

ZA OBZOR REM

magazín pro všechny,
kteří chtějí vidět dál

Nebojme se **OPRAVOVAT VZTAHY**

Milena Mikulková



6 Může být Bible
aktuální i pro nás?

19 Proměň peníze na štěstí

30 Poučení
z Ashley Madison

MANŽELSTVÍ je víc než kus papíru



Národní
týden
manželství

Co je týden manželství?

Impulz k zamyšlení, jak uskutečnit sen o hezkém vztahu na celý život

Manželství je umění – a jako každé umění vyžaduje určité dovednosti: schopnost naslouchat, vyjednávat, ovládat hněv, být trpělivý/trpělivá, tolerantní, odpouštějící, věrný/věrná a především bezpodmínečně milovat. Jedním z cílů Národního týdne manželství je nabídnout těm, kdo mají to štěstí, že žijí v manželství, způsoby, jak tyto dovednosti získávat.

Akce probíhá každý rok v týdnu Valentýna (14. 2.). Více informací o kampani a akcích najdete na stránkách www.tydenmanzelstvi.cz a www.facebook.com/tydenmanzelstvi.



ČAS TANČIT

Karen Kingsburyová

Martin a Ema se rozhodli všechno skončit. Po letech manželství naplněných prací a péčí o děti se ocitli v začarovaném kruhu nepochopení a vnitřního odcizení. Je ještě možné, aby pro ně byla cesta zpět? Nebo je již příliš pozdě na to, aby v sobě objevili ztracenou lásku?

Román americké spisovatelky, která se podle New York Times řadí mezi nejúspěšnější současné autory, se stal v Americe bestsellerem a je s úspěchem vydáván i v dalších zemích.



VÍCE SI POVÍDAT, VÍCE MILOVAT

Morris Venden

V knize autor rozebírá osm hlavních oblastí, v nichž selhává komunikace v manželství. Nejde přitom jen o komunikaci jedného s druhým, ale také o komunikaci s Bohem. To, co utváří dobrý vztah mezi partnery, formuje i vztah člověka s Bohem. Stejně tak problémy, které rozkládají manželství, mohou zničit i duchovní život. Kniha čtenáře vede k prohloubení vztahu s jejich nejbližšími a učí potřebě porozumění a smíření.

TAJEMSTVÍ SEXUÁLNÍ INTIMITY

Nancy van Peltová



JAK PŘEŽÍT KRIZI STŘEDNÍHO VĚKU

Josef Hrdinka

Knihy objednávejte na adrese www.adventorion.cz nebo pište na e-mail expedice@adventorion.cz.

Nebojme se **OPRAVOVAT** **VZTAHY**

Milena Mikulková

Tomáš Kábrt

Foto: Edvard Miškej



Sociální pedagožku, vztahovou poradkyni, lektorku a koučku Milenu Mikulkovou z Moravy znají lidé v Česku a na Slovensku z jejích jedinečných seminářů, besed, veřejných vystoupení či z médií. Absolventka Filozofické a Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity v Brně již v průběhu studia pracovala v pedagogicko-psychologické poradně a věnovala se prevenci rizikového chování u dětí a mládeže. K jejím koníčkům patří sbírání citátů. Těmito moudry zhuštěnými do několika málo slov obohacuje svá vystoupení a probouzí tím zájem a touhu po skutečných hodnotách i u svých posluchačů. Provozuje soukromou poradenskou praxi.





Foto: Česká televize

Nejčastěji se na ni obracejí klienti s problémy při rozchodu či v rozvodové situaci. Mimo to je autorkou metody „socioklima“ zaměřené na včasné zachycení a diagnostiku podpůrných a rizikových faktorů ve školách a vede stejnojmennou společnost Socioklima s celonárodní působností. Ve své lektorské činnosti se věnuje dalšímu vzdělávání odborníků – především pedagogů a sociálních pracovníků. Vystupuje na odborných konferencích zaměřených na sociální klima ve škole a na prevenci rizikového chování. V loňském roce Milena Mikulková napsala i vydala v prestižním nakladatelství úspěšnou knížku „Hlavu vzhůru, rodiče!“ s vtipnými ilustracemi slovenské karikaturistky Olgy Pazerini a praktickými kartičkami s citáty. Svě prorodinné poslání promítá do veřejně prospěšné činnosti a angažuje se v organizačním týmu Národního týdne manželství v ČR. V nedávné době se stala duší nové internetové iniciativy www.projektrodina.cz a rozhlasového seriálu s tématem rodina a výchova na Rádiu 7. Činnost této aktivní ženy nejlépe shrnuje její vlastní vyjádření: „Pomáhám dětem i dospělým rozvíjet životní dovednosti, naučit se rozumět sobě samým, zorientovat se ve vlastních potřebách a očekáváních. Každý z nás potřebuje rozumět sobě i svým blízkým, s pochopením komunikovat s druhými, řešit obtížné situace a zvládat konflikty a v tom své

klienty doprovázím – a ráda,“ usmívá se Milena Mikulková.

Ve svém manželství žije 32 let navzdory tomu, že manžel byl pro ni „rizikovou životní volbou“, jak sám s oblibou dodává. Vyrůstal v neúplné rodině, a přesto se z něj stal milující a spolehlivý manžel a zodpovědný otec. Milena vyrostla v křesťanské rodině a v současné době prochází podle svých slov revitalizací osobní víry. Je členkou křesťanského společenství církve adventistů. Spolu s manželem Ladislavem mají tři dospělé syny. Nejstarší z nich se stal řeholníkem v řádu bratří dominikánů a žije v klášteře ve Francii. Prostřední a nejmladší syn jsou ženatí. Společně se Mikulkovi jako prarodiče těší z vnoučátek – dvojčátek.

Magistra Mikulková nejčastěji řeší ve své praxi rozpad rodiny. „Hledáme s klienty cesty, jak mohou i po rozvodu zůstat svým dětem dobrými rodiči. Žel, ve stovkách případů děti ztrácejí své dětství příliš brzy. Potřebují zvládnout náročnou situaci, kterou procházejí jejich rodiče. A až příliš často zůstávají se svou bolestí samy. A tato bolest se dostává ven v mnoha podobách – od zamlklosti, lhostejnosti přes nápadnou veselost, úpornou snahu až po závadné chování či agresivitu. Mnohé případy problémových dětí mívají velmi úzkou spojitost s jejich nezpracovanou bolestí, se ztrátami nebo ne-

šťěstím rodičů. Jak sama přiznává: „Moc se snažím pomoci těmto dětem a mladým lidem. Společně s jejich rodiči hledáme cesty, jak si porozumět, jak být pravdivý sám k sobě, jak zvládnout bolest a jak najít řešení a novou cestu. Pokud je to možné, tak se stejnými lidmi, ale jinak. Jsem zastánce hesla: opravovat, ne vyměňovat.“

Bojíme se lásky

Jednou z příčin dnešní neblahé situace v rodinných vztazích bývá podle Mileny Mikulkové to, že toužíme po trvalé zamilovanosti, té hollywoodské, efekt-ní, vzrušující, ale bojíme se skutečné lásky. Takové, díky níž se stáváme zranitelnější. „Skutečná láska znamená, že mi na někom záleží, přestože ne vždy jsou naplněna moje očekávání. Stává se příliš často, že ulpíváme na svých představách o druhých, o sobě, o správném životě. Hýčkáme si je a pak se zaměřujeme jen na rozdíl mezi tím vysněným ideálem a realitou. To je nejčastější příčina nespokojenosti, nevraživosti a nevděčnosti. Nesplnění představa je nejčastější příčinou kolizí ve vztazích mezi rodiči a dětmi, mezi generacemi a zejména mezi partnery. Jako by to byl konec lásky. Manželství a partnerství je ale dynamický proces, stále se vyvíjí a mění, dospívá, zraje. A moudrost spočívá v rozlišování, co je ve vztahu podstatné, co je přijatelné, a co je nepřijatelné.“

Právě střední věk, nazývaný bilanční, je podle poradkyně nejpestřejší období života. „Patří do něj lidé na začátku pracovního a rodinného života, lidé na vrcholu pracovní kariéry i lidé, kteří si už se životem nevědí rady. Je to také období s různou spokojeností s tím, jak se nám život daří, prolínají se osobnostní, partnerská, rodičovská, duchovní, pracovní a další krize. Je to ale také věk, který nám již poskytuje dostatek zkušeností na to, abychom mohli dobře vybrat a rozhodnout se pro to, co v životě stojí za to a čemu jej věnovat.“

Jedním z důležitých témat populárních veřejných besed s Milenou Mikulkovou je „manželská puberta“ – zajímavý proces, kterým procházejí všichni v partnerském vztahu: „Kopíruje téměř všechny symptomy, které prožíváme v pubertě. Ptáme se sami sebe: Skončila nám láska? Proč už je to jiné? Zpravidla si myslíme, že ve vztahu něco odumřelo. Že se vytratila láska. Ale stejně jako někdy bolestná puberta jednou skončí a my získáme k sobě i k druhým, zejména k rodičům, nový, zralejší vztah, měli bychom pamatovat na to, že i man-

želským rozčarováním potřebujeme projít, protože i ono jednou skončí, a když ve vztahu vytrváme, promění se do jiné, zralejší kvality.“

Nic není samozřejmé

Co ale s případy nevěry, kde se ve vztahu dvou lidí objeví někdo třetí? Manželské trojúhelníky velmi často souvisejí s hledáním vlastní hodnoty, obdivu a vzrušení. „Nejsem zastánce zbrklých řešení – sbalím ti kufry a táhni pryč! Spíše vedu klienty k tomu, aby uměli zřetelně nastavit své hranice: Já s tím nesouhlasím, ale nemám důvod se s tebou rozcházet. Musíš to řešit ty, ty si musíš vybrat, komu ublížíš, koho opustíš.“ Někdy to trvá tři měsíce, někdy rok, ale výsledkem nevěry může být i dozrání. Dozrání k tomu, že si nevěrný partner musí vybrat, koho vlastně chce a komu bude věrný. Jsme nastaveni tak, že potřebujeme být pro někoho jediní, a ne jedním z mnoha. Věrnost je ohodnocením jedinečnosti, je výrazem zodpovědnosti a rozhodnutí, je výsledkem sebekázně a vůle.“

V otázce výchovy dětí se Milena Mikulková zaměřuje spíše na podporu rodičů, jejich stability, laskavosti a důslednosti. „Zájem, emoční vřelost a věnovaný čas v kombinaci s jasně nastavenými hranicemi přináší dětem pocit bezpečí, předvída-



JSME NASTAVENI TAK,
ŽE POTŘEBUJEME
BÝT PRO NĚKOHO
JEDINÍ, A NE JEDNÍM
Z MNOHA. VĚRNOST
JE OHODNOCENÍM
JEDINEČNOSTI,
JE VÝRAZEM
ZODPOVĚDNOSTI
A ROZHODNUTÍ, JE
VÝSLEDKEM SEBEKÁZNĚ
A VŮLE.

telného světa a prožitek přijetí. Když toto dítě postrádá a vnímá u svých rodičů spíše nejistotu, i v dítěti roste nejistota a nezbyvá mu nic jiného než se stát autoritou samo sobě. A tak se roztáčí spirála nevhodného chování, nerespektování autorit, vyhledávání náhražek a zaměřenosti na sebe. Podpora rodičů nakonec prospěje i dětem – a o tom to je,“ dodává Milena Mikulková.

Jedno z jejích životních hesel je: Nic není samozřejmé. „Ani to, že je se mnou někdo, kdo mě má rád a koho já mám ráda, ani to, že jsme dostali děti, že nás přijímají a že na ně můžeme působit, ani to, že se nám žije relativně dobře, ne třeba, jak bychom si přáli, ale určitě lépe, než by nám přáli naši nepřátelé. Jde o to, najít spokojenost a vděčnost za to, co je. To je cesta k vnitřnímu pokoji a naplnění, ze kterého můžeme hodně čerpat, ale i dávat.“

Vděčnost je podle poradkyně tajemstvím pravého životního štěstí. „Kdy jsme nešťastní? Když si něco nárokuje – jak by to mělo být, jak by druhý měl jednat, jaká by měla být rodina, sousedé, spolupracovníci, společenství v církvi... Uvědomme si, že nic není samozřejmé, dovolme si poznávat se nově a jinak, všimněme si toho, co se daří i nedaří, a sdělujme to druhému, komunikujme různými způsoby, smějme se spolu a vytvářejme příležitosti pro společnou radost, budme pravdiví, taktní, ohledu-

plní, vynalézaví, modleme se, odpouštějme a děkujeme. Pokud k tomu nemáte odvahu nebo vám chybí dovednosti, vyhledejte pomoc. Někdy jsou v životě situace, kdy je to nezbytné. Nikdy není pozdě na to, sebrat odvahu a vykročit v životě znovu a jinak, být se stejnými lidmi, ale jinak, se stejnou osobností, ale s větším odhodláním.“

Zkušenost vyhledávané lektorky je taková, že to, po čem touží všichni lidé, je vnitřní pokoj, vnitřní uspokojení a naplněnost. Formy a cesty k tomu, jak tohoto naplnění dosáhnout, máme každý různé. „Někdy se k tomu přibližujeme vlastním úsilím, někdy s pomocí druhých, někdy s pomocí Boží. Důležité ale je umět se zastavit a vyhodnotit, jestli nemarním život něčím, co nemá smysl. Je zbytečné přidávat do kroku, když nevíme, kam jdeme. Zastavit se znamená poznat, co má v mém životě první místo, čemu skutečně věnuji a čemu chci věnovat svůj čas. Často se lidé, aniž si to pořádně uvědomí, honí za něčím, co je stejně nenaplní; mají všechno, a přesto cítí, že to podstatné jim chybí. A tak donekonečna hledají. A právě zastavení se je prvním krokem k tomu, aby to našli.“

Ve své vlastní „krizi středního věku“ Milena Mikulková škrtila slovo „až“: „Přestala jsem spoléhat na to, že mám moc nad slůvkem až. Nad časem. Prostě jsem se rozhodla slovíčko až nahradit slův-





JE ZBYTEČNÉ PŘIDÁVAT
DO KROKU, KDYŽ
NEVÍME, KAM JDEME.
ZASTAVIT SE ZNAMENÁ
POZNAT, CO MÁ V MÉM
ŽIVOTĚ PRVNÍ MÍSTO,
ČEMU SKUTEČNĚ VĚNUJI
A ČEMU CHCI VĚNOVAT
SVŮJ ČAS.

kem už. Až je drobné slůvko, ale s obrovským dosahem. Dostáváme se do soukolí obrovského tlaku společnosti, která nám sugeruje, co je důležité, hrne na nás povinnosti a starosti, a přitom nám uniká radost ze života. K jejímu znovunalezení je zpravidla třeba odvahy vystoupit ze zajetých kolejí, vykročit i do menšího komfortu a nepohodlí. Přirovnala bych to k situaci ,konec kruhového objez-

du': potřebujeme odvahu vystoupit z něčeho, co nás semílá, čemu věnujeme příliš mnoho času, a vyjet na jinou cestu."

Milena Mikulková je věřící člověk. Netají se tím, ale ani nemá potřebu to demonstrovat. „Nechci mluvit o své víře, ale chci, aby moje víra mluvila za mne. Mnohdy bezcílné přežívání, toulání životem může souviset s tím, že jsme ztratili vertikálu, to, co je v nás zakódováno, ať chceme, nebo ne, ať si to uvědomíme, nebo ne. Směřujeme někam výš. Možná přiznáváme, že je někdo nad námi, kdo nás přesahuje, komu vděčíme za svůj život a všechny jeho krásy. Možná se to ,něco' obáváme pojmenovat, abychom náhodou nepřijali nálepku, se kterou nesouzníme. Možná se bojíme připustit bláhovou víru bez důkazů. A ve snaze najít smysl vlastní existence se pak točíme v kruhu, jako když pes chytá svůj vlastní ocas, běžíme za něčím, co nás stejně nenaplní."

Ať profesně nebo lidsky potřebuje vztahová poradkyně Milena Mikulková lidem dodávat nebo vracet naději. Motivovat. Klást (si) otázky. Hledat odpovědi. Hledat souvislosti. Slyšet. Vnímat. Porozumět. A jednat. Protože na životní restart, na přehodnocení a nastavení života podle nejdůležitějších hodnot není nikdy ani příliš brzy, ani příliš pozdě. „Protože život stojí za to žít s vděčností."

