



Exteriér a interiér chrámu...



...monastiera v Bančini



V monastieri Turkowice

Poslušanie v Turkowiciach

V každodennom ruchu študentského života sme sa dve mládežníčky vybrali počas voľného pracovného týždňa na prelome mesiacov október a november do Monastiera Pokrova Presvätej Bohorodičky v poľskom meste Turkowice, ktoré sa nachádza neďaleko ukrajinských hraníc.

Otec duchovný nás priviezol do monastiera, sestry nás milo privítali, pohostili a dovolili nám bývať pri ich kéliách. Na druhý deň sa začali slúžiť bohoslužby od piatej rannej hodiny a vyvrcholili svätou Liturgiou. Tak nasledovali raňajky s krásnou prednáškou nášho otca duchovného o svätej Liturgii. Nasledujúce dni sme v monastieri ostali už samé, naučili sme sa piecť chutné koláčiky, sestrám sme pomáhali s prípravou bylinných čajov a prácou v kuchyni. Navštívili sme v dedine malé hospodárstvo, taktiež neďaleko sa nachádza chov koní.

Bohoslužby spievajú nádhernými byzantskými nápevmi, o ktorých nám porozprávali zaujímavé informácie. Venovali nám veľa času a lásky, mnohému nás naučili. Načerpali sme tam nové sily, ktoré sú potrebné pre študentský život. Odporúčame každému mládežníkovi navštíviť monastier, aby sa posilnil a mnohému naučil.

S láskou v Christu



mládežníčky Marína a Anastázia



Detský domov Bančini (Bancheny)

Tento detský domov so svojimi 440 deťmi je možno aj najväčším detským domovom na Ukrajine. Stará sa o nich jeden pravoslávny monastier Bančini pod vedením vладыky Longina. V našich končinách nie je tento monastier, a zároveň detský domov veľmi známy, aj keď jeho začiatky siahajú do roku 1994.

Možno viac nám tento detský domov priblíži film, ktorý natočili domáci o tomto komplexe.

už možno vi-
no nespoja
s monastie-
Tento film
viacero ľudí,
pravoslávne-
u ktorého
túžbu po-
Začal zisťovať
no a ako to
hľadá, ná-



Film Forpost
acerí videli,
si to hneď
rom Bančini.
už oslovil
aj jedného
ho kresťana,
to vzbudilo
môcť im.
a hľadať viac,
už býva, kto
jde. Spojil sa

s monachmi tohto monastiera a začal zbierku na veci, ktoré potrebujú. Najväčší problém majú s nedostatkom financií na lieky. Mnoho ľudí, aj nepravoslávnych, prispelo hlavne finančne a školskými potrebami. Po určitom čase už len stačilo vydať sa na cestu.

Medzi prvými do kontaktu ľudia prichádzajú s jednou časťou detského domova, ktorá je určená pre zdravé deti. Je to hneď vedľa hlavnej cesty v dedinke Molnytsia. Majú tam vlastnú krásnu cerkov a dva niekoľkoposchodové domy, kde tieto deti bývajú. Každý tam má svoje miesto, svoju posteľ, taktiež svoje povinnosti. Učia sa domácim prácam, dostávajú vzdelanie od monašiek a vychovávateľiek. Je to ich domov.

Druhá časť detského domova a samotný monastier sa nachádza nad dedinkou na kopci. Na obrovskom pozemku je tam ako prvý hotel pre návštevníkov monastiera. V tomto hoteli sú zamestnaní obyčajní ľudia. Monachov a monašiek je tam dosť, no nie je ich tam až toľko, aby zvládali sa o všetko postarať a udržiavať to.

Hneď za vstupnou bránou monastiera sa nachádza krásna nová cerkov. Nachádza sa tam aj staršia drevená cerkov a celkom vzadu žijú monasi. Majú tam vlastnú, ďalšiu cerkov, park a chovajú tam aj pávy. Deti a návštevníci sa zdržujú väčšinou v prednej časti monastiera. Tam sa slúži každý deň ráno Liturgia a večer večerňa spojená s utreňou. Deti z detského domova spoznávajú a sú učené pravoslávneho života každý deň pravidelnými bohoslužbami a blízkym kontaktom s monaškami. Sú otvorení, vďační a tešia sa z prítomnosti aj cudzích ľudí, pocestných. Sami sme si okúsili ich radosť a srdečnosť.

Ako vzor majú pravdepodobne vладыky Longina, ktorý nás taktiež privítal s otvorenou náručou. Veľmi sa tešil, že ich prišli pozrieť a pomôcť bratia zo Slovenska. Vладыka Longin býva v drevenej chalupe vedľa ženskej časti, kde bývajú monašky. Do tejto časti veľmi nechodia návštevníci. Tí sa zdržiavajú skôr v tej mužskej časti.

Okrem toho, nachádza sa tam už skôr spomínaná druhá časť detského domova pre zdravotne postihnuté deti. Nezáleží na tom, koľko majú rokov, či je to chlapec

alebo dievča alebo či je jeho stav ľahší alebo ťažší. Vladyka Longin má adoptované deti rôzneho veku, s rôznymi zdravotnými ťažkosťami. Vychovávajú ich hlavne špecializované opatrovatel'ky. Vedia, ako sa majú o nich starať a čo potrebujú. Je to veľmi potrebné pri niektorých, hlavne tých ťažších stavoch.

Celá ich výchova a to, ako sa o nich starajú, je viditeľná na týchto deťoch. Sú dobroprajné, šťastné a ľúbené. Dokážu sa potešiť aj z maličkosti, aj z obyčajnej návštevy zo Slovenska. Ako prejav vďaky nám zaspievali rôzne ukrajinské piesne. Je potrebné uznať, že tam majú šikovné a talentované deti.

Veľmi pekná myšlienka je, že pomáhať im neprestávajú ani po dovŕšení 18 rokov. Stavajú im byty, pomáhajú im pri hľadaní práce. Veľa z nich však ostáva v monastieri pracovať. Predsa len tam majú svoje korene a práce je tam viac ako dost'. Niektorí si v tomto detskom domove nájdú svoju polovičku a odchádzajú žiť aj do zahraničia. Čo sa týka svadieb, vraj už ani nerátajú, koľko ich už vystrojili. Taká svadba sa len tak nevidí. Ide na ňu každý. Všetci niečo prinesú, a tak je pre každého dost'.

Pri takýchto ľuďoch človek zistí, čo má v skutočnosti veľkú hodnotu. Pomohli nám uvedomiť si veci, ktoré si v tomto každodennom živote ani nestíhame uvedomovať. Tam čas stojí, rozkvitá tam láska k blízkym a viera v Hospoda Boha.

Barbora

Gratulácia

Dorohy našy molodátka!

*Dovoľte nám cilomu BPM spoločni poblahoželaty
A ku vašomu velikomu dňu vsytko dobre popriaty.*

*Božičko vas spojil za horami za dolami,
Proto chceme žeby ste ostali nadalej cestovatel'mi.
Žeby ste na Bratstvo a Božička nikda nezabyli,
A v každi akciji nas i nadalej podporili.*

*Nedavno ste pred Hospoda Boha povstali
a o blahosloviňa do stavu manželskoho žadali.*

*Prajeme Vam, žeby ste ša ľubili,
A jeden na druhoho nikda nezlostili,*

*Žeby ste si dôverovali
A nikda sa neosočovali.*

*Prajeme vám i veľo zdravička
Od Božoho Synočka.*

*Naj vas Boža Mamočka omoform pokryvaje
A po calyj život sochraňaje.*

*Naj Vam Božičko blahoslovit kopu ditočok,
Jak na stromi je v jari kvitočok.*

*Tak jak ste ša v Medvedžim v tabori o ditočky starali,
Tak žeby ste svojich anhelikoch ku Christu privodžali.*



Бым ся не бояла

*О, Маріє, мати міла,
душічка мі звеселила -
я молитву денно щіру
давам Тобі на офіру.*

*Із небесіх мій ангелик
буде при мі - при постелі.
Рано, вечур... бым я, мала,
нічого ся не бояла.*



*Ангели преславно поють,
благам Тебе, мати мою,
на охрону зошлий - дай мі -
єдного із крылочками.*

*Прошу Тебе, Діво мати,
Твою любов дай спoznати.
В кожній хвилі мам надію -
під Твій плащ ся все укрую.*

Ludmila Šandalová

Rady jednej žene, ktorá mala sklon k melanchólii

Starec odporúčal jednej žene, ktorej nervy boli ťažko podlomené kvôli prežitým vážnym skúškam, aby zápasila a usilovala sa o svätosť. Dal jej aj niekoľko praktických rád o tom, ako sa zbaviť melanchólie, ktorou trpela.

