





*Dorohyj náš otče duchovnyj Petre,*

prazdnik Voznesenija Hospodňa je pre každoho virujuščoho šumnyj, no pre Vas otče je o to krajšyj, že pravi na prazdnik Voznesenija ste pred 20 rokami prijali svjatu Tajinu svjaščenstva.

Dovhy roky ste byli aktivnym mladežnikom Bratstva pravoslavnoj mladeži, de ste ša zapajali do všelijakych akcií a Hospod' Boh to tak zariadiv, že dajake obdobie ste pôsobili aj jak duchovník Bratstva. A i teraz, jak máme mladežnícky stretnutia, nás furt potišyťte, jak ku nám pridete i s nami bisidujete i furt nám dobri poradite.

Z Vašoho rozpravjaňa znamo, že ste mali krásne diakonstvo a často nám rozpravjate i o tym, že Vas ku tomu duchovnomu i ku cerkvi privela hlavni Vaša babka, na kotru bars radi spominate a často si ju pripominate. A tak to ma byti, bo netreba zabyvati na tych, kotry nám pomohli ku tomu, čím (kým) hneska sme.

Keď Vas chtili poslati na podvorie do Moskvy, Vy ste skromni odpovili, že najradšej by ste služyli v dajakej malej Varadki a toto ša napovnilo doslova. V tej Varadki služyte už 20 rokyv a takisto ste spravcom farnosti Nižná Polianka i Vyšná Polianka. A keďže máte 3 farnosti, každyj rik ša tišyťme, že ku Vam prideme 3 raz na kermeš. A išti nemožeme opomenuti farnosť Hrabské, de služyte sv. Liturgiju každyj rik na prazdnik sv. Dimitrija Solunskoho.

Radi sluchame Vašy spomienky a zažyťky z mladežníckych a študentskych časyv a rád spominate na to, jak ste s o. Pajkošom išti jak študenti radi chodili do Varadky a mali ste takyj super motor, na kotrym ša ani sklo zo Svidníka do Varadky nestihlo rozmerznuti, tak ste ša do tej Varadky tišyli.

Z cilych našych serdec by sme ša Vam chtili otče poďakovati hlavni za Vaš čas, kotryj nám furt terpezlivo venujete. Pre Vas slová „ne“, „nedast ša“ neexistujut, i keď je to moc raz na úkor Vašoho voľneho času, kotroho veľo nemáte. Ďakujeme Vam za nezabudnutelny zažyťky s Vami (Vašy duchovno - poznavacy zajazdy do Serbska, duchovna posila v monastyry v Turkowicach, vsenočny bdenia na Vašych farnosťach, Vašy nezabudnutelny kermešy, prechadzka ku prameňu Ondavy, na kopec medžy Vyšnou Poliankou a Becherovom, lov sernok, na kopec ku krestu nad Vašom farom vo Varadki a kopu inšych).

A v neposlednom radi Vam otče bars serdečni ďakujeme za Vašy molitvy, za Vašu dobroserdečnosť, za ochotu, obetavosť, za Vašy duchovny i žyvtorny rady a i za úprimnosť a priamosť, bo my mládež to často raz potribyjeme. Naj Vas nikda neobchodit Vaša veselá povaha i Vaš povestnyj typickýj humor, kotrym nás všyťkych furt rozveseľate.

Do ďalšych rokyv Vašoj nelehkoj, no krasnoj dorohy otca duchovneho naj Vas Presvjata Bohorodica ochraňije svojim omoforom a od Vsevyšňaho Isusa Christa Vam i Vašyj rodinki vyprosujeme hlavni pevne zdravičko, veľo ľubvi i moc Božoho blahosloviňa.

*Na mnohaja i blahaja ľita otče Petre!*

**Otázka**

*„Sláva Isusu Christu! Chcel by som sa spýtať, či v Nebi budú aj zvieratá spolu s ľuďmi, podobne ako to bolo v Raji. Pýtala sa ma na to priateľka, ktorá má veľmi rada zvieratá a vravela, že by bola veľmi smutná, ak by tam zvieratá neboli. Boh Vás žehnaj!“*

*Robo*

**Odpoveď**

„Milý Robo, o Tvojej otázke som u svätých otcov čítal iba toľko, že večný život, ktorý Boh pripravil ľuďom, ktorých spasí, bude síce oveľa duchovnejšou formou života, než tá, na ktorú sme zvyknutí teraz, ale nebude ani celkom netelesný. Treba podotknúť, že večný život spasený človek začína žiť už po smrti, avšak v plnosti to bude až po všeobecnom vzkriesení, po druhom príchode Isusa Christa, po konci sveta, keď bude „nové nebo a nová zem“. Čo presne tam bude, to ľuďom nebolo Bohom zjavené. Isté je len to, že to bude to, čo je pre nás najlepšie, a že tam človeku nebude chýbať nič k pokojnému a radostnému životu.“

S láskou v Christu

**prot. Štefan Pružinský**

**Zdroj:** [archiv.bpmethodox.sk/index1.php?go=otazky/pravoslavie/zvierata\\_vraji/zvierata\\_vraji](http://archiv.bpmethodox.sk/index1.php?go=otazky/pravoslavie/zvierata_vraji/zvierata_vraji)

**Otázka**

*„Sláva Isusu Christu! Ja by som mal na Vás, otče, jednu otázku... Teraz je otázka, či budú v Raji aj zvieratá. Ja by som sa chcel opýtať, či bude v Raji aj moja manželka (manželia/manželky). Spasi Hospodi! “*

*Miroslav*



## Odpoveď

„Ak bude spasená, tak určite áno. Vzťah medzi niekdajšími manželmi a manželkami však už nebude telesný. Isus Christos hovorí, že v Božom kráľovstve sa ľudia *„neženia, ani nevydávajú, ale sú ako anjeli v nebi“* (Mt 22, 30). To samozrejme neznamená, že voči sebe nebudú pociťovať lásku. Láska sa v Božom kráľovstve len umocní, no zároveň sa stane viac duchovnou. Evanjelista Lukáš stav v Božom kráľovstve opisuje ešte podrobnejšie: *„Synovia tohoto veku sa ženia a vydávajú. Ale tí, čo sú uznaní za hodných tamtoho veku a zmŕtvychvstania, už sa neženia, ani nevydávajú. Už ani umrieť nemôžu, lebo sú ako anjeli a sú Božími synmi, pretože sú synmi vzkriesenia“* (Lk 20, 34–36). Bl. Theofilakt tento text vysvetľuje takto: *„Tam už niet telesného života (spolužitia)... Deti tohto veku, čiže rodiaci a rodení v tomto svete, sa ženia a vydávajú. Ale synovia tamtoho veku nič také nerobia, pretože ani zomierať nemôžu. Preto tam niet manželstva, ale život anjelský, božský. Napokon, tu (na zemi) existuje manželstvo preto, lebo existuje smrť... Ale tam, keď už nebude smrti, načo by potom bolo potrebné (telesné) manželstvo? (Telesné) manželstvo je ustanovené, aby nám pomáhalo v stave smrteľnosti a pre doplnenie nedostatku. Avšak tam, kde niet nijakého nedostatku, načo by tam bolo treba dopĺňovanie? Ľudia sú tam rovní anjelom a sú synmi Božími. Prečo? Lebo sú synmi vzkriesenia... Synmi Božími sú nazvaní preto, lebo v ich rodení niet ničoho telesného, ale všetko je božské. Vzkrieseniu už nepredchádza ani (telesné) spojenie..., ani počatie, ale naše telá rodí Boh Jemu známym spôsobom. Pretože vo vzkriesení pôsobí Boh, tí, čo sa rodia zo vzkriesenia, sú spravodlivo nazývaní synmi Božími.“*

Telesné manželstvo teda už nebude, ale vzájomná duchovná láska a duchovné spoločenstvo bude ešte silnejšie a krajšie. Ten, kto má duchovné, bol by nerozumný, keby smútil za telesným, keďže telesné veci sú len slabým odrazom, presnejšie tieňom neporovnateľne silnejších, krajších a hlavne s časom nestrácajúcich sa duchovných skutočností.“

S láskou v Christu

**prot. Štefan Pružinský**

**Zdroj:** [archiv.bpmorthodox.sk/index1.php?go=otazky/pravoslavie/manzelia\\_vraji/manzelia\\_vraji](http://archiv.bpmorthodox.sk/index1.php?go=otazky/pravoslavie/manzelia_vraji/manzelia_vraji)



## Bohoslužba Cirkvi

Keď veriaci človek vstupuje do chrámu, domu modlitby a bohoslužby, ocitá sa v inom svete, ktorý v ničom nie je podobný tomu, v akom sa pohybuje počas svojho každodenného života. Chrám je miestom zmierenia, odpustenia, jednoty, duchovného bohatstva, viery a lásky. Všetko toto si veriaci človek postupne osvojuje a vo svojom praktickom živote uplatňuje. Každý z nás podľa miery duchovných darov i podľa svojho duchovného úsilia. V chráme je pozornosť veriacich sústredená na oltár, najmä na eucharistickú obeť, ktorá je základom života a bytia Cirkvi.



V poslednej dobe sme svedkami toho, že nastalo určité otupenie citu a zmyslu pre krásu a silu bohoslužby. Ženieme sa za prácou, za oddychom a

za pohodlím domova. Nie každý má tú možnosť prísť do chrámu, vyznať sa zo svojich hriechov a pristúpiť k sv. Eucharistii, ale mnoho z nás tú možnosť má. Žijeme v dobe, kde má prednosť pred chrámom všetko ostatné z radosti a slasti nášho pozemského života. Duchovný život je nám cudzí a nesnažíme sa k nemu približovať. V Cirkvi vždy platila zásada vyslovená apoštolom Pavlom, ktorá spočíva v tom, že nie pravda, bohoslužba a modlitba sa má znižovať na úroveň duchovne nevypelého človeka, ale človek má postupne dorastať, a to až do miery vyspelosti Christovej (Ef 4, 13).

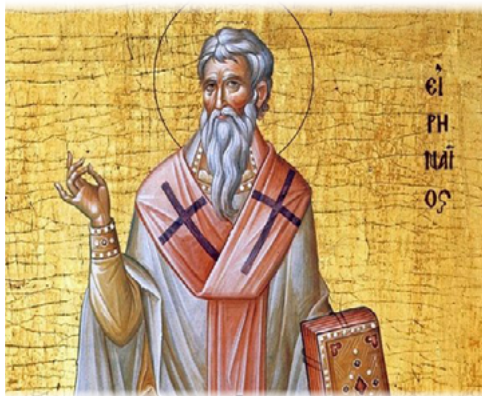
Iba aktívna účasť na modlitbe a bohoslužbe môže naučiť veriaceho človeka zmyslu, rytmu a spôsobu správnej modlitby, veľkej skúsenosti Cirkvi, čo pomôže k usporiadaniu našich citov, sústrednosti, chápaniu a osvojeniu modlitby do tej miery, aby splnila svoje spasiteľné poslanie i v rámci bohoslužby, ktorá si vyžaduje to isté. Len tak sa oslobodíme od všetkého, čo znemožňuje našu aktívnu a spasiteľnú účasť na bohoslužbe, len tak aj naša modlitba získa soborný charakter s modlitbou Cirkvi a bude vypočítá Bohom. Preto je základom navštevovať chrám.

