

Biblické principy zdravého života

2/2010 
PRŮVODCE STUDIEM BIBLE

Sbírky ve 2. čtvrtletí 2010

Ve druhém čtvrtletí roku 2010 jsou finanční prostředky z misijních sbírek sobotní školy určeny pro podporu odvětví církve, která se zabývají výchovou mladých lidí, sociální a humanitární činností a také misíí. V naší unii v této oblasti působí Klub Pathfinder, Teologický seminář a oddělení výchovy, ADRA (sbírka na činnost a provoz proběhne 8. května) a Středisko korespondenčních kurzů. Jejich práci a nasazení můžeme podpořit svými dary při sbírkách v sobotní škole. Výnos sbírek bude zčásti odeslán na aktivity a misijní projekty těchto organizací ve světě a menší část prostředků zůstane pro misijní činnost v naší unii. Na odvodech do světového misijního fondu se jednotlivá sdružení podílejí v roce 2010 takto:

České a Moravskoslezské sdružení	95 %
Slovenské sdružení	75 %

Finanční prostředky ze sbírky 13. soboty jsou určeny na podporu plánovaných projektů církve v jednotlivých částech světa.

Ve druhém čtvrtletí 2010 jsou finanční dary určeny pro naši Evro-Africkou divizi se sídlem v Bernu ve Švýcarsku.

Tvoří ji tyto země: Afghánistán, Alžírsko, Andora, Rakousko, Belgie, Bulharsko, Česká republika, Francie, Německo, Gibraltar, Vatikán, Irán, Itálie, Libye, Lichtenštejnsko, Lucembursko, Malta, Monako, Maroko, Portugalsko, Rumunsko, San Marino, Slovensko, Španělsko, Švýcarsko, Tunis, Turecko a Západní Sahara.

V těchto zemích žije 596 655 000 obyvatel a působí zde 176 177 členů naší církve, kteří se shromažďují v 2 508 sborech.

Více informací naleznete na www.casd.cz. V roce 2010 všechna sdružení odvádějí na tento účel 70 % darů. Ostatní prostředky jsou určeny na stavební projekty Českého sdružení.

Sbírka darů 13. soboty se uskuteční 26. června 2010.

Edvard Miškej, hospodář Česko-Slovenské unie

Biblické principy zdravého života – Průvodce studiem Bible

Allan Handsides, Kathleen Kuntaraf, Peter Landless,

Stoy Proctor, Thomas Zirkle

2. čtvrtletí 2010

Foto: archiv

Grafická úprava a sazba Stanislav Staněk 

Vydalo nakladatelství Advent-Orion, spol. s r. o.

pro Církev adventistů sedmého dne

Vytiskly Těšínské papírny, spol. s r. o.

Vydání první, Praha 2010

ISBN 978-80-7172-215-1

ISSN 0409-3208

Úvod

Zdraví – Boží dar

„Jestliže opravdu budeš poslouchat Hospodina, svého Boha, dělat, co je v jeho očích správné, naslouchat jeho příkázáním a dbát na všechna jeho nařízení, nepostihnu tě žádnou nemocí, kterou jsem postihl Egypt. Neboť já jsem Hospodin, já tě uzdravuji.“ (Ex 15,26)

Brzy po vyjití z egyptského otroctví Bůh izraelskému lidu slíbil, že se jich egyptské nemoci nedotknou. Splnění tohoto slibu však nemělo být zajištěno pouze nadpřirozeným zásahem; bylo založeno také na přirozených zdravotních zákonech. Budou-li se Izraelci řídit zdravotními a hygienickými příkazy, které jim Bůh dal, vyhnou se mnohým nemocem, jež sužovaly Egyptany. Tyto Boží příkazy byly často v přímém rozporu s praktikami egyptských otrokářů. Například, zatímco Egyptané používali lidské výkaly pro léčebné účely, Židé je měli zahrabávat za hranicemi tábora.

Bůh se staral nejen o duchovní prospěch Izraelců, ale také o jejich tělesné zdraví. Tato myšlenka se skrývá i ve slově šalom, které se zpravidla překládá výrazem „pokoj“. Toto slovo má však širší význam: zahrnuje prvek celistvosti a plnosti, který naplňuje celou osobnost člověka, včetně tělesného zdraví. Se slovem šalom se ve Starém zákoně poprvé setkáváme v příběhu o Jákobovi. Jákob se vyptával na vnuka Abrahamova bratra Lámana těmito slovy: „Zeptal se jich: ‚Daří se mu dobře?‘ Odpověděli: ‚Dobře...‘“ (Gn 29,6) V obou případech je slovo „dobře“ odvozeno od šalom.

To, že Bůh má zájem o naše tělesné zdraví, je naprosto pochopitelné. Vždyť nás stvořil jako tělesné bytosti. Už před pádem do hříchu lidé měli těla. Byli stvořeni jako tělesné bytosti. Pád člověka nebyl pádem do těla, ale v těle. Naše těla nejsou hříšná nebo špatná, nejsou vězením duše nebo něčím podobným, jak učí některá náboženství. Naše těla jsou nádherným darem od milujícího Boha, který nás stvořil ke svému obrazu a který si přeje, abychom se těšili z naší tělesné existence, jak jen to je možné v tomto padlém světě.

V tomto čtvrtletí se budeme zabývat často zanedbávanými principy, které Bůh zjevil naší církvi – zdravotním poselstvím. Bůh nám zjevil tyto zásady ze stejného důvodu, pro který za nás zemřel – protože nás miluje a přeje nám to nejlepší.

Všichni jsme samozřejmě smrtelní, všichni se setkáváme s nemocemi, a pokud Ježíš Kristus nepřijde za našeho života, všichni zemřeme. Nic z toho se nyní nezmění a rozhodně se nevyhneme nemocem. To ale neznamená, že se nebudeme starat o naše zdraví; to neznamená, že pro nás neplatí Boží příkaz, abychom pečovali o naše chrámy Ducha svatého. Apoštol Pavel to vyjádřil slovy: „Či snad nevíte, že vaše tělo je chrámem Ducha svatého, který ve vás přebývá a jež máte od Boha? Nepatříte sami sobě! Bylo za vás zapláceno výkupné. Proto svým tělem oslavujte Boha.“ (1 K 6,19.20)

Studijní lekce tohoto čtvrtletí o zdravém životním stylu připravilo oddělení zdraví Generální konference. Záměrem autorů je pomoci nám co nejradostněji prožívat šalom, dokud nepřijde ten poslední den, ve kterém jednou provždy získáme „vykoupení svého těla“ (Ř 8,23).

*Na lekcích tohoto čtvrtletí se autorsky podíleli:
Allan Handsides, Kathleen Kuntaraf, Peter Landless, Stoy Proctor a Thomas Zirkle
z oddělení zdraví a strídmosti při Generální konferenci.*

CHVALTE BOHA, ZDROJ VŠEHO POŽEHNÁNÍ!

Texty na tento týden:

2 Tm 1,9; Ef 2,8.9; Mt 22,37.38; Ž 103,1.2; Ř 12,1

Základní verš

Dobrořeč, má duše, Hospodinu, celé nitro mé, jeho svatému jménu!
(Žalm 103,1)

Čím hlouběji pronikal Hubbleův teleskop do vesmíru, tím větší tajemství stvoření se odhalovala. Jestliže naše lidská mysl není schopna si představit nekonečnost vesmíru, o co víc to platí o jeho Stvořiteli, který svojí složitostí musí mnohonásobně přesahovat své stvoření! Jestliže nejsme schopni pochopit vesmír, jak bychom mohli plně obsáhnout toho, kdo ho učinil?

Sófar Naamatský položil Jóbovi otázku: „Dokážeš vystihnout Boha či obsáhnout dokonalost Všemocného, jež nebesa převyšuje?“ (Jb 11,7.8a) Na tuto otázku nemůžeme odpovědět jinak než záporně. Něco takového nikdo z lidí nedokáže.

A jako by to ještě nestačilo, tentýž Bůh, který stvořil vesmír, v osobě Ježíše Krista na sebe vzal nejen lidskou přirozenost, ale také naše hříchy. Bůh, který stvořil vesmír, vzal na sebe trest za naše provinění, abychom mohli získat věčný život.

Když si uvědomíme tyto skutečnosti, můžeme dělat něco jiného než milovat Boha a vzdávat mu chválu a úctu, jak nejlépe jsme toho schopni?

Milující Bůh

„(Bůh) nás spasil a povolal svatým povoláním ne pro naše skutky, nýbrž ze svého rozhodnutí a z milosti, kterou nám daroval v Kristu Ježíši před věčnými časy.“ (2 Tm 1,9)

Osobní studium

Bůh stvořil člověka se svobodnou vůlí, a tak se člověk mohl rozhodnout, zda bude Boha poslouchat, nebo ne. Současně však Bůh učinil opatření pro případ, že se člověk rozhodne špatně. Toto opatření nazýváme „evangeliem“, dobrou zprávou o tom, co Ježíš vykonal pro navrácení věčného života, ke kterému nás Bůh původně stvořil.

Při čtení 2 Tm 1,9 přemýšlej o tom, že Bůh připravil plán spásy už před stvořením světa. Co to vypovídá o Boží nepodmíněné lásce k nám, když se rozhodl zachránit nás dokonce dřív, než jsme se narodili? Jak nám tento verš pomáhá pochopit, co je milost?

Bůh miloval člověka už před jeho stvořením. Ve své lásce a moudrosti věděl, co se stane, a proto měl připravený plán spásy pro případ krize. Ve středu tohoto plánu byla zástupná oběť Ježíše Krista za nás. Jediným způsobem, jak jsme mohli být vykoupeni z našeho padlého stavu, byl kříž – místo, kde Bůh v lidském těle na sebe vzal trest za naše hříchy. Nic jiného nás nemůže zachránit. Bez ohledu na to, jak vysoká to byla cena, Ježíš byl ochoten ji za nás zaplatit.

***Jak bychom měli odpovědět na takovou Boží lásku vůči nám?
Ef 4,32; 5,2; Fp 2,5–8; Ko 3,13***

Jaké základní poselství je všem těmto textům společné?

Nepodmíněná láska je lidskému srdci cizí. Téměř vždy je v pozadí lidského jednání nějaký sobecký motiv. Kdybychom ovšem čekali, až naše motivy budou naprosto čisté, mohlo by se stát, že bychom nic v životě nevykonali. Kolik času bys měl strávit přemýšlením o Kristově charakteru? Mohlo by ti to pomoci více projevat nepodmíněnou lásku, kterou vidíš u Pána Ježíše?

Milostivý Bůh

„Milostí tedy jste spasení skrze víru. Spasení není z vás, je to Boží dar; není z vašich skutků, takže se nikdo nemůže chlubit.“ (Ef 2,8,9)

Osobní studium

Pokus se vyjádřit obsah tohoto verše vlastními slovy. Polož si také otázku: Proč můžeme být spasení jedinečně z víry, a ne ze skutků? Proč nás skutky nemohou spasit? Viz Ga 3,21.

