

ZA OBZOR REM

magazín pro všechny,
kteří chtějí vidět dál

Andrej Kiska

VŠICHNI SI MUSÍME vybrat

8 Lze si představit
Boha?

15 Má být láska
sobecká?

19 Pohyb pohledem
psychologa

30 Mobilné
aplikácie a deti

Na čem stavíme
svou víru v Boha?

UTOPIE



DŮKAZ O BOHU

Existuje Bůh?

Umíme žít ve vztazích?

PROJEKT RODINA

MAJSTR- ŠTYK

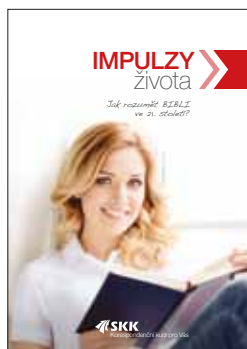
Co říká umění o víře?

Sledujte na www.hopetv.cz



Korespondenční kurz pro Vás

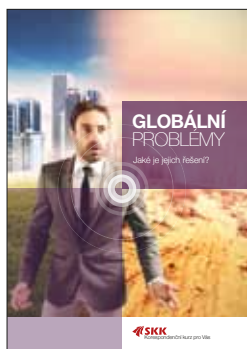
Připojte se k tisícům absolventů a studentů korespondenčních kurzů. Rychlost studia záleží pouze na Vás. Studovat můžete v klidu domova, aniž byste museli někam přicházet. Lekce všech kurzů posíláme zdarma. Stačí si jen vybrat z naší nabídky.



IMPULZY ŽIVOTA

Kurz, který Vás seznámí s obsahem celosvětového bestselleru – BIBLÉ

- Odkud se tato kniha vzala?
- Proč ji tolik lidí stále čte?
- Jak rozumět BIBLÉ ve 21. století?



GLOBÁLNÍ PROBLÉMY

Kurz, který se dívá na tyto problémy z jiného úhlu pohledu

- Kam spěje lidstvo?
- Přežije modrá planeta?
- Musíme se bát budoucnosti?



VEZMI ZDRAVÍ DO SVÝCH RUKOU

Kurz, který Vám pomůže upevnit své zdraví

- Jste vitální a plní energie?
- Lze snížit riziko civilizačních nemocí?
- Jak zvítězit nad stresem?



HARMONICKÁ RODINA

Kurz o tom, jak si vytvořit příjemné rodinné zázemí

- Může být rodina zdrojem radosti?
- Lze porozumět svému partnerovi?
- Je možné vyjít s dospívajícími dětmi?



ZVLÁDEJ SVŮJ ŽIVOT

Kurz, díky kterému můžete získat nadhled nad životem

- Chcete být pány svého života?
- Umíte vycházet z blízkými lidmi?
- Jak dosahovat stanovených cílů?

STŘEDISKO KORESPONDENČNÍCH KURZŮ | Newtonova 725/14, 702 41 Ostrava-Přívoz
www.skck.cz / skck@casd.cz / tel.: 596 635 730



MAGAZÍN ZA OBZOREM – 2017 Vydal Advent-Orion, spol. s r. o., Roztocká 5, Praha 6,
www.adventorion.cz. Vydání první, 2017. Odpovědná redaktorka Michaela Hrachovcová. Grafická úprava Robert Prokopec. Fotografie na obálce: Tomas Halasz. Další fotografie: istockphoto.com, pixabay.com, Kancelář prezidenta SK, archiv ADRA Kenya. Tisk ARTRON s. r. o., Boskovice. ISBN: 978-80-7172-681-4



Andrej Kiska: **VŠICHNI SI MUSÍME** vybrat

Tomáš Kábrt



„Všichni si musíme vybrat, kde stojíme a kde postavíme hranice. Jestli prokážeme schopnost pomáhat sobě i světu být lepšími, anebo se staneme problémem i sami pro sebe,“ říká čtyřiapadesátiletý inženýr mikroelektroniky, filantrop a prezident Slovenské republiky Andrej Kiska. Sám se snaží o aktivní prosazování dobra a ohleduplnosti mezi lidmi. A spoléhá při tom na Boží vedení a sílu.



„Někteří usuzují, a pravděpodobně jich je většina, že za vším zlem ve společnosti jsou hlavně ekonomické anebo sociálně-ekonomické příčiny. Nezaměstnanost, nejistota, sociální nerovnosti, méně optimismu ohledně budoucnosti. Pocit ztráty ekonomického a sociálního bezpečí. Já se domnívám, že všechny tyto důvody jen dávají do pohybu něco, co ale nesouvisí pouze s materiální situací jednotlivce. Že jeden člověk ve stejně dobrém anebo špatném sociálním a společenském postavení šíří zlobu, nenávist a upadá do hříchu, a jiný ve stejné situaci zůstává člověkem pravdy, hodnot, slušnosti a lidskosti.“

Trápí se tím, že v poslední době se v Evropě opět šíří nenávistný extremismus. „Extremisti se často odvolávají na Boha a křesťanství při prosazování svých myšlenek. Znepokojuje mě, jak se za Boha, za národ, za křesťanské hodnoty a údajnou ochranu kořenů a hodnot naší civilizace schovávají výhonky nebezpečného zla, žel i fašismu, neonacismu, pohrdání lidmi jiného vyznání, jiné rasy, národnosti anebo jen jiného názoru. Síla křesťanství se ve skutečnosti mezi lidmi ukazuje láskou, pochopením a odpuštěním. Naše víra, naše civilizace, hodnoty, o které se dnes v našem světě opíráme, přišly na svět v betlémských jesličkách.“

Andrej Kiska pochází z učitelské rodiny. Jako dítě chodil s babičkou do kostela, ale při dospívání na střední a vysoké škole víru v Boha opustil: „Stal se ze mne ateista. Studoval jsem elektrotechniku a neměl jsem žádnou víru.“ Po studiích pracoval jako projektant a středem jeho života se stalo vydělávání peněz na zajištění spokojeného života. Spokojenost však nepřicházela. Proto se po otevření hranic na Západ v roce 1990 vypravil do Spojených států amerických. Protloukal se tam, jak to šlo, pracoval jako nádeník. „Pomáhal jsem na stavbách, u benzínové pumpy, umýval jsem podlahy,“ vzpomíná.

Setkal se tam ale i s živou židovskou komunitou a jejím inspirujícím životním stylem a myšlením vycházejícím z knih Starého zákona. „Zajímalo mě, jak židovství prakticky funguje v životě a co je za tím, jaká hloubka.“ Když se po roce a půl vrátil zpět na Slovensko, velmi jej zaujal tehdy módní buddhismus. „Učil jsem se velmi poctivě několik let pracovat se svou myslí tak, abych se jen s její pomocí do-



kázal cítit šťastný bez ohledu na prostředí, starosti a okolnosti, které mne obklopovaly.“

V té době začal pod vlivem americké zkušenosti i podnikat. Po počátečních nezdarech se mu podařilo s partnery vybudovat nejúspěšnější splátkové společnosti na Slovensku s mnohamiliardovými obraty. Vnitřní klid a laskavý zájem o druhé, kterými je dnes tak známý, mu ale různá sebestředná duchovní cvičení ani vrcholové podnikání nepřinesly. Ty přišly až s novým setkáním s Biblií, perspektivou zachraňující lásky Ježíše Krista. A jak je inženýrovi Kiskovi vlastní, reagoval naplno a velmi prakticky: „Prodal jsem všechny své podíly v obchodních společnostech a rozhodl se věnovat potřebným lidem.“

S přítelem založil neziskovou organizaci s výmluvným názvem Dobrý anjel a na její financování daroval ze svého milion eur. Dobrý anjel pod vedením jeho manželky Martiny pomáhá ve Slovenské a České republice hlavně rodinám s dětmi, které se vinou závažného, život ohrožujícího onemocnění dostaly do těžké finanční situace. Rodinám v nouzi rozdělují každý měsíc i celý svůj prezidentský plat. Příjemce pomoci vybírá na základě návrhů neziskových organizací.

„Důvodem kandidovat na post prezidenta Slovenské republiky, nezávisle na politických stranách, bylo mé rozhořčení ze stavu společnosti, to, jak politici často zapomínají na problémy skutečných lidí,“ vysvětluje Andrej Kiska. Stejně jako by vrcholní představitelé země měli dbát na slušnost, měli by se podle něho také jasně postavit proti otevřeným a skrytým projevům politického extremismu a být osobním příkladem pro společnost.

Od svého zvolení se podle svých možností snaží tyto postoje zaujímat. A vzbuzuje tím v mnoha lidech údiv a nadšení. Vyjadřuje se otevřeně k případům korupce a zneužívání moci, odvolává a jmenuje nové soudce, obědvá v prezidentském sídle s bezdomovci, s novináři v zádech navštěvuje přehlížené nemocné, postižené a chudé, podporuje ty, kteří jim nezištně slouží. Těmito svými slovy a činy zároveň významně zvyšuje prestiž své země v zahraničí, těmito gestům rozumějí lidé všude na světě. Nevynechá jedinou příležitost vyzdvihnout přínos občanských iniciativ, humanitárních organizací a církví.

Například na svou první oficiální návštěvu africké Keni, která patří mezi nejchudší oblasti světa a je dlouhodobě příjemcem slovenské humanitární pomoci, si Andrej Kiska přizval i zástupce takto po-



TAK JAKO UPROSTŘED
KAŽDÉHO MĚSTA STOJÍ
CHRÁM, TAK JAKO
UPROSTŘED ZÁKONŮ,
PODLE KTERÝCH
ŽIJEME, BY MĚLO STÁT
KRITÉRIUM MRAVNOSTI,
TAK I UPROSTŘED
NAŠEHO KONÁNÍ MUSÍ
STÁT POROZUMĚNÍ
A TOLERANCE JAKO
ZÁKLADNÍ TMEL
SPOLEČNOSTI.

máhajících neziskových organizací. Mezi nimi i ředitele slovenské pobočky celosvětové adventistické humanitární organizace ADRA. Ta pomáhá mimo jiné právě v keňské oblasti Busia, kde 500 chudých farmářských rodin učí pěstovat sezam a prodávat jej za férové ceny. Díky zisku z prodeje jsou farmáři soběstační, dokážou se sami uživit i posílat své děti do školy. Kromě toho pomáhá ADRA Slovensko i desítkám sirotek na hranicích Keni a Ugandy.

Sociologové si na Andreji Kiskovi všímají, že v době, kdy jsou pravda a zásady nejen v politice stále více relativizovány, slovenský prezident oslovuje mnoho lidí právě tím, že je jasně hodnotově orientovaný. Sklízí sympatie tím, jak mluví a jedná i jak reaguje na oponenty. „Svých hodnot bychom se neměli nikdy vzdávat,“ potvrzuje rozhodně. A co dělá pro to, aby jej politika a moc nezměnily? „Navštěvuji například nemocné děti a zdravotníky na onkologickém oddělení nemocnice: tam si vždy znovu uvědomuji, co je v životě důležité.“



Podle svých slov nikdy netoužil po moci: „Svou současnou pozici vnímám jako službu, jako možnost pomáhat lidem. Znáám deset, možná dvacet lidí, kteří by byli lepšími prezidenty než já. Otázkou je, jak je motivovat, aby šli do politiky.“ Slova mají podle něho i dnes svou váhu, a zvláště politici by měli velmi zvažovat, kdy a jak je použít: „Je důležité, aby politici nevsadili na mírně extrémní strunu a aby dokázali jasně vysvětlovat, o čem dnešní společnost je. Abychom nesklouzli k populistickým prohlášením, která sice získávají voliče, a to velmi lehce, některými zkratkovitými, xenofobními prohlášeními, ale udělají obrovskou škodu na lidech a národech.“

„Silněji a naléhavěji než dosud vnímáme, že mír a pokojné spoluzití mezi lidmi nejsou samozřejmos-

tí. Jen když máme každý pokoj a mír v sobě, přenášíme ho do našich rodin a komunit. Právě v šíření tohoto pokoje vidím důležitou úlohu církví. Jejich mise je v tomto nezastupitelná, a dokonce bych řekl, že zvláště v dnešních časech nenahraditelná. V situaci, kdy se do politického slovníku v Evropě i na Slovensku dostávají slova, která povzbuzují ke strachu a nenávisti vůči určitým skupinám lidí, například Romům nebo muslimům, vidím důležitou úlohu církví v šíření poselství lásky a porozumění mezi lidmi. Podat pomocnou ruku a vyslovit správné slovo ve správnou chvíli. Slovo, které vrátí člověku naději a pomůže utišit žal. Nebo pomoci člověku položit si správnou otázku a odpovědět na ni tak, aby obstál před psanými zákony i nepsanými mravními principy,“ konstatuje Andrej Kiska.

Církev má podle něho „výsadu přesvědčení, že jedinou skutečnou jistotou, kterou jako lidé máme, jsou hodnoty, kterým věříme“. A dodává: „Tak jako uprostřed každého města stojí chrám, tak jako uprostřed zákonů, podle kterých žijeme, by mělo stát kritérium mravnosti, tak i uprostřed našeho konání musí stát porozumění a tolerance jako základní tmel společnosti.“

Proč na JEŽÍŠI ZÁLEŽÍ

Ed Dickerson



Nedávno jsem objevil knihu Christophera Hitchense s překvapujícím názvem Bůh není veliký. Kniha odráží pohled stále většího počtu lidí. Tvrdí se v ní, že náboženství je zhoubnou iluzí a představy o Bohu jsou destruktivní. S pokrokem v psychologii a společenských vědách chápeme hodně z lidského chování, což jsme dříve neznali. Někteří považují pojem hříchu za zastaralý, dokonce nebezpečný koncept. Mnozí se diví, že v takovém světě na Ježíši stále záleží. Ať už si myslíte o křesťanech cokoli, svět bez Ježíše by se vám asi nelíbil. Jeho život a učení způsobily revoluci v tom, jak myslíme. O jaké myšlenky šlo?

Zlaté pravidlo

Začneme zlatým pravidlem: „Jak byste chtěli, aby lidé jednali s vámi, tak vy ve všem jednejte s nimi“ (Matouš 7,12). Je pravda, že řada kultur vyjadřovala variace tohoto principu již před Ježíšem, ale v negativní podobě – tím, co dnes mnozí nazývají „stříbrné pravidlo“: Co nechceš, aby ti jiní činili, nečiň ty jim. Vyjádření tohoto principu v pozitivní podobě se nám může zdát jako samozřejmé, ale po tisíce let to nikdo takto neřekl.

