

ZA OBZOROM

magazín
pre všetkých,
ktorí chcú
vidieť ďalej

Nebojme sa **NAPRÁVAŤ VZŤAHY**

Milena Mikulková



6 Je Biblia kniha
pre mňa?

19 Premeň peniaze na šťastie

30 Poučenie z aféry
Ashley Madison



AKO ZVLÁDNUŤ PARTNERSKÚ KOMUNIKÁCIU

Nancy van Peltová

Knižka je výberom najdôležitejších myšlienok z knihy Umenie komunikovať od známej americkej psychologičky Nancy van Peltovej. Autorka pomáha odhaliť a pomenovať chybné komunikačné návyky a zároveň pripomína princípy, ktoré – ak ich prijmeme za svoje – môžu zachrániť či obnoviť aj narušený vzťah. Partnerov vedie ku skutočnému záujmu o seba navzájom a k hlbšiemu porozumeniu.

164 strán, 11 × 12,5 cm, viaz.



AKO ZVLÁDNUŤ DOSPIEVANIE SVOJHO DIEŤAŤA

Nancy van Peltová

Dospievanie je právom považované za najrizikovejšie obdobie ľudského života. Vaše dieťa, včera ešte veselé a bezstarostné, sa naraz zmení na vzdorovitého tínedžera, ktorý hľadá sám seba, skúma, čoho všetkého je schopný, a vytvára si vlastný pohľad na svet. Ale vydržte! Toto obdobie netrvá večne. Aj keď to s dospievajúcim máte teraz naozaj ťažké, pokúste sa ho akceptovať a majte ho radi.

164 strán, 11 × 12,5 cm, viaz.

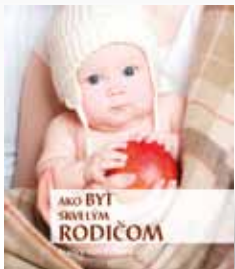


UMENIE RIEŠIŤ KONFLIKTY

Nancy van Peltová

Každý konflikt skrýva v sebe určité riziká. Spory medzi dvoma ľuďmi, ktorým na sebe záleží, by však nemali mať deštruktívny charakter. Ak si osvojíte umenie riešiť konflikty konštruktívnym spôsobom, nebudete sa im musieť vyhýbať. Napriek všetkým nedorozumeniam budete mať istotu, že si navzájom patríte. Konflikty už nebudú ohrozením vašej vzájomnej dôvery, ale naopak, cestou k hlbšiemu vzťahu a zrelosti.

164 strán, 11 × 12,5 cm, viaz.



AKO BYŤ SKVELÝM RODIČOM

Nancy van Peltová

Ešte nikdy nebola rodina v takom vážnom ohrození ako dnes. Polovica manželstiev sa končí rozvodom. Dôležitosť medziludských vzťahov však zostáva rovnaká. Deti potrebujú rodičov. Ich úloha pri vytváraní charakteru dieťaťa je nezastupiteľná. Kniha vyzdvihuje sebaúctu dieťaťa ako základný faktor ovplyvňujúci jeho úspešnú budúcnosť.

164 strán, 11 × 12,5 cm, viaz.



AKO PREŽIŤ KRÍZU STREDNÉHO VEKU

Josef Hrdinka

Každý človek musí prejsť touto etapou životnej cesty, nikto sa jej nevyhne. Aj ty si týmto životným úsekom možno prešiel alebo prešla, ale je možné, že ním práve prechádzaš alebo ťa ešte len čaká. Niektorých zanechá v podobe sklamaných, vyhorených trosiek, ktoré ďalej „ťahajú náklad svojho života“, ale bez zjavnej radosti. Ďalší rozbijú to, čo roky budovali, a radikálne zmenia usporiadanie a spôsob svojho života. Iní túto etapu prežijú bez toho, aby si všimli, že vôbec nastala – a teda nič zásadné sa v ich živote nezmení. V konečnom dôsledku iba malé percento mužov a žien využije toto obdobie premen stredného veku ako jedinečnú šancu na skvalitnenie svojho života.

140 strán, 11 × 12,5 cm, viaz.



ČO BY MALA ŽENA VEDIĤ O MUŽOVI

Nancy van Peltová

Mužský svet nie je taký jednoduchý, ako sa môže ženám na prvý pohľad zdať. Napriek tomu, že muž je symbolom sily, ochrany a istoty, bez ženy sa zaobíde len veľmi ťažko. V knižke sa dozviete veľa nielen o mužoch, ich psychických potrebách a sexuálnych túžbach, ale zároveň pochopíte, že pre rovnocenný vzťah s mužom potrebujete zostať sama sebou.

164 strán, 11 × 12,5 cm, viaz.



ČO BY MAL MUŽ VEDIĤ O ŽENE

Nancy van Peltová

Vy muži to máte skutočne zložité. Vaša žena je tajuplná ako vzdialená planéta v inej galaxii. Každý deň vás niečím prekvapuje a nech sa akokoľvek snažíte, stále nie je vedľa vás úplne spokojná. V tejto knižke nájdete to najdôležitejšie, čo by vám vaša žena chcela povedať a čo sa vám pravdepodobne pokúsila svojou ženskou rečou už niekoľkokrát naznačiť.

172 strán, 11 × 12,5 cm, viaz.



Vydavateľstvo Advent-Orion s.r.o.
Šafárikova 9, 038 61 Vrútky
e-shop: www.adventorion.sk
tel./fax: 043/4282670
e-mail: objednavky@adventorion.sk
orange: 0918 493 713

Nebojme sa **NAPRÁVAŤ** **VZŤAHY**

Milena Mikulková

Tomáš Kábrt

Foto: Edvard Miškej



Sociálnu pedagogičku, vzťahovú poradkyňu, lektorku a koučku Milenu Mikulkovu z Moravy poznajú ľudia v Čechách a na Slovensku z jej jedinečných seminárov, besied, verejných vystúpení i z médií. Absolventka Filozofickej a Pedagogickej fakulty na Masarykovej univerzite v Brne už počas štúdia pracovala v pedagogicko-psychologickej poradni a venovala sa prevencii rizikového správania detí a mládeže. K jej koníčkam patrí zbieranie citátov. Týmito múdrymi myšlienkami zhustenými do niekoľkých slov obohacuje svoje vystúpenia a prebúdza záujem a túžbu po skutočných hodnotách tiež medzi svojimi poslucháčmi. Vykonáva súkromnú poradenskú prax.





Foto: Česká televize

Najčastejšie sa na ňu obracajú klienti s problémami pri rozchode a v rozvodovej situácii. Okrem toho je autorkou metódy „socioklíma“ zameranej na včasné zachytenie a diagnostiku podporných a rizikových faktorov v školách. Vede rovnomennú spoločnosť Socioklíma s celonárodnou pôsobnosťou. Vo svojej lektorskej činnosti sa venuje ďalšiemu vzdelávaniu odborníkov – predovšetkým pedagógov a sociálnych pracovníkov. Vystupuje na odborných konferenciách zameraných na sociálnu klímu v škole a prevenciu rizikového správania. V minulom roku Milena Mikulková napísala a vydala v prestížnom nakladateľstve úspešnú knihu „Hlavu hore, rodičia!“ s vtipnými ilustráciami slovenskej karikaturistky Olgy Pazerini a praktickými kartičkami s citátmi. Svoje prorodinné poslanie premieta do verejnoprospešnej činnosti. Angažuje sa v organizačnom tíme Národného týždňa manželstva v Česku. Nedávno sa stala dušou novej internetovej iniciatívy www.projektrodina.cz a rozhlasového seriálu s tematikou rodina a výchova na Rádiu 7. Činnosť tejto aktívnej ženy najlepšie vystihuje jej vlastné vyjadrenie: „Pomáham deťom i dospelým rozvíjať životné zručnosti, naučiť sa rozumieť sebe samému, zorientovať sa vo vlastných potrebách a očakávaniach. Každý z nás potrebuje rozumieť sebe i svojim blízkym, s pochopením komunikovať

s inými, riešiť náročné situácie a zvládať konflikty. Svojich klientov pri tom sprevádzam – a rada,“ usmieva sa Milena Mikulková.

V manželstve žije 32 rokov navzdory tomu, že manžel bol pre ňu „rizikovou životnou voľbou“, ako sám rád dodáva. Vyrastal v neúplnej rodine. Napriek tomu sa z neho stal milujúci a spoľahlivý manžel a zodpovedný otec. Milena vyrástla v kresťanskej rodine. V súčasnosti prechádza podľa vlastných slov revitalizáciou osobnej viery. Je členkou kresťanského spoločenstva Cirkvi adventistov s. d. Spolu s manželom Ladislavom majú troch dospelých synov. Najstarší z nich sa stal rehoľníkom v ráde bratov dominikánov a žije v kláštore vo Francúzsku. Prostredný syn s najmladším sú ženatí. Mikulkovci ako prarodičia sa spolu tešia z vnúčiatok – dvojčiatok.

Vo svojej praxi magisterka Mikulková najčastejšie rieši rozpad rodiny. „Hľadáme s klientmi cesty, ako môžu aj po rozvode zostať svojim deťom dobrými rodičmi. Žiaľ, v stovkách prípadov deti strácajú svoje detstvo príliš skoro. Potrebujú zvládnuť náročnú situáciu, ktorou prechádzajú ich rodičia, a príliš často zostávajú so svojou bolesťou samy. Táto bolesť sa potom prejavuje v mnohých podobách – od zamlknutosti, ľahostajnosti cez nápadnú veselosť, úpornú snahu až po škodlivé správa-

nie či agresivitu. Mnohé prípady problémových detí veľmi úzko súvisia s ich nespracovanou bolesťou, so stratami alebo s nešťastím rodičov. Ako sama priznáva: „Veľmi sa snažím pomôcť týmto deťom a mladým ľuďom. Spoločne s ich rodičmi hľadáme cesty, ako porozumieť, ako byť úprimný sám k sebe, ako zvládnuť bolesť a ako nájsť riešenie a novú cestu. Ak je to možné, tak s rovnakými ľuďmi, no inak. Som zástankyňou hesla: opravovať, nie vymieňať.“

Bojíme sa lásky

Jednou z príčin dnešnej neblahej situácie v rodinných vzťahoch je podľa Mileny Mikulkovej to, že túžime po trvalej zamilovanosti, takej hollywoodskej, plnej efektov a vzrušenia, ale bojíme sa skutočnej lásky. Takej, vďaka ktorej sa stávame zraniteľnejšími. „Skutočná láska znamená, že mi na niekom záleží, aj keď nie vždy sú naplnené moje očakávania. Príliš často sa stáva, že lipneme na svojich predstavách o druhých, o sebe, o správnom živote. Pestujeme si ich a potom sa zameriavame na rozdiel medzi vysneným ideálom a realitou. To je najčastejšia príčina nespokojnosti, nevraživosti a nevďačnosti. Nesplnenie predstáv je najčastejšou príčinou kolízií vo vzťahoch medzi rodičmi a deťmi, medzi generáciami a najmä medzi partnermi. Akoby to bol koniec lásky. Manželstvo a partnerstvo je však dynamický proces, stále sa vyvíja a mení, dospieva a dozrieva. Múdrosť spočíva v rozlišovaní, čo je vo vzťahu podstatné, čo prijateľné a čo neprijateľné.“

Práve stredný vek, nazývaný bilančný, je podľa poradkyne najpestrejším obdobím života. „Týka sa ľudí na začiatku pracovného a rodinného života, na vrchole pracovnej kariéry i tých, ktorí si už so životom nevedia rady. Je to obdobie s rôznym stupňom spokojnosti s tým, ako sa nám v živote darí. Prelínajú sa osobnostné, partnerské, rodičovské, duchovné, pracovné a ďalšie krízy. Je to tiež vek, ktorý už poskytuje dostatok skúseností na to, aby sme si mohli dobre vybrať, čomu sa venovať a rozhodnúť sa pre to, čo v živote stojí za to.“

Jednou z dôležitých tém populárnych verejných besied s Milenou Mikulkovou je „manželská puberta“ – zaujímavý proces, ktorým prechádzajú v partnerskom vzťahu všetci: „Kopíruje takmer všetky symptómy, aké prežívame v puberte. Pýtame sa sami seba: Skončila sa naša láska? Prečo je to už iné? Spravidla si myslíme, že vo vzťahu niečo odumrelo. Že sa vytratila láska. Ale rovnako, ako sa raz skončí bolestivá puberta a my získame k sebe

a iným, najmä k rodičom, nový, zrelší vzťah, mali by sme pamätať na to, že aj manželským rozčarovaním potrebujeme prejsť, pretože aj ono sa raz skončí. Keď vo vzťahu vytrváme, zmení sa a získa inú, zrelšiu kvalitu.“

Nič nie je samozrejmé

Čo však v prípade nevery, keď sa vo vzťahu dvoch ľudí objavil niekto tretí? Manželské trojuholníky veľmi často súvisia s hľadaním vlastnej hodnoty, obdivu a vzrušenia. „Nie som zástancom nerozvážnych riešení – zbalím ti kufre a choď preč! Skôr vediem klientov k tomu, aby vedeli zreteľne nastaviť svoje hranice: Ja s tým nesúhlasím, ale nemám dôvod sa s tebou rozísť. Musíš to riešiť ty, ty si musíš vybrať, komu ublížiš, koho opustiš.“ Niekedy to trvá tri mesiace, niekedy rok, ale aj výsledkom nevery môže byť dozretie. Dozretie v tom, že si musí vybrať, koho vlastne chce a komu bude verný. Sme nastavení tak, že potrebujeme byť pre niekoho jediní, nie jedným z mnohých. Vernosť je ohodnotením jedinečnosti, výrazom zodpovednosti a rozhodnutia, výsledkom sebadisciplíny a vôle.“

V otázke výchovy detí sa Milena Mikulková zameriava skôr na podporu rodičov, ich stability, láskavosti a dôslednosti. „Záujem, emočná vrelosť a venovaný čas v kombinácii s jasne nastavenými



SME NASTAVENÍ TAK,
ŽE POTREBUJEME
BYŤ PRE NIEKOHO
JEDINÍ, NIE JEDNÝM
Z MNOHÝCH. VERNOSŤ
JE OHODNOTENÍM
JEDINEČNOSTI,
VÝRAZOM
ZODPOVEDNOSTI
A ROZHODNUTIA,
VÝSLEDKOM
SEBADISCIPLÍNY A VÔLE.

hranicami prináša deťom pocit bezpečia, predvídateľného sveta a zážitok prijatia. Keď to dieťaťu chýba a u svojich rodičov vníma skôr neistotu, v dieťaťu rastie neistota. Nezostáva mu nič iné, ako sa stať samo sebe autoritou. Spúšťa sa reťazec nevhodného správania, nerešpektovania autorít, vyhľadávania náhrad a zameranosti na seba. Podpora rodičov nakoniec prospieje aj deťom – a o tom to je,“ dodáva Milena Mikulková.

