





## Pokyny pre predplatiteľov na rok 2021

Prosíme správcov cirkevných obcí i jednotlivcov, ktorí majú záujem o odoberanie časopisu Istina v roku 2021, aby **do konca roka 2020** nahlásili požadovaný počet kusov a uhradili k tomu príslušnú sumu **spolu s poštovným**. Nahlásiť záujem, prípadne zmenu počtu kusov prosíme tu:

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

Uhradiť príslušnú sumu je potrebné **do konca roka 2020** podľa počtu kusov

- prevodom na účet Istiny **IBAN: SK92 8330 0000 0024 0156 1588 (Fio)** Pri platbe na účet prevodom je potrebné do poznámky uviesť meno PCO a počet kusov.
- osobne u pokladníka, ktorý bude k dispozícii v priestoroch Pravoslávnej bohosloveckej fakulty v čase od 09:00hod do 12:00hod v tieto dni: 03.- 04.12., 07.- 08.12., 17.- 18.12.2020

• pri platbe šekom potrebujeme, aby ste nám poslali **ústrižok** ako doklad o zaplatení, pretože vo výpise z účtu sa nám odosielateľ nezobrazuje a teda **nevieme, od koho prišla platba** šekom. Ústrižok posielajte na adresu:

Anton Sorokáč  
Ul. Pavla Horova 31  
071 01 Michalovce

### **PROSÍME, UPREDNOSTŇUJTE PLATBU PREVODOM Z ÚČTU NA ÚČET**

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

• **Poštovné náklady:**

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



***Pozývame Vás na Valné zhromaždenie  
Bratstva pravoslávnej mládeže, ktoré  
sa uskutoční 5. 12. 2020 online formou.  
Ďalšie informácie nájdete na stránke  
[bpmorthodox.sk/valne2020](http://bpmorthodox.sk/valne2020)***

## Výstava fotiek na Pravoslávnej bohosloveckej fakulte

Dňa 13. 10. 2020 sa pri príležitosti 120. výročia od narodenia archimandritu Savvu Struve na pôde Pravoslávnej bohosloveckej fakulty uskutočnila výstava na tému Monastier v Lodomirovej. Výstavu zorganizovali študenti PBF na čele s hlavným iniciátorom projektu, bohoslovcom Matfejom. Na úvod nás pozdravil náš dekan fakulty, otec Štefan Pružinský, po ňom nasledoval krásny byzantský spev otca Nikolaja a čteca Milana. Ďalej pokračovala krátka prednáška otca Savčaka, ktorý nám porozprával niečo o otcovi Struve a o monastieri, v ktorom žil pred príchodom na Slovensko. Taktiež upriamil pozornosť na archijepiskopa V. Maximenka, vďaka ktorému sa založil a aj rozrástol monastier na východe Slovenska. Na záver sa prihovril aj otec Derco, ktorý je aj historikom a ten nás bližšie zoznámil s históriou bratstva prepodobného Ióva Počajevského v Lodomirovej. Pred koncom prednášky sme si pozreli krátky dokumentárny film o bratstve z roku 1939 natočený talianskou televíziou. Po filme sme sa všetci presunuli na chodbu, kde sa samotná výstava konala a kde sme odslúžili panychídu za „monachov ladomirských“. Po nej nasledovala aj ukážka fotiek z monastiera a samotným ukončením výstavy bolo skromné občerstvenie. Nechýbala ani vzácna návšteva pána Michala Škurlu, brata metropolitu Lavra (Škurlu), ktorý bol rodákom tohto monastiera a ktorý pred vojnou spolu s ďalšími mníchmi emigrovali do Nemecka, kde v Mníchove založili monastier a následne odišli do Ameriky, kde sa aj usadili a založili Svätý Trojický monastier v Jordanville. Vladyka Lavr prvým hierarchom Ruskej pravoslávnej cirkvi v zahraničí.

Chcel by som sa poďakovať v prvom rade hlavne nášmu Hospodu Bohu za to, že v takejto neľahkej situácii nám umožnil sa stretnúť na tak krásnej spomienke. Ďalej našim otcom za prednášky, ako aj za spev našich bratov, a taktiež poďakovať sa celému vedeniu našej Pravoslávnej bohosloveckej fakulty a aj všetkým spolužiakom, ktorí mali ochotu sa na tejto výstave podieľať.

S láskou v Christu

**bohoslovec Matfej**





Dňa 30. októbra 2020 vo veku 83 rokov zosnul čiernohorsko-prímorský metropolita Amfilochije (Radovič). Milovaný pastier, askéta, modlitebník a teológ bol pre celý pravoslávny svet veľkou duchovnou osobnosťou. Verný národ naplnil ulice čiernohorskej Podhorice 1. novembra na pohrebe pri poslednej rozlúčke s vladykom. Vičnaja jemu pamjať i Carstvo nebesnoje!

Metropolita Amfilochij bol človek, ktorý sa stretával so svätými a žil svätým životom. Bol učeníkom prep. Justína Popoviča či priateľom prep. Paisija Svätohorca. Na zemi žil akoby pred dverami raja. Tu je jeden z jeho príbehov so starcom Paisijom, ku ktorému prišiel na horu Athos.

„Po Božskej Liturgii stavec pripravil jedlo: ryžu, paradajky zo svojej záhradky a suchý chlieb. Štedro naplnil môj tanier a sebe naložil len máličko jedla. Hneď som zaprotestoval hovoriac, že je to nespravodlivé, aby on jedol ako podvižník a ja ako pažravec. Stavec mi vtedy povedal: *„Ty snád' nie si mních? Ako naplňaš svoje poslušanie? Neposlušný Čiernohorec! Mám tu Baja poslušnejšieho ako Ty.“* Prekvapene som sa ho spýtal, kto je Bajum, pretože som vedel, že nemá žiadneho poslušníka. Ukázal mi ružový ker, ktorý vysadil. Podišiel k nemu, postavil sa priamo pred neho a povedal: *„Heej, Bajum, ukáž tomuto neveriacemu Amfilochijovi, čo je skutočná poslušnosť!“* Vlhká zem, ktorá bola okolo kríka, sa začala dvíhať a vyliezla z nej žaba. Videl som



to na vlastné oči. Potom povedal žabe: *„Teraz sa Bajum vrát späť na svoje miesto a večer sa príd pomodlit.“* Prekvapilo ma to a spýtal som sa, ako sa modlí Bajum. Vysvetlil mi, že žaba prichádza večer k drevenému krížu a spieva. Zostal som v nemom úžase, lebo som si myslel, že stavec si zo mňa robí žarty. O čom to hovorí? V ten istý deň pri západe slnka som videl, ako pred krížom kvákala žaba. Takéto spojenie starca so svetom zvierat na mňa veľmi zapôsobilo. S niečím podobným sa stretávame i v životoch svätých.“

**Zdroj:** FB, Sveča Pravoslavia

**Spracovala:** Eva Kahancová

## Bohoslužobný život v Cirkvi

Bohoslužobný a liturgický život Pravoslávnej cirkvi je tým jedinečným bohatstvom, ktoré učí, vychováva a privádza veriaceho človeka do spoločenstva s Bohom, do večného života a nebeského Kráľovstva. Christova Cirkev disponuje veľkým bohatstvom, z ktorého má možnosť plným priehŕstím naberat' každý človek na celom svete.

Vzťah veriaceho ľudu k bohoslužobnému a liturgickému životu sa zakladá nielen na všeobecnej cirkevnej výučbe a bohoslužobnej výchove, ale aj na jazyku, ktorý je jedinečným prostriedkom slúžiacim tejto výučbe a výchove. Jazyk je totiž prostriedkom, ktorý spája ľudí medzi sebou a zároveň pomáha ľuďom preniknúť a pochopiť nielen krásu modlitieb a piesní, ktoré nám zanechali svätí apoštoli a svätí otcovia Cirkvi, ale aj absolútnu Pravdu, ktorou je Boh.

Súčasný duchovný stav ľudstva vo svete nám ukazuje trochu iný pohľad, a to smer, akým sa dnešný svet vybral. Je to smer, ktorý nás odvádza od Boha a Cirkvi a doslova nás učí zabúdať na Boha a Cirkev. Veď si len zoberme, ako málo je už tých, ktorí prichádzajú pravidelne na každú nedeľnú bohoslužbu, a to už vôbec nehovoríme o bohoslužbe počas týždňa. Koľko veriacich počas bohoslužby chodí po meste a nepríde sa pomodliť, a to nie preto, že nemá čas, ale jednoducho, lebo sa im nechce a nepovažujú to za potrebné. Veľmi často a veľmi ľahko zabúdame na Boha, na chrám, na bohoslužobný život.

Ako ľahko človek zabúda na Boha v čase, keď je všetko v poriadku a človeku aj jeho rodine sa darí. A ako rýchlo si vie človek spomenúť na Boha, keď jeho rodinu postihne nešťastie, choroba, strata zamestnania a pod. Tieto naše výkyvy v duchovnom živote a v živote s Christom sú časté a pravidelné.

Dnes nám doba doslova neumožňuje v tomto čase covidu ani len navštíviť chrám a pomodliť sa. Ale položme si otázku, koľko z nás chce chodiť teraz do chrámu a keď sme mohli, nechodili sme? Je na nás, ako svoj duchovný život budeme smerovať a či sa niečo počas tejto nie jednoduchej doby naučíme. Všetko sa deje z Božej vôle a aj dnešná situácia nás má niečo naučiť. Momentálne nám väčšine neostáva nič iné, ako si Liturgiu popočúvať doma a dúfať, že sa čoskoro do chrámu vrátíme.

Lebo v chráme sa deje to najcennejšie a najpodivuhodnejšie, čo sa na zemi môže diať. Christos prichádza k tým, ktorí prichádzajú za Ním. Pravoslávna bohoslužba je odraz pravoslávnej viery, pravoslávnej lásky, pravoslávnej nádeje. Pre pravoslávnu dušu je to čosi blízke, rodné, no zároveň aj tajomné a nepochopiteľné. Pravoslávne bohoslužby, to je prítomnosť neba na zemi, prítomnosť čohosi svätého a čistého medzi nami hriešnikmi tak, ako to hovoríme v čine utrene počas Veľkého pôstu: „*V chrámí stojášče slávy Tvojejá, na nebesí stojáti mním...*“

Tak ako všetko v Cirkvi, tak aj bohoslužobný život je dielom Boho-ľudským a vedie človeka do Boho-ľudského spoločenstva. Je zároveň odrazom ľudskej lásky k Bohu a Božej lásky k ľuďom.

Mocným prostriedkom duchovného života v Cirkvi, spoločenstva a jednoty ľudí s Bohom i medzi sebou navzájom je osobná modlitba. Modlitba je neoceniteľný



dar Božej lásky k ľuďom. Tento prostriedok duchovného spoločenstva a jednoty posvätil svojím príkladom náš Spasiteľ a v plnosti ho používali všetci Jeho verní nasledovníci. Christos sám pretrvával v ustavičnej modlitbe k Otcovi nebeskému a nechal nám ako nenahraditeľný vzor modlitbu Otče náš.