Mladík, postižený epileptickým záchvatem, spadl v newyorském metru na koleje právě ve chvíli, kdy do stanice přijížděl vlak. Jeden neznámý muž bez zaváhání skočil na mladíka a přidržel ho mezi kolejemi pod jedoucí soupravou. Když vlak se skřípějícími brzdami zastavil, zvolal: „Jsme v pořádku!“ Jeho riskantní a obětavý čin byl jedinou možností, jak mohl být mladík zachráněn od jisté smrti. To je působivý příklad milosti – nezasloužené přízně, kterou nám Ježíš prokázal. Představ si, jak vděčný musel být onen mladík svému zachránci. A o co víc bychom měli být vděční Pánu Ježíši za to, co vykonal pro nás?

Zásadní otázkou pro nás všechny je, jak projevujeme tuto vděčnost v našich životech. Jedna věc je hovořit o tom, jak jsme vděční Ježíši nebo jak milujeme Boha za to, co pro nás v Ježíši Kristu učinil. Ale tou skutečnou proovkou opravdovosti naší víry je náš život – činy, které vycházejí nikoli ze snahy zasloužit si spasení (což není možné), ale ze srdce naplněného vděčností a chválou za to, co Bůh pro nás učinil a zaslíbil v Ježíši Kristu.

Přesto ne vždy je snadné, abychom plně ocenili, co Kristus pro nás vykonal. Když se jednou jistý učitel snažil ve třídě mládeže objasnit plán spásy, jeden chlapec se přihlásil a namítl: „Ale já jsem se nedopustil ničeho, za co bych si zasloužil smrt.“ Skutečností je, že smrt si zasloužíme všichni. Možná bychom se měli ptát opačně: Jakým právem jsme dostali život? Čím jsme si zasloužili život věčný? Co na nás Bůh měl, že tolik udělal pro naši záchranu?

Aplikace

Zamysli se nad předchozím odstavcem. Jak bys odpověděl na uvedené otázky? Konečně, co jsme jeden každý z nás udělali, abychom si zasloužili věčný život? Kdo z nás má takovou hodnotu, že si zaslouží, aby Pán Ježíš za něj zemřel? Pochopil jsi, jak vděční bychom měli být za spasení? Jak tvé skutky projevují tuto vděčnost?

Vztah lásky

„Miluj Hospodina, Boha svého, celým svým srdcem, celou svou duší a celou svou myslí. To je největší a první přikázání.“ (Mt 22,37,38)

Zamysli se nad důsledky těchto slov. Podle Ježíše není nejdůležitějším přikázáním zachovávaní soboty, ba ani přikázání zakazující vraždu, krádež nebo smilstvo. To nejdůležitější přikázání je podle něj to, které se týká našeho srdce, naší duše; Ježíš mluvil o tom, co je v nás, ne o našich vnějších projevech, i kdyby byly sebe-důležitější.

Jestliže nejdůležitější přikázání pojednává o lásce k Bohu, pak základem všech přikázání je vztah. Vždyť co jiného je láska než vztah – vztah, ve kterém milujeme Boha víc než kohokoli a cokoli jiného.

Proč je láska k Bohu tak důležitá pro všechny vztahy? V čem je její výsadní postavení? Jaká duchovní nebezpečí nám hrozí, jestliže bychom něco milovali víc než Boha?

Bůh od počátku plánoval, že člověk bude mít schopnost prožívat se svým Stvořitelem zvláštní vztah. Jeho záměrem bylo poskytnout člověku vyšší úroveň žití, než určil pro ostatní bytosti, které stvořil na zemi. Tato skutečnost se odráží v Gn 1,26: „I řekl Bůh: ‚Učinně člověka, aby byl našim obrazem podle naší podoby. Ať lidé panují nad mořskými rybami a nad nebeským ptactvem, nad zvířaty a nad celou zemí i nad každým plazem plazícím se po zemi.‘“ Žádné jiné stvoření nebylo učiněno k jeho obrazu; žádnému jinému stvoření nebyla svěřena taková odpovědnost, jakou má člověk. Lidé nejsou jen vysoce vyvinutými opicemi; mezi člověkem a ostatními stvořenými živočichy na zemi je obrovská propast. Jsme zvláštními bytostmi a součástí této zvláštnosti je schopnost prožívat s Bohem vztah; toho žádní živočichové ani rostliny nejsou schopni.

Jak prožíváš lásku k Bohu? Jak víš, že Boha miluješ? V několika větech popiš, co to znamená a jak tato láska změnila tvůj život. V sobotu si tyto poznámky vezmi s sebou do třídy sobotní školy a rozděl se s ostatními o své myšlenky.

**Osobní
studium**

Aplikace

Chválení Pána

**„Dobrořeč, má duše, Hospodinu, celé nitro mé, jeho svatému jménu!
Dobrořeč, má duše, Hospodinu, nezapomínej na žádné jeho dobrodění!“ (Ž 103,1,2)**

Osobní studium

„Buďte radostní v Bohu. Kristus je světlo a v něm není žádné temnoty. Zvykněte si vyjadřovat chválu Bohu. Chválení Boha ať se stane vaším obyčejem. Čiňte druhé radostnými. To je vaše prvořadá práce, která bude posilovat ty nejlepší rysy vaši povahy. Otevřete dokořán okna svého srdce a vpusťte do nich zář Kristovy spravedlnosti. Ať jsou vaše srdce ráno, v poledne i v noci naplněna jasnými paprsky nebeského světla.“ (Ellen Whiteová, Adventist Review and Sabbath Herald, 7. dubna 1904)

Jako křesťané máme nepochybně mnoho důvodů pro chválení Boha. Bez ohledu na naše zápasy, obavy, bolesti, ztráty a zklamání, máme všichni Bohu za co děkovat. Bez ohledu na to, v jaké momentální situaci se nacházíme, máme stále naději a zaslíbení věčného života v Ježíši Kristu, příslib doby, kdy Bůh „setře každou slzu z očí. A smrti již nebude, ani žalu ani nářku ani bolesti už nebude – neboť co bylo, pominulo.“ (Zj 21,4) Už tato naděje, kdyby nic jiného, nám dává mnoho důvodů k chvále.

Pokud máme Boha upřímně chválit, musíme nejprve osobně zažít Hospodinovu dobrotu. Musíme se sami přesvědčit o jeho lásce k nám jako jednotlivcům. Bůh o ní ujistí každého, kdo se otevře jeho vedení. Jsou to jediné naše tvrdá srdce a tělesná přirozenost, co nám brání poznat Boží dobrotu a lásku. Když ji však zakusíme, můžeme dělat něco jiného než chválit Pána?

Aplikace

Můžeš chválit Boha i přes všechny těžkosti a problémy, které prožíváš? Jaké máš důvody k vděčnosti? Napiš si seznam toho, za co konkrétně jsi dnes Bohu vděčný.

„Rozumná služba Bohu“

„Vybízím vás tedy, bratři, skrze milosrdenství Boží, abyste vydali svá těla v oběť živou, svatou a příjemnou Bohu; to je vaše rozumná služba Bohu.“ (Ř 12,1; ČSP)

Doposud jsme viděli, že Bůh je Bohem lásky a milosti a že touží po zvláštním vztahu s námi, po takovém vztahu, jaký nemůže prožívat žádné jiné stvoření na zemi. Základem tohoto vztahu je kříž a plán spásy, protože – vedle mnoha důvodů, pro které můžeme Boha milovat – kříž zůstává tím nejdůležitějším.

**Osobní
studium**

Přečti si 1 J 4,10: „V tom je láska; ne že my jsme si zamilovali Boha, ale že on si zamiloval nás a poslal svého Syna jako oběť smíření za naše hříchy.“ Jak Jan vystihuje podstatu naší lásky k Bohu?

Když máš někoho rád, přirozeně mu věnuješ slova pochvaly a ocenění. Když my, křesťané, odevzdáme svá srdce Pánu, naše srdce budou přetékat chválou a úctou vůči Bohu.

Na jeden důležitý bod však mnoho lidí zapomíná. Pravá chvála zahrnuje celou bytost. Boha chválíme nejen na duchovní, citové a rozumové rovině, ale také naším tělem. Naše zdravé životní návyky přispívají k jasné mysli a vyváženosti celé naší osobnosti.

Vědci zjistili, že některé návyky mohou významně přispívat k fyzickým změnám na mozku. Například drogy způsobují změny v mozku, které vytvářejí silnou návykovost. Na našem tělesném stavu závisí, nakolik se budeme těšit také z duševního, citového a duchovního zdraví. Mnoho nezdravých potravin a nápojů, které pouze příležitostně zařadíme do našeho jídelníčku, nebude mít měřitelný efekt na naše zdraví, ale stanou se problémem, pokud je začneme konzumovat pravidelně. Našeho Boha chválíme z celé naší bytosti a odevzdáváme mu náš celý život jako živou oběť.

Přemýšlej chvíli o tom, jak lze Boha chválit naším tělem. Co to může znamenat? Jak se mohou naše rozhodnutí pro zdravý životní styl stát prostředkem chvály Boha? A naopak, jak se naše špatná rozhodnutí v oblasti životního stylu mohou stát projevem odmítání Boha?

Aplikace

Podněty k zamyšlení

Inspirace

„David se připravoval, aby mohl zaujmout vysoké postavení mezi nejvýznamnějšími země. Otevřely se před ním jasnější představy o Bohu. (...) Když David viděl projevy Boží lásky ve svém životě, jeho srdce se rozechvělo ještě nadšenější oslavou a vděčností. Jeho hlas zněl bohatšími melodiemi a jeho harfa se rozezvučela ještě jásavější radostí. A mladý pastýř byl čím dál silnější a jeho poznání se neustále prohlubovalo, protože na něm spočíval Hospodinův Duch.“ (NUD 312.313; PP 642)

Otázky k rozhovoru

Náměty k diskuzi

1. Ve třídě sobotní školy diskutujte o vašich odpovědích na otázku, co to znamená milovat Boha. Jak my, padlé bytosti, milujeme Boha? Co to znamená? Jak se láska k Bohu liší od lásky k jiným lidem nebo věcem, ať se jedná o cokoli?
2. Proč je pro nás důležité, abychom chválili Boha? Jak nás chvála a bohoslužba přitahuje blíže k Bohu? Jak nám chvála a bohoslužba pomáhá lépe poznávat a milovat Boha? A proč je chválení Boha zvláště důležité v době krizí? Jak můžeme dospět do stavu, že budeme schopni chválit Boha i v těžkých chvílích života?
3. Po celý tento týden jsme zdůrazňovali, že spasení můžeme získat jedině vírou. Nikdo z nás není tak dobrý, aby si zasloužil spasení svými skutky. Spasení je dar, dar od milujícího Boha, který přijímá padlé bytosti, jejichž srdce jsou narušena hříchem a které nemají, co by Bohu nabídly. Současně nás však Bible znovu a znovu vybízí k poslušnosti Boha. Jinými slovy, i když nejsme spaseni našimi skutky, skutky jsou součástí toho, co znamená být zachráněn. Jak rozumíme vztahu mezi vírou a skutky? Jak se můžeme učit chválit Boha a projevat mu lásku našimi skutky, i když si současně budeme vědomi, že tyto skutky nás nespasí?

