

age^M

Život je nádherný v každém věku 1/2017



Mírový běh: S pochodní od srdce k srdci

14 Jana Kirschner:
**Už nejsem sama
samučičká**

18 Krása za humny
aneb Z konce světa
zase domů

26 Omezení máme
jen ve svých hlavách

Možná
nemohu
zastavit válku
v cizí zemi, ale
mohu ovlivnit
svět kolem
sebe.



S pochodní od srdce k srdci

Můžete s ní běžet nebo ji jen tak držet v ruce a vyslovit přání, jako to dělám nyní v naší redakci. Přidávám se tak k milionům lidí na celém světě, které měly tuto hořící pochodeň v rukou přede mnou od vzniku Mírového běhu v roce 1987. Každý do ní dává symbolicky ze sebe to nejlepší, ta energie se násobí, cítíte ji. Jak se člověk stane kapitanem evropského týmu a koordinátorem této akce u nás? Na to se ptáme Ondřeje Veselého.

Ondřeji, jak se stane z učitele nadšený koordinátor Mírového běhu?

Poprvé jsem se účastnil Mírového běhu v Česku v roce 1995. Za studií na Karlově univerzitě v roce 1998 se mi naskytlá příležitost odcestovat do Ameriky, abych se zdokonalil v angličtině. Přihlásil jsem se tehdy za Českou republiku do mezinárodního týmu běžců Peace Runu. Tak

jsem s lidmi z různých zemí za čtyři měsíce proběhl všechny státy USA. Byl to nezapomenutelný zážitek. Nádherná příroda, otevření lidí a hlavně smysluplná akce. To se mi moc líbilo. Také jsem se tam osobně setkal se Sri Chinmoyem, zakladatelem Peace Runu. Od té doby jsem věděl, že se chci věnovat organizaci Mírového běhu, i když to není zaměstnání.

^
Ondřej Veselý
v Grónsku

>>
Děti se snaží v tichosti
ctít mír v sobě

Mír začíná u mě

Vlastně to ale má s vaším původním povoláním hodně společného. Na svých trasách totiž pravidelně navštěvujete školy, děti... S jakým posláním?

Mírový běh skutečně není jen o běhání. Ano, každý den běžíme štafetově celý tým 60 až 120 kilometrů. Podle mě to nejdůležitější jsou ale zastávky ve školách, ve městech a obcích. Máme pro děti připravený skoro hodinový program. Při něm se pomocí her, scének a písniček snažíme spolu s nimi zjistit, co opravdu znamená slovo „mír“ a kdo je za něj zodpovědný. Pro nás mír není jen to, že se u nás neválčí. Heslem běhu je „Mír začíná u mě“. Asi všichni lidé chtějí žít v harmonickém prostředí, v přátelství, v lásce a chtějí být spokojeni – i sami se sebou. Pokud chci, aby svět kolem mě byl lepší, měl bych začít u sebe. Možná nemohu zastavit válku v cizí zemi, ale mohu ovlivnit svět kolem sebe.

Jak konkrétně to dětem vysvětlujete?

Že naším světem jsou naši přátelé, rodina a naše okolí. Je na mně, abych se dokázal zklidnit, když jsem naštvaný. Omluvit se, když někomu ublížím, a především se snažil dělat věci tak, abych byl dobrým příkladem pro ostatní.

A jak na vás děti reagují?

Ve všech zemích jsou skvělé. Nadšeně vkládají svá přání pro svět do pochodně, v tichosti se snaží cítit mír v sobě a s radostí běhají s pochodní „kolem světa“. Mnohdy nemluvíme jejich jazykem, a přesto si při ceremoniích rozumíme. Děti většinou lépe než dospělí dokáží komunikovat srdcem. A je dobré, když dospělý v určitých chvílích dokáže být zase dítětem. Velkou radost mám, když vidím, že to v nich zanechalo nějaký dojem. Nejvíce mě dostalo, když za mnou po programu přišla malá holčička, chytla mě za ruku a řekla, že to byl nejlepší den v jejím životě. Dostávají mě i vystoupení zvláště těch nejmladších nebo když vás v dětském domově nechťejí nechat odejít. Pak si uvědomíte, že ne každý má to štěstí mít doma fungující rodinu a jak moc děti dokáží cítit srdcem.

