

ZA OBZOROM

magazín
pre všetkých,
ktorí chcú
vidieť ďalej

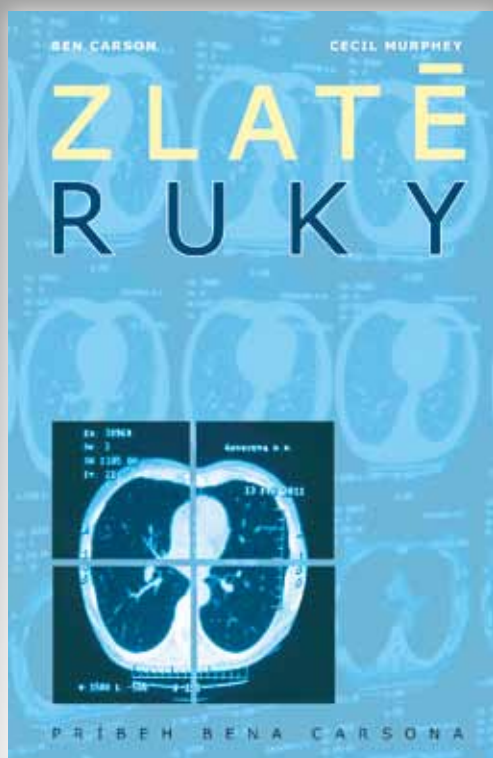
Bitkár Kornelius:

NAŠIEL SOM POKOJ

5 Je Boh utópiou?

12 Mentálna výkonnosť –
magická moc 21. storočia

33 Nebeský hoax – Ako šesťročný
chlapec zmiatol svet



BEN CARSON CECIL MURPHEY

ZLATĚ RUKY

PRÍBEH BENA CARSONA

Pútavý životný príbeh významného amerického neurochirurga černošského pôvodu. V roku 1987 vstúpil do histórie medicíny ako vedúci operačného tímu, ktorý po prvý raz oddelil siamské dvojčatá spojené temenom hlavy. Príbeh chlapca, ktorý má mnoho snov, ale ešte viac problémov – so školou, spolužiakmi, so svojím okolím, sám so sebou. Zároveň je to tiež príbeh muža, u ktorého sa odvaha snúbi s vytrvalosťou, so skromnosťou a súcitom.

208 strán, 13,8 x 21,5 cm, viaz.

Cena 7,50 €

BEN CARSON GREGG LEWIS

ŠIRŠIE SŮVISLOSTI

ALEBO ČO JE V ŽIVOTE SKUTOČNE DÔLEŽITÉ

Svetoznámy neurochirurg zveruje čitateľom svoju základnú životnú filozofiu, ktorá utvárala jeho samotného a spôsobil, že prekonal počiatočné neúspechy a dnes má významný vplyv.

Kniha je o nachádzaní životnej perspektívy, ktorá premení naše priority, bude motivovať naše úsilie a inšpirovať naše snahy zmeniť prostredie, v ktorom žijeme.

280 strán, 13,8 x 21,5 cm, viaz.

Cena 8,- €



Bitkár Kornelius: **NAŠIEL SOM POKOJ**

Tomáš Kábrt

Foto Julia Soos Photography



O svalnatom štyridsiatnikovi Korneliovi Novakovi, Nemcovi narodenom v Rumunsku, no žijúcom vo Švédsku, je v posledných rokoch stále viac počuť a môžete ho stretnúť na Slovensku alebo v Česku. Obyvateľom slovenských a českých miest „osviežuje“ ich každodenný zhon tým, že si na námestiach postaví svoje malé pódium a stačí mu iba mikrofón a tlmočník a každého, kto ide okolo, pozýva k pravdivejšiemu a skutočnejšiemu životu, a najmä na stretnutie s Bohom. K tomu ponúka aj preklady svojich kníh. „Píšem a hovorím o tom, čo som sám prežil, nedokážem si to nechať len pre seba. To, čo Boh urobil v mojom živote, môže urobiť v živote každého, preto rozprávam svoj príbeh, i keď na väčšiu časť z neho by som radšej zabudol,“ vysvetľuje potetovaný muž s minulosťou obávaného bitkára.





Kornelius sa narodil v roku 1975 v Rumunsku v nemeckej rodine žijúcej v oblasti Sedmohoria. Jeho starý otec pochádza z Čiech, odtiaľ pochádza aj priezvisko rodiny Novak, pričom rozprával aj po nemecky. Keď mal Kornelius päť rokov, rodina sa presťahovala do Nemecka. A práve tam sa začali jeho problémy. Ako prisťahovalec bol v škole často šikanovaný. „Každý deň ma bili, bol som pre nich prisťahovalecká sviňa. Mával som hrozné sny, nemohol som sa sústrediť. Rodičia nevedeli, čo sa deje, nikdy som im to nepovedal, hanbil som sa. Raz mi však akýsi vnútorný hlas povedal: Oslobod sa od svojej slabosti. A tak som začal posilňovať, aby som sa mohol brániť.“

Ako sa Kornelius vyjadril, keď dospieval, netúžil po moci, ale po pokoji. Preto doma usilovne cvičil a posilňoval. A jedného dňa, keď naňho opäť zaútočil jeden starší spolužiak, Kornelius mu úder vrátil. „Odviezli ho do nemocnice. Riaditeľ si pozval moju mamu. Stál som práve na školskom dvore, a keď vychádzala, plakala. Odvtedy som sa pobil ešte veľakrát, nikomu som nezostal nič dlžný, no vytúžený pokoj mi to neprinieslo.“

Keď mal štrnásť rokov, zašiel na prednášku miestnych kresťanov. A zažil tam niečo neuveriteľné. „Rečník rozprával také veci, o ktorých som nikdy nepočul. Bolo to presne o mne. Bol som presvedčený, že ho proti mne poštvajú, zmanipulovali. Keď



„NAJHORŠIE SOM VNÍMAL TÚ POVRCHNOSŤ, AKO SA KAŽDÝ NA NIEČO HRAL. URASTENÍ SILNÍ MUŽI, KTORÍ BOLI V SKUTOČNOSTI VO VNÚTRI MALÝMI DEŤMI. NAVONOK KRÁSNE ŽENY, KTORÉ BOLI ZNEUŽÍVANÉ A ZÁVISLÉ OD DROG. TAKÁ ISTÁ VŠAK BOLA AJ MOJA VLASTNÁ POVRCHNOSŤ.“

sa podujatie skončilo, vyhľadal som ho, no tvrdil, že ma vôbec nepozná. Navštívil som teda jeho ďalšie vystúpenie a tam som pochopil, že cez neho ku mne celkom osobne prehovára Boh. Priamo do môjho srdca. A že má so mnou asi nejaké plány.“

Vždy hľadal chybu na druhých, ale v ten večer pochopil, že Boh mu ukazuje jeho chyby a hovorí

mu, že je to on, kto potrebuje odpustenie vlastných chýb a zmierenie. „Aj to, že dokonca v Kristovi položil svoj život za moje zlyhania a pády, aby som za ne nemusel trpieť ja. Uvedomil som si, že Boh má pre mňa nádej a budúcnosť. Vzápätí som prežil niečo, čo nikdy predtým – úžasnú úľavu. Modlil som sa, prosil Boha o odpustenie a Duch Svätý prenikol celou mojou bytosťou, naplnil ma svojim pokojom a láskou. Cítil som sa minimálne o päťdesiat kíľ ľahší,“ spomína Kornelius. Predtým poznal iba boj na obhájenie svojej pravdy, ale teraz prvýkrát pocítil, čo je to čisté svedomie.

Potom ho ten kazateľ sám vyhľadal a povedal mu: „Boh ti odkazuje, že budeš jeho misionárom.“ „To ma veľmi prekvapilo. Začal som úplne nový život. V škole na mňa znovu čakalo niekoľko chlapcov. Jeden ma hneď udel do tváre a ďalší do žalúdka. Ja som sa však nebránil. Nerozumeli, čo sa deje. Povedal som im, že som sa stal kresťanom. Odtedy ma v škole už nikto nenapadol. Ak si to okolnosti vyžadovali, vždy som sa postavil na stranu slabších. Spoznal som nových priateľov, mladých kresťanov. Spoločne sme čítali Bibliu a premýšľali o tom, aké poslanstvo nám odovzdávajú jej príbehy.“

Po skončení základnej školy sa Kornelius začal učiť za záhradníka. V jeden deň, keď sadiť stromy, premrzol, a tak sa rozhodol, že si zbehnú po teplé oblečenie. Nemal vodičský preukaz, no napriek tomu sadol do auta a šiel. Nezvládol riadenie a priamo pred domom rodičov zrazil cyklistu. „Bol v bezvedomí. Keď som mu chcel pomôcť, zistil som, že má jednu nohu odtrhnutú. Bolo to strašné, rodičia vybehli, prišla polícia, záchranná služba, všetci spolužiaci šli okolo a videli to. Všetci ma okamžite vnímali ako pokrytca. Utiahol som sa znovu do seba. Cítil som veľkú vnútornú bolesť a veľmi som sa na seba hneval. Všetko bolo zrazu stratené.“

Keď nastal deň súdneho pojednávania, Kornelius musel podľa rozsudku zaplatiť všetky nemocničné výdavky a operácie. Vo svojich osemnástich rokoch bol zadlžený až po uši. Začal znovu tvrdo cvičiť, stal sa vicemajstrom Nemecka v kulturistickej disciplíne bodybuilding. Aby dokázal splatiť všetky dlhy, pracoval ako vyhadzovač v diskotékových kluboch v Stuttgarte. Takto stíhal pracovať až pre desať diskotiek. Bitky a násilie tam boli na dennom poriadku. A on musel takisto často použiť silu. Bolo to v čase vojny v Juhoslávii, medzi sebou sa bili Albánci, Srbi, Chorváti, k tomu sa ešte pridali skinheadi, hooligans, talianska a turecká mafia, no a medzi

nimi sa pohybovali aj úplne normálni ľudia, ktorí sa prišli len zabaviť.

„Najhoršie som vnímal tú povrchnosť, ako sa každý na niečo hral. Urazení silní muži, ktorí boli v skutočnosti vo vnútri malými deťmi. Navonok krásne ženy, ktoré boli zneužívané a závislé od drog. Taká istá však bola aj moja vlastná povrchnosť.“ Potom začal s ľuďmi na diskotékach hovoriť o Bohu. Bol veľmi prekvapený, že sa mu za to nikto nesmial. Naopak, ľudia sa začali sami zaujímať a pýtať, pričádzali k nemu po nádej. Len preto, že sa s nimi neopíjal a nemal každú noc inú ženu, považovali ho za svätca. Kornelius stále viac premýšľal o tom, čo bude ďalej. Ako vyhadzovač musel v podstate každú noc používať hrubé násilie. A naďalej nenachádzal stratený pokoj.

„Raz sa do klubu chceli dostať výtržníci. Boli to kickboxeri. S kolegom, tiež vyhadzovačom, sme sa im postavili a jeden, ktorého krátko predtým kolega zrazil pästou na zem, na mňa zrazu zaútočil veľkým nožom. Rútil sa ním priamo na mňa, bol to okamih. Stihol som v podvedomí vysloviť krátku modlitbu: Bože, pomôž mi! A vtom ten útočník skamenel ako socha, s čepeľou noža na mojom bruchu. Ako keby nemohol ďalej. Zmeravel som aj ja a všetci okolo. Tak sme chvíľu stáli a potom som mu povedal: ‚Nežeň sa do nešťastia a daj mi ten nôž.‘ A on to,



na počudovanie všetkých, urobil. A ako vymenený ihneď odišiel. Tí, ktorí to videli, mi povedali: „Tvoj Boh naozaj žije!“ Tento prejav Božej prítomnosti bol neopísateľný. Boh mi daroval život, bez neho by som bol istotne mŕtvy. Vedel som: Boh je stále tu, aj keď niekedy mlčí. A dal mi ešte šancu!“

Po tomto zážitku sa Kornelius rozhodol opustiť prácu vyhadzovača a odísť na svojom motocykli do Škandinávie. Napadlo mu, že tam, v krásnej severskej prírode, Boha viac spozná, uprostred jeho čistého stvorenia. A naozaj, okúsil tam dokonalú krásu a harmóniu prírody i Boha. „Všetko bolo v súlade, iba ja som bol iný. Môj život bol jeden veľký chaos. Nevedel som, ako sa z toho dostať, ako sa zbaviť tých vnútorných tlakov. Mal som však sen: Odteraz chcem žiť s Tebou, Bože, v absolútnom súlade, bez ohľadu na to, ako sa to skončí. Odvtedy prežívam ďalšie zázraky s Bohom. Keby mi niekto kedysi povedal, že mám počúvať Boha, vysmial by som ho. Teraz som však nechcel nič iné, len načúvať jeho hlasu vo mne a stále viac ho spoznávať.“

V Škandinávii sa na svojich potulkách zoznámil s kresťanskými motocyklistami. O takých nikdy predtým nepočul, poznal iba gangy ako Hell's Angels (Pekelní anjeli) a podobné. No títo, ktorých stretol, navštevujú tých najhorších násilníkov, opilcov a narkomanov na vlastných motocyklistických zrazoch a pomáhajú im nájsť Boha.

„Prežíval som s nimi neuveriteľné veci. Nadchádzajúce roky som trávil s nimi. Bol som svedkom nádherných obrátení tých najzatvrdnutejších ľudských srdiec k Bohu. Medzi nimi som konečne našiel vytúžený vnútorný pokoj.“

Raz sa rozprával s jedným členom z Hell's Angels, no napriek tomu, že mal čo-to za sebou, bol šokovaný jeho brutálnou hrubosťou a cynizmom. Bol presvedčený, že tohto muža neosloví Božím posolstvom lásky. „Napadlo mi však, že sa za neho pomodlím, a tak som to spravil. O rok neskôr som od neho dostal e-mail, že založil nový motocyklistický časopis, a ak máme nejaké články, nech ich pošleme.“

Spýtal som sa, či by mohol uverejniť v každom novom čísle nejaký článok so zvestou o Bohu pre motocyklistov. Pozvali ma do redakcie, a keď som tam prišiel, neveril som vlastným očiам. Bolo to priamo v centrále nemeckých Pekelných anjelov a bol tam aj spomínaný drsný chlap. Dal som mu na skúšku jedno zo svojich krátkych zamyslení. Nakoniec mi povedal: „Nič také som ešte nikdy nečítal, musím o tom premýšľať. Nemohol by si nám



VŠETKO BOLO V SÚLADE,
IBA JA SOM BOL INÝ.
MÔJ ŽIVOT BOL JEDEN
VEĽKÝ CHAOS. NEVEDEL
SOM, AKO SA Z TOHO
DOSTAŤ, AKO SA ZBAVIŤ
TÝCH VNÚTORNÝCH
TLAKOV. MAL SOM
VŠAK SEN: ODTERAZ
CHCEM ŽIŤ S TEBOU,
BOŽE, V ABSOLÚTNOM
SÚLADE, BEZ OHĽADU
NA TO, AKO SA TO
SKONČÍ.

poskytnúť do každého nášho vydania jeden takýto článok?“ Odpovedal som, samozrejme. Už je to asi päť rokov, čo v každom novom čísle časopisu Pekelných anjelov v Nemecku vychádzajú moje duchovné zamyslenia. Jeden z grafikov toho časopisu mi nedávno povedal: „Všetci to čítajú a všetci čakajú, čo napíšeš, pretože cítia, že je to pravda. Stal si sa svedomím ich životov.“

„Žijem nebeský sen,“ usmieva sa Kornelius Novak, dnes absolvent štúdia teológie a pastor cirkvi adventistov. „Viem, že Boh má dobrý plán pre môj život, zažívam vypočutie modlitieb a prítomnosť nádherného Boha, ktorý vie všetko podstatné lepšie ako my a myslí to s nami vždy len dobre. Urob aj ty rozhodnutie pre Ježiša. Ak môžeš zo srdca urobiť toto rozhodnutie, je to ten najlepší predpoklad na to, aby si všetky ostatné rozhodnutia staval na správnych základoch. Je mnoho ľudí, ktorí majú podobné príbehy o tom, ako Boh zmenil ich život. Ak niekoho takého poznáš vo svojom okolí, vypočuj si jeho príbeh. Pretože to sú tie najkrajšie príbehy na tomto svete.“

Je Boh UTÓPIOU

Clifford Goldstein



Z chaosu, ktorý spôsobili teroristické útoky 11. septembra 2001, sa zrodilo hnutie, ktorému dnes hovoríme *nový ateizmus*. Na základe pobúrenia z masovej vraždy spáchanej v mene Boha vyhlásili noví ateisti intelektuálnu vojnu všetkej zbožnosti a predpokladom, ktoré z nej vychádzajú. Náboženstvo je pre nich samotných „veľká záhuba“ ľudského života, iracionálna a nebezpečná utópia, ktorej sa ľudstvo musí zbaviť raz a navždy.

Mnohí nábožensky založení ľudia po celom svete boli šokovaní teroristickými útokmi z 11. septembra takisto ako ateisti a ihneď ich odsúdili. Väčšina tých, ktorí v Boha veria, by nebola schopná spáchať takýto čin, najmä nie v mene Boha. Odsúdiť teda všetkých veriacich pre 11. september je rovnaké, ako odsúdiť všetkých ateistov pre zločiny, ktoré spáchal Stalin v Sovietskom zväze.

To, samozrejme, nový ateizmus nezastavilo. Sam Harris, Daniel Dennett, už po smrti Christopher Hitchens alebo Richard Dawkins patria medzi prominentných predstaviteľov hnutia, ktoré útočí na náboženstvo a všetko nadprirodzené. „Neútočím na jednu špecifickú verziu Boha,“ napísal Dawkins. „Útočím na nadprirodzené javy, na Boha, na všetkých bohov, bez ohľadu na to, ako a kedy boli vynájdení alebo ešte len budú vynájdení.“ Dawkins, evolučný biológ a spisovateľ, sa stal hovorcom nových ateistov. Je autorom mnohých kníh, medzi nimi aj publikácie „Boží blud“, z ktorej pochádza vyššie uvedený citát a ktorá sa stala medzinárodným bestsellerom. Ide o bibliu moderných ateistov.

Kniha neprináša v zásade nič nové alebo inovatívne. Autor recykuje argumenty, ktoré sú v obehu už niekoľko storočí, ale používa ich v kontexte súčasného sveta. Napríklad si rád vyberá z kontextu určité výroky, ktoré predniesli niektorí veriaci ľudia. Tak to spravil aj s výrokom pápeža Jána Pavla II., ktorý po neúspešnom atentáte spáchanom na ňom v roku 1981 vyhlásil, že ho zachránila blahoslavená Panna Mária z Fatimy, ktorej „materská ruka“ zastavila guľku smerujúcu k jeho srdcu. „Nemožno sa nepozastaviť nad tým,“ mudruje Dawkins, „že guľku teda neodklonila úplne, aby pápeža vôbec nezasiahla.“ Tento príklad síce spochybňuje úlohu svätcov, ale nehovorí vôbec nič o Božej existencii.