Život každého jednotlivého kresťana sa môže aktívne rozvíjať iba v spoločenstve s ostatnými členmi Cirkvi ako Tela Christovho, prichádza od nich, lebo sa navzájom obohacujú. Takáto živá duchovnosť, ktorá objíma celú ľudskú bytosť a je napájaná jednotou s ostatnými, ktorí tvoria toto živé spoločenstvo, vzniká v kresťanstve predovšetkým prostredníctvom svätej Liturgie, lebo v nej sa vytvára všetko duchovné úsilie kresťana i jeho viera. Ak človek skutočne žije svoj duchovný život v oddanosti Bohu, presne takýto bohoslužobný život ukazuje kresťanovi cestu, po ktorej má kráčať, aby dosahoval čo najintenzívnejšie prežívanie viery a Božej prítomnosti, čiže vedie ku konkrétnemu cieľu.

Nikto sa nemôže zdokonaľovať vo viere a prehlbovať svoj život podľa viery bez aktívnej účasti iných a bez ich pomoci, bez opätovania tohto živého vzťahu voči iným. Pravoslávna Liturgia a skutočný duchovný život kresťana uspokojuje aj túto požiadavku neobyčajne výrazným spôsobom, lebo sústavne oživuje duchovné spojenie medzi veriacimi nevýslovne hlbokým obsahom kresťanskej viery a milosťou Svätého Ducha. Hoci existuje osobný vzostup veriaceho k Bohu cez uskutočňovanie cnostného života, predsa aj on je závislý na tom, aby bol podporovaný liturgickým vzostupom k Bohu, čiže v spoločenstve ostatných členov Tela Cirkvi.

Je to soborný spôsob dosahovania vysokého stupňa duchovnosti a je posilňovaný vzkrieseným Christom vo svätom Prijímaní. Zjednotenie všetkých s Christom vo svätom Prijímaní ich zjednocuje aj so Svätou Trojicou a vytvára z nich dedičstvo Otcovho Kráľovstva pôsobením Svätého Ducha.

### Zdroje:

Miroslav Župina: Duchovný a etický život človeka.

Štefan Šak: Svätá tajina krstu, Teologický, liturgický, historický výklad obradov a modlitieb.

Štefan Pružinský: Pravoslávna duchovnosť 1

## Po smrti

Po smrti sa láska stáva úplnou, hlbokou. Ani som si nepomyslela, že je možné tak ľúbiť. K pozemskému človeku nemožno prejavíť podobné city. Pochopila som, akou očisťujúcou sa pre mňa stala smrť manžela, akú hlbokú životnú pravdu mi odkryla. Všetko svetské sa mi zdalo také cudzie, bezo zmyslu. Chcem už žiť nielen preto, aby som nezarmútila Boha, ale hlavne preto, aby som mu robila radosť. Prežívať každý deň s vďačnosťou a očakávať stretnutie s Bohom.

Pozemský život je tak krátky. Našich jedenásť rokov manželského života prebehlo ako jedenásť minút. Túžili sme ľúbiť a byť šťastní. Zarmútilo nás, keď ľudia strácali drahocenný čas na obnovu vzťahov... Hospodine, prečo je ľuďom tak ťažké ľúbiť? Nie, netreba všetkých ľudí na svete, len svoju druhú polovičku! Prečo ľudia chcú vidieť len negatívne veci? Je udivujúce, že po smrti muža si už nemôžem spomenúť na žiadnu negatívnu situáciu... Pamäť stiera všetky malichernosti a chráni len poklady dobra. Potom tu niet pocitov viny pred milovaným. Dlho som premýšľala o tom, prečo u jedných vdov vzniká pocit viny pred mužmi a u druhých nie. Prišla som na to, že odpoveď je jednoduchá. Výčitky máme, keď sme nedostatočne ľúbili, niečo druhému odopreli, zbytočne márnili čas hádkami, urážkami, mali nečisté myšlienky. Keď nič takého nebolo, môžeme mať pocity viny? Keď sme si vážili každú minútu, ľúbili jeden druhého, chránili, keď sme to lepšie dávali tomu druhému a spolu prekonávali ťažkosti. Pocity viny nemôžu byť tam, kde je láska a viera. No tam, kde sú malichernosti, niet miesto pre lásku. Vždy som prosila od Boha lásku k mužovi. Pre mňa to bola hlavná prosba na všetkých svätých miestach. Vedela som, že nie je potrebné prosiť nič pozemské, keď len láska je večná. A Hospodin nám daroval tento pocit neskutočnej vďačnosti!



Svojím ľudským rozumom nedokážeme celistvo pochopiť Boží zámer, no môžeme prijať Božiu vôľu, nehádať sa, netrvať neústupčivo len na svojom. Prečo bývame nespokojní a urazení? Pretože nechceme prijať Božiu vôľu, pretože chceme, aby všetko bolo podľa nášho plánu. Neželáme si prijímať kvôli svojmu očisteniu choroby, chudobu, utrpenie a smrť, pretože sa musíme pokoriť, vzoprieť svojmu ja a povedať: „*Hospodine, prijímam Tvoje riešenia, som Ti vďačný za to a viem, že všetko, čo sa deje, je mi dané kvôli mojej spásе!*“ Problémy odhaľujú naše neresti, v trápení spoznáваме, akí sme v konečnom dôsledku a začíname chápať, za akých okolností budeme či nebudeme reptat’.

**Zdroj:** Júlia Pavlova

**Spracovala:** Eva Kahancová



## Deti

V predchádzajúcom článku sme už písali o tom, že narodenie detí mení rodinu, ktorá sa akoby rodí nanovo. Bez detí sa veľmi ťažko môže prejavíť skutočná láska, keďže sú manželia bez detí zameraní sami na seba a milujú len jeden druhého. Ozajstná láska, ako píše Exupéry, vzniká vtedy, keď manželia začínajú pozerat' tým istým smerom, teda sa učia spoločne ľúbiť iných ľudí. Ak partneri nechcú mať deti, je to príliš podozrivé.

Na začiatok si povieme niečo o duchovnom pute medzi rodičmi a dieťaťom. Medzi ľuďmi, ktorí v Boha neveria, ale v súčasnosti, keď je nedostatočné povedomie medzi pravoslávnyimi, aj medzi veriacimi, je veľmi rozšírený jeden omyl o duchovnom živote dieťaťa. Väčšina ľudí zmyšľá takto: keď mamička konečne donesie dieťaťko z pôrodnice, a ty ho berieš na ruky, vidíš čistého anjelika, ktorému chýbajú už len krídla. Jeho duša je ako čistý list papiera, na ktorom ešte nie je žiadna škvrna. Človek sa nevie vynadávať, až sa bojí dieťaťa dotknúť, aby nijako nezašpinil jeho čistú dušu. No v skutočnosti je všetko inak! Ukazuje sa, že mama priniesla domov nie 5 – 7-dňové, ale 9-mesačné bábätko! Christova Cirkev vždy vedela, že život človeka začína už v okamihu počatia. Od rodičov dostáva dieťa fyzické telo a od Boha dušu, ktorá mu je daná v momente počatia. Už vtedy je to malý človečik. Jeho telo pozostáva z dvoch, štyroch, ôsmich a ďalších buniek, a tiež má dušu, preto je plnohodnotný človek – s dušou a telom. Z tohto dôvodu sú potraty podľa cirkevných kánonov prirovnávané k skutočným vraždám.

Takže máme pred sebou 9-mesačné dieťa a v priebehu tohto obdobia už býva jeho duša spravidla poškvrnená množstvom hriechov. Akých? Ved' nespravilo ešte ani jeden krok, nepovedalo ani jedno slovo, nespravilo ani jeden samostatný skutok!

Duchovné puto dieťaťa s jeho rodičmi je natoľko silné, že každý hriech rodičov zanecháva výraznú stopu na duši dieťaťa. Mama a otec si napríklad večer sadnú pred televízor, aby si pozreli neprístojný film. Ich dcéra sa vtedy nachádza ešte len v útrobe matky, nič nevidí a takmer nič nepočuje, ale rodičovský hriech sa už vrýva do jej duše. Neskôr, o takých pätnásť rokov, budú rodičia zalamovať rukami: „Odkiaľ sa to v nej zobralo? My sme ju vychovávali prísne, nič neprístojné nikdy nevidela, jej kamarátky sú slušné dievčatá. Prečo je len taká necudná?“ Áno, oni jej nič neukazovali, ale sami sa správali smilne: v spoločnosti priateľov si mama dovoľovala malý flirt, otec sa na ulici často obzeral za krátkymi sukňami a počas spoločných večerov, keď uspali deti, si rodičia dopriali čítanie bulváru a so záujmom rozoberali všetky podrobnosti celebrit. Dieťa nič z toho nevidelo, ale na duši mu zostala stopa po hriechu. Rovnako, ako keď si otec dovolil napríklad potiahnúť v práci šikovné náradie a chápe, že jeho syn by o tom nemal nič vedieť. „Ešte by z neho vyrástol zlodej!“ hovorí si v duchu. Ale potom ten „nešťastný otec“ nikdy nepochopí, prečo z jeho vrečka miznú peniaze, keď tomu syna nikdy neučil. Také je jednoducho duchovné puto – matka nevidí syna, ale cíti jeho bolesť; syn nevidí hriech rodičov, napriek tomu získava k nemu sklony.

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

**Spracovala:** Jana Kapraľová

**Otázka***„Prečo je pre človeka dôležitý krst?“***Pavol****Odpoveď**

Milý Pavol!

Odpoviem Ti slovami samotného Isusa Christa. On hovorí, že kto uverí a dá sa pokrstiť, bude spasený. Čiže krst je potrebný pre spasenie. V krste sa človek zbaví zlých síl, zlých duchov a hriechov a prijme dary Svätého Ducha – duchovný pokoj, duchovnú radosť, duchovnú múdrosť a mnohé ďalšie dary. V krste sa človek narodí pre duchovný život, stáva sa členom Christovej Cirkvi a duchovným vojakom, ktorý duchovnými zbraňami – modlitbou, pôstom, sv. Eucharistiou, Božím slovom, láskou a mnohými ďalšími zápasí za dobro, spravodlivosť a večný život s Bohom.



Krst je základ, na ktorom sa v duchovnom živote buduje všetko ostatné. Tak, ako základy domu prinášajú úžitok len vtedy, keď sa na nich niečo vybuduje, tak aj ku krstu je potrebné ďalšie snaženie a skutky, aby sa dary krstu mohli ukázať a prejavíť pre dobro pokrsteného aj mnohých ďalších ľudí. Krst je začiatkom a prvým krokom ku krásnemu a blaženému duchovnému životu v Bohu. Čo je to za život, to sa nedá opísať, ale iba vyskúšať. Poznajú ho tí, ktorí ku krstu pripojili úprimnú a nepokryteckú vieru a lásku k Bohu a k ľuďom a podľa nej žijú. Bez praktického života podľa Evanjelia krst stráca zmysel a neprináša nič. Ten, kto prijal krst a potom si ho neváži, tomu pribúda iba ďalší hriech zneuctenia Božej svätyně. Svätí otcovia, ktorým bolo zjavené, čo sa deje s ľuďmi po smrti, hovoria, že najviac po smrti trpia tí, ktorí prijali najviac Božích darov, ale nežili podľa nich. Želám Ti krásny duchovný život plný obetavej lásky a viery, na konci ktorého bude spása a večný život.

