



ISKRY RADOSTI V ZRELOM VEKŮ

EVA POLÁKOVÁ

Iskry radosti v zrelom veku

Zo života seniorov – príbehy a úvahy.

**Eva
Poláková**
Komárno, 2023

Iskry radosti v zrelom veku

Autorka: © Eva Poláková

Grafická úprava a spracovanie: © Eva Poláková

Obálka a ilustrácie: © E. Poláková, zdroje Pexeles, Pixabay,
Canva

Tlač: Exprestlač

Vydanie: prvé, 2023

ISBN 978-80-570-5407-8



Milí čitatelia

Táto knižka vznikla výberom a úpravou príspevkov publikovaných na blogu Skúsenostiseniora a Seniorblog. Ten prvý z technických dôvodov zanikol a tým sa zmazali aj príbehy na ňom uverejnené. Rozhodla som sa preto vydať príbehy v tlačenej publikácii aby si ich mohli prečítať aj tí, ktorí nemajú pravidelný prístup na internet.

Vytvoriť blog pre seniorov som sa rozhodla po odchode do dôchodku. Chcela som sa na ňom podeliť s rovesníkmi nielen s vlastnými myšlienkami, ale aj iných motivovať k písaniu príbehov. Za necelé dva roky existencie týchto blogov čítanosť príspevkov dosiahla takmer 40 000 a ja dúfam, že si ich aj v knižke prečítajú nielen seniori, ale aj tí mladší.

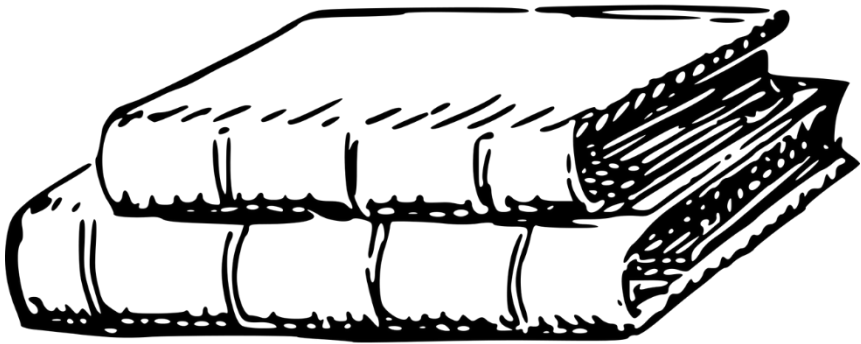
V zrelom veku občas bilancujeme čo sme v živote dosiahli. Spomíname si na úspechy i zakopnutia, hodnotíme, premýšľame o minulosti aj o budúcnosti našich potomkov.

Možno aj vy zažívate podobné situácie aké sú opisované v publikovaných príbehoch. Začítajte sa a zamyslite sa pritom nad životom v minulosti a porovnajte ho s dnešnými problémami, nájdená podobnosť nebude celkom náhodná.

OBSAH

Čítam, čítaš, čítame	7
Snívam a meditujem	13
Iskry radosti	20
Ľudia okolo nás	70
Naše problémy	108
Spoločenská angažovanosť	135
Technológie a my	152
Internetové priateľstvá v zrelom veku	168

Čítam, čítaš, čítame



Láska ku knihám

Do sloganu jedného webu som napísala *doba je vražedná, re- vírom na lovenie informácií je fejsbuk* - žiaľ, už nie literatúra faktu, vedecká literatúra či umelecký príbeh v knihe. Všetko sa zrýchľilo a my nestíhame, nemáme čas.

Ľudia nemajú čas.... na rodinu, na oddych, a už vôbec nie na čítanie... alebo vy ešte patríte medzi tých, ktorí stále čítajú knihy? Alebo už čítate najmä titulky pri surfovaní na inter- nete, ba dokonca iba čety na sociálnych sieťach?