Můžeme přijet i na vaši školu

Vloni akci zaštitilo i ministerstvo školství, přišli jste s akcí Mírový tým, která podporuje týmovou spolupráci mezi dětmi. Ujala se?

Každý rok běháme Mírový běh jinudy přes Českou republiku a navštěvujeme nové školy na trase. Kontaktují nás však i jiné školy, že by se chtěly

také programu zúčastnit. Někteří ředitelé, učitelé nebo lidé na městských úřadech si to opravdu vezmou za své a zorganizují Mírový běh ve svém městě. Takhle jsme třeba díky úžasnému panu řediteli ze ZŠ Brdičkova oběhli za jeden den s programem Mírový tým téměř všechny školy na Praze 13. Nebo nás kontaktovaly paní učitelky z MŠ Kamarád v Hradci Králové a domluvily naši návštěvu i v dalších hradeckých školách. Takže pokud se spojí více škol a najde se vhodný termín, děláme teď program i mimo hlavní trasu, když nám to čas dovolí.

Jaké setkání s dětmi se podle vás hodně povedlo?

Zažíváme spoustu báječných setkání a některá opravdu nikdy nezapomenete. Zmíním tedy alespoň pár s velkou omluvou stovkám dalších, které není prostor jmenovat.

Pamatuji si, jak jsme před pár lety přiběhli na náměstí v Klatovech. Bylo naprosto plné dětí, které se střídaly na pódiu v krásných vystoupeních. Mírovou pochodně tam přijala celá rada města a čekala tu i televize a novináři. Potom jsme všichni společně obíhali s pochodní náměstí. Zažívali jsme atmosféru, jako když se naši sportovci vrací z olympijských her. A to celé zorganizoval jeden zastupitel. Podobně úžasná akce proběhla na stadionu a v zoo ve Zlíně, kde to bylo spojeno i s českým a světovým rekordem. Vzpomínám si, jak děti z MŠ a ZŠ v šumavských Stachách celý den společně s rodiči pekli a připravovali občerstvení pro náš mezinárodní tým. Bylo toho tolik, že by to snad nakrmilo celou

Děti většinou lépe než dospělí dokáží komunikovat srdcem. A je dobré, když dospělý v určitých chvílích dokáže být zase dítětem.

>>





Ondřej Veselý (40)

Od malička díky rodičům sportoval a chodil na atletickou základní školu. Po gymnáziu se rozhodl studovat učitelství biologie a zeměpisu. „Miluji přírodu a moc mě zajímali cizí země, kultura i lidé. Hlavně jsem ale vždycky chtěl dělat něco, o čem si myslím, že má opravdu smysl a je přínosem pro společnost. Proto jsem chtěl být učitelem,“ říká.



vesnici na týden. Na plotě u hřiště uspořádali výstavu obrázků pro celou obec a nadšeně nám ukazovali svoje díla. Pak všem předvedli svá krásná vystoupení. Také jsme tam pak společně zasadili mírový strom, o který se děti mohou starat a dívat se, jak roste.

Tretry místo samopalů

A když byste jmenoval setkání v zahraničí?