S úctou a láskou v Christu

**jerej Štefan Pružinský, ml.**

## Spomienka na dobroho pastyrja

Nelehko nám v serdcach s pocitom žity,  
že našoho dobroho pastyrja už nevidíme slúžiť.  
Slezy sa tisnut do oči, keď si na vás, otče, spomínáme,  
bo my vás barz ľúbili i na vás nezabývame.  
Odchodit ku Hospodu duša molitvou vospitanna,  
na monastyrskom fundamenti vychovana.  
Piškom ste z Vagrince do ladomírskoj cerkvi chodili,  
a čerez to ste si službu Bohu vozlúbili.  
Hospod' Boh vám poslal do dráhy matušku takú,  
žeby znala terpity svjaščensku dráhu klukatú.  
Boža voľa vás do Bardijova prinesla,  
žeby naša cerkov vašimi trudami vyrosla.  
I koly zvon v zvonici zazvonil,  
už každýj znal, že otec Lakata sja molil.  
Prichodili za vami všelijaky ľude,  
po vašich molitvoch znali, že im lehše bude.  
Slobodny divky i paribky ste poparovali,  
že by sa po caly život sobľudali.  
Vchказovali ste im pritim dráhu ku Christu,  
naj poznajut stežku do Cárstva istú.  
Choroby i nečisty sily ste vašou molitvou prohoňali,  
i bardijovske blahočinije ste 51 rokiv osvjaščali.  
Do kince ste neostavľali službu pered Božím prestolom,  
a tym ste sa upodobľali svjatym apostolom.  
Svjatu Liturgiu ste ježednevno soveršali,  
i molodym svjaščenicom ste príklad vchказovali.  
Slavjanska reč sa vám do krovi dostala,  
i vaša povsednevna bisida tak prekrásni starovicko zvučala.  
Dobroho pastyrja nám Boh daroval,  
že by teper za nás z neba oroduval.  
Velika česť nám štkym byla daná,  
že sme mohli poznaty takoho velikána.  
Ďalšoho takoho už sotva bude,  
počas života si to nevážime, ale to sme my ľude.  
Nakonec podákuvaty by sme sa vám, otče, chotili,  
že ste nám štkým dobrým otcom byli.  
Spolu s vami odchodit i časť serdca našoho,  
nebude už takoho, kto by v ňom nahradil místa vašoho.  
O muža, otca, dida, pradida, prišla vaša rodina,  
no o svjaščenika prišla naša pravoslávna obščina.  
Keby len o svjaščenika,  
ale i o svjatoho čelovika.



**Vičnaja  
jemu pamjat!**

*Milí čitatelia nášho časopisu ISTINA, v tomto poslednom decembrovom čísle Vám prinášame rozhovor s otcom Jánom Kostom, duchovným správcom Vyšnej a Nižnej Jablonky. Zároveň je tento rozhovor posledným v našej rubrike venovanej 30. výročiu vzniku Bratstva pravoslávnej mládeže. Chceme sa poďakovať všetkým otcom duchovným a matuškam, ktorí si našli čas a prispeli článkom so svojou osobnou skúsenosťou s Bratstvom do časopisu. Veľmi pekne ďakujeme. S láskou v Christu*  
**vedenie Bratstva**

**1. Otec Ján, zaujímalo by nás, kto Vás priviedol do Bratstva pravoslávnej mládeže? Skúste nám, prosím, opísať svoj začiatok.**

Po narodení som žil v dedine, kde sme vďaka udalostiam po 68. roku do chrámu mohli chodiť len každú tretiu nedeľu a v druhý deň veľkých sviatkov. Samozrejme, že sme do chrámu prichádzali aj do Stropkova, kde vtedy slúžil o. Peter Cuper, keďže naša obec bola filiálkou Stropkova. Aj napriek týmto snahám naša účasť na bohoslužbách nemôže byť nazvaná pravidelnou. Až keď som už bol stredoškólakom, Boh zariadil život tak, že som prišiel do bližšieho kontaktu s už spomínaným o. Petrom Cuperom a potom aj s o. Sergejom a o. Nikolajom. Vtedy som sa už snažil zúčastňovať na bohoslužbách pravidelnejšie, a to nielen v nedeľu a sviatky, ale aj na každodenných bohoslužbách. Takto vznikol priestor pre spoznávanie sa s ľuďmi, ktorí sa už vtedy začali stretávať s vedomím potreby podpory stretávania sa mladých pravoslávnych ľudí.



**2. Dalo Vám BPM nejaké skúsenosti? Obohatilo Vás? Máte na tie časy pekné spomienky?**

Spomínam si a v mojom vedomí zostali jedny z prvých mládežníckych akcií, na ktorých som sa zúčastňoval a ich cieľom bolo navštevovať cirkevné obce, podporiť veriacich a osloviť mladých ľudí s výzvou pre aktívnejší a produktívnejší prístup k životu v Pravoslávnej cirkvi. Tieto stretnutia sme nazývali misijnými cestami a takto

sme spolu v skupine približne 15 ľudí navštevovali cirkevné obce. Spomínam si, že som bol účastný na takejto akcii, napr. v Slovinkách, v Levoči, v Mikovej, v Krásnom Brode a v Lomnom.

V Stropkove sme sa stretávali na večerných bohoslužbách, po ktorých sme pravidelne mali besedu na témy zo života svätých, ale aj na rôzne témy zo života a diania v Pravoslávnej cirkvi. Tieto stretnutia boli pre mňa veľmi prínosné a obohacujúce. Dali mi možnosť spoznať množstvo mladých pravoslávnych ľudí z rôznych oblastí života, medzi ktorými boli aj študenti našej fakulty, či študenti medicíny.

Ďalšou z významných akcií, ktorej mi Boh blahoslovil sa zúčastniť už ako študentovi PBF, bolo medzinárodné stretnutie mládeže, ktoré sa uskutočnilo v Poľsku na hore Grabarka v máji roku 1990. Vtedy ešte stál na Grabarke starý drevený chrám, ktorý v júli toho istého roku zhorel.

Ako skupina mladých pravoslávnych ľudí v Stropkove sme tiež v spomínanom roku za pomoci o. Ivana Biloruského zorganizovali stanovú tábor pre deti v Krajnej Porúbke. Najvzácnejšou spomienkou na tento tábor je osobné stretnutie s už teraz pokojným vladykom Lavrom, ktorý nás v tábore navštívil.

### **3. Aký odkaz by ste dali v dnešnej dobe mladým ľuďom?**

V tejto dobe nie je ľahké vyjadriť odkaz len pár slovami. Tí, ktorí sa snažia aj žiť pravoslávny životom, pochopia, že Pravoslávie nie je len učenie, ale aj každodenná obeta pre spásu svojej duše. Každým krokom v živote niečo prijímame a zároveň sa niečoho vzdávame. Preto všetkým prajem, aby v živote dokázali prijímať naplnenie slov Evanjelia a vzdať sa cesty vedúcej do zatratenia.



## Chlapec u Christa na Vianoce

Marí sa mi, že chlapec bol v pivnici, ešte veľmi maličký, asi šesťročný, ba možno mladší. Tento chlapec sa ráno prebudil vo vlhkej a chladnej pivnici. Jeho dych vyletoval ako biela para, sedel v kúte na truhlici, z dlhej chvíle schválne vypúšťal túto paru z úst a zabával sa pohľadom, ako vyletuje. Bol veľmi hladný. Ráno už niekoľkokrát podišiel k prični, kde na podstielke tenkej ako lievanec a na akomsi uzlíku pod hlavou miesto podušky, ležala jeho chorá matka. Ako sa tu ocitla? Iste prišla so svojim chlapčekom z cudzieho mesta a hneď tu ochorela. Niekde v pitvore sa mu podarilo napiť, ale nikde nenašiel ani len kôročku a už asi po desiatykrát sa pokúsil zobudiť matku. V temnote sa ho nakoniec zmocnila úzkosť: už dávno nastal večer a svetlo stále nezažínali. Nahmatal matkinu tvár a zadivil sa, že sa vôbec nehýbe a je už taká studená ako stena. „*Je tu veľká zima,*“ pomyslel si, chvíľu postál a nevedomky si zabudol ruku na pleci nebohej, potom si dychom ohrial prsty, a zrazu, keď nahmatal na prični svoju čiapku, tichučko, naslepo tápajúc vyšiel z pivnice na ulicu. A toto je čo? Ach, aké veľké sklo a za ním izba a v nej strom až po strop; je to jedlička s množstvom svetiel, zlatých papierikov a jabĺk a vôkol nej bábiky, malé koníky; po izbe pobejú deti, nastrojené, čistučké, smejú sa a hrajú, čosi jedia a pijú. Hľadá chlapec, diví sa, aj sa smeje, pršteký ho bolia už aj na nohách, a na rukách už celkom sčervenali, už sa nedajú ohnúť a pri dotyku bolia. A zrazu si chlapec uvedomil, ako veľmi ho bolia prsty, zaplakal a rozbehol sa preč. Zrazu, z ničoho nič, mu bolo tak dobre: rúčky a nôžky ho prestali bolieť a pocítil také teplo, bolo mu teplo ako na peci; náhle sa celý striasol: ach, len-len že nezaspal! A vtom začul, akoby nad ním spievala jeho mama. „*Mamka, ja spím, ach, ako dobre sa tu spím!*“

„*Pôjdeme ku mne k jedličke, chlapec,*“ zašepkal nad ním tichý hlas. Myslel si, že to všetko vraví jeho mama, ale nie, to nie je ona. No ktože ho to volal? Nevidí nikoho, ale ktosi sa nad ním sklonil, objal ho v tme a on mu podal ruku... a zrazu - Ó, aký jas! Ó, aká jedlička! Kde to teraz je? Všetko sa ligoce, všade vôkol sú chlapci a dievčatá, také rozžiarené, všetci sa točia okolo neho, lietajú, bozkávajú ho, berú, nesú ho so sebou, ba i on sám letí a vidí: jeho matka sa naňho díva a od radosti sa usmieva.

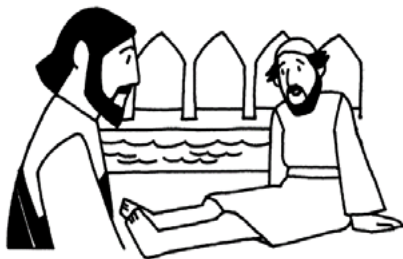
„*Mama! Mama! Ach, ako je tu dobre, mamka!*“ volá na ňu chlapec a opäť sa bozkáva s deťmi. „*Kto ste, chlapci? Kto vy, dievčatká?*“ pýta sa so smiechom a láskou v očiach. „*Toto je Isuskova jedlička,*“ odvetili. „*V tento deň u Christa vždy býva jedlička pre malé deti, ktoré nemajú svoju jedličku...*“ A dozvedel sa, že všetci títo chlapci a dievčatá boli deťmi ako on, len jedny zamrzli už v košíkoch, v ktorých ich pohodili na schody k dverám, druhé poslednýkrát vydýchli u Fínok v nálezinci, tretie umreli pri vyschnutej hrudi svojich matiek počas samarského hladu, a teraz sú všetky tu, všetky sú teraz anjelmi u Christa, a On sám je medzi nimi, vystiera k nim ruky a požehnáva ich, aj ich hriešne matky... A matky týchto detí tu stoja bokom a plačú; každá poznáva svojho chlapčeka alebo dievčatko a tí prilietajú k nim a bozkávajú ich, utierajú im slzy svojimi rúčkami a prosia ich, aby neplakali, pretože im je tu tak dobre...

