

ZA OBZOROM

magazín
pre všetkých,
ktorí chcú
vidieť ďalej

Andrej Kiska

VŠETCI SA MUSÍME rozhodnúť

8 Môžeme si
predstaviť Boha?

15 Má byť láska
sebecká?

19 Pohyb očami
psychológa

30 Chytré
aplikácie a deti

26 ZASTAVENÍ NIELEN NAD ŽIVOTOM

DÔKAZ O BOHU

Svoje skúsenosti a osobnú vieru v Boha s vami zdieľa
pouličný misionár a pastor Kornelius Novak.

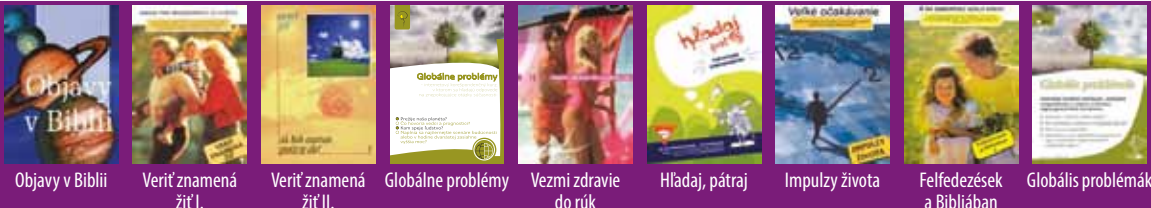
podľa... tak. Klenbu nazval Bůh nebem. Byl večer a bylo jítro, den druhý. I řekl Bůh: „Nahromadte se vody pod nebem na jedno místo a ukaž se souši!“ A stalo se tak. Souš nazval Bůh zemí a nahromaděné vody nazval moř. Viděl, že to je dobré. Bůh také řekl: „Zazeleněj se země zelení: bylinami, které se rozmnožují semeny, a ovocným stromovým rozmanitého druhu, které na zemi ponese plody se semeny!“ A stalo se tak. Země vydala zeleň: rozmanité druhy bylin, které se rozmnožují semeny, a rozmanité druhy stromové, které nese plody se semeny. Bůh viděl, že to je dobré. Byl večer a bylo jítro, den třetí. I řekl Bůh: „Budte světla na nebeské k... Budou počátku pustá a tma. Al... I řekl Viděl, tmy. S nocí. Bůh: vody od vodi!“ Učinil klenbu a oddělil vody.



www.KorneliusNovak.sk

STREDISKO KOREŠPONDENČNÝCH KURZOV

www.skskk.sk



Stredisko korešpondenčných kurzov Slovensko

Pripojte sa k tisícom študentov a absolventov diaľkového štúdia korešpondenčných kurzov. Tempo štúdia si určujete sami a vzdelávať sa môžete úplne nezávisle, bez navštevovania konzultácií, priamo z tepla svojho domova. Stačí si vybrať z ponuky našich kurzov.

Pre štúdium si môžete vybrať dve formy:

» Poštové korešpondenčné kurzy

Po prihlásení dostanete poštou prvú lekciu kurzu. Po preštudovaní odošlete vyplnenú prílohu do strediska korešpondenčných kurzov a tak postupne budete dostávať ďalšie lekcie.

» Internetové korešpondenčné kurzy

Po prihlásení cez internet dostanete e-mailom prístupové heslo k prvej lekcii kurzu. Po preštudovaní a odoslaní vyplneného formulára budete postupne dostávať prístupové heslá k ďalším lekciam kurzu. Počas štúdia môžete písomne, alebo E-mailom svoje názory a otázky konzultovať priamo s lektorom štúdia. Po ukončení každého kurzu obdržíte certifikát absolventa. Všetky kurzy sú poskytované vďaka sponzorom zdarma.



Globálne problémy
- internetový korešpondenčný kurz,
v ktorom sa hľadajú odpovede
na znepokojujúce otázky súčasnosti:

- Prežije naša planéta?
- Co hovoria vedci a prognostici?
- Kam speje ľudstvo?
- Naplnia sa najčernejšie scenáre budúcnosti alebo v hodine dvanástej zasiahne vyššia moc?

Kam speje ľudstvo? Prežije naša planéta? Čo hovoria vedci a prognostici? A čo na to Biblia a kresťanská viera? Naplnia sa najčernejšie scenáre budúcnosti, alebo v hodine dvanástej Boh zasiahne? Pri štúdiu internetového korešpondenčného kurzu globálne problémy chceme spoločne hľadať čestné odpovede na tieto a ďalšie životne dôležité otázky.



Andrej Kiska: **VŠETCI SA MUSÍME** rozhodnúť

Tomáš Kábrt



„Všetci sa musíme rozhodnúť, aké miesto a hranice si v živote určíme. Či budeme pomáhať sebe a svetu byť lepšími, alebo sa staneme sami sebe problémom,“ hovorí päťdesiatštyriročný inžinier mikroelektroniky, filantrop a prezident Slovenskej republiky Andrej Kiska. Sám sa snaží aktívne presadzovať dobro a ohľaduplnosť medzi ľuďmi. Spolieha sa pritom na Božie vedenie a silu.



„Niektorí usudzujú, pravdepodobne je ich väčšina, že za všetkým zlom v spoločnosti sú hlavne ekonomické a sociálno-ekonomické príčiny. Nezamestnanosť, neistota, sociálna nerovnosť, menej optimistický pohľad do budúcnosti, pocit straty ekonomického a sociálneho bezpečia. Myslím si, že to všetko dáva do pohybu niečo, čo nesúvisí len s materiálnou situáciou jednotlivca. Nieкто šíri zlobu, nenávisť a padá do hriechu, či je v dobrom alebo zlom sociálnom a spoločenskom postavení. Iný v rovnakej situácii zostane človekom pravdy, skutočných hodnôt, slušnosti a ľudskosti.“

Trápi ho, že v poslednom čase sa v Európe opäť šíri extrémizmus plný nenávisť. „Pri presadzovaní svojich myšlienok sa extrémisti často odvolávajú na Boha a kresťanstvo. Znepokojuje ma, že za Boha, národ, kresťanské hodnoty a za údajnú ochranu koreňov a hodnôt našej civilizácie schovávajú výhonky zla – fašizmus, neonacizmus, pohrdanie ľuďmi iného vyznania, inej rasy, národnosti alebo len iného názoru. Sila kresťanstva sa medzi ľuďmi prejavuje láskou, pochopením a odpustením. Naša viera, civilizácia, naše hodnoty, o ktoré sa dnes opierame, prišli na svet v betlehemských jasličkách.“

Andrej Kiska pochádza z učiteľskej rodiny. Ako dieťa chodil s babičkou do kostola, ale počas do-

spievania na strednej a vysokej škole stratil vieru v Boha. „Stal sa zo mňa ateista. Študoval som elektrotechniku a ničomu neveril.“ Po štúdiách pracoval ako projektant. Zmyslom jeho života sa stalo zarábanie peňazí. Chcel si zabezpečiť spokojný život. Pokoj však akosi neprichádzal. Preto po otvorení hraníc na západ odišiel v roku 1990 do Spojených štátov amerických. Pretĺkal sa, ako sa dalo. Pracoval ako nádenník. „Pomáhal som na stavbách, na benzínových pumpách, umýval som podlahy,“ spomína.

Tam natrafil na aktívnu židovskú komunitu. Oslovil ho ich inšpirujúci životný štýl a myslenie založené na posolstve kníh Starého zákona. „Zaujímalo ma, ako židovstvo funguje v praktickom živote a aká hĺbka sa v ňom skrýva.“ Keď sa po roku a pol vrátil na Slovensko, upútal ho v tom čase populárny budhizmus. „Niekoľko rokov som sa veľmi poctivo učil pracovať so svojou myslou. Chcel som sa naučiť cítiť šťastie bez ohľadu na prostredie, starosti a okolnosti, ktoré ma obklopovali.“



Pod vplyvom skúseností získaných v Amerike začal následne na to podnikať. Po počiatočných neúspechoch sa mu podarilo s partnermi vybudovať najúspešnejšie splátkové spoločnosti na Slovensku s mnohomiliardovými obratmi. Rôzne duchovné cvičenia ani vrcholové podnikanie mu však nepri-niesli vnútorný pokoj a láskavý záujem o iných – to, čím je dnes známy. Tieto hodnoty získal až pri no-vom stretnutí s Bibliou a perspektívou zachraňu-júcej lásky Ježiša Krista. „Predal som všetky svo-je podiely v obchodných spoločnostiach a rozhodol sa venovať ľuďom v núdzi,“ povedal inžinier Kiska otvorene, ako mu to je vlastné.

S priateľom založili neziskovú organizáciu s ve-lavravným názvom Dobrý anjel. Na jej financova-nie daroval zo svojich úspor milión eur. Dobrý anjel pod vedením jeho manželky Martiny pomáha v Slo-venskej a Českej republike hlavne rodinám s deťmi, ktoré sa pre závažné a život ohrozujúce ochorene dostali do ťažkej finančnej situácie. Rodinám v nú-dzi rozdeľuje každý mesiac aj celý svoj prezidentský plat. Prijemcov pomoci vyberá na základe návrhov neziskových organizácií.

„Dôvodom kandidovať na post prezidenta Slo-venskej republiky ako nezávislý kandidát bolo moje rozhorčenie zo stavu spoločnosti a z toho, že poli-tici často zabúdajú na problémy obyčajných ľudí,“ vysvetľuje Andrej Kiska. Podľa neho by čelní pred-stavitelia krajiny mali dbať na slušnosť, mali by sa jasne postaviť proti otvoreným i skrytým prejavom politického extrémizmu a byť osobným príkladom pre spoločnosť.

Od svojho zvolenia do funkcie prezidenta sa podľa svojich možností snaží zastávať tento postoj. V mnohých ľuďoch tým vzbudzuje údiv a nadšenie. Vyjadruje sa otvorene k prípadom korupcie a zne-užívania moci, odvoláva a menuje nových sudcov, obедуje v prezidentskom sídle s bezdomovcami, s novinármi v pätách navštevuje chorých, postihnu-tých a chudobných, podporuje tých, ktorí im nezištné slúžia. Svojimi slovami a činmi významne zvy-šuje prestíž našej krajiny v zahraničí, pretože týmto gestám rozumejú ľudia na celom svete. Nevynechá jedinú príležitosť vyzdvihnúť prínos občianskych iniciatív, humanitárnych organizácií a cirkví.

Napríklad na svoju prvú oficiálnu návštevu af-rickej Kene, ktorá patrí medzi najchudobnejšie ob-lasti sveta a dlhodobo je príjemcom slovenskej humanitárnej pomoci, si Andrej Kiska prizval aj zá-stupcov pomáhajúcich neziskových organizácií.



AKO V CENTRE
KAŽDÉHO MESTA
STOJÍ CHRÁM, AKO
V CENTRE ZÁKONOV,
PODĽA KTORÝCH
ŽIJEME, BY MALO STAŤ
KRITÉRIUM MRAVNOSTI,
TAK AJ V CENTRE
NÁŠHO KONANIA MUSÍ
BYŤ POROZUMENIE
A TOLERANCIA AKO
ZÁKLADNÝ TMEL
SPOLOČNOSTI.

Medzi nimi bol aj riaditeľ slovenskej pobočky ce-losvetovej adventistickej humanitárnej organizá-cie ADRA, ktorá pomáha okrem iného práve v ken-skej oblasti Busia. Päťsto chudobných farmárskych rodín učí pestovať sezam a predávať ho za prijateľ-né ceny. Vďaka zisku z predaja sú farmári sebestač-ní, dokážu sa sami uživiť a môžu posilať svoje deti do školy. Okrem toho pomáha ADRA Slovensko aj desiatkam sirôt na hraniciach Kene a Ugandy.

Sociológovia si na Andrejovi Kiskovi všimajú, že v čase, keď sú pravda a zásady stále viac relati-vizované – a nielen v politike, slovenský prezident oslovuje mnohých práve tým, že je jasne hodnoto-vo orientovaný. Sympatie získava tým, ako hovo-rí a koná, aj ako reaguje na oponentov. „Nikdy by sme sa nemali vzdať svojich hodnôt,“ potvrdzuje rozhodne. Čo robí pre to, aby ho politika a moc ne-zmenili? „Navštevujem napríklad choré deti a zdra-votníkov na onkologickom oddelení. Tam si vždy znovu uvedomím, čo je v živote dôležité.“



Pán Kiska nikdy netúžil po moci. „Svoju súčasnú pozíciu vnímam ako službu, ako možnosť pomáhať ľuďom. Poznám desať, možno dvadsať ľudí, ktorí by boli lepšími prezidentmi, ako som ja. Otázkou je, ako ich motivovať, aby šli do politiky.“ Slová majú podľa neho aj dnes svoju váhu. Zvlášť politici by mali veľmi zvažovať, kedy a ako ich používajú. „Je veľmi dôležité, aby politici nestavili na mierne extrémnu strunu a boli schopní jasne vysvetliť, o čo ide v dnešnej spoločnosti. Nesmieme sklzánuť k populistickým heslám, ktoré niektorými svojimi skratkovitými a xenofóbnymi vyhláseniami síce ľahko získajú voličov, ale urobia obrovskú škodu na ľuďoch a národoch.“

„Silnejšie a naliehavejšie ako kedykoľvek predtým vnímame, že mier a pokojné spolužitie medzi ľuďmi nie sú samozrejmosťou. Len keď máme po-

koj a mier v sebe, môžeme ho priniesť aj do našich rodín a komunít. Dôležitú úlohu všetkých cirkví vnímam práve v šírení tohto pokoja. Ich poslanie je v tomto nezastupiteľné. Dokonca by som povedal, že zvlášť dnes je nenahraditeľné. Keď sa do politického slovníka Európy a Slovenska dostávajú slová, ktoré vyvolávajú strach a nenávisť voči určitým skupinám ľudí, napríklad Rómom alebo moslimom, dôležitú úlohu cirkvi vnímam v tom, že bude šíriť posolstvo lásky a porozumenia medzi ľuďmi. Podatť pomocnú ruku a vysloviť pravé slovo v pravú chvíľu. Slovo, ktoré vráti človeku nádej a pomôže utíšiť žiaľ. Alebo pomôže človeku položiť si správnu otázku a odpovedať na ňu tak, aby obstál pred písanými i nepísanými mravnými princípmi,“ konštatuje Andrej Kiska.

Cirkvi majú podľa neho „výsadu presvedčenia, že jedinou skutočnou istotou, ktorú ako ľudia máme, sú hodnoty, ktorým veríme“. A dodáva: „Ako v centre každého mesta stojí chrám, ako v centre zákonov, podľa ktorých žijeme, by malo stáť kritérium mravnosti, tak aj v centre nášho konania musí byť porozumenie a tolerancia ako základný tmel spoločnosti.“

Prečo na JEŽIŠOVI ZÁLEŽÍ

Ed Dickerson



Nedávno som objavil knihu Christophera Hitchensa s prekvapujúcim názvom Boh nie je veľký. Kniha predstavuje pohľad stále väčšieho počtu ľudí. Tvrdí, že náboženstvo je zhubnou ilúziou a predstavy o Bohu sú deštruktívne. S pokrokom v psychológii a spoločenských vedách chápeme v ľudskom správaní to, čo sme predtým nepoznali. Niektorí považujú pojem hriechu za zastaraný, dokonca nebezpečný koncept. Mnohí sa divia, že v takom svete stále záleží na Ježišovi. Nech si o kresťanoch myslíte čokoľvek, svet bez Ježiša by sa vám zrejme nepáčil. Jeho život a učenie spôsobili revolúciu v našom myslení. O ktoré princípy ide?

Zlaté pravidlo

Začneme zlatým pravidlom: „Všetko, čo chcete, aby ľudia robili vám, robte aj vy im.“ (Evanjelium podľa Matúša 7,12) Je pravda, že už pred Ježišom vyjadrovali mnohé kultúry variácie tohto princípu, ale v negatívnej podobe. Dnes to mnohí nazývajú „strieborné pravidlo“: Čo nechceš, aby iní robili tebe, nerob ani ty im. Vyjadrenie tohto princípu v pozitívnej podobe sa nám môže zdať ako samozrejmé, ale tisícky rokov to nik takto nevyjadril.

