



MESAČNÍK MICHALOVSKO-KOŠICKEJ PRAVOSLÁVNEJ EPARCHIE

# PRAMENŇ

Ročník X

Marec 2012

Cena 0,40 €



## Sv. Gregor Palama a Isusova modlitba

# USTAVIČNÁ MODLITBA - MODLITBA SRDCA

V celom kresťanskom svete, tak v katolíckom ako i nekatolíckom, dnes rastie záujem o Isusovu modlitbu, ktorá vyrástla a formovala sa v pravoslávnom mystickom prostredí. Výstižnejšie by bolo hovoriť o obnovenom záujme, čo možno rozumieť aj ako dielo Svätého Ducha, ktorý takto vedie Cirkev k opätovnému objaveniu potreby ustavičnej modlitby, modlitby srdca, ku ktorej nás volá slovami sv. apoštola Pavla: „*Bez prestania sa modlite!*“ (1 Sol 5, 17). Princíp Isusovej modlitby spočíva v mnohonásobnom sústredenom opakovaní krátkej formuly:

*Hospodi Isuse Christe, Syne Božij,  
pomiluj mja hrišneho.  
Pane Ježišu Kriste, Synu Boží,  
zmiluj sa nado mnou hriešnym.*



Práve vytrvalé opakovanie tejto formuly sa predstavuje ako najjednoduchšia cesta k dosiahnutiu ustavičnej modlitby, modlitby srdca. Otcovia askézy zdôrazňujú, že ustavičná modlitba je najistejšou cestou k spáse.

Isusova modlitba je tiež najjednoduchšou a účinnou zbraňou proti pokušeniam a stresu. Nemôžeme zo svojho vnútra vypudiť všetky myšlienky, predstavy a trápenia, no môžeme svoju myseľ a srdce opakovaním modlitby nasmerovať na Christa a všetko ostatné by vtedy malo ustúpiť. Táto krátka modlitba v sebe obsahuje celú pravdu Evanjelia: ponajprv vyznávame, že Isus Christos je Pán a chválime Ho ako pravého Boha. V druhej časti uznávame svoju hriešnosť a prosíme o odpustenie, čím zároveň vyznávame vieru v Božie milosrdenstvo a všemohúcnosť.

Dôležité je sústredenie sa nie na jednotlivé slová modlitby, ale na Božiu prítomnosť. Princípom modlitby je opakované vzývanie Isusovho mena (por. Jn 14, 13-14; 16, 23-24), ponorenie sa do neho. Tak Isus postupne môže preniknúť srdce a celého človeka (1 Jn 4, 15). „*V nikom inom niet spásy, lebo niet pod nebom iného mena, v ktorom by sme mali byť spasení!*“ (Sk 4, 12). Postupom času sa modlitba „usídli“ v srdci človeka, stáva sa neoddeliteľnou súčasťou jeho osoby, a ak Boh dá, aj modlitbou ustavičnou.

### HESYCHAZMUS

Druhá nedeľa veľkého pôstu je zasvätená sv. Gregorovi Palamovi, arcibiskupovi Thessalonik a veľkému zástancovi Isusovej modlitby, proti latiníkovi mníchovi Barlaamovi.

Isusova modlitba bola a zostáva na pravoslávnom Východe plodom hesychazmu. Slovo hesychazmus pochádza z gréckeho slova ησυχία – isichía, ktoré môžeme preložiť ako ticho, mlčanie, neprestajné modlenie, činnosť umu. Úsilie hesychastov bolo nasmerované k poznaniu Boha, ktoré dosahovali cestou neprestajného rozjímania o Bohu. Do krátkej Isusovej modlitby vkladali všetku svoju pozornosť, um i srdce. Dobrým príkladom pre hesychastov bola modlitba mýtnika „*Bože, milostivý buď mne hriešnemu!*“, na čo poukazuje i sv. Gregor v jednej zo svojich kázni: „... *lebo nič iné nepridával a nevymýšľal (mýtnik), vnímal len seba a Boha, opakujúc znovu a znovu iba túto krátku modlitbu, ktorá sa javí najužitočnejším druhom modlitby!*“

Pomocné metódy, ktoré odporúča sv. Gregor k tomu, aby sa človek ľahšie naučil neprestajnej modlitbe, sa dotýkajú spôsobu dýchania a držania tela. Človek je psycho-fyzickou jednotou, je vzťahom – spojením duše s telom; to je jeden zo základných bodov učenia hesychastov. To znamená, že každý pohyb duše vyzýva patričnú reakciu tela, a tiež naopak. Preto,

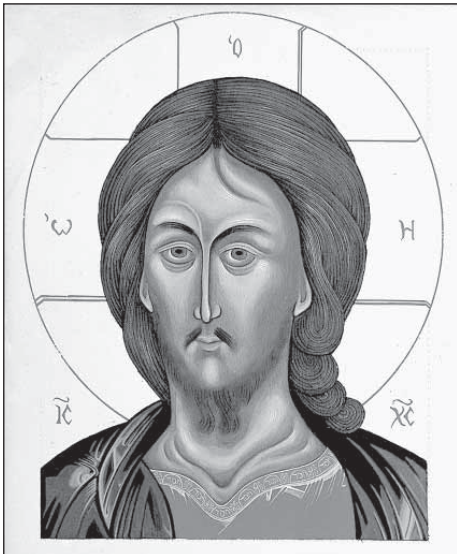


ak sa naučíme spájať modlitbu s dýchaním, takýmto spôsobom môžeme dosiahnuť neprestajúcu modlitbu, lebo dýchať človek nikdy neprestáva.