Těch bylo bezpočet, ani nevím, kde začít. Výjimečnou vzpomínku mám na setkání v Keni. Běželi jsme tehdy do rodné vesnice naší patronky - světové rekordmanky v maratonu Tegly Loroupe. Je nejen špičková běžkyně, ale i velmi dobrosrdečný člověk. V její rodné oblasti již léta probíhaly ozbrojené boje. Před časem se ptala zakladatele Mírového běhu Sri Chinmoye, co se s tím dá dělat. Poradil jí, že mnohdy konflikt lépe než cizí velké mocnosti vyřeší místní lidé. Ať zkusí znepřátelené kmeny pozvat na slavnost a uspořádá Mírový závod. Ať bojovníkům nabídnou běžecké boty výměnou za samopaly. Nevěděli jsme, jestli to bude fungovat. O to větším překvapením pro nás bylo, když jsme viděli hromadu odevzdaných samopalů a stovky bojovníků na startu závodu v nových botách. Možná jsou teď z některých úspěšní běžci. Tegla pak v oblasti založila i školu pro sirotky a mnoho dalších projektů na pomoc místním lidem.

Tak to je opravdu silný zážitek. Do kterých zemí se rád vracíte?

Mám rád mnoho zemí, ale do jedné se vracím vždycky, když to jde. Je to Island. I když je to malá země, nemá armádu. Má nádhernou i drsnou krajinu. Od sopek, gejzírů, horkých pramenů přes tisíce vodopádů, kaňonů a řek až po ledovce, studený oceán nebo polární záři.

Nejvíc na něm však obdivuji to, že pro místní obyvatele je naprosto přirozené si navzájem pomáhat už od školních let. Moc se mi líbí, že ve škole se o mladší dítě stará nějaký starší žák. Každé dítě má svého patrona, který mu pomáhá a komu se může svěřit se svými problémy. Starší děti to vede k zodpovědnosti a učí je to pečovat o druhé. Všichni žáci na Islandu mají část prázdnin vyhrazenou na prospěšnou práci pro město nebo komunitu. Společně tak třeba sázejí stromy, čistí parky nebo pečují o staré lidi. Od města za to dostávají i nějaké malé peníze. Báječný systém.

Zažil jsem tam mnoho chvil, kdy člověk cítí, jakou má matka příroda sílu. Nezapomenu na

„rádobyběh“ proti ledovému větru s deštěm o rychlosti přes sto kilometrů v hodině. To fakt skoro nejde. Jindy jsem se snažil přebrodit širokou ledovcovou řeku, kde nebyl žádný most. To celkem šlo, nebyla hluboká. Když jsem byl asi v půlce, cítil jsem, jak se postupně propadám do sopečného písku a bahna. Už jsem tam zjel skoro po pás. Rozhlédl jsem se kolem, nikde nikdo. Říkal jsem si, že mě asi najdou za tisíc let jako nějakou mumii v bahně. Naštěstí nad sebou člověk často cítí nějakou ochranu, tak jsem se z toho nakonec dostal.

Další rok jsme běželi po silnici okolo celého ostrova. Měli jsme to naplánované na tři týdny. Přebíhali jsme jeden dlouhý most na jižní části ostrova. Byl celkem vysoký. Řeka pod ním byla obrovsky rozbouřená a sahala skoro až k silnici na něm. Nechápal jsem, co se děje. Vždyť přeci tolik nepršelo... Lidé v další osadě na nás nevěřícně hleděli a ptali se, jak jsme se tam dostali. Až od nich jsme se dozvěděli, co se stalo. Pod ledovcem vybuchla sopka, roztavila led a rozbouřená voda strhla jediný most v oblasti. Bylo to asi chvíli po tom, co jsme ho přeběhli. Měli jsme štěstí, ochrana opět fungovala. Byli jsme rádi, že jsme nakonec mohli běh i všechna setkání cestou uskutečnit. Jen se na tuhle půlku ostrova nikdo tři týdny jižní trasou nemohl dostat. Tak nám i místním obyvatelům poslali z Reykjavíku zásobovací letadlo s potravinami. Moc milé.

A kdybyste měl jmenovat ještě jednu zemi, která vám v poslední době učarovala?

Asi by to bylo Grónsko. Vnitrozemí tohoto největšího ostrova je celé pokryto ledovcem. Ten teď dost taje, tak je od pobřeží vzdálen už asi 200 km. I v Grónsku na vás čeká skalnatá drsná krajina bez stromů, ale příjemní lidé. Většinou potomci Inuitů. Nejlepší je jejich jazyk, grónština. Asi týden nám trvalo naučit se jednu větu: „Eqqisisi-manerup aallaavigivaanga“ – „Mír začíná u mě“.