Tento jednoduchý posun dôrazu mení svet. Negatívna forma zakazuje spôsobovať bolesť alebo nepríjemnosť inému človeku. Zlaté pravidlo predstavuje kladnú povinnosť, totiž aktívne hľadať radosť a prospech iných. Dôsledky života podľa zlatého pravidla zďaleka presahujú to, čo bolo kedy povedané.

Ježiš použil tento princíp vo svojom príbehu o milosrdnom Samaritánovi. V tej dobe Židia



pohrdali Samaritánmi. Zašli tak ďaleko, že ich považovali za nečistých a duchovne poškvrených. Milosrdný Samaritán sa riadi podľa zlatého pravidla a zachraňuje Žida, ktorého prepadli zločinci. Pre tohto nešťastného človeka urobí to, čo by si sám prial, aby za podobných okolností urobil niekto jemu. Samaritán v skutočnosti nemohol dúfať, že mu Žid pomôže v prípade, že by ochorel alebo sa zranil. Ale na tom nezáleží. Zlaté pravidlo hovorí, že každý z nás je povinný preukazovať dobro iným, dokonca aj tým, ktorí nás nenávidia. Vo svojom Kázaní na hore Ježiš túto myšlienku ešte ďalej rozvinul: „Milujte svojich nepriateľov a modlite sa za tých, ktorí vás prenasledujú.“ (Evanjelium podľa Matúša 5,44)

Rasové predsudky

To, že hlavnou a navyše kladnou postavou v tomto príbehu je Samaritán, ukazuje, ako Ježiš svojim ži-

votom a učením radikálne mení pohľad na veci okolo seba a ich hodnotenie. Týmto príbehom viedol Židov k tomu, aby v nenávidených Samaritánoch videli svojich blízkych, ktorí si zaslúžia ich rešpekt.

Ak vtedy Židia nenávideli niekoho viac ako Samaritánov, tak to boli príslušníci okupačnej rímskej armády. No keď rímsky stotník požiadal Ježiša, aby uzdravil jeho sluhu, Ježiš ho nielen uzdravil, ale pochválil aj príkladnú vieru tohto stotníka. Vyhlásil, že jeho viera je väčšia než viera ostatných obyvateľov Izraela. (Evanjelium podľa Matúša 8,10)

Zlaté pravidlo mieri na korene rasových predsudkov. Vyzýva nás, aby sme na človeka, voči ktorému máme predsudky, pozerali ako na seba.

Postavenie žien

Ježiš postavil vzťah k ženám na nové základy. Voči ženám prejavoval neobvyklý rešpekt. Keď k nemu muži priviedli ženu pristihnutú pri cudzoložstve (Evanjelium podľa Jána 8,1–11) a chceli ju verejne odsúdiť, Ježiš namiesto toho, aby ju odsúdil, poukázal mužom na ich nesprávne konanie. Nato sa oni potichu vytratil.

Keď Mária pomazala Ježišove nohy vzácnym olejom, muži ju obvinili, že plytvá peniazmi, ktoré



KEĎ NIEKTO POSKYTNE
JEDLO HLADNÉMU,
DÁ VODU SMÄDNÉMU,
ODEV TOMU, KTO SI
NEMÁ ČO OBLIEČŤ,
ALEBO NAVŠTÍVI
NIEKOHU VO VÄZENÍ,
UROBÍ TO VLASTNE
PRE NEHO – PRE
SAMOTNÉHO JEŽIŠA.

mohli byť použité na potreby chudobných. Ježiš sa jej však zastal. V oboch prípadoch mohli Ježišovo správanie považovať za škandálne.

V závere štyroch evanjelií je tiež správa o tom, že Ježiš obdaroval Máriu Magdalénu výsadou zvestovať jeho vzkriesenie ostatným učeníkom. Preto je niekedy nazývaná „apoštolom apoštolov“. Tieto epizódy nám ukazujú, že Ježiš povýšil postavenie žien, čo bolo pre ľudí vtedajšej doby prekvapujúce.

Otroctvo

Kritici kresťanstva často poukazujú na to, že Biblia nikde výslovne neodsudzuje otroctvo, dokonca ho skôr schvaľuje. Odsúdenie otroctva sa vtedy považovalo za protištátny čin. Bolo by to absurdné. Rímska ríša bola závislá od otrockej práce a ľudia vnímali otroctvo ako niečo, čo existovalo odpradávna. Už v Enúma Eliš, starovekom babylonskom mýte o stvorení, sa hovorí, že Marduk stvoril ľudské bytosti ako otrokov bohov. Podľa starovekých ľudí bolo otroctvo vtkané do samotnej štruktúry reality, podobne ako napríklad gravitácia.

Napriek tomu Ježišov život a učenie priniesli myšlienky, ktoré podkopali základy otroctva a viedli k jeho neskoršiemu zrušeniu. Keď sa Ježiš stotožnil „s tým najmenším“ z ľudí, do tejto skupiny určite patrili aj otroci. Ježišov prístup neskôr krásne vyjadril apoštol Pavol: „Nie je ani Žid, ani Grék, nie je ani otrok, ani slobodný, nie je muž a žena, lebo všetci ste jedno v Kristovi Ježišovi.“ (List Galaťanom 3,28)

Pavol naliehal na svojho priateľa Filemona, aby prijal späť otroka Onezima – no už nie ako otroka, ale viac ako otroka – ako milovaného brata. (List Filemonovi 1,16) Ľudia sa menia pomaly, zvlášť keď ide o niečo, čo považujú za nevyhnutné pre svoju prosperitu. Ľudské srdce môže byť veľmi tvrdé. Z dlhodobého hľadiska otroctvo jednoducho nemohlo prežiť tvárou v tvár učeniu Ježiša a Pavla.

Starostlivosť o chorých a núdzných

Dnes považujeme za samozrejmosť pomáhať tým, ktorí mali v živote menej šťastia ako my. V staroveku boli chudobní a chorí považovaní za obeť božského hnevu. Nikto im nechcel pomáhať, aby na seba neprivolal Boží hnev. Dokonca aj uče-

níci, v náboženstve ktorých bola pevne zakorenená povinnosť starať sa o núdzných, boli ovplyvnení vtedajším myslením. Ježiš chcel zmeniť ich spôsob myslenia. Učil ich, že keď niekto z nich poskytne jedlo hladnému, dá vodu smädnému, odev tomu, kto si nemá čo obliecť, alebo navštívi niekoho vo väzení, urobí to vlastne pre neho – pre samotného Ježiša. (Evanjelium podľa Matúša 25,40)

Oddelenie štátu a cirkvi

V starovekých kultúrach boli politika a náboženstvo nerozlučne prepojené. Faraóni sa vyhlasovali za synov boha Ra, egyptského boha slnka. Aj rímski cisári o sebe vyhlasovali, že sú bohovia. Farizeji preto nachystali Ježišovi pascu: Spýtali sa ho, či majú platiť dane, alebo nie. Keby povedal „áno“, obvinili by ho, že uctieva cisára a zneuctúje hebrejského Boha. Keď povie „nie“, obvinia ho zo vzbury proti Rímu.

Ježiš odpovedal zásadou, ktorá navždy oddelila náboženstvo od politiky, cirkev od štátu. Poukázal na to, že mince, ktoré používajú na platenie daní, nesú obraz cisára. Potom povedal: „Odvzdávajte teda cisárovi, čo je cisárovo, a Bohu, čo je Božie!“ (Evanjelium podľa Matúša 22,21) Farizeji zostali zaskočení. Evidentne nikto z nich si dovtedy neuvedomil, že požiadavky, potreby a autorita cirkvi a štátu môžu byť rôzne, že sa môžu od seba líšiť, že vlastenectvo a zbožnosť sú dve rôzne veci.

Odmietanie rasových predsudkov, rovnoprávne postavenie žien, zrušenie otroctva, pomoc tým, ktorí sú v núdzi, oddelenie cirkvi od štátu... Často máme pocit, že sú to výdobytky modernej spoločnosti. No ich korene siahajú do Ježišovho života a jeho odkazu. Nemusíte ho považovať za božskú bytosť, aby ste poznali vplyv jeho učenia. Ale čo ak je skutočne Božím Synom, ako tvrdil?

Boh lásky

Ľudia dnes často hovoria: „Nemôžem veriť v Boha, ktorý...“ A potom spomenú niečo kruté alebo nespravodlivé. Ježiš však učil, že Boh je milujúci a dobrotivý. Biblia uvádza, že Ježiš je zjavením Boha, že vidieť Ježiša znamená vidieť Boha. (Evanjelium podľa Jána 1,14; 14,9) Ježišov život a učenie predstavujú Boha, ktorý je láska (Prvý Jánov list 4,8), Boha, ktorý trpí namiesto nás (Izaiáš 53,4–6) a plače spolu s nami (Evanjelium podľa Jána 11,35).

Ježiš prijal a zakúsil smrť, aby ju porazil a umožnil nám získať večný život. Rovnakú myšlienku vyjadřila aj Ellen Whiteová: „S Kristom sa zaoberáť tak, ako si zasluhujeme my, aby sa s nami mohlo naložiť tak, ako zasluhuje on. Bol odsúdený pre naše hriechy, na ktorých nemal nijaký podiel, aby sme my mohli byť ospravedlnení jeho spravodlivosťou, na ktorej nemáme nijaké zásluhy. Vytrpel smrť, ktorá mala stihnúť nás, aby sme mohli prijať život, ktorý patril jemu.“ (Túžba vekov, str. 13, Advent-Orion 1994)

Stále okolo seba vidíme utrpenie, krutosť a korupciu. Nábožensky založení ľudia páchajú v mene svojho náboženstva strašné zločiny. Stále existujú miesta, kde majú ľudia rasové predsudky, kde sú ženy považované za majetok, kde vládne otroctvo, kde cirkev spolu so štátom znásilňuje svedomie ľudí, kde sú núdzni a chorí skôr predmetom pohrdania ako pomoci.

Život a učenie Ježiša Krista nás vedú k tomu, aby sme boli citliví na toto zlo. Menia naše postoje a správanie. Zlo nie je nevyhnutnou súčasťou tohto sveta. Už toto uvedomenie samo osebe znamená obrovský pokrok v ľudskom myslení. Možno ste zistili, že je veľmi ťažké ubrániť sa mu v súkromnom živote, aj v spoločnosti. Ježiš je však pripravený pomôcť nám v našom zápase proti nemu. Sľúbil, že jedného dňa sa všetko zlo skončí. Ježiš zvíťazil nad smrťou, tým najhorším zo všetkého, a sľubuje nám večný život, kde zlo už nebude. Preto dnes viac než inokedy na Ježišovi záleží.



**Pridávam plyn a rútim
sa po kľukatej ceste
pomedzi stromy.
Zrazu ma prekvapí
ľavotočivá zákruta.
Takú ostrú som
nečakal. Brzdím...
Neskoro... Náraz
do stromu... Rana...
Koniec... Dávam si
dolu kuklu a okuliare.
Trochu som rozrušený,
ale inak v poriadku...
Bola to len hra.
Virtuálna... Všetko
vidíte a prežívate ako
v skutočnosti, ale je to
len úžasná počítačová
ilúzia, ktorú vytvoril
programátor, aby
napodobnil realitu.**

Zaoberať sa otázkou existencie Boha nie je fantazírovanie. Motivuje nás reálny svet, ktorý nevytvoril človek – príroda, ktorá svedčí o inteligentnom zámere svojho Tvorcu.

Skupina nadšencov začala vysieľať rádiové programy do lokality vesmíru, kde predpokladajú, že by sa mohla nachádzať obývaná planéta. Vysielajú matematické rovnice, hudbu a iné formy správ, ktorými chcú ukázať, že nejde o prírodný zdroj, ale o zámernú, inteligentnú správu, ktorou chcú vyjadriť: „Haló, sme tu!“

Teraz to otočíme. Náš vesmír a naša zem sú pretkané javmi, ktoré akoby nám hovorili: „Haló, sme tu!“ Ľudia postupne objavovali ďalšie svety za obzorom svojej doterajšej skúsenosti. Zistili zvláštnu vec: všetko predstavuje uzavretý kruh. Energia sa nedá z ničoho vyrobiť, ani ju

Môžeme si PREDSTAVIŤ BOHA?

Ludvík Švihálek

9
SPIRITUALITA

nemožno zničiť. Napokon sa premení na teplo. Život vzniká len zo živého, bunka len z bunky, druh len z druhu... Je to šifra a jej rozuzlenie je jasné. Svet bol hotový hneď na počiatku, inak by nemohol vôbec existovať. Všetko ostatné nie je veda, ale fantázia.

Aká krásna je teplá letná noc, ktorú osvetľuje striebřitý mesiac. Aj on nám vysielá správu. Jeho vznik sa nedá vysvetliť prirodzenou cestou. Ako to, že sa odtrhol zo Zeme? Alebo vznikol niekde vo vesmíre – a Zem ho pritiahla k sebe svojou gravitáciou? Alebo sa zrazila s iným telesom? Všetky tieto teórie vedci vyvrátili. Keby však Zem nemala svoj mesiac, nemohol by na nej existovať život. To, že máme štyri ročné obdobia, a tým znesiteľné rozloženie teplôt na celej planéte, je možné vďaka tomu, že Zem je naklonená k Slnku zhruba 22,5° od svojej zvislej osi. Tento sklon udržiava práve Mesiac. Pôsobí ako obrovský stabilizátor, ktorý udržiava našu planétu v tejto polohe vhodnej na život.

Tvorca sveta nám týmto zvláštnym a unikátnym spôsobom zanechal správu: „Haló, ja SOM.“ Tak to vnímal aj veľký apoštol Pavol. V liste kresťanom do Ríma napísal: „Veď im je zjavné, čo možno poznať o Bohu; Boh im to totiž zjavil. Lebo jeho neviditeľnú skutočnosť, jeho večnú moc a božstvo možno od stvorenia sveta poznávať uvažovaním zo stvorených vecí.“ (List Rimanom 1,19.20)

V polovici 19. storočia sa objavili pozitivistí. Tvrdili, že pravdivé je len to, čo možno poznať pomocou zmyslov. Všetko ostatné je len virtuálna (vymyslená, neskutočná) realita, povedali by sme dnešnou rečou. Prešiel nejaký čas a museli sa ču-

dovať. Práve na základe objavov vedy za posledných sto rokov sa výrok, ktorým mnohí odmietajú Boha: „Už ste ho videli?“, javí ako veľmi chabý. Koncom 19. storočia, keď začal niekto hovoriť o atóme, viedenský pozitivist a filozof Ernest Mach ho prerušil rovnakými slovami: „Videli ste už nejaký atóm?“ Definitívny dôkaz existencie atómov, z ktorých sa skladá všetka hmota, priniesli v roku 1910 pokusy Ernesta Rutherforda. Poznatky, ktoré sa o atómoch postupne získavali, boli také úžasné, že len málokto bol tomu schopný uveriť.

Rutherford zistil, že atóm má síce tvrdé jadro, ale inak je prázdny. Keby sme ho zväčšili na veľkosť katedrály sv.

Víta v Prahe, jadro uprostred by malo veľkosť muchy, ktorá by však bola oveľa ťažšia ako celý chrám. Dnes vieme aj to, že atóm nemá nijaký tvrdý, lesklý obal, ako ho znázorňujú ilustrácie, ale vyzerá skôr ako rozstrapkaná tenisová loptička. Jeden zo zakladateľov modernej atómovej fyziky – Werner Karl Heisenberg – povedal: „Atóm sa nepodobá ničomu, čo sme kedy videli. Hovoríme o svete úplne odlišnom od toho, aký vidíme okolo seba...“ Keď sa ho novinári spýtali, ako si teda máme atóm predstaviť, odpovedal: „Nepokúšajte sa o to.“

Všetko, čo sme dosiaľ povedali, je len chabým pokusom opísať dielo Stvoriteľa. „Náš mozog to vôbec nechápe,“ povedal James Trefil. Môžeme si potom predstaviť Boha? Nemôžeme. Ale môžeme v neho uveriť. Takú schopnosť máme.



