

SLUŽBA KÁZANIA PRI SOBOTNÝCH BOHOSLUŽBÁCH					
Zbor/dátum	1	8	15	22	29
Trnava	F. Varga	P. Mihajlowsk	F. Kolesár	M. Kern	K. Badinský
Sereď	K. Badinský	D. Márfoldi	v Trnave	K. Badinský	v Trnave
Piešťany	D. Dubovský	K. Badinský	v Trnave	A. Lacika	v Trnave

PRAVIDELNÉ TÝŽDENNÉ STRETNUTIA		MIESTO	ČAS
Utorok	Prednášky, Skutky apoštolov	TT Kapitulská	18:00 hod.
Štvrtok	Modlitebné stretnutie	on line	19:00 hod.
	Stretnutie učiteľov sobotnej školy	on line	20:00 hod.
Piatok	Študijná skupina - Evanjeliá	on line	19:00 hod.
Sobota:	Sobotná škola	zborny	09:00 hod.
	Kázanie z Božieho slova (on-line/ trnava.casd.sk/YouTube)		10:45 hod.
	Popoludňajšia pobožnosť		14:00 hod.

NARODENINY:

„A nech sa radujú všetci, ktorí sa utiekajú k Tebe; nech plesajú na vky, a ochraňuj ich, a nech sa veselia v Tebe tí, ktorí milujú Tvoje meno. Lebo Ty požehnáš spravodlivého, ó, Hospodin, lúbošťou ho objímaš ako štítom.“ (Žalm 5,12.13)

Trnava	Sereď	Piešťany
3. Karol Badinský 14. Marta Dubovská	18. Ľubo Peško	28. Sofia Oslanská

MYŠLIENKY NA PREMÝŠLANIE:

„Boh je pokoj a upokojuje všetko a hľadieť na neho, na pokoj sám, znamená upokojiť sa.“ (Bernard z Clairvoux, stredoveký teológ, filozof, mysliteľ)

„Myslenie je zložité, preto väčšina ľudí súdi druhých.“ (George Elliot, anglická spisovateľka, novinárka a prekladateľka)

„Náš život je taký, aký si ho naše myšlienky urobia.“ (Marcus Aurelius, rímsky cisár a filozof)

KONTAKTY:	BOHOSLUŽBY:	DOP / POPOLUD.
Zbor Trnava, Kapitulská 23; trnava.casd.sk		9.00 / 14:00 hod.
Zbor Sereď, Školská 1, Dom kultúry 1. poschodie; sereď.casd.sk		9:00 / 13:30 hod.
Zbor Piešťany, Zavretý kút 113; piestany.casd.sk		9:30 hod.
Kazateľ: Karol Badinský, ☎ 0905 302 793, kbadinsky@gmail.com		

CIRKEV ADVENTISTOV SIEDMEHO DŇA

TT ADVENT

MAREC 2025

SPRAVODAJ PRE ZBORY TRNAVA, SEREĎ A PIEŠŤANY

Ako žiť naplno v prítomnosti

Základný koncept pre dobrý život, ktorý každý pozná, no málokto ho vie skutočne žiť. **Byť zakorenený v prítomnom okamihu** je kľúčovým prvkom duchovného života v kresťanstve, v iných náboženstvách a aj v modernej psychológii.

Nové technológie, prival informácií a rýchlosť, akou nám ubieha deň za dňom, prebúda v ľuďoch potrebu zastaviť čas, aby znovu objavili seba a svoj životný zmysel. Kolujú mýty, že ženy majú väčší problém s prežívaním v prítomnosti, lebo ich mozog vie zvládať viac úloh naraz a často sa vedú zasnívať. Odborníci však upozorňujú, že hoci to môže platiť v pracovnom prostredí, muži majú problém v žití prítomného okamihu po príchode z práce, keď často zostávajú zaseknutí v myšlienkach na pracovné problémy a tým pádom takisto nežijú tu a teraz.