Kromě měst tu nejsou žádné silnice. Lidé žijí v malých osadách podél pobřeží vzdálených od sebe i stovky kilometrů. Tam se dostanete jen lodí nebo letadlem. Nám tedy nezbylo než běhat v hlavním městě Nuuk a jeho okolí. Navštívili jsme tam s pochodní alespoň všechny školy, parlament i radnici. Protože tu žije málo lidí, mají spolu většinou i ve školách dobré vztahy. Mile nás překvapilo, že děti ráno vítají své učitele s radostí a běží je obejmout. Stejně se loučí na konci vyučování. I nás po každé ceremonii objímala spousta malých Inuitů, asi jsou rádi za každé lidské teplo.



Mírový běh zůstává nekomerčním

Důležité je asi připomenout, že všichni z týmu nadšenců kolem Mírového běhu jsou dobrovolníci. Tedy svým občanským povoláním si vydělávají na to, aby mohli běhat po světě s hořící pochodní, když to trochu zjednoduším. Jak početný je to tým? A čím si dnes na běh vyděláváte vy?

V letošním roce to bude třicet let, kdy Sri Chinmoy založil Mírový běh s čistou myšlenkou. Velmi mu záleželo na tom, aby to byla nesobec-ká služba pro svět, ne komerční akce. Chceme, aby to tak zůstalo. Založili jsme proto už před lety občanské sdružení, dnes „zapsaný spolek“. Všichni jsme opravdu dobrovolníci a nejsme za to placení.

Myslím, že je důležité, co v životě děláte. Možná ale ještě důležitější je, proč to děláte. Co je váš hlavní motiv. Je rozdíl něco dělat, protože chcete někomu nebo něčemu pomoci, baví vás to a děláte to rádi. Nebo to děláte za účelem vlastního zisku čehokoliv - bohatství, moci, prospěchu.

V Česku se pravidelně do přípravy Mírového běhu zapojuje 15 až 20 lidí, ve světě určitě víc než 200. Nikdo asi přesný počet neví. Jsem moc rád, že je to u nás skutečně týmová spolupráce. Každý má na starosti jiný den a jinou oblast běhu. Není jednoduché jakoukoliv akci takto or-

ganizovat. Všichni musíme najít způsob, jak to zvládnout.

Já pracuji jako obchodní zástupce s náradím a na Mírový běh si беру dovolenou a neplacené volno. Jsem opravdu vděčný svému zaměstnavateli, že mi to umožňuje.

Jak financujete organizaci celé akce, kdo vás podporuje?

Část prostředků dáváme do fondu běhu sami, část nám posílají pravidelně někteří běžci. To ale zatím bohužel nestačí. Největší náklady tvoří ubytování celého týmu, jídlo a pohonné hmoty pro doprovodná vozidla. Celá akce by se nemohla uskutečnit bez pomoci měst, obcí i škol na trase. Ty nám nejvíc pomáhají, když poskytnou jídlo nebo nocleh pro běžce zdarma či se slevou. Za to velmi děkujeme. Děkujeme i za nezištnou pomoc firem při výrobě propagačních materiálů nebo lampového oleje. Cesty do zahraničí si většinou platíme sami. Ale i tady nám občas někdo přispěje na cestu. Je to všechno dobrovolné.

Mírový běh tedy zůstává nekomerční. Měli jste už komerční nabídky, které jste odmítli?

Ano, už mi volalo několik nadnárodních firem se štědrými finančními nabídkami. Ale vždycky chtějí propagovat svoje výrobky na našich ceremoniích ve školách a městech nebo mít loga na našich tričkách i autech. Zkrátka si vás chtějí koupit. Některé věci ale nejsou na prodej.