Kapitola z pripravovanej knihy L. Švihálka: Základy



ROZHODNUTIE

Max Lucado



Upíjam si z horúcej kávy. Vnímam ticho, ktoré patrí ku skorému ránu. Svet je ponorený do spánku, kým o niekoľko okamihov nastane deň. Ohlási sa vychádzajúcim slnkom a ticho svitania nahradí hluk dňa. Pokoj samoty vytlačí zvuk ľudských krokov. Do útočiska časného rána vtrhnú rozhodnutia, ktoré bude nutné urobiť, a termíny, ktoré bude potrebné dodržať. V nastávajúcich dvanástich hodinách ma čakajú každodenné povinnosti. No teraz je správna chvíľa, aby som si dal niektoré predsavzatia.

Rozhodujem sa pre lásku...

Nijaká okolnosť nemôže ospravedlniť nenávisť. Nijaká nespravodlivosť sa nemôže stať dôvodom na zatrpknutosť. Rozhodujem sa pre lásku. Dnes chcem milovať Boha a všetko, čo Boh miluje.

Rozhodujem sa pre radosť...

Chcem pozvať svojho Boha, aby bol so mnou vo všetkých situáciách a okolnostiach. Nechcem byť necitlivý voči hriechu a pokušeniu... Ľahostajnosť je predsa znakom lenivých mysliteľov. Odmietam považovať ľudí za niečo menej než Bohom stvorené bytosti. Odmietam prijímať problémy inak, než ako príležitosti uzrieť v nich Boha.

Rozhodujem sa pre pokoj...

Chcem žiť odpustením. Chcem odpúšťať tak, aby som mohol žiť.

Rozhodujem sa pre trpezlivosť...

Chcem sa povzniesť nad všetky problémy, ktoré mi svet prinesie. Namiesto toho, aby som vynadal človeku, ktorý sa postavil na moje miesto, chcem mu ponúknuť, aby tam zostal. Namiesto sťažovania, že musím dlho čakať, chcem ten čas využiť na modlitbu. Namiesto toho, aby som zatínal päste pod návalom nových povinností, chcem k nim pristupovať s radosťou a odvahou.

Rozhodujem sa pre láskavosť...

Chcem byť láskavý voči núdznym, pretože sú väčšinou osamelí. Chcem byť láskavý voči bohatým, lebo žijú v strachu. Chcem byť láskavý aj voči neláskavým, lebo taký je tiež Boh, ktorý sa o mňa s láskou stará.

Rozhodujem sa pre dobrotu...

Chcem žiť radšej bez prostriedkov, než by som ich mal získať nečestným spôsobom. Chcem byť radšej prehliadaný, ako by som sa mal vyvyšovať. Chcem radšej vyznávať hriechy a slabosti, než upadať do pokušenia.

Rozhodujem sa pre vernosť...

Chcem denne plniť svoje sľuby a predsavzatia. Moji dlžníci nemusia ľutovať, že mi dôverujú. Moji spoločníci nebudú mať dôvod spochybňovať moje slová. Moja manželka nebude musieť pochybovať o mojej láske a moje deti sa nikdy nebudú musieť báť, že sa im otecko nevráti domov.

Rozhodujem sa pre jemnosť...

Silou človek nič nezíska. Chcem byť jemný. Ak mám zvýšiť hlas, potom nech je to len pri chvále. Ak mám zovrieť päšť, nech je to len v modlitbe. Ak mám niečo vyžadovať, potom nech len sám od seba.

Rozhodujem sa pre sebaovládanie...

Som duchovná bytosť, aj keď moje telo je smrteľné. Svojím duchom sa chcem upínať k Bohu. Odmietam sa zaoberať tým, čo sa rozpadáva a prachnivie, lebo viem, že platí večný poriadok. Chcem sa opájať len radosťou. Chcem byť vášnivý len vo svojej viere. Chcem byť ovplyvňovaný len Bohom. Chcem byť vyučovaný len Kristom. Rozhodujem sa pre sebaovládanie.

Láska, radosť, pokoj, trpezlivosť, láskavosť, dobrota, vernosť, jemnosť a sebaovládanie. Dnes chcem prejavovať tieto vlastnosti. Ak sa mi to podarí, budem ďakovať. Ak zlyhám, budem hľadať Božiu milosť. A keď sa tento deň skončí, ľahnem si a budem odpočívať.

Max Lucado: Kedyž tě Bůh něžně volá tvým jménem... naslouchej a uč se znovu doufat. Luxpress, Praha 2006

Max Lucado

Ked' si nerozumiete S PRÍBUZNÝMI



„Čo najstručnejšie charakterizujte niektorého zo svojich príbuzných, ktorý vám lezie na nervy,“ poprosil som asi pol tučta priateľov, s ktorými som sedel pri spoločnom obede. Prekvapene sa na mňa pozreli. Mysleli si: Čo je to za otázku? Ale po chvíli začali rozprávať.

„No, o jednom by som povedal, že je ako voš v kožuchu,“ ozval sa prvý. „Moja žena má brata, ktorý nepracuje, len čaká, že sa o neho postaráme.“

Ďalší sa pridali: „Kaktus v hodvábnnej košeli. To je moja mama. Vyzerá dobre a všetci si myslia, že je to tá najlepšia mama na svete. Ale keď sa k nej priblížite, zistíte, že je pichľavá, suchá a ... len si chce užívať život.“

„Mramorový stĺp,“ poznamenal ďalší na adresu svojej tety. „Dôstojná, vznešená, ale so zdvihnutým nosom... A tvrdá.“

„Dechtový panáčik z králik Brera,“ povedal ktosi. Všetci tomu rozumeli, okrem mňa. Naozaj som bájkou o králikovi Brerovi nepoznal. Preto som požiadal o stručné vysvetlenie.

Líška Willy napálila králik Brera. Z dechtu urobila malého panáka a postavila ho vedľa cesty. Keď králik bežal okolo a uvidel panáka, myslel si, že je živý. Zastavil sa pri ňom a začal mu čosi rozprávať. No keď neprichádzala nijaká odpoveď, rozhneval sa. Nemohol strpieť také ignorovanie! Celý rozhorčený preto udrel labkou do dechtového panáka a prilepil sa k nemu. Potom udrel aj druhou labkou a... Áno, uhádli ste – prilepil sa aj tou.

„Presne tak som skončil s mojimi problematickými príbuznými,“ vysvetľoval mi priateľ, ktorý výstižne použil obraz z bájky. „Zostaneme prilepení k niekomu, s kým nie sme schopní komunikovať.“



Prilepení! To je ono! To nie je ako so susedmi, od ktorých sa hocikedy môžete odstahovať. Alebo ako so zamestnancom, ktorého môžete vyhodiť. Je to rodina. Svojich priateľov si môžete vyberať, ale nemôžete... no veď viete.

Možno aj vy ste v živote narazili na takúto dechtovú postavičku. Možno máte niekoho, s kým nie ste schopní komunikovať, a pritom sa ho nemôžete zbaviť tým, že od neho jednoducho odídete. Mrzutá matka, strýko, ktorý srka polievku, alebo sestra, ktorá sa vystatuje svojou postavou. Otec, ktorý stále čaká, že si konečne nájdete nejaké poriadne zamestnanie, alebo svokra, ktorá sa diví, prečo si vás jej dcéra vzala.

„Dechtové vzťahy. Ľudia prilepení jeden k druhému, a pritom k sebe nepatria.

Je to ako v preplnenom výťahu. Skupina ľudí, ktorí sa na krátku chvíľu náhodne stretnú, ale ne-

majú si čo povedať. Jediný rozdiel spočíva v tom, že z výťahu o chvíľu vystúpíte a dotýčných už nikdy neuvidíte – na rozdiel od problematických príbuzných. Rodinné stretnutia, Vianoce, svadby, pohreby – vždy sa tam s nimi stretnete.

Možno si budete lámať hlavu neriešiteľnými otázkami: Prečo je život s príbuznými taký ťažký? Prečo si udržujú odstup? Ako to, že s cudzími sa viem dohodnúť, ale s príbuznými sa mi to nedarí?

Dal nám Ježiš nejakú radu, ako sa správať k problematickým príbuzným? Nájdeme nejaký príklad o tom, že Ježiš priniesol pokoj do ubolenej rodiny? Áno, nájdeme.

Jeho vlastný.

Možno vás prekvapí zistenie, že aj Ježiš mal problematickú rodinu, ktorá zďaleka nebola dokonalá. Ak si vás rodina nevážila, nič si z toho nerobte. Ani Ježiša si nevážili. „Keď sa to dopočuli jeho príbuzní, prišli, aby ho odviekli, lebo hovorili, že sa pomiatol.“ (Evanjelium podľa Marka 3,21)

„Kde si myslíš, že žije, mami? Mala by si počuť, čo o ňom ľudia hovoria.“

„Vravia, že sa zbláznil.“

„Ktosi sa ma pýtal, prečo s ním niečo neurobíme.“

„Dobre, že otec už nežije. Aspoň nevidí, čo Ježiš vyvádza.“

Zraňujúce slová vyslovené jeho najbližšími.

Ako si môžete veriť, keď vám neveria tí, čo vás poznajú najlepšie? Ako môžete v živote napredovať, keď vás vaša vlastná rodina znevažuje? Ako sa s tým vyrovnal Ježiš?

Ježiš sa nesnažil ovládať členov vlastnej rodiny. Nedovolil však ani to, aby oni ovládali jeho. Nežiadal, aby s ním súhlasili. Nehneval sa, keď ho urážali. Nesnažil sa lichotiť im. Keď s ním bratia nesúhlasili, nepokúšal sa ich k tomu donútiť.

Zväčša nemôžeme ovplyvniť, ako sa k nám naši príbuzní správajú. Nebuďte naivní a nečakajte, že keď budete rozdávať dobro, ľudia vám to vrátia. Možno to je, ale nie je to isté. Nie sme schopní ovplyvniť, ako sa k nám budú iní správať.

Môžete byť najlepšou dcérou na svete, no ak je váš otec ignorant, aj tak vás nikdy nepochváli. Ak sa vašej tete nepáči vaša práca, môžete stokrát zmeniť zamestnanie, aj tak bude mať stále výhrady. Ak sa vaša sestra stále sťažuje, že ste dostali to či ono, a ona nie, môžete jej zniesť hoci modré z neba, aj tak bude nespokojná.

Ak si myslíte, že nejakým spôsobom môžete ovplyvniť negatívny názor či konanie iných,



NEBUĎTE NAIVNÍ
A NEČAKAJTE, ŽE KEĎ
BUDETE ROZDÁVAŤ
DOBRO, ĽUDIA VÁM
TO VRÁTIA. MÔŽETE
BYŤ NAJLEPŠOU
DCÉROU NA SVETE,
NO AK JE VÁŠ
OTEC IGNORANT,
AJ TAK VÁS NIKDY
NEPOCHVÁLI.

háďajte, kto na tom nesie najväčšiu vinu. Vy sami. Je to hra s nesprávnymi pravidlami a s osudným koncom. Ježiš sa k nej nepridal a nehral ju. Nemali by ste to robiť ani vy.

Nevieme, či Jozef ako otec niekedy Ježiša povzbudil, ale vieme, že to urobil Boh: „*Toto je môj milovaný Syn, v ktorom som našiel zaľúbenie.*“ (Evanjelium podľa Matúša 3,17)

Nemôžem vás uistiť, že vás rodina zahrnie láskou, po ktorej tak túžite, ale viem, že Boh to urobí. Dovoľte mu, aby vám dal to, čo vám rodina odopiera. Ak vás váš pozemský otec nepovzbudzuje, dovoľte nebeskému Otcovi, aby zaujal jeho miesto.

Ako sa to robí? Tým, že celým srdcom prijmete Boha za svojho otca. Otec sa stará a chráni. A práve toto robil a robí Pán Boh.

Stará sa o vaše potreby. „*Preto vám hovorím: Nebuďte ustarostení o svoj život, čo budete jesť a piť, ani o svoje telo, čo si obliečiete. Či nie je život viac ako jedlo a telo viac ako odev? Pozrite sa na nebeské vtáky: nesejú, nežnú, nezhrmažďujú obilie do sýpok, a váš nebeský Otec ich živí. Či vy nie ste oveľa viac ako ony? A kto z vás si môže svojou ustarostenosťou predĺžiť život čo len o jediný lakeť? ... Váš nebeský Otec predsa*

vie, že to všetko potrebujete. Hľadajte však najprv Božie kráľovstvo a jeho spravodlivosť a toto všetko sa vám pridá.“ (Evanjelium podľa Matúša 6,25–33)

Chráni vás od zlého. „*Zbormajstrovi. Dávidov žalm. Hospodin, ty ma skúmaš a poznáš. Ty vieš o mne, či si sadám a či vstávam, i môj úmysel zďaleka poznáš. Ty pozoruješ, či chodím, či ležím, o všetkých mojich cestách vieš. Ešte nemám slovo na jazyku a ty, Hospodin, už vieš, čo chcem povedať. Obkľučuješ ma zo všetkých strán, svoju ruku kladieš na mňa.*“ (Žalm 139,1–5)

Adoptoval si vás. „*Podľa svojej milostivej vôle nás predurčil, aby sme boli skrze Ježiša Krista jeho synmi.*“ (Efezanom 1,5)

Dal vám svoje meno. „*Pozrite, akú veľkú lásku nám daroval Otec, aby sme sa volali Božími deťmi. A nimi sme. Svet nás preto nepozná, lebo nepoznal jeho.*“ (Prvý Jánov list 3,1)

Dovoľte Bohu, aby vám dal to, čo vám nedáva rodina. Dovoľte mu, aby zaplnil prázdnotu, ktorú tam nechali ľudia. Spoľahnite sa na neho, keď potrebujete uistenie a povzbudenie.

Čo sa stalo s Ježišovou rodinou?

„*Potom sa vrátili do Jeruzalema z vrchu, ktorý sa volá Olivový a je blízko Jeruzalema... Všetci títo sa jednomyseľne a vytrvalo modlili spolu so ženami, s Máriou, Ježišovou matkou a s jeho bratmi.*“ (Skutky apoštolov 1,12–14)

Áká zmena! Tí, ktorí sa mu predtým posmievali, ho teraz uctievali. Tí, ktorí ho predtým ľutovali, sa teraz modlia.

Ježiš sa nezriekol svojej rodiny, neubil ju požiadavkami na zmenu. Namiesto toho im dal priestor, čas a milosť. Vďaka takému prístupu sa zmenili. Z jedného brata sa stal apoštol a z ostatných misiónári.

Nevzdávajte to! Boh rodiny dodnes mení ľudí. Z nepríjemného príbuzného sa môže zajtra stať váš dobrý priateľ.

Prevzaté z knihy Maxa Lucada:
On i dnes odvaluje kameny,
Luxpress s. r. o., Praha 2005





Má byť láska SEBECKÁ?

John B. Youngberg



Televízia práve vysielala populárnu talk show. Moderátorka živo rozprávala o láske. Potom vyhlásila: „Čokoľvek láska rozhodne, musí byť správne... Ak milujete, nemusíte sa za nič ospravedlňovať.“ Potom vyjadrila názor, že voľná láska je vždy oprávnená a že manželstvo nie je povinné. Show uzavrela slovami: „Najprv musím milovať samú seba, aby som mohla milovať ostatných. Láska má byť sebecká.“ Obrazovka stmavla. Nastal čas na večerné spravodajstvo. Hlásateľ chrľil správy o diaľničných nehodách, vraždách, stávkach, politickom zákulisí a o vojnách.

Spravodajstvo sa skončilo zaujímavým príbehom z nemocnice pre veteránov. Reportéri nahrali niekoľko rozhovorov s pacientmi, ktorí sa už zrejme nikdy nevrátia domov. Jeden starší muž rozprával o svojej manželke, ktorá zomrela pred niekoľkými rokmi. „Amputovali jej nohu. Staral som sa o ňu deväť rokov. Povedali mi, že s mojím postihnutím to nemôžem zvládnuť dlhšie než mesiac. Vydržal som to deväť rokov. Bola to krásna žena. Každé ráno som ju zdvihol, obliekol a posadil na vozík. Keď sa jej stav zhoršoval, krmil som ju. Nebol to pre mňa nijaký problém. Bolo to deväť krátkych rokov. Bola nádherná. Nakoniec zomrela na rakovinu. Nikdy sa nestážovala. Bola úžasná.“ Starý veterán ani raz nepovedal slovo láska, a pritom ju dokonale opísal. Nebola sebecká. Aký rozdiel v porovnaní s predchádzajúcou charakteristikou lásky!

