

ZNAMENÍ

2/2000

cena 12,-

DOBY



A CO KDYŽ
PŘIJDE NEMOC?

Jak se máš?	3
Hlavně zdraví?	4
A co když přijde nemoc?	5
Když přišla nemoc	7
Osm rozhodujících faktorů	8
Sedm bludných cest	10
Zdravý životní styl na Internetu	11
Všudypřítomný stres	12
Má to smysl...?	14
O dobré obyčejnosti	18
ADRA	20
Ručně psaná Bible	22
Proč to děláte?	24
Seznamte se – IBS	26
Když se život zamotá...	28
Nemoc jako výzva	30
Touha věků	31

Znamení doby – *křesťanský pohled na svět*. Ročník 32, číslo 2/2000. 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 Škrála. Tiskne Alfaprint Martin, SR. Vychází dvakrát ročně. Cena jednoho výtisku 12 Kč. Nevyžádané 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 Michael Photobank, strana 8 Petr Podsedník, strana 29 Petr Podsedník jr., ostatní archiv redakce. Toto číslo vychází 9. října 2000

Na ceně nezáleží

Stál jsem poctivě frontu v lékárně a snažil se vyhybat vzdušným útokům kýčajících spolutrpiteľů. Chřipka zaútočila na slabší jedince a dala jasně najevo, že hodlá podpořit růst zisků farmaceutického průmyslu. Krabičky vitaminu C a různé zázračné pilulky proti nachlazení mizely v taškách pacientů a lékárenská kasička se plnila. Na řadu přišel dobře vyhlížející, leč silně nachlazený pán středního věku a předložil paní magistře své přání: „Potřebuji být za dva dny zdravý, na ceně nezáleží...“ Na pultu se vršily zákraky medicíny a na displeji pokladny rostla úctyhodná cifra, kterou onen dobrák zaplatí za své zázračné uzdravení. Po zaplacení si paní lékárnice dovolila špitnout něco o vhodnosti vyležet ono chřipkové onemocnění. Pán se na ni podíval zdrcujícím pohledem a odušil, že na takové hlouposti rozhodně nemá čas a odchvátal ke svému vozu věhlasné značky, aby zmizel v dál. Nevím, o jaké zisky by přišel, ale určitě je hluboce přesvědčen, že jeho zdraví rozhodně nemá takovou cenu, aby obětoval pár dnů a odpočinul si. „Na ceně nezáleží...“ Za úspěch zaplatím cokoliv.

Jenže, ruku na srdce. Byl ten muž v lékárně opravdu tak výjimečný, nebo je jen špičkou ledovce dnešní společnosti a nás samotných. Neúcta k hodnotám, jakými jsou život, zdraví a vyrovnaná mysl, totiž prorůstá celou společností a tak i v mnohých z nás sílí přesvědčení, že vše lze koupit a zaplatit. Víra v možnosti dnešní medicíny už dávno překročila meze reálných možností tohoto oboru. Není pak divu, že přes všechny technické vymoženosti nemocných lidí rychle přibývá a statistiky jsou neúprosně výmluvné. Obecná víra v moc tabletek i umění lékařů z nás dělá lidi, kteří silně podceňují reálná rizika života v dnešním světě.

Přitom všichni dobře víme, že zdraví je hodnota, na které stojí vše ostatní. Jeho ztrátou mnohdy přicházíme i o většinu dalších věcí, na kterých nám velmi záleží. Myslím si, že stojí za to se jednou za čas vrátit i k tématům známým a namnoze docela ohehraným. Téma zdraví a nemoci je určitě jedním z nich.

Na stránkách tohoto časopisu najdete vyprávění lidí, kteří prožili nebo právě prožívají období vážné nemoci, najdete tu zamyšlení nad problematikou nemoci jako takové, ale také se můžete podívat na ukázky z knih, které si kladou za cíl naznačit cestu k lepšímu a zdravějšímu životnímu stylu. Kromě toho vám představíme něco z práce Mezinárodní biblické společnosti, Rádía Hlas naděje a podíváme se i na práci humanitární organizace ADRA.

Pokud vás zaujme některé z těchto témat, budeme velice potěšeni.

ZA REDAKCI ČASOPISU ZNAMENÍ DOBY MAREK ŠKRALA

JAK SE MÁŠ?

Stál jsem na zastávce a spolu s dalšími vyhlížel cokoli, co by se tvářilo a chovalo jako autobus. Drobně přšlo a já se těšil domů. Ufňukané, rádobý letní počasí navozovalo atmosféru vpravdě pohřební. Lidé se krčili pod deštníky a jen sem tam někdo prohodil pár slov.

Pár kroků ode mne stál dobře oblečený mladý muž a tvářil se hůř než okolní počasí. Po chvíli k němu pomalu přišla starší paní. Pozdravili se a paní povídá: „Jak se máš Pavle?“ „Ále, za moc to nestojí...“ Pak následoval výčet důvodů jeho nevlídné nálady. Počasí, problémy v práci a doma, nedostatek peněz, auto v opravě, neustálé zdražování, špatná vláda i parlament. Podtrženo, sečteno – všechno špatně.

Paní ho vyslechla a pak přidala svůj pohled na okolní svět. Manžel se jí vrátil z nemocnice po infarktu, asi přijde o práci, ale mají se jinak moc dobře. Mají sice malý, ale pěkný byt, manžel už může chodit a je mu lépe. I když se to nemá, nedalo mi to a poslouchal jsem krátké vyprávění o tom, jak je dobře na světě. Najednou bylo nějak tepleji, snad i ten déšť byl přívětivější a nad mraky skutečně svítilo slunce. V dále se objevil autobus a paní říká: „Viš, nějak víc jsme si začali vážit života i našeho zdraví...“

Je smutnou pravdou, že si mnoho lidí uvědomuje cenu mnoha věcí teprve ve chvíli, kdy je ztrácí. Často po mnoho let ani nevnímají skutečnost, že jsou zdraví a že je nic nebolí. Trápi je jiné problémy. Nemohou sehnat určitý nábytek, kýženou barvu auta a tisíce jiných nezbytností.

Skutečné bohatství, které se ukrývá v našem tělesném a duševním zdraví snad ani nevnímáme. Bereme to jako naprostou samozřejmost. Ráno vstaneme, nic nás nebolí, ale namísto třeba i malé chvíle radosti nad touto skutečností okamžitě otvíráme v našich myšlenkách kapitolu každodenních starostí, problémů a našich velkých nesplněných přání.

Čím to, že neumíme mít radost z takového bohatství, jakým je zdraví? Vždyť každý nemocný člověk by mnohdy vyměnil všechno, co má, za to, aby se uzdravil.

Možná je to dáno naší neschopností vnímat pozitivně věci, kterých je dostatek

a máme je běžně k dispozici. Klidně si nalijeme plnou sklenici vody, a pokud ji nedopijeme, tak zbytek bez většího přemýšlení stejně klidně i vylijeme. Proč ne – vody je přece dost.

Jiná situace nastane na několikaleté vysokohorské túře, kde nám dochází voda. Tam šetříme každou kapkou. V čem tkví ta velká změna našeho chování? Je to drobnost. Naše mysl zaregistrovala nebezpečí – možný nedostatek, a najednou se, včera ještě obyčejná voda, stává vzácnou tekutinou. Stejný princip nedostatku dal hodnotu jinak nepříliš zajímavému kovu – zlatu a jiným nedostatkovým věcem.

A co zdraví? Patří svou hodnotou k věcem vzácným, nebo je to docela běžná věc a je to proto zbytečně marnit čas takovými úvahami?

Odpověď bude dána asi tím, v jaké situaci se ten který z nás momentálně nachází. Přezaměstnaný člověk spěchající na jednání určitě odkývne, že zdraví je to nejdůležitější, ale z jeho pracovního kolotoče ho většinou vytrhne až infarkt nebo mozková příhoda. Mladý sportovec vám také odsouhlasí velkou cenu zdraví, ale jen stěží si připustí, že by o něj mohl přijít. Nakonec najdete jen málo lidí, kteří by popírali velkou hodnotu toho – být zdrav.

Zcela jinou odpověď však získáte od lidí nemocných. Od nich neuslyšíte žádné sebejisté nebo povrchní fráze o zdraví. Pro drtivou většinu z nich je totiž otázka hodnoty zdraví příliš bolestná. Ptáte se jich na věc, kterou ztratili. Rádi by ji znovu získali zpět, ale dnes už vědí, že cesta k nemoci je jízda z kopce (a většinou to jde i docela lehce). Cesta opačná je většinou velmi složitá, náročná a v mnoha případech je návrat k původnímu zdraví téměř nemožný. Člověk může jen vzpomínat na chvíle, kdy byl vlastníkem neuvěřitelného bohatství, žel jeho skutečnou cenu poznal až ve chvíli, kdy ho ztratil.

Je možná zajímavé si společně připomenout tyto zákonitosti, ale asi je to málo. Není ani tak důležité, kam jsme došli ve svém životě. Asi na tom moc nezměníme. Mnohem důležitější je, jakou cestu zvolíme pro dny, které přijdou. Můžeme klidně pokračovat v životě blažené nevědomosti a namlouvat si, že ono to nějak dopadne. Třeba se vejdemo do toho malého procenta lidí, kteří ať dělají, co dělají, jsou relativně zdraví a v pohodě. Jenže je třeba zvážit i druhou alternativu, tu mnohem pravděpodobnější – a co když přijde nemoc?

A to je naše volba. Mohu si dělat co chci, ale stejně tak mohu udělat mnoho věcí pro to, abych podpořil své tělesné i duševní zdraví. Dokonce i nemoc mohu prožívat různým způsobem. Mohu rezignovat a vzdát to, nebo mohu aktivně spolupracovat s lékaři na návratu ke ztracenému zdraví.

...každý den stejná cesta. Bílou chodbou nakonec a zpět. Nejprve jednou, pak dvakrát, desetkrát... Starý pán s vytrvalostí běžce na dlouhé tratě chodí chodbou sem a tam. Před nedávnem ho přivezli na jednotku intenzivní péče. Byl stejně nemocný jako podobně postižení pacienti. Na rozdíl od ostatních se však na radu lékaře pustil do boje se svou nemocí. S opatrnou důsledností zvyšoval každodenní dávky svých chodbových pochodů. Pak přidal cestu do schodů. Na čele měl často kapky potu a bylo vidět, že to pro něj není nic jednoduchého.

Po čase jste si mohli všimnout, jak se před nemocnicí jeden z pacientů loučí se svým lékařem; poté se otočil a s manželkou, která ho doprovázela, se vydal na cestu domů – pěšky. Lékař se za něj díval a kroutil hlavou: „To je neuvěřitelné, jak rychle se uzdravil...“

Zdraví je a vždy zůstane pro většinu lidí darem zcela nedoceněným. Přesto je určitě dobré si připomínat jeho skutečnou hodnotu i způsoby, jak si ho co nejlépe uchovávat. Dobrý životní styl nám může pomoci vyhnout se nejen mnoha nemocem, ale především zkvalitnit náš každodenní život. Mnohdy je nutné udělat podstatné změny ve svých zvyklostech, ale určitě se to vyplatí. Dobrý životní styl se promítá také do období nemoci. Člověk, který alespoň trochu rozumí tomu, co je dobré pro jeho zdraví, zvládne lépe i čas nemoci.

Jak se máš ve svém životě? Určitě můžeš udělat mnoho věcí pro to, aby ses měl lépe...

MAREK ŠKRLA



Napište šest nul a před ně jedničku. 1 000 000 – ano, je to celý milión. Pak tu jedničku smažme. Zůstane šest nul. Přesto, že je jich stále šest, bez jedničky se stávají ničím, ztratí svoji hodnotu. Tu jim totiž dává právě ta jednička.

Jinak řečeno: „Zdraví není všechno, ale bez zdraví je všechno ničím.“ Cena vody se pozná, až když vyschne studna. Tak je tomu i se zdravím. Jeho cena se nedá vyčíslit.

Jednomu muži uvízla v krku rybí kost. Dusil se. Když mu ji rychle přivolal lékař vytáhl, muž mu vřele děkoval. Nakonec říká: „Kolik jsem dlužen za zákrok?“ Lékař odpověděl: „Jen jedno procento z toho, co jste byl ochoten zaplatit, když jste se dusil.“

Nemoc, opravdová choroba, ne jen nějaká rýma, může silně otřást mnohými zásadami člověka. Vzpomínám na ženu, která byla vždy zásadně proti užívání nějakých chemických léků. Prosazovala jen a jen bylinné čaje. Ale jen do doby, kdy ji postihla nemoc provázená velkými bolestmi. Pak byla ochotná vypít či užít cokoli, jen aby ji to zbavilo bolesti.

Dnes jsou příčiny většiny nemocí známe. Přesto je nemoc obestřena určitým tajemnem až mystikou. I mnohý věřící člověk postižený nemocí se v tichu své bolesti hlasitě ptá „proč“.

Pro Ježíšovy současníky byla nemoc následek nějakého hříchu, a to buď přímo nemocného, nebo jeho rodičů. Jednou uviděli Ježíšovi učedníci slepého od narození. „Kdo zhřešil, on nebo jeho rodiče?“ ptali se Krista. Ježíš však tento jejich pohled na nemoc nesdílí a říká: „Ani on, ani jeho rodiče... Je slepý, aby se na něm zjevily skutky Boží.“ (J 9,1-3)

Jistě, jsou nemoci, které mohou mít původ v našem životním stylu, jako např. kouření má přímý vliv na rakovinu plic. Buďme však velmi opatrní při určování příčin té či oné nemoci u našich bližních. Mohlo by se totiž stát, že nám život předloží směnku k proplacení ve vlastní rodině. Pak slyšíme bolestné otázky: „Jak to je možné? Nekouřil, nepil, a přece...“ „Vždyť to bylo nevinné dítě! Čím si to zasloužilo?“

Hovoříme-li o příčinách nemocí, narážíme na základní otázky lidského bytí. Usilovná práce desítek lékařů a badatelů – jako byl Pasteur, Koch aj. – odhalila, jak nemoc vzniká a probíhá. Nezodpovídá se tím ale otázka, proč je na světě nemoc, bolest a smrt. Nakonec ani není úkolem vědy, aby na tuto otázku odpovídala.

Bible nám říká, že celé to pokřivení světa je následek pádu člověka. Vybočení z cesty (Ř 5,12). Přesto Stvořitel člověka neopustil. Umožňuje mu s následky pádu zápasit a ten těžký úděl života mu ulehčuje. Objevitel penicilinu Alexandr Fleming řekl: „Bůh chtěl dát lidem penicilin, a tak stvořil Fleminga...“

Člověk však jen zápasí s následky pádu, samotný problém hříchu není s to vyřešit. To začal řešit Bůh, když poslal svého Syna Ježíše Krista na tento svět. On vzal na sebe i nemoc a smrt a na kříži to vše odsoudil k zániku. Tento výhled naděje je zde s námi již dva tisíce let. Stále čekáme, až se naplní vidění proroků o Nové zemi (Iz 35,6; Zj 21,1.4). Že se to skutečně stane,

to dokázal Ježíš, když uzdravoval chromé, slepé a vzkřísil z mrtvých Lazara (Mt 11,5). To je výhled a naděje víry.

Zatím jsme však ještě v řádu této staré země. Zápasíme s nemocí a hledáme odpovědi na své otázky. Je pravdou, že hlavní je zdraví? Lékař léčí bez ohledu na charakter člověka. Neptá se, kdo je vinen, kdo si zaslouží zdraví, a kdo ne. Není soudcem. Přesto však... Mladíci, dobře živení, vymydlení a plní zdraví ukopali k smrti ženu – Romku. K čemu užili svého zdraví?

Je zdraví hodnotou již samo sobě? Nebo je jen prostředkem k něčemu? Jaromír Jágr v rozhovoru s novináři prohlásil, že si svého zdraví cení, protože mu umožňuje vydělat v hokeji velké peníze.

Co bychom řekli hasiči, který by odmítl vstoupit do hořícího domu pro dítě s odůvodněním, že si musí chránit své zdraví? Matka nehledí na své zdraví a pečuje o své nemocné dítě bez ohledu na své vyčerpání, protože nad obavou o její zdraví je láska k dítěti. „Ještě že já jsem jakž-takž zdravá. Nevím, kdo by se o toho mého muže staral,“ říká starší žena.

Zdraví samo o sobě je jistě hodnotou pro každého. Ve vyšším smyslu je však spíše darem, prostředkem k něčemu. Možností k činnému životu, k službě druhým.

Je zdraví to hlavní? Ježíš radikálně změnil náš pohled na vše, i na zdraví. „Jestliže tě tvá ruka nebo noha svádí k hříchu, utni ji... Lépe je pro tebe, vejdeš-li do života zmrzačený nebo chromý, než abys byl s oběma rukama či nohama uvržen do věčného zahynutí...“ (Mt 18,8-9)

V dlouhodobém horizontu jsme vlastně mrtví všichni. Zdraví i nemocní. Jde spíše o to, s jakým výhledem se díváme do budoucna. Víra ve věčný život, který nám Ježíš nabízí, vidí dál – až za obraz nemoci a smrti. Odmítnutí této naděje, vzpoura proti Bohu stejně nic neřeší.

Naznačili jsme, k čemu je zdraví. Ale k čemu je nemoc? Velký myslitel Blaise Pascal si ve svých „myšlenkách“ poznamenal: „Křesťan se v nemoci chová tak, jak by se měl chovat stále.“ A kolik i zcela nevěřících lidí, když jejich dosud bezstarostný život byl otráven nemocí, vyjádřilo, jak tato zkušenost změnila jejich pohled na život a jeho hodnoty. Tak jako zdraví, i nemoc je příležitost. Záleží na nás, jak a k čemu ji využijeme. Zdraví můžeme promarnit v pošetilostech. Nemoc pronafikat, nebo také proměnit v poznání, co jako člověk skutečně jsem a jaké jsou hodnoty, kterými neotřese ani nemoc a smrt.

LUDVÍK ŠVÍHLÉK

A CO KDYŽ PŘIJDE NEMOC?

Příjemná, usměvavá a pohodová dáma. Alespoň takovou jsem ji potkala na ulici. Ne že by se neuměla mračit, ale život brala s určitým nadhledem. Někdy ten problém přece patří ke každodennímu kolotoči a není třeba si s tím dělat příliš velkou hlavu.

Děti už jsou větší, je více času na práci, je kde bydlet, člověk už si může pořídit i něco jen tak pro radost. Prostě život, kdy vám sice už dávno není dvacet, ale důchod je taky ještě daleko za obzorem reálné budoucnosti. Sem tam vám sice každodenní kolotoč připadá trochu šedivý, ale s tím se už tak moc dělat nedá.

A pak to přijde. Jako blesk z čistého nebe. Scénář tohoto filmu je až nevkusně otřepaný. Začíná to banální nemocí. Prostě máte nějaké problémy. Jdete k doktorovi. Obvyklá vyšetření, testy, prášky a domů vyležet.

Vše jde podle plánu. Jen doktor vás – spíš pro jistotu – pošle ještě na jedno kontrolní vyšetření, no, raději ještě tam a pak tam. Ještě na dva dny do nemocnice. „Je to jenom formální vyšetření,“ ujišťuje vás, ale vy už tušíte, že skutečná pravda je asi

někde jinde. Další děj se trochu liší, ale v souhrnu je to stejné. Lékař vám vysvětlí, že došlo k malému problému. Někde v těle máte prostě „pár“ podivných buněk navíc. „Ne, opravdu nic vážného,“ usmívá se lékař, „jde jen o to, abychom něco nezanedbali...“ Další režii „filmu“ přebírá už sama nemoc. Chemoterapie, ozařování, operace... Kolotoč, na jehož konci čeká předem těžko odhadnutelné rozuzlení.

Člověk je najednou vržen z koloběhu každodennosti do světa zápasu o víru v den příští. Často vzpomíná na dny plné obyčejných starostí jako na něco skvělého a krásného.

Jak tento zápas prožívá jeden zcela konkrétní člověk, jehož jméno není snad ani příliš důležité? Poprosil jsem o malý rozhovor – jak vypadá nemoc v dlouhodobém přímém přenosu.



Před pár lety jsi ještě nevěděla o své nemoci, ani jak se jmenuje. Vzpomeň si, jak na tebe zapůsobilo sdělení, že právě ty jsi onemocněla takovou nebezpečnou chorobou?

Člověk, přestože je věřící, si pěstuje ve svém životě určité vědomí o své hodnotě, jsme hrdí na to, co jsme vybudovali, dokázali atd. Často říkáme, že si pěstujeme to svoje „JÁ“. Když jsem držela v ruce konečný verdikt o své nemoci, moje já bylo pokořeno, sebevědomí bylo pryč a všechno, co jsem doposud udělala, nemělo v dané chvíli skoro žádný smysl. Neustále jsem Bohu i sobě kladla otázku: „Proč zrovna já? Co jsem udělala špatně? Co bude dál?“ Hlavou se mi honila spousta otázek, ale na většinu z nich jsem nenacházela žádné rozumné odpovědi. Z pocitů převládaly strach, obavy z budoucnosti i určitá bezmocnost.

Jak jsi prožívala ten úplný začátek, první vyšetření a první potvrzení diagnózy?