Príklad navštevovania Božieho chrámu nám dal Spasiteľ Isus Christos, a ukázali nám ho aj samotní apoštoli. Kresťania všetkých dôb považovali pravidelné navštevovanie Božieho chrámu za svoju neodkladnú povinnosť. Svätý Dimitrij Rostovský návštevu chrámu, počas všetkých v ňom vykonávaných modlitebných úkonov, pripodobňuje kráľovskej dani, ktorú každý musí denne zaplatiť. Od tejto dane sú oslobodení chudobní pre svoju chudobu a chorí, ktorým ich

zdravotný stav nedovoľuje chrám navštevovať pravidelne.

Spásanosný obraz navštevovania Božieho chrámu vidíme v evanjeliom príbehu o mýtnikovi. Mýtnik stál zďaleka a ani oči nechcel pozdvihnúť k nebu, ale bil sa do prs a hovoril: „Bože, bud' milostivý mne hriešnemu!“ Mýtnik vyšiel z chrámu majúci v sebe Božiu blahodať. Ľudia často veľa hrešia aj z nevedomosti, z dôvodu našej obmedzenosti a hriechom skazenej prirodzenosti. Vo Svätom Písme sa píše: „Ty, Bože, nepohrdaš srdcom skrúšeným a zdrveným“ (Ž 51, 19). Aj my, keď sa budeme modliť s vedomím svojej hriešnosti a nemohúcnosti, tak Boh „zo svojho chrámu bude počuť hlas tvoj, a tvoj modlitebný krik pred Ním prenikne Mu k ušiam“ (Ž 18, 7).

Cirkev predkladá Bohu jednu spoločnú modlitbu, vychádzajúcu akoby z jednej duše a z jedného srdca, za všetkých a za všetko /o vsich i za vsja/. Zmysel nášho života v Cirkvi má svoj základ v jednote s Christom. Svätý Irenej Lyonský



hovorí: „Naše učenie je v súlade s Eucharistiou a Eucharistia zase potvrdzuje naše učenie.“

Celá Liturgia, jej modlitby a prosby sú zostavené tak, že vyjadrujú vieru a túžbu všetkých jej členov. V tomto spoločenstve človeka a Boha sa pravda viery mení na pravdu života. Tento fakt sa veľmi často objasňuje v Evanjeliu. Liturgia je najdôležitejšia bohoslužba Cirkvi. Nemôže sa skončiť posledným „Amen“, lebo všetko to, čo Liturgia dáva, musí s nami odísť do nášho každodenného života, kde je jej praktické a spasiteľné pokračovanie, svedectvo o videnom, počutom i prijatom. Liturgia dovoľuje a umožňuje vidieť i pochopiť život tak, ako ho videl a chápal sám Christos ako Bohočlovek. Liturgia dokazuje, že má „mysel' Christovu“ (1 Kor 2, 16), že je „svetlom sveta“ (Mt 5, 14), lebo Christos, jej Hlava, je „svetlo sveta“ (Jn 8,12). Aj napriek tomu Eucharistia zostáva hlavným zdrojom kresťanskej duchovnosti, nového života i budúcej účasti na živote v Božom kráľovstve.

Eucharistia bola ustanovená Christom tak, aby bola trvalou anamnézou, vospominanijem, spomínaním, pamiatkou Jeho smrti a Vzkriesenia, spoločenstvom s Ním, novým životom v Ňom a počiatkom Božieho kráľovstva (Lk 22, 19). Ten fakt, že Cirkev prináša eucharistickú obeť v podobe chleba a vína za celý svet, ukazuje, že stvorenie je pokrmom človeka a pretvára sa na pokrm večného života v spoločenstve s Bohom.

#### Zdroje:

Prot. Štefan Pružinský, Pravoslávna duchovnosť, 1. časť

Prot. Marek Ignacik, Poučné slová svätých, 2013

Dr. Lazar Mirkovič, Pravoslávna liturgika

**Spracoval: Mgr. Daniel Havaj**

(pokračovanie)

V predchádzajúcom čísle sme si povedali, že muž a žena prechádzajú cez tri etapy: prvá je ženích a nevesta. Druhú fázu predstavuje status

### Manžel a manželka

Aby sme lepšie pochopili, čo sa deje s mladomanželmi, dám vám jednu otázku. Predstavme si takúto situáciu: chlapec, ktorý sa ešte neoženil, býva so svojimi rodičmi a súrodencami v jednom byte. V noci sa zobudí, aby šiel na toaletu. Myslíte si, že otvorí skriňu a oblečie si oblek? Alebo si obuje lakovky a uviaže kravatu? Hovoríte, že nie? Ale predsa, keď pôjde iba v spodnej bielizni, takto neprístojne oblečeného ho môžu uvidieť rodičia a súrodenci. Čo vravíte? Správne! Pred svojimi najbližšími sa nehanbíme.

A teraz počúvajte, čo sa stane s mladomanželmi hneď po sobáši. Stávajú sa blízkymi a prestávajú sa hanbiť jeden druhého. Keď sa snúbenica pred prechádzkou zastaví doma u svojho nastávajúceho, nikdy ho nezastihne v nejakých starých trenírkach a v deravých ponožkách. V opačnom prípade by so znechutením odišla. Pred mamou sa však takto ukázať môže. Ešte jej aj môže povedať, že musí chodiť v potrhaných ponožkách, ak ich ona nemá čas zaštopkať. Keď sa ženích a nevesta stávajú manželmi, začínajú sa o sebe navzájom dozvedieť mnoho nových vecí, uvidia to, čo predtým skrývali a aj teraz skrývajú pred cudzími ľuďmi. Lenže teraz už jeden pre druhého cudzími nie sú, ale sú si tí najbližší príbuzní – žena je bližšia ako mama, muž je bližší ako otec.

Až po vstupe do manželské-

ho zväzku sa dostávajú na povrch všetky zlozvyky. Teraz už môže muž počas obeda, napriek údivu svojej manželky, poškrabať sa v uchu malíčkom. Ťažšie si to však vieme predstaviť počas romantického večera v nóbl reštaurácii.

Dokonca aj samotné slovo ne-



vesta hovorí veľa. V ruštine pochádza koreň slova od slovies *ведать, вести*, čo znamená vedieť, poznať. Slovo nevesta by sme teda mohli preložiť ako „tá, ktorá je nepoznaná“. Do sobáša sa predsa ani jeden ženích nemôže pochváliť, že vie o svojej neveste všetko.



## Otec a mama

Vzťah medzi mužom a ženou sa opäť mení, a radikálne. Príchod dieťaťa na svet by sa dal pomenovať aj ako opätovný „príchod na svet“ rodiny.

Veľmi dobre ilustruje rozdiel



medzi statusom otec - mama a manžel – manželka jeden citát od Saint-Exupéryho: „*Láska neznamená hľadieť nežne jeden na druhého, ale pozerat' sa jedným smerom.*“ Veľmi dobre si zapamätajte túto vetu. Naozaj, kým v rodine nie sú deti, v rodinných vzťahoch vzniká za-

čarovaný kruh – žena ľúbi svojho muža preto, že sa o ňu stará, a muž miluje ženu preto, že sa mu venuje. Tento vzťah je poznačený istým egoizmom.

Dokonalá láska sa začína až vtedy, keď partneri začínajú milovať niekoho tretieho, spoločne sa oňho starajú a vychovávajú ho. Dve ruky nazveme zručnými nie vtedy, keď sa naučia jedna druhej strihať nechty a natierať sa krémom, ale vtedy, keď bude v jednej ruke materiál a v druhej dláto, a vďaka vzájomnému a synchronizovanému pohybu rúk bude vznikať majstrovské dielo.

Keď sú v rodine deti, domov sa stáva „2. pracoviskom“. Muž si čestne odmakal 8 hodín v práci, prichádza domov, a tam sa začína nová robota – umývať, prať, upratovať, čítať knižky, hrať sa s deťmi, a tak ďalej. Táto práca je omnoho zodpovednejšia. Ak v závode spraviš chybu, výrobok sa dá opraviť, a ak ho aj neopravíš, ujmu nebudeš mať ty, ale ten, kto bude daný výrobok používať. Ale ak zle vychováš deti, trpieť kvôli tomu budeš práve ty, a to celý život.

Mohli by sme uviesť takýto príklad. Rodina do narodenia detí – to sú dve mladé žriebäta, ktoré sa pasú na zelenej lúke a hrajú sa spolu. Rodina po narodení detí – to sú dva mladé kone zapriahnuté do voza, ktoré ju ťahajú po zablátenej hrboľatej ceste. Ak jeden z koní odmietne ťahať náklad, druhý bude musieť ťahať za dvoch. A koľko je tých, ktorí po krásnej zelenej lúke nechcú byť zapriahnutí do voza!

**Zdroj:** [azbyka.ru/odin-raz-na-vsyu-zhizn#n3](http://azbyka.ru/odin-raz-na-vsyu-zhizn#n3)

**Spracovala: Jana Kapraľová**

„LÁSKA, LÁSKA, LÁSKA. Aké nádherné slovo! Napíš ho do svojho srdca. Vy-slovuj ho nahlas. Povedz ho dnes niekomu. Povedz ho svojmu dieťaťu, svojej žene, svojmu mužovi, bratom a sestram. Prosím ťa, nájdí si dnes niekoho a povedz: „Ľúbim ťa!“ Povedz svojmu blížnemu: „Mám ťa rád a som ti vďačný za všetko, čo si pre mňa urobil. Som vďačný za to, že si. Za to, že mi pomáhaš, za to, že ma podporuješ. I za to, že ma trápiš a takým spôsobom mi pomáhaš byť skúseným. Učíš ma trpieť a od-púšťať.“

### **Archim. Andrej Konanos**



„Je dobré, keď sa rodičia usilujú ne-vyvyšovať sa nad dieťa, ale jednodu-cho byť s ním. Dospelý sa môže brá-niť, ale dieťa nie, ono je bezmocné. Preto je potrebný citlivý vzťah, kon-takt v odstupe „dvoch slobôd“: jeho sloboda nie je menej ako moja slo-boda. Táto sloboda prebýva dokonca v dieťati, ktoré ešte nevie rozprávať. Ono je slobodné stvorenie. Je po-trebné k nemu pristupovať s veľkou opatrnosťou.“

### **Archim.Viktor Mamontov**

„Vyskúšaj si spoločný život pred svadbou, aby si sa nezmylil pri výbe-re. Vyskúšaj to ako všetci normálni

ľudia!“ Výzva - lož, ktorú nám nástoľčivo ponúka tento svet. Skúšať „to“ nie je po-trebné, pretože hľadanie človeka sa nezakladá na tom, aby sme „to“ skúšali, ale na tom, aby sme skúsili niečo iné. Nemali by sme skúšať jeden druhého, ale spoznávať sa a zdôverovať sa jeden druhému.