Ja som bola od detstva náruživou čitateľkou, hoci doma sme nemali veľa kníh, ale pravidelne som si ich požičiavala v kniž- nici. Knihu som čítala pri pasení kravy, ale aj sediac na streš- nom tráme v pauzách medzi podávaním materiálu otcovi pri stavbe domu. Často aj v noci pod perinou za svetla baterky, aby naši nevideli, že ešte nespím, ale čítam. Moje deti mi ho- voria, keď vidia, že za jeden deň som schopná prečítať celú knihu, že ma opantalo maniacke čítanie.

Môj otec až na dôchodku podľahol čaru čítania kníh. Spo- čiatku ani poriadne nevedel čítať. Narodil v r. 1909 a stal sa sirotou už ako malé dieťa, nedokončil ani ľudovú školu. Ho- voril, že lepšie sa čítať a písať naučil až na vojne, vďaka kama- rátovi čo sa mu venoval. Ale na knihy veru nemal čas pri zao- patrovaní svojej 12 – člennej rodiny. Až tesne pred dôchod- kom, keď robil kuriča a mal tam viac voľného času, si začal odo mňa pýtať knihy, že bude čítať, aby v noci nezaspal. Naj- skôr čítal moje knihy, potom tie, ktoré som mu ja vyberala v

knižnici. Do knižnice začal sám pravidelne chodiť až keď bol dôchodca, ale potom čítal stále, aj vtedy, keď už na jedno oko veľmi slabo videl a okrem okuliarov si musel pomáhať aj lupou.

Lásku ku knihám sa mi podarilo vzbudiť aj v mojich deťoch. Hneď ako si v prvej triede osvojili všetky písmenká som im dávala prečítať posledné vety, potom odseky v rozprávke, ktorú som im čítala na dobrú noc. Najskôr som čítala iba ja, potom dočítaval rozprávku starší syn a kratučké odseky predčítaval aj sám svojej mladšej sestre. Potom sa už pri čítaní striedali a nakoniec si čítali knižky sami. Rozprávkových kníh sa u nás nahromadilo veľa, ale nevyhadzovali sa, posunuli sa ďalšej generácii - vnúčatám, ktoré tiež radi čítajú.

Ani jedna kniha u nás nezostala neprečítaná, moje pravidlo - darovať knihu pri každej vhodnej príležitosti však spôsobilo, že sme ich už nemali kde skladovať a tak sme ich znovu podarovali priateľom, známym, školám, do knižníc... Dnes nosím prečítané knihy do boxov na verejných priestranstvách odkiaľ si ich ktokoľvek môže zobrať a prečítať.

Smutné je, že dnešné deti čítajú málo, ba dokonca čítajú slabo. Výsledky posledného medzinárodného testovania PISA z r. 2018 ukázali, že zo 7600 pätnásťročných slovenských žiakov až tretina nedosahuje ani základnú úroveň čitateľskej gramotnosti. Štatistiky výpožičiek v knižniciach tiež potvrdzujú, že ešte tak pred 5- 10 rokmi sa čítali knihy oveľa viac ako dnes.

Samozrejme, ľudia a najmä mládež dnes čítajú texty aj v elektronickej podobe (e-knihy, weby-blogy...), ale počty klasických čitateľov klesajú.

Zostáva nám už iba dúfať, že bez ohľadu na nosič informácie (tlačený text, elektronický text) sa láska k literatúre nevytratí, ale zosilnie.

Vdychujem vôňu jari a čítam

Jarné počasie posledných dní spôsobilo, že som balkón vymenila za záhradu s relaxom pri knihe. Nie preto, že marec je mesiacom kníh, ale preto, že od detstva som knihomol' a mám rada aj prírodu, najmä na jar a jeseň. Vtedy je vzduch plný sviežich vôní, slnečné lúče už zohrievajú, no ešte nepália a naša záhrada je vtedy najkrajšia. Na druhej strane nie som milovníčka náročných záhradných prác, ale teší ma oddych v peknom záhradnom prostredí s knihou v ruke pri šálke dobrého čaju či kávy.

