

2.ročník Medzinárodnej konferencie Stredná Európa v búrke geopolitiky.

PhDr. Anna Galovičová

Motto:

"Zajtrašok nebude náhoda. Bude to, čo sa s tým rozhodneme urobiť."

Alice Bernard-Montini
(preds. Mladých demokratov za Európu)



Mons. Marián Gavenda siedmy zľava



Medzinárodná konferencia s názvom STREDNÁ EURÓPA V BÚRKE GEOPOLITIKY sa konala 24. apríla 2025 v Bratislave. Ako sa môžu európski občania zapojiť v nasledujúcom desaťročí?

Organizátori: Inštitút európskych demokratov – IED a Spoločnosť slovensko-indického priateľstva (SSIP)
Popis podujatia: ide o 2. ročník Soft Power Conference na Slovensku zameraný na nenásilné riešenie konfliktov (Mahatma Gandhi's Path of Truth). A rozdiel medzi „mäkkou silou“ – silou presvedčenia ako riešiť konflikt a „tvrdou silou“ (krutosť, násilie, zbrane).

Po prvé, musíme si byť vedomí, že naše vedomie sa rozširuje, ale väčšina je stále „pod vodou“ v podvedomí a nevedomí. Sigmund Freud a jeho model „ladovca“. Potrebujeme obrátiť svoju pozornosť dovnútra a dosiahnuť pokoj mysle. Najmä v búrke geopolitiky. A stať sa emocionálne stabilným. Nebyť uväznený v reťazci toxických emócií spojených s akciou-reakciou-akciou...a bumerangovým efektom, zákon akcie a reakcie.

Ako sa ukázalo, väčšina samotných účastníkov preferuje nenásilné riešenie konfliktov. Preto sa stali členmi a sympatizantmi Spoločnosti Slovensko-indického priateľstva, najstaršej mimovládnej organizácie na Slovensku, ktorá bola zameraná na sebamanažment, mentálny tréning, jogu, dobré zdravie, cestovanie do Indie – „cesty sebazpoznania“, premostovanie východo-západného spôsobu myslenia, života.

Niektorí z partnerov boli zamerané na liberálnu demokraciu, vládu ľudských zákonov a ľudské práva. Niektorí z účastníkov a rečníkov sa zamerali na kresťanskú (duchovnú) demokraciu. Ako spomenul Ján Figel', najdôležitejšie bolo spojenie s podobne zmyslajúcimi jednotlivcami, aby sa dosiahol pokrok. Stalo sa to v Bratislave, aj keď to nebolo jednoduché. Najprv súzvuk medzi organizátormi a prednášajúcimi, počas prípravných, realizačných a hodnotiacich fáz. Počas 2. medzinárodnej konferencie organizovanej IED na Slovensku s názvom STREDNÁ EURÓPA V BÚRKE GEOPOLITIKY sme sa zamerali na One Europe. Ako prekonať veľkú polarizáciu v EÚ?

“Complex Thought”- komplexná myšlienka Edgara Morina.

Niektorí účastníci sú členmi Slovenskej siete proti chudobe, napríklad Marko Miglierini, ktorý viedol slovenskú delegáciu do Bruselu v rámci 22. európskeho stretnutia ľudí žijúcich v chudobe v roku 2024. Národné delegácie sa zhodli na slogane „Potrebujeme dať prostriedky na boj proti chudobe, nie na boj na Ukrajinu!“. Konferencie sa zúčastnila Ing. A. Szuhová, členka EUISG - Európskeho sociálneho výboru Európskej siete proti chudobe. Spolu s Annou

Galovičovou navštívili 28. marca 2025 ĽUDOVÝ SUMMIT zameraný na Stratégiu EÚ proti chudobe: Od zámeru k činom. Obe konferencie sa doplnili.

Európska konferencia v Porto predstavila konkrétne odporúčania pre nadchádzajúcu stratégiu EÚ proti chudobe. 94,6 milióna ľudí v EÚ je ohrozených chudobou a sociálnym vylúčením (2023). Údaje sú celkovo stabilné, a to aj napriek záväzku EÚ v roku 2021 znížiť chudobu o 15 miliónov ľudí do roku 2030 vrátane 5 miliónov detí. Od roku 2019 sa z chudoby dostalo len 1,6 milióna ľudí. Rastúce životné náklady, najmä náklady na energiu a bývanie, spojené s vojnou na Ukrajine, rastúcou cenou plynu a energie, ropy, prispievajú k zhoršovaniu životných podmienok tých najzraniteľnejších. Chudoba zamestnaných je stále rozšírená medzi tými, ktorí sú zamestnaní.

