

2/2025



ČASOPIS CÍRKVE ADVENTISTŮ SEDMÉHO DNE

advent



Téma: Jednota církve

str. 6

Sbor je jako sendvič
str. 20

Životní postoj a zdraví
str. 35

RAILTOUR

Family

13.–16. 7. 2025

týmový závod

cestování vlaky

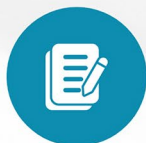
pěší turistika

rodinná varianta

první ročník



Adventistická služba *rodinám*



PŘIHLAŠOVÁNÍ

- od 16. 2. (20:25) do 8. 6. 2025
- maximální kapacita 20 týmů



STARTOVNÉ

- 500 Kč na tým (do 30 dnů od přihlášení)
- jízdenky, spaní a jídlo si hradí každý sám



ROZDÁVÁNÍ VYBAVENÍ

- 12. 7. 2025 od 16:00 do 20:00
- sbor CASD Olomouc



KONTAKT

- e-mail: honza.havelka@railtour.cz
- telefon: 732 167 664



FAMILY.RAILTOUR.CZ

TÉMA

6 | **Co je skutečná jednota?**

Brandy Kirstein

TÉMA

14 | **Je jednota možná?**

Shane Anderson

ADRA SLOVENSKO

18 | **Pomáháme v meste Latakija**

Stanislav Bielik

ŽIVOTNÍ STYL

26 | **Závislí na dopaminu?**

Adriano Fabbricotti

ADRA ČR

28 | **Moldavsko, malá země,
na kterou nezapomínáme**

Martina Špinková

Z VAŠICH DOPISŮ

38 | **Dar svobody**

Aleš Zástěra

PATHFINDER

41 | **Múzička 2024**

Lukáš Sochor

Advent, číslo 2/2025, vychází v únoru 2025. Časopis vychází 10× ročně, ISSN 1210-3365, registrační číslo MK ČR 6982.

Vydává – Církev adventistů sedmého dne, Londýnská 623/30, 120 00 Praha 2
www.casd.cz

Šéfredaktor – Vítězslav Chán,
chan@adventorion.cz

Jazyková redakce – Eva Bělíčková, Marie Koukolová

Redakční rada – David Čančík, Jan Matoušek, Lukáš Jureček, Jan Kubík, Jan Libotovský, Daniel Mářföldi

Technická redakce – JUPOS, s. r. o., Ostrava

Tisk – tiskárna ARTRON, s. r. o., Boskovice

Objednávky

ČR: +420 603 553 628, expedice@adventorion.cz

SR: +421 918 493 713, 905 589 935
adventorion@adventorion.sk

Adresa ke stažení:

www.adventorion.cz/ke-stazeni

Příspěvky zasílejte na:
redakce@adventorion.cz

Foto na obálce: www.pexels.com

Foto: 5, 31 – www.wikipedia.org; 30, 32, 33 – Miloš Hurta; 12 – www.pixabay.com; 6, 8, 10, 11, 14, 20, 25, 27, 35, 39 – www.pexels.com; 40 – Jiří Sochor



Druhé číslo letošního roku věnujeme jednotě církve. Je to důležité téma, protože pokud je církev rozdělená, nemůže plnit své poslání. Co to ale skutečná, biblická jednota opravdu je? Když zalovíte na internetu, vyběhne na vás tato obecná definice: je to spojení více různých entit do jednoho harmonického celku – sjednocení, celistvost, ucelenost, jednotnost, soulad, řád.

Ta definice se mi moc líbí. Ukazuje na to, co jednota je. Má však jednu chybu: neukazuje cestu, jak ji dosáhnout. A o tom je téma únorového čísla časopisu Advent. Jsou totiž mezi křesťany lidé, kteří mají pocit, že jednoty lze dosáhnout direktivně, rozhodnutím, nařízením nebo zákonem. Takové pojetí jednoty však Bible jednoznačně odsuzuje (viz Zj 13).

Jinou metodou, jak dosáhnout jednoty, je se o ni jednoduše snažit. Buď tak, že budeme intenzivně vyzdvihovat pouze to, co nás spojuje, nebo budeme

rozdíly ignorovat a tvářit se, že vlastně neexistují nebo nejsou důležité. Tento

model se však v dějinách ukázal jako ne plně funkční. Věřoučné rozdíly totiž zůstaly.

Ve všech třech článcích, které se věnují tématu jednoty, však najdete ještě jiné řešení. Nesnažit se o lidskou jednotu v oblasti názorů nebo chování, ale přijmout jednotu, která přichází shůry jako dar. Jednotu v Ježíši Kristu. Jednotu, která není vynucená nebo pasivní, ale naopak jednotu aktivní, která přijímá druhého a je ochotná se za něj i obětovat. Jednotu, která je živena Kristovou láskou. Snaží se upřímně pochopit stanovisko toho druhého. Právě to je jednota, která přináší sjednocení, celistvost, jednotnost, soulad a řád. Jednota, která mění spíše mne a mé postoje mocí Ducha svatého. O takovou jednotu bychom měli usilovat a za ni se modlit.

Pokud je církev rozdělená, nemůže plnit své poslání.

— Vítězslav Chán,

šéfredaktor časopisu Advent

Si proti, alebo za?

Daniel Márföldi, tajomník SZ CASD

„A stalo sa, keď išli, že vošiel do jakéhosi mestečka. A istá žena menom Marta, prijala ho do svojho domu. A tá mala sestru, menom Máriu, ktorá si aj sadla k nohám Ježišovým a počúvala jeho slovo. Ale Marta bola rozrušená pre mnohú obsluhu a pristúpila k Ježišovi a povedala: ‚Pane, či nedbáš, že ma moja sestra nechala samu obsluhovať? Povedz jej tedy, aby mi pomohla.‘ Ale Ježiš odpovedal a riekol jej: ‚Marta, Marta, staráš sa a nepokojíš pre mnohé veci, a jedného je treba. Mária si vyvolila dobrú časťku, ktorá nebude odňatá od nej.‘“ (Lk 10,38-42)

Nie raz sa mi stalo, že som sám seba pristihol pri tom, ako sa snažím zmeniť. Túžim sa zbaviť zlovykov. Chcem hovoriť tichšie, chcem sa zbaviť nervozity, chcem zvíťaziť nad svojou pohodlnosťou či chcem byť prívetivejší a milší. Snažím sa, vytyčujem si ciele, ale nejde mi to. Znova a znova zisťujem, že keď som si myslel, že som už zvíťazil, práve vtedy opäť padám a prehrávam. Čo s tým mám urobiť? Akú mám možnosť? Kde robím chybu?

Mária odhalila, čo je tajomstvom zotrávania v stave víťazstva. Nič pre ňu nebolo dôležitejšie, ako byť pri Ježišovi. Využívala každú príležitosť na to, aby sedela pri jeho nohách. Ona totiž pochopila to, čo vieme aj my, ale často na to zabúdame: „V boji s hriechom nemáme šancu zvíťaziť. V našej kresťanskej skúsenosti si musíme uvedomiť, že jedine zmena základného postoja vedie k víťazstvu.“ Naš boj musí byť zameraný nie proti hriechu, ale za úzke spoločenstvo s Ježišom. Keď som sa s touto myšlienkou prvýkrát stretol, bol som ňou úplne fascinovaný. Byť stále s Ježišom. Chodiť s Bohom ako Enoch. Nechať Ježiša šoférovať auto môjho života a bojovať za silu zostať sedieť

na sedadle spolujazdca. To je to jediné, čo funguje.

Musíme pochopiť, že je možné nájsť Ježiša cez jeho slová, že je možné modliť sa k nemu kdekoľvek. Musíme pochopiť, že môžeme zostať pri jeho nohách, aj keď dnes nechodí fyzicky a viditeľne po zemi. Tiež tomu rozumieme? Je ťažké hrešiť, keď sedíte pri Ježišových nohách. Je nemožné hrešiť, keď sa ho pevne držíte! V ňom je ukrytá moc.

Nedávno som sa stretol s úžasnou myšlienkou: „Bolo by dobré, keby sme každodenne aspoň hodinu zotrvali pri križi, keby sme každý deň aspoň hodinu uvažovali o Ježišom živote.“

Teda nie proti, ale za! To, čo potrebujem urobiť vo svojom živote, je boj za čas, ktorý si každodenne vyhradím na spoločenstvo s Ježišom. Jediným

riešením pre mňa je „zostať pri nohách Ježišových“. Nič iné mi nepomôže posunúť sa vpred, iba úzke spoločenstvo s Ježišom. Každý deň sa mu odovzdať, každý deň sa ho chytiť, každý deň s ním vykročiť, každý deň s ním kráčať a každý deň s ním víťaziť!

Milé spolusestry, milí spolubratia! Trápime sa aj my nad niektorými svojimi hriechmi, ktoré nás ešte stále zväzujú? Sme sklúčení, keď sa pozeráme na svoje prehry? Sme sklúčení, keď sa pozeráme na svoje zlyhania? Sme sklúčení, keď vidíme zlyhania Božieho ľudu, Božích detí, Božích učeníkov? Jediným riešením je vyvolať si to, čo si vybrala aj Mária. To je tá dobrá čiastka, ktorá nemôže byť odňatá. Je nevyhnutné zostať pri Ježišovi. Je nevyhnutné byť ponorený do jeho láskavej náruče. Je nevyhnutné zostať v ňom.



Co je skutečná jednota?

Brandy Kirsteinová,
manželka kazatele ve městě Apison, USA

Když jsem byla žákyní sedmé třídy, chodily jsme s kamarádkou do školy pěšky. Jednoho rána jsme vyšly pozdě, a tak jsme se rozhodly jet školním autobusem.

Všechna místa v autobuse kromě jednoho byla obsazená. Tam jsme si sedly. Najednou na nás všichni začali volat, abychom si sedly jinam, protože to bylo „Devinino místo“. Nechápala jsem vážnost situace a řekla jsem: „No a co? Všichni musíme jet tímhle autobusem a platí, že kdo dřív přijde, ten dřív mele.“

Devin byla dívka z osmé třídy a byla vyšší než většina kluků stejného věku. Byla to rváčka a vždycky dosáhla svého.



Na další zastávce nastoupila Devin do autobusu. Byla o něco větší, než jsem si pamatovala, ale já jsem byla odhodlaná neustoupit.

Přistoupila ke mně a řekla: „Vypadni z mého sedadla.“ „Cože?“ zeptala jsem se. „Ne,“ odpověděla jsem.

„Vypadni z mého sedadla,“ zazněl přísný příkaz. „Ne,“ odpověděla jsem už méně rozhodně.

Zasáhl řidič autobusu a řekl Devin, aby si sedla a my mohli jet. Seděla tedy za mnou, tahala mě za vlasy a většinu cesty mě popichovala, zatímco já ji tvrději ignorovala.

Druhý den se situace opakovala. Třetí den už mi všichni říkali, jak jsem hloupá. Moje kamarádka vedle mě už ani neseděla.

Devin na mě zakřičela: „Už tě mám dost. Dneska dostaneš nakládačku, jestli nevypadneš z mého místa!“ A já jsem se na ni odhodlaně podívala.

Všechny děti se kolem nás shlukly. Byla jsem vyděšená, ale odmítala jsem se pohnout. Pak už jsem se dívala přímo před sebe a nevšímala si jí, když řidič autobusu přišel dozadu a donutil ji sednout si dopředu.