Argument so zámerom

Dawkins značnú časť svojej knihy venuje rôznym argumentom, ktoré obhajujú Božiu existenciu, a ich vyvráteniu. Jedným z najčastejšie citovaných je argument týkajúci sa tvorivého zámeru, ktorý je v prírode zjavný. Pri pohľade okolo seba vidíme ohromujúcu krásu či neuveriteľnú zložitosť aj v tých najjednoduchších životných formách a je preto logické, že všetko muselo byť vytvorené s určitým zámerom. Všetko, od zložitosti bunky v rybe až po funkciu ľudského srdca a mozgu, vypovedá o jedinom – o inteligentnom zámere! A ten jed-



„VEDA SKUTOČNE USPEJE AŽ VTEDY, KEĎ DOSIAHNE TO, ČO MNOHÍ POVAŽUJÚ ZA NEMOŽNÉ: VYSVETLÍ, AKO VŠETKO MOHLO VZNIKNUŤ Z NIČOHO.“

noznačne nie je reálny bez niekoho, kto by tieto veci plánoval. Staroveký mudrc hovorí: „*Veď už len zvierať sa opýtaj a poučia ťa, nebeského vtáctva a porozpráva ti, alebo rastlínstva zeme a vyučí ťa, morské ryby ti to vyrozprávajú. Kto by medzi nimi nevedel, že to urobila ruka Hospodina? V jeho ruke je duša všetkého živého a duch každého ľudského tela.*“ (Biblia, Jób 12,7–10)

Ako evolucionista Dawkins zastáva názor, že nie je nevyhnutné uchyľovať sa k plánu Stvoriteľa, pretože Darwinova evolučná teória dokáže vysvetliť existenciu života aj bez nich. Veci sa javia ako úmyselne stvorené, ale nie sú, uisťuje nás. „Môžeme dôjsť k bezpečnému záveru, že ilúzia zámeru a plánu je len ilúziou a nič viac.“ Problém je v tom, že Dawkinsov záver je len jeho názorom, jeho presvedčením.

Kto stvoril Boha?

Mnoho vedcov netrvá dogmaticky na tom, tak ako Dawkins, akým spôsobom evolučná teória vysvetľuje zámer a krásu života. Dawkins viac-menej prichádza s najväčším argumentom, na ktorom zakladá svoje presvedčenie, že Boh je obyčajným bludom. „Boh stvoriteľ nemôže byť vysvetlením zložitosti sveta, pretože akýkoľvek Boh schopný stvoriť zložitý svet by sám musel byť stvorený ešte zložitejším stvoriteľom.“ Inými slovami, ak je niečo natoľko zložitý, že to mohlo vzniknúť iba vďaka vedomému zámeru tvorcu danej veci, potom sám Boh, ktorého teisti považujú za tvorcu sveta a všetkého v ňom, musí byť ešte zložitejší. Ak má byť teda argument týkajúci sa zámeru konzistentný, musí taká komplikovaná bytosť, ako je Boh, mať

takisto svojho stvoriteľa. Skrátka, jeho uvažovanie môžeme zhrnúť do jednoduchej otázky: Kto stvoril Boha?

Táto úvaha však obchádza pointu. Večný Boh zo svojej podstaty nemá Stvoriteľa, on ním sám je. Nič ho nestvorilo, pretože existuje večne. Otázka, kto stvoril večne existujúceho Stvoriteľa, je taká istá, ako keby sme sa pýtali, čo sa nachádza na sever od severného pólu. Večne existujúci Stvoriteľ nebol stvorený, on jednoducho večne bol a je.

Príliš silná realita

Napriek Dawkinsovej sebaistote je pozoruhodné, že si v „Božom blude“ ponecháva otvorené zadné vrátka. Kniha obsahuje kapitolu, ktorá sa nazýva *Prečo takmer určite neexistuje Boh? Takmer určite? Prečo takmer?* Nieкто, kto útočí na „Boha, všetkých bohov a nadprirodzené javy“, si napriek tomu ponecháva výhľad na únikovú cestu. Apoštol Pavol z Tarzu už pred dvomi tisíckami rokov odpovedal na Dawkinsovu neistotu o Božej existencii týmito slovami: *„Lebo jeho neviditeľnú skutočnosť, jeho večnú moc a božstvo možno od stvorenia sveta poznávať uvažovaním zo stvorených vecí. A tak nemajú ospravedlnenie.“* (Biblia, List Rimanom, 1,20) Inak povedané, ani samotný Dawkins si nie je úplne istý, pretože svedectvo všetkého, čo existuje, je jednoducho príliš silné.

Vesmír z ničoho

V súčasnosti je väčšina vedcov presvedčená, že vesmír má svoj počiatok – teda, že existoval čas, keď neexistoval, a okamih, keď začal existovať. Vznik vesmíru si tak žiada svoje vysvetlenie. V porovnaní s ateistickými teóriami zostáva Boh Stvoriteľ najlogickejšou príčinou. Najmä ak ide o porovnanie s najnovšou alternatívou, že vesmír stvorilo nič. Dokonca aj keď človek verí v ateistický, materialistický a evolučný scenár, nedisponuje vysvetlením, ako vznikla samotná hmota. Mnohé teórie sa týkajú toho, ako podľa teórie Veľkého tresku hmota expandovala a vznikol vesmír. Logická otázka však znie: Kde sa

tu objavili prírodné zákony a princípy, ktoré treba na to, aby Veľký tresk fungoval? Noví ateisti tvrdia, že všetko vzniklo z ničoho. Dawkins je jedným z mnohých, kto na základe kvantovej fyziky zastáva názor, že vesmír vznikol z ničoho. Iný ateista, Bill Bryson, napísal: „Zdá sa byť nemožné, aby z ničoho vzniklo niečo, ale skutočnosť, že kedysi bolo nič a dnes existuje vesmír, je jednoznačným dôkazom, že to možné je.“ Alebo ako napísal profesor z Oxfordskej univerzity Peter Atkins: „Ak chceme byť čestní, musíme uznať, že veda skutočne uspeje až vtedy, keď dosiahne to, čo mnohí považujú za nemožné: vysvetlí, ako mohlo všetko vzniknúť z ničoho.“

Existencia vesmíru môže byť spôsobená dvoma možnými príčinami: buď večne existujúcim Bohom Stvoriteľom, alebo ničím. Ak je Boh bludom, zostáva jediné vysvetlenie, a to, že vesmír sám je príčinou svojho vlastného vzniku. Je takéto vysvetlenie logickejšie a akceptovateľnejšie ako to, že vesmír stvoril Boh? Kto sa prikláňa k bludu? Ten, kto si myslí, že vesmír stvoril všemohúci, večne existujúci Boh, alebo ten, kto propaguje názor, že ho stvorilo Nič?



EXISTENCIA VESMÍRU
MÔŽE BYŤ SPÔSOBENÁ
DVOMA MOŽNÝMI
PRÍČINAMI: BUĎ
VEČNE EXISTUJÚCIM
BOHOM STVORITEĽOM,
ALEBO NIČÍM. JE
TAKÉTO VYSVETLENIE
LOGICKEJŠIE
A AKCEPTOVATEĽNEJŠIE
AKO TO, ŽE VESMÍR
STVORIL BOH?

Populárno-filozofický seriál s Cliffordom Goldsteinom Cliff! sledujte na:
www.hopetv.cz/archiv-poradu/poslucharna/cliff





Ako OMLADNÚŤ

Cat Thompsonová



Čo keby sme sa prestali snažiť dosiahnuť mladistvý vzhľad a namiesto toho by sme jednoducho žili mladistvo?

„Omladnutie“ je v súčasných médiách jedným z najobľúbenejších slov. Marketingoví odborníci veľmi dobre poznajú našu túžbu vyzeráť mlado a vedia takisto presne zacieliť na naše peňaženky aj ohrozené sebavedomie. Ponúkajú kozmetiku, ktorá nás omladí, takisto procedúry, wellness pobyty, doplnky stravy – a každý z týchto výrobkov a procedúr vám vraj dokáže ubrať minimálne niekoľko rokov.

A potom sú tu zázračné lekárske postupy. Ľudský rastový hormón je len začiatkom: tisíce genetikov, endokrinológov, biológov a ďalších vedcov po celom

svete sedia vo svojich laboratóriách nad výskumnými projektmi a sústreďujú sa na hľadanie spôsobov, ako ovplyvniť naše telá na molekulárnej úrovni. Všetci dúfajú, že v jednej zo skúmaviek objavia niečo podobné elixíru mladosti, ktorý úspešne spomalí, zastaví, alebo dokonca zvráti proces starnutia.

Niekedy to vyzerá tak, ako keby sme boli priam posadnutí myšlienkou vyzeráť ako zamlada. Podstupujeme zvláštne, ponížujúce a občas aj nebezpečné procedúry a ako zmyslov zbavení platíme horibilné sumy za injekcie vyhladzujúce jedom naše

vrásky, za odrezanie vyťahanej kože a odsatie nadbytočného tuku. Aký je však konečný výsledok? Po čom to tak zúfalo túžime? A na čo chceme využiť našu novozískanú mladosť, ak sa nám ju podarí do istej miery obnoviť? Čo ak je za našou estetickou túžbou po vyhladení pokožky, vytvarovanom tele a mladistvom vzhľade fakt, že naše srdce túži po niečom nedosiahnuteľnom, čo nám uniká pomedzi prsty a čo je pre šťastný život nenahraditeľné?

Osobne sa nazdávam, že zatiaľ čo sú mnohí z nás navonok posadnutí mladistvým výzorom, v skutočnosti naše najhlbšie túžby prahnú po mladistvých pocitoch – po pocite nadšenia a otvorených možnostiach, čírej energii a vzrušení, možnosti experimentovať a objavovať niečo nové. Chýba nám tá emócia, že žijeme naplno, že máme energiu a vieme si vychutnať prítomný okamih.

My, pravdaže, máme veľa práce s tým, aby sme vyzerali mladšie, a aj keby bolo oveľa efektívnejšie a prínosnejšie začať mladistvými pocitmi, sme schopní ich prežívať len na základe toho, čo vidieť – teda nášho vzhľadu.

Esencia mladosti

Už ste sa niekedy prichytili pri tom, ako ste pri pohľade na deti alebo mladých ľudí fascinovaní ich krásou? V tom okamihu je naozaj náročné nezavidiť, ale na druhej strane nám pozorovanie mladých ľudí čo-to napovie o tom, ako môžeme vyzerat mladšie aj my sami. Len sa skúste pozrieť do očí deťom: vidíte ten jas, ktorý sa v nich odráža? Čím nám roky pribúdajú, máme tendenciu ho strácať. Môžete sa vyhovoriť na unavenú pokožku a nedostatok kolagénu, ale ja som postrehla, že niektorí dospelí ľudia o tento jas neprišli ani vo svojej štyridsiatke, päťdesiatke či šesťdesiatke a jeho odlesky sa v ich očiach odrážajú dokonca aj v pokročilom veku.

Takisto som si všimla, že títo mladistvo pôsobiaci ľudia majú množstvo podobných životných postojov a zvykov ako zdravé deti. Čo teda deti majú – a my nie?

Po prvé, sú často bezprostredné a svoje emócie prejavujú autenticky. Sú inštinktívne hravé a zvedavé, vedia rozveseliť druhých a radosť sa z nadšenia ostatných. Sú šťastné, optimistické a spontánne. Deti vedia, čo im spôsobuje radosť, ale ustavične objavujú nové veci, ktoré ich robia ešte šťastnejšími, kým dospelí sa pohybujú v medziach svojich povinností, rutiny, obáv, prepracovanosti a stresu.



ČO AK JE ZA NAŠOU
ESTETICKOU TÚŽBOU PO
VYHLADENÍ POKOŽKY,
VYTVAROVANOM
TELE A MLADISTVOM
VZHĽADE FAKT, ŽE NAŠE
SRDCE TÚŽI PO NIEČOM
NEDOSIAHNUTEĽNOM,
ČO NÁM UNIKÁ
POMEDZI PRSTY A ČO
JE PRE ŠĎASTNÝ ŽIVOT
NENAHRADITEĽNÉ?

Všetko potešenie a detské nadšenie sme v sebe zablokovali a, naopak, utápame sa v stresujúcej záťaži, na základe ktorej sa cítime oveľa starší, ako v skutočnosti sme.

Je pravda, že aj dieťa má svoje problémy. No – aspoň v zdravých rodinách – je nablízku vždy niekto, kto mu poskytne fyzickú aj emocionálnu podporu, a to mu pomôže sa s nimi vyrovnávať.

Zdravé, šťastné deti trávia veľa času aj vonku. Sú na čerstvom vzduchu, prijímajú čerstvé potraviny a doprajú si dostatok spánku. Keď sú choré, zostanú doma. Ak ich niečo nadchne, otvorene to dajú najavo. Neboja sa riskovať a neprekáža im, že robia chyby. Stále sa niečo nové učia, najradšej priamo v praxi, než by sedeli za stolom alebo počúvali dospelých. Počúvajú svoje pocity. Cítia sa bezpečne, lebo sú milované.

Tajomstvo omladenia spočíva v opätovnom prijatí týchto detských charakteristík – no nie tak, že by sme zablokovali našu dospelosť, ale tak, že spojíme istú dávku mladistvosti s pochopením a hĺbkou, ktorú prináša dospelosť.

Hra na dospelých

Deti už od raného detstva začínajú napodobňovať staršie deti a dospelých. Chcú rýchlo vyrásť a dosiahnuť tam, kde aj oni. Dlho pred svojím

nástupom do školy sa na školu hrajú. Takisto aj na chodenie do práce, na varenie, riadenie automobilu a telefonovanie. Už od malička sa snažíme byť staršími, než sme. Lenže keď potom vyrastíme, zistujeme, že byť dospelý nie je až také zábavné. Zrazu sa vynorí množstvo povinností. Navyše, kto z nás robí presne tú prácu, po ktorej túžil a ktorá ho napĺňa? Z ničoho nič sa ukáže, aké kruté dokážu byť ilúzie. Asi najväčší šok je, že sa očakáva, že prestaneme byť deťmi. Buď ste mladí a bezstarostní, alebo ste zrelí a zodpovední – žiadna zlatá stredná cesta neexistuje!

Obetujeme veľký kus nášho detstva snahe rýchlo vyrásť. Preto v nás môže zostať neutíchajúca túžba po niečom, čo nemôže byť uspokojené. A tak sa snažíme vrátiť sa k svojej mladosti a uchmatnúť späť všetko, čo stihneme. Detinské správanie a úsilie vyzerať mladistvo môžu byť prejavom hlbokéj túžby uspokojiť to dieťa v nás, aby sme sa mohli stať spokojnými dospelými.

Odniesie si to naše telo

Pre väčšinu detí sa škola stáva „prácou na plný úväzok“. Pridajte k tomu záujmové krúžky, domáce úlohy a iné požiadavky... Keď potom opúšťame strednú školu, už sme zvyknutí žiť v strese prameňom z určitých povinností a záväzkov. Vzápätí sa ocitneme rovnými nohami na vysokej škole alebo v zamestnaní a odtiaľ sa s vervou púšťame budovať svoju kariéru. Naším cieľom je budúcnosť. Tesne pred tridsiatkou zrazu začneme pociťovať, ako sa nám život vyhyba a že nemáme šancu vyskočiť z toho každodenného kolotoča a len tak sa zabaviť. To môže vyústiť do extrémneho správania spôsobeného panikou z predstavy, že z nášho života sa nadobro vytratila zábava, alebo to môže povzbudiť našu beznúde. Pomaly si uvedomujeme, ako naše orgány starnú a sily nám ubúdajú. Príznaky starnutia riešime, samozrejme, zvonka: anti-age krémami, vitamínmi, pracujeme na svojom zovňajšku, podstupujeme kozmetické zákroky – ale len minimálne riešime pravú podstatu našej nespokojnosti.

Stres funguje ako kreditná karta – núti vaše telo, aby si požičalo silu a energetické zdroje venované budúcnosti. Dôsledkom toho sú však prejavy predčasného starnutia. Naše oči, pleť a vlasy strácajú svoj lesk. Metabolizmus sa spomaľuje. Aby toho nebolo málo, nedoprajeme si čas ani na to, aby sme si odpočinuli a znovu si usporiadali hodnoty. Naďalej zostávame pod tlakom a v stále väčšom stre-



se. Možno sa budeme upokojsť predstavou, že za krvopotne zarobené peniaze pôjdeme v budúcnosti na dovolenku. No nám je už vopred jasné, že sa v najbližšom čase voľná chvíľa nenájde, a tak umlčíme dieťa v nás a naša mladistvosť sa vyparí.

Pretvorenie dospelosti

Možno ste nemali práve najšťastnejšie detstvo, no nikto sa doň nemôže opäť vrátiť a prežiť ho znovu. Ak však máte pevnú vôľu a predstavivosť, môžete rozhodovať o svojej dospelosti a prehovoriť dieťa vo vás, aby sa opäť stalo vašou súčasťou. Našou prioritou by malo byť zdravie a zdravé alternatívy – nielen vo vzťahoch, ale aj v starostlivosti o telo.

Môžeme si nanovo zoradiť rebríček hodnôt. Môžeme sa rozhodnúť, že budeme viac spať a menej pracovať. Alebo že namiesto obedňajšej prestávky v práci budeme pracovať a potom si namiesto toho zjídeme do prírody. Môžeme viac vnímať naše pocity. Rozhliadnuť sa po našom domove, preskúmať jednu vec za druhou a vyhodíť to, čo už nepotrebuje, čo nás zaťažuje. Takisto sa môžeme prestať



snažiť robiť milión vecí naraz a mať radosť z toho, že dobre urobíme len dve či tri veci.

Existuje mnoho ľudí, ktorí vyzerajú oveľa mladšie než v skutočnosti, a to nepodstúpili žiadne plastické operácie, liposukcie, neužívali žiadne magické tabletky a neobliekajú sa podľa trendov.

Pôsobia mlado a sú plní energie, pretože sa rozhodli vytvoriť si život, ktorý stojí za to. Sú úprimne nadšení zo svojho života, v ktorom nájdete vášeň, pokoru aj poznávanie sveta. Títo ľudia sú detskí bez toho, aby pôsobili detinsky. Skĺbili svoju dospelosť a dieťa v sebe v jedno.

Čo s tým?

Ak chcete vyzeráť mladšie, jednoznačne potrebujete pocítiť silu a energiu mladistvosti. Vďaka nim bude vaše omladenie prebiehať oveľa rýchlejšie. Musíte sa naučiť nájsť si priestor na regeneráciu. Spomeňte si na svoje záľuby či záujmy. Ak venujete viac času svojej záľube, nabije vás to intenzívnou energiou. Ak však nemáte čas na to, aby ste znovu pookriali pri svojich záľubách či nových aktivitách,

pravdepodobne budete časom vyzeráť staršie. Preto by mala byť vašou zásadnou prioritou tvorba väčšieho priestoru na záľuby, zábavu, snívanie, hranie či uvoľnenosť.

Nepotrebuje facelift! Ak chcete vyzeráť mladšie, musíte prehodnotiť svoj život a posunúť ho na inú úroveň. Ponúkame vám päť krokov, ktoré vám v tom pomôžu:

1 Ujasnite si, čomu dáte prednosť.

V prípade, že robíte veci, ktoré vám neprinášajú radosť, zmeňte to! Týka sa to aj vašej práce. Ak vás vaše zamestnanie nenapĺňa, doplatí na to vaša mladosť!

2 Zbavte svoj život vzťahov a záväzkov, ktoré vás sťahujú dolu.

Uvedomte si, ktoré dva-tri vzťahy sú pre vás najdôležitejšie, najviac konštruktívne a najpríjemnejšie, a rozhodnite sa tráviť s týmito ľuďmi viac času. Ak vám priateľstvo alebo nejaká činnosť viac berie ako dáva, odpočinite si od nich.

3 Naplánujte si čas na ničnerobenie.

Naozaj! Deti majú nadbytok energie aj preto, že niekedy len tak sedia, nudia sa, a potom začnú robiť to, čo im napadne. Chvíľa, v ktorej absolútne vypnete, je časom psychickej aj telesnej regenerácie. Vytvára takisto priestor na nové objavy.

4 Nezabúdajte cvičiť a správne sa stravovať.

Najviac pociťujú starnutie tí, ktorí sa nesprávne stravujú. Majú nadváhu, podváhu alebo jednoducho nemajú kondíciu. Potiť sa v posilňovni nemusí byť jediným riešením. Športovať by ste mali najmä pre radosť!