Když mě sestra odvážela na první operaci (následovaly ještě další dvě), položila mi otázku, jestli se bojím? Popravdě jsem řekla, že ano. Asi mě chtěla povzbudit a tak mi s úsměvem sdělila, že podobné operace zde dělají v čekárně. Přiznám se, že mě to moc neuklidnilo. Při pooperační kontrole mi pán primář sdělil, že mě musí operovat ještě jednou, a pokud možno v co nejkratší době. „Proč, co se stalo? Operace se nepodařila?“ Další otázky, na které jsem neměla odpověď. Lékař se o tom se mnou nějak nechtěl bavit, chtěl jen stanovit termín operace. Byl to velice nepříjemný pocit zoufalé nejistoty, kdy nevíte, na čem



vlastně jste. Doma jsem si našla v odborné literatuře nějaké informace o své nemoci. Mezi jiným jsem se dočetla, že existuje i zcela reálné riziko rychlého postupu této nemoci a tam jsem se poprvé setkala s myšlenkou, že mě mohou čekat třeba jen dva roky života. Znovu jsem život sečetla a podtrhla. Na jedné straně to byl určitý šok, na straně druhé musím říci, že jsem začala celý tento problém více promýšlet a probírat to i se svým Bohem.

Co na to rodina a přátelé?

Dnes, s odstupem času vidím, že celá nemoc nebyla jen mým problémem a mou bolestí. Teprve teď si uvědomuji, že jsem působila bolest i svým nejbližším, možná jsem měla být statečnější. Když mě moje malá dcera viděla plakat, plakala se mnou. Někdy jsem zapomínala, že celou tíhu nemoci nenesu jen já, ale i moji nejbližší. I oni prožívali strach a nejistotu a museli se vypořádat s mou nepřítomností, když jsem byla v nemocnici. Museli převzít mnoho věcí, které jsem nemohla dělat, prostě to utrpení prožívali se mnou. Co se týče přátel, bylo to různé, ale většinou raději mlčeli, protože cítili, že slova vám dlouhodobě příliš nepomohou.

Co ti v této chvíli pomohlo nejvíce?

Co mi pomohlo? Jednoznačně to, že jsem nezůstala sama. Měla jsem tu výhodu, že jsem nezůstala ležet na posteli, ale mohla jsem chodit mezi lidi, až na pár týdnů, kdy jsem musela zůstat v nemocnici. Myslím si, že pro nemocného člověka je velmi důležité, aby zůstal ve společnosti ostatních lidí, aby měl kontakt s každodenním životem.

Velkou posilou pro mě bylo v té době shromáždění věřících lidí. Uvědomila jsem si totiž, že možná před sebou nemám dlouhý čas života, a tak jsem chtěla společenství bratří a sester co nejvíce využít. Vždy, když za mnou někdo přišel a řekl mi: „Já se za tebe modlím“, byla to pro mě neuvěřitelná síla, a já těm lidem věřila, že to myslí vážně. Také jsem věřila Bohu, že tyto modlitby slyší.

Byly věci, které tě naopak zraňovaly?

Nevzpomínám si.

Myslíš si, že zdraví lidé chápou podstatu problému nemocného člověka?

Zdravý člověk s nemocným soucítí, to ano, ale nemůže vědět, co skutečně ten nemocný prožívá. Zdravý člověk nemocného povzbudí, pohovoří s ním a jde dál, ale ten nemocný nemůže odejít od své nemoci, zůstává s ní, pořád, stále, každou hodinu, každý den. Jsou chvíle, kdy člověk zůstává

sám, kdy ani ti nejbližší vám nepomohou s vašimi pochybnostmi a obavami. Trvale zůstává s nemocným jen Pán Bůh.

V čem, podle tebe, dělají zdraví lidé největší chyby při setkání s nemocným člověkem?

Někteří lidé mají dojem, že vás musí nějak potěšit za každou cenu, a protože nerozumí vašemu problému, opakují obecné fráze, které vás někdy víc zneklidní než pomohou. Někdy se vám lidé snaží pomoci tím, že se vám třeba pokoušejí vysvětlit, proč jste nemocní. Možná se domnívají, že vám to pomůže lépe snášet vlastní nemoc. Jedna známá mi řekla, že přemýšlela o mé nemoci, a určitě jsem prý onemocněla proto, aby mě Bůh naučil pokoře. Nedokázala jsem se smířit s touto myšlenkou. Bůh je přece milující a laskavý, ne ten, kdo mě chce takto trestat.

Jen málokdo je ochoten za vámi přijít a třeba si jen tak povídat anebo si vyslechnout, co vás skutečně trápí.

Jak dlouho ses držela naděje, že první podezření na vážnou nemoc se ukáže jako liché?

Samozřejmě, že jsem zprvu tuhle myšlenku připouštěla, to ale trvalo jen krátce. Když vás totiž začnou ozařovat a nasadí další léčebné kroky, které jsou obecně spojovány s určitou nemocí, je vám jasné, že nemáte nějaké banální onemocnění. Jednotlivé události dostaly poměrně rychlý spád, takže nějaké klamné naděje vzaly rychle za své.

Jak na tebe zapůsobil konečný verdikt spolu s rozhodnutím lékaře zahájit poměrně nepříjemný způsob léčby.

To byla další složitá situace, protože jsem musela odjet do krajské nemocnice vzdálené asi 70 km, a jak jsem už řekla, doma zůstaly s manželem dvě ještě nedospělé děti, což vám klidu nepřidá.

Léčba byla opravdu nepříjemná a navíc se přidaly určité komplikace, lékaři nevěděli, pro jakou léčbu se mají dál rozhodnout. Má-li smysl pokračovat v dané terapii, nebo přejít na jinou léčbu. V každém případě to byl hmatatelný důkaz, že se potvrdila diagnóza, které jsem se tolik bála. I ta poslední jiskřička naděje v tu chvíli pohasla.

Co pobyt v nemocnici?

Uvědomila jsem si, že těžce nemocný člověk neznamená v nemocnici mnoho. Jste vlastně plně odkázáni na milosrdenství druhých. Samozřejmě, že se vám dostává potřebné péče, vy ale cítíte, že nejste moc perspektivní případ.

V nemocnici má nemocný také spoustu času. Pokud vás netrápí nějak nesnesitelná bolest, máte možnost přemýšlet o sobě, o životě, o smrti. Přiznám se, jsem přemýšlela i o tom, jak to půjde dál beze mne. Jak proběhne můj vlastní pohřeb. Jak to zvládne rodina, co budou dělat děti. To jsou to otázky, které se vás najednou dotýkají ve zcela reálné podobě.

Vzpomínám však, že jsem se při každé terapii setkávala s lidmi, kteří na tom byli podobně jako já. Zjistila jsem přitom, že jim mohu něco dát, že jim mám o čem vyprávět. Měli jsme podobnou nemoc, podobné problémy, ale uvědomila jsme si, že někteří lidé prožívají ještě větší beznaděj než já. Chyběl jim výhled do budoucnosti. Pro ně vše končilo nemocí, eventuálně smrtí. Najednou jsem si uvědomila, že mohu i v této situaci někomu pomoci. Mohla jsem hovořit s mnoha lidmi, potěšit je a možná dát někomu i kousek optimismu. Díky tomu jsem se přestala zabývat jen a jen svou nemocí. Pobyt v nemocnici mi potvrdil, že člověk, který důvěřuje Bohu, má i v nemoci velké plus.

Jak jsi přijala sdělení lékaře, že je třeba léčbu opakovat?

Půl roku po první terapii se mělo prokázat, zda se můj stav zlepšil, stabilizoval, nebo zda se musí terapie opakovat. Přiznám se, že jsem se k tomuto okamžiku docela upnula. Těšila jsem se, že se vše podaří zvládnout a bude to dobré. Velkým zklamáním bylo sdělení lékařů, že je třeba léčbu znovu opakovat. To trvalo šest let. Musím se přiznat, že to bylo období, kdy se moje víra začala kymáčet. Já přece Bohu věřila a prosila o uzdravení a s vírou jsem přicházela na další půlroční kontrolu, a zase to bylo špatné, a pak zase a zase.

Měla jsi radost z ústupu nemoci?

Snad se ani nedá popsat, co jsem prožívala, když mi po jednom vyšetření lékař sdělil: „Je to dobré.“ Tehdy jsem plakala, modlila se a děkovala Bohu. Byla to doba nejtěšnějšího spojení s mým Bohem. Doba, kdy jsem si zcela předělala pořadí svých životních hodnot a hlavně si uvědomila ohromnou hodnotu mnoha zdánlivě obyčejných věcí, jako je zdraví, přátelství a vztahy s těmi nejbližšími lidmi. Radost jsme prožívali jako celá rodina.

Jak se chová nemocný člověk ke svým nejbližším?

Jak se chová? No, myslí na to, že je nemocný, že tu dlouho nebude, a tak chce, aby děti na něho vzpomínaly jako na milujícího rodiče, aby manžel věděl, že jeho

žena zas nebyla tak nejhorší. V tom vidím dnes velký problém, člověk se totiž umí chovat k lidem laskavě a ochotně, ale ptám se, jestli teprve vážná nemoc musí způsobit to, že přehodnotí svůj vztah k druhým?

Měla jsi tehdy ještě dítě školou povinné. Co napadá nemocnou mámu?

Ty myšlenky jsou zlé, co bude dítě beze mě dělat, jak bude dál bez mámy vyrůstat, co řekne ve škole dětem atd. Ale jak říkám, z pozice věřícího člověka jsem i toto konzultovala s Bohem.

Dnes žiješ s tím, že je tvůj stav stabilizován, nicméně víš, že asi nikdy není vyhráno. Jak to snášíš dlouhodobě?

Když je vyhráno, byť jen z poloviny, člověku se zdá, že si může vyskakovat. Ale stejně se vždy znovu a znovu vkrádá myšlenka: „Co když se to vrátí?“ Proto si myslím, že je třeba v sobě mít neustále nějakou vnitřní pokoru. Ani jeden den nezapomínám děkovat mému Bohu za uzdravení a jeho laskavou ochranu.



Co bys vzkázala všem těm rádoby zdravým?

Kdybych řekla „važte si svého zdraví“, vyznělo by to dost lacině. Zdravý člověk nepřemýšlí většinou o tom, že by měl být vážně nemocný. Zdravým lidem bych chtěla říct, že velice důležitý je vztah k jiným lidem. To, co dnes udělám špatně ve vztahu k druhým, už nikdy nevezmu zpět. Proč vidět v druhém člověku toho správného a mít ho ráda, až když sama prožiji něco zlého, proč nebýt pomoci druhému vždy a v každé situaci?

Snad je dobré si uvědomit, že nemoc sama o sobě z nikoho dobrého člověka neudělá.

Dala ti něco dobrého tvá nemoc? Co ti naopak vzala?

Začnu odzadu. Nemoc mi vzala iluze, o sobě samé, o mnoha lidech, o hodnotě mnoha věcí. Na druhé straně mi mnohé dala. Určitý nadhled nad každodenními starostmi, vědomí důležitosti a skutečné hodnoty mezilidských vztahů. Dala mi také velkou zkušenost s mým Bohem. To je kus cesty, kdy někdo člověka vede, jde s vámi a stále vás ujišťuje o tom, že mu na vás záleží. A to není fráze, to je zázrak. Jsem ráda, že jsme měla sílu povědět spoustě lidí o tom, že jsem nezůstala sama, že je někdo, kdo může mou situaci změnit, že Bůh má řešení na každý náš problém. Mnoha věcem dodnes dobře nerozumím, ale těším se, že jednou mi Pán Bůh vysvětlí, proč se to všechno takhle v mém životě událo.

DĚKUJI ZA ROZHOVOR, M. Š.

KDYŽ PŘIŠLA NEMOC

... byla to rána. Ve známost vešla drsně a najednou. Vřak přicházela nenápadně a tiše. Plíživě jako had, až uštkla. Tak nějak to bylo. Než přišla, byly plány, víze, občas veselí a radost. Byly problémy, ale zdály se být více v mých než v Božích rukou.

Prásk! Kde jsou tvé plány? Jak chceš vyřešit tento problém vlastními silami? Dlouhé chvíle přemýšlení a modliteb. Nad životem, nad sebou. I slzí. Ne však nad sebou, ale nad životem. Nad životem zde a nad bolestí. Ale do toho Boží ujištění: „Vysvobodím tě ze samé náruče smrti.“ Důvěra. Pomoc rodičů, přátel. Pomazání olejem, jak radí Jakub. A další komplikace. I přesto důvěra.

Když je a trvá nemoc, je důvěra, že jsme stále v Boží péči, to nejdůležitější. Chvalme Ho i za nemoc, bolest. Proč? Přibližuje nás k Němu. Upevňuje vědomí, že bez Něj nic nezmůžeme.

Má nemoc přišla v dubnu. Byl zjištěn nádor, maligní. Následovala radioterapie po celý následující měsíc. Pak nabírám síly. Jak fyzické, tak duševní. Kontrola na CT. Nic moc. Byla by vhodná další operace. Rozhoduji se počkat na další vyšetření. Navíc začíná bolet žaludek. Asi důsledek ozařování. A taky psychika. Přesto – důvěra. A chvála za nemoc, bolest. Ještě blíže k Hospodinu.

Mám pocit, že se to lepší. Díky Bohu, rodičům, přátelům.

„Chtěli bychom, bratři, abyste věděli o soužení, které nás potkalo ... Dolehlo na nás nadmíru těžce, nad naši sílu, až jsme se dokonce vzdali naděje, že to přežijeme; už jsme se sami smířili s rozsudkem smrti – to proto, abychom nespolehali na sebe, ale na Boha, který křísí mrtvé. On nás vysvobodil ze samého náruče smrti, a ještě vysvobodí; v něho jsme složili svou naději, že nás vždy znovu vysvobodí, když i vy nám budete nápomocni svými modlitbami. A tak, když nám mnozí vyprosili milost, budou za nás mnozí také děkovat.“ (2 K 1,8-11)

M. M.

VYCHUTNEJ ŽIVOT – OSM ROZHODUJÍCÍCH FAKTORŮ

Zdravé tělo je hostem, nemocné žalářníkem

(Francis Bacon, anglický básník, filozof a politik, 1561-1626)

Nebylo to docela bez ironie, když Oliver W. Holmes v jednom ze svých referátů týkajících se správných životních návyků poznamenal: „Někteří lidé se snaží zasloužit si nebe tím, že si ze života na zemi dělají peklo.“ A opravdu, po mnoho let převládal dojem, že zdravé návyky jsou nudné, těžko uskutečnitelné a vlastně na nich není nic moc lákavého. Mnozí se domnívají, že uplatňovat zásady zdravého životního stylu znamená podrobit se dlouhé řadě zákazů.

Naštěstí tomu tak není. Zabývat se vlastním zdravím a vypěstovat si správné návyky, to může být ve skutečnosti nejen zábavné, ale současně i tvůrčí. Uplatňovat zásady zdravého životního stylu neznamená dělat si peklo na zemi. Naopak tuto změnu a přiklonění se k nové životní filozofii můžeme plně vychutnat.

Kromě stravy existuje ještě sedm dalších faktorů, které jsou pro zdraví rozhodující. Jejich aplikace je velmi jednoduchá. Vytvořit z nich základ zdravého životního stylu, v tom pro nás může být něco příjemného a uspokojujícího.



Strava

Příznivé účinky zdravé výživy, tak jak o nich pojednávám v této knize, se umocňují, pokud se zdravá strava kombinuje s dalšími prvky zdravého životního stylu: čistým vzduchem, vodou, sluncem, tělesným cvičením, odpočinkem, vyvarováním se jedovatých látek a dobrým duševním stavem. Ve svém souhrnu tvoří osm uvedených návyků dobrý program zdravého života. Budete-li uvedenou sérii návyků provádět radostně a s nadšením, přemění se vám život na zemi na kousek ráje.

Řekli jsme si, že potrava ovlivňuje naše zdraví více než cokoli jiného. A nemám nyní na mysli jen druh potravy, ale také dobu a formu, tedy kdy a jak ji přijímáme. I to má značný vliv na náš organismus. V této knize najdete vše potřebné, abyste se mohli seznámit s vhodným, příjemným a zdravým způsobem výživy.

Vzduch

Bez jídla můžeme žít několik týdnů, bez vody několik dnů, ale bez dýchání vydržíme maximálně dvě až tři minuty. Kyslík obsažený ve vzduchu je nezbytný pro spalování potravy v našich buňkách a tím pro tvorbu energie nutné pro život. Existuje pouze jediný způsob, jak tento kyslík získat – musíme dýchat.

Měli bychom dýchat opravdu zhluboka a pokud možno na čistém vzduchu. Dbejme přitom na správné, vzpřímené držení těla, které napomáhá dýchacím pohybům hrudníku. Místnost, ve které pracujete, a vaše ložnice by měly být vždy dobře větrané. Nezapomeňte, že pokud někdo kouří v uzavřené místnosti, všichni, kteří dýchají tento znečištěný vzduch, se vlastně také stávají „kuřáky“.

Je dobrým zvykem začít den několika hlubokými nádechy v otevřeném prostoru. Využijte každou příležitost, která se vám naskytne, k vycházce do přírody a k hlubokému dýchání z plných plic. Vždyť dýchání je základní životní funkce. Váš mozek a celý organismus budou fungovat lépe, když budete dýchat správně a pokud možno co nejčistší vzduch.

Voda

Voda je univerzálním rozpouštědlem živé hmoty. Naše tělo obsahuje 60 % vody. Ledviny potřebují vodu k filtrování krve a k vylučování odpadních látek močí z těla. Naše zažívací ústrojí potřebuje vodu, aby nestrávený obsah střev nebyl příliš suchý a tvrdý a nezpůsoboval zácpu. Pokožka potřebuje vodu, aby se uchovala hebká a vláčná. A dokonce i kosti musí obsahovat potřebný podíl vody, aby si udržely svoji pružnost a pevnost.



Vodu používáme jak zevně (pro tělesnou hygienu), tak i vnitřně. Snažte se vypít každý den minimálně šest sklenic vody mezi jednotlivými jídly (v létě více). Vypijte dvě sklenice vody před snídaní a dbejte, aby nebyla příliš studená. To pročistí váš žaludek a zbaví jej hlenu, který se vytvořil během noci. Vypijte jednu nebo dvě sklenky vody před hlavním jídlem v poledne a další dvě během odpoledne. Dejte přednost vodě před jakýmkoliv jiným nápojem.

Zevní užívání vody má navíc velkou léčebnou schopnost, kterou lidstvo znalo již ve starověku. Různé způsoby vodoléčby – stříky, zábaly, sauna nebo různé druhy koupelí, ať již prováděné v lázních, nebo



doma – mohou odstranit mnohé neduhy, nebo alespoň přispět k jejich zmírnění. Používejte vodu co nejčastěji. Výborné je také dát si večer horkou koupel s koupacími solemi a uvolnit se tak před spaním.

Slunce

Slunce je hlavním zdrojem energie pro naši planetu. Sluneční světlo je nezbytné pro život a pro uchování zdraví. Působením slunečních paprsků v kůži vzniká vitamin D. Ultrafialové záření slunečního světla působí jako dezinfekční prostředek, který je schopný zničit četné choroboplodné zárodky. Ultrafialové záření kromě toho stimuluje veškeré životní procesy a posiluje organismus. Kam chodí slunce, nechodí lékař – tam panuje život a zdraví. Je prokázáno, že v zimním období, kdy celé dny není vidět slunce, se zvyšuje výskyt nervových depresí.

Pokud se opalujeme, buďme opatrní, protože vrstva ozonu, která obklopuje zemi a působí jako filtr slunečních paprsků (zejména ultrafialových), se stále ztenčuje. Následkem toho sluneční záření, které dopadá na zemský povrch, je mnohem intenzivnější. Nikdy nebylo vhodné, a nyní ještě méně, vystavovat dlouhé hodiny tělo slunečnímu záření.

Tělesné cvičení

O našem těle se dá říct, že je to stroj zkonstruovaný pro pohyb. Na rozdíl od kteréhokoliv jiného stroje, zhotoveného člověkem, se náš organismus nečinností opotřebovává rychleji než pohybem. Je prokázáno, že lidé, kteří cvičí nejméně čtyřicet minut čtyřikrát týdně, jsou vystaveni menšímu riziku srdečního infarktu a chorob

krvniho oběhu. Tělesné cvičení pomáhá v prevenci vysokého krvního tlaku stejně jako obezity a udržuje celý organismus v dobré kondici.

Nejlepším tělesným cvičením, které mohou praktikovat všichni bez omezení, je chůze. Jedno staré přísloví říká: „Všichni máme dva lékaře: pravou a levou nohu.“

Odpočinek

Je známou skutečností, že k většině srdečních infarktů dochází mezi 21. a 24. hodinou – téměř vždy po dni plném zmatků a nervového vypětí, během kterého postižený vypil několik šálků kávy, aby se udržel v rytmu. Jednou však dojde k vyčerpání rezerv organismu a k následnému infarktu.



Potřebujeme, aby náš odpočinek byl posilující. Při spánku se nervové buňky očistí od metabolických zplodin, které se v nich nahromadily během dne. Každý den potřebují všechny buňky našeho těla dostatečně dlouhý čas na odpočinek, který musí být pravidelný a u dospělých představuje minimálně sedm hodin.