Bezpochyby, netreba hrešiť a skúšať ľudí podľa vkusu. Pretože „skúšať nie-koho“ - to je vlastnosť pekla: niekoho a niečo stále zožierať. Peklo celý čas požiera. A láska sa neustále delí, otvára sa. Je kresťanské, aby sme sa dokázali otvárať a nebáli sa toho. Z kresťanského hľadiska poznať jeden druhého znamená otvoriť sa a po-chopiť, že v tomto je naše miesto. A prichádza to pomaly, postupne, po vzájomnom spoznávaní, keď sa jeden druhému otvoria v rovnakej miere. A nakoniec jeden dru-hého spoznajú: „Spoznala som ťa, si môj. A ty si moja.“

**prot. Alexij Uminskij**

**Spracovala: Eva Kahancová**

## Pocit viny

Mnohí z nás čítajú svätých otcov a nerozumejú ich slovám správne. Problémom je častokrát nesprávny preklad alebo nesprávna interpretácia ich slov. Jeromonach Andronik zo Sretenského monastiera v Moskve sa začal venovať tejto problematike a delí sa s nami o svoje úvahy.

V súčasnej dobe počujeme mnoho o tom, že pravoslávie a učenie svätých Otcov nám vnucuje „pocit viny“. „Byť vinný“ v dnešnom ponímaní znamená, že človek urobil nejaké zlo, urobil niečo nesprávne a je povinný cítiť sa preto zle. *„Musí sa cítiť zle a vinne, podľa môjho názoru je to kľúčová informácia v spojení s vinou,“* tvrdí o. Andronik. Nám nepostačuje uvedomiť si, že sme spáchali niečo zle, ale „pocit viny“ nás núti aj cítiť sa vinne, to znamená zle.

V Biblii a v textoch svätých Otcov neexistuje slovo, ktoré interpretuje takéto chápanie pocitu viny. Pravoslávne bohoslovie vo svojom učení jednoducho nemá takýto pojem. Na to, aby sme bližšie pochopili podstatu zmyslu slova „vina“, sa potrebujeme pozrieť na originálne texty. Naša Biblia a tiež texty svätých Otcov boli preložené z cirkevnoslovanského jazyka. A cirkevnoslovanský jazyk z gréckeho jazyka. V cirkevnoslovanskom jazyku sa pod slovom „vina“ vždy rozumelo slovo „príčina“. Takýto preklad nám pomáha lepšie pochopiť slová Evanjelia, kde sa často aj Christos nazýva „vinou“ nášho spasenia. Grécke slovo „ἡ αἰτία“, ktoré sa u nás prekladá ako „vina“, má v gréčtine význam „príčina“, a druhý význam slova je „motivácia, motívy pre konanie“. Ak sa v učení svätých Otcov stretávame so slovom „vina“, neznamená to, že sa máme cítiť zlými, ale píše sa o tom, aby sme boli schopní pochopiť príčiny svojich skutkov alebo svojho zlého duchovného stavu. Existuje ešte jedno grécke slovo „ἡ ενοχή“. V súčasnom gréckom jazyku presne toto slovo vystihuje dnešný zmysel slova „vina“ ako negatívneho pocitu zo skutku. Avšak v starej gréčtine a v textoch svätých Otcov malo skoro vždy iný význam - význam „zodpovednosť“.

Vo východnom učení Cirkvi pojem „vina“ ako negatívny pocit neexistuje, preto je potrebné nájsť, odkiaľ sa objavila celá história s takým významom. Negatívne chápanie viny sa začalo na naše územie dostávať v 17. storočí z latinského učenia. Neskôr, keď mnoho našich kňazov študovalo na katolíckych univerzitách, sa toto učenie začalo aktívne dostávať do vedomia ľudí spolu s predstavami o právnom vzťahu s Bohom. Spolu s latinským učením začal prenikať aj ich duch, že sme povinní sa cítiť vinnými pred Bohom, pociťovať pred Ním nejaké negatívne emócie za svoje zlé skutky.

V pravoslávnom učení téma o vnucovaní pocitu viny človeku nemá svoje miesto. Ruskí otcovia používajú toto slovo, vkladajú doňho práve cirkevnoslovanský zmysel a význam - vina ako príčina alebo ako zodpovednosť. Pre súčasného človeka slovo „zodpovednosť“ lepšie vystihuje správne chápanie viny v textoch svätých Otcov. Práve preto učenie Cirkvi nevnučuje človeku pocit viny a nežiada ho zaoberať sa nekonečnou nespokojnosťou so sebou. Pretože to nie je o pocítení seba zlým, ale o zodpovednosti.

## O novom filme o sv. Jozefovi Hesychastovi s pravoslávnyim americkým hercom Jonathanom Jacksonom

(stvárnil hlavnú rolu a naspieval pieseň k filmu)

Dokumentárny film z r. 2019 o athoskom podvižníkovi 20. storočia, starcovi Jozefovi Hesychastovi (deň pamiatky 28. august), ktorý bol 9. marca 2020 kanonizovaný ako svätý Pravoslávnej cirkvi, získal na londýnskom festivale gréckych filmov viacero ocenení, a to ceny za „najkreatívnejší dokumentárny film, najlepší herecký výkon, najlepší videoklip“. Nádherná pieseň „Modlitba za všetkých“ bola zložená na báseň sv. Jozefa Hesychastu a interpretovaná Jonathanom Jacksonom.



Jonathan Jackson (1982), známy americký herec, hudobník,

spevák a spisovateľ prijal Pravoslávie so svojou rodinou v roku 2012. Po návšteve Rumunska a Ríma v Taliansku začal v roku 2007 študovať kresťanskú históriu. O päť rokov neskôr boli Jonathan a jeho rodina pokrstení v Katedrálnom chráme Presvätej Bohorodičky v Kalifornii v Los Angeles. Pritáhovalo ho čítanie cirkevných otcov a krása pravoslávnej teológie. Jonathan a jeho rodina veľa cestovali a v roku 2018 navštívili Rusko. Spoznali mestá ako sú Moskva, Petrohrad, Jekaterinburg a navštívili mnoho monastierov, chrámov aj svätých miest.

### • Hľadanie pravdy - „Istiny“ - vyvrcholilo v Tvojom živote prijatím Pravoslávia. Ako Ťa to prakticky posunulo v Tvojom osobnom i rodinnom živote?

JJ: Keď som sa stal pravoslávnyim, prvýkrát som pocítil, že mám skutočný kresťanský domov. Od mladosti som miloval Christa, ale v protestantskom svete som nikdy necítil plnosť viery. Bolo ťažké pochopiť prečo, ale vždy som mal pocit, že mi niečo chýba. Pravoslávie mi otvorilo srdce a oči do „veľkého sveta“, ako aj do histórie. Zodpovedalo mi na mnoho mojich otázok o kresťanstve, ktoré sa mi vždy zdali v modernom protestantskom zmýšľaní a vierouke zvláštne. Ako rodina sme sa viac zblížili, keď sme začali žiť liturgický život Cirkvi. Vstupujete do nového sveta krásy a pokoja. Prijímate veci, ako prichádzajú. Môžete čerpať z hlbokého duchovného dedičstva.

### • Ako si sa dostal k nakrúcaniu dokumentárneho filmu o prep. Jozefovi Hesychastovi, ktoré sa realizovalo v Grécku na Sv. hore Athos?

JJ: Pred niekoľkými rokmi, po návšteve Svätej hory Athos, som začal čítať o



starcovi Jozefovi Hesychastovi. Podnietilo ma to k tomu, aby som si prečítal viac kníh o jeho živote. Boli presvedčivé a predstavovali výzvu. Počas nasledujúcich rokov som bol so starcom v duchovnom spojení. Neskôr ma otcovia z Vatopedi oslovili k spolupráci na dokumentárnom filme. Modlil som sa k svätému Jozefovi a pred stvárnením tejto roly som pociťoval veľkú bázeň. Bez požehnania igumena Efréma z monastiera Vatopedi by som ho len veľmi ťažko dokázal stvárniť. Hneď ako som vedel, že nás sprevádzajú jeho modlitby, dostal som odvalu. Mojou prípravou z väčšej časti bolo čítanie o živote starca Jozefa Hesychastu. Myslím si, že určitým spôsobom moja príprava na túto rolu prebiehala po celý môj život. Konkrétne naša cesta k Pravosláviu a púť na Svätú horu. To všetko bola príprava.

**• Prijat' túto rolu si vyžaduje osvojiť si životopis svätého človeka, vniknúť do mníškeho spôsobu života, stvárnenie autentickej reality, osobné seba-zaprenie i duchovné naladenie. Bolo pre Teba celkovo nakrúcanie náročné?**

JJ: Áno i nie. Po fyzickej a duchovnej stránke to bolo vyčerpávajúce. Ale bolo tam aj mnoho blahodäte. Byť s mníchmi na Svätej hore je vždy neuveriteľným zážitkom, ktorý mení Tvoj život. Aj keď to bolo vyčerpávajúce a bol som dosť slabý počas nakrúcania, niekedy som pociťoval takú ľahkosť. Bolo to, akoby s nami boli modlitby sv. Jozefa a on nás viedol. Modlil som sa, aby som tam „nebol ja“, aby mohol čo najviac pôsobiť sv. Jozef prostredníctvom Božej blahodäte.

**• „Oddať krv a prijať Ducha“ vyžadovalo v živote starca silné pokánie, potoky slz, strohý pôst, poslušnosť, neustálu srdečnú modlitbu, boj s myšlienkami, celonočné bdenia... Cítil si na Sv. hore Athos prostredníctvom stvárnenia tejto roly blízkosť a prepojenie so starcom?**

JJ: Áno. Je to dobrý spôsob, ako to opísať. Bola tu blízkosť i prepojenie. Nemyslím si, že to dokážem vyjadriť slovami. Svätý Jozef Hesychasta žil život lásky k Bohu a k Jeho stvorenstvu. Zvonku sa život pravoslávnych monastierov môže javiť ako veľmi strohý a drsný. Ale som si istý, že pravdou je, že: „Nebeské kráľovstvo sa získava násilím a násilníci sa ho zmocňujú.“

Ale to nie je všetko... pôst, bdenia a asketické zápasy nie sú samoučelné. Cieľom je „Theosis“ (v prekl. Zbožštenie) - spojenie s Jediným Pravým a Osobným Bohom, ktorý je Boh lásky. To, čo som pri zblížovaní so svätým Jozefom Hesychastom poznal, bolo srdce plné lásky, ktoré krvácalo kvôli svetu. Na seba bol veľmi prísny, ale nikdy nebol taký k druhým. Bol veľmi trpezlivý a plný vďačnosti. Tak veľmi miloval Bohorodicu, že bez slz nemohol vysloviť ani Jej meno.