Každý do pochodně symbolicky vkládá to nejlepší ze svého srdce a posílá to dál ostatním.

>>



Peace Run – Mírový běh

Jde o nejdelsí štafetový běh s hořící pochodní přes více než 140 zemí světa. Posláním je vytvářet a šířit atmosféru přátelství, míru, porozumění. Současně překonávat hranice mezi lidmi nejrůznějších národů, přesvědčení a hranice v nás samotných. Je inspirací k hledání toho, co ve skutečnosti vyjadřuje slovo mír, jak jej může každý z nás v běžném životě naplňovat a co nás spojuje. Peace Run nepropaguje ani nepodporuje žádné konkrétní náboženství nebo politický názor. Snaží se podporovat svobodu, toleranci a porozumění ve společnosti.

www.peacerun.cz

Letošní trasa Mírového běhu Českou republikou

v

Jak jsem zmínil: ze zásady neděláme klasický sponzoring. To je i jeden z důvodů, proč běh zatím není všeobecně známý, i když jde u nás letos o 20. ročník. Jsme však vděční, když někdo nabídne pomoc při organizaci akce u nich ve městě či škole. Vážíme si i firem či lidí, kteří se rozhodnou akci nějak pomoci, protože se jim líbí, a ne proto, že za to něco chtějí.

Českem se bude běhat v červnu

Prozradme našim čtenářům, jaký je harmonogram letošního Mírového běhu u nás? Kdy a na jakých trasách se poběží?

V roce 2017 povede trasa Mírového běhu v Evropě z Irsku na západě až do Běloruska na východě. Běží se i na ostatních kontinentech. Do České republiky přiběhne Peace Run 9. června z Rakouska u Lipna. Dále pokračujeme přes Český Krumlov podél jižní hranice do Telče, Brna, Olomouce a Zlína na Valašské Meziříčí. Za Ostravicí přebíháme 20. června na Slovensko.

Může se k vám připojit kdokoli kdykoli? Musí splňovat nějaké podmínky?

S mírovou pochodní může skutečně běžet každý. Někdy je to však těžké zorganizovat. Nejlepší je, pokud můžete běžet přes město nebo obec. Tam se dostane většinou na každého. Máme totiž přesný časový harmonogram běhu. Abychom všechno stihli, musíme se mezi městy a obcemi často střídát nebo dělat i takzvaný leap frog – žabí skoky. Při tom úsek rozdělíme na několik částí, a běží tak více pochodní najednou. Vždy ale někdo s pochodní uběhne celou trasu. Ve stálém mezinárodním týmu je nás obvykle 15 až 25 běžců včetně Čechů. Víc účastníků se připojuje ve městech a obcích.

Někteří lidé se chtějí přidat na delší dobu a jen si zaběhat krásnou přírodou svým tempem, ale o tom Mírový běh není. Přes den máme mnoho zastávek a setkání. Chceme hlavně, aby se na setkáních dařilo vytvářet radostnou, srdečnou a míruplnou atmosféru. O tom ve skutečnosti Mírový běh je.

Jak předvádíme dětem na ceremoniích, snažíme se být dobrý mírový tým. Každý máme něco na starosti a nějakou zodpovědnost. Také při běhu nikdy nepijeme alkohol a nejíme maso. Někteří běžci včetně mě se to tak rozhodli dodržovat pořád.

Kdo může vložit symbolické přání pro ostatní do mírové pochodně?

Snažíme se mírovou pochodně předávat všem dětem ve školách i lidem na trase. Tedy pokud je na to prostor a čas. Ročně jsou to statisíce lidí po celém světě a tisíce v Čechách. Každý do pochodně symbolicky vkládá to nejlepší ze svého srdce a posílá to dál ostatním. Je to úžasná energie lidí, která s pochodní putuje a násobí se. Když mírovou pochodně nesete, cítíte tu obrovskou sílu... Chce to zažít.

Čím je pro vás osobně běh?