Otec Porfýrij povedal: „Snaž sa odmietat' nepríjemné spomienky a strach. Spomínaj na dobré veci, ktoré boli v tvojom živote. Vždy hľad' do budúcnosti s nádejou a optimizmom. Počúvaj dobrú hudbu, tú, ktorá sa ti páči. Častejšie chodievaj na prechádzky do prírody, výlety mimo mesto. Spolu so svojimi veriacimi priateľkami okrem Liturgie v nedeľu prichádzaj aj na večerné bohoslužby, celonočné bdenia. Modli sa a s dôverou sa obracaj ku Christovi.“

Preklad: Martin Bankov

Zdroj: „Kytica rád“ starca Porfýrija

Otázka:

„Otče, jakýj mate názor na našu Roždestvensku domácu výzdobu? Je potrebné mati doma v čase Roždestva IX ozdobenýj stromček alebo výzdobu? Ak ano, počula jem, že stromček by mal byť živý, što je na tom pravdy? Jak by to malo vlastne vštko byť, aj keď z toho vštkoho je najdoležitije Sv. Pričasčenie. Spasi Hospodi!“

Odpoveď:

“Doroha sestra vo Christi! Stromček doma na Roždestvo môže i nemusit byť. Keď ho dakto nemá, lebo chce sviatkovati skromni, dobri robiť a keď ho dakto postaviti na slavu Božu, tiš dobri zrobit, len naj sa vštko robiť na slavu Božu! Hlavne je, žeby v deň Roždestva Christovho, jak spravni pišeš, sme vštyky byli pri narodenom Christovi na svjatom Pričastiji a žeby otec rodiny hoc len dvoma vetami povil vštykym doma, o čim je prazdnik Roždestva Christovho a poďakoval spolu s ostatnymi za vštko, što nam Boh dal. Keď to nemože, abo nechce urobiť otec, naj to urobiť mama abo hoc aj dakotre starše diťa, len naj sa to povist, žeby vštyky znali, že život s Bohom ne je len vec svjaščennikoch v chrami, ale že je to dašto, što preživajut a lúbjat aj našy rodiče, blizky, každyj obyčajnyj dobryj čelovik. Keď sa tak bude robiť, nikomu sa nikda nepodarit zobratí nam Boha a Božu lúbov z našich rodín, z našoho každodennoho života. Što čelovik zažije v dítstvi a čuje ot svojich milovanych rodičoch, to sa v ňom hlboko zakoreniť na cilyj život. Što sa tykat stromčeka, najkrajše je, keď je živýj, no skusme ho, keď na to máme podmienky, aj sami vypěstovati, svojima rukami, lebo Boh chce v peršom radi naše serdce, našu lúbov, našu pracu, nas samych.”

S lúboviju vo Christi



**prot. Štefan
Pružinský, ml.**

Zdroj: bpm.
orthodox.sk/
bpm3/index1.
php?go=otazky/
pravoslavie/via-
nocna_vyzdoba/
vianocna_vyz-
doba

Prepodobnomučenica Eugénia Rímska 24. december / 6. január

Prepodobnomučenica Eugénia, pôvodom Rimanka, žila v Alexandrii, kde bol jej otec Filip poslaný ako guvernér imperátorom Kommodom. Eugénia získala vynikajúce vzdelanie a vyznačovala sa dobrosrdečnosťou a krásou. Mnoho mladých šľachticov sa snažilo získať jej ruku, ale Eugénia sa vydať nechcela. Zoznámila sa s listami apoštola Pavla a z celej duše sa usilovala o prijatie kresťanstva. Tajne (bez vedomia svojich rodičov) sa s dvoma služobníkmi Protom a Iakinom prezliekla do mužského oblečenia a spolu odišli do mužského monastiera. Tam Eugénia so svojimi služobníkmi prijala svätý krst od biskupa Eliáša, ktorému v sne bolo zjavené tajomstvo o Eugénii. On ju potom požehnal, aby mohla konať asketické skutky v monastieri ako mních Eugenij.

Svojím kresťanským životom nadobudla sv. Eugénia dar liečiť. Raz sa mladá a bohatá vdova Melánia obrátila k svätej na pomoc. Vidiac mladého mnícha žena vzplanula nečistou vášňou, ale bola ním samozrejme odmietnutá. Preto Melánia začala vymýšľať klebety o tom, že bola mníchom znásilnená. Svätá Eugénia bola predvolaná pred súd, t. j. pred svojho otca a bola nútená odhaliť svoje tajomstvo. Jej rodičia sa potešili, keď našli tú, ktorú dlho oplakávali. Po chvíli všetci z jej rodiny prijali sv. krst. Otec Filip bol po prijatí kresťanstva pohanmi odvolaný z postu guvernéra. Alexandrijskí kresťania si ho zvolili za svojho biskupa. Nový vládca mal strach z hnevu národa, a tak mučenie Filipa nevykonával verejne, ale poslal za ním vrahov. Počas modlitieb biskup utrpel rany, kvôli ktorým do troch dní odovzdal svoju dušu Hospodu Bohu. Matka Klaudia so svojou dcérou a služobníkmi utiekli do jej rodiska, ktoré sa nachádzalo v okolí Ríma. Tam Eugénia pokračovala vo svojom mníšskom živote. Eugénia privedla mnoho panien ku Christovi a jej matka

dala postaviť dom, v ktorom slúžila starým vdovám. Po niekoľkých pokojných rokoch cisár Galien dal znovu prenasledovať kresťanov, ktorí utekali k svätej Eugénii a jej matke Klaudii. Vtedy jedna osirotená mladá Rimanka Vasilla z cisárskeho rodu dostala správu o kresťanoch a



o svätej Eugénii. Chcela sa stretnúť so svätou, a tak jej napísala list. Ako odpoveď svätá Eugénia poslala svojich priateľov a spoločníkov Protu a Iakinfu, ktorí poučili Vasillu a ona prijala svätý krst. Služobníčka Vasillie vyrazila jej ženíchovi Pompejovi, že jeho nevesta prijala svätý krst a stala sa kresťankou. Pompej sa sťažoval cisárovi na kresťanov, ktorí vyzdvihovali čistotu a panenstvo. Vasilla preto odmietla uzavrieť manželstvo s Pompejom a za to bola zavraždená mečom.

Prot a Iakinf boli vtiahnutí do pohanského chrámu ako obeť, ale hneď ako tam vošli, chrám spadol. Svätí mučeníci Prot a Iakinf boli státi. Svätá Eugénia bola tiež násilím dotiahnutá do chrámu Diany, ale predtým než doň vstúpila, celý chrám sa zosypal. Svätú mučenicu hodili s kameňom na krku do Tiberu, ale hoci kameň spadol na dno, svätá Eugénia ostala nažive. Nezomrela ani v ohni. Potom bola hodená do jamy, kde sa nachádzala 10 dní. V tom čase sa jej zjavil samotný Spasiteľ a oznámil jej, že vstúpi do Kráľovstva Nebeského v deň Roždestva Christovho. Keď v roku 262 nastúpil tento svetlý sviatok, popravca zavraždil svätú Eugéniu mečom. Čoskoro dostala mučenícky veniec aj jej matka, svätá Klaudia. Prepodobnomučenica Eugénia jej oznámila deň jej smrti.

Spracoval: Martin Ziemba

Zdroj: days.pravoslavie.ru/Life/life3172.htm

*...Venované pamiatke
Martinovej mamy Eugénie.
Vičnaja jej pamjať'!*

Spoved' záhrady

K otcovi Anastázovi, ktorý býva v kélii Dionýza Pekára v Karyes patriacej monastieru Kutlumusiu, prišiel na návštevu istý mladík, ktorý sa veľa rokov nespovedal. Počas rozhovoru mu otec Anastáz rozprával, ako sa má spovedať, aby vyriešil svoje problémy, ktoré ho trápili. Mladík sa však napriek tomu, že otec Anastáz sa mu úprimne snažil vysvetliť, ako sa má spovedať, nedal presvedčiť.

Vtedy mu otec Anastáz začal rozprávať o starcovi Paisijovi a povedal mu, že je súčasnou posvätenou osobnosťou a prosil ho, aby išli spolu do kélie starca vypočuť si, čo mu povie on.

Hneď sa vydali na cestu a keď prišli ku kélii, zbadali starca v záhrade pred kéliou kopáť a pripravovať pôdu na výsadbu.