Když jsme dojeli ke škole, řidič autobusu mi řekl, že jestli se dozví, že mi Devin ublížila, postará se o to, aby ji vyloučili. Několik týdnů mě však ve škole stále tahala za vlasy nebo do mne strkala. Ale ke konci roku mi Devin řekla, že si mě váží, a staly se z nás kamarádky.

Přišlo mi zajímavé, že i když všichni v autobuse věděli, že to, co dělám, je špatné, a nikomu se to nelíbilo, přesto jí to dovolili. Chtěli se vyhnout konfliktu. V jistém smyslu byli jednotní. Všichni se jen snažili přežít školní rok tím, že udržovali daný stav věci. Dokázali udržet

klid a měli pocit, že nakonec na tom budou všichni lépe. Ale byla to skutečná jednota? Nebo to byl falešný pocit jednoty, který je ve skutečnosti spíše autoritativním ovládním druhých, které je mobilizováno strachem nebo nevědomostí, že by mohlo být něco lepšího?

Napodobení jednoty

Jednota není tiché podřízení se tváří v tvář útlaku. Ježíš se během své pozemské služby naopak postavil a jasně se vyslovil pro to, co je správné nebo co je třeba nově z Písma vyložit.

I když si uvědomoval, že to způsobí problémy ve společnosti, jíž byl součástí. Zároveň se Ježíš za jednotu modlil. Musí tedy jít o jiný druh jednoty – jiný než pouhé podvolení se většině, podřízení se osobám s vyšší autoritou nebo o snahu vyhnout se konfliktům jako děti v autobuse, které ignorovaly problémy ze strachu z následků.

Všichni v autobuse věděli, že to, co dělám, je špatné, a nikomu se to nelíbilo, přesto jí to dovolili.

Jedinečná jednota

Co je tedy skutečná jednota? Naslouchejte Ježíšovým slovům: „*Neprosím však jen za ně, ale i za ty, kteří skrze jejich slovo ve mne uvěří; aby všichni byli jedno jako ty, Otče, ve mně a já v tobě, aby i oni byli v nás, aby tak svět uvěřil, že ty jsi mě poslal. Slávu, kterou jsi mi dal, dal jsem jim, aby byli jedno, jako my jsme jedno – já v nich a ty ve mně; aby byli uvedeni v dokonalost jednoty a svět aby poznal, že ty*

jsi mě poslal a zamiloval sis je tak jako mne“ (J 17,20–23).

Jednota v tomto úryvku má jasný cíl: „aby byli jedno“; je také definovaná podstata jednoty: „jako my [Otec a Syn] jsme jedno“; a konkrétní výsledek: „svět aby poznal, že ty [Otec] jsi mě [Syna] poslal a že jsi je miloval, jako jsi miloval mne“.

Jednota v Ježíšově učení

Znovu se zamysleme nad Ježíšovými slovy: „*Já v nich a ty ve mně*“ (v. 23). Slovo „v“ zde představuje hluboký oboustranný zájem. Jak by taková

jednota mohla existovat mezi námi? Předtím se Ježíš v modlitbě podle J 17 modlil, aby oslavil

Ježíš přirovnal jednotu ke vztahu, jaký má se svým Otcem.

Boha tím, co se chystá vytrpět, aby všichni, kdo věří, měli věčný život. Ve 3. verši Ježíš uvedl definici věčného života – „poznát“ Boha a Ježíše, kterého Bůh poslal. Slovo znát naznačuje více než jen pojmové a informační poznání; toto slovo vyžaduje jednotu a sjednocení ve smyslu vztahové intimity a společného prožitku. Jednota, která charakterizuje vztah Boha a Syna, je jednotou v myšlení, jednání a záměru a Ježíš se modlí za to, aby tento druh jednoty existoval mezi všemi věřícími a jejich Spasitelem i mezi nimi navzájem. Důvěrnost zdůrazněnou slovem „znát“ můžeme lépe pochopit, když si uvědomíme, že toto slovo odráží hebrejský výraz použitý v Gn 4,1 při popisu jednoty vztahu mezi Adamem a Evou.

Ježíšova výzva k jednotě jeho následovníků se zcela odlišovala od představ náboženských vůdců jeho doby. Náboženská představitelství se soustřeďovali na jednotu na základě narození, rasy, znatosti a dalších podobných faktorů, které definovaly jednu skupinu s vyloučením ostatních. Taková omezení vedla k povrchnímu chápání biblické výzvy k jednotě a vedla k nesprávnému výkladu a aplikaci duchovních pravd. V důsledku toho bylo Ježíšovo učení často špatně chápáno a on sám byl obviňován, že přišel zrušit Zákon a Proroky (Mt 5,17.18).

Ježíš si přál jednotu a modlil se za ni. Nejde však o sjednocení povrchní, které by zdůrazňovalo intelektuální souhlas s literou zákona jako v jeho době; jde spíše o duchovní rozměr, který umožňuje vytvořit společenství víry založené na lásce k Bohu a bližním a na důvěrném a pevném vztahu uvnitř tohoto společenství.

Jednota, za kterou se Ježíš modlil, tedy nemůže znamenat pouhý souhlas, dokonce ani aktivní souhlas s teologicky správným učením nebo s dodržováním vnějších norem při bohoslužbě či v praktickém životě. Jednota neznamená pouhý rozumový souhlas



s 28 věroučnými body, které Církev adventistů sedmého dne považuje za jádro své teologie. Věřouku určitě potřebujeme, ale jednota, za kterou se Ježíš modlil, je mnohem osobnější. Ježíš přirovnal jednotu ke vztahu, jaký má se svým Otcem: „Jako já a Otec jsme jedno“. Účast na této jednotě znamená, že vstupujeme do vztahu jako spojené společenství velmi odlišných jedinců.

Prostřední část 17. kapitoly Janova evangelia tuto dynamiku dále rozvíjí. V 11. verši se Ježíš modlí: „Otče svatý, zachovej je (učedníky) ve svém jménu, které jsi mi dal; nechť jsou jedno jako my.“ Všimněte si, že se nemodlil za to, aby byli stejní, ale aby byli jedno v myšlení, jednání a záměru, tak jako Otec a Syn jsou jedno. Křesťanské volání k jednotě nevyzývá, abychom se vzdali vlastní individuality, ale spíše abychom uznali jednotu lásky v Kristu, která nás všechny spojuje. Tak potvrzujeme svou společnou identitu v Boží milosti, která z nás učinila občany jeho nebeského království, kde Kristus zůstává v centru. Bez něho nejsme jednotní.

Předtím, než Ježíš vyslovil svou modlitbu (J 17), panovalo mezi učedníky napětí. Hádali se například o to, kdo je největší (L 9,46). I když učedníci čelili nejednotě, byl to Ježíš, kdo je sjednotil. Jeho hrozící smrt je rozptýlila, ale svým vzkříšením je sjednotil. A o Letnicích se nádherně naplnila Ježíšova modlitba, aby jeho učedníci byli jedno. Všichni byli zajedno a sestoupil na ně Duch svatý. Najednou se jejich rozdíly staly jejich silnou stránkou, protože Bůh použil jedny k oslovení Židů a druhé k oslovení pohanů, protože mluvili různými jazyky, aby oslovili různé lidi. Bylo to

hnutí Ducha, který působil skrze rozmanitost, aby oslavil Boha a přivedl k němu svět. Právě za tento druh jednoty, která zahrnuje rozmanitost, se Ježíš modlil.

Výsledek skutečné jednoty

Co je výsledkem jednoty? „Aby byli uvedeni v dokonalost jednoty a svět aby poznal, že ty jsi mě poslal a zamiloval sis je tak jako mne“ (J 17,23). Tento druh jednoty je těžké a obtížné vidět. Ježíšova přítomnost v Kristově těle je neviditelná. Jak mají lidé poznat Ježíše a uvěřit v něj?

Text nám dává odpověď. Jednota v církvi se stává viditelnou, když si navzájem projevujeme lásku. Jednota nespočívá ani tak v tom, zda souhlasíme, ale jak nesouhlasíme. Jednota je darem od Boha skrze jeho Ducha. Tato jednota však nevyžaduje pasivitu. Není to ani výzva k uniformitě. Musíme být aktivní v překonávání rozdílů mezi sympatiemi a antipatiemi, mezi liberály a konzervativci. Nemusíme souhlasit nebo pracovat stejným způsobem, ale musíme se v modlitbě chytit za ruce a snažit se poznat jeden druhého na hlubších úrovních, než je církevní politika, socioekonomický status a volba životního stylu. Nechte dokonalou lásku konat své dílo.

Ve světě, který hladoví po smyslných vztazích, sjednocené společenství různorodých lidí přitáhne ostatní k víře, že Ježíš je živý a je v nás. Láska přitahuje – opravdová láska, ne

Láska mezi námi poté zastínila všechny naše předchozí problémy.



povrchní snaha se zalíbit. Lásky není pouhý sentiment – není to něco, co se používá k zakrytí nelásky. Opravdová láska vyžaduje vzájemné přispívání, dávání a přijímání.

Skutečná jednota církve nastává tehdy, když všichni cítíme potřebu jednoho Spasitele, pokorně se podřízujeme jednomu Bohu, prožíváme spasení a jsme tak úzce spojeni s druhými, že jsme ochotni obětovat vlastní život i za ty, s nimiž nesouhlasíme.

Skutečná jednota v akci

Na začátku profesního života jsem pracovala jako zdravotní sestra na dětské jednotce intenzivní péče. Nikdy nezapomenu na úplně první případ, kdy šlo o život a smrt. Byl to můj pacient – batole, které spolkl napínáček. Plíce se mu plnily krví, umíralo. Tu noc jsem měla problémy s lidmi, se kterými jsem pracovala. Anesteziolog měl vůči mně nevhodné poznámky. Lékařka mne nerespektovala. Zdravotní sestra mě neměla ráda, protože jsem křesťanka.

Ale když tomu dítěti přestalo bít srdce a jeho plíce přestaly dýchat,

na ničem z toho nezáleželo. Lékařka mi trpělivě dávala příkazy, co mám dělat. Anesteziolog mi vhodně pomáhal při asistovaném dýchání. Zdravotní sestra mi byla po celou dobu oporou. Ostatní sestry se shromáždily, aby matku držely, když prosila, abychom zachránili její dítě. Najednou se ostatní problémy staly nepodstatnými, protože jsme pracovali bok po boku, sjednoceni posláním zachránit život tohoto dítěte. Lásky mezi námi poté zastínila všechny naše předchozí problémy.

Musíme být jednotní v tom, pro co nebo pro koho tu jsme, a ne v tom, proti čemu jsme. Náš skutečný nepřítel je poražen a brzy přestane existovat, ale my zůstaneme na věky sjednoceni v Kristu. Vzhledem k tomu, že stojíme společně na konci největšího konfliktu v dějinách vesmíru, potřebujeme jednotu více než kdy dříve, jednotný tým zaměřený na záchranu lidí – nikoliv před spolknutými napínáčky, ale před věčnou smrtí. Jedině tím, že pozvedneme Krista a učiníme ho středem všeho, co říkáme a děláme, můžeme naplnit Boží výzvu k jednotě.