Jedno z jej životných hesiel je: Nič nie je samozrejmé. „Ani to, že je so mnou niekto, kto ma má rád a koho mám ja rada. Ani to, že sme dostali deti, že nás prijímajú a že na ne môžeme pôsobiť. Ani to, že sa nám žije relatívne dobre, možno nie, ako by sme si priali, ale určite lepšie, než by nám priali naši nepriatelia. Podstatné je nájsť spokojnosť a vďačnosť za to, čo je. To je cesta k vnútornému pokoji a naplneniu, z ktorého môžeme veľa čerpať, ale aj dávať.“

Vďačnosť je podľa poradkyne tajomstvom pravého životného šťastia. „Kedy sme nešťastní? Keď si niečo nárokuje – ako by to malo byť, ako by mal druhý konať, aká by mala byť rodina, akí susedia, spolupracovníci, aké spoločenstvo v cirkvi... Uvedomme si, že nič nie je samozrejmé. Dovoľme si spoznávať sa nanovo a inak. Všimajme si, čo sa darí i nedarí, a povedzme to druhému. Komunikuj-

me rôznymi spôsobmi. Smejte sa spolu a vytvárajme príležitosti na spoločnú radosť. Buďme pravdiví (úprimní), taktní, ohľaduplní, vynaliezaví, modlime sa, odpúšťajme a ďakujme. Ak na to nemáte odvalu, chýbajú vám zručnosti, vyhľadajte pomoc. V živote sú situácie, keď je to nutné. Nikdy nie je neskoro nabrat' odvalu a vykročiť v živote znovu a inak, byť s rovnakými ľuďmi, ale inak, s tou istou osobnosťou, ale väčším odhodlaním.“

Skúsenosť vyhľadávanej lektorky je taká, že to, po čom túžia všetci ľudia, je vnútorný pokoj, vnútorné uspokojenie a naplnenie. Formy a cesty, ako to dosiahnuť, máme každý iné. „Niekedy sa nám to takmer podarí vlastným úsilím, niekedy s pomocou iných, niekedy s Božou pomocou. Dôležité je však vedieť zastaviť sa a vyhodnotiť, či nemárnim život niečím, čo nemá zmysel. Je zbytočné pridávať do kroku, keď nevieme, kam vlastne ideme. Zastaviť sa znamená spoznať, čo má v mojom živote prvé miesto, čomu skutočne venujem a čomu chcem venovať svoj čas. Kým si to ľudia poriadne uvedomia, často sa naháňajú za niečím, čo ich aj tak nenaplnuje; majú všetko, a predsa cítia, že to podstatné im chýba. A tak donekonečna hľadajú. Práve zastavenie je prvým krokom k tomu, aby to našli.“

Vo svojej vlastnej „kríze stredného veku“ Milena Mikulková škrtila slovo „až“: „Prestala som sa spo-





JE ZBYTOČNÉ PRIDÁVAŤ DO KROKU, KEĎ NEVIEME, KAM VLASTNE IDEME. ZASTAVIŤ SA ZNAMENÁ SPOZNAŤ, ČO MÁ V MOJOM ŽIVOTE PRVÉ MIESTO, ČOMU SKUTOČNE VENUJEM A ČOMU CHCEM VENOVAŤ SVOJ ČAS.

liehať na to, že mám moc nad slovom až. Nad časom. Jednoducho som sa rozhodla slovíčko až nahradiť slovíčkom už. Až je drobné slovíčko, ale s obrovským dosahom. Dostávame sa do súkolesia obrovského tlaku spoločnosti, ktorá nám sugeruje, čo je dôležité, hrnie na nás povinnosti a starosti, pričom nám uniká radosť zo života. Na jej znovuobjavenie je spravidla potrebná odvaha vystúpiť zo zabehaných koľají, možno vykročiť do menšieho

komfortu a nepohodlia. Prirovnala by som to k situácii ‚koniec kruhového objazdu‘: potrebujeme odvahu vystúpiť z niečoho, čo nás pohlcuje, čomu venujeme príliš veľa času, a vyjsť na inú cestu.“

Milena Mikulková je veriaci človek. Netají sa tým, ale nemá ani potrebu to demonštrovať. „Nechcem hovoriť o svojej viere; chcem, aby moja viera hovorila za mňa. Bezcieľne prežívanie, túlanie sa životom často súvisí s tým, že sme stratili vertikálu – to, čo je v nás zakódované, či chceme alebo nie, či si to uvedomujeme alebo nie. Smerujeme niekam vyššie. Možno priznáme, že je niekto nad nami, kto nás presahuje, komu vďačíme za svoj život a všetky jeho krásy. Možno sa to ‚niečo‘ obávame pomenovať, aby sme náhodou neprijali nálepku, s ktorou sa nestotožňujeme. Možno sa bojíme pripustiť naivnú vieru bez dôkazov. V snahe nájsť zmysel vlastnej existencie sa potom točíme v kruhu, ako keď pes chytá svoj vlastný chvost; bežíme za niečím, čo nás aj tak nenaplní.“

Ako profesionál aj ako človek potrebuje vzťahová poradkyňa Milena Mikulková ľuďom dodávať alebo vracaať nádej. Motivovať. Klásť (si) otázky. Hľadať odpovede. Hľadať súvislosti. Počúvať. Vnímať. Porozumieť. A konať. Pretože na životný reštart, na prehodnotenie a nastavenie života podľa najdôležitejších hodnôt nie je nikdy príliš skoro, ani príliš neskoro. „Pretože život stojí za to žiť s vďačnosťou.“

Je BIBLIA KNIHA pre mňa?

Charles Mills



Veriť tomu, čo je napísané v Biblii, môže byť niekedy celkom náročné. Čítate Bibliu a veríte, že niekto niekde počuje vašu modlitbu. Potom zomrie váš najlepší priateľ. Vášho Boha, modlitby a vieru zahalí oblak smútku. Biblia sľubuje, že jedného dňa budete opäť prežívať radosť, ale teraz vás trápia pochybnosti. „Ako sa to mohlo stať?“ kričíte. „Kde je Boh, keď ho najviac potrebujem?“ Akoby to nestačilo, pri vašich dverách sa objavia priatelia a pripomínajú vám, že Boh, ktorého uctievate – Boh Biblie –, nie je nič viac než výplod ľudskej fantázie. Život bez neho či s ním sa vraj skončí rovnako. „Vidíš?! Tvojho priateľa nezachránila ani viera,“ hovoria. „Tak prečo vlastne veríš Biblii?“

Odpoveď na túto otázku nám Biblia nedá – aspoň nie priamo. Aj keď už toľko ľudí čítalo Božie slovo, jeho poslanstvo sa mnohých vôbec nedotklo. Niektorí v ňom dokonca našli motiváciu na zmrzačenie alebo zabitie tisícok svojich blížnych. Iní skúmali Písmo a zmenilo ich to – začali sa deliť so svetom o Božiu lásku.

Text je stále rovnaký, a predsa naň reagujeme odlišne. Ako je to možné?

Základ

Dovoľte mi, aby som sa s vami podelil o to, čo som objavil a čo sa týka tejto konkrétnej výzvy v živote kresťana.

Po prvé, musel som prijať, že Biblia je sama osebe bezmocná. Sú to iba slová na papieri. Hľadal som v jej kapitolách a veršoch Boha, a zostal som celkom sklamaný. Nenašiel som ho tam! Našiel som iba príbehy a prirovnania (podobenstvá)



o Bohu, ale nie slová od Boha, ktoré by boli určené priamo mne.

Po druhé, keď som niekedy hľadal pasáž, ktorá by sa dala aspoň trochu použiť na moju aktuálnu situáciu, zistil som, že sa mi nedarí aplikovať ju na to, aby som zvládol alebo „opravil“ to, čo sa pokazilo. Bol som z toho nešťastný. Potreboval som nový pohľad, abstraktný základ, na ktorom budem stavať zakaždým, keď otvorím Božiu knihu.

Potom som to pochopil. Boh sa mi skutočne prihovára cez stránky Biblie, ale ja som mal silné bariéry, ktoré tlmili jeho hlas. Tieto bariéry budete zrejme poznať aj vy.

BARIÉRA 1

Viera založená na výsledku

Prvú bariéru je ťažké pochopiť. Musel som sa pýtať sám seba, či je moja viera v Bibliu založená na tom, ako sa skončia rôzne udalosti v mojom živote.

Tieto myšlienky mi napadli vo chvíli, keď som sedel v nemocničnej kaplnke a čakal, kým moju manželku privezú z chirurgickej pohotovosti. Pristihol som sa, ako uvažujem: *Ak to nedopadne dobre, ako môžem naďalej veriť tomu, čo Biblia hovorí o Božej ochrane? Je Boh príliš zaneprázdnený sledovaním toho,*

ako vrabce padajú na zem, preto nemá čas na moju drahú ženu, ktorá je v sterilných obväzoch obklopená hromadou blikajúcich strojov? Chápete, čo myslím?

Musím sa stále nútiť, aby som pamätal, že život na tejto hriechom poznačenej planéte je séria náhodných, chaotických udalostí, z ktorých niektoré sú dobré a iné naopak hrozné. Keby sa moja viera v Božie slovo zakladala na tom, ako sa vyvinú rôzne udalosti v mojom živote, znamenalo by to, že do svojho srdca vpúšťam pochybnosti a strach. Pravda je, že zlé veci sa jednoducho stávajú. Bodka. Musím veriť, že Božie slovo má pravdu a platí napriek tomu, čo sa práve deje.

BARIÉRA 2

Dôkaz

Aj zlým ľuďom sa stávajú dobré veci. Vrahovia a sexuálni delikventi sa tiež môžu uzdraviť, a nikto tomu nehovorí „zázrak“.

Cudzoložníci nájdu spôsob, ako zakryť svoje priestupky, a nikto nepovie, že je to Božie vedenie v ich živote. Kolegovia, ktorí klamú, sú povýšení. Drogoví bosovia žijú ako v bavlnke.

Počas svojho Kázania na vrchu na brehu Genezaretského jazera Ježiš hovoril o zvyku nebeského

Otca, ktorý sa nám javí ako trochu zvláštny. „Lebo on dáva vychádzať slnku nad zlými aj nad dobrými a zosiela dážď na spravodlivých aj nespravodlivých.“ (Evanjelium podľa Matúša 5,45)

Ak sa budeme snažiť nazbierať dostatok hrejivých a úžasných dôkazov o Božej láske voči tým, ktorí mu veria, musíme byť opatrní. Boh, ako sa zdá, miluje *všetkých ľudí*. Neustále sa snaží vnášať lúče radosti a nádeje nielen do života ľudí, ktorí sú jeho najúprimnejšími nasledovníkmi, ale aj do života najhorších zločincov. Boh nás nemiluje preto, že sme dobrí. Miluje nás, pretože sme ľudia.

Pamätajte, že diabol ponúka lákavé odmeny tým, ktorí robia, čo si praje. Ale keď ide o hriech, všetky tieto príjemné útechy majú obmedzenú trvanlivosť.

Viera teda môže existovať bez podporných dôkazov. Biblia to vysvetľuje takto: „Viera je zárukou toho, v čo dúfame a zdôvodnením toho, čo nevidíme.“ (List Židom 11,1)

BARIÉRA 3

Skúsenosti iných ľudí

Zdá sa, akoby niektorí ľudia mali všetky odpovede a prechádzali životom so slepou dôverou v Božie vedenie. Vo všetkom vidia Božie konanie. Jedna žena mi povedala, že sa vždy pýta Boha, čo má uvariť na večeru a čo si má obliecť, aby sa to páčilo jej manželovi. Pre ňu bolo všetko, čo sa povedalo, všetko, čo sa stalo, každý zvrät a zmena v živote výsledkom priameho Božieho vedenia. To ma viedlo k zamysleniu, prečo sa potom Stvoriteľ namáhal dať ľudským bytostiam mozog. Keby všetky rozhodnutia robil za nás, načo by nám bola schopnosť uvažovať?

To, čo prežívate vo svojom živote, môže poslúžiť aj mne ako ponaučenie. Vaše skúsenosti si však privlastniť nemôžem, či sú pozitívne alebo negatívne.

BARIÉRA 4

Osobná skúsenosť

Táto bariéra je zrejme tá najväčšia. Naozaj si mám myslieť, že všetko, čo sa mi v živote prihodí, je dôkazom Božieho vedenia alebo odmietnutia?

Zakaždým, keď uvažujem týmto spôsobom, čítam v Starej zmluve spisy kráľa Dávida. Tohto chlapíka bolo na ihrisku života vždy plno. Niekedy dal nádherné góly, inokedy to pokazil a prepásol úžasnú



príležitosti. Zdalo by sa, že takmer každý deň sa potácal medzi „Boh je so mnou“ a „Boh ma zavrhol“.

Keby som svoju vieru v Božie slovo zakladal na osobnej skúsenosti, potom by som sa s Bohom posadil na nekonečnú horskú dráhu. To, ako reagujem na rôzne situácie, závisí od toho, kde sa práve nachádzam na svojej emočnej jazde životom. Mal by som si zapamätať, že Boh nie je horská dráha. Život je horská dráha. Boh nám iba navrhuje, že sa zvezie s nami.

Má teda zmysel čítať Bibliu?

Ako sa môže stať Biblia Božím slovom určeným mne? Najdôležitejšie je, že existuje Nieкто, kto sa každému z nás prihovára, kto na nás pôsobí a mení slová starovekých spisov na praktické rady a konkrétne povzbudenie. Krátko pred svojím nanebovstúpením o ňom Ježiš svojim učeníkom povedal: „Tešiteľ, Duch Svätý, ktorého pošle Otec v mojom mene, ten vás naučí všetko a pripomenie vám všetko, čo som vám hovoril.“ „No keď príde, ukáže svetú, čo je hriech, čo spravodlivosť a súd... a uvedie vás do celej pravdy.“ (Ján 14,26; 16,8.13)



Bibliu môžeme ľahko dezinterpretovať – s hroznými následkami. Ale keď rovnakú Bibliu čítame a študujeme v úprimnej spolupráci s Duchom Svätým, prastaré slová získavajú nový, pôsobivý a aktuálny význam, ktorý hovorí do našej konkrétnej situácie. Iba pod vedením tohto Radcu môže nájsť hľadajúci človek cestu k Ježišovi, jedinému zdroju spásy pre ľudstvo.

Niekoľko sa ma raz spýtal: „Keby vás nejaký ateista vyzval, aby ste dokázali, že Biblia je Božie slovo, čo by ste mu povedali?“ Povedal by som, že to neviem. Zároveň by som dodal: „Táto kniha funguje iba preto, že ju Duch Svätý používa, aby ma poučil o tom, čo potrebujem vedieť o svojom živote. Je to poznanie, ktoré sa vzťahuje na môj život a moju jedinečnú a osobnú každodennú existenciu.“ Potom by som s úsmevom dodal: „Možno to bude pre vás inšpirácia. Otvoríte Božie slovo a pozvete Ducha Svätého, aby vás viedol. To, čo sa stane, vás zrejme prekvapí.“ A prežiť takúto skúsenosť pozývam aj vás, milí čitatelia týchto riadkov.

Prevzaté z časopisu Signs of the Times

Dostupné slovenské preklady Biblie

V súčasnosti je na Slovensku dostupných niekoľko prekladov Biblie. Najstarší preklad z pôvodných biblických jazykov (hebrejčina, aramejčina, gréčtina) je **preklad Jozefa Roháčka**. Kompletný Roháčkov preklad Biblie bol po prvýkrát vydaný v roku 1935. V roku 1979 bol po prvýkrát vydaný **preklad Slovenskej evanjelickej cirkvi augsburského vyznania**, vychádzajúci takisto z pôvodných biblických jazykov. Medzi katolícke preklady patrí preklad vydávaný Spolkom sv. Vojtecha s poznámkami Jozefa Heribana a preklad Antona Boteka s komentármi z Jeruzalemskej Biblie. **Preklad Spolku sv. Vojtecha** bol skompletizovaný v roku 1986. Na rozdiel od predchádzajúcich spomínaných prekladov, tento preklad vychádza z latinského prekladu Biblie, Vulgáty. **Preklad Antona Boteka** bol robený z pôvodných jazykov, s prihliadnutím na Jeruzalemskú Bibliu a preklady v iných svetových jazykoch. Po prvýkrát kompletne knižne vyšiel v roku 2012. Slovenským nadnominálnym prekladom vychádzajúcim taktiež z pôvodných jazykov je **Slovenský ekumenický preklad** z roku 2007. Odvtedy bol tento preklad doplnený o krížové odkazy a bol vylepšený poznámkový aparát. Svoje miesto v rodine slovenských prekladov Biblie má aj Nová zmluva **Nádej pre každého**, vytvorená s cieľom priblížiť biblický text ľuďom bez náboženského pozadia. Pochádza z roku 1993.

Slovenská biblická spoločnosť



Človek si ju nemôže kúpiť, ale aj tak to skúšame. Človek si ju nemôže vyrobiť, napriek tomu sa o to usilujeme. Človek si ju nemôže udržať, a napriek tomu by sme ju chceli ovládať. Prežívame ju pri oslave, v rodine, na prechádzke alebo pri milovaní. Je to radosť zo života.

Susanne Ospelkausová

Niekedy vám život venuje

TULIPÁNY



Väčšinou je prchavá, pretože jej dávame málo priestoru. Všetný deň nás zamestnáva, vyžaduje disciplínu a očakáva rozhodnutia. To všetko odsúva radosť niekam na víkend. Vo voľných dňoch jej dáme priestor, aby sa objavila. Ale naozaj musíme prežiť väčšinu života bez nej? Naozaj sa nám musí vytrácať z našich bežných dní?

Radosť zo života nečaká, že všetko bude perfektné. Rada by sa s nami prepletala chaosom všedných dní bez ohľadu na to, či nás ťaží sklamanie alebo trápi choroba.

Keď sa z nedostatkov stanú možnosti

Americká spisovateľka Emily Perl Kingsleyová napísala pozoruhodný článok nazvaný „Vitajte v Holandsku“. V ňom opisuje, čo znamená vychovávať postihnuté dieťa. Porovnáva to s cestou, ktorá namiesto do Talianska vedie do Holandska. Dokážem si to veľmi dobre predstaviť a vžiť sa do toho. Zbali-

la si kufre plné letného oblečenia so sandálmi a krémom na opaľovanie na pobyt v Taliansku. Všetky ženy na prípravnom predpôrodnom kurze hovorili iba o Taliansku. Tešili sa na cestoviny, espresso a gelato, na to, ako budú tráviť večery na pláži a počúvať hru lutnistu.