5 Robte si cielene radosť.

Viac sa hrajte. Tancujte. Vymýšľajte so svojim miláčikom. Započte sa so svojimi kamarátmi. Vyberte sa napríklad do nespútanej prírody a na svoje zmysly aj telo nechajte pôsobiť zvuky a vône. Každú chvíľu a príležitosť si naplno vychutnajte.

Tak som stará, a čo...

www.lifeinfo.com

Nedávno sa ma jedno mladé dievča spýtalo, ako sa cítim, keď som už stará. Pravdupovediac, zaskočilo ma to. Nemyslím si o sebe, že som stará. Keď uvidela moju reakciu, zostala v rozpakoch, a tak som hneď dodala, že je to zaujímavá otázka, že o nej porozmýšlam a potom jej odpoviem. Myslím, že staroba je dar. Som teraz, azda prvýkrát v živote, tým, kým som vždy túžila byť. Neplatí to však pre moje telo! Niekedy ma prepadne zúfalstvo, keď zbadám svoje vrásky a vačky pod očami, pigmentové škvrny a ovisnuté prsia. Ešte stále ma to vie prekvapiť, keď sa pozriem do zrkadla a vidím tam toho starého človeka – no trápim sa tým iba chvíľu.

Za nič na svete by som nevymenila svojich úžasných priateľov, svoj nádherný život a milujúcu rodinu – ani za menej šedín či menšie brucho. S pribúdajúcim vekom som voči sebe láskavejšia a menej kritická. Stala som sa sama sebe priateľkou. Nevyčítam si, že si dám o sušienku navyše alebo neusteliem posteľ. Ani to, že som kúpila keramický kvetináč s vymodelovanou jašteričkou – aj keď som ho nepotrebovala, ale na mojom balkóne vyzerá naozaj úžasne.

Mám nárok sa občas prejesť, byť chaotická či extravagantná. Príliš veľa mojich priateľov opustilo tento svet skôr, ako by stihli pochopiť, akou úžasnou slobodou oplýva staroba. Svet sa nezrúti, ak budem napríklad čítať knihu do rána a potom spať až doobeda. Ak to na mňa príde, môžem tancovať sama so sebou na nádherné melódie z 50. rokov a pokojne si poplačem nad stratenou láskou. Pôjdem sa kúpať v plavkách obopíjajúcich moje neforemné telo a budem si vychutnávať vodu aj vlny – napriek súcitným pohľadom mladých dievčat v bikinách. Veď aj ony raz zostarnú.

Viem, že občas zabúdam. No napriek tomu je lepšie, ak na niektoré veci z minulosti zabudnem – a v konečnom dôsledku, to dôležité si pamätám. Pravda je, že som mala počas tých niekoľkých desaťročí párkrát zlomené srdce. Tak to jednoducho býva, ak stratíte niekoho blízkeho alebo vaše dieťa trpí, alebo ak vášho domáceho miláčika zrazí automobil. Každá z týchto bolestí srdca nám však umožňuje súcítiť s druhými, po-

chopiť ich a dodá nám vnútornú silu prekonať všetky nástrahy. Srdce, ktoré nebolo nikdy zlomené, sa nikdy nikomu úplne neodovzdalo – nepoznalo krásu a hĺbku života a lásky.

Som rada, že mám to šťastie žiť tak dlho, že mi už zošediveli vlasy a moje úsmevy zanechali hlboké ryhy na mojej tvári. Nikto sa azda v živote nenasmial toľko ako ja a mnoho z mojich priateľov zomrelo skôr, než ich vlasy nadobudli strieborný nádych. Môžem povedať „nie“ a stáť si za tým. Môžem povedať „áno“ a myslieť to vážne.

Čím viac človek starne, tým je jednoduchšie byť pozitívny. Nezaujíma ma, čo si o mne myslia ostatní ľudia. Nespochybnujem ich postoje. Dokonca som si udelila privilégium byť tá zlá.

Takže odpoveď na otázku, či sa mi páči moja staroba, ma vlastne oslobodila. Páči sa mi človek, ktorým som sa stala. Nebudem žiť večne, ale pokým som tu, nebudem strácať čas horekovaním, čo by bolo, keby... Alebo myšlienkou na to, čo bude. A pokojne si dám každý deň zákusok.



MENTÁLNA VÝKONNOSŤ

Magická moc 21. storočia

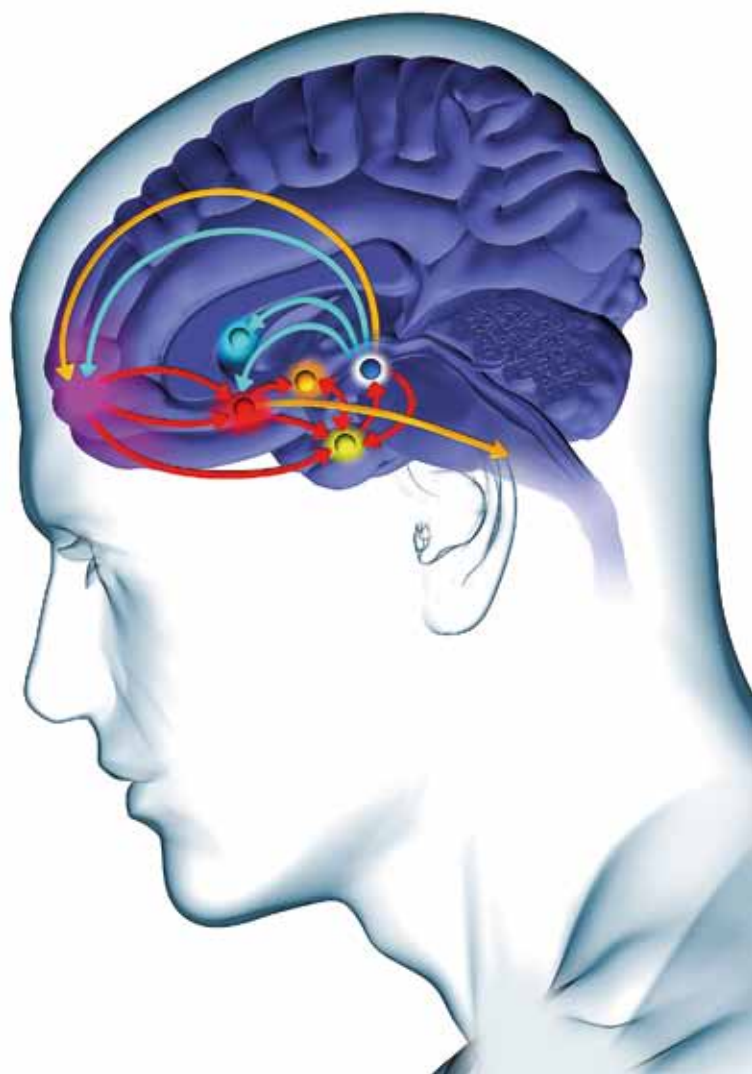
13

LIFESTYLE

Igor Bukovský



Ešte pred storočím prevažovala v živote väčšiny ľudí fyzická aktivita. V súčasnosti je to však inak. Stále viac ľudí pracuje hlavou a to isté platí aj o ich závislosti od mentálnej výkonnosti. Zmenou spoločenských pomerov sa nám otvorila brána nekonečného množstva príležitostí a my nie sme naučení niektoré výzvy odmietiť. Stávame sa závislými od úspechu, hodnotenia, výkonu – hlavne mentálneho. Je to v absolútnom poriadku, že sa duševná práca postupne posúva v spoločenskom hodnotení nad manuálnu, ale ešte určitý čas potrvá, než sa tí, ktorí sa ňou živia, naučia robiť to, čo tak často vidíte u ľudí pracujúcich manuálne – viac odpočívať.



Mozog – dispečerská veža

Základnými funkciami mozgu sú spracovanie a ukladanie informácií, kontrola polohy tela a pohybu, kontrola hormonálnej regulácie a rozhodovania. Pod mentálnou aktivitou rozumieme nielen spracovanie a uloženie informácií, ale aj rozhodovanie, ktoré si žiada uložené informácie nájsť, zoradiť, porovnať a použiť.

Mentálna výkonnosť vyžaduje elektrickú aktivitu (šíri sa povrchom buniek ako iskra zápalnou šnúrou), prítomnosť chemických látok (neuromediátorov) a súhru všetkých procesov v čase a priestore. Ak vaše bunky nefungujú optimálne, nemôžete poskytovať dostatočný mentálny výkon.

Mozog v akcii

Z pohľadu mentálnej aktivity je myšlienka základnou funkciou mozgu. Podľa doktora Brabermana, ktorý v 80. rokoch minulého storočia vynašiel metódu mapovania elektrickej aktivity mozgu, možno zmerať rýchlosť myšlienky: u zdravého človeka trvá asi 320 milisekúnd (320 tisícín sekundy) a u senilného človeka asi 420 milisekúnd. Od senility vás teda delí iba 100 tisícín sekundy!

Proces premýšľania, komunikácie, rozhodovania, učenia a iných mentálnych aktivít vyžaduje stovky a tisíce myšlienok, takže tento maličký rozdiel 0,1 sekundy sa postupne nahromadí. Mentálne procesy sa rovnakým spôsobom spomaľujú aj v hlave človeka, ktorý je unavený, má nedostatok dôležitých látok alebo je vystavený účinku neurotoxickej látky. Takisto niektoré lieky výrazne oslabujú centrálny systém, preto po ich užití nemôžete riadiť automobil alebo zvládnuť náročnú mentálnu záťaž.

Ide teda o to, aby rýchlosť vašich myšlienok zostala čo najvyššia. Nazvime to mentálny švih. Potrebujeme naň dve veci: to najlepšie palivo a tie najlepšie substráty, z ktorých v mozgu vznikajú komunikačné molekuly.

To najlepšie palivo

Mozog spotrebuje štyrikrát viac energie, ako by mu na základe hmotnosti patrilo. Preto prvým predpokladom mentálneho švihy je neustály prísun toho najlepšieho paliva. Môžete jesť chuťovky, hranolčeky alebo croissanty s čokoládou, ale pre mozog existujú oveľa lepšie energetické substráty. Sú to potraviny s nízkym glykemickým indexom, ktoré udržiavajú hladinu cukru v krvi bez veľkých výkyvov, a práve z toho váš mentálny švih profituje.



AK PO VEĽKEJ
MENTÁLNEJ ZÁŤAŽI
POTREBUJETE
„RESETOVAŤ“, ROBTE TO
PRIRODZENE: DAJTE SI
DOBRÉ JEDLO, CHOĎTE
DO LESA, BEHAJTE,
HRAJTE SA, SMEJTE
SA, ROZPRÁVAJTE SA,
VNÍMAJTE DRUHÝCH
A CELÝ SVET NAOKOLO...

Tajomstvom energie mentálneho švihy sú ovsené a iné obilné vločky, celozrnné pečivo, chlieb a sucháre, grahamové cestoviny, naturálna ryža, fazuľa, šošovica, hrach, sója, cícer, banány, kukurica, hrozno, jablká, sušené ovocie (bez cukru).

Tie najlepšie substráty

Už vieme, že mozog používa na komunikáciu elektrický signál a chemické substráty – neuromediátory. Väčšinu týchto chemikálií si vytvára sám. Potrebuje na to nielen genetickú výbavu, ale aj dostatok substrátu – látok, z ktorých neuromediátory v mozgu vznikajú. Tie, ktoré bezprostredne a najviac ovplyvňujú váš mentálny švih, sú štyri: acetylcholín, sérotonín, dopamín a GABA (kyselina gama-aminobutyrová). Koncentrácia týchto signálnych molekúl v mozgu je vo veľkej miere daná genetikou a výrazne ovplyvňuje vaše reakcie, rozpoloženie a celú osobnosť. Aby mozog mohol tieto látky vyrábať, potrebuje vhodné suroviny. Ich tvorbu teda môžete ovplyvniť tým, čo konzumujete.

Ich tvorbu v mozgu podporujú: tekvicové, ľanové, sezamové a slnečnicové semenka, arašidy, vlašské orechy, strukoviny, tofu, banány, ovsené vločky, ryža natural, pangamin, tebi kvasnice, hrozienka, celozrnné výrobky, zelenina. Presný zoznam potravín vrátane vysvetlenia vplyvu jednotlivých látok na funkciu mozgu nájdete na webových stránkach: www.zaobzorem.info.cz

Drogy a váš mentálny švih

Ak po veľkej mentálnej záťaži potrebujete „resetovať“, robte to prirodzene: dajte si dobré jedlo, choďte do lesa, behajte, hrajte sa, smejte sa, rozprávajte sa, vnímajte druhých a celý svet naokolo... Robte to tak, aby ste po opakovanom „zapnutí“ boli na tom rovnako, ak nie ešte lepšie. Ak sa rozhodnete použiť instantné riešenie a resetovať sa skratkou, musíte počítať s tým, že na váš mentálny švih to bude mať tieto dôsledky:

Nikotín

Stimuluje myslenie a pozornosť, súčasne však neprirodzene stimuluje srdcovú činnosť a predovšetkým vyvoláva extrémne silnú závislosť (považuje sa za jednu z najnávykovejších látok vôbec). Fajčenie navyše spôsobuje zápaly horných dýchacích ciest a zhubné nádory.

Kofeín (káva, kola, energetické nápoje)

Patrí medzi najrozšírenejší stimulátor na svete. Kofeín patrí medzi alkaloidy pôsobiace najväčší chaos v informačnej výmene buniek vrátane neurónov. Pavúky pod vplyvom kofeínu spriadali sieť chaotickejšie ako tie, ktoré boli pod vplyvom LSD alebo heroínu. Tok informácií nie je prerušený, ale dochádza častejšie k chybám, zrejme v dôsledku zvýšenej hladiny informačného šumu. Kofeín ďalej zvyšuje riziko ochorenia srdca, obličiek a tráviaceho ústrojenstva.

Amfetamíny

Poškodzujú pamäť a schopnosť robiť rýchle a správne rozhodnutia.

Urýchľujú odumieranie nervových buniek, podporujú vznik Alzheimerovej choroby.

Marihuana

Poškodzuje krátkodobú aj dlhodobú pamäť.

Oslabuje pozornosť.

Oslabuje schopnosť riešiť problémy a zadania.

Extáza

Narúša verbálnu pamäť (ťažšie si spomeniete na mená, pojmy, slová).

Dlhodobé užívanie má za následok depresiu, paranoju a úzkosť.

Alkohol

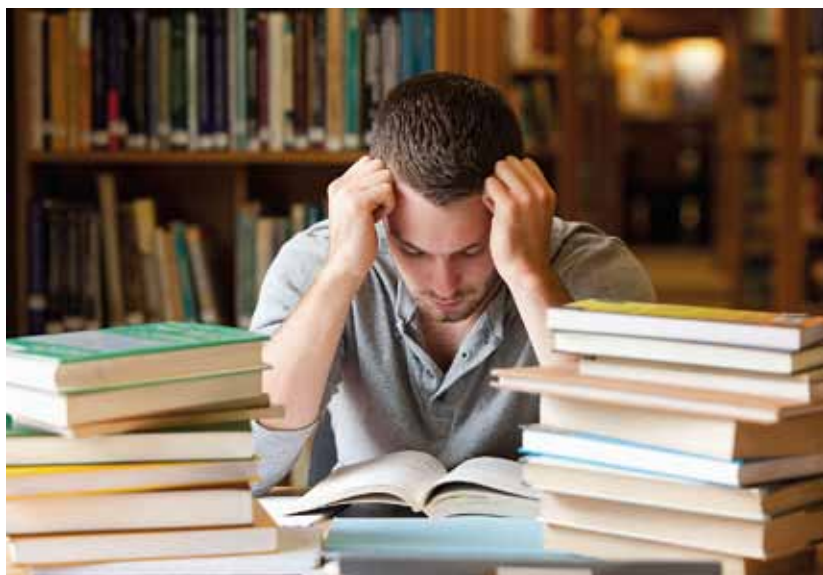
Alkohol nie je stimulátor a energiou vás naozaj nenabije.

Aj keď v malom množstve môže odstrániť mentálne zábrany a môže sa vám tak zdať, že vám pomáha, jeho účinky sú najmä tlmivé. Alkohol spomaľuje myslenie, reč, pohyby aj reakcie.

Najlepší reset na svete

Spánok. Počas spánku sa mozog

- aktívne očisťuje od nahromadených splodín celodennej aktivity
- pripravuje sa na ďalší výkon – tvoria sa mediátory, regenerujú bunky štruktúry
- elektricky sa vybíja a nabíja
- zbavuje sa adenosínu – látky, ktorá sa v mozgu hromadí počas dňa a postupne spomaľuje váš mentálny švih (aby ste to neprehnali ☺)
- zbavuje sa nepotrebných informácií („upratuje“)



Ako zlepšiť svoj mentálny švih?

Raňajkujte pravidelne a kvalitne. Zabezpečte si vyvážený príjem energie. Dbajte na dostatočný príjem vitamínov skupiny B (hlavne kyseliny listovej), aminokyselín, cholínu, horčíka a nasýtených mastných kyselín. Dodržiavajte primeraný pitný režim. Silnú ochranu poskytujú antioxidanty. Vyhnajte sa kofeínu. Neokrádajte sa o spánok. Doprajte si dostatok fyzickej aktivity. Používajte svoj mozog neustále a pripravte mu veľa nových podnetov, informácií a činností. Nekonzumujte alkohol. Neužívajte drogy.



Jednoduchý KĹÚČ KU ŠŤASTIU

John a Millie Youngbergovci



Každý túži po šťastných vzťahoch. Jedna štúdia zaoberajúca sa zdravými, silnými a šťastnými rodinami odhalila, že jej členovia, ktorí sa mali navzájom radi, si často dávali najavo svoje city. Z toho vyplýva, že dôverné rodinné vzťahy a blízkosť priamo súvisia so snahou členov rodiny prejavovať si vzájomnú úctu.

Tádž Mahal – pomník lásky a úcty

Existuje veľa spôsobov, ako vyjadriť úctu. Jeden z nich je pretavený do starého indického príbehu. Vládca Shah Jahan hlboko miloval svoju ženu Mumtaz. Cenil si ju a vážil, pretože bola radosťou jeho života. Všetci v kráľovstve vedeli, že kráľovský pár prežíval jedinečnú vzájomnú lásku. Mumtaz bola skutočnou pýchou paláca aj panovníka.

Ich spoločný život však trval len devätnásť rokov. Mumtaz zomrela počas komplikácií pri pôrode a Shah Jahan upadol do hlbokého smútku. Vo chvíľach najväčšieho žiaľu sa rozhodol, že musí dať najavo to, ako veľa pre neho Mumtaz znamenala. A tak dal postaviť na jej pamiatku nádhernú hrobku. Dvadsaťdva rokov pracovalo dvadsaťtisíc robotníkov na tomto dive sveta, ktorý bol postavený zo špeciálneho mramoru a zdobený drahými kameňmi. Tádž Mahal stojí dodnes ako večný pomník lásky a úcty manžela k svojej žene.

Nikto z nás si nebude môcť dovoliť postaviť takýto monument ako výraz úcty voči manželovi, žene či dieťaťu. Napriek tomu však môže v srdciach našich milovaných vyrásť niečo podobne nádherné. Práve slová uznania sú tými stavebnými kameňmi, ktoré budujú podobný div sveta v životoch našich blízkych.

Vyjadrovanie uznania je prospešné

Rodinní terapeuti vedia, že páry, ktoré v priebehu manželskej terapie hľadajú jeden na druhom dobré vlastnosti, oveľa rýchlejšie vyriešia svoj problém. Len čo začnú hľadať pozitívne vlastnosti, ktoré si na partnerovi vážia, budú sa vo vzťahu s ním cítiť lepšie. Na základe toho budú schopní rýchlejšie riešiť svoje problémy.

