

---

# *Svätospenský hlas*

*Dvojtyždenník Gréckokatolíckej cirkvi v Šarišskom Jastrabí*

**Ročník 2018 4**

---

## **Podstata a význam pôstu**

Pôst je pre kresťanov nasledovným:

**výrazom pokory** – postiť sa znamenalo vlastne oslabovať (na rozdiel od chleba, ktorý dáva „silu srdcu človeka“ – porov. Ž 104,15). Tým dával modliaci sa najavo, že riešenie situácie, či záchrana neočakáva od vlastných síl a telesnej pohody, ale výlučne od Boha.

**výrazom toho, že to s modlitbou myslíme vážne** – pôst dodával modlitbe azda obdobnú závažnosť, ako dnes dodáva hladovka politickým žiadostiam a prehláseniam. Bol dôkazom, že vec, o ktorú dotyčný človek prosí, má pre neho skutočnú cenu: či už Božie odpustenie, Božie dary a pod. Slovo modlitby je len slovom – pôst mu dával váhu, akú samo slovo mať nemôže: bol vyjadrením odhodlania stáť za svojim slovom.

**zapojením tela do modlitby.** Človek nie je tvor, ktorý *má* telo, človek *je* telo. Ak sa modlí človek, musí sa modliť aj *telo*, nielen duša! Telo sa do modlitby zapája rôzne: ruky sa do modlitby zapájajú modlitebnými gestami; nohy napr. tancom; avšak *celé telo* sa do modlitby hlboko zapája práve pôstom.

**výrazom radostného očakávania Pána** – na rozdiel od židovskej praxe pôst nie je výrazom *žiaľu*, ale očakávania príchodu Pána Ježiša. **Je to azda ako človeka, ktorý pred veľkou hostinou neraňajkuje v očakávaní toho, že sa „natrieska“ na hostine... alebo ako cestujúci, ktorý si na železničnej stanici nestavia dom, ani nerozkladá nábytok, pretože vie, že za okamih pôjde ďalej – a preto stojí, zbalený a pripravený!**

## **Pozitívne účinky pôstu:**

*Množstvo pokrmov otupuje srdce a „keď duch stučnie spolu s telom, poskytuje nebezpečnú látku k rozničeniu hriechu.“ (Kassián)*

*„Pozri na to, ako pôsobí pôst! Uzdravuje nemoci, vysušuje prekypujúce telesné šťavy, zaháňa zlých duchov, plaší zvrátené myšlienky, dáva mysli väčšiu jasnosť, očisťuje srdce, posväcuje telo a následne človeka vedie pred Boží trón... Veľkou silou je pôst a vedie k veľkým úspechom!“ (Sv. Atanáz)* Atanáz zastáva názor, že **telo a duša sú navzájom prepojené**. Ak chceme mať zdravé telo, musíme sa starať o dobré myšlienky.

A naopak, ak prepchávame telo jedlom, nemôžeme očakávať nijako zvláštnu bystrosť a jasnosť ducha. **Telo sa, podľa neho, práve pôstom stáva chrámom Ducha!**

*Ak sa telo uspokojí so skromnou a ľahkou stravou, vyhne sa chorobám skôr, ako telo prepchávané lahôdkami, ktoré nemôže stráviť. (Sv. Bazil Veľký)*

*Vo svojej knihe Das Heilfasten v r. 1960 píše: „Liečebný pôst je v podstate vylučovacia kúra, pri ktorej sa prečisťujú všetky telesné tkanivá a šťavy. Všetky!“ (porov. Dr. Otto Buchinger)*

Aj v súčasnosti vyšla napr. kniha Léčení hladovkou od J. C. Nikolajeva a E. I. Nilova; ktorá popisuje až zázračné účinky veľmi dlhej hladovky – až 30-dňovej! **Občas je skutočné hladovanie naozaj zdravé.** Lekári dost hovorí o „detoxikácii“ – aspoň raz týždenne nejest' nič celý deň (ajhľa, starý dobrý piatkový pôst!), či dokonca raz ročne sa postiť celý týždeň (stará tradícia pôstu na Veľký týždeň pred Veľkou nocou) a vysvetľujú, aké je to užitočné a zdravé. Samozrejme, je to užitočné a prínosné aj pre duchovný rast a preto aj takáto forma pôstu mala v kresťanstve svoje miesto. **V praxi však pôst – ako ho definovali cirkevní otcovia – nebol hladovaním.** Najskôr sa blížil tomu, čo dnes poznáme ako „**raciónálna strava**“. Išlo teda o výber zdravej, ľahkej stravy (zvyčajne zelenina, strukoviny, kartuziáni sú dodnes vegetariánmi), ktoré sa konzumovali v striedanej miere. Slovami klasika: „*Jst do polosyta, pít do polopita*“ (už spomenutí kartuziáni jedávajú len dva krát denne, v pôstnom období len raz denne. Všetci sa tešia vynikajúcemu zdraviu a dožívajú sa vysokého veku).