MOŽNOSTI A DŮSLEDKY NAŠICH ROZHODNUTÍ

Texty na tento týden

Gn 3,1–13; Žd 11,8–10; Da 1,8; Dt 30,10–19; Ž 51,7

Základní verš

„Ale Daniel si předsevzal, že se neposkvrní královskými lahůdkami a vínem, které pil král při svých hodech. Požádal velitele dvořanů, aby se nemusel poskrňovat.“ (Da 1,8)

Jana a Klára (jména nejsou skutečná) byly sestry, které vyrůstaly v milujícím domově. Když dospěly, Jana se pilně věnovala studiu. Po úspěšném ukončení střední školy studovala na vysoké škole ekonomii. Dnes má 35 let, zastává odpovědné místo v investiční společnosti, je vdaná a žije spokojeně se svojí rodinou.

Klára se chytla party. Odešla ze střední školy a s kamarády zkoušela cigarety, alkohol a drogy. Dnes je svobodná matka, žije ze sociálních dávek, dochází do léčebny pro odvykání závislosti na drogách a na úspěchy své sestry je sice pyšná, ale v skrytu duše jí je závidí.

Obě dívky měly stejné příležitosti, stejné šance, stejné možnosti. Jana si zvolila jednu cestu a Klára druhou. Každá z nich dnes prožívá důsledky svého rozhodnutí.

Příběh Jany a Kláry nás nutí znovu se zamyslet nad důležitými otázkami: Jaká rozhodnutí hodláme učinit? A jak zjistíme, která jsou správná? Tento týden se zaměříme na možnosti a důsledky našich rozhodnutí.

Realita svobody

„Nejzchytralejší ze vši polní zvěře, kterou Hospodin Bůh učinil, byl had. Řekl ženě: ‚Jakže, Bůh vám zakázal jíst ze všech stromů v zahradě?‘ Žena hadovi odpověděla: ‚Plody ze stromů v zahradě jíst smíme, jen o plodech ze stromu, který je uprostřed zahrady, Bůh řekl: Nejezte z něho, ani se ho nedotkněte, abyste nezemřeli.‘ Had ženu ujišťoval: ‚Nikoli, nepropadnete smrti. Bůh však ví, že v den, kdy z něho pojedíte, otevřou se vám oči a budete jako Bůh znát dobré i zlé.‘ Žena viděla, že je to strom s plody dobrými k jídlu, lákavý pro oči, strom slibující vševědoucnost. Vzala tedy z jeho plodů a jedla, dala také svému muži, který byl s ní, a on též jedl.“ (Gn 3,1–6)

Osobní studium

Často slyšíme lidi mluvit o „svobodě“. Většina politických hnutí slibuje „svobodu“. Jeden stát v USA se dokonce honosí heslem: „Žít svobodně, nebo zemřít“.

Význam tohoto slova a všechny důsledky ze svobody vyplývající jsou však mnohem závažnější, než by se mohlo při běžném užití zdát. Navíc jej lidé v různých situacích rozdílně chápou. Není vždy snadné správně pochopit, co tím zrovna někdo myslí, když mluví o „svobodě“.

Jedna věc je ale jistá: Když Bůh stvořil člověka, učinil jej svobodnou bytostí, která se mohla rozhodnout jak pro dobro, tak pro zlo. Za toto rozhodnutí pak člověk nese odpovědnost i důsledky. To ukazují i Boží slova k Adamovi v Gn 2,16.17. Pokud by neměli tuto možnost se rozhodnout, nebyli by opravdu svobodní.

V Gn 3,1–6 vidíme, že Bůh dal Adamovi a Evě svobodu. Proč by je jinak varoval před jedením ovoce ze stromu poznání dobrého a zlého, kdyby neměli možnost volby? Je naprosto zřejmé, že na počátku lidských dějin byla člověku dána svoboda rozhodování.

V Božích očích musí být svoboda člověka něčím velice důležitým. Jen si uvědomme, jakou cenu jej stálo naše zneužití této svobody. Dar svobody je pro Pána Boha tak posvátný, tak podstatný, že než by nám jej odepřel, raději poslal svého Syna na zem. Ježíš Kristus zemřel na kříži, aby nás zachránil před konečnými důsledky zneužití tohoto daru.

Aplikace

Jaké základní chyby se dopustili Adam s Evou? Jak nám znalost jejich chyb může pomoci vyvarovat se podobných selhání v našem životě? V jakém smyslu čelíme podobným pokušením?

Špatná rozhodnutí: vina a strach

„Oběma se otevřely oči: poznali, že jsou nazí. Spletli tedy fíkové listy a přepásali se jimi. Tu uslyšeli hlas Hospodina Boha procházejícího se po zahradě za denního vánku. I ukryli se člověk a jeho žena před Hospodinem Bohem uprostřed stromů v zahradě. Hospodin Bůh zavolal na člověka: ‚Kde jsi?‘ On odpověděl: ‚Uslyšel jsem v zahradě tvůj hlas a bál jsem se. A protože jsem nahý, ukryl jsem se.‘ Bůh mu řekl: ‚Kdo ti pověděl, že jsi nahý? Nejedl jsi z toho stromu, z něhož jsem ti zakázal jíst?‘ Člověk odpověděl: ‚Žena, kterou jsi mi dal, aby při mně stála, ta mi dala z toho stromu a já jsem jedl.‘ Proto řekl Hospodin Bůh ženě: ‚Cos to učinila?‘ Žena odpověděla: ‚Had mě podvedl a já jsem jedla.‘“ (Gn 3,7–13)

Kdybys měl vyjádřit jedním slovem, co Adam s Evou prožili, jaký výraz bys použil a proč? V jakých případech i my dnes prožíváme totéž? Jaké pocity, které dříve neznali, pro ně byly nové? Kdy prožíváme něco podobného a proč?

Osobní
studium

Když počátkem sedmdesátých let minulého století média ve Spojených státech odhalila aféru Watergate, ukázalo se, že značná část činnosti Bílého domu se soustředila na zastírání skutečností. Prezident Nixon nakonec rezignoval ne proto, že by to byl on, kdo násilně vnikl do sídla Demokratické strany nebo se osobně podílel na tomto plánu. Jeho vina spočívala v tom, že se snažil zakrýt to, co dělali druzí.

Podobně Adam s Evou se snažili zakrýt, čeho se dopustili. Chtěli před Bohem skrýt své provinění nebo je alespoň svěst na někoho jiného.

Všichni samozřejmě víme, že před Bohem nelze nic skrýt. Jestliže má spočítané i vasy na naší hlavě (Mt 10,30), jak bychom před ním mohli utajit naše činy? Obelhávat můžeme jedině sami sebe. Jak snadno se nám daří svalovat vinu na druhé! „Kdyby mě k tomu můj šéf nenaváděl, neudělal bych to. Kdyby se můj manžel takto nezachoval, jednala bych jinak. Kdyby Pán Bůh to pokušení odstranil, jak jsem se modlil, nepadl bych. Kdyby to, kdyby ono...“

Občas čelíme silným pokušením, která jdou až k jádru naší bytosti. Situace je navíc horší z toho důvodu, že jsme se už narodili s narušenou a padlou přirozeností, takže v pokušení nebo zkoušce o to snadněji podléháme. Hřích sám o sobě je špatný, ale my to ještě zhoršujeme tím, že odmítáme přijmout odpovědnost. Vždyť jak můžeme překonat hřích, když v našich myslích za něj neneseme odpovědnost?

Nakolik jsi ochoten připustit odpovědnost za svá špatná rozhodnutí? Nebo se vždycky snažíš svalit vinu na druhé? Pokud je tomu tak, jak to chceš změnit?

Aplikace

Dobrá a špatná rozhodnutí

„Abraham věřil, a proto uposlechl, když byl povolán, aby šel do země, kterou měl dostat za úděl; a vydal se na cestu, ačkoli nevěděl, kam jde. Věřil, a proto žil v zemi zaslíbené jako cizinec, bydlil ve stanech s Izákem a Jákobem, pro které platilo totéž zaslíbení, a upínal naději k městu s pevnými základy, jehož stavitelem a tvůrcem je sám Bůh.“ (Žd 11,8–10)

„Ale Daniel si předsevzal, že se neposkrvňuje královskými lahůdkami a vínem, které pil král při svých hodech. Požádal velitele dvořanů, aby se nemusel poskrvňovat.“ (Da 1,8)

Osobní studium

Ačkoli se naše lidská přirozenost po pádu Adama a Evy velice změnila, stále máme možnost volby. Stále máme svobodnou vůli. Je výhradně na nás, jak s touto svobodnou vůlí nakládáme. Můžeme se odevzdat Bohu a poslouchat jej, nebo se můžeme rozhodnout pro hříšný život.

Přečti si Žd 11,8–10 a přemýšlej nad Abrahamovým životem. Co se z tohoto textu dovídáme o jeho rozhodnutích? Co se z toho můžeme naučit?

Jakých špatných rozhodnutí se však Abraham v životě také dopustil? Jaké důsledky tato rozhodnutí přinesla? Viz Gn 16; 21,9–14.

Přečti si Danielův příběh zaznamenaný v Da 1,8–16. Slova „Ale Daniel si předsevzal...“ ukazují, že Danielovo rozhodnutí bylo vědomé a pevné. Důsledky tohoto svobodného a uváženého rozhodnutí ovlivnily celý Danielův život a přinesly mu zvláštní Boží požehnání a přízeň. Daniel denně obnovoval svoji oddanost Pánu při svých pravidelných modlitbách a osobních pobožnostech.

Můžeme dojít k závěru, že bychom měli dělat správná rozhodnutí. To ale ještě neznamená, že o tom budeme vnitřně přesvědčeni a opravdu se podle toho budeme chovat. Jakým způsobem můžeme nasměrovat naši mysl, abychom byli více nakloněni správným rozhodnutím? Ž 119,11; Fp 4,8; Ko 3,2

Vposledu máme svobodnou volbu, zda se rozhodneme pro Boha, nebo proti němu. Střední cesta neexistuje. Jsme buď na jedné, nebo na druhé straně. To neznamená, že nemůžeme udělat chybu nebo dokonce padnout (vzpomeňme si například na Abrahama); znamená to, že se musíme „rozhodnout ve svém srdci“ hledat Boží vůli, ať to stojí, co to stojí. Musíme se „rozhodnout ve svém srdci“ pro to, co je správné – a správné je to, co nám radí Bůh.

