

## SLUŽBA KÁZNIA PRI SOBOTNÝCH BOHOSLUŽBÁCH

|              | 5.          | 12.       | 19.         | 26.        |
|--------------|-------------|-----------|-------------|------------|
| Cablkova     | M. Riečan   | M. Majtán | K. Badinský | E. Bališ   |
| Ferienčíkova | H. Becz     | M. Riečan | H. Becz     | P. Januška |
| Petržalka    | BA1         | J. Hollá  | B. Kern     | J. Turóci  |
| Dúbravka     | K. Badinský | BA2       | M. Riečan   | M. Majtán  |

### PRAVIDELNÉ TÝŽDENNÉ STRETNUTIA:

|           |  |   |  |
|-----------|--|---|--|
| Pondelok: | biblické štúdium, kniha 1. list Petrov<br>biblické štúdium, kniha Genesis                                      | Cablkova<br>Dúbravka                                | 18:00 hod.<br>18:30 hod.                             |
| Utorok:   | biblické štúdium, kniha Genesis<br>biblické štúdium, kniha Genesis<br>stretnutie mládeže                       | Cablkova<br>Ferienčíkova<br>Ferienčíkova, Únik      | 11:00 hod.<br>16:30 hod.<br>17:00 hod.               |
| Streda:   | stretnutie seniorov, Z pokladnice svedectiev<br>biblické štúdium Petržalka, „Otázniky života“                  | Ferienčíkova<br>Wolkrova                            | 10:00 hod.<br>18:00 hod.                             |
| Štvrtok:  | cvičenie – fitness<br>Klub Pathfinder, Petržalka   | Ferienčíkova<br>Gessayova 6                         | 17:00 hod.<br>17:00 hod.                             |
| Piatok:   | stretnutie mládeže<br>nácvik spevu: Cablkova 18:15 hod   | Cablkova<br>Ferienčíkova                            | 17:00 hod.<br>18:00 hod.                             |
| Sobota:   | stretnutie učiteľov sobotnej školy<br>bohoslužba dopoludnia<br>bohoslužba Petržalka<br>popoludňajšia pobožnosť | Cablkova<br>BA1, BA2, Dúbr.<br>Wolkrova<br>Cablkova | 08:40 hod.<br>09:30 hod.<br>10:00 hod.<br>14:00 hod. |

### DÔLEŽITÉ PODUJATIA:

|         |   |                               |                |
|---------|---|-------------------------------|----------------|
| 9.-19.  | 10 dní modlitieb  | skupiny, rodiny               |                |
| 10.     | Výbor zboru BA2   | Ferienčíkova                  | 18:00 hod.     |
| 12.     | Večera Pánova   | Ferienčíkova, Dúbravka        |                |
| 13.-20. | Aliančný modlitebný týždeň: „Žiť ako Kristus“           | kresťanské zbory v Bratislave |                |
| 18.     | Aliančné modlitebné stretnutie                          | Cablkova                      |                |
| 19.     | Členské zhromaždenie zboru BA1                          | Cablkova                      | cca 12:30 hod. |
| 15.     | Výbor zboru BA1   | Cablkova                      | 17:30 hod.     |
| 29.     | Klub zdravia, L. Ludhová: Liečivé účinky čierneho uhlia | Wolkrova                      | 18:00 hod.     |

\*Text prednášok 10 dní modlitieb: [http://www.casd.cz/wp-content/uploads/2018/12/deset-dnu-modliteb\\_ucastnici.pdf](http://www.casd.cz/wp-content/uploads/2018/12/deset-dnu-modliteb_ucastnici.pdf)

\*Text prednášok Aliančného modlitebného týždňa: <http://www.easr.sk/documents/AMT2019.pdf>

### KONTAKTY:

Zbor Bratislava 1, Cablkova 3, 821 04; ba1.casd.sk, zodpovedný kazateľ: K. Badinský  
Zbor Bratislava 2, Ferienčíkova 5, 811 04; ba2.casd.sk, zodpovedný kazateľ: M. Riečan  
Skupina Petržalka, Wolkrova 4, zodpovedný kazateľ: M. Riečan  
Skupina Dúbravka, M. Sch. Trnavského 2/A (kostol ECAV), zodpovedný kazateľ: K. Badinský  
Kazatelia: Marek Riečan - hlavný kazateľ, ☎ 0917 338 362, mriecan@casd.sk  
Karol Badinský, ☎ 0905 302 793, kbadinsky@gmail.com  
Marek Majtán Černák, ☎ 0948 322 663, masomajtan@gmail.com  
Redakcia, preklady a úprava textu: Karol Badinský