Egocentrická láska, alebo láska obetavá?

Egocentrická láska je normálna – je to obvyklý druh lásky, ktorý volí väčšina ľudí. Egocentrickú lásku charakterizuje súťaživosť, prístup „najprv ja“, nenasýtnosť, podplácanie, predsudky, dožadovanie sa „svojich práv“. Ak ideme Božou cestou a ak sme vedení Duchom Svätým, posúvame sa od egocentrickej lásky k láske obetavej.

Nazývame ju premieňajúca láska. Je to láska, ktorá sa ťažko rozvíja, ale prináša najviac uspokojenia. Nie sú to len slová o láske, je to láska v činoch. Túto lásku prijímame ako dar zo zdroja lásky – od Boha. Apoštol Ján napísal: „Milovaní, milujme sa navzájom, lebo láska je z Boha a každý, kto miluje, narodil sa z Boha a pozná Boha. Ten, kto nemiluje, nepozná Boha, pretože Boh je láska.“ (Prvý Jánov list 4,7.8)

Ježiš nás miluje večnou láskou a milosťou. Keď si uvedomíme, čo všetko pre nás urobil, zatúžime odpovedať rovnakou láskou a prejavíť ju aj ostatným. Milujeme ho, pretože On prvý miloval nás – a to bez akýchkoľvek nárokov a podmienok. Všetci potrebujeme byť nesebecky milovaní. Vedomie, že som milovaný, upevňuje vzťahy, zdravie i proces uzdravovania.

Bezpodmienečná láska

Nie je ťažké milovať priateľov, rodinu, ba ani cudzieho človeka. Ako však milovať tých, čo nás nenávidia a sú k nám neprijemní? Nemusíme k nim mať veľmi vrúcny vzťah, ale stále ich môžeme mi-



UČIŤ SA MYSLEŤ
VIAC NA OSTATNÝCH
NEŽ NA SEBA
JE JEDNO
Z NAJDÔLEŽITEJŠÍCH
ROZHODNUTÍ, KTORÉ
MUSÍME UROBIŤ,
AK SA CHCEME
STAŤ ZDRAVÝMI
A MILUJÚCIMI ĽUĎMI.

lovať kvôli Bohu. Skúste im vo svojom srdci prejavíť lásku a sledujte, čo sa stane. Ježiš mal všetky dôvody nenávidieť a odmietať tých, ktorí mu závideli úspech, prenasledovali ho, plánovali jeho smrť a nakoniec ho ukrižovali. On ich však aj na kríži miloval, preto sa modlil: „Otče, odpusť im, lebo nevedia, čo robia.“ (Evanjelium podľa Lukáša 23,34)

Láska je stredobodom Ježišovho učenia – najmä premieňajúca láska, s ktorou máme niekedy problém stotožniť sa. Ježiš dáva príkaz: „Milujte svojich nepriateľov. Robte dobre tým, ktorí vás nenávidia.“ (Evanjelium podľa Lukáša 6,27)

Všetci by sme mali byť schopní bezpodmienečne milovať. Napríklad, keď máme depresívneho partnera, ktorý je práve nezamestnaný, a napriek tomu nám nepomáha s domácimi prácami. Alebo keď naše dieťa prechádza obdobím dospievania, búri sa a kričí: „Nenávidím ťa!“ Túto lásku potrebujeme aj vo chvíli, keď nám náš rodič trpiaci Alzheimerovou chorobou hovorí: „Si ku mne zlý a chceš mi ukradnúť peniaze.“ Takéto situácie testujú našu schopnosť trvalej lásky.

Láska je mocná.

Láska je uzdravujúca.

Láska mení život.

Láska je kľúč k dobrým vzťahom.

Láska je zázrak – Boží dar.

Láska je trpezlivá

Ako môžeme prejavovať lásku doma, príbuzným alebo zamestnancom, keď sa k nám nesprávajú férovovo? Biblická „kapitola lásky“ definuje lásku takto:

„Láska je trpezlivá, láska je dobrotivá... neraduje sa z nepravosti, ale raduje sa z pravdy; všetko znáša, všetko verí, všetko dúfa a všetko vydrží. Láska nikdy nezanikne.“ (Prvý list Korintánom 13,4–8)

Predstavte si, ako veľmi môže ovplyvniť vašu rodinu a ostatných ľudí to, že v každej situácii prejavíte bezpodmienečnú lásku! Môžete vyskúšať experiment: Zvoľte si človeka, ktorého práve neobľubujete, a začnite sa k nemu milo správať. Prejavujte mu lásku, venujte mu čas alebo peniaze, ak to bude potrebovať. A sledujte, čo sa bude diať. Nezabudnite, Boh a láska menia ľudí i okolnosti.

Ako sa naučiť milovať

Väčšina z nás netuší, ako zmeniť naše vzorce lásky. Nevieme, kde a ako začať.

Istá žena po prečítaní článku o tom, ako milovať iných ľudí Božou láskou, priznala: „Nedokážem milovať ako Boh. To je nemožné! Sú ľudia, ktorých jednoducho nemám rada. Napríklad moju sestru Sárú, ktorá je voči mne veľmi zlá. Prečo by som ju mala milovať?“ Zrazu v sebe začula Ježišov hlas: „Pretože ja ju milujem.“ Táto žena to pochopila.

Ak sa chceme naučiť bezpodmienečne milovať, musíme postupovať krok za krokom. Spočiatku sebecká láska sa postupne mení na obetavú lásku – lásku ku všetkým, vrátane našich nepriateľov.

Sebeckto je základnou príčinou manželských problémov. Je tiež hlavným problémom vo väčšine rozpadajúcich sa vzťahov. Učiť sa myslieť viac na ostatných než na seba je jedno z najdôležitejších rozhodnutí, ktoré musíme urobiť, ak sa chceme stať zdravými a milujúcimi ľuďmi.

Ak sa chcete naučiť milovať obetavou láskou, začnite sa riadiť nasledujúcimi krokmi:

Krok 1. Uvedomte si vlastné sebeckto, ktoré vám bráni milovať.

Ktorý z uvedených faktorov vám bráni milovať ostatných tak, ako by ste mali? Zamyslite sa nad svojimi vzťahmi. Ovplynili tieto faktory spôsob, ako sa dnes správate k ľuďom?

- Som zranený, hnevám sa, som zahorknutý, nepriateľský a urazený.
- Cítim sa odmietnutý a nedôležitý.
- Hnevá ma správanie ostatných.
- Necítim, že by bolo nutné milovať ľudí v mojom okolí.
- Nechcem tráviť čas s ostatnými.
- Cítim, že ostatní sú pod moju úroveň.
- Moje práva sú porušované.
- Nedokážem ich prestať obviňovať, nedokážem im odpustiť.
- Nemám čas byť milujúcim človekom.
- Som sebecký.





Krok 2. Priznajte, že vaša láska je sebecká.

Povedzte Bohu: „Som nahnevaný a zahorknutý. Hnevám sa na... Jednoducho nemám rád niektorých ľudí a v skutočnosti sa nechcem zmeniť. Zároveň však viem, že tento postoj nie je správny.“

Krok 3. Modlite sa k Bohu, aby vás zbavil sebeckta.

Napíšte si modlitbu alebo sa nahlas pomodlite: „Pane, tento človek patrí do mojej rodiny. Som naňho nahnevaný. Otravuje ma, nerozumie mi a nepekne sa voči mne správa. Znervózňuje ma to. Ako môžem milovať niekoho, kto je voči mne takýto? Pane, prosím, zbav ma mojich zlých pocitov. Zbav ma hnevu, horkosti, pocitov nespravodlivosti a ublíženia. Viem, že tieto pocity nie sú od Teba. Zmeň ma tak, aby som bol schopný milovať tohto človeka, aj keď si to zatiaľ neviem predstaviť. Chcem sa Ti podobáť. Chcem milovať aj nepríjemných ľudí. Nezáleží na tom, čo mi urobili, chcem ich milovať. Odozdvám Ti celý svoj život. Povedz mi, prosím, čo mám robiť.“

Krok 4. Proste Boha, aby vám ukázal opak sebeckej lásky.

Preukazujte odpustenie, láskavosť, obetavosť, starostlivosť, prijatie, prejavy uznania a láskyplné

činy. Ak vás ovládne hnev pre to, že vám niekto ublížil, poproste Boha, aby vám pomohol odpustiť. Ak ste spútaní nepriateľstvom, požiadajte ho, aby poslal svojich mocných anjelov a preťal putá nenávisti. Potom sa vo vás uvoľnia uzdravujúce sily a môžete byť vnútorne slobodní.

Krok 5. Rozhodnite sa prejavovať obetavú lásku voči človeku, ktorý vám ublížil.

Povedzte: „Takto som sa rozhodol. Odpúšťam , ktorý mi ublížil. Budem sa za neho modliť. Chcem byť voči nemu láskavý a milý.“

Krok 6. Rozhodnite sa správať láskavo, aj keď to tak necítite.

Keď ste sa začali riadiť týmito krokmi, nezabudnite milovať samých seba: starať sa o svoje telo, dbať o seba, piť dostatok vody, cvičiť päť- až sedemkrát týždenne 30 až 60 minút, jesť veľa ovocia a zeleniny, myslieť pozitívne, snažiť sa denne spať sedem až osem hodín, tráviť dostatok času vonku na slnečnom svetle a zhlboka dýchať čerstvý vzduch. Nezabudnite tiež komunikovať s Bohom pri čítaní Biblie a modliť sa, aby Boh splnil svoje sľuby.

To všetko povedie k lepšiemu, zdravšiemu, šťastnejšiemu a zbožnejšiemu životu. Pamätajte si, že láska prináša šťastie, šťastie aktivuje endorfíny a ony pomáhajú tíšiť bolesť, obmedzujú stres a aktivujú bunky, ktoré zvyšujú imunitu a spomaľujú proces starnutia.

Ak ste fyzicky zdraví, jednoduchšie si udržíte jasnú myseľ a dobrý postoj k životu, ľahšie budete prehlbovať zdravé rodinné vzťahy a prejavovať lásku tým, na ktorých vám záleží, ba aj vašim nepriateľom.

Prevzaté z knihy Johna, Millie a Wese Youngbergovcov Vyhraj život! – Běž vpřed, Advent-Orion, Praha 2015



POHYB

očami psychológa

19

ZDRAVIE

Neil Nedley

Kondícia zlepšuje kognitívnu výkonnosť

Cvičenie má priaznivý vplyv nielen na naše zdravie, ale aj na kognitívne (poznávacie) schopnosti. Podľa výskumu, ktorý sa konal vo Veľkej Británii, jediní v dobrej fyzickej kondícii dosahovali lepšie skóre aj v kognitívnych schopnostiach, ako sú verbálne schopnosti, práca s číslami a priestorová orientácia.

Telesná zdatnosť vo vyššom veku ovplyvňuje aj mentálnu výkonnosť, a to bez ohľadu na hodnotu IQ v detstve. Seniori s najvyšším IQ neboli tí istí, ktorí vykazovali najlepšie skóre v detstve. Najlepšie výsledky v IQ testoch dosiahli v staršom veku tí, ktorí boli najlepši v testoch chôdze, sily stisku a funkcie pľúc.

Medzi telesným zdravým a duševnou výkonnosťou je priama súvislosť. Byť fit telesne znamená byť fit mentálne.

Cvičenie zlepšuje pamäť

Ľudia v strednom veku (dokonca aj osemdesiatnici, ak netrpia Alzheimerovou chorobou) môžu výrazne posilniť svoju pamäť aeróbnym cvičením. Merateľné zlepšenie sa prejaví už po deviatich alebo desiatich týždňoch. Intenzívnejšie cvičenie pomáha starším ľuďom lepšie myslieť.

Význam majú aj pravidelné prechádzky. Môžu znížiť riziko výskytu vaskulárnej demencie až o štvrtinu. Iný výskum zistil, že ľudia, ktorí sa dvakrát týždenne venujú voľnočasovej fyzickej aktivite, majú vo vyššom veku nižšiu pravdepodobnosť výskytu neurodegeneratívnych ochorení. Cvičenie má pozitívny vplyv na výkonnosť (plánovanie, pracovná pamäť, organizácia a multitasking). Pohodlnejší životný štýl sa vo vyššom veku prejavuje úpadkom týchto schopností. Cvičenie má dokonca výraznejší vplyv na kognitívne schopnosti než stredne namáhavá fyzická záťaž.





Cvičenie znižuje pocit úzkosti

Vysokoškolské štúdium je zdrojom trvalého stresu. Dvadsaťjeden percent študentov sa pravidelne venuje cvičeniu, vďaka čomu prežívajú menej úzkostných stavov. Fyzická aktivita pomáha odpútať myseľ od stresorov a slúži ako kvalitný odpočinok. Pohyb spúšťa produkciu chemických látok v mozgu, ktoré navodzujú pocit uvoľnenia a rovnováhy.

Rekreační športovci zažívajú menej depresívnych stavov a úzkostí. Stav depresívnych a úzkostlivých pacientov sa vďaka cvičeniu môže zlepšiť. Fyzická aktivita pôsobí podobne ako lieky, no nemá nijaké vedľajšie účinky. Cvičenie dokáže zahnať „čierne mraky“.

Záhradkárčením k vyššej inteligencii

Vedci z Kansaskej univerzity prišli s originálnym nápadom, ako splniť dennú normu fyzického pohybu odporúčanú americkým Centrom pre kontrolu chorôb (CDC). Ide o záhradkárčenie.

Štrnástim záhradkárom vo veku 63 – 86 rokov bol pravidelne meraný tep, príjem kyslíka a výdaj energie. Účastníci štúdie si každý deň zapisovali, akým činnostiam sa v záhrade venovali. Seniori-záhradkári vykazovali oveľa lepšiu telesnú kondíciu než ich rovesníci. Okrem toho sa ukázalo, že záhradkárčenie je zárukou fyzicky aktívneho životného štýlu a vyššej životnej spokojnosti.

Starostlivosť o záhony je príjemná a produktívna telesná aktivita pre mladších aj starších bez rozdielu veku. Nie náhodou rastie popularita projektov komunitných záhradiek, v ktorých si ľudia spoločne založia mestské záhradky alebo len vysádzajú voľné priestranstvá. Zelenina sa dnes pestuje na strechách domov i na terasách a starajú sa o ňu zamestnanci blízkych firiem. Zaujímavým projektom sú tiež Záhony pre škôlky. Starostlivosťou o záhon a dianie v jeho okolí sa snaží prebúdať u detí vzťah k pôde a k dobrým zásadám v stravovaní.

Zjedz, čo si sám vypestuješ – je myšlienka, ktorá ma pre deti a dospelujúcich špecifické čaro. Zlepšuje postoj mladých ľudí k životnému prostrediu, rozvíja sociálne schopnosti, sebavedomie, vodcovské schopnosti, dobrovoľníctvo, manuálnu zručnosť, školský prospech. Mladí ľudia si vytvárajú vzťah k miestu, kde žijú, a tiež pozitívny postoj k zdravej výžive.

Záhradkárčenie propagovala už v 19. storočí známa spisovateľka Ellen Whiteová. Napísala: „Najblahodarnejšie cvičenie pre mládež spočíva v nejakom užitočnom zamestnaní. Malé dieťa nachádza rozptýlenie i rozvoj v hrách, ktoré by mali byť také, aby podporovali nielen jeho telesný, ale aj duševný a duchovný rast. Keď postupne nadobúda viac sily a inteligencie, nachádza najväčšie potešenie v nejakej užitočnej práci. Všetko, čo učí ruky

byť na ošoh, čo vedie mladých, aby niesli svoj podiel na životných bremenách, je tou najúčinnnejšou podporou dozrievania mysle a charakteru.“ (Výchova, Advent-Orion Vrútky, 1998)

Rekreačný beh zvyšuje IQ

Jedna vedecká štúdia tvrdí, že už po troch mesiacoch rekreačného behu stúpa IQ. Sledovaných bolo sedem zdravých mladých bežcov, ktorí sa venovali joggingu 30 minút 2- až 3-krát týždenne v priebehu troch mesiacov. Presnosť výsledkov bola zaručená komplexným počítačovým testom pamäti, ktorý účastníci podstúpili na začiatku a na konci sledovaného obdobia.