Lenže s postihnutým dieťaťom sa smer jej cesty akosi zmenil. Kým iné ženy šli so svojimi deťmi do Talianska, ona zistila, že sa nachádza v Holandsku. Vietor jej fúkal do tváre a strapatil vlasy. Severné more sa búriло a penilo. Vo všedných dňoch nenosila sandále, ale brodila sa v gumákoch.

Táto žena si našťastie vzala radosť zo života so sebou do Holandska. Radosť jej ukázala mnoho krásnych vecí. Tancovala vo vianočnom sprievode so svojim dieťaťom alebo si s ním šla natrhať pestrofarebné tulipány, ktoré potom vo váze ďalej rástli. Jej dieťa nelízalo taliansku zmrzlinu, ale vy-



chutnávalo si karamelové waffle. Taliansko by bolo krásne, ale Holandsko je tiež!

Emily Perl Kingsleyová je pre mňa človek, ktorý sa dokáže radowať zo života. Pretože sa neutápa v smútku a sebaľútosti, je možno oveľa srdečnejšia ako ostatní. Postihnuté dieťa rozšírilo jej pohľad na život.

Nečakané zvraty v živote sú šance, ktoré nám život dáva. Človeka to vykoľají: musí prehodnotiť vlastné postoje a rozhodnúť sa.

Nie je to tak, že chorobu, bolesť alebo sklamanie posielala Boh, aby sme v živote dostali lekciu. Ale pretože sa s nimi stretávame, Boh nám chce pomôcť vyrovnať sa s nimi. Napriek stratám existuje aj radosť zo života a jeho hlbší zmysel. V Liste Rimanom 8,28 je napísané: „Vieme, že všetky veci slúžia na dobro tým, čo milujú Boha.“

Aj keď zmena cesty môže byť v našom živote veľmi bolestivá, Boh je dosť veľký na to, aby nám aj na týchto neplánovaných cestách daroval veľa dôvodov na radosť.

Keď sa porovnávame

Radosť zo života je citlivá na to, keď sa začneme porovnávať s ostatnými. Väčšinou si totiž nevšimne-

me to horšie. Vždy existuje niekto, kto dokáže robiť veci lepšie ako ja. Ostatní sú atraktívnejší a šikovnejší, majú nadanejšie deti a ochotnejšieho partnera, žijú harmonickejšie a v krajšom byte. Aspoň si to na základe svojho letného pohľadu myslíme. Utápame sa v sebaľútosti, zatiaľ čo naša radosť čupí kdesi v kúte.

Z pohľadu Stvoriteľa je to smutné, pretože nás vyvolil pre život. Nádherne nás stvoril. Za to mu Dávid vyjadril vďaku v žalme 139: „Ďakujem ti, že si ma predivne utvoril; tvoje skutky sú obdivuhodné, to si veľmi dobre uvedomujem.“ Radosť zo života rastie, keď prijmeme to, akí sme, a nesnažíme sa byť niekým iným. Ľudia, ktorí sú sami sebou, pôsobia na iných blahodarne. Sú uvoľnení, ale nie ľahostajní.

Keď môžeme začať odznova

Vždy sa môže niečo pokaziť a my môžeme zlyhať. Ale Boh to zariadil a stvoril rytmus času.

„Na toto si však upriamim srdce a na toto budem čakať: na prejavy Hospodinovej milosti, že neprestávajú, že sa nekončia dôkazy jeho zľutovania. Každé ráno sú nové, nesmierna je tvoja vernosť.“ (Nárek 3,21b–23)

Niektorý deň je taký nevydarený, že človek si praje, aby sa čím skôr skončil. Jednoducho už chceme mať všetko za sebou – deň, týždeň... Tešíme sa na víkend, po ktorom sa všetko opäť začína. Zo života sa tak stáva skôr starosť ako radosť.

Boh nás chce pozdvihnúť nad tieto okolnosti. Každý deň môžeme prežiť niečo z jeho milosrdenstva: prijať výzvy, vysloviť odpustenie alebo odpustenie prijať. Človek môže zmeniť svoj pohľad na veci a odložiť svoje návyky. Každý deň môžeme začať odznova. Naša radosť zo života je trpezlivá. Sprevádza nás deň za dňom, týždeň za týždňom a upozorňuje nás na drobné pokroky.

- dnes som sa nenaštvala
- už tri dni som neohovárala
- celý týždeň som nefajčila
- celý mesiac som nezapárala do partnera
- už tri mesiace som nemyslela na nijakú krivdu
- už rok som vďačná za svoju prácu, aj keď to nie je práca mojich snov

Radosť zo života sa raduje z maličkostí. Keď si po ťažkom pracovnom dni dáme v obývačke nohy

na stôl, sadne si vedľa nás a podá nám škatuľku praliniiek.

Keď si robíme starosti

Bohatí ľudia hovoria, že peniaze nás neurobia šťastnými. Mimochodom, mohla by som si to niekedy sama vyskúšať? Starosti o financie urobia z našich myšlienok a pocitov blázinec a zovrú našu radosť zo života do zvieracej kazajky. Nie je možné užívať si život so starosťami. Hoci starosti o deti, rodinu a zdravie sú oprávnené, Boh nás vyzýva: „Nebudte ustarostení!“ (Evanjelium podľa Matúša 6,25)

Obdivujem a učím sa od ľudí, ktorí sa nenechávajú ovládať starosťami. Dokážu svoju starosť vziať na vedomie, jasne uvažovať, modliť sa, konať alebo čakať – a s potešením prežívať svoj život. Je to veľké umenie! Ako reagujeme,

- keď si zraníme koleno prvý deň na lyžovačke?
- keď oprava auta zhltnula naše úspory?
- keď nás alergická reakcia obmedzuje pri výbere jedla?
- keď šéf je stále nespokojný a kolega príliš pasívny?
- keď sme rozhádaní so susedmi?

„Vo svojom živote som mal mnoho problémov a starostí. Väčšina mojich starostí sa však nikdy nestala skutočnosťou,“ povedal Mark Twain na smrteľnej posteli. Dobrý poznatok, ale prišiel pomerne neskoro. Ustarostenosť nás oberá o čas a silu a tlmí našu radosť zo života.

Keď sme vďační

Radosť zo života sa oživí, keď sa stretne s vďačnosťou. Mimoriadne veci sa neraz skrývajú vo všedných okamihoch! Môžu to byť maličkosti, ako napríklad

- voľné miesto na parkovanie vo veľkomeste
- výhodný nákup u pekára
- priateľský poštár

- sebavedomý rozhovor so šéfom
- krásne počasie

Človeku padne dobre, keď sa obklopí vďačnými ľuďmi. Ich spokojnosť a dôvera v Boha sú nákazlivé.

Moja babička sa vie tešiť zo života. Pre spory v rodine musela odísť zo svojho domčeka na vidieku. Bola dedinčanka a teraz mala žiť vo veľkomeste. Bola smutná, ale prispôsobila sa, pretože inak to nešlo. Teraz si užíva pohodlný život v meste. Všetko vybavovanie zvládne peši. Má domovníka, ktorý zamestná chodníka a odhŕňa sneh. Raduje sa, že nemusí skoro vstávať, aby nakrmiť dobytok. Navštevuje skupinku žien a biblické hodiny v zbere. Keby bývala na vidieku, nebolo by to možné. Žije s vďačnosťou navzdory nespravodlivosti. Užíva si jeseň života, ktorá je úplne iná, ako si ju predstavovala. Iná a krásna.

Keď radosť zo života zdvojnásobíme

Kedysi žili ľudia s jasným výhľadom do večnosti. Stredoveké obrazy (a umenie vôbec) dokazujú, že ľudia vtedy žili intenzívnejšie. Žili dvojnásobne – jednak tu na zemi, no tešili sa na život aj na onom svete. Ľudia bažiaci po moci to určite mohli zneužiť, jednoduchých ľudí trápiť a potom ich utešovať nekom. Ale myšlienka žiť dvojnásobne sa mi páči. Stáť obojmi nohami pevne na zemi, ale s hlavou v oblakoch. Do akej miery žijeme s vedomím večnosti?

Radosť zo života je dar z neba. Keď Boh stvoril svet, s radosťou sa prechádzal a tešil zo stvoreného sveta. Dnes nám podáva ruku a vyzýva nás: „Ži teraz a ži s radosťou!“



Autorka pracuje ako ergoterapeutka. So svojou rodinou žije v Zornedingu pri Mníchove a píše blog: www.buchstabenkunst.de.

Čo nás okráda o radosť?

Millie a John Youngbergovci

Narodili sme sa, aby sme sa radovali – narodili sme sa, aby sme si naplno užívali život. Radosť patrí medzi základné ľudské potreby. Na zozname vlastností, ktoré sa prejavujú u znovuzrodeného človeka, uvádza Biblia radosť na druhom mieste hneď po láske. Tento zoznam zahŕňa „lásku, radosť, pokoj, zhovievavosť, láskavosť, dobrotu, vernosť, miernosť a sebaovládanie“. (List Galaťanom 5,22.23) Ako keby všetky tieto prejavy spolu pôsobili skutočnú radosť a uspokojenie. Čo nás teda okráda o radosť napriek tomu, že je pre človeka taká dôležitá? Za stratou životnej radosti sa často skrýva nevyriešený konflikt a nevyznaný hriech.

Nevyriešený konflikt

Ak dovolíme, aby medzi nami a druhým človekom pretrvával konflikt, z nášho života sa začne vytrácať radosť. Ak sa v mysli a v emóciách stále zaoberáme tým, ako nám niekto ublížil, odčerpáva nám to radosť. Keď naše srdce ovládne hnev, máme zachmúrenú a zamračenú tvár, radosť sa vytráca a slabne naša dôvera v Boha. Biblia nám radí, aby sme nenechali „kysnúť“ nedorozumenia vo vzťahoch, pretože sa nás zmocní zatrpknutosť. „Usilujte sa o pokoj so všetkými a o posvätenie, bez ktorého nikto neuvidí Pána. Dbajte o to, aby nikto nepremeškal Božiu milosť. Aby nevyrástol nijaký koreň horkosti, čo by spôsobil zmätok a mnohých nakazil.“ (List Židom 12,14.15)

Nevyznaná vina

Ďalšou zložkou, ktorá ničí radosť, je vina. Vina vyháňa radosť zo života viac než čokoľvek iné. Izraelský kráľ Dávid si myslel, že ak sa „poteší“ s Uriášovou manželkou, zažije vzrušenie a radosť. Namiesto toho pocítil hanbu a vinu. Keď si uvedomil veľkosť svojho hriechu, vyznal ho. Potom v 32. žalme napísal: „Blahoslavený, komu je priestupok odpustený a hriech prikrytý. Blahoslavený človek, ktorému Hospodin nepočíta vinu a v ktorého duchu niet podvodu. Kým som mlčal, chradli moje kosti a celý deň som nariekal. Veď dňom i nocou doliehala na mňa tvoja ruka. Moja životná sila vysychala ako v letnej páľave. Vyznal som ti svoj hriech a nezatajil svoju vinu. Povedal som: Vyznám Hospodinovi svoje priestupky. Ty si potom odpustil vinu môjho hriechu.“ (verše 1 – 5)

Keď Dávid vyznal svoj hriech, do jeho života sa vrátila radosť! Hovorí: „Radujte sa a jasajte v Hospodinovi, spravodliví! Plesajte všetci, čo máte úprimné srdce!“ (Žalmy 32,11) Nemohol sa radowať a jasať z Hospodina, kým nevyznanal svoje hriechy.

Odpustenie lieči emócie a napomáha uzdravenie tela. Proces uzdravenia sa začína vtedy, keď si uvedomíme svoje zlé postoje a činy a poprosíme Boha o odpustenie. Zároveň odpúšťame tým, ktorí nás zranili, a prijímame Božiu milosť, aby sme ďalej žili oslobodení od minulosti.

Neprijemné okolnosti

Teológ Matthew Henry žil v 18. storočí. Po tom, čo ho zloději okradli a vzali mu peňaženku, si zapísal do denníka: „Predovšetkým som vďačný za to, že doteraz ma nikto neokradol. Potom som vďačný za to, že aj keď mi vzali peňaženku, nesiahli mi na život. Po tretie som vďačný za to, že aj keď mi vzali všetko, nebolo toho až tak veľa. Po štvrté som vďačný za to, že som bol okradnutý ja a nebol som to ja, kto kradol.“

Aj neprijemné okolnosti sa dajú zmeniť na požehnanie a radosť. Biblický autor Pavol napísal: „Pri všetkom našom súžení prekypujem radosťou.“ (Druhý list Korintanom 7,4) A Jakub dodáva: „Bratia moji, majte z toho iba radosť, keď prídu na vás rozličné skúšky...“ (Jakubov list 1,2) Vyžaduje si to vedomé rozhodnutie. Aj keď sa nedokážeme radowať, svoje problémy môžeme zveriť Bohu a s dôverou v jeho vedenie kráčať ďalej životom.

DESAŤ DRUHOV POKRIVENÉHO MYSLENIA

Millie, John a Wes Youngbergovci



Myslenie je jednou zo základných schopností človeka. V dobe informačných technológií a obmedzenej ľudskej komunikácie sa stále častejšie stávame obeťami manipulácie a nesprávnych vzorcov uvažovania, ktoré nám skresľujú realitu, klamú nás a komplikujú nám vzťah k sebe aj k ostatným. Poďme sa pozrieť na základné chyby, ktorých sa bežne dopúšťame.



1 Skupinové myslenie

V skupinovom myslení sa každý člen skupiny snaží prispôbiť svoje názory tomu, na čom sa zhodne skupina. Súlad sa stáva dôležitejším než kritické zhodnotenie. Skupinové myslenie obvykle charakterizuje neúplný prehľad možností a cieľov a selektívna predpojatosť pri spracovaní dostupných informácií.

Názorným príkladom skupinového myslenia sú udalosti a postoje, ktoré viedli k potopeniu Titaniku v noci zo 14. na 15. apríla 1912. Titanik ľudia považovali za nepotopiteľný. Hovorilo sa o ňom ako o najbezpečnejšej lodi na hladine. Na základe toho bol vybavený iba dvadsiatimi záchrannými člmi, ktoré stačili sotva pre polovicu cestujúcich. Ďalším znakom skupinového myslenia, ktorý prispel ku katastrofe, bolo obmedzené myslenie. Varovanie pred lodovcom od SS California – ďalšej lode, ktorá sa pohybovala v tejto oblasti –, bolo na Titaniku ignorované pre pocit nezraniteľnosti. Výsledkom bola smrť 1 517 ľudí z 2 223 pasažierov.

2 Myslenie „všetko alebo nič“

Tí, ktorí používajú myslenie „všetko alebo nič“, sa často vzdajú, trpia pocitom viny alebo upadnú do depresie, ak nemôžu dosiahnuť perfektný výkon.

Linda si dala novoročné predsavzatie, že začne s diétou. Podarilo sa jej schudnúť štyri kilá. Váha klesala – až do svadby jej sesternice. Linda si povedala, že bude počítať kalórie a obmedzí, čo a v akom množstve zje. Kalorické jedlo na hostine vyzeralo lákavo. Linda nedokázala odolať a neovládla sa. Porušila svoje predsavzatie a celý čas sa napchávala. Cestou domov sa cítila previnilo. Pomyslela si: „Má vôbec zmysel o niečo sa snažiť? Keď sa mi to nepodarilo teraz, nedokážem to nikdy.“ A bolo po dieťe. To je klasický príklad myslenia „všetko alebo nič“.

Nemám teraz čas upratať celý dom, tak neurobím nič. Nestihnem zaplatiť všetky účty a aktualizovať celé účtovníctvo, tak prečo by som vôbec začínal? To je nesprávne uvažovanie! Venovať sa účtovníctvu napríklad pätnásť minút denne by bolo lepšie ako neurobiť nič. Upratať jeden kút garáže zaplnenej haraburdami by bolo lepšie ako nechať ju celú neupratanú.



TITANIK ĽUDIA
POVAŽOVALI ZA
NEPOTOPITEĽNÝ.
HOVORILLO SA
O ňOM AKO
O NAJBEZPEČNEJŠEJ
LODI NA HLADINE.
NA ZÁKLADE TOHO
BOL VYBAVENÝ
IBA DVADSIATIMI
ZÁCHRANNÝMI
ČLNMI, KTORÉ STAČILI
SOTVA PRE POLOVICU
CESTUJÚCICH.

3 Prílišné zovšeobecňovanie

Janka si povie: „Dostala som zo skúšky štvorku. Štúdium nikdy nedokončím. Som prosto hlúpa. Tento test to dokazuje. Na skúškach dostávam silné záchvaty paniky. Istotne ma vyhodí zo školy.“ To je pokrivené myslenie! Hovoríme tomu zveličovanie. Jeden alebo aj viac testov s nízkym bodovým ohodnotením nedokazuje, že Janka je hlúpa. Zveličila svoje zlyhanie. Oklamala samú seba.