Aplikace

Na jednu důležitou věc bychom neměli nikdy zapomenout: I kdybychom padli, i kdybychom učinili špatné rozhodnutí, Bůh nás nikdy nezavrhne. Spíše nám hrozí nebezpečí, že se budeme cítit tak vinni a tak špatní, že to budeme chtít vzdát. V takových případech je jediné řešení: sklonit se u kříže a přijmout odpuštění, které nám Ježíš nabízí.

Vliv našich rozhodnutí na další generace

„Hleď, předložil jsem ti dnes život a dobro i smrt a zlo; když ti dnes přikazuji, abys miloval Hospodina, svého Boha, chodil po jeho cestách a dbal na jeho přikázání, nařízení a právní ustanovení, pak budeš žít a rozmnožíš se; Hospodin, tvůj Bůh, ti bude žehnat v zemi, kterou přicházíš obsadit. Jestliže se však tvé srdce odvrátí a nebudeš poslouchat, ale dáš se svést a budeš se klanět jiným bohům a sloužit jim, oznamuji vám dnes, že úplně zaniknete. Nebudete dlouho žít v zemi, kam přecházíš přes Jordán, abys ji obsadil. Dovolávám se dnes proti vám svědectví nebes i země: Předložil jsem ti život i smrt, požehnání i zlořečení; vyvol si tedy život, abys byl živ ty i tvé potomstvo.“ (Dt 30,15–19)

Přečti si Dt 30,15–19. Co je základem slov, která Bůh adresoval svému lidu? Co z toho považuješ pro sebe za důležité? Jak rozumíš myšlenku, že rozhodnutí Izraelců ovlivní jejich potomstvo, jejich děti? Platí to i v dnešní době? Do jaké míry mohou mít naše rozhodnutí vliv na naše děti?

**Osobní
studium**

Důsledky životních rozhodnutí dopadají nejen na nás, ale také na naše děti. Náš vliv je větší, než si vůbec dovedeme představit, a to především právě na děti.

Příkladem může být třeba pití alkoholu. Nadělalo se mnoho povyku okolo domnělého přínosu jedné skleničky alkoholu denně. Tato propagace, podporovaná především výrobci alkoholu, mnoho lidí obelhala. Ale jen málo jich už ví, že citované studie měly mnoho nedostatků, a když se tyto nedostatky opravily, ukázalo se, že uváděné výhody vůbec neexistují.

Alkohol zůstává tím, čím vždycky byl: jednou z největších pohrom lidstva; a jestliže jsme dostali tolik výstrah ohledně alkoholu, jak pošetil by bylo teď uvěřit závěrům pochybných studií.

Je známo, že okolo 7 procent lidí, kteří si dají první skleničku alkoholu, se stane alkoholiky nebo mají problémy s pitím. Rozhodnutí přinést do našich domovů alkohol – byť jen příležitostně – může i nemusí uskodit nám osobně. Ale co naše děti? Jaký příklad jim dáme? Pokud pijeme my, je velice pravděpodobné, že naše děti budou pít také. Nestojí za to rozhodnout se tak, abychom nezatížili životy našich dětí? Studie jasně ukazují, že dětem, které vyrůstají v rodinách, kde se, byť v malé míře, objevuje alkohol, mnohem víc hrozí problémy s alkoholem než dětem z rodin, kde se alkohol nevyskytuje. Měli bychom si více uvědomovat důležitost toho, jak svými postoji ovlivníme druhé.

Znovu si přečti Dt 30,15–19. Tvá rozhodnutí mají vliv nejen na tebe, ale také na tvoje děti. A i když děti nemáš, je nerozumné činit riziková rozhodnutí. Bůh nám dal zdravotní zásady pro naše dobro. Máme tolik víry, abychom důvěřovali jemu a jeho slovu? Chceš být tak nerozumný, že by ses uváděl do nebezpečí nebo dokonce svým vlivem vedl druhé na špatnou cestu?

Aplikace

Svobodná volba a šance pro všechny

„Ano, zrodil jsem se v nepravosti, v hříchu mě počala matka.“ (Ž 51,7)

Osobní studium

I když každý má osobní svobodu rozhodování, ne vždy máme možnost rozhodnout se tak, jak chceme. Některá rozhodnutí jsou omezena vnějšími okolnostmi. Někteří lidé jsou znevýhodněni bez vlastního přičinění. Příkladem může být dítě, které se narodí v rodině, kde se užívají drogy, kde je vystaveno násilí anebo kde je velká bída. Jaké následky na takovém dítěti zanechá prožité násilí a beznadějí? Všichni jsme do jisté míry postaveni do situací, pro které jsme se sami nerozhodli.

Bůh ale zná okolnosti, ve kterých žijeme; On ví, že mnozí z nás se dostali do těžkých situací bez vlastního přičinění.

Kdo čas od času nepotká lidi, kteří bojují s velkými problémy, problémy, které si sami nezpůsobili: kdy jeden z rodičů opustil rodinu; kdy se partner dopustil nevěry; kdy přítel zneužil jejich důvěry? A mohli bychom jistě pokračovat v dlouhém seznamu podobných příkladů.

Přesto existuje i za těchto okolností jedno dobré rozhodnutí, které je ze všeho nejdůležitější. Můžeme se rozhodnout pro Pána Ježíše. Když se rozhodneme pro Ježíše jako svého osobního Spasitele, když upřímně litujeme našich hříšných cest a jsme pokřtěni, dostaneme dar Ducha svatého. Skrze tento dar Bůh vstupuje do našich životů a působí na naše srdce a mysl, ovlivňuje naše jednání a pomáhá nám nést dobré ovoce. Stáváme se větvíčkami pravého vinného kmene. Jinými slovy, díky působení Boží moci v našich životech můžeme – na základě našich rozhodnutí – oslabovat některé negativní skutečnosti, které přicházejí do našeho života bez našeho přičinění.

Aplikace

Zažil jsi ve svém životě problémy, které vznikly na základě rozhodnutí druhých lidí, bez tvého přičinění? Jak Bůh ve tvém životě odstranil nebo alespoň oslabil negativní důsledky takových rozhodnutí? Jaká rozhodnutí by ti mohla pomoci v ozdravném procesu?

Podněty k zamyšlení

„Bůh nenutí lidi, aby se vzdali své nevěry. Mají před sebou světlo i tmu, pravdu i lež. Sami se musí rozhodnout, co přijmou. Svým rozumem jsou schopni rozlišit, co je správné a co špatné. Bůh nechce, aby se rozhodovali z náhlých popudů, ale na základě důkazů a pečlivého srovnávání výroků Písma.“ (TV 292; DA 458)

Inspirace

Otázky k rozhovoru

- 1. Ve třídě sobotní školy diskutujte na téma „svoboda“. Co to je svoboda? Je člověk, který se rozhodne stát se Božím služebníkem, svobodný? Jak můžeme dosáhnout skutečné svobody? Jaké jsou hranice svobody? Kdy se svoboda může stát něčím negativním a zavádějícím?*
- 2. Přemýšlej o všech negativních dopadech alkoholu. Vzpomeň si na lidi, kterým alkohol zničil život. Proč je moudré vůbec s alkoholem nezačínat i přes jeho některé údajné „přednosti“?*
- 3. Někteří lidé se narodili do láskyplných křesťanských rodin a měli rodiče, kteří je milovali, pečovali o ně a učili je o Ježíši a jeho milosti. Jiní se narodili do rodin, kde je rodiče zneužívali a zanedbávali, a i když možná mluvili o Ježíši, neodráželi jeho povahu ve svém životě. Jakou naději přináší evangelium těmto lidem?*
- 4. Není pochyb o tom, že někteří lidé se narodili do hrozných podmínek a jejich důsledky si do jisté míry nesou po celý život. Proč ale musíme být opatrní, abychom po celý zbytek života za naše problémy nevinili rodiče nebo špatnou výchovu? Jak se můžeme naučit z Boží milosti překonat tyto negativní vlivy?*

Náměty
k diskuzi

DUCHOVNÍ A TĚLESNÁ KONDICE

Texty na tento týden

1 K 9,24–27; 1 Tm 4,7–10; 2 K 10,15; J 20,25–29; 1 K 6,19.20; 1 K 11,23–28; Sk 20,24

Základní verš

Ale ti, kdo skládají naději v Hospodina, nabývají nové síly; vznášejí se jak orlové, běží bez únavy, jdou bez umdlení. (Iz 40,31)

Světovému rekordu Rogera Bannistera v běhu na jednu míli (zhruba 1 600 metrů) pod čtyři minuty předcházela tvrdá příprava. Nekonečné tréninky a cvičení, mimo jiné také náročné horolezecké výstupy. Zatímco mnoho lidí vidělo jen senzační vítězství, tento mladý atlet nejlépe věděl, co se za ním skrývá.

V den závodu, 6. května 1954, byl Roger Bannister v nejlepší formě za několik posledních let. Den před závodem se mu však stala nepříjemná nehoda: ráno uklouzl na naleštěné podlaze a po zbytek dne cítil v kotníku bolest!

Přesto se příštího dne závodu zúčastnil a dosáhl světového rekordu – byl prvním člověkem, který uběhl míli pod 4 minuty, přesně za 3 minuty a 59,4 sekundy.

Apoštol Pavel používá příklad z atletického světa a vyzývá nás: „Vytrvejme v běhu, jak je nám uloženo“ (Žd 12,1). Závod, o kterém píše apoštol Pavel, je však mnohem důležitější než ten, co vyhrál Roger Bannister! Tento závod vyžaduje naše nejlepší duchovní a tělesné zdraví. V této lekci se budeme zamýšlet nad zajímavou paralelou mezi dobrou fyzickou a duchovní kondicí.

Duchovní atletika

„Nevíte snad, že ti, kteří běží na závodní dráze, běží sice všichni, ale jen jeden dostane cenu? Běžte tak, abyste ji získali! Každý závodník se podrobuje všestranné kázni. Oni to podstupují pro pomíjitelný věnec, my však pro věnec nepomíjitelný. Já tedy běžím ne jako bez cíle; bojuji ne tak, jako bych dával rány do prázdna, Ranami nutím své tělo ke kázni, abych snad, když kázu jiným, sám neselhal.“ (1 K 9,24–27)

Pročti si biblický text z úvodu této části, který přirovnává život křesťana k atletickému zápolení. V čem je život křesťana podobný snaze sportovce?

Osobní
studium

Už od dávných dob lidé obdivují atlety a žasnou nad jejich skvělými výkony. Kdo z nás jim alespoň někdy nezáviděl jejich vypracované tělo a to, co dokážou? Bez ohledu na vrozené fyzické předpoklady však tito lidé vděčí za svůj úspěch z větší části dlouhodobému tréninku a namáhavé práci.