Druhého dňa ráno našli dolu domovníci maličkú mŕtvolku chlapčeka, ktorý zamrzol za drevom na kúrenie. Vypátrali i jeho mamu... Tá skonala ešte prv než on; obaja sa stretli u Isuska v nebi...

**F. M. Dostojevskij (upravila a krátila J. Gubová)**

# O VĚČKA 12

## ISUSOVE ZÁZRKY



# Učíme sa cirkevnoslovanský jazyk (CYRILIKU)

Milé deti!

V priebehu troch rokov sa nám podarilo vyučiť všetky písmená cirkevnoslovanského jazyka.

V tabuľke dole sú tieto písmená cyriliky zapísané. Tabuľku si prefoťte a zopakujte si všetko, čo sme sa doteraz naučili. Budete ju potrebovať v novom roku, pri ďalšom učení nášho cirkevnoslovanského jazyka.

Cyrilika	Znenie	Prepis latinkou	Cyrilika	Znenie	Prepis latinkou
Ѡ ѡ	a	A, a	Ѡѡ ѡѡ, ѡ	u	U, u
Ѣ ѣ	b	B, b	Ѣ ѣ	f	F, f
Ѥ ѥ	v	V, v	Ѥ ѥ	ch	Ch, ch
Ѧ ѧ	h	H, h	Ѧ ѧ Ѩ ѩ	o, ó	O, o, ó
Ѭ ѭ	d	D, d	Ѭ ѭ	ot	Ot, ot
Ѯ ѯ Ѱ	e, je	E, e, je	Ѯ ѯ	c	C, c
Ѻ ѻ	ž	Ž, ž	Ѻ ѻ	č	Č, č
Ѽ ѽ	z	Z, z	Ѽ ѽ	š	Š, š
ѿ Ѡ	z	Z, z	ѿ Ѡ	šč	Šč, šč
Ѣ ѣ	i, ji (j)	I, ji (j)	Ѣ ѣ	—	—
Ѥ ѥ	i, ji	I, ji	Ѥ ѥ	ako ruské ѣ, resp. poľské y	—, y
Ѧ ѧ	k	K, k	Ѧ ѧ	—	—
Ѩ ѩ	l	L, l	Ѩ ѩ	i	I, i
Ѭ ѭ	m	M, m	Ѭ ѭ	ju	Ju, ju
Ѯ ѯ	n	N, n	Ѯ ѯ	ja	Ja, ja
Ѳ ѳ	o	O, o	Ѳ ѳ	ja,`a	Ja, ja
ѵ Ѷ	p	P, p	ѵ Ѷ	ks	Ks, ks
Ѹ ѹ	r	R, r	Ѹ ѹ	ps	Ps, ps
ѻ Ѽ	s	S, s	ѻ Ѽ	f, t	F, f, T, t
Ѡ ѡ	t	T, t	Ѡ ѡ	i(y), v, j	I (y), v, j

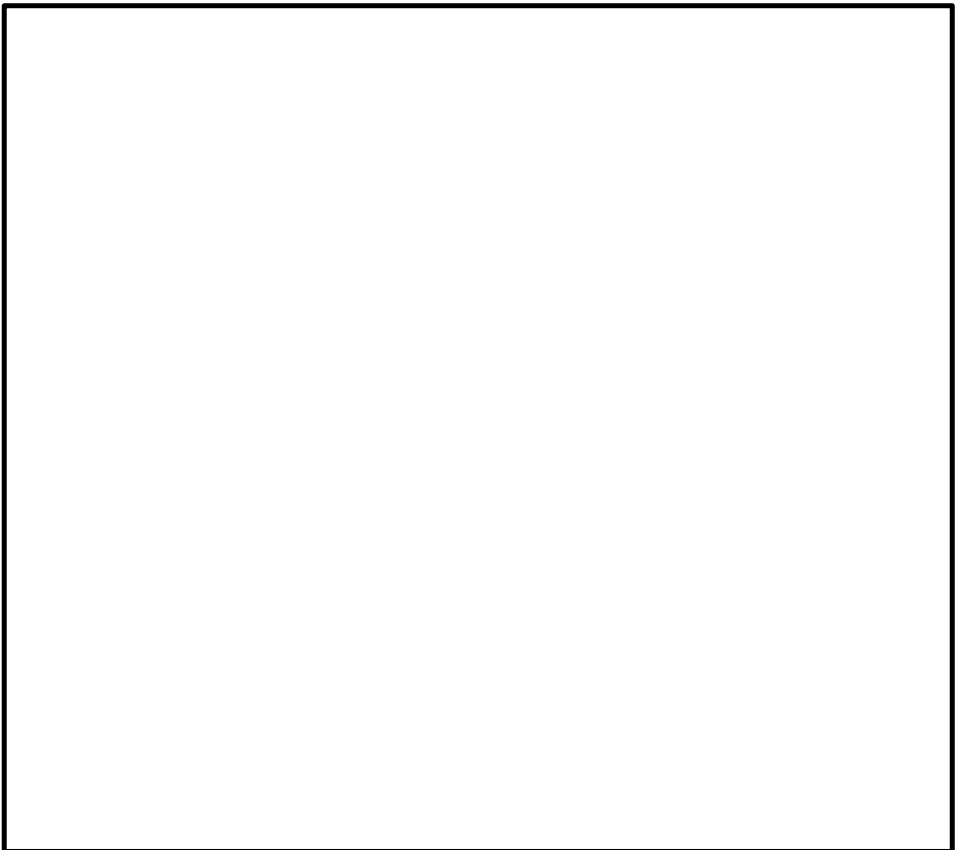


## Úlohy pre škôlkarov

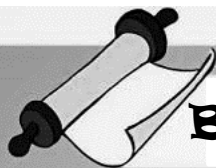
*Isus urobil veľké množstvo zázrakov počas svojho života na zemi.*

*Pomáhal ľuďom a uzdravoval ich. Slepým prinavracal zrak, hluchí počuli, chromí a bezvládni chodili, nemí hovorili a z posadnutých ľudí vyhánal zlých duchov. Apoštol Ján hovorí, že Isus Christos urobil na zemi toľko zázrakov a dobrých skutkov, že ani všetky knihy na svete by asi nestačili na to, aby sa to mohlo všetko zapísať.*

- Prezri si obrázky na prvej strane Ovečky a nakresli do rámčeka zázrak, ktorý sa ti najviac páči. Potom ho vyfarbi a porozprávej.



**ŠTART**



# BIBLIA - POSOLSTVO



Pravidlá hry nájdete na poslednej strane Ovečky.

# BOŽEJ LÁSKY



**CIEĽ**

*Ludia neuposlúchli Boha a dostali sa do zajatia.*

Stojiš jedno kolo.

**22**



*Biblia bola napísaná Božím vnuknutím.*

Posuň sa o 1 políčko dopredu. Si v cieľi!

**35**

*Kto verí v Boha a počúva Jeho Slovo, bude zachránený.*  
Posuň sa o 1 políčko dopredu.

**34**



**23**

*Boh posielal prorokov, aby pripomínali ľuďom cestu spásy.*

Posuň sa o 1 políčko dopredu.

**24**



**31**

*Isus Chritos vstal z mŕtvych.*

Posuň sa o 3 políčka dopredu.

**30**

**32**



**25**

**26**

*Splnil sa Boží prísľub. Boh sa stal človekom. Narodil sa Isus Christos.*

Posuň sa na políčko 28.



**29**

**27**

**28**

*Ludia ukrižovali Isusa Christa.*

Posuň sa o 3 políčka dozadu.



## Úlohy pre školákov

- Vyfarbi mapu na druhej strane. Všimni si miesta a mestá na mape, ktoré Isus navštívil, a kde všade pomáhal ľuďom konajúc zázraky. Pospájaj zázraky s miestom, kde boli vykonané.

Uzdravenie  
bezládného

Galilejské jazero

Vzkriesenie  
Isusa Christa

Duchovná premena  
Zacheja

Kána

Utíšenie búrky

Rybolov

Kafarnaum

Vzkriesenie Lazara

Uzdravenie slepého

Jericho

Isus kráča  
po vode

Uzdravenie  
Jairovej dcéry

Betsaida

Premenenie  
vody na víno

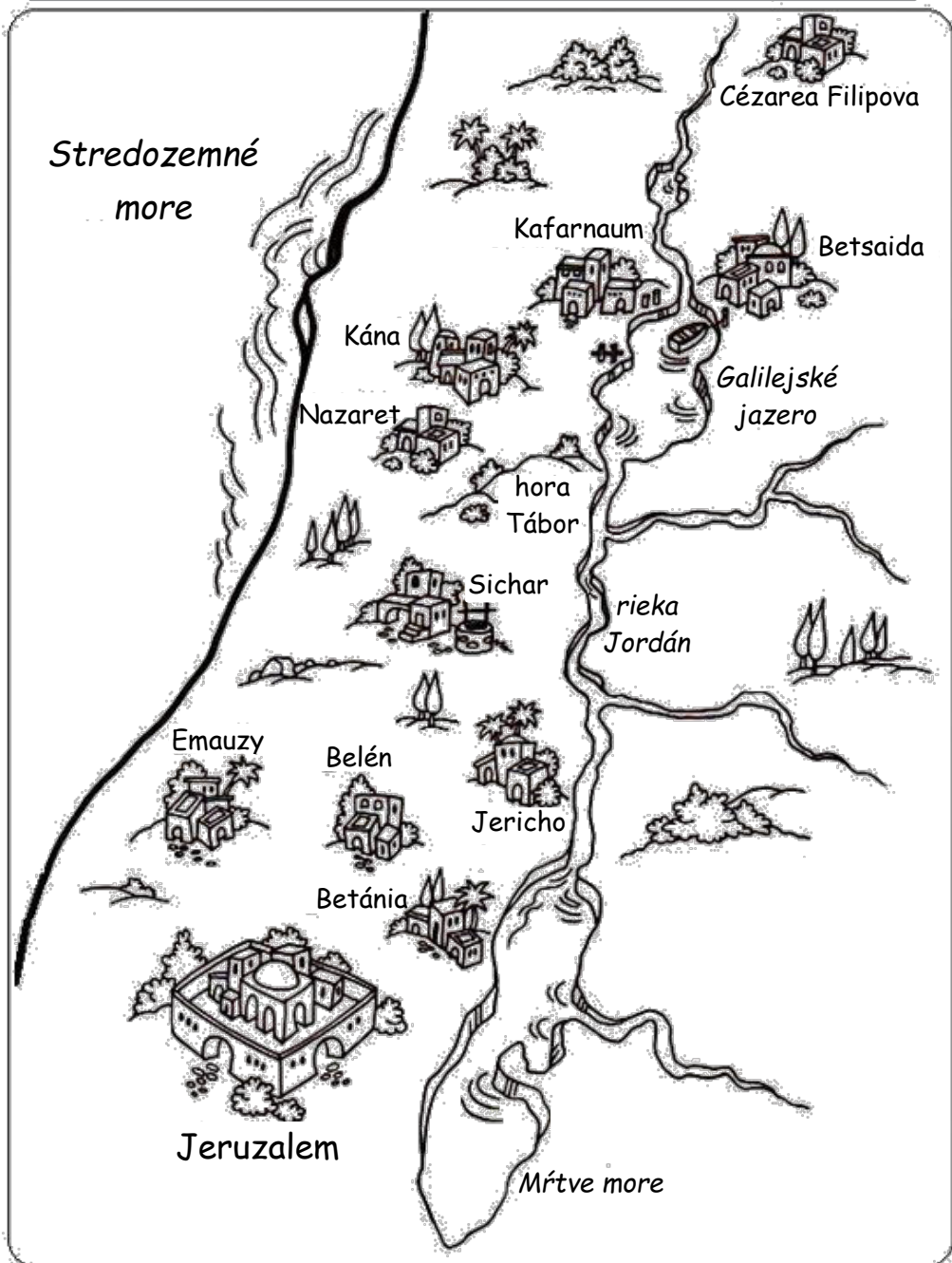
Uzdravenie  
ochrnutého

Jeruzalem

Premenenie  
Isusa Christa

hora Tábor

## Miesta a mestá, ktoré Isus navštívil.



## **PRAVIDLÁ HRY:**

Budeš potrebovať hraciu kocku a hracie figúrky.