V napätých obdobiach a krízach je náročné nájsť na partnerovi niečo dobré. Jedným zo spôsobov, ako to vyjadriť, je použitie takzvaného škálovania. Predstavme si stupnicu od 1 do 10, kde 1 je stav veľkých problémov, napätia a odcudzenia. Naopak, 10 je stav, keď vzťah funguje tak, ako si prajeme. Spýtajme sa:

- Kde na tejto stupnici sa práve nachádzame?
- Kedy sme boli na stupnici najvyššie – kedy nám to najlepšie fungovalo?
- Čo bolo vtedy iné ako teraz a ako sme to dosiahli?
- Za čo by sme mohli v spomínaných „dobrých časoch“ partnera oceniť?



DVADSAŤDVA
ROKOV PRACOVALO
DVADSAŤTISÍC
ROBOTNÍKOV NA
TOMTO DIVE SVETA,
KTORÝ BOL POSTAVENÝ
ZO ŠPECIÁLNEHO
MRAMORU A ZDOBENÝ
DRAHÝMI KAMEŇMI.
TÁDŽ MAHAL STOJÍ
DODNES AKO VEČNÝ
POMNÍK LÁSKY A ÚCTY
MANŽELA K SVOJEJ
ŽENE.

Po takomto myšlienkovom experimente často nájdeme zopár pozitívnych detailov, pre ktoré si môžeme seba alebo partnera vážiť.

Uznanie je ako bumerang. Keď prejavujete lásku a úctu, vráti sa k vám. Na základe výskumu bol vytvorený Emmonsov a McCulloughov zoznam ôsmich príkladov bumerangového efektu, ktorý vyplýva z toho, že vyjadrujeme uznanie:

Vyjadrovanie uznania malo pre účastníkov výskumu takýto prínos:

1. Mali menej príznakov fyzických ochorení.
2. Trávili viac času cvičením.
3. Cítili sa celkovo lepšie a mali optimistické očakávania v nadchádzajúcom týždni.
4. Cítili sa viac prepojení s ostatnými.
5. Cítili sa viac milovaní a domnievali sa, že sa o nich ostatní viac zaujímajú.
6. Mali väčší predpoklad, že budú rozvíjať a posilňovať svoju spiritualitu.
7. Venovali sa flexibilnému a kreatívnemu mysleniu.
8. Lepšie zvládali stres a ťažkosti.

Vyjadrujme uznanie častejšie

V manželskej poradni odborníci párom často radia: „Skúste chváliť svoju ženu, aj keď ju to zo začiatku vystraší.“ Na manželskom seminári boli dvojice požiadané, aby samostatne napísali zoznam tridsať-jeden vecí, ktoré na sebe vzájomne oceňujú (jedno uznanie na každý deň v mesiaci). Muži písali jeden zoznam, ženy druhý. Keď všetci dopísali, striedavo si čítali jednotlivé položky. Ako jednotlivé páry čítali, ich oči žiarili láskou a radostné úsmevy rozíhrali ich tváre. Akoby tieto pekné slová nepočuli už dlho. Keď sa táto aktivita skončila, jedna žena priznala: „Ach, to bolo také krásne! Bolo to, ako keby som jedla čokoládové bonbóny. Chcete stále viac a viac.“ Cítila sa byť milovaná. Takisto aj on sa cítil vďaka jej slovám milovaný. Obaja cítili úctu.

Charlie Sheed, rodinný pedagóg, odporúča, aby sme tým, ktorých milujeme, povedali každý deň aspoň jednu vec, ktorú si na nich vážime a raz do týždňa niečo, čo sme ešte nikdy nepovedali. Skúste to a uvidíte sami.

Paulova rodina sa odsťahovala do Peru, keď bol ešte malý. Paul spomína: „Boli to ťažké časy. Môj otec, pilot a vedúci pracovník, zakladal nové aerolínie. Všetko svoje imanie vložil do podnikania a pamätám si, že som často počúval: 'Teraz na to nemáme peniaze.' Raz nám, deťom, povedal, že sa blížila matkine narodeniny. Dlho šetril, aby jej mohol kúpiť obľúbený parfum. Nikdy nezabudnem na deň, keď sme sa zišli v kuchyni a otec ukázal mame krásne zabalený darček. Trasúcimi rukami ho rozbalila a uvidela parfum, ktorý milovala. Na jej tvári sa zjavilo potešenie aj prekvapenie zároveň. Potom sa jej zrazu parfum vyšmykol z rúk a rozbil sa na podlahe. Všetci sme v šoku vzdychli, no otec ani na chvíľu nezaváhal, kľakol si, dotkol sa špičkami prstov parfümu a jemne ich priložil na matkin krk. Potom ju objal a vybozkával jej slzy.

O štyri mesiace nato otec zahynul pri tragickej havárii v Andách. Hoci už odvtedy uplynulo päťdesiat rokov, otcova nežnosť v ten deň – a to, ako veľmi si vážil svoju matku – vo mne zostane do konca môjho života.“

Ako vyjadriť uznanie deťom?

Dobrý spôsob na vyjadrenie uznania deťom je písanie láskyplných odkazov na nástenku alebo posielať textových správ.

Jedna rodina písala listy uznania každému členovi a potom ich začali potichu čítať. Štvorroč-



NIEKEDY JE
PRE NÁS OVEĽA
NÁROČNEJŠIE
UZNANIE PRIJAŤ
AKO DAŤ.

ná Anna nemohla prečítať ten svoj, a tak otec vzal poznámky ostatných troch členov rodiny a prečítal jej všetky príjemné vyjadrenia, ktoré o nej napísali. Zostala v rozpakoch, hanblivo sklonila hlavu a prstami si žmolila šaty. Cítila sa výnimočne. Keď jej otec skončil s čítaním, vrhla sa naňho, objala ho a zvolala: „Ocko, mám ťa veľmi rada!“ Cítila sa veľmi ocenená. Jej potreba lásky a prijatia bola naplnená.

Ako rodičia máme tú moc stavať alebo rúcať tým, čo povieme. Rodičovstvo nie je ľahké. Mnoho rodičov chce svoje deti formovať a ovplyvňovať. Ak sa príliš zamerajú na negatívne činy dieťaťa, prispievajú k jeho slabšej sebahodnote. Treba ho opravovať a učiť, ale ak sa zameriame len na to zlé, povie si: „Ak neviem urobiť nič dobre, tak načo by som sa snažil?“

Hľadajme v deťoch to dobré a vyjadriť uznanie, keď konajú správne. Ak treba dieťa opravovať, potom vyjadriť súčasne s každou opravou štyri veci, ktoré spravilo dobre. Udržujme v ňom pocit, že je výnimočný.

Naučme sa prijímať uznanie

Štvorročný Janko prišiel zvonku do kuchyne. V ruke držal kyticu tulipánov všetkých veľkostí a podal ju mame: „Tá je pre teba.“ Ona si pomyslela: „Ach, nie! Tulipánový záhon je zničený.“ Nahlas však povedala: „Ďakujem, drobček, že si na mňa myslel. Mám rada kvety vnútri aj vonku.“ Vybrala si možnosť, ktorá dieťa neodradí od obdarovania z lásky a pokúsila sa prijať jeho malý symbol uznania – bez toho, aby jej záležalo na tom, aký je. Bol to jej spôsob, ako ho naučiť byť darcom a nielen obdarovaným. Neskôr, samozrejme, dodala: „Teraz však už necháme ostatné tulipány, aby sa z nich mohli vonku tešiť aj ostatní.“

Ako zareagujete, keď vás niekto ocení? Možno poznáte ten zahanbujúci pocit v momente, keď

vás niekto pochváli a máte sklon to negovať slovami: „Veď to nič nebolo, ... inokedy sa mi to takto nepodarí, ... to len vďaka druhým“. Niekedy je pre nás oveľa náročnejšie uznanie prijať ako dať. A preto by sme sa mali naučiť zvládať oba tieto pozitívne prejavy.

Efekt úcty

Keď objavujeme dobré vlastnosti u detí či partnera a hovoríme im, že si tieto vlastnosti na nich vážime, tak vlastne:

- posilňujeme ich sebaúctu,
- dodávame im pocit hodnoty,
- upevňujeme náš vzájomný vzťah,
- obmedzujeme zlosť a nenávisť,
- upevňujeme zdravie a odstraňujeme hnev,
- obnovujeme duchovný a osobný rast,
- podporujeme slobodu byť čímkoľvek, čím človek môže byť.

Spomeňte si, čo znamenalo ocenenie, ktoré ste naposledy dostali, pre vás samotných, alebo čo sa stalo potom, keď ste sami niekomu vyjadrili uznanie.

Nápady, ako vyjadriť uznanie

1. Nájdite a rozpoznajte hodnoty druhých a potom im o tom povedzte. Keď ľudia cítia, že sú oceňovaní, často sa v ich životoch začnú diať zázraky.
2. Prekvapte svojho partnera úprimným komplimentom. Jeden muž povedal svojej žene: „Ako som si mohol vziať takú inteligentnú ženu!“ Na to mu ona odpovedala: „Nemyslím si, že by som bola nejako zvlášť inteligentná, ale páči sa mi, keď to hovoríš. Tvoje slová mi pomáhajú, aby som sa cítila silná a sebavedomá.“
3. Naše vzťahy stoja za tú námahu. Hľadači diamantov v juhoafrických baniach trávajú svoj pracovný život prehrabávaním tisícok ton kameňa a špiny, len aby našli niekoľko miniatúrnych diamantov. My však často robíme opak. Prehrabávame sa medzi diamantmi, aby sme našli špinu. Začnime teda hľadať diamanty – krásu v našich blízkych, v členoch našej rodiny. Hľadáme nádhernu kladných vlastností, ktoré si ceníme u našich blízkych a povedzme im o tom, čo sme objavili. Ich potreba lásky a prijatia bude tým naplnená. Budú sa cítiť lepšie.
4. Povedzte zamestnancom a kolegom, že si vážite ich prácu. Ocenenie motivuje a vedie k snahe



o dosiahnutie výborných výsledkov. Keď je človek ocenený a pochválený, snaží sa ešte viac zdokonaľiť a odvieť lepšiu prácu. Uznanie je pozitívny motivačný faktor.

5. Každý človek potrebuje pocítiť vďaka a uznanie. Vyjadrenie uznania členom rodiny a ostatným nie je len niečo pekné. Je to nevyhnutná súčasť starostlivosti o naše zdravie a dobré vzťahy. Prijímanie uznania je nenahraditeľnou súčasťou fyzického zdravia aj emočného pocitu spokojnosti.

ROZLÚČTE SA s osamelosťou

Geoff Weatherhead



„Pracujem ako sociálna pracovníčka – vediem útulok pre týrané ženy. Moja práca ma naplňa, pričom ovplyvňujem životy druhých. Napriek tomu, že som veľmi zaneprázdnená, chýba mi pocit spojenia. Cítim sa osamelá.“

TEREZA, 37 ROKOV

„Môj otec zomrel pred dvomi rokmi, keď som mal 15. Od tej chvíle sa môj život zmenil. Pár dní zvládnem, ale väčšinou to za nič nestojí. Cítim sa osamelý, pretože mi väčšina ľudí nerozumie.“

JAKUB, 17 ROKOV

„Mám to, čo by mnohí nazvali prácou snov. Pracujem v modernej kancelárii v centre mesta, obklopená kolegami a známymi, ale nemám nikoho, koho by som mohla nazvať pravým priateľom. Občas je moja samota neskutočná.“

IVA, 24 ROKOV

„Niekedy si myslím, že niečo so mnou je. Oženil som sa s milou ženou, mám tri úžasné deti a prácu, ktorá mi vyhovuje a je dobre platená. Napriek tomu sa cítim dosť sám a túžim po hlbšom ľudskom spojení.“

PAVEL, 53 ROKOV



Osamelosť je rozšírený problém, pred ktorý je dnes postavených mnoho ľudí. Samota zasahuje mladých aj starých, mužov i ženy, zamestnaných či nezamestnaných, ale aj ženatých a single. Osamelosť si nevyberá osoby podľa pohlavia, veku alebo postavenia. Takisto náročné je určiť, koľko ľudí ju zažíva, keďže väčšina sa bojí priznať svoj pocit izolovanosti.

„V našej spoločnosti je osamelosť niečím, čo skrývame vo svojej tajnej komnate,“ poznamenáva Dr. Anne Peplauová, profesorka sociálnej psychológie, ktorá sa zaoberá touto problematikou už vyše dvadsať rokov.

„Osamelosť je stigma, ktorá znižuje spoločenskú prestíž. Existuje predpoklad, že ak ste osamelí, môžete si za to sami. Inak by ste predsa mali veľa priateľov, však...“ Doktorka Peplauová došla vo svojom výskume k záveru, že v „danom časovom období sa aspoň 10 percent populácie cíti osamelo“. Osamelosť je depresívna, berie nám radosť zo života, ale dobrou správou je, že ju môžeme ovplyvniť, a dokonca prekonať. Ponúkame vám osem spôsobov, ako s ňou bojovať.

1 **Pripomeňte si, že nie ste jediný, kto sa cíti osamelo.**

Samota je stav, ktorý raz alebo viackrát zažije takmer každý. Uvedomte si, že nie ste jediný, kto sa cíti osamelý a že osamelosť je súčasťou ľudského života. Množstvo významných ľudí zažilo ťaživú bolesť osamelosti. Svetoznámy skladateľ Peter Čajkovskij napísal: „Jedine osamelé srdce môže po-

cítiť moju úzkosť.“ Henry David Thoreau horekoval: „Veľmi by ma potešilo, keby som vedel, že sa na mňa prišiel pozrieť môj priateľ, a to napriek tomu, že radosť pociťujem len občas, ak vôbec.“

2 **Úprimne sa nad sebou zamyslite.**

Ak sa váš okruh zmysluplných priateľstiev zmenšil počas posledných mesiacov alebo rokov, skúste sa nad sebou zamyslieť. Spýtajte sa sami seba, či zrazu nie ste:

→ **egocentrický**

Nie ste príliš arogantný, nudný alebo ste sa prestali zaujímať o druhých, ich život, činnosť?

→ **nevyvážený**

Stal sa z vás samotár, vorkoholik alebo sociálne vylúčený jedinec?

→ **lenivý**

Prenechávate všetku iniciatívu druhým a čakáte na ich oslovenie alebo pozvanie?

→ **kritický, odsudzujúci a nahnevaný**

To všetko sú nepriateľsky nastavené emócie, ktoré nútia ľudí, aby sa vám vyhýbali.

→ **úzkoprsý**

Nemáte náhodou klapky na očiach a ste presvedčený o vlastných názoroch, že sú vždy správne?

V prípade, že sa u vás objavujú spomínané charakteristiky a vy si to uvedomujete, začnite pracovať na tom, aby sa dosah týchto negatívnych črt minimalizoval a vy ste sa ich zbavili. Ak treba, vyhľadajte odborníka, ktorý vám s tým pomôže. Keď budete pracovať na svojom vnútornom živote, začnú sa posilňovať vaše vzťahy v spoločnosti.

3 **Využite počítač.**

Jedna dôchodkyňa sa raz zdôverila: „Keď môj manžel ako päťdesiatročný zomrel, bola som zúfalá. Bola som osamelá vdova a premýšľala som, čo budem robiť so zvyškom svojho života.“ Jej syn si zaumienil, že jej kúpi počítač, a potom ju trpezlivo učil, ako ho používať. „Možnosť byť on-line mi otvorila nový svet. Je úžasné komunikovať prostredníctvom e-mailu alebo skype so vzdialenými príbuznými alebo so starými známymi zo školských čias. Baví ma, keď si chatujem s ostatnými užívateľmi internetovej siete a môžem sa zároveň spriatelíť s ľuďmi z celého sveta. Takisto som začala písať a publikujem svoje články na webe,“ vysvetľovala.

4 Pomôžte niekomu, kto potrebuje pomoc.

„Schopnosť starať sa o niekoho je niečím, čo dodá vášmu životu najväčší význam,“ napísal hudobník Pablo Casals. Tí, ktorí dobrovoľne venujú druhým svoj čas, žijú dlhší a šťastnejší život. Každý z nás má v sebe zakorenenú túžbu správať sa súcitne a láskavo, len si ju často neuvedomuje. Také činy však človeku prinášajú naplnenie, radosť a pocit zmysluplnosti. Navyše sa tým posilní naša vlastná sebahodnota. Tým, že budete reagovať na potreby druhých, dovoľíte láske vstúpiť do vášho života. Alena mala 31 rokov, keď jej manžel a deväťročný syn zomreli pri automobilovej nehode. Zostala sama s tromi dcérami, pričom najmladšia mala len rok. Dnes má Alena sedemdesiat rokov, a keď sa pozrie späť na všetko, čo jej vošlo do cesty, hovorí: „Najhoršie je, ak sa uzavriete do svojej osamelosti. To, že som nestratila kontakt s druhými, bolo pre mňa tou najlepšou terapiou.“

Ako dobrovoľníčka začala navštevovať detské zdravotné stredisko, kde sa venovala deťom, ktoré mali fibrózu. Takisto začala pracovať ako lektorka plávania detí so špeciálnymi potrebami. Jej klienti trpia často ťažkým postihnutím, ako je Downov syndróm, rázštep chrbtice alebo mozgové ochrnutie. „Uvedomila som si, že nemôžem zmeniť niečo, čo sa zmeniť nedá. Tie deti budú vždy hendikepované. Ja im však môžem pomôcť, aby boli aspoň na chvíľu šťastné.“

5 Začnite sa viac starať o seba aj o druhých.

Dôležitou súčasťou, ako predchádzať osamelosti, je starostlivosť. Nezanedbávajte sa a skúste sa viac starať aj o druhých, o zvieratá, životné prostredie. Chráňte všetko živé okolo vás. Starostlivosť o čokoľvek, či je to dom, záhrada, domáce zvieratá, alebo ostatní ľudia, vás ochráni pred zúfalstvom.

6 Osvojte si zásadu „akoby sa to už stalo“.

Psychológ Villiam James tvrdí, že ak chcete niečo dosiahnuť, mali by ste sa správať tak, ako keby ste to už mali. Snažte sa zaujať postoj ako niekto, kto vôbec nie je osamelý. Zdravte druhých s úsmevom. Nasaďte priateľský, nadšený tón, keď sa rozprávate s ľuďmi. Zostaňte v kontakte s ostatnými a nebojte sa použiť telefón. Komunikujte s ľuďmi kedykoľvek a kdekoľvek. Rozhodnite sa, že

budete myslieť, hovoriť, konať a žiť tak, ako keby ste žiadnou osamelosťou netrpeli. Váš život tak získa kvalitu, po ktorej ste túžili.

7 Spravte zo svojich známych priateľov.

Každý z nás je obklopený množstvom známych – sú to kolegovia v práci, rôzni obchodníci a predavači, s ktorými sme v pravidelnom kontakte, ľudia, s ktorými sa stretávame počas športových akcií alebo podujatí našich detí, spolužiaci v škole. Tieto bežné kontakty ponúkajú výbornú príležitosť, aby vzniklo nové priateľstvo. Jednoducho, skúste týchto svojich známych pozvať na rôzne akcie, ktoré plánujete. Môžete napríklad:

Navrhnuť, že si spoločne zájdete na obed alebo na večeru do blízkej reštaurácie.

Ponúknuť voľnú vstupenku na športovú udalosť alebo film.

Pozvať vašu rodinu na návštevu múzea alebo výstavu.

Zoznámiť sa pri pravidelnom behaní, cvičení alebo pri iných športových aktivitách a spoločne v nich pokračovať.

Navštíviť spolu farmárske trhy, veľtrh, starožitníctvo alebo autosalón.

8 Prežívajte Božiu prítomnosť.

Rozjímajte o kráse stvorenia okolo seba aj v sebe a o jej Stvoriteľovi. Nebojte sa s Ním v duchu zhovárať a prežívať Jeho milujúcu prítomnosť a porozumenie.