Po 12 týždňoch rekreačného behu dosiahli všetci podstatne vyššie skóre vo všetkých skúmaných oblastiach a skrátil sa aj ich reakčný čas. V okamihu, keď prestali behať, začali sa znižovať aj ich sledované schopnosti. Telesná námaha spôsobuje vyššiu srdcovú frekvenciu, v dôsledku čoho nastáva väčšie prekrvenie mozgu, vznik nových neurónov a zvýšenie počtu synáps medzi nimi. Cvičenie preto výrazne zlepšuje kvalitu života.

Jazvečík, ktorý sa hýbe, je chytrejší ako ten, čo leží na gauči

Aj psom prospieva pohyb a dobrá strava. V priebehu dvoch rokov vedci zisťovali, čo potrebujú psy, aby boli zdravé. Ich zámerom bolo zistiť, akú fyzickú aktivitu a aké zloženie stravy (vitamíny, ovocie, zelenina) potrebujú staršie psy, aby boli schopné naučiť sa nové kúsky. Za účelom skúmania rozdelili jazvečíky do troch skupín. Prvá skupina dostávala jedlo obohatené o paradajkové a mrkvové granuly, citrusovú dužinu, špenátové vločky a ďalšie potrebné zložky. Navyše sa s nimi ich majitelia pravidelne



FYZICKÁ AKTIVITA
POMÁHA ODPÚTAŤ
MYSEĽ OD STRESOROV
A SLÚŽI AKO KVALITNÝ
ODPOČINOK. POHYB
SPÚŠŤA PRODUKCIU
CHEMICKÝCH
LÁTOK V MOZGU,
KTORÉ NAVODZUJÚ
POCIT UVOĽNENIA
A ROVNOVÁHY.

hrali a chodili von. Psy z druhej skupiny dostávali rovnakú stravu, ale chýbal im pohyb. Posledná skupina dostávala len bežnú stravu, navyše tieto psy nemali nijakú nadštandardnú fyzickú aktivitu.

Inteligenciu jazvečíkov testovali schopnosťou nájsť skrytú maškrtu. Najlepšie sa darilo tým, ktoré mali pestrú stravu a boli fyzicky aktívne. Z druhej skupiny uspelo v teste len 80 percent psov, z poslednej len 25 percent. Výskum potvrdil, že strava bohatá na antioxidanty a aktívny životný štýl výrazne pomáhajú jazvečíkom aj vo vyššom veku.



Podľa knihy MUDr. Neile Nedleyho
Ztracené umění myslet,
Advent-Orion, Praha 2017.



Ako **SPRÁVNE** CVIČIŤ



- Keď začnete cvičiť, v priebehu prvého týždňa pravdepodobne nijaké zásadné zmeny nepocítite. Buďte však vytrvalí, výsledky sa určite dostavia. K bežným športovým návykom pridávajte nové športy a cvičenie.
- Ak sa vám nechce behať, nevádi. Priaznivé účinky má aj chôdza. Práve ona je jednou z najjednoduchších a najefektívnejších fyzických aktivít. Podporiť vás v tom môže krokomer. Je dokázané, že krokomer motivuje človeka častejšie chodiť. Vďaka tomu sa navyše väčšina ľudí podarí znížiť svoju telesnú hmotnosť. Krokomer je malé elektronické zariadenie, ktoré počíta množstvo krokov urobených počas dňa. Najlepšie je nosiť ho stále pri sebe. Odporúčané množstvo je 10 000 krokov denne.
- Pred začiatkom cvičenia je dôležité zahriať sa a ponáhľovať si svaly. Spočiatku choďte pomalšie, potom pridajte do kroku. Po skončení prechádzky sa znova ponáhľajte.
- Medzi ľuďmi sa traduje, že najlepšie je postupne zvyšovať tréningové dávky až do úplného vyčerpania. Výskumy však hovoria, že po každej minúte fyzickej námahy by mal nasledovať krátky odpočinok. Pre rast svalov a zdravie kardiovaskulárneho systému je táto chvíľa oddychu dôležitá. Naše telo je jednoducho takto nastavené. Veľmi odporúčam tzv. intervalový tréning, ktorý vo svojom cvičebnom pláne počíta s odpočinkom. Vďaka chvíli oddychu sa fyzická námaha stáva efektívnejšou. Intervalový tréning je zvlášť vhodný pre netrénovaných jedincov, ktorí sa chcú vyhnúť bolesti svalov.
- Správne praktizovaný intervalový tréning popiera staré úslovie, že nič na svete nie je bezbolestné. Intervalový tréning je vynikajúci preto, lebo po ňom nás nebolia svaly. Vďaka tomu nestrácame v nasledujúcich dňoch chuť cvičiť. Netrénovaní jedinci majú obavy z presílených svalov a práve častý polminútový pokojový interval slúži ako

vynikajúca prevencia zbytočnej bolesti. Metódou intervalového tréningu je možné vykonávať takmer akúkoľvek telesnú činnosť. Vyberte si aktivitu, ktorú máte radi, a držte sa pokynov uvedených v tabuľke.

- Keď cvičíme správnym spôsobom, pohyb nám prináša do života radosť a zlepšuje náladu. Môže mať rôznu podobu a je len na nás, akú si zvolíme. Športujte tak, aby ste pohyb skĺbili so svojimi povinnosťami, schopnosťami aj svojou telesnou zdatnosťou.

Bezbolestné cvičenie – začíname s intervalovým tréningom

Stručný popis intervalového tréningu

- začnite 5- až 10-minútovým natáhovaním svalov
- potom aktivujte obehový systém 5-minútovou pokojnou pravidelnou chôdzou
- začnite cvičiť (podľa svojej voľby) a pokračujte 60 sekúnd v tempe
- na 30 sekúnd tempo zvoľnite, aby sa spomalil tep (ale úplne neprestávajte)
- znovu zvýšte tempo na ďalších 60 sekúnd
- nasleduje ďalšie polminútové spomalenie (cvičte, ale s menšou intenzitou)
- striedajte intenzívnejšie a uvoľnenejšie cvičenie do vtedy, kým nevyprší čas, ktorý ste si naplánovali
- na záver sa znovu ponáhľajte a 5 až 10 minút sa pomaly prechádzajte až do úplného vychladnutia

Ako sa bude zvyšovať vaša zdatnosť, môžete predlžovať striedajúce sa intervaly až na niekoľko minút.

Na čo čakáte?

Cvičiť sa dá v každom veku. Aktívny pohyb je prospešný celkovo, nielen pre kognitívnu oblasť. Zdravý imunitný systém nemôže fungovať bez telesnej aktivity. Je dokázané, že aj netrénovaný človek môže primerane namáhavým cvičením získať dobrú kondíciu a oddialiť tak výskyt mnohých civilizačných chorôb. Spáliť pohybom 500 kalórií výrazne predlžuje život. Najväčší prínos z cvičenia budú mať tí, ktorí spália 3 500 kalórií týždenne. Pozitívny účinok však pocítia aj tí, ktorí spotrebujú v priebehu siedmich dní 750 kalórií. Odporúčané druhy pohybu a ich účinnosť nájdete v nasledujúcom rámečku.

Cvičenie je neodmysliteľnou súčasťou zdravého života. Pravidelný pohyb je pre naše telo veľmi pro-

spešný a riziká sú takmer zanedbateľné. Tak na čo čakáte? Pustite sa do toho!

Ako spáliť 150 kalórií* pomocou primerane namáhavého pohybu:

Volejbal	45 minút
Rýchla chôdza	30 minút
Hrabanie lístia	
(alebo iné namáhavé záhradkárské práce)	30 minút
Plávanie	20 minút
Basketbal	15–20 minút
Beh (2,5 km)	15 minút

*pomer času a kalórií je vypočítaný pre človeka vážiaceho 68 kg

Podľa knihy MUDr. Neila Nedleyho
Ztracené umění myslet,
Advent-Orion, Praha 2018



Mark A. Finley
Peter N. Landless



Možno veríte tomu, že mierne pitie alkoholu neškodí vášmu zdraviu. V skutočnosti neexistuje bezpečná miera spotreby alkoholu, pri ktorej si môžete byť istí, že nevyvolá rakovinu prsníka u žien a rakovinu hrubého čreva u mužov. Ak je alkohol súčasťou vášho životného štýlu, uvedomte si, že život bez neho môže byť oveľa krajší a lepší.

Je konzumácia alkoholu naozaj takým problémom?

Podľa „Celosvetovej správy o užívaní alkoholu a jeho dosahu na zdravie“ vydanej Svetovou zdravotníckou organizáciou v Ženeve vo februári 2011

- každý rok umiera približne 2,5 milióna ľudí z dôvodov, ktoré nejakým spôsobom súvisia s konzumáciou alkoholu,
- alkohol pije päťdesiatpäť percent dospelých,
- takmer štyri percentá všetkých úmrtí na svete z dôvodu zranenia, rakoviny, kardiovaskulárnych chorôb a cirhózy pečene súvisia s alkoholom,
- celosvetovo sa alkohol podpisuje pod 6,2 percenta úmrtí mužov.

Spotreba alkoholu má ročne na svedomí desaťtisíce úmrtí, ktorým bolo možné predísť. „V Európskej únii je alkohol príčinou asi 120 000 predčasných

úmrťí ročne, to znamená jeden muž zo siedmich a jedna žena z trinástich,“ hovorí iná správa Svetovej zdravotníckej organizácie. Tieto znepokojujúce fakty radia alkohol spolu s tabakom medzi najčastejšie celosvetové príčiny úmrtia a invalidity, ktorým sa mohlo predísť. Alkohol je bežný, ale pritom veľmi nebezpečný tovar.

Závislosť od alkoholu

Zo sto konzumentov alkoholu sa trinásti stávajú od neho závislými. Pravdepodobnosť sa zdvojnásobuje, ak je v rodine alkoholika príbuzný prvého stupňa (čiče otec, matka, strýko, teta, prarodič), ktorý trpel závislosťou od alkoholu. Ak niekto začne experimentovať s alkoholom pred 14-tým rokom života, riziko závislosti vzrastá na 40 percent a viac!

Alkohol a rakovina

Z celosvetového hľadiska je rakovina jednou z hlavných príčin úmrtnosti. Vedci z Európskej únie, kde je rakovina druhým najväčším zabijakom (asi 2,5 milióna úmrtí ročne), odhadujú, že konzumácia alkoholu je príčinou vzniku desiatich percent rakoviny u mužov a troch u žien. Vyhybanie sa jeho požívaniu by v Európskej únii zabránilo vzniku približne 30-tich percent všetkých rakovinových ochorení. V celosvetovom meradle alkohol vyvoláva rakovinu prsníka u žien a rakovinu hrubého čreva u mužov aj u žien. Neexistuje bezpečné množstvo alkoholu, ktoré by nemalo karcinogénny (rakovino-tvorný) účinok. Je teda evidentne nebezpečné komukoľvek odporúčať užívanie alkoholu na zlepšenie zdravia, ako sa to robí pre možný pozitívny účinok na srdce.

Alkohol a spoločnosť

Všetci vieme, že konzumácia alkoholu je príčinou mnohých smrteľných nehôd. Rovnako býva spúšťačom domáceho násillia, vrážd, znásilnení a iných kriminálnych činov. V celosvetovom meradle je alkohol tiež hlavnou príčinou mentálnej zaostalosti, ktorej bolo možné predísť. Alkohol ľahko preniká cez placentu a ničí vyvíjajúci sa mozog dieťaťa v tele matky. Preto v tehotenstve neexistuje bezpečná hranica jeho konzumácie.

Vplyv alkoholu na srdce

V posledných 30-tich rokoch sa propagovalo mierne užívanie alkoholu ako prevencia kardiovaskulárnych ochorení a ochorení koronárnych tepien. Veľa sa o tom písalo v populárno-náučnej i vedeckej literatúre. Výsledky výskumov sú z mnohých dôvodov protichodné. Niektorí poprední odborníci tvrdia, že evidentné ochranné účinky mierneho pitia alkoholu na srdce môžu byť dôsledkom iných faktorov. Stále väčší počet odborníkov prisudzuje lepší zdravotný stav srdca u miernych konzumentov nie samotnému alkoholu, ale ich priemernému zdravotnému stavu a zdravému životnému štýlu v iných oblastiach, napríklad cvičeniu a strave, ktoré boli kvalitnejšie než u tých, ktorí patrili do sledovanej skupiny abstinentov.

Keď vezmeme do úvahy všetky jednoznačné zdravotné riziká spojené s alkoholom, je nelogické propagovať jeho užívanie pre zdravé srdce, najmä keď existujú iné osvedčené a bezpečné spôsoby, ako predchádzať srdcovým ochoreniam, napríklad pravidelné cvičenie a zdravá strava.

Je na nás, či budeme užívať tabak, alkohol či iné zdraviu škodlivé látky, alebo nie. Naše rozhodnutie však prinesie následky. Boh nechce, aby sme v dôsledku svojich nesprávnych rozhodnutí trpeli chorobami, ktorým sme sa mohli vyhnúť. Stvoril nás pre niečo lepšie. Keď sa mu rozhodneme odovzdať svoju slabú, váhavú vôľu, spôsobí, že získame silu prekonať deštruktívne návyky nášho životného štýlu.

Prevzaté z knihy Pohoda a zdraví –
tajemství úspěchu, Advent-Orion,
Praha 2015.



Kôň A EVOLÚCIA?



Zamysleli ste sa niekedy pri pohľade na všetku krásu a dokonalosť zvierat, vtákov a rýb nad tým, či také úžasné stvorenia mohli vzniknúť evolúciou? Mohli samotné neriadené procesy a čas vytvoriť nádheru, ktorá nás obklopuje?

Jobe Martin

Kôň je nádherné, rýchle a silné zviera! Je jedným z mnohých dôkazov nemožnosti evolúcie, konkrétne nepredstaviteľne dômyselná stavba jeho tela.

Už od pradávna patrili kone k najlepším pomocníkom človeka. Rímska armáda ako prvá začala používať kone, čím získala obrovskú prevahu. Starí Gréci používali kone na rýchle doručenie zásielok. Číňania zas vynášali sedlo. Keď Kolumbus priplával k brehom Ameriky, predstavil domorodcom „veľké psy bielych mužov“. Tak sa kone stali súčasťou života severoamerických Indiánov. Prakticky po celom svete bol kôň celé stáročia jediným spoľahlivým dopravným prostriedkom.

Je to jedinečný tvor, ktorý zvláštnym spôsobom popiera evolúciu. Ľudia zistili, že krížením rôznych typov koní je možné zvýrazniť alebo potlačiť niektoré ich črty a schopnosti. A tak máme ťažné kone, dostihové kone či malé poníky pre deti. V podstate sa dá vyšľachtiť takmer akákoľvek veľkosť. Najväčší vyšľachtený kôň mal v kohútiku takmer dva metre dvadsať a vážil cez jeden a pol tony. Naopak najmenší poník bol vysoký len 35 centimetrov s váhou okolo deväť kilogramov. Ale stále to bol kôň. Nie je

možné vyšľachtiť z neho kravu, opicu alebo prasa. Inými slovami, začnete koňom a skončíte koňom.

Kopytá ako srdcová pumpa

Boh stvoril koňa úplne unikátne. Jeho srdce je v pomere k veľkosti tela celkom malé. Samo osebe by konské srdce nestačilo efektívne rozvádzať krv do celého organizmu. Preto má ešte ďalšie štyri samostatné pumpy – kopytá.

Keď koňovi zdvihnete nohu a pozriete sa na jeho kopyto zospodu, zistíte, že po obvode je tvrdé, ale vo vnútri má mäkké tkanivo v tvare písмена V, ktorému sa hovorí strelka. Pri došliapnutí kôň túto strelku stlačí a uvedie do pohybu dômyselný mechanizmus vo vnútri kopyta. Ten stlačí cievy, čím vytlačí krv z nôh smerom hore do tela.