Sedím teda na lavičke, vdychujem vôňu jari, kochám sa prvými kvietkami na lúčnom trávniku a pučiacimi kvetmi na ovocných stromoch. Nepredpokladala som, že počasie bude priaznivé aj na dlhšie sedenie vonku pri knihe, žiadnu rozčítanú som si nepriniesla. Náhodne preto vyťahujem z poličky v chatke starú encyklopédiu o prírode a starostlivosti o záhradu. Je skutočne stará, listy sú zažltnuté so stopami častého používania a šíri sa z nej nevšedná vôňa dlho skladovaných, prenášaných a prezeraných informácií našich predkov.

Pokiaľ si pamätám, knihy som priam hltala, a to v každej voľnej chvíli, v pauzách pri bežných činnostiach, ale aj v noci na úkor spánku. Nemala som vyhranený obsah. Boli to poviedky, romány, historické, populárne ba aj básne v istom veku. Najradšej som však už od detských čias čítala o ľuďoch, siahajúcich si až na dno svojich síl aby dosiahli to čo si túžobne želali, čo veľmi chceli. Či to už bola postava z poviedky *J. Londona Láska k životu*, príbehy o športovcoch pochádzajúcich z devastujúceho prostredia, o horolezcoch, o hendikepovaných osobách, ktoré našli nový zmysel života vďaka svojej pevnej vôli, alebo príbehy žien, ktoré museli prekonať neuveriteľné ťažkosti aby sa zaradili do spoločnosti a boli jej prínosom, ako napr. životný príbeh *Waris Dirieovej* spracovaný v knihe *Púštny kvet*.

Neskôr, s postupujúcou kariérou som čítala a študovala najmä odbornú literatúru, na beletriu som si málokedy našla čas. S odchodom na dôchodok sa to však zmenilo. Znovu chodím do knižnice a knihy, ktoré si kúpim si v rodine vymieňame, prípadne ich ďalej posuniem, darujem. Tento trend je teraz aktuálny. Na stanicích, v kúpeľoch, v parkoch pribudli mini knižnice, z ktorých si čitateľ môže pre seba niečo vybrať a obrátene, svoje prečítané knihy tam podarovať.

Ľudia si takto pomaly znovu nachádzajú cestu k tlačenej knihe a nehľadajú svoj obľúbený obsah už iba na internete, v e-knihách. Samozrejme seniori preferujú klasické tlačené knihy, mladší viac čítajú na weboch. Každý dnes môže čítať v takom

formáte, ktorý mu vyhovuje, Z času na čas by sa však každý mal začítať, prelistovať, ohmatať a ovoňať klasickú tlačenu knihu a potom bude so mnou súhlasiť, že to má iné čaro než surfovanie po internete.

Vydavatelia a knižnice hľadajú nové formy prilákania čitateľov. Kníh je na trhu obrovské množstvo, stačí si len vybrať podľa vlastného zamerania a vkusu. Aby sa do čítania zapojili všetky zmysly, knihy obsahujú nádherné ilustrácie, ba niektoré sú aj zámerne parfumované aby potešili čitateľa vôňou. Potom sa čítanie kvalitného obsahu stáva aj povzbudením všetkých našich zmyslov.

Všetci však radi čítame príbehy, v ktorých nachádzame obohacujúci obsah inšpirujúci k novým víziám, aktivitám, príbehy, ktoré nás nielen pobavia, ale aj rozšíria naše vedomosti.

Snívam a meditujem



Sen o lietaní, páde a vstávaní

Snívajú sa vám sny? Mne sa sny snívali kedysi často, teraz už menej. Niektoré dokonca také, že som hneď vedela, že sa to aj naozaj stane. Dokonca aj také, že vo sne som vyriešila problém, ktorý ma už dlhšie trápil v reálnom živote.