V NAŠEJ
SPOLOČNOSTI
JE OSAMELOSŤ
NIEČÍM, ČO
SKRÝVAME VO
SVOJEJ TAJNEJ
KOMNATE.

ALE JA MÁM ZLÉ GÉNY!

John a Millie Youngbergovci



Raz popoludní sa Júlia chystala odísť so svojou dospelou dcérou cez víkend na vidiek, keď si zrazu spomenula na termín mamografického vyšetrenia. „Mohla by som to zrušiť,“ povedala si, „skúsím to však stihnúť a o chvíľu budeme na ceste.“

Keď už bolo po mamografickom vyšetrení a Júlia sa obliekala, zjavil sa RTG technik a požiadal o druhú snímku a potom aj o tretiu. Počas cesty ju sem-tam prepadli nejaké obavy. O niekoľko hodín zazvonil telefón: „Júlia, dobrý deň, to som ja, váš lekár. Rádiologická správa je hotová a na vašom ľavom prsníku sme našli malú hrčku, ktorá nás znepokojuje. Zmenila veľkosť a tvar. Bol by som rád, keby ste prišli v pondelok na kliniku na biopsiu.“

Zrazu mal víkend inú príchuť. V pondelok ráno Júlia ako na ihlách počúvala svojho lekára, ktorý sa jej pýtal:

„Môžeme sa spolu porozprávať o výskyte rakoviny vo vašej rodine?“

„Áno,“ odpovedala smutne. „Myslím, že som to mohla čakať. Moja mama mala rakovinu prsníka a moja teta zomrela na komplikácie počas rakoviny. Sesternica bola na mastektómii. Mala som to vedieť. Vyzerá to tak, že to máme v génoch.“ Neskôr biopsia naozaj potvrdila, že má rakovinu prsníka.

Bola jej rakovina neodvratným dôsledkom zdedených génov? Vytiahla si jednoducho nesprávnu

kartu? A ako je to s vami? Myslíte občas na to, či vám zavolá váš lekár? Keď sa v rodine objavuje opakované rakovina prsníka, niektorí ľudia podstupujú genetické testovanie zamerané na špecifické rakovinové gény. Presne to isté urobila Anna, keď mala 29 rokov. Výsledok odhalil 70-percentnú pravdepodobnosť, že u nej prepukne najnebezpečnejšia známa forma rakoviny prsníka. Aké mala možnosti? Mohla podstúpiť bilaterálnu mastektómiu, čiže odobratie oboch prsníkov, alebo sa mohla pokúsiť zmeniť prejavy génov pomocou zmeny životného štýlu – a tým eliminovať smrteľný rakovinový gén, ktorý koloval v jej rodine. V oboch prípadoch sa musela k tejto situácii postaviť seriózne a byť pod lekárskeym dohľadom.

„Nech sa stane, čo sa má stať“ – alebo stane sa?

Mnoho ľudí si myslí, že naše zdravie spolu s ďalšími aspektmi života je dané osudom alebo výsledkom našej genetickej štruktúry. Vaše gény však nie sú vaším osudom.

Často počúvam, ako ľudia vravia: „Ach, moja mama má diabetes, takže ho pravdepodobne budem mať aj ja.“

Väčšina génov, ktoré podporujú prepuknutie určitej choroby, má predpoklady na rôzne choroby, ale chorobu samotnú nespôsobuje. Sú to naše rozhodnutia, vedomé či nevedomé, ktoré v širokej miere ovplyvňujú naše budúce zdravie. S daným génom úzko súvisia malé markery, zvané epigény, ktoré môžu byť zmenené naším spôsobom života alebo návykmi. Sú to akoby vypínače s tlačidlom zapnúť/vypnúť. Dokážu vypnúť gén rakoviny, diabetes alebo srdcové ochorenia. Iba ony určujú, ktoré gény sa prejavajú.

Príbeh identických dvojčiat

Ana Marie a Clotilde narodené v roku 1942 sú identické dvojčatá zo Španielska. Majú absolútne rovnaké gény, mimiku aj smiech. Často sa im stáva, že aj na pohovor sa oblečú rovnako – bez toho, aby sa dohodli. Sú doslova svojimi klonmi. Takže by sme predpokladali, že ich pravdepodobne postihnú rovnaké choroby. No opak je pravda. Kým u Any Marie sa objavila rakovina, Clotilde prekypuje zdravím. Čo spôsobilo tento rozdiel? Určite nie gény, pretože obe ženy sú identické dvojčatá. Odpoveď môžeme nájsť v ich rozdielnom životnom štýle.

Životný štýl ovplyvňuje isté chemické značky nazvané metyly a históny. Metyly modifikujú DNA. Históny sú génové proteíny a ovládajú vypínač, čím majú prevažne vo svojej moci to, či sa gén prejaví, alebo nie. Sú súčasťou toho, čomu vedci hovoria epigenóm. Jednoducho povedané: Metyly upokojujú gény, históny ich aktivujú.

Genetici študovali epigenómy identických dvojčiat a zistili, že vo veku troch rokov boli v podstate podobné. Keď však dosiahli okolo päťdesiat rokov, rozdiely vzrástli až štvornásobne. To znamená, že aj keď ich gény zostali celý život rovnaké, mnoho epigénov, ktoré manipulujú fiktívnym vypínačom, nebolo rovnakých. Dedičnosť bola tá istá, ale životný štýl a prostredie spôsobili rozdiely v tom, ako sa gény prejavili.

Sme zodpovední za svoje zdravie

Keď matka s otcom splodia dieťa, každý z rodičov odovzdáva potomkovi 23 chromozómov. Zároveň však naňho prenášajú aj epigenómové nastavenie. To určuje, ktorý gén bude zapnutý a ktorý vypnutý. Počas dospievania však dieťa zmení toto nastave-



GÉNY PÔVODNE
PREDNASTAVILI
VÝSLEDOK, ALE TERAZ
VŠETKO, ČO ROBÍME,
VŠETKO, ČO ZJEME
ALEBO VYFAJČÍME,
MÔŽE OVPLYVNIŤ
PREJAVY NAŠICH
GÉNOV U NÁS AJ
U BUDÚCEJ GENERÁCIE.

venie na základe výberu životného štýlu. Či už trpíte chronickým ochorením, alebo ste zdravý ako ryбка, váš zdravotný stav je predurčený zo 70 percent genómom a vaším životným štýlom, kým menej ako 30 percent je ovplyvnených lekárskou starostlivosťou, nastavením DNA a neepigenómovým prostredím. Epigenetika dokazuje, že iba my sami sme zodpovední za integritu nášho genómu. Gény pôvodne prednastavili výsledok, ale teraz všetko, čo robíme, čo zjeme alebo či fajčíme, môže ovplyvniť prejavy našich génov u nás aj u budúcej generácie.

Teloméry, stres a starnutie

Na konci každého chromozómu je chvostík alebo výbežok zvaný teloméra. Vedci odhalili, že keď sa chromozómy reprodukovajú, časť chvostika sa skracuje. Toto skracovanie súvisí so starnutím organizmu. Teloméry sa môžu skopírovať približne 50-krát. Hlavným zdrojom zvýšenia zdravia teloméry a ochrany chromozómu pred poškodením je enzým telomeráza, ktorý má na starosti údržbu teloméry a udržiava ju v optimálnej dĺžke.

Tento enzým, ktorý udržiava zakončenie chromozómov v dobrej kondícii, je takpovediac kľúčom zabráňujúcim tvorbe zárodkov rakovinytvorných buniek a súčasne spomaľuje proces starnutia. Nositeľka Nobelovej ceny Elizabeth Blackburnová, ktorá telomerázy objavila, ďalej dokázala, že teloméry znehodnocuje chronický vážny stres.

Ako preukázal prelomový výskum Dr. Ornisha, ktokoľvek, kto si osvojí zdravý životný štýl, môže potenciálne zvýšiť produkciu telomerázy až o 30

percent. To znamená, že zmena životného štýlu môže poskytnúť podmienky na reparáciu našich telomér. Vyvážený život, ktorý zahŕňa plnohodnotnú diétu, môže ochrániť naše chromozómy pred predčasným starnutím.

Nedostatok spánku mení prejavy 224 génov

Okrem diéty, cvičenia, obmedzenia stresu a sociálnej podpory aktivujú dobré gény aj ďalšie faktory odvíjajúce sa od životného štýlu. Jedným z nich je primeraný odpočinok. Allenov inštitút vedy o mozgu v spolupráci so SRI International oznámil, že 224 myších génov zmenilo svoje prejavy v súvislosti s nedostatkom spánku a že tisíce génov sú pravdepodobne regulované 24-hodinovým rytmom. Zdá sa, že nejde len o to, ako dlho odpočívame, ale nemenej dôležitý je aj rytmus a pravidelný cyklus odpočinku. Primeraný odpočinok je úplne zásadný počas zvýšeného stresu.

Vitamín D reguluje viac ako dve tisíce génov

Každé tkanivo a bunka majú receptor na vitamín D. Odhaduje sa, že vyše 2-tisíc génov, teda asi jedna šestina kompletného ľudského genómu, je priamo či nepriamo regulovaná vitamínom D. Vybehnite preto na slnko a doplňte si tento vitamín!

Špecialisti na životný štýl a ďalší profesionáli v oblasti zdravia odporúčajú, aby sme si dvakrát do roka dali otestovať krv na prítomnosť spomínaného vitamínu D (25[OH] D) a dodávali telu tento vitamín tak, aby sme jeho hladinu v krvi udržiavali na 50 – 100 mg/dl.

Vznik zápalových procesov

Štúdia na Harvardovej univerzite odhalila, že cukrom sladené nealkoholické nápoje, priemyselne spracované mäso, rafinované obilie a diétne nealkoholické nápoje významne súvisia so zápalmi. Sladkosti a cukrovinky sú podľa meraní laboratórnymi testami CRP úzko prepojené s najsilnejšími zápalmi v krvi. Klinickí špecialisti zisťujú, že zvýšené hodnoty CRP sú významným rizikovým faktorom súvisiacim so srdcovými ochoreniami, s diabetes, ochorením obličiek, poškodením nervov, rakovinou aj s autoimunitným ochorením. Zápal je považovaný za primárny spúšťač, ktorý aktivuje rakovinu, diabetes a ďalšie nebezpečné gény, teda nositeľov ochorení.

Milujúce materské objatie ovplyvňuje gény dieťaťa

Ak potkania matka venuje čas obľizovaniu, upravovaniu svojich mláďat a starostlivosti o ne, z tých potom vyrastú pokojné jedince. Na druhej strane, malé potkany, ktoré neboli láskyplne vychované, vyrastajú v nervozite a javia znaky úzkosti. Kanadskí výskumníci zistili, že prítomnosť či absencia láskavej výchovy ovplyvňuje tú časť mozgu, ktorá kontroluje hladinu stresového hormónu kortizolu. Ten je uvoľňovaný žľazami nadobličiek a ovplyvňuje prejavy génových receptorov v mozgu.



Kortizol musí byť prísne regulovaný. Príliš vysoká hladina zapríčiňuje vysoký krvný tlak, rast hladiny cukru, pribúdanie na hmotnosti, emočný stres a pokles imunity. Jeho nízka hladina, naopak, súvisí s únavou, nezdravým nízkym krvným tlakom, nízkou hladinou cukru v krvi, so stratou pamäti a s rizikom autoimunitných ochorení. Zdravé životné návyky pozitívne ovplyvňujú rovnováhu produkcie hormónu kortizolu a stabilitu nadobličiek. Odolnosť a vitalita nadobličiek pritom výrazne ovplyvňujú našu schopnosť prežiť traumatické úrazy, choroby alebo situácie ohrozujúce život. Spomínaná štúdia odporúča, aby sme každý deň posil-



ňovali svoje zdravie aj zdravie iných láskyplnými objatiami. Už ste dnes niekoho doma objali?

O to viac to platí pre ľudí

Mamy a otcovia, starajte sa o svoje deti s láskou. Prečo by z nich mali vyrásť nervózni a deprimovaní ľudia? Prečo s tým nepokračovať aj neskôr a nevychádzať tak v ústrety potrebám detí? Prečo nebyť milujúcim rodičom počas detstva, ale aj v ďalších obdobiach ich života, ktoré ich formujú?

Ako môžem zmeniť svoje gény?

Väčšina z nás má rakovinové gény. To, či sa aktivujú, však závisí do značnej miery odo mňa aj od vás – od našich rozhodnutí. Počnúc jedlom, ktoré jeme, cvičením, dostatočným spánkom až po množstvo vody, ktoré vypijeme – od nášho životného štýlu.

Myseľ a jej dôsledky

Niektorí ľudia obviňujú zo svojich povahových črt či zvykov svojich rodičov. Možno boli vaši rodičia nedbanliví, no len čo sa skončilo vaše detstvo, prichádza čas postaviť sa na vlastné nohy a prevziať zodpovednosť za svoj život. Musíte si povedať: „Nech už bola moja minulosť akákoľvek, teraz som strojom svojho šťastia ja sám. A iba ja som zodpovedný za to, ako budem žiť.“ To isté sa týka nášho zdravia. Boh nám pri stvorení venoval dar slobodnej voľby a náš výber má nespochybniteľné dôsledky. Svoje životy utvárame vlastnými rozhodnutiami.

Pri počatí sme obdarovaní zhlukom génov. Sloboým výberom životného štýlu ovplyvňujeme



„Zlá genetická informácia sa nemusí prejaviť – a to pre metyláciu DNA alebo aktivitu histónu. Objavenie týchto zložitých informácií v živých organizmoch, ich pôvod, zmysel a možnosti praktického využitia sú predmetom hlavných otázok v súčasnom vedeckom svete. To, ako na ne odpovieme, súvisí s našou životnou filozofiou. Verím, že život nám bol darovaný superinteligentnou osobnosťou, ktorú Biblia nazýva Boh. Presahuje nás natoľko, že ju, samozrejme, nemôžeme žiadnymi vedeckými experimentmi dokázať, ale dáva nám vzrušujúci priestor na spoluprácu viery a neustále sa vyvíjajúceho poznania.“

PROF. RNDR. VLADIMÍR KRÁL, PhD., DRSc.

fakt, ako sa tieto gény budú správať. Tento výber teda vypína či zapína gény. A tak naša voľba zásadne súvisí s tým, či budeme zdraví, alebo chorí.

Pretáť reťaz

Podľa posledných správ vedci odhalili „gén nevery“. Znamená to, že ak ho mám, tak zákonite podvediem svoju partnerku? Nezmysel! Aj keby to bolo zakódované v mojom genóme, stále mám epigenóm a som to ja, kto zapína alebo vypína vypínač. Ja rozhodujem, či sa gén prejaví, alebo nie. Iba ja určujem, či budem verný, alebo neverný svojej partnerke.

Možno bol váš starý otec neverný. Možno bola vaša stará mama fajčiarka a nevrlá osoba alebo váš otec mal problémy so srdcom a vaša mama rakovinu prsníka. Takisto sa môže vašou rodinnou históriou ťahať reťaz generačných problémov, pričom pre vašich predkov bola príznačná zlosť, urážlivosť, krádeže, klamstvá, nemorálne správanie, alkoholizmus, drogy, priemernosť, odmietanie – a môžeme pridať diabetes, obezitu, vysoký cholesterol či vysoký krvný tlak. Tieto skutočnosti vás však neuväzňujú v tejto histórii. Môžete sa predsa rozhodnúť a stlačiť vypínač...

JE NAČASE TROCHU SCHUDNÚŤ, MILÁČIK

Igor Bukovský

27

ZDRAVIE

Päť rokov po tom dôležitom „áno“ váži väčšina ľudí o tri až päť kilogramov viac a ako plynie čas, niektorí v tom i naďalej pokračujú. Ak váš životný partner patrí k nim a vy trpíte nielen tým, že stráca svoju telesnú príťažlivosť, ale robíte si starosti aj o jeho zdravie – asi by ste chceli nájsť spôsob, ako to spoločne prebrať a riešiť. Nezavidím vám, lebo sa nachádzate v úlohe vyjednávateľa mierového procesu na Blízkom východe. Kritika a ironické poznámky môžu všetko len zhoršiť a to, že si zbalí kufre, odíde od „spoločného rokovacieho stola“, tiež nie je práve optimálny postoj. Môžete teda skúšať robiť či nerobiť to, čo vo vašom živote pôjde:

- Začnite od seba. Ak sa budete aktívne starať o svoje zdravie a hmotnosť vy, pôjde to ľahšie aj vášmu partnerovi/partnerke. Ak začne žiť jeden z partnerov zdravšie, ten druhý prirodzene a bez námahy schudne v priemere o viac ako dva kilogramy.
- Nekritizujte a nezosmiešňujte. Sústavné kritické poznámky týkajúce sa hmotnosti a posmech z doterajšieho držania diéty partnera zahanbujú, dovádzajú do nepríčetnosti a môžu byť príčinou konfliktov a rezignácie – určite nie motiváciou k pozitívnej zmene.
- Prejavujte lásku a empatiu. Váš partner dosiahne úspech oveľa ľahšie, keď bude cítiť vašu podporu a záujem. Jedna naša pacientka to opísala až neuveriteľne idylicky: „V priebehu piatich rokov práce na zmeny som pribrala 22 kilogramov a vtedy raz za mnou prišiel manžel, objal ma a povedal: ‚Milujem ťa a bojím sa o teba.‘ To stačilo na to, aby sme si spolu sadli a dohodli sa, čo ďalej. Zmenila som zamestnanie, vďaka nemu som si preorganizovala celý život a za rok som všetky tie nadbytočné kilá zhodila. Každé jedno sme prežili spolu. Bez jeho podpory by som to nikdy ne-

zvládla a pravdepodobne by som dnes mala ešte o takých desať navyše.“ (Vidíte, že rozprávky existujú ☺)

- Neodsudzujte. Všetci občas podľahneme sladkostiam alebo tučným jedlám. Keď sa to stane vášmu partnerovi, určite nepotrebuje počuť: „Samozrejme, už zase sa prejedáš! Nedokážeš sa ani trochu ovládať?!“ Takáto výčitka iba prehĺbi jeho pocit viny a určite mu nepomôže prekonať pokušenie v budúcnosti. Oveľa lepšie je, ak sa spýtate: „Je niečo, čo by sme mohli robiť inak, aby sa to nabuduce neopakovalo?“
- Pomáhajte aktívne. Choďte na spoločný nákup a skúste sa učiť nakupovať zdravšie a obsah rodinného nákupného košíka meniť. Každý člen rodiny má dovolené kúpiť len jednu kalorickú nálož na týždeň ☺. Namiesto sladkostí a čipsov priprajte pred televíziu ovocie alebo zeleninu. Vyťahujte rodinu na prechádzky, túry, choďte sa bicyklovať alebo korčuľovať. Oceňte každé nové, zdravé jedlo, ktoré sa ocitne na vašom tanieri, alebo povedzte, čo vám z neho nechutí a navrhnite nejakú alternatívu. Ponúknite pomoc v domácnosti, aby vaša partnerka alebo partner mali čas na aerobik či posilňovňu. Buďte v tejto podpore kreatívni – mozog spaľuje veľa kalórií.
- Vyhýbajte sa sabotáži (aj tej nevedomej). Nemôžete si predsa pred televíziu nosiť čipsy a vypiť pol litra vína, v reštaurácii si objednať tie najkcalorickejšie jedlá, piť kalorické nápoje, o polnoci vylizovať misku a mľaskať, že tá karamelová zmrzlina je neopísateľná. Takisto nemôžete nakupovať veci, ktorým sa ten druhý chce vyhnúť – vlastne môžete, ale nerobte to.
- Nerobte policajta. Málo ľudí má chuť sústavne počúvať, čo môžu a nemôžu jesť, čo robia zle a akí sú nemožní – začnú sa búriť a ako sa zachováte potom? Domáce väzenie? ☺

Prečo to robiť jednoducho,
keď to ide zložito?