**• V čom Ťa najviac obohatila práca na tomto projekte? S ktorým momentom z nakrúcania by si sa rád podelil s našimi čitateľmi?**

JJ: Bolo tam mnoho momentov, je ťažké vybrať jeden. Výstup na vrchol hory Athos v priebehu dvoch dní a nakrúcanie bolo určite niečo, čo si budem navždy pamätať. Ale bola to celková skúsenosť byť s mníchmi v ich spoločenstve, byť blízko sv. Jozefa, čo bolo veľmi obohacujúce. Použili sme skutočné kreslo, v ktorom sedel a knihu svätého Izáka Sýrskeho, z ktorej čítal. Všetky tieto veci boli pre mňa osobne úžasné.

**• Aký duchovný odkaz nesie v sebe pieseň „Modlitba za všetkých“?**

JJ: Myslím si, že táto pieseň, ktorá bola prevzatá z jednej z básní sv. Jozefa, nám umožňuje uzrieť to, čo znamená milovať Boha intímny, silným a všestranným spôsobom. Jeho láska ku Christovi bola taká osobná, že to môžete cítiť v jeho básňach. Majú v sebe nevinnosť, takmer ako čistota dieťaťa, ale aj múdrosť vekov. Životy svätých otvárajú naše srdce, aby sme hlbšie prežívali Božiu lásku. Je to takmer ako vydávať svedectvo o ich láske a viere, ktorá nám dáva odhodlanie viac milovať Boha a prehliť náš vzťah s Ním. Podľa mňa svätý Jozef Hesychasta viedol odvážny a statočný život. Žil podobne ako svätý Anton Veľký. Ale on je svätým našej doby. Rok 1959 nebol tak veľmi dávno. Je svätým našich čias, kedy svet zápasí s veľkou úzkosťou, depresiou a beznádejou. Cesta ticha, modlitby a pokánia je to, čo svet potrebuje, najmä v časoch, v ktorých žijeme.

**• Čo by si odkázal mladým pravoslávnyim ľuďom a rodinám na Slovensku?**

JJ: Dúfam, že niekedy spolu so svojou rodinou navštívim Slovensko. Prosím, pamätajte na mňa a moju rodinu vo svojich modlitbách. Dúfam, že čoskoro budete môcť sledovať dokumentárny film o svätom Jozefovi Hesychastovi a zažiť milosť jeho modlitieb.

**• Jonathan, ďakujeme Ti veľmi pekne za rozhovor a prajeme Tebe i Tvojej rodine veľa Božej blahodate, lásky a duchovných radostí.**

JJ: Ďakujem veľmi pekne!

**Za rozhovor ďakuje Eva Kahancová**



# OVĚČKA 7

---

## ISUS KRÁČA PO VODE



# ISUS KRÁČA PO VODE



Isus povedal učeníkom: „Nasadnite na loď a preplavte sa na druhý breh. Prídem neskôr.“ Jeho učeníci zamierili na opačnú stranu jazera. Bola už tmavá noc a vietor dul proti nim. Veslovali len s veľkou námahou. Loď sa začala zmietať na vlnách a učeníci dostali strach. Mysleli si, že na nich Isus pozabudol. Obávali sa, že sa utopia.

No Isus vedel, čo sa deje. Vybral sa za nimi. Vykročil po

vodnej hladine ako po suchej zemi. Videl, ako sa učeníci boja a ako Ho potrebujú. Keď však zbadali postavu v bielom, ktorá mieri priamo k nim, začali kričať: „Mátoha! Mátoha!“

Isus sa im ihneď prihovoril: „Vzchopte sa! To som Ja, nebojte sa!“ zavolať na nich. A vietor odrazu utíchol. Učeníci ostali ohromení: Pán na nich nezabudol.

Peter pozbieral odvahu a zakričal na Isusa, ktorý k nim prichádzal po vode: „Pane, si to Ty? Môžem ísť za Tebou? Môžem aj ja kráčať po vode?“ Isus mu odvetil: „Pod', Peter. Neboj sa!“ Peter vystúpil z lode a vstúpil do vln. Díval sa na Isusa a vôbec sa nebál. Vedel, že Isus sa o neho postará. Odrazu vietor silno zafúkal a Peter zneistel. Vlny sa hrozivo zdvíhali a hučali. Všade okolo bola hĺbočina. Keď si to Peter uvedomil, premkol ho strach a začal sa potápať. „Pane, topím sa, pomôž mi, prosím!“ Isus pevne uchopil Petra a vytiahol ho z vody. „Kde je tvoja viera? Maloverný, prečo si zapochyboval?“ spýtal sa ho. „Keby si mi dôveroval, nepotopil by si sa.“ Potom obaja nastúpili na loď a učeníci nadšene volali: „Naozaj si Boží Syn!“



# Učíme sa cirkevnoslovanský jazyk (CYRILIKU)

I, i Ё, ё

Ju, ju Ю, ю

Ё ё Ю ю

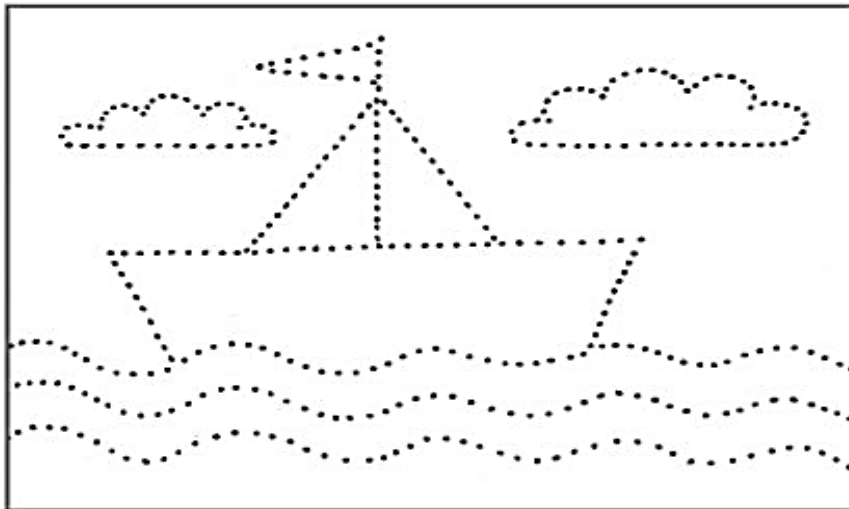
## SLOVNÍČEK

SLOVO	VÝSLOVNOSŤ	VÝZNAM
ѣдѧ	(j)idá	jedlo, potrava
ѣздѧ	(j)izdá	jazda, cesta
ѣхати	(j)íchatí	cestovať
ѣнѣцѧ	junéc	býček, teľa, vól, býk
ѣноша	júnoša	mladík, mládenec
ѣродивый	juródivyj	Boží blázon, Boží prorok

## Úlohy pre škôkarov

Učeníci uvideli Isusa kráčať po vode, keď sa plavili v lod'ke.

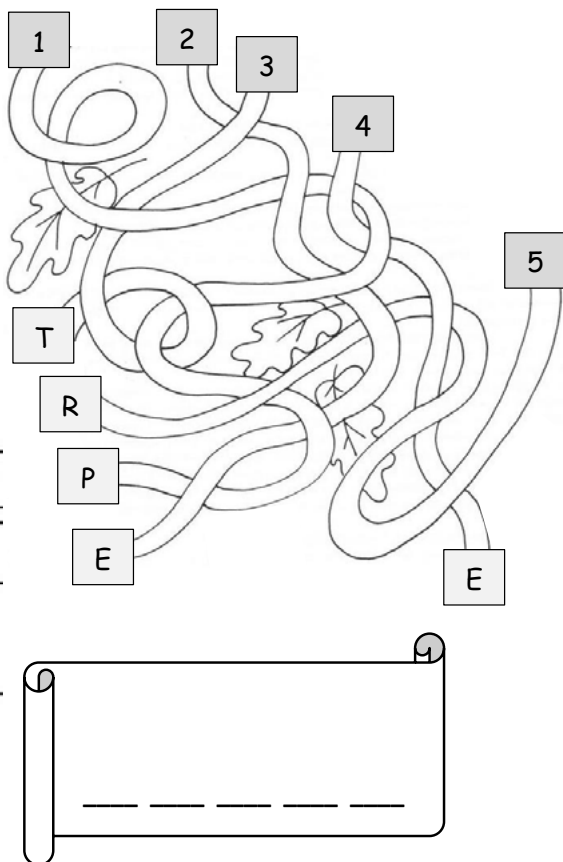
- Spoj bodky neprerušovanými čiarami a obrázok vyfarbi.



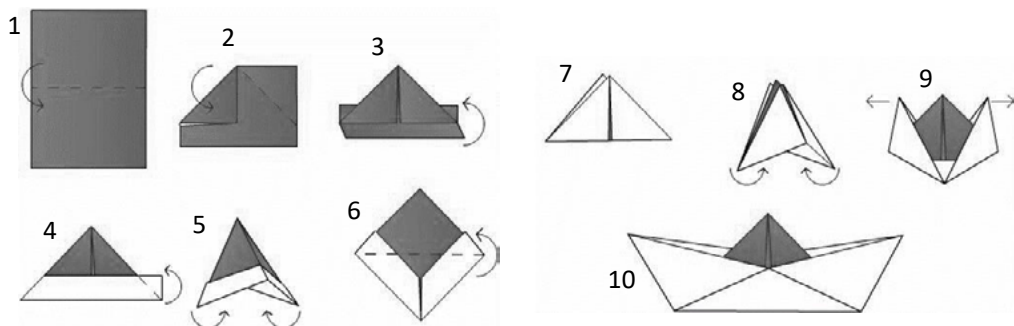
- Vyfarbi obrázok podľa čísiel.
- |          |           |         |           |
|----------|-----------|---------|-----------|
| 1-telová | 3-červená | 5-žltá  | 7-modrá   |
| 2-hnedá  | 4-zelená  | 6-biela | 8-fialová |



- Pomocou bludiska usporiadaj správne písmenká a zapíš ich na pergamen. Je to meno apoštola, ktorý kráčal po vode k Isusovi. Obrázok vyfarbi.



- Vyroby si loďku z papiera podľa predlohy.







➤ Odpovedz na otázky a doplň chýbajúce slovo.

*V ktorých evanjeliách sa opisuje tento zázrak?*

- P** 1: Evanjelium podľa Jána, Mareka a Matúša.  
**M** 2: Evanjelium podľa Lukáša, Mareka a Matúša.  
**R** 3: Evanjelium podľa Matúša, Jána a Lukáša.

*Kedy uvideli učeníci Isusa kráčať po vode?*

- A** 1: Na obed.  
**O** 2: Večer.  
**E** 3: Nad ránom.

*Ako Isus zachránil učeníka?*

- D** 1: Hodil mu záchranné koleso.  
**T** 2: Podal mu ruku.  
**K** 3: Zachytil ho za opasok.