Otec Anastáz ho zdravil a opýtal sa:

- Otče, ako sa máte?

A starec milo odpovedal:

- Hl'á, otče Anastáz, rozhodol som sa

vyspovedať svoju záhradu!

Otec Anastáz sa opýtal starca:

- Otče, aj záhrada potrebuje spoved'?

A starec riekol:

- Videl som, že keď spovedám moju záhradu a vyhadzujem z nej všetko neuzitočné, kamene, krabičky od konzerv, korene, trnie – a trochu ju aj okopem – vtedy vydáva vynikajúce plody! Tak som zistil, že aj záhrada potrebuje spoved'!

Nechal kopanie a zaviedol ich do svojej kélie...

Keď otec Anastáz s mladíkom odchádzali, boli dojatí nádhernou odpoveďou, ktorú dostali pred tým, než stihli položiť svoju otázku ohľadne spovede pred duchovníkom.

Myslím, že je zbytočné hovoriť o tom, či sa mladík vyspovedal po tejto udalosti.



Spracovala:

Mgr. Zuzana Sadilková

Zdroj:

Jeromonach Christodoulos Svätohorský, Starec Paisij, Prešov 1999.

(Na pokračovanie)

Všetko je mi dovolené, ale ja sa ničím nedám ovládnúť!

Apoštol Pavol, dôkladne poznajúci človeka, právom vyslovil nemennú a nadčasovú radu pre každého z nás: Všetko je mi dovolené, ale ja sa ničím nedám ovládnúť!¹ Keď niečo ovláda človeka, ten sa stáva sluhom, otrokom - v doslovnom význame slova. Práve preto sa tak často, keď sa hovorí o chorobách súčasného človeka, choroby závislosti označujú ako choroby, ktorým človek slúži. V predchádzajúcich kapitolách tejto nevelkej knihy sme sa snažili čo najjednoduchšie a cez všeobecne pochopiteľné príklady z nášho okolia ukázať to, čo skutočne existuje. No aj tak sa stáva, že človek kvôli stromu nevidí les. A toto nejakým zničujúcim spôsobom z človeka, ktorý je určený, aby bol korunou stvoreného sveta, činí zaslepeného, a tým aj neschopného postaviť sa proti pokušeniam súčasného spôsobu života. Jedným z nespočetných pokušení tohto súčasného spôsobu života je aj virtuálny svet, svet zjavov ako „Facebook“ a podobných sietí.

Základným problémom, ktorý vzniká v spojení s reálnym a virtuálnym svetom je možno to, že ten druhý človeka odpútava od prvého, skutočného, reálneho života, v kto-



rom každý z nás žije tak ako individuum, ako aj časť spoločenstva. Človek je stvorený pre spoločenstvo. Toto je (ak sa hocí iba zľahka začítame alebo vypočujeme si rozprávania múdrych ľudí, ktorí sa zaoberajú touto otázkou) podstatná časť nášho bytia.² Narušenie spoločenstva, teda spôsobu, ako funguje, je nezriedka zapríčinené konkrétnymi chorobami, zvlášť psychiatrickými.³ V prípadoch chorôb závislosti je narušenie spoločenstva najčastejšie v tom, že chorý v procese pádu do priepasti choroby mení každú svoju myšlienku na túžbu úplne a absolútne sa podriaďiť tomu, čo ho zotročuje. Keď je reč o otroctve virtuálneho sveta Internetu a sociálnych sietí, znamená to úplný vstup do iného, neskutočného sveta. Na druhej strane je tu naša nemožnosť byť súčasne na viacerých

1 1Kor 6, 12. Pozri: Sveti Teofilakt Ohridski, Tumačenie Prve poslanice Korinčanima svetog apostola Pavla - <http://www.prijateljboziji.com> (17. 11. 2016)

2 Pozri: Епископ Григорије (Дурић), Покаяње и Евхаристија - <http://www.arhiva.eparhija-zahumskohercegovačka.com> (17. 11. 2016); Епископ Атанасије (Јевтић), О Личности и заједници људској - <http://www.otacmilic.com> (17. 11. 2016)

3 Pozri: Љ. Симоновић, Хомосексуалност - <http://www.cirilica-beograd.rs> (17. 11. 2016)

miestach. To znamená, že osoba zotročená závislosťou (povedzme na „Facebook-u“) je len ako objekt, teda prítomná telesne, kým zvyšným bytím je pri hľadaní pre ňu dôležitých informácií, ktoré nachádza na cudzom či svojom „profile“.

Sloboda osoby sa prejavuje aj v možnosti bez prekážky „surfovať“. To znamená, že na počiatku, keď ešte nemala problém, jej zvedavosť ohľadom „informácií z Facebook-u“ bola v nejakej „rozumnej miere“. No tak, ako u všetkých závislostí pomaly, ale isto, bez kontroly nad samým sebou tým, čo robí, je veľmi ľahké dôjsť do situácie, že sa jednoducho nevie vzoprieť túžbe, aby takmer celý čas strávený v bdelosti strávila v pozeraní toho, čo sa deje na sieti. Takáto osoba stráca kontrolu nad sebou. Zanedbáva seba aj svojich blízkych, lebo je celá pohltená.⁴

To, čo fascinuje obzvlášť je, ako pobyt „na Face-e“ pohltí natoľko, že ako ľudia sami nezriedka hovoria, keď pochopia, kam to dospelo, stratili už pojem o čase. Podľa rozprávania ľudí, ktorí sami o sebe hovoria, že sú závislí na sociálnych sieťach a zvlášť na „Facebook-u“, pár minút na počiatku prerástlo iba za niekoľko týždňov na šesť a viac hodín každodenného pobytu „v sieťach“.⁵

Odborníci v krajinách, v ktorých sa ľudia začali sťažovať na problém posadnutosti „Facebook-om“ a na to, že kvôli tomuto problému stratili zamestnanie, odkryli niekoľko zaujímavých otázok, pomocou ktorých je možné odhaliť problém:

- Veľa času trávim myslieť na „Facebook“ alebo plánujúc, čo budem na „Facebook-u“ robiť;

- Cítim potrebu čoraz viac používať „Facebook“;

- Používam „Facebook“, aby som zabudol/dla na osobné problémy;

- Používam „Facebook“ v miere, ktorá sa negatívne odráža na mojich (pracovných, študijných) povinnostiach;

- Som znepokojený a cítim sa zle, keď nemám možnosť používať „Facebook“;

- Neúspešne som sa pokúšal/a obmedziť používanie „Facebook-u“.

Aby ste zistili, či sa vaše „Facebook zvyky“ vymykajú kontrole, každej z uvedených viet priradte niektorú z volieb: veľmi zriedka, zriedka, niekedy, často a veľmi často. Ak najmenej štyri zo šiestich tvrdení majú odpoveď často alebo veľmi často, podľa tejto „Bergenskej škály závislosti od Facebooku“ preukazujete symptómy závislosti na tejto sociálnej sieti.⁶ Čo robiť? Ak je tento problém spozorovaný u detí, rodičia by mali spolu s deťmi prejsť procesom zvládania tohto pokušenia. Ak je tento problém spozorovaný u starších, aj oni potrebujú niekoho, kto by bol pre nich oporou na ceste zvládania pokušenia.⁷ Môže to byť aj niektorý z „priateľov na Facebook-u“? Odpoveď na túto otázku v skutočnosti ukazuje, ako sú v reálnom živote dôležité osoby, ktorých zaujímame ako ľudia. Reálne je však ťažké očakávať od „elektronického priateľa“, že je tu s vami vtedy, keď „nie ste na sieti“.

Zo srbského originálu preložil o. V. Kocvár

4 Viac: Zavisnost od Fejsbuka - <http://www.vox-magazin.com> (17. 11. 2016)

5 Pozri: Zavisnost od Fejesbuka - mit ili realnost? - <http://www.mindreadingsblog.wordpress.com> (17. 11. 2016)

6 Viac: <http://www.amsciepub.com> (17. 11. 2016)

7 Pozri: Zavisnost od Interneta [revizija 2.0] - <http://www.ethml0.tripod.com> (17. 11. 2016)

Divé husi

Žil človek, ktorý neveril v Boha a neváhal hovoriť všetkým o svojom postoji k náboženstvu a náboženským sviatkom. Avšak jeho manželka verila v Boha a svoje deti vychovávala vo viere, napriek zlomyseľným vyjadreniam svojho manžela. V jeden zimný večer sa jeho žena aj s deťmi vybrala na bohoslužbu do miestneho dedinského chrámu. Na bohoslužbe mala byť kázeň o narodení Christa. Žena požiadala svojho manžela, aby šiel s nimi, no on odmietol. „Celý tento príbeh je nezmysel!“ - povedal. „Prečo sa Boh potrebuje ponižovať a zjaviť sa na Zemi ako človek? To je smiešne!“

A tak žena s deťmi odišla a on ostal doma. O niečo neskôr sa zodvihol silný vietor a začala sa snehová búrka. Muž pozrel z okna, ale videl len fujavicu, ktorá všetko pokrývala snehom. Posadil sa do kresla pri krbe a chystal sa tam stráviť celý večer. Zrazu počul hlasný treskot: niečo vrazilo do okna. Podišiel k nemu, ale vonku sa nedalo nič vidieť. Keď metelica trochu ustúpila, muž vyšiel von, aby zistil, čo to mohlo byť.

