Tvojsje. Amiin.

- tiež sa modlíme k ikone Bohorodičky „**Sporučnica hrišnych**“
- je dobré obracať sa v modlitbách i k **svätým**, napríklad:



sv. Nikiforovi  
Malomocnému



sv. Rozálii  
Palermskej

Dvojstranu spracovala: m. Jana Gubová

### Pažitková jarná polievka

**Suroviny:** 3 lyžice oleja, 3 strúčiky cesnaku, 1 a pol litra zeleninového vývaru, 4 zemiaky, 1 lyžica sušených húb vopred namočených vo vode, 2 bobkové listy, 2 lyžice nasekanej pažitky, 200 ml sójovej smotany, soľ, mleté čierne korenie, trocha octu alebo citrónovej šťavy

**Postup:** V hrnci rozohrejeme olej a krátko opečieme očistený a prelisovaný cesnak. Zalejeme zeleninovým vývarom a premiešame. Pridáme očistené zemiaky nakrájané na kocky, pokrúpané huby, bobkový list, soľ, korenie a varíme, kým zemiaky nezmäknú. Do polievky pridáme nakrájanú pažitku, sójovú smotanu, dochutíme octom a necháme prejsť varom. Pred podávaním ozdobíme porcie čerstvou pažitkou.



### Špagety so zeleninou

**Suroviny:** špagety, olivový olej, polovica pohára nakrájanej cibule, 2 mrkvy, 1 cuketa, kúsok ochuteného Tofu, 1 prelisovaný cesnak, soľ, korenie, pažitka

**Postup:** Na panvici rozohrejeme olivový olej, pridáme cibuľku, ošúpanú a na hrubšie nastrúhanú mrkvu a tak tiež cuketu (so šupkou), osmažíme, pridáme cesnak. Nakoniec vložíme uvarené

špagety, nastrúhané tofu a všetko spolu premiešame a osmažíme. Ozdobíme nasekanou pažitkou.

### Ovocný kysnutý koláčik

**Suroviny:** 500 g polohrubej múky, 500 ml vlažného rastlinného mlieka alebo vody, 3 lyžice kryštálového cukru, štipka soli, polovica čerstvého droždia, ľubovoľné ovocie. **Posýпка:** 60 g Hery, 60 g kryštálového cukru, 120 g polohrubej múky

**Postup:** Do misy nalejeme 500 ml vlažnej vody, rozrobíme droždie a pridáme 3 lyžice cukru. Zľahka premiešame a chvíľku počkáme, kým droždie podkysne (začnú sa tvoriť bublinky). Do zmesi prisypeme múku a soľ a mixérom všetko spolu premiešame (3-4 min), až vznikne hladké cesto, o čosi hustejšie ako na lievance. Cesto vylejeme do vymastenej formy a navrch poukladáme ovocie - zavárané alebo čerstvé. V menšej miske rukou premiešame Heru, kryštálový cukor a múku a pripravíme tak posýpku, ktorú nakoniec rovnomerne pomrvíme na koláč. Pečieme cca 30 minút pri 180-200°C do ružova, ku koncu možno teplotu znížiť a podľa potreby dopieť.





## Sezamové semenka

Sezamové semená sú malé žltohnedé 2 mm dlhé semenka podobné ľanovým. Možno ich pokladať za najzdravšie semená vôbec, lebo boli používané v ľudovom lekárstve už tisíce rokov. Sú bohaté na minerálne látky, hlavne železo a bránia tak vzniku anémie. Ich účinok je všestranný. Mali by sa konzumovať 2-3 krát týždenne.

- Pozoruhodný je vysoký obsah karoténov, ktoré sú spolu s horčíkom, vápnikom a zinkom výborným liekom na choroby očí, slizníc, kože, nechtov a vlasov.
- Veľmi vysoký obsah organického vápnika, hočíka a fosforu prospieva prevencii a liečbe osteoporózy, osteomalácie a zlomenín kostí, chrupiek, chrbtice a zubov.
- Vysoký obsah vitamínu B1, B3, horčíka, fosforu a vápnika je veľmi osožný na nervy. Sezam je (s otrubami a orechami) liekom na neurózy, depresie a psychózy.
- Odporúča sa športovcom, študujúcim aj ťažko pracujúcim.
- Sezam je nevyhnutný (spolu so sľečnicou) pri chorobách srdca a cievneho obehu.
- Zvyšuje imunitu a zlepšuje látkovú premenu.
- Veľmi sa odporúča (aj mak) tehotným a dojčiacim ženám.
- Sezamové a sľečnicové semená, lieskové oriešky, sója, pšenica a mak nahradia mäsovú potravu.
- Bežne sa sezam pridáva do šalátov, na chlieb a obilné výrobky, krekry, koláče, či polievky.
- Sezamový olej môžeme používať nielen zvnútra, ale i zvonka na celý rad ochorení i ako prevenciu.

### Recept na sezamové tyčinky s medom

Potrebujeme: sezam a med

Postup: Do hrnca nasypeme sezam a začneme ho polievať medom, až kým nevznikne stredne hustá zmes. Zmes varíme za stáleho miešania na miernom plameni približne 5 minút - len dotedy, kým nezačne mierne tmavnúť. Hotovú zmes vylejeme na plech s papierom na pečenie tak, aby nebola hrubšia ako ½ centimetra. Necháme ju zatvrdnúť aspoň 3 - 4 hodiny a následne rozkrájame. Prajeme dobrú chuť!



**Zdroj:** Liečba výživou- Encyklopédia liečivých potravín, D. Červená a K. Červený

**Dvojstranu spracovala: Petra Kahancová**

## OBSAH

Zo života mládeže.....	3
Pýtate sa.....	5
Študentské príspevky.....	6
Dielňa ikonopisca od A po Z.....	8
Pravoslávna rodina.....	10
Rozhovor.....	12
Pascha.....	14
Detská stránka.....	15
PRÍLOHA: O pôste. Homília.....	19
Medzi Východom a Západom.....	31
Novodobí svätí.....	34
Súčasný zázrak.....	36
Musíme sa vždy uzdraviť?.....	37
Recenzia.....	38
Modlitby.....	39
Pôstny receptár.....	40
Liečba výživou.....	41



*Obálka: PCO v Košiciach*  
*Strana 2: Ples BPM, Prešov*  
*Strana 43: Stretenske dni, Lotyšsko*

ISTINA - Mesačník Bratstva pravoslávnej mládeže na Slovensku – SYNDESMOS.

Redakčná rada: Jana Gubová, Lucia Laudoni, Eva Kahancová, Petra Kahancová, Jana Kapraľová, Ľubomíra Kosová, Martina Paulinová, Zuzana Sadilková, Natália Spišáková  
 Šéfredaktorka: Zuzana Petrovajová

Korektúra: Jana Gubová

Grafik: Jaroslav Smoleň

Technický redaktor: jerej Miroslav Guba

Pokladník: Anton Sorokáč

Ročník XXV/2020. 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.

Dátum vydania: marec 2020

**Tlač: GRAFOTLAČ Prešov**