Může být **BIBLE** **BOŽÍM SLOVEM** i pro mě?

Charles Mills



Věřit tomu, co je v Bibli, může být někdy pěkně náročné. Čtete Bibli a věříte, že někdo někde slyší vaši modlitbu. Pak zemře váš nejlepší přítel. Vašeho Boha, modlitby a víru zahalí oblak smutku. Bible slibuje, že jednou rozveselí vašeho ducha, ale teď jste zatíženi pochybnostmi. „Jak se to mohlo stát?“ voláte. „Kde je Bůh, když jej nejvíc potřebuji?“ A jako by to nestačilo, objeví se u vašich dveří přátelé a připomínají vám, že Bůh, kterého uctíváte – Bůh Bible – není nic víc než výplod lidské fantazie a život bez něj nebo s ním vyjde úplně nastejno. „Vidíš? Ani víra tvého přítele nezachránila,“ říkají. „Tak proč vlastně té Bibli věříš?“

Odpověď na tuto otázku nám samotná Bible nedá – alespoň ne přímo. Přestože mnoho upřímných lidí četlo Boží slovo, zůstali jejím poselstvím naprosto nedotčeni. Někteří v něm dokonce našli motivaci ke zmrzačení nebo zabití tisíců svých bližních. A jiní zkoumali Písmo a změnilo je to – začali se dělit se světem o Boží lásku.

Jde pořád o stejný text. A přesto na něj tak odlišně reagujeme. Jak je to možné?

Základ

Dovolte mi, abych se s vámi sdílel o tom, co jsem objevil a co se týká této konkrétní výzvy v životě křesťana.

Zaprvé, musel jsem přijmout to, že Bible je sama o sobě bezmocná. Jsou to pouhá slova na papíře. Mohu vyjít hledat Boha mezi jejími kapitolami a verši a vrátit se úplně zklamaný. Nebyl tam! Místo toho jsem našel příběhy a přirovnání



o Bohu, ale ne slova od Boha, která by byla určena přímo mně.

Zadruhé, při těch málo příležitostech, kdy jsem si říkal, že si přečtu pasáž, která by se dala vzdáleně použít na mou aktuální situaci, se kterou jsem se zrovna potýkal, jsem zjistil, že se mi nedaří použít ji k tomu, abych zvládl nebo „opravil“ to, co se pokazilo. Byl jsem z toho nešťastný. Potřeboval jsem nový pohled, abstraktní základ, na kterém budu stavět pokaždé, když otevřu Boží knihu.

A opravdu jsem na to pak přišel. Zatímco Bůh ke mně skutečně promlouval skrze stránky Bible, počítával jsem silné bariéry, které tlumily jeho hlas. Tyto bariéry nejspíš budete dobře znát i vy.

BARIÉRA 1

Víra založená na výsledku

První bariéru je těžké pochopit. Musel jsem se sám sebe ptát, jestli je má víra v Bibli založena na tom, jak dopadnou různé události v mém životě.

Tyto úvahy mě přepadly ve chvíli, kdy jsem seděl v nemocniční kapli a čekal jsem, až mou ženu přivezou z chirurgické pohotovosti. Přistihl jsem se, jak uvažuji: *Pokud to nedopadne dobře, jak mohu i nadále věřit tomu, co Bible říká o Boží ochraně? Je Bůh při-*

liš zaneprázdněn sledováním toho, jak padají vrabci na zem, než aby si všiml mé drahé ženy, která je pod všemi těmi sterilními přehozy, obklopená hromadou blikajících přístrojů? Chápete, co myslím?

Musím se pořád nutit, abych si vzpomněl, že život na této hříchem postižené planetě je sérií náhodných, chaotických událostí, z nichž některé jsou dobré, a některé jsou naopak hrozné. Pokud bych založil svou víru v Boží slovo na tom, jak dopadnou různé události v mém životě, znamenalo by to pozvat do svého srdce pochybnost a zaplavit ho strachem. Pravdou je: Zlé věci se prostě *stávají*. Tečka. Musím věřit, že Boží slovo má pravdu a platí navzdory tomu, co se právě děje.

BARIÉRA 2

Důkaz

I zlým lidem se stávají dobré věci. Vrazi a sexuální delikventi se také někdy zničehonic v nemocnici uzdraví, ale nikdo tomu neříká „zázrak“. Cizoložníci najdou kličku, která jim pomůže zakrýt jejich přestoupení, ale nikdo tomu neříká, že je to Boží vedení v jejich životech. Prolhaní kolegové v práci jsou povýšeni. Drogoví bossové si žijí jako v bavlne.

Během svého Kázání na hoře hovořil Ježíš na břehu Galilejského jezera o zvyku nebeského Otce, který pro nás může být trochu zvláštní: „On dává svému slunci svítit na zlé i dobré a déšť posílá na spravedlivé i nespravedlivé“ (Matouš 5,45).

Takže pokud se budeme snažit posbírat dostatek hřejivých a úžasných důkazů o Boží lásce vůči těm, kteří mu věří, musíme být opatrní. Bůh, jak se zdá, miluje *všechny lidi*. Neustále se snaží vnést paprsky radosti a naděje i do života těch nejhorších zločinců, stejně jako do života lidí, kteří jsou jeho nejupřímnějšími následovníky. Bůh nás nemiluje, protože jsme dobří. Miluje nás, protože jsme lidé.

Pamatujte na to, že ďábel poskytuje žádoucí odměny těm, kteří dělají to, co si přeje. Ale jakmile jde o hřích, mají všechny tyto příjemné útechy omezenou trvanlivost.

Víra tedy musí existovat bez podpůrných důkazů. Bible to vysvětluje takto: „Věřit Bohu znamená spolehnout se na to, v co doufáme, a být si jist tím, co nevidíme“ (Židům 11,1).

BARIÉRA 3

Zkušenosti ostatních lidí

Už jste někdy alespoň trochu záviděli zbožným lidem? Vypadá to, jako by měli všechny odpovědi a procházeli životem se slepou důvěrou v Boží vedení. Ve všem vidí Boží jednání. Jedna žena mi řekla, že se vždy ptá Boha, co má udělat k večeri a co si má obléci, aby se to líbilo jejímu manželovi. Pro ni bylo vše, co se řeklo, vše, co se stalo, každý zvrat a obrat v životě výsledkem přímého Božího vedení. To mě vedlo k údivu nad tím, proč se pak Stvořitel namáhal dát lidským bytostem mozek. Pokud by všechna rozhodnutí činil za nás, proč bychom potom potřebovali schopnost uvažovat?

Takže zatímco to, co prožíváte ve svém životě, může posloužit i mně samotnému jako poučení, vaše zkušenosti si přivlastnit nemohu, ať už jsou pozitivní, nebo negativní.

BARIÉRA 4

Osobní zkušenost

Ta představuje největší bariéru pro nás všechny. Mám si opravdu myslet, že všechno, co se mi v životě děje, je důkazem Božího vedení nebo odmítnutí?

Pokaždé, když tímto způsobem uvažuji, čtu si ve Starém zákoně spisy krále Davida. Toho chlápka bylo na hřišti života všude plno, někdy skóroval



nádhernými góly, jindy to zvorál a propásl úžasné příležitosti. Zdálo by se, že se skoro každý den potácel mezi „Bůh je se mnou“ a „Bůh mě zavrhl“.

Pokud bych založil svou víru v Boží slovo na své osobní zkušenosti, pak bych se s Bohem posadil na nekonečnou horskou dráhu. Jak reaguji na situace, závisí na tom, kde se zrovna nacházím ve své emoční jízdě životem. Měl bych pamatovat na to, že Bůh není horská dráha. Život je horská dráha. Bůh nám pouze nabízí, že se svezeme s námi.

Má tedy smysl číst Bibli?

Jak se může Bible stát Božím slovem určeným pro mě? Tím nejdůležitějším je existence Někoho, kdo promlouvá ke každému z nás, kdo na nás působí a mění slova starověkých spisů na praktické rady a konkrétní povzbuzení. Krátce před svým nanebevstoupením Ježíš o Ném svým učedníkům pověděl: „Ale Přímluvce, Duch svatý, kterého pošle Otec ve jménu mém, ten vás naučí všemu a připomene vám všechno, co jsem vám řekl.“ „On přijde a ukáže světu, v čem je hřích, spravedlnost a soud ... a uvede vás do veškeré pravdy“ (Jan 14,26; 16,8.13).



Bibli lze snadno dezinterpretovat – s hrozivými následky. Ale když tu stejnou Bibli čteme a studujeme v upřímné spolupráci s Duchem svatým, prastará slova získávají nový, působivý a aktuální význam, promlouvající do našich konkrétních situací. Jen pod vedením tohoto Rádce mohou hledající najít cestu k Ježíši, jedinému zdroji spásy pro lidstvo.

Někdo se mě jednou zeptal: „Pokud by vás někdy nějaký ateista vyzval, abyste dokázal, že Bible je Boží slovo, co byste mu řekl?“ Řekl bych, že to neumím. Ale zároveň bych dodal: „Poslyšte, tato kniha funguje jen proto, že ji Duch svatý používá, aby mě poučil o tom, co potřebuji vědět o svém životě. Je to poznání, které se vztahuje na můj život a na mou *jedinečnou a osobní* každodenní existenci.“ A pak bych s úsměvem dodal: „Možná to bude pro vás inspirací. Otevřete Boží slovo a pozvěte Duha svatého, aby vás vedl. To, co se stane, vás nejspíš překvapí.“ A k tomu zvu i vás, čtenáře těchto řádků.

Převzato z časopisu Signs of the Times

Dostupné české překlady Bible

V současnosti je na trhu k dispozici hned několik překladů Bible do češtiny. Prvním českým překladem celé Bible z původních jazyků hebrejštiny, aramejštiny a řečtiny, pořízeným překladateli a teology původní Jednoty bratrské, je takzvaná „Bible kralická“ z let 1579–1593. K dostání je dnes v revidované verzi z roku 1613 i v původní šestidílné verzi s komentáři v jednom svazku. Jde o kvalitní doslovný překlad do krásné dobové češtiny, dnes však již méně srozumitelné.

V roce 1979 byl dokončen a vydán takzvaný Český ekumenický překlad, který je společným dílem překladatelů a teologů různých vyznání. Revidován byl v roce 1985. Vyznačuje se dobře čtivou současnou češtinou a je méně doslovný v zájmu větší kulturní přístupnosti modernímu čtenáři.

„Bible, překlad 21. století“ z roku 2009 posunul jazyk překladu blíže k češtině 21. století při snaze o zachování doslovnosti.

Pro zájemce o hlubší ponor do textu vydala Křesťanská misijní společnost v roce 2009 „Český studijní překlad“ s podrobnými překladovými poznámkami a variantami.

V roce 2009 vydalo Karmelitánské nakladatelství překlad „Jeruzalémská bible“ s rozsáhlými vysvětlujícími poznámkami vycházející z práce katolické Jeruzalémské biblické školy v Izraeli.

Tomáš Kábrt



Člověk si ji nemůže koupit, ale stejně to zkoušíme. Člověk ji nemůže vyrobit, ale přesto o ni usilujeme. Člověk si ji nemůže udržet, ale přesto bychom ji chtěli ovládat. Prožíváme ji při oslavě, v rodině, na procházce nebo při milování. Je to radost ze života.

Susanne Ospelkausová

Někdy vám život daruje

TULIPÁNY



Většinou je prchavá, protože jí dáváme malý prostor. Všední den nás zaměstnává, vyžaduje disciplínu a očekává rozhodnutí a to vše odsouvá radost někam na víkend. Ve dnech volna jí pak dáme prostor, aby se objevila. Ale skutečně nám nezbyvá než žít většinu života bez ní? Opravdu se nám musí vytrácet z našich běžných dnů?

Radost ze života neočekává, že všechno bude perfektní. Ráda by se s námi proplétala chaosem všedních dní bez ohledu na to, zda nás tíží zklamání nebo trápí nemoc.

Když se z nedostatků stanou možnosti

Americká spisovatelka Emily Perl Kingsleyová napsala pozoruhodný článek nazvaný „Vítejte v Nizozemsku“. V něm popisuje, jaké to je, vychovávat postižené dítě. Srovnává to s cestou, která místo do Itálie vede do Nizozemska. Dokážu se do toho vel-

mi dobře vžít a představit si to: Sbalila si kufry na pobyt v Itálii plné letního oblečení, se sandály a krémem na opalování. Všechny ženy na přípravném kurzu před porodem mluvily pouze o Itálii. Těšily se na těstoviny, espresso a gelato, na to, jak budou večery trávit na pláži a naslouchat hře loutnisty.

Jenže s postiženým dítětem se směr její cesty nějak změnil. Zatímco jiné ženy jely se svými dětmi do Itálie, ona zjistila, že se nachází v Nizozemsku. Vítr jí foukal do tváře a cuchal jí vlasy. Severní moře bouřilo a pěnilo. Místo v sandálech se všedními dny brodila s gumáky na nohou.

Jenže tato žena si naštěstí vzala radost ze života do Nizozemska s sebou a ta jí ukázala mnoho krásných věcí. Tančila ve vánočním průvodu se svým dítětem nebo si s ním šla natrhat pestrobarevné tulipány, které pak ve váze ještě dále rostly. Její dítě nelízalo italskou zmrzlinu, ale pochutnávalo si na



karamelových vaflích. Itálie by byla krásná, ale to je Nizozemsko taky!

Emily Perl Kingsleyová je pro mě někdo, kdo se dokáže radovat ze života. Má postižené dítě, ale protože se neutápí ve smutku a sebelítosti, je možná srdečnější než jiní. Dítě rozšířilo její pohled na život.

Nečekané zvraty v životě jsou šancemi, které nám život dává. Člověka to vykoledí: musí přehodnotit sám sebe a rozhodnout se.

Není to tak, že by nemoc, bolest nebo zklamání posílal Bůh, abychom v životě dostali lekci. Ale protože se s nimi setkáváme, chce nám Bůh pomoci se s nimi vyrovnat. Navzdory ztrátám existuje totiž i radost ze života a jeho hlubší smysl. V Bibli je v Listu Římanům 8,28 napsáno: „Víme, že všechno napomáhá k dobrému těm, kdo milují Boha.“

I když může být změna trasy v našem životě velmi bolestivá, Bůh je dost velký na to, aby nám i na těchto neplánovaných cestách daroval mnoho důvodů k radosti.

Když se srovnáváme

Radost ze života je citlivá na to, když se začneme srovnávat s ostatními. Většinou si totiž nevšimne-

me toho horšího. Vždycky existuje někdo, kdo dokáže věci dělat lépe než já. Ostatní jsou atraktivnější a schopnější, mají nadanější děti a ochotného partnera, žijí harmoničtěji a v hezčím bytě. Alespoň si to podle svého letmého pohledu myslíme a utápíme se v sebelítosti, zatímco naše radost ze života dřepí někde v koutě.

Z pohledu Stvořitele je to smutné, protože nás vyvolil k životu. Nádherně nás stvořil. Za to mu David děkoval v žalmu 139: „Chválím tě za tvá díla ohromná, za to, jak podivuhodně jsem udělán.“ Radost ze života stoupá, když přijmeme to, jací jsme, a nezkoušíme být někým jiným. Lidé, kteří jsou sami sebou, působí na druhé blahodárně. Jsou uvolnění, ale ne lhotejní.

Když je možné začít znovu

Vždy se může něco pokazit nebo my můžeme selhat. Ale Bůh to zařídil a stvořil rytmus času.

„S důvěrou očekávám Hospodinovo milosrdenství, jež nepomíjí, jeho slitování, jež nekončí. Obnovuje se každého rána, tvá věrnost je neskonala“ (Pláč 3,21b–23).

Některý den je tak zpackaný, že si člověk přeje, aby už brzy skončil. Jednoduše už chceme mít všechno za sebou – den, týden, pak se těšit na víkend a potom to snášet zase znovu od začátku. Ze života se pak stává spíše starost než radost.

Bůh nás chce pozvednout nad tyto okolnosti. Každý den můžeme prožít něco z jeho milosrdenství: přijmout výzvy, vyslovit odpuštění nebo odpuštění přijmout. Člověk může změnit svůj pohled na věci a odložit své návyky. Každý den můžeme začít znovu. Naše radost ze života je trpělivá. Provází nás napříč časem, týden za týdnem, a upozorňuje nás na drobné pokroky.