Jednota v Kristu a bratrská láska

Ellen Gould Whiteová,
převzato z knihy *Rady pro církev*, s. 42–43

Bůh si přeje, aby jeho děti byly jednotné. Cožpak nevíte, že budeme žít společně v nebi? Je snad Kristus vnitřně rozdělen? Může nám Bůh dovolit dosáhnout úspěchu, když se odmítáme přestat hádat a sjednotit se a když nejedeme jednomyslně za stejným cílem, nejsme ochotni zapojit své srdce, mysl a všechny své síly do díla, které je v Božích očích tak svaté? V jednotě je síla, v rozdělení slabost. Když budeme jednotní, když budeme harmonicky spolupracovat na záchraně lidských životů, budeme opravdu „Božími spolupracovníky“. Ti, kdo odmítají spolupracovat, zneuctívají tím Boha. Nepřítele spasení

těší, když vidí ty, kdo zvěstují ukřižovaného Krista, jak se mezi sebou hádají. Takoví v sobě potřebují pěstovat bratrskou lásku a zjemňovat své srdce. Kdyby poodhrnuli oponu, která zakrývá budoucnost, a spatřili by důsledky svého rozdělení, určitě by se káli. (8T 240)

Jednota s Kristem

Svět s uspokojením sleduje, jak jsou křesťané rozdělení. Nevěřící z toho mají radost. Bůh si ale přeje, aby se jeho církev změnila. V těchto posledních dnech je jednota s Kristem a mezi sebou navzájem naše jediná záchrana.

Nedovolte, aby satan mohl ukazovat na členy církve a říkat: „Podívejte se, jak se tito lidé, kteří stojí na Kristově straně, navzájem nenávidí. Dokud budou více sil věnovat boji proti sobě než proti nám, nemáme se čeho bát.“

Když na učedníky sestoupil Duch svatý, jejich spasené duše toužily kázat zvěst o vzkříšeném Spasiteli. Rádi pobývali ve společenství svatých. Byli jemní,

Bůh si ale přeje,
aby se jeho církev
změnila.



pozorní, nesobeční, ochotní kvůli pravdě přinést jakoukoli oběť. Každý den si projevovali lásku, jak jim to Kristus přikázal. Nesobeckými slovy a činy probouzeli tuto lásku i v srdcích druhých.

Věřící měli stále usilovat o lásku, jíž byla naplněna srdce apoštolů po vylití Ducha svatého. Na své cestě měli zachovávat nové přikázání: „*Nové přikázání vám dávám, abyste se navzájem milovali; jako jsem já miloval vás, i vy se milujte navzájem*“ (J 13,34). Měli být natolik sjednoceni s Kristem, aby dokázali splnit jeho požadavky. Měli vyvyšovat moc Spasitele, který je

mohl ospravedlnit svoji spravedlností.

První křesťané však začali hledat nedostatky jedni na druhých. Tím, že se zaměřili na chyby

a nelaskavě se začali napomínat, spustili z očí Spasitele a jeho velikou lásku, kterou zjevil hříšníkům.

Začali přísněji dbát na vnější obřady, upjatě střežili čistotu učení a byli k sobě velice kritičtí. V touze odsoudit chyby druhých začali přehlížet vlastní nedostatky, zapomněli na Ježíšovo učení o bratrské lásce a ze všeho nejsmutnější bylo, že si přestali uvědomovat, o co přišli. Nevšimli si, že se z jejich života vytratilo štěstí a radost, a neuvědomili si, že se záhy ocitnou v temnotě, protože ze svého srdce vytěsnili Boží lásku.

Apoštol Jan si byl vědom toho, že se z církve vytrácí bratrská láska, a proto na ni začal klást důraz. Až do své smrti

věřící nabádal, aby se ustavičně navzájem milovali. Jeho dopisy jsou touto myšlenkou prostoupeny. „*Milování, milujme se navzájem, neboť láska je z Boha, a každý, kdo miluje, z Boha se narodil a Boha zná. ... V tom se ukázala Boží láska k nám, že Bůh poslal na svět svého jediného Syna, abychom skrze něho měli život. ... Milování, jestliže Bůh nás tak miloval, i my se máme navzájem milovat*“ (1J 4,7.9.11).

V církvi je veliký nedostatek Boží lásky. Mnozí z těch, kdo tvrdí, že milují Spasitele, nemilují ty, kdo náležejí do křesťanského společenství. Máme společnou víru, jsme členy jedné rodiny, všichni jsme dětmi stejného nebeského Otce, všichni máme stejnou naději na věčný život. Mělo by nás k sobě pojít pevné pouto. Nevěřící lidé sledují, jestli naše víra má posvěcující vliv na naše srdce. Velmi rychle dokážou odhalit všechny naše nedostatky a veškerý nesoulad našich slov a činů. Nedávejme jim příležitost k odsouzení naší víry.

Nejmocnější svědectví

To, co nás nejvíce ohrožuje, není ani tak nepřátelství světa, jako spíše zlo,



kteřé ve svém srdci chovají křesťané. To páchá největší škody a nejvíce brzdí postup Božího díla. Neexistuje lepší způsob, jak zničit naši duchovnost, než být závistiví, navzájem se podezřívát, zaměřovat se na chyby druhých a za vším vidět zlo. „*To přece není moudrost přicházející shůry, ale přizemní, živočišná, ďábelská. Vždyť kde je závist a svárliřnost, tam je zmatek a kdejaká špatnost. Moudrost shůry je především čistá, dále mírumilovná, ohleduplná, ochotná dát se přesvědčit, plná slitování a dobrého ovoce, bez předsudků a bez přetvářky. Ovoce spravedlnosti sklídí u Boha ti, kdo rozsévají pokoj*“ (Jk 3,15–18).

Harmonie a jednota ve společenství lidí různých povah je svědectvím o tom, že Bůh poslal svého Syna na svět, aby zachránil hříšníky. Je naší výsadou toto svědectví lidem přinašet. Abychom toho ale byli schopni, musíme se podřídít Kristu. Naše povaha musí být v souladu s jeho povahou, naše vůle se musí podřídít jeho vůli. Potom můžeme vzájemně spolupracovat, aniž by docházelo k roztržkám.

Zaměříme-li se na nepatrné rozdíly v názorech, povede nás to k jednání, které začne ničit křesťanské společenství. Nedovolme nepříteli, aby nad námi takto získal převahu. Usilujme o úzký vztah s Bohem a mezi sebou navzájem. Potom budeme jako stromy spravedlnosti, které vysadil Bůh a které zavlažuje řeka života, a ponese me hojně ovoce. Kristus přece řekl: „*Tím bude oslaven můj Otec, když ponese te hojně ovoce a budete mými učedníky*“ (J 15,8).

Pokud vezmeme vážně Kristovu modlitbu a začneme se jí v každodenním životě řídit, jednání členů církve

bude více jednotné. Bratry a sestry bude k sobě poutat zlaté pouto Kristovy lásky. K této jednotě může dojít jen působením Ducha Božího. Ten, kdo posvětil sám sebe, může posvětit své učedníky. Sjednotíme-li se s ním, sjednotíme se jedni s druhými nejsvětější vírou. Začneme-li toužit po jednotě, po níž si Bůh přeje, abychom toužili, získáme ji. (8T 242,243)

Bůh nepotřebuje velký počet institucí, obrovské budovy a vnější krásu, nýbrž harmonickou spolupráci vzácných a Bohem vyvolených lidí, kteří jsou vzájemně spojeni a jejichž život je skryt s Kristem v Bohu. Každý má splnit

své poslání a svými myšlenkami, slovy a činy má šířit správný vliv.

Teprve až to všichni Boží služebníci začnou dělat, bude Boží dílo celistvé a dokonalé. (8T 183)

Pán potřebuje lidi opravdové víry a zdravého úsudku, kteří dokážou rozlišovat mezi pravdou a lží. Každý by měl být neustále ve střehu, studovat a řídit se tím, co je napsáno v 17. kapitole Janova evangelia, a uchovat si víru v přítomnou pravdu. Potřebujeme se naučit sebeovládání, abychom své jednání dokázali sladit s Kristovou modlitbou. (8T 239)

Spasitel touží po tom, aby jeho služebníci v plné výši a hloubce naplnili Boží záměry. Mají být jedno v něm, třebaže jsou rozptýleni po celém světě. Bůh je však nemůže sjednotit, dokud nevymění svou cestu za jeho cestu. (8T 243)

To, co nás nejvíce ohrožuje, je zlo, které ve svém srdci chovají křesťané.

Je jednotu možná?

Shane Anderson, kazatel sboru Pioneer Memorial
na Andrewsově univerzitě, USA

Nikoho nepřekvapí, že v dějinách adventistů byly doby, kdy církev nebyla jednotná. Rovněž v posledním desetiletí vyvolávaly různorodé reakce otázky týkající se eklesiologie, sekulární politiky a dalších záležitostí a někdy vedly ke zdánlivě nenapravitelným trhlinám ve vedení i mezi laiky.



To vede k důležité otázce: Co si Ježíš myslí o našem nedostatku jednoty? Nemám na mysli konkrétní obsah našich neshod, ba ani to, zda by se Kristus v té či oné otázce postavil na naši stranu, nebo na stranu našeho oponenta. Mám na mysli prostou skutečnost, že my, jeho lid, v jeho církvi, jsme někdy rozdělení – a někdy velmi nesmlouvavě. Co si o tom myslí Ježíš?

Kristus se zabýval jednotou církve v Janově evangeliu 17,22.23, když mluvil o křesťanech v průběhu věků, a řekl: „*Slávu, kterou jsi mi dal, dal jsem jim, aby byli jedno, jako my jsme jedno – já v nich a ty ve mně; aby byli uvedeni v dokonalost jednoty a svět aby poznal, že ty jsi mě poslal a zamiloval sis je tak jako mne.*“

Žádný křesťan, který nad těmito verši přemýšlí, se nemůže ubránit úžasu nad tím, co Ježíš říká: Úroveň jednoty, ke které Kristus vyzývá církev, je stejná, jakou zažívá on a jeho Otec! Jednota záměru, soudržnost jednání, čistá láska k lidstvu, kterou sdílají Kristus a Otec – kdo by se ubránil úžasu nad takovou spoluprací? A ve světě, který je plný rozdělení, má Kristus v úmyslu, aby jeho církev odrážela



stejnou jednotu, aby všichni viděli, že Otec „je miloval tak, jako“ miluje Krista. Ach, ta ohromující moc sjednocené církve!

A tak se znovu ptám: Co si Ježíš myslí o našem častém nedostatku jednoty? Možná mu leží na srdci následující:

Za prvé, **snaha o jednotu je velmi důležitá**. Kristus zemřel, aby přivedl „všechno na nebi i na zemi k jednotě v Kristu“ (Ef 1,10). Ty, kteří s námi nesouhlasí, nemůžeme jednoduše odepsat jako nenapravitelné, a tím se přestat snažit o smíření. Ti, kteří o jednotu v církvi neusilují – zejména v dobách neshod –, nechápou jeden ze základních cílů Kristovy smrti na kříži.

Za druhé, **ani v dobách hlubokého rozdělení není nikdy na místě zášť**. Tentýž Ježíš, který vedl vášnivou debatu se svými nepřáteli..., za ně také zemřel. Obracíme se ke „druhým stranám“ v určitých otázkách v církvi se stejným druhem lásky?

Za třetí, **trvalou jednotu lze nalézt pouze v Kristu a jeho Slově**. Je pozoruhodné, že v církvi může existovat vysoká míra jednoty, i když existují podstatné neshody v důležitých otázkách (viz například Sk 6,1–7). To je však možné pouze tehdy, když jsou členové církve hluboce spojeni s Kristem a Písmem.