Sv. Gregor o tomto spojení dýchania s modlitbou hovorí: „*Je ti známe, že naše dýchanie... je prirodzená cesta k srdcu. Tak zozbierajúc svoj um k sebe, priveď ho na cestu dýchania, ktorou vzduch prúdi do srdca a spolu s týmto vdychovaným kyslíkom prinúť ho zísť do srdca a zostať tam ... Musíš však vedieť, že ak tvoj um sa upevní v srdci, nesmie ostať mlčiacim, ale musí neprestajne tvoriť modlitbu: „Hospodi, Isuse Christe, Syne Božij pomiluj mja hrišneho“ – a nikdy neumlknuť.“*

Lahostajný nie je – ako sme to spomenuli – ani postoj tela. K lepšiemu sústredeniu sv. Gregor odporúča prikloniť hlavu k hrudi a oči upriamiť na jedno miesto, aby neblúdili, keď koncentrujeme um do srdca. „*Ako pri obrátení očí vonku cez videnie predmetov (vecí) sa um rozsieva po týchto veciach, tak pri navrátení očí do vnútra, táto ich reakcia – prirodzene taktiež do vnútra srdca povlečie um toho, kto sa usiluje dať mu opačný pohyb, zvonku zozbierajúc ho do vnútra.“*

Sv. Gregor privádza príklad toho, že upriamenie očí na jedno miesto má svoj základ i vo Sv. Písme. „*A to vám hovorím nielen o začiatočníkoch; aj medzi dokonalými boli takí, ktorí využívali takéto metódy v čase modlenia, a boli Bohom vyslyšaní a to nielen po narodení Christa, ale už pred Jeho príchodom k nám. Lebo i Eliáš najdokonalejší vo videní Boha, sklonil sa na zem a svoju tvár medzi kolená (1 Kráľ 18, 42), obrátil sa k Bohu a ukončil dlhoročné sucho.“*



Taktiež dobrým príkladom pre hesychastov poslužil evanjeliový mytník, ktorý stojac v zadnej časti chrámu, „*neopovázil sa ani pozrieť na nebo a tým viac ... pozdvihnúť oči k Bohu nebies ... a zvesiac hlavu ako odsúdený, nazýval seba hriešnikom a s vierou domáhal sa milosti...“*

## ČOTKY

Čotky (po starosloviensky vérvica, po grécky komboskinion /kombos = uzol/, po srbsky brojanice /niečo ako počítadlo; broj = číslo/, po rumunsky metanoia /pôvodne grécke slovo znamenajúce obrátenie/), modlitebná šnúra s uzlíkmi, sa používa pri tejto modlitbe ako pomôcka. Jej význam spočíva v tom, že pomáha pri „počítaní“ modlitby, čo je potrebné, ak sa modlí podľa určitého modlitebného pravidla (napríklad sto razy ráno a sto večer). Ešte dôležitejší význam však môže byť ten, že pomáha pri sústredení sa na modlitbu. Tým, že uzlíky tlačia medzi prstami alebo na zápästí ruky, vytvárajú podvedomý reflex k opakovaniu slov Isusovej modlitby.

Vytvorenie takéhoto reflexu je veľmi užitočné, najmä v ťažkých situáciách, keď je človek rozrušený, nervózny, bojí sa alebo sa ťažko sústreďí. Vtedy dotyk čotkových uzlíkov akoby sám podnecuje modlitbu. Samozrejme, je potrebné sa modlitbe venovať istý čas, kým sa takýto reflex získa.



Čotky sa v spirituálnom vedomí vnímajú akoby duchovným mečom, ktorým môžeme veľmi účinne odháňať pokušenia, pochmúrne myšlienky, zúfalstvo. Aj apoštol Pavol nás povzbudzuje: „*Preto si vezmite Božiu výzbroj, aby ste mohli v deň zla odolať, všetko prekonať a obstáť!*“ (Ef 6, 13). Nosenie čotiek vyjadruje neustálu pripravenosť k modlitbe, k duchovnému boju. Čotky sa tradične nosia na ruke, zväčša na zápästí pravej ruky. Dôvod môžeme nájsť v knihe Deuteronomium a knihe Exodus, kde Boh viac ráz prikazuje Izraelu: „*Uložte si tieto moje slová do srdca a do duše a priviažte si ich ako znamenie na ruku a nech sú ako znaky medzi vašimi očami.*“ (Dt 11, 18; pozri aj Dt 6, 8-9; Ex 13, 9.16). Takto môžeme posvätiť celý čas dňa. (por. Ef 5, 15-16) Nosiť čotky na ruke je pre svet aj dôležitým svedectvom, že patríme Christovi. V Apokalypse sa píše, že hriešnici budú na pravej ruke alebo na čele nosiť znak šelmy - démona (Zjv 13, 16-17); my kresťania máme nosiť znak Christa a čotky sú jedným z takýchto znakov.

Krátko k výrobe čotiek: tradične sa viažu z vlny, väčšinou čiernej (alebo inej tmavej) farby. Zvyčajne sú malé s 33 uzlíkmi, alebo veľké so 100 uzlíkmi. Veľké čotky mávajú uzlíky delené po 10 (ruská tradícia) alebo 25 (grécka tradícia), zriedkavo aj po 33 uzlíkoch. Na týchto miestach sa zvyknú robiť poklony, alebo sa vloží Sláva Otcu: či krátka modlitba k Bohorodičke. Žiadny záväzný a presný predpis, ako sa ju modliť, však neexistuje, len rôzne odporúčania (tzv. pravidlá, ktoré sme už načrtli vyššie). Isusova modlitba sa totiž považuje za určitú formu osobnej modlitby, preto každý môže používať formulu aj techniku modlitby, aká mu najlepšie vyhovuje.

Ľudia, ktorí sa nemôžu z vážneho dôvodu zúčastniť spoločnej bohoslužby, večierne a iných bohoslužieb časoslova, ani ich konať súkromne, no majú túžbu po Bohu a očisťovať myseľ svojho srdca modlitbou a pôstom, môžu sa modliť Isusovu modlitbu.

### Na začiatku majú robiť poklony a modliť sa:

Bože, buď milostivý mne hriešnemu (alebo hriešnej).

Bože, očisť moje hriechy a zmiluj sa nado mnou.

Mnoho raz som zhrešil, Pane, odpusť mi.

Pane, môj Stvoriteľ, zmiluj sa nado mnou.

Bohorodička, Vládkyňa, Panna, zachráň ma.

Svätý môj anjel strážca, ochráň ma pred každým zlom.

Svätý apoštol *povie meno* (alebo mučeník *povie meno* alebo otec Bazil, alebo prepodobný otec *povie meno*), prihovárať sa u Boha za mňa.