Rok 2025 je kľúčovým rokom, kedy Európska komisia pripravuje historicky prvú stratégiu EÚ proti chudobe, ale aj obnovenie akčného plánu Európskeho piliera sociálnych práv a stratégií EÚ v oblasti rovnosti a boja proti diskriminácii. Dobré úmysly však musia viesť ku konkrétnym činom.

People's Summit 2025 ruka v ruke s 2. Soft Power Conference v Bratislave, hotel Carlton je milníkom v boji za budúcnosť sociálnych práv v Európe.

Rovnaký cieľ ukončiť vojnu a zamerať sa na dôstojný život pre všetkých má Religions for Peace a Svetová federácia žien zastúpená Lubicou Magnusson na Slovensku. Fórum svetových náboženstiev – Slovensko zastúpené Petrom Petrovičom, uprednostňuje víziu Jeden svet – jedna ľudská Rodina (vízia esperantistov) a monantropizmus slávneho rakúskeho psychológa a psychiatra Victora Frankla – Jeden svet – jedna ľudská rodina. Niektorí partneri sa zamerali na bezpečnosť ako IVO – Inštitút pre verejné otázky, Euroatlantické centrum, či analytický think-tank Adapt Institute.

Všetci sme mohli zakúsiť a byť súčasťou „brainstorming“ počas konferencie. Svami Vivekananda to nazval, „myslenie mimo škatulky“. Vysvetlil to známym príbehom, „Žaba v studni a jej stretnutie so žabou z mora...“Som hinduista. Sedím vo svojej malej studni a myslím si, že celý svet je moja studnička. Kresťan, komunista, liberál sedí vo svojej malej studni a myslí si, že celý svet je jeho studňa. Znalci mysle: nielen mať krídla, ale použiť ich na litanie. V stave mysle Alfa.

Tvorivé myslenie nie je nič iné ako schopnosť pracovať v čase, keď je myseľ bdelá, bez použitia pamäte. Ľudská myseľ v určitých momentoch prekračuje nielen obmedzenia zmyslov, ale aj bariéry rozumu, uvažovania. Potom sa stretne zoči-voči faktom, ktoré sa nikdy nezistili, nikdy neboli odôvodnené. Tam je ticho veľmi dôležité. A sústrediť sa na riešenie a neodvolávať sa na pamäť, opakujúc dookola minulé zlé skúsenosti, stereotypy.

Mr. Mesežnikov, Dr.Galovicova, prof. Krno, Mgr.Nicolini – Sebavedomé Slovensko, H.E. Apoorva Srivastava – Ambassador of Indian Republic in Slovakia focused

on win-win thinking and mutual cooperation towards One World – One Human FAMILY (Motto of G 20 during Indian Presidency 2023).

Prof. dekan Rathore sa zamerl na spojenie všetkých prostredníctvom vedomia. Hovoril o duševnom a duchovnom rozvoji študentov odbúraním bariér vytvorených menom, národom, pohlavím, kultúrou, náboženstvom, vzdelaním, sociálnym postavením, majetkom atď. Ako dekan Sri Vishwakarma Skill University pod jeho vedením úspešne odštartoval a zrealizoval nový voliteľný predmet Veda o spiritualite a Joga.

Zahŕňa rozvoj schopnosti „viveka“ rozlišovať mäkkú a tvrdú silu. A pohrúžiť sa dovnútra.

Komplexná myšlienka Edgara Morina, ktorá spája, nie rozdeľuje. Chce to prestať obviňovať jeden druhého, vybehnúť zo stereotypov, redukcionizmu, zovšeobecňovania. Veď jednotlivec nie je celý národ! Kritické myslenie je 1/3 komplexného myslenia.

Podľa indického učiteľa Vivekanandu, ktorého učenie nasleduje aj indický premiér Modi, ide o myslenie, ktoré nemožno zaškatulkovať“. Komplexná myšlienka pomáha absolventom stredných a vysokých škôl prekonať mnohé problémy, s ktorými sa stretávajú na školách, pracovisku, v živote a ktoré sa spočiatku zdajú väčšie, než sú, neriešiteľné. V praktickom živote často používame pojmy ako inovácia, brainstorming, vymýkanie sa stereotypom, opakovaniu rovnakých fráz.



FOTO – workshop mladých demokratov z Fakulty politických vied a medzinárodných vzťahov Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici.

Súčasťou pohľadu dovnútra, sebareflexie je cvičenie koncentrácie. Ak sa sústreďujeme na vnútorný svet, analyzujeme myseľ. Rozvíjame duševný potenciál, rozširujeme vedomie. Osvetľujeme nám neznáme veci, získavame o sebe nové poznatky, sebareflexiou.