Kristus jasně řekl, že jednota, které se těšil se svým Otcem, je podmíněna tím, že jsou „v nás“ (J 17,21). Stejně tak to platí i pro nás: Jednota církve závisí na tom, zda jsme my v Kristu a Kristus v nás. Jedině tak lze v dostatečné míře nalézt lásku, rozlišování a shovívavost, aby se upřímné neshody nestaly nesmiřitelným rozdělením. Jednota v církvi je skutečně možná. Kéž nám Bůh dá touhu a odvahu o ni usilovat.

„Slávu, kterou jsi mi dal, dal jsem jim, aby byli jedno, jako my jsme jedno...“

RAIL tour Family 2025

Jan Havelka, kazatel Moravskoslezského sdružení CASD

Od roku 2011 probíhá vždy v létě týmový závod RAIL tour, který kombinuje cestování vlaky a pěší turistiku. Během uplynulých 14 ročníků závodem prošly stovky účastníků, mnozí z nich opakovaně. Postupně však stárnou a dnes už někteří nejsou mládežníci, ale rodiče se svými rodinami. I když si někteří vyzkoušeli tento dobrodružný týden absolvovat se svými dětmi, padla před několika lety myšlenka připravit rodinnou verzi tohoto závodu. A nyní dozrál čas tento nápad zrealizovat.

Podle zjištěného předběžného zájmu by mohla mít akce šanci na úspěch. Proto jsme se v listopadu 2024 potkali na plánovací víkendovce v Němčicích na Vsetínsku. Bylo nás osm dospělých a osm dětí. Původně nás mělo být ještě více, ale kvůli onemocnění byli ostatní připojeni alespoň on-line. Jednalo se o lidi věřící (z CASD i jiných církví) i nevěřící. Všichni už ale mnohokrát RAIL tour absolvovali nebo jsou alespoň součástí organizačního týmu. Účelem setkání bylo projít pravidla „hlavního“ závodu a upravit je tak, aby akce byla vhodná pro rodiny s dětmi. Na konci víkendu jsme se shodli, že nám upravená rodinná verze dává smysl, a už nic nebránilo tomu pustit se naplno do příprav.

První ročník RAIL tour Family proběhne v termínu 13.–16. 7. 2025. Oproti





hlavnímu závodu bude jen čtyřdenní a začínat bude již v neděli. Rodiče tedy budou potřebovat pouze tři dny dovolené. Samotnému startu bude předcházet společná sobotní odpolední bohoslužba pro rodiny s dětmi, která se uskuteční v olomouckém sboru CASD. Přestože účast nebude povinná, věříme, že se nás tam sejde co nejvíce.

Smyslem závodu bude nadále dobývat checkpointy (tzn. fotit se na různých místech), plnit bonusové úkoly a soupeřit s ostatními týmy, jejichž poloha bude díky GPS lokátorům zobrazená na mapě. Nově však součástí minimálně tříčlenného týmu bude muset být alespoň jeden dospělý kapitán a jedno dítě, které bude v den startu závodu mladší 11 let. Cílovou skupinou budou rodiny s dětmi, případně známí (příbuzenský vztah tedy nebude podmínkou). Vzhledem k rodinné povaze závodu bude možné dobývat checkpointy a plnit bonusové úkoly pouze v čase od 7.00 do 20.59 hod. Každou noc také budou muset týmy do svého programu zařadit a realizovat minimálně osmihodinový spánek. A pro rok 2025 bude oblast omezena jen na Jihomoravský,

Zlínský, Olomoucký a Moravskoslezský kraj (v dalších dvou letech jsou v plánu české kraje). Předpokládá se, že to vše přispěje ke klidnějšímu tempu a atraktivnosti nejen pro pravidelné účastníky hlavního závodu, ale i pro ty nové, kteří třeba o RAIL tour ještě nikdy neslyšeli.

Pokud vás to zaujalo, neváhejte a přihlaste svůj rodinný tým na webu uvedeném v pozvánce (viz 2. stranu tohoto Adventu). Budeme se těšit na viděnou!

RAIL TOUR

Families

13.-16. 7. 2025

- # týmový závod
- # cestování vlaky
- # pěší turistika
- # rodinná varianta
- # první ročník



Pomáhame v meste Latakia

Stanislav Bielik, riaditeľ ADRA Slovensko

Obyvatelia Sýrie už roky trpia. Čo nezničila vojna, zruinovalo zemetrasenie a dôsledky embarga. Krajina zažila najväčšiu utečeneckú krízu v novodobej histórii.

V meste Latakia, konkrétne v štvrti Datoor a obciach Al Russasye a Karm Al-Masara, sme rekonštruovali vodovodné potrubie, ktoré bolo zničené po zemetrasení. Táto

oprava zabezpečila prístup k pitnej vode pre približne 40 000 ľudí. Naši kolegovia z ADRA Sýria spolu s dodávateľmi pomohli ušetriť peniaze, ktoré sme následne použili na ďalšie nevyhnutné projekty. Ako napríklad zabezpečenie veľkokapacitných kontajnerov na domový odpad pre dedinu Al-Haffeh, ktorá sa nachádza v oblasti Latakia. Možno to znie prozaicky, ale pre veľké mesto, ako je Latakia, je to naozaj nevyhnutnosť. Po dlhých rokovaniach a „papierovačkách“ sa nám podarilo túto pomoc zabezpečiť.

Na druhý deň po mojom príchode do Sýrie vypukol nečakaný ozbrojený konflikt. Museli sme veľmi starostlivo zvážiť, kam ísť a kam nie. Úzkostlivo sme vyhodnocovali bezpečnostnú situáciu a sledovali mapy Sýrie, aby sme sa rozhodli, či pocestujeme na sever, kde bola situácia skutočne napätá. Po rýchlom rannom stretnutí náš bezpečnostný tím schválil cestu, takže sme do Latakie dorazili práve v deň distribúcie kontajnerov. Hoci ich deň predtým priviezli od výrobcu z mesta Hama, mali sme šťastie, pretože už deň nato mesto obsadili opozičné vojská a prístupové cesty sa uzavreli.

Samospráva rozhodla, že kontajnery budú rozmiestnené na troch hlavných



uliciach. Autožeriav ich naložil do takej výšky, že sme museli zastavovať pod každým mostom, aby sme skontrolovali, či prejdeme. Pomaly a opatrne sme sa dostali do centra mesta, kde sme s pomocou šéfa samosprávy postupne vykladali kontajnery na určené miesto. Chlapci žeriavníci robili pri vykladaní s 280 kilogramov ťažkými kontajnermi doslova akrobacie a ja som pritom občas trpól. Ale oni vedeli, čo robia. Iný kraj, iný mrav, iné BOZP.

Obyvatelia sa pristavovali, niektorí rovno s vrecami plnými odpadu. Občas podakovali, občas sa pošťažovali, že koenečne a že kde sme boli doteraz! Prítom si všimli nápis ADRA a SlovakAid – Good idea Slovakia. Niektorí dokonca



býva deň v teréne. Nasledujúci deň sme rýchlo vyrazili späť do Damasku, pretože cestou sme už stretávali vojenské kolóny a hneď za nami postupovala na juh opozičná armáda.

Bezodkladne som opustil krajinu a po drobných komplikáciách a zdržaní na hraničnom priechode sa mi podarilo odísť do Jordánska a z Ammánu odletieť domov. Naši kolegovia z ADRA Sýria však v krajine zostali a pokračujú v humanitárnej pomoci. Sú to skutočne statoční ľudia. Prajeme obyvateľom Sýrie, aby sa im podarilo obnoviť svoju krajinu, do ktorej sa utečenci môžu vrátiť a v ktorej ľudia budú žiť v pokoji a budú mať príležitosť na lepší život.

Ďakujeme všetkým vám, ktorí podporujete našu službu aj v tejto krajine.



vedeli niečo o Československu, lebo tu stále jazdia staré škodovky.

Šéf samosprávy pri lúčení povedal: „Dnes som s vami zažil naozaj pekný deň a som šťastný, že sa to podarilo. Ak by ste vedeli zaistiť ešte nejakých 300 kontajnerov, bolo by to super.“ Preglgol som slinu a radšej som tiež podakoval. Fajn chlap a praktik.

Skončili sme až za tmy, preto sme sa ešte rýchlo rozhodli niečo zjesť, lebo od rána nebolo kedy. Tak sme si dali naraz raňajky, obed aj večeru... takýto





Sbor je jako sendvič

Chantal J. Klingbeilová, Gerald A. Klingbeil

Měli jste v poslední době sendvič? Tento kulinářský základ se obvykle skládá ze dvou plátek chleba, které jsou spojeny nějakou pomazánkou. Jinými slovy, pomazánka se nachází uprostřed – nějakým způsobem se podílí na obou plátcích chleba a zároveň drží vše pohromadě.

V životě se zdá, že přechod od chleba k pomazánce probíhá postupně. Přechody jsou konců běžnou součástí našeho života.

Z miminek se stávají batolata, z batolat předškoláci, z předškoláků balíčky energie školního věku. Většina z nás si vzpomíná na emocionální turbulence v období dospívání, kdy jsme s napětím čekali, až se staneme dospělými.

Může to být ohromující

Přechody dospělosti nekončí. Dokončíme střední školu. Získáme práci nebo absolvujeme univerzitu. Zamilujeme se a vezmeme se. Narodí se nám první dítě. Přechody jsou běžnou součástí našeho života – a přesto mohou být obtížné, náročné a vzrušující zároveň.

Stejně jako mnoho rodičů před námi patříme v současné době k tzv. sendvičové generaci – tedy k rodičům středního věku, kteří se ocitají uprostřed péče o stárnoucí rodiče a zároveň se

stále věnují svým mladším dětem. My jsme vděční, že nyní můžeme být blíže Geraldově matce v Německu a pomáhat jí nést některé z jejich problémů – po více než 35 letech života, kdy jsme byli daleko od ní na různých kontinentech. Zároveň jsme nyní o kontinent dál od Chantalových rodičů, kteří žijí v Kalifornii a bojují s vlastním zdravím. Naše tři dcery se rozhodly přestěhovat se do Evropy s námi a prožívají své vlastní přechodové okamžiky, kdy se přizpůsobují nové kultuře, novému (i když známému) jazyku a mnoha novým skutečnostem, které Evropu odlišují od Spojených států.

Stejně jako mnozí před námi si uvědomujeme, že tato sendvičová realita může být únavná a někdy zdrcující – ale je to také úžasný způsob, jak propojit tři odlišné generace. Jsme skutečně poutem spojujícím generaci našich dětí s generací jejich prarodičů. V našem případě jsme vděční za to, že se naši rodiče velmi angažují v životě svých vnoučat – nakolik to vzhledem ke svým vlastním omezením dokážou.

Církevní verzi této sendvičové reality jsme zaznamenali v našich místních sborech, když jsme většinu sobot navštěvovali různé sbory po celém severním Německu – a naše zkušenosti z jiných částí světa naznačují, že to lze pozorovat i jinde. Mnoho sborů na našem území (i mimo něj) se potýká se stárnutím členstva. Významnou část sborů tvoří členové v důchodovém věku. Věnovali mnoho svých prostředků, času, energie a kreativity na rozvoj sboru. V minulosti byli učitelé sobotní školy, vedoucími Pathfinderu, vedoucími sboru, vedoucími mládeže, ale najednou poznávají, že jejich síly jsou omezené a až příliš často je jejich zdraví chatrné.

Druhá strana

Na druhé straně naší generace jsou mladí dospělí – někteří ženatí, jiní ne –, kteří nedávno dokončili vysokou školu, možná začali pracovat na plný úvazek nebo plánují svatbu. Jejich zkušenosti a priority se často liší od zkušeností a priorit jejich prarodičů na druhé straně sendviče.