Negatívne zovšeobecňovanie môže mať za následok, že sa nám nebude dariť, budeme vystresovaní, bez nádeje a v depresii. Je potrebné rozprávať sa so sebou pozitívne a myslieť jasne.

4 Selektívne vylúčenie časti obrazu

Na svet by sme sa nemali pozeráť očami pesimistu ani čistého optimistu. Naším cieľom by mal byť „realistický optimizmus“. To znamená, že očakávame to najlepšie – a sme pripravení na najhoršie. Ľudia sa často sústredia na také stránky situácie, ktoré nemajú veľký význam, a selektívne vylúčia to, čomu nechcú veriť. Váš syn namaľoval

svoj prvý obrázok, na ktorom je malá machuľa. Sústreďte sa na bezvýznamnú škvrnu alebo uvidíte dielo budúceho umelca?

Niektorí ľudia neprijímajú pozitívne ocenenie a odpovedajú negatívnym tvrdením. Poznáte takého človeka? Naučte sa prijímať komplimenty a povedzte: „Ďakujem!“ Selektívne alebo filtrované negatívne myslenie je pesimizmus, ktorý ukazuje na nesprávne vnímanie samého seba a môže viesť k zdravotným problémom. Skúste byť štrnásť dní pozitívni bez toho, že o niečom alebo niekom poviete čokoľvek negatívne. Ak skĺznete ku kritike alebo negativizmu, začnite odznova. Tým si odvyknete negatívne skresľovať skutočnosti a kritizovať.

5 Čítanie myšlienok

„Veľmi dobre viem, čo si myslíš!“ Naozaj to viem? Často predpokladáme, že ľudia na nás reagujú negatívne, aj keď pre to nemáme nijaký dôkaz. Vždy sa snažte overiť si svoje domnienky. Pýtajte sa: *Mám určite pravdu?* Alebo sa dotyčného spýtajte: „Čo si myslíš?“ Neuspokojte sa s predpokladom, že vaše čítanie myšlienok je správne. Ak si vďaka nesprávnemu čítaniu myšlienok o niekom myslíme, že je hrubý alebo nečestný a podľa toho s ním zaobchádzame, môže rozpoznať naše domnienky a správať sa k nám podľa nášho očakávania – aj keď to tak zvyčajne nerobí. Ak nebudeme opatrní, nesprávne „čítanie myšlienok“ môže viesť k negatívnym seba-naplňujúcim proroctvám.

6 Predpovedanie budúcnosti

„Zuzana, ty to nikdy nikam nedotiahneš! Budeš ako tvoja matka!“

Naozaj? Pozná ten, čo to vyriekol, Zuzaninu budúcnosť? Možno je nahneváný a iba dáva najavo, čo sa v ňom odohráva. Určite nepredpovedá, kým bude Zuzana o dvadsať alebo tridsať rokov. Keby bol tento človek múdry, uvedomil by si, že by bolo lepšie, keby Zuzanu povzbudil, že môže dosiahnuť takmer čokoľvek, a nepredpovedal by jej neúspech.

Pri predpovedaní budúcnosti človek predvída, že sa stane niečo zlé, a predstavuje si to najhoršie. Nazýva sa to katastrofické myslenie. Takéto myslenie podporuje úzkosť, zbytočný strach a duševný stres, čo škodí nášmu zdraviu.

Ak máte k takému mysleniu sklon, povedzte si: *Konečný výsledok naozaj nepoznám. Budem myslieť na to najlepšie a počkám, čo sa bude diať. Boh ma bude viesť aj naďalej.* Pomáha tiež aktívny spôsob života. Zabehajte si alebo vypejte záhradu. Choďte na ruku prechádzku. Upracte dom. Zahrajte si na klavír. Vyladte svoje myšlienky pozitívnym a optimistickým smerom.

7 Vzťahovosť

Jedného dňa som stretol svojho dobrého priateľa. „Ahoj, Dano!“ Odpoveďou bolo ticho.



Dano šiel ďalej. *Napadlo mi: „Nevšíma si ma! Je na mňa naštvaný? Urobil som niečo zlé?“* Večer som Dana stretol znovu. „Ahoj, Dano, dnes ráno som ťa stretol a pozdravil.“ „Čože?“ odpovedal. „Neviedel som ťa.“

Dobré vzťahy vyžadujú komunikáciu, preto sme sa o rannej príhode porozprávali. Potreboval som to pochopiť a poznať druhú časť tohto príbehu.

V to ráno Dano dostal správu, že neurobil skúšku, ktorú potreboval na povolenie svojej lekárskej praxe. Jeho myseľ bola zaujatá týmto problémom. Potreboval niekoho, kto by ho povzbudil. Po piatich intenzívnych rokoch štúdia bol pripravený skončiť kariéru lekára. Uvedomil som si, že touto príhodou Boh sledoval istý zámer. Dana som stretol, aby som ho podporil a povzbudil. O niekoľko týždňov neskôr skúšku úspešne spravil. Dnes je vedúcim katedry na lekárskej fakulte, kde študoval.

8 Nálepkovanie

Jedného dňa som sa spýtal kamarátky, ako sa má. Anička odpovedala: „Som taká hlúpa.“ Po chvíli pokračovala: „Môj muž hovorí, že som hlúpa. Moja dcéra hovorí, že som hlúpa. Takže som hlúpa.“

Anička bola šikovná gazdinka. Dokázala vymaľovať celý dom. Bola dobrá kuchárka. Hovorila plynuľe česky a anglicky. Ale neláskavé označovanie jej manžela a dospelaj dcéry ju presvedčilo, že je hlúpa.

V staroveku rodičia často nálepkovali svoje deti. Rebeka pomenovala svoje druhorodené dvojča Jákob – čo znamená „podvodník“. Jeho život sa odvíjal podľa toho. Po dvadsiatich rokoch vyhnanstva, keď utiekol pred svojím rozhnevaným bratom, ktorý ho chcel zabiť, strávil noc tým, že zápasil s anjekom. Vtedy ho Boh premenoval na „Izrael“, čo znamená „Božie knieža“. Stal sa novým človekom a žil podľa pozitívnych očakávaní.

9 Zamilovanosť /emocionálne/impulzívne myslenie

Zamilovanosť je opisovaná ako dočasné šialenstvo. Ak sú však emócie vyhodnotené na základe rozumu, môžu byť zdravé a užitočné.

Mladý muž je úplne okúzlený pôvabom peknej spolužiacky. Aj keď pôvab je veľmi žiaduci, aké sú jej ďalšie vlastnosti, ktoré prispejú k šťastnému, dlhodobému vzťahu? Akú má povahu? Vie sa vyrovnáť so stresom bez toho, aby sa zrútila? Bude z nej dobrá matka? Dokáže udržať domov pekný a upra-



ĽUDIA SA ČASTO SÚSTREDIA NA TIE STRÁNKY SITUÁCIE, KTORÉ NEMAJÚ VEĽKÝ VÝZNAM, A SELEKTÍVNE VYLÚČIA TO, ČOMU NECHCÚ VERIŤ.

taný? Bude schopná prekonať ťažkosti a krízy, ktoré manželský život prináša?

Zamilovať sa do peknej dievčenskej tváre bez dostatočného zváženia iných stránok jej života a povahy je pokrivené myslenie. Aby ste sa vyhli pokrivenému myslieniu, nenechajte sa uchvátiť iba príťažlivosťou, podnetmi a pocitmi. Vyvažujte ich poznatkami, zdravým rozumom a múdrosťou od Boha.

10 Mylné predstavy

K obľúbeným príkladom mylných predstáv patrí napríklad: Rob to, čo ti robí dobre! Jez to, čo ti chutí! Peniaze ťa urobia šťastným. Je nutné, aby si ťa všetci vážili a milovali ťa, nech robíš čokoľvek. Ak ostatní niečomu veria, musí to byť pravda.

Jedným z prejavov pokriveného myslenia môže byť tiež prílišné spoliehanie sa na pravdivosť verejných médií. Relatívne malá skupina majiteľov médií, ktorá sleduje svoje ciele, môže utvárať myšlienky miliónov ľudí. Do správ môžu primiešať prekrútenú a nastraženú narážku. Interpretácia alebo dôležitosť, akú televízne a mediálne spoločnosti dávajú novým udalostiam, môže presadzovať určité politické alebo ideologické stanovisko, ktoré nás má zmanipulovať v ich prospech.

Vyššie myslenie

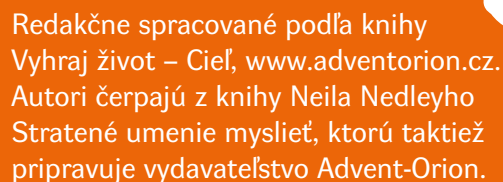
Okrem jasného, neskresleného myslenia potrebuje-
me posilňovať myslenie na vyššej úrovni. Biblia nás
nabáda: Zaoberajte sa vyššími vecami, vecami, kto-
ré nás nekonečne prevyšujú a presahujú.

Na základe údajov z Hubblovho teleskopu astro-
nómovia uvádzajú, že v našom viditeľnom vesmíre
existuje 200 miliárd galaxií. Jedna z nich sa nazýva
Mliečna cesta. Obsahuje 100 až 400 miliárd hviezd.
Na okraji západného točitého ramena Mlieč-
nej cesty, približne v polovici cesty z jej stredu, je
hviezda strednej veľkosti, ktorú nazývame Sln-
ko. Na svojej obežnej dráhe má osem planét. Tretia
v poradí od tejto hviezdy je planéta Zem. Na tejto
planéte dnes žije sedem miliárd ľudí. Niekde na po-
vrchu tejto planéty je dom, v ktorom žijem spolu so
svojou rodinou. Aj keď som vo vesmíre taký malič-
ký, Boh si ma všima. Zaujíma sa o moje problémy.
Dokonca ma miluje!

Vyššie myslenie nás privádza k záveru: Za mi-
liardami galaxií, hviezd a planét je Boh – Tvorca
všetkého. Miluje ma. Pripravil riešenie na problém
ľudstva. Až sa raz skončí život na tejto planéte po-
značenej konfliktom so zlom, klamstvom a podvod-

mi, mňa i moju rodinu vezme k sebe domov, kde
budeme žiť celú večnosť.

Dnešná doba od nás vyžaduje jasné myslenie.
Zo všetkých strán nás obklopuje spleť zmätku. Na-
chádzame sa uprostred najväčšieho boja, aký bol
vybojovaný – boja mysle. V tomto boji medzi prav-
dou a lžou sa musí každý postaviť na jednu stranu.
Kde budete stáť vy? Chcete mať jasné alebo pokri-
vené myslenie?



Redakčne spracované podľa knihy
Vyhraj život – Cieľ, www.adventorion.cz.
Autori čerpajú z knihy Neila Nedleyho
Stratené umenie myslieť, ktorú taktiež
pripravuje vydavateľstvo Advent-Orion.

Klásť si veľké otázky

Deti si rady kladú veľké otázky. Spomínam si, že keď som chodil do škôlky, s kamarátmi sme často riešili problém, ako vznikol svet... Ľudia sa neučia klásť si veľké otázky. Oni ich, naopak, zabúdajú dávať. Keď som bol malý, veľmi silno som vnímal, že žijem v akomsi zázraku, že celý svet okolo mňa je magický. Stále som chodil za dospelými a hovoril im: „No nie je tento svet úžasný? Nie je úžasné to, že v ňom žijeme?“ Všetci mi odpovedali: „Nie, veď je to úplne normálne!“ Vtedy som sám sebe slúbil, že ja nikdy nebudem dospelý, nikdy sa nedostanem do situácie, že si zvyknem na život a budem ho vnímať ako niečo samozrejmé. Darí sa mi to aj vďaka tomu, že som o tom začal písať knihy... Myslím si, že veľká zmena v živote človeka nastáva v puberte. Hormóny sa začnú prebúdať, prichádzajú prvé lásky. Potom príde rodina a človek rieši skôr ekonomické otázky a veľa času venuje rodinným problémom. U ľudí nastáva dlhé latentné obdobie, zväčša od 15 do 70 rokov, kedy si nekladú zložité filozofické otázky. A potom už nezostáva veľa času riešiť ich.

Známy nórsky spisovateľ Jostein Gaarder v roku 2016 pre Aktualne.cz

PREMEŇ PENIAZE NA ŠTASTIE!

Jörg Berger



Téma peňazí je veľmi citlivá. To preto, že rodičia nám vyjadrovali lásku aj materiálne. Dávali nám darčeky. Venovali nám zážitky. V situáciách, keď nebolo peňazí navyše, sa tým prejavovala veľkorysosť: „Ty mi za to stojíš.“ Šetrenie naopak vyvoláva pochybnosti o láske.

Peniaze môžu mať, samozrejme, aj trpkú príchuť. Niektoré deti dostávajú materiálne veci ako náhradu za lásku. Miesto darčkov by uprednostnili čas s rodičmi.

V každom prípade, peniaze nás nenechávajú chladnými. Len čo nejaké zarobíme, získavajú pre nás nový rozmer. V príjme je zahrnutý náš čas, naša námaha, ale aj nespravodlivosť, frustrácia či príkorie, ktoré znášame, aby sme si prácu udržali. Za zarobenými peniazmi sa skrýva kúsok života, ktorý sme na ich získanie venovali. Preto ich len tak ľahko nevyhodíme. Peniazmi môžeme vyjadriť lásku, pretože je v nich časť nás samých.

Nie je dôležité, kto z manželov je za svoju prácu skutočne platený. Samozrejme, aj tí, ktorí zostáva-



jú doma s deťmi, môžu vnímať rodinný príjem ako niečo, k čomu prispeli. Našťastie to dnes chápe väčšina párov rovnako. Niektorí muži považujú svoju prácu za ťažšiu alebo dôležitejšiu než výkon svojich manželiek v domácnosti. Dávajú žene pocítiť, že s príjmom nemá nič spoločné, preto nemá až také právo rozhodovať, na čo sa peniaze použijú. Keď sa presadí tento názor, nemôže pár v otázke peňazí cítiť súlad a spokojnosť. Žena prestane vnímať

hodnotu svojej práce doma. Začne sa menej sto-tožňovať s prácou svojho manžela. Z „jeho“ príjmu bude mať zmiešané pocity. Muž sa naopak bude cítiť na výslni, na ktoré sám vyšiel: Raz je z neho mecenáš, potom tyran. Ani jedno nevyzerá veľmi dobre. Živitelia rodín preto urobia lepšie, ak finančný príjem budú vnímať ako výsledok spoločnej práce.

Príjem je citlivá téma aj preto, že peniaze otvárajú možnosti. Peniaze môžeme zameniť za veľa vecí. „Kde je tvoj poklad, tam bude aj tvoje srdce,“ povedal Ježiš, keď hovoril o tom, ako zaobchádzať s peniazmi. Naše pocity idú za našimi peniazmi. Milujeme ľudí a veci, za ktoré vydávame peniaze. Vytvárame si k nim citovú väzbu.

Premeň peniaze na lásku!

Peniaze nám umožňujú vyjadriť lásku tým, že dáme partnerovi nejaký darček. Niekedy to vôbec nie je jednoduché. Ľudia sú totiž rôzni. Niektorí majú radi praktické a užitočné veci. Iní osobné darčeky, pekne zabalené. Ďalší si prajú drahé a veľké dary. Niektorí by dostali najradšej niečo lacné. Charakteristika rôznych typov ľudí vám možno pomôže pri obdarovávaní.

Najprv tu máme typ „**Ukáž-mi-svoju-lásku!**“ Títo ľudia túžia po malých pozornostiach, ktoré im dovoľia cítiť partnerovu lásku. Môže to byť kvet, prekvapenie z nákupu, pohľadnica s milými slovami. Ide predovšetkým o malé, láskyplné nápady, nie o veľké investície.

Tie naopak vyžaduje typ „**Dokáž-mi-že-za-to-stojím!**“ Tento prístup k peniazom je pre niektorých ľudí nutným dôkazom lásky. Taký mimoriadny dar siaha často za hranice toho, čo by si človek mohol normálne dovoliť. Dotyčný by to urobil iba pre niekoho, koho skutočne miluje. Aj keď sa to stane iba dva- až trikrát za život, spomienka na prepychové dary prežiarí veľa rokov.



Pre typ „**Milovník-zľavových-akcií**“ je to, samozrejme, desivá predstava. Šetrným ľuďom je potrebné venovať s darom tiež dobré svedomie: bezchybná 2. akosť, nepoužitá z druhej ruky, výpredaj z krachujúceho obchodu. Darcovia sú v tomto prípade skôr lovci než zberatelia. Sú na love, dlho čakajú na vhodný moment, aby korisť ulovili ako prví. Šetrným ľuďom občas pomôže, keď je darček užitočný.

Tým sa podobajú typu „**Pracovný-prostriedok**“. Ľudia tohto zamerania milujú veci, ktoré skrášľujú a zefektívňujú ich prácu: kvalitné puzdro na písacie potreby, premyslený diár, softvér na diktovanie.