ZVONČEKY LÚČNE

Reinhard Junker



Táto otázka sa zvyčajne používa s ironickým podtextom. Môžete ju však interpretovať aj s úplnou vážnosťou. A práve to by som rád objasnil na základe obyčajného príkladu z prírody.

V lete ho môžete nájsť na mnohých miestach: zvonček. Existuje ich naozaj veľa druhov, ale ich príslušnosť k rodu je podľa ich stavby kvetu ľahko rozpoznateľná. Niektoré druhy rastú na lúčach, iné v kroví alebo v nie príliš tmavých lesoch, ďalšie sa objavujú na poliach alebo na neobrábanej pôde. Všetky ich kvety sú však vytvorené na základe hesla: Prečo to robiť jednoducho, keď to ide aj zložito?

Ak sa pozrieme do otvoreného kvetu, bude nám nápadné, že tyčinky sú suché, peľnice prázdne, peľ tam už nie je. Čnelka s tromi bliznami sa v porov-

naní s tým vyvinula nádhorne. (Len na pripomenutie látky z prírodopisu pred mnohými rokmi: peľ sa musí preniesť na bliznu kvetu ďalšej rastliny buď vetrom, alebo opelením hmyzom, aby nastalo opelenie a potom oplodnenie). Tyčinky teda už neplnia svoju funkciu; v momente, keď sa kvety otvoria, sú zakrpatené. Ako je to možné? Presne vtedy, keď sa kvety otvoria, musia byť predsa ich orgány vyvinuté a funkčné!

Peľ tu však je – prirodzene na nezvyčajnom mieste. V púčiku sú tyčinky s natiahnutými peľnicami, ktoré priliehajú k čnelkám s hustými chlpkami. Ešte pred otvorením púčika prasknú peľové vaky v peľniciach a prilepia vypadávajúci peľ na vonkajšiu stranu čneliek, kde sa peľ na chlíp-

koch ľahko udrží. Chĺpky pôsobia ako metla, ktorá peľ z tyčínok vymetie. Keď sa potom kvet otvorí, peľ je už prilepený na vonkajšej strane čneliek. Botanici tento jav nazývajú „sekundárny prenos peľu“, lebo peľ sa neprenáša priamo z peľových včakov, ale cez medzistanicu (preto „sekundárny“) na hmyz navštevujúci kvety. Podobné spôsoby prenosu peľu, pokiaľ ide o rastliny, nie bližšie príbuzných rastlinných rodov, sa objavujú v prírode minimálne 25-krát. V rámci evolučnej teórie sa hovorí o „konvergencii“ (nezávislý vývoj s podobným výsledkom). Hoci sa to vraj často deje na základe mutácie a prirodzeného výberu, nie je jasný úžitok takehoto komplikovaného procesu. Rastliny s oveľa jednoduchšou stavbou kvetu prežívajú minimálne s rovnakou vitalitou. Tak prečo je teda opelenie v tomto prípade také komplikované?

Jednou z možných odpovedí je kreacionistický pohľad na vznik života. Než sa však k tomu dostaneme, treba dovysvetľovať „príbeh“ o opelení zvonku až do konca.

Kvety sú typické zaujímavými stavebnými zvláštnosťami. Tyčinky v otvorenom kvete predsa nie sú celkom nefunkčné. Ich spodné konce nie sú úplne zoschnuté, ale sú veľmi silné a rozšírené. Tvoria spoločne akýsi kryt, ktorý uzatvára dno kvetu; botanici ho označujú ako „šťavový poklop“, pretože sa tým „uzatvára“ šťava – nektár. Na dne kvetu sa nachádza nektár, ktorý je veľmi príťažlivý pre hmyz. Väčší hmyz, ako sú včely alebo čmeliaky, je schopný túto časť poklopu ohnúť a dostať sa tak k nektáru. Takisto vedia, ako sa k tejto sladkej šťave dostať. (Kto im to vlastne povedal?)

Aj vy sami sa môžete presvedčiť, ako funguje otváranie poklopu. Zoschnuté nitky tyčínok sú ešte natoľko pevné, že ich možno (opatrne!) potiahnuť, a tak sa dá poklop otvoriť. Keď ich pustíme, poklop sa vráti opäť do pôvodnej polohy!

Ako však funguje opelenie tejto rastliny? Hmyz lezie po čnelkách k zdroju nektáru a pritom sa jeho chlpaté bruško oblepí peľom. To, že je peľ na čnelkách, je teda rozumné opatrenie. Keď kvet opúšťajú, blizny, ktoré by mohli peľ prijať, zostávajú nedotknuté. To sa stane až pri pristaní na ďalšom kvete. Až potom hmyz zanechá peľ na hornej strane blizny, zatiaľ čo znovu schádza do korunnej rúry.

Malý hmyz ako mravce alebo menšie chrobáky, ktoré nie sú schopné prijať peľ a prenášať ho, vyjde z návštevy kvetu naprázdno. Nemajú dostatok síl,

aby otvorili poklop nad zdrojom nektáru. Tento postup je založený na vzájomnom prospechu.

To všetko funguje iba za predpokladu, že jednotlivé časti kvetu sú vzájomne funkčne zladené. Navyše, časový sled procesu utvárania, prasknutia peľových včakov atď. musí nastať v presne stanovenom čase.

Ak by sa napríklad peľové včky otvorili neskoro (až keď sa kvet otvorí), peľ by potom skĺzol na dno kvetu a jeho prenos by bol už nemožný. Stavba kvetu a načasovanie jeho vývoja musia byť vzájomne zharmonizované.

Vráťme sa však ešte k úvodnej otázke: Prečo fungovať jednoducho, keď to ide zložito? S touto otázkou sa stretáva každý biológ. Kto za stvorením vidí Stvoriteľa, môže ponúknuť „nebiologickú“ odpoveď: Ide tu o určitý druh „signálu o dizajne“, o odkaz, že sa pri konštrukcii zvončeka na niečo myslelo. Od bezcieľneho evolučného procesu vzniku by sme mali očakávať jednoduché, úsporné riešenia. Tie existujú tiež – a takisto fungujú. Prečo je tu teda komplikovanejšia verzia? Je to preto, že v nej Stvoriteľ zanechal svoj malý pozdrav? Pozrite sa na to sami a odneste si „svoj“ pozdrav domov.





utópia a internet

Jindřich Černohorský



Na Wikipédii sa dočítate, že slovo utópia pochádza z gréčtiny (z gréc. *ou τόπος* čti *ú-topos*, žiadne miesto, „nikde“) a že je to idealizovaná predstava nereálnej ľudskej spoločnosti, obce alebo štátu.

Slovo vytvoril anglický humanistický mysliteľ Thomas More ako názov svojej knihy *Utopia* z roku 1516. Všeobecne označuje niečo síce žiaduce, ale neskutočné, nereálne a nemožné. Minulý režim sa nám snažil vnútiť myšlienku, že už čoskoro vybudujeme spoločnosť, kde nebudú chudobní ani bohatí, v obchodoch bude všetko a nebudeme potrebovať peniaze. Každý si zadarmo vezme, čo bude potrebovať. Niektoré myšlienky z detstva sa v človeku takpovediac zakotvia. Napriek tomu, že odvtedy uplynulo dobrých 40 rokov, tieto slová našej „súdružky učiteľky“ sa mi stále vybavujú. Zabudol som na mnoho dôležitých myšlienok, ktoré sa v priebehu môjho života objavili, ale na túto si pamätám.

Ako je to možné? Pravdepodobne je to z toho dôvodu, že mi jej predstava spoločnosti bez zla pripadala krásna a príťažlivá. Máme ešte aj dnes podobné ideály? Veríme niečomu, čo je síce krásne, ale prakticky nereálne? Myšlienka komunistov nebola zlá. Kto by si to tak neprial? Akosi sa však pozabudlo na to, že človek je vo svojej podstate nielen dobrý, ale aj zlý. A že zlo z nás nezmizne ani výcho-

vou, ani učením, dokonca ani pozitívnymi vzormi. Môžeme ho pridusiť, ale tam niekde hlboko stále drieme a čaká na svoju príležitosť. Pri detailnejšom skúmaní zistíme, že aj dnes veríme tak trochu utopistickým predstavám. Hovoríme o trvalo udržateľnom rozvoji, o neustálom zvyšovaní produkcie a výkonu... Lenže raz sa všetko zastaví. Narazíme na hranice, ktoré sa už nebudú dať prekonať.

Keď sa pozeráme do budúcnosti, máme obavy. Vedci varujú, že stav tejto planéty je alarmujúci. Drancovanie prírodného bohatstva a úpadok morálky sa už začína nahlas prejavovať.

Sú ľudia, ktorí o budúcnosti veľmi nepremýšľajú. Nechcú. Tieto myšlienky im naháňajú strach. Žijú tu a teraz. Iní sa utápajú v depesiách, pretože vidia nezmyselnosť života, ktorý žijeme. Musíme sa dlho učiť, aby sme získali dobrú prácu, dostali za ňu zaplatené a mohli si kúpiť to, po čom túžime. Vybudujeme si nákladný život a o to viac musíme pracovať, aby sme všetko finančne zvládli. A dostávame sa tak do kolotoča, z ktorého sa dá len ťažko vystúpiť. Niekedy to zájde až tak ďaleko, že človek zatiahne až tú poslednú brzdu.

A potom sú tu ľudia, ktorí hovoria: „Existuje Boh a má pre nás riešenie.“ A ak nám niečo doteraz znelo ako utópia, potom sa nám toto bude zdať akoby utópia na druhú. Stojí však za to popremýšľať, prečo to tak je. Prečo je existencia Boha pre mnohých ľudí neprijateľná?

Aj vám napadajú tieto argumenty?

1. Nikto ho nikdy nevidel.
2. Jeho existencia sa nedá dokázať.
3. Keby existoval, musel by so situáciou na našej zemi niečo urobiť.
4. Cirkvi robia z ľudí obmedzencov.
5. Kamarát bol veriaci, prosil o pomoc, no aj tak zomrel.
6. Čo tie milióny veriacich Židov v koncentračných táboroch?
7. Atd., atd., atd.

Na druhej strane nám môžu napadnúť aj tieto otázky:

1. Ako vznikol život? Predsa nemohol vzniknúť z neživého...
2. Z čoho všetko vzniklo?
3. A ako sa tu to niečo objavilo?
4. Znamená to, že na počiatku nebolo NIČ?
5. Ako mohlo z NIČOHO vzniknúť NIEČO?
6. Aký má život zmysel? A má vôbec nejaký?
7. Evolúcia tvrdí, že človek je vrchol vývoja. Prečo teda nemá všetko najlepšie? (zrak, čuch, chuť, sluch...) A kde sa v nás berie súcitiť s postihnutými a ochota sa obetovať? Evolúcia a náhoda tieto vlastnosti nepotrebujú. Naopak, sú prítlačou.
8. Prečo veríme, že náhoda by bola schopná vytvoriť takú dokonalú a premyslenú situáciu, keď to tak nikde okolo nás nefunguje?

Spýtali ste sa sami seba niekedy na podobné otázky?

Sú ľudia, ktorí ich majú. Zisťujú, či je Biblia vierohodná a jej príbehy, ktoré sú v nej zaznamenané, pravdivé. Majú otázky týkajúce sa viery kresťanov a mnohým veciam nerozumejú. Nechápu paradoxy, ktoré často vidia. Rozpor medzi učením a životom niektorých takzvaných veriacich. A tak vznikli stránky *Utópia*? na www.utopie.cz.

Cieľom je zrozumiteľným spôsobom poukázať na to, čomu a prečo kresťania veria a že ich viera nemusí byť vôbec utópiou. Že veriť neznamená odložiť rozum, ale práve naopak.

Stránky www.utopie.cz už navštívili tisíce ľudí a píšú svoje reakcie...

(Mária) *Zomrel mi syn, kde bol ten mocný?*

(Jana) *Prečo Boh dopúšťa toľko zla a nenávisť medzi ľuďmi a národmi?*

(Alena) *Aký bol spôsob života ľudí v dobách Starej a Novej zmluvy, celý spor medzi židovskými vodcami a kresťanmi?*

(Peter) *Odkiaľ sa tu vzalo toľko cirkví a ako zistím, ktorá je tá pravá – aké sú jej charakteristické znaky?*

(Pavla) *Dobrý deň, dnes som natrafila na projekt „Utópia“ a musím povedať, že ma veľmi zaujal. Naozaj ďakujem za to, že tieto stránky vznikli. Bibliu sa snažím študovať skutočne seriózne približne desať rokov a musím povedať, že takýchto dobre napísaných a zrozumiteľných stránok je naozaj málo.*

Skúste aj vy navštíviť tento web, kde nájdete deväťnásť tém, ktoré si môžete prečítať alebo vypočuť. Ku každej časti je nakrútené krátke video so zaujímavými hosťami. Môžete tu aj vy napísať svoje otázky, ktoré rozhodne nezapadnú prachom.

V dnešnej dobe plnej obáv, napätia, hrozby terorizmu a vojny môžu byť pre vás a vašich blízkych práve stránky *Utópia*? akýmsi svetlom na konci tunela. Nádejou, ktorá prináša človeku radosť aj v ťažkých chvíľach. Viera nie je „barličkou“ pre slabých. Zachraňuje rozpadajúce sa manželstvá, mení alkoholikov na vyrovnaných otcov a zodpovedné matky a prináša svetlo tam, kde už vládla tma.

Pred štyridsiatimi rokmi nám učiteľka rozprávala o tej správnej spoločnosti, ktorú chceli vybudovať komunisti. Už vtedy som od svojich rodičov počul, že sa to nemôže podariť. Poukázali na to, že niekto iný musí zmeniť človeka zvnútra. A to utópia nie je. Presvedčte sa sami.



O autorovi

Jindřich Černohorský je autorem projektu Utópia? a zároveň redaktorom a duchovným kresťanskej televízie Hope TV. Devätnásť rokov pôsobil ako kazateľ Cirkvi adventistov s. d. V roku 2010 sa stal súčasťou tímu, ktorý pripravoval televízny program Za obzorom pre Českú televíziu a po nakrútení 26 častí nastúpil na plný úväzok do spomínanej Hope TV. Jindřich Černohorský je ženatý, má dve dcéry a tri vnúčatá. Miluje hudbu a šport.



je kresťanská internetová televízia, ktorá patrí do medzinárodnej siete Hope Channel. Spolupracuje s univerzitami, nemocnicami, vydavateľstvami a rozhlasovými stanicami po celom svete. Cieľom ich programov je informovať, inšpirovať a povzbudzovať divákov, aby vo svojom živote nachádzali radosť. Podporuje rodiny a prináša pozitívny vplyv do spoločnosti. Zameriava sa na oblasť zdravia, životného štýlu, cestovania, vzdelávania a kultúry. Vychádza z kresťanskej hodnotovej orientácie. Prevádzkovateľom Hope TV je Cirkev adventistov siedmeho dňa a nájdete ju na www.hopetv.cz.





Nebeský HOAX

John Bradshaw

Ako šesťročný chlapec zmiatol svet

V roku 2010 vyšla v USA kniha, ktorá tvrdila, že podáva pravdivý príbeh o malom chlapcovi, ktorý navštívil nebo. Chlapec, ktorý sa vrátil z neba, je veľkolepým príbehom dieťaťa na návšteve v nebi po tom, čo „zomrelo“ klinickou smrťou pri autohavárii. Počet predaných výtlačkov s príbehom Alexa Malarkeya presahoval milión a v roku 2014 bol na základe jeho predlohy nakrútený televízny film, ktorý dojal ľudí na celom svete. V šesnástich rokoch však Alex priznal, že jeho príbeh nie je nič viac ako nebeský hoax – do neba volajúci planý poplach.

Po tragickej autonehode strávil šesťročný Alex dva mesiace v kóme. Potom sa zázračne prebudil z bezvedomia, ale oveľa väčší úžas medzi svojimi blízkymi vzbudil neuveriteľným opisom toho, čo zažil, kým bol v bezvedomí. Tvrdil, že ho anjeli sprevádzali cez nebeskú bránu, že počul nebeskú hudbu, videl diabla a rozprával sa so samotným Ježišom. Teraz, po desiatich rokoch, napísal otvorený list zverejnený na internetovom serveri Pulpit and

Pen, v ktorom kategoricky vyhlasuje: „Je to všetko klamstvo.“ V skutočnosti podľa svojich slov pri nehode nezomrel a nikdy, ani len na chvíľu, nebol v nebi. „Povedal som, že som šiel do neba, pretože som si myslel, že by som tým mohol získať pozornosť,“ priznal. „Ľudia zarábali na mojich klamstvách a pokračujú v tom.“ Vydavateľ knihy reagoval jej vyradením z ďalšej tlače a kníhkupectvá tento titul prestali ponúkať.

Biblia nepodporuje posmrtné príbehy

Samozrejme, otázkou zostáva aj to, či kniha mala byť vôbec publikovaná ako skutočný príbeh. Z biblického hľadiska je odpoveď jasná. Biblia nehovorí nič o tom, že ľudia zomierajú, idú do neba a vracajú sa, aby ostatným porozprávali, čo videli. Apoštol Pavol v Biblii (2. list Korinťanom 12,24) hovorí o vlastnej skúsenosti, keď živý a zdravý uvidel nebo vo svojom videní, takisto Daniel a Ján opísali nebeské vízie, ktoré zažili mimo akéhokoľvek posmrtného



ALEX BOL ČISTÁ DUŠA, KTORÁ NEDOKÁZALA KONTROLOVAŤ, AKÉ DÔSLEDKY MÔŽE SPÔSOBIŤ JEHO DETSKÁ PREDSTAVIVOSŤ. VYCHÁDZAL Z NESPRÁVNYCH INFORMÁCIÍ CHYBNEJ NÁBOŽENSKEJ VIEROUKY SVOJHO OKOLIA A VERIL, ŽE MOŽNO OPUSTIŤ SVOJE TELO A CESTOVAŤ DO NEBA.

stavu. (Daniel 7,9.10; Zjavenie 4,1–11) Ježiš sa podľa Biblie vrátil po svojom vzkriesení z neba na zem, aby tu strávil niekoľko dní so svojimi učeníkmi. No rovnako ako Mojžiš, jediná ďalšia osoba, o ktorej Biblia hovorí, že zomrela, odišla do neba a vrátila sa na zem, Ježiš mlčí o tom, čo je nebo.

Na knihe Chlapec, ktorý sa vrátil z neba a na ďalších podobných príbehoch je šokujúce to, že sú v priamom rozpore so svedectvom Biblie. Tá jasne hovorí, že smrť je ako spánok, nie ako stav, v ktorom môžu ľudia komunikovať a cestovať do neba alebo na akékoľvek iné miesto. Ježiš hovoril o zomrelom Lazarovi ako o niekom, kto spí (Evanjeliu podľa Jána 11,11), čo navyše sám vyložil týmito slovami: „Lazar zomrel.“ (14. verš) Biblia je v tejto téme pozoruhodne konzistentná. Apoštol Pavol napísal, že mŕtvi spia, pokým ich nevzkriesi Ježišov druhý príchod (1. list Korinťanom 15,51.52), a že spasení, ktorí sa dožijú Ježišovho návratu, pôjdu do neba spoločne s tými, ktorí ako veriaci zomreli skôr a teraz spia spánkom smrti. Biblia často odkazuje na smrť ako na bezsenný spánok, ktorý trvá od okamihu smrti do vzkriesenia pri druhom príchode Pána. Napríklad v Evanjeliu podľa Jána čítame: „Nečudujte sa, že prichádza hodina, keď všetci v hrobách počujú jeho hlas; a tí, čo robili dobre, budú vzkriesení pre život, kým tí, čo páchali zlo, budú vzkriesení na odsúdenie.“ (Ján 5,28.29)

Ako väčšina kresťanských veriacich som sa aj ja ako dieťa učil, že tí, ktorí zomrú, sú okamžite uvedení do neba alebo do pekla, alebo v niektorých ďalších prípadoch do očistca či predpekla. Môžete to považovať za malicherný teologický spor, ale prekrúcanie skutočnej zvesti Biblie vedie prinajmenšom k dvom závažným teologickým problémom: k prehliadaniu Ježiša a k otvoreniu dvier špiritizmu.