Ve skutečnosti při našich návštěvách ve sborech vidíme jen málo lidí z naší generace středního věku, kteří vstoupili do poslední části své kariéry. Mnozí z našich přátel, s nimiž jsme ve sboru vyrůstali, odešli. Důvody jsou různé.

Někteří byli zraňeni mezilidskými konflikty ve svých sborech. Někteří byli zklamáni těmi, kdo lpěli na typu adventismu, který – jak se domnívají – lépe odráží přesvědčení a praxi naší církve z devatenáctého století. Někteří postrádali ve svém sboru Ježíše, a proto ze sboru odešli. Jiní učinili špatná životní rozhodnutí a opustili Boha i církev. Existuje nespočet dalších důvodů.

Jak tedy mohou ti z nás, kteří patří do sendvičové generace, pomoci našim různorodým generacím, aby se „přimkly k sobě“ – jak to před mnoha lety nazvala Ellen Whiteová¹? Zde je několik návrhů, které jsme vyzozorovali.

Za prvé, buďte připraveni empaticky naslouchat obavám, bolestem nebo hněvu generací na obou stranách, aniž

Sendvičové generace jsou rodiče středního věku, kteří se ocitají uprostřed péče o stárnoucí rodiče a zároveň se stále věnují svým mladším dětem.

¹ Ellen G. Whiteová, *Evangelizace* (Advent-Orion, Praha 2024), s. 66 (Ev 102)

byste se snažili řešit všechny problémy nebo otázky nebo posuzovat každý spor. Empatické naslouchání nám

Stejně jako mnozí před námi si uvědomujeme, že tato sendvičová realita může být únavná a někdy zdrcující – ale je to také skvělý způsob, jak propojit tři různé generace.

v dlouhodobém horizontu pomůže překonat rozpory a spojit různé generace.

Za druhé, buďte připraveni opustit svou komfortní zónu zažitých přesvědčení a srdceryvných názorů a buďte připraveni trpělivě naslouchat často skrytým hod-

notám, myšlenkám a přesvědčením jiných generací. To neznamená, že nemůžeme mít vlastní pevné přesvědčení, nebo dokonce odlišně chápat biblický text. Můžeme, ale protože

chceme být těmi, kdo spojují a propojují, vědomě jsme se rozhodli citlivě naslouchat, bezpodmínečně milovat a postupovat opatrně. To není vždy snadný úkol, ale díky Boží milosti je to proveditelné.

Za třetí, pozvěte členy různých generací ve svém sboru ke společné službě druhým. Společná služba obhacuje každou generaci a pomáhá nám dělat to, k čemu nás Bůh povolal. Méně času strávíme nařikáním nad nedodržováním „zásad“ a nestaneme se ani nelaskavými zákoníky. Budeme trávit více času službou světu, který potřebuje Spasitele. Představte si například domácí skupinku biblického studia, která přitahuje lidi z obou stran generačního sendviče ve věku od 12 do 84 let, kteří se setkávají v bezpečném neodsuzujícím prostředí a kde mladí lidé mohou klást skutečné otázky, protože vědí, že jsou milováni a přijímáni. A starší lidé se mohou cítit respektováni a oceňováni, i když už jim selhává fyzická nebo psychická odolnost.

Ačkoli se kvůli tomu, že jsme součástí sendvičové generace, můžeme někdy cítit poněkud nepříjemně, přesto můžeme s nadšením hledat způsoby, jak pomoci různým generacím hlouběji a smysluplněji se propojit. Vždyť své rady získáváme od toho, který „všechno předchází a všechno v něm spočívá“ (Ko 1,17). Je to totiž téma, nad kterým můžeme všichni přemýšlet!

Chantal J. Klingbeilová, Ph.D., a Gerald A. Klingbeil, D.Litt., slouží Církvi adventistů sedmého dne již téměř tři desetiletí na mezinárodní úrovni jako profesori, televizní moderátoři a redaktori. Nyní žijí nedaleko německého Hamburku a slouží v místním sdružení Církve adventistů sedmého dne.





manželská
**Príma
vztahy**
setkání

20. - 27. 7. 2025

Týden plný pohody pro manželské a partnerské páry.
Dovolená nabitá veselými i hlubokými zážitky,
strávená společně s dětmi nebo jen ve dvou.
Čas pro relax a vztahový růst.

Více info na www.primavztahy.cz



Primavztahy



@primavztahy

Věda potvrzuje postoj církve ohledně alkoholu

Marcos Paseggi, Adventist Review

Podle zprávy hlavního lékaře Spojených států amerických, která byla zveřejněna 3. ledna 2025, konzumace alkoholu významně zvyšuje riziko několika typů rakoviny. Ve zprávě americký hlavní lékař Vivek H. Murthy vyzval společnosti vyrábějící alkohol, aby své výrobky označovaly a upozorňovaly spotřebitele na toto riziko. Murthyho návrh by musel schválit Kongres USA.

Bývalý ředitel zdravotních služeb Generální konference Peter Landless a současný ředitel Zeno Charles-Marcel prohlásil: „V minulosti se mělo za to, že střídání pití alkoholu prospívá srdci, ale zdokonalené výzkumné metody ukazují, že jakýkoli údajný přínos alkoholu pro lidský organismus je překonán škodlivými účinky, včetně rizika onemocnění rakovinou.“

Alcohol and Cancer Risk 2025

The U.S. Surgeon General's Advisory



„Jasně důkazy úspěšně zpochybnily dlouholeté přesvědčení, že mírná konzumace alkoholu může být neškodná, nebo dokonce prospěšná,“ uvedli nedávno Landless a Charles-Marcel. „Výzkum naznačuje, že neexistuje žádná bezpečná míra konzumace alkoholu, zejména v souvislosti s rakovinou a srdečními chorobami. Tento posun v chápání byl posílen zjištěním celosvětových zdravotnických organizací a pracovních skupin zaměřených na zdravotní důsledky způsobené alkoholem.“

Podle Národního onkologického institutu v USA (NCI) „existuje silný vědecký konsenzus, že pití alkoholu může způsobit několik typů rakoviny“, přičemž konzumace alkoholických nápojů je uvedena jako „známý lidský karcinogen“. NCI uvádí, že konzumace alkoholu zvyšuje riziko vzniku několika typů rakoviny, včetně rakoviny hlavy a krku, jícnu, jater, prsu a tlustého střeva. NCI rovněž uvádí, že „se hromadí důkazy o tom, že konzumace alkoholu je spojena se zvýšeným rizikem vzniku melanomu a rakoviny prostaty a slinivky břišní“.

Vědci se domnívají, že alkohol metabolizuje (rozkládá) etanol v alkoholických nápojích na acetaldehyd, který může podle NCI poškozovat DNA. Konzumace alkoholu také „[zhoršuje] schopnost organismu odbourávat a vstřebávat řadu živin, které mohou být spojeny s rizikem vzniku rakoviny, včetně vitamínu A, živin komplexu vitamínů B; vitamínu D, vitamínu E a karotenoidů“. Rovněž „[zvyšuje] v krvi hladinu estrogenu, pohlavního hormonu spojovaného s rizikem rakoviny prsu“.



Podle NBC News další odborníci ocenili myšlenku přidat na alkoholické nápoje varování před rakovinou. „Navzdory desetiletím přesvědčivých důkazů o této souvislosti si příliš mnoho lidí ve veřejnosti stále neuvědomuje riziko spojené s užíváním alkoholu,“ uvádí NBC News a cituje Bruce Scotta, bývalého prezidenta Americké lékařské asociace. Scott dodal, že tato zpráva „spolu se snahou o aktualizaci zdravotního varování na etiketách alkoholických nápojů podle hlavního lékaře posílí informovanost, zlepší zdraví a zachrání životy“.

Církev adventistů sedmého dne se dlouhodobě zasazuje o střídmost a je proti konzumaci alkoholu. Vedoucí představitelé církve adventistů se domnívají, že nejnovější trendy a zjištění zřejmě potvrzují správnost dlouhodobého postoje církve. „Důkazy jsou jasné: žádnou míru konzumace alkoholu nelze považovat za bezpečnou,“ prohlásili Landless a Charles-Marcel. A pak ještě Landless a Charles-Marcel dodali: „Církev nemůže změnit svůj postoj k alkoholu. Naštěstí věda zabývající se zdravím svůj postoj změnila.“

Závislí na dopaminu?

Adriano Fabbriotti

Už jste se někdy přistihli, že hodiny projíždíte TikTok nebo Instagram? Cítíte se provinile, a přesto nějak nemůžete přestat? Dobrá zpráva je, že nejste sami a není to úplně vaše vina! Sociální média jsou navržena tak, aby byla vysoce návyková, a jejich nadměrné používání může narušit systém odměn v mozku. Pokud chcete vědět, jak se chránit, čtěte dál...

Navrženo tak, aby bylo návykové

Když děláme věci, které nás baví, náš mozek uvolňuje dopamin, neurotransmitter, díky kterému se cítíme dobře a který nás nutí vyhledávat další takové pocity. Přirozené (zdravé) i umělé (nezdravé) podněty aktivují mozkový systém odměn stejně – například fyzické cvičení, dobré jídlo a rozhovor

s přáteli, ale také sladké pochoutky a nelegální látky. Pokud děláte stále stejné věci a cítíte se odměněni, mozek si je zapamatuje a vytváří si stále silnější nervové dráhy. Takto vznikají návyky. Dopamin však není jediným důvodem, proč jsou sociální média návyková; byla takto vytvořena díky řadě manipulativních triků (některé převzaté z hazardního průmyslu):

- 1. Nepředvídatelné, proměnlivé odměny:** Aby se člověk mohl učit, musí být schopen předvídat výsledek situace. Například: „Když upustím tužku, ozve se klapnutí o podlahu.“ Pokud však jde o sociální média, nikdy nevíte, co se stane. Možná váš obrázek získal tisíc lajků, možná žádný. Možná se vaše reel (krátké) video stane virálním (má mnoho sdílení na internetu), možná sotva vzbudí rozruch. Možná tužka vydá zvuk, možná bude levitovat. A protože to nevíme, stále se vracíme. Nepředvídatelnost odměn není náhoda – je tu záměrně, aby nás přiměla vracet se znovu a znovu.
- 2. Personalizovaný, dokonale cílený podnět:** Platformy sociálních médií používají pokročilé algoritmy, které personalizují váš zážitek a zobrazují obsah pečlivě vybraný tak, aby

maximalizoval vaše zapojení a přitáhl vaši pozornost. Tyto algoritmy se „učí“ z vašich předchozích interakcí a přizpůsobují se tak, aby nabízely stále uspokojivější podněty.

- 3. Posilující charakter:** Neustálá oznámení působí jako malé dopaminové spouštěče, které narušují každodenní činnosti a nutí nás k návratu na sociální platformu. Lajk, palec nahoru a další ukazatele sociálního schválení jsou obzvláště silnou motivací, protože využívají naši potřebu přijetí a potvrzení.

Váš mozek na sociálních sítích

Intenzivní používání sociálních médií může vést k výrazným změnám v neuroplasticitě – schopnosti vašeho mozku měnit se a být tvárný, což má velký vliv na vaši pozornost a kognitivní funkce. To platí zejména v období dospívání, které je pro vývoj mozku kritické. Nadměrné užívání navíc může ovlivnit vývoj prefrontální kůry – mozkové oblasti spojené s rozhodováním, plánováním a regulací emocí. To však není vše. „Levný dopamin“, který sociální média poskytují, může přispívat k znečitlivění dopaminových receptorů, což snižuje naši schopnost užívat si zážitky, které jsou jinak zábavné, příjemné a uspokojující.