Najväčšou výzvou je asi typ „**Rozumej-mi-bez-slov**“. Láska pre týchto ľudí znamená uhádnuť pranie toho druhého. Ten, kto partnerovi nahradí stratený alebo poškodený predmet, prejaví tým láskyplnú pozornosť. Okrem toho existujú náhodné okamihy, keď partner nahlas uvažuje a prezradí tým túžbu svojho srdca. Niektoré prania ešte nie sú zrelé, aby boli vyslovené, pretože sa ešte ne-



presadili proti námietkam a požiadavkám všedného dňa. Tým, že darca pranie uskutoční, daruje zároveň hlboký pocit, že obdarovanému rozumie.

Premeň peniaze na zážitky!

Z výskumov šťastia vieme, že zážitky vyvolávajú spravidla väčší pocit šťastia ako majetok. Veľa zážitkov nestojí nič, napríklad prechádzka v parku. Zážitky často vyžadujú malú investíciu: náklady na benzín na výlet, vstupenky do kina, na koncert alebo do divadla, vstupné do zábavných parkov alebo múzeí, raňajky v bufete. Zamilovaní ich investujú celkom samozrejme, aj keď popri štúdiu musia s peniazmi nakladať rozumne.

Zadané páry na tom šetria oveľa častejšie. Zariadenie spoločného domova či stavba domu dáva manželským párom pocit, že svoje peniaze by mali investovať do niečoho trvalejšieho. Tým, čo stojí jeden denný výlet, by sa predsa dali zaplatiť nové závesy namiesto tých, ktoré si dovezli zo starého bytu len ako provizórne.

Preto je dôležité, aby každá oblasť mala svoj rozpočet: zariadenie domova i pekné zážitky. Zážitky síce rýchle ubehnú, ale určite nie sú prchavé. Vyskúšajte si to sami: Spomeňte si na svoje detstvo. Čo máte v živej pamäti – krásne zážitky alebo hračku? Krásne zážitky spájajú ľudí a prispievajú k spoločnému šťastiu.

Premeň peniaze na niečo zmysluplné!

Aj láska k blížnemu a sociálna účasť posilňuje lásku. Túto spojitosť potvrdzujú aj psychologické štúdie. Pár, ktorý sa delí o peniaze s ostatnými, prežíva spoločný zmysluplný skutok. Tieto skúsenosti majú vysoký potenciál šťastia.

Samozrejme, iba dobrá vôľa nestačí. Svet sociálnej pomoci je plný rozčarovania. Keď má niekto málo peňazí, neznamená to, že vie dobre vyjsť s finančnou podporou. Kto dokáže nadchnúť a získať peniaze, nemusí mať zákonite schopnosť trvalo pomáhať iným. Stopercentná istota, že naše dary budú zmysluplne využité, samozrejme, neexistuje nikde, ani pri pomoci. Nasledujúce odporúča-



**ZÁŽITKY VYVOLÁVAJÚ
SPRAVIDLA VÄČŠÍ
POCIT ŠŤASTIA AKO
MAJETOK. KRÁSNE
ZÁŽITKY SPÁJAJÚ
ĽUDÍ A PRISPIEVAJÚ
K SPOLOČNÉMU
ŠŤASTIU.**

nia vám môžu s najväčšou pravdepodobnosťou pomôcť, aby ste mali s dávaním dobrú skúsenosť.

V súkromnej oblasti je finančná výpomoc problematická, pretože pri nej sa komplikovane prelínajú osobné vzťahy dávajúceho a prijímajúceho. To by mal človek veľmi dobre zvážiť. Ak pomôžeme niekomu známemu a on v ďalších rokoch bude s peniazmi narábať nerozvážne, bude nás to hnevať. Pri sociálnych projektoch by mali mať zodpovedné osoby skúsenosti a schopnosť prostriedky účinne použiť. Pri núdznych ľuďoch je potrebné počítať s ich



NA TO, ABY BOL
ČLOVEK KRÁSNY,
STAČÍ IBA JEDEN PÁR
TOPÁNOK. KTO VŠAK
POTREBUJE MAŤ
DOKONALÝ VZHĽAD,
TOMU BUDE MÁLO
AJ DVADSAŤ PÁROV
TOPÁNOK.

nedostatkami a v niektorých prípadoch tiež s podvodmi či zneužitím moci. Ľudí postihuje množstvo problémov. Niektoré sa nás obzvlášť dotýkajú: choroba, samota, strata zmyslu života, chudoba, násilie, beznádej, nespravodlivosť, vyčlenenie zo spoločnosti, nesloboda. To, čo sa dotýka nášho srdca, súvisí s našou individuálnou životnou históriou. Partneri, ktorí v tejto oblasti nájdu súlad, objavajú zmysluplné skúsenosti, ktoré ich budú veľmi silno spájať.

Schopnosť podeliť sa bráni tomu, aby sme sa porovnávali s tými, ktorí majú viac. Pár je potom vďačný za to, čo má. Obohatí ich to o spoločnú lásku k iným a šťastie, ktoré je porovnateľné s rodičovstvom.

Kde môžete ušetriť

Kto chce premieňať peniaze na šťastie, musí sa naučiť zrieknuť nepotrebných vecí. Veľa výdavkov vychádza z nesprávneho predpokladu, ktorý nám vnucuje reklama. Rôzne výdavky sa nachádzajú v začarovanom kruhu: V našom všednom živote prežívame veľmi málo šťastia alebo sme príliš vystresovaní, aby sme si šťastie vychutnali. Preto siahneme po náhradách, aby nás uspokojili. Neraz môžeme výrazne ušetriť v týchto oblastiach:

Strava. V západnej spoločnosti znamená zdravé stravovanie predovšetkým jedno – nejesť nezdravé potraviny. Tých pár produktov, ktoré potrebujeme pre naše zdravie, veľa nestojí: čerstvé ovocie a zelenina z regiónu, oleje, trocha rýb a pár ďalších potra-

vín. Mnoho doplnkov stravy ťaží z poverčivosti nevedomých kupujúcich.

Konzum. Skôr ako sa vyberiete k pokladni, roztriedte si veci v nákupnom vozíku do troch kategórií: na potrebné potraviny, produkty, ktoré vám naozaj urobia radosť a nakoniec na náhrady šťastia. Zistíte, že produkty poslednej kategórie tvoria podstatnú väčšinu.

Praktické zariadenie. Aj tu funguje začarovaný kruh: Svoj život sme naplnili toľkými vecami, že kvôli tomu nemáme dostatok času. Pomáhajú nám preto praktickí pomocníci v kuchyni, stroje a nástroje, ktoré nám šetria čas. Kto si však celkom nezaplňuje život činnosťami, môže sa dobre zaoberať aj bez týchto vymožeností. Obídeme sa aj bez stroja na orezávanie ananásu alebo vysávača do auta.

Zábavná elektronika. Playstation, HD televízory, mnoho aplikácií na smartfóny či tablety prispievajú k šťastiu veľmi málo. Samozrejme, že to všetko nám robí radosť, ale na životné šťastie a lásku elektronické novinky nepotrebujeme. Aj tieto veci často spadajú do oblasti náhrad šťastia.

Vzhľad. Cítiť sa pekný a vedieť sa skrásliť – oboje sa vyplatí. Často však nejde o atraktivitu, ale o strach, ako sa na mňa budú pozeráť ostatní. Na to, aby bol človek krásny, stačí iba jeden pár topánok. Kto však potrebuje mať dokonalý vzhľad, tomu bude málo aj dvadsať párov topánok. Existuje jednoducho príliš veľa príležitostí a kombinácií šiat, ktoré nutne vyžadujú práve topánky, ktoré ešte nemáte. Ak sa však oslobodíme od falošného dojmu dokonalosti, zistíme, že niektoré veci nepotrebujeme.

Žijeme v spoločnosti, ktorá svoje konzumné zvyky nezameriava na výskum šťastia, a už vôbec nie na párovú psychológiu. Preto niektoré páry budú musieť urobiť ústupky, aby nezostali v izolácii. Aj tak však existuje mnoho možností, ako ušetriť. Vďaka tomu vám zostane dosť peňazí, ktoré budete môcť premeniť na šťastie.

Autor pracuje ako psychoterapeut s vlastnou praxou v Heidelbergu. Prezaté z časopisu Family.





IMUNITNÝ SYSTÉM

Igor Bukovský



Imunita (z latinského immunis – slobodný, nedotknuteľný) je v širšom význame schopnosť organizmu odolávať choroboplodnému vplyvu mikroorganizmov, cudzorodých látok, buniek a fyzikálnych vplyvov.

Imunitný systém je po nervovom systéme druhým najzložitejším informačným a regulačným systémom v tele. Je vysoko interaktívny sám osebe, ako aj so všetkými ostatnými systémami organizmu, napriek tomu, že nemá orgán centrálnej kontroly. Na obranných funkciách tejto „armády bez veliteľského štábu“ sa zúčastňujú mnohé metabolické procesy a funkcie, vrátane stravovania.

Telo dnes obsahuje okolo **200 cudzorodých syntetických látok**, ktoré musí vylučovať, pretože ich hromadenie by znamenalo postupnú otravu. Patria medzi ne také silné jedy ako DDT, dieldrín, dioxín, polycyklické bifenyly. Tieto látky, už v takmer nezmerateľne nízkej koncentrácii 1 : 1 miliarde, môžu vyvolať poškodenie plodu a u laboratórnych zvierat rakovinu. Potraviny živočíšneho

pôvodu obsahujú tiež baktérie, vírusy a parazity: salmonely, TBC baktérie, leukemické vírusy, vírusy hovädzieho AIDS, listérie, trichinely... To všetko sú nepriatelia, ktoré musí vaše telo svojou udatnou armádou imunitného systému zdolať. Prehráva vtedy, keď:

- má **nedostatok** obranných buniek (makrofágov, lymfocytov...);
- tieto obranné bunky sú **nadmieru vyčerpané** a ich „správanie“ nie je fyziologické;
- nastane nezvládnuteľná prevaha „agresorov“.

Nádchu prežijete, ale...

Imunitný systém vás chráni aj pred mnohými vážnejšími ochoreniami. Existuje predsa rakovina.

Existujú vážne infekčné choroby. A tiež AIDS. Nebezpečenstvo smrteľnej choroby AIDS, ktorá bude pravdepodobne najväčšou epidémiou v histórii ľudstva, ešte viac zdôrazňuje význam správne fungujúceho imunitného systému.

Vieme, že hromadenie toxických látok v organizme oslabuje obranný systém. Vieme tiež, že ľudia, ktorí majú oslabenú imunitu, častejšie podľahnú chorobe AIDS. Mnohí vedci preto považujú šírenie tejto epidémie, prinajmenšom sčasti, za dôsledok znečistenia životného prostredia, potravinového reťazca, a tým oslabenie ľudského tela.

Imunitný systém vás chráni nielen pred nádorom, ale aj pred rakovinou. **Každý deň v našom tele vzniká okolo tisíc rakovinových buniek, ktoré treba rozpoznať, zachytiť a zničiť skôr, než sa stihnú niekam „skryť“** a spustí nekontrolovateľný proces bujnenia a utrpenia. To zvládne iba imunitný systém, o ktorý sa dobre staráme. Ako je na tom ten váš?

Všetky bunky a tkanivá imunitného systému vyžadujú komplexnú starostlivosť: dostatok potrebných živín, fyzickú aktivitu, odpočinok, čisté srdce a veľa smiechu, ochranu pred toxickými látkami a drogami, dostatok vody a slnka (D vitamín/hormón patrí k veľmi dôležitým imunostimulačným faktorom).

Nové stimulatory imunitného systému

Betaglukány sú látky, ktoré sú schopné – v dávkach, ktoré sa dajú dosiahnuť aj bežnou stravou – aktivovať vo fagocytoch (to sú biele krvinky schopné „požierať“ baktérie a vírusy) tvorbu voľných radikálov, ktoré zabíjajú baktérie a vírusy a podporujú tvorbu špeciálnej regulačnej látky (cytokín), ktorá zvyšuje schopnosť fagocytov pohlcovať nádorové bunky. Preto sa betaglukány úspešne používajú napríklad v Japonsku a USA aj pri liečbe rakoviny.

Najlepšími prírodnými zdrojmi betaglukánov sú ovsené vločky, pololúpaná ryža natural, zrná z jačmeňa a jačmenné krúpy, hliva ustricová a huby shitake, tebi droždie a Pangamin.

Prírodná látka **inozitol-fosfát** patrí medzi najmodernejšie prostriedky na podporu imunity. Zohráva významnú úlohu pri kontrole delenia, diferencovania a pri

odumieraní buniek, čím bráni nádorovým zmenám a podporuje odumieranie rakovinových buniek. Ďalej má antioxidačné účinky, znižuje cholesterol a triglyceridy v krvi a pri cukrovke chráni nervový systém pred poškodením.

Najlepšími prírodnými zdrojmi inozitolu sú sója, hrach, fazuľa a ďalšie strukoviny, arašidy, vlašské orechy, mandle, kukurica, pšenica, ovsené vločky a iné obilniny, sezam a slnečnicové semienka.

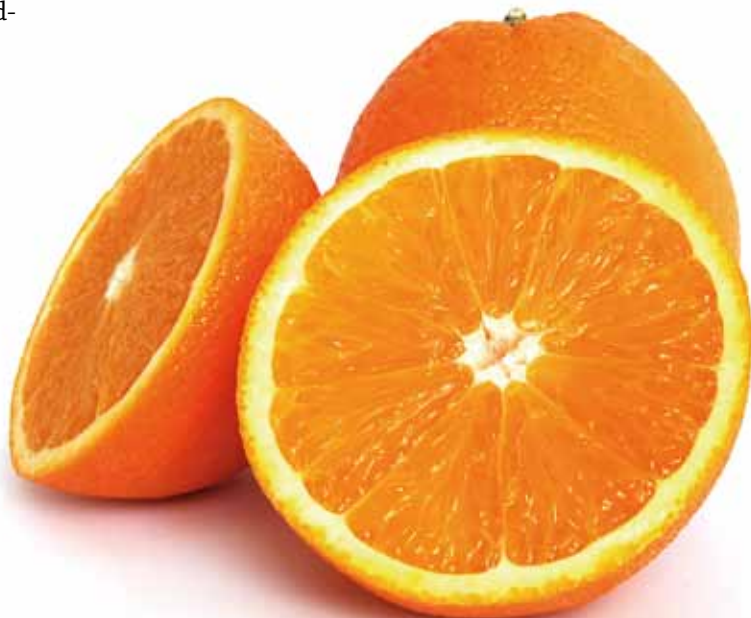
Program

1-2-3-4-5-štart!

Zaručený návod, ako posilniť svoju imunitu, nájdete v tejto jednoduchej schéme. Každý deň zaraďte do svojho jedálneho lístka:

- 1 strúčik cesnaku
- 2 citrusy
- 3 jablká
- 4 lyžice ovsených vločiek
- 5 orechov
- Štart = šálka zeleniny

Prevzaté s láskavým dovolením autora z jeho knihy Návod na prežitie pre muža, vydala AKV, Bratislava.