Jedlo pôsobí ako sedatívum a všetci zo skúsenosti vieme, že po dobrom, ťažkom a hojnom nedeľnom obede, či po bohatej hostine, sme zrelí akurát tak do postele a dať si „šľofika“. Príliš veľa jedla spôsobuje, že sme v tomto otupenom stave prakticky stále. Prax pôstu – čiže striedmosti – smeruje k podpore bdelosti, ako sa toho ešte dotkneme v nasledujúcom.

## Farské oznamy

- Počas Štyridsiatnice nás zaväzuje zdržanlivosť od mäsa aj v stredu. V pondelok, prvý deň Veľkého pôstu, máme prísny pôst.
- 11.2. Budeme mať veľkopôstnu večiereň so vzájomným zmierením a poklonami Efréma Sýrskeho. Je potrebné priniesť si brožúrku **Moja Modlitba**
- V sobotu 17.2. budú stretnutia s deťmi o 14:00 4-6 ročník a o 15:00 1-3 ročník
- V Sobotu 24.2. o 17:00 Pozývame Vás na februárové chvály s názvom "Otcovo objatie", kde môžete vstúpiť do uctievania a jeho prítomnosti. Objaviť čo je v Božom srdci viac a viac.
- 18.2. Jarná zbierka na Charitu. Možnosť darovania 2% z dane na Charitu. Potrebné tlačivá a viac informácií na [www.gkcharita-po.sk](http://www.gkcharita-po.sk)

# BOŽSKÁ LITURGIA

(Pokračovanie z minulého čísla )

## Anafora

„Stojme dôstojne a v bázni, pozorne vnímajme, aby sme v pokoji prinášali sväté vd'akyvzdávanie.“ Týmito slovami diakon púta našu pozornosť na jadro liturgie, ku ktorému sme práve dospeli. Protheoria (komentár k byzantskej liturgii z 11. storočia) poznamenáva: „...ak teda vidíme Boha trpiaceho za nás, stojme triezvo a v pokoji, a tak prinášajme a obetujeme tieto dary v pokoji, nemysliac na svetské starosti. Staneme sa hodnejšími jeho božského vzkriesenia a budeme naplnení radosťou.“

Kňaz nás potom (citujúc 2 Kor 13, 14) vyzýva k milosrdenstvu, láske a spoločenstvu s Bohom: „*Milosť nášho Pána Ježiša Krista a láska Boha Otca i spoločenstvo Svätého Ducha nech je s vami všetkými.*“ A toto sa v nás naozaj uskutočňuje pri slávení tohto tajomstva.

Potom zdvíhame naše srdcia k Bohu. Naozaj zanechaním svetských starostí všetci zhromaždení pútame svoju myseľ na veci nad ... - Prečo musíme zomrieť alebo že náš život je skrze Krista v Bohu. Kristus náš život sa nám zjavuje a my sa tiež „zjavíme s ním v sláve.“ (Kol 3, 4)

Kňaz nás potom vyzýva, aby sme poďakovali Pánovi. My odpovedáme: „*Je dôstojné a správne...*“ Teraz sme sa dostali k jadrú liturgie, ved' eucharistia znamená „vd'akyvzdávanie“. Tento akt vďačnosti nás privádza k pôvodnému koreňu Pánovej večere. Pre Židov to bol Birkat-ha-mazon, modlitba vd'akyvzdávania, ktorá bola vyvrcholením každej spoločnej hostiny. Bolo to ako modlitba, ktorú náš Pán vyslovil, keď požehnával čašu v tú noc, keď bol zradený.

Je zaujímavé poznamenať, že obidve anafory byzantského obradu, ktoré sa pripisujú sv. Jánovi Zlatoústemu a sv. Bazilovi Veľkému, nadväzujú na túto starú židovskú formu ako na vzor. V ich berakách Židia zvyčajne ďakovali Bohu za stvorenie, vebili ho za spásu a prosili o vykúpenie. V anafore sv. Jána Zlatoústeho ďakujeme, že „*nás z nebytia priviedol k bytiu*“, vebíme ho, že nás tak miluje, že „*dal svojho jednorodného Syna, aby nezahynul nik, kto v neho verí, ale aby mal večný život*“ a prosíme ho, aby nám poslal svojho Ducha a aby jeho dary spočívali na nás. Žiaľ, tieto modlitby sa teraz väčšinou modlí kňaz potichu. V minulosti sa však celá anafora prednášala nahlas. V každom prípade počujeme Pánove vlastné slová: „*Vezmite a jedzte, toto je moje telo...*“ a „*Pite z nej všetci, toto je moja krv...*“, na čo my odpovedáme „*Amen.*“ Takto ohlasujeme našu vieru v skutočnú Kristovu prítomnosť v týchto premenených daroch.