Potom majú sústredene opakovať Isusovu modlitbu:  
**Hospodi Isuse Christe, Syne Božij, pomiluj mja hrišneho.**  
 Pane Ježišu Kriste, Synu Boží, zmiluj sa nado mnou hriešnym.

*Prof. ThDr. Imrich Belejkanič, CSC.*

LITERATÚRA

Spomienky pútnika, Byzant, Košice 1994  
 S. Boľšakov: Na duchovných výšinách, Žilina 1995  
 R. Čemus: Modlitba Ježišova – modlitba srdce, Refugium, Velehrad 1996  
 K. Ware: Síla jména, Světlo světa, Brno 1993  
 Schiigumen Herman: O modlitbě, Jihlava 1994  
 T. Špidlík: Spiritualita křesťanského Východu II., Refugium, Velehrad 1999

## KREŠŤANSKÉ MANŽELSTVO A SOBÁŠ, časť III.

### Zmiešané manželstvá



V tejto katechéze sa chceme v krátkosti dotknúť problematiky okolo tzv. „zmiešaných manželstiev“, čiže spoločného života pravoslávneho veriaceho s nepravoslávny, prípadne neveriacim človekom. Na úvod je potrebné zdôrazniť, že otázka „zmiešaných manželstiev“ je veľmi citlivou témou, ku ktorej je v našom prostredí, kde sú pravoslávni v menšine, potrebné pristupovať vždy individuálne. Veľa samozrejme záleží aj na skúsenosti duchovného otca a na osobnej viere obidvoch manželov. Pokúsime sa teda načrtnúť aspoň niekoľko základných princípov, ktoré sú v súlade s tradíciou Pravoslávnej Cirkvi, čiže, ktoré zodpovedajú živej a neustále aktuálnej osobnej skúsenosti celého spoločenstva Božieho ľudu s prítomnosťou a pôsobením Zmŕtvychvstalého Pána.

Z toho, čo bolo povedané v predchádzajúcich katechézach o tajomnej - sviatostnej povahe manželského života pre pravoslávnych kresťanov, je verím jasné, že cirkevne zosobášiť pravoslávneho kresťana s človekom neveriacim, alebo dokonca s príslušníkom nekresťanského náboženstva, nie je možné. Nie je možné zvolávať Božie požehnanie tam, kde ľudské srdce nie je pripravené a schopné ho prijať. Veď by bolo rúhavé žehnať tam, kde sa od samotného počiatku nažívania manželov vyskytujú okolnosti, ktoré takmer isto povedú k nedorozumeniam a následnému stroskotaniu manželstva. Naozaj, prečo by vlastne mal pravoslávny kresťan, ktorý zodpovedne žije svoju vieru, chcieť kráčať spoločnou cestou životom s človekom, s ktorým nemôže nájsť spoločnú reč v takých závažných otázkach, ako sú duchovné a cirkevné základy ich spoložitia? Kto mu zaručí,

že neveriaci alebo nekresťanský manžel bude vždy rešpektovať jeho presvedčenie a nebude zosmiešňovať či zľahčovať jeho vieru, alebo snažiť sa ho získať pre svoj spôsob života, ktorý zo svojej podstaty nemôže byť zlučiteľný s duchovnou cestou a praktickým životom pravoslávneho kresťana? A keď pomínie slepá zamilovanosť a nastane všednosť s bežnými problémami, keď na seba tvrdo narazia dve obmedzené a sebecké ľudské egá, kde hľadať riešenie a uzdravenie, ak nie v svätom tajomstve - sviatosti pokánia, kde sa učiť vytvárať a obnovovať spoločenstvo lásky v jednote duše a tela, ak nie v spoločnej účasti na prijímaní Tela a Krvi Christa, ako posväcovať a premieňať utrpenú každodennosť na slávnosť života a radosť zo vzájomného spoločenstva, ak nie v spoločnej modlitbe a v spoločnom živote v súlade s oživujúcim rytmom cirkevného roka s jeho obdobiami radostných slávností a pôstnych období?

Iná situácia nastáva tam, kde jeden z pôvodne neveriacich manželov uverí Christovmu radostnému posolstvu o možnosti nového života, ktorý človeku ponúka Boh a stane sa členom svätej Pravoslávnej Cirkvi. V takomto prípade má aj tzv. civilný alebo občiansky sobáš, uzatvorený ešte pred obrátením sa k viere, pre kresťanského manžela záväznú povahu, ktorú je treba plne rešpektovať. Veriaci manžel sa samozrejme neustále modlí za to, aby aj jeho neveriaci životný partner či partnerka poznal Božiu lásku k človeku a nechal sa ňou premeniť. O viere v Christa svedčí predovšetkým svojim životom podľa Evanjelia; také svedectvo je silnejšie a presvedčivejšie než množstvo slov. Bezpochyby je to náročná a ťažká cesta, ale neustála modlitba za neveriaceho manžela v sile viery, nádeje a lásky spojená s osobným príkladom nového, Bohom premeneného a uzdraveného kresťanského života a dotykom Božej milosti dokáže premeniť aj tie najtvrdšie srdcia. Nádherným príkladom schodnosti tejto cesty je svätá Monika z Tagasty v severnej Afrike (+387), matka blaženého biskupa Augustína. Táto hlboko veriaca kresťanka zostala verná svojmu pohanskému manželovi aj napriek jeho neverám a násilníckej povahe, až nakoniec príkladom svojho života a neustálou modlitbou priviedla s Božou pomocou k obráteniu nielen svojho neveriaceho muža Patricia, ale aj svojho roztopašného syna Augustína.