- dneska jsem se nenaštval
- už tři dny jsem nepomlouvala
- celý týden jsem nekouřil
- celý měsíc jsem nerýpala do partnera
- už tři měsíce jsem nepřemýšlela o nějaké prožité křivdě
- už rok jsem vděčný za svou práci, i když to není práce mých snů

Radost ze života se raduje z maličkostí. A když si pak po těžkém pracovním dni dáme v obýváku nohy na stůl, sedne si vedle nás a podá nám krabičku pralinek.

Když se staráme

Bohatí lidé říkají, že peníze nás neudělají šťastnými. Mimochodem, mohla bych si to taky někdy sama vyzkoušet? Starosti o finance dělají z našich myšlenek a pocitů bláznec a cpou naši radost ze života do svěřací kazajky. Není možné užívat si života se starostmi. Starosti o děti, rodinu a zdraví jsou oprávněné, a přesto nás Bůh vyzývá: „Nestarejte se!“ (Matouš 6,25).

Obdivuji a učím se od lidí, kteří se nenechávají ovládat svými starostmi. Dokážou vzít svou starost na vědomí, jasně uvažovat, modlit se, jednat nebo čekat – a přesto s potěšením prožívat svůj život. A to je velké umění! Jak reagujeme:

- s vymknutým kolem první den naší dovolené na lyžích?
- při opravě auta, která schramstla naše úspory?
- u alergie na jídlo, která silně omezuje náš výběr?
- u stále nespokojeného šéfa nebo u pasivního spolupracovníka?
- při sporu se sousedy?

„Ve svém životě jsem měl mnoho problémů a starostí. Většina mých starostí ale nikdy nenastala.“ To řekl Mark Twain na smrtelné posteli. Dobrý poznatek, ale přišel poměrně pozdě. Starat se bere čas a sílu a tlumí naši radost ze života.

Když jsme vděční

Radost ze života se oživí tehdy, když se potká s vděčností. Mnohdy jsou mimořádné věci skryty ve všedních okamžicích! Mohou to být maličkosti jako:

- volné místo k parkování ve velkoměstě
- výhodná koupě u pekaře
- přátelský listonoš
- sebevědomý rozhovor se šéfem
- krásné počasí

Člověku udělá dobře, když se obklopí vděčnými lidmi. Jejich spokojenost a jejich důvěra v Boha jsou nakažlivé.

Moje babička se umí těšit ze života. Kvůli sporu v rodině musela opustit svůj domek na venkově. Byla selka a teď měla žít ve městě. Zuřili jsme. Byla smutná, ale přizpůsobila se tomu, protože to nešlo změnit. Teď si užívá pohodlného života ve městě. Všechno zařizování zvládne obejít pěšky.

Má v domě domovníka, který zemetá chodník a odhruje sněh. Raduje se, že nemusí brzy ráno vstávat, aby nakrmila dobytek. Chodí do skupinky žen a také na biblické hodiny ve svém sboru, což nebylo možné, když bydlela na venkově. Žije s vděčností navzdory nespravedlnosti a užívá si důchodu, který je tak jiný, než si to představovala. Jiný a krásný.

Když radost ze života zdvojnásobíme

Dříve lidé žili s jasným pohledem do věčnosti. Středověké obrazy (a umění vůbec) jsou dokladem toho, že lidé tehdy žili intenzivněji. Žili dvojnásobně –

jednak tady na zemi, a navíc se těšili na život i na onom světě. Lidé bažící po moci toho určitě mohli zneužít, jednoduché lidi trápit a pak je utěšovat nebem. Ale myšlenka žít dvakrát se mně líbí. Stát oběma nohama pevně na zemi, ale s hlavou v oblacích. Jak velké je naše povědomí o věčnosti?

Radost ze života je darem z nebe. Když Bůh stvořil svět, s potěšením se procházel ve svém stvořeném světě. Dnes nám podává ruku a vyzývá nás: „Žij teď a žij s radostí!“



Autorka pracuje jako ergoterapeutka. Se svou rodinou žije v Zornedingu u Mnichova a píše blog: www.buchstabenkunst.de.

Co nás okrádá o radost?

Millie a John Youngbergovi

Narodili jsme se pro radost – narodili jsme se, abychom si naplno užívali života. Radost je jedna ze základních lidských potřeb. V Bibli je uvedena hned po lásce na druhém místě ve výčtu vlastností, které se projevují u znovuzrozeného člověka. Tento seznam zahrnuje „lásku, radost, pokoj, trpělivost, laskavost, dobrotu, věrnost, tichost a sebeovládání“ (1. list Galatským 5,22.23). Jako by tyto projevy dohromady přinášely opravdovou radost a uspokojení. Co nás tedy okrádá o radost, přestože je pro člověka tolik důležitá?

Mnohdy mohou za ztrátu životní radosti nevyřešený konflikt a nevyznaný hřích.

Nevyřešený konflikt

Naše radost vyprchá, pokud dovolíme, aby pokračoval konflikt mezi námi a druhým člověkem. Jestliže se stále v myslí a našich emocích zaobíráme tím, jak nám někdo ublížil, odčerpává nám to radost. Když naše srdce zatíží hněv, máme zachmuřenou a zatvrzelou tvář, ubývá nám radost a slábne naše důvěra v Boha. Bible nám radí, abychom nenechali kvasit roztržky ve vztazích, protože pak se může dostavit zahořklost. „Usilujte o pokoj se všemi a o svatost, bez níž nikdo nespasí. Dbejte na to, ať nikdo nepromešká Boží milost; ať se nerozbudí nějaký jedovatý kořen, který by nakazil mnohé“ (Židům 12,14.15).

Nevyznaný hřích

Další ničitel radosti je vina, která vyháňá radost ze života víc než cokoli jiného. Izraelský král David si myslel, že pokud se pomiluje s Urijášovou manželkou, zažije radost a vzrušení. Avšak namísto toho pocítil vinu a hanbu. Když si ale uvědomil, jak velký byl jeho hřích, vyznal ho. Poté v 32. žalmu napsal: „Blaze tomu, z něhož je nevěrnost sňata, jehož hřích je přikryt. Blaze člověku, jemuž Hospodin nepravost nepočítá, v jehož duchu není záłudnosti. Mlčel jsem a moje kosti chřadly, celé dny jsem pronáříkal. Ve dne v noci na mně těžce ležela tvá ruka, vysychal mně morek jako v letním žáru. Svůj hřích jsem před tebou přiznal, svoji nepravost jsem nezakrýval, řekl jsem: ‚Vyznám se Hospodinu ze své nevěrnosti.‘ A ty jsi ze mne sňal nepravost, hřích můj.“

Co se stalo Davidovi, když se doznal ke svému hříchu? Vrátila se mu radost! Říká: „Radujte se z Hospodina a jásejte, spravedliví, plesejte všichni, kdo máte přímé srdce!“ (Žalm 21,11). Nedokázal jásat a radovat se z Hospodina, dokud nevyznan své hříchy.

Odpuštění léčí emoce. Přispívá k uzdravení těla. Uzdravující proces začíná ve chvíli, kdy si uvědomíme naše špatné postoje a činy a poprosíme Boha o odpuštění. Zároveň odpouštíme těm, kteří nás zranili, a přijímáme Boží milost, abychom dále žili osvobození od minulosti.

Nepříjemné okolnosti

Matthew Henry, teolog žijící v osmnáctém století, napsal do svého deníku poté, co ho okradli zloději a sebrali mu peněženku: „Chci být vděčný v prvé řadě za to, že až do této doby mě nikdo neokradl, za druhé, že i když mi vzali peněženku, nepřipravili mě o život, za třetí, že i když mi vzali všechno, nebylo toho moc, a za čtvrté, že jsem byl okraden a nebyl jsem to já, kdo kradl.“ I nepříjemné okolnosti se dají změnit v požehnání a radost. Biblický pisatel Pavel řekl: „Přetékám radostí při všem našem soužení“ (2. list Korintským 7,4; NBK). A Jakub dodává: „Mějte z toho jen radost, moji bratři, když na vás přicházejí rozličné zkoušky“ (Jan 1,2). To vyžaduje vědomé rozhodnutí. A i když se zrovna nedokážeme radovat, můžeme své problémy svěřit Bohu a v důvěře v jeho vedení jít svou životní cestou.

DESET DRUHŮ POKŘIVENÉHO MYŠLENÍ

Millie, John a Wes Youngbergovi



Myšlení je jednou ze základních schopností člověka. V době informačních technologií a omezené lidské komunikace se však stále častěji stáváme oběťmi manipulace nebo nesprávných vzorců uvažování, které nám pak zkreslují realitu, uvádějí do klamu a komplikují vztahy k sobě i ostatním. Pojďme si projít základní chyby a myšlenkové zkratky, kterých se běžně dopouštíme.



1 Skupinové myšlení

Ve skupinovém myšlení se každý člen skupiny snaží přizpůsobit své názory tomu, na čem se skupina shoduje. Soulad se tak stává důležitějším než kritické zhodnocení. Skupinové myšlení obvykle charakterizuje neúplný přehled možností a cílů a selektivní předpojatost při zpracování dostupných informací.

Názorným příkladem skupinového myšlení jsou události a postoje, které vedly k potopení Titaniku v noci ze 14. na 15. dubna roku 1912. Titanik lidé považovali za nepotopitelný. Mluvílo se o něm jako o nejbezpečnější lodi na hladině. Na základě těchto mýtů byl vybaven pouze dvaceti záchrannými čluny, které stačily jen pro polovinu cestujících. Dalším příznakem skupinového myšlení, který přispěl ke katastrofě, bylo omezené smýšlení. Varování před ledovci od SS California – další lodi, která se pohybovala v této oblasti, byla na Titaniku ignorována kvůli pocitu nezranitelnosti. Výsledkem byla smrt 1 517 lidí z 2 223 pasažérů.

2 Myšlení „všechno, nebo nic“

Ti, kdo používají myšlení „všechno, nebo nic“, chtějí být dokonalí, a pokud nemohou podat perfektní výkon, často se vzdají, trpí pocitem viny nebo upadnou do deprese.

Linda si dala novoroční předsevzetí, že začne s dietou, a podařilo se jí shodit 4 kila. Váha šla dolů – až do svatby její sestřenice. Linda si řekla, že bude počítat kalorie a omezí, co a v jakém množství bude jíst. Kalorické jídlo na hostině vypadalo přitažlivě a lákavě. Linda nedokázala odolat. Nedostala svému předsevzetí a cpala se po celou dobu oslavy. Předtím držela dobrou dietu, ale ten víkend se nedokázala ovládnout. Cestou domů se cítila provinile. Pomyslela si: „Jaký má vůbec smysl se o něco snažit? Pokud se mi to nepodařilo teď – nedokážu to nikdy.“ A bylo po dietě. To byl klasický příklad myšlení „všechno, nebo nic“.

Nemám teď čas uklidit pěkně celý dům, tak nebudu dělat nic. Nemám čas zaplatit všechny účty a aktualizovat celé své účetnictví, tak proč bych s tím začínal? – To je špatné uvažování! Věnovat se



TITANIK BYL VE SVÉ DOBĚ NEJVĚTŠÍ OSOBNÍ LODÍ, KTEROU LIDÉ POVAŽOVALI ZA NEPOTOPITELNOU. NA ZÁKLADĚ TĚCHTO MÝTŮ BYL VYBAVEN POUZE DVACETI ZÁCHRANNÝMI ČLUNY, KTERÉ STAČILY POUZE PRO POLOVINU CESTUJÍCÍCH.

účetnictví třeba jen patnáct minut denně by bylo lepší než nedělat nic. Uklizení jednoho kouta garáže zaneseného harampádím by bylo lepší než nechat ji celou neuklizenou.

3 Přílišné zobecňování

Jitka si říká: „Dostala jsem ze zkoušení čtyřku. Nikdy nedokážu to studium dokončit. Jsem prostě hloupá. Tento test to dosvědčuje. Když jsem zkoušená, mám hrozné záchvaty paniky. Vyhodí mě ze školy.“ To je pokřivené myšlení! Říkáme tomu zveličování. Jeden nebo dokonce více testů s nízkým bodovým ohodnocením nedokazuje, že je Jitka hloupá. Zveličila své selhání. Sama sobě lhala. Negativní přílišné zobecňování může mít za následek to, že se nám nebude dařit, budeme vystresováni, bez naděje a v depresi. Je zapotřebí k sobě mluvit pozitivně a jasně myslet.

4 Selektivní vyloučení části obrazu

Spíše než dívat se na svět pohledem pesimisty nebo ryziho optimisty měl by být naším cílem „realistický optimismus“, při kterém vždy očekáváte to nejlepší – a jste připraveni na nejhorší. Lidé se čas-

to soustředí na takové stránky situace, které mají menší význam, a selektivně vyloučí to, čemu nechtějí věřit.

Váš syn namaloval svůj první obrázek, který má na sobě malou skvrnu. Soustředíte se na bezvýznamnou kaňku, nebo vidíte dílo budoucího umělce?

Někteří lidé nepřijímají pozitivní ocenění a odpovídají negativním tvrzením. Znáte někoho takového? Naučte se přijímat komplimenty a řekněte: „Děkuji!“ Selektivní nebo filtrované negativní myšlení je pesimismus, který ukazuje na špatné sebepojetí a může vést ke zdravotním rizikům.

Zkuste být pozitivní bez přerušování po dobu čtrnácti dnů, aniž byste o něčem nebo o někom řekli cokoli negativního. Pokud sklouznete ke kritice nebo negativitě, začněte znovu. Tím si odvyknete negativně zkreslovat skutečnosti a kritizovat.

5 Čtení myšlenek

„Moc dobře vím, co si myslí!“ Opravdu to vím? Často předpokládáme, že lidé na nás reagují negativně, i když pro to nemáme žádný konkrétní důkaz. Snažte se si své domněnky vždy ověřit. Ptejte se: *Mám určitě pravdu?* Nebo se dotyčného zeptejte: „Co si myslíš?“ Nespokojte se s předpokladem, že vaše čtení myšlenek je správné.

Pokud si prostřednictvím nesprávného čtení myšlenek o někom myslíme, že je hrubý nebo nečestný, a podle toho s ním zacházíme, může rozpoznat naše domněnky a jednat s námi podle našeho očekávání – i když takto běžně nejedná. Pokud ne-

budeme opatrní, může vést nesprávné čtení myšlenek k negativním sebenaplňujícím proroctvím.

