

# ZNAMENÍ

3/99

cena 19,-

# DOBY

CESTA K ŽIVOTU ?



# CESTA K ŽIVOTU

ANEB

## PILÁTOVO „KÁZÁNÍ“

**Kdo z nás by neznal rčení: „...a co je vlastně pravda?“ Méně už toho víme o člověku, který vyslovil tuto otázku a krátce nato podepsal rozsudek smrti pro nejznámější osobnost této planety. Pilátovo jméno se stalo známým, přesto nebude na škodu vrátit se trochu do historie a připomenout si ten starý příběh...**

Z mimobiblických pramenů víme, že Pilát byl roku 26 císařem Tiberiem jmenován prefektem v Judsku, kde působil až do roku 36. Poté byl pro svou neobratnou, ale i nesmlouvavě krvavou politiku odvolán a byl nucen odjet do Říma. Jediný archeologický nález spojený s jeho osobou je nápis objevený v r. 1961 v Cesareji.

Jelikož Pilát je historickou postavou, asi sotva by nás někdy napadlo uvažovat o významu jeho osoby pro dnešní dobu. Na jeho politiku tvrdé ruky a krvavé potlačování jakéhokoli odporu je zřejmě lepší zapomenout. Přesto však v jednom okamžiku zaznívá z jeho úst nesmírně důležité poselství; to jej také proslavilo a učinilo nesmrtelným. Kdo vlastně Pilát byl a co říkal, víme ovšem i dnes, po dlouhých dvou tisících letech především díky tomu, že se setkal s Ježíšem Kristem. Jeho jméno se tedy neztratilo tak docela z jeviště dějin. Při svém setkání s Ježíšem vyslovil myšlenky, které jsou do té míry nadčasové a aktuální, že je dobré si je připomenout. Charakterizují totiž některé momenty

ze života každého z nás a zaznívají v nich výzvy, před kterými všichni stojíme.

### Jak to všechno začalo

Pilát je v nezáviděníhodné situaci. Přivádějí k němu jistého rebela a je na Pilátovi, aby rozhodl o jeho vině či nevině, o jeho propuštění či popravě. Janovo evangelium (18. a 19. kapitola) popisuje příběh Ježíšova zatčení. Ježíš stojí obžalován před vládcem druhé kategorie, který se právě chystá uplatnit moc nad bezvýznamným správním územím na okraji Římské říše.

Pilát je velmi zmaten. Nedokáže to všechno pochopit – vidí obžalovaného i jeho žalobce. Na jedné straně Ježíš – tichý a klidný, ovšem pokorný, a přesto nezlomený. Ač spoután, přesto nedokáže skrýt svou tajuplnou vznešenost. Na druhé straně bezejmenný dav – rozzuřený, nerozumný, snadno manipulovatelný a žíznicí po krvi. Zástup, o kterém Pilát z vlastní zkušenosti dobře věděl, že není věrohodným svědkem lidského jednání ani nestranným rozhodčím něčí viny. Třikrát bere Pilát Ježíše stranou, pryč od hněvivě hlučícího davu. Vyslýchá ho. Třikrát rozhněvaně prohlašuje: „*Já na něm žádné viny nenalézám.*“ (J 18,38-19,6) Nakonec váhající a nejistý vládce dělá to, co se z politického pohledu zdálo rozumnější. Dává své svolení, aby byl Ježíš popraven. Pro klid v Římské říši i pro klid vlastní... To je politování-



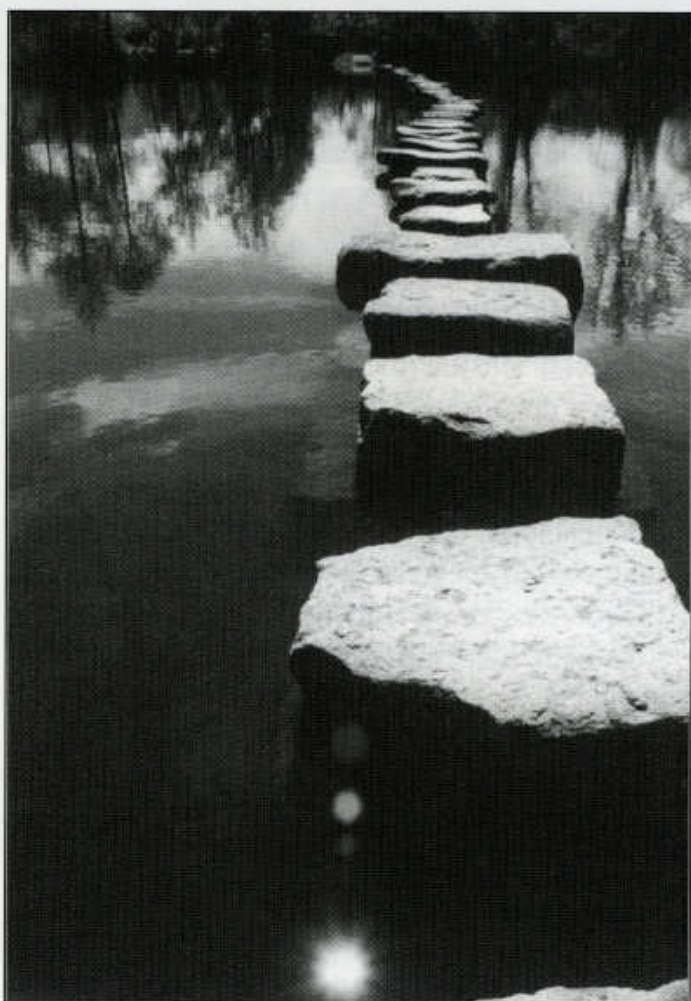
hodný čin. Ale během procesu Pilát snad jen mimoděk vyslovil něco úžasného. Tři výzvy tohoto muže jsou mementem a výzvou, která stojí za pozornost.

## 1. Hle, člověk

*Pilát znovu vyšel a řekl Židům: „Hledte, vedu vám ho ven, abyste věděli, že na něm nenalézám žádnou vinu.“ Ježíš vyšel ven s trnovou korunou na hlavě a v purpurovém plášti. Pilát jim řekl: „Hle, člověk!“ (J 19,4,5)*

Hle, člověk! Pilát nevěděl nic o Ježíšově božském původu. Asi jen něco málo zaslechl o jeho poselství a činech, které jeho dílo provázely. Ale byl to člověk. V jeho očích byl přinejmenším jedním z nich, o nic horší, ani o nic lepší. On sám byl pohan, který se hlásil k jiným bohům, a tak nedokázal docenit jeho učení. Přesto věděl, že si Ježíš smrt nezaslouží.

Ježíš sám o sobě prohlásil: „*Já jsem ta cesta, pravda i život. Nikdo nepřichází k Otci než skrze mne.*“ (J 14,6) A apoštol Petr jasně zdůrazňuje:



*„V nikom jiném není spásy; není pod nebem jiného jména, zjeveného lidem, jímž bychom mohli být spaseni.“ (Sk 4,12)* Když se díváme na Krista, na jeho lásku a jeho ochotu k oběti, stojíme naplnění úctou a obdivem. Jen stěží dokážeme pochopit hloubku Ježíšovy lásky – lásky, která je ochotna obětovat sama sebe.

Hle, člověk! To, na co se díváme, o čem uvažujeme, to nás silně ovlivňuje. Jestliže trávíme čas v Ježíšově přítomnosti, „poznamená“ to náš život. Přestáváme se totiž dívat na sebe, na své problémy a těžkosti, nebo naopak na své úspěchy, a svůj zrak upíráme na něj. Středem našeho zájmu nejsme my sami, naše chyby a selhání, ale ten, kdo stojí Pilátovi po boku. Kdo se mu dívá do očí nikoli jako ten, kdo prosí o milost, ale jako ten, kdo mu nabízí pomoc. Je sice zbičovaný, zraněný a krvácející, ale přesto vítězný.

Hle, člověk! Pohled na něj nás musí změnit. Přináší změnu do našich rodin, mezilidských vztahů, do celého našeho života. Způsobuje změnu v pohledu na životní hodnoty, na jistoty, na kterých stojí náš život a osobní štěstí.

## 2. Musíte se rozhodnout

*Když se zástupy shromáždily, řekl jim Pilát: „Koho vám mám propustit, Barabáše, nebo Ježíše zvaného Mesiáš?“ (Mt 27,17)*

Nevědomky římský zástupce státní správy činí stejnou výzvu jako jiný představitel téhož národa, který promluvil před čtrnácti stoletími. Jozue, vůdce izraelského národa, vyzývá při setkání v Šekemu svůj národ k rozhodnutí: „*Vyvolte si dnes, komu chcete sloužit!*“ (Joz 24,15) „*Hle, člověk!*“ „*Hle, váš král!*“ (J 9,5,14) „*Vyvolte si dnes.*“ „*Avšak oni křičeli: „Na kříž, na kříž s ním!“ (Lk 23,21)* „*Pryč s ním, pryč s ním, ukřižuj ho!*“ Pilát jim řekl: „*Vašeho krále mám dát ukřižovat?*“ *Velekněží odpověděli: „Nemáme krále, jen císaře.“ (J 19,15)* *Ale oni všichni najednou křičeli: „Pryč s ním! Propust' nám Barabáše!“ (Lk 23,18)*

Od Ježíšových dob se změnilo jen málo. Lidé často dávají přednost penězům, kariéře, popularitě nebo moci. Nechtějí Ježíše za krále, za svého přítele a rádce. Pro každého je to nesmírně závažné rozhodnutí. Ono totiž Nelze totiž „*sloužit dvěma pánům*“ (Mt 6,24).

**Pokračování na straně 31**





**Studie**  
Na Kristovu  
památku aneb od  
soboty k neděli

str. 8



**Já, ty, on**  
Klíč k depresi

str. 12



**Zdraví**  
Je možné žít  
přesčas?

str. 16



**Kronika  
20. století**  
Léta devadesátá –  
války nekončí

str. 24

# NÁHRDELNÍK

Potkal mne jeden známý a hned spustil: „Co teď děláš?“

Povídám mu: „Dal jsem se na klenotnictví.“ Vykulil oči: „To myslíš vážně? Tobě bych nevěřil k broušení ani kůl v plotě! Natož nějaký drahokam! To si děláš legraci?“ „Nedělám,“ já na to. „Ovšem brousit se dá leccos. Ale jistě mi uvěříš, když ti prozradím, že jde o konání jazykobrusné.“ Podíval se na mne nedůvěřivě: „Tak to si vymýšlíš buňáty a nosočistopleny?“ „Ale kdepak, brousíme s přáteli něco mnohem zajímavějšího než všechny kameny světa, totiž biblická vlastní jména.“ „Cožpak je na nich vůbec co brousit?“ „To by ses divil, kolik.“ „Podle mne to musí být nuda. To bych se raději díval na fotbal nebo na hokej.“ „To se tedy vydatně mylíš. Ta jména – to je dobrodružství nad všechny detektivky. Ta jména jsou cosi jako membrána; kmitá v nich všechno, co tenkrát znělo kolem. Když máš pro to uši, je to hotová symfonie!“

Moc mi nevěřil. Ale ptal se dál: „A jak to vlastně děláte?“ Tak jsem začal vysvětlovat trochu obsáhleji: „Vycházíme z jednoho důležitého předpokladu, který si dnes mnoho lidí vůbec neuvědomuje. Tenkrát lidé sledovali s velkou pozorností, jaký význam má to které jméno. Lec kdy ve jménech viděli přímo věštbu o jejich

**ZNAMENÍ DOBY** – křesťanský pohled na svět. Ročník 31, číslo 3/1999. Vydává a objednávky přijímá Advent-Orion s. r. o., vydavatelství, Roztocká 5, 160 00 Praha 6 – Sedlec, tel. objednávky 33 32 16 21, fax 33 32 37 41, mobil 0603/ 55 36 28, e-mail: advent.tr@iol.cz. Šéfredaktor Marek Škrla. Jazyková redakce Ivo Racek. Tiskne Naše vojsko Praha. Vychází čtyřikrát ročně. Cena jednoho výtisku 19 Kč. Nevýžádané příspěvky se nevracejí. Registrační značka MK ČR F 5077. ISSN 0231-6439. Podávání novinových zásilek povoleno Ředitelstvím pošt Praha čj. nov. 5094/95 ze dne 3. 2. 1995. Foto na titulní straně a uvnitř (3, 8, 12, 16, 28) Ing. Vladimír Kočí, ostatní archiv redakce.





nositelích. Proto měli Římané úsloví *nomen – omen*, jméno je znamením. A když jménu nerozuměli, upravovali si je tak, aby si do něho mohli promítnout své představy o charakteru jeho nositele. Nebo aby to jméno bylo třeba opakem charakteru nositele, aby co nejvíc křičelo. Ale docela prostě jméno něco říkalo, mělo vypovídací hodnotu.“

Znamý už naslouchal pozorně: „Už začínám chápat. To je jako když se někdo jmenoval Dlouhý, Široký a Bystrozraký. Ale to přece patří do pohádek. Co to má společného s Biblií?“

Já na to: „Bible ovšem nejsou pohádky. Ale také to není prostý referát o minulosti. To, co se v ní vypráví, má čtenářům i posluchačům co nejzřetelněji ukazovat k Bohu a jeho dílu.“

„To jsem si nikdy nepomyslel. Proč nám to faráři neřekli? Nebo to nevědí? Ale to přece musí

vědět! Ovšem – zamyslel se – pak je Bible velmi tendenční kniha, trochu něco jako ideologická propaganda.“

„Do jisté míry ano. Ale zatímco ti ostatní propagují násilí a ziskuchtivost, propaguje Bůh pokoru, smíření a lásku. Takže jakýsi rozdíl tu je.“

Potrásl hlavou: „Oni jsou ovšem také lidé, kteří považují pokoru a lásku za nebezpečnější než násilí a náruživost. Hm – a vlastně možná mají pravdu. Třeba v rodině se s láskou dojde dál než s násilím. Už začínám chápat. Ale vraťme se k tomu, co brousí, tedy k těm jménům. Jak je to s nimi?“

Rád jsem pokračoval: „Bibli psali samozřejmě lidé. Ale ne ledací. Byli to svědkové Božího díla; někdy se jim obrazně říká oblak svědků. Ale oni svědčili a stále svědčí o Bohu nejen slovy a životem, nýbrž často i svými jmény. Jinak řečeno: jejich



jméno, jeho obsah a význam je jakýmsi odkazem, někdy skrytějším a někdy zjevnějším, k tomu Jménu nad každé jméno, kolem něhož krouží celá Bible.“

„To zní sice hezky,“ – namítl známý – „ale je to na mne moc teoretické. Mohl bys mi dát nějaký příklad?“