Strategie pro získání kontroly

Umírněné používání sociálních médií může být zábavné! Protože však byla navržena tak, aby nám poskytovala levný dopamin, je poměrně těžké udržet rovnováhu a velmi snadné stát se závislým. Níže uvádíme několik strategií, které vám mohou pomoci znovu získat kontrolu:

- 1. Regulujte používání sociálních médií:** Je neuvěřitelně těžké pouhou

silou vůle neztrácet čas na chytrém telefonu, takže je lepší mít plán. Můžete si vytvořit rodinný mediální plán (včetně pokynů pro on-line bezpečnost), nastavit časové limity a vypnout upozornění, abyste se vyhnuli nadměrnému vystavení.

- 2. Upřednostněte off-line a analogové aktivity:** Záměrně se účastněte aktivit, které nejsou závislé na technologiích a přispívají k duševní pohodě. Věnujte se staromódním analogovým koníčkům, jako jsou čtení nebo cvičení. Vyrazte ven s přáteli a dohodněte se, že během společného pobytu vypnete příchozí oznámení.
- 3. Investujte čas do vzdělávání v oblasti sociálních médií:** Zjistěte více o mechanismech, které sociální média používají k upoutání naší pozornosti, a o důsledcích. Najděte si spolehlivé zdroje pro zvládnání rizik a ochranu mladých uživatelů.
- 4. Vyzkoušejte dopaminový půst:** Dělejte si pravidelné přestávky v používání sociálních médií. Zvažte technologický sabat, který by mohl resetovat váš dopaminerní systém a obnovit vaši schopnost užívat si jednodušších, zdravějších potěšení.

Adriano Fabbicotti je lékař z Bariloche v Argentině. Tento článek byl převzat z jeho výzkumu a přednášky ve sboru CASD v argentinském městě Rio Negro.



Moldavsko – malá země, na kterou nezapomínáme

Martina Špinková, koordinátorka PR a fundraisingu v ADRA ČR

Moldavsko patří mezi ekonomicky nejchudší země Evropy, s pouhými 2,5 miliony obyvatel, která však navzdory svým problémům přijala tisíce ukrajinských uprchlíků. ADRA Česká republika pomáhá místním lidem již řadu let. V loňském roce jsem zde psala o pomoci dětem a pracovníkům s dětmi s poruchou autistického spektra, naše pomoc se však rozšířila.



Proč pomáháme dlouhodobě právě v Moldavsku? Tato země čelí kumulaci složitých situací – od dopadů pandemie covidu-19, přes sucho až po konflikt na Ukrajině. Tyto a další faktory vedou k vysokému nárůstu cen potravin a energií. Příliv uprchlíků z Ukrajiny je další výzvou pro již tak křehkou ekonomiku, lidé se potýkají s chudobou a nedostatkem zdrojů.

Komu a jak jsme pomáhali?

Zaměřili jsme se na pomoc uprchlíkům i místní populaci – se zvláštním důrazem na osoby se zdravotním postižením, seniory, samoživitelky, těhotné a kojící ženy.

Místním obyvatelům a uprchlíkům jsme zajišťovali přístup k lékům nebo zdravotnickým pomůckám – distribuovali jsme 1 000 poukazů do lékáren a 250 poukazů na zdravotnické pomůcky. Rozdávání voucherů na léky a zdravotnické potřeby proběhlo v první půlce prosince 2024 ve třech komunitních centrech v Kišiněvě.

Uspořádali jsme také rekvalifikační kurzy v oblasti IT, účetnictví a podnikání, celkem pro 245 osob. Dále jsme poskytli 10 minigrantů ve výši 125 000 Kč pro založení a podporu

vlastních sociálních či klasických podniků. Všechny tyto kroky směřovaly k tomu, aby lidé z obzvlášť zranitelných skupin mohli zvýšit svoji ekonomickou soběstačnost.

Co si pod tím můžete představit? Za vším „čtěme“ především nelehké příběhy lidí, obvykle žen s dětmi, které i v novém prostředí, nové zemi, sebraly odvalu či pocítují nutnost postavit se na vlastní nohy. Stát se finančně soběstačnější. Bez podpory manžela či dalších členů rodiny. Jsou to příběhy o statečnosti a naději, že i v obtížných podmínkách se lze situaci nepoddát, a ještě dokonce růst a rozvíjet se.



Jako třeba Anna: „Jmenuji se Anna a jsem z Oděsy. V současnosti se zabývám ručními pracemi, a to převážně vyšívání dřeva. Jsem vděčná za různé vzdělávací programy. Absolvovala jsem už kurz podnikání a vyhrála dokonce minigrant zaměřený na rozšíření a zefektivnění firmy, díky čemuž můžu spolupracovat s dalšími obchody i většími klienty.“

Nebo Inga: „Jmenuji se Inga Orechova. Jsem profesionální malířka. A také mám další vzdělání jako psycholožka artterapeutka. Zúčastnila jsem se kurzu podnikání a otevřela nový artterapeutický kurz. Chci poděkovat české vládě



a dárčům za podporu nás v Moldově, protože je to pro nás teď velmi důležité. Pracujeme s dětmi i dospělými. Realizujeme artterapeutický projekt pro ukrajinské a moldavské ženy. Prostřednictvím umění a kultury je spojujeme. Můžeme tak nakoupit malířské stojany a udělat příjemnější podmínky pro lidi, kteří jsou účastníky našich arthodin i psychologických a terapeutických setkání. Děkuji mocrát.“

Další ženy si založily třeba obchůdek s oblečením, bistro s občerstvením či masážní salón.

Příjemcům naší pomoci v Moldavsku, ale i nám všem přeji a připojuji verš ze Ž 31,25: „*Budte silní a v srdci stateční, všichni, jichž nadějí je Hospodin!*“



modlíme se za...



Kuvajt (1/2)

Pavel Novotný

Mrakodrapy
v hlavním
městě
Kuvajtu

Obyvatelstvo: 4 149 000 obyvn.; Arabové 61 % (Kuvajtané 35 %, cizí [z Egypta, Sýrie, Libanonu, Palestiny] 22 %, beduíni bez státní příslušnosti 4 %); ostatní 39 % (Indové, Pákistánci, Filipínci, Íránci, Evropané, Číňané, Američané).

Náboženství: muslimové 81,6 %; křesťané 13,8 % (římskokatolíci 9,3 %; pravoslavní 3,1 %; protestanté 1,4 %); hinduisté 3,3 %; buddhisté 0,6 %; nevěřící 0,6 %; bahá'í 0,1 %.

Adventisté s. d.: 207 členů; 19 947 obyvn./adv.; poměr k ČR 7 %, poměr k SR 14 %; růst za posledních 10 let 11 %.

Kuvajt, blízkovýchodní miláček Západu, není právě nejlepší příklad demokracie. Politické strany jsou zakázané, a pokud se emírovi nelíbí návrhy poslanců, nejenom že je vetuje, ale libovolně rozpouští parlament, třeba i na několik let. Také všechny soudce jmenuje osobně emír. K vadám na kráse patří také mučení vězňů, nelidské podmínky v některých věznicích, omezení svobody shromažďování, pohybu a náboženství,

korupce, násilí na zahraničních pracovnících a omezování jejich práv a další. Kuvajt nemá zákony proti domácímu násilí ani sexuálnímu obtěžování na pracovišti. Jakákoliv kritika emíra a vlády a cokoliv, co by povzbuzovalo opozici, je protizákonné.

Co je Západu na Kuvajtu nejsympatičtější, je druhé největší ložisko ropy na světě v Burghánu. Na území malíčkého emirátu se podle odhadů nachází desetina celosvětových zásob ropy.



Noční Kuvajt

znovu dobýt Rijád, bez ostychu několikrát za sebou poslal armádu k neopevněnému městu svých nedávných hostitelů a zachránců. Nebýt britské ochrany, Kuvajt by dnes byl skoro určitě součástí Saúdské Arábie. Sabahové museli vykoupit mír ztrátou dvou třetin území ve prospěch Saúdů. Nezávislost na Británii získal Kuvajt v roce 1961, po dvou letech tahanic s arabskými nacionalisty v Iráku, kteří usilovali o opětovné připojení emirátu k provincii Basra.

V době, kdy začínala 2. světová válka, už bylo jasné, že Kuvajt „plave na ropě“. Od těch dob je jeho jméno synonymem pro prosperitu a stabilitu. Přestože v letech 1980 až 1988 probíhala jen kousek od kuvajtské hranice krvavá irácko-iránská válka, obyvatel emirátu jako by se netýkala. Pocit bezpečí jim poskytovala třeba největší odsolovací zařízení na světě poháněná – jak jinak – naftou. V obřích vodojemech si nastrádali tolik pitné vody, že i kdyby byl stát v poušti odříznutý od všech vnějších zdrojů, obyvatelé by měli dost vody na 50 let.

Dne 2. srpna 1990 prožili Kuvajťané obrovský šok. Irácký diktátor Saddám Husajn se po skončené válce s Íránem rozhodl pro další válečné dobrodruž-

ství, které mělo splatit dluhy z minulé vyčerpávající a k ničemu nevedoucí války. Napadl malý emirát, který mu po celou dobu války s Íránem pomáhal, a připojil ho zpět k Iráku (za Osmanské nadvlády spadal pod Basru). Vládnoucí rodina Sabahů stačila utéct do Saúdské Arábie, ale většinu ostatních kuvajtských občanů překročení hranice Saúdové neumožnili. Ti pak doma prošli peklem. Iráčtí vojáci, policisté a agenti tajných služeb strašnými způsoby umučili několik tisíc Kuvajťanů.

V únoru 1991, sedm měsíců po invazi, se kuvajtské ropy – a díky ní i trpících Kuvajťanů – „zastala“ koalice 28 států závislých na blízkovýchodní ropě. V operaci Pouštní bouře zahynulo 100 000 Iráčanů. Ti ještě předtím stihli zničit některá odsolovací zařízení, zapálit ropné vrty a provrtat nádrže a potrubí. Černý déšť a sníh padal až v Indii.

Po špatných zkušenostech se Saúdy i Iráčany se Sabahové rozhodli, že už nedopustí, aby v Kuvajtu žilo víc cizinců než domorodců. To by ale znamenalo, že by se museli naučit řídit nákladní auta, starat se o svoje děti, nebo dokonce manuálně pracovat. A do toho se jim moc nechce. Počet cizinců se od roku 1990 podařilo snížit ze 3/4 na 2/3 populace, ale víc pohodlí už si lidé nenechali vzít. Naopak, po roce 2000 začalo cizinců opět přibývat.

Kuvajťané jsou nejobéznější národ na světě, z velké části neschopný práce, zvyklý na přepych a utrácení. Stát všem občanům dotuje výstavbu a bydlení i zdravotní péči na velice kvalitní úrovni. Studium od školky až po univerzitu je pro občany státu, muže i ženy, bezplatné. Do toho je zahrnuto stravování, oblečení, knihy i doprava. Stát také občanům přispívá obrovskou sumou peněz při první svatbě a měsíčně vyplácí velmi slušné peníze

na každé dítě. Kuvajfanky se těší oproti svým sousedkám v Saúdské Arábii svobodě, na Kuvajtské univerzitě jich studuje víc než mužů, a pracují jako učitelky, manažerky, obchodnice nebo v odborných profesích. Několik žen pracuje od roku 2006 i ve vládě a na ministerstvech. Mnoho Kuvajfanů studuje v zahraničí a mladí muži se v cizině často ožení. Tento trend je natolik výrazný, že počet neprovdaných Kuvajfemek se stává jedním z největších společenských problémů.