Keď kôň stojí dlho v stajni a nehýbe sa, uhynie. Väčšinou mu začnú odumierať najprv zadné nohy. To preto, že keď sa chce niekam pozrieť, otočí pritom hlavu a zároveň vždy mierne pohne predný-





„NERAZ MI PREŠIEL
MRÁZ PO CHRBTĚ
A MUSEL SOM SI
POLOŽIŤ OTÁZKU,
ČI SOM NEZASVÄTIL
ŽIVOT LEN NEJAKEJ
FANTÁZII.“
CHARLES DARWIN,
ŽIVOT A LISTY, 1887



mi nohami. Aj keby šlo len o nepatrný pohyb, stačí na to, aby sa v nich rozprúdila krv. Tento pohyb však nie je dosť náročný na to, aby bolo nutné spraviť krok aj zadnými nohami, čo spôsobuje ich nedokrvenie. Krv sa začne hromadiť v žilách, kopyto sa zapáli a zviera uhynie.

Pri behu kôň spotrebuje veľké množstvo energie, ktorú po tele rozvádza práve krv. Vďaka kopytám je krvný obeh udržiavaný na optimálnej úrovni v závislosti od rýchlosti behu. Keď nohou došliapne, vytlačí krv hore smerom k srdcu; naopak, keď nohu zdvihne, cievy sa uvoľnia a okysličená krv stečie do nôh. Nie je to úžasné?

Mŕtvy uhol konského pohľadu

Kôň má oči po stranách hlavy, takže vidí dobre do diaľky a do strany, ale keď skloní hlavu a začne sa pásť, nevidí pred seba. Má však veľmi citlivý horný pysk. Je pokrytý hmatovými fúzmi, ktorými prehmatáva okolité predmety. Vďaka tomu kôň rozozná rôzny druh rastlín. Povedzme napríklad, že jeden druh trávy je tu a druhý hneď vedľa, ale ten prvý mu chutí viac. Kôň však nevidí pred seba, aby zistil, ktorý je ktorý. Keď sa však skloní a prejde po tráve horným pyskom, vie presne, o akú trávu ide. Dokonca je schopný vytriediť aj zrno; doslova oddeliť zrno od pliev.

Kone boli stvorené s úžasnou schopnosťou, ktorá im pomáha nahradiť to, že nevidia priamo pred seba.

Zuby

Zuby rastú koňom stále, aj vo vyššom veku. Preto ich majú staršie kone dlhšie. To je dôvod, prečo sa znalci odjakživa pozerajú koňom najprv na zuby. Podľa toho, aké sú dlhé a v akom sú stave, zistia, aký je kôň starý. Najstarší sa údajne dožil 62 rokov, pričom priemerná dĺžka života koňa je okolo dvadsať až dvadsaťpäť rokov. Ako dentista si neviem predstaviť, ako asi vyzerali zuby 62-ročného koňa. Pravdepodobne trpel zápalmi ďasien alebo niečím podobným. Určite poznáte príslovia: „Darované mu koňovi na zuby nepozerať.“ Nechcem byť vzťahovačný, ale starnem a so mnou aj moje zuby. A tak keď vidím starého koňa a jeho dlhé zuby s odhalenými krčkami, pripomenie mi to mňa.

Kôň vycíti chorobu i náladu

Kone dokážu liečiť. Často sa využívajú pri liečbe psychiatrických a sociálnych porúch. Používajú sa napríklad pri liečbe mladých ľudí s vysokou mierou agresivity. Kôň akoby vnímal, ako sa človek cíti, a reagoval na to. Keď sa mu začne mladý muž plný hnevu a úzkosti prihovárať, kôň to okamžite vycíti a začne pred ním cúvať. Ale dotýkný sa s ním chce spriatelíť, preto zmení tón hlasu. Začne hovoriť



inak a pomaly mení svoj prístup. Kôň ho tak vlastne učí kontrolovať vlastné emócie a dovoľuje mu „vyjsť zo seba“.

Toto zviera sa však nedá oklamať peknými rečami. Ak budete naďalej nervózni alebo agresívni, vycíti to a nepodíde k vám. Tým vás postupne učí lepšej sebakontroly a pozitívnejšiemu a radostnejšiemu vnútornému naladeniu. Potom vám odplatí vaše priateľstvo. Kôň je preto súčasťou rôznych terapií. Každý, kto chová toto ušľachtilé zviera, vie o jeho úžasných schopnostiach a podľa toho sa k nemu správa. Je to skrátka Boží dar, ktorý má človeku obohacovať život.

V prírode je všetko do detailu premyslené. Všetko má svoj účel a svoje určené miesto. Prepojenia a miliardy vzťahov a vlastností, bez ktorých by život už dávno zanikol, sú svedectvom o tom, že celá príroda bola geniálne stvorená. Existuje Stvoriteľ? Génus, z ktorého ruky vyšli všetky úžasné tvory popierajúce evolúciu? Dôkazy o jeho existencii môžeme nájsť všade naokolo. Poznáme aj jeho meno. Je to Ten, ktorý sa v osobe Pána Ježiša Krista spojil so svojim umierajúcim stvorením. On je geniálny návrhár a Stvoriteľ, ktorý má moc všetko utvoriť a ktorý zároveň túži po trvalom vzťahu s každým z nás.

Žasnem nad tým, aké zložité a zaujímavé sú zvieratá a príroda okolo nás. Tento nádherný svet jednoducho nemôže byť dielom náhody. Keď pôjde-

te najbližšie do prírody, pozorne sa pozerajte okolo seba. Každý strom, každá kvetina, každý živočích rozpráva svoj úžasný príbeh. Príbeh o stvorení, zámere, pláne a celi.



DVD si môžete objednať na www.maranatha.cz.



PRAMEŇ

alebo

SKLÁDKA?

Moor Jovanovski

29

MÉDIA



Po niekoľkých týždňoch som sa opäť rozhodol, že si urobím čas a vytvorím nový playlist. Pripojil som si svoj malý MP3 prehrávač k počítaču a začal pracovať na novom hudobnom albume.

Pri behu zvyknem počúvať špeciálny výber duchovných piesní, ktoré ma oslovujú. Využívam šport aj na to, aby som sa duchovne posilnil. Že nastal čas na nový zoznam piesní som spoznal podľa toho, že tie, ktoré som počúval, ma začali nudiť. Musím priznať, že aj duchovné záležitosti môžu človeka niekedy nudiť. Nejde pritom o nejaké zlé zistenie, lebo nuda upozorňuje na to, že je potrebné ísť ďalej. Jednoducho nastal čas na niečo nové, ak nechcem, aby sa moje srdce stalo len skládkou zbožných fráz. Kým som si chystal vo svojom prehrávači nový výber piesní, prišli mi na myseľ slová z knihy Príslovia 4,23: „Pri plnej ostražitosti si stráž srdce, lebo z neho vychádza život.“

Zrazu som pochopil, že ide o veľmi dôležitú úlohu! V živote sa starám o množstvo vecí. Väčšinou viem, kedy nastal čas urobiť to či ono. Ale čo sa týka môjho srdca, často sa oneskorím. Koľkokrát používam „staré zoznamy“, ktoré ma už nebaví počúvať (dokonca ani ľudí okolo mňa). Niekedy jednoznačne viem, že nastal čas na niečo nové. Možno by som sa mal odvážiť urobiť „nový krok“. Ale... na staré zoznamy som už zvyknutý, aj keď sú nanič.

Vďaka uvedenému biblickému veršu som si uvedomil, že aj moje srdce potrebuje pozornosť a starostlivosť. Spýtal som sa sám seba: Ako vyzeral v posledných týždňoch zoznam v mojom srdci? Aké piesne v ňom zneli? Boli to náreky? Žalospěvy? Piesne radosti? Aké myšlienky som doň vpustil? Ako som si ich v hlave uložil? Čím je práve teraz naplnené moje srdce? Hnevom? Závisťou? Strachom? Urážkami? Bolo by skvelé, keby som zoznam vecí vo svojom srdci mohol prestaviť rovnako jednoducho ako piesne v playliste. Ale viem, že pre Boha to nie je nemožné. Keby som s ním prešiel



svoje zoznamy a albumy, niektoré skladby by hneď vymazal, mnohé piesne premenoval alebo prepísal. Som si istý, že Boh to dokáže. Chcem ho poprosiť, aby so mnou prešiel zoznamy, ktoré nosím v srdci. Chcem, aby sa moje srdce stalo prameňom života, nie skládkou starých krívd a fráz.



Moor Janovski pracuje ako kazateľ a zakladateľ zboru vo Frankfurte a Wiesbadene.

ČO VŠETKO si necháme vziať?

Včera som bola v predajni mobilného operátora. Jedna kolegyňa mi totiž odporučila, aby som dala do mobilu svojho syna nainštalovať zámok, ktorý chráni pred nevyžiadanou reklamou a ponukami. Jasné, dáva to zmysel. Navyše to zamedzuje zbytočným nákladom spôsobeným neúmyselným predplatným alebo nákupmi. Zatiaľ nám to dobre fungovalo aj bez zámku. Skôr ako dostal mobil, urobili sme spolu dohodu. Podrobne sme si vysvetlili, čo môže, čo nemôže a čo má konzultovať s nami. Ani s ním, ani s jeho staršou sestrou sme dosiaľ nemali nijaké problémy. Ale dobre, istota je istota. Nastavila som zámok.

Existuje aj Smombie Guard (Smartphone Zombie Guard), aplikácia, ktorá blokuje používanie smartfónu pri chôdzi. Keď užívateľ niekam vyrazí so smartfónom v ruke, po niekoľkých krokoch sa na obrazovke objaví varovanie, ktoré zmizne až po tom, čo sa dieťa zastaví alebo varovanie vypne. Svojim deťom často pripomínam, že je nebezpečné používať smartfón v dopravnej premávke. Napomínam ich, aby ho používali naozaj len vtedy, keď musia. Myslím, že to stačí. Veď... Smombie Guard je možné nastaviť aj tak, aby sa používanie aplikácie zablokovalo pri jazde autom.

Najväčšou novinkou je teraz aplikácia Kangule. Je zameraná na deti medzi tretím a desiatym rokom, ktoré sa pravidelne hrajú s telefónom alebo tabletom svojich rodičov. Aplikácia zabráňuje prístupu k osobným údajom a zmenám v nastaveniach. Len čo sa spustí aplikácia, dieťa už Kangule nemôže opustiť ani sa presunúť do inej aplikácie. Kangule obsahuje výber hier od renomovaných výrobcov, ktoré sú bez reklám a in-app nákupov. Okrem toho môžete obmedziť čas, ktorý budú mať deti k dispozícii na každú hernú reláciu. Ak sa časový limit vyčerpá, prístroj oznámi: „Čas vypršal!“ Vďaka tomu nemusíte zažívať nepríjemné dohadovanie so svojím potomkom o tom, že by mal hru ukončiť.

V zásade sú tieto aplikácie užitočné. Nás rodičov však zbavujú zodpovednosti. Viem, diskusie o tom, ako dlho sa môžu deti pozeráť na obrazovku alebo hrať hry, sú nepríjemné. Napriek tomu je veľmi dôležité, aby sa naše deti naučili tieto situácie zvládať. Musia sa naučiť akceptovať rodičovské „nie“, nielen oznámenie „čas vypršal“ na obrazovke. Používanie médií poskytuje rodičom aj deťom možnosť spolu hovoriť, a to v reálnom živote, nielen virtuálne. Tieto príležitosti by sme mali využiť, či už s pomocou aplikácií, alebo bez nich.

Rembrandt

ako

márnotratný syn

Neale Schofield

31

KULTÚRA

V drážďanskom múzeu visí Rembrandtov obraz nazvaný Márnotratný syn v hostinci. Na tejto maľbe je vyobrazený Rembrandt, ako si užíva život. Maľby mu vynášali veľké množstvo peňazí. Darilo sa mu naozaj dobre. Potom sa však jeho život obrátil o stoosemdesiat stupňov.

Pre niekoľké tragické okolnosti stratil rodinu a prišiel takmer o všetky peniaze. Viedlo ho to k tomu, že si uvedomil márnosť všetkého, čo ponúka tento svet, a obrátil sa k Bohu. Po tom, čo pochopil Božiu lásku a súcit, namaľoval ďalší obraz márnotratného syna. Návrat márnotratného syna dnes visí v múzeu Ermitáž v Petrohrade. Vidíme na ňom starého, takmer slepého otca skláňať sa nad svojím synom. Syn je na kolenách a s mierne naklonenou hlavou odpočíva na otcovej hrudi. Rembrandt ukazuje kontrast medzi bohato oblečeným otcom v hladkej, červenej pelegríne a teraz už holohlavým synom v roztrhaných šatách a schodených sandáloch. Ten syn – to je Rembrandt.

Všimnite si, ako nežne položil otec svoje ruky na synove ramená. V pohľade na Božiu lásku namaľoval Rembrandt jednu ruku silnú – mužskú, druhú jemnú – ženskú. Prečo? Keď spojíme lásku otca s láskou matky, získame lepší pohľad na všeobjímajúcu lásku nášho Boha.

Tento výjav nesie v sebe dve hlavné posolstvá. Po prvé, môžete byť hoci najlepším umelcom

na svete, no bez Ježiša sa vám môže za okamih zrútiť svet a zostanete s prázdnyimi rukami. Po druhé, máme Otca, ktorý nás miluje a prijíma späť, nech sa stane čokoľvek. Nemusíme čakať, kým sa stane dobrými ľuďmi. Želá si, aby sme sa k nemu vrátili práve teraz – pretože je Bohom lásky.



Sériu videozamyslení Nealea Schofielda nad slávnymi duchovnými obrazmi v cykle Majstrštyk uvádza internetová televízia HopeTV.cz.



CD Jindra Černohorský



Kapela vznikla v roku 2013. Bol to čas, keď sa Jindra Černohorský rozhodol venovať viac vlastným piesňam a obmedzil svoje pôsobenie v iných formáciách. Neplánoval založiť ďalšiu skupinu. Chcel skladať nové veci a hrať len tak s gitarou. Stretol sa však s Petrom Mlíchom a Štěpánom Plickou, ktorí sa stali jeho kolegami v HopeTV. Niečo spolu zahrali a „sadli si“ nielen po hudobnej stránke, ale aj ľudsky. Zostavu doplnil bubeník Lukáš Buk, čím vzniklo zaujímavé hudobné zoskupenie. Na začiatku roku 2016 nastala zmena. Lukáša vystriedal bubeník Róbert Prokopec. Pretože v roku 2015 Jindra napísal takmer 20 nových piesní, významne sa obmenil aj koncertný repertoár.

Na jar roku 2017 vydala kapela svoje debutové CD s producentom Borisom Carloffom v štúdiu Soundevice. Obsahuje 10 piesní prevažne z posledných dvoch rokov tvorby. Ako hosť bola prizvaná speváčka Jana Lota, ktorá si zaspievala v piesni Vzpomínky. Spolupráca s Borisom Carloffom dopomohla kapele k súčasnemu zvuku. Žánrovo možno toto zoskupenie zaradiť do indie folku.

Od roku 2013 kapela odohrala množstvo koncertov. Bola pozvaná na rôzne hudobné festivaly, ako napríklad Folkové Chvojení, Pernštejnská fortuna, Hradecký Slunovrat a celý rad ďalších. Prvé tri roky po vzniku sa Jindra Černohorský so svojou kapelou zúčastňoval aj na hudobnej súťaži Porta. Každý rok vyhrávali oblastné kolá a postupovali do národného

finále. Za pieseň Ex post získali cenu Českého rozhlasu Sever. V ich štúdiu natočili pieseň Trosečník a tiež videoklip k nej.

V roku 2017 zverejnili tretí oficiálny videoklip Ztracená, ktorý vznikol ako podpora pre Poradňu pre obeti násilia a Detské krízové centrum NOMIA v Hradci Králové. Pozrieť si ho môžete na oficiálnom Youtube kanáli kapely. Pieseň Most, ktorý nikam nevede, presne vyjadruje pocity detí pri rozvo-de rodičov.

„Piesne, ktoré som napísal a ktoré hráme, vychádzajú jednak z toho, čo som sám prežil, a jednak z toho, ako vnímam svet okolo seba. Nie sme kapela, ktorá hrá pre pobavenie, keď človek ani nemusí vnímať text. Naopak, v našej tvorbe sú texty dôležité. Vedeť poslucháča k tomu, aby premýšľal. Uvedomujem si, že to nie je pre každého, ale snažím sa byť povrchný. Povrchnosť je vlastne to, čomu sa programovo vyhýbam. Vnímam život ako obrovský dar, ktorý veľmi rýchlo letí a je krehký,“ vysvetľuje Jindřich. V piesňach sa odráža aj jeho povolanie pastora. Neverí v náhodný vznik života. Veľmi dobre si uvedomuje, že nad nami niekto je. „Aj keď v mojich piesňach prakticky nepočujete slovo Boh, je jasné, čomu verím. Ak sa ma spýtate, čo chcem svojou hudbou povedať, potom asi to, že život môže byť o niečom viac, než si často myslíme, a nemusí sa skončiť navždy. Jednoducho má zmysel.“

Webpastor pre každého

zoznámte sa...