*Čo vyčítal Isus učeníkovi, ktorého zachránil?*

- A** 1: Jeho skúpost'.  
**E** 2: Jeho malovernosť'.  
**P** 3: Jeho hlúposť'.

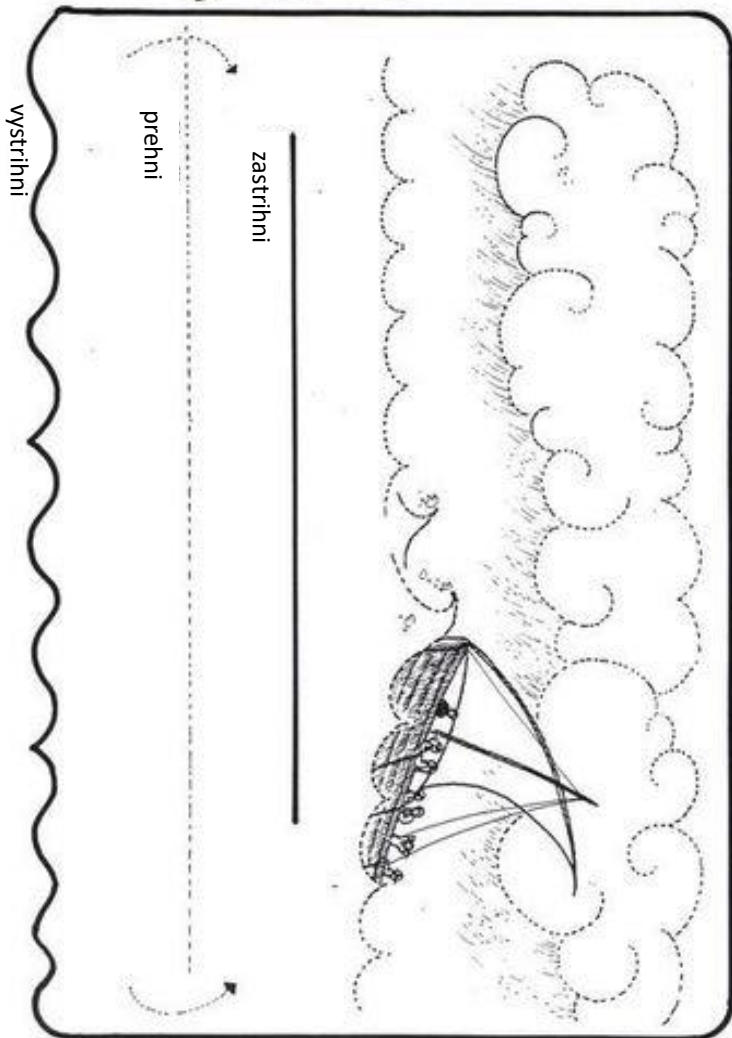
*Čo povedali apoštolovi Isusovi, keď boli všetci na lodi?*

- S** 1: Kto si, že Ťa aj vietor aj vlny poslúchajú?  
**I** 2: Ďakujeme za záchranu!  
**R** 3: Naozaj si Boží Syn!

**AKO SA VOLAL APOŠTOL, KTORÝ SA ODVÁŽIL ÍSŤ PO VODE?**

\_\_\_\_\_

- Prefoť si túto stranu a podlep ju tvrdším papierom. Potom si obrázky vyfarbi, vystrihni a pokračuj podľa návodu. Prerozprávaj príbeh o tom, ako Isus kráčal po vode a zachránil apoštola Petra.



*pripravila diakonisa Natália*

## Bohorodička s modrou vreckovkou

Pod Slnkom zažiarilo Slnko. Zdanlivý paradox má riešenie. Slnkom na zemi bola Presvätá Bohorodička, ktorej latinské meno *Deipara*<sup>1</sup> indikuje dve cesty výkladu. Tá, čo priviedla Predvečného Boha na svet. Tá, ktorá pripravila Bohu príbytok.<sup>2</sup> Táto slovná hračka (*parere* – porodiť, *parare* – pripravovať) nám umožňuje premýšľať nad tajomstvom jej poslania. Bohorodička bola živé *tabernaculum*<sup>3</sup>, Boh v jej vnútri odpočíval ako v bohostánku. Osoba Božej Matky je ohnivým mečom a voňavou ružou v obnove úcty k Eucharistii, pretože ona sama bola oltárom.



Jeden starý príbeh hovorí, že v dobách, keď sa Spasiteľ učil tesárskemu remeslu v dielni svätého Jozefa, vyrobil stôl so vzácnou drevenou doskou. Na dosku z tohto stola napísal evanjelista Lukáš ikonu Bohorodičky, ktorá sa dnes nachádza v Ríme. Miestna tradícia ju ozdobila menom *Salus populi Romani* – Spása rímskeho ľudu.<sup>4</sup> Ako sa táto svätýňa dostala na Západ?

Môžeme v nej čítať ako v otvorenej knihe, no jej prvú kapitolu nikto nevidel. Pôvod obrazu je strateným bielym listom. Podľa jednej teórie pochádza z Kréty. Ani v roku 2018, kedy bola azda najznámejšia rímska ikona Panny Márie opäť reštaurovaná, sa armáde vedcov nepodarilo rozmotiť gordický uzol na špagáte času. Gerhard Wolf sa ešte v roku 1991 vyjadril, že *Spása národa rímskeho* má neskoroantický pôvod, ergo patrí do rodiny zriedkavo zachovaných

pamiatok spred čias ikonoklastického besnenia<sup>5</sup>. Éru ničenia obrazov prežila vďaka

1 Z patristických prameňov dolujeme ďalšie slovné diamanty: grécke substantívum *Theotokos* a latinské *Dei Genetrix* (rodička Božia), *Mater Domini* (Matka Hospodinova), *Regina Coeli* (Kráľovná nebies), *Stella maris* (Morská hviezda) a mnohé ďalšie.

2 Sufix (príponu) *-para* v slove *Deipara* môžeme odvodiť od slovesa porodiť (*pario*, *parere*) a rovnako od *paro*, *parare*, čo znamená pripraviť. Obe slovesá sa vizuálne líšia len jedno literou (e – a).

3 svätostánok, kivot na oltári

4 Preklad spása je voľný, autentický význam slova je zdravie. Moderný človek si pod týmto pojmom primárne predstaví fyzické zdravie, kvitnúcu telesnú silu. Antické národy hľadali v zdraví duchovnú hodnotu. Prosperitu a blaho, ktoré sa zrodili z harmónie duše a tela. *Salus* v názve tejto mariánskej ikony však s telesným zdravím predsa len súvisí. Keď na konci 6. storočia zúrili v Ríme mor, pápež Gregorius Magnus (Gregor Veľký, Dvojeslov) niesol ikonu cez mesto ako štít a modlil sa za odvrátenie nákazy.

5 Datáciu diela komplikuje zub času. Obraz bol v dejinách opakovane premaľovaný, aby sa zvýraznili jeho farby. Analýza ukázala, že neskoršie ťahy štetca kopírujú pôvodné línie. Baroková smotánka si pria-la, aby obraz „žiaril“. Prvé pokusy o takéto „reštaurovanie“ siahajú už do 10. storočia. Je veľmi zaujímavé,

tomu, že nebola v dosahu perfídnych<sup>6</sup> cisárov. V Ríme sa objavuje v 6. storočí zásluhou pápeža Gregora Veľkého. Podľa iného výkladu ju do srdca vtedajšieho sveta priniesla matka prvého kresťana v cisárskom purpure svätá Helena. Herbert Kessler však poukazuje na umelecké paralely medzi rímskym obrazom Bohomátky a ornamentalitou na stenách rímskych domov v Pompejach.

Zvláštnosťou ikony *Salus populi Romani* sú oči Bohorodice. Nech sa na ikonu dívame z ktoréhokoľvek uhla, s prekvapením pozorujeme, že jej zreničky sa hýbu. Mechanizmus tejto optickej ilúzie (ak je to vôbec ilúzia) je opradený tajomstvom a nedá sa reprodukovať na kópiách ikony. Oči Bohomamy nás hľadajú. Hľadáme ju aj my?

Za láskavými očami Matky Božej sa vyberme do baziliky *Santa Maria Maggiore*.<sup>7</sup> História tohto miesta je nemenej fascinujúca. Rímskemu pápežovi Liberiovi, ktorý vládol v 2. polovici 4. storočia<sup>8</sup>, sa vo sne zjavila Bohomamka a prikázala mu, aby postavil chrám na mieste, kde napadne sneh. Rovnaký sen mal aj istý rímsky kupec. Písal sa august 352 a Slnko veselo grilovalo rímske pahorky. Kdeže sneh! Ale Bohomatkino proroctvo sa splnilo. Na rímskom Eskvilíne vyrástla veľká bazilika, ktorú po Efezskom koncile z roku 431 významne rozšíril a prestaval pápež Sixtus III. Pre slovanské národy je dôležité, že práve v tomto dome Panny Márie pápež Hadrianus II. aproboval<sup>9</sup> slovanské bohoslužobné knihy.

Kroky súčasného návštevníka nech vedú do kaplnky rodiny Borghese. Tu sa môžeme pokloniť veľkorozmernej ikone (má rozmery 117 x 79 cm, čo skutočne zodpovedá parametrom antickeho stola). V tichu tisícročí sa na hladinu dejín vyplavujú ďalšie unikáty. Patrí k nim malá vreckovka – *mappula*, ktorú Bohorodica drží v ľavej ruke. Vreckovka má na ikone modrú farbu. Má to svoj dôvod. Modrá sa po latinsky povie *caerulea*. Áno, súvisí to so slovom *caelum* – nebo. Modrá je farbou nebeskej vlasti.

Vreckovku *mappulu* nosievali vyšší rímski



že blednutie farieb sa na ikone objavuje v čase, kedy do Ríma pomaly prenikali teologické inovácie z franského dvora. Ikona „Zdravia národa“ ochorela. Mohlo sa ohrozenie čistoty viery premietnuť do istého obmedzenia vizuálnej „čistoty“ ikony?

6 zradných

7 Z taliančiny: Svätá Mária Väčšia. Označenie designuje primát baziliky. Ide o najstarší chrám na Západe s mariánskym patrocíniom.

8 Meno Liberius nesie v sebe adjektívum *liber* – slobodný. V starom Ríme sloboda úzko súvisela s budovaním komunity prostredníctvom plodenia potomstva. Porodiť znamená udeliť slobodu k životu. Tento princíp sa neskôr premietol do rímskeho právneho systému (výraz „moje deti“ sa do latinčiny prekladá slovami *liberi mei* - moji „slobodní“). Svätok pravoslávneho pápeža, ktorý niesol v mene slobodu, sa v byzantskom kalendári svätí 27. augusta podľa nového štýlu alebo 9. septembra podľa juliánskeho počítania času.