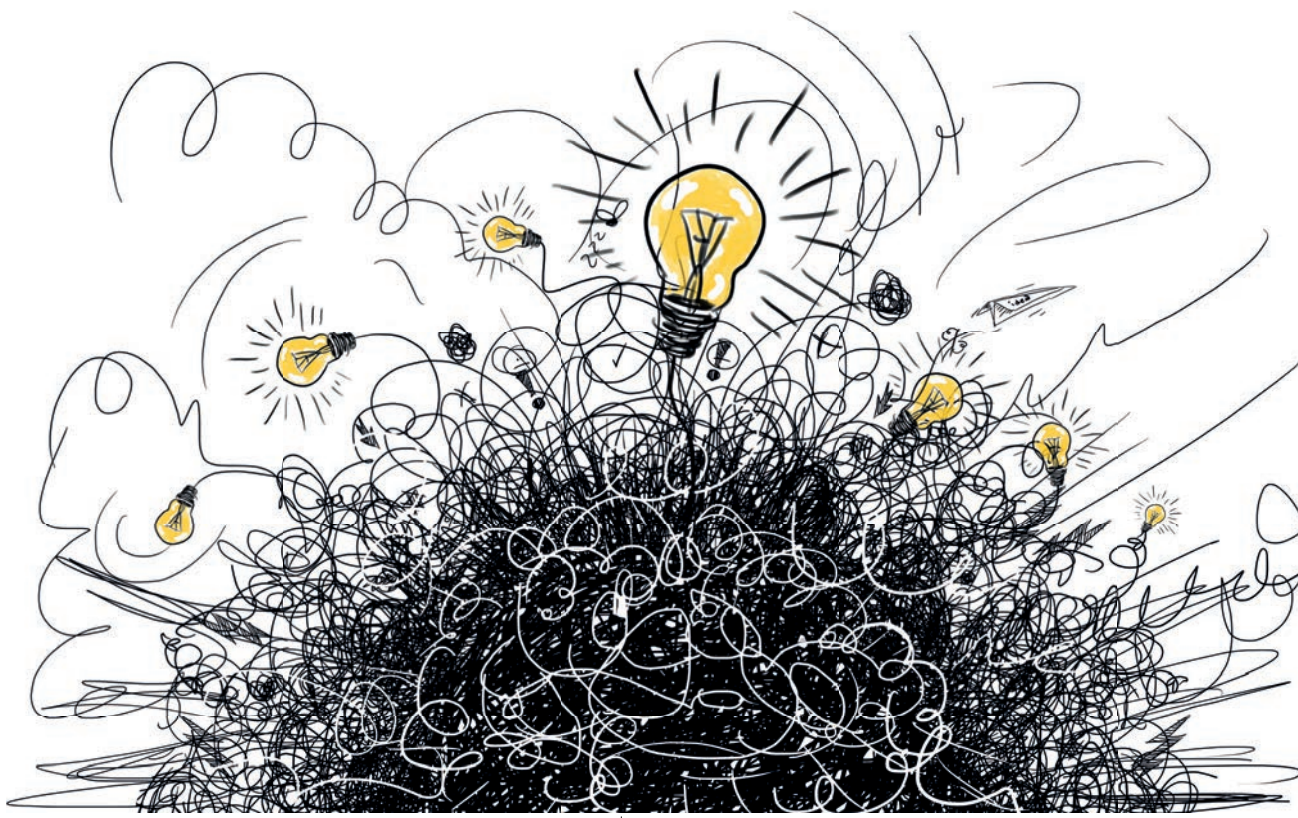
6 Předpovídání budoucnosti

„Zuzano, ty to nikdy nikam nedotáhneš! Ty prostě budeš jako tvoje matka!“

Opravdu? Zná ten, kdo tohle říká, Zuzaninu budoucnost? Možná je spíše rozzlobený a pouze dává najevo, co se v něm odehrává, než aby přesně předpovídal, kým Zuzana bude za dvacet nebo třicet let. Kdyby však byl tento člověk moudrý, uvědomoval by si, že by bylo lepší, kdyby povzbudil Zuzanu, že může dosáhnout čehokoli, než aby předpovídal její pád.

U předpovídání budoucnosti člověk předvídá, že se stane něco špatného, a představuje si přitom to nejhorší. Říká se tomu katastrofické myšlení. To přispívá k úzkosti, zbytečnému strachu a duševnímu stresu. Škodí to našemu zdraví.

Pokud máte k takovému myšlení sklony, řekněte si: *Opravdu neznám konečný výsledek. Budu myslet na to nejlepší a počkám, co se bude dít. Bůh mě bude vést i nadále.* Pomáhá také aktivní způsob života. Zaběhejte si nebo vyplejte zahradu. Jděte na svižnou procházku. Chodte do cvičení. Uklíďte dům. Hrajte na klavír. Vyladte své myšlenky směrem k pozitivnímu, optimistickému myšlení.



7 Vztahovačnost

Jednoho dne jsem na chodníku míjel svého dobrého přítele. „Hej, Dane!“ Odpovědi mi bylo jen ticho a Dan šel dál. Napadlo mě: „*Nevšímá si mě! Je na mě naštvaný? Udělal jsem něco špatně?*“ Večer jsem Dana uviděl znovu: „Hej, Dane, dnes ráno jsem na tebe volal.“ „Cože?“ odpověděl. „Neviděl jsem tě.“ Protože pro dobré vztahy je nutná komunikace, popovídali jsme si o ranní příhodě. Potřeboval jsem to pochopit. Pak jsem slyšel druhou část tohoto příběhu.

Onoho rána Dan dostal zprávu, že neuspěl ve zkoušce, kterou potreboval k povolení své lékařské praxe. Jeho mysl byla zamlžená. Potreboval někoho, kdo by ho povzbudil. Byl připraven vzdát kariéru lékaře po pěti letech intenzivního studia. Uvědomil jsem si, že touto příhodou sledoval Bůh jistý záměr a že jsem Dana potkal, abych ho mohl podpořit a povzbudit. O několik týdnů později Dan zkoušku úspěšně složil. Dnes je vedoucím katedry na lékařské fakultě, kde studoval.

8 Nálepkování

Jednou jsem se zeptala své kamarádky, jak se má. Anička odpověděla: „Já jsem tak hloupá.“ Namítala jsem: „Ty nejsi hloupá.“ Ale Anička pokračovala: „Můj muž říká, že jsem hloupá. Moje dcera říká, že jsem hloupá. Takže jsem hloupá.“ Anička byla šikovná hospodyňka, dokázala vymalovat svůj dům, byla dobrá kuchařka a hovořila plynule česky i anglicky. Ale nelaskavé označování jejího manžela a dospělé dcery ji přesvědčilo, že je hloupá.

Ve starověku rodiče často nálepkovali své děti. Jedna biblická matka pojmenovala své druhorozené dvojče Jákob – což znamenalo „úskočný“. Jeho život se pak od toho odvíjel. Ale po dvaceti letech vyhnanství, kdy utekl před svým rozzlobeným bratrem, který ho chtěl zabít, strávil noc tím, že zápasil s andělem. Tehdy ho Bůh přejmenoval na „Izrael“, což znamenalo „Kníže Boží“. Stal se novým člověkem a žil podle nových pozitivních očekávání.

9 Zamilovanost/emocionální/impulzivní myšlení

Zamilovanost je popisována jako dočasné šílenství. A přece mohou být emoce zdravé a užitečné, pokud jsou vyhodnoceny na základě rozumu.

Mladý muž je zcela okouzlený půvaby jedné hezké spolužačky. Ale ať jsou tyto půvaby sebevíce žádoucí, jaké jsou její další vlastnosti, které přispě-



LIDÉ SE ČASTO SOUSTŘEDÍ NA TAKOVÉ STRÁNKY SITUACE, KTERÉ MAJÍ MENŠÍ VÝZNAM, A SELEKTIVNĚ VYLOUČÍ TO, ČEMU NECHTĚJÍ VĚŘIT.

jí ke šťastnému, dlouhodobému vztahu? Jakou má povahu? Dokáže se vypořádat se stresem, aniž by se zhroutila? Bude z ní dobrá matka? Dokáže udržet domov pěkný a uklizený? Bude schopna překonat obtíže a krize, které manželský život přináší?

Zamilovat se do hezké dívčí tváře bez dostatečného zvážení jiných stránek jejího života a povahy je pokřivené myšlení. Abyste se vyhnuli pokřivenému myšlení, nenechte se uchvátit jen přitažlivostí, podněty a pocity. Vyvažujte je znalostmi, zdravým rozumem a moudrostí od Boha.

10 Mylné představy

K oblíbeným příkladům mylných představ patří například: Dělej to, co ti dělá dobře! Jez to, co ti chutná! Peníze tě udělají šťastným. Je nutné, aby si tě všichni vážili a milovali tě, ať děláš cokoli. Pokud všichni něčemu věří, musí to být pravda.

Jedním z projevů pokřiveného myšlení může být také přílišné spoléhání na pravdivost veřejných médií. Relativně malá skupina majitelů médií, která sleduje své cíle, může utvářet myšlenky milionů lidí. Do zpráv může být přimíchána překroucená a nastražená narážka. Interpretace nebo důležitost, jakou televizní a mediální společnosti dávají novým událostem, může prosazovat určité politické nebo ideologické stanovisko, které nás má zmanipulovat ve svůj prospěch.

Vyšší myšlení

Kromě jasného, nezkresleného myšlení však potřebujeme posilovat také myšlení na vyšší úrovni. Většina posvátných textů a významných myslitelů lidských dějin nás vyzývá: Pohlédněte výš, zabývejte se vyššími věcmi, věcmi, které nás nekonečně převyšují a přesahují.

Astronomové dnes na základě údajů z Hubbleova teleskopu uvádějí, že v našem viditelném vesmíru existuje nejméně 200 miliard galaxií. Jedna z nich se nazývá galaxie Mléčná dráha a obsahuje až 400 miliard hvězd. Na okraji západního točitého ramene Mléčné dráhy, na půli cesty od jejího středu, je hvězda střední velikosti, které říkáme Slunce. Na oběžné dráze kolem ní je devět planet. Třetí v pořadí od této hvězdy je planeta Země. Na této planetě dnes žije sedm miliard lidí. Někde na povrchu této planety je dům, ve kterém žiju já a moje rodina. Když jsem tak malý, je tu někdo větší? Je to Bůh? Všímá si mých problémů? Miluje mne? Nezpůsobuje On tyto otázky v mém nitru? Mluví tak se mnou? Mluví tak já s ním?

Vyšší uvědomění nás vede k poznání, že v pozadí miliard galaxií, hvězd, planet, zázraku života včetně mého i mikroskopického nanosvěta může

být Bůh – Tvůrce všeho. Pokud je to tak, musí své stvoření i mne nesmírně milovat. A musí mít východisko z krize, kterou na tomto světě lidstvo způsobilo svým pokřiveným myšlením. Odcizením, lží, podvody a násilím.

Tato doba od nás vyžaduje jasné myšlení. Ze všech stran nás obklopuje změt zmateného myšlení. Nacházíme se uprostřed největší bitvy, která kdy byla bojována – bitvy myslí. Každý se v této bitvě mezi pravdou a lží musí postavit na jednu stranu. Kde budu stát já? Chci mít jasné, nebo pokřivené myšlení?



Redakčně zpracováno podle knihy Vyhraj život – Cíl, www.adventorion.cz. Autoři čerpají z knihy Neila Nedleyho Ztracené umění myslet, kterou také připravuje k vydání nakladatelství Advent-Orion.

Klást si velké otázky

Děti si rády kladou velké otázky. Sám si vzpomínám, že když jsem chodil do mateřské školy, hodně jsme s kamarády řešili problém, jak vznikl svět... Lidé se neučí klást velké otázky. Oni je naopak zapomínají klást. Když jsem byl malý, měl jsem silný prožitek toho, že žiju v nějakém zázraku, že celý svět okolo mne je magický. Pořád jsem s tím chodil za nějakými dospělými a říkal jsem jim: „No není ten svět úžasný? A není úžasné, že v něm žijeme?“ A všichni mi odpovídali: „Ne, vždyť je to úplně normální!“ A tehdy jsem sám sobě slíbil, že já nikdy nebudu dospělý, nikdy se nedostanu do situace, kdy bych si na život zvykl a bral ho jako něco daného. A zvládám to i díky tomu, že jsem o tom začal psát knihy... Myslím, že ta velká změna přichází s pubertou. Hormony se probouzejí, přicházejí první lásky. Pak přijde rodina a člověk řeší spíše ekonomické otázky a spoustu času mu zabírají rodinné problémy. U lidí nastává dlouhé latentní období, často od 15 do 70 let, kdy si žádné filozofické otázky nepokládají. Jenže pak už nezbývá moc času ty složité otázky řešit.

Norský spisovatel Jostein Gaarder v roce 2016 pro on-line deník Aktualne.cz

PROMĚŇ PENÍZE NA ŠTĚSTÍ!

19

VZTAHY

Jörg Berger



Téma peněz je velmi citlivé. Je tomu tak proto, že naši rodiče nám vyjadřovali lásku také materiálně. Dávali nám dárky. Věnovali nám zážitky. Právě v situacích, kdy nebylo peněz nazbyt, se tím projevovала velikorysost: „Ty mi za to stojíš.“ Škudlení pak právě naopak vyvolává o lásce pochybnosti.

Ale peníze mohou samozřejmě získat také trpkou příchutí. Některé děti dostávají materiální věci jako náhradu za lásku. Místo dárku by raději trávily čas se svými rodiči.

V každém případě nás peníze nenechávají chladnými. Jakmile sami nějaké vyděláme, dostávají pro nás nový rozměr. V příjmu je obsažen náš čas a námaha, ale také nespravedlnost, frustrace či příkoří, které snášíme, abychom si svou práci udrželi. Za vydělanými penězi se tak skrývá kousek života, který jsme na jejich získání spotřebovali. Ty jen tak lehce nevyhodíme. Penězi tak můžeme vyjádřit lásku, protože je v nich část nás samotných.

Nehraje přitom žádnou roli, kdo z manželů je skutečně placený za svou práci. Samozřejmě i ti,



kteří zůstávají s dětmi doma, mohou vnímat rodinný příjem jako něco, k čemu přispěli. Naštěstí to dnes chápe většina párů stejně. Některí muži však považují svou práci za těžší nebo důležitější než výkon svých manželek v domácnosti. Dávají jí pak najevo, že nemá s příjmem nic společného a že by proto neměla určovat, na co se peníze použijí. Když se prosadí tento názor, nemůže pár v otázce peněz cítit soulad a spokojenost. Žena už nebu-

de vnímat hodnotu své práce doma. Může se také méně ztotožňovat s prací svého manžela. Bude mít z „jeho“ příjmu smíšené pocity. Muž se oproti tomu bude cítit na výsluní, na které sám vystoupal: Jednou z něho je mecenáš, podruhé tyran a ani jedno z toho nevypadá moc dobře. Živitelé rodin tedy dojdou dál, když vnímají finanční příjem jako výsledek společné práce.

Příjem je citlivým tématem už jen proto, že peníze otevírají mnoho možností. Peníze můžeme směnit za mnoho věcí. „Kde je tvůj poklad, tam je i tvé srdce,“ řekl Ježíš, když hovořil o tom, jak zacházet s penězi. Naše pocity jdou za našimi penězi. Milujeme lidi a věci, za které vydáváme peníze. Vytváříme si k nim citovou vazbu.

Proměň peníze v lásku

Peníze nám také umožňují vyjádřit lásku tím, že dáme partnerovi nějaký dárek. Někdy to vůbec není snadné. Lidé jsou totiž různí. Někteří mají rádi praktické a užitečné věci, jiní osobní dárky, hezky zabalené, další si přejí drahé a velké dary a někteří by nejraději něco laciného. Charakteristika různých typů vás snad přivede na dobrý nápad:

Nejdříve tu máme typ „**Ukaž-mi-svou-lásku!**“ Lidé tohoto typu touží po malých pozornostech, které jim dovolí cítit partnerovu lásku: mohou jimi být květina, překvapení z nákupu, pohlednice s milými slovy. Jde jim především o malé, láskyplné nápady než o velké investice.

Ty naopak vyžaduje typ „**Dokaž-mi-že-za-to-stojím!**“ Tento přístup k penězům je pro některé lidi nutným důkazem lásky. Takový mimořádný dar jde často za hranice toho, co by si člověk mohl normálně dovolit. Člověk by to udělal jen pro někoho, koho skutečně miluje. I když se to stane jen dvakrát až třikrát za život, prozáří vzpomínka na přepychové dary dlouhá léta.



Pro typ „**Milovník-slevových-akcí**“ je to ovšem děsivá představa. Šetrným lidem je potřeba věnovat s darem i dobré svědomí: bezvadná 2. jakost, nepoužité z druhé ruky, výprodej z krachujícího obchodu. Dárci jsou v tomto případě spíše lovci než sběrači. Jsou na lovu, dlouho čekají na vhodný moment, aby kořist ulovili jako první. Šetrným lidem občas pomůže, když je dárek užitečný.

Tím jsou si podobní s typem „**Pracovní-prostředek**“. Lidé tohoto zaměření milují věci, které zkrášlují a zefektivňují jejich práci: kvalitní pouzdro na psací potřeby, promyšlený diář, software na diktování.

Největší výzvou je asi typ „**Rozuměj-mi-beze-slov**“. Láska pro ně znamená uhodnout přání toho druhého. Už ten, kdo partnerovi nahradí ztracený nebo poškozený předmět, ukazuje tím láskyplnou pozornost. Kromě toho existují náhodné okamžiky, když partner nahlas uvažuje a vyjeví tak přání svého srdce. Některá přání ještě nejsou zralá, aby



byla vyslovena, protože se ještě neprosadila proti námitkám a požadavkům všedního dne. Dárce tak tím, že přání uskuteční, daruje zároveň hluboký pocit, že obdarovanému rozumí.

Proměň peníze na zážitky

Z výzkumů štěstí víme, že zážitky vyvolávají zpravidla větší pocit štěstí než majetek. Mnoho zážitků nestojí nic, například procházka v parku. Často ale zážitky vyžadují malou investici: náklady na benzín na výlet, vstupenky do kina, na koncert nebo do divadla, vstupné do zábavních parků nebo muzeí, snídaně v bufetu. Zamilovaní je investují zcela samozřejmě, i když při škole nebo při studiu musejí s penězi zacházet uvážlivě.