CIRKEV ADVENTISTOV SIEDMEHO DŇA

# B·ADVENT

SPRAVODAJ  
BRATISLAVSKÝCH ZBOROV

JANUÁR 2019

## ČO ROBIA/NEROBIA DUŠEVNE SILNÍ LUDIA

### 11. NEBOJA SA BYŤ SAMI

„Celé nešťastie človeka pochádza z toho, že nedokáže ticho sedieť v jednej miestnosti iba sám so sebou.“ Blaise Pascal (francúzsky matematik, fyzik, filozof, teológ a spisovateľ)

Tráviť čas osamote pravdepodobne nepatrí medzi top priority väčšiny z nás. Pre mnohých ľudí predstava byť len tak osamote sám so sebou jednoducho neznie príliš lákavo. Iným táto predstava doslova naháňa strach. Hodí sa na vás niektorá z nasledujúcich viet?

- Posledná vec, po ktorej vo voľnom čase túžite, je len tak sedieť a premýšľať
- myslíte si, že tráviť čas osamote je hrozná nuda
- keď sa venujete domácim prácam, zapnete si rádio alebo TV, aby vám v pozadí niečo hralo
- ticho vo vás vyvoláva nepríjemné pocity
- byť sám pre vás znamená to isté ako cítiť sa osamelo
- ak by ste sa vybrali sám do kina alebo na koncert, nemali by ste z toho žiadny pôžitok
- ak by ste niečo urobili sám, prepadol by vás pocit viny
- ak máte napríklad v čakárni medzi jednotlivými povinnosťami niekoľko voľných minút, radšej si zavoláte, vybavíte sms, alebo sa pripojíte na sociálnu sieť
- keď šoférujete a ste v aute sám, radšej si necháte zapnuté rádio, alebo niekomu zavoláte
- viest' si denník alebo meditovať považujete za mrhanie času
- nemáte čas ani príležitosť stráviť čas osamote.

Nájsť si čas byť osamote len so svojimi myšlienkami je nesmierne silná skúsenosť, ktorá vám môže pomôcť dosiahnuť svoje ciele. Duševná sila vyžaduje, aby ste si našli čas uniknúť pred uponáhľanosťou každodenného života a mohli sa sústrediť na svoj rast a sebazdokonaľovanie.

### Prečo sa vyhýbame samote

Hoci sa samota vo väčšine svetových náboženstiev vníma pozitívne, napríklad Ježiš, Mohamed i Budha ju vyhľadávali a nachádzali v nej potešenie. Zdá sa, že v dnešnej dobe získala negatívny význam. Ak deti neposlúchajú, rodičia ich pošlú do izby, čo vytvára dojem, že byť osamote je za trest. Predstava, že byť osamote je zlé a byť obklopený ľuďmi je dobré, na nás vytvára nátlak, aby sme zaplnili kalendáre čo najväčším počtom stretnutí. Ak sedíme večer sami doma, nie je nič v poriadku, sme nuly, zatiaľ čo kalendár prepchatý stretnutiami v nás vzbudzuje pocit vlastnej dôležitosti. Čím viac vám vyzvaňa telefón a čím viac plánov si robíte tým predsa musíte byť dôležitejší.

Zaneprázdnenosť je totiž vynikajúcou formou rozptýlenia. Ak vás trápia problémy, ktoré sa vám nechce riešiť, prečo radšej nepozvať niekoho na večeru ale neísť s niekým na nákupy? Kým totiž svoju myseľ zamestnávate príjemnou konverzáciou, nemusíte sa predsa trápiť riešením svojich starostí. I keď možno fyzicky netrávite čas s inými ľuďmi, vďaka výdobytkom dnešnej doby už ozaj nemusíte byť sám/a. Takmer všade môžete byť v nepretržitom kontakte s inými ľuďmi prostredníctvom sociálnych sietí. Aj samotná spoločnosť na nás vytvára nátlak, aby sme boli ustavične produktívni. Niektorí ľudia sa osamote cítia nepríjemne. Od malička vyrastali

v ustavičnom ruchu a nepretržitej aktivite. Nečinnosť, ticho a sústredenie sa na svoje myšlienky jednoducho nepatria do ich slovníka. Tráviť čas osamote si mnohí ľudia pletú s osamelosťou. Pociť osamelosť však odborníci často spájajú s nedostatkom spánku, vysokým krvným tlakom, slabým imunitným systémom a zvýšeným stresom. Byť sám nemusí znamenať, že ste osamelý. V skutočnosti sa mnoho ľudí cíti opustenejšie uprostred miestnosti plnej ľudí. Osamelosť znamená, že máte pocit, akoby na vás nikomu nezáležalo. Samota je vedomá voľba stráviť čas so svojimi myšlienkami.