Ryžový šalát

(4 porcie)

200 g nelúpanej ryže

100 g zelenej fazuľky

100 g zeleného hrášku

2 mrkvy

1 sladkú červenú papriku (pečenú)

1 cibuľu

50 g vykôstkovaných olív

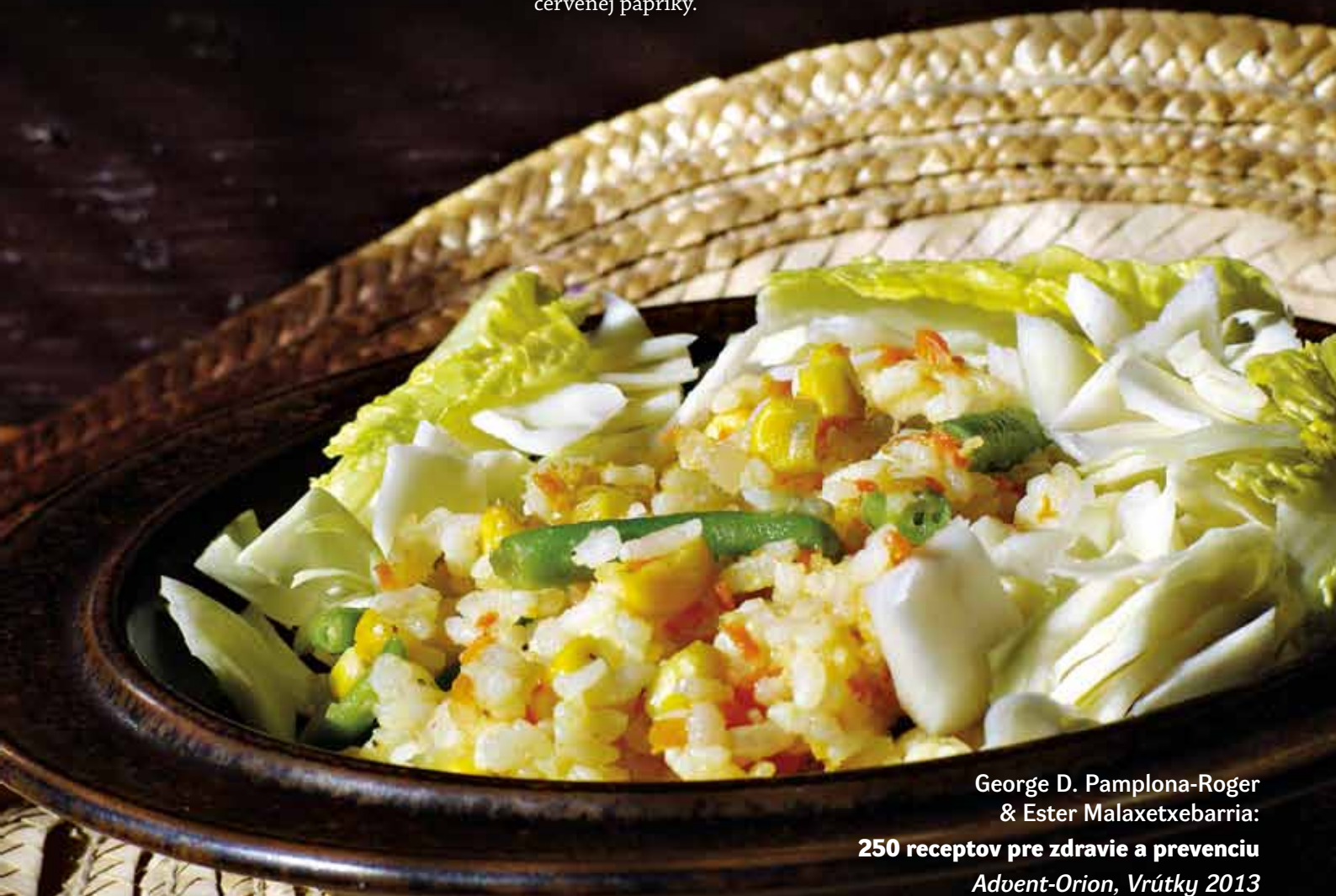
2 polievkové lyžice olivového oleja

morská soľ

- 1 Ryžu namočíme na noc do studenej vody alebo na hodinu do vriacej vody.
- 2 Zo zelenej fazuľky odstránime tvrdé „fúzy“, umyjeme a nakrájame na malé kúsky.
- 3 Ošúpeme a nakrájame mrkvu.
- 4 Papriku nakrájame na pásiky.
- 5 Očistíme a nakrájame cibuľu.
- 6 V hrnci necháme zovrieť posolenú vodu, do ktorej dáme variť fazuľku, hrášok a mrkvu. Po uvarení scedíme.
- 7 Ryžu uvaríme v samostatnom hrnci (asi 30 minút), využijeme zvyšný vývar zo zeleniny.
- 8 Na panvici upražíme cibuľku. Keď je sklovitá, pridáme ryžu a zeleninu a niekoľko minút miešame. Odstavíme z ohňa a necháme vychladnúť.
- 9 Naservírujeme v šalátovej mise, ozdobíme olivami a pásikmi červenej papriky.

25

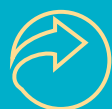
ZDRAVIE



George D. Pamplona-Roger
& Ester Malaxetxebarria:

250 receptov pre zdravie a prevenciu
Advent-Orion, Vrútky 2013

Vtáky



Vtáky patria k najúchvatnejším tvorom na zemi. Obdivujeme ich nádherné farby, zaoblené tvary a schopnosť lietať s neobyčajným pôvabom a ľahkosťou.

Celé stáročia sa človek snažil napodobniť vtáčí let. Prvý pilotovaný let sa podaril až v dvadsiatom storočí. Dodnes sa človek necháva inšpirovať a poučiť zo zázračného dizajnu vtákov, aby zdokonalil aerodynamiku svojich lietadiel. Zamyslime sa nad niektorými znakmi Božieho konštrukčného umenia.

Kosti a perie umožňujú lietanie

Kosti vtákov sú veľmi ľahké a prakticky duté. Vo vnútri sú spevnené priečnymi nosníkmi a vyplnené vzdušnými vakmi. Tieto ľahké kosti sú navrhnuté pre let tak efektívne, že samotné perie vtáka váži obvykle viac ako celá jeho kostra!

Dokonca i zobák je navrhnutý tak, aby nezaťažoval viac, než je potrebné – tvorí ho ľahká rohovina, nijaká ťažká kosť. Vtáky majú dve silné skupi-



ny prsných svalov – veľké svaly, ktoré riadia pohyby krídel smerom dolu a menšie svaly, ktoré riadia ich opätovné zdvihnutie. Iba vtáky boli stvorené s perím. Perie ich chráni pred slnečným žiarením, chladom a neprepúšťa vodu. Povrch krídel a chvosta tvorí potrebnú vztlakovú plochu, bez ktorej by let nebol možný. Každé jedno pierko je napojené na nerv a riadené miniatúrnym svalom. Táto presná nervovo-svalová kontrola peria pomáha vtákom udržiavať vo vzduchu rovnováhu, meniť smer letu a pribrzdiť, keď sa pripravujú na pristátie.

„Vtáky sú úžasné tvory. Poznávame ich najmä podľa peria, ktoré je skutočne majstrovským dielom. Ide o dokonalú súhru pevnosti a ľahkosti. Perie má miniatúrny systém ostňov, vetiev a lúčov s háčikmi – podobne ako suchý zips. Vďaka tomu sa môžu spolu ‚zazipsovať‘ malé pierka odstavajúce od hlavného ostňa. Počas premasťovania si môžu vtáky pomocou zobáka jednotlivé pierka spojiť alebo rozdeliť. Každé pierko na krídle má mierne odlišnú veľkosť a tvar, aby presne dopĺňalo ostatné pierka.

Neexistuje spôsob, ako by sa mohlo perie, alebo dokonca celé krídlo, postupne vyvinúť iba ‚pôsobením‘ času a náhody. Perie je majstrovské dielo. Je to jeden zo zázrakov Božieho stvorenia,“ hovorí doktor Gary Parker – biológ, autor knihy *Creation: Facts of Life*.

Funkčnosť telesnej stavby vtáka nie je dôsledkom prispôsobovania sa a postupného vývoja, ale premysleného konštrukčného plánu. Okrem toho v prírode existuje mnoho úplne rozdielnych techník letu: inak lieta motýľ, včela, vážka, netopier, kolibrík či orol. Majú odlišnú konštrukciu s rôznym počtom krídel, špecifickú anatómiu, potrebujú inú rýchlosť mávania a ich krídla sú vytvorené z rôznych typov tkanív (koža, blana, perie). Napriek tomu vo všetkých prípadoch dokonale plnia požadovanú funkciu – aby daný tvor mohol lietať.

Jedinečný spôsob dýchania

Ďalším dôležitým prvkom, ktorý umožňuje vtákom lietať, sú vzdušné vaky uložené medzi vnútornými orgánmi. Tieto vaky sú prepojené s pľúcami a počas letu cez ne prúdi nasávaný vzduch. Toto funkčné usporiadanie poskytuje životne dôležitý kyslík všetkým telesným tkanivám vtáčieho tela, kým sa ono s príznačnou ľahkosťou vznáša vo vzduchu.

„Vtáky sú naozaj úžasné tvory. Ich jedinečný dýchací aparát nenájdeme u žiadneho iného tvora. Pľúca vtákov tvorí špeciálny dvojité systém, v kto-



rom okysličený vzduch prechádza pľúcami ako pri nádychu, tak pri výdychu. Vzduch prechádza telom vtáka podobne ako cez mechy na rozdúchavanie ohňa. Tieto špeciálne vzdušné vaky sú zovreté medzi svalmi, takže keď vták letí alebo sa prechádza, vzduch sa pohybuje dovnútra a von podobne ako vo vnútri mechu. Preto sa ich hrudné dutiny pri dýchaní nemenia.

Predstavte si, že sledujete vtáka, ktorý práve pristáva po lete dlhšom ako tisíc kilometrov. Vo chvíli, keď dosadne na zem, jeho hrudník sa začne nafukovať a zmršťovať, ako keby lapal po dychu. V skutočnosti je jeho hrudník nehybný ako kameň, bez ohľadu na to, ako namáhavo letel. Tento spôsob dýchania je celkom unikátny. Akým nádherným Božím stvorením sú vtáky,“ hovorí David Menton, Ph.D., biológ a vedecký pracovník, *Answers in Genesis*.

Všetky tieto konštrukčné zázraky, nevyhnutné na efektívny let vtákov, svedčia o Božej dokonalkej predvídateľnosti a zmysle pre najjemnejšie detaily.

Sťahovanie

Ďalším divom vtácej ríše je schopnosť vtákov sťahovať sa. Pri sťahovaní prekonávajú obrovskú

vzdialenosť. Arktický vták rybár dlhochvostý prekonáva každoročne bez prestávky vzdialenosť z oblasti severného pólu až dolu na juh k hraniciam južného pólu a späť.

Takéto vzdialenosti dnes ľudia prekonávajú lietadlom. Možno ste už niekedy nahliadli do pilotnej kabíny dopravného lietadla a videli všetky vypínače, ciferníky, páčky a kontrolky. Predstavte si ešte pozemnú službu, ktorá informuje pilota o tom, kam, respektíve kadiaľ letí. Táto kompletná technológia je ukrytá v jednej malej časti vtáčieho mozgu. Keď vám niekto najbližšie povie, že máte vtáčí mozog, odpovedzte: „Ó, vážne? Ďakujem!“

Nenahraditeľnosť vtákov

Boh obdaril každý druh vtáka jedinečnými schopnosťami, ktoré potrebuje, aby splnil svoje životné poslanie. Niektoré vtáky regulujú množstvo hmyzu, iné likvidujú zdochliny. Čelaď pinkovitých je užitočná tým, že požíra semenka rôznych druhov buriny. Pobrežník prečesáva pláže. Vodné vtáctvo udržuje v rovnováhe stav rýb; volavka zas množstvo žiab a hadov.

Svojím pôvabným vzhľadom, úžasnými aerodynamickými schopnosťami a mnohými praktickými



PERIE JE MAJSTROVSKÉ DIELO. JE TO JEDEN ZO ZÁZRAKOV BOŽIEHO STVORENIA.

funkciami je každý vták svedectvom o Božej múdrosti a láske.

Ak sa Boh takto obdivuhodne stará o nebeské vtáctvo, aký zámer má potom s nami, ľuďmi, keď nás uistuje o tom, že sme „cennejší ako mnoho vrabcov“! (Evanjelium podľa Matúša 10,31)

ŽIVOT *náhoda alebo zámer?*

Vznikol život náhodou, samostatne, alebo všetko živé stvoril Boh? Ako je možné, že všetky organizmy, rastliny, zvieratá a ľudia majú určité životné poslanie a zmysel?

Pozrime sa spolu na nepredstaviteľnú veľkosť vesmíru, obrovskú energiu, ktorá sa skrýva vo všetkej hmote, molekuly vody, z ktorých sa zakaždým tvoria originálne snehové vločky, zložitost DNA, obdivuhodnú funkčnosť vtákov a množstvo ďalších vecí.

Odhaľte zázraky života, ktoré hovoria o múdrosti, moci, starostlivosti a láske Boha Stvoriteľa.



DVD, PAL, 16:9, dĺžka: 85 minút,
jazyk: český/anglický, titulky: české

KAPITOLY

- 1) Úvod
- 2) Boh silý
- 3) Búrky
- 4) Slnko a hviezdy
- 5) Vesmír
- 6) $E = mc^2$
- 7) Boh múdrosti
- 8) Snehové kryštáliky
- 9) DNA
- 10) Semená
- 11) Kvitnúce rastliny
- 12) Morské tvory
- 13) Vtáky
- 14) Kolibríky
- 15) Motýle
- 16) Ľudstvo
- 17) Spravodlivý Boh
- 18) Boh lásky

Projekt RODINA



Ste už niekoľko rokov ženatí alebo vydaté? Ste vo vzťahu šťastní? Ak ste na obidve otázky odpovedali „áno“, patríte k mizivej menšine spoločnosti.

Nie je tajomstvom, že podľa štatistík sa každé druhé manželstvo rozvádza. A tí, čo zostanú spolu, nie sú vo vzťahu spokojní. Pripomeňme aj to, že mnoho partnerov žije spolu bez sobáša. Hovorí sa, že na to, aby si založili rodinu, nepotrebujú papier. Tradičné hodnoty, ktoré sme kedysi vyznávali, považujú dnes ľudia za zastarané... Čo sa to s nami deje? To, čo bolo pred štyridsiatimi rokmi aspoň na vidieku nemysliteľné, je dnes bežné. Ba čo viac, niektorí sú na to hrdí. Pomaly, ale isto spejeme tiež k tomu, že vzťah osôb rovnakého pohlavia bude na rovnakej úrovni ako tradičná rodina.

Zdá sa, akoby klasická rodina s ockom a mamičkou, ktorí sú spolu v dobrom aj v zlom až do smrti, patrila skôr do ríše rozprávok. Psychológovia dokonca otvorene tvrdia, že muž nie je uspôsobený na to, aby žil celý život s jednou ženou. Rozpadnuté, neúplné rodiny, domáce násilie, deti na úteku a nesprávne vzory – to je dnešná realita. Stáva sa aj to, že keď dvaja dospelí ľudia už nedokážu spolu žiť, robia všetko preto, aby si navzájom čo najviac ublížili. Najúčinnější spôsob je pomsta prostredníctvom detí. Áno, súhlasím, nie vždy je to tak. Sú páry, ktoré sa vedia dohodnúť. Ale otázka znie: prečo nedokážeme žiť spolu celý život? Prečo sa dívame „do susedovej záhradky“ a chceme po čase niečo „lepšie“?

Keď sme sledovali vývoj v našej spoločnosti a reálny život nás a našich priateľov, povedali sme si, že musíme natočiť reláciu, ktorá bude pomocnou rukou pre tých, ktorí o ňu stoja. Tak vznikol PROJEKT RODINA, na ktorom pracovali ľudia z kresťanskej televízie HopeTV. Oslovili sme poradkyňu v oblasti medziľudských vzťahov a výchovy Mgr. Milenu Mikulkovú. Vzniklo šestnásť die-



lov, ktoré mapujú oblasť zamilovanosti, chodenia, vzťahov v rodine, medzi manželmi, počas rozvodu a tiež porozvodovú komunikáciu. Nechceme radiť, ale skôr ponúknuť možnosti, ktoré sú mnohým neznáme.

Keby sme sa dnes spýtali muža a ženy, aká je ich rola, čo sa od nich očakáva, domnievam sa, že väčšina by odpovedala inak, než zaznelo v našej relácii. Skúste sami zhodnotiť, ako sa nám pohľad na rodinu podaril a či môže byť tento projekt úspešný. Nájdete ho na www.projektrrodina.cz, na týchto stránkach je tiež kontakt na psychologičku alebo psychológa, ktorí sú pripravení pomôcť vám zdarma nasmerovaním či radou alebo byť vašim priateľom, ktorému nie je ľahostajné, čo prežívate. Napíšte nám. Za vaše podnety budeme veľmi vďační.

Za tím HopeTV Jindřich Černohorský
redaktor, moderátor a duchovný

POUČENIE

Shawn Boonstra



z aféry

ASHLEY MADISON



Ashley Madison, celosvetový internetový portál, ktorý formou milostného zoznámenia pomáha ľuďom podvádzať manželských partnerov, zaplnil titulné novinové a elektronické spravodajské stránky.

Po afére WikiLeaks s únikom dát z tajných vojenských a diplomatických zdrojov hakeri prelomili ochranu prvého skutočne veľkého verejného portálu s 37 miliónmi užívateľov a pohrozili, že zverejnia mená a osobné údaje všetkých na ňom zaregistrovaných záletníkov, ak ho prevádzkovatelia nevyplnajú. Ashley Madison portál nevyplnil a hakeri svoju hrozbu splnili. Mnohí účastníci boli zdesení, keď začali zverejňovať mená a osobné údaje – celkovo v objeme 10 gigabajtov. Množstvo advokátskych kancelárií, ktoré zrejme vytušili veľkú príležitosť, zatrubilo do boja. Právni zástupcovia z Charney Lawyers, Sutts, Strosberg LLP a ďalší vyrukovali so žalobami proti Avid Media Life a ďalším regionálnym partnerom Ashley Madison.