Jindra, tvojou prácou je moderovať programy v internetovej televízii HopeTV. Čo ti táto práca dáva? Ktorý program moderuješ najradšej? Ktorý hosť ťa mimoriadne oslovil alebo niečím inšpiroval?

Prvé, čo sa mi vybaví, je stres. Ani po niekoľkých rokoch pred kamerou nie som úplne pokojný, aj keď možno pôsobím takým dojmom. Cítim zodpovednosť za hosťa, ak je tam, potom za kolegov, ktorým môžem prácu značne skomplikovať. Inak je to, samozrejme, veľmi zaujímavá práca. Dostal som sa na výnimočné miesta a mohol si ich vychutnať bez davu ľudí. Napríklad cvičný velín jadrovej elektrárne Temelín, kde som dokonca spustil poplach. Ďalším nevšedným zážitkom bolo pre mňa sedieť za klavírom Bedřicha Smetanu a za stolom, kde pracoval. Tých miest je veľa.

Najradšej moderujem programy, kde nie som sám a mám zaujímavého hosťa, ktorý má čo povedať. Nie som typ človeka, ktorý je rád pred kamerou a užíva si to. Je pre mňa príjemnejšie, keď je pozornosť sústredená inam. Jedným z hostí, ktorí mňa osobne oslovili a s ktorým bolo stretnutie naozaj príjemným zážitkom, bol fyzioterapeut Pavel Kolář. Je to nesmierne inšpiratívny, skromný človek a dokáže neuveriteľné veci.

Okrem moderovania v HopeTV pracuješ ako webpastor. Čo si pod tým máme predstaviť?

To, že som ľuďom k dispozícii na internete. Môžu mi písať a pýtať sa, na čo chcú. Som tu pre tých, ktorí by cirkev nikdy nevyhľadali, ale majú otázky. Okrem písania si s ľuďmi robím tiež živé prenosy na facebooku HopeTV na rôzne témy, do ktorých sa ľudia môžu hneď

zapojiť. Moderujem tu aj diskusie na otázky, ktoré každý deň zverejňujeme.

Okrem hudby sa vo voľnom čase venuješ aj lietaniu na rogale. Čo ti táto záľuba prináša?

Hlavne voľnosť a slobodný pohyb v nádhernej prírode. A tiež partiu ľudí, ktorí sú rovnako „trafení“ a ktorí vás nenechajú bez pomoci, keď ju potrebujete.

Je tam, pravdaže, aj adrenalín. Po tom, čo sa vám úspešne podarilo zachytiť stúpajúce vzdušné prúdy a na konci nádherného dňa plného kúzelných pohľadov na našu krásnu krajinu ste síce unavení, ale nesmierne šťastní.

S webpastorom Jindřichom Černohorským sa môžete skontaktovať na facebooku HopeTV alebo na stránkach www.hopetv.cz



Rómeo a Júlia?

„Vyšinutí tínedžeri, ktorí si berú život“

Tomáš Kábrt



Súčasný švajčiarsky filozof Alain de Botton je českému a slovenskému čitateľovi známy svojím bestsellerom Lekcie z lásky, ktorým v roku 1994 ako dvadsaťpäťročný senzačne debutoval. Z toho obdobia poznáme aj niekoľko zväzkov jeho esejí, ako napríklad Architektúra šťastia, Útecha z filozofie, Umenie cestovať alebo Náboženstvo pre ateistov. Vo svojom novom románe Lásky beh (Der Lauf der Liebe) sa tematicky vracia k svojim literárnym koreňom, ale úplne inak. Namiesto krátkej, prchavej romance, ako v Lekciách z lásky, prekvapuje čitateľov a recenzentov fascinujúcim príbehom manželov, ktorí sú spolu trinásť rokov a vychovávajú dve deti.

Jeho pozoruhodná kniha je presvedčivou výzvou na triezvosť v láske. „Veľké literárne príbehy o láske sa riadia dvoma vzorcami alebo ich kombináciou,“ hovorí Alain de Botton. „Prvý spočíva v tom, že milenci prekonávajú všetky prekážky a nepriazne okolia, ktoré im bránia v ich cite. Tieto príbehy sa končia, keď konečne smú byť spolu, teda začiatkom správneho vzťahu a dokonalou blaženosťou. Druhým vzorcom je určitý druh katastrofy: partneri rozvíjajú bezodnú nenávisť, s oboma to ide stále k horšiemu, až sa nakoniec zabijú. Ale veľká väčšina z nás nie je ani dokonale blažená, ani nemá samovražedné sklony. Práve do tohto veľkého, ale takmer nenápadného poľa obyčajnej lásky som zasadil svoj román. Z tohto hľadiska môžem povedať, že je skutočne čímsi novým.“

Obyčajná láska?

Podľa autora vládnu uvedené šablóny literatúre preto, lebo obyčajná láska sa nám zdá nudná. Dráma, ktorá nami zakolíše, nám pripadá vzrušujúcejšia. Umelecké spracovanie takejto menej dramatickej lásky je navyše obťažné, rovnako ako jej komerčné ohodnotenie. Existuje len niekoľko úspešných prípadov – napríklad film Ďalší rok od Mikea Lei-





gha. „Tento film je nádherným portrétom dospelého vzťahu,“ hovorí Alain de Botton.

Bez vášnivej lásky si svetovú literatúru sotva možno predstaviť. Európska kultúra uctieva ako najkrajší milostný príbeh Shakespearovho Rómea a Júliu. „Pritom sú to vyšinutí tínedžeri, ktorí si berú život. Obaja trpia silnou neurotickou poruchou a dnes by sme ich považovali za psychiatrický prípad. Alebo Goethov Werther, ďalší zamilovaný samovrah. Je zrejmé, že máme nesprávne milostné idoly,“ hovorí švajčiarsky filozof. Romány podľa neho zničili ľúbostné porozumenie mnohým ľuďom. Po prečítaní niekoľkých z nich sa mô-

žete ľahko ocitnúť v situácii, že v noci ležíte vedľa svojho partnera a myslíte si: Toto nie je to, čo som očakával. „Iróniou je, že v najslávnejšom románe devätnásteho storočia, Flaubertovej Pani Bovaryovej, je hlavnou postavou žena, ktorá pohrdne svojím pozorným a húževnatým manželom len preto, že jej vydarené manželstvo je deformované čítaním romantických románov.“

Práve preto je Bottonov Lásky beh románom, nie literatúrou faktu. Má byť akousi protilátkou, pretože naše problémy s porozumením v láske pochádzajú práve z románov alebo romantických filmov. „S románom nastali problémy v láske. Romantizmus zničil šťastný partnerský život,“ hovorí filozof. Podľa neho je na svete určite viac zjavnejších nebezpečenstiev, ktoré ohrozujú vzťahy. Román je však skrytou hrozbou.

Ľúbostné aplikácie

Romantizmus rozkvital súčasne s priemyselnou revolúciou. Podľa Alaina de Bottona súčasná digitálna revolúcia zhoršuje nezdravé vnímanie lásky: „Digitalizácia radikalizuje romantizmus. Nazývam to hyper-romantizmus. Ľúbostné aplikácie zo Silicon Valley, ktoré si dnes milióny ľudí sťahujú do svojich mobilných telefónov, šíria romantické predstavy o dokonalom súlade. Problémom je, že neexistujú žiadne dokonalé páry, pretože nikto nie je dokonalý. Všetky naše problémy a nedostatky partnerstvo ovplyvňujú. To vedie k veľkému rozčarovaniu, pretože napriek všetkému nášmu úsiliu stále zostávame pozadu za krásnym ideálom. Digitálna zoznamka Tinder je v skutočnosti nepriateľom lásky. Je príznačné, že dnes nie sú žiadne aplikácie, ktoré by nám pomohli lepšie porozumieť partnerovi alebo riešiť vzájomné problémy. Žiaľ, existujú len technológie zamerané na zoznamovanie.“

Musíme sa učiť milovať, píše Alain de Botton vo svojej novej knihe. „Pilot absolvuje mnoho cvičných hodín, kým vzlietne. Vodič si musí zaplatiť hodiny jazd. Bankár sa roky učí, než začne obchodovať s peniazmi. Zdá sa nám to úplne prirodzené, len lásku z toho akosi vynímame. Čakáme, že bude intuitívna a automatická. To je svojrázna myšlienka a veľká chyba. Láske sa treba učiť rovnako ako každej inej schopnosti,“ hovorí autor. „Svoj prvý román Lekcie z lásky som napísal, keď som mal dvadsaťjeden. Vtedy som mal jednoduchú romantickú predstavu, že na veľkú lásku stačí nájsť toho správneho človeka a všetky problémy sa potom vyparia.“



PRE FUNGUJÚCI VZŤAH JE DÔLEŽITÉ, ABY SA PÁR VEDEL SÁM ZO SEBA ZASMIATĽ.

Šlo predovšetkým o hľadanie lásky. Potom som našiel lásku svojho života a uvedomil som si, že to nie je také jednoduché. Teraz sa zaujímam o dospelú, zrelú lásku.“

Bez ohľadu na to, akí ste dospelí, láska je podľa Alaina de Bottona vždy veľkou tragikomédiou. Ľudia nie sú nikdy úplne spokojní. Nevera je neustálym pokušením a hrozbou. Je tu však veľký potenciál pre takzvaný čierny humor. Pre fungujúci vzťah je dôležité, aby sa pár vedel sám zo seba zasmiať. „A keď vám váš partner ide na nervy, mali by ste sa na neho vedieť s láskou pozrieť a usmiať sa,“ vyzýva filozof.

„Som optimista“

Nová kniha Alaina de Bottona je veľkou obranou monogamie: „Budeme trpieť tak či onak, bez ohľadu na to, akú formu vzťahu považujeme za ideál-

nu. Ale monogamia má určite mnoho výhod, zvlášť z emocionálneho hľadiska. Vo veľkej väčšine prípadov je nevera prejavom partnerských problémov a frustrácie, nie výsledkom živočíšneho víru hormónov, ako sa často vyhlasuje. Mali by sme zvážiť, aká krehká je naša psychika a aké veľké škody nevera spôsobuje.“ Takzvaná sexuálna revolúcia šesťdesiatych rokov je podľa Alaina de Bottona len škodlivou ilúziou: „Ľudia si vtedy mysleli, že predtým bolo všetko zošnúrované, trápne a skryté. Konečne prišlo veľké vyslobodenie. Konečne môžu nosiť bikiny, sledovať porno a o všetkom, naozaj o všetkom hovoriť úplne otvorene. Problém je v tom, že to nebola pravda. Väčšina ľudí dnes stále nemôže hovoriť o svojej sexualite a opísať presne svoje túžby, pretože je to komplikovaná, zvláštna a problematická záležitosť. Hoci predstavitelia sexuálnej revolúcie tvrdili, že sex sa stane jednoduchou záležitosťou, nič také sa nestalo. Naopak.“

V porovnaní s vtedajšími vnútenými a dohodnutými manželstvami je podľa švajčiarskeho filozofa slobodná voľba partnera, samozrejme, prínosom. Ale v jej súčasnej hyper-romantickej podobe nemôže byť považovaná za všeliak na partnerské vzťahy, domnieva sa: „Mali by sme skôr vychádzať z psychologického chápania, zo skutočnej reflexie lásky a prihliadať na súčasný kvalitný výskum. Som optimista. Naše správanie k deťom sa v posledných desaťročiach zásadne zmenilo. V súčasnosti väčšina mladých rodičov lepšie a múdrejšie usmerňuje svoje deti, než boli sami v detstve vychovávaní. Prečo by takýto vývoj nemohol nastať aj v oblasti partnerských vzťahov?“



**PROJEKT
RODINA**

Vieme my muži, čo od nás očakávajú ženy? A viete vy ženy, čo od vás očakávajú muži? Čo prežívame počas rozvodu a ako ním prejsť s čo najmenšou ujmov? A čo deti? Ako ony vnímajú naše nezhody?

PROJEKT RODINA sa snaží reagovať na to, čo prežívajú mnohí z nás. Šestnásť tém zahŕňa oblasť od zamilovanosti a chodenia až po rozvod a porozvodovú komunikáciu. Zdarma možnosť konzultácie s odborníkmi cez internet (vzťahové poradenstvo, rodinná poradňa)

www.projektrrodina.cz



Riaditeľ ADRY Keňa

Európania, nestrácajte solidaritu a súcit



Manželstvo Slováka Marcela Kabu a Česky Daniely bolo od začiatku orientované na službu a pomoc iným. Po pôsobení na pozícii riaditeľa ADRY Slovensko sa Marcel v roku 2013 rozhodol prijať miesto riaditeľa ADRY Keňa. Do Nairobi sa presťahoval spolu so svojou rodinou. Zaujímala nás nielen jeho práca v tejto východoafrickej krajine, ale aj to, ako vyzerá život v Keni z pohľadu jeho manželky a detí.

MARCEL KABA

Riaditeľ ADRY Keňa

Keď si prijal pozíciu riaditeľa v Keni, mal si o krajine, ľuďoch a o práci istotne nejakú predstavu. Zopakovala táto predstava realite, s ktorou si sa tam stretol?

Určitú predstavu o práci som mal, keďže som v ADRE pracoval ako riaditeľ už predtým. Mal som tiež možnosť hovoriť o práci s predchádzajúcim riaditeľom ADRY Keňa. Napriek tomu musím povedať, že čo-to bolo úplne inak, než som čakal. O ľuďoch som vedel, že sú vzdelaní a kvalifikovaní, pretože pri niekoľkých cestách do Južného Sudánu som sa stretol s Keňanmi, ktorí tam pracovali na vysokých a odborných pozíciách v humanitárnom sektore. Prekvapila ma prírodná rôznorodosť Kene, vysoké ceny takmer všetkého v hlavnom meste, obrovská komunita cudzincov a aj to, že okrem moslimských a hinduistických veriacich sa tu takmer každý hlási ku kresťanstvu. S odstupom času je zaujímavé pozorovať, ako tieto skupiny spolu pekne vychádzajú a nažívajú.



V rámci boja proti chudobe učíte a odovzdávate obyvateľom rôzne poznatky z poľnohospodárstva. Aké výsledky má táto osвета?

Mnoho ľudí tu má vlastné malé farmy a záhrady. Ich potravinový alebo finančný príjem často závisí od úrody a predaja. Veľa poľnohospodárskych schopností už ovládajú, zameriavame sa preto na pomoc pri skladovaní a predaji úrody. V niektorých extrémne suchých oblastiach krajiny im predstavujeme rastliny, ktoré sú schopné rásť aj v týchto nepriaznivých podmienkach, a techniky na zadržovanie dažďovej vody alebo recyklovanie odpadovej vody. V oblasti Mandera, ktorú obýva hlavne nomádska komunita, pomáhame chrániť zdravie a produktivitu ich najväčšieho bohatstva – tiav. Do jedálneho lístka, ktorý je založený na produktoch z tiav a kôz, sa postupne snažíme dostať viac zeleniny. Výsledkom našich aktivít je napríklad prežitie, zdravší jedálny lístok a s tým súvisiaci lepší rast detí, vyšší finančný príjem z bohatsšej úrody. Inokedy sú výsledky menej výrazné.

Aké ďalšie programy v Keni realizujete?

Programy ADRY Keňa môžeme rozdeliť do približne troch kategórií. Prvá skupina aktivít je zameraná na oblasti postihnuté extrémnym suchom. V týchto lokalitách niekedy prší len dva týždne v roku a úroda často ani nevyrastie. Deti musia vynechávať školskú dochádzku, pretože chodia na vodu do vzdialených studní. Je bežné, že idú dve a viac hodín k zdroju vody, čakajú v rade a potom ťahajú plnú bandasku domov. V týchto oblastiach



sa preto snažíme vyvŕtať viac studní, šíriť osvetu o rastlinách, ktorým sa v týchto podmienkach darí, a propagovať obnovu rastlinného porastu.