Jeden novinář se zeptal slavného vytrvalostního běžce, jaký je klíč k úspěchu, jak se stát úspěšným běžcem. Sportovec odpověděl: „Stačí, když budete šest dnů v týdnu běhat 20 kilometrů denně a sedmý den si dáte 40 kilometrů. Tak to dělejte alespoň jeden rok, a máte velkou šanci na úspěch.“

Úspěch sportovců je výsledkem dlouhodobého odhodlání a přísné disciplíny. Pravidla jsou pro jejich přípravu nutná stejně jako pravidelnost. A k tomu všemu se jako motivace přidává také touha vyhrát a získat vytouženou cenu.

Tyto principy platí nejen pro naši tělesnou, ale i duchovní kondici. Chceme-li být duchovně zdraví, potřebujeme jasné zacílení na Ježíše. Potřebujeme trávit pravidelně čas nad jeho slovem a modlit se. Je mnoho věcí, které nás mohou od tohoto „tréninku“ rozptylovat – dokonce i naše dobré skutky, studium či církevní aktivity. Potřebujeme si ale ujasnit priority a dát do pozadí vše, co by nám bránilo v růstu v milosti a v dosažení vytyčeného cíle.

Máš jasno v tom, jaký „cíl“ má tvůj životní běh? Je tento cíl pro tebe natolik lákavý, aby stálo za to se pro něj namáhat a být aktivní?

Aplikace

Ochabnutí duchovních „svalů“

„Světské babské báje odmítej a raději se cvič ve zbožnosti. Tělesné cvičení má skrovný užitek, ale zbožnost je užitečná v každém ohledu, neboť má zaslíbení nynějšího života i toho budoucího. ... Proto se tak namáháme a svádíme takový boj, že máme naději v živém Bohu, který je Spasitelem všech lidí, a zvláště věřících.“ (1 Tm 4,7–10; B21)

Osobní studium

Přemýšlej nad uvedeným biblickým textem. Jak se můžeme „cvičit“ v našem vztahu k Bohu? Jak můžeme udržovat, trénovat a rozvíjet víru, která nám byla dána jako dar?

Pokud jste už měli zlomenou nějakou kost nebo vyvrtnutý kotník, víte, že bylo nutné zraněné místo na určitou dobu znehybnit. Svaly se ve znehybněné části těla nepoužívají, a v důsledku toho dochází k jejich atrofii neboli chřadnutí celého orgánu nebo jeho části. Svaly se ztenčují a slábnou. Když zlomená kost nebo natržený vaz sroste, končetina se začne znovu hýbat a trvalým používáním a cvičením se svalům opět vrátí síla.

Stejně tak je to s vírou. Pokud se víra necvičí, neroste. Nedochozí ke zdravému pohybu „končetin a těla víry“. Přestože je víra dar, jestliže ji necvičíme a nečiníme na víře založená rozhodnutí, jestliže se nedržíme a nedovoláváme Božích zaslíbení, nejsme-li ochotni chopit se příležitostí založených na víře a pokud neprocvičujeme naši víru tak, že nás to vede k pokornému sklonění se před Bohem – pak nám hrozí nebezpečí, že ji ztratíme.

Při každém cvičení, ať už tělesném nebo duchovním, je třeba vzít v úvahu tři důležité principy: (1) pravidelnost, (2) vhodnou intenzitu a (3) přiměřenou délku. Tak jako při sportu, i v duchovní oblasti nestačí nárazová aktivita (ta může být naopak nebezpečná). Dlouhodobá pravidelnost a řád je přínosem jak ve sportu, tak i při modlitbě, čtení Bible a dalších činnostech, které mají prohlubovat náš vztah k Bohu. Pokud jde o intenzitu, pak při cvičení platí, že musí být úměrná naší situaci a stavu. Je lépe začít opatrně a postupem času intenzitu zvyšovat. Stejně tak i duchovní život s Bohem pokračuje od malých drobných krůčků víry k hlubšímu vztahu. A pokud jde o přiměřenou délku cvičení, odborníci se shodují v tom, že je ideální cvičit raději vytrvale a častěji v kratších dávkách než nárazově a dlouho. Proč tedy i v duchovním životě nezačít od krátkých, ale pravidelných chvil na modlitbě a u Božího slova? Je jen otázkou času, kdy se tyto chvíle začnou prodlužovat, jak „svaly“ naší víry budou růst a zpevňovat se.

Aplikace

Necháváš svůj duchovní život volně plynout s očekáváním, že se „sám“ udrží na potřebné úrovni a s časem možná i poroste? Nebo svůj vztah s Bohem a dar víry aktivně „procvičuješ“ a rozvíjíš? Jaký konkrétní typ „cvičení“ ti v tom pomáhá?

Růst a upevňování víry

*„Máme však naději, že vaše víra bude růst...“ (2 K 10,15)
 „Ostatní (Tomášovi) řekli: ‚Viděli jsme Pána.‘ Odpověděl jim: ‚Dokud neuvidím na jeho rukou stopy po hřebecích a dokud nevložím do nich svůj prst a svou ruku do rány v jeho boku, neuvěřím.‘ Osmého dne potom byli učedníci opět uvnitř a Tomáš s nimi. Ač byly dveře zavřeny, Ježíš přišel, postavil se a řekl: ‚Pokoj vám.‘ Potom řekl Tomášovi: ‚Polož svůj prst sem, pohleď na mé ruce a vlož svou ruku do rány v mém boku. Nepochybuji a věř!‘ Tomáš mu odpověděl: ‚Můj Pán a můj Bůh.‘ Ježíš mu řekl: ‚Že jsi mě viděl, věříš. Blahoslavení, kteří neviděli, a uvěřili.‘“ (J 20,25–29)*

Nikdo se nestane vrcholovým sportovcem za den ani za měsíc. Nemůžeme chtít, aby někdo po týdenním tréninku uběhl maraton. Cvičení a trénink je třeba rozložit do delší doby a začínat kratšími vzdálenostmi. Svaly, které byly po dlouhou dobu málo aktivní a ztuhlé, nezměníme za den.

Stejná pravda platí i v duchovní oblasti a Ježíš to dobře věděl. Nečekal od svých učedníků něco, co by bylo nad jejich síly. Znal jejich možnosti. Tím, že se k němu přidali, teprve začal jejich „tréninkový režim“ a jejich víra potřebovala dál růst, rozvíjet se a silít. S každým dalším dnem, který s ním prožili, a s každou další zkušeností jejich důvěra rostla a byla pevnější. Ježíšova smrt však byla pro jejich důvěru velkým otřesem, zvláště pro Tomáše. Setkání se vzkríšeným Pánem však jeho víru opět posílilo a upevnilo.

Poté co Ježíš oslovil Tomáše a ukázal mu své rány, Tomáš vyznal: „Můj Pán a můj Bůh“ (verš 28). A na to Ježíš zareagoval slovy: „Blahoslavení, kteří neviděli, a uvěřili“ (verš 29).

Nekáral Tomáše za to, že jeho slabá víra ještě potřebuje viditelné důkazy. Pozval jej ale na cestu dlouhodobého celoživotního rozvoje a růstu. V průběhu „duchovního běhu“ může naše víra růst a silít. A tak jako každodenní pohyb a aktivita přinášejí tělu novou sílu a nové možnosti, tak i každodenní život s Pánem a každodenní zkušenosti přinášejí do duchovní oblasti novou sílu.

Zkus srovnat svoji dnešní víru s vírou, jakou jsi měl v době, kdy ses rozhodl pro Ježíše. Opravdu roste? Stagnuje? Nebo dokonce slábně? Jak můžeš pomoci ostatním, kteří stojí teprve na začátku svého „tréninku víry“ a mají touhu růst a silít?

**Osobní
studium**

Aplikace

Ve zdravém těle zdravý duch

„Či snad nevíte, že vaše tělo je chrámem Ducha svatého, který ve vás přebývá a jež máte od Boha? Nepatříte sami sobě! Bylo za vás zapláceno výkupné. Proto svým tělem oslavujte Boha.“ (1 K 6,19,20)

Osobní studium

Doposud jsme se zabývali otázkou, co znamená „cvičit se ve zbožnosti“ a jak aktivně rozvíjet svou duchovní kondici. Zamysleli jsme se na biblickými obrazy atletů a závodů, které apoštol Pavel použil, aby vystihl křesťanskou cestu víry. Není náhodou, že pro popis duchovního zdraví apoštol velmi často používal paralelu s tělesným zdravím, sportem a fyzickou kondicí, protože tyto dvě oblasti spolu úzce souvisí.

Jako křesťané nevěříme řecké filozofické představě o dobré duši, která je dočasně uvězněna ve špatném těle. Když Bůh stvořil člověka, stvořil ho jako bytost se zdravým hmotným tělem a zhodnotil toto své dílo jako něco, co je „velmi dobré“ (Gn 1,31). A tak obojí, jak naše mysl, tak tělo, jsou krásnými dary od Boha, jež jsou vzájemně úzce propojené.

Svůj vztah k Bohu a jeho chválení často jako křesťané spojujeme s vnitřním duchovním prožíváním („Celym srdcem, Panovníku, Bože můj, ti budu vzdávat chválu, tvoje jméno věčně oslavovat.“ – Ž 86,12) nebo s našimi slovy a hlasy („Proto ti vzdám, Hospodine, mezi pronárody chválu, budu zpívat žalmy tvému jménu.“ – Ž 17,50). Apoštol Pavel však přidává neméně důležitou myšlenku, že křesťan má Boha oslavovat také svým tělem, o které náležitě pečuje, cvičí je a posiluje: „Proto svým tělem oslavujte Boha“ (1 K 6,20).

Aplikace

Kolik času ve svém životě věnuješ rozvoji a upevňování své „duchovní kondice“? Kolik času zase sportu a tělesnému cvičení? Jsou obě tyto oblasti ve tvém životě vyvážené? Už jsi někdy pocítil, jak tvoje fyzická kondice ovlivňuje i tvé duchovní prožívání?

Fyzická kondice – prostředek ke službě

„Namáhal jsem se usilovněji, ve vězení jsem byl vícekrát, ran jsem užil do sytosti, smrti jsem často hleděl do tváře. Od Židů jsem byl pětkrát odsouzen ke čtyřiceti ranám bez jedné, třikrát jsem byl trestán holí, jednou jsem byl kamenován, třikrát jsem s lodí ztroskotal, noc a den jsem jako trosečník strávil na širém moři. Častokrát jsem byl na cestách – v nebezpečí na řekách, v nebezpečí od lupičů, v nebezpečí od vlastního lidu, v nebezpečí od pohanů, v nebezpečí ve městech, v nebezpečí v pustinách, v nebezpečí na moři, v nebezpečí mezi falešnými bratřími, v námaze do úpadu, často v bezesných nocích, o hladu a žízni, v častých postech, v zimě a bez oděvu...“ (1 K 11,23–28)

„Ale já nepřikládám svému životu žádnou jinou cenu, než abych dokončil svůj běh a splnil úkol, který jsem dostal od Pána Ježíše: hlásat evangelium o Boží milosti.“ (Sk 20,24)

Snad nikde jinde v Bibli nenajdeme tolik zmínek o sportu a fyzické kondici jako u apoštola Pavla. Přestože byl Židem, žil pod vlivem řeckého prostředí, které tělesnou zdatnost velmi oceňovalo. Z jeho popisů sportovních výkonů lze usuzovat, že sám znal velmi dobře sportovní prostředí.