Kromě každodenního odpočinku potřebuje náš organismus ještě další čas na zotavení: týdenní (minimálně jeden den v týdnu) a roční. V minulosti se několikrát usilovalo o změnu délky týdne. Například v době Francouzské revoluce chtěli lidé pod silným vlivem racionalistické filozofie vytvořit týden o deseti dnech. Nebylo by to logičtější? Tyto snahy však ztroskotaly. V lidské bytosti je totiž zakódovaná potřeba odpočinku každých sedm dní. Je to zvláštní biologická potřeba, kterou do člověka bezpochyby vložil jeho Stvořitel. Pravidelný odpočinek, to je skutečně dobrý a pro naše zdraví prospěšný návyk.

Dobrý duševní stav

Postupně si zkuste vypěstovat návyk brát věci s klidem, netrápit se, nechovat vůči druhým ani vůči sobě žádnou zlobu; k řešení životních problémů zkuste přistupovat s úsměvným optimismem.

Mnohokrát se prokázalo, že tento postoj duševní vyrovnanosti je pro lidské zdraví nezbytným faktorem. Už jste někdy slyšeli, že rakovinou onemocní častěji lidé s duševní depresí a s trvale špatnou náladou?

Dosáhnout duševního klidu a vyrovnanosti uprostřed napětí a problémů, které nám přináší moderní život, to není snadný úkol. Pro náš rozjitřený nervový systém to může být jako sklenice čerstvé vody podaná unavenému poutníkovi.

Opravdu, zdravá sebedůvěra a víra zmůžou hodně při získávání dobrého duševního rozpoložení a klidu, který je tolik prospěšný pro duševní i tělesné zdraví. Věřící člověk žije totiž s pevnou nadějí v lepší budoucnost a s přesvědčením, že nad ním bdí Někdo, kdo ho chápe a miluje.

Vyrovnaný duševní postoj a klid duše rozhodujícím způsobem ovlivňují správné fungování našeho organismu.

Snahou autorů knihy „Vychutnej život“, ze které je tato ukázka, je pomoci každému, kdo se rozhodl pro zdravější styl života a lepší životosprávu vůbec. Chtějí nám nejen poskytnout základní a nezbytné informace o potřebných složkách naší výživy, ale také doporučit dosud méně známé potraviny a ukázat na jejich přednosti a výživné hodnoty. Knihu vydalo nakladatelství Advent-Orion Praha.

SEDM BLUDNÝCH CEST

Podle obvodu našich pasů lze soudit, že jsme dobře živěným národem. Za toto privilegium ovšem platíme vysokou cenu v podobě zbytečných nemocí, pracovní neschopnosti a předčasných úmrtí.

V čem je tedy chyba?

V tom, že jíme víc než je zdravo. Zvlášť výrazná je vyšší spotřeba cukru, tuků, soli; nadbytečný je i přísun energie. Navíc jíme příliš často.

Takový blahobyt je pak základem pro rozvoj nemocí jako ischemická choroba srdeční, mrtvice, vysoký krevní tlak, artritida, cukrovka dospělých, obezita a některé druhy rakoviny. Tyto nemoci jsou zodpovědné za čtyři z pěti úmrtí; přitom jsou závislé na životním stylu a především na tom, jak se stravujeme.

Nemoci z jídla? Patrně tím myslíte všechny ty pesticidy a jiné konzervační látky!

Možná vás to překvapí, ale pesticidy a konzervační látky nejsou ani zdaleka tím neškodlivějším v naší stravě. Existují podstatně větší viníci:

Cukr. U některých lidí tvoří cukr až 20 procent denního příjmu energie. Rafinovaný cukr je zbaven vlákniny, a tedy nepředstavuje nic jiného než čistou energii, která, je-li v nadbytku, se ukládá ve formě tuků a způsobuje obezitu.

Bílá mouka. Dlouhá léta se předpokládalo, že vymíláním mouky se pouze zbavujeme zbytečných otrub. Nyní se ale postupně dozvídáme, že vláknina, která se nachází právě v otrubách, je důležitá v prevenci nejrozličnějších druhů rakoviny, při stabilizaci krevní glukózy, v prevenci obezity či nemocí trávicího traktu, jako jsou žlučnickové kameny, hemoroidy, divertikulóza (mnohonásobné střevní výčlipky) a zácpa.

Sůl. Většina obyvatelstva rozvinutých zemí konzumuje 10 až 20 gramů soli denně (tedy asi 2 až 4 kávové lžičky). To je mnohonásobně více než kolik potřebuje náš organismus a do značné míry to přispívá k rozvoji vysokého krevního tlaku, srdečního selhání a onemocnění ledvin.

Tuk. Mnoho lidí si vůbec neuvědomuje, že 36 až 45 procent energie přijaté denně potravou je v podobě tuků. To je podstatně více, než kolik je náš organismus schopen zpracovat. Výsledkem jsou zkorodované a ucpané tepny, které jsou příčinou ischemické choroby srdeční a mrtvice. Strava bohatá na tuky přispívá rovněž

k rozvoji obezity, cukrovky dospělých a některých druhů rakoviny.

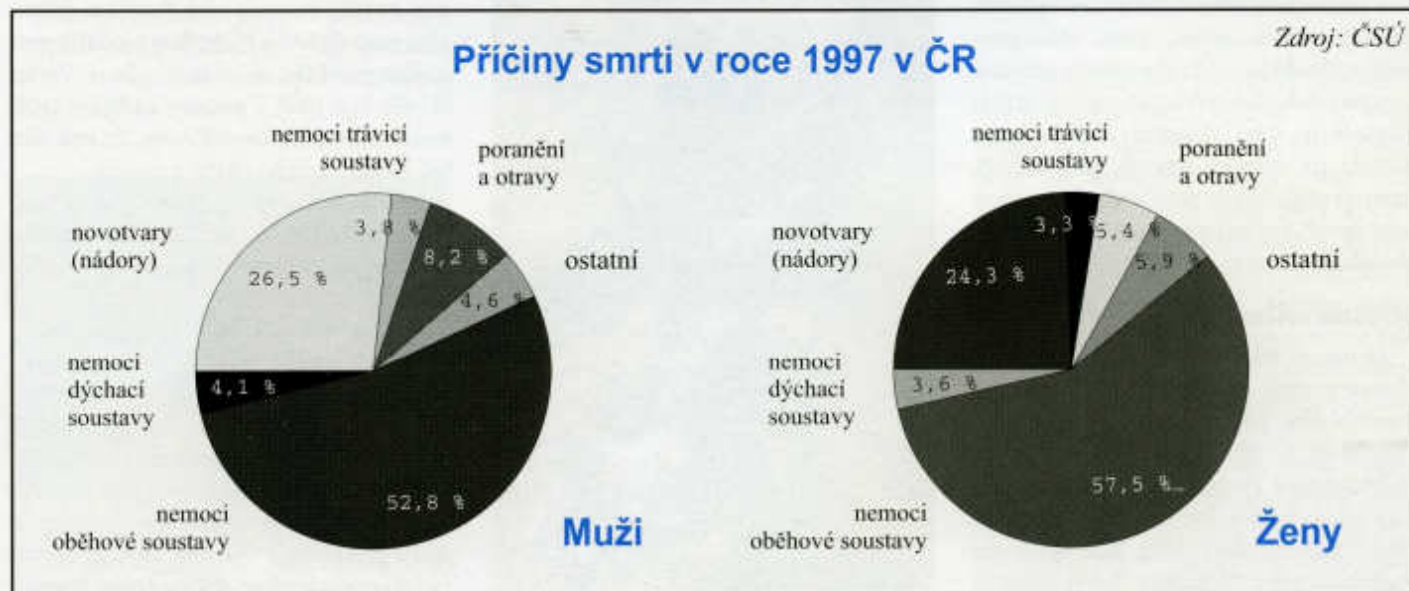
Bílkoviny. Strava skládající se převážně z masa a potravin živočišného původu obsahuje více bílkovin, tuků a cholesterolu, než jaké jsou potřeby organismu. Spotřeba bílkovin je v rozvinutých zemích asi dvakrát až třikrát vyšší, než je doporučováno. Vědci zjistili, že základem lepšího zdraví a dlouhověkosti je strava obsahující méně bílkovin a podstatně méně tuků a cholesterolu.

Tekutiny. Dnes již není příliš obvyklé pít čistou vodu. To si raději dáme pivo nebo limonádu, kávu, černý čaj či jiný slazený nápoj. Protože však většina těchto nápojů obsahuje hodně cukru a přitom žádnou vlákninu, působí jejich konzumace doslova jako spoušť na hladinu krevní glukózy a navíc může přispívat k rozvoji obezity. Další riziko představuje alkohol, kofein, fosfáty a další chemické látky, které jsou rovněž obsaženy v těchto nápojích.

Svačinky. Potravinářský průmysl se přímo předhání v produkci nejrozličnějších „chutových senzací“, které si mnozí dopřávají místo opravdového jídla. Ve školách, v nemocnicích a dalších zařízeních jsou svačinky často běžnou součástí jídelniček. Na mnoha pracovištích je samozřejmostí přestávka na kávu, stejně jako malé občerstvení po večeři u televize. O některých lidech lze s nadsázkou říct, že jedí pouze jedenkrát denně, od rána až do večera. Zdravé a výživné společné jídlo začíná být v našich rodinách výjimkou. Svačinky neustále přerušují trávicí proces, zatěžují žaludek a jsou častou příčinou nadýmání a poruch trávení.

Příčiny smrti v roce 1997 v ČR

Zdroj: ČSÚ



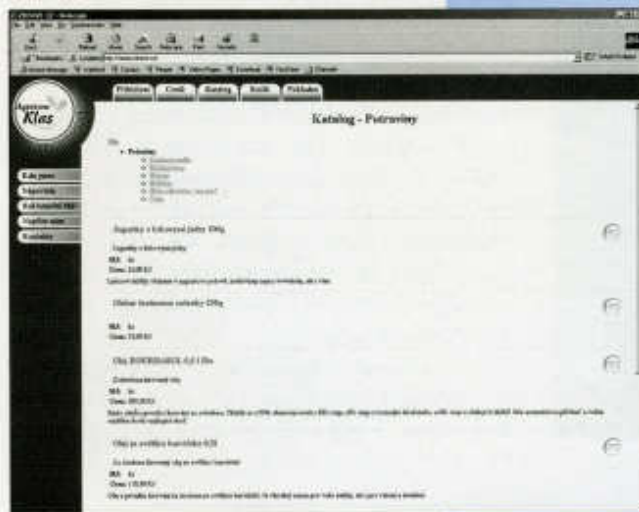
Lze tedy vůbec ještě něco jíst?

Samozřejmě – začněme u ovoce; nabízí se nám hned několik druhů se svým typickým zbarvením, specifickou chutí i konzistencí. Jindy nám přijde vhod zelenina či brambory. Zvláštní pozici zaujímají luštěniny – s charakteristickými tvary a zbarvením i specifickými chuťovými vlastnostmi. Nezapomeňme však ani na obiloviny, které představují další výraznou skupinu zdravých potravin.

Konzumaci celozrnných produktů, luštěnin, ovoce a zeleniny poskytujeme svému organismu dostatek bílkovin, tuků, vlákniny a všech ostatních potřebných látek. Navíc je to ekologické a možná se vám podaří i trochu ušetřit.

To podstatné ovšem je, že tímto způsobem stravování můžeme zabránit rozvoji většiny civilizačních onemocnění. Pokud náš jídelníček sestává z potravin bohatých na vlákninu, jako je ovoce, zelenina či celozrnné výrobky, nemusíme se obávat obezity. Právě naopak, touto stravou podpoříme své zdraví a vitalitu.

Pojem zdravá výživa se dnes skládá v mnoha pádech, ale je dobré si uvědomit, že je to jen jedna část problému, který můžeme nadepsat – Zdravý životní styl. Kniha Dynamický život, z níž je i uvedená ukázka, je praktickým rádcem a průvodcem vyváženého životního stylu. V 52 kapitolách nabízí srozumitelný a praktický program pro vystavění základních pilířů vyváženého života. Knihu vydalo nakladatelství Advent-Orion Praha.



ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL NA INTERNETU

Kdo by si nepřál žít zdravým a úspěšným životem? Naše životní podmínky jsou do určité míry dány okolnostmi, které nemůžeme ovlivnit – dědičností, výchovou, lékařskou péčí i životním prostředím. Stále však zůstává řada faktorů, které jsou v našich rukou a záleží jen na nás, jak s nimi naložíme: strava, dostatek pohybu, odpočinek, schopnost zvládat stresové situace, umění vycházet s lidmi... prostě to, co stručně nazýváme „životní styl“. Ten můžeme neustále zlepšovat a rozvíjet. Jak ale na to?

Od září tohoto roku se na Internetu objevila zajímavá služba s názvem „Zdravě“ (www.zdrave.cz), jejímž cílem je podpora zdraví a životního úspěchu mezi zájemci z řad široké veřejnosti. Autorovi tohoto projektu, Mgr. Milanu Hlouchovi, jsme položili několik otázek.

Proč jste zvolili pro vaše internetové stránky název „Zdravě“?

Krátké slovo „zdraví“ vystihuje v podstatě to, co je nejdůležitější podmínkou pro šťastný život člověka. Nemám však na mysli pouze fyzické zdraví, i když je samozřejmě velice důležité, ale zdraví chápu v širším pohledu. Můžeme hovořit o zdraví ve čtyřech základních oblastech: tělesné, duševní, duchovní a společenské (mezilidské vztahy). Naše internetové stránky si kladou za cíl přinášet podněty pro rozvoj ve všech těchto dimenzích.

Co lze na vašich stránkách nalézt?

Začali jsme s několika základními službami a postupně budeme přidávat další. V rubrice „Inspirace pro dnešní den“ si návštěvníci našich stránek mohou každý den přečíst podnětný citát nebo myšlenku. Dále tam najdou osvědčené recepty zdravých jídel, aktuality, zajímavosti a články z různých oblastí týkajících se životního stylu. Věřím,

že mnozí si oblíbí také rubriku „Otázky a odpovědi“, ve které mohou klást otázky odborníkům v oblasti medicíny, výživy, psychologie, manželství, výchovy atd. Nejde nám však pouze o předávání informací. Chceme, aby stránky „Zdravě“ byly co nepraktičtější, a proto jejich součástí je také internetový obchod.

Pro některé lidi je jen těžko představitelné, jak se dá nakupovat přes počítač. Můžete nám to trochu přiblížit?

Nakupování přes Internet má řadu výhod oproti klasickým nákupům v „kamených“ obchodech. Člověk může nakupovat v klidu domova, bez ohledu na otevírací hodiny a vzdálenost. Internetové obchody zpravidla mají široký sortiment, poskytují ke svému zboží podrobné informace a prodávají zboží za nižší ceny než v běžných obchodech. Elektronická forma umožňuje rychlé odeslání objednávky a nabízí možnost sledovat průběh jejího vyřizování. U nás se tato forma nakupování teprve rozvíjí, ale v některých zemích, jako např. v USA, se už asi 20 % zboží a služeb prodává tímto způsobem.

Co všechno se dá ve vaší internetové prodejně koupit?

Všechny nabízené produkty souvisejí se zdravým životním stylem. Najdete tam knihy, různé pomůcky pro organizaci času a práce, léčebné produkty a potraviny zdravé výživy. Nabízený sortiment se stále rozšiřuje.

Kdo se podílí na tomto zajímavém projektu?

Za obsahem internetové služby „Zdravě“ stojí řada dobrovolných spolupracovníků, odborníků z různých oborů. Dnešní komunikační technika „zmenšila“ svět do té míry, že není problém, aby s námi spolupracovali lidé z kteréhokoli koutu světa. A stejně tak kdokoli na celém světě, pokud má přístup na Internet, může číst naše stránky. Věřím, že čtenáři časopisu Znamení doby si naše stránky oblíbí a rádi budou využívat jejich služeb.

Mgr. MILANU HLOUCHOVÍ
DĚKUJE ZA ROZHOVOR MAREK ŠKRLA

VŠUDYPŘÍTOMNÝ STRES

Šel jsem odpoledne po ulici a přede mnou vláčela maminka malého školáka. Asi spěchala na autobus, a tak dítě se školní brašnou na zádech za ní doslova vlálo. Když ho pobízela ke spěchu, chlapec se ohradil, že je z té školy tak vystresovaný, že opravdu nemůže jít rychleji. Výmluvný pohled maminky a blízkost zastávky ho přece jen popohnaly vpřed.

Musel jsem se v duchu usmát, stres? Je to vůbec možné v takovém věku? Odborníci však říkají, že ano. Nejde o to, kolik je vám let, ale o to, jak žijete, v jakém prostředí se zrovna nacházíte a jací lidé vás obklopují. Je mnoho věcí, které nemůžeme ovlivnit, i když jsou to pro nás zcela jasné stresující situace, ale i tak zbývá mnoho věcí, které ovlivnit můžeme. Následující ukázky jsou z knihy Zvládní svůj stres, kterou napsal Julián Melgosa. Kniha není návodem na zvládnutí každé složitější situace, spíše zajímavým a srozumitelným způsobem odhaluje kořeny a nebezpečí stresu. Kromě toho naznačuje mnoho způsobů, které nám mohou pomoci se účinně stresu bránit.



„NECHÁVÁM SI VŠECHNO NA POSLEDNÍ CHVÍLI“

OTÁZKA: Nejsem typ člověka, který by si všechno plánoval a tento plán pak puntičkářsky dodržoval. Spíš mám sklon nechávat všechno na poslední chvíli. Teprve v časové tísně se mi zdá, že mám dost energie a vůle a hlavně že chci daný úkol dokončit. Myslíte si, že je to špatné? Má to vliv na kvalitu mé práce?

ODPOVĚĎ: Je normální, že potřebujeme určitý stimul k tomu, abychom získali potřebnou energii ke splnění úkolu. Ten stimul, to je vlastně motivace, která úzce souvisí se stresem. Studie ukazují, že kvalita výsledku stoupá, je-li přítomen přiměřený stres.

Otázka organizace naší práce a vykonávaných povinností je úzce spojena s naším osobním stylem. Někteří lidé si dělí práci na měřitelné části a k jejímu dokončení postupují jako po schodech. Jiní svou práci odkládají, a přece ji dokážou včas dokončit.

Pravdou je, že pokud máme na mysli pouze konečný výsledek, prostředky k jeho dosažení jsou ve skutečnosti nepodstatné.



Přesto však je namístě uvést zde jedno upozornění: Organizovaná a plánovaná práce má tu výhodu, že jsme schopni včas řešit případné problémy. Jestliže si totiž práci necháme až na poslední chvíli, může se stát, že nám nezůstane čas zvládnout nepředvídané obtíže.

Znám jednoho vynikajícího univerzitního studenta, který si vždycky nechával závěrečnou přípravu až na poslední dva dny před zkouškou. Nikdy s tím neměl problémy. Byl schopný a inteligentní a vždycky dokázal vstřebat potřebné informace, když byl pod tlakem. Jednou se ale stalo, že na poslední chvíli došlo ke změně termínů a na dvě závěrečné zkoušky mu zůstaly jen dva dny. Na každou zkoušku tak měl jen polovinu normálního času.

A výsledek? Při všech svých schopnostech se student nedokázal vyrovnat s tak silným stresem. Nejen že neudělal zkoušky, ale dokonce se nervově zhroutil a následná deprese trvala ještě několik měsíců.

Pracuj tak, jak ti to nejlépe vyhovuje, nezapomeň však být velkorysý, pokud jde o čas, který si ponecháš pro závěrečné úsilí.

JAK ZVÍTĚZIT NAD DEPRESÍ

Damian byl mladý čtyřicetiletý Jihoameričan, který pracoval jako číšník v elegantní evropské restauraci. Jeho osobní situace se začala komplikovat, když končila platnost jeho pracovního povolení. Z řady důvodů měl těžkosti s jeho obnovením. V té době se s ním také rozešla jeho dívka, snad se jí zdál pro budoucnost málo perspektivním partnerem.

Netrvalo dlouho, a Damian přišel o práci. Tehdy ho zachvátily stavy těžké deprese. Zdálo se, jako by tento vysoký, pohledný mladý muž zestárl o 10 let. Neupravený a neoholený vypadal velice zanedbaně a své okolí spíš odpuzoval. Damian se cítil velice osamělý. V té době, v různých vypjatých a kritických situacích se také několikrát stalo, že vážně uvažoval o tom, že si vezme život.

Přestože po několika týdnech – kdy ještě několikrát zažil podobné stavy – si našel novou práci, jeho deprese i nadále pokračovala. Mimoto se Damian ve svých myšlenkách téměř bez přestání a až do omrzení obíral vlastní žalostnou situací.

Až jednoho dne... tenkrát mu svítila jiskřička naděje. To když potkal jiného mla-



dého muže, který zažil podobnou zkušenost a podařilo se mu nad ní zvítězit. A tenhle muž Damianovi pomohl. Jak? Pomohl mu především zapomenout na jeho vlastní problémy a zamyslet se nad skutečnými potřebami druhých. Damia-

novi se to zdálo nesmyslné, když mu jeho nový přítel vysvětloval, že přemýšlením o problémech druhých se zbaví svých vlastních problémů. Ale protože nevěděl, co jiného by se v této situaci dalo podniknout, rozhodl se, že to zkusí.