Historická skúsenosť Cirkvi, ktorú voláme tradíciou, pozná možnosť cirkevného sobáša pravoslávneho kresťana s kresťanom inoslávny (rímskym katolíkom západného či východného obradu, protestantom). No aj v takomto prípade je lepšie pre budúci spoločný život nastávajúcich manželov, ak sa nepravoslávny kresťan ešte pred sobášom zjednotí s Pravoslávnu Cirkvou. Spoločná domáca modlitba nestačí, kresťanskí manželia by sa mali aj spoločne posväcovať účasťou na sviatostnom živote Cirkvi, čo nie je pre nepravoslávneho,

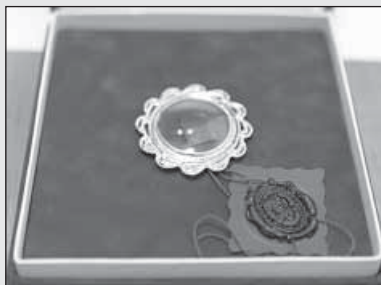
žial' Bohu, možné. Pravoslávna Cirkev totiž nepozná „cirkevný turizmus“, teda prijímanie Eucharistie a ďalších sviatostí striedavo v rôznych kresťanských spoločenstvách. Prečo? Nie je to náhodou dôsledok fanatizmu či pocitu nadradenosti pravoslávnych nad druhými kresťanmi? Rozhodne nie! Eucharistia je vyjadrením skutočnej podstaty Cirkvi a zmyslom jej existencie, je teda možné ju sláviť len v konkrétnom cirkevnom spoločenstve. Bez Cirkvi niet Eucharistie a bez Eucharistie niet Cirkvi. Pristupovať k svätému Prijímaniu v spoločenstve Pravoslávnej Cirkvi teda znamená, že sa ten, ktorý má účasť na Tele a Krvi Christa, plne zjednocuje s vierou, učením a praxou Pravoslávnej Cirkvi, že je inými slovami pravoslávnym kresťanom. Aj preto je práve Eucharistia okrem krstu a myropomazania jedným zo spôsobov, akým nepravoslávny kresťan prijíma Pravoslávie. Pristupovať k Eucharistii v Pravoslávnej Cirkvi je teda zaväzujúce – človek tak dáva jasne najavo, že je a chce aj naďalej byť pravoslávnym kresťanom. Ak ešte pred sobášom nepríjme nepravoslávny kresťan Pravoslávie, otvárajú sa dvere najrôznejším nedorozumeniam a problémom medzi manželmi, ktoré tak dobre poznáme zo svojho okolia: kde bude krstené dieťa, ako bude vychovávané, kde a ako budeme oslavovať sviatky. Do týchto sporov radi vstupujú starí rodičia a ďalší rodinní príslušníci, ktorí často vyvíjajú na manželov

neúnosný tlak, komplikujú im život a sú schopní dohnať ich na pokraj rozvodu. Druhou možnosťou je, že manželia nakoniec zlahostajú vo viere a než sa stále hádať, radšej prestanú chodiť do chrámu, a tak sa úplne zbavia možnosti budovať svoj vzťah na Bohu. Nesprávne pochopenie kresťanskej viery, ktorá sa stáva zbraňou v rukách hašterivých príbuzných, v takýchto prípadoch ľudí tragicky rozdeľuje a ničí im životy; aj preto je teda lepšie, ak sa nastávajúci manželia zjednotia v spoločnej pravoslávnej viere, pretože sa tak vyhnú možným problémom v rodine, a čo je najdôležitejšie, cez sviatostný život Cirkvi, cez spoločné prijímanie Tela a Krvi Christa, cez spoločné duchovné sprevádzanie jedným duchovným otcom – svedníkom, cez spoločný rytmus modlitby a cirkevného roka, sa obidvaja otvárajú pôsobeniu Božej milosti, ktorá „dopĺňa to, čoho sa nedostáva, a uzdravuje to, čo je nemocné.“ Niet pevnejšieho základu pre spoločný život v jednote lásky, duše a tela.

*Presvätá Bohorodička, ktorá si cez svoju Klokočovskú ikonu prejavila svoju materinskú starostlivosť o pravoslávnych veriacich nášho kraja, prihovárať sa spolu so svätými manželmi muromskými kniežatami Petrom a Febróniou, za nás a naše rodiny u svojho Syna!*

vладыка JURAJ, arcibiskup michalovsko - košický

## Ostatky sv. Jána Milostivého na Ukrajine



20. februára 2012 odovzdal mukačevsko - užhorodský arcibiskup Feodor časticu ostatkov sv. Jána Milostivého, alexandrijského patriarchu (†620), spolupatróna našej košickej konkatedrály, ktorého sv. ostatky spočívajú na Slovensku v bratislavskom Dóme sv. Martina, Blaženejšiemu Vladimírovi, metropolitovi kyjevskému a celej Ukrajiny. Časticu sv. ostatkov ešte v októbri minulého roku prebral z rúk rím. kat. bratislavského arcibiskupa a primasa Slovenska, Mons. Stanislava Zvolenského, vладыка Feodor, ktorý tento dar Pravoslávnej Cirkvi na Ukrajine odovzdal jej prvohierarchovi počas návštevy v nemocnici, kde sa Blaženejší metropolit Vladimír zotavuje z ťažkej choroby.

zdroj: [orthodox.org.ua](http://orthodox.org.ua)



## BLAHOŽELANIE



Krásneho, Bohom požehnaného **životného jubilea 60 rokov života** sa 12. marca 2012 dožíva brat, **MUDr. Miroslav ŠČERBEJ** z Trebišova. Brat Miroslav si v mladosti zvolil životnú cestu lekárskeho povolania, po ktorej úspešne kráča dodnes pomáhajúc tak svojim blízkym. Ale ani starosť o Cirkev, duchovný život a chrám mu neboli a nie sú cudzie, čo neraz potvrdil svojim entuziazmom a pomocou v trebišovskej farnosti, či pri zveľadovaní chrámu v Zemplínskej Širokej, kde jeho nebohý otec, mitr. prot. Mikuláš Ščerbej bol dlhoročným správcou, a kde jubilant prežil svoje detstvo a mladosť.