Při bližším pohledu na jeho dlouholetou misijní činnost nás musí zaujmout, jak tuto námahu dokázal zvládat po stránce fyzické. Jeho misijní cesty pro něj znamenaly stovky kilometrů peší chůze, nížinami i přes vysoké hory, velká převýšení, horko i zimu. Přidáme-li k tomu další komplikace, o kterých se sám zmiňuje (hlad, fyzické tresty, nepřízeň počasí, namáhavá práce), můžeme jen žasnout nad jeho fyzickou odolností, která mu umožňovala takto sloužit. Tato jeho kondice je o to překvapivější, že v době svého nejaktivnějšího působení už nebyl žádný mladík, ale mohl mít kolem 50 let.

Jeho misijní služba vyžadovala rozvoj a udržování nejen duchovní, ale i tělesné kondice. Zdraví pro něj ale nebylo cílem samo o sobě. Bylo prostředkem k tomu, aby mohl lépe, déle a efektivněji plnit poslání, které od Pána dostal: „Kázat evangelium o Boží milosti“ (Sk 20,24).

Zdraví je úžasný Boží dar. Nemá se ale nikdy stát tím nejdůležitějším, oč nám jde. Pokud se udržování a rozvíjení fyzické kondice stane prostředkem k lepší službě Bohu a bližním, potom je zcela přirozenou součástí našeho duchovního života.

Osobní studium

Jakou roli hraje služba ve tvém životě? Znáš svá obdarování, která můžeš použít ve službě Bohu a druhým? Může fyzická kondice obohatit i tvou službu? Co praktického můžeš udělat pro to, abys mohl Bohu sloužit lépe, déle a efektivněji?

Aplikace

Podněty k zamyšlení

Inspirace

V knize Život naplněný pokojem si přečti kapitulu „Dotek víry“ (ŽNP 26–32). „Pro svůj duchovní rozvoj můžeme udělat jediné – zapojit se do služby, ke které nás Ježíš Kristus zve. Druhým lidem máme pomáhat, jak nejlépe dovedeme, protože taková služba je formou duchovního tréninku. Tak jako tělocvik posiluje tělo, duchovní život posilujeme duchovními cvičeními. Přijmeme-li Boží dary, ale dál nebudeme nic dělat, náš křesťanský život nebude zdravý a silný.

Přijímat a nic nedávat je jako jíst a nic nedělat. Člověk, který by nepoužíval ruce a nohy, by za čas nebyl schopen s nimi vůbec hýbat. Křesťan, který nepoužívá schopnosti, které mu Bůh dal, nebude duchovně růst a rozvíjet se. Postupně ztratí i schopnosti, které už měl.“ (CVP 82–83)

Otázky k rozhovoru

Náměty k diskuzi

- 1. Jaké další podobnosti bys našel mezi cvičením víry a tělesným pohybem? Kdy se tyto paralely shodují a kdy se rozcházejí?*
- 2. Ať je tělesné cvičení sebedůležitější, bez ohledu na to, jak jsme tělesně zdraví, stále musíme mít na paměti, že jsme smrtelnými lidmi a že všichni – pokud se nedožijeme Kristova příchodu – zemřeme. Ani ten nejlepší zdravý životní styl nás nepřivede k věčnému životu. Ten nám zajistí jedině Pán Ježíš. Proč je důležité, abychom měli tento rozdíl neustále na paměti? Jak se vyhnout extrémům, při nichž přeceníme nebo naopak nedoceníme důležitost tělesné kondice a zdraví?*
- 3. Máš-li tu možnost, přines do třídy sobotní školy nejnovější vědecky ověřené objevy o přínosech aktivity a pohybu. Co ty studie učí a jak bychom mohli pomoci našemu sboru lépe porozumět užítku z pohybu? A jak bys mohl přimět členy sboru začít víc sportovat než doposud?*

VODA ŽIVOTA

Texty na tento týden

1 K 10,1–4; J 4,13.14; Sk 8,35–39; Ez 36,25.26; Zj 22,1–4.17

Základní verš

„Kdo by se však napil vody, kterou mu dám já, nebude žíznit navěky. Voda, kterou mu dám, stane se v něm pramenem, vyvěrajícím k životu věčnému.“ (Jan 4,14)

Řekli byste, že – v rozporu s naším vzhledem – lidská těla obsahují převážně vodu? Ano, jsme doslova vodními bytostmi, protože naše těla obsahují asi 60 procent vody. Náš mozek – věřte, nebo ne – obsahuje 85 procent vody. Dokonce i naše kosti tvoří z 10 až 15 procent voda.

Je to velký div a tajemství, že voda je základním zdrojem veškerého tělesného života. Bez vody bychom nemohli existovat. Tento týden se podíváme na duchovní i fyzické aspekty této opravdu nepostradatelné tekutiny. Budeme přemýšlet nad tím, že Bůh je zdrojem fyzické i duchovní vody, která je základní podmínkou života.

Voda pro žíznivé

„Chtěl bych vám připomenout, bratří, že naši praotcové byli všichni pod oblakovým sloupem, všichni prošli mořem, všichni byli křtem v oblaku a moři spojení s Mojžíšem, všichni jedli týž duchovní pokrm a pili týž duchovní nápoj; pili totiž z duchovní skály, která je doprovázela, a tou skálou byl Kristus.“ (1 K 10,1–4)

Osobní studium

Dr. Pitts z Harvardské univerzity vedl známý experiment. Vybraní atleti chodili v horším prostředí na pohyblivém pásu o rychlosti 5,6 km za hodinu a dostávali tolik vody, kolik vypotili. Na konci experimentu, po sedmi hodinách, se atleti cítili tak dobře, že by ještě mohli pokračovat v chůzi! (American Journal of Physiology 142/253, 1944) O několik dní později se experiment opakoval se stejnými atlety, ale s tím rozdílem, že nedostali pít. Bodu vyčerpání dosáhli už po třech a půl hodinách.

Naučení je zřejmé. Voda nám může dodat sílu a energii, především při vytrvalé námaze. Naopak nedostatečný příjem vody způsobuje dehydrataci a ta vede k mnohem rychlejšímu nástupu únavy a vyčerpání, než když pijeme dostatečné množství vody. Nedostatečný příjem tekutin může ohrozit naše životní funkce. Nejprve nastupují náhradní mechanismy, ale dlouhodobý nedostatek vody může vést až k vážným onemocněním.

Zamysli se znovu nad 1K 10,1–4 a přemýšlej o tom, co vlastně toto zvláštní přirovnání znamená. Jak si představuješ „duchovní skálu“ a „duchovní vodu“?

Jestliže je voda tak klíčovým prvkem pro přežití, není divu, že je v Bibli často používána jako obraz toho, co nám Bůh dává pro naše „duchovní přežití“. Při svém putování pouští Izraelci často naráželi právě na problém s nedostatkem vody. Každá možnost napít se pramenité vody tak byla vnímána jako velký Boží dar, který zachraňuje život a dodává novou sílu. Voda tak byla často vnímána jako synonymum Božího požehnání a blízkosti.

Apoštol Pavel v listu Korintským znovu připomíná izraelské putování. To, jak se Bůh staral o svůj lid ve fyzické rovině (zaopatřoval je dostatkem vody k přežití), však převádí do symbolické roviny a ukazuje na Krista a jeho dar věčného života. Tak jako byla voda nezbytností pro život a pro to, aby Izraelci zvládli svou mnohaletou cestu pouští, stejně tak byl Kristus zárukou jejich opravdového života – nejen dočasného, ale i věčného.

Aplikace

Jak tě oslovuje přirovnání Krista ke zdroji vody? Vyjadřuje tento příměr to, co pro tebe Kristus znamená? Jak dlouho dokážeš vydržet bez vody? Co by se stalo po několika dnech bez příjmu vody? Stává se ti někdy, že prožiješ i několik dní bez vědomého držení se Krista? Jaké důsledky může mít takové několikadenní odloučení od něj pro tvé duchovní zdraví a život?

Živá voda

„Ježíš jí odpověděl: ‚Každý, kdo pije tuto vodu, bude mít opět žízeň. Kdo by se však napil vody, kterou mu dám já, nebude žíznit navěky. Voda, kterou mu dám, stane se v něm pramenem, vyvěrajícím k životu věčnému.‘“ (J 4,13,14)

Přečti si J 4,1–26. V jakých různých významech se v tomto příběhu mluví o vodě? Co jednotlivé významy znamenají? Jaké poselství vyplývá z tohoto příběhu pro nás dnes?

Osobní studium

Když se Ježíš setkal se samařskou ženou, která přišla k Jákobově studni pro vodu, požádal ji, aby mu dala napít. V dalším rozhovoru řekl, že by jí mohl nabídnout vodu, po které už nikdy nebude mít žízeň, a sebe přitom nazval „živou vodou“. Pán Ježíš může uspokojit lidskou potřebu pokoje, radosti, osvobození od viny a odpuštění. Je to nádherné, že všichni máme možnost přijít k Ježíši a ve službě se s ním spojit. Jeho nabídka je platná i dnes, protože Bůh se nikdy nemění. Ježíšův soucit, láska a milost nás zbaví pocitů strachu, nezajištěnosti a marnosti.

Bůh zaslíbil hojnost duchovní vody každému, kdo po ní touží. Ve Zjevení 22,17 nás všechny vybízí, abychom zadarmo nabrali vodu života. Jsme-li nablízku Ježíši Kristu, zdroji života, můžeme obdržet hojnost Ducha svatého. On ve své lásce zve každého, aby se zdarma napil vody života (J 4,13.14). Tato nabídka živé vody je určena každému z nás.

Jako kdysi dal Bůh Izraelcům vodu ze skály, tak i nám dnes Ježíš nabízí vodu života (1 K 10,1–4). Nezáleží na tom, kdo jsme ani jaká je naše minulost, nezáleží na našich chybách ani na situaci, kterou právě prožíváme, nabídka živé vody platí za všech okolností. Pán Ježíš nás vybízí, abychom se jí zdarma napili. Nabízí nám ji ze své milosti.

Pán Ježíš nabízí živou vodu nám všem. Jakou máš osobní zkušenost s touto vodou? Jak jsi prožil ve svém životě požehnání a zaslíbení, která jsou v ní obsažena? Přijímáš ji ochotně, nebo ji odmítáš? Pokud platí to druhé, polož si otázku, proč. Možná se ti může zdát, že je pro tebe momentálně výhodnější ji odmítnout. V tom případě se vážně zamysli nad tím, co ti mohou přinést zaslíbení, která ti Ježíš nabízí.