Po nepríjemných zážitkoch sa mi často sníval aj nepríjemný sen: Išla som po moste, ktorý bol síce pevný, ale povrchová vrstva bola z nejakého porézneho materiálu, do ktorého som sa zabárala čoraz viac a viac, koniec mosta bol v nedohľadne. Ale zväčša to boli príjemné sny. Ako ten nedávny, síce silne adrenalínový, ale zároveň krásny a farebný. Bol to sen o lietaní, páde a vstávaní.

Stála som na nejakom vysokom skalnatom štíte v horách. Pohľad do okolia bol nádherný – zelený les, modro-zelená rieka, modrá obloha s bielymi oblakmi. Túžila som si to celé poriadne poobzerať, tak som sa odrazila a vzlietla. Plachtila som nad krajinou s úžasným povznášajúcim pocitom, sledujúc iba ďaleké obzory. Okolité stromy som nevníkala a tak som narazila do jedného z nich, a - báb, už som sa rútila k zemi. Pád bol nevyhnutný. Ale čo to? Tesne nad zemou, kde sa vzali, tam sa vzali, maličké víly, ktoré ma obkolesili a ich krídla ma položili na zem ako do mäkkej periny. Vstávanie zo zeme, ale aj vstávanie z postele bolo v to ráno veľmi príjemné.

Tento sen sa mi ešte niekoľko dní premietal v mysli a evokoval mi spomienky na moje iné, reálne pády. V živote som sa, ani neviem ako, naučila bez zranení padať a hneď aj vstať. Spomínam si napríklad na dve úsmevné príhody z pobytu na Orave, kde som učila.

Hneď v prvú zimu som išla na kopček nad školou vyskúšať si ako mi pôjde lyžovanie. Práve som sa spustila keď zo školy

vyšiel riaditeľ a kričal na mňa, či sa viem lyžovať. Nestihla som odpovedať, lebo som sa už rútila dolu a nevedela som zastaviť. Padla som mu pekne k nohám a vravím: *Lyžovať nie, ale viem padať.*

Podobná príhoda sa mi stala neskôr, to som však pobavila žiakov a kuchárku. Škola bola na kopčeku, jedáleň dolu pod kopčekom. Žiaci si cestu do jedálne vyšmýkali zjazdom na školských aktovkách. Cestou na obed som v topánkach s vysokými opätkami neudržala rovnováhu a šmykom, s pádom na chrbát som si cestu do jedálne značne zrýchlila. Zastavil ma iba prvý schodík do jedálne odkiaľ práve vychádzala kuchárka. Prekvapená iba pokrútila hlavou nad mojím pádom aj rýchlym vyskočením, mojím i žiackym smiechom.

Môj posledný pád som s úspechom absolvovala iba nedávno, keď sa v mojom tele už udomáčkňovala miopatia. Na nerovnej ceste som zakopla a tento raz som spadla dopredu na hrudník a ruky. Traja prechádzajúci susedia ustrnuli s obavami, či sa niečo starej panej nedajbože nestalo. Ja som však rýchle vstala, pokračovala v chôdzi a odchádzajúc som s úsmevom, aj keď ma všetko bolelo, prehodila: *Nič sa nestalo, veď viem padať.*

Samozrejme, nikto z nás nechce padať ani fyzicky, ani v živote v prenesenom význame. Ak však padneme, mali by sme vedieť aj vstať.

A ak by sa nám to samým nedarilo, požiadajme iných o pomoc, ale aj obrátene, poskytnime pomoc tým, ktorí padli. Dobré víly nie sú iba v rozprávkach a snoch. Sú aj okolo nás, len sa treba okolo pozerať láskavými očami na našich priateľov, ktorí zase v nás môžu vidieť dobré víly. Stačí im podať pri ich pádoch pomocnú ruku.