Můj dobrý přítel se mě jednou ptal, před čím pořád utíkám. Myslím, že člověk nemusí jen utíkat před něčím, ale také běžet někam, k nějakému cíli. Snažím se běhat nebo nějak sportovat téměř každý den. Běh je podle mě skvělá věc. Vyčistíte si hlavu, rozproudujete v sobě energii a trénujete tělo. Líbí se mi, že se dá provozovat téměř všude a je to i nejlevnější sport. Může se mu věnovat každý.

Běh je pro mě i příležitost k sebepřekonání. Jsem totiž hrozně líný. A je dobré mít nějakou motivaci nejen v běhu, ale i v životě. Snažím se teď zlepšit si svůj čas na maraton. Sice se mi už několik let nedaří překonat 2:48, ale nevzdávám se.

Co vám celá akce dává?

Hlavně radost a naplnění. Při Mírovém běhu jsem se ale naučil i spoustu věcí do života. Třeba někdy nechat věci plynout. Nesnažit se za každou cenu reku kontrolovat. Tu řídí někdo jiný. Být ale akční, když je to potřeba. Žít tady a teď a dívat se jen kousek dopředu. Zkrátka poslouchat svoje srdce.

Každý den musíme nejen na běhu řešit spoustu „řádobyproblémů“. Snažím se je brát spíš jako





zkušenosti a poučit se z nich. Soustředit se na to, jak situaci v tu chvíli co nejlépe vyřešit, a ne kdo za to může. Když mám problém s někým, ptám se nejdřív sebe, proč mi to vadí. Co jde udělat jinak. Až emoce opadnou, můžu to s druhým konstruktivně řešit. To se mi ale nedaří vždycky, pořád se učím. Snažím se spíš pracovat na sobě, než měnit druhé. Je to rychlejší cesta.

Taky jsem si zavedl heslo „Forgive and forget“, tedy „Odpusť a zapomeň“. Někteří lidé se s někým pohádají a drží to v sobě dlouhou dobu. Nejvíc si tím ale ubližují sami. Zkouším nebýt na nikoho našťvaný déle než minutu a pak začít znovu s čistým štítem. Jen je někdy těžké to dát druhému najevo.

A co je vaším snem?

Vím, že jsem idealista a možná přehnaný optimista. Nestydím se za to. Chtěl bych jednou žít ve společnosti, kde žádný Mírový běh ani podobné aktivity nebudou potřeba. Budou její přirozenou součástí. Zatím jde ale o „běh na dlouhou trať“. To pro mě neznamená, že to

nemá smysl. Mírový běh je jen malou kapkou, ale miliony kapek tvoří oceán. Naštěstí je na světě spousta lidí, kteří se snaží dělat dobré věci a krůček po krůčku to měnit. Obrovsky si jich vážím. Zvláště těch, co pracují s dětmi ve školkách, školách, dětských domovech, a všech svědomitých rodičů. Oni dělají tu hlavní úžasnou práci. Tam je naše šance změnit budoucnost. Díky za to.

Jednou z těch kapek je také váš báječný časopis AGE a soutěž pro děti Srdce s láskou darované. Myslím, že mají s Mírovým během hodně společného.

Ano, a jsem tomu ráda. Děkuji za krásný rozhovor a přeji vám za celou redakci hodně nadšených dětí i dospělých, které na mírové cestě potkáte.

*Text: Jana Jenšíková
Foto: archiv Ondřeje Veselého*

Mírovou pochodeň už drželi v ruce například prezident Nelson Mandela, Michail Gorbačov, Václav Havel nebo britská královna Alžběta. Mezi dalšími významnými osobnostmi Matka Tereza, papež Jan Pavel II. či současný papež František. Z vynikajících sportovců Carl Lewis, Dana Zátopková, Martina Navrátilová, Radek Jaroš, Eva Samková, Roman Šebrle, Pavel Maslák, Zuzana Hejnová, Mirka Knapková, Jiří Prskavec a mnoho dalších.