Aplikace

Voda křtu

„Tu Filip začal u toho slova Písma a zvěštoval mu Ježíše. Jak pokračovali v cestě, přijeli k místu, kde byla voda. Dvořan řekl: ‚Zde je voda. Co brání, abych byl pokřtěn?‘ Dal zastavit vůz a oba, Filip i dvořan, sestoupili do vody a Filip jej pokřtil. Když vystoupili z vody, Duch Páně se Filipa zmocnil a dvořan ho už neviděl, ale radoval se a jel dál svou cestou.“ (Sk 8,35–39)

Osobní studium

V uvedeném biblickém textu vyjádřil etiopský dvořan své odevzdání Ježíši Kristu a přijetí daru odpuštění a spasení ve křtu, při němž byl ponořen do vody. Není to tak, že by voda sama o sobě byla zázračná; je symbolem očistění a daru Ducha, který mění život. Křest je vnější projev přijetí Pána Ježíše. Přečti si J 3,5–8. Ježíš řekl Nikodémovi: „Nenarodí-li se kdo z vody a z Ducha, nemůže vejít do království Božího.“

Jaký hluboký význam má křest ponořením (Ř 6,1–6)?

Pravé obrácení, symbolizované ve křtu ponořením, vyjadřuje očistění života člověka. Nový zákon se o křtu ponořením zmiňuje mnohokrát a příkládá mu v životě křesťana velkou důležitost.

„Obraťte se a každý z vás ať přijme křest ve jménu Ježíše Krista na odpuštění svých hříchů, a dostanete dar Ducha svatého.“ (Sk 2,38)

Jsmo-li spaseni, jsme duchovně pokřtěni v Krista (Ga 3,26.27) a přijati do jeho těla, církve (1 K 12,13). V biblické symbolice křest vodou představuje vnitřní očistění (Ef 5,25.26) a duchovní znovuzrození (J 3,5). V obou případech jde o ústřední témata spásy.

Aplikace

Přečti si znovu Ř 6,1–6. Jak jsi prožil skutečnost těchto Pavlových slov? Jak tě tvá nastoupená „cesta nového života“ změnila? Čeho jsi byl ušetřen? V jakých oblastech se ještě potřebuješ změnit? Jak můžeš lépe spolupracovat s Pánem, který ti nabízí obmytí tvých hříchů?

Čistota těla i ducha

„Pokropím vás čistou vodou a budete očištěni; očistím vás ode všech vašich nečistot a ode všech vašich hnusných model. A dám vám nové srdce a do nitra vám vložím nového ducha. Odstraním z vašeho těla srdce kamenné a dám vám srdce z masa.“ (Ez 36,25,26)

Voda je v životě nezbytná nejen jako nápoj, ale je důležité také její vnější používání. Umývání rukou snižuje riziko přenosu infekce. Velké procento infekčních chorob by se vyloučilo, kdyby si lidé myli ruce, především před jídlem. Denní koupání smývá z těla nečistotu, která také může způsobit onemocnění.

Jistě stojí za povšimnutí, že Bible i tuto vnější čistotu a omývání vodou spojuje často s duchovním naučením. Především kniha Leviticus častokrát zmiňuje myšlenku „nečistoty“ a i v případě jejího řešení bylo nařizováno používat vodu. (Přečti si např. Lv 11,40; 13,6.34.53.54; 15,3–13.)

O smyslu těchto očišťovacích rituálů ve Starém zákoně už proběhla spousta debat. Někteří je považují především za zdravotní nařízení, která měla naučit Izraelce důležitým hygienickým návykům. Vezmeme-li v úvahu dnešní poznatky o bakteriích a o významu hygieny, je víc než pravděpodobné, že Bůh dal tato ustanovení také ze zdravotních důvodů, i když Izraelci v té době neměli o původcích onemocnění ani ponětí.

Biblický text však tuto vnější čistotu, kterou bylo třeba zajistit obmytím vodou, spojuje také s naší čistotou duchovní. Vždyť ten, kdo byl ve starozákonních dobách „nečistým“, byl v první řadě zbaven možnosti přicházet do svatyně, do Boží blízkosti. Tímto názorným způsobem Bůh stále svým dětem připomínal, že do Boží přítomnosti nemůže vstoupit nic nečistého – fyzicky, ani duchovně.

Pokud by to ovšem byla jediná informace, kterou máme, byla by naše situace beznadějná. Nikdo z nás by neměl šanci setkat se se svým Pánem, protože hřích zasáhl každého z nás a díky němu jsme všichni „nečistí“. Do této situace však přichází úžasné evangelium. Sám Bůh se chopil iniciativy a přišel se spásnou nabídkou: „Pokropím vás čistou vodou a budete očištěni; očistím vás ode všech vašich nečistot...“ (Ez 36,25).

Osobní studium

Jak těžké je pro tebe přiznat si vlastní „nečistotu“? Jak se vyhnout extrémní situaci, kdy svou duchovní „nečistotu“ před Bohem zlehčuji (vždyť všichni jsou lidé chybující), a naopak kdy kvůli své slabosti propadám beznaději? Je v tvém životě něco, co ti brání přijmout Boží nabídku „pokropení čistou vodou“?

Aplikace

Kdo touží, ať zadarmo nabere vody života

„A ukázal mi řeku živé vody, čiré jako křišťál, která vyvěrala u trůnu Božího a Beránkova. Uprostřed města na náměstí, z obou stran řeky, bylo stromovní života nesoucí ovoce dvanáctkrát do roka; každý měsíc dozrává na něm ovoce a jeho listí má léčivou moc pro všechny národy. A nebude tam nic prokletého. Bude tam trůn Boží a Beránkův; jeho služebníci mu budou sloužit, budou hledět na jeho tvář a na čele ponosou jeho jméno. (...) A Duch i nevěsta praví: ‚Přijď!‘ A kdokoli to slyší, ať řekne: ‚Přijď!‘ Kdo žízní, ať přistoupí; kdo touží, ať zadarmo nabere vody života.“ (Zj 22,1–4,17)

Osobní studium

Mnoho lidí na naší planetě má dnes problémy se získáváním čisté, nezávadné vody. Voda, získaná ze znečištěného zdroje, se musí pro použití v domácnosti chemicky upravit nebo převařit. Ale i tak je často zdrojem různých infekcí a chorob. Představa trvalého přístupu k čisté pitné vodě je tak pro mnoho z nich zatím nenaplněnou touhou.

Když kniha Zjevení popisuje Kristovo konečné vítězství a osvobození vesmíru od „infekce“ hříchu, používá velmi výstižný obraz nového přístupu ke zdroji čisté, nezávadné vody. Zatímco Boží nepřítel prostřednictvím svých pozemských spojenců symbolicky napájí obyvatele země „vínem smilství“ (Zj 17,2), které je ničící a vede do záhuby, Ježíš nabízí všem svým věrným „živou vodu, čirou jako křišťál“ (Zj 22,1).

Žijeme v době, ve které stále ještě očekáváme příchod dne, kdy Kristus znovu přijde na tuto zemi. Naši nadějí je den, kdy svět bude zbaven jedovatého „vína smilství“ a Ježíš dá všem dostatek „vody života“, která uhasí každou žízeň a přinese svěžest, zdraví a život.

Aplikace

Zamysli se nad tím, jaké nápoje si vybíráš v průběhu svého běžného dne. Je tvou základní tekutinou zdravá voda, nebo moderní nápoje, které zdraví spíše škodí (např. slazené limonády)? Ještě důležitější otázkou však je, po čem raději sáhneš z duchovní nabídky, kterou ti dává tento život – po „víně“, nebo po „čisté vodě“? Po čem víc toužíš? Proč?

Podněty k zamyšlení

„...Lidé, kteří léčí nemocné, by se měli v této důležité práci pevně spolehnout na Boha a jeho požehnání a upřít svoji pozornost na prostředky, které ze své milosti poskytl a ke kterým ve svém milosrdenství přitahuje naši pozornost, jako jsou čistý vzduch, čistota, zdravá strava, správné rozvržení času práce a odpočinku a použití vody.“ (CD 303)

„Kněz tehdy právě vykonával obřad připomínající chvíli, kdy Mojžíš na poušti udeřil do skály. Skála představovala Spasitele, který svou smrtí otevře živé proudy spasení pro každého, kdo žízní. Kristova slova byla vodou života. Kristus se v přítomnosti shromážděného davu vystavil ranám, aby světu vytryskla voda života. Satan zasazoval Kristu rány a doufal, že Knížete života zničí. Místo toho však udeřil do skály, ze které vytekla živá voda. Při Ježíšových slovech se lidí zmocňovala neznámá bázeň a mnozí byli ochotni volat jako samařská žena: ‚Pane, dej mi té vody, abych už nežíznila.‘ (J 4,15).“ (TV 289)

Inspirace

Otázky k rozhovoru

- 1. Ježíš nás vybízí, abychom přišli a zdarma se napili vody života (Zj 22,17). Co to znamená? Jak to můžeme udělat? Jsou nějaké podmínky, které musíme splnit, abychom mohli pít tuto vodu? Pokud ano, jaké?*
- 2. Bible velmi jasně ukazuje, že ve svém symbolickém významu je „čistá voda života“ na této zemi nedostatkovým zbožím. Bez ní člověka čeká jen věčná duchovní smrt. Jak ji mohou získat i ostatní lidé? Nabídne jim ji Ježíš osobně? Jaký úkol v tomto „zásobování světa živou vodou“ hrají křesťané? Jak aktivně se do tohoto úkolu může zapojit tvůj sbor? Jak se můžeš zapojit ty?*
- 3. Světu k přežití neschází jen „duchovní voda“, ale i ta skutečná. V některých částech světa si lidé zajdou do obchodu a mohou si vybrat ze čtyřiceti různých druhů balených vod. V jiných částech světa mají lidé problém najít dostatek čisté vody na pití. Jak můžeme pomoci těm, kteří nemají dost vody na pokrytí svých základních životních potřeb? Jak můžeme jako křesťané zlepšit nakládání s vodou v naší společnosti?*
- 4. Znáte-li nějakého zdravotníka nebo někoho, kdo rozumí léčebným účinkům vody, pozvěte ho do své třídy sobotní školy a požádejte ho, aby vám dal praktické rady, jak co nejlépe využívat Boží dar vody pro vaše zdraví.*

Náměty
k diskuzi

ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ

Texty na tento týden

Gn 1,26–28; 2,2.3; 3,17–19; Ž 24,1; Mt 25,34–40

Základní verš

„Hospodinova je země se vším, co je na ní, svět i ti, kdo na něm sídlí.“
(Žalm 24,1)

Stvořitel se v prvních pěti dnech věnoval přípravě životního prostředí pro lidské bytosti, které plánoval stvořit následujícího dne. Adama a Evu postavil do zahrady (Gn 2,8.15) a dal jim odpovědnost za veškeré stvoření. První lidé tak měli mít dostatek příležitostí k poznávání i radosti a měli svou péčí o ostatní stvoření zastupovat Boha na zemi. Sobota pak měla zpečetit jejich vztah s Bohem.