Sezdané páry zde šetří mnohem častěji. Vybavení společného hnízdečka či stavba domu dávají manželům pocit, že by měli své peníze investovat do něčeho trvalejšího. S tím, co stojí jeden dení výlet, by se daly koneckonců zaplatit nové závěsy

místo těch, které si dovezli ze starého bytu a které byly určeny jen jako provizorium.

Je proto důležité, aby každá oblast měla svůj rozpočet: jak vybavení domova, tak i hezké zážitky. I když zážitky rychle uběhnou, rozhodně nejsou prchavé. Vyzkoušejte si to sami: Vzpomeňte si na své dětství. Co máte v živější paměti – krásné zážitky, nebo hračku? Krásné zážitky lidi spojují a přispívají ke společnému štěstí.

Proměň peníze ve smysl

Také láska k bližním a sociální zapojení posilují lásku. Tato spojitost byla doložena i psychologickými studiemi. Pár, který se dělí o peníze s ostatními, prožívá společný smysluplný skutek. Tyto zkušenosti mají vysoký potenciál štěstí.

Ovšem nestačí jen dobrá vůle. Svět sociální pomoci je plný rozčarování. Když má někdo málo peněz, neznamena to, že dokáže správně vyjít i s finanční podporou. Kdo dokáže nadchnout a získat peníze, nemusí mít zákonitě schopnost druhým trvale pomáhat. Stoprocentní jistota, že naše peníze



**ZÁŽITKY VYVOLÁVAJÍ
ZPRAVIDLA VĚTŠÍ
ŠTĚSTÍ NEŽ MAJETEK.
KRÁSNÉ ZÁŽITKY LIDI
SPOJUJÍ A PŘISPÍVAJÍ
KE SPOLEČNÉMU ŠTĚSTÍ.**

budou smysluplně využity, samozřejmě neexistuje nikde, ani u pomáhání. Následující doporučení mohou z největší pravděpodobnosti dopomoci tomu, abyste měli s dáváním dobrou zkušenost.

V soukromé oblasti je finanční výpomoc problematická, protože se při ní komplikovaně protínají osobní vztahy dávajícího a přijímajícího. To by měl člověk velmi důkladně zvážit. Pokud vypomůžeme někomu známému a on v dalších letech bude s penězi nakládat nerozvážně, bude nás to zlobit. U sociálních projektů by měly mít zodpovědné osoby zkušenosti a schopnost prostředky účinně použít.



K TOMU, ABY BYL
ČLOVĚK KRÁSNÝ,
POTŘEBUJE JEN PÁR
BOT. AVŠAK TOMU,
KDO POTŘEBUJE
DOKONALÝ VZHLED,
BUDE MÁLO I DVACET
PÁRŮ BOT.

Také u potřebných lidí je nutné počítat s jejich nedostatky a v jednotlivých případech také s podvody či se zneužitím pomoci. Mezi mnoha strastmi, které na lidi přicházejí, jsou některé, které se nás obzvláště dotýkají: nemoc, samota, ztráta smyslu života, chudoba, násilí, beznaděj, nespravedlnost, vyčlenění ze společnosti, nesvoboda. To, co se dotýká našeho srdce, má co do činění s naší individuální životní historií. Partneři, kteří v této oblasti objeví soulad, najdou smysluplné zkušenosti, které je budou velmi silně spojovaly.

Schopnost rozdělit se o peníze brání tomu, abychom se srovnávali s těmi, kteří mají víc. Pár je pak vděčný za to, co má. Dá jim to společnou lásku k druhým, a tím také štěstí, které je srovnatelné s rodičovstvím.

Kde můžete ušetřit

Kdo chce přeměňovat peníze na štěstí, musí se také naučit, jak se zbavit nepotřebných věcí. Mnoho výdajů vychází z nesprávného předpokladu, který nám vnutila reklama. Další výdaje způsobuje tento začarovaný kruh: V našem všedním životě prožíváme velmi málo štěstí nebo jsme příliš vystresovaní na to, abychom si štěstí užili. Pak sáhneme po náhražkách, aby nás uspokojily. Můžeme proto mnohdy i výrazně ušetřit v těchto oblastech:

Strava. V západní společnosti znamená zdravé stravování především jedno – nejíst nezdravé věci. Těch pár produktů, které potřebujeme pro naše zdraví, nestojí moc: čerstvé ovoce a zelenina z regionu, oleje, trocha ryb a pár dalších potravin.

Mnoho dalších nejrozumnějších doplňků stravy těží z pověřivosti neznalých kupujících.

Konzum. Dřív než půjdete k pokladně, roztrďte si v nákupním vozíku věci do tří kategorií: na nutné potraviny, dále na produkty, které vám opravdu udělají radost, a nakonec na náhražky štěstí. Zjistíte, že produkty poslední kategorie tvoří podstatnou většinu.

Praktická zařízení. I tady funguje začarovaný kruh: Svůj život jsme zaplnili tolika věcmi, že se nám nedostává času. Pomáhají nám proto praktičtí pomocníci v kuchyni, stroje a nástroje, které nám šetří čas. Kdo si však život nezaplní činnostmi, může se dost dobře obejít i bez těchto vymožeností. Pohodoví lidé se obejdou, když to musí být, bez stroje na ořezání ananasu nebo bez vysavače do auta.

Zábavní elektronika. Playstationy, HD televizory, mnoho aplikací na chytrých telefonech či tablety jen pramálo přispívají ke štěstí. Samozřejmě že to vše dělá radost, ale k životnímu štěstí a lásce elektronické novinky opravdu nepotřebujeme.

Vzhled. Cítit se hezky a umět se zkrášlit – obojí se vyplatí. Často ale nejde o atraktivitu, nýbrž o strach, jak se na mě budou dívat ostatní. K tomu, aby byl člověk krásný, potřebuje jen pár bot. Avšak tomu, kdo potřebuje dokonalý vzhled, bude málo i dvacet párů bot. Existuje jednoduše příliš mnoho příležitostí a kombinací šatů, které nutně vyžadují právě ty boty, které ještě nemáte. Pokud se však oprostíme od falešného dojmu dokonalosti, zjistíme, že některé věci prostě nepotřebujeme.

Žijeme ve společnosti, která své konzumní zvyky nezaměřuje na výzkum štěstí a už vůbec ne na párovou psychologii. Proto budou muset některé páry udělat ústupky, aby nezůstaly v izolaci. I tak ale existuje mnoho možností, jak ušetřit. Pak vám zůstane dost peněz, které můžete proměnit ve štěstí.

Autor pracuje jako psychoterapeut
s vlastní praxí v Heidelbergu.
Převzato z časopisu Family.



NOVÁ PODPORA IMUNITY

Igor Bukovský



Imunita (z latinského immunis – svobodný, nedotknutelný) je v širším významu schopnost organismu odolávat choroboplodnému vlivu mikroorganismů, cizorodých látek, buněk a fyzikálních vlivů.

Imunitní systém je po nervovém systému druhým nejsložitějším informačním a regulačním systémem v těle. Je vysoce interaktivní sám o sobě, jakož i se všemi ostatními systémy organismu, navzdory tomu, že nemá orgán centrální kontroly. Na obranných funkcích této „armády bez velitelského štábu“ se zúčastňují mnohé metabolické procesy a funkce, včetně stravování.

Tělo dnes obsahuje okolo **200 cizorodých syntetických látek**, které musí vylučovat, protože jejich hromadění by znamenalo postupnou otravu. Mezi nimi jsou tak silné jedy jako DDT, dieldrin, dioxin, polycyklické bifenylly. Tyto látky, už v téměř nezměřitelně nízké koncentraci 1 : 1 miliardě, dokážou vyvolat poškození plodu a u laboratorních zvířat i rakovinu. Potraviny živočišného původu

obsahují též bakterie, viry a parazity: salmonely, TBC bakterie, leukemické viry, viry hovězího AIDS, listerie, trichinely... To všechno jsou nepřátelé, které musí vaše tělo svojí udatnou armádou imunitního systému zdolat. Prohrává, když

- má **nedostatek** svých obranných buněk (makrofágů, lymfocytů...)
- jsou tyto obranné buňky **nadmíru vyčerpané** a jejich „chování“ není fyziologické
- je „agresorů“ nezvládnutelná přesila

Rýmu přežijete, ale...

... imunitní systém vás přece chrání i před mnohem vážnějšími onemocněními. Existuje přece rakovina. Existují vážné infekční choroby. A také AIDS.

Nebezpečí smrtelné choroby AIDS, která pravděpodobně bude největší epidemií v historii lidstva, ještě více zvýrazňuje význam správně fungujícího imunitního systému.

Víme, že hromadění toxických látek v organismu oslabuje obranný systém. Víme také, že lidé, kteří mají oslabenou odolnost, častěji podléhají nemoci AIDS. Proto mnoho vědců chápe šíření této epidemie, přinejmenším zčásti, jako důsledek znečištění životního prostředí, potravinového řetězce, a tím oslabení lidského těla.

Imunitní systém vás chrání nejen před rýmou, ale i před rakovinou. **Každý den ve vašem těle vzniká okolo tisíce rakovinných buněk, které je třeba rozpoznat, zachytit a zničit dříve, než se stihnou někam „schovat“** a spustit nekontrolovatelný proces bujení a utrpení. To zvládne jen imunitní systém, o který je dobře postaráno. Jak je na tom ten váš?

Všechny buňky a tkáně imunitního systému vyžadují komplexní péči: dostatek potřebných živin, fyzickou aktivitu, odpočinek, čisté srdce a hodně smíchu, ochranu před toxickými látkami a drogami, dost vody i slunce (D vitamín/hormon patří k velmi důležitým imunostimulačním faktorům).

Nové stimulatory imunitního systému

Betaglukány jsou látky, které jsou schopny – v dávkách, které se dají dosáhnout i běžnou stravou – aktivovat ve fagocytech (to jsou bílé krvinky schopné „pojídat“ bakterie a viry) tvorbu volných radikálů, kterými jsou bakterie a viry zabity, a podporovat tvorbu speciální regulační látky (cytokin), která zvyšuje schopnost fagocytů pohlcovat nádorové buňky. Proto se betaglukány úspěšně používají například v Japonsku a USA také při léčbě rakoviny.

Nejlepšími přírodními zdroji betaglukánů jsou ovesné vločky, pololoupaná rýže natural, zrna z ječmene a ječné kroupy, hlíva ústříčná a houby shiitake, tebi droždí a Pangamin.

Přírodní látka **inozitol-fosfát** je jedním z nejmodernějších prostředků na podporu imunity. Hraje významnou roli při kontrole dělení, diferencování a odumírání buněk a tím

brání nádorovým změnám a podporuje odumírání rakovinných buněk. Dále má antioxidační účinky, snižuje cholesterol a triglyceridy v krvi a chrání při cukrovce nervový systém před poškozením.

Nejlepšími přírodními zdroji inozitolu jsou sója, hrách, fazole a jiné luštěniny, arašidy, vlašské ořechy, mandle, kukuřice, pšenice, ovesné vločky a jiné obilniny, sezam a slunečnicová semena.

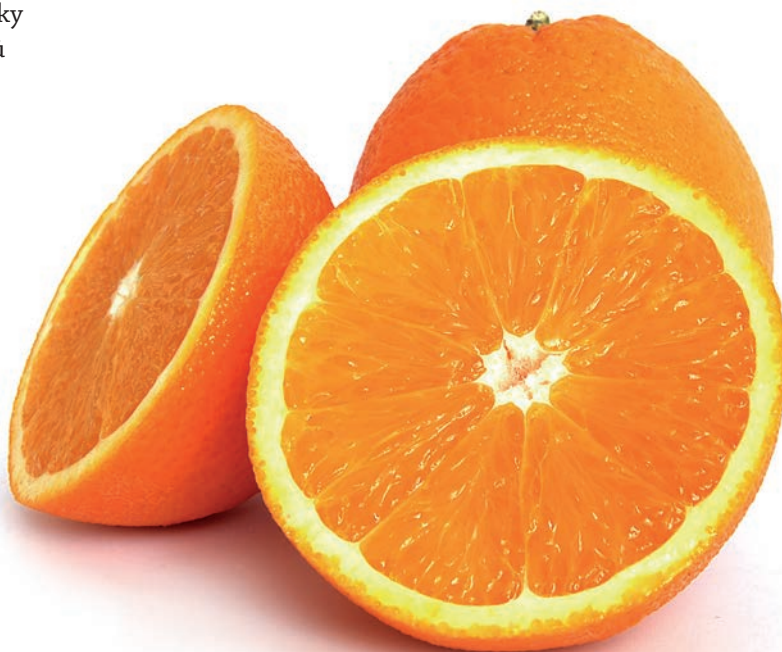
Program

1-2-3-4-5-start!

Zaručený návod, jak posílit vaši imunitu, najdete v tomto jednoduchém schématu. Každý den zařadte do svého jídelníčku:

- 1 stroužek česneku
- 2 citrusy
- 3 jablka
- 4 lžice ovesných vloček
- 5 ořechů
- Start = šálek zeleniny

*Převzato s laskavým svolením autora z jeho knihy
Návod na přežití pro muže, vydala AKV, Bratislava.*



Rýže se zeleninou

25

ZDRAVÍ

BEZ LEPKU

Postup

3/4 hrnku rýže

1/2 sáčku mražené zeleninové směsi pod svíčkovou

2 hrsti mražených zelených fazolových lusků

1 hrst mražené kukuřice

1/2 menší cibule

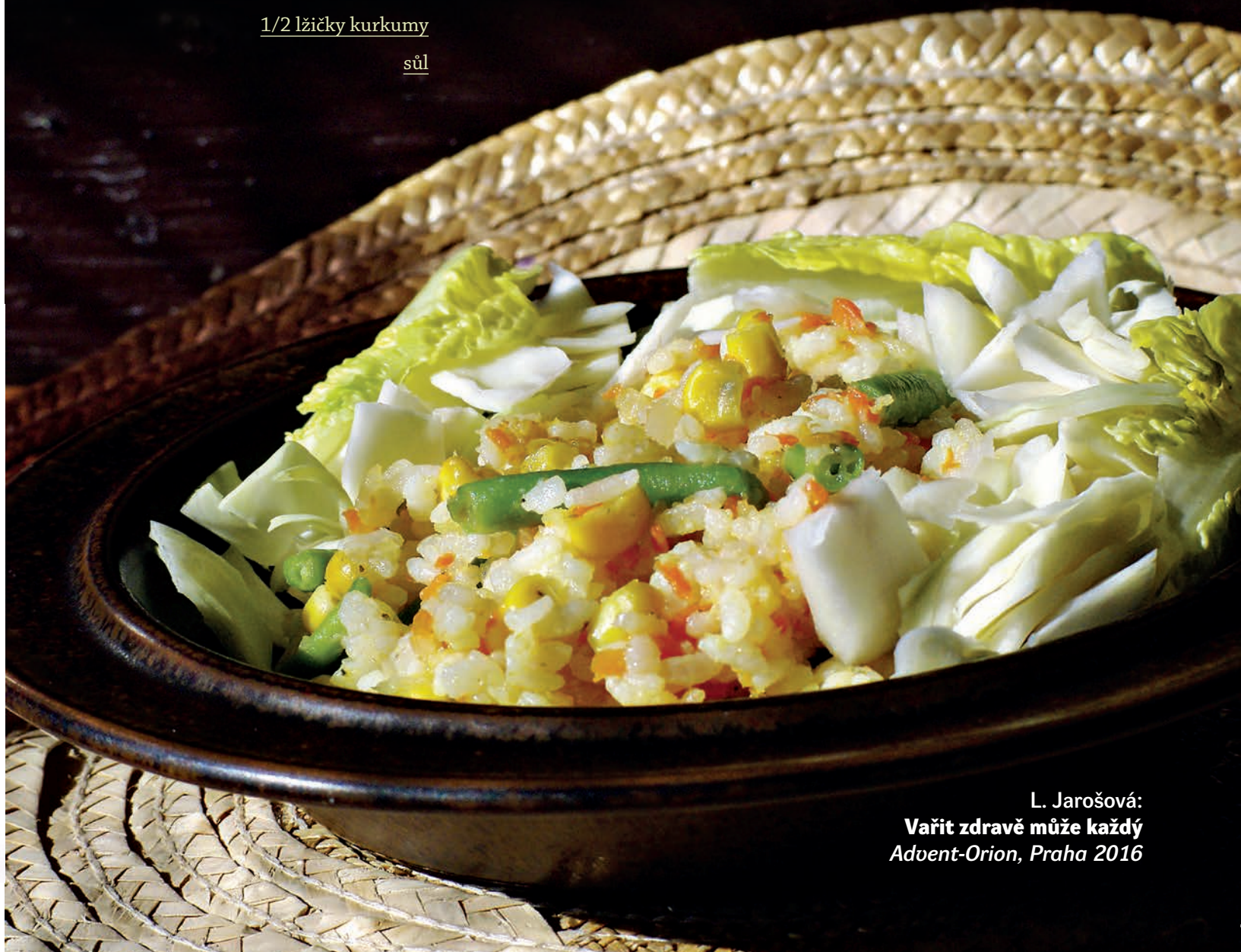
2 lžíce olivového oleje

1/2 ledového salátu
nebo 1/4 menší hlávky zelí

1/2 lžičky kurkumy

sůl

- 1 Uvaříme rýži.
- 2 Krátce povaříme zeleninovou směs a zelené fazolové lusky. Zeleninu scedíme a vývar můžeme pít v průběhu dne jako ozdravný nápoj.
- 3 Cibulku nakrájíme najemno, dáme ji na olej. Dusíme a mícháme ji, až zesklivatí, pak přidáme kukuřici, po chvíli i uvařenou rýži a zeleninu, osolíme, přidáme kurkumu a vše opět chvíli dusíme na mírném ohni, mícháme.
- 4 K hotovému jídlu přidáme čerstvé zelí nakrájené nadrobno nebo listy salátu.