Žalované sumy? Stovky miliónov dolárov. Prečo? Hacking je opisovaný ako bezprecedentné porušenie súkromia. Vyzradené dáta zahrnujú viac než len mená a čísla kreditných kariet; znamenajú tiež verejné skompromitovanie zúčastnených, vrátane veľkého počtu verejných činiteľov. Ako povedal spisovateľ John Herman: „Úniky takého rozsahu podkopávajú dôveru ľudí, pokiaľ ide o ochranu súkromia u veľkých spoločností. Nastáva nová situácia v oblasti ochrany osobných údajov. Únik z Ashley Madison je svojím spôsobom prvý skutočný únik dát na svete v takom veľkom meradle. Vyslal jasný signál o tom, že ‚vaše tajomstvá sú teraz verejné‘. Je možné, dokonca pravdepodobné, že každý z vás pozná niekoho z postihnutých v tomto dátovom súbore.“

Otázkou je, či ide naozaj o prácu hackerov. Expert na kybernetické zabezpečenia John McAfee hovorí, že nie. V International Business Times napísal: „V Ashley Madison nedošlo k prelomeniu ochrany súkromia – dáta boli ukradnuté istou ženou, ktorá pracuje pre Avid Media Life.“ Inými slovami, bol to niekto zvnútra.

Musím sa priznať, že mám problém sympatizovať s ľuďmi nacytými týmto únikom, s výnimkou tých, ktorí vďaka tomu zistili – spolu so všetkými susedmi a známymi –, že ich partneri podvádzajú. To sú skutočné obeť. Všetci ostatní sú páchatelia.

V Lukášovom evanjeliu je pasáž, ktorá ma vždy desila: „Chrňte sa kvasu farizejov, čiže pokrytectva. Veď nič nie je také skryté, aby raz nebolo odhalené, a nič nie je natoľko utajené, aby raz nevyšlo najavo. Lebo čo ste povedali v tme, budú počuť na svetle. Čo ste v komôrkach pošepli do ucha, budú



ÚNIK Z ASHLEY
MADISON JE SVOJÍM
SPÔSOBOM PRVÝ
SKUTOČNÝ ÚNIK DÁT
NA SVETE V TAKOM
VEĽKOM MERADLE.
VYSLAL JASNÝ SIGNÁL
O TOM, ŽE „VAŠE
TAJOMSTVÁ SÚ TERAZ
VEREJNÉ“.

rozhlasovať zo striech.“ (Evanjelium podľa Lukáša 12,1–3)

Mal som asi deväť alebo desať rokov, keď som sa prvýkrát stretol s týmto Ježišovým vyhlásením. Takmer mi prestalo biť srdce. Všetko? Každé tajomstvo, ktoré som mal, vyjde na svetlo? Predstavoval som si ten ponižujúci verejný zážitok, keď sa anjeli doslova postavili na strechy a budú recitovať moje najtajnejšie skutky. Všetci, ktorí ma poznajú, sa na tom budú zabávať.

Ponižujúce. Možno nie až tak ako odhalenie v Ashley Madison, ale napriek tomu ponižujúce.

Samozrejme, ak Bohu vyznáme svoje hriechy a rozhodneme sa prijať jeho dar spasenia, naše hriechy sú nám podľa tej istej Biblie odpustené a zahodené do „hlbín mora“. (Prvý Jánov list 1,9; Micheáš 7,19) Anjeli by potom nemali čo kričať zo striech, pretože záznam môjho života bol nahradený dokonalým záznamom života Ježiša Krista, ktorý sa obetoval aj za mňa. Ako napísala spisovateľka Ellen Whiteová v knihe o živote Ježiša Krista Túžba vekov: „S Kristom sa zaobchádzalo tak, ako si zasluhujeme my, aby sa s nami mohlo naložiť, 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. „Jeho jazvami sa nám dostalo uzdravenia.“ (Izaiáš 53,5)

Ponorme sa na chvíľu do tejto myšlienky: Kristus je verejne ponížený, aby som ja nebol ponížený. Nahý visí na kríži, odsúdený ako zločinec, vysmieávajú sa mu a pľujú naňho. Na pleciah ho ťazia moje hriechy. „Toho, ktorý nepoznal hriech, urobil za nás hriechom, aby sme sa v ňom stali Božou spravodlivosťou,“ napísal apoštol Pavol. (Druhý list Korinťanom 5,21) Kresťania si tak zvykli na myšlienku kríža, že zabúdajú, aký je škandálny: Nevinný Boží Syn zomiera hanebnou verejnou popravou.

Predstavte si, že vaše meno je medzi tými, ktoré prenikli na verejnosť v dátovom súbore Ashley Madison. S hrôzou a trasúcimi sa rukami prehľadávate informácie, ktoré unikli, s plným vedomím svojho previnenia. Je len otázkou času, kedy budú vaše hanebné poklesky oznámené celému svetu. A zrazu namiesto svojho mena nájdete meno Ježiša Krista. Je úplne nevinný, ale vstúpil dnu, aby vás ušetril hanby, pretože si nedokáže predstaviť večnosť bez vás. Svet ním pohrdne, vysmeje sa mu – a vy ste voľný.

„Tá vzácna milosť, Pane môj...“ spieva sa v slávnej duchovnej piesni. „Mňa milosť tvoja zbavuje aj strachu, trápenia, keď v odpustení daruje mi radosť spasenia.“

Nie, zrejme ste nepoužili Ashley Madison, ale možno ste si teraz uvedomili svoju zodpovednosť za iné veci, ktoré stáli Krista takú vysokú cenu. Naše odcudzenie sa Bohu je určitou formou nevery. Biblia opakovane prirovnáva hriechy voči „Bohu



PREDSTAVTE SI, ŽE VAŠE MENO JE MEDZI TÝMI, KTORÉ PRENIKLI NA VEREJNOSŤ V DÁTOVOM SÚBORE ASHLEY MADISON. JE LEN OTÁZKOU ČASU, KEDY BUDÚ VAŠE HANEBNÉ POKLESKY OZNÁMENÉ CELÉMU SVETU. A ZRAZU NAMIESTO SVOJHO MENA NÁJDETE MENO JEŽIŠA KRISTA. JE ÚPLNE NEVINNÝ, ALE VSTÚPIL DNU, ABY VÁS UŠETRIL HANBY.

lásky“ k manželskej nevere. Naše hriechy nás celkom vylučujú z účasti na Božom kráľovstve. Taký má byť koniec nášho príbehu – svojim životom sme sa verejne zriekli Boha, preto ponesieme fatálne dôsledky – stratíme šancu na život a premieňajúci vzťah so svojim Stvoriteľom. Ale „kde sa však rozmohol hriech, tam sa ešte väčšmi rozmohla milosť, aby tak, ako hriech začal vládnuť a viedol k smrti, ospravedlnením vládla milosť a viedla k večnému životu skrze Ježiša Krista, nášho Pána“. (List Rimanom 5,20.21)

Pochybujem, že je možné napraviť pohromu, ktorá vznikla debaklom desiatok miliónov ľudí v portáli Ashley Madison. Je ťažké nájsť niečo dobré, čo by z toho mohlo vziť. Je to príliš veľké a hrozné. Ale čo s tým ešte oveľa väčším a hroznejším? S tým, na čom sa sami podieľame? Existuje riešenie – to, ktoré stálo Ježiša všetko.

A ktoré nás vyzýva, aby sme zmenili spôsob svojho života.

OBRAZ SYNA

PRÍBEH PODĽA SKUTOČNEJ UDALOSTI

Jiří Drejnar

Jeden bohatý americký podnikateľ ovdovel. Zostali mu dve lásky, pre ktoré žil a pre ktoré bol ochotný všetko obetovať. Nadovšetko miloval svojho dospievajúceho syna. Na druhom mieste bola láska k obrazom. Od mladosti investoval peniaze do drahých obrazov. Vo svojej zbierke mal okrem Picassa a Raffaela celý rad ďalších vzácných umeleckých diel.

V roku 1970 bol syn povolaný do armády a odvelený do vojny vo Vietname. Prešlo len niekoľko mesiacov a otec dostal zdrvivú správu – pri záchrane raneného vojaka bol jeho syn zastrelený. Odvtedy pre neho všetko stratilo cenu. Prišiel o to najdrahšie. Uplynulo niekoľko mesiacov, keď na dvere podnikateľovho domu zaklopal mladý muž, ktorý držal v ruke väčší plochý balík.

„Pane, vy ma nepoznáte. Volám sa Thomas,“ predstavil sa a pokračoval: „Bol som vo Vietname s vaším synom. Jemu vďačím za to, že žijem. V deň, keď zomrel, sa strhla bitka, počas ktorej bolo postrelených veľa vojakov. Váš syn prenášal ranených na ošetrovanie do bezpečia. Mňa niesol ako posledného. Vtedy ho zasiahla guľka priamo do srdca, na mieste bol mŕtvy.“

Keď si sadli v izbe, Thomas prekvapil zarmúteného otca. Odovzdal mu balík so slovami: „Váš syn mi o vás často rozprával, aj o vašej láske k umeniu. Nie som veľký umelec, ale rád maľujem. Mám jeho fotografiu a podľa nej som namaľoval tento obraz.“

Keď rozbaliť obraz a otec uvidel vernú podobu svojho syna, do očí sa mu natisli slzy.

„To je úžasné. Hľadí na mňa z plátna ako živý. Taký dar nemôžem prijať len tak. Zaplatím vám, koľko budete chcieť,“ navrhol Thomasovi.

„Pane, vaše peniaze naozaj nemôžem prijať. Vášmu synovi dlžím za svoj život. To nikdy nemôžem splatiť peniazmi ani nijakým darom.“

Otec zavesil obraz na čelné miesto v izbe. Ktokoľvek ho navštívil, ukázal mu najprv tento obraz, až potom ostatné veľké diela svojej vzácnnej zbierky.

Po niekoľkých rokoch zámožný, ale osamelý podnikateľ zomrel. Prišiel deň, na ktorý bola stanovená dražba jeho pozostalosti. V aukčnej sieni sa zhromaždilo niekoľko desiatok bohatých zberateľov umeleckých diel. Každý chcel obohatiť svoju zbierku o ďalší vzácny obraz. Na pódiu bol vystavený obraz syna. Licitátor klepol kladivkom a oznámil: „Vyhlasujem začiatok dražby. Ako prvý vydražíme obraz syna. Koľko zaň ponúknete?“

V sále nastalo ticho. Po chvíli sa zozaťdu ozvalo: „Máme záujem o slávne obrazy. Tento obraz zatiaľ odložte bokom.“

Licitátor však trval na svojom ohlásení. „Koľko ponúknete za tento obraz? Kto dá prvú ponuku? Ponúkne niekto sto dolárov?“ Opäť nastalo trápne ticho. Po chvíli niekto nahnevane poznamenal: „Máme záujem o obrazy slávnych maliarov. Obraz syna nás nezaujíma.“

Licitátor však pokračoval: „Syn! Syn! Kto si vezme syna?“

Konečne sa úplne vzaťdu ozval nasmelý hlas. Bol to záhradník, ktorý podnikateľa i jeho syna dobre poznal, pretože u nich dlhé roky pracoval.

„Dám za ten obraz desať dolárov.“ Nemal peniaze navyše, preto nemohol ponúknuť viac.

„Je tu ponuka desať dolárov. Dá niekto viac?“ volal licitátor do sály.

„Dajme mu ho za desať a podme k dražbe majstrov,“ zakričal ktosi. O obraz syna nebol záujem. Prítomní chceli do svojich zbierok investovať viac. Licitátor preto uzavrel: „Desať dolárov prvýkrát, desať dolárov druhýkrát... Obraz je predaný za desať dolárov!“ Odklepol kladivkom – a zvučným hlasom oznámil: „Dražba je ukončená!“

Z druhého radu sa ozval muž: „Hádam budeme pokračovať! Máme záujem o ostatné obrazy zo zbierky.“

Licitátor odložil kladivko a povedal: „Lutujem, ale dražba sa skončila.“

„A čo bude s ďalšími obrazmi?“

„Keď som bol poverený uskutočniť túto dražbu, notár mi oznámil jednu podmienku, ktorú vložil odkazujúci do svojho závetu a ktorú som nesmel až do tejto chvíle prezradiť. Podmienka znela: Vydražený smie byť len obraz syna. Ten, kto ho kúpi, stáva sa dedičom celého môjho majetku, vrátane celej zbierky obrazov. A tak muž, ktorý si vzal obraz syna, stáva sa vlastníkom všetkých vecí.“

Pred dvoma tisícami rokov dal Boh svojho Syna, aby zomrel na kríži. Odvtedy znie ponuka: „Kto prijme Syna?“

Pri tejto ponuke však nie je utajené, že kto prijme Syna, získava s ním všetko.



„KTO MÁ SYNA, MÁ ŽIVOT; KTO NEMÁ BOŽIEHO SYNA, NEMÁ ŽIVOT.“
(Biblia)

Spracované podľa knihy **Vlúdne príbehy**, autor **Jose Carlos Bermejo**, ktorú vydalo **Karmelitánske vydavateľstvo**, www.kna.cz, www.ikarmel.cz

Caravaggio

34

KULTÚRA

NEVERIACI TOMÁŠ



Názov tohto obrazu sa prekladá ako „Neveriaci Tomáš“. Originál je vystavený v nemeckom Postupime v múzeu Palác Sanssouci. Keď som toto miesto navštívil, ohromilo ma prenikavé zobrazenie tohto slávneho biblického príbehu. Nemohol som sa naň vynadávať. Na obraze som skúmal každý detail. Toto dielo ma oslovilo jasným posolstvom: Boh má vo svojom srdci zvláštne miesto pre tých, ktorí pochybujú, sú zmalomyseľní alebo v depresii.

Keď neveriaci Tomáš prichádza ku vzkriesenému Ježišovi, nikto ho nenapomína: „Vidíš, ja som ti to hovoril.“ Ježiš chytí Tomáša za ruku a vkladá mu ju do rany na svojom boku. Koľko milujúceho pochopenia je v tomto geste! Pozrime sa na Tomáša, na jeho ustarané vrásky. Dovoľuje Ježišovi, aby ho sám uistil. Jeho tvár a tváre ostatných učeníkov prezrádzajú vzrušenie a sústredenosť.

Tento obraz si objednal istý taliansky aristokrat na sklonku roku 1600. Osloveným umelcom bol slávny Caravaggio, vtedy dvadsaťdeväťročný. Ak niekto niekedy hlboko chápal Tomáša zápasiaceho so sebou samým, bol to práve Caravaggio. Tento umec bol známy svojím divokým životným štýlom. Bol nevyrovnaný, žiarlivý a násilnícky. Jeho register trestov bol pestrý. Pri jednej príležitosti sa dostal do konfliktu aj so zákaznikom, ktorého portrétoval. Hodil doňho paletu s farbami a odišiel. Jednu vec mu však nemôžeme uprieť – rozumel jednoduchým ľuďom. Pre svoje fascinujúce diela si vedel dokonale vybrať modely medzi prostitútkami, žobrákmi, nádeníkmi, ľuďmi zo samého okraja spoločnosti.

Také črty má aj Tomáš na našom obraze. Jeho tvár je strhaná a pohľad podozrievavý. Na rukách má ohryzené nechty. Takýchto ľudí vidíme v úlo-

he svätcov aj na iných Caravaggiových duchovných obrazoch. Výsledok? Jeho prevratné diela vystavené v kostoloch oslovovali chudobných ľudí, ktorí sa s nimi vedeli stotožniť. Pri nich si uvedomili, že svätí ľudia z biblických príbehov sú vlastne rovnakí ako oni – hriešnici, pochybovači, klamári, prostitútky. A nachádzali v nich nádej. Milovali tieto obrazy.

Caravaggio rozumel Tomášovi, pretože rozumel ťaživej depresii. Poznal sklamanie, smútok, zúfalstvo. Vedel, aké to je žiť ako hriešnik. Poznal aj to, ako sa cíti vrah – v bitke zabil človeka a svoj krátky život trávil ako štvanec na úteku pred spravodlivosťou. Výjavy, ktoré maľoval, odrážali jeho vlastnú skúsenosť.

Čo to má spoločné s biblickým príbehom o Tomášovi? Tomáš nebol zlý človek. Miloval Ježiša. Nebol prefíkaný ani lenivý. Bol čestný a zbožný. Celý svoj život venoval Ježišovi a službe pre neho. Tomáš však ľahko podľahol obavám. Bol jedným z tých, ktorí nevidia pohár dopoly plný, ale poloprázdny. Viac si všimával problémy než možnosti. Veľmi ľahko upadol do depresie.