Na poli blízko domu uvidel krdeľ divých husí. Pravdepodobne leteli na juh, aby tam strávili zimu, ale padli do snehovej búrky a nevládali letieť ďalej. Stratili sa a ocitli pri jeho farme bez jedla a prístrešia. Trepotajúc krídlami lietali zaslepené snehom stále dookola nízko nad poľom. Zrejme to bola práve jedna z husí, ktorá pred chvíľou vrazila do jeho okna. Človeku bolo ľúto tých biednych husí a chcel im pomôcť. Pomyslel si, že stodola bude pre nich vhodným miestom. Je tam teplo a bezpečne, a teda by tam mohli stráviť noc a prečkať snehovú búrku. Prešiel k stodole, naširoko otvoril dvere a čakal, dúfajúc, že husi to spozorujú a vojdú dovnútra.

Ale husi len bezcieľne krúžili a zdalo sa, že si ani nevšimli dvere stodoly alebo



nechápali, prečo sú otvorené. Muž sa snažil získať si ich pozornosť, ale to husi len vystrašilo a oni leteli stále ďalej a ďalej. Vtedy muž odišiel do domu a vrátil sa s kúskom chleba, rozdrvil ho a urobil z odrobiniek cestičku vedúcu k stodole. Ale husi ani toľto lákadlu nepodľahli. Bol už na pokraji zúfalstva. Obišiel ich a snažil sa nahnať ich do stodoly, ale husi sa ešte viac vystrašili a rozlietali sa do všetkých strán, len nie dovnútra. Nič ich nedokázalo prinútiť vojsť do stodoly, kde by boli v teple a bezpečí.

„Prečo nejdu husi za mnou?“ – vykrikol muž. „Nevidia snád, že len tu môžu prežiť túto búrku?“ Chvíľu rozmýšľal a uvedomil si, že husi asi jednoducho nechcú nasledovať človeka. „No, ale ak by som bol hus, mohol by som ich zachrániť“, povedal nahlas. Potom dostal nápad. Vstúpil do stodoly, vzal jednu zo svojich husí a vyniesol ju v náručí na pole, neďaleko od krúžiacich divých husí. Potom vypustil svoju hus. Tá preletela cez krdel' a vrátila sa priamo do stodoly – a všetky ostatné husi jedna za druhou ju nasledovali do úkrytu.

Muž chvíľu len tak ticho stál a zrazu mu v ušiach zazneli slová, ktoré povedal pred niekoľkými minútami: „Keby som bol hus, mohol by som ich zachrániť!“ A potom si spomenul, čo povedal svojej manželke o niečo skôr. „Prečo by Boh chcel byť ako my? To je smiešne!“

A zrazu bolo všetko jasné. To je presne to, čo urobil Boh. Boli sme ako tieto husi - slepí, stratení, hynúci. Boh poslal svojho Syna, aby sa stal človekom ako my – kvôli tomu, aby nám ukázal cestu a zachránil nás. Keď oslepujúci sneh a vietor začali ustupovať, jeho duša sa tiež utíšila a upokojila touto krásnou myšlienkou. Zrazu pochopil, prečo prišiel Christos. Roky pochybností a neviery zmizli spolu s predchádzajúcou búrkou. Padol na kolená do snehu a povedal svoju prvú modlitbu v živote: „Ďakujem Ti, Hospodine, za to, že si prišiel v podobe človeka, aby si ma vyviedol z búrky!“



Preklad: Zuzana Petrovajová

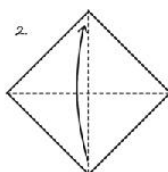
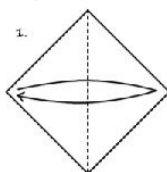
Zdroj: <http://hramvasilia.ru/2-uncategorised/445-dikie-gusi-rozhdestvenskaya-pritcha>



ROHOVÁ ZÁLOŽKA

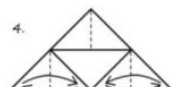
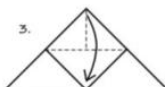
Prípravte si štvorcový papier ľubovoľnej veľkosti, preložte protiľahlé rohy k sebe a opäť rozložte.

Papier pootočte (o 90°) a opäť preložte protiľahlé rohy k sebe. Už nerozkladajte.



Horný roh vzniknutého trojuholníka prehnite podľa obrázka na protiľahlú stranu.

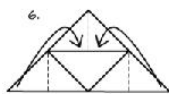
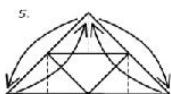
Teraz prehnite ľavý a pravý roh podľa náčrtu a opäť vráťte do pôvodnej polohy.



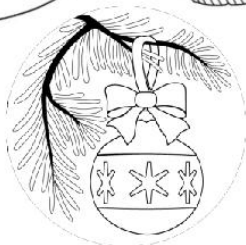
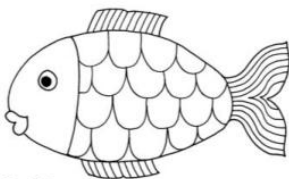
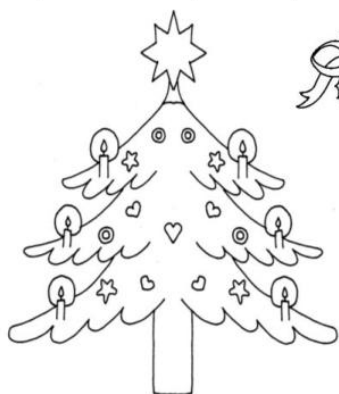
Teraz ľavý a pravý roh prehnite k vrcholu trojuholníka, a potom opäť vráťte do pôvodnej polohy.

A teraz najzložitejšia akcia :) Chyťte ľavý roh a zasunúťte podľa šípky do vzniknutej "kapsy" a to isté potom urobte s pravým rohom.

Základ rohovej záložky je hotový! Gratulujeme :)



Rohové záložky si urobte z farebného papiera a ozdobte podľa vlastných predstáv. Napríklad týmito obrázkami, ktoré si môžete nakresliť a vyfarbiť:



Poučná rozprávka „V predvečer Roždestva“

Bolo raz jedno dievčatko Sofia. Žilo v malej dedinke, ktorá sa nazývala „Dobra“. Neustále sa jej stávali neuveriteľné príhody, pretože malá Sofia verila v zázraky... Tesne pred Vianocami sa rodičia dievčatka vybrali na nákupy. Mama sa rýchlo chystala a povedala: „Nebudeme dlho. Iba nakúpime darčeky a vrátíme sa domov večerným autobusom.“ Aj keď Sofia nerada ostávala doma sama, tentokrát sa jej to hodilo, pretože pre rodičov chystala ako darček pohľadnicu, ktorú ešte nemala dokončenú. „Nebojte sa, budem sa správať dobre“, zakývala Sofia rodičom na rozlúčku. Keď za nimi zatvárala bránu, na ceste sa nečakane objavila neznáma dievčina. Bola veľmi krásna. Jej snehobiely kožuštek



sa ligotal odrážajúc jasné lúče slnka. Čižmičky sa leskli čistotou a na bielej pletenej čiapke bol obrovský brmbolec. Dievča veľmi plakalo a utieralo si slzy do rukáva.

„Stratila si sa?“ zvolala na ňu Sofia.

„Nie,“ vzlyklo dievčatko, „len nikto sa so mnou nechce kamarátiť!“

„Ako sa voláš?“ opýtala sa Sofia.