L. Jarošová:
Vařit zdravě může každý
Advent-Orion, Praha 2016

Úchvatní ptáci



Ptáci patří k těm nejúchvatnějším tvorům na zemi. Obdivujeme jejich nádherné barvy, zaoblené tvary a schopnost létat s neobyčejným půvabem a lehkostí.

Celá staletí se člověk snažil napodobit ptačí let. Ale až teprve ve dvacátém století se zdařil první pilotovaný let. Dodnes se člověk nechává inspirovat a poučit ze zázračného designu ptáků, aby zdokonalil aerodynamiku svých letadel. Přemýšlejme nyní o některých rysech Božího konstrukčního umění.

Kosti a peří umožňují létání

Ptačí kosti jsou velmi lehké a prakticky duté. Uvnitř jsou zpevněny trámečkovými vzpěrami a proloženy vzdušnými váčky. Tyto lehké kosti jsou navrženy pro potřeby letu tak efektivně, že samotné peří ptáka váží obvykle více než celá jeho kostra!

Dokonce i jeho zobák je navržen tak, aby nezatěžoval více, než je třeba – tvoří ho lehká rohovina, nikoli těžká kost. Ptáci mají také dvě silné skupiny prsních



svalů – velké svaly, které řídí pohyby křídel směrem dolů, a menší svaly, které řídí jejich opětovné zvedání. A pouze ptáci byli stvořeni s peřím.

Peří chrání ptáka před slunečním žářem, ochraňuje ho před chladem a nepropouští vodu. Povrch křídel a ocasu tvoří potřebnou vztlakovou plochu, bez které by let nebyl možný. Každé pírko je napojeno na nerv a řízeno miniaturním svalem. Tato přesná nervo-svalová kontrola peří pomáhá ptákům udržovat ve vzduchu rovnováhu, měnit směr letu a přibrzdit, když se připravují na přistání.

„Ptáci jsou naprosto úžasní tvorové. Jsou dobře známí hlavně pro své peří, které je bez nadsázky mistrovským dílem a dokonalým spojením pevnosti a lehkosti. Pera mají miniaturní systém ostnů, větví a paprsků s háčky – podobně jako suchý zip – a mohou tak mezi sebou ‚zazipovat‘ malá pírka odstávající od hlavního ostnu. Během promašťování si pak ptáci mohou jednotlivá pírka spojit nebo rozdělit pomocí zobáku. Každé pírko na křídle má mírně odlišnou velikost i tvar, které se přesně doplňují s velikostí a tvarem všech ostatních pírek.

Neexistuje žádný způsob, jakým by se peří nebo dokonce celé křídlo mohlo postupně vyvinout jen ‚působením‘ času a náhody. Peří je mistrovským dílem a jedním ze zázraků Božího stvoření,“ říká doktor Gary Parker – biolog, autor knihy *Creation: Facts of Life*.

Funkčnost tělesné stavby ptáka není důsledkem přizpůsobování a postupného vývoje, ale promyšleného konstrukčního plánu. Navíc v přírodě existuje mnoho zcela rozdílných technik letu: jinak létá motýl, včela, vážka, netopýr, kolibřík či orel. Mají odlišnou konstrukci s různým počtem křídel a specifickou anatomií, potřebují jinou rychlost mávání a jejich křídla jsou vytvořena z různých typů tkání (kůže, blána, peří). Přesto však ve všech případech perfektně plní požadovanou funkci – aby daný tvor mohl létat.

Jedinečný způsob dýchání

Dalším nezbytným prvkem pro to, aby pták mohl létat, jsou vzdušné vaky uložené mezi vnitřními orgány. Tyto vzdušné vaky jsou propojeny s plícemi a během letu jimi proudí nasávaný vzduch. Toto funkční uspořádání poskytuje životně důležitý kyslík všem tělesným tkáním ptačího těla, zatímco se s příznačnou lehkostí vznáší ve vzduchu.



„Ptáci jsou naprosto úžasní tvorové. Jejich jedinečný dýchací aparát nenalezneme u žádného jiného tvora. Plíce ptáků jsou tvořeny speciálním dvojitém systémem, ve kterém okysličený vzduch prochází plícemi jak při nádechu, tak při výdechu. Vzduch prochází tělem ptáka podobně, jako je tomu u měchů na rozdmýchávání ohně. Tyto speciální vzdušné vaky jsou sevřené mezi svaly, takže když pták letí nebo se prochází, vzduch se pohybuje dovnitř a ven podobně jako uvnitř měchu. Proto se jejich hrudní dutiny při dýchání nemění.

Představte si, že byste viděli ptáka, který právě přistál po letu delším než tisíc kilometrů a ve chvíli, kdy dosedne na zem, by se jeho hrudník nafukoval a smršťoval, jako kdyby lapal po dechu. Ve skutečnosti je jeho hrudník nehybný jako kámen, bez ohledu na to, jak usilovně letěl. Tento způsob dýchání je zcela jedinečný. Jak nádherným Božím stvořením jsou ptáci,“ říká David Menton, Ph.D., biolog a vědecký pracovník, *Answers in Genesis*.

Všechny tyto technologické zázraky nezbytné pro efektivní let ptáků svědčí o dokonalé Boží předvídavosti a smyslu pro ty nejjemnější detaily.

Stěhování

Dalším divem ptačí říše je schopnost ptáků stěhovat se na obrovské vzdálenosti. Například arktický Rybák dlouhoocasý překonává každoročně bez zastavení vzdálenost z oblastí blízko severního pólu až dolů na jih k hranicím jižního pólu a zpět.

Takové vzdálenosti mohou dnes lidé překonávat například s pomocí letadla. Možná jste už někdy nahlédli do pilotní kabiny dopravního letadla – a viděli všechny ty vypínače, ciferníky, páčky a kontrolky. A teď si ještě představte pozemní službu, která informuje pilota o tom, kam, respektive kudy letí. Veškerá tato technologie je ukryta v jedné malinké části ptačího mozku.

Proto příště, až vám někdo řekne, že máte ptačí mozek, odpovězte: „Ó vážně? Děkuji!“

Nezastupitelnost ptáků

Bůh obdařil každý druh ptáka jedinečnými schopnostmi, které potřebuje ke splnění svého životního poslání. Jedni pomáhají tak, že regulují množství hmyzu, jiní zase likvidují zdechliny. Čeleď pěnkavovitých je zase významná tím, že požírá semínka různých druhů plevelů. Jespák pročesává pláže. Vodní ptactvo udržuje v rovnováze stavy ryb; volavka zase množství žab a hadů.



PEŘÍ JE BEZ
NADSÁZKY
MISTROVSKÝM
DÍLEM
A DOKONALÝM
SPOJENÍM
PEVNOSTI
A LEHKOSTI.

Se svým půvabným vzhledem, úžasnými aerodynamickými schopnostmi a mnoha praktickými funkcemi je každý pták svědectvím Boží moudrosti a lásky.

Jestliže Bůh takto podivuhodně pečuje o nebeské ptactvo, jaký záměr má pak s námi lidmi, když nás ujišťuje o tom, že máme „mnohem větší cenu než mnoho vrabců“ (Matouš 10,31)!

ŽIVOT *náhoda, nebo záměr?*

Vznikl život náhodou, sám o sobě, anebo všechno živé stvořil Bůh? Jak je možné, že všechny organismy, rostliny, zvířata a lidé mají určitý životní úkol a smysl?

Pojďte prozkoumat nepředstavitelnou velikost vesmíru, obrovskou energii, která se skrývá ve veškeré hmotě, molekuly vody, ze kterých se pokaždé tvoří originální sněhové vločky, složitost DNA, obdivuhodnou funkčnost ptáků a mnoho dalšího.

Odhalte zázraky života, které vypovídají o moudrosti, moci, péči a lásce Boha Stvořitele.



KAPITOLY

- 1) Úvod
- 2) Bůh síly
- 3) Bouřky
- 4) Slunce a hvězdy
- 5) Vesmír
- 6) $E = mc^2$
- 7) Bůh moudrosti
- 8) Sněhové krystalky
- 9) DNA
- 10) Semena
- 11) Kvetoucí rostliny
- 12) Mořští tvorové
- 13) Ptáci
- 14) Kolibříci
- 15) Motýli
- 16) Lidstvo
- 17) Bůh spravedlnosti
- 18) Bůh lásky

Projekt RODINA

29

MÉDIA



Jste již pár let ženatý nebo vdaná? A jste ve vztahu šťastní? Pokud na tyto dvě otázky můžete odpovědět „ano“, pak patříte k mizivé menšině ve společnosti.

Není žádným tajemstvím, že se statisticky rozvádí každé druhé manželství a ti, co spolu zůstávají, nejsou vždy ve vztahu spokojení. A přidejme ještě fakt, že mnoho partnerů spolu žije bez sňatku. Jak říkají, nepotřebují papír na to, aby mohli založit rodinu. Tradiční hodnoty, které jsme vyznávali, berou za své. Co se to s námi děje? To, co ještě před čtyřiceti lety bylo alespoň na venkově nemyslitelné, je dnes běžné. A co víc, někteří jsou na to hrdí. Pomalu, ale jistě spějeme k tomu, že i vztah osob stejného pohlaví je dáván na stejnou úroveň jako tradiční rodina.

Jako by dnes klasická rodina s tatínkem a maminkou, kteří spolu zůstávají v dobrém i zlém, a to až do smrti, patřila spíše do oblasti pohádek. Dokonce se setkáme s psychology, kteří otevřeně tvrdí, že muž není uzpůsoben k tomu, aby celý život žil s jednou ženou. Rozpadlé, neúplné rodiny, domácí násilí, děti na útěku a naprosto chybějící vzory, to je dnešní realita. Dokonce se stává, že když už spolu dva dospělí lidé nemohou žít, dělají všechno pro to, aby jeden druhému co nejvíce ublížili. A jak to jde nejlépe? Přes děti. Ano, souhlasím, není to vždy a jsou rozvody, kdy se lidé domluví. Ale proč spolu nedokážeme žít celý život? Proč se díváme „k sousedovi do zahrádky“ a chceme po čase něco „lepšího“?

Když jsme sledovali vývoj v naší společnosti a také reálný život nás a našich kamarádů, řekli jsme si, že musíme natočit pořad, který může být podanou rukou pro ty, kteří o ni stojí. A tak vznikl PROJEKT RODINA, na kterém se podíleli lidé z křesťanské televize HopeTV. Oslovili jsme poradkyni v oblasti mezilidských vztahů a výchovy Mgr. Milenu Mikulkovou a vzniklo šestnáct dílů



mapujících oblast zamilovanosti, chození, vztahů v rodině, mezi manželi, přes rozvod a porozvodovou komunikaci. Nešlo nám o to radit. Spíše nabídnout pohled, o kterém mnozí ani nevědí.

Kdybychom se dnes zeptali některého muže nebo ženy, jaké jsou jejich role, co se od nich očekává, domnívám se, že většina by řekla něco naprosto jiného, než zaznělo v našem pořadu. Zkuste sami zhodnotit, jak se nám pohled na rodinu povedl a zda tento projekt může být úspěšný. Najdete jej na www.projektrrodina.cz. Na těchto stránkách je také kontakt na psycholožku či psychologa, který je připraven vám zdarma pomoci nasměrováním, radou nebo vám být přítelem na mailu, kterému není lhostejné, co prožíváte. Napište nám. Budeme vděční za vaše podněty.

Za tým HopeTV Jindřich Černohorský
redaktor, moderátor a duchovní

POUČENÍ

Shawn Boonstra



Z **ASHLEY MADISON**



Ashley Madison, celosvětový internetový portál pomáhající lidem formou milostné seznamky podvádět své manželské partnery, zaplnil titulní novinové a elektronické zpravodajské stránky.

Po aféře WikiLeaks s únikem dat z tajných vojenských a diplomatických zdrojů hackeři prolomili ochranu prvnímu skutečně velkému veřejnému portálu s 37 miliony uživatelů a pohrozili, že zveřejní jména a osobní data všech na něm registrovaných záletníků, pokud jej provozovatelé nevypnou – četl celý svět. Ashley Madison nevypnul a hackeři splnili své hrozby. Začali ke zděšení mnoha zúčastněných zveřejňovat jména a osobní údaje – celkem v objemu 10 gigabajtů.

Řada advokátních kanceláří, které zřejmě vyčítily velkou příležitost, zatroubila do boje. Právní zástupci z Charney Lawyers, Sutts, Strosberg LLP a dalších vyrukovali s žalobami proti Avid Media Life a dalším regionálním partnerům Ashley Madison.

Žalované sumy? Stovky milionů dolarů. Proč? Hacking je popisován jako bezprecedentní porušení soukromí. Vyzrazená data zahrnují více než jen jména a čísla kreditních karet; znamenají také veřejné zostuzení zúčastněných, včetně velkého počtu veřejných činitelů. Jak řekl spisovatel John Herman: „Úniky této velikosti podlamují důvěru lidí v ochranu soukromí u velkých společností. Nastává nová situace v oblasti osobních údajů. Únik v Ashley Madison je svým způsobem první skutečný únik dat v tak velkém měřítku na světě, který vyslal jasný signál o tom, že „vaše tajemství jsou teď veřejná“. Je možné, či dokonce pravděpodobné, že každý z vás bude znát někoho zúčastněného nebo postiženého v tomto datovém souboru.“

Ale jde opravdu o dílo hackerů? Expert na kybernetická zabezpečení John McAfee říká, že ne. V International Business Times napsal: „V Ashley Madison nedošlo k prolomení ochrany soukromí – data byla ukradena jistou ženou pracující pro Avid Media Life.“ Jinými slovy, byl to někdo zevnitř.

Musím se přiznat, že je pro mě těžké cítit sympatie k lidem dostiženým tímto skandálem – s výjimkou lidí, kteří tím zjistili, spolu se všemi sousedy a známými, že jsou svými partnery podváděni. To jsou skutečné oběti. Všichni ostatní? Pachatelé.

Je jedna pasáž v Lukášově evangeliu, která mě děsila už jako dítě: „Mějte se na pozoru před kvasem farizeů, to jest před pokrytectvím. Není nic zahaleného, co nebude jednou odhaleno, a nic skrytého, co nebude poznáno. Proto vše, co jste řekli ve tmě, bude slyšet na světle, co jste šepetem mluvili v tajných úkrytech, bude se hlásat ze střež“ (Lukáš 12,1–3).