Tento jednoduchý posun důrazu mění svět. Negativní forma prostě zakazuje, abyste způsobili bolest nebo nepříjemnosti ostatním. Ale zlaté pravidlo vyžaduje kladnou povinnost, totiž aktivně hledat radost a prospěch druhých. Důsledky života podle zlatého pravidla daleko přesahují, co kdy bylo řečeno.

Ježíš použil tento princip ve svém příběhu o dobrém Samařanovi. V té době Židé nahlíželi na



Samařany s pohrdáním a šli dokonce tak daleko, že je považovali za nečisté a duchovně poskvřené. Samařan jedná podle zlatého pravidla a zachraňuje Žida, který byl přepaden zločinci. Dělá pro tohoto nešťastného člověka to, co by si sám přál, aby za podobných okolností udělal někdo pro něj. Samařan ve skutečnosti nemohl doufat, že mu Žid pomůže, kdyby byl nemocný nebo zraněný. Ale na tom nezáleží. Zlaté pravidlo ukládá každému z nás povinnost prokazovat dobro druhým, dokonce i těm, kteří nás nenávidí. Ve svém Kázání na hoře Ježíš tuto myšlenku ještě dále rozvedl: „Milujte své nepřátele a modlete se za ty, kteří vás pronásledují“ (Matouš 5,44).

Rasové předsudky

Skutečnost, že hlavní, a navíc kladnou postavou je v tomto příběhu Samařan, ukazuje, jak Ježíš ve svém životě a učení radikálně pozměnil způsob na-

zírání a hodnocení věcí kolem sebe. Tím, že ilustroval zlaté pravidlo tímto příběhem, vedl Židy, aby viděli v nenáviděných Samařanech své bližní, kteří si zaslouží jejich respekt.

Pokud Židé ve dnech Ježíšových někoho nenáviděli víc než Samařany, pak to byli příslušníci okupační římské armády. A přesto, když římský setník žádal o uzdravení svého služebníka, Ježíš nejen toho muže uzdravil, ale pochválil příkladnou víru vojáka a prohlásil, že je větší než všech ostatních v Izraeli (Matouš 8,10).

Zlaté pravidlo cílí na kořeny rasových předsudků a vybízí nás, abychom viděli člověka, vůči němuž máme předsudek, jako sami sebe.

Status žen

Také Ježíšův vztah k ženám stál na nových základech. Ježíš se k nim choval s neobvyklým respektem. Když k němu skupina mužů přivedla ženu přistiženou při cizoložství (Jan 8,1–11) a chtěli ji veřejně zostudit, Ježíš místo toho, aby ji odsoudil, konfrontoval tyto muže s jejich vlastním chováním a dosáhl toho, že se potichu vytratili z místa.

Poté, co Marie pomazala Ježíšovy nohy vzácným olejem, byla obviněna, že plýtvá penězi, které



KDYŽ NĚKDO DÁ NAJÍST
HLADOVÝM, DÁ VODU
ŽÍZNIVÉMU, ODĚV
POTŘEBNÝM NEBO
NAVŠTÍVÍ NĚKOHO VE
VĚZENÍ, JE TO TOTÉŽ,
JAKO BY TO UČINIL PRO
SAMOTNÉHO JEŽÍŠE

mohly být vynaloženy na chudé. Ale Ježíš se jí zastal. V obou případech Ježíšovo chování mohlo být považováno za skandální.

V závěru všech čtyř evangelií je zpráva o tom, že Ježíš dal Marii Magdalské výsadu, aby ohlásila jeho vzkříšení ostatním učedníkům. Kvůli tomu je někdy nazývána „apoštolem apoštolů“. Tyto epizody ukazují na povýšení postavení žen, které pro lidi tehdejší doby bylo překvapující.

Otroctví

Často slyšíme kritiky křesťanství poukazovat na to, že Bible nikde výslovně neodsuzuje otroctví, a dokonce jej spíše schvaluje. Odsoudit otroctví bylo tehdy považováno za protistátní čin – římská říše byla závislá na otročské práci – a rovněž by vyznívalo jako něco absurdního. Lidé tehdy brali otroctví jako něco, co existovalo odpradáвна. Již v Enúma Eliš, starověkém babylonském mýtu o stvoření, se říká, že Marduk vytvořil lidské bytosti jako otroky bohů. Podle lidí ve starověku bylo otroctví vetkáno do samotné struktury reality, podobně jako například gravitace.

Přesto Ježíšův život a učení přinášely myšlenky, které podrývaly otroctví a vedly k jeho pozdějšímu zrušení. Když se Ježíš identifikoval „s tím nejmenším z nich“, určitě do toho patřili i otroci. Ježíšův přístup pak krásně vyjádřil apoštol Pavel: „Není už rozdíl mezi židem a pohanem, otrokem a svobodným, mužem a ženou. Vy všichni jste jedno v Kristu Ježíši“ (Galatským 3,28).

Pavel rovněž naléhal na svého přítele, aby přijal svého uprchlého otroka Onezima zpět: „Už ne jako otroka, nýbrž mnohem více než otroka; jako milovaného bratra“ (Filemonovi 1,16). Lidé se mění pomalu, zvláště pokud se to týká něčeho, co považují za nezbytné pro svou prosperitu, a lidské srdce může být velmi tvrdé. Ale z dlouhodobého pohledu otroctví prostě nemohlo přežít tváří v tvář učení Ježíše a Pavla.

Péče o nemocné a potřebné

Dnes považujeme za samozřejmé, že máme povinnost pomoci těm, kteří mají méně štěstí než my. Ale ve starověku byli chudí a nemocní považováni za oběti božského hněvu a nikdo nebyl ochoten jim

pomoci, aby na sebe nesvolal boží hněv. Dokonce i učedníci, v jejichž židovském náboženství je pevně zakotvena povinnost péče o potřebné, byli ovlivněni soudobým myšlením. Ježíš změnil jejich myšlení. Učil je, že když někdo z nich dá najíst hladovému, dá vodu žíznivému, oděv potřebným nebo navštíví někoho ve vězení, je to totéž, jako by to učinil pro něj – pro samotného Ježíše (Matouš 25,40).

Oddělení státu a církve

Ve starověkých kulturách byly politika a náboženství nerozlučně propojeny. Faraoni se prohlašovali za syny boha Rea, egyptského boha slunce. Rovněž římscí císařové o sobě prohlašovali, že jsou bohoové. A tak mohli farizeové nachystat Ježíši léčku: Zeptali se ho, zda mají platit daně, nebo ne. Pokud by řekl „Ano“, obvinili by ho, že uctívá Caesara a zneuctuje hebrejského Boha. Kdyby řekl „Ne“, obvinili by jej ze vzpoury proti Římu.

Ale Ježíš odpověděl zásadou, která navždy oddělila sféru náboženství a politiky, církve a státu. Poznamenal, že mince, které byly použity k placení daní, nesou obraz císaře, a pak řekl: „Odevzdejte tedy, co je císařovo, císaři, a co je Boží, Bohu“ (Matouš 22,21). Farizeové byli překvapeni. Evidentně nikoho předtím nenapadlo, že požadavky, potřeby a autorita církve a státu mohou být různé, že se mohou od sebe navzájem odlišovat, že vztah k vlasti a zbožnost nejsou totožné.

Odmítat rasové předsudky, pozvednout postavení žen, rušit otroctví, pomáhat těm, kteří jsou

v nouzi, oddělení státu a církve... Mnohdy máme za to, že jsou to relativně nedávno dosažené výdobytky moderní civilizace. Přesto jsou zakořeněny v Ježíšově životě a učení. Nemusíte na něj myslet jako na božskou bytost, abyste poznali vliv jeho učení. Ale co když je skutečně Božím Synem, jak tvrdil?

Bůh lásky

Lidé dnes často říkají: „Nemohu věřit v Boha, který...“ A pak se zmíní o něčem krutém nebo nespravedlivém. Ježíš však neustále učil, že Bůh je milující a dobrotivý. Bible uvádí, že Ježíš je zjevením Boha (Jan 1,14), že vidět Ježíše znamená vidět, kým Bůh je a co dělá (Jan 14, 9). Ježíšův život a učení odhalují Boha, který je láska (1. list Janův 4,8), Boha, který trpí za nás (Izajáš 53,4–6) a pláče spolu s námi (Jan 11,35).

Ježíš přijal a zakusil smrt, aby ji porazil a umožnil nám získat věčný život. Přesně to vyjádřila Ellen Whiteová: „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.“

Pořád ještě kolem sebe vidíme utrpení, krutost a korupci. Náboženští lidé páchají strašlivé zločiny ve jménu svého náboženství. Stále existují místa, kde jsou běžné rasové předsudky, kde jsou ženy považovány za součást majetku, kde je otroctví, kde se církev a stát dohodnou a znásilňují svědomí lidí, kde jsou lidé v nouzi spíše předmětem pohrdání než pomoci.

Avšak život a učení Ježíše nás činí citlivými vůči tomuto zlu a mění naše postoje a chování. Zlo není nezbytnou součástí tohoto světa. Už toto uvědomění samo o sobě představuje obrovský pokrok v lidském myšlení. Možná jste zjistili, že je obtížné se proti němu vymezit, a to jak v soukromém životě, tak ve společnosti. Ježíš je však připraven nám v našem zápase proti zlu pomoci. On slíbil, že jednoho dne všechno zlo skončí. Ježíš zvítězil nad smrtí, nejhorším zlem ze všech, a slibuje nám věčný život v zemi, kde zlo již nebude. A proto na Ježíši, dnes více než kdy jindy, záleží.



**Přidávám plyn
a řítím se po klikaté
silnici vedoucí
mezi stromy. Tu
mě překvapuje
levotočivá zatáčka.
Tak ostrou jsem ji
nečekal. Brzdím...
Pozdě... Náraz
do stromu...
Rána... Konec...
Sundávám si kuklu
s brýlemi, jsem
trochu rozrušený, ale
jinak v pořádku...
Byla to jen hra.
Virtuální... Všechno
vidíte a prožíváte
jako ve skutečnosti,
ale je to jen úžasná
počítačová iluze.**

Je to iluze skutečnosti vytvořená programátorem, která napodobuje skutečnou realitu. Zabývat se otázkou existence Boha není fantazírování. Vede nás k tomu reálný svět, který nevytvořil člověk – příroda, která vykazuje inteligentní záměr svého Tvůrce.

Skupina nadšenců spustila rádiové vysílání do oblasti vesmíru, kde by podle nich mohla být obyvatelná planeta. Vysílají matematické rovnice, hudbu a jiné formy zpráv, které mají ukázat, že nejde o přírodní zdroj, ale o záměrnou, inteligentní zprávu. Ta má naznačit: „Haló, jsme tady!“

Nyní si to obraťme. Náš vesmír a naše Země jsou protkány jevy, které jakoby na nás volaly: „Haló, jsem tady!“ Lidé postupně odkrývali další a další světy za obzorem své dosavadní zkušenosti. A zjistili předivné věci: že všech-

Lze si PŘEDSTAVIT BOHA?

Ludvík Švihálek

9
SPIRITUALITA

no jsou uzavřené kruhy. Že energii nelze vyrobit z ničeho ani ji nelze zničit. Jen se nakonec přemění v teplo. Že život vzniká zase jen ze živého, buňka jen z buňky, druh jen z druhu... Je to šifra a její rozuzlení je jasné. Svět byl hotový již na počátku, jinak by nemohl být vůbec. Všechno ostatní není věda, ale fantazie.

Jak krásná je teplá letní noc, kterou stříbřitě osvětluje Měsíc. I ten nám však posílá zprávu. Jeho vznik není možné vysvětlit přirozenou cestou. Jak to, že se odtrhl ze Země? Nebo vznikl někde ve vesmíru – a Země si ho přitáhla svou gravitací? Nebo se Země srazila s jiným tělesem? Všechny tyto teorie byly vědci vyvráceny. Kdyby však Země neměla Měsíc, nemohl by na Zemi existovat žádný život. To, že máme čtyři roční období, a tím nesitelné rozložení teplot na celé planetě, je možné díky tomu, že Země je nakloněna vůči Slunci zhruba 22,5° od své svislé osy. Toto důležité naklonění je udržováno Měsícem. Působí jako obrovský stabilizátor, který udržuje naši planetu právě v této poloze vhodné pro život.

Tvůrce světa nám tímto zvláštním a unikátním způsobem zanechal zprávu: „Haló, já JSEM.“ Tak to vnímal i velký apoštol Pavel. V dopise křesťanům do Říma napsal: „Co lze o Bohu poznat, je zjevné, Bůh to zjevil. Vždyť neviditelné jeho vlastnosti lze poznat ze stvořených věcí, a to jeho moc a moudrost“ (Římanům 1,19).

V polovině 19. století se objevili pozitivisté. Tvrdili, že pravdivé je jen to, co lze poznat pomocí smyslů. Ostatní je, řečeno dnešními slovy, jen ona virtuální – vymyšlená, neskutečná – realita. Brzy se ale divili. Právě na pozadí objevů vědy v posledních

sto letech se jako velmi chabý jeví výrok, kterým mnozí odmítají Boha. „A již jste ho viděli?“ Ještě koncem 19. století, když někdo začal mluvit o atomu, ho vídeňský pozitivista, filozof Ernest Mach, přerušil právě těmi slovy: „A už jste nějaký viděl?“ Definitivní důkaz existence atomů,

z nichž se skládá veškerá hmota, přinesly v roce 1910 pokusy Ernesta Rutherforda. Poznatky, které se o atomech postupně získávaly, byly tak úžasné, že jen málokdo byl schopen tomu uvěřit.

Rutherford zjistil, že atom má sice tvrdé jádro, ale jinak je velice prázdný. Kdybychom atom zvětšili na velikost svatovítské katedrály, pak jádro uprostřed by mělo velikost mouchy, ale ta by byla mnohokrát těžší než celý chrám. Dnes se také ví, že atom nemá nějaký tvrdý, lesklý obal, jak ho znázorňují ilustrace, ale spíše vypadá jako roztrhaný tenisák. Jeden ze zakladatelů moderní atomové fyziky – Werner Karl Heisenberg – řekl: „Atom se nepodobá ničemu, co jste kdy viděli. Mluvíme o světě naprosto odlišném od toho, který vidíme kolem sebe...“ Když se ho novináři ptali, jak si tedy máme představit atom, odpověděl: „Nepokoušejte se o to.“

Všechno, co jsme dosud zmínili, je jen slabým opisem tvůrčího díla Stvořitele a „náš mozek to vůbec nechápe“, jak řekl James Trefil. Tak jak si pak můžeme představit Boha? Nemůžeme. Ale můžeme v něj uvěřit. Takovou schopnost máme.