„Samozřejmě. Tak třeba král Saul měl syna, který se původně jmenoval Išba'al, tedy ‚Muž Baa-lův‘. Tenkrát bylo slůvko Ba'al ještě spíše titul ve významu Pán nebo vlastník; až potom se ustálilo jako jméno nejvýznamnějšího boha starého Kena'anu. Takže si ho za Saula ještě leckdy pletli s Hospodinem. Když se pak začalo dbát na to, by se to nepletlo, přejmenovali Išba'ala v biblickém textu na Išbošeta = ‚Muže Hanby‘ nebo ‚Ostudy‘. Ale ono to platí dodnes. Když si někdo ‚baaluje‘, stane se z něho nakonec muž hanby. To jméno mluví. Vlastně vypráví celý příběh, který trvá a děje se dodnes.“

„To je zřetelné,“ – přiznal můj známý – „dokonce docela zajímavé. Ale třeba bys mi mohl dát ještě nějaký příklad!“

„Jistě, vezměme si třeba Mojžíše. To jméno ve znění mesh znamená egyptsky syn. Zřejmě záměrně se neříká či, zdali dcery faraonovy, Izraele nebo rovnou Boží. Ať se každý rozhodne, co v Mojžíšovi vidí. Ale pak bylo přece jen potřebí význam jména vyjasnit. Stalo se to pomocí hebrejského slovesa mášá = vytahovat. A tak se jeho jméno vykládá jako přízvisko toho, kdo byl sám vytažen z vod zhouby, aby zase vytahoval druhé. Doslova jako ‚Vytahující‘. Tak to jméno svým významem zachycuje celý Mojžíšův úděl, záchranu i úkol.“ „To je zajímavé, ale není to až příliš hezké? Nevymýšlíte si to vy, biblisté, a nepromítáte to potom do těch jmen?“

„Nevymýšlíme. Ale abych ti to dokázal, musel bys ses naučit hebrejsky a možná ještě alespoň trochu řecky, aramejsky atd. Naopak si dáváme velký pozor a leckdy říkáme: ‚Výklad je nejistý. Mohlo by tu být to nebo ono. Doufáme, že po nás přijdou další a ti to přeberou a opraví.‘“

„Dobrá,“ přikývl známý. „Ale vraťme se na začátek. Jak je to s těmi drahými kameny. Teď už je mi jasné, žes to myslel obrazně, a přece vážně. To bys měl ještě dořici!“

„Proč ne. Takové jméno, když se s ním setkáš, vypadá na první pohled třeba jen jako chuchvaleček hlíny. Co s ním? Tak to začneš omývat z různých nánosů, až najednou vidíš, že je to pěkný kamínek. Ale i takový kamínek toho někdy mnoho neříká. Poznáš, je-li to křemen nebo žula, řečtina nebo hebrejšťina, ale co to jméno znamenalo? A co třeba do něho i druhotně vložili, když je chtěli postavit do služby svědectví? A tak musíš – jak to dělají geologové – ten kamínek začít brousit. A když brousis dobře, najednou se v tom kamínku začne zrcadlit světlo, nebe, duha, leccos krásného. A z kamínku se stává drahokam.“

„Ale co potom s takovými kamínky či jmény? Přece si z nich neděláš sbírku do zásuvky!“

„Samozřejmě, že ne. To my už s tím máme docela jasné plány. My z těch výkladů jmen chceme udělat slovník vlastních jmen, který by pomáhal lidem rozumět Bibli – a to i na některých místech, kde se jí zatím mnoho nerozumí. Ale dá se to říci i obrazně: My ta vyložená jména chceme jako vybroušené kamínky navléci na šňůrku, aby byla pohromadě jako v náhrdelníku.“

*„Kdo má uši, slyš, co Duch praví církvím: Tomu, kdo zvítězí, dám jist ze skryté many; dám mu bílý kamének, a na tom kaménku je napsáno nové jméno, které nezná nikdo než ten, kdo je dostává.“*

(Zj 2,17)

**PROF. THDR. JAN HELLER**  
(PROFESOR EVANGELICKÉ  
TEOLOGICKÉ FAKULTY  
UK V PRAZE)



**Poznámka redakce:** o badatelském projektu, který je nepřímě zmíněn v článku, je možné se více dozvědět na internetové adrese: [www.etf.cuni.cz/rehak/jmena](http://www.etf.cuni.cz/rehak/jmena)



# JENOM SÁZKA?

Nejenom u nás, ale na celém světě se lidé rádi vsázejí. Sázkové kanceláře přibývají jako houby po dešti. V Londýně však udělali jeden zajímavý pokus. Dva bohatí přátelé se vsadili, jaký bude výsledek, když ve dne, na nejfrekventovanějším místě Londýna, budou prodávat zlaté dukáty za 10 penny. Tenkrát státní mincovna razila pamětní zlaté dukáty, které měly cenu několika liber šterlinků. Něco podobného bylo i u nás, když se razily pamětní zlaté dukáty, tehdy v ceně asi 100 korun. Představte si, že by tenkrát někdo na Václavském náměstí v Praze prodával tyto naše dukáty za 50 haléřů. Jeden z mužů tvrdil, že dukáty půjdou na dračku, druhý, že o to nebude zájem. Jeden z nich si postavil na ulici malý stánek, oblékl se jako pouliční prodavač, na pult vyložil ony zlaté pamětní dukáty a na kolemjdoucí volal, co mu síly stačily: „Tady, vážení! Kupte si pravé zlaté dukáty! Jeden kus za 10 penny! Pravé zlato, přímo z královské mincovny. Za 10 penny jeden zlatý dukát! Využijte jedinečné příležitosti, kupte si dukáty! Jeden dukát v hodnotě 4 libry! Za pouhých 10 penny jeden dukát!“

Lidé však chodili kolem a jen málokdo bral na vědomí tak lákavou nabídku. Nanejvýše se tu a tam někdo usmál nad snahou prodavače, který jim chce tak naivně vnutit ty své „dukáty“.

„Docela dobře se vám to povedlo vyleštit,“ říká jeden kolemjdoucí. „Kdybyste je prodával draž, třeba by je někdo koupil.“

„Heleďte, dejte si pozor, aby na vás nepřišla policie!“ říká druhý, který se na dukáty dívá. „Aby se vám nepodívali ‚na zoubek‘, když vydáváte měděné zboží za zlato!“

Prodavač však na připomínky kolemjdoucích nereagoval. Nabízel dál své zboží a hlídal dukáty, které měl rozložené na pultě.

Konečně se objevil kupec. Malý chlapec, který šel s tatínkem. „Tati, podívej se na ty dukáty. Mám 40 penny za pěkné vysvědčení. Já si koupím 4 dukáty.“ „To si nekupuj. Ty dukáty jsou falešné, víš? Pojd', kup si raději něco jiného.“

„Kolik je hodin?“ ptá se přestrojený prodavač přítele, který stál opodál a pozoroval průběh prodeje.

„Tři čtvrtě na dvanáct,“ zní odpověď.

„Ještě patnáct minut.“

Konečně přichází nějaký kupec. Jakýsi slušně oblečený dělník se zastavil před pultem a vzal do ruky dukát. „Podařená práce! Jako pravý! – Dejte mi jeden, koupím ho pro chlapce.“ – Zaplatil 10 penny, vzal zlatý dukát a šel. Ale nějak mu to nedalo, musel stále myslet na ten třpytivý dukát.

„On jistě není pravý, ale v nejbližším zlatnictví ho ukážu odborníkovi, co na to řekne,“ uvažoval. Vešel do nejbližšího zlatnictví. „To je přece obyčejný zlatý dukát. Má hodnotu 4 libry šterlinků,“ říká zlatník.

„Prosím vás, prohlédněte si ho trochu pozorněji,“ říká na to dělník.

„To si myslíte, že nepoznám zlato?“ uraženě odpověděl zlatník. „Jestli chcete, dám vám za něj ty 4 libry hned.“

Ale muž už na nic nečekal. Rychle se obrátil a jako o závod běžel zpátky k prodavači. Jenomže ten už tam nebyl. Stálo tam nějaké děvče a prodávalo fialky.



Pokračování na straně 11



# Na KRISTOVU PAMÁTKU

## ANEBO

## OD SOBOTY K NEDĚLI

Celá řada církevních historiků zastává názor, že svěcení neděle má svůj původ v Jeruzalémě, v mateřském sboru křesťanství. Argumentují tím, že prý sami apoštolové přijali první den týdne jako náhradu za sedmý den, aby tak posílili památku na Kristovo vzkříšení. Důkladný průzkum pramenů – Nového zákona a spisů církevních otců – však ukázal, že takové závěry postrádají jakýkoli podklad. V následujících odstavcích chceme čtenáře seznámit s alespoň několika nejdůležitějšími poznatky k tomuto tématu.

Nejstarší dokument, který nám podává výklad o náboženské situaci v jeruzalémském sboru, jsou Skutky apoštolů. Členové tohoto sboru byli většinou křesťané ze židů (Sk 2,41; 4,4; 5,14), kteří byli považováni za „nadšené zastánce Zákona“ (Sk 21,20). V jejich čele stál mezi jinými Jakub, bratr Pána Ježíše (Ga 1,19), a starší (Sk 21,18; 15,6,22), pravděpodobně kněží obrácení na novou víru (Sk 6,7).

Na prvním ekumenickém koncilu, který se konal kolem r. 50 po Kr. v Jeruzalémě, připomínal Jakub, který koncilu předsedal, že křesťané z pohanů byli v synagogách vyučováni každou sobotu z knih Mojžíšových (Sk 15,21). Ta skutečnost, že křesťané stále ještě chodili do synagogy, aby tam slyšeli každou sobotu čtení a výklad Písma, nás vede k závěru, že tenkrát problém nějakého nového bohoslužebného dne vůbec neexistoval. To, že toto téma nebylo během koncilu vůbec zmíněno, tuto domněnku podporuje. K tomu přistupuje další skutečnost: Jakub a jeho spolupracovníci během koncilu vydali jasné prohlášení o osvobození křesťanů z pohanstva od obřizky. Později to nenaště zase odvolali (viz Ga 2,12). Z toho je vidět, jak se jeruzalémský sbor cítil zavázán k náboženským obyčejům židů.

Asi po deseti letech, když byl Pavel naposledy v Jeruzalémě, nejen že ho Jakub a starší informovali o tom, že tisíce křesťanů ze židů jsou „nadšenými zastánci Zákona“ (Sk 21,20). Oni Pavla také kritizovali, protože slyšeli, že prý doporučuje,



aby křesťané „přestali obřezávat své syny a žít podle otcovských zvyků“ (v. 21). Aby tyto pověsti umlčeli a aby dali Pavlovi možnost dokázat, že je věrný Mojžíšovu Zákonu, radili mu, aby se podrobil očištnému obřadu. Těžko si představit, že by v klimatu zásadního spojení se židovskými zákony mohl být zrušen dlouho osvědčený, spolehlivý a zachovávaný zvyk, jako je svěcení soboty, a nahrazen svěcením nového dne.

Z toho mnozí badatelé vyvozují, že svěcení neděle má svůj původ v pozdější době, přibližně v 70. letech prvního století. Domnívají se, že útěk křesťanů z Jeruzaléma a zničení chrámu bylo pro tehdejší křesťany v Palestině povzbuzením ke zrušení zvyku světit sobotu.

Avšak jeruzalémský sbor vznikl mezi rokem 70 po Kr. a Hadriánovým obležením v roce 135 po Kr. a podle církevního otce Eusebia se skládal hlavně z křesťanů ze židů. Eusebius popisuje jednu skupinu, takzvaných Ebionitů, kteří se horlivě snažili „zachovávat zákon do písmene“. Epifanius k tomu dodává, že křesťané ze židů, kteří utekli z Jeruzaléma, byli známi jako sekta nazorejců, a „zachovávají dodnes židovské zvyky, jako obřizku, svěcení soboty atd“. Že křesťané v Palestině po zničení Jeruzaléma stále ještě navštěvovali bohoslužby v synagogách, potvrzuje i ta skutečnost, že rabínské autority mezi léty 80 a 90 po Kr. přijali do svých denních modliteb také „proklínání křesťanů“. To mělo přispět k tomu, aby odpudili nebo zdrželi křesťany od bohoslužeb v synagogách.

Teprve r. 135 po Kr. došlo v jeruzalémském sboru k radikálnímu obratu. V tomto roce císař Hadrián pobořil město a zapudil nejen židy, ale i křesťany ze židů. Město bylo znovu osídleno, a to i několika křesťany z pohanů. Podle Epifána došlo v této době k velkému sporu o velikonoce, hebrejsky nazývané pesach. Byly slaveny od 14. do 21. měsíce Nisan. Šlo o otázku, zda velikonoce mají začínat 14. Nisanem, anebo nedělí. K tomu se družily ještě důsledky výnosu císaře Hadriána, který kategoricky zakazoval provozovat veškeré židovské náboženské zvyklosti včetně slavení soboty. Rovněž začala vycházet spousta protizidovské literatury a postupně se vyvíjí „křesťanská“ teologie, v níž se opovrhuje židovstvím.

## Velikonoční neděle a týdenní neděle

Některé zprávy církevních otců ukazují, že se brzo začalo pohlížet na velikonoční neděli a na týdenní neděli jako na rovnocenné svátky – týdenní neděle měla být slavností na památku vzkříšení Ježíše Krista. Tak papež Inocenc I. (402-417) výslovně ustanovil: „Neděli slavíme z důvodu zázračného vzkříšení našeho Pána Ježíše Krista nejen o velikonočních, nýbrž ve skutečnosti každý týden.“ Úzká spojitost mezi oběma svátky dává tušit, že oba vznikly současně – na stejném místě a ze stejných důvodů.

K otázce velikonočních dní nám Eusebius poskytuje celou řadu cenných informací ve svých „Církevních dějinách“. Římský biskup Viktor (189-199) je v nich představen jako průkopník svěcení velikonoční neděle a doporučuje ji naléhavě světit všem křesťanským sborům. Polykrates, biskup v Efezu a představitel sborů v Malé Asii, na to odpověděl, že Filip a Jan slavili velikonoce – pesach – 14. Nisanu. Zdráhal se uposlechnout nařízení biskupa Viktora a slavit velikonoce podle nového termínu. V důsledku toho byl exkomunikován.

Ireneus, biskup v Lyonu (asi od r. 178 po Kr.), vystoupil v tomto sporu jako zprostředkovatel. Radil biskupu Viktorovi, aby žil v míru s těmi, kteří slaví 14. Nisan – tak, jak s nimi žili v míru i jeho předchůdci Anicatus, Pius, Hyginus, Telesphorus a Sixtus, přestože ti biskupové sami slavili velikonoční neděli. Skutečnost, že Ireneus zmiňuje Sixta (116-126) jako prvního biskupa, který nesvětil 14. Nisan, nás vede k domněnce, že se v tuto dobu v Římě začaly velikonoce zásadně světit v neděli. Pozoruhodné je, že právě tenkrát panoval císař Hadrián (117-138), který byl nakloněn křesťanům a židy potlačoval. Umíme si tedy snadno představit, z jakých důvodů se římský biskup snažil nahradit platné židovské slavnosti novými, které měly být posuzovány jako křesťanské.