Špiritizmus je veľmi vážna téma. Kníh a filmov o záhrobie či špiritistických médiách je nespočetne

veľa. Ten, kto sa zaoberá myšlienkami komunikácie so záhrobím, dostáva sa do veľmi blízkeho kontaktu s diablom. „Povedia vám: ‚Pýtajte sa duchov mŕtvych a jasnovidcov, ktorí syčia a mumľajú.‘ Či sa ľudia nemajú pýtať svojho Boha? Na živých sa má pýtať mŕtvych?“ konštatuje napríklad starozákonná kniha Izaiaš (8,19). Biblia dôrazne varuje, že špiritizmus bude mať veľký vplyv v posledných dňoch na zemi pri rozhodujúcej voľbe medzi Božou láskou a zlom. „To sú duchovia démonov, ktorí robia znamenia. Vychádzajú ku kráľom celého sveta, aby ich zhromaždili do boja vo veľký deň všemohúceho Boha,“ píše sa v novozákonnej biblickej knihe Zjavenie (16,14).

Jeden môj priateľ mi nedávno povedal, že po tragickej smrti svojej dvadsaťtriročnej dcéry by sa určite snažil skontaktovať s ňou prostredníctvom špiritizmu, ak by nevedel, čo hovorí Biblia o smrti – že nehodno rozprávať s mŕtvymi a kto tak koná, rozpráva sa v skutočnosti so silami temnoty. A práve takéto spojenie má pre človeka katastrofálne dôsledky.

Nepochopenie smrti nielenže otvára dvere špiritizmu, ale zastiera Ježišovu záchrannú úlohu pri vzkriesení človeka! V Evanjeliu podľa Jána (11,25) sa Ježiš predstavil sestre zomrelého Lazara týmito slovami: „Ja som vzkriesenie a život.“ Bez Ježiša mŕtvi nemajú žiadnu nádej na život po smrti. Len vďaka jeho vzkrieseniu pri jeho druhom príchode na konci dejín tohto sveta môže niekto vstať z mŕtvych. Bez toho, aby Ježiš prebudil mŕtvych z ich spánku smrti, hroby nikdy nevydajú svojich väzňov, hovorí Biblia. Takisto hrdinovia viery spomínaní v novozákonnom Liste Židom (11. kapitola) čakajú na návrat Ježiša, ktorý jediný ich môže prebudiť k večnému životu z ich miesta odpočinku. „A títo všetci, i keď dostali svedectvo pre vieru, nedosiahli naplnenie prisľúbenia; lebo Boh pre nás zamýšľal niečo lepšie, aby nedosiahli dokonalosť bez nás,“ zhŕňa vo svojom závere tento známy biblic-

ký text. Ak idú ľudia do neba hneď po smrti, potom je vzkriesenie na konci vekov, ktoré sľubuje Ježiš v Biblii pri svojom budúcom druhom príchode, zbytočné, a Ježiš by nebol „Vzkriesenie a Život“.

Nebeská turistika a Alexova rada

Spomínané vymyslené a zavádzajúce príbehy sú veľmi populárne. Kniha 90 minút v nebi, vydaná v roku 2004, bola vyše dvoch rokov na zozname bestsellerov v New York Times a predalo sa viac ako 6 miliónov kusov. Ďalšia kniha s názvom Nebo existuje, príbeh o štvorročnom dieťati, ktoré navštívilo nebo, sa tešila úspechu desiatich miliónov predaných výtlačkov, pričom podľa nej vznikol aj rovnomenný film. Ten zarobil vyše sto miliónov dolárov.

Tento vydavateľský smer je dnes samostatným žánrom známym ako „nebeská turistika“. Atraktívite tohto žánru podľahla aj Alexova matka, ktorá tento trend využila, poskytla vydavateľovi knihu svojho syna a manžela – a ten na nej desať rokov zarábala.

„Existuje mnoho ľudí, ktorí podvádzajú a používajú na to aj Božie slovo,“ uviedla v súčasnosti Beth Malarkeyová na svojom blogu, ktorý citovala americká rozhlasová stanica NPR. „Sú v tom precízni, najmä ak nehľadáte vo svojej Biblii poriadne a neskúmate ju do hĺbky. Študujú svoje publikum, a dokonca čítajú knihy o tom, ako budovať svoje ‚duchovné podnikanie‘ ☺.“

Phil Johnson, výkonný riaditeľ kresťanského vysielania amerického televízneho kazateľa Johna MacArthura, v tejto súvislosti povedal, že vydavatia najpredávanejších kníh o nebeskej turistike majú malú motiváciu znižovať svoj predaj. „Nie je to vôbec pravda, že Alex zrazu vzal svoj príbeh späť,“ uviedol Johnson v komentári pre denník Washington Post. „Všade boli dôkazy o tom, že si vlastne nestál za obsahom tejto knihy. Fakt je však ten, že patrila medzi najpredávanejšie. Nikto vo vydavateľskom priemysle to nechcel prekaziť.“

Ako sa teda zrodil tento nebeský hoax? Niektorí hovoria, že Alexov otec, spoluautor knihy, v nej videl príležitosť, ako zarobiť peniaze na živý predstavivosti svojho syna. Niet pochyb, že Alex bol čistá duša, ktorá nedokázala kontrolovať, aké dôsledky môže spôsobiť jeho detská predstavivosť. Vychádzal z nesprávnych informácií chýbnej náboženskej vierouky svojho okolia a veril, že možno opustiť svoje telo a cestovať do neba. Tomu veria milióny ľudí. Tieto príbehy sú atraktívne v popkultúre aj



v náboženských kruhoch. Filmy o týchto a ďalších paranormálnych skúsenostiach sú premietané publiku vo všetkých kútoch sveta.

Tvrdením o mystických posmrtných udalostiach, ako je napríklad zjavenie Panny Márie, sa aj naďalej povzbudzujú veriaci ľudia, i keď nič také Biblia nehlása. Pred rokmi, ako mladý katolík, som sa modlil v malej skupine na jednom stretnutí mládeže. Veľmi som sa čudoval, keď jeden mladý muž začal „prorokovať“. „Môj ľud,“ začal ten mladík menom Peter, „mám pre vás posolstvo, môj ľud.“ Všetci sme dobre vedeli, že je inštalatér, ale nevedeli sme, že je prorok. A iba málokoho z nás presvedčil. Niekoľkí sme potom požiadali jednu mladú mníšku, nech si s Petrom pohovorí o jeho „prorockých“ ambíciách. Než sa tak stalo, prišiel s priznaním, že tento jeho akt nebol ničím iným, len neuváženým zbožným prianím. „Chcel som, aby to tak bolo, je mi to ľúto. Už sa to nebude opakovať,“ povedal. Peter bol ovplyvnený letničnými bohoslužbami, kde je prorokovanie bežné alebo sa priamo očakáva. Jeho túžba disponovať týmto duchovným darom sa na chvíľu stala silnejšou ako on.

Alex Malarkey uznáva, že jeho túžba po pozornosti ho prinútila rozprávať príbeh, ktorý jednoducho nebol pravdivý. Teraz, keď má 16 rokov, ponúka dobrú radu. Ľudia „by si mali prečítať Bibliu, ktorá o tom rozpovie všetko. Je to jediný zdroj pravdy o zmŕtvychvstaní,“ povedal. Ostáva už len dúfať, že ľudia túto radu vezmú vážne – tak ako jeho príbeh.



STAŇ SA DOBROVOĽNÍKOM v zahraničí!



Program zahraničného dobrovoľníctva začala ADRA na konci roku 2013, keď s podporou agentúry SlovakAid vyslala dvoch dobrovoľníkov do Vietnamu. Odvtedy sa jej aktivity rozvinuli a naďalej úspešne pokračujú.

Ponúkame vám rozhovor s Danielom Kabom, povereným riaditeľom humanitárnej organizácie ADRA na Slovensku.

Daniel, mohol by si nám povedať viac o tomto programe?

Program na vysielanie zahraničných dobrovoľníkov – VAP (*Volunteer Abroad Program*) vznikol tak trochu ako z núdze cnosť, no postupne sa vyvinul do súčasnej podoby, ktorú sa snažíme stále zlepšovať. Dnes je jedným z troch pilierov našich zahraničných priorít.

Hlavnou myšlienkou je rozvojová spolupráca, ktorá prináša ošoh najmä partnerskej organizácii v prijímajúcej rozvojovej krajine tým, že dobrovoľník tam prináša svoje skúsenosti a zručnosti. Môže pracovať na projektoch a aktivitách, ktoré pomáhajú miestnym ľuďom, ako je napr. program ADRA Keňa zameraný na prevenciu a pomoc obetiam ženskej obriezky alebo komunitné vzdelávanie Rómov v Albánsku. Zahraničná pracovná skúsenosť, často vo výrazne odlišnom kultúrnom prostredí, rozširuje dobrovoľníkom obzory a pomáha im nájsť aj ďalšie uplatnenie v živote. Takisto sa zoznamujú s rozvojovou prácou a problematikou a po návrate sa z niektorých stanú tzv. rozvojoví veľvyslanci, ktorí šíria myšlienky rozvoja, boja proti chudobe, ale aj

idey zodpovedného využívania prírodných zdrojov a dodržiavania ľudských práv aj vo svojom okolí.

Náš program, hoci má v názve slovo dobrovoľníctvo, nie je typicky dobrovoľnícky, pretože v mnohých oblastiach sa líši od podobných programov.

Táto odlišnosť vyplýva z hlavnej myšlienky programu, ktorou je zmysluplná a kvalitná pomoc v danej rozvojovej krajine. Preto vysielame mladých ľudí vo veku už od 22 rokov, no vekový priemer sa pohybuje okolo 28 – 30 rokov. Ide teda o ľudí, ktorí už majú spravidla ukončené vysokoškolské štúdium a za sebou aj nejakú pracovnú skúsenosť, a teda nie sú pre partnerskú organizáciu príťažou, ale, naopak, prínosom.

Ďalším rozdielom je minimálny čas vyslania šesť mesiacov, pretože len jeden až dva mesiace trvá, kým sa dobrovoľník aklimatizuje v novom prostredí a zžije s novým kolektívom. Dobrovoľníci sú takto vnímaní aj prijímajúcou organizáciou ako plnohodnotná súčasť ich pracovného tímu.

Jedným z klíšé je predstava o dobrovoľníkovi, ktorý býva v stane niekde v džungli, pomáha kopáť studne alebo čistiť pláže od odpadkov – teda robí

činnosti, ktorými môže brať prácu miestnym ľuďom. Opak je však pravda.

Pobyt a činnosti dobrovoľníka nie sú určované jeho túžbou po dobrodružstve, cestovaní alebo niečom inom, ale riadia sa základnou paradigmou – ako čo najefektívnejšie pomôcť miestnym ľuďom.

Naši dobrovoľníci spravidla pracujú v oblastiach, ako je projektový manažment, marketing a pod., a to najmä (niekedy z dôvodov bezpečnosti alebo logistiky) v hlavnej kancelárii partnera s výjazdom do terénu.

Samozrejme, platí, že popri povinnostiach počas pracovného času ostáva stále dosť času na osobné voľno, cestovanie, spoznávanie krajiny a ľudí v nej.

Časovo rozlišujeme tri fázy programu, a to príprava, vyslanie a ponávratové aktivity. Spolu môžu trvať aj vyše roka.

Čo sú to tie ponávratové aktivity?

Je to povinná súčasť programu zameraná na rozvojové, resp. globálne vzdelávanie. Napr. na tzv. ADRA večeroch, neformálnych posedeniach zväčša v niektorých čajovniach, dobrovoľník rozpráva o svojom pôsobení v prijímajúcej krajine, premieta fotografie a pod.

Z čoho je váš program financovaný a aké náklady si hradí dobrovoľník sám?

Tento program financujeme najmä z prostriedkov SlovakAid. Z tohto zdroja sú dobrovoľníkom hradené viac-menej všetky náklady: letenka, očkovanie, ubytovanie, strava, cestovné. Na niečo si však prispieva aj dobrovoľník. Ide o malú sumu na školenie a koordináciu.

Čo musím spraviť, aby ste ma vyslali na „misii“ do niektorej z krajín?

Prvý krok, tzv. nábor, robíme dvakrát do roka, na jar a na jeseň, ale môžeš poslať svoj životopis a motivačný list kedykoľvek v priebehu roka a my ťa zaradíme do našej databázy uchádzačov. V prvom kole vyberáme potenciálnych dobrovoľníkov podľa životopisov a tých potom pozývame na pohovor. Zaujímá nás nielen štúdium a pracovné skúsenos-

ti, ale aj takzvané soft skills, ako sú napr. interpersonálne schopnosti a adaptácia na inú kultúru. Časť pohovoru sa uskutočňuje v angličtine. Vybraní uchádzači potom musia povinne absolvovať niekoľkodňové školenie, ktoré je zamerané najmä na projektový manažment, vzťahy s verejnosťou, úvod do rozvojovej problematiky, medzikultúrne rozdiely, bezpečnosť. Dôraz kladieme na praktické cvičenia, prácu v skupinách a interakciu.

Čo nové pripravujete, ako chcete program zlepšiť?

Na tento rok 2015 chystáme hneď niekoľko zmien. Po prvé, niektoré krajiny vypadli z nášho zoznamu, napr. Vietnam, Mongolsko, a niektoré, naopak, pribudli: Ukrajina, Bosna a Hercegovina. Pri niektorých krajinách sme tiež predĺžili dĺžku pobytu zo šiestich na 12 mesiacov. Chystáme sa vydať brožúru, ktorá bude podrobne opisovať náš program, a takisto manuál pre dobrovoľníkov pre niektoré krajiny (napr. Keňa). Plánujeme toho viac, ale teraz by som nerád prezrádzal, o čo konkrétne ide.



ANDREA RUSNÁKOVÁ



dobrovoľníčka
humanitárnej organizácie
ADRA Slovensko rozpráva
o svojom pobyte v Albánsku



Vďaka programu zahraničného dobrovoľníctva ADRY Slovensko s názvom VAP (Volunteer Abroad Program) a finančnej podpore agentúry SlovakAid vyslala ADRA Slovensko v minulom roku spolu sedem dobrovoľníkov do krajín ako Keňa, Mongolsko, Vietnam, Gruzínsko, Moldavsko a Albánsko. Pripravili sme pre vás rozhovor s jednou z dobrovoľníčok, Andreou Rusnákovou, ktorá strávila v Tirane šesť mesiacov.

1. Andrea, čo si vyštudovala a čomu si sa venovala pred svojím odchodom do Albánska? Uvažovala si o vycestovaní do rozvojovej krajiny už od detstva alebo si zatúžila vycestovať do niektorej z chudobných krajín inokedy? Bola si už predtým v rozvojovej krajine?

Vyštudovala som kulturológiu, z ktorej som si spravila špecializáciu – balkanológiu. Všetko som to však absolvovala na katedre kulturológie, keďže na Slovensku neexistuje vysoká škola, ktorá by pokrývala daný odbor. Rozhodnutie venovať sa vo svojom doktorandskom výskume práve národnostným procesom na západnom Balkáne pramenilo z môjho dlhodobejšieho záujmu o balkánsky nacionalizmus. Od začiatku som vedela, že odbor nemá široké vedecké uplatnenie, ale moja zvedavosť a snaha pochopiť národnú identitu na Balkáne bola väčšia než strach o budúcnosť. Svoju teóriu som postavila na princípe transnacionalizmu, t. j. na prináležaní udalostí, dejín, osobností, artefaktov a kultúry viacerým národným a etnickým spoločnostiam súčasne. V prípade západného Balkánu šlo o výzvu. Ešte počas doktorandúry sa mi podarilo študovať na štyroch rôznych zahraničných uni-

verzitách vrátane univerzity v Ľubľane, kde existuje študijný odbor etnológia Balkánu.

Pred obhájením dizertácie som vycestovala na dvojmesačnú rozvojovú stáž do Macedónska a ďalší rok som strávila v gruzínskom Tbilisi, kde som pôsobila ako dobrovoľníčka Európskej dobrovoľníckej služby (EDS). V Tbilisi som sa dostala do organizácie skúmajúcej gruzínske národnostné procesy a menšiny v Gruzínsku, ako aj situáciu v Abcházsku a Južnom Osetsku. Kaukaz je nesmierne bohatý na národnostné zloženie. Pri spätnom pohľade mi ročné skúsenosti z pobytu na Kaukaze ukazujú Balkán, ako aj strednú Európu, v inom svetle.

Túžba vycestovať do týchto krajín sa u mňa stupňovala systematicky počas vysokoškolského štúdia. (Ešte stále existuje celý zoznam krajín, do ktorých by som neváhala vycestovať.) Vtedy som však nemala odvalu prerušiť štúdium a odísť. Naopak, po skončení svojej špecializácie neustále hľadám možnosti, ako v rozvojových, mne blízkych krajinách stráviť čas dostatočný na pochopenie sociálnych, ekonomických a s tým spätých národnostných javov. Tesne pred vycestovaním do Albánska som pracovala pre bratislavskú neziskovú organizáciu ako projektový koordinátor. Písala som väčšinou podklady na medzinárodné konferencie. Cítila som však, že organizácia sa zaobíde aj bezo mňa, ale ja bez cestovania nie. Len čo som zbadala ponuku ADRY Slovensko na dobrovoľnícku činnosť, prihlásila som sa.

2. Ako by si vysvetlila úplnému laikovi, čo to je rozvojová spolupráca a prečo má zmysel pomáhať za hranicami našej krajiny?

Rozvojová spolupráca je systém opatrení na zmierňovanie priepasti a rozdielov medzi jednotlivými krajinami, resp. regiónmi v medzinárodnom meradle. Slovensko je súčasťou Európskej únie a tvorí tzv. Prvý svet. Pri vstupe do tejto inštitúcie sme sa podujali vypracovať koncepciu humanitárnej a rozvojovej pomoci krajinám, ktoré nedosahujú úroveň prvého ani druhého sveta. Disponujeme nedávnou historickou skúsenosťou poukazujúcou na krehkosť týchto hraníc (hraníc medzi prvým, druhým a tretím svetom). Máme určité paralelné, historické a teritoriálne väzby s krajinami, ktoré sa nachádzajú v situácii, ktorá si vyžaduje našu prítomnosť (Ukrajina, Moldavsko, Kosovo (Srbsko), Bosna a Hercegovina). Takisto sme súčasťou medzinárodného spoločenstva, ktoré spoločne určuje prioritné



Trung je 10-ročný chlapec, ktorý žije s postihnutou mamou a ujom. Stará mama (74) je jediný živiteľ rodiny s príjmom 30 dolárov mesačne. Postavil sa im nový dom, kúpili posteľ a chlapec má vlastný stôl, kde sa môže učiť. Predtým žili spolu s dobytkom v jednej miestnosti, kde spávali na zemi. (VIETNAM) Pavlína Labudová

krajiny tretieho sveta (Afganistan, Južný Sudán, Keňa). Naše rozvojové aktivity dokazujú nielen prijatie spoluzodpovednosti za svet okolo nás, čo nás robí jeho aktívnou súčasťou, ale aj poukazujú na fakt, že sme sa ako krajina vypracovali z pozície príjemcu do pozície darcu. Stalo sa tak pomerne za krátky čas a môžeme to považovať za veľký úspech.