Zapojil se jako dobrovolný pracovník do činnosti charitativní organizace, která sbírala potraviny a obnošené šatstvo a rozdávala je potřebným lidem. Každý týden tam zdarma odpracoval 10 až 15, někdy i 20 hodin.

Jeho nálada se úžasně zlepšila. Den za dnem stále více cítil, kolik mu přibývá energie i nápadů.

Po měsíci deprese téměř zmizela a Damian se začal dívat do budoucnosti s nadějí. Sice měl ještě pořád stejné problémy, ale to důležité bylo, že se změnil jeho přístup k nim.

Damian si vzpomíná na dvě věci, které byly rozhodující pro jeho zotavení: radost, již mohl pozorovat u lidí, se kterými pracoval, a osobní uspokojení z toho, že mohl pomáhat lidem, kteří na tom byli hůř než on.

ZDRAVÍ, LÁSKA, BOHATSTVÍ

John D. Rockefeller (1839-1937) byl známý americký magnát a filantrop. Začínal ve velice skromných podmínkách. Jeho naftařská společnost, Standard Oil, však velmi rychle rostla a zakrátko pohltila všechny své největší konkurenty. Ve své době se stala vůbec největším monopolem a Rockefeller nahromadil obrovské jmění.

Ovšem kariéra věhlasného milionáře neměla trvat věčně. Rockefellerova sláva ztratila svůj lesk, když mu bylo 53 let. Tehdy se totiž výrazně zhoršil jeho zdravotní stav. Trpěl zažívacími potížemi, vypadaly mu vlasy, ztratil hodně na váze. Se shrbenými zády vypadal jako sešlý stařec, který se sotva udržel na nohou. Rockefeller byl tenkrát snad nejbohatším mužem na světě a za své peníze si mohl dopřát, na co si jen člověk vzpomene. Kromě jedné věci. Nemohl si koupit zdraví.

Byl to stres, který ho téměř usmrtil.

Rockefeller však neztratil vůli a houževnatost. Stejným způsobem, jakým překonával překážky ve svém podnikání, se přenesl i přes tuto zoufalou krizi. Žil dál šťastným a zdravým životem, a co je pozoruhodné, dožil se vysokého věku 98 let.

Co bylo tajemstvím jeho uzdravení a poté i dlouhověkosti?

Nebyly to žádné léky, a vůbec to nestálo jmění. Jeho lékaři mu nic nepřepisovali, pouze mu doporučili několik věcí:

1. Přestaňte si dělat starosti.
2. Dostatečně odpočívajte a dopřejte si přiměřený pohyb na čerstvém vzduchu.
3. Dbejte na to, co jíte. Přestaňte jíst dřív, než se dostaví pocit sytosti.

Rockefeller se nejen řídil těmito radami, ale stal se také štedřejším. Když se mu navrátilo zdraví, naučil se moudřeji „investovat“ své bohatství na principu pravé lásky k sobě samému i k druhým.

V roce 1897 Rockefeller úplně přestal s podnikáním a další část života zasvětil tomu, že rozdával vlastní majetek.

Do své smrti postupně rozdával kolem 500 milionů dolarů různým vědeckým pracovištím, univerzitám a nadacím, které dodnes nesou jeho jméno. Tato střediska jsou právě těmi, která významným způsobem napomáhají v šíření vědeckých poznatků a v kulturním rozvoji.

MÁ TO SMYSL – MLUVIT O SMYSLU ŽIVOTA?

„Iveto, život bez tebe pro mě nemá smysl,“ čtu nápis na stěně samoobsluhy napsaný sprejovou barvou.

Člověk nejen existuje, ale jeho život musí mít nějaké zaměření, náplň, něco, na co se může těšit, co způsobuje, že se cítí dobře, co tvoří obsah jeho života. I kdyby to měla být třeba jen každodenní procházka s pejskem. Prostě to něco, pro co stojí za to žít.

Tento obsah a náplň života však může být pro každého z nás přirozeně zcela jiný. Pro velkou část lidí na naší planetě půjde zřejmě především o starost, jak zajistit denně sobě a svým dětem něco k jídlu. Že by ale smyslem lidského života bylo jen zahnat hlad? To je přece spíš potřeba, ne smysl života.

Je velký rozdíl mezi potřebami člověka, náplní života a smyslem života.

Dědeček si povídal se svým vnukem. „Co budeš dělat, až vyjdeš školu?“ „Půjdu na gympl,“ odpověděl vnuk. „A co potom?“ ptá se dědeček dále. „Vystuduji na inženýra.“ „A co pak?“ „No, snad si najdu nějakou dívku a ožením se.“ „No a pak?“ „Zařídíme si pěkný život: postavíme si dům, budeme cestovat, pořídíme si děti...“ „A potom?“ ptá se dědeček. „Snad důchod, ne?“ „A pak?“ Chlapec se zamyslel. Chvilí mlčel a pak řekl: „Ale to je ještě tak daleko. Celý život, dědečku!“ Dědeček si však vzdychl: „Tobě to připadá nekonečně vzdálené. Mně však těch 80 let uteklo jako sen, chlapče.“

Proč žijeme?

Proč snášíme nemoci a různé nepříjemnosti života? Proč snášíme těžkou práci, nevlídné dny... Proč? Proč se štveme, proč usilujeme o tisíce věcí?

Četl jsem kdysi podobenství o pošetilém muži. Pracoval velmi dobře, plně využíval pracovní dobu. Brzy se stal vedoucím party. Pak pracoval ještě usilovněji, a proto byl jmenován náměstkem ředitele. Aby všechno stihl, pořídil si diář.



V úřadě byl dvanáct i více hodin denně. Nakonec dosedl na ředitelské křeslo. „Výborně,“ řekl si. „Budu si však muset pořídít ještě větší diář.“ A právě v té chvíli se nad ním ozval hlas: „Blázne, ještě této noci jsi na řadě ty v mém diáři!“ Jeho ušvané srdce vysadilo právě při podnikové oslavě na počest prvního výročí jeho jmenování do funkce ředitele.

Proč žijeme? Proč milujeme a pracujeme, když stejně musíme zemřít? Snad pro budoucí pokolení? Ale ono přece také zanikne.

Probíral jsem se nedávno krabicí plnou starých rodinných fotografií. Byli na nich moji vzdálení předkové ve strnulém a vážném postoji, vědomi si vážnosti života. Jsou však pryč. Zemřeli, a ti, kteří je pamatovali a byli by tedy schopni těm tvářím pod tvrdáky, klobouky a vysoko vyčesanými těžkými vrkoči dát jména,

zemřeli také. Divám se na ně... Je to možné? Tito lidé žili, pracovali, odpočívali. Smáli se i plakali. Jejich city bouřily láskou i roztrpčením. Domnívali se, že oni jsou svět, že svět je zde pro ně – se vším, co nabízí. A dnes, jen co uplynulo pár desítek let, je vlastně už nikdo, vůbec nikdo nezná. Zanikli a ztratili se v nenávratnu. To že by byl i náš úděl?

Jenom nicota a prázdnota?

Je-li tedy „nic“ před námi a za námi také „nic“, pak by skutečným základem bytí bylo zřejmě „nic“. Tedy nicota a prázdnota. Jenže k čemu pak to naše zápolení, rozčilování a usilování o něco? K čemu zápas o morálku? A co ideály nebo pravda? Proč bojovat proti zločinu, alkoholismu, drogám? Proč mluvit pravdu je lepší než lhát a přetvářovat se? Proč, když se po stu letech všichni promění v prach?

Snad mi řeknete: „Ale počkejte, vždyť život přece má nějaký smysl. Podívejte se na mě, například. Žiju rád a mám mnoho koníčků, které mě baví. Mám radost ze svých dětí, z dobrého jídla, ze své ženy, prostě vůbec ze života.“ To ale mluvíte o náplni života. A je přece rozdíl mezi náplní života a smyslem života.

Kde hledat smysl života?

Pokusme se přemýšlet o tom, co by mohlo být smyslem lidského života. I když... možná bychom si mohli ušetřit námahu. Před námi to totiž za nás už udělali jiní. Celé dějiny filozofie jsou vlastně vždy novým pokusem o odpověď na otázku po nalezení smyslu života.

Tak mnozí filozofové, nejznámější z nich byl Epikúros, prohlašovali: „Tělesné a duševní požitky a slasti jsou největším štěstím, a tedy smyslem života.“ K tomu přizvukovali hedonisté: „Oč jde na světě? O sex, o moc, o bohatství.“

Jistě jsme si všimli, že zde se smysl života spojuje se štěstím. Platí tedy zdánlivě jednoduchá rovnice: Smyslem lidského života je dosáhnout štěstí.

Existence nemoci, bolesti a smrti však usvědčuje zastánce této filozofie z nepravdy. Jaký smysl života může nabídnout tato filozofie rozkoše nemocnému, bídnému, starému nebo umírajícímu člověku?

Jiní zase vidí smysl lidského života v činnosti, v podnikání, v tom se cítí šťastní. To je ovšem doména především západního člověka. Jiným rasám je to ale zcela cizí.

Bylo to na začátku století. Jeden bohatý továrník z Chicaga se dostal při svých obchodních cestách na západ Spojených států. Po rušném dni plném jednání a dohadování s obchodními partnery si vyšel k blízké řece na procházku. Zde si všiml osamělého indiánského chlapce, jak chytá ryby. Klučina se mu zalíbil, a protože sám děti neměl, dostal nápad. „Pojď se mnou do Chicaga,“ navrhl chlapci. „A proč?“ „Vezmu si tě za vlastního, budeš jako můj syn.“ „A co z toho?“ „Nechám tě vystudovat,“ odpověděl továrník. „A k čemu?“ „Až vystuduješ, staneš se ředitelem v mé továrně.“ „Jenom to?“ „Ne, až umřu, všechno po mně zdědíš a budeš velmi bohatý člověk.“ „Ale co potom?“ „Potom si budeš moci dopřát všechno, co máš rád. Třeba chytat ryby,“ řekl továrník. „Proto s tebou ale nemusím jezdit do Chicaga,“ odpověděl malý rybář.

Někteří objevili smysl svého života v zápase za velké ideály, za šťastnější budoucnost lidstva. Benjamin Franklin nebo velký vůdce francouzské revoluce M. de Robespierre vyjadřují své přesvědčení: Skutečné štěstí je v zápase o štěstí v budoucnosti.

Jenže každý si štěstí lidstva stejně představuje jinak. Dnes, po všech dějinných experimentech o vytvoření ideální společnosti, stojí národy nad troskami svých nadějí a nevědí jak dál. Vrcholem absurdity je volání, které se ozývá ze strachu před budoucností: „Kupředu do minulosti!“ Jenomže tak jako měly masy falešnou představu o budoucnosti, mají ji také i o minulosti.

Můžeme poznat a nalézt vnitřní uspokojení ve službě pro jiné. A opravdu, tisíce lidí právě v tom našlo smysl života. Ale trvalé uspokojení z toho také neplyne. Časem se totiž dostavuje skepse a beznaděj nad nekončícím zápasem s bídami světa. A někdy i zahofklost nad nevděkem za prokázané služby.

Nejznámějším dílem velkého básníka Goetha je, jak známo, Faust. Je to dramatické ztvárnění hledání smyslu života, které shrnuje všechny možné názory na to, co může být smyslem života.

Faust postupně zkouší vše, co život člověku nabízí. Poznává radosti, které poskytuje vědecké bádání, pocity rozechvění při odhalování tajemství přírody. Zabývá se filozofií i právníkovou vědou, prožívá vzrušení při styku s temnými silami okultismu. Omamují ho slasti a rozkoše lásky, zakouší, jak chutná moc a sláva politika.

Všechno je ale marné. Nic ho neuspokojuje, nic mu nedává pocit plného štěstí.

Není schopen říci, v čem je smysl života. Teprve na samém sklonku života se mu zdá, že prožívá opravdové, šťastné opojení – ve spoluúčasti na tvořivé práci, která chystá šťastnou budoucnost pro všechny:

„Poslední závěr moudrosti je ten:

jen pak jsi hoden svobody a žítí, když rveš se o ně den co den...

To hemžení bych zřít chtěl rád, na volné hroudě s volným lidem stát...

Krásné přání, že? Jak ale velký básník uzavírá své dílo? Již osleplý starý Faust se domnívá, že slyší hluk tisíců lopat dělníků, kteří pracují na nové budoucnosti. Ve skutečnosti však slyší údery krompáče a zvuk lopaty hrobníka, který pro něj chystá hrob.

Více než dva a půl tisíce let před Goethem píše známý král Šalomoun své úvahy – v nichž jsou závěry z pozorování lidského života – a volá: „Všechno je marnost, protože všechno zanikne...“

Ne, nemylme se. Na světě se síce od těch dob mnoho změnilo: Dnes jinak cestujeme, bydlíme, oblékáme se, vyrábíme

Absolutní smysl života je opravdu těžké najít. Přesto je důležité se o to přinejmenším pokusit.

tisíce věcí, které naši předkové neznali. Ale k zodpovězení otázky po smyslu života jsme se nepřiblížili ani o kousek. Žádný vědec nám totiž na tuto otázku není schopen dát odpověď.

Slyšel jsem vyprávět jednoho německého lékaře, jak v Ženevě navštívil kanceláře Světové zdravotnické organizace. Hovořil tam s jedním svým kolegou, pracovníkem této přední světové zdravotnické instituce. A ten mu mimo jiné řekl: „My lékaři lidem neustále něco bereme. Říkáme jim: Nepijte alkohol. Nekuřte. Nepoužívejte cukr a zrnkovou kávu.“ A lidé říkají: „K čemu ale máme žít, když si nesmíme dopřát to, co máme rádi?“ Raději bychom místo toho měli lidem ukázat na správný a skutečný smysl lidského života. Jenomže já sám žádný takový smysl života nevidím.“

Má život vůbec nějaký smysl?

Existuje vůbec nějaký absolutní smysl lidského bytí? Dokáže snad člověk najít

něco, co se mu může zdát jako smysluplná náplň vlastního života, aby se to nakonec neukázalo být jen pouhou iluzí – jako u Fausta? Co to vlastně znamená – absolutní smysl života?

Absolutní smysl lidského života by měl být takový, aby dával šanci každému člověku – bez ohledu na věk, společenské postavení, bohatství, vzdělání, schopnosti či zdraví.

Takový smysl života lze nalézt na tomto světě, v našich lidských dimenzích, velmi těžce. To ukazuje i příklad Šalomouna nebo Goethova Fausta. Takové hledání končí zpravidla v nihilismu – v beznadějném zvolání, že „všechno je marnost“. Vlny času všechno odnesou do nenávratna.

V dnešním rozbouraném světě jsou na cestách statisíce lidí jako běženci. Pohybují se po ulicích evropských a amerických velkoměst a hledají zem, která by je přijala a kde by našli lepší život, než měli ve svém rodišti. Jsou to cizinci – běženci s kufry a ranci, často s malými dětmi. Obraz bída, ale i lidské touhy po šťastném životě. Žádná země je nechce. Žijí někde chvíli v provizorních podmínkách, odkázáni na nejnutnější pomoc humanitárních organizací. Některé najdou nějakou práci, a považují to za štěstí, protože si budou moci koupit něco z těch pěkných věcí, které je tak lákají za skly výkladních skříní.

Jejich radost však překrývá temný stín, nebudou zde nikdy natrvalo doma. Jednoho dne budou muset odejít. Kam? To nevědí.

A takový je ve skutečnosti náš lidský úděl. Uděl každého z nás. A to můžeme mít vilu o 12 pokojích, postavenou v nádherné zahradě. Zde nejsme doma. A jednou to budeme muset opustit.

Absolutní smysl života je opravdu těžké najít. Přesto je důležité se o to přinejmenším pokusit. Náš život by přece měl mít nějaký hlubší smysl! Proč bychom jinak žili, k čemu nám byl dán život? Jak jsme se sem vůbec dostali a odkud pocházíme? Je snad život jenom slepou náhodou?

Odkud jsme? Proč žijeme? Má život vůbec nějaký smysl? Dříve či později se setká s podobnými otázkami každý z nás. Stoprocentně vyčerpávající a definitivní odpovědi sice nelze najít, ale to neznamená, že bychom o těchto otázkách neměli přemýšlet. A právě o to jde na stránkách knihy Ludvíka Švihálky – Důvěřuj životu, ze které je i předcházející ukázka. Knihu vydalo nakladatelství Advent-Orion Praha.



O ŽIVOTĚ

Eva Veškrnová: Jevišťe života

Brněnská zpěvačka, známá z řady muzikálových rolí, je nadšenou propagátorkou zdravého životního stylu. Kromě vzpomínek na léta minulá nabízí autorka také 757 kuchařských receptů, 265 bylinných směsí a další zdravotní doporučení pro nejčastěji se vyskytující onemocnění.
 Váz., formát 17 x 24 cm, 320 stran, 2 fotopřílohy.

Ludvík Svoboda: Důvěřuj životu!

Odkud jsme? Proč žijeme? Kam jdeme? Má život nějaký smysl? Existuje život po životě? Jak lze opravdu správně a šťastně žít? Co je to skutečná láska? Kam spějí dějiny? To jsou některé z otázek, které si kladete tato kniha.
 Váz., formát 17 x 24 cm, 120 stran.

Věra Fiešková: Hvězda naděje

O setkání s chlapci a děvčaty ve školních lavicích a o společných besedách nad Bibli.
 Brož., formát 11 x 16 cm, 72 stran.



Janoslava Cvrnková: Můj malý příběh

O hledání dobra v lidském životě – navzdory slzám dětství a traumatické dospívání v rozvrácené rodině.
 Brož., formát 11 x 16 cm, 48 stran.

Pavel Furst: Ztracený a nalezený

Životní zkušenost otce, který jednoho dne zjistil, že se mu jeho jediný syn ztratil za mříže vězení.
 Brož., formát 11 x 16 cm, 48 stran.

Věra Gajdošíková, Vlastimil Furst: Bolest a naděje

Příběhy rodičů, do jejichž života vstoupila těžká nemoc jejich dítěte.
 Brož., formát 11 x 16 cm, 48 stran.

Bedřich Jetelina: Orel na řetězu pro smutnou slečnu ze samoobsluhy
 Každý den našeho života se skládá z maličkostí. Vždyť z těch obyčejných drobností je možné poskládat docela neobyčejný život. Nad smyslem a směřováním své životní cesty se autor zamyšlil v mnoha vtipných i vážnějších povídkách.
 Brož., formát 11 x 18 cm, 72 stran.



**Dr. H. Diehl, MUDr. A. Ladingtonová,
 MUDr. P. Pribil: Dynamický život**

Program NEW START v praxi – 52týdenní program pro vybudování základních pilířů vyváženého životního stylu.
 Váz., formát 17 x 24 cm, 288 stran.



MUDr. Jorge Pamplona: Vychutnej život!

Kniha o zdravé výživě – s množstvím ilustračních fotografií, grafy, statistikami, různými testy a navíc chutnými recepty.
 Váz., formát 17 x 24 cm, 224 stran, celobarevné provedení.



Dr. Julián Melgosa: Zvládní svůj stres!

Kniha o duševním zdraví – o tom, jak i pod nápotem každodenních starostí zůstat vyrovnaným člověkem.
 Váz., formát 17 x 24 cm, 204 stran, celobarevné provedení.



Dr. Julián Melgosa: Žit naplno

Kniha o dospívání. – Přichází s tím nejdůležitějším, co zajímá teenagery i jejich rodiče. Pomáhá při hledání pravé životní cesty, při řešení citových i generačních rozporů.
 Váz., formát 17 x 24 cm, 192 stran, celobarevné provedení.

Připravujeme:

Nancy Van Peltová: Umění komunikace – o důležitosti komunikace v manželství.

Dr. Julián Melgosa: Kniha o výchově dětí

PRO HARMONICKÉ PARTNERSTVÍ A RODIČOVSTVÍ

Claudia Mühlanová: Jen klid, maminko!

Podněty pro výchovu dětí do 3 let
 Postřehy i vlastní zkušenosti matky 13 dětí – o tom, jak si počínat při výchově dětí nejútlejšího věku.
 Brož., formát 11 x 18 cm, 144 stran.

Claudia a Eberhard Mühlanovi: Na to zapomeň, mámo!

Rady pro rodiče dospívajících
 Knižka, s jejíž pomocí mohou rodiče lépe porozumět sobě samotným, především však svým dospívajícím dětem.
 Brož., formát 11 x 18 cm, 192 stran.

Eberhard Mühlan: V pohodě...

Tipy pro náctileté
 Knižka určená především dospívajícím, ale i jejich rodičům, kteří nevědí, jak s dětmi hovořit o mnohdy „cholostových“ otázkách.
 Brož., formát 11 x 18 cm, 80 stran.

Eberhard Mühlan: Proč hned vybuchnout?

Různé temperameny v rodině
 O devíti nejvýraznějších stránkách temperamentu dítěte, ale také o našem přístupu k vlastním dětem, a jak vzájemné vztahy zlepšit.
 Brož., formát 11 x 18 cm, 80 stran.