ÚNIK V ASHLEY
MADISON JE SVÝM
ZPŮSOBEM PRVNÍ
SKUTEČNÝ ÚNIK
DAT V TAK VELKÉM
MĚŘÍTKU NA SVĚTĚ,
KTERÝ VYSLAL JASNÝ
SIGNÁL O TOM, ŽE
„VAŠE TAJEMSTVÍ
JSOU TEĎ VEŘEJNÁ“.

Muselo mi být 9 nebo 10 let, když jsem se poprvé střetl s tímto Ježíšovým prohlášením, a skoro to zastavilo mé pre-pubertální srdce. Vše? Každé tajemství, které jsem kdy měl, vyjde na světlo? Představoval jsem si ponižující veřejný zážitek, kdy se andělé doslova postaví na střechy a recitují mé nejtemnější skutky pro pobavení všech, kteří mě kdy znali.

Ponižující. Možná ne tak jako Ashley Madison, ale přesto ponižující.

Samozřejmě, pokud vyznáme Bohu své hříchy a rozhodneme se přijmout jeho dar spasení, naše hříchy jsou nám podle stejné Bible odpuštěny a vhozeny „do hlubin moře“ (1. list Janův 1,9; Micheáš 7,19). Andělé by pak neměli co křičet ze střež, protože můj vlastní záznam života byl nahrazen dokonalým záznamem života Ježíše Krista obětovaného i za mne. Jak napsala spisovatelka Ellen Whiteová ve své knize o životě Ježíše Krista Touha věků: „S Kristem bylo naloženo tak, jak jsme si zasloužili my. A to proto, aby s námi mohlo být nakládáno tak, jak si zasloužil on. Byl odsouzen za naše hříchy, na kterých neměl žádný podíl, abychom my mohli být ospravedlněni jeho spravedlností, na které nemáme žádnou zásluhu. Podstoupil smrt, která měla stihnout nás, abychom získali život, který patřil jemu. „Jeho jizvami jsme my uzdraveni“ (Izajáš 53,5).“



Ponořme se na chvíli do této myšlenky: Kristus je veřejně ponížen, abych já nebyl. Visí nahý na kříži, odsouzen jako zločinec, vysmíván a poplíván, a na ramenou je zatížen mými hříchy. „Toho, který nepoznal hřích, kvůli nám (Bůh) ztotožnil s hříchem,“ píše apoštol Pavel, „abychom v něm dosáhli Boží spravedlnosti“ (2. list Korintským 5,21). Křesťané si tak zvykli na myšlenku kříže, že zapomínají, jak je skandální: Nevinný Boží Syn umírá ostudnou veřejnou popravou.

Představte si (Bůh chraň), že vaše jméno je mezi těmi, která unikla na veřejnost v datovém souboru Ashley Madison. S hrůzou a roztřesenýma rukama prohledáváte informace, které unikly, s plným vědomím svých provinění. Je jen otázkou času, kdy budou vaše ostudné poklesky oznámeny celému světu. A najednou, namísto svého jména, najdete Ježíše Krista. Je naprosto nevinný, ale vstoupil dovnitř, aby vás ušetřil hanby, protože si nedokáže představit věčnost bez vás. Svět jím pohrdne, zesměšní ho – a vy jste volný.

„Jak vzácná milost, Pane můj...“ zpívá se ve slavné duchovní písni. „Mou úzkost mírní milost tvá, před ní se ztrácí strach, můj život opět smysl má, vždyť sám jsi světlem v tmách.“

Ne, nejspíš jste nepoužili Ashley Madison, ale třeba jste si teď uvědomili svou zodpovědnost za jiné věci, které stály Krista tak vysokou cenu. Naše odcizení od Boha jsou formou nevěry – Bible opakovane srovnává hříchy vůči „Bohu lásky“ s manželskou nevěrou. Naprosto nás vylučují z účasti na



PŘEDSTAVTE SI (BŮH CHRAŇ), ŽE VAŠE JMÉNO JE MEZI TĚMI, KTERÁ UNIKLA NA VEŘEJNOST V DATOVÉM SOUBORU ASHLEY MADISON. JE JEN OTÁZKOU ČASU, KDY BUDOU VAŠE OSTUDNÉ POKLESKY OZNÁMENY CELÉMU SVĚTU. A NAJEDNOU, NAMÍSTO SVÉHO JMÉNA, NAJDETE JEŽÍŠE KRISTA. JE NAPROSTO NEVINNÝ, ALE VSTOUPIL DOVNITŘ, ABY VÁS UŠETŘIL HANBY.

Božím královstvím. Takový má být konec našeho příběhu: veřejně jsme se Boha svým životem zřekli, a proto poneseme fatální důsledky – ztratíme šanci na život a proměňující vztah se svým Stvořitelem. Ale „kde se rozmohl hřích, tam se ještě mnohem více rozhojnila milost, aby tak, jako vládl hřích a přinášel smrt, vládla ospravedlněním milost a přinášela věčný život skrze Ježíše Krista, našeho Pána“ (Římanům 5,20.21).

Pochybují, že je možné napravit pohromu vzniklou debaklem desítek milionů lidí v Ashley Madison. Je těžké najít něco dobrého, co by z toho mohlo vzejít, je to příliš velké a příliš hrozné. Ale co s tím ještě mnohem větším nepořádkem? S tím, na kterém se na světě sami podílíme? Existuje řešení – to, které Ježíše stálo všechno.

A které volá po změně toho, jak žijeme.

OBRAZ SYNA

PŘÍBĚH PODLE SKUTEČNÉ UDÁLOSTI

Jiří Drejnar

Jistý bohatý americký podnikatel ovdověl a zůstaly mu dvě lásky, pro které žil a byl ochoten pro ně všechno obětovat. Především miloval svého dospívajícího syna a na druhém místě jeho zájmů byla láska k obrazům. Od svého mládí ukládal peníze do drahých obrazů, a tak měl ve své sbírce vedle Picassa a Raffaela řadu dalších cenných uměleckých děl.

V roce 1970 byl syn povolán do armády a odvelen do války ve Vietnamu. Uplynulo jen několik málo měsíců a otec dostal zdrcující zprávu: syn byl zastřelen, když zachraňoval raněného vojáka. Od té chvíle pro něj všechno ztratilo cenu. Přišel o to nejdražší, na čem si nejvíce zakládal.

Uplynulo několik měsíců, když na dveře podnikatelského domu zaklepal mladý muž, který držel v ruce větší plochý balík.

„Pane, vy mne neznáte, jmenuji se Thomas,“ představil se a pokračoval:

„Byl jsem ve Vietnamu s vaším synem a jenom jemu vděčím za to, že jsem dnes naživu. V den, kdy váš syn zemřel, se strhla bitva, při které bylo postřeleno mnoho vojáků. Váš syn přenášel raněné do bezpečí, aby byli ošetřeni. Mě nesl jako posledního, když přiletěla kulka a zasáhla ho přímo do srdce. Byl okamžitě mrtev.“

Když se usadili v pokoji, Thomas zamoučeného otce překvapil. Předal mu balík s vysvětlením:

„Váš syn mi často vyprávěl o vás a o vaší lásce k umění. I když nejsem žádný velký umělec, přece rád maluji. Mám jeho fotografii a podle ní jsem pro vás namaloval tento obraz.“

Rozbalili obraz a otci vstoupily do očí slzy, když uviděl věrně zachycenou podobu svého syna.

„To je úžasné, vždyť na mne z plátna hledí jako živý. Takový dar nemohu zdarma přijmout, zaplatím vám, kolik budete chtít,“ nabízel Thomasovi.

„Pane, v žádném případě nemohu vzít žádná peníze. Vašemu synovi dlužím

za svůj život a to nikdy nemohu splatit penězi ani nějakým darem.“

Otec pověsil obraz na čelné místo v pokoji, a kdykoliv někdo přišel, upozornil na něj, dříve než mu ukázal velká díla své cenné sbírky.

Po několika letech zámožný osamělý podnikatel zemřel. Přišel den, na který byla stanovena dražba jeho pozůstalosti. V aukční síni se shromáždilo několik desítek bohatých sběratelů umění. Každý z nich chtěl obohatit svou sbírku o další vzácný obraz. Na pódiu byl vystaven obraz syna, licitátor poklepal kladívkem a oznámil:

„Zahajuji dražbu. Jako první vydražíme obraz syna. Kolik za něj nabídnete?“

V síni bylo ticho. Po chvíli se ze zadu ozvalo: „Máme zájem o slavné obrazy. Tento obraz zatím odložte.“

Licitátor však trval na svém ohlášení:

„Kolik nabídnete za tento obraz? Kdo přijde s první nabídkou? Nabídne někdo sto dolarů?“

Opět následovalo trapné ticho, až znovu někdo rozhořčeně namítl: „Máme zájem o obrazy slavných malířů. Obraz syna nás nezajímá.“

Licitátor ovšem pokračoval:

„Syn! Syn! Kdo si vezme syna?“

Konečně se úplně na konci místnosti ozval nesmělý hlas. Byl to zahradník, který podnikatele i jeho syna dobře znal, protože u nich dlouhé roky pracoval.

„Dám za ten obraz deset dolarů.“ Neměl peníze nazbyt, a tak víc nemohl nabídnout.

„Máme zde nabídku deset dolarů. Dá někdo více?“ volal do síně licitátor.

„Dejte mu ho za deset a pojďme k dražbě mistrů,“ zakřičel někdo. O obraz syna nebyl zájem, přítomní chtěli do svých sbírek více investovat.

Licitátor tedy uzavřel: „Deset dolarů poprvé, deset dolarů podruhé... Prodáno za deset dolarů!“ Odklepl kladívkem – a zvučným hlasem oznámil:

„Dražba je ukončena!“

Z druhé řady se ale ozval jeden muž: „Snad budete pokračovat! Máme zájem o ty další obrazy ze sbírky.“

Licitátor však odložil kladívko a řekl: „Lituji, ale dražba skončila.“

„A co bude s dalšími obrazy?“

„Když jsem byl pověřen provedením této dražby, tak mi notář sdělil jednu podmínku, kterou odkazující vložil do závěti a která nesměla být až do této chvíle prozrazena. Podmínka zní takto: Vydražen smí být pouze obraz syna. Ten, kdo ho koupí, stává se dědicem všeho mého majetku, včetně celé sbírky obrazů. – A tak muž, který si vzal syna, stává se vlastníkem všech věcí.“

Před dvěma tisíci roky dal Bůh svého Syna, aby zemřel na kříži. A od té doby zde zaznívá nabídka: „Kdo přijme Syna?“

Současně s nabídkou však není zatajeno, že kdo přijme Syna, získává s ním všechno.



„KDO MÁ SYNA,
MÁ ŽIVOT;
KDO NEMÁ
SYNA BOŽÍHO,
NEMÁ ŽIVOT.“
(Bible)

**Zpracováno podle knihy Vlídne příběhy,
autor Jose Carlos Bermejo, kterou vydalo
Karmelitánské nakladatelství www.kna.cz,
www.ikarmel.cz**

Caravaggiův

NEVĚŘÍCÍ TOMÁŠ



Název tohoto obrazu je překládán jako „Nevěřící Tomáš“. Originál je vystaven v německé Postupimi v muzeu Palác Sanssouci. Když jsem toto místo navštívil, pronikavé zobrazení tohoto slavného biblického příběhu mne ohromilo. Dlouho jsem se na něj nemohl vynadávat, zkoumal jsem na obraze každý detail. A toto dílo mne oslovilo jasným poselstvím: Bůh má zvláštní místo ve svém srdci pro ty, kteří pochybují, jsou malomyslní a v depresi.

Když nevěřící Tomáš přichází k Ježíši vzkříšenému z mrtvých, nikdo jej nenapomíná: „vidíš, já jsem ti to říkal“. Sám Ježíš Tomáše bere za ruku a vkládá ji do rány ve svém boku. Kolik milujícího pochopení je v tom gestu! Pohledme na Tomáše, na jeho ustarané vrásky. Nechává Ježíše, aby jej sám ujistil. Na jeho tváři i na tvářích ostatních učedníků je vzrušené soustředění.

Tento obraz si objednal jistý italský aristokrat na sklonku roku 1600. Osloveným umělcem byl slavný Caravaggio, tehdy devětadvacetiletý. Pokud kdy někdo hluboce chápal Tomáše zápasícího se sebou samým, byl to právě Caravaggio. Tento umělec byl znám svým divokým životním stylem. Byl nevyrovnaný, žárlivý, násilnický. Jeho trestní rejstřík byl pestrý. Při jedné příležitosti se dostal do konfliktu i se zákazníkem, kterého portrétoval. Mrštil po něm paletou s barvami a odešel. Ale jedno nelze Caravaggiu upřít – rozuměl prostým lidem. Pro svá fascinující díla si dokázal dokonale vybrat modely mezi prostitutkami, žebráky, nádeníky, lidmi ze samého okraje společnosti.

Takové rysy má i Tomáš na našem obraze. Jeho tvář je strhaná, pohled je podezřívavý, na ruku má okousané nehty. Takové lidi vidíme v rolích svět-

ců i na jiných Caravaggiových duchovních obrazech. Výsledek? Jeho převratná díla vystavená v kostelích oslovovala chudé lidi. Mohli se s nimi ztotožnit. Mohli si před nimi uvědomit, že svatí lidé z biblických příběhů byli vlastně jako oni sami – hříšníci, pochybovači, lháři, nevěrníci. A nacházeli v nich naději. Milovali jeho obrazy.

Caravaggio rozuměl Tomášovi, protože rozuměl tíživé depresi. Znal zklamání, smutek, zoufalství. Věděl, jaké to je, žít jako hříšník. Poznal dokonce i to, jak se cítí vrah: ve rvačce zabil člověka a svůj krátký život trávil jako psanec na útěku před spravedlností. Výjevy, které maloval, odrážely jeho vlastní zkušenosti.

Ale co to má společného s biblickým příběhem o Tomášovi? Tomáš nebyl zlý člověk. Miloval Ježíše. Nebyl prohnáný nebo líný, byl čestný a zbožný a věnoval celý svůj život Ježíšovi a službě pro něho. Jenže Tomáš snadno podléhal obavám. Byl jedním z těch, kteří nevidí sklenici zcela plnou, ale poloprázdnou. Více si všímal problémů než možností. Upadal velmi snadno do depresi.

Jednou Ježíš řekl svým učedníkům: „Vaše srdce ať se nechvěje úzkostí! Věřte v Boha, věřte i ve mne. V domě mého Otce je mnoho příbytků; kdy-



by tomu tak nebylo, řekl bych vám to. Jdu, abych vám připravil místo. A odejdu-li, abych vám připravil místo, opět přijdu a vezmu vás k sobě, abyste i vy byli, kde jsem já. A cestu, kam jdu, znáte.“ Tomáš na to reagoval: „Pane, nevíme, kam jdeš, jak bychom mohli znát cestu?“ Každá věc se mu zdála neřešitelná, vždy přesně věděl, proč to nepůjde. A Ježíš odpověděl: „Já jsem ta cesta, pravda i život“ (Jan 14,1–6) – neboj se, nedívej se na problémy, ale na mě. Věř mi.

Po ukřižování a pohřbu se Ježíš zjevil učedníkům vzkříšený z mrtvých. Ti, kteří byli u toho, byli nadšeni a vzrušeně o tom vyprávěli i Tomášovi. Ten na nadšení svých nejlepších přátel opět reagoval mrazivými pochybami: „Dokud neuvidím na jeho ruce stopy po hřebecích a dokud nevložím do nich svůj prst a svou ruku do rány v jeho boku, neuvěřím.“ Stejně jako ostatní prožíval zoufalství z nespravedlivého procesu s Ježíšem a z kruté popravy svého milovaného učitele. K tomu ale neustále bojoval i sám se sebou, se svou malomyslností, se svým depresivním životem. Jak nádherně popisuje Bible Ježíšův postoj k tomuto člověku: „Ač byly dveře zavřeny, Ježíš přišel, postavil se doprostřed a řekl: ‚Pokoj vám.‘ Potom řekl Tomášovi: ‚Polož svůj prst sem, pohleď na mé ruce a vlož svou ruku do rány v mém boku. Nepochybuj a věř!‘“ (Jan 20,25–27).