Ak sa postavíš na políčko s bielym číslom, prečítaj si odkaz a splň úlohu. Potom nasleduje ďalší spoluhráč. Ak sa postavíš na políčko s vysunutým číslom, musíš odpovedať na otázku, ktorú ti zadajú spoluhráči.

Otázky: na číslach 1,3 - o stvorení sveta a prvých ľudí

na číslach 7,9 - o Noemovi

na číslach 11,12 - o Abrahámovi

na číslach 13,15 - o Mojžišovi

na číslach 17,18 - o kráľovi Dávidovi

na číslach 19,23 - o prorokoch Jonášovi, Eliášovi, Elizeovi ...

na číslach 20,21 - o prorokovi Danielovi a troch mládencoch

na číslach 25,27 - o narodení Isusa Christa

na číslach 29 - o ukrižovaní Isusa Christa

na číslach 31,32 - o vzkriesení Isusa Christa

na číslach 34 - o Biblii

Ak odpovieš na otázku správne, posúvaš sa o 1 políčko dopredu. Potom nasleduje ďalší spoluhráč. Ak neodpovieš správne, ostávaš na tom istom políčku.

Cieľom hry je odpovedať správne na čo najviac otázok.

## **TIPY NA OTÁZKY:**

- 1) Za koľko dní Boh stvoril svet? Čo tvoril v ktorý deň?
- 2) Ako sa volali prví ľudia? Prečo museli odísť z raja?
- 3) Koľko dní sa plavil Noe v arche? Akého vtáka vypustil Noe, aby našiel suchú zem? Kto bol na arche okrem Noeho a jeho rodiny?
- 4) Ako sa volal Abrahámov syn? Akú skúšku pripravil Boh pre Abraháma?
- 5) Ako zachránila mama Mojžiša? Ako previedol Mojžiš ľudí cez more?
- 6) Ktorý prorok pomazal Dávida za kráľa? Ako porazil Dávid Goliáša?
- 7) Čo urobil Jonáš, keď ho Boh poslal do Ninive? Koľko dní bol Jonáš v žalúdku ryby? Ako zobral Boh Eliáša do neba? Aký vták nosil Eliášovi jedlo? Aký zázrak urobil Elizeus pre chudobnú vdovu?
- 8) Kam hodili Daniela za to, že slúžil Bohu? Čo sa stalo s tromi mládenkami, ktorí sa nepoklonili soche? Ako ich Boh zachránil?
- 9) Kde sa narodil Isus Christos? Kto sa Mu prišiel pokloniť?
- 10) Kto bol ukrižovaný spolu s Isusom? Kto sa mal postarať o Bohorodičku?
- 11) Kto našiel prázdny hrob? Ktorý apoštol neuveril, že Isus žije?
- 12) Na aké dve časti sa delí Biblia? Kto napísal evanjeliá?

## O ceruzke, gume a Bohorodičke

Bola raz jedna ceruzka, ktorá sa veľmi bála gummy. Čokoľvek napísala, mala strach, že príde zlá guma a zničí jej dielo.<sup>1</sup> To ešte netušila, že guma sa od neustáleho gumovania zmenšila a opotrebovala natoľko, že už nebola schopná nikomu škodiť. A tak si kládla otázku, ako môže byť užitočná. Guma sa len bezcieľne túlala po stole, keď si zrazu všimla, že v drevenej doske je dierka. Hop – a zapchala ju. Konečne našla svoje miesto. Zaplátala dieru a vyliečila dosku, ktorá bola opäť rovná.

V tomto príbehu nie sú záporné postavy. Nie je ňou ani guma. Ceruzka si nevedomovala, že kreslí krivú čiaru. Že jej dielo nie je dokonalé. Hnevala sa na gumu, že nivočí jej prácu, nevidiac, že guma jej dielo vlastne opravuje.<sup>2</sup> Ceruzka a guma sa v skutočnosti potrebovali, ale nechceli si to pripustiť.

Všetci sme takéto ceruzky a gummy. Chceme kresliť nádherné obrazy, ale bojíme sa gummy v podobe chorôb, bolestí a strát. Gummy, ktorá nám v konečnom dôsledku môže pomôcť opraviť našu čiaru. Má moc vymazať krivé ťahy, aby sme ich mohli nakresliť znova. A správne. Stredoveká diplomatika<sup>3</sup> používala takzvané palimpsesty. Bol to materiál určený na písanie (spravidla špeciálne upravená zvieracia koža), z ktorej sa zoškriabal pôvodný text. Na takto pripravený povrch sa mohlo opäť písať. Povedzme, že to bol istý druh recyklácie. Pergameny boli drahé, každý kúsoček bol vzácny.

Palimpsesty sú pre historickú vedu veľmi dôležité. Mnohé antické texty, ktoré boli považované za stratené, zažiarili pod špeciálnymi ultrafialovými lampami historikov a paleografov.<sup>4</sup> Nejednen z nich pri výskume prameňa povedzme z 10. storočia zistil, že pod vycifrovaným textom „spí“ les písmen starý prinajmenšom päť storočí!<sup>5</sup>

1 Latinčina, jazyk, ktorý sa Duchonosný filológ Maxim Grék, dôležitý muž pre rozvoj slovanského písomníctva na Rusi, dokonale naučil počas štúdií v renesančnom Taliansku, pozná sloveso *delere*. Mnohým z nás rezonuje v hlave vďaka anglickému *delete*, ktoré každodenne stretávame na klávesniciach počítačov. *Delere* značí zničiť, zahubiť, ale aj priviesť do úspešného konca. Ukončenie niečoho nemusí nevyhnutne prinášať negáciu začiatku. Nie je to zničenie čohosi krásneho. Pojem *delere* môže dostať i význam pozitívny ako zavŕšenie a naplnenie určitého procesu, krok k novému začiatku.

2 Aj tu si pomôžeme idiómom starých Rimanov. Opraviť sa povie *reparare*. Kto by si nespomenul na reparát, postrach všetkých študentov? Toto sloveso tvorí predpona opakovaného deja *re-* a *verbum* (sloveso) *parare*, pod ktorým si latinské duše predstavovali akt prípravy. Strojitiť sa, (pri)chystať. *Reparare* znamená pripraviť čosi odznova. Oprava nie je hanba, ale druhá šanca urobiť niečo lepšie.

3 Veda o štúdiu písomností. Z gréčtiny odvodené latinské slovo *diploma* sa v stredovekých dobách používalo na označenie písomnosti, ktorá mala váhu úradného dokumentu a často začínala slávnostným *testamur* (dosvedčujeme). Aj moderný pojem *diplomat* súvisí s touto etymológiou. Osoba *diplomata* bola a je spätá s písaným slovom. Ústami vyslovené slovo podoba sa vetru, ktorý prichádza a odchádza do dialky, písmom fixované slovo má však tú vlastnosť, že zostáva v pamäti. Slovo sa stáva spomienkou.

4 Vedcov zaoberajúcich sa vývojom písma a dešifrovaním jeho archaických podôb.

5 Takto boli objavené unikátne fragmenty gréckej Biblie z 5. storočia známe pod menom *Codex Ephraemi rescriptus*. Ako názov napovedá, starodávne Evanjelium ruka akéhosi pisára v 12. storočí dokonale „zrecyklovala“. Text bol vymazaný a na čisté listy pribudli kázne svätého Efréma Sýrskeho. Aký poklad sa skrýva pod Efrémovými kázňami podarilo sa rozlúštiť až koncom 19. storočia.

Na stránkach septembrovej a októbrovej Istiny sme si predstavili modlitbu pápeža Gelasia z 5. storočia, ktorá je akýmsi duchovným palimpsestom. Nepriatelia viery sa ju usilovali „prepísať“ a vymazať zo srdca západných kresťanov hľadajúcich prameň zdravej spirituality, ale Boh to nedopustil.<sup>6</sup> Až moderný výskum ukázal, ako veľmi je pápežova modlitba podobná byzantským liturgickým modelom. Platí to aj pre záverečnú časť *Deprecatio Gelasii*.<sup>7</sup> Tá je pravdepodobne odvodená z prosebnej ekténie, ktorú vo východnej svätoslužbe rámcuje zvolanie *Podaj, Hospodi*.

Posledných päť prosieb pápežovej ekténie je zameraných na „kruh“ dobrého života. Gelasius prosí, aby nám Hospodin udelil „*prečistú bázeň a pravú lásku*“ a tieto dve duchovné hodnoty, *timor Dei*<sup>8</sup> a *dilectio*<sup>9</sup> kladie vedľa seba ako dve oči jedinej tváre. „*Milostivý rád života a chvály-hodný odchod udeľ nám, Hospodine,*“ modlí sa rímsky pontifex spolu s byzantskou Cirkvou, ktorá prosí, aby sme dobre obstáli na strašnom Christovom súde.<sup>10</sup> V záverečnej prosbe tejto modlitby si ústami prvohierarchu orthodoxného Ríma v súlade s Chrysostomovou liturgiou pýtame „*anjela pokoja a útechu svätých*“.<sup>11</sup>

Nebojí sa dažďa síry ten, kto má daždník. Na kresťanskej ceste životom je naším daždníkom záštita Presvätej Bohorodičky, ku ktorej aj mitroforň Riman Gelasius prechovával synovskú úctu. Na záver nášho rozprávania sa zoznámime s mariánskou ikonou, ktorú neváhame nazvať mostom medzi východným a západným brehom Cirkvi.

Čierna, a predsa biela. Taká je starobylá skulptúra Panny Márie zo stredotalianskeho pútnického miesta Loreto.<sup>12</sup> Západná hagiografia vidí v so-



Loreto, Taliansko

6 Čo vlastne znamená zabudnúť? Stredoveké (a v latinčine neklasické) *excordare* v talianskom jazyku získalo podobu slovesa *scordare* (nemať v pamäti, zabudnúť). Viete, čo to je? Doslova, vytrhnúť si zo srdca (*ex*, z a *cor*, genitív *cordis*, srdce)!

7 Gelasiovej deprekácie – litánie, súboru prosieb, ekténie.

8 bázeň pred Bohom, strach Boží

9 Patriarcha Západu označuje lásku substantívom (podstatným menom) *dilectio* a nie erotickou silou nabytým *amor*. Má na mysli lásku vo vyššom, duchovnom zmysle, lásku všeobjímajúcu a superterestriálnu, nadpozemskú, ovocie pravej bázne.