### **Problémy so strachom zo samoty**

Ak sa nevieme zastaviť a nájsť si čas, aby sme sa obnovili, môže si na nás vyberať daň neustála starostlivosť o denné povinnosti a vzťahy. Prínosy samoty však ľudia bohužiaľ často prehliadajú alebo podceňujú. Niektoré výskumy uvádzajú, že tí z nás, ktorí sa boja byť sami, môžu o vŕšeličo prichádzať:

- Umiernená samota prospieva deťom. Štúdia z roku 1997 s názvom 'Význam samoty ako konštruktívny okruh skúseností v ranom dospievaní' zistila, že deti z piatej až deviatej triedy, ktoré trávia primerané množstvo času osamote, majú menší sklon k problémovému správaniu. Tiež vykazujú nižšie hodnoty pri meraní depresii a dosahujú lepšie študijné výsledky.
- Samota v práci môže zvyšovať produktivitu. Hoci v mnohých kancelárskych budovách dávajú prednosť otvorenému pracovnému priestoru a veľkým brainstormingovým sedením (burza nápadov), v roku 2000 bola publikovaná štúdia 'Kognitívne stimulácia pri brainstormingu'. Zistilo sa, že väčšina z tých, ktorí sa výskumu zúčastnili, dosahovali väčšiu výkonnosť v súkromí. Bola zistená súvislosť medzi množstvom času stráveného osamote a pracovnou produktivitou.
- Čas trávený osamote môže posilniť vašu empatiu. Keď ľudia trávia čas sami, budú pravdepodobnejšie prejavovať spolupatričnosť s ostatnými. Keď trávite veľa času vo svojom sociálnom okruhu, môže sa u vás vytvoriť mentalita 'my verzum oni', ktorá môže obmedziť vašu schopnosť cítiť spolupatričnosť s ľuďmi mimo váš sociálny okruh.
- Čas strávený osamote podnecuje kreativitu. Hoci sa často kladie veľký dôraz na spoločenské zručnosti, dôkazy naznačujú, že pre zdravie a blaho človeka je rovnako dôležitá schopnosť byť sám. Umenie tolerovať samotu možno spojiť s posilnením pocitu šťastia, uspokojením zo života a lepším zvládaním stresu. Ľudia, ktorých samota teší, tiež menej často cítia depresie.
- Samota poskytuje zotavenie. Čas strávený osamote ponúka príležitosť na dobitie batérií. Výskumy ukazujú, že čas strávený osamote v prírode ponúka odpočinok a obnovu.

### **Zvykajte si na samotu**

Ľudia sú väčšinou zvyknutí, že vo dne ich obklopuje hluk. Niekedy aktívne vyhľadávajú ruch a zohn, aby nemuseli zostať sami so svojimi myšlienkami. Je možné, že vy alebo niekto, koho poznáte, zaspáva so zapnutým rádiom alebo televíziou? Snažiť sa o utlmenie myšlienok tým, že sa bombardujete neustálym hlukom, je nezdravé. Keď si každý deň vyhradíte nejakú pokojnú, tichú chvíľu, pomôže vám to dobiť batérie. Každý deň si najmenej desať minút sami sadnite a nerobte nič, len premýšľajte. Ak ste zvyknutí na neustály hluk a činnosť, môže vám byť pokoj spočiatku neprijemný. Ale vytrvajte, postupne to bude lepšie. Osamote môžete napríklad rozmýšľať o svojich cieľoch. Každý deň sa na chvíľu zamyslite nad svojimi osobnými alebo pracovnými cieľmi. Vyhodnoťte, ako sa vám darí ich plniť, a či môžete urobiť nejaké zmeny. Venujte pozornosť svojim pocitom. Sledujte, ako sa cítite fyzicky aj citovo. Preskúmajte tiež svoju úroveň stresu. Vyhodnoťte, či sa o seba dobre staráte, a zamyslite sa nad tým, aké máte možnosti pre zlepšenie života. Stanovte si ciele do budúcnosti. Prestaňte snívať o tom, ako by podľa vás mohla budúcnosť vyzeráť. Prvý krok na ceste k vybudovaniu života, aký si prajete mať, je rozhodnúť sa, ako chcete, aby vaša budúcnosť vyzerala. Píšte si denník. Písanie denníka môže byť účinným nástrojom, ktorý vám pomôže lepšie pochopiť svoje emócie a poučiť sa z nich. Výskumy ukazujú, že zapisovanie