Kapitola z připravované knihy L. Švihálka: Základy





VOLEBA

Max Lucado



Usrkávám horkou kávu. Je ticho, jaké patří k časnému ránu. Svět je ještě ponořen do spánku, protože den teprve přichází. Nastane až za několik okamžiků. Ohlásí se vycházejícím sluncem. Ticho svítání nahradí hluk dne. Klid osamělosti vytlačí dusot lidských kroků. Do útočiště časného rána vtrhnou rozhodnutí, která bude nutné učinit, a termíny, jež bude potřebné dodržet. Pro příštích dvanáct hodin budu vystaven denním povinnostem. A tak zrovna nyní je ta správná chvíle, abych si položil některá předsevzetí.

Volím lásku...

Žádná okolnost nemůže ospravedlnit nenávist; žádná nespravedlnost nemůže být důvodem pro zažehlost. Rozhoduji se pro lásku. Chci dnes milovat Boha a všechno, co miluje Bůh.

Volím radost...

Chci pozvat svého Boha, aby se mnou byl ve všech situacích a za všech okolností. Nechci být netečný k hříchu a pokušení... vždyť lhostejnost je znakem líných myslitelů. Odmítám hledět na lidi jako na něco menšího než na lidské bytosti stvořené Bohem. Odmítám přijímat problémy jinak než jako příležitost spatřit v nich Boha.

Volím pokoj...

Chci žít odpouštěním. Chci odpouštět tak, abych mohl žít.

Volím trpělivost...

Chci přehlížet všechny potíže, které svět přináší. Namísto abych zlořečil někomu, kdo se postavil na mé místo, chci ho vyzvat, aby tam zůstal. Než si stěžovat, že čekání je moc dlouhé, chci tuto chvíli využít k modlitbě a Bohu za ni děkovat. Místo abych zatíнал pěsti nad novými povinnostmi, chci se k nim postavit s radostí a odvahou.

Volím laskavost...

Chci být laskavý k potřebným, protože jsou povětšinou osamělí. Chci být laskavý k bohatým, protože žijí ve strachu. Chci být laskavý k nelaskavým, protože takový je i Bůh, který o mne laskavě pečuje.

Volím dobrotu...

Chci žít raději bez prostředků, než abych je nečestně získal. Chci být raději přehlížen, než abych se vyvyšoval. Chci vyznávat hříchy a slabosti dříve, než propadnu pokušení.

Volím věrnost...

Chci denně plnit své sliby a předsevzetí. Moji dlužníci nemusí litovat, že mi důvěřují. Moji společníci nebudou mít důvod zpochybňovat má slova. Moje manželka nebude muset pochybovat o mé lásce a moje děti se nikdy nebudou obávat, že se jim tatínek nevrátí domů.

Volím jemnost...

Silou se nic nezíská. Chci být jemný. Mám-li zvýšit svůj hlas, pak ať je to jenom ve chválách. Mám-li sevřít svou pěst, pak ať je to jenom v modlitbě. A mám-li něco vyžadovat, pak jenom sám od sebe.

Volím sebekontrolu...

Jsem duchovní bytost, i když mé tělo je smrtelné. Chci se svým duchem upínat k Bohu. Odmítám se zabývat tím, co zetlí, protože vím, že platí věčný řád. Rozhoduji se pro kontrolu sám nad sebou. Chci se opájet pouze radostí. Chci být vášnivý pouze ve své víře. Chci být ovlivňován pouze Bohem. Chci být vyučován pouze Kristem. Rozhoduji se pro sebekontrolu.

Láska, radost, pokoj, trpělivost, laskavost, dobrota, věrnost, jemnost a sebekontrola. S nimi chci být dnes spojen. Jestli se mi to podaří, budu děkovat. Jestliže selžu, budu hledat Boží milost. Až tento den skončí, položím svou hlavu na polštář a budu odpočívat.

Max Lucado: Když tě Bůh něžně volá tvým jménem... naslouchej a uč se znovu doufat. Luxpress, Praha 2006

Max Lucado

Když ne vycházíte S PŘÍBUZENSTVEM



„Popište co nejstručněji někoho z vašich příbuzných, kdo vám jde na nervy.“ Tuhle prosbu jsem předložil asi půl tuctu přátel, se kterými jsem seděl u společného oběda. S překvapením se na mě podívali: Co je to za otázku? Ale pak začali vyprávět.

„Jednoho mohu popsat hned,“ ozval se první. „Je to veš v kožichu. Moje žena má bratra, který nepracuje a jenom čeká, že se o něj postaráme.“ Další se přidal: „Kaktus v hedvábné košili. To je moje máma. Vypadá dobře. Všichni si myslí, že je ta nejlepší, ale přiblížte se k ní a zjistíte, že je pichlavá, suchá a ... jen si chce užívat života.“

„Mramorový sloup,“ tak další popsal svou tetu. „Důstojná, vznešená, ale s nosem u stropu a tvrdá.“

„Dehtový panáček z králíka Brera,“ řekl kdosi další. Všichni tomu rozuměli kromě mě. Opravdu

jsem bajku o králíkovi Brerovi neznal. Proto jsem požádal o stručné vysvětlení.

Liška Willy napálila králíka Brera. Z dehtu udělala malého panáka a postavila ho u cesty. Když kolem běžel králík a panáka viděl, myslel si, že to je někdo živý, a tak se u něho zastavil. Panákovi začal něco vyprávět, ale když nedostával odpověď, rozlobil se. Nemohl strpět, aby mu ten, komu něco vypráví, neodpovídal. A tak v rozhořčení uhodil do dehtového panáka a přilepil se k němu. Udeřil do něho druhou packou a – ano, uhodli jste – přilepil se i tou.

„Přesně takhle jsme na tom s obtížnými příbuznými,“ vysvětloval můj přítel, který výstižně použil obraz z bajky. „Zůstaneme přilepeni k někomu, s kým nejsme schopni komunikovat.“



Přilepení! To je ono! To není jako se sousedy, od kterých se vždycky můžete odstěhovat jinam, nebo jako se zaměstnancem, kterého můžete vyhodit. Je to rodina. Své přátele si můžete vybrat, ale nemůžete... no vždyť víte.

Možná jste v životě také vyfasovali takovou asfaltovou postavičku. Možná máte někoho, s kým nejste schopni komunikovat, a přitom se ho nemůžete zbavit tím, že byste od něho odešli. Ukňouraná matka, strýc, který srká polévku, nebo sestra, která se pořád honosí svou postavou. Tatínek, který stále čeká, že si konečně najdete nějaké pořádné zaměstnání, nebo tchyně, která se pořád diví, proč si vás její dcera vzala.

„Dehtové“ vztahy. Lidé přilepení jeden k druhému, a přitom k sobě nepatřící.

Je to jako v přecpaném výtahu. Skupina lidí, která se na krátkou chvíli náhodně sešla a kde si nemají co říct. Jediný rozdíl tkví v tom, že z výtahu vzápětí vystoupíte a ty lidi už nikdy neuvidíte – na rozdíl od problémových příbuzných. Rodinná setkání, Vánoce, svatby, pohřby – vždycky se tam objeví.

A vy si budete lámat hlavu neřešitelnými otázkami: Proč je život s příbuznými tak těžký? Proč si vaši příbuzní udržují odstup? Jak to, že vyjdou s cizími, ale s příbuznými se to nedaří?

Sdělil nám Ježíš něco o tom, jak jednat s problematickým příbuzenstvem? Najdeme nějaký příklad, který by ukázal, jak Ježíš přinesl pokoj do rozbité rodiny? Ano, najdeme.

Jeho vlastní.

Možná vás překvapí, že Ježíš měl problematickou rodinu, která měla daleko k dokonalosti. Ano, bylo to tak. Jestli si vás vaše rodina neváží, nic si z toho nedělejte, protože si nevážili ani Ježíše. „Když to uslyšeli jeho příbuzní, přišli, aby se ho zmocnili; říkali totiž, že se pomátl“ (Marek 3,21).

„Kde si myslí, že žije, mami? Měla bys slyšet, jak se o něm lidé vyjadřují.“

„Říkají, že se zbláznil.“

„Kdosi se mě ptal, proč s ním něco neuděláme.“

„Je to dobře, že otec nežije. Aspoň nevidí, co Ježíš vyvádí.“

Zraňující slova, vyřčená jeho nejbližšími.

Jak si můžete věřit, když vám nevěří ani ti, co vás znají nejlépe? Jak můžete jít dál, když vás vaše vlastní rodina táhne zpátky? Jak se s tím vyrovnává Ježíš?

Stojí za povšimnutí, že se nesnažil ovládat jednání členů vlastní rodiny, ale ani nedovolil, aby oni ovládali jeho. Nepožadoval, aby s ním souhlasili. Nehněval se, když ho uráželi. Nesnažil se jim zavděčit. Když bratři nesdíleli s Ježíšem jeho přesvědčení, nepokoušel se je k tomu donutit.

Zpravidla nemůžeme ovlivnit, jak na nás rodina reaguje. Zbavte se naivního očekávání, že budeme-li rozdávát dobro, lidé s námi budou jednat dobře. Možné to je, ale není to jisté – nejsme schopni ovlivnit, jak s námi budou druzí zacházet.

Můžete být ta nejlepší dcera na světě, ale pokud je váš otec ignorant, stejně vás nikdy nepochválí. Jestli se vaši tetě nelíbí vaše práce, můžete stokrát změnit zaměstnání, a stejně bude mít výhrady. Jestli si vaše sestra pořád stěžuje, že jste dostali to či ono, a ona ne, mohli byste jí snést modré z nebe, a přesto bude nespokojená.



ZBAVTE SE NAIVNÍHO
OČEKÁVÁNÍ,
ŽE BUDEME-LI
ROZDÁVAT DOBRO,
LIDÉ S NÁMI BUDOU
JEDNAT DOBŘE.
MŮŽETE BÝT TA
NEJLEPŠÍ DCERA NA
SVĚTĚ, ALE POKUD JE
VÁŠ OTEC IGNORANT,
STEJNĚ VÁS NIKDY
NEPOCHVÁLÍ.

Jestli si myslíte, že můžete nějak ovlivnit negativní názor či jednání druhých, hádejte, kdo má na této situaci největší vinu? Vy sami. Je to hra s nesprávnými pravidly a s osudným zakončením. Ježíš na ni nepřistoupil, nehrál ji, a neměli byste to dělat ani vy.

Nevíme, jestli otec Josef někdy Ježíše povzbudil, ale víme, že to dělal Bůh: „*Toto je můj milovaný Syn, jehož jsem si vyvolil*“ (Matouš 3,17).

Nemohu vás ujistit, že vás rodina zahrne láskou, po které tolik toužíte, ale vím, že Bůh to udělá. Dovolte Bohu, aby vám dal to, co vám rodina odpírá. Jestli vás váš pozemský otec nepovzbuzuje, pak dovolte tomu nebeskému, aby zaujal jeho místo.

Jak se to dělá? Tím, že celým srdcem, svými city, Boha přijmete za svého otce. Otec je v zásadě ten, kdo se stará a chrání. A právě tohle dělal a dělá Bůh.

Stará se o vaše potřeby. „*Proto vám pravím: Nemějte starost o svůj život, co budete jíst, ani o tělo, co budete mít na sebe. Což není život víc než pokrm a tělo víc než oděv? Pohleďte na nebeské ptactvo: ne-seje, nežne, nesklízí do stodol, a přece je váš nebeský*

Otec živí. Což vy nejste o mnoho cennější? Kdo z vás může o jedinou píď prodloužit svůj život, bude-li se znepokojovat? ... Váš nebeský Otec přece ví, že to všechno potřebujete. Hleďte především jeho království a spravedlnost, a všechno ostatní vám bude přidáno“ (Matouš 6,25–33).

Chrání vás od zlého. „*Hospodine, zkoumáš mě a znáš mě. Víš o mně, ať sedím nebo vstanu, zdálky je ti jasné, co chci dělat. Sleduješ mou stezku i místo, kde ležím, všechny moje cesty jsou ti známy. Ještě nemám slovo na jazyku, a ty, Hospodine, víš už všechno. Sevřel jsi mě zezadu i zpredu, svou dlaň jsi položil na mě*“ (Žalm 139,1–5).

Adoptoval vás. „*Ve své lásce nás předem určil, abychom rozhodnutím jeho dobroty byli skrze Ježíše Krista přijati za syny*“ (Efezským 1,5).

A dal vám svoje jméno. „*Hleďte, jak velikou lásku nám Otec daroval: byli jsme nazváni dětmi Božími, a jsme jimi*“ (1. list Janův 3,1).

Dovolte Bohu, aby vám dal to, co vám rodina nedává. Dovolte mu, aby zaplnil prázdno, které tam zanechali lidé. Spolehněte se na něj, když potřebujete ujistit a povzbudit.

Co se stalo s Ježíšovou rodinou?

„*Potom se z hory, které se říká Olivová, vrátili do Jeruzaléma... Ti všichni se svorně a vytrvale modlili spolu s ženami, s Marií, matkou Ježíšovou, a s jeho bratry*“ (Skutky 1,12–14).

Jaká změna! Ti, kteří se mu předtím posmívali, ho teď uctívají. Ti, kteří ho dřív litovali, se teď modlí.

Ježíš se své rodiny nezřekl, nezadusil ji požadavkem na změnu. Místo toho jim dal prostor, čas a milost. A protože k nim takto přistupoval, změnili se. Z jednoho bratra se stal apoštol a z ostatních byli misionáři.

Tak to nevzdávejte, Bůh rodiny proměňuje i dnes. Z dnešního nepřijemného příbuzného se může stát váš dobrý přítel.

Převzato z knihy Maxe Lucada:
On i dnes odvaluje kameny,
Luxpress, Praha 2005





Má být láska SOBECKÁ?

John B. Youngberg



Jistý pár sledoval populární televizní talk show. Moderátorka živě řečnila o definici lásky a pak prohlásila: „Cokoli láska rozhodne, musí být správně.“ Pokračovala: „Jestliže milujete, nemusíte se za nic omlouvat.“ Pak vyjádřila názor, že volná láska je vždy oprávněná a že manželství není povinné. Show uzavřela slovy: „Nejprve musím milovat sama sebe, abych mohla milovat ostatní. Láska má být sobecká.“ Obrazovka potemněla a nadešel čas pro večerní zpravodajství. Bylo plné zpráv o dálničních nehodách, vraždách, stávkách, politickém zákulisí a válkách.