Dieťa vám niečo hovorí a vy myslíte na to, čo treba zajtra vybaviť v práci, alebo sa na prechádzke trápate tým, čo všetko ste mali v pláne a nevyšlo to? Strávite hodinu na mobile a odkladáte povinnosti, ktoré ste mali na zozname? Aj to je znak, že žitie v prítomnosti nemáte zvládnuté. To, na čo kresťanskí mystici upozorňovali v priebehu storočí, dnes objavuje moderná veda.

Unikať z prítomnosti má dôsledky pre zdravie. Ezenwa Olumba, doktorand na Londýnskej univerzite, vedecky popísal tento fenomén v roku 2022 termínom „poznávací nehybnosť“ a použil ho na opis svojej skúsenosti s imigráciou, keď sa cítil vnútorne uväznený medzi Spojeným kráľovstvom a rodnou Nigériou.

Tento stav je ako druh „mentálneho bezdomovectva“, keď sa vo svojej mysli necítite úplne doma. Podľa vedca za tento stav môžu aj vážne situácie, ktoré sme prežili v nedávnej minulosti, či už ide o ukončenie ťažkého vzťahu, starostlivosť o blízkeho človeka s nevyliciteľnou chorobou, stratu blízkej osoby alebo vyrovnávanie sa s traumatickou skúsenosťou.

V dôsledku stresových situácií si volíme **život v nostalgii**, ktorý človeka vytrháva z prítomnosti neustálymi pripomienkami toho, „ako to bolo kedysi“. Cestovanie do minulosti by sa však podľa neho nemalo stať trvalým stavom. „Ak budete o minulosti premýšľať príliš dlho, môže sa stať, že budete mať menej duševnej energie, ktorú môžete venovať svojmu životu v prítomnosti.“

Prečo dochádza k „poznávacej nehybnosti“? „*Ľudia majú sklon predstavovať si pozitívnejšiu budúcnosť, ako je pravdepodobné, že sa stane. Rozpor medzi tým, čo očakávame, a skutočnosťou môže byť stresujúci,*“ hovorí Saara Koikkalainen, výskumná pracovníčka na Univerzite vo Fínsku. „*Aj keď vás minulosť priťahuje, môžete mať rovnako silnú túžbu zostať v prítomnosti a nechať minulosť za sebou. Je to moment, keď sa vaša predstavivosť snaží umožniť vám byť na dvoch miestach naraz tým, že rekonštruuje verziu vášho starého života. Samozrejme, často môže ísť o romantizovanú predstavu minulosti, ktorá zvyčajne nie je veľmi realistická.*“

Žitie mimo prítomnosti môže byť v skutočnosti vyčerpávajúci a škodlivý pre duševné zdravie, upozorňujú vedci. Môže prispievať k úzkosti, depresii a nespavosti i k problémom nadväzovať plnohodnotné vzťahy.

Na zmene sa dá aktívne pracovať, **ukotviť sa v prítomnosti sa dá cez 4 konkrétne oblasti:** „Cez prácu, komunitu/rodinu, čas na premýšľanie a zdravie,“ vraví Olumba.

① **Profesia** je jedným z najdôležitejších faktorov, ktoré ovplyvňujú interakciu s okolitým svetom. Môže dať životu zmysel. Nemusí to nevyhnutne znamenať, že musíte mať platenú prácu na plný úväzok. Môže to byť aj rodičovstvo alebo dobrovoľnícka práca.

② **Komunita** ako skupina ľudí so spoločnými hodnotami, ktorí si navzájom kryjú chrbát, je dôležitým prvkom ukotvenia sa v prítomnosti. Môže to byť rodina, priatelia alebo susedia. Vedomá investícia do týchto vzťahov je dôležitou súčasťou adaptácie na zdravý život.

③ **Čas na reflexiu**, či už vo forme meditácie, alebo písania denníka. Písanie o myšlienkach aj emóciách po stresujúcej udalosti môže byť veľmi užitočné. Ak sa však v denníkoch sústredíte výlučne na svoje emócie, môže to mať negatívny vplyv na duševný stav.

④ **Fyzické a duševné zdravie**, ktoré sú úzko prepojené. „*Keď sa cítite vyčerpaní, hladní alebo vás niečo bolí, váš mozog sa môže od týchto nepríjemných pocitov dištancovať, čo vám uľahčí odvrátiť sa od reality,*“ tvrdí vedec.