## Řím a původ svěcení neděle

Zatímco přesná doba vzniku velikonoční neděle se nedá určit s jistotou, lze jasně vidět, že tento zvyk vznikl v Římě. Někteří vědci označují tento svátek za „římské velikonoce“. Já to také považuji



za vhodné označení. Ve dvou dokumentech čtvrtého století, a sice v jednom dopisu z koncilu v Niceji (325) a v osobním dopisu císaře Konstantina všem biskupům, je římský sbor ve věci velikonoční neděle představen jako vzor hodný následování.

J. B. Lightfoot vychází z toho, že sbory v Alexandrii a Římě přijaly velikonoční neděli, aby nevypadaly jako židé.

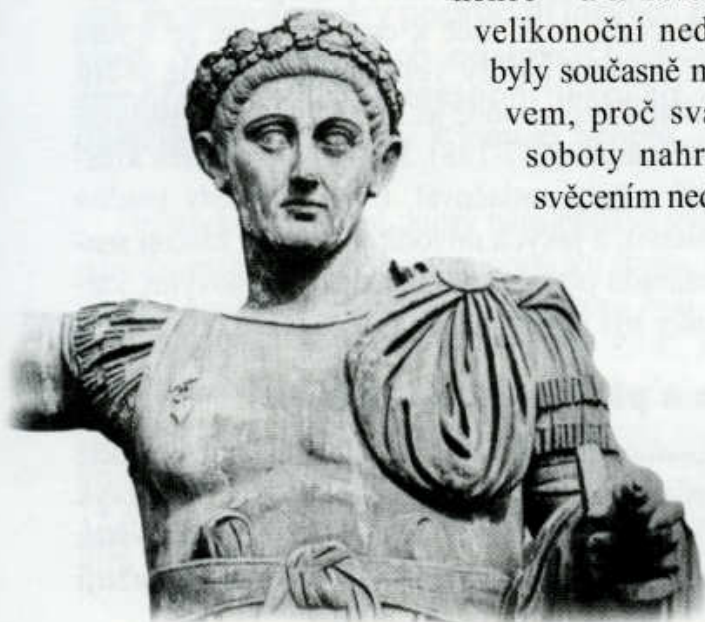
M. Righetti to líčí podobně, když píše, že „Řím a Alexandria dokonce zavrhlý židovský způsob počítání a zavedly vlastní počítání času, když předtím odložily židovskou tradici 14. Nisanu. Takovou souvislost se židy by musely považovat za potupu.“

## Koncil v Niceji

Dopis Konstantina z koncilu v Niceji líčí obzvláště zřetelně protižidovské důvody, které vedly k zavržení pesachu v 14. Nisanu. S úmyslem postavit náboženství na pevný základ, který by byl oproštěn od všech židovských vlivů, císař píše: „*Neměli bychom mít nic společného se židy, protože Vykupitel nám ukázal jinou cestu... Jednomyslným přijetím tohoto zvyku (velikonoční neděle) si přejeme, milí bratři, oddělit se od opovrhované židovské holoty.*“

Koncil v Niceji ukazuje, jak se „učené hádání“, které začalo před dvěma stoletími, vyhrotilo v protižidovském pocitu nenávisti. Vzhledem k těsné spojitosti, která se zdá být mezi velikonoční nedělí a týdenní nedělí, lze následně předpokládat, že protižidovské důvody, které vedly k vytlačení svátku

pesach – židovských velikonoč – a k zavedení velikonoční neděle, byly současně motivem, proč svátek soboty nahradit svěcením neděle.



Tento závěr podporuje celá řada faktorů. Tak je například nápadné, že se sbor v Římě – navzdory nejednotnému stanovisku v otázce soboty na západě – odlišoval od většiny sborů jak na východě, tak na západě v tom, že naléhal na to, aby se zrušilo svěcení soboty. Mučedník Justin napsal v polovině druhého století z Říma zdrcující kritiku soboty. Zbavil tento den všech teologických významů a redukoval ho na znamení nebo památku, kterou Bůh uložil jen židům, „aby jim za jejich nevěru uložil trest, který si velmi zaslouží.“

Takový negativní obraz o sobotě se odrazil v brzkém zavedení sobotního půstu sborem v Římě. Byl prosazen přes odpor ze strany východních a částečně i západních sborů. Půst neměl vyjadřovat jenom smutek nad smrtí Ježíše Krista, nýbrž, jak důrazně vysvětluje papež Sylvestr (314-335), ukázat i „pohrdání židy a jejich ‚svěcením‘ soboty“.

Prísny půst v sobotu musel přirozeně vyloučit slavnost večere Páně, protože účast na večeri Páně by porušila příkaz půstu. Následně se pak stala sobota v Římě nejen dnem půstu, nýbrž, jak píše mnozí církevní otcové, také dnem, kdy nesmělo být žádné náboženské shromáždění. Sbor v Římě udělal, jak se zdá, konkrétní opatření, aby na jedné straně odvedl věřící od úcty k sobotě a na druhé straně aby slavení neděle učinil výlučnou záležitostí.

## Sbor v Římě

Někdo by se mohl ptát, proč to byl právě sbor v Římě, který více než ostatní napomáhal přijetí nových liturgických slavností jako velikonoční neděle, týdenní neděle a později uznání 25. prosince jako oslavného dne narození Krista. Uvedeme jen některé podstatnější důvody.

V Římě žili – v protikladu k většině sborů na východě – převážně křesťané z pohanů (srovnej Ř 11,13). Následek toho byl, jak správně připomíná Leonard Goppelt, že „všude je vidět propast mezi sborem a synagogou. To však u východních sborů není.“

Tato protižidovská opatření byla pocítována zvláště v Římě. Poté, co Titus například rozdmýchal nenávist lidu proti židům, byl nucen odeslat z hlavního města Berenici, sestru Heroda mladšího, přestože by se s ní byl rád oženil. To všechno bezpochyby povzbudilo sbor v Římě, aby se docela



jasně odvrátil od židovství a přitom typicky židovské svátky jako sobotu a velikonoce (pesach) nahradil novými.

Vedle všech těchto faktorů, které ve svém rozsahu byly k dispozici jen v Římě, hraje podstatnou roli ještě jeden činitel: jenom římský biskup měl tu autoritu, aby pohnul ostatní křesťanský svět k přijetí nových křesťanských zvyků.

Proč však byla zvolena právě neděle, aby se zdůraznila odlišnost od židů, proč ne některý jiný den – například pátek jako den Kristovy smrti? Přednost dne slunce v pohanském světě přiměl patrně křesťanství k tomu, aby mu dalo přednost. Tím se ovšem neříká, že by křesťané chtěli uctívat boha slunce. Spíše měl tento den zdůraznit rozhodující události, které byly Božím dílem, a to stvoření světla a vzkříšení Krista. Obě se staly v první den týdne.

Jeroným (342-420) to vyjádřil přesně, když napsal: „Když mu pohané říkají den slunce, pak s tím souhlasíme z celého srdce. Protože to je den, ve kterém se zjevilo světlo tohoto světa, a je to den, kdy vzešlo Slunce spravedlnosti.“

Vše nasvědčuje tomu, že křesťané byli s uctíváním dne slunce dobře obeznámeni a považovali ho za náhradu určenou božskou prozřetelností místo soboty. Různé symboly, které pohané spojovali s tímto dnem – tak se aspoň domnívali – jim prý mohou pomoci pochopit tajemství Písma.

Tyto výklady ovšem v žádném případě nemůžeme považovat za úplný přehled všech faktorů, které souvisí s původem svěcení neděle. Museli bychom porovnávat celou řadu podstatných momentů, jako teologické důvody, uctívání slunce, sociální a politickou situaci tehdejší doby a napětí mezi sborem a synagogou, abychom získali ucelený a vyvážený obraz. Uvedené citáty z pramenů a závěry, které z toho vyplývají, by mohly stačit, aby nám jasně ukázaly, že svěcení neděle nemá svůj původ v prvokřesťanském sboru v Jeruzalémě, nýbrž pravděpodobně ve sboru v Římě – a snad až o celé století později.

**SAMUEL BACCHIOCCHI**

*Samuel Bacchiocchi přednáší na Andrewsově univerzitě v USA. Promoval jako první nekatolík na papežské univerzitě v Římě (Gregoriánum) a na základě disertační práce o sobotě získal doktorát teologie.*



**Dokončení ze strany 7**

„Kde je ten člověk, co tu prodával dukáty?“

„Já nevím,“ dostal odpověď. „Když jsem sem před pěti minutami přišla, byl tu sice nějaký prodáváč s pultem, ale šel hned pryč se svým přítelem, právě když na věži bilo dvanáct.“

Jenom sázka? Jistě jsme pochopili její smysl. Jak to dopadlo, právě jsme si přečetli. Prodal se jen jeden, a to ještě kupující nevěřil, že je pravý.

Někdo by snad mohl namítnout, že tento příběh je vymyšlený, že se nikdy nestal. A přece se denně opakuje v životě mnoha lidí na tomto světě. Pán Bůh nám nabízí v Písmu svatém nesmírně cenné hodnoty, ale většinu lidí to nezajímá. Cena spasení a nového života v Ježíši Kristu je větší než všechny poklady světa. A přece se tomu lidé jen shovívavě usmívají a říkají: „To přece nemůže mít žádnou velkou hodnotu...“

Jiní lidé sice cítí, že to duchovní „zlato“ by je mohlo zachránit od zkázy, ale přesto je nepřijmou. Chybí jim důvěra i odvaha. A ti, kdo je konečně přijmou, pochopí obvykle až později, jak velká je jeho skutečná cena.

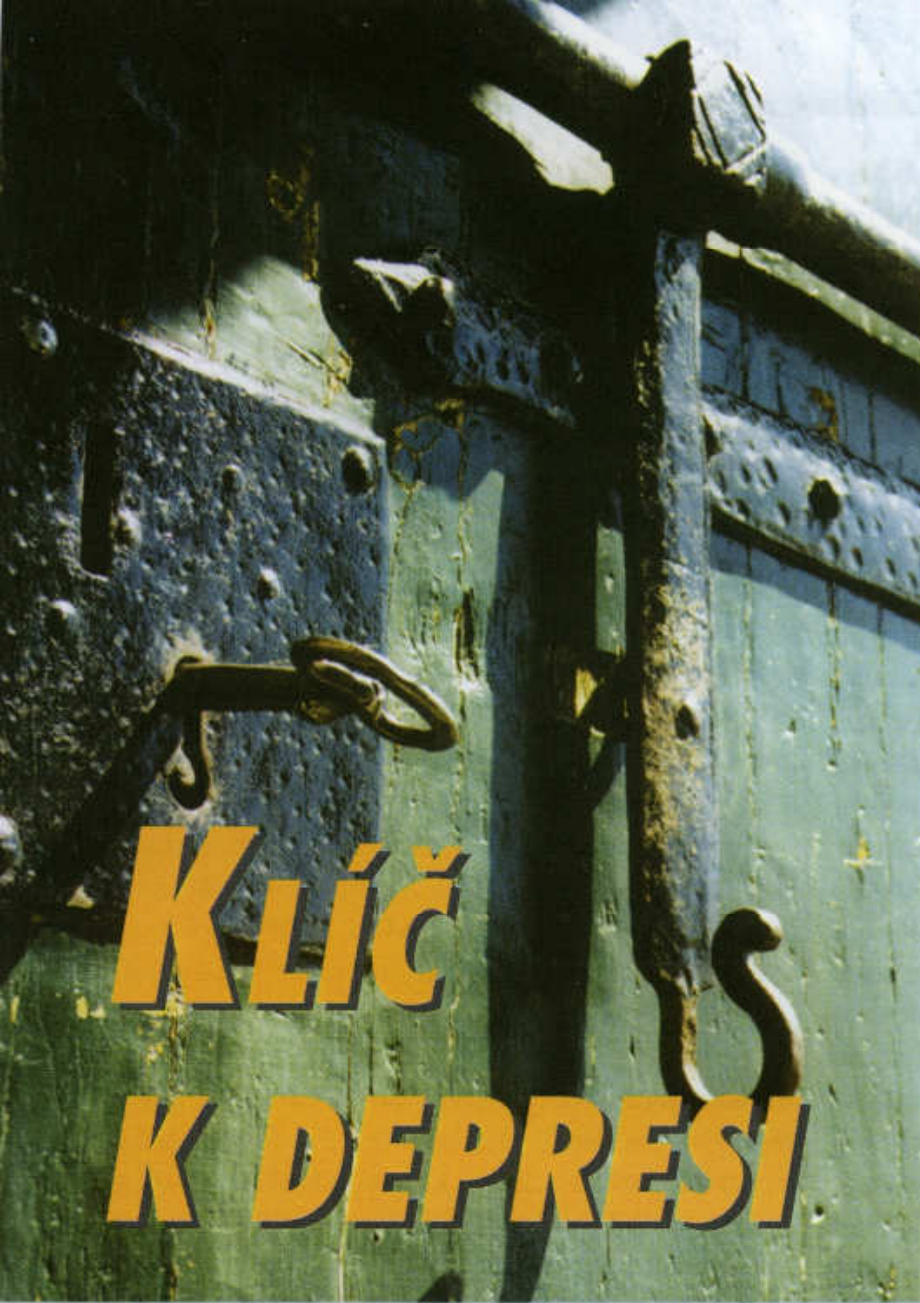
Ale pozor! Čas, ve kterém je nám tento nebeský poklad nabízen, je krátký a omezený. Čas milosti, daný tomuto světu, jednou skončí. Možná, že mnoho lidí pochopí, že ono „zlato“ bylo skutečně pravé, ale bude už pozdě.

Přijmeme proto tento nabízený poklad, který nám Pán Bůh dává. Je to život věčný v Kristu Ježíši. Ten, kdo touží po tomto pokladu, po „vodě života“, ten ji dostane zadarmo. Život se nedá ničím zaplatit, je to Boží dar, jen na nás záleží, rozpoznáme-li skutečnou hodnotu tohoto daru včas.

„Kdo žízni, ať přistoupí. Kdo touží, ať zadarmo nabere vody života.“ (Zj 22,17)

**KAREL ŠPINAR**





# Klíč K DEPRESI

Kolik lidí se možná pousměje, mávne rukou a pomyslí si něco o přílišné citlivosti dotyčného. Deprese je však jednou z nejrozšířenějších nemocí. Pro ty, kdo ji prožívají, je to tragédie. Pokora a respekt vůči lidské nouzi nám mohou pomoci, abychom se vůči takto nemocným lidem chovali shovívavě. Každý člověk prochází v životě obtížnými údobími. Je nevhodné žádat od člověka, který ztratil zaměstnání, prožil závažný společenský nebo citový neúspěch, kterému někdo zemřel nebo ho někdo opustil, aby zářil štěstím a nadšením.