Zprávy byly zakončeny lidsky zajímavým příběhem z nemocnice pro veterány. Reportéři zde zaznamenali několik rozhovorů s pacienty, kteří se již zřejmě nikdy nevrátí domů. Jeden starší muž vyprávěl o své manželce, která zemřela před několika lety. „Amputovali jí nohu. Pečoval jsem o ni devět let. Řekli mi, že s mým postižením to nemohu zvládnout déle než měsíc. Vydržel jsem to devět let. Byla to krásná žena. Každé ráno jsem ji zvedl, oblékl a posadil jsem ji na kolečkové křeslo. Když se její stav zhoršoval, krmil jsem ji. Nebyla pro mě žádným problémem. Bylo to devět krátkých let. Byla nádherná. Nakonec zemřela na rakovinu. Nikdy si nestěžovala. Úžasná.“ Starý veterán ani jednou nemínil slovo láska, a přitom ji dokonale popsal. Nebyla sobecká. Jaký rozdíl v porovnání s předchozí definicí lásky!

Egocentrická láska, nebo láska sebedávající?

Egocentrická láska je normální – je to obvyklý druh lásky, který volí většina lidí. Egocentrickou lásku charakterizuje soutěživost, přístup „nejdřív já“, nenasytost, podplácení, předsudky, dožadování se „mých práv“. Jdeme-li Boží spirituální cestou a jsme-li vedeni Duchem svatým, posouváme se od egocentrické lásky k lásce sebedávající. Nazýváme to proměňující láskou. Je to druh lásky, kterou je nejtěžší rozvíjet, ale přináší také nejvíce uspokojení. Není to jen mluvení o lásce, je to láska opravdovým činem. Tuto lásku přijímáme jako dar ze zdroje lásky – od Boha. Apoštol Jan píše: „Každý, kdo miluje, z Boha se narodil a Boha zná. Kdo nemiluje, nepoznal Boha, protože Bůh je láska“ (1. list Janův 4,7.8). Ježíš nás miluje věčnou láskou a milostí. Když zjišťujeme, co všechno pro nás učinil, zatoužíme odpovědět stejnou láskou a projevit ji i ostatním. Milujeme jej, protože On první miloval nás – a to bez jakýchkoli nároků a podmínek. Všichni potřebujeme být nesobecky milováni. Vědomí, že jsem milován, přináší upevnění vztahů, zdraví i uzdravování.

Nepodmíněná láska

Není těžké milovat přátele, rodinu, a dokonce cizího člověka, ale co láska k těm, co nás nenávidí a jsou na nás nepřijemní? Nemusíme k nim mít přímo vřelý vztah, ale stále je můžeme milovat pro Boha. Zkuste k nim ve svém srdci pocítit lásku a sledujte, co se stane. Ježíš měl všechny důvo-



UČIT SE MYSLET NA
OSTATNÍ SPÍŠE NEŽ
NA SEBE JE JEDNÍM
Z NEJDŮLEŽITĚJŠÍCH
ROZHODNUTÍ,
KTERÉ MŮŽEME
UČINIT, ABYCHOM
SE STALI ZDRAVÝMI
A MILUJÍCÍMI LIDMI.

dy nenávidět a odmítnout ty, kteří žárlili na jeho úspěch, pronásledovali ho, plánovali jeho smrt a nakonec jej ukřižovali. On však je i na kříži tak miloval, že se modlil: „Otče, odpusť jim, vždyť nevědí, co činí“ (Lukáš 23,34). Láska je centrem Ježíšova učení – zvláště ten druh proměňující lásky, se kterým máme problém se ztotožnit. Ježíš dává příkaz: „Milujte své nepřátele. Dobře číňte těm, kteří vás nenávidí“ (Lukáš 6,27). Všichni bychom měli být schopni projevit nepodmíněnou lásku. Třeba když máme depresivního partnera, který je zrovna nezaměstnaný a nepodílí se na práci v domácnosti. Nebo když naše dítě prochází vzpurným obdobím dospívání a křičí: „Nenávidím tě!“ Tuto lásku potřebujeme i ve chvíli, kdy nám náš rodič trpící Alzheimerovou chorobou říká: „Jsi na mě zlý a chceš mi ukrást peníze.“ Tyto situace testují naši schopnost trvalé lásky.

Můžeme někoho milovat, i když to vypadá tak, že z osoby, která nám přinášela tolik radosti, moc nezbylo?

Láska je trpělivá

Jak můžeme projevovat lásku v našich domovech, s příbuznými nebo zaměstnanci, když s námi není zacházeno férově? V biblické „kapitole lásky“ se uvádí: „Láska je trpělivá, laskavá (...) Nemá radost ze špatnosti, ale vždycky se raduje z pravdy. Ať se

děje cokoliv, láska vydrží, láska věří, láska má naději, láska vytrvá. Láska nikdy nezanikne (1. Korintským 13,4–8).

Představte si, jak velký vliv můžeme mít na rodinu a další lidi, pokud v každé situaci projevíme bezpodmínečnou lásku! Můžete vyzkoušet experiment: Vyberte si osobu, kterou nemáte zrovna v lásce, a začněte se k ní chovat laskavě. Projevujte jí lásku, věnujte jí svůj čas nebo peníze, pokud to bude potřebovat. A sledujte, co se bude dít. Zaznamenejte si pro sebe výsledek jako připomínku toho, že Bůh a láska mohou změnit lidi i okolnosti.

Učení lásky a kroky proměny

Většina z nás netuší, jak změnit naše vzorce lásky. Nevíme ani, kde začít. Jedna žena četla o milování druhých Boží láskou. Přiznala: „Nemohu milovat jako Bůh, není to možné! Jsou lidé, které prostě nemám ráda, jako mou sestru Sárú, která je na mě zlá. Proč bych ji měla milovat?“ Najednou v sobě uslyšela Ježíšův hlas: „Protože já ji miluji.“ A tato žena to pochopila.

Od sobectví k nepodmíněné lásce je třeba jít krok za krokem. Na začátku sebestředná láska se postupně změní v sebedávající lásku, lásku ke všem, včetně našich nepřátel. Sobectví je nejběžnější základní příčinou problémů v manželství. Je také

hlavním problémem ve většině rozpadajících se vztahů. Učit se myslet na ostatní spíše než na sebe je jedním z nejdůležitějších rozhodnutí, které můžeme učinit, abychom se stali zdravými a milujícími lidmi.

Pokud toužíte po sebedávající lásce, zkuste začít následujícími kroky:

Krok 1. Rozpoznejte svou sebestřednost, která vám brání milovat

Které z těchto faktorů vám brání milovat ostatní tak, jak byste měli? Zkuste přemýšlet o jednotlivých vztazích z minulosti, kdy tyto faktory ovlivnily způsob, jakým se dnes k lidem chováte.

- Jsem zraněný, mám zlost, jsem zahořklý, nepřátelský a v srdci uražený.
- Cítím se odmítnutý a nedůležitý.
- Štve mne chování ostatních.
- Necítím, že by bylo nutné milovat lidi v mém okolí.
- Nechci trávit čas s ostatními.
- Cítím, že druzí jsou pod mou úroveň.
- Má práva jsou porušována.
- Nemohu je přestat obviňovat, nemohu jim odpustit.
- Nemám čas být milujícím člověkem.
- Jsem sobecký.





Krok 2. Přiznejte svou sobeckou lásku

Řekněte Bohu: „Jsem naštvaný a zahořklý. Zlobím se na _____. Jednoduše nemám rád některé lidi a ve skutečnosti se nechci změnit. Zároveň však vím, že tento postoj je špatný.“

Krok 3. Modlete se k Bohu, aby vás zbavil sobeckého ducha

Napište modlitbu k Bohu nebo se modlete nahlas: „Tento člověk je součástí mé rodiny, Pane. Jsem na něj naštvaný. Obtěžuje mě, nerozumí mi a je na mě nepříjemný. Jsem rozrušený. Jak mohu milovat někoho, kdo mi tohle všechno udělal? Pane, prosím, sejmi ze mě mé špatné pocity. Zbav mne vzteku, hořkosti, pocitů nespravedlnosti a ublížení. Víím, že tyto pocity nepřicházejí od Tebe. Změň mne tak, abych miloval tohoto člověka, i když si to zatím nedovedu představit. Chci se Ti podobat. Chci milovat i nepříjemné lidi. Nezáleží na tom, co mi udělali, chci je milovat. Odevzdávám Ti všechny stránky mého života. Řekni mi, co mám dělat.“

Krok 4. Proste Boha, ať vám ukáže opak sobecké lásky

Poznejte a prokazujte odpuštění, laskavost, sebedávání, starostlivost, přijetí, projevy uznání a láskyplné činy. Pokud vás ochromí vztek kvůli tomu,

že vám někdo ublížil, žádejte Boha, ať vám pomůže odpustit. Pokud jste spoutáni nepřátelstvím, žádejte Boha, aby poslal své mocné anděly a přetrnul pouta nenávisti. Pak teprve se ve vás uvolní uzdravující síly a můžete být vnitřně svobodní.

Krok 5. Rozhodněte se pro sebedávající lásku k někomu, kdo vám ublížil

Řekněte: „Toto je má volba. Odpouštím _____, který mi ublížil. Budu se za něj/ni modlit. Toužím s ním/ní jednat s láskou a v duchu lásky.“

Krok 6. Rozhodněte se jednat v duchu lásky, i když je to proti vašemu citění

Jakmile jste začali s těmito kroky, nezapomínejte milovat sami sebe: pečovat o své tělo, dbát na sebe, pít dostatek vody, cvičit pět- až sedmkrát týdně 30 až 60 minut, jíst hodně ovoce a zeleniny, myslet pozitivně, snažit se spát sedm až osm hodin každou noc a také trávit dostatek času na zdravém slunečním svitu. Jděte ven a zhluboka se nadechněte čerstvého vzduchu. Také nezapomeňte komunikovat s Bohem při čtení Bible a modlete se, abyste dosáhli naplnění Božích slibů. To vše povede k delšímu, zdravějšímu, šťastnějšímu a zbožnějšímu životu. Pamatujte, že láska přináší štěstí, štěstí aktivuje endorfiny a endorfiny pomáhají utišit bolest, omezují stres a aktivují buňky, které zvyšují imunitu proti chorobám a zpomalují proces stárnutí. Jste-li fyzicky zdraví, je jednodušší udržet si jasnou mysl a dobrý spirituální náhled na život, snadněji se rozvíjí zdravé rodinné vztahy a schopnost dávat najevo lásku těm, na nichž vám záleží, i vašim nepřátelům.

Převzato z knihy Johna, Millie a Wese Youngbergových Vyhraj život! –
Běž vpřed, Advent-Orion, Praha 2015



POHYB

pohledem psychologa

19
ZDRAVÍ

Neil Nedley

Kondice zlepšuje kognitivní výkonnost

Cvičení má příznivý vliv nejen na naše zdraví, ale i na kognitivní schopnosti. Podle výzkumu uskutečněného ve Velké Británii jedinci v dobré fyzické kondici dosahovali lepšího skóre také v kognitivních dovednostech, jako jsou verbální schopnosti, práce s čísly a prostorová orientace.

Ještě zajímavější bylo zjištění, že tělesná zdatnost je ve vyšším věku vždy spojena s mentální výkonností, a to bez ohledu na hodnotu IQ v dětství. Senioři s nejvyšším IQ nebyli totožní s těmi, kteří vykazovali nejlepší skóre v dětství. Nejlepších výsledků v IQ testech dosáhli ve starším věku ti, kdo byli nejlepší v testech chůze, síly stisku a funkce plic.

Existuje přímá souvislost mezi tělesným zdravím a duševní výkonností. Být fit tělesně znamená být fit mentálně.

Cvičení zlepšuje paměť

Lidé ve středním věku (dokonce i osmdesátníci, pokud netrpí Alzheimerovou chorobou) mohou výrazně povzbudit svou paměť díky aerobnímu cvičení. Měřitelné zlepšení se projeví již po devíti nebo desíti týdnech. Intenzivnější cvičení pomáhá starším lidem zlepšit myšlení.

Pravidelné procházky také pomáhají až o čtvrtinu snížit riziko výskytu vaskulární demence. Jiný výzkum zjistil, že lidé, kteří se dvakrát týdně věnují volnočasové fyzické aktivitě, mají ve vyšším věku nižší pravděpodobnost výskytu neurodegenerativních onemocnění. Cvičení má pozitivní vliv na výkonnost (plánování, pracovní paměť, organizaci a multi-tasking). Línější životní styl se ve vyšším věku projevuje úpadkem těchto schopností. Cvičení má ještě výraznější vliv na kognitivní funkce než středně namáhavá fyzická zátěž.





Cvičení snižuje pocit úzkosti

Vysokoškolské studium je zdrojem trvalého stresu. 21 % studentů se pravidelně věnuje cvičení, díky čemuž zažívají méně úzkostných stavů. Fyzická aktivita pomáhá odpoutat mysl od stresorů a slouží jako kvalitní odpočinek. Pohyb spouští produkci chemických látek v mozku, jež způsobují pocit uvolnění a rovnováhy.

Rekreační sportovci zažívají méně depresivních stavů i úzkostí. Stav depresivních a úzkostných pacientů se díky cvičení může zlepšit. Fyzická aktivita působí podobně jako léky, avšak nemá žádné vedlejší účinky. Cvičení má schopnost zahánět chmury.

Zahradničením k vyšší inteligenci

Vědci z Kansaské státní univerzity přišli s originálním nápadem, jak splnit denní dávku fyzického pohybu doporučenou americkým Centrem pro kontrolu nemocí (CDC). Jedná se o zahradničení.

Čtrnácti zahradníkům ve věku mezi 63–86 lety byl pravidelně měřen tep, příjem kyslíku a výdej energie. Účastníci studie si každý týden zapisovali, jakým zahradnickým činnostem se věnovali. Senioři-zahradníci projevovali mnohem lepší tělesnou koordinaci než jejich vrstevníci. Nadto se zahradni-

čení ukázalo jako záruka fyzicky aktivního životního stylu a vyšší životní spokojenosti.

Péče o záhony je příjemná a produktivní tělesná aktivita pro mladší i starší bez rozdílu věku. Není náhodou, že na popularitě nabývají projekty komunitních zahrádek, ve kterých si lidé společně založí městské zahrádky nebo jen osázejí volná prostranství. Zelenina se dnes pěstuje na střechách domů i na terasách, kde se o ně starají zaměstnanci blízkých firem. Zajímavým projektem jsou také Záhony pro školky, který se prostřednictvím péče o záhon a dění kolem něho snaží probouzet u dětí vztah k půdě a k dobrým zásadám ve stravování.