Muslimská většina obyvatel se dělí do dvou velkých skupin – dvou třetin sunnitů a třetiny ší'itů. Sunnitský islám je státní náboženství. Zatímco ší'itům dovolila vláda postavit jen 36 mešit, sunnitských je 1 070. Ve školních učebnicích jsou ší'ité označováni za nevěřící. Ženy se musejí oblékat podle místního mravu, ale mravnostní zákony také například zakazují svobodným mužům chodit do obchodních domů a restaurací, které jsou určeny pro rodiny. Nejedna Kuvajfanka si proto ve vlastní zemi připadá svobodnější a bezpečnější než na Západě.

Spíše než o náboženství přemýšlí většina Kuvajfanů o tom, jak naložit se svým pohádkovým bohatstvím. Kuvajt je po Kataru v přepočtu na osobu druhým největším ničitelem životního prostředí. Průměrný Kuvaj-



Mešita v hlavním městě Kuvajtu

fan spotřebovává šestkrát víc přírodních zdrojů, než je pro planetu únosné. Mládež je frustrovaná a nudí se. Málokdo uvažuje o prostředcích, které má k dispozici, jako o nástroji pro konání dobra.

Díky bohatství si ale může Kuvajt dovolit velkolepé projekty s cílem šíření islámu. V africkém Malawi se Kuvajfané rozhodli postavit tolik mešit a madras, aby do nich žádný obyvatel této převážně křesťanské země nemusel chodit dál než 1 km. Ve velkém skupují Bible, aby je mohli spálit, a systémem všelijakých finančních výhod motivují jinověrce k přijetí islámu.

Muslimové nemají právo změnit náboženství. Nemuslimové mohou svobodně vyznávat víru a scházet se k bohoslužbám, pokud tím nenaruší veřejný pořádek nebo morálku. Zákon zakazuje útoky na náboženství a vyvolávání nenávisti. To se týká všech náboženství. MAIA, vládní instituce pro náboženské záležitosti, pořádá semináře o náboženské toleranci a proti šíření nenávisti ve jménu víry. Imámy a kazatele školí v rozpoznání a potírání extrémismu. V otázce lidských práv „těch jiných“ má ale Kuvajt hodně co napravit.

(pokračování příště)

Tržnice



Akce GENERACE 50 PLUS v roce 2025

Jsou pro vás připraveny dva týdenní ozdravné pobyty. Součástí každodenní nabídky je duchovní náplň – ranní zamyšlení a večerní program s našimi hosty. V Luhačovicích to bude Marek Harastej – ředitel ATI – a v Podhájské Luděk Svrček. Zároveň chceme udělat mnohé pro své tělesné zdraví. Podrobné informace budou zaslány přihlášeným účastníkům.

1) Podhájska 1.–8. června 2025 – slané termální lázně – Slovensko

Adresa:	Penzion – majitelka Marta TURÓCI: Ulice Krátka č. 67
Pobyť:	10 euro/den
Lázně:	Vzdáleny 15–20 minut volné chůze od našich penzionů. V pondělí je sanitární den – je možné navštívit Římské lázně.
Celodenní vstup:	Poplatek na den 14 € permanentka, 6 vstupů 70 €, 10 vstupů 126 €.
Strava:	Každý si ji zajišťuje sám. V penzionech jsou k dispozici dobře zařízené kuchyňky. V areálu je možnost výběru občerstvení, včetně oběda za slušné ceny.
Nádraží:	Stanice PODHÁJSKA. Od vlaku do penzionů je to 30–35 minut pěšky (po rovině). Po osobní domluvě o čase vašeho příjezdu zajištěn odvoz z nádraží (totéž platí také při odjezdu).
Parkování:	Zdarma u penzionu.

2) Luhačovice 7.–14. září 2025

Hotel je bezbariérový, ale vstup do jídelny a přednáškového sálu je pouze přes schodiště (40 schodů). Z tohoto důvodu nedoporučujeme pobyt osobám s vážnými pohybovými problémy.

- Hotel Harmonie I – plná penze: 6 nocí – 8 940 Kč, 7 nocí – 10 330 Kč (končí nedělním obědem).
- V ceně balíčku máme 10 wellness procedur, které jsou v areálu našeho hotelu.
- 2krát rašelinový zábal, 2krát masáž klasická; parafin; bazén; 3krát kryo lokální.
- Připomínáme: Speciální požadavky ohledně stravy, ubytování apod. uveďte předem. Uvedená cena je za plnou penzi. V případě výletu je možné objednat si potravinový balíček.
- Příplatek za jednolůžkový pokoj je 250 Kč/noc.
- Lázeňský poplatek podle vyhlášky města: 50 Kč/den (osoby nad 18 let).
- Parkování zdarma.

Adresa: 763 26 Luhačovice, hotel Harmonie I, Jurkovičova alej 857
www.hotel-harmonie.cz

**Přihlaste se na e-mailu: stary.misa@seznam.cz,
v přihlášce je nutné uvést své jméno, adresu, telefon a datum narození.**

Případné dotazy na tel.:
Miroslav Starý: 739 345 678, Alžběta Stará: 605 551 126

Životní postoj a zdraví

Jana Krynská, lékařka

Mnoho lékařských studií se v poslední době zabývá tím, jaký vliv na zdraví má osobní postoj a nasměrování.

Sledovala se nemocnost, doba k uzdravení, přístup k prevenci chorob, kvalita i délka života. Ukázalo se, že optimismus a pesimismus nejsou dva konce jednoho kontinua, ale působí jako dvě nezávislé variace.

Optimismus snižuje výskyt srdečního onemocnění, snižuje vysoký krevní tlak a vede k lepšímu tělesnému zdraví i u lidí po transplantaci srdce a bypassu. Snižuje celkovou úmrtnost a zejména starší muže chrání před vznikem kardiovaskulárního onemocnění. Mladistvé chrání před propadem do deprese, snižuje riziko asociálního chování a těžké drogové závislosti. Dlouhodobý nedostatek optimismu je spojen s osamělostí, poruchami spánku, špatnou funkcí imunity i srdečně-cévního systému.

Pesimismus se projevuje jako pocit bezmoci, ztráta naděje, a pokud trvá dlouho, vede ke snížení tělesných i mentálních funkcí. Pesimismus zvyšuje riziko arteriosklerózy, cévní mozkové příhody, smrtících forem infarktu srdce a rakoviny. Je spojen

s vyššími parametry zánětlivých procesů v těle a i sám o sobě vede k silnějšímu vnímání bolesti. Lidé s nízkým stupněm optimismu a vysokým stupněm pesimismu mají vyšší riziko deprese, úzkostnosti a nižší kvalitu života.

Souhrnně lze říci, že důležitým faktorem, který celkově přispívá ke zlepšení zdraví fyzického, psychického i v sociální oblasti, je optimismus. To se ukazuje v redukci nemocnosti i smrtelnosti a ve zvýšení kvality života.

Zdraví působící optimismus není pasivní pozitivismus ve smyslu přesvědčení, že vše bude dobré, že stačí pozitivně myslet (což je v současnosti častá rada, „co tě nezabije, to tě posílí“).

Znát cíl neznamená opustit naléhavou přítomnost a žít přítomnost neznamená ztratit ze zřetele cíl.

Není to jednoduché zkreslení, iluzivní vnímání skutečnosti, vymazávání negativních informací. Není to nasazení různých brýlí,

levné, nerealistické a svým způsobem i nebezpečné konání. Příkladem rizika je sázkař – „přece to jednou vyjde“ nebo kuřák – „mně se to nemůže stát“. Zejména u lidí naivních, labilních a se sklonem k depresi může mít příslib úspěchu škodlivý dopad.

V čem tkví zásadní rozdíl v působení?

Optimisté a pesimisté se rozlišují ve své strategii copingu, tedy zpracování zátěžových situací a stresu. Realistický optimismus má co dělat s úspěšnějším řešením problémů a s dobrým zvládnutím stresu. Je spojen s aktivitou a konstruktivním řešením situací, se základním

postojem vůle k dobru, ke kontrole nad tím, co se děje. Optimisté rozlišují mezi stresory, které lze ovlivnit, a těmi, které změnit nelze a je nutno je přijmout. Hledají řešení problému i možnou podporu okolí, způsob, jak krizovou situaci zvládnout – pokud to je možné. Pokud ne, snaží se přizpůsobit.

U pesimistů jde ve stresu o jednáni zaměřené spíše na emoce, mají sklon k úniku a vyhýbavému chování, při řešení situací jsou spíše váhavější a k možným příležitostem jeví pasivní postoj. Spojení mezi pasivitou a pesimismem vede příkladně k depresi.

Vztah mezi optimismem a aktivitou je bipolární, působí tedy oběma směry. Optimistické myšlení vede k aktivní strategii očekávání, odměňující výsledek posiluje pocit vlastní schopnosti a možnost okolnosti děje zvládat, což zase posiluje proaktivní/tvořivý postoj. Pesimismus naopak posiluje pasivní postoj, který brzdí pozitivní zpětnou vazbu nebo ji minimalizuje, a proto se vzor myšlení učí bezmocnosti a negativnímu nasměrování.

Podstatné je, že optimismus je vrozený jen zčásti a může být naučen

Studie s dvojčaty ukazují, že optimistický nebo pesimistický postoj k životu je vrozený z méně než 25 %. Důležitější roli hraje výchova, a to i výchova náboženská. Významnou roli hraje víra v dobro člověka a v laskavého, pečujícího Boha. Bůh není vrchní nebeský policajt, který číhá na naše chyby a selhání. Kladný a život potvrzující postoj se tvoří a posiluje, když se člověk učí důvěřovat Božímu vedení a má zkušenost, že s Bohem jsou i denní starosti a obavy o budoucnost menší a méně hroživé. To vede také k připravenosti

pomáhat jiným, setkávat se s nimi s empatií a soucitem, což zpětně optimistický postoj posiluje.

Neznamená to, že každý den svítí slunce a je „vždycky veselo“. Rovněž hodiny skleslosti a zdrcenosti k životu patří, ale kdo počítá s pomocí zevnějšku a seshora, dostane se z nich rychleji a nezůstane ve starostech, kterým se poddává.

Pozitivní postoj k životu můžeme posilovat různým způsobem:

- Denně najít alespoň jeden důvod a dle možnosti si zapsat, za co můžeme být vděční.
- Používat pozitivní výrazy a odstranit/vyhýbat se negativním slovům.
- Hledat společenství radostných lidí s kladným postojem k životu.
- Neustále se vyhýbat porovnávání s jinými lidmi. Srovnávání se s jinými lidmi může vést k frustraci a nespokojenosti, je největší brzdou na cestě k naplnění života.
- Sbírat povzbuzující citáty a motivující přísloví, opakovaně si je číst a přemýšlet nad nimi.

Důvěra v budoucnost

Optimista se vždy nesoustředí jen na to, aby situace dopadla pozitivně. Jít s důvěrou je poznání: to, co dělám, má cenu samo o sobě, a proto to dělám s vnitřním přesvědčením – nezávisle na tom, jak úspěšný bude výsledek.