## Deprese – výmluva, nebo skutečná hrozba?

Smutek, slzy a utrpení nelze hned od počátku ztotožňovat s depresí. Pokud však intenzita a dél-

ka trvání přesáhne určitou mez, může se jedinec dostat do stavu, který nazýváme depresí. Definice deprese naznačuje její šíři: „Deprese je patologický stav duševního strádání a viny, k níž se váže pokles vědomí vlastní hodnoty a snížení psychomotorické aktivity.“ Depresivní stav se projevuje v citové, duševní i rozumové oblasti. Jedinec v depresi není schopen konat to, co dělal až doposud zcela běžně. Je prostě zcela vyčerpán.

Je pravda, že někteří takto postižení nejsou schopni zakrýt projevy svého stavu. Nezapomeňme však, že bezpočet depresí se daří vcelku dobře kamuflovat. Spousta lidí se snaží i v depresi odvést svou práci včas, v očekávaném množství i kvalitě – kvůli vědomí zodpovědnosti. Dělají to však bez radosti a ne tak kvalitně jako dříve. Lidé v depresi si odmítají přiznat svůj znepokojující stav a emocionální přecitlivělost. Se svým životem jsou nespokojeni, přitom si však neuvědomují, že jejich citové i existenční problémy, neúspěchy v zaměstnání i tělesné nemoci a někdy i pochybnosti v duchovním životě zapříčiňují záludná deprese. Oni ji však nerozpozná-

vají. Stále se snaží najít zázračný lék, který jim vrátí potřebnou energii a zklidní bolesti žaludku. Lék, po kterém je přestane bolet hlava, rozplyne se úzkost nebo se zbaví nespavosti.

Tyto léčebné postupy můžeme charakterizovat jako metody „uzdravení mávnutím kouzelného proutku“. V podstatě jen dále maskují skutečné problémy a tím přispívají k prohloubení depresivního stavu. Pokud není problém vyřešen komplexně a v celé šíři, vrátí se a bude znovu narušovat duševní klid a zdraví jedince, který po klidu a zdraví zcela přirozeně touží.

## Dětství – klíč k mnoha depresím

Náš duševní stav se odvíjí od toho, jak vnímáme sebe sama a své okolí. Ať už je tento vnitřní obraz jakýkoli, ovlivňuje naše chování, reakce i schopnosti Sebepojetí – obraz, který si o sobě



vytváříme, je výsledkem celého souboru zkušeností, zvláště pak těch, které jsme prožili v dětství. Dítě přijímá ze svého okolí nesčetná verbální i neverbální poselství, která vytvoří předpoklad pro jeho „vnitřní dialog“.

Některé nevhodné a věku neúměrné požadavky budou mít zhoubný vliv na jeho budoucí chování. Například neustále se opakující přísné zákazy a příkazy: „Buď tak a tak dobrý, ovládej se, pracuj s plným nasazením, dělej to rychleji.“ Z dítěte, které takto po léta vnímalo podobné požadavky, vyroste dospělý člověk, který není nikdy spokojen s tím, co prožívá, podniká nebo cítí. Takový stav otevírá dveře zklamání, pocitu osobní nedostatečnosti a následné depresi.

Okolí však může rozvoj dítěte také podporovat. Především tím, že mu umožní kladnou stimulaci – povzbuzení a jistotu. Tak se tvoří ony pozitivní předpoklady pro „vnitřní dialog“ dítěte. Na tomto základě se může zdravě rozvíjet kvalitní osobnost.

## Jak může dospělý povzbudit dítě?

Právě v dětství můžeme udělat hodně proto, aby se později, už jako dospělý nemusel člověk potýkat s depresí. Mnohdy stačí říkat dítěti docela prostá slova:

„*Ty můžeš být (sám sebou)*“ – právo na samotnou existenci je důležité uznání toho, že jsme ochotni přijímat dítě bez podmínek, prostě takové, jaké je.

„*Vyjáďři, co cítíš*“ – tímto umožňujeme dítěti, aby nezkreslovalo to, co prožívá a cítí. Dáváme najevo, že jsme připraveni akceptovat realitu jeho života, že se před námi nemusí přetvařovat a že jsme ochotni mu naslouchat.

„*Přemýšlej*“ – tímto vyzýváme dítě k tomu, aby si formulovalo své osobní postoje a naučilo se o nich svobodně mluvit, neuzavíralo se před svým okolím. Jedině tak si může tříbit své názory a naučí se postupně reagovat a řešit situace, které by ho později mohly zcela zákonitě přivést do deprese.

## Co dělat, když se deprese stane realitou

Co potřebuje člověk, který prožívá depresi? Jak mu lze pomoci, aby znovu získal vědomí do-

statečnosti? Člověku prožívajícímu depresi může pomoci, když:

- mu někdo vnímavě, s porozuměním naslouchá, aniž by ho odsuzoval,
- ho někdo má rád bez podmínek,
- mu někdo pomůže si uvědomit, že ještě umí udělat to, co dělal dříve. Že jeho schopnosti jsou pouze omezeny, a to jen dočasně,
- mu někdo pomůže přehodnotit a zreorganizovat si život,
- mu někdo pomůže znovu získat vědomí vlastní hodnoty,
- ho někdo přesvědčí, aby se nevzdával svých aktivit a nedostal se tak do sociální izolace a netečnosti,
- nebude mít přátele typu Jobových kamarádů, kteří sice mají „dobré úmysly“, ale ve skutečnosti člověka obviňují a tím jen prohlubují jeho depresi a on se cítí ještě provinilejší.

## Co přehluší i depresi

Je třeba dát životu smysl. Když člověk postrádá smysl vlastní existence, stává se pro něj život neúnosný. Potřebujeme „nosný ideál“, který by zdolal absurditu života bez konečného určení. Například Bible nabízí v tomto smyslu skutečný anti-depresivní program, protože „hovoří“ o naději a smíření. A to je osvobozující. Potřebujeme cítit některé základní jistoty a své nosné životní ideály sladit s každodenním životem. Pro dlouhodobou vyrovnanost potřebujeme jistotu, že je nám odpuštěno a že jsme přijímáni takoví, jací ve skutečnosti jsme. Jen v perspektivě tohoto Božího odpuštění a bezpodmínečného přijetí můžeme i ve složitých životních situacích najít sílu k další cestě. Je třeba se učit říkat „ano“ dnešnímu dni. Když říkáme „ano“ daru života, můžeme říci „ano“ také dnešnímu dni a řešit s Boží pomocí jeho konkrétní úkoly i problémy.

Tím není v žádném případě zaručeno, že náš život bude bez problémů. Bude to však život plodný. Upřímné „ano“ životu i jeho každodennosti, to je velmi účinný „antidepresivní program“.

GENEVIEVE AUROUZE



# ČERNÁ, NEBO BÍLÁ?

**Muž seděl za stolem, zavřel poslední krabičku a spokojeně se usmál. Konečně je vše hotovo. Šrouby, matky, podložky i ostatní materiál je roztríděn a zase je na rok pokoj. Všechno je pěkně ve svém šuplíku...**

Znáte ten pocit z právě dokončené práce, kterou považujete za hotovou? Už se k tomu nemusíte vracet, nemusíte se tím zabývat. Prostě je jasno. Neděláme to ale podobně při čtení Bible s jednotlivými postavami? Nestřčíme je také po zběžném přečtení, bez hlubší úvahy nad jejich životní cestou do šuplíku dobrých či špatných postav Bible a je to. Proč si lámat hlavu. Abraham, Kain, David, Saul? O čem chcete přemýšlet, vždyť je to jasné.

Proč si tedy Pán Bůh dal tu práci, aby nám mnohdy velmi detailně vyličil životní příběhy jednotlivých lidí? Asi nám nechtěl poskytnout materiál jen pro naše zkratkovité odsouzení či pochvalu lidí, kteří tady žili a bojovali pár let před námi. Možná bychom se mohli i něčemu přiučit. Pojdme dnes na malý výlet v čase do dnů dávno minulých, kdy slova jako král Achab a královna Jezabel byla pro mnoho lidí noční můrou.

## Něco málo z historie

Král Achab z dynastie Amrí vládl jako sedmý král severního Izraele v Samaří v letech 875 – 854 př. Kr. Bylo to v časech největšího rozkvětu, kdy Izrael ovládal i Moabské a Amonitské kmeny. Jeho moc ohrožovala pouze Sýrie (Aramejské království) a Asýrie, jejíž vojenská síla byla pro všechna království tehdejšího Předního východu čím dál větší hrozbou.

Právě asyrská hrozba přivedla Achaba dokonce i ke krátkému spojenectví se Sýrií, aby se společně postavili asyrskému králi Salmanassarovi. V roce 853 př. Kr. došlo na řece Orontu k bitvě, v níž Asyřané zvítězili. O bitvě se zachoval zápis na stéle z Kurchu, ve které Sal-

manassar líčí své vítězství nad spojeneckými vojsky. Protože však na stéle není zpráva o podrobení nepřátelských králů, ani o odevzdání poplatků, a Salmanassar nepronikl dále na jih, a tudíž se musel se spojeneckými králi utkat ještě v letech 849 – 845 př. Kr., nebylo zřejmě vítězství Asyřanů tak jednoznačné. Možná i proto nemělo spojenectví se Sýrií dlouhé trvání. Achab se již za tři roky znovu dostal se syrským králem Ben-Haddem do sporu a navzdory varování proroka vytáhl společně s judským králem Jozafatem proti Sýrii do bitvy, ve které byl zabit.

## Jak tehdy bylo v Izraeli

Za vlády krále Achaba dosáhl Izrael takové ekonomické prosperity, která snese srovnání snad jen s obdobím krále Šalomouna. Král se podílel na vybudování nového opevnění v Samaří a do jeho doby je archeology datován i dům ze slonoviny, o kterém se zmiňuje i 1 Kr 22,39.

Rozvíjel se také obchod, což ovlivnila jednak výhodná poloha Izraelského království, rovněž však přátelské vztahy s Fenií, které Achab zpečetil sňatkem s fénickou princeznou Jezabel. Toto spojenectví s obchodně nejvyspělejší zemí tehdejšího světa přinášelo mnohé výhody, zejména umožňovalo Izraeli využívat fénického přístavu Týru. Achab se také snažil navázat přátelské styky s Judským královstvím. Vzájemné přátelství zpečetil sňatkem mezi svou dcerou Atalií a synem Judského krále Jozafata – Jehoramem.

Ekonomický rozmach však do života Izraele přinesl i stinné stránky. Společnost se stále výrazněji dělila na chudé a bohaté, lidé opouštěli vesnice a stěhovali se do měst, velký rozmach zažívalo i otroctví.

Z čistě světského hlediska byl tedy Achab velice schopný a úspěšný panovník. Své zemi zajistil vážnost a významně ovlivnil její ekonomickou prosperitu.



Horší to však bylo po stránce morální. Společnost se v podstatě rozdělila na dvě hlavní skupiny. Do první patřili horliví zastánci Bála a Ašorety, jejichž kult za pomoci fénických misionářů nadšeně prosazovala Achabova žena Jezábel. Druhou skupinou byli izraelští nacionalisté, kteří se s podporou krále snažili obnovit kult zlatých býčků. Ovšem ani Achab nebyl imunní k náboženství své manželky a nechal postavit Bálovu svatyni a vysadil na hoře Karmel posvátný háj k počtě bohyně plodnosti, Ašorety.

Lidi, kteří zůstali věrni Hospodinu, se ve společnosti nacházela jen hrstka, navíc ještě ze strany Jezábel tvrdě pronásledovaná. Navzdory pronásledování je však právě období dynastie Amrí významné působením Božích proroků jako byl Eliáš a Elizeus.

Bylo to v době největšího duchovního úpadku, způsobeného vládou krále Achaba, kdy povstal prorok Eliáš, který odvážně přišel přímo na královský dvůr a vmetl Achabovi do tváře, že přivádí Izrael do zkázy. Na důkaz svého tvrzení předpověděl dobu sucha, které bude trvat do té doby, než se Izrael odvrátí od svých špatných cest.

Toto poselství poskytlo Achabovi i Jezábel možnost vyzkoušet moc svých bohů, ti však zklamali na celé čáře. Ovšem ani vražedné sucho nepřivedlo královský pár k tomu, aby uznali Hospodina za jediného správného Boha. Jezábel zcela odmítla pokládat sucho za soud Hospodinův a označila Eliáše za příčinu tohoto neštěstí.

Když se po třech letech sucha v dramatické události na hoře Karmel Hospodin k Eliášovi přiznal, ani to Achabovi nestačilo a odmítl tak další nabízenou šanci ve svém životě. Namísto toho čím dál tím více přebíral způsoby chování orientálních despotů své doby, kteří byli pro své národy totožní se státním božstvem a měli neomezenou moc nad všemi lidmi. Tento rys se projevil například při násilném přivlastnění Nábotovy vinice. Smrt, kterou Achab našel v bitvě se syrským králem, se tak svým způsobem stala smutným, ale zaslouženým koncem jeho života.

## Achab a my?

Na životě krále Achaba se můžeme v mnohém poučit. Víme, že jeho otec Amrí ho nevychoval v úctě k Hospodinu; na jeho slabém morální profi-

lu se tak jistě podepsala i jeho narušená rodinná výchova.

Vše mohlo vypadat jinak, kdyby rodina Amrí neupřednostňovala politiku a ekonomické zájmy země před poslušností Bohu a Achab se namísto s Jezábel oženil s ženou podle Hospodinova příkazu. Byla to totiž právě Jezábel, která dokázala mistrně využít všech jeho negativních vlastností k tomu, aby prosadila své osobní cíle.

Při čtení tohoto příběhu bychom možná mohli častěji přemýšlet nad tím, jaké základy dáváme do života našim dětem a jak působíme na lidi kolem sebe. Uvažujeme vůbec o svých životních cílech? Co stavíme na první místo svého žebříčku hodnot? Jaké zájmy upřednostníme ve chvíli, kdy nás okolnosti donutí k zásadním rozhodnutím?

Na Achabovi také vidíme, že úspěch v očích lidí a pozitivní hodnocení ekonomické prosperity a obratné politiky není ještě zárukou toho, že někdo bude kladně hodnocen i v Božích očích. Achab neustále odmítal Boží rady a napomenutí a Hospodinovu moc uznal jen tehdy, když to bylo bezpodmínečně nutné. Pak se zase rychle vrátil do „vyjetých“ kolejí.

Achab jako by byl jistým prototypem dnešního člověka zaměřeného především na materiální úspěch a uznání, který přijímá jen to náboženství, které se mu hodí a které nepřináší v životě problémy spojené s poslušností Božího slova.

Jsmo podobně pragmatictí, anebo jsme ochotni být věrni Bohu i tehdy, když nám to momentálně přináší víc škody než užítu? Život krále Achaba není napsán k uložení do šuplíku. Velký mág politiky své doby, brilantní manažer a člověk, který bral do určité míry vážně i náboženství. Naučíme se něco z jeho života, nebo půjdeme podobnou cestou vstříc věčnému zapomnění?

Hodnocení doby krále Achaba je rozporuplné. Z dlouhodobého hlediska, viděno prizmatem Bible, je to však jedna z nejtemnějších stránek v historii Izraele, která se značně negativně promítla i do jeho pozdějších dějin a způsobila mnoho neřešitelných problémů. Rozhodně by si nikdo z nás nepřál, aby v budoucnu bylo podobné hodnocení učiněno i o jeho osobě. Ještě pořád máme možnost udělat mnoho pro to, aby tomu tak nebylo.