9 schválil

úradníci. Súžila im na utieranie tváre, veď letné slniečko šantilo v Itálii aj pred tisícročiami. Z *mappuly* sa v starorímskom obrade vyvinula časť liturgického odevu kňazov – *manipulum*.<sup>10</sup> Ako sa tento obrúsok podobný malej štóle dostal do liturgického užívania? Dávni rímski kňazi vraj pri celebrowaní liturgie plakali a *manipulum* im slúžilo na utieranie slz. Pápeži nosevali slávnostné *manipulum* vyšívané červenými a zlatými nitami. Dve farby nití symbolizovali jednotu Východu a Západu.<sup>11</sup>

Starobylý pôvod ikony *Salus populi Romani* však nedokazuje len prítomnosť predchodcu manipula na obraze. Identické ikonografické typy sa vyskytujú v etiópskom umení. Prísť na koreň tejto záhady sa pokúsil taliansky kunsthistorik a orientalista Ugo Monneret de Villard. Kópiu ikony podľa neho v 17. storočí priniesli do Etiópie jezuiti. Lenže z jazera histórie sa vynorili staršie etiópske ikony, ktoré rímskej *Imperatrix*<sup>12</sup> akoby vypadli z oka. Etiópske devocionálne aj rímska *Salus* sú pravdepodobne umeleckými dcérami byzantskej *Hodigitrie* – Božej Matky, ktorá ukazuje cestu.

Na sviatok Zosnutia Bohorodičky sa vo Večnom meste prvého tisícročia konal sugestívny obrad stretnutia dvoch ikon. Z oltára vtedajšej pápežskej kaplnky v Lateránskom paláci sa sňal nerukoutvorený obraz Christa z 5. storočia<sup>13</sup> a niesol sa v procesii až do baziliky Božej Matky Snežnej. Tam sa oba obrazy stretli a „duchovne sa objali.“ Taká bola úcta k ikonám v pravoslávnom Ríme.



**Zdroj:** *La Salus populi Romani: cara ai Papi e alla Città eterna*. In: <<https://cooperatores-veritatis.org/2019/01/16/la-salus-populi-romani-cara-ai-papi-e-alla-citta-eterna/>>

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

10 *Manus* znamená ruka. Najbližším ekvivalentom manipula vo východnom obrade sú nárukávniky, rukávce – *epimanikia*.

11 Farbou Východu je cisársky purpur. Samo slovo *russus* vyjadruje v starorímskom jazyku červenú farbu.

12 *Imperatrix* – cisárovná, jeden z latinských titulov Bohorodičky. Titul imperátor pôvodne patril vrchným veliteľom rímskej armády. Mamka Božia je imperátorkou beztelesných síl – nebeského vojska.

13 Svoj domov má v kaplnke, ktorá bola súkromnou rezidenciou rímskych patriarchov dávno pred vznikom vatikánskeho štátu. Kaplnka má meno *Sancta sanctorum* – mnoho svätých (plurál od *sanctum*) /zo/ svätých, podľa veľkého množstva relikvií (ostatkov), ktoré sa tu uchovávajú. Steny kaplnky zdobí byzantsko-latinský ikonografický rozpis z 13. storočia (byzantské tradície doznievali v Ríme ešte 200 rokov po nešťastnej schizme z roku 1054!). Pred hlavným oltárom je zvyšok ikonostasu (presnejšie, jeho vrchná časť) s nápisom *Non est in toto orbe sanctior locus* – Niet na celej zemi svätejšieho miesta.

## Svätá prepodobná mučeníčka, veľkokňažná Alžbeta 5. júl / 18. júl

Svätá Alžbeta Ruská sa narodila 1. novembra 1864 v Nemecku v Darmstadte, ako vnučka anglickej kráľovnej Viktórie. Rodičia Alžbety rozdelili väčšinu svojho majetku na charitatívne účely a deti neustále chodili so svojou matkou do nemocníc, útulkov, domovov pre invalidov. V roku 1876 sa v Darmstadte začala epidémia záškrtu. Prišla o súrodencov aj matku, keď mala len 14 rokov. Urobila, čo bolo v jej silách, aby zmiernila smútok otca, podporila ho, potešila ho a do istej miery nahradila matku mladším sestrám a bratovi. Od tej chvíle bola vychovávaná na britskom kráľovskom dvore u svojej babičky, kráľovnej Viktórie.

V novembri roku 1883 sa v Darmstadte zasnúbila s ruským veľkokniežatom Sergejom Alexandrovičom. Predtým boli všetci žiadatelia o ruku odmietnutí: princezná Alžbeta vo svojej mladosti dala sľub panenstva (celibátu). Po úprimnom rozhovore s manželom Sergejom sa ukázalo, že tajne sľúbil panenstvo. Ich vzájomné manželstvo bolo duchovné, žili ako brat a sestra. Veľkovejvodkyňa Alžbeta bola oslivo krásna. V tých časoch sa hovorilo, že v Európe existujú iba dve krásy a obe sú Alžbety: Rakúska Alžbeta - Sissi, manželka cisára Franza Jozefa a Alžbeta Fjodorovna.

Veľkokňažná sa z vlastnej iniciatívy zaujímala o históriu Ruska a začala sa učiť ruský jazyk. Hoci nebola povinná konvertovať k pravosláviiu, v roku 1891 toto vyznanie dobrovoľne prijala. Pri tej príležitosti prijala meno Alžbeta (Jelizaveta) Fjodorovna. Sergej Alexandrovič bol hlboko veriaci, prísne dodržiaval všetky cirkevné kánony, pôsty, často chodil na bohoslužby, do monastierov, a Alžbeta ho všade nasledovala, aj na dlhých bohoslužbách. Tu zažila úžasný pocit, na rozdiel od

toho, s čím sa stretávala v protestantskom svete. Keď videla radosť manžela po prijatí svätých Christových Tajín, aj ona sama tak chcela pristúpiť k svätej Čaši a prežívať spoločnú radosť. Požiadala manžela, aby jej získal duchovné knihy, pravoslávny katechizmus, výklad Biblie, aby pochopila, aké náboženstvo je pravdivé.

V roku 1888 bol Sergej Alexandrovič, poverený aby vysvätil chrám sv. Márie Magdalény v Getsemane. Na vrchole Olivovej hory. Alžbeta, povedala: „*Akoby som tu chcel byť pochovaná.*“ Vtedy ešte nevedela, že predpovedala proroctvo, ktoré sa naplní. Po návšteve Svätej zeme sa Alžbeta pevne rozhodla prijať Pravoslávie.

Obyvatelia Moskvy čoskoro ocenili jej milosrdné srdce. Chodila do nemocníc pre chudobných, poskytovala almužny do útulkov pre deti z ulice. Všade sa snažila zmierniť utrpenie ľudí: rozdávala jedlo, oblečenie, peniaze, zlepšovala životné podmienky nešťastníkov. Keď vypukla rusko-japonská vojna, Alžbeta okamžite začala organizovať pomoc frontu. V Moskve vytvorila nemocnicu pre zranených, zriadila výbory na zabezpečenie vdov a sirôt, osôb zabitých na fronte.

5. februára 1905 bol zabitý bombou. Alžbeta bola do niekoľkých minút na mieste a podľa svedkov mala osobne hľadať pozostatky svojho muža v troskách vozidla. Niekoľko dní po atentáte navštívila vraha svojho muža vo väzení a odpustila. Čoskoro po smrti manžela predala svoje šperky a kúpila v Moskve usadlosť so štyrmi domami a veľkou záhradou. V roku 1909 tu založila monastier Marty a Márie. Počas slávnostnej bohoslužby biskup, odvolávajúc sa na veľkovejvodkyňu, ktorá už bola oblečená v sesterskom rúchu, povedal: „*Tieto šaty vás budú skrý-*





*vať pred svetom a svet pred vami bude skrytý, ale zároveň budú svedkami vašich prospešných činností, ktoré budú žiarit pred Pánom v Jeho sláve.“*

Bola nazývaná „Veľká matka“ a mala sa všestrannou charitatívnou lekárskou činnosťou zamerať na pomoc chudobnejším. V kláštore viedla asketický život, spala na drevenej posteli bez matracu. Prísne sa postila, jedla iba rastlinné potraviny. Ráno vstávala na modlitby, po ktorých určila poslušanije sestram, pracovala na klinike, prijímala návštevníkov, triedila petície a listy. Jej spánok zriedka trval viac ako tri hodiny. Keď bol pacient chorý a potreboval pomoc, sedela pri posteli až do úsvitu. V nemocnici prevzala najzodpovednejšiu prácu: asistovala pri operáciách, pripravovala obvazy, nachádzala slová útechy a snažila sa zmierňovať utrpenie pacientov. Povedali, že veľká vojvodkyňa vyžarovala liečivú silu, ktorá im pomohla vydržať bolesť.

V čase prvej svetovej vojny sa zapojila aktívne do pomoci ruskej armáde, raneným vojakom. Keď sa bolševici

zmocnili vlády, odmietla opustiť Rusko. Na jar roku 1918 bola uväznená a neskôr odvezená z Moskvy do Permu. Nestrácala duchapřítomnosť, v listoch nabádala zvyšné sestry zachovávať lásku k Bohu a blížnym. V neskorú noc 5. júla 1918 bola hodená do šachty starej bane spolu s ďalšími členmi cisárskeho domu, vtedy povedala: „Pane, odpusť im, lebo nevedia, čo robia.“ Potom začali hádzať ručné granáty do bane. Jeden z roľníkov, ktorý bol svedkom vraždy, povedal, že cherubínsky spev bol počutý z hĺbky šachty.

Ostatky predstavenej Marto - Márijskeho monastiera a jej vernej spolupäzenkyne Barbary boli v roku 1921 transportované do Jeruzalema a uložené do hrobky v chráme sv. Márie Magdalény v Getsemane.

V roku 1931, v predvečer kanonizácie nových ruských mučeníkov Ruskou pravoslávnu cirkvou v zahraničí, sa rozhodli otvoriť rakvy. Rakvy nových mučeníkov položili na kazateľnicu. Podľa Božej prozreteľnosti sa stalo, že archimandrita Antonij zostal sám pri zapečatených rakvách. Neočakávane sa rakva veľkovoivodkyne Alžbety otvorila. Vstala a šla za otcom Antonijom po požehnanie. Šokovaný otec Antonij jej dal požehnanie, po ktorom sa mučeníčka opäť vrátila k rakve a nezanechala žiadne stopy. Keď otvorili truhlu s telom veľkovoivodkyne, miestnosť bola naplnená vôňou. Podľa otca Antonija „tam bola silná vôňa medu a jazmínu.“ Pozostatky nových mučeníkov boli čiastočne neporušené. V roku 1992 biskupská rada Ruskej pravoslávnej cirkvi označila veľkovoivodkyňu Alžbetu Novú a monašku Barbaru za sväté mučeníčky v deň, keď zomreli - 5. / 18. júl.