Meditácia a konanie dobra

Snívať môžeme aj s otvorenými očami. Určite to poznáte: Ráno v posteli, kedy už nespíte, no nachádzate sa v akomsi stave „polo-bdenia“. Predstavujete si čo vás čaká, čo si želáte, po čom túžite. Alebo sedíte v záhrade, či na balkóne, užívate si teplé slnečné lúče, oči zatvoríte a myslíte na niečo pozitívne. Odborníci tomu vravia meditácia. Je to stav, keď sme v tzv. hladine alfa, kedy mozog pracuje v nižšej bioenergetickej frekvencii (cca 7-14 hertzov), oproti plnému vedomiu.

V dnes často frekventovanom slove *meditácia/meditovať* sa skrýva schopnosť uvoľniť si nielen telo ale aj myseľ. Odborne by sme slovo meditovať (z lat. meditatio, rozjímať) mohli charakterizovať ako uvedenie psychiky človeka do stavu hlbšieho vnímania seba, odpútanie sa od vonkajšieho sveta, sústredenia sa na seba. Je to technika (teda sa dá naučiť), ktorá nás uvedie do stavu myšlienkového pokoja, odfiltrovanie zbytočných myšlienok o vonkajšom svete, je to cesta k sebazpoznaniu, ku kontrole mysle a k rozvoju osobnosti.

Aby ste sa to naučili, môžete absolvovať nejaký kurz meditácie (zväčša platený), hoci naši rodičia a možno aj my sme to uplatňovali aj bez toho aby sme si to uvedomovali. Deti to vedia úplne automaticky, preto snívajú s otvorenými očami, my ich preto kritizujeme, že si vymýšľajú. V podobnom význame sme používali slovo odдыхovať, driemať, nachádzať sa medzi snom a bdením, snívať s otvorenými očami. Predstavovať si, že to čo veľmi chceme sa nám splnilo a sme šťastní. Neskôr, v úplne bdelom stave sme sa spoľahli na to, čo nám našepkala intuícia prameniaca v podvedomí.

Ja som spočiatku tiež o meditácii nič nevedela, neuznávala som metódy rozvoja, ktoré neboli vedecky podložené, ale v istom čase pomohla meditácia aj mne.

Mala som práve pracovné problémy a práve vtedy sme sa presťahovali do iných kancelárií, kam som musela chodiť pešo. Podľa jedného návodu na pozitívne myslenie som si v rytme chôdze (20 minút) stále dookola opakovala: *Som zdravá, úspešná, dobre sa ja mám. Nepriateľom odpúšťam, preto sa ja dobre mám. Som zdravá, úspešná, dobre vyzerám.* A večer pred spaním som si opakovala: *Sústred'ujem na seba pozitívnu energiu Zeme a vesmíru, ktorá čistí moju myseľ, telo uvoľňuje, lieči a regeneruje.*

Trvalo to skoro pol roka čo som tento rituál stále opakovala. Nevedno či mi pomohlo toto, či iné, ale faktom je, že ma už tak nefrustovali ataky mojich neprajníkov. Cítila som sa

lepšie a nakoniec som našla aj východisko z nepriaznivej životnej situácie.

Oveľa neskôr, zase so zámerom vyskúšať nepoznané, som sa zúčastnila kurzu istej formy dynamickej meditácie, ktorá mi zase pomohla pri zotavovaní sa z choroby. Išlo o jeden zo známych meditačných programov o tzv. Silvovu metódu kontroly mysle (José Silva, USA-Texas, ju prezentoval prvýkrát v r. 1966) .

Meditáciu dnes uznávajú nielen psychológovia ale aj lekári ako pomocný nástroj pri liečení tela i psychiky.