Milovať znamená pamätať a pamätať znamená sprítomňovať. Teraz ohlasujeme všetkým to, čo bolo pre nás vykonané: *kríž, hrob, vzkriesenie na tretí deň, vystúpenie na nebesia, zasadnutie po pravici Otca a slávny príchod.* My, telo Krista, žijúci na konci 20. storočia, prinášame teraz jednu Kristovu obeť „*za všetkých i pre všetko.*“ Ježiš Kristus prišiel k nám a prijal náš život - život, ktorý stratil svoju pôvodnú slávu. On obnovuje tento život, pozdvihuje, uzdravuje a zbožšťuje našu prirodzenosť. Cez neho sme úplne prinavrátili svoje osoby Otcovi ako dary obetované v čírej oddanosti.

## Liturgický program od 12.2.2018 – 25.2.2018

<i>Dátum</i>	<i>Čas</i>	<i>Program</i>	<i>Úmysel</i>	<i>Liturgický kalendár</i>
12.2. Po.	16:30 17:00	Veľký kanón A.K. Sv. liturgia csl.	ZBP Heleny Krafcíkovej 250 ZBP Valenta Krafcíka	Sv. o Meletios Začiatok Štyridsiatnice Prísny pôst
13.2. Ut.	16:30 17:00	Veľký kanón A.K. Sv. liturgia csl.	† Juraj Filičko	Prep. otec Martinián
14.2. St.	16:30 17:00	Veľký kanón A.K. Sv. liturgia VPD	† Z r. Ľubomíra Semanického † Helena Filičková 9dňová	Prep. otec Auxencius
15.2. Št.	16:30 17:00	Veľký kanón A.K. Sv. liturgia csl.	† Z r. Márie Filičkovej 230	Sv. apoštol Onezim
16.2. Pia.	16:30 17:00	Veľký kanón A.K. Sv. liturgia VPD	ZBP r. Milana Kopčíka ZBP Ľubomíra	Sv. muč. Pamfil, Porfyrios a ich spoločníci <b>Posvätenie kolivy</b>
17.2. So.	08:00	Sv. liturgia csl.	† Mária Filičková 239 † Z r. Michala Filička	Pamiatka na div kolyvy Sv. Veľkomučeník Teodor Tíron
<b>18.2. Ne.</b>	<b>07:30 08:00 10:00 11:30 15:00</b>	<b>Utieraň Sv. liturgia csl. Sv. liturgia sl. Sv. liturgia rom. Večiereň</b>	ZBP r. Valenta Krafcíka ZBP r. Emila Kravca Za farské spoločenstvo	<b>1. pôstna nedeľa - ortodoxie</b> Sv. otec Lev rímsky pápež Zbierka Charita I.
19.2. Po.	16:30 17:00	Veľkopôstny mol. Sv. liturgia csl.	† Z r. Michala Guláša † Anna Struková	Sv. apoštol Archipos
20.2. Ut.	16:30 17:00	6.čas Sv. liturgia csl.	ZBP r. Jána Židovského 237 † Milan Šenitka	Prep. otec Lev
21.2. St.	16:30 17:00	9.čas Sv. liturgia VPD	† Z r. Márie Filičkovej 13 † Helena Sovičová	Prep. otec Timotej
22.2. Št.	16:30 17:00	6.čas Sv. liturgia csl.	† Anna Filičková ročná † Anna Rabíková	Nájdienie pozostatkov sv. muč. v Eugériu
23.2. Pia.	16:30 17:00	9.čas Sv. liturgia VPD	† Z r. Michala Šenitku 173 † František Rabatin	Sv. hieromuč. Polykarp
24.2. So.	08:00	Sv. liturgia csl.	ZBP r. Jána Židovského ml. 237 † Peter Kopčík	Prvé a druhé nájdienie hlavy Jána Krstiteľa.
<b>25.2. Ne.</b>	<b>07:30 08:00 10:00 11:30 15:00</b>	<b>Utieraň Sv. liturgia csl. Sv. liturgia sl. Sv. liturgia rom. Večiereň</b>	ZBP r. Petra Chovanca ZBP r. Michala Guláša Za farské spoločenstvo	<b>2. Pôstna nedeľa</b> Sv. otec Taras