Sníst, co si sám vypěstuje, je myšlenka, která má pro děti a dospívající specifické kouzlo. Zlepšuje se tím postoj mladých lidí k životnímu prostředí, rozvíjejí sociální dovednosti, sebevědomí, vůdčí schopnosti, dobrovolnictví, manuální zručnost, školní prospěch. Vytvářejí si vztah k místu, kde žijí, a nacházejí pozitivní postoj ke zdravé výživě.

Zahradničení propagovala již v 19. století známá spisovatelka Ellen Whiteová, když napsala: „Nejpřínosnějším cvičením pro mladé lidi je užitečné zaměstnání. Pro malé děti jsou nejlepším zdrojem rozptýlení i rozvoje hry, které by měly podporovat jejich tělesný, duševní i duchovní růst. S postupným rozvojem jejich síly a inteligence nacházejí své potěšení v užitečné činnosti. Naučí-li

se jejich ruce pomáhat druhým a přebírat úměrný podíl životních povinností, ovlivní to kladně rozvoj jejich myšlení a charakteru.“ (Výchova, Advent-Orion: Praha, 2007)

Rekreační běh zvyšuje IQ

Jistá vědecká studie tvrdí, že již po třech měsících rekreačního běhání stoupá IQ. Zkoumáno bylo sedm zdravých mladých běžců, kteří se joggingu věnovali 30 minut 2–3 × týdně během tří měsíců. Přesnost výsledků byla zaručena komplexním počítačovým testem paměti, který účastníci podstoupili na začátku i na konci sledovaného období.

Po 12 týdnech běhání dosáhli všichni významně vyššího skóre ve všech zkoušených oblastech a zkrátily se i jejich reakční čas. V okamžiku, kdy přestali běhat, začaly se snižovat také sledované schopnosti. Tělesná námaha způsobuje vyšší srdeční frekvenci, v jejímž důsledku dochází k většímu prokrvení mozku, vzniku nových neuronů a zvýšení počtu synapsí mezi nimi. Cvičení tak zlepšuje kvalitu života.

Běhající jezevčík je chytřejší než ten, který leží na gauči

Cvičení a správnou stravu potřebují i psi společníci. Po dobu dvou let vědci zjišťovali, co psi potřebují ke svému zdraví. Jejich záměrem bylo zjistit, jakou fyzickou aktivitu a jaké složení stravy (vitamíny, ovoce, zelenina) potřebují starší psi, aby se dokázali naučit nové kousky. Pro účely zkoumání byli jezevčíci rozděleni do tří skupin. První skupina dostávala stravu doplňovanou o rajčatové a mrkvové granule, citrusovou dužinu, špenátové vločky a další potřebné složky. K tomu si s nimi jejich majitelé pravidelně hráli a chodili ven. Psi z druhé skupiny dostávali



FYZICKÁ AKTIVITA
POMÁHÁ ODPOUTAT
MYSL OD STRESORŮ
A SLOUŽÍ JAKO
KVALITNÍ ODPOČINEK.
POHYB SPOUŠTÍ
PRODUKCI CHEMICKÝCH
LÁTEK V MOZKU,
JEŽ ZPŮSOBUJÍ
POCIT UVOLNĚNOSTI
A ROVNOVÁHY.

stejnou stravu, ale chyběl jim pohyb. Poslední skupina dostávala pouze běžnou stravu a nebyli vedeni k žádné nadstandardní fyzické aktivitě.

Intelligence jezevčků byla testována na schopnosti najít ukrytý pamlsek. Nejlépe se dařilo psům, jejichž strava byla bohatá a navíc byli fyzicky aktivní. Z druhé skupiny uspělo v testu pouze 80 % psů a v poslední pouhých 25 %. Výzkum potvrdil, že strava bohatá na antioxidanty a aktivní životní styl výrazně pomáhají jezevčíkům i ve vyšším věku.



Podle knihy MUDr. Neila Nedleyho
Ztracené umění myslet,
Advent-Orion, Praha 2018



Jak DOBŘE CVIČIT



- Během prvního týdne cvičení se pravděpodobně změny nijak zásadně neprojeví. Buďte však vytrvalí a výsledky se dostaví. K běžným sportovním návykům přidávejte nové sporty a cvičení.
- Pokud se vám nechce běhat, nevádí. Podobně příznivá je i chůze. Chůze je jednou z nejjednodušších a nejeftivnějších fyzických aktivit. Vaše rozhodnutí více chodit může podpořit pořízení krokoměru. Je doloženo, že používání krokoměru motivuje člověka k častější chůzi. Díky tomu většina lidí sníží svou tělesnou hmotnost. Krokoměr je malé elektronické zařízení, které dokáže spočítat množství kroků, jež během dne ujdete. Nejlepší je nosit krokoměr stále. Doporučené množství je 10 000 kroků denně.
- Před začátkem cvičení je důležité se zahřát a protáhnout svaly. Kráčejte nejprve pomaleji, pak teprve přidejte do kroku. Po skončení procházky se znovu protáhněte.
- Mezi lidmi se traduje představa, že nejlepší je neustále zvyšovat tréninkové dávky, až k úplnému

vyčerpání. Výzkumy ve skutečnosti říkají, že po každé minutě fyzické námahy by měla přijít krátká chvíle odpočinku. Pro růst svalů i zdraví kardiovaskulárního systému je chvíle oddechu důležitá. Naše tělo je na takové zacházení nastaveno. Velmi doporučuji tzv. intervalový trénink. Ten již ve cvičebním plánu s odpočinkem počítá. Díky chvíli klidu se fyzická námaha stává efektivnější. Intervalový trénink je zvláště vhodný pro netrénované jedince, kteří se chtějí vyhnout bolesti svalů.

- Správně prováděný intervalový trénink popírá starou moudrost, že nic na světě není bezbolestné. Když nás nebolí svaly, neztrácíme chuť do cvičení v následujících dnech. Právě proto je intervalový trénink vynikající. Netrénovaní jedinci se cvičení děsí, protože mají obavy z namožených svalů. Častý půlminutový klidový interval slouží jako vynikající prevence zbytečné bolesti. Metodou intervalového tréninku je možné vykonávat téměř jakoukoli tělesnou aktivitu. Vyberte si ak-

tivitu, kterou máte rádi, a držte se pokynů uvedených v dalším odstavci.

- Když cvičíme správným způsobem, přináší nám fyzický pohyb do života radost a zlepšuje náladu. Cvičení může nabývat opravdu velmi různorodých podob a je jenom na nás, jakou zvolíme. Sportujte tak, abyste pohyb dobře skloubili s vašimi povinnostmi, schopnostmi a tělesnou zdatností.

Bezbolestné cvičení – začínáme s intervalovým tréninkem

Stručný popis intervalového tréninku

- začněte 5–10 minutami protahování
- poté aktivujte oběhový systém 5minutovou klidnou pravidelnou chůzí
- začněte cvičit (dle své volby) a pokračujte 60 sekund v tempu
- na 30 vteřin zvolněte, aby se zpomalil tep (ale úplně nepřestávejte)
- znovu zvyšte tempo na dalších 60 sekund
- následuje další půlminutové zpomalení (cvičte, ale s menší intenzitou)
- strídejte intenzivnější a uvolněnější cvičení do té doby, než vyprší čas, který jste si naplánovali
- na závěr se znovu protáhněte a 5–10 minut se pomalu procházejte do úplného vychladnutí

Jak se bude zvyšovat vaše zdatnost, můžete prodlužovat střídající se intervaly až na několik minut.

Na co čekáte?

Cvičit je možné v každém věku. A není to pouze v kognitivní oblasti, kde nám aktivní pohyb přináší užitek. Zdravý imunitní systém nemůže bez tělesné aktivity fungovat. Je doloženo, že i netrénovaný člověk se může díky středně namáhavému cvičení brzy dostat do formy a tím oddálit příchod mnoha civilizačních chorob. Spálit pohybem 500 kalorií výrazně prodlužuje život. Největší přínos ze cvičení budou mít ti, kdo spálí alespoň 3 500 kalorií týdně. Pozitivní účinek však na sobě ucítí i ti, kdo spotřebují během sedmi dní 750 kalorií. Doporučené druhy pohybu a jejich účinnost naleznete v pravém sloupci stránky.

Cvičení je neodmyslitelnou součástí zdravého života. Pravidelný pohyb přináší našemu tělu mnoho dobrého a rizika jsou téměř zanedbatelná. Tak na co čekáte? Dejte se do toho!

Jak spálit 150 kalorií* pomocí středně namáhavého pohybu:

Volejbal	45 minut
Rychlá chůze	30 minut
Hrabání listí	
(jiné namáhavé zahradnické práce)	30 minut
Plavání	20 minut
Basketbal	15–20 minut
Běh (2,5 km)	15 minut

*poměr času a kalorií je vypočten pro člověka vážícího 68 kg

Podle knihy MUDr. Neila Nedleyho
Ztracené umění myslet,
Advent-Orion, Praha 2018



Mark A. Finley
Peter N. Landless

TAKÉ SI PŘÍPÍJÍTE „NA ZDRAVÍ“?



Možná věříte tomu, že mírné pití je dobré pro vaše zdraví. Jenže ve skutečnosti neexistuje bezpečná úroveň spotřeby alkoholu, u které máte jistotu, že nepovede k nárůstu rakoviny prsu u žen a rakoviny tlustého střeva u mužů. Pokud je alkohol součástí vašeho životního stylu, pak vězte, že život bez něj může být mnohem lepší.

Jak velký je problém s alkoholem?

Podle „Celosvětové zprávy o užívání alkoholu a jeho dopadu na zdraví“ vydané Světovou zdravotnickou organizací v Ženevě v únoru 2011:

- Každý rok umírá z příčin spojených s alkoholem přibližně 2,5 milionu lidí.
- Alkohol pije padesát pět procent dospělých.
- Téměř čtyři procenta všech úmrtí po celém světě mají souvislost s alkoholem ve formě zranění, rakoviny, kardiovaskulárních chorob a cirhózy jater.
- Celosvětově hraje alkohol roli u 6,2 procenta úmrtí mužů.

Spotřeba alkoholu vede ročně k desítkám tisíců úmrtí, kterým by bylo možné předejít. „V Evropské unii je alkohol příčinou asi 120 000 předčasných úmrtí ročně: 1 ze 7 u mužů a 1 z 13 u žen,“ říká jiná zpráva Světové zdravotnické organizace. Tato zne-

pokojující fakta řadí alkohol spolu s tabákem mezi nejčastější celosvětové příčiny úmrtí a invalidity, kterým šlo předejít. Není to běžné zboží, alkohol je velmi nebezpečný.

Závislost na alkoholu

Ze sta lidí, kteří pijí alkohol, jich třináct onemocní v průběhu života alkoholismem. Pokud je v rodině příbuzný prvního stupně (tj. otec, matka, strýc, teta, prarodič), který trpěl závislostí na alkoholu, pravděpodobnost se zdvojnásobuje. Navíc pokud experimentování s alkoholem začne dříve než ve 14 letech, šance stát se závislým vzrůstá na 40 procent a více!

Alkohol a rakovina

Rakovina je celosvětově jednou z hlavních příčin úmrtí. Vědci v Evropské unii, kde je rakovina druhým největším zabijákem (s asi 2,5 miliony úmrtí na rakovinu každý rok), odhadují, že konzumace alkoholu přímo způsobuje 10 procent rakovin u mužů a 3 procenta u žen. Vyhýbání se alkoholu by v Evropské unii mohlo zabránit přibližně 30 procentům všech rakovin. Po celém světě nacházíme důkazy toho, že alkohol vyvolává rakovinu prsu u žen a rakovinu tlustého střeva jak u mužů, tak u žen. Neexistuje bezpečná hranice / dávka alkoholu, která by neměla karcinogenní (rakovinotvorný) účinek. Je tedy evidentně nebezpečné komukoli doporučovat užívání alkoholu pro zlepšení zdraví, jako se to dělá kvůli možnému prospěchu pro srdce.

Alkohol a společnost

Je dobře známo, že požití alkoholu stojí za smrtelnými nehodami a rovněž bývá spouštěčem domácího násilí, vražd, znásilnění a jiných kriminálních činů. Alkohol je také po celém světě hlavní příčinou mentálního zaostávání, kterému by šlo zabránit. Snadno prochází placentou a ničí rozvíjející se mozek nenarozeného dítěte. V důsledku toho v těhotenství neexistuje bezpečná hladina konzumace alkoholu.

Vliv alkoholu na srdce

V posledních 30 letech bývalo mírné užívání alkoholu propagováno jako prevence před kardiovaskulárními onemocněními i onemocněním koronárních tepen. Hodně se o tom psalo jak v populárně-naučné, tak ve vědecké literatuře. Výsledky výzkumů však jsou z mnoha důvodů protichůdné. Někteří přední odborníci tvrdí, že zřejmé ochranné účinky mírného pití na srdce mohou být důsledkem jiných faktorů. Stále větší počet odborníků přisuzuje lepší zdravotní stav srdce u mírných konzumentů alkoholu ne alkoholu, ale jejich průměrnému zdravotnímu stavu a zdravému životnímu stylu v jiných oblastech, jako je cvičení a strava, které byly kvalitnější než u těch, kdo patřili do sledované skupiny abstinentů.

Když vezmeme v úvahu všechna jednoznačná zdravotní rizika spojená s alkoholem, je nelogické propagovat jeho užívání pro zdravé srdce, zvláště když existují jiné prokázané a bezpečné způsoby, jak předcházet srdečním onemocněním, jako je každodenní cvičení a zdravá strava.

Je naší osobní volbou, zda budeme užívat tabák, alkohol nebo jinou zdraví škodlivou látku, ale naše volby mají své následky. Byli jsme stvořeni pro něco lepšího, než abychom jako důsledek svých špatných rozhodnutí zažívali nemoci, kterým jde předejít. Když se rozhodnete odevzdat svoji slabou, váhavou vůli Bohu, On způsobí, že získáte sílu překonat destruktivní návyky vašeho životního stylu.

Převzato z knihy Pohoda a zdraví – tajemství úspěchu, Advent-Orion, Praha 2015.



Kůň A EVOLUCE?



Napadlo vás někdy při pohledu na všechnu tu krásu a důmyslnost zvířat, ptáků nebo ryb, zda tak dokonalá stvoření mohla skutečně vzniknout prostřednictvím evoluce? Mohly pouhé neřízené procesy a čas vytvořit všechnu tu nádheru okolo?