10 Pristavme sa pri gelasiánskej formulácii *praesta*, Domine, ktorá je viac, než len prosbou o udelenie daru. *Praestare* má, okrem iného, význam záruky, napríklad *periculum praesto* – zaručujem bezpečnosť, „stojím nad nebezpečenstvom“. Keď hovoríme Pánovi Isusovi *praesta*, prosíme ho, aby sa za nás zaručil!

11 V latinskej pôvodine narazíme na plurál *solatia*. Tento termín bol v klasickej literatúre atribútom múz (*Solatia*, *Solacia* – Tešiteľky v nešťastí). Ľudia odkojení mliekom antickej literatúry pripisovali svätým titul múz ako šperky. Vedeli, že tieto verbálne šperky sú ozdobou, nie podstatou viery.

12 Meno tohto mesta pochádza z latinského feminína *laurea*, čiže vavrín. Ak vám to pripomína slovenské laureát, ste na správnej stope. *Laureatus* nie je nikto iný, než človek ovenčený vavrínom.



che Bohomamky s čiernou pletou dielo svätého evanjelistu Lukáša. Že úcta k soche v ortodoxii nemá miesto? V prvom rade treba vedieť, že románske a byzantské sochy<sup>13</sup> mali od ich barokových „kolegýň“, s ktorými sa bežne stretávame v západných svätyniach, dosť ďaleko. Pripomínali skôr tváre z ikon a v chrámoch bývali umiestnené tak, aby sa veriaci nemohli dotknúť ich chrbta a dívať sa na ich *dorsum*.<sup>14</sup>

Príkladom venerácie sochy v prostredí byzantsko-slovanskej ortodoxie, a to priamo v chráme, je Bohorodička zo ženského pravoslávneho monastiera Sokolica v srbskom Kosove.<sup>15</sup> Socha vykazujúca znaky lombardského štýlu udajne pochádza zo západného portálu monastierskeho chrámu Banjska. Ako sa tento vzácny exemplár srbského stredovekého sochárstva dostal do Sokolice? Môžu za to Turci pustošiaci srbskú zem. Aby veriaci zachránili Theotokos pred znesvätením, priniesli ju do chrámu. Sokolica však nie je len unikátnym miestom venerácie pravoslávnej sochy, ale aj živým centrom tradičnej byzantskej ikonografie.



Sokolica, Srbsko

Ani socha loretánskej Madony<sup>16</sup> nezaprie orientálne črty. Je vyhotovená z libanonského cédru, a to so sebou prináša hlbokú teologickú symboliku. Drevo sošky je tmavé iba na povrchu, vo vnútri je biele. Produkuje živicu, ktorá zabraňuje drevo-kaznému hmyzu „zavrtáť sa“ do dreva a premeniť ho na prach. Z teologického hľadiska nám tento jav zdôrazňuje pravdu o dokonalej čistote Bohomamky vyjadrenej gréckym slovom *Panagia*, po latinsky *Omnisancta*. Diabol sa Bohomamky nemohol a nemôže dotknúť.

Ruskému učencovi Andrejovi Alexandrovičovi Titovovi na začiatku 20. storočia neuniklo, že moskovská ikona *Привлечение ѿма*<sup>17</sup> akoby z oka vypadla talianskej Madone z Loreta.<sup>18</sup> Bohomať je na tejto ikone odetá vo felóne, ktorý sa tvarom a

13 Z byzantskej proveniencie pochádza napríklad nevelká skulptúra Bohorodičky s Christom, ktorá je súčasťou zbierok londýnskeho Victoria and Albert Museum. Historici ju datovali do Konštantínopolu okolo roku 1000, teda do východného prostredia pred Veľkou schizmou! Tieto trojdimenzionálne devocionálie však nepatrilí do chrámov. Boli súčasťou súkromných domácich oltárikov, ktoré si vo svojich palácoch budovala nobilita.

14 zadnú časť

15 Brko času píše dejiny tohto svätého obydlija od konca 14. (niekde sa uvádza od 15.) storočia.

16 Madonna, z taliančiny Moja pani, je starobylý západný titul Panny Márie (porovnajme francúzske Notre Dame, naša Pani) hrubo zneužitý istou popovou divou...

17 Ikonu môžeme korunovať vencom z latinských slov Sapientifera (Múdrosť nosiaca) alebo Incrementum mentis (Rast, multiplikácia mysle).

18 Titov ešte mohol obdivovať loretánsku sošku z 13. storočia. Súčasní pútnici smerujúci do Loreta však hľadajú na jej presnú kópiu. Pôvodné dielo padlo za obeť požiaru v roku 1921.

štruktúrou ponáša na rúcho katolíckej sošky. Loretánskej kaplnke zodpovedá aj celkové ikonografické riešenie obrazu.<sup>19</sup> Postavu na ikone lemujú víťazný oblúk – symbol niky (výklenku) nad hlavným oltárom v Lorete.<sup>20</sup> A ako sa milostivá socha z talianskeho mesta ocitla na pravoslávnej ikone? V máji 1524 pápež Klement VII. zahájil korešpondenciu s veľkokniežaťom Vasiliom III. Kniežacie pravé ruky Dimitrij Gerasimov a Jeremiaš Trusov preto merali cestu do Itálie, aby s pápežom nadviazali politické spojenectvo. Ruskí diplomati pri tejto príležitosti navštívili loretánsku svätyňu a priniesli do vlasti rozprávanie o zázračnej záchrane jeruzalemského príbytku Bohorodičky a jeho translokácii na taliansku pôdu.<sup>21</sup>



Ikony *Pribavlenie uma* sa na Rusi začali objavovať ako huby po daždi najmä v 17. storočí – a konali aj zázraky.<sup>22</sup> Most medzi Východom a Západom – most, ktorý nestál na falošných úniách, ale na pravdivej spoločnej láske k Matke Božej – bol postavený.

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

### Zdroje:

<<https://intuitivepi.wordpress.com/2016/11/17/icon-of-the-mother-of-god-addition-of-mind-specific-icons-and-images-monachos-net-discussion-community/>>

<<http://www.kosovo.net/esokolica.html>>

19 Postavu obklopujú anjeli držiaci lampady a sviečky – súčasť architektúry loretánskeho chrámu.

20 Nielen latinské kostoly mávajú nad presbytériom oblúk. Tento architektonický motív je prevzatý zo starorímskych víťazných oblúkov stavaných k pocte mužov v purpure. Kresťanstvo dalo vojenským víťazným oblúkom správny význam: jediným a pravým triumfátorom je Kristus.

21 Obydlie Panny Márie vo Svätej zemi tvorili dve časti: jaskynka vytesaná do skaly (prvá časť), ku ktorej boli pristavené tri murované steny (druhá časť obydlia). Vo vnútri domčeka nechýbal stôl, police, miesto pre ohnisko aj oltárik so soškou, kópia ktorej dnes údajne tróni v Lorete. Keď koncom 13. storočia hrozilo, že domčeka Bohorodičky sa zmocnia Saracéni, zleteli z neba anjeli a stavbu zázračne premiestnili najprv do Talianmi obývanej Dalmácie, a neskôr do Loreta. Súčasní historici prišli s teóriou, že za transportom domku stojí šľachtická rodina Angeli, v preklade Anjeli. Niceforo Angeli daroval pri príležitosti svadby svojej dcéry so synom neapolského kráľa mladomanželom veno s kameňmi z domu Panny Márie.

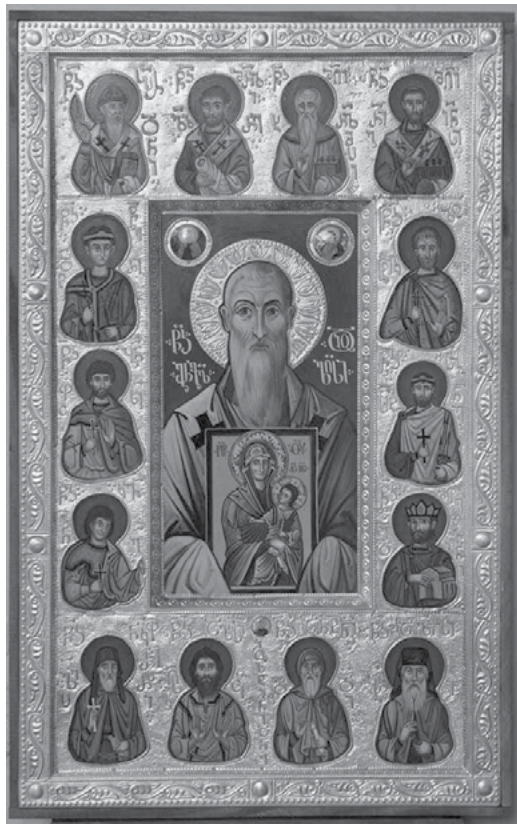
22 Ikonu Darkyne Múdrosti uctievať študenti a všetci, ktorí ako soľ potrebujú jasnú myseľ. Všetci bojujúci s preľstou. K tejto ikone sa viaže aj príbeh veriaceho uzdraveného z duševnej choroby.

## **Ikona so zobrazením svätých, ktorí slúžili a namáhali sa v časoch rôznych epidémií, resp. sú považovaní za ochrancov sveta a ľudí v časoch smrtonosných epidémií**

Centrálным obrazom na ikone je sv. Gregor Dvojeslov, pápež rímsky, na rukách s ikonou Bohorodičky, ktorá nesie pomenovanie: „Spása rímskeho národa“. Táto ikona vyjadruje zaujímavý fakt, keď sv. Gregor v čase vyciňania morovej epidémie prenášal túto ikonu „kresným chodom“ (procesiou) po Ríme. Stal sa tak očividným svedkom zázračného javu: Archanjel Michal odsekol hlavu nečistému duchovi epidémie a zasunul svoj meč do pošvy. Po tomto zjavení mor zmizol.

Smerom z pravej strany na ľavú sú zobrazení svätí, ktorí sú patrónmi v časoch epidémie: **Sv. Spiridon Trimifuntský, sv. Lazar spravodlivý, sv. Charalampij, biskup Magnezijský, sv. Rigín, sv. Zotik, m.č. Sebestián rímsky, sv. cár Edvin, sv. Alexej (Šušanja), prep. Antonij Veľký, spravodlivý Alexej - Človek Boží, sv. Nikifor malomocný, sv. Kvirinus - m.č. rímsky, sv. Bonifátij, sv. Dimitrij Solúnsky.**

Títo svätí boli obetavými pomocníkmi a ochrancami svojich národov, nielen telesne či duchovne, ale niektorí i v úlohách epidemiológov alebo lekárov. Na jednom z medailónov ikony je zobrazený imperátor Justinián, počas vlády ktorého niekoľkokrát vzplanula epidémia čierneho kašľa. Táto epidémia figuruje medzi piatimi najväčšími epidémiami sveta. Justinián sa taktiež nakazil morom, ale vyzdravel a priniesol tak svoj vklad do víťazstva nad epidémiou. Prejavoval veľkú pomoc ľuďom najmä tým, že navštevoval chorých a pomáhal lekárom. Na druhom medailóne je zobrazený archanjel Rafael, ktorý sa považuje za patróna lekárov. V súlade so Svätým Písmom pomohol Tóbitu, keď v jeho meste vypukla epidémia.