Ďalšia skupina aktivít má za cieľ špecificky chrániť život žien a dievčat. Už vyše desať rokov pracuje ADRA Keňa na prevencii ženskej obriezky. Nazýva sa síce ženská obriezka, ale v skutočnosti sa tento akt pácha na dievčatách už od ôsmeho roku života. Táto práca vyžaduje pravidelný kontakt s dievčatami a ženami, ktoré „obriezku“ vykonávajú, so staršími z komunit, s predstaviteľmi vlády, personálom nemocníc, kde sa obriezka často realizuje, učiteľmi v školách i s duchovnými vodcami. V rámci týchto programov pomáhame tiež ženám, ktoré trpia fistulami. (Pri fistule nastane pretrhnutie vaginálneho otvoru, ktorý sa potom spojí s ďalšími telesnými vývodmi. Stáva sa to po ťažkom či neodborne vedenom pôrode alebo môže byť následkom brutálneho znásilnenia.) Vo väčšine európskych krajín tento problém nepoznáme, lebo pôrody prebiehajú pod dozorom lekárskeho personálu zväčša v prostredí nemocníc či kliník. V mnohých komunitách v Keni sa pôrod realizuje doma, čím je riziko komplikácií oveľa vyššie. V prípade, že rodička bola obrezaná, riziko sa, samozrejme, násobí. Ženy s fistulou žijú na okraji spoločnosti, nikto totiž nechce byť v ich prítomnosti. Ich manželka si hľadajú nové manželky. Mnohí veria, že fistula je znakom prekliatia. Pomoc má väčšinou formu chirurgického zákroku, podpory v znovuoobjavení vlastnej hodnoty a reintegrácie do spoločnosti.

Treťou oblasťou našich programov v Keni je podpora vzdelávania znevýhodnených detí – hlavne tých, ktoré stratili rodičov v dôsledku HIV/AIDS. Pomáhame pokrývať náklady na školné



a stravné a podporujeme ich náhradných rodičov (niekedy sú to príbuzní – strýko, teta alebo starší súrodenci, inokedy to môžu byť susedia atď.), aby sa o ne dokázali finančne postarať.



Ako vám a obyvateľom Kene môžu pomôcť ľudia z Česka a zo Slovenska?

Okrem toho, čo ďalej uvádza moja manželka, rád by som dodal, že dôležitá je solidarita. Snažme sa o to, aby sme my i naše deti znovu objavili alebo nikdy nestratili súcit s inými. Finančná podpora je, samozrejme, dôležitá. Aj malá čiastka spôsobí obrovský rozdiel v živote ľudí v Keni. Rovnako nápomocná môže byť tiež advokačná práca – teda snaha o šírenie povedomia alebo priamo snaha o určité zmeny napríklad v obchodných bilaterálnych vzťahoch medzi Keňou a Českou republikou. Kresťanských čitateľov tohto článku by som v duchu Žalmu 2 vyzval modliť sa za predstaviteľov Kene.

DANIELA KABA

Manželka riaditeľa ADRY Keňa

Bolo pre teba ťažké rozhodnutie sťahovať sa do Kene?

Skôr než sme sa vzali, hovorili sme o tom, že by sme radi cestovali a žili v iných krajinách. Moje rozhodovanie bolo jednoduché. Vždy sme chceli vychovávať deti v rôznych, aj chudobnejších podmienkach, preto sme sa veľmi tešili. Keňa je nádherná krajina s krásnymi plážami. Zároveň je v celej zemi veľa chudoby. Hlavné mesto Nairobi je jedno z najbohatších a najdrahších miest východnej Afriky, ale je tiež miestom najväčšieho slumu v celej Afrike.

Ako vyzerá bežný deň vašej rodiny?

Bývame v meste Nairobi, ktoré sa nachádza približne vo výške 1 600 metrov nad morom. V každodennom živote je to poznať a do istej miery si na to stále zvykáme. Manžel má prácu cez ulicu, preto môžeme tráviť spolu veľa času. Väčšinou spoločne obedujeme i večeráme. V Nairobi je azda najšialenejšia dopravná situácia, akú poznám, takže blízkosť pracoviska je naozaj výhodou. Máme radi športy, a tak pravidelne hrávame volejbal a tenis a manžel chodí hrať ľadový hokej (áno, majú tu ľadovú plochu 😊). Nakupujeme v supermarketoch. Máme tu veľa priateľov a známych z celého sveta (domácich, zamestnancov veľvyslanectiev a EU, misionárov, ľudí z medzinárodných firiem, pracovníkov z humanitárneho sektoru atď.), a tak veľa voľného času trávim s nimi. Takže asi ako kdekoľvek inde na svete.

Ako zvládajú tamojší život vaše deti?

Deti nič iné nepoznajú, sú tu doma. Náš syn bude mať štyri roky a tri a pol roka zo svojho života strávil v Keni. Sú skôr prekvapení zo snehu a zimy. Nadmorská výška, ktorú som spomenula, spôsobuje, že v Nairobi je vždy úžasné počasie. Deti sa môžu po celý rok hrať v záhrade. Ďalšou zaujímavosťou je, že slnko tu zapadá každý deň takmer v rovnaký čas (medzi 18.00 a 18.30) – sme totiž skoro presne na rovníku. Je to úžasné, pokiaľ ide o pravidelný spánok, hlavne pre deti. Na deťoch je krásne to, že nemajú príliš zábrany a predsudky, a tak sa veľmi rýchlo zoznamujú a učia novým veciam. Napríklad sa už teraz dohovoria po anglicky



(angličtina je okrem svahilčiny druhým oficiálnym jazykom v Keni).

Keď pozoruješ kenské deti/dospelých, kedy sú podľa teba najviac šťastní?

Keňania sú všeobecne veselší a uvoľnenejší než ľudia z Česka a zo Slovenska. Pri návštevách Európy sa mi teraz Európania zdajú uponáhľaní a utrápení. Keď Keňan príde na stretnutie o hodinu neskôr, príliš sa pre to netrápi. Neukazuje to na neschopnosť, ale skôr na iné myslenie a priority. Iná krajina – iné zvyky. Kenské deti majú veľkú radosť z hračky, ktorú si samy vyrobia. S obľubou hrajú loptové hry. Zdá sa mi, že Keňania všeobecne toho ku šťastiu veľa nepotrebujú a ani o svojom šťastí príliš nehovoria.

Aké sú z tvojho pohľadu najväčšie problémy Keňanov?

To je otázka hlavne pre Keňanov. Nemálo problémov súvisí práve s tým, že ako ľudia zo zahraničia chceme definovať a riešiť problémy ich krajiny. V Keni je napríklad zastúpenie takmer všetkých veľvyslanectiev, OSN a EU, tisíce humanitárnych organizácií a, samozrejme, mnoho nadnárodných korporácií. Všetky tieto inštitúcie zamestnávajú neuveriteľné množstvo zahraničných pracovníkov s platmi často stonásobne vyššími, než majú milióny miestnych ľudí. Okrem iného to má za následok to, že ceny všetkého sú pre mnohých Keňanov



SNAŽME SA O TO, ABY SME MY I NAŠE DETI ZNOVU OBJAVILI ALEBO NIKDY NESTRATILI SÚCIT S INÝMI. FINANČNÁ PODPORA JE, SAMOZREJME, DÔLEŽITÁ. AJ MALÁ ČIASTKA SPÔSOBÍ OBROVSKÝ ROZDIEL V ŽIVOTE ĽUDÍ V KENI.

nedostupné. Preto sú nútení mať aj tri pracovné úväzky a žiť v slumoch. Sú tu napríklad oblasti, kde majú ľudia jedlo raz za tri dni. Ďalším problémom je korupcia politických lídrov, ktorí patria medzi najbohatších ľudí v krajine. Myslím však, že tento problém je blízky mnohým ľuďom aj v Česku, Spojených štátoch a inde na svete.

Je niečo, v čom by sme im mohli pomôcť?

Je toho veľa. Musíme si uvedomiť, že Afrika je extrémne rôznorodá. Je preto dobré týchto ľudí a organizácie podporiť. Je tu mnoho potrieb, ale tiež úžasných iniciatív: spravodlivosť vo vyberaní a tiež využívaní príjmu z daní; asistencia tisíckam ľudí na severe Kene, ktorí pre rok trvajúce obdobie sucha nemajú dostatok vody a jedla; podpora žien a dievčat a prevencia ženskej obriezky. Je užitočné podporiť ľudí a organizácie, ktoré sa podieľajú na týchto aktivitách, a pýtať sa, do akej miery sú do nich zapojení Keňania a či je zohľadnený ich pohľad a prístup. Ako v Keni, tak na celom kontinente sú milióny ľudí, ktorí sú schopní a hrdí. Preto je dobré počúvať ich a učiť sa od nich. Koniec koncov, Keňa je krajina Keňanov. Preto by najmä oni mali mať hlavné slovo. Pomohlo by tiež, keby Česi a Slováci podporili iniciatívy, ktoré usilujú o férové podmienky pre kenských občanov a produkty v EU.





Právna pomoc pre ľudí v núdzi

- ▣ **PREVENCIA - ZVYŠOVANIE PRÁVNEHO POVEDOMIA**
- ▣ **INDIVIDUÁLNE PRÁVNE PORADENSTVO**
- ▣ **PRÁVNE ZASTUPOVANIE OSÔB**

Poznáš niekoho, kto je v núdzi a potrebuje právnu pomoc?
Kontaktuj nás: pravnapomoc@adra.sk. Viac na www.adra.sk

- venuj nám 2 % z dane
- podpor našu prácu darom
- pomáhaj s nami ako právny poradca



Pomáhame ľuďom. Meníme životy.

PRÍBEHY NA POUČENIE A ZAMYSLENIE



Karen Kingsburyová Čas Tancovať

Pre všetkých v okolí sú vzorom dokonalého páru – obdivujú ich priatelia aj kolegovia, deti si ich vážia. No Martin a Ema vedia, že šťastie iba predstierajú. V skutočnosti čakajú na vhodný okamih, keď budú môcť svojim deťom povedať o chystanom rozvoze.

340 strán, 13,8 x 21,5 cm, viaz.



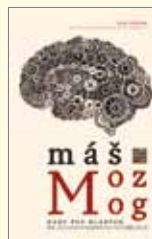
Booton Herndon

Zrodenie hrdinu

Skutočný príbeh Desmonda Dossa
Vojnových hrdinov si zvyčajne predstavujeme ako smelých a odhodlaných vojakov, odvážne sa hmújúcich na bojisko. Často sú tvorcami neobvyčajných činov, za ktoré získajú medaily, obdiv i slávu. Desiatnik Desmond Doss, vojenský zdravotník v druhej svetovej vojne, sa však tejto predstave klasického hrdinu vymyká. Bol to plachý chlapec z Virginie, ktorý neznášal zbrane a odmietal kohokolvek zabiť.

To, čo prežil je silný príbeh skromného človeka, ktorého neochvejná viera a oddanosť vlasti priviedli do mnohých hraničných situácií, ktoré absolútne preverili jeho dôveru v Boha. V poslednej a najťažšej skúške sa ocitol počas bojov na Okinawe. Svojimi zachraňujúcimi činmi tvárou v tvár zdruvujúcej prevahe si Desmond získal úctu a rešpekt nielen tých, ktorí bojovali po jeho boku, ale aj obdiv a uznanie vďačného národa. Preto ho Kongres ocenil najvyššou poctou – Medailou cti.

200 strán, 13,8 x 21,5 cm, viaz



Ben Carson, Gregg Lewis a Deborah Shaw Lewisová Máš mozog

Rady pre mladých. Na rozvoj osobného potenciálu.

Niekedy si treba dávať vysoké ciele, aby sme sa stali múdrejšími. Keď som bol malý, nemyslel som si, že by bol môj mozog vôbec niečoho schopný. Spolužiaci ma považovali za triedneho hlupáka a ja som nevidel žiadny dôvod spochybňovať ich presvedčenie. Moja mama mi však vždy verila. Vedela, že mám bystrý mozog, a bola presvedčená, že práve on sa môže stať mojou vstupenkou do väčšieho a lepšieho sveta, ktorý presahuje náš malý dom a život na predmestí Detroitu.

240 strán, 13,8 x 21,5 cm, viaz.



Willy Ramos Odpustené

Na uliciach Miami bol Willy Ramos známy ako gangster, zloděj a opilec. Niekedy bezdomovec, inokedy samovrah. Vždy bol pripravený biť sa. Po tom piatku sa Willy dostal za mreže. Bol obvinený z vraždy. Dnes mu horí v srdci túžba šíriť posolstvo o Božej láske a odpustení ľuďom, ktorí nemajú ktovieakú nádej.

208 strán, 13,8 x 21,5 cm, viaz.

DVD 2x

NAOZAJ EXISTUJÚ ŽIVOČÍCHY, KTORÉ NA SVOJU OBRANU CHRILIA OHEŇ?

AKO VYSVETLIŤ SCHOPNOSŤ NIEKOTRÝCH ŽIVOČÍCHOV, KTORÝM DORASTIE ČASŤ TELA ALEBO DOKONCA NOVÁ HLAVA?

AKO SA MÔŽU ŽIRAFY NAPIŤ BEZ TOHO, ŽE BY ICH ZABIL VYSOKÝ KRVNÝ TLAK V MOZGU PRI ZOHNUTÍ?

KTORÉ VTÁKY DOKÁŽU PREŽIŤ DLHÝCH OVA A PÔL MESAČA BEZ JEDLA A PITIA?

Pre divákov od 6 rokov dĺžka: 172 min
formát: 2 DVD zvuk: SK, CZ, EN titulky: SK, CZ
DVD VIDEO PAL 4:3 5.0 mono

NEUVERITEĽNÉ STVORENIA POPIERAJÚCE EVOLÚCIU

Dr. JOBE MARTIN

VSTÚPTE DO FASCINUJÚCEHO SVETA ZVIERAT A ODHAĽTE ZLOŽITÉ SÚVISLOSTI, KTORÉ OTRIASAJÚ ZÁKLADMI EVOLÚČNEJ TEÓRIE. POSLEDNÝCH 20 ROKOV DR. JOBE MARTIN FASCINOVAL SVOJICH ŠTUDENTOV NOVÝMI POZNATKAMI ZO SVETA ZVIERAT, KTORÉ NIE JE MOŽNÉ VYSVETLIŤ TRADIČNOU EVOLÚCIOU.

Dr. JOBE MARTIN bol nadšený evolucionista, ale jeho vedecké poznatky prešli evolúciou – či revolúciou, keď začal podrobne študovať svet zvierat. Niektoré fakty zo života zvierat sú silnými dôkazmi o Stvoriteľovi. Evolúcia ich nerieš vysvetliť. Tento seriál vás môže inšpirovať, aby ste sa podrobnejšie pozreli na svet okolo nás.

ŠTÚDIO NÁDEJ

2 DVD Ježišove príbehy

2-dielny animovaný film pre najmladšie deti zo série Jesus Bible Stories

Ježišove príbehy zachytávajú dve významné obdobia v Jeho živote. V prvom dieli sa pozrieme čo predchádzalo Ježišovmu narodeniu. V druhom sa zameriame na Jeho život a službu pri Galilejskom jazere a dedinách blízko Nazareta.

Pre divákov od 3 rokov dĺžka: 56 min (2 diely) formát: DVD zvuk: SK, EN titulky: SK

2.0 sound PAL 4:3 DVD VIDEO

Medové príbehy

Traja nezbední súrodenci z veľkomesta strávia veselé a veľmi zaujímavé prázdniny na vidieku u starých rodičov. Starý, skúsený včelár, na príkladoch zo života v úli ukáže svojim vnúčatám na vlastnosti ako spolupráca, súdržnosť a usilovnosť. Kniha Medové príbehy postupne a zrozumiteľne pre deti odhaľuje, čo sa deje vo včelích rodinách, čím sú pre nás ľudia tieto drobné tvory užitočné, čo všetko sa môžeme od nich naučiť a tiež ako ich máme chrániť.

Pre poslucháčov od 3 rokov dĺžka: 3 hod 2 min formát: CD-BOM (mp3) zvuk: SK bonus: integrovaný prehľadávač kompatibilný s väčšinou operačných systémov

MP3 CD

www.studionadej.sk