Jobe Martin

Kůň je nádherné zvíře, rychlé a silné! Je také jedním z mnoha důkazů o nemožnosti evoluce, jak dokládá nepředstavitelně důmyslná stavba jeho těla.

Již od pradávna patřili koně k nejlepším pomocníkům člověka. Například římská armáda jako jedna z prvních získala použitím koní obrovskou převahu. Staří Řekové využívali koně k rychlému doručování zásilek a Číňané zase vynalezli sedlo. Když Kolumbus přistál u břehů Ameriky, představil domorodcům „velké psy bílých mužů“. Pro severoamerické indiány se koně brzy stali součástí jejich života. Po dlouhá staletí byl kůň jediným spolehlivým dopravním prostředkem prakticky všude na světě.

Je to neuvěřitelný tvor popírající evoluci. Lidé zjistili, že křížením různých koní lze zvýraznit nebo potlačit některé jejich rysy a schopnosti. A tak máme tažné koně, dostihové koně anebo malé poníky pro děti. V podstatě lze vyšlechtit téměř jakoukoliv velikost. Největší vyšlechtěný kůň měl v kohoutku téměř dva metry dvacet a vážil přes jednu a půl tuny. Naopak nejmenší koník byl vysoký pouhých 35 centimetrů s váhou okolo 9 kilogramů. Je to ale pořád jenom kůň. Není možné z něj vyšlech-

tit krávu, opici nebo prase. Jinými slovy, začnete koněm a skončíte koněm.

Kopyta jako srdeční pumpa

Bůh stvořil koně naprosto unikátním způsobem. Jeho srdce je v poměru k velikosti těla docela malé. Samo o sobě by koňské srdce nestačilo efektivně rozvádět krev do celého těla, a z toho důvodu má kůň ještě další čtyři samostatné pumpy v těle – těmi pumpami jsou jeho kopyta.

Když koni zvednete nohu a podíváte se na koňské kopyto zespodu, zjistíte, že po obvodu má tvrdou část, kdežto uvnitř má měkkou tkáň ve tvaru písmene V, které se říká střelka. Když kůň došlápně, stlačí tuto měkkou střelku a ta uvede do pohybu důmyslný mechanismus uvnitř kopyta, který stlačuje cévy a tím vytlačuje krev z nohou směrem vzhůru do těla.

Proto, když kůň stojí ve stáji a nemůže se dlouho hýbat, zchromne. Většinou zchromne nejdříve na zadní nohy. Je to proto, že když se kůň chce někam podívat, otočí přitom hlavou a zároveň vždy mírně pohne předníma nohama. I kdyby šlo jen o malý kousek, stačí to k tomu, aby se v nich roz-





„MNOHOKRÁT MNOU
PROJEL MRÁZ A JÁ
JSEM SE PTAL SÁM
SEBE, ZDA JSEM
NEZASVĚTIL ŽIVOT
POUHÉ FANTAZII.“
CHARLES DARWIN,
ŽIVOT A DOPISY, 1887



proudila krev. Tento pohyb však není dost velký na to, aby bylo nutné přešlápnout i zadníma nohama, což způsobuje jejich nedokrvení. Krev se potom městná v žilách, kopyto se zanítí a kůň nakonec zchromne.

Když kůň naopak běží, spotřebovává velké množství energie a tu po těle rozvádí právě krev. Díky kopytům je krevní oběh udržován v závislosti na rychlosti koně na optimální úrovni. Když jeho noha došlápně, vytlačuje krev vzhůru směrem

k srdci; když naopak nohu zvedne, cévy se uvolní a okysličená krev stéká do nohou. Není to úžasné?

Mrtvý úhel koňského pohledu

Kůň má oči po stranách hlavy, takže vidí dobře do dálky a do strany, ale jakmile skloní hlavu a začne se pást, nevidí před sebe. Má ale velmi citlivý horní pysk pokrytý hmatovými vousy, kterými prohmatává okolní předměty. Díky tomu od sebe kůň dokonce rozezná i různé druhy rostlin. Řekněme, že jeden druh trávy je tady a druhý hned vedle, ale ten první mu chutná víc. Kůň však nevidí před sebe, aby zjistil, který je který. Jakmile se však skloní a přejede po trávě horním pyskem, ví přesně, o jakou travu se jedná. Dokonce je schopen vytrždit i zrní, doslova oddělit zrna od plev.

Koně byli stvořeni s úžasnou schopností, která jim pomáhá vyrovnat to, že nevidí přímo před sebe. To, co nevidí, od sebe dokážou bezpečně rozlišit pomocí svých citlivých pysků.

Neustále rostoucí zuby

Co se týče zubů, tak ty koňům rostou stále, i ve vyšším věku. Proto starší koně mají delší zuby. To je důvod, proč se znalci už odjakživa dívají koňům nejprve na jejich zuby, protože podle toho, v jakém jsou stavu a jak jsou dlouhé, poznají, jak starý kůň je. Nejstarší kůň se dožil údajně 62 let. Průměrná délka života koně je však okolo dvaceti až dvaceti pěti let. Jako dentista si nedovedu představit, jak asi vypadaly zuby toho 62 let starého koně. Pravděpodobně trpěl záněty dásní nebo něčím podobným. Jistě však znáte přísloví: „Darovanému koni na zuby nehleď.“ Nechci být vztahovačný, ale já stárnu také a se mnou i moje zuby. A tak když vidím starého koně a jeho dlouhé zuby s odhalenými krčky, vzpomenu si na sebe.

Kůň vycítí nemoc i náladu

Koně dokážou léčit a jsou hojně využíváni k léčbě psychických a sociálních poruch. Používají se například u mladých lidí s vysokou mírou agresivity. Jako by koně dokázali vycítit a zareagovat na to,



jak se člověk cítí. Když začne mladík na koně mluvit a je přitom plný vzteku a úzkosti, kůň to okamžitě vycítí a začne před ním couvat. Mladík se s ním však touží spřátelit, a tak na něj začne mluvit jinak a pomalu mění svůj přístup. Kůň ho tím vlastně učí kontrolovat své emoce a dovoluje mu „vyjít ze sebe“.

Kůň ale nedá na nějaké hezké řeči, pokud budete dál nervózní nebo agresivní, kůň to vycítí a stejně nepřijde. Tím vás postupně učí lepší sebekontrolu a pozitivnějšímu a radostnějšímu vnitřnímu naladění. Pak vám vaše přátelství oplácí. Kůň je proto součástí různých terapií. Každý, kdo koně má, o těchto úžasných schopnostech ví a podle toho s ním také jedná. Kůň je zkrátka Božím darem, který má člověku obohacovat jeho život.

V přírodě je vše do detailu promyšlené, vše má svůj účel a své určené místo. Všechna ta propojení a miliardy vztahů a vlastností, bez kterých by život už dávno zanikl, jsou svědectvím toho, že celá příroda byla stvořena přímo geniálně. Existuje Stvořitel? Géníus, z jehož ruky vzešli všichni ti úžasní tvorové popírající evoluci? Důkazy o jeho existenci můžeme najít všude kolem nás a známe i jeho jméno. Je to Ten, kdo se spojil se svým umírajícím stvořením v osobě Pána Ježíše Krista. On je tím geniálním návrhářem i Stvořitelem, který má moc vše takto stvořit a který zároveň touží po trvalém vztahu s každým z nás.

Žasnu nad tím, jak složitá a zajímavá jsou zvířata kolem nás. Tento nádherný svět prostě není dílem náhody. Až příště půjdete do přírody, pozorně se dívejte kolem sebe. Každý strom, každá květina, každý živočich vypráví svůj úžasný příběh. Příběh o stvoření, záměru, plánu a cíli.



DVD si můžete objednat na www.maranatha.cz.



PRAMEN, nebo SKLADIŠTĚ?

Moor Jovanovski

29

MÉDIA



Po pár týdnech jsem se opět rozhodl, že si udělám čas a vytvořím si nový playlist. Připojil jsem svůj malý MP3 přehrávač k počítači a začal pracovat na svém novém hudebním albu.

Zvykl jsem si poslouchat při běhání speciální výběr duchovních písní, které mě oslovují. Tím využívám sport k tomu, abych byl posílen i duchovně. Že nastal čas pro nový seznam písní, jsem poznal podle toho, že mě písně, které jsem poslouchal, začaly nudit. Musím přiznat, že i duchovní věci mě mohou někdy nudit. Ale není to zas tak špatné zjištění, protože nuda je upozorněním na to, že je třeba jít dál. Je prostě čas na něco nového, aby se moje srdce nestalo skladištěm zbožných frází. A zatímco jsem si chystal ve svém přehrávači nový výběr písní, přišla mi na mysl slova z biblické knihy Přísloví 4,23: „Víc než co jiného stráž své srdce, vždyť z něj vycházejí prameny života“ (Český studijní překlad). Najednou mi došlo, jak velký úkol to je! Ve svém životě se starám o mnoho věcí a většinou také poznám, kdy je čas to či ono udělat. Ale pokud jde o mé srdce, mívám často zpoždění. Kolikrát užívám stále „staré seznamy“, které ani nechci slyšet (a dokonce ani lidé kolem mě). Někdy velmi přesně poznám, že nastal čas pro něco nového nebo že bych se měl odvážit udělat „nový krok“. Ale jakkoli jsou staré seznamy k ničemu, už jsem na ně zvyklý. Jenže ne všechno, co znám a co je mi blízké, mě motivuje k růstu nebo pokroku.

Díky uvedenému biblickému verši jsem si uvědomil, že i mé srdce potřebuje pozornost a péči. Zeptal jsem se sám sebe: Jak vlastně vypadal v posledních několika týdnech seznam v mém srdci? Jaké písně mi v něm zněly? Byly to nářky? Žalozpěvy? Písně radosti? Co jsem do sebe vpustil za myšlenky a jak si je v hlavě uskládal? A co ve mně zní právě teď? Hněv? Závist? Strach? Urážky? Bylo by pěkné, kdybych leccos v mém srdci mohl tak jednoduše přestavět jako písně v playlistu. Ale já vím, že pro



Boha to není nemožné. Kdybych s ním prošel své seznamy a alba, pak by mohl některé věci ihned vymazat, mnohé písně přejmenovat nebo přepsat. Jsem si jistý, že Bůh to dokáže. Chci ho požádat, aby se mnou prošel seznamy mého srdce, aby bylo pramenem k životu, a ne skladištěm starých křivd a frází.



Moor Jovanovski pracuje jako pastor a zakladatel sborů ve Frankfurtu a Wiesbadenu.

CO VŠE si necháme vzít?

Byla jsem včera v prodejně O2. Jedna moje kolegyně mi totiž naléhavě doporučila, abych nechala do mobilu svého syna nainstalovat zámek, který chrání před nevyžádanou reklamou a nabídkami. Jasně, dává to smysl a zamezuje to zbytečným nákladům způsobeným neúmyslným předplatným nebo nákupy. Ale zatím to dobře fungovalo i bez zámku. Než dostal mobil, udělali jsme spolu dohodu a podrobně probrali, co může a nemůže a jaké akce má konzultovat s námi. A ani u něj, ani u jeho starší sestry jsme se s žádnými problémy nesetkali. Ale dobře, jistota je jistota. Nastavila jsem zámek.

Existuje také Smombie Guard (Smartphone Zombie Guard), aplikace, která blokuje používání chytrých telefonů při chůzi. Když dítě někam vyrazí s chytrým mobilem v ruce, objeví se po několika krocích na obrazovce varování, které zmizí teprve tehdy, když se dítě zastaví nebo varování vypne. Často svým dětem připomínám, že je nebezpečné dívat se na mobilní telefon v dopravním provozu. Napomínám je, aby chodili, když už musí, s telefonem v ruce doma. A myslím si, že to stačí. Ostatně, Smombie Guard lze také nastavit tak, aby používání aplikací bylo blokováno při jízdě autem.

Největší novinkou je teď aplikace Kangule. Je zaměřena na děti mezi třemi a deseti lety, kteří si pravidelně hrají s mobilem nebo tabletem svých rodičů. Aplikace zabráňuje v přístupu k osobním údajům a změnám v nastavení přístroje. Jakmile je spuštěna aplikace, dítě už Kangule nemůže opustit a přesunout se do jiné aplikace. Kangule obsahuje výběr her od renomovaných výrobců, které jsou bez reklam a in-app nákupů. Kromě toho můžete omezit čas na obrazovce, který budou mít děti k dispozici pro každou jednotlivou herní relaci. Pokud je časový limit vyčerpaný, přístroj oznámí: „Čas vypršel!“ Nemusíte tak zažívat nepříjemné dohadování se svojí ratolestí o tom, že by mělo hru ukončit.

V zásadě jsou tyto aplikace užitečné. Náš rodiče to však nezbavuje odpovědnosti. Ano, diskuse o čase, po který se mohou děti dívat na obrazovky nebo hrát hry, jsou nepříjemné. Přesto je velmi důležité, aby se naše děti naučily tyto situace zvládat. Aby se naučily akceptovat rodičovské „ne“, a nejen oznámení „čas vypršel“ na obrazovce. Používání médií tak dává rodičům i dětem možnost spolu mluvit, a to v reálném životě, nikoli virtuálně. Tyto příležitosti bychom měli využít, ať už s pomocí aplikací, nebo bez nich.

Rembrandt jako marnotratný syn

Neale Schofield

31

KULTURA

V drážďanském muzeu visí Rembrandtův obraz nazvaný *Marnotratný syn v hostinci*. Na této malbě je vyobrazen Rembrandt, jak si báječně užívá. Malby mu vynášely velké množství peněz a dařilo se mu opravdu dobře. Potom se ale jeho život obrátil o sto osmdesát stupňů.

Kvůli řadě tragických okolností ztratil rodinu a přišel téměř o všechny peníze. Vedlo jej to k tomu, že si uvědomil marnost všeho, co nabízel tento svět, a obrátil se k Bohu. Když pochopil Boží lásku a soucit, namaloval další obraz marnotratného syna. *Návrat marnotratného syna* dnes visí v muzeu Ermitáž v Petrohradě. Vidíme na něm starého, téměř slepého otce sklánět se nad svým synem. Syn je na kolenou a s hlavou mírně na stranu odpočívá na hrudi svého otce. Rembrandt ukazuje kontrast mezi bohatě oblečeným otcem v hladké, červené peleríně a nyní už holohlavým synem v rozedraném oblečení a ochozených sandálech. Ten syn – to je Rembrandt.