**BEDŘICH JETELINA**



# JE MOŽNÉ ŽÍT PŘESČAS?



Bylo krásné letní dopoledne. Opravil jsem přístroj v jednom z nemocničních pavilonů a vracel se do své kanceláře. Když jsem scházel ze schodů, potkal jsem jednoho pacienta. Stoupání po schodech mu působilo potíže. Často se musel zastavit a těžce oddychoval. To ale nebylo nic zvláštního na kardiologickém oddělení.

Přesto se mi tento obrázek vryl natrvalo do paměti. Muž sportovní postavy, ve věku kolem třiceti let. Na ruce drahé hodinky a velký zlatý prsten. Tento člověk přece patří někam jinam a ne do nemocnice, uvažuji. Jenže nemoc se neptá – prostě přichází. Náš život se tak může během několika okamžiků zcela změnit. Kolik lidí již takto vyměnilo manažerské křeslo, zajímavé zaměstnání, rodinu za nemocniční pokoj, v němž jsou nuceni strávit týdny či měsíce. Infarkt, rakovina či jiná nemoc vstupuje do lidského života jako nevitáný host. Lze tomu zabránit?

Pro většinu lidí je podobná otázka jen další zbytečnou zátěží v dnešní uspěchané době. Jenže nic není tak jisté jako právě okamžik, kdy se v nás něco „poláme“ a vleklá nemoc nebo dokonce akutní ohrožení života se stane součástí naší existence. Nemůžeme samozřejmě zabránit všem nemocím a problémům, ale řadě z nich můžeme poměrně účinně předcházet. Jak? Životním stylem. Nahlédněme nyní do jedné studie, která v tomto směru leccos napovídá.

## Výskyt nemocí u adventistů sedmého dne

Zdravotnické organizace ve Spojených státech (například Národní institut zdraví, Americká společnost pro výzkum rakoviny, Americká asociace pro léčení srdečních chorob), Světová zdravotnická organizace a některé další předložily na základě celosvětově prováděných studií doklady o tom,



které faktory životního stylu podporují zdraví a působí preventivně proti vzniku a rozvoji chorob. Součástí těchto důkazů jsou výsledky zdravotního výzkumu mezi adventisty sedmého dne. Zdravotní průzkum se soustředil na adventisty ze dvou důvodů. Za prvé proto, že jsou jednotní v některých aspektech volby životního stylu, jako je odmítání alkoholu a kouření, a za druhé také proto, že se jejich přístup naopak různí v otázce stravování. Jsou mezi nimi vegani (ne Konzumují nic živočišného), lakto-ovo-vegetariáni (součástí jejich stravy jsou mléčné a vaječné produkty, ale žádné maso), ale také ti, kdo do svého jídelníčku zahrnují i maso. Ve světě již bylo publikováno více než 250 vědeckých statí o zdravotní prospěšnosti životního stylu adventistů.

### Studie úmrtnosti adventistů

První seriózní epidemiologický průzkum mezi adventisty začal v roce 1958 v Kalifornii a týkal se jejich úmrtnosti. Výsledky studie mezi adventisty se srovnávaly s podobným výzkumem, který v průběhu stejného období pořádala Americká společnost pro výzkum rakoviny. Obě studie shromažďovaly zprávy o úmrtí respondentů tak, jak postupně v průběhu let umírali. Podobnost mezi oběma skupinami byla důležitá, protože se zjistilo, že jedinci, kteří se dobrovolně přihlásí k takovému průzkumu, jsou obvykle zdravější než ostatní populace. Proto studie úmrtnosti adventistů a studie Americké společnosti pro výzkum rakoviny poskytují přijatelné srovnání mezi adventisty a neadventisty.

Srovnání odhalilo následující skutečnosti: Jestliže úmrtnosti na rakovinu mezi účastníky výzkumu Americké společnosti pro výzkum rakoviny přiřadíme 100 procent, pak úmrtnost adventistů je u mužů 60procentní a u žen 76procentní. Jinými slovy: Muži adventisté sice také umírali na rakovinu, ale v mnohem vyšším věku než muži neadventisté. Totéž lze konstatovat v případě adventistek. Protože není žádný apriorní důvod předpokládat, že by se kalifornští adventisté geneticky lišili od neadventistů, je pravděpodobné, že důvodem úmrtí v pozdějším věku je jeden

nebo více faktorů životního stylu, případně i vlivy okolního prostředí.

Také v případě kardiovaskulárních onemocnění umírali adventisté v pozdějším věku ve srovnání s ostatními. Jestliže opět označíme úmrtnost respondentů Americké společnosti pro výzkum rakoviny mírou 100 procent, pak úmrtnost mužů adventistů je 66procentní. V případě adventistek byla však míra úmrtnosti jen nepatrně nižší – 98 procent. Úmrtnost mužů adventistů v důsledku mozkové mrtvice byla pouze 72procentní, úmrtnost žen 82procentní.

### Studie zdravotního stavu adventistů

Studie zdravotního stavu adventistů je druhým hlavním bodem výzkumu mezi kalifornskými adventisty. Za finanční podpory Národního institutu pro výzkum rakoviny začala tato studie v roce 1974 pod vedením výzkumníků z univerzity Loma Linda.

Mezi studiemi zdravotního stavu a úmrtnosti adventistů bylo několik základních rozdílů. Jedním z nich byla skutečnost, že studie zdravotního stavu měla za cíl zjistit, které prvky životního stylu adventistů představují ochranu před onemocněním. Hlavním cílem tedy nebylo srovnávat počet nových výskytů onemocnění nebo úmrtnost mezi adventisty a neadventisty, nýbrž zjistit odlišnosti životního stylu mezi samotnými adventisty a také jak se díky těmto odlišnostem mění riziko vzniku onemocnění.





Základním profilem respondentů v rámci studie zdravotního stavu adventistů byl průměrný věk 51 let u mužů a 53 let u žen. Ačkoliv malé množství respondentů uvedlo, že v minulosti kouřili – obvykle předtím, než vstoupili do církve adventistů, v době výzkumu nebyli ve skupině prakticky žádní kuřáci. Poměrně vysoký počet dotázaných uvedl, že alespoň minimálně cvičí. Skupina, kterou asi z 60 procent tvořily ženy, vykazovala poměrně vysoké vzdělání. Více než polovina účastníků studie uvedla, že konzumuje maso méně než jedenkrát týdně. Většina dotázaných byli lakto-ovo-vegetariáni.

## **Životní styl a rizika onemocnění**

### **Rakovina plic**

Zdaleka nejvýznamnějším rizikovým faktorem rakoviny plic je trvalé působení tabákového kouře, a to jak při aktivním, tak i pasivním kouření (pobyt v zakouřeném prostředí). Ukázalo se, že práce nebo bydlení s kuřákem zvyšuje riziko, že člověk onemocní rakovinou dýchacího ústrojí. Studie zdravotního stavu adventistů ukázala, že jedinec může omezit riziko vzniku rakoviny plic nejen tím, že se bude co nejméně vystavovat působení tabákového kouře, ale také tím, že zahrne do svého jídelníčku různé druhy ovoce, které díky antioxidačně působícím vitamínům pomáhá tělu bojovat s nádorovými buňkami. Adventistům, kteří dvakrát nebo vícekrát denně konzumovali ovoce, hrozilo jen čtvrtinové riziko vzniku rakoviny plic ve srovnání s těmi, kdo jedli ovoce méně než třikrát týdně. Tento pozitivní dopad konzumace ovoce na zdraví se projevil jak u adventistů, kteří zanechali kouření, tak u těch, kdo nikdy nekouřili.

### **Rakovina prostaty**

Odhaduje se, že 29 procent všech nově diagnostikovaných případů rakoviny u mužů ve Spojených státech v roce 1998 se týkalo prostaty, přičemž výskyt tohoto onemocnění v několika posledních desetiletích stoupá. Během studie mezi adventisty se ukázalo, že velmi výrazné preventivní účinky má konzumace přiměřeného množství luštěnin (fazole, čočka a hrách), citrusového ovoce, sušeného ovoce (například rozinky a datle) a rajčat.

### **Rakovina prsu**

V polovině osmdesátých let odsunula rakovina plic rakovinu prsu z pozice nejčastěji diagnostikované formy rakoviny u amerických žen. Mezi nekuřáky, ke kterým patří i adventisté sedmého dne, však z hlediska výskytu stále zaujímá prvenství právě rakovina prsu. Mezi známé rizikové faktory rakoviny prsu patří zvýšená hladina estrogenu nebo progesteronu, časný začátek menstruace, pozdní menopauza a obezita u žen po přechodu. Naopak preventivně působí nízká hladina obou zmíněných hormonů, kojení a tělesná aktivita. U žen, které během studie zdravotního stavu adventistů intenzivně cvičily, se riziko rakoviny prsu snížilo o 21 procent a průměrný věk, kdy byl tento druh rakoviny diagnostikován, se prodloužil o 6,6 roku v porovnání se ženami, které pravidelně necvičily. Nedostatek tělesné aktivity spíše výrazně ovlivňoval věk, v němž se objevila rakovina, než stupeň ohrožení života. Preventivní účinky pohybu vzhledem k riziku rakoviny prsu se projevovaly zejména v mladším věku; u žen po přechodu se prospěšnost cvičení nijak výrazně neprojevovala.

### **Rakovina močového měchýře**

Nejsilnějším rizikovým faktorem tohoto druhu rakoviny je opět kouření. U adventistů, kteří před vstupem do církve kouřili, bylo riziko výskytu rakoviny močového měchýře dvakrát vyšší než u těch, kdo nikdy nekouřili. Dřívější výzkumy ukázaly zvýšené riziko výskytu rakoviny močového měchýře u lidí, kteří konzumovali velké množství potravin živočišného původu. Přibližně polovina respondentů studie zdravotního stavu adventistů byli lakto-ovo-vegetariáni. U adventistů, kteří nejedli maso, drůbež a ryby, bylo riziko vzniku rakoviny močového měchýře poloviční ve srovnání s těmi, kdo taková jídla konzumovali třikrát nebo vícekrát týdně.

### **Rakovina slinivky břišní (pankreatu)**

Studie zdravotního stavu adventistů ukázala, že významnou roli v prevenci rakoviny slinivky břišní hraje zvýšená konzumace luštěnin, sušeného ovoce a bílkovin rostlinného původu (obsažených v sóji, lepku z obilnin nebo v ořeších).



### Ostatní druhy rakoviny

Studie zdravotního stavu adventistů se zabývala také jinými druhy rakoviny (rakovina tlustého střeva, mozkové nádory, leukémie a zhoubné nádory kostní dřeně). Zjistilo se, že nejnižšímu riziku onemocnění některou z uvedených chorob jsou vystaveni jedinci, kteří se nejstriktněji řídí zásadami životního stylu adventistů.

### Srdeční choroby

Studie zdravotního stavu adventistů nezkoumala pouze vztah mezi různými aspekty životního stylu a nádorovými onemocněními, ale sledovala také výskyt srdečně-cévních onemocnění. Fascinujícím zjištěním, které výzkumníci opakovaně potvrdili studiemi u jiných skupin, byla skutečnost, že častá konzumace ořechů (hrst ořechů pětikrát nebo vícekrát týdně) měla za následek podstatně nižší výskyt postižení koronárních tepen končících smrtí a více vyléčených infarktů myokardu ve srovnání s těmi, kdo jedli ořechy méně než jednou týdně. Avšak díky vysokému obsahu tuku nemusí být

konzumace velkého množství ořechů až tolik prospěšná.

U adventistů, kteří jedli převážně celozrnný chléb, pokleslo riziko srdečního infarktu o 40 procent ve srovnání s těmi, kdo konzumovali obvykle bílý chléb. Dvojnásobnému ohrožení infarktem v porovnání s vegetariány se vystavovali ti, kdo nejméně třikrát týdně jedli hovězí maso. Riziko úmrtí na infarkt se naopak rovněž významně snížilo u adventistů, kteří alespoň třikrát týdně zařadili do svého programu 15minutové cvičení.

### Vegetariánská potravinová pyramida

Na základě mezinárodních epidemiologických studií z několika posledních desetiletí, jejichž součástí jsou i výsledky výzkumů mezi adventisty, sestavily zdravotnické organizace na celém světě dietetická doporučení zaměřená na snížení rizika rakoviny, srdečních chorob a ostatních chronických onemocnění. Potravinová pyramida ilustruje poměr mezi různými druhy potravin. Základnu pyramidy tvoří celozrnné pečivo a obiloviny. Nad nimi je ovoce a zelenina (mnozí mají nedostatek ochranných látek, např. vitamínů). Další patro pyramidy obsahuje potraviny, které jsou zdrojem bílkovin a minerálů. Těchto potravin potřebujeme mnohem méně. Vrchol pyramidy pak tvoří sladkosti, tuky a oleje, které mají být ve stravě zastoupeny jen v minimálním množství.

Jestliže tato doporučení skutečně pomáhají snižovat výskyt chronických onemocnění, potom se zdá být logické, že u skupiny lidí, kteří se těmito zásadami řídí již více než 100 let, je prokazatelný nižší výskyt těchto chorob. A právě takové závěry vyplývají ze studií adventistů sedmého dne.

**LARRY BEESON**

### Podle časopisu Dialog (č. 11/1999)

*Larry Beeson vyučuje epidemiologii a biostatistiku na Lékařské fakultě univerzity Loma Linda. Od počátku je členem týmu provádějícího studii zdravotního stavu adventistů.*





# PROČ JSEM STÁLE TAK UNAVENÝ

## ANEK NĚCO MÁLO O MELATONINU (PODRUHÉ)

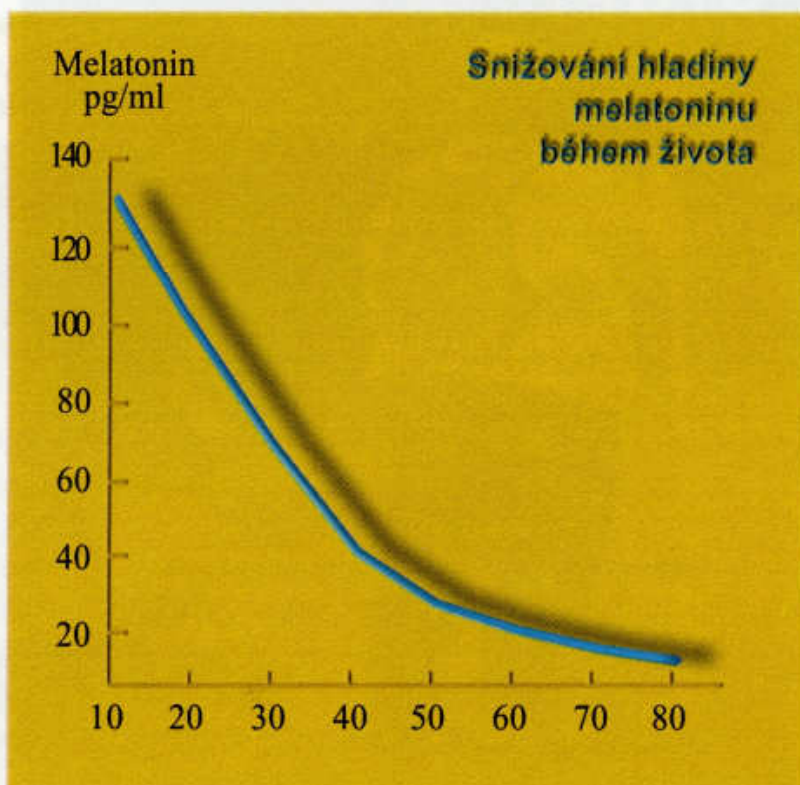
Únava a opotřebovávání našeho organismu. Kdo by to neznal z vlastní zkušenosti. Je neuvěřitelné, kolik peněz jsou lidé ochotni zaplatit za to, aby stárnuli pomaleji. Kolik lékařů vynaloží stovky hodin tvrdé práce, aby vykouzili o něco hladší kůži, zaretušovali pár vrásek a vůbec omladili toho či onoho člověka. Lidé utrácí astronomické částky za různé přípravky, které mají dodat jejich tělu alespoň trochu síly a mladistvého vzhledu. Z toho nelze nevidět, že se všichni stárnou tak trochu bojíme a chtěli bychom žít co nejdéle a nejlépe. Koneckonců, není to z naší hlavy – vždyť Pán Bůh s tímto záměrem člověka tvořil.