Aj touto cestou, drahý jubilant, Vám chceme zapriať a od Hospoda Boha prosiť všetko dobré do Vášho každodenného života, pokoj a lásku v rodinnom kruhu, úspechov v pracovnom živote a hlavne hojné Božie požehnanie a pomoc Nebeskej Matky na MNOHAJA I BLAHAJA LITAI!

rodina, priatelia a známi



Pozorujúc svet okolo seba, mnohých isto napadla myšlienka: „Či nežilo sa ľahšie kresťanom pred sto, dvesto rokmi nazad?“ Práve túto otázku som nedávno dostal. V prvom momente láka odpovedať, že asi každý človek žijúci v svojej dobe má dojem, že pokoleniam pred ním sa žilo do istej miery ľahšie, aspoň čo sa týka náboženského života. Keď sa však človek nad tým hlbšie zamyslí, dochádza k tomu, že možno to nemáme ťažšie, ale isté je, že pred dnešným kresťanom stojí omnoho viac duchovných výziev, ako to bolo už len pár rokov nazad.



iba svedčia o veľkom dopyte po týchto službách a moja skromná skúsenosť hovorí, že žiaľ Bohu aj mnoho našich veriach sa tak ľahko dá zlapať do týchto sietí, a často bez vedomia toho, že to nie je najsprávnejšia cesta. Človek je schopný uveriť v čokoľvek, schopný dať sa podrobiť neraz skutočne primitívnym a ľudskú dôstojnosť ponižujúcim rituálom, len aby sa nemusel skloniť pred Bohom Stvoriteľom a Spasiteľom a prijať uzdravujúcu moc Zmŕtvychvstalého do svojho života. Všetky tieto praktiky sú však vykročením proti prvému Božiemu prikázaniu, kedy sa človek prestáva spoliehať na jediného Boha, a svoju nádej začína

Dnešná premedializovaná kultúra robí všetko preto, aby sa vymazal z vedomia moderného človeka pojem utrpenia. Reklamy, umelo vyfabrikované modely života hviezd, neustály zhon za úspechom a peniazmi, dokonale vytvárajú ilúziu šťastného života bez námahy, chorôb a utrpenia. Jednak, ponad všetky tieto nekonečné pokusy vťahnuť človeka do tohto ducha, nedá sa uniknúť od toho, čo bolo vpísané do ľudskej existencie ešte v Raji, keď sa človek svojim hriechom rozhodol odísť od Hospoda Boha. Bohužiaľ však mnohí podliehajú tejto naivnej skutočnosti, v ktorej nemá miesto to, čo je pravdivé a zvlášť to Božie. Preto aj mnohí odchádzajú od skutočnej duchovnosti, od Boha a Cirkvi.

orientovať na nedefinovateľné energie, ktoré sa v tom momente stávajú jeho „bôžikmi“. Možno si ani neuvedomujeme, otočením sa chrbtom Hospodu Bohu, sú aj všetky staré „babské“ praktiky odovzdávané z pokolenia na pokolenie, ktoré sú u nás tak veľmi rozšírené – červené šnúry, poplúvanie, či uhlíky od urieknutia, klopanie do dreva, zlievanie vosku. Je skutočne zvláštne, ako sa neraz zurvalo dokážeme brániť cirkevnej praxi argumentujúc, že je moderná doba, a keď sa jedná o tieto „tak obľúbené, ale pohanské praktiky“, vraciame sa do predkresťanskej doby.

Každodenný život sám svedčí o tomto fenoméne dnešnej doby, kde sa akýsi čas darí uhrať túto utópiu sveta bez utrpenia a problémov, kde žijú sami úspešní, bohatí, večne mladí a zdraví ľudia... Jedným sa to darí dlhšie, druhým kratšie, ale skôr či neskôr, každý býva postavený zastaviť sa v pravde pred životom, pred samým sebou. Najčastejšie to bývajú dramatické dotknutia neraz nevyliciteľnej choroby, nečakaného nešťastia. A zrazu sa človek cíti stratený a lapajúci po každej slamke, ktorá sa javí pomocou. Vtedy, keď medicína musí resignovať a lekári len krčia plecami, vo chvíli, keď sú schopní povedať, že už iba zázrak môže pomôcť, vtedy na srdce človeka, ktorý zo svojho života už dávno vyhodil tajomnú sféru svätosti, udiera pravda. Pre zázrak tu už miesto neraz nebýva, lebo už niet viery, lebo sa podľahlo pokušeniu odísť od Boha a tak ako u Adama, hanba zahnila do kúta a nedovoľuje vrátiť sa späť. A tak zostáva iba jedno, hľadať náhrady duchovnosti a vybrať sa cestou „skratkami“, ... Bohužiaľ, mnohí takto skočia z dažďa rovno pod odkvap.

Skutočne sa zdá, že v minulosti sa ľudia ľahšie identifikovali s náboženstvom, vierou, či svetonázorom. Dnes je táto skutočnosť omnoho komplikovanejšia. Často veriaci, a zvlášť mladí, sú postavení pred vymodelované životné štýly, kde je ťažko rozlíšiť, čo je dobré a čo zlé. O čo viac, keď duch Evanjelia sa už hodný čas pod rúškom „bratstva a lásky“ podáva prichutený rôznymi myšlienkovými prúdmi, založenými na inom základe, než na tom, ktorý k nám prišiel cez Betlehem, Golgotu a prázdny Hrob.

Keď sa človek rozhodne hľadať, veľmi rýchlo nájde informácie, ako nájsť tieto skratky na ceste k zdraviu, láske, úspechu. Nehovoriac o dedinských „babkách“ liečiteľkách, ktoré vás všemožnými praktikami prinavrátia do „normálneho a šťastného života“; v našich mestách, či už v Michalovciach, v Trebišove, v Košiciach (nehovoriac o ďalších na celom Slovensku) pôsobi množstvo „spasiteľov“, učiteľov reiki, bioenergoterapeutov, homeopatov, ktorí užívajúc jazyk medicíny, rôznymi technikami dochádzajú k rýchlym efektom ich terapie, zabúdajúc však svojich klientov informovať, že všetko to sa deje na báze duchovnej, a nie fyzickej. Zámerne som si na internetových stránkach prešiel ich ponuky. Ostal som šokovaný cenníkmi za všetky možné a nemožné procedúry týchto „lekárov“. Množstvo ponúk a cena, akú sú ľudia schopní zaplatiť za tieto skratky k zdraviu, šťastiu atď., bohužiaľ

Žiaľ Bohu, to čo pre mnohých znie ako nie celkom dôveryhodná rozprávka, je v skutočnosti jedným z mnohých veľmi inteligentných foriem duchovného ohrozenia dnešného človeka a rodiny. Pomaličky sa pred nami odkrýva dráma človeka 20. – 21. stor., ktorá tkvie v tom, že človek pokrstený a vychovávaný v kresťanskej tradícii, pod vplyvom nových trendov spoločnosti, sa tráti a opúšťa Cirkev. Nejaký čas si ešte dokáže namýšľať, že „on predsa v Boha verí, ale k tomu Cirkev nepotrebuje“, a jeho život plynie od jednej pracovnej zmeny k druhej, od akcie v obľúbenom nákupnom centre k ďalšej, od seriálu k seriálu, a bohužiaľ, vyhľadovaná duša, ktorá zmiera po Bohu, sa chytá prvého lákadla, ktoré sa ponúklo a zatváriilo trochu duchovne.