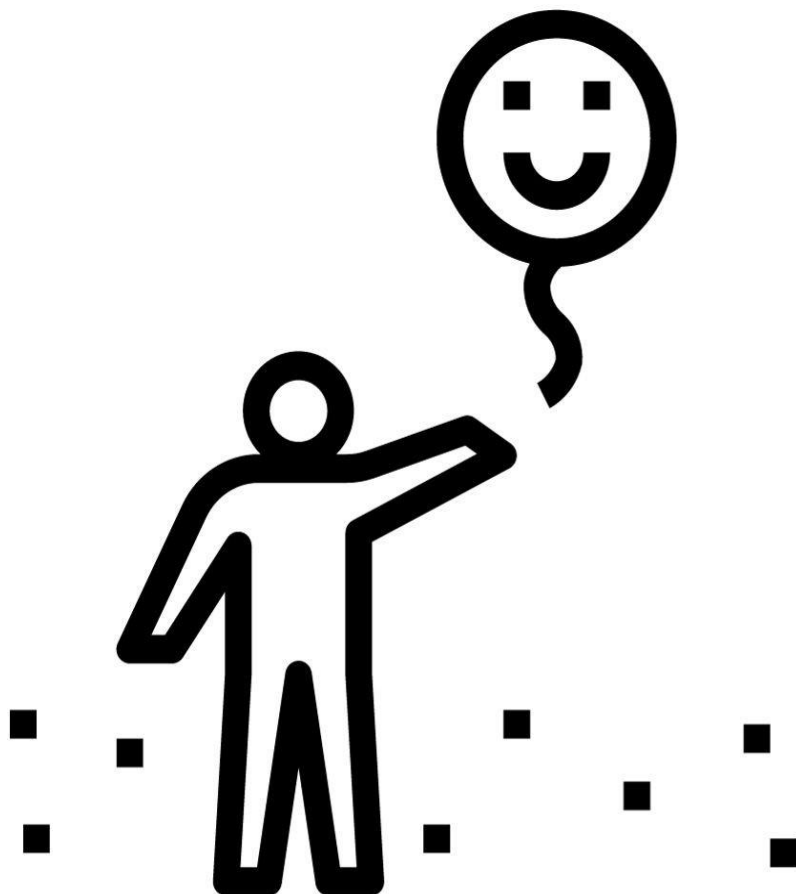
Niektorí ľudia si meditáciu automaticky spájajú s náboženstvom, (jej pôvod je v budhistických učeniach a čínskom taoizme) a sú preto proti nej, podobne, ako to bolo spočiatku pri joge. Meditácia však nie je náboženstvo. Je to účinná technika vlastného rozvoja, ktorú vďaka jej účinku jednotlivé náboženstvá využívajú vo svoj prospech.

Pri meditácii sa najskôr sústreďujeme na dýchanie a svoje telo, potom sa v mysli prenesieme do príjemného pokojného prostredia a situácie, kedy sme zažili niečo pozitívne, radosť, keď sme boli šťastní. Nakoniec si predstavíme problémovú situáciu už ako vyriešenú k spokojnosti všetkých zúčastnených. Pri kolektívnej meditácii a spoločnej predstave konania dobra sa sila meditácie môže následne prejavíť v reálnej činnosti v prospech človeka, aj v prospech viacerých, v prospech spoločnosti.

JA sa teraz, práve v čase vojny a agresivity niektorých politikov znovu vraciam v mysli k Silvovmu meditačnému textu, sprostredkovaného lektorkou kurzu:

„Naše schopnosti sú určené na to aby slúžili pre dobro ľudstva. Pozitívne myšlienky nám prinášajú napredovanie a dobro po ktorom túžime. Vždy sa budeme snažiť pôsobiť tvorivým a konštruktívnym spôsobom a zaoberať takou činnosťou, ktorá prispeje k lepšiemu životu na Zemi. A tak potom keď my odídeme, zanecháme pre tých, ktorí prídu po nás lepší svet.“

Iskry radosti



Sedím na balkóne a je mi dobre

Premiestňujem sa v čase a priestore unášaná spomienkami na nezabudnuteľné zážitky. Spomínam na výnimočné chvíle šťastia, ktoré plynuli zo stavu mojej mysle, bez ohľadu na okolnosti. Teraz a tu, na balkóne, s trochou fantázie a