Lze tedy nějak zabránit stárnutí, když degenerativní změny na našem těle můžeme pozorovat již po dvacítce a ještě zřetelněji po třicítce? V době, kdy by tělo mohlo fungovat nejlépe, se hlásí ke slovu bolesti páteře, žlučníku a jiné neduhy. No a pokud se po čtyřicítce probudíte ráno bez bolesti, jste buď světlou výjimkou, nebo jste se vůbec neprobudili.

Proto si připomeňme jednu informaci z minulého Znamení doby, a to, že se v našem těle nachází látka, která zpomaluje stárnutí organismu a má vliv i na únavu. Tato zajímavá látka se jmenuje melatonin. Víme, že čísla a různé přehledy jsou v podstatě dost nudná záležitost, ale přece jen stojí zato si připomenout alespoň několik faktů.

### V čem spočívá význam melatoninu?

- chrání náš organismus před poškozením volnými radikály, které vznikly působením některých karcinogenů a záření,
- chrání nás před vznikem rakoviny a pomáhá bojovat proti rakovinným buňkám,
- oddaluje některé projevy stárnutí,
- zlepšuje naši imunitu,
- pomáhá nám vyrovnat se se stresem,
- zlepšuje schopnost vnímat příjemné pocity,
- snižuje cholesterol, vysoký krevní tlak a riziko srdečních arytmií,
- snižuje riziko osteoporózy.





## Odkud se bere melatonin?

Hormon melatonin je produkován pineální žlázou (epifýzou), která je umístěna v samotném centru mozku. Má tvar miniaturní šišky z borovice. O její důležitosti svědčí i to, že je to první žláza, která se tvoří v lidském plodu a je viditelná už tři týdny po početí. Tato žláza produkuje samé zajímavé a důležité látky:

- **epitalamin** – protein, který je považován za faktor ovlivňující naši schopnost učit se; kromě toho zpomaluje stárnutí,
- **serotonin** – zlepšuje náladu, ovlivňuje spánek a bolest,
- **arginin vasotocin** – účinný protein, který rychle navodí hluboký spánek,
- **melatonin** – „noční“ hormon, který pomáhá organismu v procesu regenerace a zpomaluje stárnutí.

## Jak zvýšit produkci melatoninu přirozenou cestou?

Určitě si řeknete, že byste téhle zázračné látky chtěli mít co nejvíce. Jak ji získat? Asi budete zklamáni, není to zas tak úplně jednoduché; přece jen však existuje několik věcí, které ovlivnit můžeme.

### 1. Přirozené světlo

Jedna z prvních a současně i velmi uznávaných studií o vztahu melatoninu a denního světla byla publikována v roce 1988. Odborníci z Finska zjistili, že u pokusných zvířat, která se pohybovala na přirozeném denním světle, byla hladina melatoninu prokazatelně vyšší než u zvířat, která byla umístěna v prostředí s umělým světlem, byť s intenzitou podobnou světlu přirozenému.

Přirozené světlo je mnohem účinnější než umělé a našemu organismu více prospívá. Tento výzkum jen potvrdil rady E. G. Whiteové, která již v minulém století napsala: „Nemocní se příliš často ochuzují o svit slunce, které je jedním z nejúčinnějších přirozených léků. Je to jednoduchý lék, těšit se z paprsků Božího slunce a zkrášlit si domov jeho přítomností.“

Stejná pisatelka uvedla i další moudrou radu, kterou dnešní výzkumy potvrzují: „S přibývajícím věkem ubývá životních sil, proto je ve vyšším věku obzvlášť důležité působení slunečního světla a čistého vzduchu.“

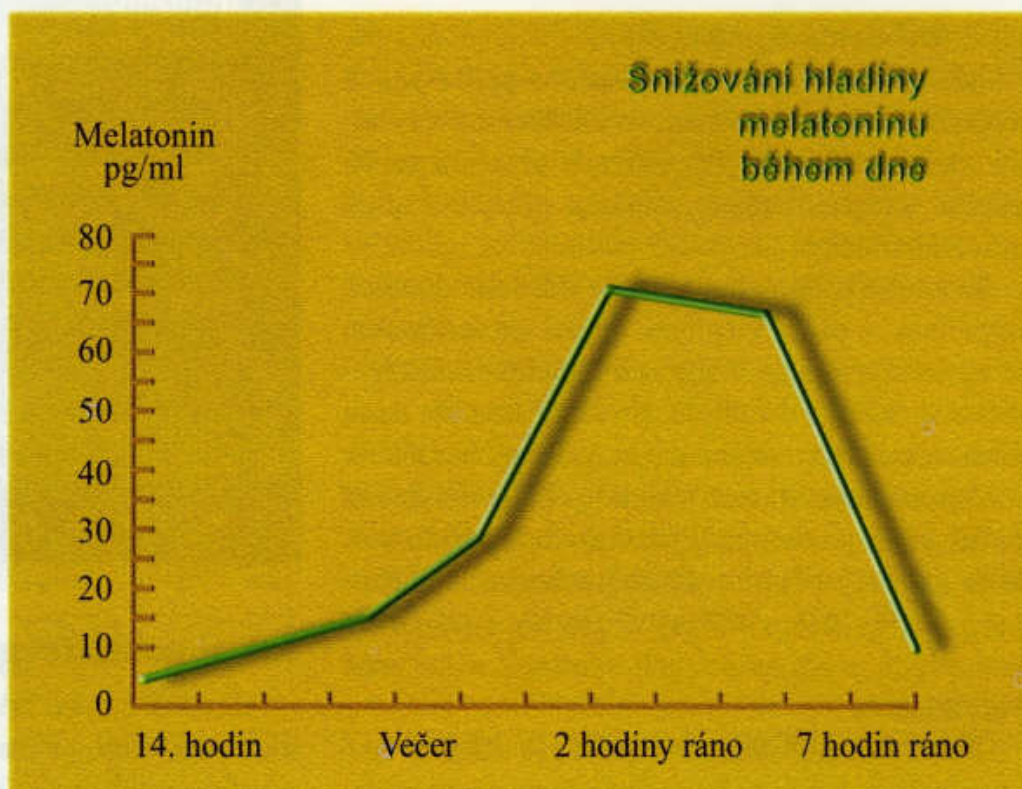
*Když vezmeme v úvahu, že:*

- melatonin zpomaluje stárnutí,
- s přibývajícím věkem klesá produkce melatoninu,
- přirozené denní světlo zvyšuje tvorbu melatoninu v noci,

*můžeme dojít k závěru, že proces stárnutí lze zpomalit častějším pobytem na denním světle, což podporuje tvorbu melatoninu.*

**Musíme si uvědomit, že:**

- melatonin se v těle neukládá do zásoby a je třeba, aby se vytvářel každý den,





- signály světla a tmy spolu s informacemi z našich „tělesných hodin“ určují začátek i konec tvorby melatoninu,
- melatonin se může tvořit za tmy i v oční sítnici.

Již před lety se zjistilo, že večerní osvětlení snižuje tvorbu melatoninu. Proto je důležité co nejvíce prodloužit svůj pobyt na denním světle, ale co nejméně se vystavovat působení světla umělého večer a v noci. Ve vyspělých zemích je zvykem pracovat a bavit se dlouho do noci, samozřejmě při silném umělém osvětlení. Z hlediska průměrné tvorby melatoninu je daleko lepší jít si večer dříve lehnout a ráno dříve vstát. Toto doporučení podporuje také fakt, že spánek před půlnocí je mnohem vydatnější. Dvě hodiny spánku před půlnocí nás osvěží více, než čtyři hodiny po půlnoci.

## 2. Cvičení zlepšuje tvorbu melatoninu

V jedné ze svých prvních studií sledoval doktor Carr s kolektivem sedm zdravých žen. Zjistili, že hodinovým cvičením na stacionárním bicyklu se hladina melatoninu zdvojnásobila až ztrojnásobila. Také jiné studie potvrdily vliv cvičení na tvorbu melatoninu. Průměrné tělesné cvičení nám prospěje po všech stránkách a určitě se budeme cítit lépe.

## 3. Melatonin a potraviny

Melatonin se nachází v mnoha potravinách a jejich konzumací můžeme zvýšit hladinu této látky v krvi. Melatonin v hojné míře obsahují například – ječmen, banány, rajčata, rýže, kukuřice a ovesné vločky.

K tvorbě melatoninu je třeba mít také dostatek tryptofanu, z něhož v epifýze vzniká serotonin a ten se následně mění na melatonin. Bohatý obsah tryptofanu je například v mléce, vlašských ořechích, mandlích, sezamovém semínku, glutenové mouce a tofu.

Studie na zvířatech ukázaly, že pro syntézu melatoninu je nezbytný vitamín B<sub>6</sub> (pyridoxin). Jeho zvýšený přísun můžeme zabezpečit konzumací fazolí, čočky, vlašských ořechů, banánů, sezamových a slunečnicových semínek a červené papriky.

Pro tvorbu melatoninu v epifýze je důležitý také vápník. Bylo zjištěno, že zvířata, která trpěla nedo-

statkem vápníku v potravě, měla nedostatečně vyvinutou epifýzu. Je třeba si také připomenout, že některé léky blokují vstup vápníku do buněk a tím negativně ovlivňují hladinu melatoninu. Dostatečný přísun vápníku můžeme zajistit konzumací těchto potravin: ovesné vločky, fazole, čočka, vlašské ořechy, sezamové semínko, kapusta, sušené fíky, mléko.

## 4. Střídmost pomůže

Střídmost v jídle a občasná hladovka podporují tvorbu melatoninu. Omezení potravy u pokusných zvířat způsobilo, že se vylučování melatoninu vrátilo k mladšímu vzorci a zvířata žila déle. Zjistilo se, že při trvalé mírné dietě pomaleji vyhasínala funkce epifýzy, a také střídavá strava brzdila ztrátu enzymu NAT, který je důležitý v poslední fázi tvorby melatoninu. Na konci tohoto pokusu měla zvířata, která mohla jíst dosytosti, o polovinu nižší hladinu melatoninu, než střídavě krmená skupina. Nejen střídmost, ale také hladovka má pozitivní vliv na budování funkce epifýzy.

**V krátkosti si můžeme zopakovat několik doporučení, jak přirozeným způsobem podpořit tvorbu melatoninu v organismu:**

1. Zvýšit dobu našeho pobytu na přirozeném denním světle a minimalizovat umělé osvětlení.
2. Dbát na to, abychom mohli spát, pokud možno, v naprosté tmě.
3. Konzumovat potraviny s vysokým obsahem melatoninu, tryptofanu a vitamínu B<sub>6</sub>.
4. Zajistit dostatečný přísun vápníku.
5. Snažit se jíst střídavě.
6. Praktikovat hladovku, zvláště ve večerních hodinách.

## Jak si neubližovat

Hovořili jsme o faktorech, které tvorbu melatoninu podporují, existují však i takové látky, které působí pravý opak. Zvláště dnešní život na nás



## Jak si neubližovat...



klade velmi vysoké nároky a spolu s nedostatkem času na zvládnutí povinností nevyhnutelně přichází nám dobře známý stres, který přímo potlačuje tvorbu melatoninu v našem těle. Stresu se lidé pokoušejí bránit různými způsoby. Mezi nejznámější patří pití kávy, alkoholu a kouření. Zjistilo se však, že látky jako kofein, alkohol a nikotin významně snižují hladinu melatoninu v krvi. Místo potlačení únavy či stresu způsobí ve skutečnosti tyto látky pravý opak. Konečným důsledkem může být únava, nespavost a poruchy spánku.

Také některé léky ovlivňují negativně tvorbu melatoninu. Patří sem nesteroidní antiflogistika, jako je například Brufen, Nurofen, všechny léky na spaní, některé léky na vysoký krevní tlak a mnoho psychiatrických léků.

Melatonin je látka, od které si vědci mnoho slibují, přestože jsme zatím jen na počátku výzkumu

jeho vedlejších účinků. Víme však, že užívání vysokých dávek v tabletách může mít za následek poškození organismu. Proto je moudřejší dbát na zdravý životní styl a respektovat těch několik málo zásad, kterými lze podpořit tvorbu našeho vlastního melatoninu. Zdánlivě jsou to rady velmi jednoduché, ale výzkumy potvrzují, že jsou velmi účinné.

Pokud si neumíme odpovědět na otázku, proč jsme stále tak unavení, určitě bude dobré prověřit jednotlivé faktory, které mohou podpořit tvorbu melatoninu. Takto si můžeme bezpečným způsobem zvýšit zásobu energie, minimalizovat únavu a udělat i mnoho dalších dobrých věcí pro naše tělo. A to přece stojí zato. Nebo snad ne?

PODLE KNIHY

MUDR. N. NEDLEYHO „PROOF POSITIVE“

ZPRACOVALA MUDR. JANA NOSKOVÁ





# 20. KRONIKA STOLETÍ

## LÉTA DEVADESÁTÁ – VÁLKY NEKONČÍ

(1990-1999)

Novináři říkají: „Šťastný je národ, který není na prvních stránkách novin.“

### Válka v přímém přenosu

2. srpna 1990 armáda Iráku na příkaz svého diktátora Saddáma Husajna zabírá bleskovou akcí Kuvajt a 8. srpna oznamuje, že jej připojuje ke svému území. Rada bezpečnosti OSN vyzývá Irák, aby do 15. ledna 1991 stáhl svá vojska z Kuvajtu. Irák neuposlechl. 17. ledna 1991 zahájily Spojené státy americké spolu se Saúdskou Arábií operaci „Pouštní bouře“ s cílem vytlačit irácká vojska z Kuvajtu. Začala válka „v přímém přenosu“. Televizní štáby natáčely nejen startující americké bombardéry, ale i dopady jejich bomb na Bagdád.