Televízne stanice, internet, bombardujú človeka túžiaceho po šťastí ponukami, ktoré vyriešia všetky jeho problémy. No žiadna z dám s guľou v ruke na obrazovke, či telefóne, vám nepovie, že cena tohto hovoru sa nepočíta v eurách, ale je cenou duše. Žiaľ, tento boj o dušu sa presúva už aj do našich škôlok, škôl a pracovísk - Presadzovanie tak „nevinne“ vyzeraúcich cvičení jogy, ... zavádzanie pohanských sviatkov Halloween, ... Noc strašidiel, ... obľúbenými fantastickými príbehmi čarodejníckeho učňa Harryho Pottera, vlastným deťom dokážeme aj pod vianočným stromčekom ponúknuť pekne zabalené príručky k zasväteniu do mágie, neuvedomujúc

si, že magické formulky v knihe sú doslovne skopírované zo starých rituálnych kníh., ... zákerne sa zneužíva neistota a strach zo zajtrajška, a tak sa „slobodne“ ženie študentov a zamestnancov, v snahe udržať si či zlepšiť pracovné postavenie, k rôznym technikám zdokonaľovania mysle, rôzne kurzy prebúdzania vnútornej energie, silvova metóda a pod. Pravda je však taká, že len dobrotivý Boh dáva svoje dary zdarma, iní „bohovia“ len požičiavajú, a neraz za veľmi vysoký úrok, ktorý si v svojom čase vyžadajú – ešte väčšie zdravotné, psychické problémy, profesionálne, či rodinné tragédie.

Nepriateľ Boží a človeka neustále hľadá spôsoby, ako nanovo v živote jednotlivca, či spoločnosti, zopakovať tragédiu rozhodnutia siahnuť po rajskom jablku – a tým jablkom sú všetky skratky k šťastnému životu mimo Hospoda Boha.

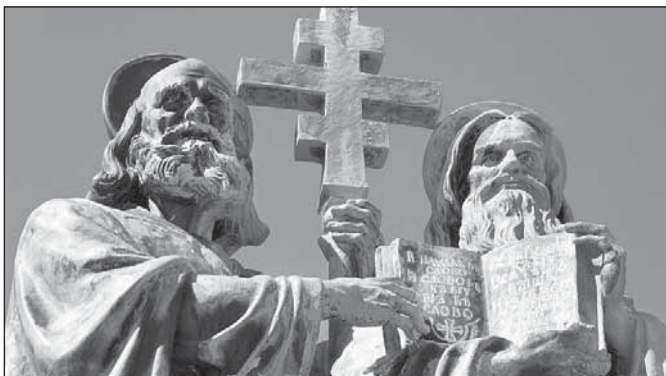
Cirkev však v každej dobe a v každej situácii dokáže ponúknuť bezpečné riešenie, zvestujúc radostnú zvesť Christovho Evanjelia, ktoré má moc meniť ľudské životy, uzdravovať dorábané vzťahy a ľudské srdcia a kriesiť duchovné mŕtvych aj dnešnej doby. Svetlo vychádzajúce z prázdneho

Christovho hrobu má moc aj dnes prežiarit temnotu znova zrastajúceho pohanstva. Oslabenie viery nesúce so sebou neopohanský štýl života, ruka v ruke, nesie so sebou aj návrat duchovnej energie sveta pomimo Christa., preto aj takýto veľký výbuch tých všetkých duchovných prúdov, skratiek ku zdraviu, šťastiu, úspechu, ktoré sa snažia natlačiť aj do našich domovov. Žiaľ, za nimi ostáva iba spúšť a množstvo nešťastných a duchovne skaličených ľudí.

Cirkev však musí odpovedať aj na túto výzvu doby, upozorňovať na nástrahy starého rajskeho hada, neraz zabalené do pozlátk., ponúknuť christoterapiu radostnej zvesti Evanjelia., ponúknuť to, čo jej bolo zdarma dané od Hospoda Boha – uzdravujúcu moc Božieho požehnanie, sviatosti, ponúknuť všetkým utrápeným a strateným na rôznych „skratkách“ životnej cesty nový zmysel života, cez mnohé skutočné Božie dary, ktorých šafárkou je jedine pravá Christova Cirkev, a tak aj vyplniac Christov príklad a príkaz: „Chorých uzdravujte, malomocných očistujte, mŕtvych kriesite, démonov vyhánajte: zdarma ste dostali, zdarma dávajte!“ (Mt 10, 8).

*jerej Dušan N. Tomko*

## Príchod sv. Cyrila a Metoda pripomenie historický film a seriál



1. februára 2012 bol na tlačovej konferencii oficiálne predstavený pripravovaný historický veľkofilm spolu so sprievodným 5-dielnym seriálom o sv. vierozvestcoch, solúnskych bratoch Cyrilovi a Metodovi, režiséra Petra Nikolajeva. Konferencie sa zúčastnil Blaženejší vладыka Kryštof, spolu s pražským kardinálom Dominikom Dukom, režisérom Petrom Nikolajevom, historikom Jaroslavom Šebkom a producentom Viktorom Krištofom.

Film vzniká pri príležitosti 1150. výročia príchodu sv. solúnskych bratov na Veľkú Moravu. Je výsledkom spolupráce Pravoslávnej cirkvi, Rímskokatolíckej a produkčnej spoločnosti Three Brothers, ktorých odborné tímy spoločne už vyše roka pripravujú scenáre jednotlivých dielov dokumentárnej drámy v štýle britských seriálov BBC, ako aj celovečerného filmu. Začiatok natáčania je plánovaný na máj tohto roka.