„Závist,“ zašepkala. Keď uvidela, že sa Sofia zamračila, rýchlo dodala: „Vidíš, aj ty ma teraz vyženieš a ja som v skutočnosti dobrá! Len všetci si ma pletú s mojou sestrou, preto ma neustále vyhánajú preč!“

Sofia sa zamyslela. Nevedela, že Závist má sestru. Rodičia jej o tom nikdy nerozprávali. Možno sami o tom nevedeli?... Zatiaľ nepozvaná dievčina, vidiac Sofiinu zmätenosť, začala prosiť: „Čo keby sme boli kamarátky? Keď chceš, porozprávam ti všetko o mne a o mojej sestre a sama sa presvedčíš, že sme úplne odlišné.“

Sofia bola zvedavá, a tak pustila dievčinu do dvora. Keď Závist vošla do domu, ihneď zvolala: „Čo to tu tak krásne vonia?“

„To sú mandarínky! Mama kúpila až 3 kg.“

„A prečo tak veľa?“ zamyslela sa Závist, „či toľko zjete?“ Sofia sa rozosmiala: „Pravdaže nie! Jednoducho k nám príde návšteva. Moje sesternice Julka a Nast’a.“

Tak sme im pripravili darčeky. Každá dostane mandarínky, čokoládu a nejaký pekný suvení. Ale ešte neviem aký. Rodičia určite niečo vyberú... Ty mi radšej porozprávaj o svojej sestre!“

Závist si smutne vzdychla: „Nechcem o nej hovoriť zle, ale na druhej strane nemôžem klamať... Chápeš, ja som Biela Závist a moja sestra sa nazýva Čierna Závist. Veľmi často si nás pletú, a pritom sme také odlišné! Moja sestra je zlá a nemá rada, keď sa ľuďom prihodí niečo dobré.“

A ja sa naopak teším, keď niekto napríklad dostane novú hračku. Len sa snažím robiť všetko preto, aby som aj ja mala takú istú. Je to zlé? Podľa mňa je to veľmi dobre!"

Sofia kývla plecami. Nebola si istá, či je to naozaj dobré, avšak nechcela sa hádať s novou kamarátkou.

„Závisť, potrebujem dokončiť pre ocka a mamku pohľadnicu, takže nemám veľa času,“ povedala Sofia.

„Ja si posedím tu v kúte a nebudem ťa rušiť,“ odpovedala Závisť.

Zanedlho sa na papieri objavil Betlehem. Jasné fialové nebo a trochu krivá, ale veľká hviezda ... Sofia snaživo napísala pod obrázok: „Pozdravujem Vás s Christovým Narodením!“ Dievčina skoro zabudla na svoju novú známú, ktorá skromne čakala v ústraní. Sofia zložila pohľadnicu a zrazu jej napadlo: „Rodičia určite nevedia, že existuje Závisť Čierna a Závisť Biela. Inak by sa nám určite dovolili spolu kamarátiť. Veď nič zlé toto snehobiele dievča nerobí. Tichučko si sedí a nikomu nezavadzia.“ Až do večera rozprávala Závisť Sofii, aké darčeky dostanú na Vianoce jej kamarátky. Maša dostane obrovského plyšového medveďa, Táňa dostane naozajstné korčule na ľad a Ľudke kúpili sadu hračkárskeho riadu. Dievčatá sa tak zarozprávali, že ani nepočuli, kedy vošli rodičia.

„Och, čo teraz bude? Určite ma vyhodia!“ zosmutnela Závisť.

„Neboj sa,“ upokojovala ju Sofia.

„Všetko rodičom porozprávam. Vysvetlím im, že ty si Biela!“

„Nie, nie, nie,“ vzlykala Závisť, „poznám tvojich rodičov! Prichádzala som k nim, keď boli malí a neuverili mi, že som dobrá, takže neuveria ani teraz. Nesmú ma vidieť.“

Sofia ľútosťne povedala: „Tak čo keby som ťa pustila cez okno?“ Závisť začala preskakovať z nohy na nohu, potom sa zapýrila a priznala sa: „Keď mám povedať pravdu, veľmi som zvedavá, čo kúpili tvojim sesterniciam, nemohla by som sa schovať pod tvoju posteľ? Len jedným očkom nakuknem, a potom odídem.“

„Závisť ani nepočkala na odpoveď a vliezla rovno pod posteľ. „Dcérka, pozri aká krásna,“ povedal otec, keď vchádzal do detskej izby. Položil na stôl dve maličké krabičky. Sofia opatrne otvorila jednu z nich a od radosti až zhĺkla. Na červenom vankúšiku ležal drobný sklenený zvonček. Na jeho krehkej strane bol namaľovaný Anjel. Sofia hneď pochopila, že je to najkrajší darček na svete... „Zazvoň,“ usmial sa otec. Sofia zobrala suvenír za bielu stužku a jemne ho naklonila. Zvuk bol taký nežný a jemný, že až mama vybehla z kuchyne a radostne zatlieskala. V druhej krabičke sa nachádzal presne taký istý zvonček, len



stužka bola ružovej farby. Sofia položila opatrne obe krabičky na poličku. Potom rodičia vyšli z izby a zavreli za sebou dvere.

„Ach áno,“ zašepkala Závist' pod posteľou, „tebe takýto zvonček určite nekúpili.“ ...

„A to už prečo?“ začudovala sa dievčina.

„Pochybujem, že mal predavač tri rovnaké zvončeky! Tebe pravdepodobne kúpili nejaké rukavice.“

„Rukavice sú tiež krásny darček,“ odpovedala Sofia.

„Aha, ale zvončeky sú lepšie!“

Na to už Sofia nemala odpoveď.

„Dobre, neboj sa,“ povedala Závist', „čo už, naučím ťa, čo máš spraviť, aby tieto obidva darčeky boli tvoje! Pozorne počúvaj a zapamätávaj si: Pôjdeš teraz k mame a začneš fňukať. Ešte lepšie bude, keď začneš plakať. Povieš jej, že sa ti tie zvončeky strašne páčia a nechceš sa s nimi rozlúčiť! A sesterniciam postačia aj mandarínky s čokoládou. Keď s tým mama nebude súhlasiť, tak začni plakať hlasnejšie.“

A nezabúdaj dupať nohami!“ Zrazu Závist' vyliezla spod postele a pozorne si Sofiu prezrela. Potom len kývla rukou: „Ach, aj tak sa ti to nepodarí. Nevieš byť rozmaznaná a robiť scény. Nevadí.“

Urobíme to takto: Vezmeme jednu krabičku a hodíme ju na zem, aby sa zvonček rozbil. Nikto nepríde na to, že sme to urobili úmyselne! Potom ti určite ten druhý zvonček dajú! Rodičia predsa nepodarujú jeden darček pre dve sesternice.“ Tu si zrazu Sofia všimla, ako snehobiely kožuštek a biele čižmičky úplne sčerneli! Dokonca aj čiapka bola čierna, takže brmolec teraz pripomínal veľký čierny uhlík. Závist' už natiahla svoju ruku k poličke, ale Sofia ju chytila a nahnevane povedala: „Ty si mi klamala. Nemáš nijakú sestru! Na svete je len jedná Závist' - Čierna. Naschvál sa obliekaš do bieleho kožuška, aby si zmiatla ľudí!“

Závist' sa chcela Sofii vytrhnúť z rúk ale tá ju silno držala. Dievčina statočne otvorila okno a vyhodila Závist' na ulicu. Tá spadla rovno do hlbokého snehu, z ktorého sa nevedela vymotať, takže fňkala od rozčúlenia. Sofia zatvorila okno a začala si strúhať ceruzky. Ockovi a mamke už pohľadnicu nakreslila, ale sesterniciam ešte nestihla. Malá Sofia sa zo všetkých síl snažila, aby nikdy nestratila lásku a štedrosť ...

Medzitým rodičia vybrali ešte jednu krabičku z tašky a schovali ju do skrine. V nej bol sklenený zvonček s fialovou stužkou.