3. Aká bola tvoja úplne prvá predstava o dobrovoľníctve v rozvojovej krajine? Ako si sa dozvedela o tejto možnosti a čo ti vírilo v hlave o ADRE ako organizácii po našom prvom stretnutí, teda po pohovore na prácu dobrovoľníka?

Akú-takú predstavu som si vzala z Macedónska a Gruzínska, ale vedela som, že toto bude iný typ dobrovoľníctva. V Macedónsku som viedla krúžok taliančiny, v Gruzínsku robila výskum a písala granty. V Albánsku som mala ísť do organizácie spravujúcej rómske komunitné centrum a malú kliniku na okraji Tirany. Mala som rešpekt. Takisto som vedela, že okrem mňa majú ďalších troch-štyroch dobrovoľníkov, a náplň mojej práce nebude závisieť len od mojej ľubovôle a záujmov. A navyše... bola som si vedomá, že Albánsko je Balkán: jedna vec sa dohodne a druhá sa zažije. ☺

O možnosti vycestovať s organizáciou ADRA Slovensko do rozvojových krajín som sa dozvedela, aj pre mňa dosť prekvapivo, na portáli profesia.sk. Brala som to ako signál zhora, lebo na ten portál nechodievam pravidelne a pokiaľ viem, podobné ponuky sa na ňom vyskytujú len zriedka. Ihneď som sa prihlásila. Spomedzi ponúkaných krajín som si vybrala tú na Balkáne.

Už po prvom stretnutí som mala dobrý pocit. Najskôr sme písali osobnostný a vedomostný test, ktorý odhalil naše poznatky v neziskovom sektore, dobrovoľníctve a rozvojovej spolupráci. Nasledoval osobný rozhovor, ktorý smeroval k rekapitulácii testu a výberu krajiny. Počkala som, kým sa mi z ADRY ozvú. Keď sa ozvali, podrobnejšie som si začala čítať o histórii, poslaní a misii ADRY po celom svete a špecificky v Albánsku.

4. Súčasťou prípravy dobrovoľníkov bolo aj dvojtýždňové školenie. Keby si mala piatimi slovami vystihnúť toto školenie, ktoré by to boli?

Inšpiratívne, obohacujúce, poučné, didaktické a tvorivé.

5. Porozprávaj nám, čo bolo náplňou tvojej práce. Ako vyzeral tvoj bežný deň?

Napokon som robila to, čo som skryto chcela najviac (a čo v rámci chodu neziskovej organizácie viem urobiť najlepšie): písala som granty. S tým súvisí koncepcia zamerania kancelárie, ktorú sme tvo-

rili spoločne počas celého môjho pobytu. Vytýpovala som potenciálnych donorov, zostrojila tabuľku blížiacich sa deadlinov (termínov) a spolu s riaditeľkou ADRA Albánsko (Beatrice) a kolegyňou (Blerina) sme jednotlivé výzvy usporiadali podľa priorít tak, aby sme mohli kontinuálne písať granty. Spolu sme napísali šesť grantov za šesť mesiacov.

Okrem toho som sa zúčastňovala na monitoringu projektových aktivít, na poradách, školeniach, pomáhala som pri administratívnej činnosti kancelárie. Niekoľkokrát som sa v rámci kancelárie zúčastnila na protestoch (napr. proti detskej práci na uliciach).

Deň sa začínal modlitbou ráno o ôsmej (často aj o pol deviatej alebo deviatej – záviselo to od toho, o koľkej prišla do roboty väčšina kolegov) – pokračoval prácou (v mojom prípade väčšinou v kancelárii, terénni pracovníci okolo 11. hodiny pomaly odchádzali z kancelárie) – potom obedom – kávou (a to niekedy aj dvakrát za deň, tento zvyk mi bude na Slovensku chýbať!) – znovu prácou v kancelárii. Okolo piatej večer sme šli všetci domov. Tento cyklus sa narušil v prípade blížiaceho sa termínu, vtedy sme s Blerinou pracovali aj cez víkendy do noci. Tak to však chodí na celom svete, záverečný termín nepozná oddych. ☺

6. Ty si bola najmä v meste Tirana. Aká je tam doprava, bezpečnosť?

Doprava je v Tirane neuveriteľná. Značky, ako ich poznáme na Slovensku, by sme hľadali márne. Nie



Gesine s deťmi, zatiaľ čo Kristy a Rezy monitorujú, prečo sú malí školáci namiesto v škole na dvore (ALBÁNSKO) Andrea Rusnáková



Deti na výlete v planetáriu s Dankou (MOLDAVSKO) Daniela Orlovská



ROZVOJOVÁ SPOLUPRÁCA JE SYSTÉM OPATRENÍ NA ZMIERŇOVANIE PRIEPASTÍ A ROZDIELOV MEDZI JEDNOTLIVÝMI KRAJINAMI, RESP. REGIÓNMÍ V MEDZINÁRODNOM MERADLE.

sú systematické a vodiči ich zväčša ignorujú. Tirana je pre permanentný dopravný kolaps spôsobený (asi najviac) životným štýlom, ktorý nepoužíva verejné dopravné prostriedky, jedným z najznečistenejších európskych miest. Ráno aj večer, v čase dopravného kolapsu, riadia dopravu policajti, ktorých však väčšina vodičov opäť neposlúcha. Do práce som chodila pešo, mimo Tirany sme chodievali na autách (autobusy nemajú pevnú stanicu a odchádzajú z rôznych častí mesta v nepravidelných intervaloch systémom, „keď sa zaplní“). Ak sme šli niekam večer, domov nás zaviezli kolegovia alebo sme si vzali taxík. Po desiatej večer sa v Tirane odporúča pohybovať len v sprievode miestnych.

7. Čo by si poradila budúcim dobrovoľníkom, na čo si majú dať pozor, prípadne z čoho nemusia mať prehnané obavy?

Mali by si ujasniť svoju motiváciu a uvedomiť si, že pobyt v rozvojovej krajine nie je vhodný na „nájdenie samého seba“, resp. liečenie istej nenasmerovanosti a stratenosti. Musia si uvedomiť, že dostanú len to, čo sú schopní dať (teda ak nemajú životné ciele a hodnoty, nebudú ich schopní dať ani ľuďom v rozvojovej krajine). Ak rozhodnutie pomáhať urobí človek, ktorý na to nie je psychicky pripravený, okrem fotografií a publicity na sociálnych sieťach veľa nedosiahne. Poradila by som im preto sústreďiť sa na kritickú sebaanalýzu. Stretla som totiž množstvo dobrovoľníkov, ktorí sa cez rozvojové aktivity rozhodli pomôcť hlavne sebe. Často si to neuvedomili. Prvoradou motiváciou rozvojového dobrovoľníctva (ale aj dobrovoľníctva ako takého) by nemalo byť budovanie vlastnej kariéry. Človek by mal byť odhodlaný robiť to, čo vie (v rámci záujmov organizácie) najlepšie: a robiť to nezištne.

8. Ktoré z tvojich predstáv o Albánsku si na základe skúseností počas svojho pobytu prehodnotila najviac?

Albánsky nacionalizmus, ich pochopenie histórie. Sústredila som sa naň pri rozhovore s kolegami, so známymi, snažila som sa dostať k aktuálnej tlači a správam z Albánska. Obdobne ako pri iných krajinách, zahraničné spravodajstvo nezachádza do hĺbky a informuje o Albánsku v (pre mňa) nepostačujúcich súvislostiach.

9. Čo rada robíš, keď nič nerobíš? V čom bolo trávenie voľného času v Tirane odlišné od toho tu na Slovensku?

Nemala som tam nášho psa. Takže som sa starala o pouličných psíkov. Po Tirane sa presúvajú vyhľadávané psie gangy, ale nie sú nebezpečné. Sú bojazlivé.

Tiež mi občas chýbala dobrá kniha (tie v angličtine čítam nerada).

Zvyšok voľného času sa podobal na ten slovenský (káva/čokoláda/čaj s priateľmi – kolegami, koncert, múzeum, prechádzka, víkendové cestovanie, spoločensko-politické debaty...)

10. Čo ti dalo a vzalo šesť mesiacov strávených v Albánsku a ako myslíš, že to ovplyvní tvoje smerovanie v budúcnosti?

Neexistuje nič, čo by mi tento pobyt vzal. Ak aj existuje, nenapadá mi...☺

Pred vycestovaním do Albánska, tak ako pred vycestovaním do Gruzínska, som si hovorila (a skôr hovorila, ako myslela... nahovárala som si!), že pôjde možno o moju poslednú dlhodobú cestu do zahraničia, že sa usadím, nájdem si stálu prácu, budem ako ostatní. V Albánsku som s týmto naho-

váraním skončila. Odkedy som späť, plánujem si ďalšie aktivity súvisiace s Balkánom, resp. východnou Európou. V Albánsku som sa zmierila sama so sebou a určila si osobné priority na ďalšie obdobie.

11. Ako sa ti pracovalo s kolegami z ADRY Albánsko? Ktoré kultúrne rozdiely si najviac pocítovala?

Skamarátili sme sa. Naozaj som si svojich kolegov obľúbila, boli sme výborná partia. Kultúrne rozdiely spočívali v rôznom štýle práce. Moji kolegovia nepracovali systematicky, ale nárazovo. Priznávam, že na stredoeurópske pomery by som do kategórie „deadline stressor“ patrila aj ja, ale moji kolegovia boli na vyššom stupni v danej škále. Takisto som sa dôležité informácie nedozvedala automaticky, ale náhodne, nárazovo. Kolegovia sa nevedeli dobre vžiť do pozície človeka, ktorý prišiel z iného kúta sveta a isté súvislosti mu treba vysvetliť. Spoliehali sa na to, že mi to už povedal niekto iný.

12. Do akej miery si mala možnosť ochutnávať a testovať albánsku kuchyňu?

Denne. Jedlo je vynikajúce, od výmyslu sveta, zdravé aj nezdravé, lacnejšie aj drahšie. Ovplynené osmanskými vplyvmi. Albánci majú vynikajúce zákusky, vlastné ovocie a zeleninu. Bio.

13. Zažila si situáciu, keď si sa necítila bezpečne?

Nie. Hoci mi raz domáci volali, či som v poriadku, pretože na našej ulici niekoho zastrelili. Dávali to



Kontrola úrody v skleníku (KEŇA) Katarína Pšenáková



ALBÁNCI SI
PO ISTOM
ČASE ZAČALI
VÁŽIŤ MOJU
ÚPRIMNOSŤ,
IDENTITU
AJ MÔJ
ZÁUJEM O ICH
HISTÓRIU.



*Na tradičnom kultúrnom festivale (MONGOLSKO)
Zuzana Dovčíková*

v televízii, ktorú som nemala. Za pol roka vypáli-li niekoľko diskoték a barov, ale ja som sa cítila bezpečne.

14. Ako ťa prijali a vnímali miestni ľudia?

Dobre. Albánci si po istom čase začali vážiť moju úprimnosť, identitu aj môj záujem o ich históriu. Vedeli, že mám na mnoho vecí svoj pohľad. Rešpekt však vyplýva z akceptácie rozdielnych názorov, nie z neznalosti. Rómovia v osade blízko komunitného centra ma vnímali veľmi otvorene, čo sa nestáva automaticky. Rešpektovali sme sa.



ALBÁNSKA Prvá (pravá) SVADBA

Andrea Rusnáková



Nebola celkom prvá. Na rómsku svadbu sme boli pozvaní ešte v septembri. Rómska svadba však nie je typicky albánska. Baklava nie je typicky albánska sladkosť, burek nie je typicky bosniacky koláč a rakija nie je typicky srbská pálenka. Rómovia nie sú prví ani poslední obyvatelia Balkánu, ale ani strednej Európy, v podstate sú v mnohom prví a v mnohom poslední, ale tak všeobecne, jednoducho „sú“. A všetko ostatné o nich vytvárajú iní, všetky ostatné prívlastky a superlatívy si žijú svoj život, často mimo nich. A často by aj žili na okraji spoločnosti, na okraji nášho vnímania a tej spoločnosti, do ktorej sa nenarodili, lebo sa hneď po narodení ocitli mimo nej. Keby sme ich tak nechali žiť, a nielen nechali, ale aj nesúdili. Za to, že sú na jej okraji. Alebo len za to, že sú.

Naša kolegyňa Blerina je zdravotná sestra. Na malej klinike v okrajovej štvrti Tirany čaká denne svojich pacientov. Každý týždeň navštívi osadu, prednáša mladým o zdravom životnom štýle, o škodlivosti fajčenia a alkoholu, meria im tlak, srdce, cievy, tep. Rovnako starým. Príde, rozbalí si „meradlá“, usmeje sa a začne. Jej aktivity sú súčasťou projektov ADRA Albánsko. Jej šarm je bonus navyše.

Blerina sa vydávala. Mala pravú, honosnú, trojdňovú albánsku svadbu. My, jej kolegovia a jej rodina, sme šli na rad ako prví. Tak to vraj podľa tradície chodí. Do polnoci s nami tancovala len Blerina. Pred polnocou sa vytratila, potom prišiel do miestnosti jej manžel so svojou rodinou (a ide o rodiny široké, spolu nás bolo vyše 150) a Blerina zišla po schodoch. Prezlečená, rozžiarená. Šarmantná. Tancovali sme potom ešte striedavo – podľa albánskej tradície (alebo kosovskej, macedónskej, srbskej) – v kole – kto nevládal, na minútku sa posadil, niečo si zajedol, porozprával sa, pochválil pred všetkými nevestu, atmosféru – a znova sa zapojil do kola. Po niekoľkých hodinách sa hostia začali pobe-
rať domov. Najskôr kolegovia, potom jej rodina, potom jeho (inak sa nesmelo). Na druhý deň ráno, bez toho, že by Blerina mala čas spať (vraj len u kader-
níčky pred zrkadlom), ju manžel vyzdvihol a začal rituál podobný našim zvykom so starejšími. Toto trvalo do poobedia, znova sa prezliekla, učesala, a svadba pokračovala rovnakou veselicom ako deň predtým – len za vrchstolom muž a okolo stola jeho rodina. Na tretí deň sa kolotoč zopakoval pre všetkých tých, „ktorí neprišli prvé dva dni“.

Povedala som si: Musí to byť láska. K tradícii, k nemu. K svojej a jeho rodine (teraz už len svojej rodine). K Albánsku.



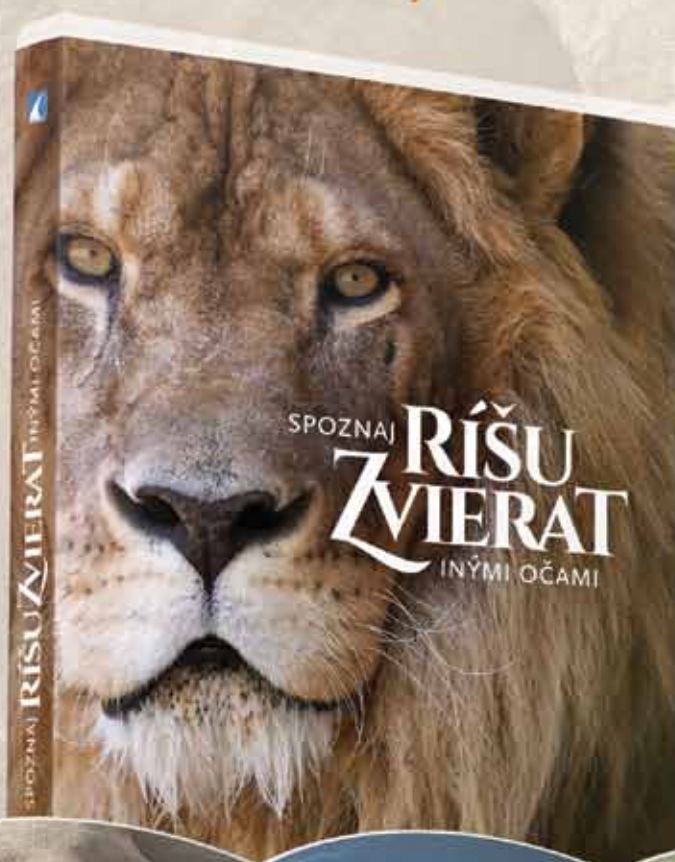
Bez superlatívov, bez búchania do prs, bez bezduchého nacionalizmu. Balkán a jeho metafora: svadba. Zračí sa v nej všetko, čo je typicky balkánske. Silná tradícia, zmiešané vplyvy, medzinárodní pozorovatelia (ja). A fakt, že sa dá len opísať, a nie zachytiť. A opis bude vždy nepresný, neucelený, subjektívny. Ako všetko, čo ste kedy počuli o Albánsku. Ako všetko, čo sa hovorí. O Rómoch.

Aké šťastie, uvedomujem si práve.

Zažiť dve albánske svadby v priebehu šiestich mesiacov.



11-dielny seriál na 3 DVD



Pre divákov od 6 rokov.
dĺžka: 11×25 min
forma: 3 DVD
zvuk: SK, EN titulky: SK
bonus: pozadia
na plochu k stiahnutiu
na www.studionadej.sk



www.studionadej.sk

Pripojte sa k trom odvážnym ženám a vychutnajte si krásny výhľad z chrbta slona, zistíte či by sa dal pohladkať gepard a zasmejte sa na veselých hrách s opicami. Na vlastné oči budete vidieť, ako krmia vtáky a zistíte, či sa dá dôverovať vlkom. Chvilke napätia budete prežívať, keď budete vidieť, aké to je ponárať sa s bielymi žralokmi či plávať šírym morom s korytnačkami. A tiež budete pozorovať tie malé, milé stvorenia – surikaty, ako si krásne spolu nažívajú. Stretnete aj citlivých ľudí, ktorí sa starajú o zranené a opustené zvieratá a často im tým zachránia život. V tom všetkom spoznáte kreativitu múdreho Stvoriteľa.

- 1 SLONY
VEĽKÉ ŠELMY
OPICE
SURIKATY
- 2 ŽRALOKY
PODMORSKÝ SVET
DIVOKÝ RANČ
RYBY
- 3 VTÁKY
MALÉ ŠELMY
VLKY

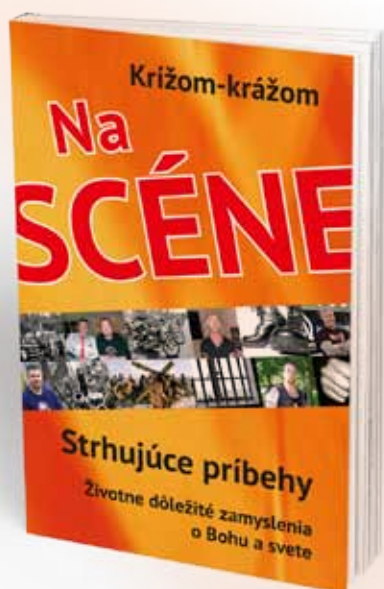
BONUS
POZADIA
NA PLOCHU
(stiahni si ich na
našom webe)

Krížom-krážom NA SCÉNE

KORNELIUS NOVAK

128 strán, 13 × 20 cm, brožovaná

Autor knihy, Kornelius Novak, má za sebou veľmi pestrý život: bol vicemajstrom Nemecka v kulturistike, motocyklistom a pracoval ako vyhadzovač v bare. Stretol sa však s Bohom a toto stretnutie mu úplne zmenilo život. Dnes ako evanjelista šíri po Európe dobrú správu o Ježišovi Kristovi. V útlej knihe nám rozpráva príbehy. Nielen svoj, ale aj svojich priateľov. Podľa nich nie je zmyslom náboženstva riadiť sa predpismi alebo viesť „náboženský život“, ale mať osobný a živý vzťah k Ježišovi Kristovi, ktorý zachraňuje, všetko odpúšťa, mení priority a učí žiť každý deň v súlade s Bohom – Stvoriteľom.



www.adventorion.sk