**Zdroj:** [orthodoxwiki.org](http://orthodoxwiki.org)  
[days.pravoslavie.ru](http://days.pravoslavie.ru)

**Spracovala: Zuzana Sadilková**

## Pomoc muromsk ch  udotvorcov. Príbeh jednej ženy

 im ďalej bol náš vlak od Samary, t m väčšiu radosť a pokoj som mala na dušu. Príbeh, ktor y som kedysi pre itala o muromsk ch  udotvorcoch, sa postupne staval skutočnosťou. Už počas cesty som cítila ich pomoc.

Na muromsk  zem som vstúpila neskoro večer. Nad t m, kde prenocujem, som sa nezamýšľala. Moje kroky hneď viedli k Sv to-Trojick mu ženskému monastieru, kde sú ulo en  ostatky svätých knie zat, s pocitom, že ma už očakávajú. Zrazu som uvidela pren dhern  obraz, ktor y mi zovrel hrdlo. Na pozadí tmavomodr ho neba s blikaj cimi hviezdami snehobielaou čistotou žiarili steny monastiera, bl skali sa zlat  kríže na tmavých kupol ch. Všetko to bolo skuto n !

Podišla som k bráne, v tme som našla kľučku-klopadlo na dvere. Nevieam, ako dlho som tam stála, no Hospodin mi pomohol. Po chvíli som uvidela svetielko z lamp ša. Na dubových dverách sa otvorilo mal  okienko a str  nik si prezrel moje doklady. Po krátkom čase som už sedela na lavičke pri Sv to-Trojickom chráme. Cel  územie monastiera sa ut palo v ru iach, tich  ko spieval cvr ek a mlad  monašky sa vracali z jedálne do svojich k li .

*„Je mi ich l to,“ povedal str  nik. „Cel  deň majú poslu anija, v noci sa modlia a jedia m lo. Ešte k tomu je aj p st.“*

Potom veľmi chválil predstaven  monastiera, igumenu Tavifu (Gorlanovu), ktor  toho za 16 rokov urobila pre monastier veľmi veľa. Zrazu za mnou prišla monaška a oznámila mi, že vsetky miesta v hoteli sú už obsaden  pútnikmi, no môžem prenocovať v cerkvi. Priznám sa, že som sa trochu nahnevala, prosila som ju, aby ma do rána nechali na tejto lavičke. Monaška sa však b la, aby som vonku nezmrzla.

V chráme ma privítala sestra Ilarija, pohostila ma čajom a buchtou s d zomom. Neďaleko nás bola asi dvojmetrov  ikona sv. Petra a Fevrónije. Poprosila som m tušku, či by som sa mohla i ť k tejto ikone pomodliť. *„ no, tam cez prechod je rakva s ich ostatkami. Chod' a pomodli sa.“*

Z týchto slov mi prebehol mráz po chrbte. Prenocujem v chráme pri sv. ostatkoch! O takom niečom sa mi ani len nesnívalo. Božie cesty sú naozaj nevyspytatel ne. Môžeš dúfať, predstavovať si, ako to alebo to dopadne, no u Boha je vlastn  cesta, ktor  je m drej ia a lepšia ako tvoje predstavy.

Sestra Ilarija ma zobrala za ruku a v tme so sviečkou ma vzala k rakve. Zrazu som pocítila tak  nervozitu, že bez pomoci m tu -



ky som nemala silu priblížiť sa k ostatkom.

*„Pros, dieťa moje a modli sa ...“*

Koľkokrát som už písala zápisu a niekto neznámy čítal po nociach moje mená. Teraz prišiel rad na mňa. Sestra Ilarija čítala Psaltyr, preberala čotky a ja som čítala mená a modlila som sa za chorú Tatianu, Vieru, Nadeždu,... 5 hrubých zošitov. Nevieam, koľko v nich bolo mien, nepočítala som ich, no koľko v nich bolo bolesti a trápenia, to som cítila. Modlila som sa aj za seba, veď na túto púť som sa vydala preto, aby som za modlila za zachránenie svojej rodiny.

Ešte ani neprišli monašky na prvú rannú Liturgiu, keď sa už chrám začal naplňovať pútnikmi. To prerušilo naše modlenie s mátuškou Ilarijou. Bol 8. júl - deň, kedy oslavujeme pamiatku sv. dvojice Petra a Fevrónije. V monastieri všetci očakávali príchod archijereja vladimírsko-suzdaľskej eparchie arcibiskupa Jevlogija, a tiež množstva hostí a pútnikov. Prišlo mnoho kňazov a duchovenstva. Duchovní spovedali päť hodín.

Zoznámila som sa tu s mnohohodetnou rodinou z Moskvy. Päť malých detičiek, otec rodiny bol dlhovlasý rocker, mama bola mladá a štíhla, a neustále hľadala svoje neposlušné dieťa. *„Všetko, čo nás spája s týmto sviatkom, je veľmi osobné,“* povedala mnohohodetná mama. Ich rodina bola veľká, mali veľa problémov, preto sa prišli pomodliť k sv. Petrovi a Fevróniji.

Na sviatok prišlo veľa mládeže a detí. V dave ma potiahol za vlasy malý chlapec, ktorého mama sa mi neskôr veľmi ospravedľovala.

*„Sme tri kamarátky – Irina, Eugénia a ja - Kaťa. Žijeme v Sankt Peterburgu. Dva roky sme tu pravidelne chodievali k ostatkom sv. Petra a Fevrónije, modlili sme sa, aby sme si našli manželov, lebo sme sa veľmi chceli vydat'. Hospodin vypočul naše modlitby. Všetky sme sa vydali. Boh sa postaral aj o to, aby sme nemuseli byť smutné a vydali sme sa jedna po druhej. Ja mám úžasného manžela Vadima a pred siedmimi mesiacmi sa nám narodil tento Georgij. Mojim kamarátkam sa tiež narodili deti, takže to nie je žiadna rozprávka - prepodobní Peter a Fevrónija skutočne pomáhajú rodinám, samé sme sa o tom presvedčili na vlastnej koži.“*

V tom momente sa živý a veselý chlapec Georgij prešmykol ku mne na ruky, pravdepodobne preto, aby som bližšie pocítila túto skutočnosť, ktorá bola mäkká, teplá a celkom ťažká. *„Teraz,“* pokračovala Kaťa, *„som prišla so synčekom na sviatok poďakovať a pokloniť sa ostatkom svätých. Môj muž bohužiaľ nemohol prísť, lebo pracuje.“*

Sviatok sa končil obchodom okolo monastiera s krížom a veľkou ikonou svätých Petra a Fevrónije. Rad k rakve s ostatkami svätých presahoval steny monastiera, dostať sa tam bez čakania bolo nereálne. Pochybujem, že by som sa dnes dostala k ostatkom a mohla by som sa im pokloniť, pomodliť sa a poprosiť ich o pomoc. Ak by sa pre mňa včera v monastierskom hoteli našlo miesto, nikdy by som nezažila tak prekrásnu a neobyčajnú noc a nebola by som pri svätých ostatkoch... Sláva Bohu za všetko!

**Zdroj:** [chudopomolitve.ortox.ru/sv\\_petr\\_i\\_fevronja\\_muromskie/view/id/1103063](http://chudopomolitve.ortox.ru/sv_petr_i_fevronja_muromskie/view/id/1103063)

**Z ruského originálu preložila, skrátila a upravila Martina Berezna**

## Dokumentárny film „Starec Jozef Hesychasta“

V máji tohto roku sa uskutočnila svetová premiéra dokumentárneho filmu o živote veľkého athoského podvižníka starca Jozefa Hesychastu (1897 - 1959). Životopis a bohatý duchovný odkaz zanechaný týmto svätým starcom bol prezentovaný vo filme pod názvom: „**Starec Jozef Hesychasta**“ (*Elder Joseph the Hesychast*).

Nakrúcanie filmu sa uskutočnilo **na Svätej hore Athos**, na miestach, s ktorými bol starec počas svojho života úzko spojený. Vo filme je opísaný jeho pustovnícky podvih na najodľahlejších miestach Athosu. Detailne priblížený život starca stvárnil hollywoodsky herec **Jonathan Jackson** (pätnásobný laureát ceny EMMY). Nakrúcanie filmu mal pod dohľadom athoský monastier Vatopedi, v ktorom sa nachádzajú sv. ostatky prep. Jozefa. Tento dokumentárny film pomohol mnohým pochopiť život tohto prepodobného starca, ktorý pomocou askézy, práce a modlitby nadchýnal mníchov i ľud. Prep. Jozef Hesychasta je súčasný svätý, ktorého život vydáva vôňu svätosti. Vďaka modlitbe srdca získal množstvo rozmanitých plodov svätého Ducha. Modlitba srdca ho priviedla na výšinu vnútorného rozjímania a darovala mu skúsenosť v boji s démonmi. On vyslovoval Iisusovu modlitbu neprestajne dňom i nocou. Jemu podobného človeka na Svätej hore nebolo.

Neochvejne veríme, že sv. starec má veľkú smelosť pred Bohom. Budeme vzývať jeho modlitby a prosiť ho, aby nám daroval časť tej blahodate, ktorú mal v tomto živote, aby sme poznali Boha tak, ako Ho poznal on. Lebo cieľ kresťana a zvlášť mnícha nespočíva v ničom inom ako v poznaní Boha.

### Duchovný odkaz sv. starca Jozefa

„Predurčenie človeka potom, ako sa narodil do tohto života, je nájsť Boha. No nemôže Ho nájsť, kým ho najprv nenájde Boh. V ňom žijeme, hýbeme sa a sme (Sk 17,28), no naše vášne nám zatvorili duševné oči a preto nevidíme. Keď na nás pozdvihne Svoje oči Preblahý náš Boh, vtedy sa ako zo sna prebúdzame a začíname hľadať našu spásu.“

„Prinúť sa docieliť večný život. Ten, kto sa snaží byť pokorným, nadobúda mnoho blahodate. Prinúť sa, maj odvahu a ku všetkým lásku. Jedine láska, dieťa moje a podarí sa všetko. Bez lásky nič nevychádza. Láska je Boh a prebývajúcí v láske prebýva v Bohu a Boh v ňom.“

„Človek od človeka sa veľmi odlišuje, takisto mních od mnícha. Sú duše miernej povahy, ktoré počúvajú s ľahkosťou. No sú i duše tvrdej povahy, ktoré sa nepodriaďujú ľahko. Odlišujú sa ako vata od železa. Vata vyžaduje len pomazanie slovom. No železo potrebuje oheň a piecku pokušení na opracovanie. Takýto človek musí mať trpezlivosť v pokušeníach, aby došlo k očisteniu.“

„Namáhaj sa tam, kde sa nachádzaš. Hovor neprestajne Iisusovu modlitbu ústami i v myslí. Keď sa unaví jazyk, nech začína myseľ a opačne. Len neprerušuj modlitbu. Keď myseľ prijme túto modlitbu a prejaví sa radosť v srdci, vtedy bude v tebe pôsobiť neprestajne, bez tvojho vlastného pričinenia.“