(pravoslávna rozprávka od Natálie Klimovej, preklad z ruštiny)

pripravila mátuška Natália

Na Teba, Bože, sa nádejam (21. časť)

Ak niekto prahne po zlobe voči druhému človeku a želá mu zlé, často krát sa jeho zloba obráti proti nemu a stane sa mu presne tak, ako prial svojmu nepriateľovi. Ved' aj jedno naše príslovie hovorí, že kto druhému jamu kope, sám do nej spadne. Toto príslovie má svoj pôvod v tomto siedmom žalme a to práve v nasledujúcich troch veršoch (v. 15–17). V nich kráľ Dávid hovorí: *„Hl'á, v bolestiach zrodil nespravodlivosť, počal bolesť a porodil nezákonnosť. Vykopal priekopu a vyhl'bil ju, no padne do jamy, ktorú urobil. Jeho bolesť sa obráti na jeho hlavu a na jeho temeno zostúpi jeho nespravodlivosť.“*

Slová týchto veršov žalmu sú adresované Dávidovmu synovi Absolónovi. No možno ich vzťahovať na ktoréhokoľvek hriechom spútaného človeka. Ten, kto súhlasí, kto sa vo svojom vnútri stotožňuje s hriešnymi myšlienkami a uskutočňuje ich vo svojom živote, ten vo svojom srdci počína a rodí každú protizákonnosť. Opis pôrodných bolestí tu prorok použil s cieľom ukázať, aké veľké utrpenie a aké veľké muky znášajú tí, čo chcú svojmu blížnemu vykonať krivdu. Takíto ľudia sa naplňajú zlosťou, mrzutosťou, lomcuje nimi hnev, poškvŕňujú sa myšlienkami, blúdia po nespočetných cestách nespravodlivosti, pociťujú strach, duševnú úzkosť a neoslobodia sa od týchto vnútorných bičov do tých čias, kým sa im nepodarí vykonať nimi zamýšľané dielo. No ani potom necítia uvoľnenie a slobodu kvôli vlastnému svedomiu – výčitkám. Preto, keď chce Sväté Písmo poukázať na obzvlášť ťažké utrpenie, vtedy nazýva toto utrpenie obrazom pôrodných bolestí.

Každý hriešnik či bezbožník, prv než uskutoční protizákonný skutok, spútava sa zlou myšlienkou, ktorá privádza do jeho srdca hriešne želanie. Toto želanie ho potom privedie k vykonaniu hriechu – nezákonnosti. Všetka nezákonnosť je hriech (pozri Iz 59, 12) a hriech sám o sebe je už choroba duše. Všetka hriešna činnosť sa začína hriešnym želaním, hriešnou myšlienkou, ktorá sa rodí v srdci. *„Lebo zo srdca vychádzajú zlé myšlienky, vraždy, cudzoložstvá, krádeže, krivé svedectvá, rúhania“* (Mt 15, 19).

Keď nám prorok predstavil ukrutnosť utrpenia hriešnikov, ktorí sa mučia od samotného počiatku svojho hriešneho plánu (hryzie ich svedomie, majú výčitky, starosti, či uspeje ich plán, ...), následne poukazuje na to, že všetko zlé, čo spriadajú voči blížnemu, sa ako bumerang vráti na nich samotných. Prorok Dávid hovorí, že Absolón a s ním aj Achitofel mu pripravovali také nebezpečenstvo, pred ktorým by sa len ťažko zachránil, preto ho teraz prirovnáva k priekope. Ako z jamy nemôže uniknúť ten, kto do nej spadol, najmä vtedy, ak je jama dobre vyhl'bená, podobne aj toto nebezpečenstvo má na jednej strane hĺbku zákernosti a na druhej strane je vyzbrojené smrteľnými nástrahami. No oni sami vpadnú do toho nebezpečenstva, prijímú trest za to, že chceli dostať zákonného kráľa.

„*Priekopa*“ – Zo Svätého Pisma vidíme, že termín *priekopa* (λάκκος, ρόκκ) sa v ňom nachádza nie vo veľmi peknom význame, no iný termín *studňa* (φρέαρ, ἱτ'λαϊνέικα) má častejšie pozitívny význam. Napríklad: Priekopou bola jama, do ktorej bol hodený nevinný Jozef svojimi bratmi; aj v žalmoch je povedané: *„Porovnaný som bol so zostupujúcimi do priekopy“* (Ž 87, 5); aj u proroka Jeremiáša sa píše: *„Mňa opustili, prameň živej vody a vykopali si ničotné priekopy, ktoré nemôžu zadržať vodu“* (Jer 2, 13) a aj u proroka Daniela je opísaná priekopa s levmi, do ktorej bol Daniel hodený (Dan 6. kap.). No *studňu* vykopal patriarcha Abrahám, vykopali ju aj Izákovi sluhovia. Pri studni si odpočinul Moj-



žiš, keď vyšiel z Egypta. Aj Spasiteľ rozprával so Samaritánkou pri studni o Božích tajomstvách (Jn 4, 1–42). Prečo má priekopa často zlý význam a studňa dobrý? Svätý Vasilij Veľký hovorí, že je to pravdepodobne kvôli samotnej vode, keďže priekopa aj studňa sú v podstate jamy, vyhlbeniny. Voda v priekopách je však voda padajúca z neba, no a v studniach sa nachádzajú podzemné vodné tepny, zakryté dovtedy, pokým to miesto človek nevyhlbi, neodkryje a nesníme všetky vrstvy zeme či kamenia, ktoré vodu zakrývajú. Voda v studniach je preto čistá, no voda v priekopách, hoci padá čistá, stáva sa špinavou, pretože pri dopade na zem berie so sebou na dno priekopy všetku nečistotu, ktorá sa nachádza na povrchu. Niečo

podobné priekope býva aj v tých ľudských dušiach, do ktorých padá dobré, no stáva sa zvráteným a pomiešaným, pretože človek to dobré od seba odháňa, obracia ho na zlé a protivné pravde – nechce mať v sebe ani kúsok dobra. Taktiež, v dušiach býva niečo podobné aj studniam, a to vtedy, keď po odstránení zlých prikrývk (želaní) zažiarí svetlo a vytryskne prameň pitnej vody (dobré slová a skutky). Preto každý by mal pripraviť v sebe studňu, aby naplnil vyššie spomínanú radu Šalamúna. V takomto prípade sa aj my budeme nazývať deťmi tých, čo vykopali studňu – Abraháma, Izáka a Jakuba. Vykopat' v nás priekopu nie je dobré, aby sme nespádli do jamy, ako sa hovorí v tomto žalme.

Svätí otcovia tieto slová proroka (v. 15–17) vzťahujú nielen k Absolónovi či Achitofelovi, no aj k Judášovi Iškariotskému. Vidia v nich plán pripraviť leš' Spasiteľovi, no tá sa ukázala nakoniec márnou (Christovo Vzkriesenie), pričom samotný Judáš ukončil svoj život obesením sa podobne ako Dávidov a Absolónov radca Achitofel.

Použitá literatúra:

- Афанасий Великий, св.: Творения в четырех томах. Том 4. Москва : Спасо-Преображенский Валаамский монастырь 1994.
 ФЕОДОРИТ КИРСКИЙ, бл.: Изъяснение псалмов. Москва 2004. ISBN 5-94625-081-7.
 ИОАНН ЗЛАТОУСТ, св.: Творения. Том 5. Свято-Успенская Почаевская Лавра 2005.
 ВАСИЛИЙ ВЕЛИКИЙ, св.: Беседы на псалмы. Московское Подворье Свято-Троицкой Сергиевой Лавры, 2000.
 ПСАЛТИРЬ в святоотеческом изъяснении. Свято-Успенская Почаевская Лавра 1998. ISBN 5-86868-103-7.
 РАЗУМОВСКИЙ, Г.: Объяснение священной Книги псалмов. Москва 2006. ISBN 5-7429-0120-8.
 Толковая Псалтирь с подстрочным комментарием и краткой историей. Москва 2006.
 СИГАБЕН, Е.: Толковая Псалтирь. Ясеново 2000. ISBN 5-7877-0023-6.

Holub



Holub je symbolom čistoty, duše, lásky a úprimnosti. V ranokresťanskom umení sa zobrazoval biely holub, ktorý pije vodu z vázy alebo nejakej inej nádoby, čo symbolizovalo dušu v Raji, ktorá pije z prameňa života alebo živej vody.



V starozákonných, ale aj novozákonných textoch sa často spomínajú aj holubice či hrdličky, ktoré Biblia zahŕňa pod jeden

názov, a to „holub“. Starozákonný príbeh o potope sveta hovorí o tom, ako Noe trikrát vypustil holubicu, aby zistil, či voda na zemi ustupuje. Prvýkrát holubica ne-



našla suché miesto, kde by mohla spočinúť, a tak sa vrátila naspäť do korábu. Druhýkrát, keď vypustil holubicu, tá mu priniesla čerstvý lístok z olivovníka, čo bol znak zmierenia Boha s ľuďmi. Podľa toho Noe usúdil, že vody ustupujú, ale počkal ešte sedem dní, a tak vypustil po tretíkrát holubicu, ale tá sa už do korábu nevrátila (1Moj. 8, 1-13). U Židov je holub jediný vták, ktorý sa prinášal ako obeť, a ktorý bol dostupný aj pre chudobných. Samotná Bohorodička s Jozefom, keď prinášajú do chrámu novorodeného Isusa, nesú so sebou dvoch holúbkov alebo hrdličky, čo môžeme vidieť na ikone Stretnutia Christa so Simeonom: „...a aby priniesli obeť podľa slov zákona Pánovho: dve hrdličky alebo dve holúbätá“ (Lk, 2,24).