Tomáše tato zkušenost navždy proměnila. Ježíš zlomil a proměnil jeho srdce. Ne tím, že se mu

ukázal vzkříšený. Vždyť mu sám řekl: „Blahoslavení, kteří neviděli, a uvěřili.“ Tomáše, stejně jako miliony dalších malomyslných lidí, změnila Boží soucitná láska. Teprve z ní roste skutečná víra, důvěra Bohu, která přemáhá svět. V životě Tomáše se jejím vlivem začaly dít každodenní zázraky. Rozšířil křesťanství do Sýrie, Persie, Indie, Číny. Kázal o Boží lásce ke každému člověku, zakládal sbory, dělil se o svou neochvějnou víru. Když Portugalci připluli v 15. století do Indie, našli tam i křesťany, kteří odvozovali původ své víry od života svatého Tomáše. Očekávali druhý příchod Ježíše a jako On zachovávali sedmý den, svatou sobotu.

Snad i ty zápasíš s pochybnostmi, malomyslností a depresemi jako kdysi Tomáš na mistrovském Caravaggiově obraze. Ale Bůh může proměnit tvůj život, stejně jako to učinil s Tomášem. A to je majstrštyk jeho lásky.



Sérii videozamyšlení Nealea Schofielda nad slavnými duchovními obrazy připravuje do češtiny internetová televize HopeTV.cz

Otřesy pod nejvyšší horou světa

aneb Nepál pár měsíců poté...

Petra Lazáková

Nikdy na to nezapomenu – stojím jako zkoprnělá, kolem mě se tlačí snad stovky lidí, všichni se překřikují, vypelichaní, vychrtlí psi štěkají, všude kolem „něco“ troubí, všude kolem „něco“ jezdí a ve vzduchu je cítit prach, spousta štiplavého prachu. Ale je mi moc hezky... Právě jsme vyšli z budovy letiště v nepálském Káthmándú. Píše se rok 2005 a my jsme s manželem v zemi, na jejíž himálajské vrcholky jsem se vždycky chtěla podívat – a které z údolí Káthmándú teď rozhodně vidět nejsou. Ve výhledu brání smog a prach. To už teď prý ale neplatí. Co se v této zemi tak zásadně změnilo a proč?

Co všechno způsobily otřesy pod Everestem

Všechno se to odehrálo 25. dubna 2015. Téměř přesně 10 let po naší návštěvě se Nepálům kompletně mění život. V zemi pod nejvyšší horou světa se otrásá půda. Zemětřesení má sílu 7,8 stupňů Richterovy škály a jeho epicentrum je právě blízko základního horolezeckého tábora Mount Everestu. O život přichází téměř 9 000 lidí a dalších 22 000 obyvatel Nepálu je zraněno. Nesčetně lidí je najednou bez střechy nad hlavou. Jde o nejsilnější zemětřesení v Nepálu od roku 1934. Jeho oběti jsou

dokonce i v Číně, Indii a v Bangladéši. Jednoznačně jde o rozsáhlou přírodní katastrofu – tak situaci v Nepálu většinou nazývají média. A mají pravdu.

ADRA zasahuje

Humanitární organizace z celého světa proto pochopitelně posílají svou pomoc – mezi nimi je i ADRA. Vyhlášíme veřejnou sbírku a okamžitě uvolňujeme 400 tisíc korun na to nejnnutnější – na potraviny, přístřešky, vodu a léky. Po této klasické rychlé materiální zasilce začíná ADRA v Nepálu obnovovat to nejdůležitější. Jde především o to, aby se v zemi nerozšířily infekční nemoci. Takže se hlavně rekonstruuje zdroje vody a staví se latríny. Jenže je tu jeden velký problém – chybí benzín!

Nepál bez benzínu?

Hranice mezi Indií a Nepálem je totiž zablokována. Do Nepálu se ze sousední Indie dováží mnoho zboží – mimo jiné i palivo. Nepálci tedy nemají dostatek benzínu. A to má spoustu následků. Jeden z nich je pozitivní, snížení emisí v ovzduší. Ostatní dopady byste ale určitě neuvítali a možná ani nečekali. O důsledcích této hraniční blokády si budu povídat s Barborou Němcovou z Adry, která se z této země nedávno vrátila.



Žádný benzín = žádný smog = Himálaje na pohled?

Káthmándú bývalo hodně zamořené prachem a smogem. Pamatuji si, že když jsem se vysmrkala, měla jsem pak doslova černý kapesník. Himálaje z Káthmándú rozhodně vidět nebyly. Ty máš ale jinou zkušenost. Jak je to možné?

„Když jsem tam pár měsíců po zemětřesení byla, dalo se fakt dobře dýchat – dokonce jsme opravdu viděli i Himálaje z údolí Káthmándú! Je to zřejmě tím, že jezdilo málo aut. Nebyl benzín – nebo ho spíše nebylo dost. Lidé na něj stáli několik kilometrů dlouhé fronty.“

Co na to místní vláda?

„Ta vydávala rozpis míst, kde budou dostávat benzín auta, motorky a autobusy. Každý typ dopravního prostředku měl svůj den a čas a svůj limit, kolik benzínu si může odvézt. Časem systém vylepšili. Lidé, kteří měli na benzín nárok, dostávali žeton. To je ale neodradilo od dlouhého stání ve frontách.“

Proč?

„Nejspíše nevěřili, že se systém bude dodržovat. V prosinci 2015 měl Nepál k dispozici 1/10 normální spotřeby benzínu. V důsledku toho se všechno výrazně zdražilo a zkomplikovalo.“

Jinými slovy, nedostatek benzínu ovlivňuje celý život v Nepálu – je to tak?

„Určitě! Mnoho věcí se prostě přestalo dovážet. I dostat naši pomoc k Nepálcům bylo hodně těžké – někdy dokonce nemožné. Také bylo zavřeno mnoho restaurací. Kuchaři prostě neměli na čem vařit –

neměli plyn na vaření. Horší ale je, že stále chybějí léky! Šedesát procent léků v Nepálu pochází z Indie – a z ní se dovézt prostě nemohly. Lidé domů nedostali ani zrní pro slepice...“

Žádný benzín = žádné vaření = žádné lesy?

Uvařit si jídlo je přece hodně důležité. Jak to tedy Nepálci řeší, když nemají plyn?

„Docela šílené je, že ve městech kvůli nedostatku plynu na vaření začali lidé používat dřevo. To samozřejmě ohrožuje lesy a také kvalitu vzduchu. Říká se, že v Nepálu umře asi 7 500 lidí ročně na otravu – vzduch, který doma dýchají, když vaří na uhlí nebo dřevu, je prostě škodlivý...“

Co nějaké elektrické spotřebiče?

„To je alternativa pro ty, kteří si to mohou dovolit. V zemi, kde 25 procent obyvatel žije pod hranicí chudoby, je to ovšem velký problém. Ale ani těm, kdo si elektrické spotřebiče mohou dovolit, to situaci neřeší. Elektrina totiž neběží 24 hodin denně.“

Šťastní i v neštěstí? Ono to jde!

Jak to všechno vnímají Nepálci?

„Je to zvláštní – a asi to bude znít jako klišé, ale já to tak prostě cítím – Nepálci se navzdory všemu pořád usmívají a ještě ti řeknou, že vlastně mají štěstí.“

Jak to?

„Protože kdyby k tomu zemětřesení došlo během týdne, kdy jsou děti ve škole, nebo v noci, kdy lidé doma spí, obětí by bylo mnohem více.“

SILNICE postavená dětskýma rukama?

Petra Lazáková

Nikdy na to nezapomenu – jsme opět v roce 2005. Jedeme s manželem rozhrkaným autobusem do hor, míříme do výchozího bodu tracku k Annapurně. Podél děravých silnic je mnoho žen a dětí, roztluckají velké i menší kameny. „Co to dělají?“ ptám se řidiče. „Tady se staví nová silnice. Dělají materiál na silnici, víš.“

Asi 15 dní poté scházíme pěšky s těžkým batohem na zádech do poslední vesničky našeho putování po Himálajích. Jsme opravdu moc šťastní a také dost unavení. Když si říkám, že už si fakt musím odpočinout, vidím před sebou několik lidí pracujících na prudkém svahu. Jak já si tady můžu fňukat – to oni musejí být unavení! říkám si. Mají rýče, lopaty a všelijaké další nepojmenovatelné sta-

robylé nástroje a něco v té hoře kutají. Po chvílce pozorování a přemýšlení to pochopíme – stavějí silnici, holýma rukama, bez použití techniky! Ta silnice tam už je – tedy byla... vlastně... teď nevím...

„Stavěli jsme si vlastní hroby“

Zkuste si to představit – něco budujete holýma rukama a tato tvrdá lidská práce je najednou během pár minut zničena. Po několika otřesech půdy se mnoho silnic propadlo, nesčetně domů zbortilo... a lidem nezbylo nic jiného než začít znovu. A tito lidé – Nepálci – to prostě berou tak, jak říkala Barbara: Mohlo být i hůř!

ADRA proto v Nepálu pomáhá velmi ráda. Tamní lidé si naší pomoci velice váží a často jde o pomoc svépomocí. Nedávno jsme například školili zedníky. Naši kolegové je učili, jak postavit domy tak, aby





byly stabilnější. A co oni na to? „**Po zemětřesení jsme jasně viděli, co se stane, když svoje nové domy nepostavíme pořádně. Teď už víme, že jsme si stavěli své vlastní hroby.**“

ADRA také pomohla vystavět provizorní bydlení pro 500 rodin. Poskytli jsme rodinám materiál a nářadí na stavbu přechodných přístřešků a poradili, jak si takové bydlení postavit. Šlo nám i o to, aby tyto přístřešky vydržely prudké monzunové deště, které v letních měsících zaplavují Nepál.

ADRA také zrekonstruovala téměř 800 latrín a vybudovala k nim osvětlení, což je velmi důležité: snižuje se tím počet napadení žen.

„Mohlo být hůř“

Nepál před zemětřesením a Nepál po zemětřesení je už jiný. Stejně tak jako je jiný Nepál před jednácti lety (kdy jsem ho navštívila já) a Nepál v roce 2015 (kdy tam byla kolegyně Bára). Jedno mají ale tyto „dva Nepály“ stále stejné – lidi. **Nepálci jsou „před i po“ velmi pozitivní a dokážou nabízet pomoc využít tak, aby si pak už mohli pomáhat sami!**

Děkujeme, že jste spolu s námi vytáhli Nepál z nejhoršího!

Pomoc Nepálu

Jestli chcete pomáhat Nepálu dál nebo pokud chcete přispět na jiné země v ohrožení, udělejte to, prosím, prostřednictvím těchto účtů:

Veřejná sbírka Adry na pomoc v ČR i zahraničí

Číslo účtu: **66888866/0300**

- Variabilní symbol pro „okamžitou pomoc při mimořádných událostech v ČR i v zahraničí“ – 100
- Variabilní symbol pro „pomoc obětem zemětřesení v Nepálu“ – 380

Příspěvky dárců Mince denně jsou určeny na okamžitou pomoc při katastrofách, dlouhodobé rozvojové projekty v zahraničí, rozvoj dobrovolnictví a vzdělávání v ČR i na zajištění zázemí a rozvoje organizace.

Zapojte se i Vy a pomáhejte s námi. Nejlepší cestou je pravidelná podpora. Stačí mince denně!
www.adra.cz/mince



Hodí se i jediná mince denně



Staňte se pravidelnými dárci. I jediná vaše mince denně pomůže, aby příběhy pomoci mohly bez přerušení pokračovat.



www.mincedenne.cz

Bible, které rozumí každý

Hledáte čtivý, jasný a srozumitelný překlad Bible, kterému bude rozumět začátečník, mladý člověk, nebo dokonce i dítě? V tom případě pro Vás bude ideálním řešením překlad Slovo na cestu (SNC), který převádí původní biblický text do současné moderní češtiny. Vybrat si můžete z široké škály vydání, od drobných knížek s výběrem biblických textů přes Nové zákony až po celou Bibli.

Z ŠIROKÉ ŠKÁLY BIBLÍ DOPORUČUJEME:

Bible Slovo na cestu se zipem

kat. č. 1195 (oranžová),
kat. č. 1196 (šedivá)

Toto praktické vydání se zipem ocení každý, kdo nosí Bibli v kabelce, tašce, kufříku nebo batohu. Orientační výřezy umožňují rychlejší vyhledávání jednotlivých biblických knih.

Cena: 690 Kč

Bible Slovo na cestu s poznámkami

kat. č. 1192

Kniha je dvoubarevně vtištěná, bohatě ilustrovaná a svázaná do měkké umělé kůže.

Cena: 1 500 Kč

Slovo na cestu s praktickými poznámkami

Zájemci o hlubší studium Bible mohou sáhnout po Slově na cestu s praktickými (tzv. aplikačními) poznámkami. Tyto poznámky byly spolu s dalšími doprovodnými materiály upraveny podle oblíbené Life Application Bible a jejich hlavním záměrem je objasnit smysl biblického textu a naznačit jeho uplatnění v každodenním životě moderního člověka.



ČESKÁ BIBLICKÁ
SPOLEČNOST

Kompletní nabídku Biblí najdete v prodejně Dům Bible nebo v internetovém obchodu www.bibleshop.cz, kde můžete nakupovat se slevou 10 %.

Česká biblická společnost, Náhorní 12, 182 00 Praha 8 – Kobylisy
Tel.: 284 693 926, e-mail: obchod@dumbible.cz



ZVEME VÁS DO NOVĚ OTEVŘENÉ EXPOZICE
SVĚTOVÉHO MUZEA A KNIHOVNY BIBLÉ S NÁZVEM

BIBLE JAKO KNIHA KNIH

MŮŽETE SE TĚŠIT MIMO JINÉ NA:

STOVKY BIBLÍ A KŘEŠŤANSKÉ LITERATURY
RŮZNÉ FORMÁTY, PROVEDENÍ, JAZYKY A NÁŘEČÍ
OD POLOVINY 16. STOLETÍ DO SOUČASNOSTI
MAPY A HISTORICKÉ PŘEHLEDY
A MNOHÉ JINÉ ZAJÍMAVOSTI



SVĚTOVÉ
MUZEUM
A KNIHOVNA
BIBLÉ



TĚŠÍME SE NA VAŠI NÁVŠTĚVU

SVĚTOVÉ MUZEUM A KNIHOVNA BIBLÉ
NÁDRAŽNÍ 52, 739 91 JABLUNKOV, ČESKÁ REPUBLIKA

INFOLINKA: +420 605 015 604
WWW.MUZEUMBIBLE.CZ

Víme my muži, co od nás očekávají ženy? A víte vy ženy, co od vás očekávají muži?




**PROJEKT
RODINA**

Co je to chození a jaké má fáze? Jak se zachovat, když do vztahu nepříjemně zasahuje tchyně nebo kamarádi? Co dělat, když partner nebo partnerka jsou stále fixováni na rodiče? Co prožíváme při rozvodu a jak jím projít s co nejmenší újmou? A co děti? Jak ony vnímají naše neshody?

Tyto otázky a mnoho dalších jsme si položili s Mgr. Milenou Mikulkovou, poradkyní v oblasti mezilidských vztahů a výchovy. Vznikl tak PROJEKT RODINA, který se snaží reagovat na to, co řada z nás prožívá. Šestnáct témat pokrývá oblast od zamilovanosti a chození až po rozvod a porozvodovou komunikaci. ZDARMA možnost konzultace s odborníky po internetu (vztahové poradenství, rodinná poradna).

www.projektrodina.cz



KLUB PATHFINDER

to nejlepší pro vaše děti



Klub Pathfinder je zapsaným spolkem s více než dvacetiletou tradicí. Pomáhá dětem a mladým lidem v hledání té nejlepší cesty. Cílem spolku je pracovat s dětmi a mládeží, pomoci jim se základní orientací v životě, v získání užitečných a správných návyků, vlastností a dovedností. Vedeme děti a mládež k odpovědnosti k sobě, druhým lidem, k životnímu prostředí i ke Stvořiteli.

- Nespokojíš se s jednoduchými odpověďmi, ale rád(a) hledáš svoji nevyšlapanou cestu?
- Chceš poznat nové kamarády?
- Chceš zažívat i jiná než virtuální dobrodružství?
- Najdi si svůj oddíl pathfinderů.

Činnost Klubu Pathfinder v ČR

- Na čtyři desítky oddílů po celé ČR
- Přes 30 letních táborů
- Akreditované vzdělávání vedoucích oddílů
- Podpora z MŠMT
- Přes dvacet let činnosti v ČR
- Celosvětová organizace

www.pathfinder.cz