zážitkov a emócií týkajúcich sa týchto zážitkov posilňuje imunitný systém, znižuje stres a zlepšuje duševné zdravie. Žijeme vo svete, kde môžeme byť neustále v styku s ľuďmi. Digitálny kontakt však znamená, že máme menej príležitostí byť sami so svojimi myšlienkami. Neustála komunikácia narúša vaše denné činnosti a môže posilňovať stres a úzkosť. Vezmite si od technológií dovolenku a do denného života vložte viac pokojného času. Použití môžete nasledujúce metódy: Keď sa na televíziu nepozerať, vypnite ju. V aute jazdíte s vypnutým rádiom. Choďte na prechádzku a mobil nechajte doma. Občas povypínajte všetku elektroniku. Keď máte radi prírodu, popremýšľajte o tom, že budete nejaký čas tráviť v lese. Aby ste dokázali oceniť samotu, nemusíte zostať doma. Môžete ale robiť to, čo medzi ľuďmi normálne nerobíte.

### **Učte sa meditovať**

Meditácia dokáže rôznymi spôsobmi pozitívne ovplyvňovať emócie, pomáha napríklad tým, ktorí meditáciu praktizujú v snahe obmedziť negatívne pocity a získať nový pohľad na stresujúce situácie. Niektoré výskumy zistili, že meditácia znižuje úzkosť a depresiu. A okrem toho má aj duchovný prínos.

### **Kroky k jednoduché meditácii**

Meditáciu v jej najjednoduchšej forme môžete vykonávať kedykoľvek a kdekoľvek pomocou niekoľkých jednoduchých krokov. Posadte sa do uvoľnenej pozície - Nájdiť si pozíciu, ktorá vám umožní mať chrbticu rovno a vzpriamene, buď na stoličke alebo na podlahe. Sústreďte sa na svoj dych - pomaly a zhlboka sa nadychujte a pri nádychu a výdychu vnímajte svoj dych. Vracajte svoje vedomie k dychu - myseľ bude aktívna a budú vás napádať rôzne myšlienky. Keď sa to stane, sústreďte sa znovu na svoj dych.

Tráviť čas osamote, či už pri meditácii, alebo len v tichu a pokoji, keď skúmate svoje životné ciele, je najlepší spôsob, ako sa dokonale spoznať.

### **Riešenie problémov a obvyklé nástrahy**

Keď sa niekedy pristihnete pri myšlienkach, aké by bolo zostať sám na opustenom ostrove, znamená to, že už je najvyšší čas na pobyt o samote. Nemajte strach si samotu napláňovať. Nie je to sebecké, nie je to premárnený čas. Môže to byť naopak jedna z najprospernejších vecí, ktoré pre seba urobíte. Môže vám to mnohými spôsobmi zlepšiť život a tiež sa naučíte, ako vychutnávať každý okamih.

### **Čo pomáha**

- naučiť sa oceniť samotu
- vyhradiť si každý deň niekoľko minút, ktoré strávite osamote so svojimi myšlienkami
- dohodnúť si aspoň raz za mesiac stretnutie so sebou samým
- naučiť sa meditovať, aby ste utišili svoju myseľ
- trénovať všímavosť, aby ste sa dokázali sústrediť na jednu úlohu, ktorú práve vykonávate
- viesť si denník pre usporiadanie svojich pocitov
- dennodenne sa zamyslieť nad svojimi cieľmi a pokrokmi.

### **Čo nepomáha**

- mať ustavične niečo zapnuté - TV, rádio, PC, ...
- hnať sa z jednej činnosti do druhej a ustavične sa niečím zamestnávať
- zaplniť si čas stretnutiami a povinnosťami bez toho, aby ste si nejaký čas nechali pre seba
- utvrdiť sa v presvedčení, že meditácia nemá zmysel
- púšťať sa v priebehu dňa do viacerých vecí naraz a nevenovať pritom pozornosť jednotlivým aktivitám
- predpokladať, že písanie denníka je strata času
- prejsť si zoznam povinností a posudzovať, či bol deň pre vás úspešný podľa toho, koľko vecí ste zo zoznamu stihli.

Spracoval: Karol Badinský