„Existuje Boží zákon: všetko to, čo prináša potešenie, je uzdravené utrpením. Keď pocítiš maličkú radosť vo svojej duši, vedz, že je to signál, aby si zvládol utrpenie, ktoré má prísť.“

„Maj trpezlivosť. Pokušenia, ktoré k nám prichádzajú od Boha, sú pre osoh našej duše. Učia nás priblížiť sa k Bohu, privolávať Ho s bolesťou v duši, učia nás nespoliehať sa na svoje sily, ale pokoriť sa. Boh si neželá, aby sme smútili a vtedy pokušenie pomaly prejde. Taký je život človeka. A preto trpezlivosť, trpezlivosť dieťa moje, aby sme zdedili večné kráľovstvo. Nesmúť, všetko, čo znášaš vo svojom živote, je osožné, všetko je zapísané na nebesiach. Za túto tvoju nevel'kú námahu Ti Christos daruje večný život.“

„Christos nežiada od teba posledné, aby ti dal svoje sväté dary: len priznaj, keď máš niečo dobré, že je to Jeho. Maj súcit s tým človekom, ktorý to nemá a neodsuduj ho za to, že je hriešny, zlý, zlodej, smilník a klamár. Keď získaš toto poznanie, nikdy nebudeš môcť nikoho odsúdiť, aj keď ho uvidíš v smrteľnom hriechu, pretože hneď povieš: „Christe môj, on nemá Tvoju blahodať, preto hreší. Keď ma Ty opustíš, urobím ešte horšie. Keď stojím, stojím preto, že ma Ty pridržiaš. Brat robí tak, ako vidí. Je slepý, ako chceš, aby videl bez očí? Je žobrák, prečo žiadaš, aby bol bohatý? Daruj mu bohatstvo, aby mal. Daj mu oči, aby videl. Keď budeš chcieť nájsť spravodlivosť iným spôsobom, budeš vždy nespravodlivý a blahodať bude nútená odísť a prísť vtedy, keď nájde pokoj v tvojej duši. Lebo človek má právo udržať v sebe blahodať do takej miery nakoľko silné pokušenie s vďačnosťou pretrpí, nakoľko ťažké bremeno blížneho poniesie bez reptania.“

„Lúb, aby i Teba lúbili, trp, aby i teba trpeli. Buď dobrý a všetci pri tebe budú dobrí. Podrob si vášne a uvidíš, ako mnohí budú v zbožnej úcte reagovať nielen na tvoje slová, no i na pozdvihnutie tvojich očí.“

„My, kresťania, by sme mali viesť zbožný život, snažiť sa využiť čas a odvážne prežiť všetko smutné v tomto dočasnom živote. Kedy človek rozumie ľudskej bolesti? Keď ochorie sám. Keď prechádza rovnakou vecou. Potom pozná a chápe bolesť iného. Inak zostáva krutý a nikoho nešetří. To, čo sa nám zdá zlé, je prospešnejšie pre nás, keď to prijímame bez reptania. S Bohom všetko začínajme i ukončujme.“

„Budeme milovať celou dušou i srdcom Hospodina nášho Ľiusa Christa i Jeho najsladšiu Mamku, pretože sme nimi boli milovaní. A keď prejdeme búrkami tohto života, budeme tam nerozlučne s Nimi prežívať tú neopísateľnú slávu a nevy-sloviteľnú krásu, ktorá je pripravená pre všetkých ľúbiacich a trpiacich.“

„Hospodin dáva svoju blahodať tomu, kto sa snaží o pokoj, kto má lásku, pokoru, poslušnosť a kto sa snaží byť menším od bratov kvôli Jeho láske. Preto sa snažte o lásku a jednomyselnosť, aby ste mali požehnanie od Christa, Presvätej Bohorodičky i odo mňa hriešneho!“

**Zdroj:** Старец Ефрем Филофейский: „Моя жизнь со старцем Иосифом“  
Старец Иосиф Исихаст: „Полное собрание творений“

**Spracovala: Eva Kahancová**

## Brokolicová polievka

**Suroviny:** brokolica, zemiak, cibuľa, strúčik cesnaku, olivový olej, zeleninový vývar, rastlinná smotana, soľ, opečený chlieb.

**Postup:** Nakrájame si brokolicu, cibuľu a zemiak. Na oleji osmažíme cibuľku, pridáme nakrájaný zemiak a zalejeme hrnčekom vývaru. Po pár minútach, keď zemiak trochu zmäkne, pridáme brokolicu, pretlačený cesnak a prilejeme ďalšie poháre vývaru. Brokolicu nevaríme príliš dlho, aby neprišla o všetky vitamíny. Po uvarení brokolice polievku vypneme a môžeme dohľadka rozmixovať. Na záver vmiešame sójovú smotanu. Podávame s opečenými kúskami chleba.

## Pochúťka zo špargle



**Suroviny:** 700 g zemiakov, 300 g zelenej špargle, 150 g reďkoviek, 2 strúčiky cesnaku, 3 - 4 lyžice olivového oleja, 50 g šošovice, štipka mletej červenej papriky a kurkumy, pažitka a petržlenová vňať, morská soľ.

**Postup:** Zemiaky ošúpeme a uvaríme vo vode. Na väčšiu panvicu nalejeme olivový olej, pridáme očistenú nakrájanú špargľu, cesnak, uvarenú šošovicu, koreniny a 2 minúty orestujeme. Pridáme predvarené zemiaky, za stáleho miešania ďalšie 2 - 3 minúty restujeme, posolíme a pridáme nasekané bylinky. Oheň odstavíme, pridáme nakrájanú reďkovku, premiešame a môžeme podávať.



## Banánovo - malinová zmrzlina s čokoládou

**Surovi-**  
6 ks prezretých  
nánov, 100 g malín,  
ce citrónovej šťavy,  
horkej čokolády.

**n y :**  
b a -  
2 lyži-  
50 g

**Postup:** Ba- n á n y  
nakrájame na kolieska a dáme  
na 24 hod. do mraz- ni č ky.  
Potom ich rozmixujeme do hlad-  
ka. Pridáme celé maliny a 2 lyžice  
čerstvej citrónovej šťavy. M e d z i -  
tým si nasekáme čoko- ládu na  
homblinky a vhodíme do rozmixovanej  
masy ovocia. Jemne premiešame (ideá-  
lne ručne) a hneď podávame s čerstvým  
ovocím. :-)



## Mäta pieporná a pepermintový olej

Mäta je známa bylina, ktorej listy poskytujú mentol. Mätu si môžete pestovať aj sami a čerstvé alebo sušené lístky by mali byť vždy súčasťou vašej základnej domácej prírodnej lekárničky.

### Účinky mäty piepornej

- Spazmolytický - mentol uvoľňuje napätie a kŕče hladkého svalstva tráviaceho systému, dýchacích ciest a pod.
- Antibakteriálny, antiseptický, anestetický
- Choleretický a cholagógný - podporuje tvorbu a vylučovanie žlče do čreva, znižuje obsah cholesterolu a zvyšuje obsah žlčových kyselín a lecitínu, pomáha rozpúšťať žlčové kamene
- Karminatívny - uvoľňuje črevné plyny
- Podporuje trávenie a zlepšuje chuť do jedla

**Terapeutické využitie:** zápalý ďasien, hrdla, afty, bolesti zubov, gastritída, kŕče v žalúdku a črevách, nauzea, vracanie, plynatosť, syndróm dráždivého hrubého čreva, hnačka a zápcha, bolestivá menštruácia, žlčové kamene, bolesti hlavy, prechladnutie a zápalý horných dýchacích ciest.

### Príprava a užívanie

- čaj si pripravíme zaparením čerstvých alebo sušených mäťových lístkov vriacou vodou a necháme 10 min. odstáť
- tinktúru pripravíme zriedením pepermintového oleja v alkohole 1 : 9
- mäťová voda: 2 kvapky silice rozmiešajte v 1 dl vody
- inhalácia: 7 kvapiek silice pridajte do 1 litra takmer vriacej vody alebo vody do inhalátora

**Zdroj:** Igor Bukovský – Miniencyklopédia prírodnej liečby

**Dvojstránku spracovala: Petra Kahancová**



## OBSAH

<b>Blahoželanie</b> .....	<b>3</b>
<b>Pýtate sa</b> .....	<b>4</b>
<b>Liturgické okienko</b> .....	<b>6</b>
<b>Pravoslávna rodina</b> .....	<b>8</b>
<b>Študentské práce</b> .....	<b>11</b>
<b>Rozhovor</b> .....	<b>12</b>
<b>Detská stránka</b> .....	<b>15</b>
<b>Medzi Východom a Západom</b> .....	<b>23</b>
<b>Novodobí svätí</b> .....	<b>26</b>
<b>Súčasný zázrak</b> .....	<b>28</b>
<b>Filmová novinka</b> .....	<b>30</b>
<b>Pôstny receptár</b> .....	<b>32</b>
<b>Prírodná lekárň</b> .....	<b>33</b>



***Obálka:** Nový duchovný správca cirkevných obcí Ublá a Brezovec  
o.d. Viktor Čabiňák*

ISTINA - Mesačník Bratstva pravoslávnej mládeže na Slovensku – SYNDESMOS.

Redakčná rada: Jana Gubová, Daniel Havaj, Lucia Laudoniu, Eva Kahancová, Petra Kahancová, Jana Kapraľová, Martina Berezna, 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

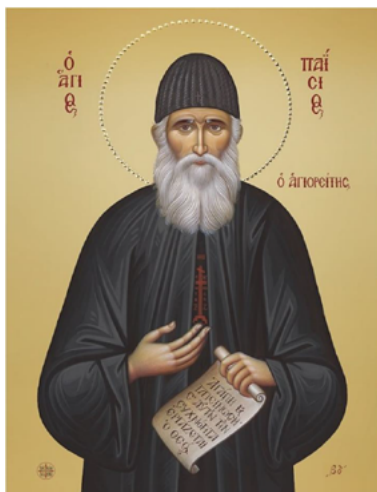
Cirkevne schválené. Za obsah príspevkov zodpovedajú autori.

Uzávierka prijímania príspevkov je vždy 10. deň v mesiaci.

Dátum vydania: jún 2020

**Tlač: GRAFOTLAČ Prešov**

# POZVÁNKA NA DUCHOVNÉ STRETNUTIE



Pravoslávna cirkevná obec Topolčany Vás pri príležitosti chrámového sviatku svätého Paisija Svätohorského pozýva na duchovné stretnutie, ktoré sa uskutoční v dňoch **10. – 11. júla 2020** v kaplnke svätých Arsénija Kappadockého a Paisija Svätohorského na Gagarinovej 13 v Topolčanoch.

## PROGRAM STRETNUTIA

### **piatok, 10. júl**

18:00 Večerňa

19:00 Duchovná beseda na tému *Svätý Paisij Svätohorský a jeho duchovný odkaz súčasnému človeku*

### **sobota, 11. júl**

10:00 Svätá liturgia

Tešíme sa na Vašu účasť na spoločných modlitbách.