Ako sa trénovať v žití prítomnosti?

Český terapeut Dalibor Špok vypracoval pre portál psychologie.cz akýsi návod na lepšie prežívanie v prítomnosti. Zhrnul štyri predpoklady, vďaka ktorým môžeme nájsť spokojnosť. Radí: „*Nemyslite na budúcnosť, o ktorej nemôžete nič vedieť, neriešte veci, ktoré sa nedajú riešiť, žite v prítomnosti a učte sa, ako to urobiť.*“

Ideálne je mať plán toho, čím obsadíme svoj deň, kedy je priestor pre prácu, kedy pre pohyb a koníčky. Mať dobrú vonkajšiu štruktúru pomáha pri budovaní dobrej vnútornej štruktúry. „*Kto chce ovládať svoje vedomie a myslenie, nemôže preplávať vonkajším svetom od situácie k situácii, od činnosti k činnosti, nemôže v ňom robiť len to, čo sa mu chce. Takýmto konaním by sme posilňovali svoju závislosť od každého iného impulzu a každého iného pocitu chcenia-nechcenia. A túto závislosť sa snažíme odstrániť ovládaním mysle.*“

Autor taktiež radí presunúť rozptýlenie svojej mysle od myšlienok, spomienok a fantázií a presunúť svoju pozornosť k vnemom a k zmyslovému vnímaniu. Tvrdí, že ak sme naplno v prítomnosti, tak zásadne klesá úzkosť, ktorá väčšinou súvisí s obavami o budúcnosť, aj smútok, ktorý sa obvykle týka porovnávania prítomnosti s minulosťou.

To môže človek dosiahnuť častejším **uvedomovaním si svojho zmyslového vnímania cez rutinný pohyb či manuálne činnosti**. Pri ručnej práci pomáha napríklad sústrediť sa na pohyb rúk, nie na budúcnosť. Prejsť sa lesom a nepremýšľať, len si vychutnávať vietor či zvuky okolo. Tieto vnemy nemáme komentovať, len ich sledovať, a keď príde myšlienka, spomienka, v pokoji si to uvedomiť a pozornosť vrátiť späť k vnemom.

„*Spočiatku sa to môže zdať nudné, najmä pre niekoho, kto nemá silnú skúsenosť s vnímaním sveta a kto je zvyknutý zdržiavať sa predovšetkým vo svete myslenia, teda vnútornej reči, fantázie a komentovania. Ale schopnosť zostať len pri svojich vnemoch je zásadne obohacujúca. Kto ju neovláda, nikdy nezažije plnosť života a toho, čo nám ponúka. Nikdy sa nedotkne jeho hĺbky, pretože hĺbka je zážitok, nie myšlienka.*“

Dôležitým nástrojom spokojného života v prítomnosti je **zameranie svojej pozornosti mimo seba**. Hneď ako dokážeme svoju pozornosť odkloniť od seba, naše starosti miznú. Môže nám s tým pomôcť činnosť, ktorá sa netýka nás. Môže ísť o aktivity, ktoré nás bavia alebo ktoré sú dosť ťažké a náročné. Poznáme ich podľa toho, že sa nám do nich príliš nechce, že sa musíme pri nich prekonať a vyvinúť úsilie a na konci máme z nich dobrý pocit. Takisto pomáha zamerať sa na druhých ľudí, na pomoc. „*Snáď nič nie je účinnejšie v zabúdaní na vlastné starosti ako zameranie sa na druhého človeka... – jeho starosti a jeho potreby. Vychádzať zo seba, nezakukliť sa vo svojich problémoch, ale urobiť v konkrétnej chvíli niečo láskavé pre človeka, ktorého mám práve pred sebou, vnímajú psychológovia ako dobrý začiatok v tréningu žitia prítomného okamihu. A keď sa podarí nemať pritom na mysli len svoj osobný rast, ale skutočné dobro druhého človeka, môže to dať životu hlboký zmysel.* (Zuzana Hanusová, Postoj)