Velmi nebezpečná situace nastala 18. ledna 1991, kdy Irák začal raketami SCUD ostřelovat Izrael, a to s jediným cílem – vtáhnout Izrael do války. Bylo jisté, že by se arabské státy okamžitě postavily na stranu Husajnova Iráku, a tak by se stala skutečností strašná válka na Středním východě, „bitva všech bitev“, jak vykřikoval Husajn.

Vláda USA vynaložila velké úsilí, aby odvrátila Izrael od úmyslu na útok odpovědět, přestože Irák zaútočil na Izrael třikrát. Třetí útok byl veden přímo na obytné čtvrti Tel Avivu. Zahynulo několik lidí, více než sto jich bylo zraněno. Izrael se však vyprovokovat nedal, což bylo přijato s velkou úlevou. Již 20. ledna rozmístili Američané protiraketové střely „patriot“ schopné sestřelit irácké rakety ještě ve vzduchu.



Konečně 28. února 1991 Irák stáhl svá vojska z Kuvajtu, ale předtím zcela zničil jeho hlavní město.

## Ničili nejen lidé, ale i živly

V dubnu 1991 strašný tropický tajfun vhnal vlny vysoké přes šest metrů na pobřeží Bangladéše a připravil tak o život přes 500 000 lidí.

## Vojsko na odchodu

Vojska nejen přicházejí, ale i odcházejí. V květnu a červnu 1991 opustily ruské jednotky Východní Německo a Maďarsko, kde byly přes 40 let – od konce 2. světové války. Rusové se stáhli také z Československa, kam vtrhli v srpnu 1968.

„Nesktečné se stalo dějinami...“, prohlásil americký prezident G. Bush, když 21. 12. 1991 zanikl Sovětský svaz a vzniklo Společenství nezávislých států, do kterého vstoupilo Rusko, Bělorusko, Ukrajina a 11 středoasijských republik. Nebezpečí vzniku světového nukleárního konfliktu, který ohrožoval svět více než 40 let, se snížilo.

## Země tří jazyků

Zdálo se, že v Evropě nastává doba klidu a míru. Další válka však na sebe nenechala dlouho čekat. Po celé poslední desetiletí 20. století pak poutala pozornost světové veřejnosti. Vznikla tam, kde začal rovněž první světový konflikt v našem století – na území Jugoslávie.

Velký partyzánský vůdce a tvůrce poválečné Jugoslávie J. B. Tito kdysi řekl: „*Jsem vůdce jedné země, která má dvě abecedy, tři jazyky, čtyři náboženství a pět národností žijících v pěti republikách obklopených sedmi sousedy, je to země osmi národnostních menšin.*“

Tito zemřel v květnu 1980. Jednotná Jugoslávie ho přežila jen o deset let. V červnu 1991 vystoupilo z tohoto federativního svazku Slovinsko a Chorvatsko. Ústřední vláda v Bělehradě to označila za protistátní zločin. Vojsko, ve kterém měli převahu Srbové, zaútočilo proti oběma zemím.

Na nátlak evropského společenství však Bělehrad nakonec nezávislost Chorvatska, Slovinska a Makedonie uznal. Jugoslávii tvořily již jen Srbsko a Černá Hora. Srbsko zahrnovalo rovněž provincii Kosovo, kde však většinou žili protisrbsky naladěni Albánci.

V březnu 1992 vyhlásila Bosna nezávislý stát s hlavním městem Sarajevem, kde většina obyvatel je muslimského náboženství. Proti se postavila srbská menšina – samozřejmě podporovaná srbskou vládou v Bělehradě. A tak v Bosně vypukla občanská válka, ve které zahynulo 200 000 lidí a z domovů bylo vyhnáno více než 2 miliony lidí. Obě strany páchaly neuvěřitelné ukrutnosti na civilním obyvatelstvu.

Po dvou letech pod tlakem světového veřejného mínění zasáhla vojska OSN a NATO a donutila obě strany složit zbraně. V roce 1995 podepsali zástupci Chorvatů, Srbů a muslimů žijících v Bosně mírovou smlouvu. Dodržuje se, ale pod záštitou obrněných transportérů a samopalů vojsk OSN a NATO, kteří zde vykonávají funkci četníka. Problémem Bosny je, že zde lze jen těžko provést rozdělení území podle národnosti. Obyvatelstvo je totiž tak promícháno, že často ve stejné vesnici žijí vedle sebe muslimové, Srbové i Chorvati.

## Čára přes Československo

Češi a Slováci žijí každý na svém území. Proto bylo možné Československo bez větších problémů územně rozdělit hraniční čarou, což se také 1. ledna 1993 stalo. Tak zanikl společný stát Československo, jehož vznik je datován do r. 1918, kdy došlo k pádu a rozdělení Rakousko-Uherska.

## Podali si ruce

Po letech zjevného nepřátelství a terorismu dospěli zástupci Izraele a Palestiny k významnému sbližení. 13. září 1993 si před Bílým domem ve Washingtonu podali ruce izraelský předseda vlády Jicchak Rabin a palestinský vůdce Jásir Arafat. Za účasti zástupců a představitelů vlád USA a Ruska podepsali Deklaraci o zásadách palestinské autonomie. Mnozí v tom viděli posun k míru na Středním východě. Radikálové na obou stranách obviňovali své vůdce ze zrady svaté věci, ale mírumilovní lidé takové budování mostů mezi národy vítali.

## Mosty a tunely

Budovaly se nejen mosty, ale i tunel. Odvěký sen stavitelů i národohospodářů – spojit Anglii a evropskou pevninu podmořským tunelem – se



splnil. Po sedmi letech práce, za přispění obrovských finančních prostředků byl 6. května 1994 otevřen eurotunel.

## Město v sutinách

Když se Čečenci chtěli odtrhnout od Moskvy, se zlou se potázali. Ruská armáda 11. prosince 1994 zaútočila na hlavní město Čečenska Groznyj a obrátila ho v ruiny. Čečenci však dále pokračují v partyzánském odboji.

## První stránky novin

I v tak stabilních a prosperujících zemích, jako jsou Japonsko a USA, kde nezuří občanské války, se dostavil pocit všeobecného ohrožení. 20. března 1995 vypustili příslušníci náboženské sekty „Nejvyšší pravda“ do tokijského metra nervový plyn. Deset lidí zemřelo, pět tisíc muselo být ošetřeno v nemocnici. Měsíc poté – 19. 4. 1995 – byla teroristickým bombovým útokem zcela zničena správní budova v Oklahoma City v USA. Zahynulo 168 lidí, z toho 20 dětí z mateřské školy, která byla vedle úřadů umístěna.

Samozřejmě, že tyto šokující činy nezabránily milionům lidí na Západě, aby žili svůj běžný život. Aby chodili do práce a těšili se z technických vymožeností 20. století: automobilu, plynového topení, televize či automatické pračky. Velká radost až euforie zavládla v únoru 1998 mezi obyvateli České republiky, když jejich hokejové mužstvo získalo zlatou medaili na olympijských hrách v japonském Naganu. Jen v Africe se objevuje nějaký ten hladomor či mrtví v občanských válkách.

Nakonec se zdálo, že se i ten Balkán pomalu začíná vytrácet z prvních stránek novin. Vytlačily ho jiné zprávy: Česká republika, Polsko a Maďarsko se staly členy vojenského svazku NATO, kdy si svého úhlavního nepřítele.

## Lidská práva, nebo suverenita státu?

V roce 1998 se však znovu začaly objevovat zvěsti, kterým bylo jen těžké uvěřit: V Kosovu srbská armáda a ozbrojené milice vyhánějí z domovů Albánce, žijící na tomto území již celá staletí. Důvodem

byly ozbrojené útoky kosovských ozbrojených bojůvek UCK proti srbským policistům a vojákům. Bělehrad se rozhodl pro jednoduché řešení. Albánce, kteří tvoří většinu obyvatel Kosova, prostě vyhnat a etnicky tak území vyčistit. Místo aby se vypořádali s ozbrojenými povstanci, vraždili Srbové prostě, chudé obyvatele hornatého Kosova. Došlo k panickému útěku tisíců kosovských Albánců do okolních zemí. Nakonec jich přes 1 milion živořilo v narychlo budovaných táborech v Makedonii a Černé Hoře.

Jugoslávská vláda nereagovala na výzvy NATO, OSN a EU k zastavení těchto „etnických čistek“. V dubnu 1999 proto zahájilo NATO letecké bombardování vojenských a strategických cílů v srbské Jugoslávii. Cílem bylo donutit srbská vojska k odchodu z Kosova a umožnit návrat utečenců. Po dvou měsících Bělehrad kapituloval. Vracející se uprchlíci nacházeli však na místě svých obydlí často jen ruiny.

Zásah NATO proti suverénnímu státu vyvolal ve světě velkou diskusi. Byly přetřásány otázky: „Je

*suverenita státu víc než lidská práva? „Může nějaká vláda vraždit a vyhánět určitou skupinu obyvatel z jejich domovů – a nikomu ve světě do toho nic není?“ Nebo si světové velmoci – především USA – konečně*

*„Je suverenita státu víc než lidská práva?“*

*uvědomily, že pronásledování židů Hitlerem v Německu ve třicátých letech bylo možné právě proto, že se to považovalo za vnitřní záležitost německého státu? Podobně odmítali stalinští bolševici kritiku jejich pronásledování rolníků či opozice.*

Svět se snažil vyvodit z těchto tragických zkušeností nějaké poučení. Poprvé se nevedla válka pro naftu či území, ale kvůli obyčejným, spíše chudobným kosovským Albáncům. USA a NATO vystoupily v roli jakéhosi garanta lidských práv ochotného donutit cizí stát k jejich dodržování.

Úmysl víc než šlechetný. Lidské jednání má ale – jak nás historie učí – nechtěné důsledky. Jaké, to ukáže až budoucnost. Nezapomeňme, že toto dramatické 20. století bylo již nazváno věkem tužeb, očekávání, nadějí a zklamání. Příště nás bude zajímat nejen to, co se ve 20. století stalo, ale především to, co se očekávalo – a přece se nakonec nestalo.

ZPRACOVAL LUDVÍK ŠVIHÁLEK



# TELEVIZNÍ DEBATA

„Ale kolego, neskákejte mi do řeči, já vím, že opozice může kritizovat všechno, jenomže musí dát také čas, aby se mohla vyjádřit i druhá strana,“ klidně pronesl nebeský mluvčí ke svému protějšku, který horlil tak, že rozčilením na své židli téměř nadskakoval: „Vy popíráte nejzákladnější práva, nechce, aby se kdokoliv svobodně rozhodoval, vždycky musíte za každou cenu prosadit jenom svoji vůli! Podívejte se, jaký jste způsobili zmatek na celé zemi, nikdo se tam teď nedomluví! Přitom lidé nechtěli nic špatného, jenom si zajistit svoje bezpečí, mít nějakou jistotu! Jakou mají záruku, že v Nebeské radě zase někdo nebude chtít ukázat, jakou má moc a nepošle na zemi znovu potopu?...“

Začal jsem mít pocit, že televizní debata, kterou jsem uváděl a na kterou jsem si pozval nebeského mluvčího a Lucifera, hlavního vůdce nebeské opozice, se mi pomalu ale jistě vymyká z rukou. Zoufale jsem pozoroval, jak se nebeský mluvčí vůbec nedostane ke slovu, protože mu Lucifer neustále skáče do řeči a rozčiluje se. Čas ve studiu ukazoval, že do konce zbývá ještě patnáct minut, a tak jsem se pokusil rozjetého Lucifera přerušit: „Myslím, že už jste mohl své argumenty dostatečně obhájit, co kdybyste nechal zase chvíli mluvit druhou stranu...“

„Dobrá, budu mlčet, protože to, co udělala Nebeská rada se staviteli věže, stejně nejde obhájit,“ řekl Lucifer a uraženě zkrřížil ruce na prsou.

„Tedy co se vlastně stalo,“ začal mluvčí. „Lidé, kteří stavěli babylonskou věž, byli najednou našim zásahem rozdělení. Přestal existovat společný jazyk a lidstvo bylo rozehnáno po celé zemi. Za tento zásah bere nebe na sebe plnou odpovědnost. Jenže každý, a tedy i Lucifer, dobře ví, že Bůh se ještě před tím zavázal lidstvu smlouvou, že už nikdy nebude žádná potopa. Je to tak?“

„Samozřejmě, že je,“ okamžitě opáčil Lucifer, „ale copak se těm vašim slibům dá věřit?“

„Kdo nechce, nemusí věřit ničemu,“ bleskurychle zareagoval mluvčí a pokračoval: „Nebeská rada si přála, aby lidé po potopě žili po celé zemi, aby ji obývali a starali se o ni. Ti se však místo toho spojili proti

nebi a jejich jediným cílem bylo to, co je i vašim cílem, vážený Lucifere – být jako Bůh. O soudnosti takového přání ať si každý udělá obrázek zase sám. Lidé chtěli mít věž až do nebe a všechno si dělat po svém. No prosím, ale víte, Nebeská rada vidí i do budoucnosti.“

„A taky toho pěkně zneužívá!“ zuřivě vyštěkl Lucifer, ovšem nebeský mluvčí se nedal vyvést z klidu. „Tedy, vidí do budoucnosti a tak ví, že jednou budou lidé (bude se jim říkat rabíni) vyprávět příběh o tom, kdy Pán Bůh vlastně zasáhl: Když lidé stavěli věž proto, aby Pánu Bohu dokázali, že mohou být jako on, Pán Bůh je nechal stavět. Věž byla z přesně opracovaných kvádrů, kdy každý měl ve stavbě svoje místo. Jednou však, a to už byli hodně vysoko, spadl jeden kvádr dolů a rozbil se. Okamžitě přerušili stavbu, bědovali a oplakávali kámen. Ani tehdy Pán Bůh nezasáhl. O pár dnů později však spadl na zem zedník, který pracoval úplně nahoře na věži. Nikdo si toho však ani nevšiml, protože stavba jim byla přednější než člověk. A tehdy Pán Bůh zasáhl.“

„Pěkná pohádka, a co jste tím asi tak chtěl říct?“ ironicky se otázel Lucifer.

„Nevím, jestli to pochopíte vy, ale diváci určitě. Když totiž chce člověk být jako Pán Bůh, tak je do sebe tak zahleděný, že zapomíná na své okolí, rodinu i kamarády. Jenže když nefungují vztahy, je ohrožena samotná podstata společnosti. Zmatení jazyků bylo jedinou možností, jak zabránit katastrofě.“

Viděl jsem, že se Lucifer ještě nadechuje, ale naštěstí na mne už z režie mávali, abych debatu ukončil. Poté, co jsem ohlásil konec, se Lucifer okamžitě zvedl a prohlásil, že už ho v televizi nikdo nikdy neuvidí, protože jsme mu nedali dostatek prostoru, nechali jsme mluvit jenom zástupce nebe. A to všechno prý proto, že nadržujeme vládnoucí straně. Zahrozil nám pěstí, práskl dveřmi a bez pozdravu odešel. Nebeský mluvčí měl pravdu. Kdyby tak jako Lucifer dopadli všichni lidé, byla by to skutečně katastrofa.