Film sa bude natáčať nielen v Čechách a Slovensku, ale i v Grécku a Taliansku, a tak diváci budú môcť sledovať celý život Cyrila a Metoda, ich misiu a strastiplnú cestu do strednej Európy, ktorú podstúpili na žiadosť kniežaťa sv. Rastislava, následne ich pobyt na Veľkej Morave, úspechy aj problémy pri prekonávaní pohanstva a hlásaní Evanjelia. Film končí vyhnáním slovanských učeníkov, no cyrilometodský odkaz pretrvá naveky a podstatne ovplyvnil a ovplyvní chod dejín západnej i východnej Európy.

Film, ako sa vyjadril režisér Nikolajev, má odvážne a pravdivo ukázať na historické súvislosti veľkomoravskej misie, a tým aj vzbudiť záujem o

históriu ako takú. Rozpočet celého projektu sa počíta na 56 mil. korún českých a je financovaný štátnymi grandmi a súkromnými firmami.

Jubilejný rok majú tiež pripomenúť rôzne kultúrno – spoločenské projekty, konferencie a výstavy. V máji tohto roku naša miestna cirkev zorganizuje púť do Konštantínopola, ktorá má pripomenúť púť vyslancov sv. Rastislava k byzantskému cisárovi Michalovi III. Naši pútnici ponесú kópiu originálu tohto posolstva, ktoré odovzdajú súčasnému patriarchovi, Jeho Všesvätosti Bartolomejovi. V súvislosti s oslavami 1150. výročia príchodu sv. vierozvestcov, vладыka Kryštof spomenul aj plánovanú návštevu konštantínopolského patriarchu Bartolomeja, ktorý by mal v r. 2013 navštíviť našu miestnu Cirkev.

*-redakcia*





Keď príde čas pôstu, rodičia majú svoj program v práci i doma, no snažia sa naplánovať pôstny jedálny lístok a vtlesnať bohoslužobný poriadok do aj tak plného školského programu každodenného dňa. Snažíme sa spomenúť si, kedy prípadne Svetlý týždeň? Koho narodeniny budú musieť byť preložené kvôli pôstu? Ako stihneme prísť na pôstne bohoslužby, keď deti majú poobede a večer hodiny klavíra, výtvarný krúžok či športové podujatie?

Nasledujúca zbierka skúseností a rád od iných pravoslávnych rodičov môže pomôcť:

☞ Nesústredme sa na maličkosti. Väčšina rodičov príde na to, že je lepšie odolať pokušeniu čítať dopodrobna etikety pri nákupe v predajni, či supermarkete, alebo skúšať sledovať, čo deti jedia, keď nie sú doma. Neskúšajme nastaviť hneď perfektný systém, ktorý sa rýchlo zrúti podliehajúc praktickým realitám každodenného života. Celkovým cieľom je, že my, ako rodičia a deti, sa budeme snažiť očistiť svoje duše, zjednodušovať svoj život, praktizovať zvýšenú mieru lásky a sebaobetovania a pripravíme sa takto na sviatok Paschy. Naši otcovia spovedníci sú nám najlepši sprievodcovia v tom, ako to zvládnuť bez toho, aby sme ničili pokojnú atmosféru v našich domovoch mrzutosťou kvôli pôstu.

☞ Vytvorme kuchynský jedálniček v súlade s pôstnymi predpismi. Dá sa to zvládnuť aj bez ovocného jogurtu, či grilovaného kurčata. Naše nakupovanie potravín by malo byť v súlade s pôstnymi stravovacími návykmi aj v prípade nákupu rýchleho občerstvenia na ulici, či v reštaurácii. Naše vlastné postenie sa by malo byť prísnejšie než to, čo očakávame od našich detí, pretože to, čo robíme my je dôležitejšie, než to, čo donútime urobiť ich. Môžeme im pomôcť aj tým, že ich prizveme na pomoc s prípravou chutných pôstnych a jednoduchých jedál, ktoré aj oni majú radi.

☞ Venujme zvýšenú pozornosť pri prežívaní udalostí v rodine. Život sa počas pôstu nezastaví, ale naopak, vytrvalo pokračuje a prináša zvyčajné udalosti ako tanečná škola, futbalový zápas po škole, divadelné pásmo v škole, či nepravoslávne svadby v zmiešaných rodinných kruhoch a štátom udelené voľno v čase osláv západnej paschácie. Musíme urobiť rozhodnutie na začiatku každého pôstneho týždňa, čo budeme robiť ako rodina a čoho sa spoločne vzdáme. A ako vždy sa musíme snažiť udržať rovnováhu medzi účasťou na tolkých pôstnych bohoslužbách a únavou našich detí, ktoré sa snažia vynechať bohoslužbu z čistej lenivosti.

Sestra Magdaléna vo svojej knihe Deti v Cirkvi v súčasnosti uvádza, že byť múdрым rodičom niekedy znamená povoliť, nechať voľný priebeh dočasným sekundárnym aspektom, ak sa chceme sústrediť na



hlavné veci (viera, láska, sloboda, pravda). Vieme, že "sekundárne" veci smerujú k tým podstatným a snažme sa žiť spôsobom, aby sme životom ukázali túto pravdu a vysvetlili ju našim deťom a mládeži. Avšak budeme musieť trpezlivo čakať, kým naše deti nezískajú životom sami túto skúsenosť a takto si sami usporiadajú hodnoty a nájdu ten správny zmysel ľudského života.

Tieto rady treba rozšíriť na všetky činnosti v pôste. Vykročme vpred po tejto ceste s nadšením, vediac, že v príhodnom čase "budeme žať, ak len neupadneme do slabosti".

Tu sú niektoré nápady, ako môžeme venovať pozornosť pôstnemu času v našich rodinách:

☞ Vyberme si jednu bohoslužbu počas týždňa, tú ktorú najlepšie bude vyhovovať rodinnému a školskému rozvrhu. Nech si naše dieťa vyberie svoju obľúbenú bohoslužbu a potom urobte z účasti na nej špeciálnu udalosť napríklad tým, že po nej sa spoločne navečeriate v reštaurácii, samozrejme výberom pôstneho jedla. Deti milujú čas, ktorý strávime iba s nimi, venujúc im celú pozornosť a nikdy nevieme, o čom budú chcieť hovoriť po návšteve pôstnej bohoslužby, čo to v nich vyvolá.