Nancy Van Peltová: Známost a namlouvání

Knižka pro dva zamilované
 Tato kniha se otevřeně zaměřuje na hlavní problémy, jimiž prochází dvojice zamilovaných. Je určena především mladým lidem, ale řadu podnětů v ní naleznou i ti dříve narození.
 Brož., formát 11 x 18 cm, 192 stran.

Nancy Van Peltová: Dítě v dobrých rukou + pracovní sešit

Kniha o výchově, a tato není výjimkou, bývá obvykle souhrnem rad a zkušeností. V čem je však kniha N. V. Peltové neobvyklá? Především svou uceleností, s níž autorka nahlíží na otázky výchovy, ale i přehledností. V jednotlivých kapitolách zpracovává to, co je pro danou oblast výchovy nejpodstatnější. S knižkou vychází také pracovní sešit.
 Brož., formát 11 x 18 cm, 240 stran.

John a Millie Youngbergovi: Ladění srdcí

Knižka o tom, jak prožít hezké chvíle při studiu Bible v rodinném kruhu.
 Brož., formát 15 x 20,5 cm, 96 stran.



Jacques Breuil & Jean Breuil:
Filipova dobrodružství

Neobvyklá dobrodružství malého Filipa a jeho kamarádů, která dají chlapcům a děvčátům nahlédnout do zajímavých oblastí lidského života – ať už jde o zdravou výživu či pohyb, nebo o dobré mezilidské vztahy.

Váz., formát 16 x 18 cm, 176 stran, bar. ilustrace.

Jacques Breuil & Jean Breuil:
Filipova další dobrodružství

Volné pokračování příběhů pro mladé čtenáře. Tentokrát půjde o ekologii a také o čistotu neboli hygienu. Kromě toho se děti dozvědí, jaká nebezpečí jim hrozí v běžné domácnosti a jak se v takových situacích zachovat.

Váz., formát 16 x 18 cm, 152 stran, bar. ilustrace.

Jan Bárta:
Vyprávění nejen pro Teofila

Příběhy pro děti o životě apoštolů a počátcích křesťanství.

Váz., formát 20 x 29 cm, 56 stran, bar. ilustrace.

Jan Bárta:
Příběhy pro celý nový rok

Ilustrované příběhy, které děti učí pozitivním životním hodnotám, především v oblasti mezilidských vztahů.

Váz., formát 16 x 16 cm, 96 stran, bar. ilustrace.

Připravujeme:
K. Kernová: **Příběhy pro dětská srdíčka**

drama
část 2 věků

PROROCI
A KRÁLOVÉ

ellen gould
whiteová

DRAMA
VĚKŮ
VÍTEZSTVÍ
LASKY

ŠTASTNÝ
DOMOV

CESTA
KE
ZDRAVÍ

E. G. Whiteová: **Proroci a králové**

Kniha ze série Drama věků. Ličí údobí největšího rozkvětu Izraele za vlády krále Salomouna, ale také dobu, kdy národ dospěl až ke svému rozpadu a ocitl se v babylonském zajetí; poslední kapitoly uzavírají popisem historie izraelského národa až po dobu před narozením Krista.

Váz., formát 14 x 21 cm, 514 stran.

E. G. Whiteová: **Skutky apoštolů**

Další kniha ze série Drama věků – o dějinách první křesťanské církve a životě apoštolů.

Váz., formát 16 x 21 cm, 434 stran.

E. G. Whiteová: **Vítězství lásky**

Jedinečným způsobem vykreslená poslední dvě tisíciletí světových dějin, jejich klíčové události i významné postavy. O rozpadu Izraele, počátcích a historii křesťanství, reformaci a vzniku protestantismu, o francouzské revoluci a poslední události světových dějin. Poslední díl série Drama věků.

Váz., formát 14 x 21 cm, 512 stran.

E. G. Whiteová: **Touha věků**

Jako historické drama a životopisný příběh poskytuje tato kniha mimo jiné i hluboký duchovní zážitek. Jde o nejslavnější a nejrozšířenější dílo o životě Ježíše z Nazareta.

Kniha vychází v novém českém překladu, doplněna mapkami a obrazovou přílohou.

Váz., 16 x 24 cm, 360 stran + barevná příloha.

E. G. Whiteová: **Cesta ke zdraví a životní harmonii**

Podle autorky je lidské zdraví nedělitelné – jde o celkovou životní harmonii. V knize najde čtenář celý souhrn praktických rad na cestě ke zdraví...

Brož., 11 x 18 cm, 352 stran.

E. G. Whiteová: **Šťastný domov**

Cesta k pravým hodnotám života, jakými jsou harmonické manželství či hezké vztahy v rodině, nikdy nebyla jednoduchá. Vždycky však stálo za to ji hledat.

Brož., 11 x 18 cm, 160 stran.

PRO ZDRAVÍ

MUDr. Igor Bukovský:
Minicyklopedie přírodní léčby

Přehledný a stručný návod, a jehož pomocí se lze s některými nejběžnějšími onemocněními vypořádat přirozenými léčebnými prostředky: stravou, úpravou životního stylu, zeleninovými šťávami nebo také vodoléčbou.

Brož., formát 13 x 20 cm, 144 stran.

MUDr. Igor Bukovský:
Hledá se zdravý člověk

Svěžím způsobem dává autor nahlédnout do tajemství složitého světa – buňky. Jelikož buňky vytvářejí tkáň a orgány, pak nemocné srdce – to jsou vlastně „porouchané“ buňky srdečního svalu a cév, jež srdeční sval zásobují. Také žlučnickové kameny, zápal slepého střeva, nervozita, bolesti hlavy, rýma, rakovina, cukrovka a spousta dalších onemocnění jsou důsledkem „porouchaných“ buněk. „Revoluce“ v našem zdraví musí tedy začít zespodu – od buňky.

Z obsahu:

- optimální podmínky pro zdravý život buňky
- optimální chemická rovnováha v lidském organismu
- význam chlorofylu pro život – léčba chlorofylem funkce a význam enzymů – důležitost enzymů ve stravě – prevence rakoviny
- funkce a význam vitamínů
- význam minerálů pro naše zdraví
- co to jsou volné radikály – jaká onemocnění způsobují – jak se před nimi chránit
- imunitní systém – náš „tělesný strážce“

Brož., formát 13 x 20 cm, 136 stran.

Siegfried Wittwer & Detlef Mueller
Nejrychlejší cesta do nemocnice

Jak si zaručeně zničit zdraví

Ironizující a humorně laděné zamyšlení, v němž na pozadí běžných životních situací vystává často pokřivený obraz našeho překotného a mnohdy neuváženého jednání.

Brož., formát 11 x 18 cm, 80 stran, ilustrace.

PRO POUČENÍ I ZAMYŠLENÍ

Kenneth R. Wade:
Tajemství New Age

O původu, učení i tajemném „zakulisi“ dnes již velmi rozšířeného hnutí.

Brož., formát 11 x 18 cm, 128 stran.

Dr. Jack W. Provonska:
Existuje život po životě?

O této dnes tolik diskutované otázce autor přemýšlí na pozadí biblických principů.

Brož., formát 11 x 18 cm, 96 stran.

Martino Tomasi:
Smrt a vzkříšení, nebo a pešlo

Nesnadná témata – smrt, umírání, posmrtný život – z perspektivy Bible.

Brož., formát 11 x 18 cm, 96 stran.

Jean Zürcher:
Křesťanská dokonalost

Autor nechce vést čtenáře k dokonalosti v absolutním slova smyslu. Jde spíše o výzvu k životu v pokoji, v lásce k Bohu i bližním.

Brož., formát 11 x 18 cm, 96 stran.

Edwin Gallagher:
Horká linka k Nejvyššímu

Působivě napsaná publikace o modlitbě, se spoustou konkrétních, praktických rad.

Brož., formát 11 x 18 cm, 128 stran.

Alf Lohne:
Zítřek začíná už dnes

Jak být úspěšný? Jak plně realizovat svůj potenciál v každé životní oblasti? Jak objevit tajemství vitality života? To je okruh námětů, jimiž se autor v knize zabývá, aby poukázal na cestu k úspěchu v práci, manželství i osobním životě.

Brož., formát 11 x 18 cm, 144 stran.

Josh McDowell:
Nezahoď svůj rozum do koše

V této knizece autovi s humorem a pochopením dokazuje, že přemýšlet o křesťanství ještě neznamená, že svůj rozum musíme zahodit do odpadkového koše.

Brož., formát 11 x 18 cm, 224 stran.

Dwight Nelson:
Nekonečná milost

Spolu s biblickými postavami si autor klade otázky kde je Bůh, jaký je, proč dělá to, co dělá a proč něco naopak neudělá. Autor zve čtenáře k zamyšlení nad tím, co o Bohu říká Bible.

Brož., formát 13 x 20 cm, 120 stran.

George E. Vandeman
Co se mi líbí na...

Autor zdůrazňuje, že v dějinách přicházel postupně reformátoři, aby vyvedli na světlo zapomenutá biblická poselství a poukazuje na jejich podivuhodnou návratnost.

Brož., formát 11 x 18 cm, 110 stran.

O DOBRÉ OBYČEJNOSTI

Všudypřítomná média nás vychovala ke vnímání neobyčejných událostí. Sledujeme životy hvězd, skandály politiků, velké katastrofy, ale nějak málo si všímáme toho docela obyčejného života, který pulsuje kolem nás. A tak ani nezáměr médií nic nezmění na tom, že stále ještě žijí lidé, kteří nejsou lhotejní. Lidé, kterým není jedno, jak se žije kamarádovi. Stále se najdou lidé, kteří dělají věci proto, že jsou dobré a potřebné, a ne proto, že je někdo bude chválit nebo jim děkovat. O tom, že zdraví je cennější než zlato, není třeba pochybovat. Život však někdy napíše ty nejpodivnější příběhy, kde nic není tak docela černobílé a jednoduché.

Akteři děje už jsou možná unaveni tou spoustou slov o jejich soukromé záležitosti, ale snad nám prominou ještě jeden pohled tentokrát z úst docela povolovaných. Před více než půl rokem se rozhodl jeden člověk udělat věc, kterou považoval za správnou. Správná určitě byla, nikoli ale jednoduchá. Možná, že nás všechny následující vyprávění přivede k zamyšlení nad určitými životními hodnotami a jejich vzájemnými vztahy.

DEFORMACE ADROU ANEB JANOVÉ TŘI ŠESTNÁCT

Víte, co stojí psáno v Janově evangelii 3,16? Určitě ano. Ale víte, o čem se píše v Janově první epistole 3,16? Také jsem to nevěděl...

Je začátek listopadu a z telefonu se ozývá nečekaná, nesmírně těžce vyslovovaná otázka manželky mého kamaráda Tamary: „Mohl bys... darovat Lud'kovi ledvinu?...“ Šok! Přestřelka rozporuplných myšlenek. Tíha odsouzení k volbě... „Nejde-li o život, nejde o nic.“ Jenže tentokrát se nedá říct, že nejde o nic...

Myšlenky se stáčí na mé kamarády z humanitární organizace ADRA. Vidím Rudu sjíždějícího v dešti kulek dolů k Sarajevu, Jendu v rozbitém centru Grozného, Milana v daleké Bangladéši. Je možné být obklopen takovými přáteli a odpovědět „ne“? Vzpomínám na hloubku vlastních zkušeností, které mi ADRA dala šanci prožít, aby tím dokonale přetavila mé dosavadní křesťanství. Je možné být takto Adrou „deformován“ a odpovědět „ne“? Bylo by to přinejmenším podivné.

Vzpomínám také na svého Mistra. Je možné být padesát roků pravidelně kon-



frontován s takovou „Superstar“, jakou je Ježíš z Nazareta a odpovědět „ne“? To už by bylo přímo absurdní.

Po zhruba desíti minutách odpovídám „ano“ a manželka souhlasí. Právě včera sledovala televizní příběh ženy, která se rozhodla mezi darováním orgánu a kariérou.

Říkám si sice v duchu své „ano“, ale docela sobecky počítám s tím, že to stejně nevyjde...

Jenže – ono to vyšlo! Po nekonečné sérii nejružnějších testů v pražském „Ikemu“ si mě lékař bere stranou a říká: „Teď už všechno záleží jen na vašem rozhodnutí. Jste svobodný člověk, až do poslední vteřiny máte právo odmítnout. Budeme to respektovat a nikdo se to nedoví... Transplantace by mohla proběhnout do měsíce...“

Vracím se vlakem na východ. „Máte právo odmítnout a nikdo se to nedoví,“ zní mi stále v uších. „Jste svobodný člověk...“ Je to hrozně, být odsouzen ke svobodné volbě...

Hluboká deprese mě doprovází skoro celou cestu. Kousek od domova, někde u povodí Bečvy mi ustřeluje poněkud drzá modlitba: „Pane, má-li to tak skutečně být, dej mi to zřetelně znát – ať má případná cesta zpátky do Prahy proběhne bez těch protivných neodbytných stresů. Ať jedu v pohodě...“

V následujícím, asi měsíčním údobí nelhkého balancování častěji otevírám Pisma. Staré evangelijní příběhy neuvěřitelně ožívají. Pokušení Ježíše na poušti, přemlouvání Petra, ať toho nechá, Getse-

mane... Žiji v obavách a bez definitivní odpovědi.

Než narazím na Jana. Na jeho třetí kapitoly a šestnácté verše. V evangelii mi říká, co Bůh pro mne udělal (Dal syna, aby žádný, kdo v něho věří, nezahynul), v epistole k tomu dodává, co ode mne očekává:

„Podle toho jsme poznali, co je láska, že on za nás položil život. A tak i my jsme povinni položit život za své bratry.“

Pokud jsem tedy skutečně přijal dar věčného života, potom jsem povinen darovat nejen jednu ledvinu, ale, bude-li to potřeba, i svůj časný život. Tak to čtu, tak tomu rozumím. A text pokračuje: „Má-li někdo dostatek a vidí, že jeho bratr má nouzi, a bez soucitu se od něho odvrátí – jak v něm může zůstat Boží láska?“

Překlad do mé „přítomné pravdy“ je jednoznačný: „Má-li někdo dvě ledviny a vidí, že jeho bratr nemá ani jednu, a bez soucitu se od něho odvrátí...“

Překlad do přítomné pravdy je jednoduchý, překlad do života bývá obtížnější. Lehce si spočítám, že na to nemám...

Naštěstí mám, kromě chápající rodiny, skvělé sourozence, dobré kamarády a známé. Nějak se to dozvěděli a při osobních setkáních, telefonem či poštou unisono sdělují: „Myslíme na tebe, myslíme na vás. Modlíme se a chceme se postit.“ Ten pocit je tak hluboce krásný, že postupně, ale i naprosto dokonale vytěsňuje převládající strach.

Nastupuji do vlaku směr Praha. Podvědomě očekávám návrat obav a depresí, provázejících mě před nečelým měsícem cestou domů. Nepřicházejí!

„Myslíme na vás, modlíme se za vás,“ zní mi tentokrát v uších při jízdě vlakem ve chvílích, kdy zrovna nespím. Nemohu nevzpomenout na uvězněného pospávajícího Petra a modlící se církev. Zdá se, že tomu příběhu začínám mnohem lépe rozumět.

Vystupuji v Praze a jsem v naprosté pohodě. Nestačím se tomu divit. Mohl jsem si přát zřetelnější potvrzení Boží vůle? Strach nepřichází ani večer, ani v noci, ani ráno před operací.

V krátkých modlitbách bez patosu předávám s Ludčkem naposled celou záležitost do rukou Nejvyššího a necháváme se odvézt k operačním sálům.

Průběh vlastní transplantace, žel, neznáme. Nějak jsme ho oba zaspali...

Nikdy předtím by mě nenapadlo, že dárcovství je tím nejjednodušším dobrým skutkem – udělají ho za vás jiní a vy si přitom ještě pospíte...

Probuzení do reality není zrovna bezbolestné, ale ani nepříjemné. Těší vás vědomí, že už to máte za sebou a že teď už to bude jen čím dál lepší.

U nás to platí jen dva dny. Třetího dne přichází krize. Infekce v mé ráně stupňuje bolesti a transplantovaná ledvina přestává Ludčkovi fungovat. (Napadá mě, že se asi jedná o intelektuální šok, když se najednou ocitla v těle magistra.)

Přichází noc, na kterou se nezapomíná. „Bylo to třeba? Není to zbytečné? Je to skutečně Boží vůle? Vyoperovaná ledvina je asi stejně ztracená, mně stoupá horečka a přidávají se křeče. Pitomý lkem, zatracená transplantace!“ cedím mezi zuby, když se podésáté snažím zdolat nemocniční postel. „Myslíme na vás, modlíme se za vás, postíme se za vás...“ prodírá se nahoru známá věta rezonující kdesi v hlubinách.

Promodlená, či spíše s Bohem prohádaná noc končí překvapivě – potím se bolestí a zároveň v duchu chválím Boha. Nemá to logiku, ale je to tak. Vaše modlitby byly silnější...

Čtvrtého dne se naše situace pozvolna začíná měnit. K lepšímu.

Možná nejen díky skvělým lékařům a vašim modlitbám. Možná také díky vašim návštěvám. U Ludčka to kvůli záměrně snižované imunitě dost dobře nejde, ale mne, ač nejvzdálenějšího pacienta na oddělení, navštěvuje daleko nejvíce lidí. Kromě vlastní rodiny a několika hodných Pražáků jsou to především Adráci. V čele se svým šéfem. Najděte mi, prosím vás, dalšího podobného náčelníka, který, pokud není právě v cizině, denně vyseďává u lůžka jednoho z nejposlednějších pěstáků, doma mu peče bábovky, vaří bramborový guláš a snáší nejruznější dobroty! A když ne on, tak někdo z jeho rodiny či „podřízených“. Je možné mít takovéto společenství a nebyť deformován?

Právě přešel půlrok (17. srpen). Luděk znovu pracuje a já se vrátil zpět na malířský žebřík.

Co dodat na závěr? Díky vynikajícím zdravotníkům. Díky vám všem, kteří jste na nás mysleli, za nás se modlili a postili. Kteří jste nás navštívili. Ale především – díky Pánu Bohu Všemohoucímu! Jeho moc, nasměrovaná k nám vašimi modlitbami, byla až příliš patrná.

FRANTIŠEK TOMANEC

Běh času...

Každý z nás stárne...

Už děti od kočárků,

jim také „naděluje“ čas...

Ti starší

nejsou nadšeni z těch

„dárků“,

kdy rok za rokem

šediví jim vlas...

To snad jen dětem

je čas sympatický -

a těší se,

až budou dospělí...

Však ani u nich

není to tak vždycky,

to když jim třeba

zkoušky „nadělí“...

Tu bitvu s časem

člověk nevyhraje...

Spíš za ta léta

měl by vděčný být...

Měl možnost poznat lidi,

věci, kraje,

smutek i štěstí -

mohl prostě žít!...

To všechno ale

nebude trvat věčně...

Ježíšův slib

mé zkrhlé srdce hladí.

Ať zní to možná

trochu neskutečně,

až přijde zpět -

s Ním vrátí se nám mládí...

V. G.

Rozvojové programy v chudých zemích, pomoc obětem živelných neštěstí, humanitární aktivity na pomoc obětem válečných konfliktů, málo zaměstnanců a velké množství dobrovolných spolupracovníků, vzdělávací programy, benefiční koncerty a různé sbírky, most pomoci mezi potřebnými a strádajícími – to vše se v mnoha různých podobách skrývá za slovem ADRA.



ADRA (Adventist Development and Relief Agency) je celosvětová humanitární organizace, která byla kolem roku 1960 založena skupinou adventistů v USA. V současné době má sto čtyřicet poboček v různých státech světa, které spolu v případě potřeby úzce spolupracují.

Česká pobočka ADRA byla založena v roce 1992. Patří mezi šestnáct dárcovských poboček, tj. mezi ty, které se zapojují do řešení problémů i mimo území země, ve které působí.



SNAHA O RYCHLOU POMOC

Známé přísloví říká, že „kdo rychle dává, dvakrát dává“. Pokud tato životní moudrost platí v běžném životě, tím víc platí v krizových situacích, do kterých se lidé na různých místech světa mohou dostávat. Pro ilustraci uvedeme některé z projektů z minulého a letošního roku.

Česká ADRA nemalým dílem pomohla k překonání největších problémů v Černé Hoře v době exilu občanů z Kosova, ať se jednalo o kosovské Albánce, nebo následně o srbské běžence.

Podobně to bylo i v případě zemětřesení v Turecku. Váhání o způsobu a druhu pomoci u oficiálních orgánů bylo zastíněno rychlostí a pohotovostí, s níž ADRA ČR do postižené oblasti poslala pětičlenný kynologů. Tři zachráněné životy byly tou nejlepší odměnou. Kdykoli postihly jakékoli území ČR v minulých letech záplavy, byla tam také česká ADRA. Nejen s humanitární pomocí, ale také s brigádníky. Být s lidmi a pro lidi. Ať prožívají cokoli a nacházejí se kdekoli.