Všimněte si, jak otec něžně pokládá své ruce na synova ramena. V krásném pohledu na Boží lásku namaloval Rembrandt jednu ruku silnou a mužskou, druhou jemnou a ženskou. Proč? Když totiž spojíme otcovskou lásku s láskou matky, dostaneme přesnější náhled na všeobíhající lásku našeho Boha.

Tento obraz má v sobě dvě zásadní poselství. Za prvé: Můžete být tím nejlepším umělcem na

světě, bez Ježíše se ale váš svět může v momentě zhroutit a zůstanete s prázdnými rukama. Za druhé: Máme otce, který nás miluje a přijímá zpět, ať už se stalo cokoli. Nemusím čekat, až budu dobrým člověkem. On si přeje, abych se k němu vrátil právě teď. Protože je to Bůh lásky.



Sérii videozamyšlení Nealea Schofielda nad slavnými duchovními obrazy v cyklu *Majstrštyk* uvádí internetová televize HopeTV.cz.

CD Jindra Černohorský



Kapela vznikla v roce 2013. Byla to doba, kdy se Jindra Černohorský rozhodl věnovat více svým písničkářským a omezil své působení v jiných formacích. Neplánoval založení další skupiny. Chtěl skládat nové věci a hrát jen tak s kytarou. Došlo ale k setkání s Petrem Mlíchem a Štěpánem Plickou, kteří se stali jeho kolegy v HopeTV, a tak zkusili pár věcí zahrát. Sedli si jak po muzikantské stránce, tak lidsky. Sestavu doplnil bubeník Lukáš Buk a vzniklo zajímavé hudební uskupení. Na začátku roku 2016 došlo ke změně. Lukáše vystřídal bubeník Robert Prokopec. A protože za rok 2015 Jindra napsal téměř 20 nových písní, významně se obměnil i koncertní repertoár. Na jaře roku 2017 vydala kapela své debutové CD s producentem Borisem Carloffem ve studiu Soundevice. Obsahuje 10 písní z převážně posledních dvou let tvorby. Jako host byla přizvána zpěvačka Jana Lota, která si zazpívala v písni Vzpomínky. Spolupráce s Borisem Carloffem dopomohla kapele k současnějšímu zvuku. Žánrově lze kapelu zařadit do Indie folku.

Od roku 2013 kapela odehrála mnoho koncertů a byla také pozvána na nejrůznější hudební festivaly jako Folkové Chvojení, Pernštejská fortuna, Hradecký slunovrat a řada dalších. První tři roky po vzniku se Jindra Černohorský se svou skupinou účastnil i hudební soutěže Porta a každý rok vyhrávali oblastní kola a postupovali do Národního finále.

Za píseň Ex post získali cenu Českého rozhlasu Sever a v jejich studiu natočili píseň Trosečník a také videoklip k této písni.

V roce 2017 zveřejnila kapela také třetí oficiální videoklip Ztracená, který vznikl jako podpora pro Poradnu pro oběti násilí a Dětské krizové centrum NOMIA v Hradci Králové. Ke zhlédnutí je na oficiálním Youtube kanále kapely. Most, který nikam nevede, přesně vyjadřuje pocity dětí při rozvodu svých rodičů.

„Písňe, které jsem napsal a které hrajeme, vycházejí jednak z toho, co jsem sám prožil, a jednak z toho, jak vnímám svět kolem sebe. Nejsme kapela, která by hrála písňe pro pobavení, kdy člověk ani nemusí nějak vnímat text. Naopak, v naší tvorbě jsou texty důležité a náš posluchač je veden k přemýšlení. Uvědomuji si, že to není pro každého, ale snažím se nebýt povrchní. Povrchnost je vlastně to, čemu se programově vyhýbám. Vnímám život jako obrovský dar, který strašně rychle utíká a je křehký,“ objasňuje Jindřich. V písničkách se odráží i jeho povolání pastora a duchovního. Je z nich patrné, že nevěří v náhodný vznik života a že si je dobře vědom toho, že nad námi někdo je. „I když v mých písničkách prakticky nenajdete slovo Bůh, tak je jasné, čemu věřím. A pokud se mě ptáte, co chci svou hudbou říct, pak asi to, že život může být o něčem víc, než si často myslíme, a že nemusí skončit navždy. Prostě má smysl.“

Webpastor pro každého seznamte se...

Jindro, tvoji prací je moderování pořadů v internetové televizi HopeTV. Co ti tato práce přináší? Jaký pořad moderuješ obzvláště rád? Který z hostů tě v něčem mimořádně oslovil či inspiroval?

První, co se mi vybaví, je stres. Ani po několika letech před kamerou nejsem naprosto v klidu, i když tak asi působím. Cítím zodpovědnost za hosta, pokud tam je, pak za kolegy, jejichž práci mohu dost zkomplikovat. Jinak je to samozřejmě práce velmi zajímavá. Dostal jsem se na výjimečná místa a mohl si je vychutnat bez davu lidí. Například cvičný velín jaderné elektrárny Temelín, kde jsem dokonce spustil poplach. Nevšedním zážitkem pro mě bylo také sedět za pianem Bedřicha Smetany a za stolem, kde pracoval. Těch míst je hodně.

Nejraději moderuji právě ty pořady, kde nejsem sám a mám zajímavého hosta, který má co říct. Ze své podstaty nejsem člověk, který by byl před kamerou rád a užíval si to. A tak když může být pozornost soustředěna jinak, je to pro mě příjemnější. Jedním z hostů, kteří mě osobně oslovili a setkání bylo příjemným zážitkem, byl fyzioterapeut Pavel Kolář. Je to neskutečně inspirativní, skromný člověk a umí až neuvěřitelné věci.

Kromě moderování v HopeTV pracuješ jako webpastor. Co si pod tím máme představit?

To, že jsem lidem k dispozici na internetu. Mohou mi psát, ptát se, na co chtějí. Jsem tu pro ty, kteří by církve asi nikdy nehledali, ale mají otázky. Kromě dopisování si s lidmi dělám také živé přenosy na facebooku HopeTV na nejrůznější témata, do kterých se lidé mohou hned zapojit. Moderuji zde také diskuse na otázky, které každý týden zveřejňujeme.

Kromě muziky se ve volném čase věnuješ i létání na rogale. Co ti tato záliba přináší?

Předně volnost a svobodný pohyb v nádherné přírodě. Pak partu lidí, kteří jsou stejně „potřefení“ a kteří vás nenechají bez pomoci, když ji potřebujete.

A je tam samozřejmě přítomen i adrenalin. Po úspěšném zachycení ve stoupavých proudech a nádherném dni plném kouzelných pohledů na naši krásnou krajinu jste sice unavení, ale neskutečně šťastní.

Webpastora Jindru Černohorského můžete kontaktovat na facebooku HopeTV nebo na stránkách www.hopetv.cz.



Romeo a Julie?

„Vyšinutí teenageři, kteří si berou život“

Tomáš Kábrt



Současný švýcarský filozof Alain de Botton je českému a slovenskému čtenáři znám svým bestsellerem Lekce z lásky, kterým senzačně debutoval jako pětadvacetiletý v roce 1994, a několika esejistickými svazky jako Architektura štěstí, Útěcha z filozofie, Umění cestovat nebo Náboženství pro ateisty. Ve svém novém románu Lásky běh (Der Lauf der Liebe) se tematicky vrací ke svým literárním kořenům, ale zcela jinak. Namísto krátké, prchavé romance, jako v Lekcích lásky, překvapuje čtenáře a recenzenty fascinujícím příběhem manželů, kteří jsou spolu třináct let a vychovávají dvě společné děti.

Jeho pozoruhodná kniha je přesvědčivou výzvou ke střízlivosti v lásce. „Velké literární příběhy o lásce se řídí dvěma vzorci nebo jejich kombinací,“ říká Alain de Botton. „První spočívá v tom, že milenci překonávají všechny překážky a nepřízné okolí, které jim brání v jejich lásce. Tyto příběhy končí, když konečně oba smějí být spolu, tedy začátkem správného vztahu a dokonalou blažeností. Druhým vzorcem je druh katastrofy: partneři rozvíjejí bezednou nenávist, s oběma je to stále horší, až se nakonec zabijí. Ale naprostá většina z nás není ani dokonale blažená, ani v sebevražedné náladě. Právě do tohoto velkého, ale téměř nenápadného pole obyčejné lásky přesídlil můj román. V tomto ohledu lze snad říci, že je skutečně čímsi nový.“

Obyčejná láska?

Uvedené šablony podle autora vládou literatuře proto, že obyčejná láska se nám zdá nudná a drásavé drama nám připadá více vzrušující. Umělecké zpracování takové méně dramatické lásky je navíc obtížné, stejně jako její komerční zhodnocení. Existuje jen několik úspěšných příkladů – například film Další rok od Mikea Leigha. „Tento film je nádherným portrétem dospělého vztahu,“ říká Alain de Botton.





Bez vášnivé lásky si lze ale světovou literaturu jen těžko představit. Evropská kultura uctívá jako nejkrásnější milostný příběh Shakespearova Romea a Julii. „Přitom jsou to vyšinutí teenageři, kteří si berou život. Oba mají silnou neurotickou poruchu a dnes by byli případem pro psychiatra. Nebo Goethův Werther, další zamilovaný sebevrah. Je zřejmé, že máme špatné milostné idoly,“ míní švýcarský filozof. Romány podle něho už zničily milostné porozumění mnoha lidem. Po přečtení několika z nich se můžete snadno ocitnout v situaci, kdy

v noci ležíte vedle svého partnera a myslíte si: Tohle není to, co jsem očekával. „Ironií je, že v nejslavnějším románu devatenáctého století, Flaubertově Paní Bovaryové, je hlavní postavou přesně taková žena, která pohrdne svým pozorným a houževnatým manželem proto, že její zdařilé partnerství je deformováno čtením romantických románů.“

Právě proto je de Bottonův Lásky běh románem, ne literaturou faktu. Má totiž být čímśi jako protilátkou, protože naše problémy s porozuměním v lásce pocházejí právě z románů nebo romantických filmů. „S románem přišly potíže s láskou a romantismus zničil šťastný partnerský život,“ míní filozof. Na světě je podle něho jistě více zjevnějších nebezpečí pro vztahy, ale román je hrozbou skrytou.

Zamilované aplikace

Romantismus vzkvétal současně s průmyslovou revolucí. Podle Alaina de Bottona se ukazuje, že současná digitální revoluce nezdravé pojetí lásky dále zhoršuje: „Digitalizace jen radikalizuje romantismus, říkám tomu hyper-romantismus. Zamilované aplikace ze Silicon Valley, které si dnes miliony lidí stahují do svých mobilních telefonů, šíří romantické představy o dokonalém souladu. Problémem je, že neexistují žádné dokonalé páry, protože nikdo není dokonalý a všechny naše problémy a nedostatky naše partnerství ovlivňují. To vede k velkému rozčarování, protože přes všechno naše úsilí stále zůstáváme pozadu za krásným ideálem. Digitální seznamka Tinder je ve skutečnosti nepřitelem lásky. Je příznačné, že dnes nejsou žádné aplikace, které by nám pomohly lépe porozumět partnerovi nebo řešit vzájemné problémy. Existují žel jen technologie zaměřené na seznámení.“

Musíme se lásce učit, píše Alain de Botton ve své nové knize. „Pilot absolvuje mnoho cvičných hodin, než vzlétne. Řidič si před jízdou platí lekce jízdy. Bankéř se léta učí své profesi, než začne obchodovat s penězi. To nám připadá zcela přirozené. Jen lásku z toho vyjímáme. Má být intuitivní a automatická. To je svérázná myšlenka a velká chyba. Lásce je třeba se učit jako každé jiné schopnosti,“ říká. „Svůj první román Lekce z lásky jsem napsal v jednadvaceti. Tehdy jsem byl přesvědčen o jednoduché romantické představě, že pro velkou lásku je třeba najít jen správného člověka a pak se všechny problémy vypaří. Šlo především o hledání lásky. Pak jsem našel lásku mého života a uvědomil jsem si, že



PRO FUNGUJÍCÍ VZTAH JE DŮLEŽITÉ, ABY SE PÁR DOKÁZAL SÁM SOBĚ I ZASMÁT.

to není tak snadné. Teď se zajímám o dospělé, zralou lásku.“

Bez ohledu na to, jak jste dospělí, je láska podle Alaina de Bottona vždy také velkou tragikomedii. Lidé nejsou nikdy zcela spokojeni, sex je neustálým pokušením a hrozbou. Je tu vždy velký potenciál pro takzvaný černý humor. A pro fungující vztah je důležité, aby se pár dokázal sám sobě i zasmát. I pokud vám váš partner jde na nervy, měli byste se na něj umět podívat s laskavou veselostí, vyzývá filozof.

„Jsem optimista“

Nová kniha Alaina de Bottona je také velkou obranou monogamie: „Budeme trpět tak či onak, bez ohledu na to, jakou formu vztahu považujeme za

ideální. Ale monogamie má určitě mnoho výhod, zvláště z emocionálního hlediska. Nevěry jsou v naprosté většině případů projevem partnerských problémů a frustrací, ne, jak se často prohlašuje, výsledkem živočišného víru hormonů. Měli bychom zvažovat, jak křehká je naše psychika a jak velké škody nevěra způsobuje.“ Takzvaná sexuální revoluce šedesátých let je podle Alaina de Bottona pouhou iluzí, a škodlivou: „Mělo se za to, že dříve bylo vše sešňorované, trapné a skryté a že teď přišlo velké vysvobození. Konečně lze nosit bikiny, sledovat porno a mluvit o všem, opravdu o všem zcela otevřeně. Problém je, že to nebyla pravda. Většina lidí dnes stále nemůže mluvit o své sexualitě a popsat přesně své touhy, protože sex je komplikovaná, zvláštní a problematická záležitost. Pokud představitelé sexuální revoluce říkali, že sex se stane jednoduchým a snadným, nic takového nepřinesli, naopak.“

Svobodná volba partnera je podle švýcarského filozofa samozřejmě oproti dřívějším vnuceným a dohodnutým manželstvím přínosem. Ale v její současné hyper-romantické podobě nemůže být považována za všelék partnerských vztahů, domnívá se Alain de Botton: „Měli bychom spíše vycházet z psychologického chápání, ze skutečné reflexe lásky, s přihlédnutím k současnému kvalitnímu výzkumu. A jsem optimista. Naše chování k dětem se právě takto v posledních desetiletích zásadně změnilo. V dnešní době většina mladých rodičů usměrňuje své děti s větší moudrostí a lépe, než byli sami v dětství vychovávaní. Proč by takový vývoj nemohl být možný i na úrovni partnerství?“



**PROJEKT
RODINA**

Víme my muži, co od nás očekávají ženy? A víte vy ženy, co od vás očekávají muži? Co prožíváme při rozvodu a jak jím projít s co nejmenší újmou? A co děti? Jak ony vnímají naše neshody?