☞ Nájďme spôsob, ako umožniť deťom, aby sa zúčastnili obsluhovaním pri bohoslužbe, či už pomocou pri upratovaní a príprave chrámu, nesením sviece a pomocou duchovnému a podobne.

☞ Hovorme s nimi o význame a účele pôstu. Spýtajme sa ich po večeri, prečo sme postili. Rozprávajme o budúcej nedeli a o tom, aká bude podľa cirkevného kalendára jej téma.

☞ Vyberme si, akú dobročinnú prácu s nimi vykonáme. Vyrobneme si doma pokladničku, kde môžeme s nimi vhodiť drobné mince vo vreckách a po pôste venujme, takto získané peniaze, ako milodar na chrám, prípadne filantropiu, či Bratstvo pravoslávnej mládeže.

☞ Ak máme doma nástenku, či používame na to chladničkové dvere s magnetkami, vyrobme im plagát "Moja cesta v pôste", na ktorý budeme zaznamenávať skutky a udalosti počas pôstu.

☞ Čítajme s nimi duchovnú literatúru určenú pre deti a počúvajme cirkevnú hudbu, napríklad nepustíme rádio počas cesty autom, ale cirkevné CD. Užitočnou knihou na čítanie počas pôstu bude Cesta k Bohu, či Biblické príbehy.

☞ Skúsme "odpojiť" našu rodinu - vypnime TV, odpojme satelit, či káblovku, ukryme Playstation, či X-Box; namiesto toho si zahrajme stolové hry, či vezmeme deti na prechádzku, alebo čítajme nahlas spoločne dobrú knihu.

Podľa internetového zdroja od rôznych autorov spracoval jerej Marek Gubík

## Liturgia na ostatkoch sv. Cyrila v Ríme

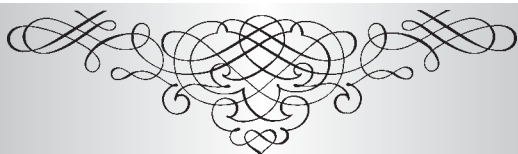


21. februára 2012 bola v rímskej bazilike sv. Klimenta, kde pod prestolom spočívajú ostatky sv. apoštolomrovného Cyrila, učiteľa Slovanov, slúžená pravoslávna sv. liturgia.

Bohoslužby viedol rektor Ruského duchovného seminára vo Francúzsku, jeromonach Alexander (Siňakov) a sekretár Administrácie farností Moskovského patriarchátu v Taliansku, jeromonach Antonij (Sevrjuk). Po sv. liturgii rektor Seminára, o. Alexander, poďakoval v chráme prítomnému sekretárovi Pápežskej rady pre jednotu kresťanov, pátrovi Milanovi Zustovi SJ, za možnosť slúžiť pri ostatkoch sv. Cyrila, skrze ktorého kresťanstvo zažiarilo v slovanských krajoch.

Liturgiu svojim spevom dopĺňal zbor študentov ruského kňazského seminára z Francúzska, ktorí v tom čase putovali po svätých miestach Ríma.

zdroj: [www.stcaterina.org](http://www.stcaterina.org).



**Redakcia PRAMEŇ**  
vyslovuje srdečné poďakovanie za finančný dar  
na náš eparchiálny mesačník PRAMEŇ

bratovi A. Štefanovi z Ložína, v sume 35 EUR.

Nech Hospodin Boh mnohonásobne vynahradí  
Svojím požehnaním.

## Projekt „Dóm pre všetkých“



Pravoslávna cirkevná obec v Strážskom s Božou pomocou a za príspevku sponzorov realizovala projekt „Dóm pre všetkých“. Nadväzujúc na predošlé aktivity, projekt prispel k kvalitatívnemu a vytvoreniu vhodných podmienok pre činnosť pastoračného centra (cirkevného klubu, knižnice a viacúčelových miestností).

Viac informácií o projekte na našej web stránke  
[www.pcostrazske.mkpe.sk](http://www.pcostrazske.mkpe.sk)

Prot. Michal Džugan, správca PCO v Strážskom

**Realizované s finančnou podporou Úradu vlády SR  
v rámci dotačného programu**

**Podpora a ochrana ľudských práv a slobôd. Za  
obsah tohto dokumentu je výlučne zodpovedný  
Pravoslávna cirkevná obec v Strážskom.**



## PRAMEŇ

PRAMEŇ - mesačník Michalovsko - košickej pravoslávnej eparchie. **Vydáva:** Eparchiálna rada Michalovsko - košickej pravoslávnej eparchie v Michalovciach. **Šéfredaktor:** Bc. Dušan Tomko. **Členovia redakčnej rady:** prof. ThDr. Imrich Belejkanič, CSc., Mgr. Pavol Novák. **Grafická úprava:** SOŠ sv. Cyrila a Metoda Michalovce **Tlač:** Tlačiareň svidnícka, s.r.o., čat. Nebiljaka 121/18, 08901 Svidník. Vychádza v náklade 500 kusov. Uzavierka príspevkov a fotografií je k 6. dňu v mesiaci. Redakcia si vyhradzuje právo na úpravu príspevkov. Za názory a postoje autorov príspevkov redakcia nezodpovedá. **Adresa redakcie:** PRAMEŇ, Úrad eparchiálnej rady, Duklianska 16, 071 01 Michalovce, tel. č.056/64 24 156, fax 056/64 31 500, e-mail: [redakciapramen@post.sk](mailto:redakciapramen@post.sk). Registrované Okresným úradom, oddelením regionálneho rozvoja, registračné číslo EV 3912/09. ISSN 1336 - 2747. **Informácie pre prispievateľov na cirkevnú tlač:** Eparchiálna rada - tlačový účet, VÚB - Michalovce, č. ú. 1680340651/0200. **Distribúcia:** mesačník rozširuje vydavateľ a každý pravoslávny farský úrad Michalovsko - košickej pravoslávnej eparchie.