„Naděje není přesvědčení, že něco dopadne dobře, nýbrž jistota, že něco má smysl – bez ohledu na to, jak to dopadne.“ Václav Havel

Člověk praktikující důvěru a sebejistotu nevymazává negativní zkušenosti nebo strachy, nezamýká je pod zámek, nezavírá do skříně, nýbrž se

ptá, co se z toho může naučit nebo z jakých zdrojů čerpat, aby mohl dobře naplnit svůj životní cíl. Být nadějný a žít v důvěře neznamená vše zjasňovat a být nerealistický. Kdo jedná v naději a s důvěrou, zůstává realistou; přijímá sám sebe takového, jaký je, ale ví, z jakého pramene síly získat povzbuzení, útěchu, motivaci a odvalu k novému pokusu nebo jak vytvořit docela jiný začátek. Kdo nemusí stále potvrzovat svoji cenu, může snadněji vnímat dobro u svých blízkých, chvályhodnost a schopnost rozvoje a z toho se radovat.

S přibývajícími léty života se ukazuje, že úspěch v práci a společenské postavení nestačí k tomu, aby byla naplněna potřeba životního smyslu. Hodnoty, které jsme zažili, dobro, které jsme vynesli na světlo a podpořili, lidé, které jsme pozitivně ovlivnili a doprovázeli – to je to, co platí definitivně i ve chvílích, kdy zpětně hodnotíme svůj život.

To, čím se v životě dlouhodobě zabýváme a co si uchováujeme, nás formuje až do vysokého věku. Lidé, kteří se denně rozhodují pro naději a pozitivní postoj, vidí dále. Lidé, kteří si váží hodnot a praktikují vděčnost, vidí hlouběji. Lidé, kteří se přijímají a čerpají důvěru z víry, vidí vše v jasnějším světle. Udržujme si pozitivní postoj k životu a k bližním i v těžkých časech.

„Konečně, bratři, přemýšlejte o všem, co je pravdivé, čestné, spravedlivé, čisté, cokoli je hodno lásky, co má dobrou pověst, co se považuje za ctnost a co sklízí pochvalu... A Bůh pokoje bude s vámi“ (Ep 4,8.9b).

To, čím se v životě dlouhodobě zabýváme a co si uchováujeme, nás formuje až do vysokého věku.

Dar svobody

Aleš Zástěra, Adventistický teologický institut

Na širém moři pluje loď, jež má namířeno do přístavu na pevnině, která již jako modravý pruh vystupuje na obzoru. Po dlouhé plavbě se konečně objeví zaslíbená země a posádka i cestující na palubě upínají své oči k vytouženému cíli. Cesta ale ještě neskončila a chatrná loď, která na první pohled vypadá docela dobře, by určitě neobstála v bouři. Plášť plavidla potřebuje opravu a v podpalubí je potřeba neustále odčerpávat vodu. Viditelnost cíle se ale stává zdrojem jistoty, že dlouhá pouť konečně skončí. Aktuální je přitom obnova lodi, která má sloužit jako prostředek k dosažení cíle.

Loď představuje církev. Ta se však skládá z jednotlivých lidí a každý z nás je součástí tohoto velkého společenství. Velkým omylem je dívat se na církev, která má Boží i lidskou stránku, z pozice pozorovatele, jenž vnímá ty druhé jako „oni“. Je jisté, že Spasitel si dovede svoji nevěstu – církev – do přístavu, ke svatbě.

Aktuální tedy není co „oni“, ale co „já“ učiním pro odčerpání vody a obnovu svého vztahu k Bohu. Jen tak mohu strhnout druhé, když podobně jako celník na modlitbě budu mít zábrany pozdvihnout oči k nebi a zmožu se pouze na slova: „Pane, buď milostiv mně hříšnému.“ Jistota, se kterou někteří vyznavači Krista komentují současné události i jejich předpokládaný budoucí průběh, je zarážející.

Vidět na obzoru zemi a vědět, v jaké fázi lidských dějin se nacházíme, není zárukou, že nám „nepoteče“ do vlastního duchovního života. Dnes je čas následovat výzvu apoštola Pavla: „Vybízím vás tedy, bratři, skrze milosrdenství Boží, abyste vydávali svá těla v oběť živou, svatou a příjemnou Bohu, to je vaše rozumná služba Bohu“ (Ř 12,1). Taková bohoslužba se týká celého týdne a společná bohoslužba je pouze jejím vyvrcholením.

Boží přikázání napovídají, jak má taková bohulibá oběť vypadat. Usvědčují nás, protože často neřešíme svoji záplavu v podpalubí a klesající ponor, ale středem našeho zájmu je dění kolem a falešná jistota vidění země na obzoru. To nastává ve chvíli, když si nevšímáme bližního, když si nevážíme jeho názorů, když jej nepozdravíme a vyhneme se mu, smějeme se jeho odpovědi, skáčeme mu do řeči, mluvíme zvýšeným hlasem, necháme se něčím (někým) vyrušit, když s námi bližní mluví, a když nám něco vytkne, začneme vzpomínat jeho prohřešky, připomeneme mu, že je mladší nebo nemá takové problémy a zkušenosti jako my, nebo když jej srovnáváme s jinými. A mohli bychom pokračovat dalším výběrem ze 122 dehonestujících projevů.

František z Assisi napsal známou modlitbu, ve které prosí Boha, aby dokázal poznat, co může změnit, a co ne, čemu se věnovat, a co odložit nebo vypustit. A také, aby dokázal tyto věci od sebe rozlišit. Znáť cíl neznamená

opustit naléhavou přítomnost a žít přítomnost neznamená ztratit ze zřetele cíl.

Kéž nám Pán dá moudrost, abychom rozeznali, na co si tvořit názor, kde vyjadřovat svůj postoj, a co není třeba ani komentovat. Co je dobré přijímat pouze jako informace, ukládat je a nepospíchat s jejich zpracováním, protože ještě nenastal

čas pro jejich formativní vliv na naši osobu. A kéž poznáme, které informace ani nepřijímat. Vždyť některé polotovary, kterými můžeme sytit své blízké, spolupracovníky i spoluvěřící, mohou obsahovat pouze slova – co budeme jíst, co budeme pít, čím se budeme odívat, za co budeme jezdit.

Vidět na obzoru zemi a vědět, v jaké fázi lidských dějin se nacházíme, není zárukou, že nám „nepoteče“ do vlastního duchovního života.



Znát cíl neznamená opustit naléhavou přítomnost a žít přítomnost neznamená ztratit ze zřetele cíl.

Taková pohanská píseň (kterou mimochodem jeden bratr skutečně napsal) má zhoubný účinek na naše bližní a místo rady apoštola Pavla:

„Podporujte všechno, co je pravdivé, dobré a správné, čisté, milé a chvályhodné, co má dobrou pověst a pokládá se za ctnost“ (Fp 4,8; SNC), je takto možné zneklidňovat bližní, šířit

nepokoj a zarmucovat svého Spasitele. To není radostné zvěstování evangelia, ale náboženství vymezování se, dohadů a předpokladů.

Prosím Pána, abych použil dar svobody, kterou mi poskytuje Spasitel, ale i lidská společnost, ve které žiji. Svobodu nevyjadřovat se ke všemu, když informace jsou rozporuplné a řešení

není v mé kompetenci. Ale prosím o odvahu vyjadřovat se tam, kde je mi odpovědnost svěřena a kde před Bohem i lidmi je potřeba zaujmout jasný postoj. Kež nás Pán ochraňuje před shovívavým postojem znalce, který ví. Vždyť šíření evangelia je, jako když žebrák říká žebrákovi, kde je chleba. Bůh miluje všechny lidi a jediný rozdíl mezi věřícími a nevěřícími je ten, že jedni vědí, kde je chleba. Nemohou se ale tímto chlebem honosit, protože není jejich, nemohou s ním disponovat, je mimo ně a mohou k němu pouze nasměrovat.

„Já jsem chléb života,“ řekl Kristus, a tento pokrm je určen všem lidem. Všichni jsme na jedné lodi a máme přiložit ruku k dílu, abychom doplnili do kýženého cíle. Ať nám Pán udělí moudrost k rozeznání, co ve svém životě změnit, a čím se nezabývat. Vždyť on je trpělivý, shovívavý a milující, toužící po každém lidském originálu, který vytvořil.



Múzička 2024 – Bible, já a pavouk

Lukáš Sochor (alias pavouk Pokoutník)

Na Múzičku, která se konala v BEA centru v Olomouci, přijelo přes 200 dětí, a to ze všech koutů Moravy a Slezska! Děti v doprovodu dospělých přijely z Brna, Frýdku-Místku, Frýdlantu nad Ostravicí, Havířova, Hnojníku, Holešova, slovenské Revúce, Ivančic, Kopřivnice, Ostravy, Přerova, Šumperka, Uherského Hradiště, Vsetína, Zábřeha na Moravě, Mohelnice a domácího „Holomóca“.



Slyšeli jsme mnoho nádherných písní a skladeb, kde děti samy zpívaly a hrály na hudební nástroje. Viděli jsme scénky, stínové divadlo, krásné obrázky, stavby z lega a další výtečné umělecké počiny. Musím říct, že jsem byl tím vším, co jsme mohli od dětí vidět a slyšet, silně zasažen. Ta jejich opravdovost, radost, čistota a upřímnost, to je něco, co mě nikdy nepřestane ohromovat. Mám obrovskou radost, když vidím tak vzácnou a nádhernou generaci dětí, jak jdou životem s Bohem.



a krásné sítě vytrvale tkají. Také jsme se dozvěděli, že pavouků se nemusíme bát. Vždyť jeden z těch dospěláků má sám přezdívku Pavouk! Akorát měl své pavučiny natažené po jednotlivých vlákních dřevěné krabici, na kterou dovedně hrál a k tomu nám krásně zpíval.

Celkově byla Múzička po všech stránkách požehnaná a vydařená. Všichni,

Dospěláci nás ale také moc potěšili. Dětem pomáhali, všechno připravili a spolu s námi otevřeli Bibli. K tomu nám také řekli něco o pavoucích. Třeba jak je Bůh úžasně stvořil, jak pevně

kteří přijeli, si odvezli úsměv na tváři a radost v srdci. No a děti k tomu všemu navíc dostaly malého pavoučka na památku. A že je vám líto, že jste nemohli přijet? Nebudte smutní,





záznam se dá pustit na Youtube. Takže vám, naše milé děti, ještě jednou moc a moc děkujeme za tak krásný den!

Děk patří i organizátorům, technikům, kuchařskému týmu, rodičům a všem, kteří přijeli.





Mervyn A. Warren

ELLEN GOULD WHITEOVÁ O KÁZÁNÍ

Pověření kázat evangelium zní po celé věky, podněcuje a inspiruje kazatele i dnes. Je to posvátný úkol, který vyžaduje úctu a přípravu.

Profesor homiletiky Mervyn A. Warren napsal tuto knihu, aby všem, kteří stojí za kazatelnou, pomohl pochopit, v čem tkví umění kázat. Obsahuje rozsáhlou sbírku praktických rad Ellen G. Whiteové o tom, jak připravit a přednést působivé kázání.

Ať už jste laický kazatel, pastor nebo evangelista, tyto nadčasové principy kázání vás budou inspirovat. Objevíte zde podnětné myšlenky včetně toho, jak shromáždit přesvědčivý obsah, vytvořit osnovu kázání, jaké volit jazykové prostředky nebo jak získat pozornost posluchačů svým působivým přednesem.

15 × 21 cm / 96 stran / brožovaná vazba

Objednávky přijímá Advent-Orion, spol. s r. o., Roztocká 44/5, 160 00 Praha 6 – Sedlec,
e-mail: expedice@adventorion.cz, tel.: 603 553 625, www.adventorion.cz