PROJEKT RODINA 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.projektrrodina.cz



Ředitel ADRA v Keni

Evropané, neztrácejte solidaritu a soucit



Manželství Slováka Marcela Kaby a jeho české ženy Daniely bylo od začátku orientováno na službu a pomoc druhým. Po působení na pozici ředitele ADRA na Slovensku se Marcel v roce 2014 rozhodl přijmout místo ředitele ADRA v Keni. Do Nairobi se přestěhoval i se svou rodinou. Zajímala nás nejen jeho práce v této východoafrické zemi, ale i to, jak vypadá život v Keni z pohledu jeho manželky a dětí.

MARCEL KABA

Ředitel ADRA v Keni

Když jsi přijal pozici ředitele v Keni, měl jsi o zemi, lidech i práci zde nějakou představu. Odpovídala realitě, s jakou ses zde setkal?

Představu o práci jsem měl, protože jsem v ADRA pracoval jako ředitel už dříve. Měl jsem také možnost mluvit o práci s posledním ředitelem ADRA Keňa. Přesto musím říct, že některé věci byly úplně jinak, než jsem si představoval. O lidech jsem věděl, že jsou vzdělaní a kvalifikovaní, protože jsem při několika cestách do Jižního Súdánu viděl, že tam Keňané pracovali na vysokých a odborných pozicích v humanitárním sektoru. Překvapila mě přírodní různorodost Keni, vysoké ceny téměř všeho v hlavním městě, obrovská komunita cizinců a i to, že kromě muslimských a hinduistických věřících se tady téměř každý hlásí ke křesťanství. S odstupem času je zajímavé pozorovat, jak tyto skupiny dokážou spolu pěkně vycházet a společně žít.



V rámci boje proti chudobě učíte obyvatele zemědělským dovednostem. Jaké má tato osvěta výsledky?

Velmi mnoho lidí tady má vlastní malé farmy a zahrady a jejich potravinový nebo finanční příjem často závisí na úrodě a prodeji. Hodně zemědělských dovedností dávno znají. Zaměřujeme se proto na pomoc při skladování a prodeji úrody, v jistých extrémně suchých oblastech země jim pak představujeme rostliny, které dokážou růst i v těchto nepříznivých podmínkách, a techniky na zadržování dešťové vody nebo recyklace odpadové vody. V oblasti Mandera, kde přebývají zejména nomádské komunity, pomáháme chránit zdraví a produktivitu jejich největšího bohatství – velbloudů. Postupně se do jejich jídelníčku, jenž je postaven na produktech z velbloudů a koz, snažíme dostávat i více zeleniny. Někdy jsou výsledkem našich aktivit například přežití, zdravější jídelníček a s tím často související lepší růst u dětí, zvýšený finanční příjem z lepší úrody. Jindy jsou výsledky méně markantní.

Jaké jsou další programy, které v Keni realizujete?

Programy ADRA Keňa můžeme rozdělit do přibližně třech kategorií. První skupina aktivit je zaměřena na oblasti postižené extrémním suchem. V těchto lokalitách někdy prší jenom dva týdny za rok, úroda často nevyroste a děti musí vynechat školní docházku kvůli tomu, že musí chodit sbírat vodu z dalekých studen. Je běžné, že děti jdou dvě a víc hodin ke zdroji vody, čekají v řadě a pak táhnou plnou bandasku zpět. V těchto oblastech se tedy sna-



žíme vrtat více studní, šířit osvětu o rostlinách, kterým se v těchto podmínkách daří, a propagovat obnovu rostlinného porostu.

Další skupinou programů jsou ty, které mají za cíl specificky chránit životy žen a děvčat. Už víc než deset let pracuje ADRA Keňa na prevenci ženské obřízky. Říká se tomu ženská obřízka, ale ve skutečnosti se tento akt páchá na děvčatech už od osmého roku života. Tato práce vyžaduje pravidelný kontakt s děvčaty, ženami, které „řezání“ provádějí, staršími z komunit, představiteli vlády, personálem nemocnic, kde se obřízka často realizuje, učiteli ve školách i duchovními vůdci. V rámci těchto programů pomáháme rovněž ženám, které trpí fistulou (při fistule dochází k protržení vaginálního otvoru, jenž se pak spojí s dalšími tělesnými vývody; dochází k ní po těžkém nebo neodborně vedeném porodu nebo jako následek brutálního znásilnění). Ve většině evropských zemí o tom neslyšíme, protože porody se dějí pod dozorem lékařského personálu a často v prostředí nemocnic či klinik. Naopak v mnoha komunitách v Keni se porod realizuje doma, a tak je riziko komplikací mnohem vyšší. V případě, že rodička byla obřezaná, riziko se samozřejmě násobí. Ženy s fistulou žijí na okraji společnosti, nikdo nechce být v jejich přítomnosti, jejich manželé si nacházejí nové manželky. Mnozí věří, že fistula je znakem prokletí. Pomoc má většinou formu chirurgického zákroku, podpory v znovuoobjevení vlastní hodnoty a při reintegraci do společnosti.

Třetí oblastí našich programů v Keni je podpora vzdělávání znevýhodněných dětí – zejména těch,



které ztratily rodiče v důsledku HIV/AIDS. Pomáháme pokrývat náklady na školné a stravné a rovněž podporujeme jejich druhotné pečovatele (někdy se jedná o rodinné příbuzné jako strýce, tety nebo starší sourozence, jindy to mohou být sousedé a podobně), tak aby dokázali finančně péči unést.



Jak vám a obyvatelům v Keni mohou pomoci lidé z Česka a Slovenska?

K tomu, co dále uvádí manželka, bych dodal, že je důležitá solidarita. Stejně nápomocná však může být i práce advokační – tedy snahy o šíření povědomí nebo přímo úsilí o dosažení změny třeba v obchodních bilaterálních vztazích mezi Keňou a Českou republikou. Křesťanské čtenáře tohoto článku bych, v duchu Žalmu 2, vybídl k modlitbě za představitele Keni.

DANIELA KABA

Manželka ředitele ADRA v Keni

Jaké bylo tvé rozhodování ohledně stěhování do Keni?

Ještě předtím, než jsme se vzali, jsme mluvili o tom, že bychom rádi cestovali a žili v jiných zemích. Moje rozhodování bylo jednoduché. Vždy jsme chtěli vychovávat děti v různých, i chudších podmínkách, a tak jsme se velmi těšili. Keňa je nádherná země s krásnými plážemi. Zároveň je v celé zemi ale hodně chudoby. Hlavní město Nairobi je jedno z nejbohatších a nejdražších měst ve východní Africe, ale je také domovem největšího slumu v celé Africe.

Jak vypadá běžný den vaší rodiny?

Bydlíme ve městě Nairobi, které je postaveno přibližně 1 600 metrů nad mořem. V každodenním životě je to znát a do jisté míry si na to pořád zvykáme. Manžel má práci přes ulici, takže dokážeme spolu trávit hodně času a většinou společně obědváme i večeříme. V Nairobi je snad nejšílenější dopravní situace, jakou znám, takže blízkost pracoviště je opravdu výhodou. Máme rádi sporty, a tak pravidelně hrajeme volejbal a tenis a manžel chodí hrát lední hokej (ano, mají tu ledovou plochu ☺). Takže asi jako kdekoliv jinde na světě. Chodíme nakupovat do supermarketů. Máme tady hodně různých přátel a známých z celého světa (domácí, zaměstnanci velvyslanectví a EU, misionáři, lidi z mezinárodních firem, pracovníci z humanitárního sektoru atd.), a tak hodně volného času trávíme společně s nimi.

Jak život tam zvládají vaše děti?

Děti nic jiného neznají, jsou tu doma. Našemu synovi budou čtyři roky a tři a půl roku ze svého života strávil v Keni. Jsou spíš překvapeni ze sněhu a zimy. Nadmořská výška, kterou jsme zmínili dříve, způsobuje, že je v Nairobi celý rok úžasné počasí. Takže děti si vyhraji na zahradě přes celý rok. Další zajímavost je, že tu sluníčko zapadá každý den téměř ve stejnou dobu (mezi 18.00 a 18.30) – jsme totiž skoro přesně na rovníku. A to je úžasné na pravidelnost spaní, hlavně pro děti. Na dětech je také krásné, že nemají moc zábran a předsudků, a tak se velmi rychle seznamují a učí novým



věcem. Například se už teď domluví anglicky (angličtina je vedle svahilštiny druhým oficiálním jazykem v Keni).

Když pozoruješ keňské děti/dospělé, kdy jsou podle tebe nejvíce šťastní?

Keňané jsou všeobecně veselejší a na jednu stranu uvolněnější než lidé z Čech a Slovenska. Při návštěvách Evropy mi tam teď všichni přijdou uspěchaní a utrápení. Když Keňan přijde na jednání o hodinu později, tak se tím příliš netrápí. Tohle neukazuje na neschopnost jako spíš na jiné myšlení a priority. Jiná země – jiné zvyky. Keňské děti mají radost z hračky, kterou si samy vyrobí, nebo rády hrají míčové hry. Zdá se mi, že všeobecně Keňané toho moc ke štěstí nepotřebují a ani o svém jednotlivém štěstí příliš nemluví.

Jaké jsou z tvého pohledu největší problémy Keňanů?

Tohle je otázka hlavně pro Keňany. Nemálo problémů souvisí právě s tím, že chceme jako lidi ze zahraničí definovat a řešit problémy v Keni. V Keni je například zastoupení téměř všech velvyslanectví, OSN a EU, tisíce humanitárních organizací a samozřejmě mnoho nadnárodních korporací. Všechny tyto instituce zaměstnávají neuvěřitelné množství zahraničních pracovníků s platy často stonásobně



SNAŽME SE O TO, ABYCHOM MY I NAŠE DĚTI ZNOVU OBJEVILI ANEBU NIKDY NEZTRATILI SOUCIT S DRUHÝMI. FINANČNÍ PODPORA JE SAMOZŘEJMĚ DŮLEŽITÁ A I MALÁ ČÁSTKA UDĚLÁ OBROVSKÝ ROZDÍL V ŽIVOTECH LIDÍ V KENI.

vyššími, než dostávají miliony místních lidí. Mimo jiné to má za následek, že ceny všeho jsou pro mnoho Keňanů nedostupné, a jsou proto nuceni mít i tři pracovní úvazky a žít ve slumech. Jsou oblasti v Keni, kde lidé mají jídlo jedenkrát za tři dny. Další problém je korupce politických lídrů, kteří patří mezi nejbohatší lidi v Keni. Mám ale dojem, že tento problém je blízký mnoha lidem i v Čechách, Spojených státech a jinde.

Je něco, v čem bychom jim mohli pomoci?

Je tady mnoho potřeb, ale také úžasných iniciativ: spravedlnost ve vybírání a také využívání příjmu z daní; asistence tisícům lidí na severu Keni, kteří kvůli rok trvajícím období sucha nemají dostatek vody a jídla; podpora žen a děvčat a prevence ženské obřízky. Je užitečné podpořit lidi a organizace, které pracují na těchto věcech, a ptát se, do jaké míry jsou do nich zapojeni Keňané a do jaké míry je zohledněn jejich pohled a přístup. Jak v Keni, tak na celém kontinentu jsou miliony lidí, kteří jsou schopní a hrdí, a je proto dobré jim naslouchat a učit se od nich. Koneckonců, Keňa je země Keňanů, a proto jsou to oni, kdo by měli mít hlavní slovo. Pomohlo by také to, kdyby Češi a Slováci podpořili ty iniciativy, které usilují o férové podmínky pro keňské občany a produkty v EU.



LETOS UŽ ŽÁDNÉ ZBYTEČNÉ DÁRKY!



MÍSTO KOUSAVÉHO SVETRU
LATRÍNU DO LIBANONU



MÍSTO NUDNÝCH PONOŽEK
STUDNU DO ETIOPIE



MÍSTO NEVKUSNÉ SVÍČKY
DOBROVOLNÍKA K SENIORŮM



MÍSTO ČTVRTÝCH PAPUČÍ
AKTOVKU PRO DÍTĚ V BANGLADÉŠI



ŠÍŘTE DOBRO NA WWW.ADRA.CZ



POMÁHÁTE
S NÁMI UŽ
25
LET



Rádi byste si přečetli časopisy **Za obzorem**, které už vyšly?



Na webových stránkách
tohoto časopisu máte
možnost. V přehledných
kategoriích najdete přes-
ně to, co vás zajímá.

ZA **OBZOREM**

www.zaobzoremlive.cz



NEJEZTE POLÉVKU TAK HORKOU, JAK SE UVAŘÍ

Cameron Johnston

Skutečný životní příběh dvou manželských párů je základem pro analýzu příčin stresu, jeho projevů a návodů, jak tento stav zvládat. Jistou míru stresu denně prožívá každý. Pokud však přesáhneme určitou zvládnutelnou hranici, projeví se to fyzicky, psychicky i v duchovní oblasti. Autor nás vybízí k tomu, abychom našli hlavní důvody našeho napětí. Kniha se dotýká i hluboce zakořeněných příčin stresu plynoucích z nízké sebeúcty, potlačeného zármutku a negativních pocitů. Pokud si potřebujeme „odpočinout od života“, najdeme v knize praktické a osvědčené způsoby, jak se dobít. Autorovo čtivé vyprávění je doplněno obrázky karikaturisty Václava Šípoše.



ČLOVĚK S HANDICAPEM V KŘESŤANSKÉM SPOLEČENSTVÍ

PhDr. Josef Slowík, Ph.D.

Možná také přemýšlíte nad tím, co můžeme v našich křesťanských společenstvích udělat pro to, aby zde všichni cítili své místo. V této ojedinělé publikaci najdeme nejen obecné informace, ale i praktické podněty, jak vytvořit otevřené křesťanské společenství. Máme možnost získat dostatečný přehled, který nám pomůže při setkání s lidmi s různými druhy zdravotního postižení anebo se sociálním znevýhodněním. Zbavíme se obav, ostychu a snad i mnoha předsudků, které by nám v takovém kontaktu mohly překážet nebo jej jakkoliv omezovat.