BEDŘICH JETELINA





# JAK SE VLASTNĚ RODÍ RASISMUS?

Musím se přiznat, že mě docela zlobí negativní výroky typu: „No jo, to se může stát jen u nás!“

Často mne opravdu trápí výše uvedená otázka a vše, co se k ní pojí. Všechny ty – někdy až hrůzostrašné – příběhy, které máme možnost vidět v televizi. I když nevěřím všemu, co nám servíruje vševědoucí televize, přesto se některé z těch smutných případů staly.

Jak je to vlastně s tím naším domácím rasismem? Víím, že nad touto otázkou se zamýšlejí povolanější hlavy, takže si nemyslím, že to těmito několika řádky vyřeším. Jen si dovoluji přidat pár postřehů z mé každodenní praxe...

Už jsem na tomto světě nějaký ten pátek, takže něco pamatuji. Převážnou část života jsem prožila za takzvané totality. Vyrůstala jsem v okrajové čtvrti Ostravy, kde hned vedle v kolonii bydlelo spolu s bílými také několik rodin tmavší pleti. Děti si spolu hrávaly, rodiče spolu sedávali „na zápraží“ a probírali uplynulý den. Nepamatuji se, že by jeden na druhého hleděl nevraživě jen proto, že ten je „gádži“ a ten „cikán“ (dnes se říká Rom). Snad jen tehdy, když jeden tomu druhému něco „čorkl“ (přemístil majetek).

A najednou je tu demokracie, svoboda, po které jsme tak dlouho toužili. Se vším tím pozitivním, co nám přináší, se však na povrch dostávají i různé negace: kriminalita, tunelování, drogy ... no a mezi jiným i to tolik nepříjemné slovo „rasismus“. Bylo to všechno již dříve, nebo se o tom jen nepsalo a nemluvalo?

V našem domě vedle ve vchodu bydlí starší manželé tmavší pleti. Jejich dcera je zaměstnaná, a tak se o tři vnoučata stará babička. Hezky oblečené, dobře vychované děti chodí denně kolem nás do školy.

Jezdím do práce autobusem. Na jedné ze zastávek pravidelně nastupuje skupina dětí. Malé, větší, bílé, tmavé... Na sedadla přede mnou se posadila dvě asi desetiletá děvčátka. Jedna blondýnka, druhá snědolící s vlásky jak uhel. Vidím ty dvě tak rozdílné hlavičky těsně u sebe, něco si špitají a vesele se smějí... Nad nimi stojí dva stejně rozdílní výrostci, tak 13-14 let. Zasvěceně probírají včerejší fotbalový zápas...

Dívám se na ně – a přemýšlím. Jak je to vlastně s tím naším českým rasismem? Existuje vůbec? A jestliže ano, kdy a jak vlastně začíná? Kdo ho vlastně podporuje a potřebuje...?

VĚRA GAJDOŠÍKOVÁ



# LIST FILEMONOVI

## LÁSKYPLNÉ PŘESVĚDČOVÁNÍ

### Proč byl dopis napsán?

Apoštol Pavel měl problém. Když byl v Kolosách, spolupracoval s Filemonem – bohatým mužem, který umožnil, aby se místní sbor scházel v jeho domě. Avšak nyní byl Pavel vězněn v Římě a tam také potkal nově obráceného křesťana Onezima, který byl dříve Filemonovým otrokem, od kterého utekl.

Podle práva měl Pavel Onezima poslat zpět k Filemonovi. Kdyby to však udělal, znamenalo by to Onezimovu smrt. Otroka, který „ukradl“ sám sebe tím, že utekl, mohl po svém návratu očekávat, že ho jeho pán dá mučit, zmrzačit nebo dokonce zabít.

Kdyby však Pavel Onezima nevrátil, mohlo by se stát, že by křesťané byli obviněni z podvratné činnosti. Vzhledem k tomu, že více než 60 procent obyvatelstva Římské říše tvořili otroci, měli Římané strach ze všeho, co by mohlo podnítit jejich vzpouru. Sotva by se rozkřiklo, že nové náboženství, kterému se říká křesťanství, povzbuzuje otroky, aby utíkali od svých pánů, byli by mnozí křesťané vystaveni riziku pronásledování.

Co měl tedy Pavel dělat? Obětovat jednoho člověka kvůli pověsti křesťanů, anebo

obětovat mnohé křesťany kvůli jednomu člověku? Pavel se rozhodl, že napíše Filemonovi dopis, který mu doručí Onezimus.

### Co se z dopisu Filemonovi můžeme naučit

Pavův dopis je dobrým příkladem toho, jak někoho přesvědčit, aby se stal lepším, než ve skutečnosti je. Pavel Filemona chválí. Zdůrazňuje všechny dobré věci, které pro něj Filemon udělal a také všechny dobré věci, které udělal Pavel pro Filemona. Vyjadřuje své přání, ale dělá to tak, aby bylo jasné, že Filemonovi nic nepřikazuje – pouze vyslovuje důvěru v jeho dobrou povahu. Na závěr jen jakoby mimochodem poznamenává, že má v plánu Filemona v blízké budoucnosti navštívit. Tím mu jemně připomíná, že se ho jednou zeptá, jak se v tomto případě zachová.

Stručně řečeno, Pavel dostává Filemona do postavení, kdy nemůže jednat jinak, než „dobrovolně“ propustit Onezima, pokud chce i nadále udržet své přátelství s Pavlem.

Svým jednáním Pavel ukazuje, jak by křesťané měli uplatňovat autoritu. Nic nevyžaduje. Není příkrý ani rozkazovací. Jasně však ukazuje, že náš vztah k Bohu



ovlivňuje naše vztahy k druhým lidem, a zdůrazňuje, že Bůh nás činí odpovědnými za naše činy.

říká, že to byl právě Onezimus, kdo upravoval Pavlovy dopisy do podoby, v jaké je známe dnes.

## Slova, která bychom měli znát

**Kolosy:** velké a bohaté město, které leželo na území dnešního Turecka. Několik učenců se však domnívá, že Filemon nebydlel v Kolosách, ale v nedaleké Laodikeji.

**Onezimus:** slovní hříčce ve verši 11 („před časem ti způsobil škodu, ale nyní je tobě i mně k užítku“) nemůžeme správně rozumět, dokud přesně nepochopíme, co Pavel myslí výrazem „k užítku“. Tradice

**Otroci:** V Římském impériu žilo kolem 60 milionů otroků. Mnohé z nich uvrhly do otroctví životní okolnosti. Byli to dlužníci, trestanci, opuštěné děti nebo váleční zajatci. Pracovali jako kuchaři, horníci, lékaři, dělníci, bankovní úředníci. Veškerá práce, která vyžadovala fyzickou námahu nebo osobní dohled, byla nazývána otrockou prací. Otroci, ať už muži nebo ženy, neměli žádná práva. Nemohli vstupovat do manželství a pokud měli děti, patřily jejich vlastníkov. Otroci mohli být beztrestně zabijeni nebo mučeni. Jestliže nějaký otrok zabil svého pána, mohli být ostatní otroci odplatou popraveni.

## V listu Filemonovi najdeme:

- Děkuji svému Bohu a stále na tebe pamatuji ve svých modlitbách, když slyším o tvé víře v Pána Ježíše a o tvé lásce ke všem bratrům. Prosím za tebe, aby se tvá účast na společné víře projevila tím, že rozpoznáš, co dobrého můžeme učinit pro Krista.

(Fm 1,4-6)

- Ačkoli bych ti v Kristu mohl směle nařídit, co máš udělat, pro lásku raději prosím, já Pavel, vyslanec a nyní i vězeň Krista Ježíše.

(Fm 1,8-9)

- Jsme-li tedy spolu spojeni, přijmi ho k sobě jako mne. Jestliže ti způsobil nějakou škodu nebo je ti něco dlužen, připiš to na můj účet. Já Pavel píšu vlastní rukou: já to nahradím. Abych ti neřekl, že mi dlužíš i sám sebe. Ano, bratře, udělej mi tu radost v Pánu. Potěš mé srdce v Kristu. Píšu ti v důvěře ve tvou poslušnost a vím, že uděláš víc, než říkám.

(Fm 1,17-21)



# CESTA K ŽIVOTU

Dokončení ze strany 3

Nelze se dívat na Ježíše a přitom „tajně“ koketovat se zlem. I dnes potřebujeme znovu slyšet Pilátova vážná a naléhavá slova: Jak jste se rozhodli? „Koho vám mám propustit, Barabáše, nebo Ježíše zvaného Mesiáš?“ Chcete opravdu obětovat nevinného člověka jen pro své pohodlí? Copak nestačí jen nesouhlasit, odejít od něj, varovat před jeho poselstvím? Opravdu tento člověk musí zemřít?

I dnes je důležité se rozhodnout. Naše rozhodnutí již dnes nikoho neodsoudí na smrt. Přesto přináší své důsledky do našeho osobního života. Musíme se rozhodnout. Neexistuje žádná zlatá střední cesta. Nerozhodnutí nás totiž vede do tábora Ježíšových nepřátel. Buď Ježíš, nebo ten druhý. Nelze se přikrčit v davu a zavřít oči. Buď Kristus, nebo něco jiného. „Vyvolte si dnes, komu chcete sloužit!“

## 3. Co s ním mám dělat

Pilát jim řekl: „Co tedy mám učinit s Ježíšem zvaným Mesiáš?“ (Mt 27,22) Neexistuje snad v literatuře důležitější otázka. Co mám tedy učinit s Ježíšem? Ve slepé nenávisti odmítli Mesiáše, protože byl jiný než oni. Posmívali se jeho původu, když říkali: „O tomhle však nevíme, odkud je.“ (J 9,29) Někteří z nich si mysleli, že je nemanželským dítětem.

Ačkoli je jejich myšlenkový postup nesprávný, je vlastně pravda to, co říkali. Neznali jeho Otce. Někteří jím pohrdali nejen kvůli jeho původu, ale i proto, že žil v chudobě. Netoužil po pozemském bohatství, společenském postavení nebo politické moci. Bez toho všeho však neznamená vůbec nic, nebude mít žádný vliv ani věhlas. Ve světě, kde vládlo sobectví, pýcha a soběstřednost, neměl člověk jeho „typu“ vůbec žádnou šanci. Oni toužili po majetku,

slávě a moci. A je třeba říci, že přání a touhy lidí Ježíšovy doby se jen velmi málo liší od „hodnot“, na kterých staví dnešní moderní společnost.

Ježíš je vedl k jiným hodnotám života. „Hleďte především jeho (Boží) království a spravedlnost“ (Mt 6,33) „Kdo chce jít za mnou, zapři sám sebe, vezmi svůj kříž a následuj mne.“ (Mt 16,24) Většina z nich však nenaslouchala jeho výzvě ke změně života a životních hodnot. Část z nich si vyslechla Ježíšovo poselství, ale většině se taková změna zdála příliš radikální. Jak však víme z evangelií, bylo i nemálo těch, kteří Ježíšovo poselství nejen slyšeli, ale také je přijali za svůj životní program; rozhodli se jej následovat. Jejich život zpravidla nebyl vůbec snadný, přesto však – když se rozhodli pro Ježíše – objevili ve svém životě něco, co ostatní neměli. Osobní vztah s někým, kdo jim byl stále nablízku, kdo je vedl a naplňoval jejich život světlem a radostí.

Na Pilátovu otázku „Co tedy mám učinit s Ježíšem?“ však většina odpověděla nekompromisně: „Ukřižuj. Pryč s ním.“ K Ježíši není možné zůstat netečný. Jeho život, učení ani jeho oběť není možné jen „vzít na vědomí“, jen pokrčit rameny a jít dál. Nemůže jít jen o intelektuální poznání objektivní skutečnosti. Krista je možné buď

přijmout, otevřít mu cestu do svého života, udělat z něj svého přítele, anebo ho odmítnout, zavrhnout – neuznat jeho autoritu. V tom spočívá svoboda každého člověka.

Ke správnému rozhodnutí nám mohou pomoci i tři výzvy římského vladaře:

- Hle, člověk!
- Musíte se rozhodnout!
- Co s ním mám udělat?

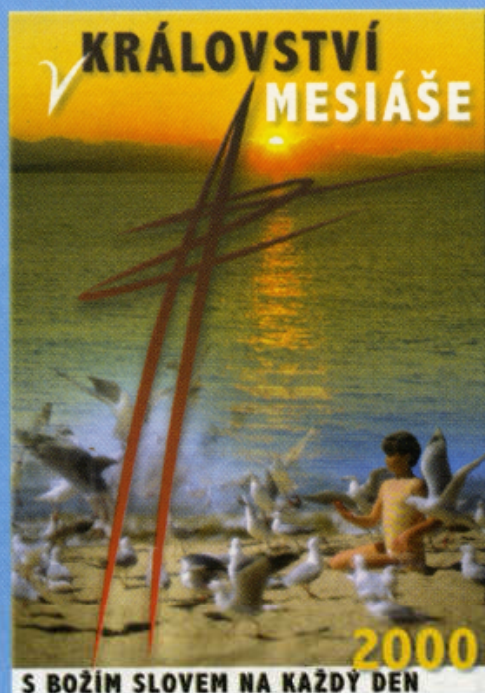
MGR. VÍTĚZSLAV CHÁN







# Advent-Orion Praha nabízí



Jiří Moskala

## KRÁLOVSTVÍ MESIÁŠE

V této knize najdete texty pro každodenní ranní zamyšlení. Můžeme tak i v roce 2000 pravidelně usedat pod „kazatelnu“ Mesiáše, abychom naslouchali slovům Pána Ježíše, jak nám je podává evangelista Matouš. Nejprve se budeme postupně zamyšlet nad ústavou jeho království, kterou vyhlásil hned na začátku svého veřejného působení. Kázání na hoře obsahuje základní životní principy následovníka Pána Ježíše Krista. Pak se budeme zabývat Mesiášovým posledním kázáním o konci světa, které nás povede

k zamyšlení nad tím, jak se připravit na brzký druhý příchod Pána Ježíše, a ukáže nám, na čem v životě nejvíce záleží.

Brož., 384 stran, formát 12 x 16 cm.

## STŘEDISKO KORESPONDENČNÍCH KURZŮ

KOPANINY 13, 709 42 OSTRAVA



## JE TU PRO VÁS!

Na uvedené adrese můžete dostat bezplatně materiál, který vám v jednotlivých lekcích pomůže získat nový pohled na sebe sama i na události kolem nás.

Impulzy života – korespondenční kurz přibližující zajímavým způsobem aktuální poselství Bible.