NEJEN HUMANITÁRNÍ POMOC

Pro humanitární aktivity ADRA platí zásada vyjádřená v přirovnání: Nestačí dát potřebnému jen rybu, je třeba naučit ho ryby také lovit. V tomto smyslu, tam, kde to bylo možné, zajišťuje ADRA ČR následnou fyzickou a psychickou pomoc se záměrem postupné normalizace krizo-

vého stavu. Mladí dobrovolníci působili v průběhu celých prázdnin 1999 v uprchlických táborech, aby pomohli zvláště dětem uprchlíků překonat složité období. Zemědělci, kteří se vrátili do často vypálených domů v Kosovu, dostali díky projektu, který podpořila česká vláda, několik českých traktorů. Aby bylo pomoci obyvatelům záplavami postižené Ukrajiny zapůjčeny vysoušeče. Po Bosenské válce organizuje ADRA pro sociálně slabé rodiny výstavbu jednoduchých domků.



Tato výstavba je uskutečňována díky nadšení desítek dobrovolníků. Jinou formou pomoci je pojízdná zubní ambulance, která se pohybuje mezi jednotlivými vesnicemi Kosova. O stejné pomoci se může mluvit i v případě výstavby dětských hřišť mezi provizorními obydlími loňským zemětřesením postižených obyvatel Turecka. I tuto činnost vykonávali dobrovolníci.

MOST MEZI POTŘEBNÝM A OCHOTNÝM

Díky televizi a jiným sdělovacím prostředkům víme o těžkých podmínkách, ve kterých žijí obyvatelé Bangladéše. Málokdo ví, že v této velmi chudé zemi působí také český stomatolog a díky jeho informacím a programu, který pro tuto zemi připravila česká ADRA, může chodit do školy 117 chudých dětí, které podporuje 117 českých rodin. Jiné české rodiny poskytují finanční prostředky, aby děti z nejchudších rodin mohly dostat denně alespoň trochu teplého jídla.

ČÍSLA

Jen v posledních dvou letech pomáhala česká ADRA v 15 zemích a poskytla pomoc v hodnotě více než 50 mil. korun. Od svého vzniku v r. 1992 uskutečnila téměř 160 humanitárních cest a vypravila přibližně 250 kamionů, které odvezly kolem 4000 tun pomoci. Za těmito cestami a prostředky nebo věcnou pomocí stojí ochotní dárci, ať už se jedná o jednotlivce, městské a obecní úřady, církve, podniky, vládu ČR nebo různé zahraniční dárcce. Žádný z darů není malý. Skutečná velikost každého daru je dána možnostmi dárcce, ochotou vidět a reagovat.

AKTUÁLNÍ ÚKOL

ADRA ČR má na konci tohoto roku před sebou velký úkol. Česká jednotka KFOR v Kosovu požádala o pomoc pro děti v kosovské vesnici Ballofc. Do malé školy, přízemní budovy se dvěma třídami, chodí na směny více než 200 dětí. Vojsko KFOR doporučilo, aby tento projekt realizovala Česká ADRA. S podporou vlády ČR – Ministerstva zahraničních věcí – se započalo s výstavbou nové školy, která má být ještě letos zhruba dokončena. Přidělené prostředky zdaleka nepokrývají předpokládané náklady. Přesto věříme, že díky pomoci dalších dárců a nadšení dobrovolníků bude škola, ve které bude pět tříd, skutečně dokončena.

Asi 50 let stará škola v Kosovském Ballofc



POSELSTVÍ VYJÁDŘENÉ V LOGU

Logo humanitární organizace ADRA tvoří tři postavičky obepínající zeměkouli. Vyjadřují nejen celosvětový charakter organizace, ale také způsob působení. Je v nich vyjádřeno spojení mezi potřebným a ochotným. Vyjadřují cestu pomoci:

„OD LIDÍ, PŘES LIDI, PRO LIDI“.

ADRA chce být organizací, která spojuje ty, kteří potřebují, s těmi, kteří vidí, slyší a nejsou lhostejní.



POMÁHEJME SPOLEČNĚ

Velikost a rychlost pomoci závisí na finančních prostředcích. Kde však najednou získat potřebnou částku?

Představme si, že denně odložíte jednu minci. Padesátník, korunu, dvoukorunu – její velikost bude závislá na našich možnostech. Určitě každý potvrdí, že odloží-li denně jednu korunu, jeho rozpočet tím nijak neutrpí. Zkuste pak spočítat, kolik to bude za měsíc nebo za rok. Není to žádná závratná částka, ale představte si, že těch, kteří odloží jednu korunu denně, bude víc. Deset, sto, tisíc.

To je podstata projektu, který byl nazván MINCE DENNĚ.

Projektu Mince denně se může zúčastnit každý, kdo chce pomáhat. Nezáleží na věku, ani na velikosti příjmu, ale jen na tom, jak otevřené máme srdce. Za jednu minci (ať je její velikost jakákoli) se mnoho neudělá. Bude-li nás ale víc, promění se brzy malý potok dávání ve velkou řeku pomoci.

- ◆ Projekt Mince denně je způsob, díky kterému můžeme malými penězi podporovat velké programy.
- ◆ Projekt Mince denně nám pomáhá si uvědomovat, že všechno, co máme a s čím můžeme hospodařit, je dar.
- ◆ Projekt Mince denně nás učí, že ke správnému vnímání peněz patří také dávání.
- ◆ Projekt Mince denně je příležitost pro každého.

Chcete-li se i vy zapojit do velké pomoci malými penězi, použijte k tomu konto:
KB Praha 5,
č. u. 19-1486200217/0100,
var. symbol 222
nebo se informujte na adrese:
ADRA, Peroutkova 570,
158 00 Praha – Jinonice



RUČNĚ PSANÁ BIBLÉ



Určitě jste někdy drželi v rukou Bibli. Nad stovkami stránek Knihy knih se v souvislosti s nadpisem článku asi pozastavíme. Ručně opsat Bibli? Je to vůbec možné? Má takový projekt vůbec smysl? Kdo by se ho zúčastnil, vždyť lidé nemají na nic čas.

Podobné a ještě spousta dalších otázek asi letěly hlavou organizátorům tohoto projektu, kteří se dnes mohou ohlédnout zpět a zavzpomínat si na to, jak se u nás v roce 2000 ručně opisovala Bible.

Nejprve několik základních údajů:

- Zahájení projektu: 13. dubna 2000
- Ukončení projektu: 30. června 2000
- Počet míst, kde se Bible opisovala: 286
- Počet opisujících: 13 873
- Nejmladší pisatel: 5 roků
- Nejstarší pisatel: 92 roků

Slavnostní zahájení projektu

Několikaměsíční přípravy vyvrcholily 13. dubna slavnostním zahájením projektu ve velké aule staroslavného Karolina v Praze. Potěšilo nás, že prvním pisatelem projektu byl prezident republiky Václav Havel, který už v předstihu (v den zahájení už byl na dovolené) opsal 1. verš Janova evangelia. Při slavnostním zahájení pod prezidentovým jménem na archu pisatelů postupně přibývala jména dalších významných osobností: devadesátiletého profesora Starého zákona Miloše Biče, rektora Univerzity Karlovy Ivana Wilhelma, představitelů církví a dalších čestných hostů.

V dalších dnech se podobná slavnostní zahájení konala ještě v mnoha jiných městech republiky.

Při slavnostním zahájení promluvil také ředitel České biblické společnosti ThDr. Jiří Lukl.

„Před osmdesáti lety byla založena Biblická společnost Československá. Působila i v období 2. světové války; její činnost byla násilně ukončena v r. 1953. Před deseti lety jsme ji mohli obnovit za podpory celosvětového společenství Spojených biblických společností.

Pracujeme v ekumenickém duchu a spolupracují s námi všechny církve. Zajišťu-

jeme překládání, tisk a šíření Bible v naší zemi. Sloužíme tím především církvím podle jejich potřeb a požadavků, ale jde nám také o to, aby Bible byla u nás dostupná každému. Vydáváme i různé pomůcky k lepšímu porozumění Bibli, jako jsou ilustrované Bible pro děti, biblické slovníky, konkordanční programy na kompaktních discích, audio a video kazety s biblickou tematikou, biblické mapy a atlasy.

Dále pravidelně na podzim podporujeme církve, jejich farnosti a sbory při organizaci dnů Bible. Posíláme jim informace o jednotlivých zemích a jejich konkrétních potřebách. Při těchto příležitostech se konají i finanční sbírky na podporu práce tamějších biblických společností. Díky vaší štědrosti jsme tak postupně mohli zaslat pomoc na Ukrajinu, do Rumunska, Albánie, Arménie, Gruzie, Turecka a Keni. Mimořádně v minulém roce i na hurikánem postižený Honduras, kde byl totálně zničen dům místní biblické společnosti. Letos na podzim chceme naši pozornost zaměřit na pomoc egyptské biblické společnosti, která šíří Písmo svaté v moderním arabském překladu, v prostředí islámského světa.

Projekt „Ručně psaná Bible“, který dnes takto slavnostně zahajujeme, sleduje tři hlavní cíle:

1. Bible byla v nedávné minulosti záměrně odmítanou a přehlíženou knihou. Přitom naše evropská civilizace má své hluboké kořeny právě v křesťanství. Chceme touto akcí upozornit, že Bible má stále aktuální poselství a že vedle svého hlavního poslání, vést člověka k osobnímu vztahu k Bohu, obsahuje hluboké pravdy o člověku. A že ten, kdo k ní přistupuje s velikou pokorou, v ní může nalézt pomoc pro svůj život.
2. Dát v jubilejním roce 2000 křesťanům ze všech církví příležitost spojit se v akci, která bude projevem touhy po jednotě

Církve Kristovy v naší zemi. Současně v době různých elektronických nosičů chceme lidem umožnit, aby v malém prožili, jak se Bible v dávných dobách, ještě před vynálezem knižtisku, po celá staletí ručně opisovala.

3. V průběhu celé akce – od dnešního dne do konce června – se bude konat sbírka na stavbu Domu Bible v Praze. Tento dům bude sloužit všem zájemcům o Bibli z řad široké veřejnosti i všem církvím. Bude v něm vedle prodejny a skladů také expedice Bibli a biblické literatury, stálá výstava o vzniku Bible a studijní knihovna přístupná veřejnosti, technické a hospodářské zázemí pro překladatele Bible a provozní místnosti České biblické společnosti. V tomto je nám příkladem Dům Bible ve Vidni, kam často učitelé vodí svoje třídy, když je seznamují s Bibli.

Psat se bude na předepsané, nalinkované archy papíru. Na jeden arch minimálně šest pisatelů, asi 4 – 8 veršů určité knihy Bible. Bude přiložen i jiný arch, na který pisatel napíše své jméno a adresu. Popsané archy se sváží do šesti svazků podle členění Kralické šestidílký. Sedmý svazek bude obsahovat seznam pisatelů.

Doprovodné programy

Celá akce je dnes už za námi a my máme možnost nahlédnout na některá místa, kde organizátoři obohatili ruční opisování vhodnými doprovodnými programy. Nejčastěji to byly výstavy Bibli. Tak například organizátoři z Vysokého Mýta hlásí, že řadu zájemců o ruční opisování Bible přilákala doprovodná výstava starých tisků, původních originálů Kralické Bible vypůjčených z muzea, starých opisů Bible i nových moderních překladů.

V pastoračním centru v Hodoníně měli zájemci možnost prohlédnout si vzácný exemplář Bible z roku 1571, kterou místní děkan P. Josef Zouhar objevil ve věži hodonínského kostela.

Také v Kostelci nad Orlicí připravili pěknou výstavu. Farář Českobratrské církve evangelické Mgr. Miroslav Hejl píše: „Se souhlasem rady MěÚ jsme uspořádali opisování ve velké zasedací síni na dvou

Do nově otevřeného knihkupectví Biblion v Praze přišlo opisovat Bibli přes 400 zájemců



Jedním z 286 míst, kde probíhalo opisování Bible bylo křesťanské knihkupectví Elim v Písku

delších stolec, kde jsem připravil výstavu Bibli a literatury k výkladu Bible, knihy o Palestině, Izraeli, jako např. Svět Bible, a rovněž několik vzácných starých tisků, jako např. Halskou Bibli z roku 1722, Nový zákon řecký a latinský z r. 1709, Komen-ského Praxis Pietatis z r. 1754, Nový zákon s kralickými poznámkami z r. 1875 aj. Celkem asi 50 exponátů.

Zajímavou situaci prožili organizátoři ve Vsetíně, kde si dělali starosti, jak vhodně upravit místnost pro zahájení a průběh akce. „Pán Bůh však měl připravené nečekané řešení,“ píše koordinátorka Eva Žárská. „Týden před zahájením našeho projektu proběhla akce Mezinárodní biblické společnosti Sami si ilustrujeme Bibli. Byl nám tak bez našeho přičinění připraven prostor, který, ať bychom jakkoli přemýšleli, nemohl být lépe vyzdoben. Kresby dětí vsetínských škol na daná biblická témata, zvláště ze zvláštní školy, byly velmi působivé. Přicházeli rodiče, přátelé, školní třídy i řada romských dětí, které se s velkým nadšením připojily k pisatelům. Bylo možno s mnoha návštěvníky hovořit. Jeden arch jsem donesla i do našeho „pondělníčku“ v horním sboru Českobratrské církve evangelické, kde jeden den v týdnu tým dobrovolníků pečuje o mentálně a fyzicky postižené „dětí“. Ti, kteří umí psát, s radostí psali a za tuto možnost velmi děkovali. K nim patří i dva řádky namáhavě napsané hůlkovým písmem.“

Pěknou akci zorganizoval sbor Jednoty bratrské v Liberci: „Vlastní opisování jsme provedli za spolupráce s Magistrátem města Liberce v zasedací místnosti liberecké radnice. Opisování se aktivně zúčastnil i primátor města Ing. Jiří Kittner a náměstek

pro kulturu a sport p. Tomáš Hasil. Současné s opisováním probíhal na náměstí před radnicí doprovodný hudební program a členové našeho sboru vysvětlovali občanům smysl akce a současně je zvali k opisování. Akce se podle našich poznatků zúčastnilo 228 písčích osob.“

Kdo se zapojil do akce

Akce Ručně psaná Bible byla manifestací toho, jak Bible spojuje lidi různého věku, postavení, vzdělání i náboženské příslušnosti. V Písku byl nejmladším účastníkem šestiletý chlapec a nejstarším pisatelem 84letý akademický malíř F. R. Dragoun. Podobně v římskokatolické farnosti Praha 4 – Hodkovičky byl nejmladším pisatelem šestiletý Jakub Šárka, který ještě nechodí do školy. Do opisování se zapojily také mladé maminky. Blažena Čtvrtíková z Týna nad Vltavou píše: „Jeden den stály před našim domem tři kočárky s malými dětmi, které hlídal dědeček, protože právě v tu dobu jejich maminky opisovaly biblické verše.“

Organizace ručního opisování Bible se ujaly nejen církevní sbory a farnosti, ale také necírkevní organizace. Své prostory nabídly městské úřady, muzea, knihovny a knihkupectví. Opisovalo se v knihkupectví Velehrad v Olomouci, Elim v Písku, Biblion v Praze, v Brně se opisovalo dokonce ve dvou knihkupectvích – Cesta a Donum. Z posledního z nich nám Radek Líkař napsal: „Akce se u nás setkala s velkým ohlasem a já Vám děkuji za důvěru, že jsme mohli být jedním z kontaktních míst.“ V Jičíně zorganizoval opisování Bible 2. dívčí oddíl Duha. Zapojilo se 45 lidí a skauti píš, že se už těší, až si budou

moci prohlédnout svazky jubilejní ručně psané Bible v novém Domě Bible.

Do akce se mohli zapojit také návštěvníci knižního veletrhu Svět knihy, který se konal v pražském veletržním paláci ve dnech 11. až 14. května. Zájem o opisování byl tak velký, že chvílemi zájemci museli čekat ve frontě. Vícekrát jsme byli svědky toho, jak lidé odcházeli silně oslovení textem Pisma, které opisovali. Slyšeli jsme: „To byl verš přesně pro mne.“

Ekumenická spolupráce

Bible je kniha, která spojuje všechny křesťanské církve, a organizace ručního opisování toho byla na mnoha místech příkladem. Ve většině měst se spojili křesťané z více tamních sborů a farností a všichni, bez ohledu na konfesijní příslušnost, se do akce zapojili. Z různých míst nám přicházejí podobné zprávy, jakou jsme dostali například od koordinátorky Ester Čáskové z Moravče, okres Pelhřimov: „Ručně psaná Bible nám nabídla příležitost uspořádat ekumenické setkání katolíků a evangeliků. Udělali jsme si na to čas celé odpoledne, nejdřív jsme se trochu seznámili při kávě, čaji a buchtách, poté jsme asi hodinu opisovali a pak jsme měli společně bohoslužbu. Věřte, že v kraji, kde po sobě ještě minulé generace (katolíci s evangeliky) házeli kamením, je to pro nás svědectví, že se v našem národě něco dobrého děje.“

Tisíce ručně opsaných biblických textů, které zůstaly svědky zájmu mnoha lidí naší malé země o Bibli. Lidé starší i malé děti vyjádřili, že Bible je živé slovo, které nám všem má stále co říci. Při opisování překonávali lidé hranice nedostatku času, vzdálenosti, ale také barvy pleti, rozdílnosti kultur, církví i vlastních názorů. Sepsáním biblických textů byli všichni svázáni do jednoho celku. Zatím se jednalo o určitou symboliku, ale není to i výzva k praktickému nasměrování k jednomu cíli? K tomu, který je alfa i omegou všeho – Ježíši Kristu?

Z MATERIÁLŮ ČBS SESTAVIL MAREK ŠKRLA

B ČESKÁ
BIBLICKÁ
SPOLEČNOST

Thákurova 3, 160 00 Praha 6 - Dejvice
Tel.: 02/20 18 13 87, 20 18 14 12
Fax: 02/24 31 57 23
E-mail: cbs@biblenet.cz
Internet: www.biblenet.cz

PROČ TO DĚLÁTE?

Chodíte rádi na návštěvy? A co takhle do rádia? Nemyslím teď na obyčejné studio nějaké komerční stanice, ale na pracoviště, kde se připravuje křesťanské vysílání a spousta dalších zajímavých projektů. Nechali jsme se tedy pozvat do studia rádia Hlas naděje.

„K nám se dostanete v Praze celkem jednoduše. Žlutou trasou B se metrem dostanete až do stanice Anděl, pojezděte schody vás zavedou na autobusové stanoviště. Na knížecí odhůd vám jede linka číslo 137. Autobus vás poveze zatáčkami pořád do kopce. Když začne zase pozvolna sjíždět dolů, je to znamení, že máte vystupovat. Až autobus odjede, objeví se před vámi velká moderní budova s nápisem Modlitebna cirkve adventistu sedmého dne.



Nevydáte se ovšem přímo po širokých schodech k hlavnímu vchodu, ale pustíte se doprava. Dojdete ke správné budově, kde na březolitév omítce uvidíte malou stříbrnou tabulku s nápisem Rádio Hlas naděje. To už jste pak skoro u nás. Stačí jen zazvonit na zvonek u skleněných dveří.

Tak nějak nám vysvětloval cestu do rádia Hlas naděje jeho zvukový mistr Vítězslav Randýsek. Podle návodu jsme se na místo dostali celkem bez problémů. Jen ve stanici metra Anděl jsme trochu zaváhali. Stanice má totiž dva východy.

Uvítala nás paní Jana Kaňková a s úsměvem nám nabídla ovocný čaj. Ještě než začala vřít voda ve varné konvici, vysvětlila nám, co právě dělá: „Odpovídám na dopisy posluchačů. Vždycky nám udělá

velkou radost, když nám poštáčka přinese fůru psaní. Nejvíce jich je od dětí. Jen se podívejte. Není to krása?“ Paní Jana ukazuje dopisy i spoustu dětských obrázků. „Nevím, zda neporušuji listovní tajemství, ale snad to našim malým dopisovatelům vadit nebude, když se jejich krásnými dopisy pochlubím i vám,“ směje se.

Později jsme se dověděli, že paní Jana do rádia Hlas naděje dochází pouze na výpomoc, a že kromě odpovídání na dopisy má na starost také odesílání odměn pro soutěžící posluchače. Do dětského pořadu Sobotníček pak ještě každý týden připravuje krátké vyprávění starozákonních příběhů se soutěžní otázkou.

Sotva jsme stačili ochutnat čaj, a už někdo zazvonil. Paní Jana stlačila bzučák a za malou chvíli jsme se vítali s neznámými mladými lidmi. Představili se nám. Byli to studenti teologického semináře v Sázavě – Jana Zvonářová,

Daniel Svoboda a Vit Vurst. Prý přijeli stopem a měli velké štěstí. Soucitný řidič je vzal všechny tři najednou až na Smíchov.

„To jsou vaši zaměstnanci?“ ptáme se dalšího zvukového mistra Pavla Balcara. „Ale kdepak. To jsou naši dobrovolní spolupracovníci. Připravují v našem studiu pořady pro mladé, ale konečně, proč bych vám měl o nich vyprávět já. Zeptejte se přímo jich, co tu dělají.“

Taky že jsme se zeptali. Vitek Vurst se ujal slova: „Jezdíme sem už víc než dva roky a připravujeme každodenní vysílání pro mladé posluchače. Dnes jsme tu jen my tři, ale na přípravě pořadů se podílejí i další mladí lidé.“

„A kde váš pořad uslyšíme?“ zajímá nás.