*„Nech modlitbami týchto svätých spasí Hospodin všetkých ľudí, posilní lekárov a podobne, ako za čias zázračného zjavenia archanjela Michala Gregorovi Dvojeslovu a rímskemu národu, nech čím skôr skončí aj súčasná epidémia! Amen.“*

## Svätý hieromučeník Alexander Hotovitzky /4. 12./

Svätý Alexander sa narodil 11. februára 1872 v meste Kremenec na Volyňi. Vzdelával sa na volyňskom seminári, neskôr na Petrohradskej teologickej akadémii. Po absolvovaní akadémie v roku 1895 s magisterským titulom bol poslaný do eparchie Aleutian a Severnej Ameriky ako laický misionár a ako čtec do Chrámu sv. Mikuláša v New Yorku.

Po svadbe s Máriou Scherbuhinou bol vysvätený na diakona. 25. februára 1896 v San Franciscu biskup Nicholas Ziorov vysvätil Alexandra za kňaza. O týždeň neskôr sa vrátil do New Yorku, aby sa stal kňazom v Chráme sv. Mikuláša. V nasledujúcich rokoch bol Alexander úspešný vo svojich misijných aktivitách medzi emigrantmi z Haliče a Podkarpatskej Rusi, taktiež v zastupovaní Pravoslávnej cirkvi pred americkými náboženskými inštitúciami a stretnutiami. Zaslúžil sa o založenie mnohých nových pravoslávnych cirkevných obcí, vrátane cirkevných obcí v Yonkers, Passaic, Philadelphii a Watervliet. Redigoval denník pravoslávnej činnosti, rusko-amerických pravoslávnych správ. Aktívne sa podieľal na založení Ortodoxnej spoločnosti pre vzájomnú pomoc (ROCMAS), vrátane pôsobenia na rôznych manažérskych pozíciách. Vďaka jeho iniciatíve a aktívnej účasti bola postavená nová, architektonicky majestátna Katedrála sv. Mikuláša, ktorá nahradila malý farský chrám v New Yorku. Cestoval po celých Spojených štátoch, a dokonca aj do Ruska a žiadal o finančné prostriedky na jeho výstavbu. Osemnásť rokov slúžil otec Alexander v Amerike a 26. februára 1914 bol povolán



do Ruska. Po svojom príchode do Ruska bol Alexander menovaný rektorom pravoslávneho zboru v Helsinkách; ktoré boli vtedy súčasťou ruskej ríše. Tu, ako asistent fínskeho arcibiskupa Sergeja, bránil pravoslávnu menšinu proti prozeľtyským aktivitám fínskych luteránov. V auguste 1917 bol preložený do Chrámu Christa Spasiteľa v Moskve ako pomocný kňaz, aby znovu slúžil u svojho starého arcipastiera z Ameriky, budúceho svätého Tichona. Bol aktívnym účastníkom cirkevnej rady a pomáhal Tichonovi pri správe moskovskej diecézy. So stratou štátneho financovania musela cirkev a katedrála hľadať iné zdroje financovania. Vďaka Alexandrovej aktivite na obranu cirkvi na neho prirodzene priviedli nepriatelia bolševikov, čo viedlo k jeho krátkemu zatknutiu v máji 1920 a novembri

1921 za porušenie vládnych nariadení týkajúcich sa náboženstva. Otec Alexander s otcom Nikolajom Arsenievom prispeli k vytvoreniu bratstva, ktoré sa obracalo na pravoslávne stádo s cieľom brániť, zachovať katedrálu a pomôcť hladujúcim.

V roku 1922 začala ďalšia fáza bolševického antagonizmu, keď bol cirkevný majetok, vrátane ikon a posvätných nádob, skonfiškovaný pod zámienkou pomôcť chudobným a hladujúcim.

Hoci Tichon podporoval cirkevné dary finančných prostriedkov na tento účel, bolševikom to nestačilo. Tichon teda vydal na základe kánonického práva dekrét, že duchovenstvo v Rusku nemá vydávať posvätné nádoby pre necirkevné účely. To prinieslo jeho zatknutie a početné súdne procesy, v ktorých boli zamestnanci cirkvi obvinení z kontrarevolučnej činnosti. Tieto skúšky zintenzívnili bolševické útoky a zvýšené prelievanie krvi duchovných a veriacich, ktorí bránili Božiu Cirkev. Alexander bol na čele tých, ktorí vykonávali patriarchove pokyny. Zúčastňoval sa na schôdzach, aby vypracoval uznesenie pre všeobecné farské zhromaždenie cirkevnej obce Christa Spasiteľa o štátnych dekrétach. Toto uznesenie, ktoré vypracoval, predstavil na valnom zhromaždení cirkevnej obce 23. marca 1922 kňaz Nikolaj Arseniev, keďže otec Alexander bol už uväznený. V tomto procese prokuratúra vymedzovala Alexandra ako ústrednú postavu v činnostiach súvisiacich s prípravou rezolúcie.

Pri výsluchu Alexander nepriznal previnenia a pokúsil sa chrániť ostatných obžalovaných. 13. decembra 1922 boli vyhlásené rozsudky.

Prekvapením bolo, že tresty boli

miernejšie ako predchádzajúce krvavé verdikty. Alexander a ďalší dvaja dostali desaťročné tresty odňatia slobody, stratu osobného majetku a stratu občianskych práv na päť rokov. Potom, prekvapivo, v



októbri 1923, Alexandrovi a ďalším bola udelená amnestia. Napriek svojej slobode však nebol pridelený do cirkevnej obce, ale slúžil na pozvanie v moskovských chrámoch.

Po ďalšom výsluchu bol vyhostený na tri roky do severného turuhanského regiónu v oblasti Sibíri. Po svojom návrate z exilu bol povýšený do hodnosti protopresbytera a pridelený ako asistent námestníka Locum-Tenens patriarchátu metropolitu Sergeja.

V 30. rokoch 20. storočia pokračoval vo funkcii rektora chrámu na Donskej ulici. V lete 1937 bol Alexander znovu zatknutý. Bol odsúdený na trest smrti a zastrelený 19. augusta 1937. Je pochovaný na cintoríne Donskoi v Moskve.

**Zdroj:** <https://orthodoxwiki.org/>

**Spracovala:** Zuzana Sadilková

## Svätiteľ Spiridon Trimifuntský

Chcela by som vám povedať o zázrakoch, ktoré sa stali v mojom živote po modlitbách k svätému Spiridonovi Trimifuntskému.

Nebudem písať dlhý predslov o tom, koľko trápenia, neriešiteľných problémov a ťažkých situácií zasiahlo našu rodinu za posledné dva roky. Vráťane toho, že som nemala prácu, ktorá by mi okrem finančnej stability dávala možnosť sa aj venovať výchove dieťaťa. Celá táto „kopa“ ležala ako ťažké bremeno na mojich pleciach, ťažila ma a takmer doslova mi nedávala dýchať. Noci som nespala, bola som chorá, nervózna, no nič z toho neriešilo moje problémy, práve naopak, tých problémov bolo stále viac a viac. Prichádzali ako vlny a rástli ako snehová kopa.

Dostala som blahoslovenie modliť sa k sv. blahoverným Borisovi a Glebovi, sv. Nikolajovi Čudotvorcovi, k Bohorodičke. Pociťovala som ich podporu a ich odpoveď. V niektorých prípadoch ma svätí usmerňovali, odvádzali ma od miest, na ktoré nemalo zmysel chodiť. Nenechali ma padnúť do sklúčenosti, udržiavali vo mne nádej.

Avšak nijak radikálne sa situácia nemenila. Prácu mi sľubovali raz na jednom, raz na druhom mieste, no vždy prišlo niečo, vďaka čomu sa to nakoniec nevydarilo. Myslím si, že aj v tomto bola Božia vôľa.

Práve v čase, keď vo mne vnútorné napätie dosialo svoje hranice, mi zavolala známa a povedala, že do Moskvy priniesli svätú pravicu Spiridona Trimifuntského. V tom momente sa vo mne zrodilo želanie dotknúť sa tejto svätej, no chýbalo mi odhodlanie. Priznám sa, že som o tomto svätom už počula, no vedela som o ňom len veľmi málo, viac som sa obracala so svojimi problémami ku sv. Nikolajovi Čudotvorcovi. V duši ma hrýzli pochybnosti, či ma bude chcieť sv. Spiridon vypočuť a pomôcť mi.

Aj napriek tomu sme šli o dva dni so synom do Daniilovského monastiera. Chlapec bol veľmi prechladený a ja som celou cestou prosila Spiridona, aby nám kvôli chlapcovi pomohol prísť k Jeho moščam čo najrýchlejšie. Vedela som, že na státie v dlhom rade nemáme sily ani on a ani ja. Utešovala som sa myšlienkami, že hoc len z diaľky uvidíme mošček a pomodlíme sa, no aj tak som sa nádejala na milosť.

A tu sa zrazu začali diať zázraky. Ako prvé - tá neobyčajná nálada, ktorá ma pohltila, keď sme šli ešte len pozdĺž stien monastiera. Duša sa mi chvela a chcelo sa mi plakať od dojatia, akoby niekto veľmi dobrý šiel s nami a pozýval nás k sebe na návštevu. Bola som si istá, že nás chcel takto Spiridon utešiť už počas cesty. Bola som si istá, že ten niekto bol naozaj on.

Len čo sme prišli ku chrámu, uvideli sme, že tam NEBOL RAD. Stálo tam asi desať ľudí. Vošli sme do chrámu, postavili sme sa do radu k moščam a nestihli sme sa ani pomodliť, keď sme sa zrazu obaja ocitli pri moščeku. Poprosila som Bátušku, aby blahoslovil môjho syna a mne pomohol s prácou. Obaja sme dostali malú ikonku. Vyšli sme, tisnúc si ikonky silno k srdcu, a nevedomovali sme si, čo sa s nami práve stalo. Nechcelo sa nám rozprávať. Sadli sme si do malého parku. Trochu neskôr mi syn roztrášeným hlasom povedal, že pocítil niečo neobyčajné. Mimochodom, ako

sme vyšli z chrámu, všimli sme si, že sa tam objavil obrovský rad a kým sme sedeli v parku, rad sa stále zväčšoval. Spiridon vypočul moju prosbu a pustil ma k sebe. To bol druhý zázrak!

Po nejakom čase sme museli na niekoľko dní vycestovať mimo mesta, no ja som sa chcela pred cestou ešte raz uvidieť s Bátuškou, kým bol v Moskve. Tak som nasledujúci deň znova šla do Daniilovského monastiera. Teraz už sama. S tou istou neskromnou prosbou, aby som sa dostala dnu bez dlhého státia v rade (vedela som, že to zo mňa hovorila sčasti moja choroba: duchovná a fyzická, a sčasti ma tlačil čas). Lial dážď a bola zima. Cestou mi už Bátuška chystal teplé privítanie. Opäť prijal moje malé problémy. Opäť ma obdaril milosťou, ktorú som si vôbec nezaslúžila. Rad bol krátky. Nepostavila som sa do neho hneď. Kúpila som sviečky, olej, akafist, podala som zápisku na moleben. Postavila som sa na koniec radu, vedela som, že je taký krátky, že aj keď budem stáť na samom konci, ledva stihnem sformulovať svoje prosby. Zrazu ku mne nečakane prišiel kozák, ktorý zodpovedal za poriadok v chráme, a ponúkol mi prejsť hneď k moščam. Ako som neskôr zistila, otvorili tam dva vstupy k moščam pre dva rady.