V kresťanstve je biely holub jeden zo symbolov Svätého Ducha. Takéto zobrazenie Svätého Ducha začalo na základe textu zo Svätého Písma, kedy pri krste Isusa Christa v rieke Jordán sv. Ján Krstiteľ povedal: „Videl som Ducha zostupovať z neba ako holubicu a spočinúť na



Ňom" (Jn 1, 32). Na niektorých ikonách Zvestovania Presvätej Bohorodičky je tiež zobrazený Duch Svätý ako holub v mandorle alebo jagavom svetlom oblaku, ktorý schádza v lúči na Máriu a archanjel Gabriel jej hovorí: „Duch Svätý zostúpi na teba a moc Najvyššieho ťa zatieni: preto aj to, čo sväté narodí sa z teba, bude sa volať Syn Boží" (Lk. 1, 35).



Niekedy sa v chrámoch môžeme stretnúť aj s ikonou tzv. Hetoimasie, tj. Pripravenosť trónu (rus. Etimasia, Prestol ugotovannyj). Je to ikona, ktorá predstavuje prestol alebo trón, pripravený na druhý príchod Christa ako sudcu: „Ale Hospodin večne tróni; svoj stolec si pripravil na súd" (Žl. 9, 8). Ide o zobrazenie Božieho trónu so symbolickými predmetmi: knihou – evanjeliom, krížom a niekedy i holubicou – symbolom Sv. Ducha. Neskôr sa začali zobrazovať aj ďalšie nástroje Christovho umučenia. Samotný trón predstavuje aj neviditeľnú prítomnosť Božiu.



Ľubomíra Kosová

Zdroj:

Zoran, M. Jovanović: Azbučnik pravoslavne ikonografije i graditeljstva.

Lazarev, Viktor Nikitič: Svět Andreje Rubleva.

Hríbová mačanka

Suroviny: sušené alebo mrazené hríby, hladká múka, soľ, bôbkový list, čierne korenie, olej, cibuľa, červená paprika, cesnak, var z kyslej kapusty.

Postup: Sušené hríby najprv namočíme, dôkladne premyjeme, posekáme, a necháme povariť vo vode asi hodinu. Pridáme soľ, bôbkový list a korenie. Cibuľku orestujeme na oleji, pripravíme zápražku, ktorú vlejeme do polievky a necháme povariť. Nakoniec pridáme pretlačený cesnak, var, a ešte povaríme. Podávame s opekanými zemiakmi alebo chlebíkom.

Holúbky



Suroviny: 1 biela kapusta, 450 g hríby, 1 väčšia mrkva, 1 veľká cibuľa, 130 g ryže, 300 ml paradajkový pretlak, 3 PL paradajková pasta, 1-3 bôbkové listy, soľ a čierne korenie podľa chuti, 2-3 PL olej.

Postup: Cibuľu si nakrájame na drobno, pridáme polovicu z nastrúhanej mrkvy a necháme ich restovať na oleji do zlatista. Hríby si nakrájame na malé kúsky a pridáme ich na olej restovať k cibuli a mrkve. Potom pridáme umytú neuvarenú ryžu. Necháme chvíľku podusiť, osolíme a okoreníme. Potom naplníme kapustové listy asi 1 PL zmesi na každý kus. Plnku v listoch zabalíme tak, aby sa nevysypala

a zviažeme nitkou. Kapustové listy zalejeme vodou, osolíme podľa chuti a dostrúhame zvyšnú mrkvu. Pridáme paradajkový pretlak spolu s paradajkovou pastou. Ak sa nám zdá omáčka riedka, dostrúhame do nej zemiak na zahustenie. Povaríme na miernom plameni asi 30 min. Potom listy naukladáme na pekáč a zalejeme omáčkou. Pečieme v rúre pri teplote 200 °C približne 40 min.

Škoricovo mandľové hviezdičky



Suroviny: 150 g mandle, 100 g ovsené vločky, 60 g cukor, 3 ČL škoric, 1 PL chia semiačka (3 PL vody na namočenie), 3 PL javorový sirup alebo 2 PL med, 2 PL voda, vanilkový cukor na posypanie.

Postup: Chia semiačka dáme na pár minút namočiť do vody. Najprv rozmixujeme mandle a semiačka, pridáme ovsené vločky, škoricu, cukor a krátko premixujeme. Pridáme javorový sirup/med, vodu a ešte krátko premixujeme. Hmotu vyvalkáme na hrúbku cca 0,5 cm. Následne vykrajujeme hviezdičky a opatrne ich prekladáme na plech vystlaný papierom na pečenie. Hmota je trochu lepivejšia, preto si formičku môžeme „máčať“ napr. do práškového cukru. Pečieme pri teplote cca 180°C 8 - 10 min. Upečené hviezdičky posypeme vanilkovým cukrom a po vychladnutí sa môžeme pustiť do ochutnávky. :-)

Srdce a krvný tlak

Hloh sa považuje za univerzálny liek, lebo rozširuje cievy, čo vedie k lepšiemu prekrveniu, a súčasne zvyšuje výkon srdca bez toho, aby nepriaznivo ovplyvňoval pulzovú frekvenciu a krvný tlak. Okrem toho uľahčuje dýchanie, a preto dobre pôsobí na pacientov, ktorí trpia na astmu a ťažkosti so srdcom. Spolu s prasličkou roľnou pomáha odstrániť mnohé ťažkosti vyvolané kôrnatením tepien.

Kvapky na srdce z hlohu

Suroviny: 1 hrst' čerstvých alebo 2 PL sušených kvetov a listov hlohu, 250 ml alkoholu.

Postup: Hloh poriadne pokrájame na menšie kúsky, dáme do pohára s uzatvárateľným viečkom a so širokým hrdlom a zalejeme alkoholom. Necháme 2 týždne odstáť na tmavom mieste s izbovou teplotou a každý deň pretrasieme. Po precedení naplníme do tmavej kvapkacej fľaštičky a uskladníme na chladnom a tmavom mieste. Dlhší čas užívame 3-krát denne 20-25 kvapiek.



- **Imelo** je nenahraditeľné pri všetkých chorobách srdca. Posilňuje srdce a krvný obeh, upokojuje nepokojné srdce a upravuje krvný tlak - vysoký znižuje a nízky zvyšuje.

- Upokojujúce účinky **medovky** pôsobia aj na srdce. Osladenie čaju medom jeho účinky ešte zosilní.

- Medzi srdcové bylinky patria aj **jablčník, alchemilka a rumanček**.

- Búšenie srdca býva často prejavom srdcovej neurózy a môže ho zmierniť **valeriána lekárska**. Možno ju užívať dlhšie obdobie.

- Skvelým liekom z domácej kuchyne je **cesnak**. Strúčiky cesnaku rozotrieme, pridáme 100 g nastrúhaného perzlenového koreňa, olivový olej a soľ. Môžeme dochutiť ľubovoľnými koreninami. Tento šalát by mali pravidelne konzumovať ľudia so srdcovými chorobami a vysokým krvným tlakom.

Čo vám ešte pomôže: morské ryby, ľanový olej, celozrnné obilniny, zelený čaj, horčičné semeno, čerstvá zelenina a ovocie

Vyhýbajte sa: nadmernej konzumácii červeného mäsa, vysokej spotrebe cukru a sladkostí, stresu a psychickému vypätiu a najmä cigaretovému dymu.



Zdroje:

Mandžuková, J.: Zázračné lieky prírody. Príroda, 2014.

Greiner, K.: Moja domáca lekárnica z bylín. Foni book, 2017.

Modlitby pri chorobách srdca

Svjatiteľu Ioasafu, jepiskopu Belgorodskomu Tropar, hlas 3.

Svjatiteľu Christú Bohu vozlúblenne, prá- vilo víry i obraz milosérdiva ľúdem byl jesí, bdéni- jem že, postóm i molítvoju jáko svitílnik presvítlyj prosíjál jesí, i proslávlen ot Bóha javílsja jesí: tílom úbo v netlínim počívája, dúchom že Prestólu Bóži- ju predstojá, čudesá preslávnaja istočaješi. Molí Christá Bóha, da utverdít Otěčestvo naše v Pravo- slávii i blahočéstii i spasét dúši náša.

Kondak, hlas 8.