„Náš pořad Meloun plus vysíláme prostřednictvím Radia Proglas,“ informuje nás Vitek.

„Vy nemáte svůj vlastní vysílač?“ divíme se.

„Nemáme,“ odpovídá za Vitka studenta Vitek zvukový mistr. „Převážnou část našich pořadů vysíláme na vlnách Radia Proglas. S tímto rádiem spolupracujeme už třetí rok a musím říct, že se za tu dobu naše spolupráce upevnila v oboustranně přátelské vztahy. Rozumíme si, protože víme, co od sebe můžeme navzájem očekávat.“

Překvapuje nás, s jakým nadšením Vitek o spolupráci hovoří, ale přerušujeme ho další otázkou: „O jakou převážnou většinu pořadů vysílaných prostřednictvím Radia Proglas jde?“

„Pravidelně každý týden vysíláme pořad pro děti s názvem Sobotníček. Každou středu vysíláme už zmiňovaný pořad pro mladé a každé pondělí půlhodinový pořad s názvem Rodinný stůl, určený posluchačům, kteří považují rodinu za jedno z nejdůležitějších míst na světě.“

„Vy jste ovšem rádiem zřízeným Církví adventistů sedmého dne,“ vyjadřujeme ostýchavě své pochybnosti o možnosti spolupráce s rádiem, o němž víme, že je podporováno římskokatolickou církví. „Jistě, všichni jste křesťané, ale... Máte možnost prostřednictvím Radia Proglas hovořit také o důzdech vaší víry?“

Tentokrát se ujímá slova Pavel: „Jednou za měsíc připravujeme pro Radio Proglas pořad přímo o církvi adventistů. Je to pořad, ve kterém se objevuje aktuální zpravodajství ze života církve, krátké zamyšlení nad textem písmo, popřípadě zajímavé rozhovory s členy církve.“

Vitek ještě doplňuje: „Ohlasy posluchačů na tyto pravidelné pořady jsou až na výjimky velmi pozitivní. To nás samozřejmě těší.“

„Snažíme se hovořit o problémech, které zajímají současného člověka,“ vysvětluje teď zase student Daniel. Profese budoucího

kazatele se v něm nezapře: „I když jsme vlastně rádiem vzniklým v náboženském prostředí, v církvi, máme za to, že můžeme oslovit i lidi, kteří do žádného náboženského společenství či církve nepatří. Proto se vyhýbáme náboženským frázím, či „zbožnému“ řečnění. Zpráva o Kristu a jeho záchraně je pro všechny. V rádiu záleží především na způsobu interpretace našeho vidění světa i naší chuti se na jeho zápase o dobro podílet.“

Vypadá to, že se schyluje k vážnějšímu rozhovoru, ale pohled na hodinky nás přinutí požádat o prohlídku nahrávacího studia v prvním poschodí.

Ještě po cestě do studia přes foyer modlitebny nás Vítek upozorňuje: „Rádio Hlas naděje připravuje ještě další pořady. Především rozhovory se zajímavými lidmi. V minulém roce jsme s finančním příspěvkem z programu Phare připravili šestnáct programů s romskou tematikou nazvanou Nikoli o nich, ale s nimi. Za mikrofony našeho studia jsme uvítali například prvního romského studenta filozofické fakulty Trnčíka nebo taky televizního hlasatele Ondřeje Giňu.“

Procházíme dvojími dveřmi. Vítek nám ukazuje knihu hostů. Mezi jmény tu objevujeme jména herců Jitky Mořavcové, Alfreda Strejčka, Uršuly Klukové, spisovatelky Jindřišky Ptáčkové, profesorů Erazima Koháka a Tomáše Halíka, kazatele Daniela Dudy, moderátora Jána Zákopčanika. Víc než jména zajímavých lidí nás zajímá vybavení studia. Zjistujeme, že tu nemají žádné pásy a kotouče, jak jsme zvyklí třeba ještě z některých studií Českého rozhlasu. Vsadili tu prostě na vymoženosti počítačové techniky.

„Pořady zpracováváme digitálně. Do vysílacích studií je zpravidla posíláme na minidiscích. Tím odpadá stříhání pásů. Takový způsob zpracování zvuku je nejen daleko preciznější, ale šetří rovněž pracovní síly, čas i peníze,“ vysvětluje Pavel.

„Aha, peníze! Ty bývají vždycky všude potřebné „až“ na prvním místě. Z čeho žijete?“ zajímá nás.

„Převážně z darů našich příznivců a členů církve,“ slyšíme Vítkovu odpověď. Pavel ji však doplní: „Některé prostředky získáváme za poskytnutí služeb při nahrávání ve studiu. Však už u nás také vzniklo několik nahrávek. Nejznámější jsou patrně cédéčka Ivony Kolaříkové s názvem Pohlazení a skupiny Folklok s názvem V dešti. Pomáháme také začínajícím talentům. Právě u nás vznikla nahrávka smíchovského dětského souboru Pinguinik.“

Do dveří vešla paní Jana. „Volali z Plzně, že jsme ještě neposlali upoutávku,“ říká.



Jana, Daniel a Vítek se usadili k mikrofonům. Nechceme rušit. Sestupujeme po točících schodech dolů. Než se dostaneme do zadní kanceláře v přízemí, která se mění v další studio, stačíme se ještě dozvědět, že v rádiu Hlas naděje nahrávají i pořady vysílané v Rádiu Svobodná Evropa.

„Teď začínáme s dabingem videokazet pro potřeby sborů. Práce je stále víc, ale to je snad dobře, ne?“ usměje se Pavel, když nám ukazuje rozestavěné sádkartonové zdi a usedá k novému počítači, na kterém právě stříhá jednu z posledních dvaceti šesti videokazet NET New York '99, určené pro setkávání s lidmi, kteří mají zájem o víru a křesťanský způsob života.

Zapisujeme se do návštěvní knihy a loučíme se. Nakonec se na paní Janu obrátíme s trochu všetečnou otázkou: „Proč to děláte?“

„Víte, já nejsem žádný škarohlíd. Mám ráda život, ale vím taky, že dnešní doba, s neustálou se prohlubujícími kontrasty, s lidmi, kteří ztrácejí nejen iluze, ale i své sny o životě, vytváří velmi mnoho bolestných situací. No a pro lidi žijící právě v takové době tu jsme především. Poslání našeho rádia je konečně obsaženo v jeho samotném názvu. Máme naději a nechceme o ni mlčet.“

HEDVIKA SKŘIVÁNKOVÁ



„Vidíte, to jsme vám ještě zapomněli říct. Od září roku 1997 zajišťuje každý čtvrtek náš redaktor do Plzně, kde moduluje hodinový pořad, který má název Hlas naděje. Je to pořad kontaktní, což znamená, že do něj mohou posluchači volat a zúčastnit se rozhovoru,“ vysvětluje Vítek.

„Rozhovoru?“ divíme se.

„Ano, rozhovoru. Náš moderátor má v každém pořadu nějakého zajímavého hosta. Pravidelným hostem pořadu, vždy první čtvrtek v měsíci, je kazatel Jiří Beneš.“

„A volají vám lidé do vysílání?“ jsme zvědaví.

„V průměru čtyři až pět,“ zní Vítkova odpověď. „S některými posluchači jsme v pravidelném písemném nebo telefonickém kontaktu.“



RÁDIO HLAS NADĚJE
Peroutkova 57, 150 00 Praha 5,
tel.: 02/51 56 24 35
e-mail: awr@iol.cz

SEZNAMTE SE – IBS



Od roku 1990 veřejně – ovšem již od roku 1978 v utajení – působí v České republice Mezinárodní biblická společnost – IBS (International Bible Society). O činnosti této nad církevní organizace, která má v současné době své zástupce a spolupracovníky ve 176 zemích světa, hovoříme s jejím ředitelem v České republice Jiřím Drejnarem.

Za názvem „biblická společnost“ lidé převážně vnímají Českou biblickou společnost, která byla založena v roce 1920. Málokdo ví, že zde působí také Mezinárodní biblická společnost (IBS), která vystoupila na veřejnost teprve před deseti roky. Jaký je rozdíl mezi oběma společnostmi?

Když byla v Československu v roce 1991 IBS zaregistrována, ve světě měla za sebou již 182 roků plodného života. Byla totiž založena v roce 1809. Jestliže dnes v České republice vedle sebe působí dvě biblické společnosti, pak je nelze považovat za vzájemné konkurenty. Máme velmi dobré vztahy a každá společnost zde má nezastupitelné poslání.

Od svého založení IBS na celém světě zaměřuje své úsilí na cíl, který je definován jejím hlavním heslem: „Pomáhat církvi v evangelizaci a zároveň přispívat k duchovnímu růstu křesťanů a oživení církve.“ Za tím účelem IBS vytváří překlady Bible, které pak v největší možné míře rozšiřuje. Snahou IBS je vytvořit takové podmínky, aby se Bible dostala do ruky všem lidem – především těm, kteří by o ni nikdy neprojeví zájem nebo si ji třeba pro tíživou finanční situaci sami nekoupili. Dále je naší snahou, aby čtenáři, kteří v celé řadě zemí nemají k Bibli a křesťanství vztah a je jim biblická terminologie cizí, této knize rozuměli.

Je možné uvést konkrétní příklad, co pro dosažení tohoto cíle dělá IBS v České republice?

Již v roce 1991 jsme byli „vtaženi“ do spolupráce se školami. Jestliže říkám „vtaženi“, pak je to proto, že jsme tehdy byli požádáni ministerstvem školství, jestli bychom mohli učitelům pro výuku občanské nauky poskytnout nějaký materiál o Bibli. Nabídlí jsme jim právě dokončený

nejnovější překlad Nového zákona, který vyšel pod názvem „Slovo na cestu“. Tehdy jsme netušili, že tím klademe základy pro rozsáhlý projekt, jehož realizace stále ještě probíhá. Dosud jsme rozdali více než 36 tisíc výtisků.

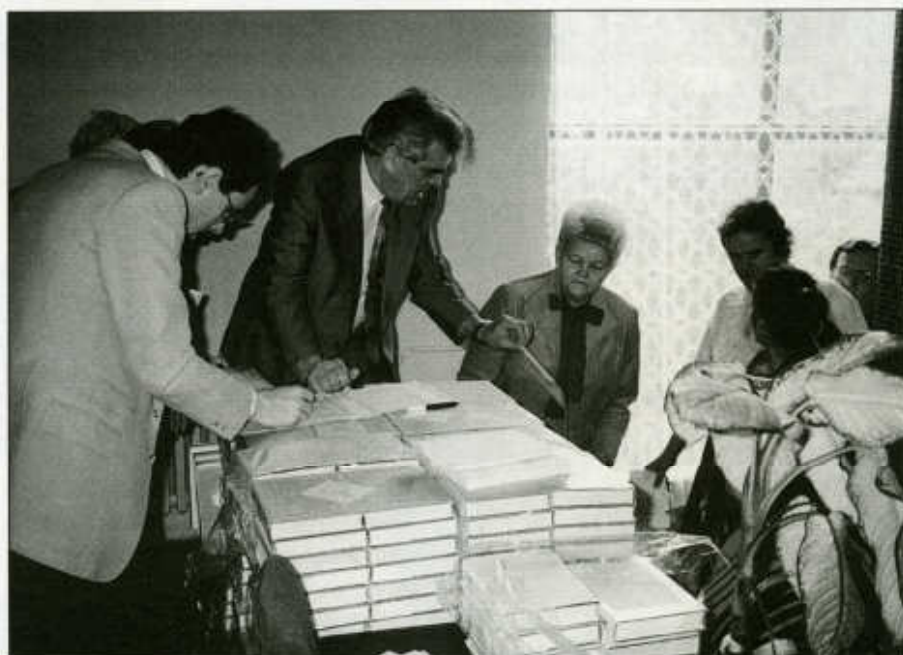
Jak s tímto textem učitelé pracují?

Z řady okresů se krátce po rozdělení Nového zákona ozvali ředitelé škol nebo i školských úřadů, že učitelé nevědí, jak s textem pracovat. My jsme jejich bezradnosti rozuměli. Jestliže jim byla Bible téměř půl století představována jako „strašák a relikv střeďověkého tmářství“, nedalo se očekávat, že ji nyní přijmou jako knihu, ze které může něco užitečného získat i moderní člověk. Na volání učitelů jsme odpověděli nabídkou seminářů. Přitom jsme poznávali, jakými předsudky jsou někteří učitelé spoutáni a jak vůbec nic nevědí o knize, která nejenom v našich zemích, ale v celé Evropě vůbec schrála

v minulosti tak významnou úlohu. Situace ukázala, že je nutné, abychom jim poskytli i nějaký materiál, který by v hodinách občanské nauky mohli použít. Proto jsme pro ně vydali příručku „Jak pracovat s Novým zákonem“. V ní jsou uvedeny nejenom podstatné informace o vzniku Bible, její cestě dějinami a jejím vlivu na společnost, ale najdou v ní i výběr vzorových míst z Nového zákona a metodické poznámky, jak je použít.

Dozvěděli jsme se, že IBS již několik let spolupracuje se školami při vydávání dětské ilustrované Bible. Co je to za projekt a jak probíhá?

Je to velmi oblíbený a úspěšný projekt, který jsme nazvali MANA-Mini-Bible. Nyní s ním vstupujeme již do šestého ročníku. Dá se říci, že je to jakási soutěž o nejlepší ilustraci na biblické téma. Každý rok se ve dvou okresech dohodneme se zástupci základních škol na spolupráci, která spočívá v tom, že jim nabídneme několik desítek příběhů ze Starého a Nového zákona, ty pak učitelé výtvarné výchovy od září do února předčítají žákům a ti na jejich motivy malují obrázky. Během března nám školy nejlepší ilustrace pošlou, my z nich vybereme ještě ty nejlepší a ty potom otiskneme se jmény autorů v novém vydání MANA-



Mini-Bible. Během května a června pak v zúčastněných okresech každý žák dostane jeden její výtisk. Myslím, že se nemusím zmiňovat, s jakou radostí děti tyto knihy přijímají, když se předtím podílely na jejich ilustracích, nebo když dokonce v nich nacházejí svůj obrázek a své jméno.

Je zřejmé, že je to náročný projekt jak z hlediska organizačního zajištění, tak finančního zabezpečení. Kolik výtisků každým rokem dětem rozdáte a jak získáváte prostředky?

Počet vydaných výtisků je dán počtem škol a dětí, které se do soutěže zapojí. Náklady jednotlivých ročníků se pohybují mezi 8 až 14 tisíci knih. Pro finanční zajištění musíme každý rok získat sponzory. Zatím nám přispívali pouze zahradniční dárce.

Zastavme se ještě u dalšího projektu, který má také souvislost se školami. Je to Etické fórum. Jaký je jeho cíl?

Etické fórum je dnes samostatné občanské sdružení, jehož vznik iniciovalo několik křesťanských organizací. IBS se samozřejmě od samého počátku aktivně podílela. Jak jsem se již zmínil, navázali jsme hned po roce 1989 kontakt se školami. Při četných kontaktech s učiteli jsme se nemohli vyhnout rozhovorům o morálním stavu naší společnosti a především mladé generace. Stejně téma bylo předmětem diskusí při občasných setkáních se zástupci některých křesťanských organizací (Nová naděje, Katechetické středisko, Biblická jednota aj.) A zde jsme si s plnou vážností uvědomili, že jako křesťané neseme před Bohem i lidmi odpovědnost za nápravu. Je ostudné, že jsme se jako národ – kdysi nabízející duchovní a morální hodnoty celé Evropě – dostali ve světovém měřítku na druhé místo jako ateistický stát. Téměř půl století zpochybňování duchovních a morálních hodnot přináší své výsledky.

Jedna skutečnost je nezvratitelná a jasná: lidé jsou dnes alergičtí, když slyší slova Bible a Bůh. Pojmy jako je modlitba, hřích, pokání nebo odpuštění jsou jim naprosto cizí. Ke křesťanským evangelizačním akcím jsou v drtivé většině neteční. Proto jsme si kladli otázku, jak je oslovit, aby se dozvěděli, co je dobré a co zlé, jak v nich probudit úctu k životu, člověku a skutečným autoritám, jak jim ukázat, že kariéra, moc a peníze jsou falešní bohové.

V květnu 1999 jsme svolali do pražské Betlémské kaple (dnešní auly Českého vysokého učení technického) shromáždění, jehož účastníci přijali výzvu ke všem



Martina Kulková ze základní školy v Provodově ukazuje v knize obrázek, který namalovala

lidem, kteří se chtějí zapojit do programu „oživování skutečných hodnot ve společnosti“. Shromáždění mělo odezvu, jakou jsme nečekali. Původní záměr zaměřit se pouze na výchovu mladé generace našel podporu jak široké pedagogické veřejnosti, tak předních pracovníků z oblasti školství. Spontánně se nám ovšem hlásí zájemci, kteří žádají, aby Etické fórum rozšířilo svoji působnost i do dalších oblastí: do podnikatelské sféry, do zdravotnictví, kultury, sdělovacích prostředků a v neposlední řadě i do armády a bezpečnosti.

Je možné již dnes hovořit o konkrétních výsledcích, jichž Etické fórum dosáhlo?

V prosinci 1999 bylo zaregistrováno jako občanské sdružení, v dubnu 2000 zvolili delegáti ustavujícího sněmu předsednictvo a revizní komisi, v květnu získalo osvědčení ministerstva školství České republiky realizovat další vzdělávání pedagogických pracovníků, v září zahajuje první školení lektorů a učitelů a vydává tři učebnice s metodickou příručkou pro učitele a vychovatele.

Mezi čtenáři Znamení doby se jistě najdou zájemci o vydávanou literaturu. Jak ji mohou získat?

Jedna učebnice (Lencz – Křížová: Metodický materiál k předmětu etická výchova) je určena především pro učitele, kteří se výukou budou zabývat ve školách a chtějí získat osvědčení. Další dvě učebnice doporučujeme všem, kteří pracují s dětmi a mládeží v církevních sborech a mládežnických zájmových organizacích. Tyto dvě učebnice etiky jsou zpracovány výlučně na biblických základech.

Jsou ještě jiné oblasti, ve kterých je IBS aktivní?

Mohl bych hovořit ještě o dalších aktivitách. Obávám se ovšem, že by to bylo téma na celý další rozhovor. A tak se o některých zminím jenom telegraficky.

Rozsáhlou kapitolou by byly informace o aktivitách, které rozvíjíme v oblasti internetu. Na našich stránkách www.biblenet.cz najdou zájemci texty tří biblických překladů, výše zmíněnou MANA-Mini-Bibli i s ilustracemi, Audio-Bibli, kapitoly z historie Bible, a několik dalších publikací. Rovněž si mohou objednat ranní zamyšlení, které pak budou denně dostávat buď na svůj počítač nebo mobilní telefon. A v neposlední řadě si mohou přes Biblenet-obchod nakoupit celou řadu knih.

Další kapitolou by byla informace o seminářích, které IBS zajišťuje pro zájemce z řad křesťanů. Jsou to jednak semináře „Nakažlivého křesťanství“, které jsou nyní po konzultacích s autory ve Willow Creek „inovované“ a navazují na oblíbené semináře, které jsme pořádali před dvěma roky.

Na konec listopadu připravujeme dvou-denní seminář o „Přirozeném růstu církve“, na kterém bude osobně přednášet autor stejnojmenné knihy, kterou nyní vydáváme v češtině a bude podkladem pro účast na semináři. Na tento seminář, který s povděkem absolvovali křesťané ve více než padesáti zemích, je možné se stále ještě přihlásit na níže uvedené adrese IBS.

Mezinárodní biblická společnost je tedy organizací sloužící v naší zemi při rozšiřování myšlenek křesťanství mezi lidmi. Vzhledem k současnému stavu naší společnosti je to určitě práce dobrá, bezpochyby ale vůbec ne snadná. Takže si dovoluji nejen poděkovat řediteli IBS Jiřímu Drejnarovi za rozhovor, ale popřát jemu i všem jeho spolupracovníkům mnoho trpělivosti a úspěchů v této práci.

MAREK ŠKRLA



INTERNATIONAL BIBLE SOCIETY
CZECH REPUBLIC
Veletržní 24, 17000 Praha 7
tel.: 02/20 39 72 62
www.biblenet.cz
e-mail: ibs.czech@iol.cz

KDYŽ SE ŽIVOT ZAMOTÁ...