Šokovaná tým, čo sa stalo, som sa priložila k pravici, stihla som jedine vysloviť prosbu o práci a dostala som ako darček ďalšiu ikonku (dala som ju svojej mame). Najprv som bola trochu nahnevaná, že som tak rýchlo musela odísť (veď ľudská drzosť a pýcha nepoznajú hranice). Pomyslela som si, že sa asi Bátuškovi zunovalo počúvať moje prosby a problémy. Potom som pochopila, veď načo by ma mal počúvať dvadsať ráz, keď ma už aj tak dobre pozná a určite mi pomôže. Áno, veď sa nado mnou hriešnou tak zmiloval, že mi umožnil prísť k nemu ešte raz a potešiť sa tým, že sa priložím k jeho pravici. Domov som letela ako na krídlach.

Ďalej už nasledoval zázrak za zázrakom. O niekoľko týždňov mi zavolali a ponúkli mi prácu, v ktorú som už dávno prestala dúfať. Samozrejme, teraz s prácou sa opäť začínajú problémy. Možno preto, že som nepovedala hneď o tom zázraku, ktorý urobil sv. Spiridon. A možno je taká Božia vôľa. Avšak teraz už presne viem, koho budem prosiť o pomoc. A presne viem, že pomoc príde práve vtedy, keď bude potrebná. Bátuškovým olejom si mažem nohy, keď ma silno bolia kosti. Vtedy sa bolesť utišuje. Synovi sa nedávno urobil na pere taký opar, že ledva jedol. Trápil sa niekoľko dní a nič nezoprával. Potom som mu pomazala boľavé miesto a do rána celá rana zmizla.

Samozrejme, niekto môže povedať, že tieto zázraky sú úplne prosté a naivné. No najhoršie bude, keď si ich prestaneme všímať, nech by boli akokoľvek malé. Vtedy si prestaneme všímať prítomnosť samotného Boha v našom živote. A to bude katastrofa... Tak si ich všímajme, pozorujme ich a hovorme o nich jeden druhému, sláviac tým meno nášho Boha a Jeho svätých.

**Natália K., rok 2010**

**Zdroj:** <https://pravmir.ru/chudesa-po-molitve-svyatomu-spiridonu-trimifuntskomu/>

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

## Vitamínové nátierky

### Fazuľová

**Suroviny:** 2 PL olivového oleja, 1 cibuľa, 1 jablko, 1 strúčik cesnaku, 2 ČL majoránu, ½ ČL oregana, varená biela fazuľa 250 g, 1 ČL sójovej omáčky, 1 ČL čierneho korenia, ½ ČL soli, 1/3 pohára vody.

**Postup:** Na olivovom oleji restujeme nadrobno nakrájanú cibuľku do zlatista, pridáme na menšie kocky nakrájané jablko, pretlačíme strúčik cesnaku, pridáme lyžičku majoránu, oregano. Do nádoby dáme uvarenú bielu fazuľu, pridáme lyžičku majoránu, lyžičku sójovej omáčky, čierne korenie, soľ a vodu. Všetko spolu rozmixujeme ponorným mixérom. K tejto zmesi primiešame opraženú cibuľu s jablkom a podávame s pečivom.

### Červenošošovicová

**Suroviny:** 100 g červenej šošovice, 1 mrkva, ½ šalotky, 2 PL olivového oleja, soľ, 1 ČL kurkumy.

**Postup:** Šalotku nakrájame nadrobno, mrkvu očistíme a nahrubo nastrežeme. Na 1 PL oleja orestujeme najprv šalotku, aby zmäkla, pridáme mrkvu, chvíľu orestujeme, posypeme kurkumou. Pridáme šošovicu. Zmes premiešame a zalejeme vodou, aby bolo všetko ponorené. Za občasného miešania uvaríme domäkka s tým, že voda musí byť odparená. Rozmixujeme dohľadka ponorným mixérom s druhou lyžicou oleja, dochutíme podľa potreby a podávame.

### Cviklová s chrenom

**Suroviny:** 2 cvikly, ½ chrenu, ½ tofu, 2 PL citrónovej šťavy, ½ cibule, 1 PL panenského oleja, štipka čierneho korenia, štipka soli.

**Postup:** Cviklu ošúpeme, nakrájame na kocky a uvaríme na pare. Necháme vychladnúť. V ponornom mixéri rozmixujeme soľ, olej, citrónovú šťavu. Pridáme tofu, chren a koreniny, zase mixujeme. Potom pridáme cviklu. Keď je zmes hladko vyšľahaná, podávame.

### Tekvicová

**Suroviny:** tekvica hokkaido, olivový olej, sójová smotana, strúčik cesnaku, tekvicové semienka, soľ, korenie, čerstvá petržlenová vňať.

**Postup:** Tekvicu rozpolíme, odstránime dužinu a nakrájame na menšie plátky. Následne ju rozložíme na plech, pokvapkáme olivovým olejom, jemne posolíme a pečieme v predhriatej rúre na 200 stupňov cca 20 minút. Keď nám tekvica zmäkne, plech vyberieme a necháme chvíľu vychladnúť. Po vychladnutí odstránime šupku a kúsky vložíme do mixéra. Pridáme cesnak, polievkovú lyžicu tekvicových semienok, pol deci olivového oleja a sójovej smotany. Dochutíme soľou, korením a vymixujeme na jemnú nátierku. Podávame na čerstvom chlebičku s nasekanou petržlenovou vňaťou.





## Propolis

Je to lepkavá látka na báze živice, ktorú včely získavajú z pukov drevín a kvetov. Včely túto látku zbierajú, metabolicky spracúvajú a miešajú s výlučkami hltanových žliaz – takto vzniká propolis.

### Liečivé vlastnosti:

- zabíja baktérie a zastavuje ich rast, tlmí zápal, má antioxidantné a antivírusové vlastnosti, tlmí bolesť, podporuje hojenie rán, ekzémov, bradavíc, vyrážok, omrzlín, lieči zápal hrubého čreva, odstraňuje žlčníkové kamene, žalúdočné vredy, lieči zápal pečene, zmiernuje plynatosť, lieči poruchy krvného obehu, sklerózu, migrény a mnohé iné ochorenia.



### Príprava propolisovej tinktúry

20 gramov propolisu nakrájame na drobné kúsky a dáme vylúhovať do 3 dl liehu. Dobre pretrepeme a necháme 9 dní lúhovať. Každý deň je potrebné zmes dôkladne pretrepať. Na desiaty deň propolisovú tinktúru scedíme a nalejeme do tmavej fľaštičky.

### Užívanie:

- pri všetkých vnútorných zápaloch, vyvolávajúcich horúčkovité stavy (3x denne 10 kvapiek)
- pri vysokom krvnom tlaku (1x denne 15 kvapiek pred spaním)
- pri angíne, bolestiach hrdla z prechladnutia (10 kvapiek do 2 dl teplej vody – klokať niekoľkokrát denne)
- pri liečbe žalúdočného alebo dvanástnikového vredu (15 kvapiek do 1 dl teplého mlieka ráno nalačno)
- pri kurích okách, otlakoch a dnovom vrede (na noc prikladať chumáčiky vaty namočené v tinktúre a previazat)
- pri bolestiach zubov (kúsok vaty namočiť do propolisovej tinktúry a priložiť k boľavému zubu)
- pri brušnej kolike (1 lyžičku tinktúry do 1 dl teplej vody – vypit)
- pri popáleninách (postihnuté miesto polievať tinktúrou)
- pri nádoroch vo vnútri tela (1x denne ráno nalačno 1 dl odvaru nechtíka lekárskeho s 15 kvapkami propolisovej tinktúry).

**Zdroj:** Stanislava Preclíková – Babičkina kniha o mede

**Dvojstránku pripravila: Petra Petrisková**

## OBSAH

Pokyny pre predplatiteľov.....	3
Akcie BPM.....	4
Liturgické okienko.....	6
Pravoslávna rodina.....	8
Pýtate sa.....	10
Spomienka na dobroho pastyrja.....	11
Rozhovor.....	12
Chlapec u Christa na Vianoce.....	14
Ovečka.....	15
Medzi Východom a Západom.....	23
Ikona v časoch rôznych epidémií.....	27
Novodobí svätí.....	28
Súčasný zázraky.....	30
Pôstny receptár.....	32
Prírodná lekárň.....	33



*Obálka: Otec Ján Lakata pri chráme*

*Strana 2: Výstava fotiek na PBF v Prešove*

*Strana 35 a 36: Pohľadnice k Roždestvu Isusa Christa*

ISTINA - Mesačník Bratstva pravoslávnej mládeže na Slovensku – SYNDESMOS.

Redakčná rada: Jana Gubová, Daniel Havaj, Lucia Laudoniu, Eva Kahancová, Petra Petrisková, Jana Kapralová, 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.

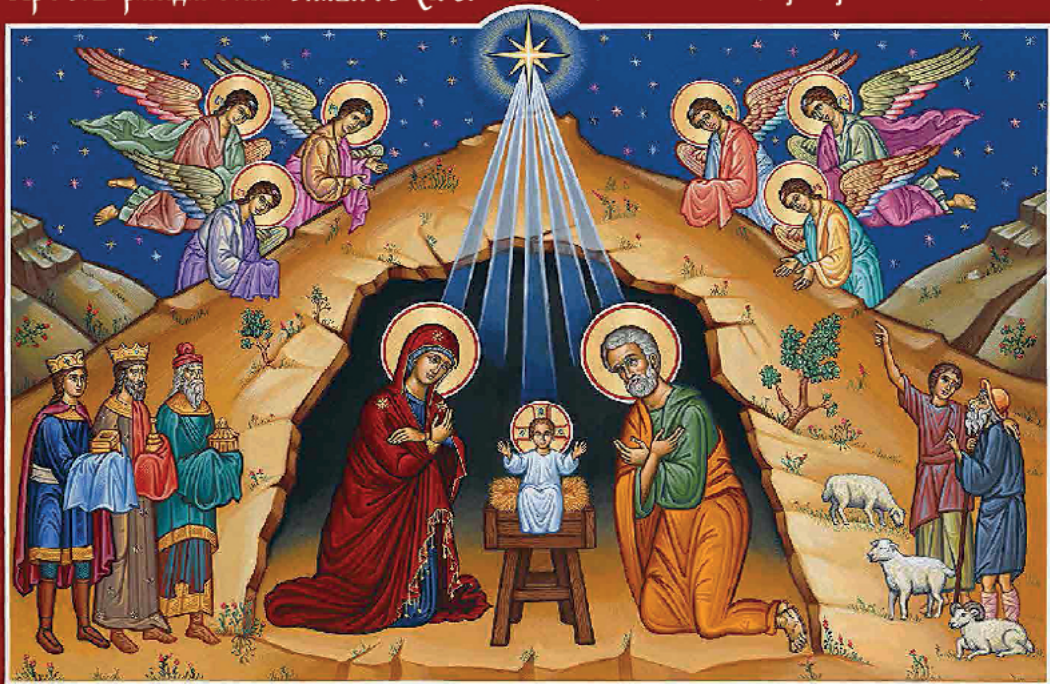
Uzávierka prijímania príspevkov je vždy 10. deň v mesiaci.

Dátum vydania: november 2020

**Tlač: GRAFOTLAČ Prešov**

Χρῆτος ραζδάετσα! Σλάβητε ἑγὸ!

Christós raždájetsja! Slávite Jehó!



Χρῆτος ραζδάετσα! Σλάβητε ἑγὸ!

Christós raždájetsja! Slávite Jehó!