Mnohorazlíčnyja pódvihi žitijá tvojehó kto ispovísť? Mnohoobráznyja mílosti Bóžija tobóju já- vlennyja kto isčísliť? Derznovenije že tvoje u Pre- čistyja Bohoródicu i Vseščedraho Bóha dobre vé- dušče, vo umilénijj serdėčnim zovém ti: ne liší i nas tvojejá pómošči i zastuplénija, svjatiteľu Christóv i čudotvórec Ioasáfe.



Molitva

O uhódnice Bóžij svjatiteľu Ioasáfe! Iz hlubiny sėrdca zvyvám k tebé rabi Bóžiji (mená), ohradí nas ot soblázna, jeresėj i raskólov, naučí hórňaja múdrstvovati, rászėjannyj um naš prosvití i na puť istiny naprávi, ochladívšeje sėrdce sohríj lúbóviju ko blízňemu i rėvnostiju ko ispolnėniju velínij Bóžiih, hrichóm i neradínijem oslėblennuju vólú nášu oživotvorí blahodátiju Dúcha Vsesvjatáho: da tvojemú pástýrskomu hlásu poslídújušče, sochraním v čistotė i právdė dúši náša, i táko, Bóhu pomohájúšču, Nebėsnaho Cárstvija dostíhnem, idíže kúpno s tobóju vosproslávím prečestnóje i velikolípoe ímja Otcá i Sýna i Dúcha Svjatáho vo víki vikóv.

44. žalm (číta sa pri ochoreniach srdca) Oslava kráľovej svadby

Zo srdca mi vyviera dobré slovo, svoju pieseň prinášam Kráľovi. Môj jazyk je ako pero rýchlopisca. Ty si najkrajší zo synov ľudských, blahodať plynie z tvojich úst. Preto T'a Boh požehnal naveky. Ty, Mocný, pripáš si na bedrá meč, svoju česť a svoju krásu. 5 Vo svojej dôstojnosti šťastne vykroč, vládni pre pravdu, pokoru a spravodlivosť, Tvoja pravica Ti ukáže predivné skutky. Máš ostré šípy, Mocný, podajú sa Ti národy, zasiahnu srdcia kráľových nepriateľov. Tvoj trón, Bože, trvá naveky a žezlo Tvojho Kráľovstva je žezlom spravodlivosti. Miluješ spravodlivosť a nenávidíš nepravosť, preto T'a, Bože, Boh tvoj pomazal olejom radosti viac ako Tvojich druhov. Všetky Tvoje rúcha voňajú myrhou, aloou a kasiou, zvuky strún z palácov zo slonoviny T'a rozveseľujú. Dcéry kráľovské sú medzi Tvojimi vyvolenými; po Tvojej pravici stojí kráľovná ozdobená zlatom z Ofíru. Po- čúvaj, dcéra, a pozoruj, naklôň ku mne ucho svoje, zabudni na svoj ľud a na dom otca svojho. Sám kráľ zatúžil po tvojej kráse, On je tvoj Hospodin, skloň sa pred Ním. Dcéra z Týru ti prinesie dar a o tvoju priazeň sa budú uchádzať veľmoži národa. Veľmi vznešená je dcéra kráľovská vnútri, jej odev je pretkávaný zlatom. V pestrom rúchu ju vedú ku Kráľovi; za ňou Ti privádzajú panny, jej družice. Privádzajú ich s radosťou a jasotom; vchádzajú do kráľovského paláca. Namiesto otcov Tvojich budú synovia Tvoji; ustanovíš ich za kniežatá po celej Zemi. Tvoje meno budem pripomínať vo všetkých pokoleniach. Preto T'a národy budú velebiť navždy a naveky vekov.

Pravoslávna ikona O pravoslávnej ikone, ikonografii a výklad ikon najväčších cirkevných sviatkov

Kniha je venovaná pravoslávnej ikonografii, jej počiatkom, prvým ikonám Isusa Christa a Presvätej Bohorodičky, sporom o ikonu a jej uctievanie. Druhá časť knihy obsahuje výklad na 15 ikon najväčších sviatkov. Ikona je dielom Cirkvi a vzniká pôsobením Božej blahodate. Vzniká pri modlitbách a prosbách, aby slúžila pre modlitby a prosby. Ikona je vždy tou, ktorá nás vyzýva k modlitbe. Ikona je okno do neviditeľného sveta, zobrazuje iný svet. Zobrazuje nové nebo a novú zem, stáva sa oknom do sveta večnosti, kde na nás čaká Christos ako víťaz nad smrťou. Boží obraz – ikonu nosí v sebe každý z nás, je potrebné ju snahou o podobnosť s Bohom odkrývať.

(anotácia autora)

Informácie o knihe:

Názov: Pravoslávna ikona

O pravoslávnej ikone, ikonografii
a výklad ikon najväčších cirkevných
sviatkov

Autor: protodiakon Ján Husár

Vydavateľ: Diecezjalny Ośrodek Kultury
Prawoslawnej ELPIS, Gorlice, Poľsko.

Rok vydania: 2018

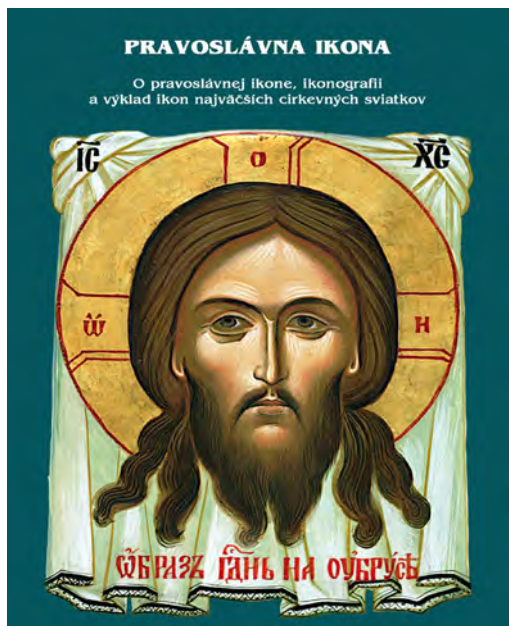
Rozsah: 166

(z toho vyše 70 farebných ikon)

Formát: A5

Možnosť zakúpenia: skriptáreň PBF

Cena: 6 Euro



***Pokiaľ si pochopil, že Netelesný sa stal človekom pre teba,
potom je zrejmé, že môžeš vytvoriť jeho ľudský obraz.
Pretože sa Neviditeľný stal prijatím tela viditeľným,
môžeš vytvoriť obraz toho, ktorý bol videný.***

Svätý Ján Damaský

Dvostranu spracovala: m. Jana Gubová

Uspávanka pre deti

Keď je večer vonku tma,
všetky deti doma spia.
Pred spaním sa pomodlia
Otče náš a Anjel stráž.
Rodičov si stále váž...
Spi anjeli, krásne spi
a snívaj svoje krásne sny.
Všetky deti pekne spia
a ničoho sa neboja,
ich anjel ich stráži...
Keď mamka svetlo zhasína,
snívanie sa začína.

m. Ivana Gubová



OBSAH

Poslušanie v Turkowiciach.....	3
Detský domov Bančini.....	4
Gratulácia.....	5
<i>Бымя не бояла</i>	6
„Kytica rád“ starca Porfýrija.....	6
Pýtate sa.....	7
Životy svätých.....	8
Starec Paisij.....	9
Like-holizmus.....	10
Príbeh.....	12
Detská stránka.....	14
Sväté písmo.....	18
Dielňa ikonopisca od A po Z.....	20
Pôstny receptár.....	22
Prírodná lekárň.....	23
Modlitby pri chorobách srdca.....	24
Duchovná knižnica.....	25

Obálka: Oslavy sviatku sv. Nikolaja, rok 1986

ISTINA - Mesačník Bratstva pravoslávnej mládeže na Slovensku – SYNDESMOS.

Redakčná rada: Jana Gubová, protodiakon Ján Husár, Petra Kahancová,
Ľubomíra Kosová, Zuzana Petrovajová, Zuzana Sadilková, Natália Spišáková
Šéfredaktorka: Zuzana Petrovajová

Korektúra: Jana Gubová

Technický redaktor: jerej Miroslav Guba

Ročník XXIII/2018. 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: SK 50 7500 0000 0040 0840 9298 Ročný príspevok

6 € + poštovné 5 €, uviesť krátke meno odosielateľa

Cirkevne schválené. Redakcia si vyhradzuje právo upravovať príspevky v súlade s učným Cirkvi. Nevyžiadané rukopisy nevraciam.

Tlač: GRAFOTLAČ Prešov