Každý den čteme v novinách o různých formách trestné činnosti. O krádežích v samoobsluhách i o těch nejtěžších zločinech. Většina lidí reaguje na podobné věci jakousi přirozenou touhou po spravedlivé odplatě. Něco zlého jsi udělal, zasluhuješ trest. Zdánlivě jednoduchá rovnice, ale v praktickém životě je to neuvěřitelně komplikovaný problém, který jen odráží

celkový, nepříliš dobrý stav naší společnosti. Nemáme sílu řešit příčiny problémů, a tak nám mnohdy nezbyvá než se zabývat až konečnými důsledky. Snad jen jeden příklad za všechny. Na počátku jsou to malé děti, o které nikdo nemá zájem. Vychovává je doslova ulice. Na konci spleťtého řetězu stojí mladí lidé, jejichž zkušenosti v oblasti zločinu jsou mnohdy nemalé. Nebyl čas se o ně postarat v době, kdy se ještě dalo něco udělat. Dnes se o ně postarat musíme. Jsou nebezpeční a je třeba, jak se často říká, je izolovat od řádné společnosti. Tak putují každoročně stovky a tisíce lidí za mříže různých nápravných zařízení. Nic jiného se nedá dělat, ale je třeba si uvědomit starou pravdu, že zavřít někoho můžeme, ale jednou ho budeme muset pustit. A kolotoč problémů se roztáčí znovu. Po měsících či letech strávených za plotem věznic, v určitém zvláštním, ale přece jen společenském, je najednou tento člověk postaven do zcela nové situace. Většinou nemá kde bydlet, nemá práci. Kdo by ho také zaměstnal? Jeho původní rodina z jeho příchodu není většinou také příliš nadšená. Prostě vůbec není co závidět. Co dál? Odborníci upozorňují na téměř bezvýchodnou situaci těchto lidí. Dá se jim vůbec nějak pomoci? Nebo je to kolotoč, ze kterého se nedá vystoupit?

Ne všechno lze vyřešit hned, ale přece jen se začaly tímto problémem zabývat různé skupiny či organizace, které mají jedno společné – chtějí pomoci i těm, o kterých často říkáme, že jsou na šikmé ploše.

Jednou z těch pomáhajících skupin je dnes už profesionální organizace, kterou známe pod názvem – Vězeňská duchovenská péče (dále VDP). Poprosili jsme předsedkyni této organizace, Renatu Balcarovou, o krátké vysvětlení, jaké úkoly plní VDP dnes.

VDP je nevládní organizací, která působí v naší republice od r. 1990. Svou činností se snaží lidem, kteří se dostali do konfliktu se zákonem, přinést zvěst o možnosti nového začátku. V současné době sdružuje přibližně dvě stě duchovních, jejichž práci koordinuje sedmičlenný výkonný výbor v čele s jeho předsedkyní.

Člověk dnešní doby se dostává do stále hlubší závislosti na technice, zároveň se však prohlubuje i jeho vnitřní nejistota

a uniká mu smysl života. Jelikož ztrácí ze zřetele cíl i smysl života, vzdává se potažmo i svých nadějí. Je to tím, že skutečné, vnitřní hodnoty, které mu byly dány Stvořitelem, zavrhl. Vnitřní nejistota uvádí často člověka do stavu morálního zmatku, který ho vede k vytváření svých vlastních, iracionálních hodnot. Ty ho pak dovedou na scestí a mnohdy až na samý okraj společnosti. Tam se s nimi setkáváme také my, kteří v oblasti vězeňské duchovenské

péče působíme. Odsouzení v našich věznicích jsou většinou lidé, kterým nebyly dány v jejich dětství základy morálních a etických hodnot.

Věřící lidé – duchovní, kteří do věznic vstupují, tam nejdou agitovat, aby ti kteří byli zbaveni svobody, se stali členy té či oné církve, ale jdou tam s vědomím toho, že právě mezi těmito lidmi je absence morálních a etických hodnot. S uvězněnými pak mohou individuálně pracovat,



případně je vést k zamyšlení a ke změně osobní životní filozofie. Pomáhají jim také nalézt správnou hodnotovou orientaci, aby jejich vstup do normálního života byl pak snazší.

Všude ve světě existuje participace vládních a nevládních organizací i v této sféře. Mnoho problémů se dá ve vzájemné spolupráci také lépe zvládnout. Dnes má tuto možnost i naše republika. Díky pochopení ministra spravedlnosti dr. O. Motejla, který naši službu podporuje, můžeme působit v té šíři, ve které působíme, tzn. ve věznicích celé České republiky. Pan ministr si váží naší služby a je za ni také vděčný. Vnímá ji jako zklidňující faktor v našich přeplněných věznicích, jako pozitivní fenomén, i jako pomocnou ruku při propouštění zejména po dlouhodobých trestech, protože ve spolupráci s dalšími renomovanými nevládními organizacemi, jako jsou Naděje, Armáda spásy, Charita, Sdružení azylových domů, Emauzské domy, apod., se těmto lidem dostává pomoci i po propuštění z výkonu trestu.

Stejnou podporu máme i u generální ředitelky Vězeňské služby České republiky, paní mgr. K. Mělové. Díky úzké spolupráci a její podpoře jsme dnes vnímáni jako samozřejmá součást péče o člověka ve věznicích ČR. Stejnou zkušenost mají duchovní i s řediteli jednotlivých věznic.

Proto, aby mohla vězeňská duchovenká péče, ve které jsou sdruženi věřící lidé – duchovní ze všech registrovaných církví dobře fungovat, je potřebné usilovat o vzájemnou spolupráci a toleranci. Přestože se



však na této službě podíleli jak církve katolická, tak i ostatní, nekatolické denominace, neznamená to nutně ztrátu vlastní identity. Takto totiž naše organizace působí od počátku naší činnosti a tento systém spolupráce je i naší předností. Mohu konstatovat, že naši kolegové ze zemí západního světa nás v tomto vnímají jako svůj vzor, který se snaží také i napodobit.

V současné době jsme také rozšířili naši činnost, protože cítíme potřebu podpořit úsilí současného vedení Vězeňské služby ČR o humanizaci našeho vězeňství. Chceme, podobně jako tomu bylo v sousedním Rakousku a Německu, pomoci státu tam, kde jako nevládní organizace můžeme. Z tohoto důvodu se třináct nevládních organizací, které svou činností pomáhají ve vězeňské či povězeňské péči, sdružilo a založilo Asociaci nevládních neziskových organizací pod názvem ANNO 2000. Touto formou dnes nabízíme pomoc jak Ministerstvu spravedlnosti ČR, tak i generálnímu ředitelství Vězeňské služby ČR.

Jako předsedkyně VDP mohu konstatovat, že naší službě Pán Bůh žehná a pomáhá nám. Jsme vděční za možnosti, které se u nás po roce 1989 otevřely, a jak jste se právě mohli dočíst, snažíme se o to, abychom jako věřící lidé, dle příkladu Ježíše Krista, byli prospěšní jak svým bližním, tak společnosti jako takové. Pouze při spolupráci vládních a nevládních organizací můžeme vytvořit skutečně občanskou společnost.

R. BALCAROVÁ,
PŘEDSEDKYNĚ VDP v ČR



NEMOC JAKO VÝZVA

Nemoc je pro člověka, který ji prožívá, vážným obdobím, se kterým se nelze vyrovnat snadno. Činí nemocného nejistým a často jej ohrožuje. Onemocnění zdravého člověka může být provázeno celou řadou negativních reakcí: podrážděností, zoufalstvím, litováním se, naříkáním, apatií a někdy i rezignací. Někdo si zase nemoc nepřipouští nebo se jí úporně brání, jiný se s ní rve a hledá uzdravení za každou cenu. Další se trápí neřešitelnými otázkami typu: Za co? Proč zrovna já? Uzdravím se? Těžko na tyto otázky nalézt odpověď. Je zřejmé, že pro každého člověka znamená vlastní nemoc zcela jinou zkušenost.

Na druhou stranu však ztráty způsobené nemocí mohou přinášet nemocnému člověku nové příležitosti nebo jej uvádět do nových zkušeností. Nemoc totiž člověku umožňuje zastavit se, uvědomit si svou slabost, nestálost a dočasnost, což je pro duchovní život jistě velmi zdravé. Vždyť už samotné české slovo nemoc vyjadřuje slabost. Doslova znamená – nemít moc. Nemocný nemá sílu a ztrácí moc, či vládu nad sebou. V tom obvykle tkví, pomine-li problém bolesti, obtížnost nemoci. Nemoc nás vždy zastihuje nepřipravené a nutí nás vidět sama sebe bez iluzí o sobě. Zároveň nám však pomáhá seřadit si hodnoty v našem životě.

Nemocí jsme většinou dovedeni k tomu, abychom nelpěli na tom, bez čeho jsme se jako zdraví nemohli zdánlivě obejít. A v tomto smyslu může nemoc pro člověka znamenat jisté sebeočistění a určitou výzvu. To znamená, že nemoc může být příležitostí k čemusi novému, ba dokonce může přinášet možnost nového začátku. A předesílám, že onou příležitostí a novým počátkem nemusí být hned tělesné uzdravení. Přesto si ale dovoluji tvrdit, že nemoc má pro člověka, který ji prožívá, velký význam a dokonce by mohla být obohacením jeho života. Může totiž otevřít nový rozměr, novou polohu v životě, může nám pomoci podívat se na sebe jinak a nacházet hodnoty, na nichž lze dále stavět.

V Bibli v Novém zákoně máme v Lukášově evangeliu (L 18, 35–43) příběh slepého žebráka. Ten když se doslechne, že je nablízku Ježíš, okamžitě se domáhá jeho smilování. Nemluví a nerezignuje, ačkoliv je svým okolím dost nevybíravě umlčován. Jeho nemoc jej nejen nezlomila, ale

dokonce mu umožnila žít svým způsobem hlubší a hodnotnější život, než žili ti zdraví, kteří jej okřikovali. Chce žít a svou touhu dává slepec hlasitě najevo voláním na Ježíše. Nemoc tohoto člověka přiměla uvědomit si, že potřebuje Ježíšovo smilování, a tak Ježíše hledá a prosí o pomoc. On

*Nemoc samotná je
spíše výzvou pro nás.
Výzvou, která nám
připomíná, že bychom
něco mohli, nebo měli
udělat my.*

totiž, ač slepý, vidí dříve a zřetelněji než ostatní vidící, kým tento Ježíš Nazaretský, který jde právě kolem, vlastně je a co znamená. Ježíš v něm probudil naději, kterou slepec vyjadřuje slovy, což vlastně znamená, že se modlí. A modlí se právě proto, že je slepý a nemocný. Ježíš na to reaguje. Ptá se, co pro něj může udělat. Když se to dozví, tak neudělá nic, žádný zázrak. Jen promluví a oznámí slepému, že je již uzdraven. Jeho vira jej učinila zdravým ještě dříve, než prohlédl svými očima. A slepec, který hledal u Boha pomoc, děkuje Bohu ještě ve své nemoci. Tento muž zaslechl Hospodinova slova, protože Boha hledal. Nakonec, po svém uzdravení, velebí Boha. Nemoc mu vlastně pomohla být Bohu blízko, věřit a uzdravit se vnitřně dříve, než nabyt zraku.

Nemoc tedy tomuto slepci přinesla něco, co nečekal. Přiměla jej modlit se a probudila v něm potřebu volat na Ježíše, hledat Boha, žádat milosrdenství a uzdravení od Boha. Nemoc se tedy může stát příčinou i námětem modliteb a příčinou životodárného hledání Hospodina. To je něco z onoho nového počátku, velkého obohacení a nového rozměru života. Mnoho nemocných lidí si uvědomuje zřetelněji a více než kdy jindy svou závislost na Hospodinu. To platí samozřejmě jen tehdy, pokud svou nemoc přijímáme z Božích rukou jako určité poselství a výzvu. Nikoliv jako křivdu. Teprve pak může nemoc přimět člověka ke hledání Hospodina a způsobit tak probuzení, oživení duchovního života člověka a rozkrývání hlubších poloh života. Teprve to může přinést nemocnému pokoj a klid. Slepý člověk z našeho příběhu byl fyzicky uzdraven jen proto, že hledal Boží smilování. To znamená, že se díky své nemoci začal modlit a že dosud neznámému Ježíšovi důvěřoval.

Nemám v úmyslu předkládat tímto článkem jakýsi zaručený recept na uzdravení. Samozřejmě není otázkou nějaké náboženské metody, ale je to vždy jen v moci Ježíšově. Ne vždy a ne každý byl, je a bude uzdraven tak, jako se to stalo slepci. Například apoštol Pavel ze své nemoci uzdraven nebyl, ačkoliv si to velmi přál a žádal o Boží slitování. Přitom o jeho víře v Ježíšovu moc není třeba pochybovat. Zanechává o tom dokonce zprávu v druhé epistole Korintským (12,5–10). Nemoc není výzva pro Boha v tom smyslu, že by v náš prospěch nutně musel udělat zázrak. Může, ale nemusí. Nemoc samotná je spíše výzvou pro nás. Výzvou, která nám připomíná, že bychom něco mohli, nebo měli udělat my.

O Judském králi Ázovi je ve Starém zákoně napsáno, že ve své nemoci nehledal Boha a tak umřel (2 Par 16,12). Nepochopil, že v nemoci může a má hledat Boha. Nepochopil nemoc jako výzvu a příležitost. Nehledal Boha a tím rozhodl o celém svém životě. Slepce z Lukášova evangelia také prožíval svou nemoc a také on se rozhodl, ale celá jeho bytost se soustředila na myšlenku Boha hledat a najít.

Apoštol Pavel také prosil o uzdravení a také pro něj měl Bůh určité řešení. Ježíš mu řekl, že jeho moc se dokonává právě v Pavlově nemoci.

Nemohou být i naše nemoci, jakkoliv zlé a nepříjemné, výzvou k hledání našeho Boha? Co když je i pro nás nemoc pozváním k modlitbě, rozjímání a nalézání Boha?

ThDr. Jiří BENEŠ

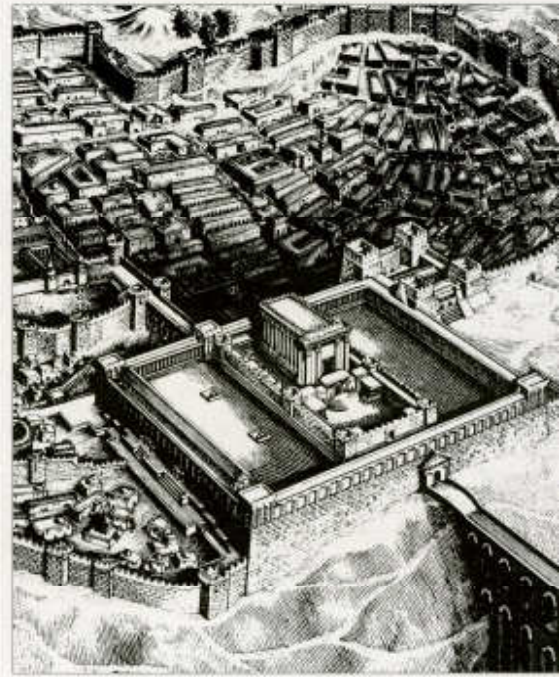
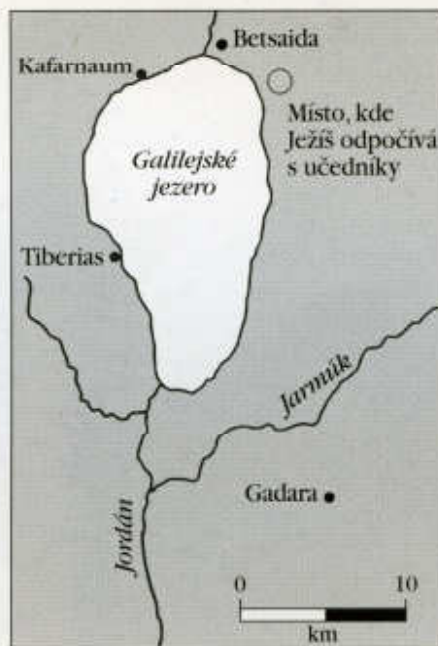
TOUHA VĚKŮ

Tématem této knihy je život a působení zcela výjimečné osobnosti dějin – Ježíše z Nazareta. Jde o postavu velmi známou a pozoruhodnou, pro některé kontroverzní, a pro jiné zase jednoznačně nejdůležitější. Mnozí lidé jsou totiž přesvědčeni, že ten nejúžasnější životní příběh, jaký byl kdy žit, je právě život Ježíše, zvaného Kristus.

Až se dáte do čtení, poznáte, že je to kniha mimořádně „silná“. Ale ne snad počtem stran – i když jejich počet je vysoký a svědčí o odpovědném a velmi poctivém ohledání „terénu“ i zpracování vlastního tématu. Tato kniha je silná především ve smyslu působivá, tedy schopná zásadním způsobem promlouvat ke čtenářům.

Kdo je jejím autorem? Autorkou je žena, jedna z nejvýraznějších postav amerického probuzeneckého hnutí v druhé polovině 19. století – spisovatelka Ellen G. Whiteová. Kniha sama pochází z počátku 20. století a i když způsob, jakým se dnes piší knihy, je poněkud jiný, jsou myšlenky, které obsahuje, stále velmi aktuální. Proto ji vydáváme v nezměněné, nezkrácené verzi, aby každý čtenář sám si mohl vybrat to, co je pro něj důležité.

Ačkoli jde o dílo téměř stoleté, je to stále jedna z nejčastěji vydávaných knih



E. G. Whiteové. A protože sama autorka (měřeno počtem knih vydaných po celém světě) je jednou z nejčtenějších spisovatelek vůbec, je i tato kniha jednou z nejvíce rozšiřovaných knih na zemi.

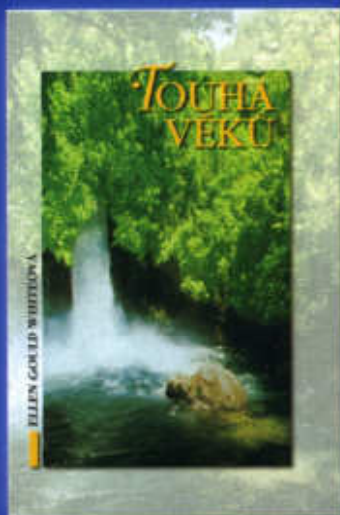
Bylo už sepsáno mnoho „životopisů“ Ježíše Krista, vyšla různá skvělá informativní díla, mnoho beletristických zpracování tohoto tématu a také řada odborných a vskutku vynikajících prací. Mohli jsme číst četná podrobná pojednání rozvedená na dobovém pozadí, studie o chronologii, zvycích a událostech s důležitým poučením a různými pohledy na bohatý a mnohostranný život Ježíše z Nazareta, ale kniha, kterou právě otevíráte, je svým způsobem jedinečná. Nejde o klasický životopis. Metoda, kterou autorka použila při jejím psaní, záleží v zpracování všech dostupných informací i souvislostí, přičemž způsob, jak je vše zarámováno, je originální – opírá se totiž o mimořádnou inspiraci. Také z tohoto důvodu představuje podle našeho soudu to nejhodnotnější, co bylo o tomto tématu napsáno – nejlepší dílo svého druhu.

V této knize najdete také mapky a ilustrace, které nám přibližují zemi, kde se celý příběh odehrává. Kromě toho najdete uprostřed i přílohu s barevnými fotografiemi míst, kde před téměř dvěma tisíci lety Ježíš Kristus žil a pracoval.

Doufáme proto, že i vy budete při jejím čtení obohaceni a že vám tato kniha poskytne mimořádný čtenářský zážitek.

VYDAVATELÉ





Nový český překlad
Ellen Gould Whiteová
TOUHA VĚKŮ

Kniha „Touha věků“ je právem považována za vrcholný literární projev americké spisovatelky Ellen Gould Whiteové. Autorka v ní jedinečným způsobem představuje život a dílo osobnosti, která velmi výrazně ovlivnila historii lidstva. Ježíš Kristus měl mimo jiné vliv na naše dějiny myšlení, filozofii, historii, kulturu, hudbu i další oblasti umění, ale především na naši morálku a etické postoje. Nikdo nikdy nebyl tak odsuzován anebo naopak zase tak oslavován jako on. Nikdo neměl tolik následovníků, ale také tolik pronásledovatelů. I když téměř každý o něm něco slyšel, člověk má jen málokdy možnost dostat se k tak uceleným informacím, jaké

poskytuje tato kniha. Jako historické drama, životopis a příběh Kristova života oslovuje čtenáře svou někdy až praktickou jednoduchostí, zároveň však poskytuje i hluboký duchovní zážitek. Je vydávána v mnoha zemích a v mnoha jazycích ve statisícových nákladech a patří tak mezi nejslavnější a nejrozšířenější díla o životě Ježíše z Nazareta.

Kniha vychází v novém českém překladu, doplněna mapkami a obrazovou přílohou.

Váz., formát 168 x 244 mm, 560 stran + 16 stran barevné přílohy, cena 298,- Kč.

Eva Veškrnová
JEVIŠTĚ ŽIVOTA

Brněnská zpěvačka, známá z řady muzikálových rolí, je nadšenou propagátorkou zdravého životního stylu. Kromě vzpomínek na léta minulá nabízí autorka také 757 kuchařských receptů, 265 bylinných směsí a další zdravotní doporučení pro nejčastěji se vyskytující onemocnění.

Váz., formát 17 x 24 cm, 320 stran, 2 fotopřílohy.



Dwight Nelson:
NEKONEČNÁ MILOST

Spolu s biblickými postavami si autor klade otázky kde je Bůh, jaký je, proč dělá to, co dělá a proč něco naopak neudělá. Autor zve čtenáře k zamyšlení nad tím, co o Bohu říká Bible.

Brož., formát 13 x 20 cm, 120 stran.



Advent-Orion Praha nabízí