Koncentrácia na vonkajšie veci, vonkajší svet, ktorý dnes dominuje v školách i v bežnom živote, nám umožňuje spoznávať vonkajší svet. Ale nie seba samých. Mnohí z nás takmer stratili schopnosť pozorovať vnútorný mechanizmus. Sebaanalýza, obrátenie mysle dovnútra a následné sústredenie sa

na samotnú myseľ, je náročný mentálny tréning.

Pripojením EEG (elektroencefalogramu) k pokožke hlavy môžeme zobraziť a analyzovať stopy elektrickej aktivity v mozgu, ktorá predstavuje „mozgové vlny“. Beta mozgové vlny (13 – 40 Hz) sa vyskytujú počas nášho normálneho vedomia, keď sme bdelí. In-box myslenie a riešenie problémov sa vykonáva pomocou beta mozgových vln.

Alfa mozgové vlny (7 – 13 Hz) sa vyskytujú počas stavu relaxácie a meditácie. Alfa stav je spojený s kreativitou, kedy sa mozog učí na rýchlejšej a hlbšej úrovni ako v beta verzii. Toto je nástroj, ktorý nám umožňuje realizovať naše myslenie, out-of-the-box“.

Mozgové vlny theta (4 – 7 Hz) sa vyskytujú počas lucidného snívania. Toto je hranica medzi vedomou a podvedomou časťou nás samých (ktorá je neprístupná v štádiu, keď sme bdelí). V tomto stave je myseľ schopná hlbokého a hlbokého učenia. Toto je ďalšia vyššia zóna na uskutočnenie myslenia mimo škatulky.

Delta mozgové vlny (menej ako 4 Hz) sa vyskytujú počas stavu hlbokého spánku a bezvedomia.

Gama mozgové vlny (40 – 120 Hz) sa vyskytujú počas stavu hyper bdelosti, vnímania a integrácie zmyslových vstupov. Tí, ktorí pravidelne meditujú, praktizujú mentálny a fyzický tréning, sa môžu ľahko pohybovať v alfa stave vedomia. Keď sa intenzita meditácie zvyšuje, zisťujú, že sú pokojnejší a sústredenejší a úrovne ich mozgových vln dosahujú úroveň theta.

Treba sa to naučiť ako každú inú zručnosť. Ide o vnútornú silu jednotlivca bez hraníc. Ide o rozšírenie vedomia, využitie síl podvedomia. Ide o rozvoj emocionálnej inteligencie (EQ), byť emocionálne stabilný aj počas búrky geopolitiky.

Náš ľavý a pravý mozog majú odlišné funkcie. Obidve časti mozgu musia pracovať synchronizovane, aby sme dokázali myslieť bez škatulky. Zvyčajne ľavý mozog (logika uvažovanie, písanie, hovorený jazyk, čísla) a pravý mozog (predstavivosť, hudba, postrehy, umelecké povedomie, tvorivé schopnosti) sú úhlavnými rivalmi.

Podľa Vivekanandu je to aj spôsob, ako získať a udržať si slobodu. Podľa Mons. Marián Gavendu, rozpoznať pravdu od poloprávdy, falšných správ, konšpirácií, to si vyžaduje duševný a duchovný rozvoj.

Kedysi boli tieto duševné cvičenia pre mníchov v jaskyniach Himalájí, v kláštoroch. Dnes nastal čas postupne zavádzať do každodenného života mentálne, koncentračné a meditačné cvičenia.

Ide o praktické posilňovanie fyzického a duševného zdravia, psychosomatiky a imunitného systému mladých a dospelých ľudí na lokálnej, národnej, európskej, svetovej úrovni. Európa spolu s Indiou môžu pripraviť verejný priestor na pochopenie najvyššej novej svetovej veľmoci – Power of Psyche, o čo celé tisícročia išlo indo-európskej rase a kultúry. Aj poprednému švajčiarskemu psychiatrovi a psychológovi Carlovi Gustavovi Jungovi.

Boli by sme radi, keby sa informácie dostali aj na ďalšie stredné a vysoké školy a umožnili tak študentom, ktorí majú väčší záujem o sebarozvoj, zúčastniť sa tohto programu. Sebazpoznanie ako funguje náš mozog, naša myseľ je kľúčom k jednotnej Európe. A spolu vytváraní našej budúcnosti.



PhDr. Anna Galovičová - čestná predsedníčka, Fórum náboženstiev sveta – Slovensko; predsedníčka - Slovenská sieť proti chudobe, predsedníčka - Spoločnosti Slovensko-indického priateľstva

Jakubovany 211
03204 L.Ondrej, Slovak Republic
+421 905 602 993, slovindia@hotmail.com



Ak chcete postaviť loď, nezvolajte ľudí zbierať drevo a nerozdeľujte im úlohy, prácu, skôr ich učte ťužiť po nekonečnosti mora. Antoine de Saint- Exupery