Jedného dňa povedal Ježiš svojim učeníkom: „Nech sa vám srdce neznepokojuje! Ver-




te v Boha, verte aj vo mňa! V dome môjho Otca je mnoho príbytkov. Keby to tak nebolo, bol by som vám azda povedal, že vám idem pripraviť miesto? Keď odídem a pripravím vám miesto, zasa prídem a vezmem vás k sebe, aby ste aj vy boli tam, kde som ja. A cestu, kam idem, poznáte. Tomáš mu povedal: Pane, nevieme, kam ideš. Ako môžeme poznať cestu?“ Každá vec sa mu zdala neriešiteľná. Vždy presne vedel, prečo sa to nebude dať urobiť. „Ježiš mu povedal: Ja som cesta, pravda i život. Nik neprichádza k Otcovi, ak len nie skrze mňa.“ (Evanjelium podľa Jána 14,1–6) Neboj sa. Nepozerať sa na problémy, ale na mňa. Ver mi.

Po ukrižovaní a pohrebe sa vzkriesený Ježiš zjavil učeníkom. Tí, čo boli pri tom, boli nadšení. Vzrušene o tom rozprávali aj Tomášovi. Na nadšenie svojich najlepších priateľov Tomáš zareagoval mrazivými pochybnosťami: „Pokiaľ neuvidím na jeho rukách stopy po klincoch, ak nevložím prst do rán po klincoch a nevložím svoju ruku do jeho boku, neuverím.“ Podobne ako ostatní prežíval zúfalstvo z nespravodlivého procesu s Ježišom a z krutej popravy svojho milovaného Učiteľa. Navyše stále bojoval sám so sebou, so svojou malomyseľnosťou a depresiou. Biblia nádherne opisuje Ježišov postoj k tomuto človeku: „Hoci dvere boli zatvorené, Ježiš prišiel, postavil sa do stredu a povedal: „Pokoľ vám! Potom povedal Tomášovi: Daj si sem prst a pozri si moje ruky! Daj sem ruku a vlož ju do môjho boku! A nebuď neveriaci, ale veriaci!“ (Evanjelium podľa Jána 20,25–27)

Táto skúsenosť Tomáša navždy zmenila. Ježiš zlomil a zmenil jeho srdce. Nie tým, že sa mu ukázal vzkriesený. Veď sám mu povedal: „Blahoslavení, ktorí nevideli a uverili.“

Božia súcitná láska zmenila nielen Tomáša, ale milióny ďalších malomyseľných ľudí. Božia láska je zdrojom skutočnej viery a dôvery v Boha, ktorá prenáša svet. V Tomášovom živote sa pod jej vplyvom začali diať každodenné zázraky. Rozšíril kresťanstvo do Sýrie, Perzie, Indie a do Číny. O Božej láske kázal každému človeku. Zakladal zbory a delil sa o svoju neochvejnú vieru. Keď v 15. storočí priplávali Portugalci do Indie, našli tam kresťanov, ktorí svoju vieru odvodzovali od života svätého Tomáša. Očakávali druhý príchod Ježiša Krista a zachovávali siedmy deň – svätú sobotu, ako on.

Možno aj ty zápasíš s pochybnosťami, malomyseľnosťou a s depresiami ako kedysi Tomáš na majstrovskom Caravaggiovom obraze. Boh môže zmeniť tvoj život, ako zmenil život Tomáša. A to je majstrovský kúsok jeho lásky.



Sériu videozamyslení
Nealea Schofielda nad slávnymi duchovnými obrazmi pripravuje v češtine internetová televízia HopeTV.cz

Môj PRÍBEH s utečencom

Foto: Zuzana Paukova



Výpovede dvoch ľudí, ktorí momentálne pomáhajú v Tranzitnom centre pre utečencov v chorvátskom Slavónskom Brode, kde od 1. januára 2016 pôsobí ADRA Slovensko.



Steven a Quasem. Obidvaja sú inžinieri v oblasti telekomunikácií. Obidvaja majú svoje vlastné dôvody, prečo chcú pracovať s utečencami, pomáhať tým, ktorí sú v núdzi a potrebujú to momentálne najviac. Jeden pochádza z Belgicka, druhý z Afganistanu. Spája ich angažovanosť, ľudskosť a dobrá vôľa.

STEVEN

Povoláním telekomunikačný inžinier. 37 rokov. Narodil sa v New Yorku, ale život prežil v Belgicku. Pôvodnú profesiu zavesil na klinec, aby ju vymenil práve za dobrovoľníctvo. Precestoval polovicu zemegule a pôsobil ako dobrovoľník v Kolumbii,



Ekvádore, Rwande, Kambodži, Thajsku, na Novom Zélande... V Tranzitnom centre pre utečencov pracuje ako koordinátor a logistik. Po slovensky nehovorí, ale v Bratislave sa mu veľmi páči.

Niekoľko rokov dozadu som sa rozhodol zanechať svoj starý život a stal som sa dobrovoľníkom cestujúcim po svete. Teraz, aj keď chodím spať neskoro večer veľmi unavený, skoro ráno vstávam s novou nádejou. Myslím len na jednu vec: ako môžem ja, Steven, pomôcť utečencom, ktorí prechádzajú cez tranzitný tábor v chorvátskom Slavónskom Brode. Koľko zo seba môžem odovzdať ďalej, rešpektovať pritom svoje limity – sledujúc vlastné hodnoty, a využiť všetok svoj talent, aby som týmto ľuďom pomohol?

Na cestách som sa naučil, že mojou silnou stránkou je konať skôr pragmaticky než diplomaticky. Hoci ma politické rozhodnutia v humanitárnej sfére vedia občas zmiestať aj nahnevať, nakoniec je pre mňa najdôležitejšia len jedna myšlienka: „Čo môžem urobiť ja, ja sám...“

Za posledných 24 hodín sme spolu s ďalšími dobrovoľníkmi z organizácie ADRA Slovensko prebrali stovky plastových vriec s oblečením a vybrali odtiaľ len tie, ktoré boli najpotrebnejšie. Nohavice, svetre, vetrovky malej a strednej veľkosti. Našiel som medzi nimi koženú bundu, ktorá sa mi veľmi páčila, a napadlo mi, že by som si ju mohol nechať. No pomyslel som si, že kožená bunda je aj tak príliš ťažká na nosenie pre životný štýl cestovateľa... Neskôr, keď som priniesol ďalšie vrece vybraného oblečenia pre utečencov do distribučného stanu, pre-



šiel okolo mňa mladý muž, ktorý hľadal topánky. Mal oblečenú koženú bundu, ktorá sa mi páčila. Vymenili sme si úsmevy. Bol to dobrý deň. Som zvedavý, ako budem môcť pomôcť zase zajtra.

QUASEM

Povoláním telekomunikačný inžinier. 45 rokov. Pochádza z Afganistanu, je občanom Slovenskej republiky, kde inžinierstvo aj vyštudoval. Po ukončení štúdia sa vrátil domov, aby pomohol s vylepšovaním telekomunikačných sietí v ťažko dostupných častiach krajiny. Vojna a bezpečnostná situácia ho vyhnali aj s rodinou z krajiny. V Tranzitnom centre pre utečencov pomáha ako tlmočník z perzštiny, daríjčiny a paštčiny. Hovorí plynule slovensky a má rád Trnavu, kde žije so svojou rodinou.

Migrácia. V poslednom čase často diskutovaná téma. Ľudia ju vnímajú a prístupujú k nej rôzne. Paradoxom je, že sa k nej často vyjadrujú práve tí, ktorí do priameho kontaktu s emigrantmi nepri-

chádzajú a informácie čerpajú len z médií. Tie neraz vyvolávajú pocit strachu a odlišnosti. Ale ak sa na to pozrieme zblízka, zistíme, že utečencami sú celkom obyčajní ľudia, ktorí, bohužiaľ, stratili alebo museli opustiť svoje domovy a snažia sa zachrániť si holý život.

Pri prvom vstupe do kempu zriadeného v Slavonskom Brode ma prekvapilo to, že cez registráciu prechádzajú väčšinou rodiny s deťmi. Že sú to ľudia, ktorí doma viedli normálny život; pracovali, chodili do školy, živilí a starali sa o svoje rodiny...

Počas prvého týždňa sa snažím zistiť a pochopiť, čím si prešli. Pýtam sa ich, aká bola cesta, čo bolo na nej najťažšie. Neraz vidím slzy v očiach, niekedy to už berú s humorom, ale je jasné, že je to buď boj o prežitie, alebo „dobrodružstvo“ pre veľmi silné žalúdky. Riskovať vlastný život, životy svojich najbližších, a najmä svojich detí, na niekoľkých úsekoch cesty je nepredstaviteľné.

Sympatický muž v strednom veku zo západnej časti Afganistanu mi rozpráva svoj príbeh o tom, ako ho po ceste z Kábulu uniesli „bradáči“ a až po 35 dňoch po zaplatení výkupného (išlo o nemalé peniaze) ho prepustili. So slzami v očiach spomína na fyzické a psychické týranie, ktorým si prešiel on a jeho rodina, až sa napokon rozhodli predať svoj dom, aby zaplatili výkupné a zachránili sa. Pokračuje ďalej a hovorí o neschopnosti vlády zabezpečiť a udržať bezpečnosť ciest, miest, domovov, o krutých spôsoboch „bradáčov“ a že sa u nich doma už viac nedá žiť.

„Veď aj ja som moslim, ak im ide len o náboženstvo... Ale je to banda, ktorá sa schováva pod plášťom islamu,“ dodáva. Rozpráva o ďalších prípadoch únosov „bradáčmi“, pri ktorých podrezali starých, mladých, mužov, ženy, ba dokonca aj deti, len preto, že boli z inej národnostnej menšiny. Svoje rozprávanie končí vetou: „Nakoniec som si požičal na ces-



UTEČENCAMI SÚ
CELKOM OBYČAJNÍ
ĽUDIA, KTORÍ,
BOHUŽIAĽ, STRATILI
ALEBO MUSELI
OPUSTIŤ SVOJE
DOMOVY A SNAŽIA SA
ZACHRÁNIŤ SI HOLÝ
ŽIVOT.

tu, tak uvidíme, čo nás čaká v Európe,“ a uteká spolu so ženou a dvoma malými deťmi smerom ku vlaku, ktorý ich odváža do slovinského tranzitného centra Dobova.

Rozprávam sa s nimi a nachádzam medzi nimi učiteľov, lekárov, murárov, stolárov, automechanikov... Uvažujem, že by bolo celkom jednoduché zapojiť ich do chodu spoločnosti a získať tak s relatívne malými investíciami aj kvalifikovanú pracovnú silu.

Toto je môj príbeh s utečencom.

Obidva príbehy sú k dispozícii na blogu ADRA Slovensko <http://adraslovakia.tumblr.com/>





Humanitárna misia ADRY Slovensko v Chorvátsku má štyroch stálych členov.

Okrem Stevena a Quasema tam pôsobia ešte dve Slovenky – Dominika a Zuzana. Každý týždeň sa k nim pridá minimálne šesť dobrovoľníkov, ktorí prichádzajú nielen zo Slovenska, ale aj z Českej republiky, a pomáhajú s aktivitami projektu a celej misie. Projekt je financovaný Nadáciou otvorenej spoločnosti – OSF, Slovensko.

Cieľom práce ADRY je poskytovať 24-hodinovú asistenciu utečencom počas štyroch mesiacov, uspokojovať základné ľudské potreby predovšetkým prostredníctvom materiálnej pomoci a znižovať zraniteľnosť utečencov v tranzitnom centre s pomocou ľudí, ktorí tejto problematike rozumejú a slovo humanita je pre nich prioritou.

Utečenci prichádzajú do centra v Slavónskom Brode vlakom zo srbského hraničného mesta Šid. Tu je ich prestupná stanica. Prechádzajú procesom registrácie, distribúcie materiálnych potrieb a poskytovania základnej psychosociálnej a lekárskej pomoci, aby hneď ďalším vlakom pokračovali do slovinského tábora Dobova. Odtiaľ miera do Rakúska a Nemecka.

Cez centrum momentálne prejde približne 2 700 ľudí za deň. Z nich takmer polovicu tvoria deti do 10 rokov. Prichádzajú z krajín zmiataných vojnou – zo Sýrie, z Iraku a Afganistanu.

Pomoc utečencom

Zapojte sa do verejnej zbierky ADRA Slovensko na pomoc ľuďom na úteku a vaše finančné dary budú použité na okamžitú humanitárnu pomoc v táborech v okolí mesta Katerini v Grécku, kde zabezpečujeme pomoc pre približne 2 000 utečencov.

Pošlite akúkoľvek sumu na číslo účtu: *SK480200000004975241312*, variabilný symbol: 116012 a pomôžte rodinám, ktoré boli nútené opustiť svoje domovy.

Ďakujeme, že pomáhate s nami. Viac na www.adra.sk

Pomáhame ľuďom. Meníme životy.

(<http://adra.sk/sk/verejne-zbierky/zbierka-utecencom>)



ADRA SLOVENSKO

Pomáhame ľuďom. Meníme životy.



NOVÝ ŽIVOT PRE 500 FARMÁROV V KENI

ADRA Slovensko podporuje farmárov v chudobnom regióne Busia v Keni. Učí ich, ako pestovať sezam a kde ho predávať za výhodnú cenu. Takto im pomáha postaviť sa na vlastné nohy. Vďaka zisku z predanej úrody sú farmári schopní užiť svoje rodiny a zabezpečiť vzdelanie pre svoje deti.

POMÔŽTE ĎALŠÍM FARMÁROM

Pošlite akúkoľvek sumu na číslo účtu: **SK480200000004975241312**, variabilný symbol: **116012** a pomôžte ďalším farmárom v Keni postaviť sa na vlastné nohy.

Ďakujeme, že pomáhate s nami.



Audionahrávka v podaní
popredných slovenských hercov



BIBLIA

STARÝ ZÁKON

SLOVENSKÝ
EKUMENICKÝ
PREKLAD

Slovenská biblická spoločnosť

...združujeme ľudí, ktorých spája láska k Bohu a Jeho Slovu

- Vydávanie Biblií a biblickej literatúry
- Široká ponuka Biblií v cudzích jazykoch
- Študijná literatúra a Bible v pôvodných jazykoch
- Projekty pre šírenie Bible a zlepšenie porozumenia Bible

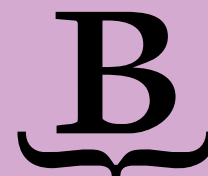
Najnovšie tituly vydané Slovenskou biblickou spoločnosťou:



Viac na: www.biblickaspolocnost.sk www.biblia.sk

Mlynská 43, 974 09 Banská Bystrica 9

048/413 41 91, 0905 453 731, office@biblickaspolocnost.sk



Vieme my muži, čo od nás očakávajú ženy? A viete vy ženy, čo od vás očakávajú muži?



Čo je to chodenie a aké má fázy? Ako sa zachovať, keď do vzťahu nepríjemne zasahuje svokra alebo kamaráti? Čo robiť, keď partner alebo partnerka sú stále fixovaní na rodičov? Čo prežívame pri rozvode a ako ním prejsť s čo najmenšou ujmu? A čo deti? Ako ony vnímajú naše nezhody?

Tieto otázky a mnoho ďalších sme si položili s Mgr. Milenou Mikulkovou, poradkyňou v oblasti medziľudských vzťahov a výchovy. Vznikol tak PROJEKT RODINA, ktorý sa snaží reagovať na to, čo mnohí z nás prežívajú. Šestnásť tém pokrýva oblasť od zamilovanosti a chodenia až po rozvod a porozvodovú komunikáciu. ZDARMA možnosť konzultácie s odborníkmi cez internet (vzťahové poradenstvo, rodinná poradňa).


**PROJEKT
RODINA**

www.projektrodina.cz



KLUB PRIESKUMNÍK – PATHFINDER

Klub Prieskumník – Pathfinder je združenie detí a mládeže, ktoré ponúka:

- vyvážený rozvoj osobnosti detí a mládeže
- množstvo zážitkov
- priateľstvá
- poznávanie prírody
- kresťanské hodnoty
- bezpečné trávenie voľného času
- aktivity v klubovni aj v prírode
- výlety, vikendovky
- letné a zimné tábory
- poučenie aj zábavu
- vedenie k zodpovednosti a službe druhým
- viac ako 15 rokov registrovanej činnosti v SR

KPP je občianske združenie, ktoré má skvelých dobrovoľníkov na prácu s deťmi a mladými ľuďmi, lebo:

- majú srdce zapálené pre deti a mladých ľudí
- sú školení v akreditovaných programoch a každoročne pravidelne vzdelávaní
- sme súčasťou celosvetovej rodiny klubov Pathfinder

Deti a mladí ľudia tu môžu poznávať sami seba, hľadať odpovede na svoje otázky, zažívať dobrodružstvo či byť užitoční pre druhých.

- Ak hľadáte pre svoje deti bezpečné prostredie, ste na správnej adrese.
- Ak chcete, aby vaše deti zaujímavo a hodnotne trávili svoj voľný čas a zdravo sa rozvíjali, môžete sa na nás obrátiť.
- Môžete sa pridať k oddielu či skupine mládeže.

Klikni na www.pathfinder.sk