Hřích Boží plán zmařil. Prostředí se stalo pro člověka nepřátelské. Radostnou práci vystřídala tvrdá dřina. Svět opanovalo sobectví. Začalo využívání nerostných zdrojů země, které pokračuje dodnes. Lidé kácí lesy, mění vodní toky a bezohledně je znečišťují, nerozvázněně plýtvají bohatstvím půdy. Slunce, které je pro život tak důležité, se stává nepřítelem zdraví, pokud se nadměrně vystavujeme jeho záření. Ale i přes dlouhodobé zneužívání planety nám země stále poskytuje potřebné podmínky pro život.

Stvoření životního prostředí

„I řekl Bůh: ‚Učinme člověka, aby byl naším obrazem podle naší podoby. Ať lidé panují nad mořskými rybami a nad nebeským ptactvem, nad zvířaty a nad celou zemí i nad každým plazem plazícím se po zemi.‘ Bůh stvořil člověka, aby byl jeho obrazem, stvořil ho, aby byl obrazem Božím, jako muže a ženu je stvořil. A Bůh jim požehnal a řekl jim: ‚Plodte a množte se a naplňte zemi. Podmaňte ji a panujte nad mořskými rybami, nad nebeským ptactvem, nade vším živým, co se na zemi hýbe,“ (Gn 1,26–28)

„Hospodin Bůh postavil člověka do zahrady v Edenu, aby ji obdělával a střežil.“ (Gn 2,15)

Některé teorie dnes popisují vznik země a života na ní jako pouhou náhodu, jako náhodnou činnost přírodních sil. Mezi tímto bezúčelným modelem našeho vzniku, jak jej představuje evoluční teorie, a záznamem o stvoření v knize Genesis je diametrální rozdíl. Tyto dva pohledy jsou ve své podstatě naprosto neslučitelné.

**Osobní
studium**

Přečti si Gn 1 a Gn 2,1–7. Jakým způsobem Bůh připravil podmínky pro život muže a ženy? V čem se stvoření lidí liší od stvoření ostatního tvorstva?

Zastavme se na chvíli u scény, která zobrazuje Boha při stvoření muže a ženy. Nejprve zformoval Adama z hlíny; zde se Bůh projevil jako sochař. Když byl hotov, sklonil se a vdechl svůj vlastní dech do Adamova těla. Bůh, dárce života, vdechl Adamovi život. Jak nádherně vystihuje tento obraz Boha při práci!

Ale to není všechno. Potom se projevil jako chirurg. Vyjímá z Adama žebro a tvoří Evu, Adamovu partnerku a matku lidstva. Přál si, aby v tomto dokonalém prostředí stála po Adamově boku (viz Gn 2,18–24). Pak tyto nové bytosti přivádí do překrásného místa, které v předchozích dnech připravil.

Bůh Adamovi a Evě poskytl to nejlepší prostředí. Uklidňující zeleň stromů i pestrost květin a ovoce – to vše tvořilo ideální domov. Hospodin neplánoval pro naše první rodiče nudný život. Měli pracovat v zahradě a pečovat o ni. V této činnosti měli nacházet uspokojení a radost. Mohli Boha více poznávat z „Boží druhé knihy“, z přírody.

Znovu si přečti celý popis stvoření, tak jak je zaznamenán v knize Genesis 1. a 2. kapitole. V čem tě tento text může inspirovat, abys byl skutečně dobrým „správcem země“?

Aplikace

Stvoření soboty

„Sedmého dne dokončil Bůh své dílo, které konal; sedmého dne přestal konat veškeré své dílo. A Bůh požehnal a posvětil sedmý den, neboť v něm přestal konat veškeré své stvořitelské dílo.“ (Gn 2,2,3)

Osobní studium

Hospodin v průběhu šesti dnů stvořitelského týdne vytvořil na zemi rostlinstvo, živočichy a člověka, ale přesto stvoření ještě nebylo u konce. Zbýval ještě jeden významný stvořitelský počin – odpočinek.

Že by sám Bůh, Stvořitel, zachovával sedmý den odpočinku? Zamysli se nad tím, jak hluboké kořeny má svěcení soboty. Je zpráva o stvoření dostatečným argumentem pro názor, že svěcení soboty začalo daleko dřív, než vznikl židovský národ?

Sobota byla od samého počátku výjimečným dnem, kdy člověk mohl zaměřit svoji pozornost na Stvořitele, na jeho lásku a péči o své stvoření. Vymezovala čas na práci a určovala její hranice, a to už v době, kdy práce byla relativně snadná a smysluplná. Později, když přišel na svět hřích a práce se stala mnohem těžší a namáhavější (Gn 3,17–19), toto omezení práce a výzva, abychom pamatovali na Boha, se staly ještě důležitějšími. Jakožto památka samotného stvoření by nám sobota měla také připomínat naši odpovědnost za stvořený svět.

Přečti si Mk 2,27.28 a 3,4. Jaký byl Ježíšův pohled na sobotu?

Kristus obnovil význam soboty a navrátil jí její původní smysl. Ukázal, že Bůh chápe tento den jako čas pro konání dobra, pro šíření zprávy o jeho království a službu všem, kteří jsou v nouzi.

Aplikace

Jak nám sobota může pomáhat, abychom se radovali ze světa, nádherného daru od Boha, a abychom si více uvědomovali naši odpovědnost za něj?

Změny životního prostředí po příchodu hříchu

„(Bůh) Adamovi řekl: ‚Uposlechl jsi hlasu své ženy a jedl jsi ze stromu, z něhož jsem ti zakázal jíst. Kvůli tobě nechť je země prokleta; po celý svůj život z ní budeš jíst v trápení. Vydá ti jenom trní a hloží a budeš jíst polní byliny. V potu své tváře budeš jíst chléb, dokud se nenavrátiš do země, z níž jsi byl vzat. Prach jsi a v prach se navrátiš.‘“ (Gn 3,17–19)

Jakmile do života prvních lidí vstoupil hřích, Adam a Eva pocítili jeho hrozné důsledky. Ellen Whiteová zmiňuje to, že zmizel jejich „světelný oděv“, který je zahaloval. Došlo ke změně podnebí. Na planetě se změnilo i rostlinstvo a začalo růst trní a hloží. Půda se stala tvrdou a neúrodnou. A co je nejhorší, na zem vstoupila smrt, něco, co lidé nikdy neměli poznat. Lidé si na přítomnost smrti tak zvykli, že ji začali považovat za samozřejmou součást životního cyklu. Ale na počátku tomu tak nebylo a není to ani Božím konečným plánem.

Nádherné prostředí, z kterého se měli těšit, nyní dostalo novou tvář a přineslo jim nové problémy, které se postupem času, v dalších generacích, jenom zhoršovaly. Lidé začali těžit bohatství země, často jen pro své obohacení a slávu. Místo aby člověk zemi odpovědně spravoval, začal ji ziskuchtivě rabovat bez ohledu na důsledky.

Znečištění vzduchu, vody a půdy, nástup nových, nebezpečných chorob, to vše svědčí o stárnutí země a o vzrůstající potřebě její obnovy. Zatímco stále více zemí usiluje o rozvoj a vyspělé státy se snaží udržet si svoji životní úroveň, zdravotní problémy, kterým lidstvo čelí z důvodu narušeného životního prostředí, mohou dosáhnout děsivých rozměrů.

V křesťanských kruzích někdy slyšíme: „Nemusíme si dělat starosti se životním prostředím, protože Ježíš brzy přijde.“ Jakou logiku má toto prohlášení? Co si o něm myslíš?

**Osobní
studium**

Aplikace

Naše odpovědnost za životní prostředí

*„Hospodinova je země se vším, co je na ní, svět i ti, kdo na něm sídlí.“
(Ž 24,1)*

Osobní studium

Všechno začíná tím, že si uvědomíme, kdo je pánem této země. Bůh z nás nesl odpovědnost za své stvoření. A jeho není jenom země, ale také lidé – my i kdokoli jiný. Máme před ním odpovědnost za druhé lidi, stejně jako za ostatní pozemské stvoření. Jsme také odpovědní za to, jak hospodaříme s přírodními zdroji.

Zkusme se zamyslet například nad vodou. Patříme mezi rozvinuté země, které v mnoha ohledech používají pitnou vodu nadbytečně a nijak s ní nešetří. Můžeme se naučit vodou neplýtvat. Můžeme podporovat snahy o zpřístupnění čisté vody těm, kdo ji nemají. V některých částech světa je nedostatek čisté vody vážným problémem, který vede k velkým ztrátám na životech místních obyvatel.

Ke zlepšení životního prostředí můžeme také přispět stravou, kterou nám Bůh doporučil. Kdyby se více lidí rozhodlo pro vegetariánskou stravu, bylo by k dispozici více potravin, protože masitá strava vyžaduje mnohem víc přírodních zdrojů než vegetariánská.

Můžeme se starat o rostliny a stromy, za které máme odpovědnost. Tím přispějeme k udržení čistého vzduchu. Co nejvíc bychom také měli omezit produkci skleníkových plynů, které se stávají celosvětovým problémem právě z důvodu škodlivých dopadů na životní prostředí.

Aplikace

Jaký důsledek pro náš vztah k zemi vyplývá ze žalmu 24? Jak se chováme k naší planetě? Když okolo sebe vidíme, v jakém stavu země je, mělo by nás to vyburcovat k otázce: Co můžeme udělat pro zlepšení životního prostředí?

Zodpovědnost za společnost

„Tehdy řekne král těm po pravici: ‚Pojďte, požehnaní mého Otce, ujměte se království, které je vám připraveno od založení světa. Neboť jsem hladověl, a dali jste mi jíst, žíznil jsem, a dali jste mi pít, byl jsem na cestách, a ujali jste se mne, byl jsem nahý, a oblékli jste mě, byl jsem nemocen, a navštívili jste mě, byl jsem ve vězení, a přišli jste za mnou.‘ Tu mu ti spravedliví odpoví: ‚Pane, kdy jsme tě viděli hladového, a nasýtili jsme tě, nebo žíznivého, a dali jsme ti pít? Kdy jsme tě viděli jako pocestného, a ujali jsme se tě, nebo nahého, a oblékli jsme tě? Kdy jsme tě viděli nemocného nebo ve vězení, a přišli jsme za tebou?‘ Král jim odpoví a řekne jim: Amen, pravím vám, cokoli v jste učinili jednomu z těchto mých nepatrných bratrů, mně jste učinili.“ (Mt 25,34–40)

V předchozí části jsme přemýšleli nad slovy žalmu 24, který nám připomíná, že celá země patří Hospodinu, včetně těch, kdo na ní žijí. Naše zodpovědnost se tedy netýká jen vztahu k přírodě, ale i k těm, kteří žijí kolem nás. Nemoudré hospodaření s přírodním bohatstvím a bezohledný přístup k životnímu prostředí mají totiž v konečném důsledku závažné dopady na život milionů lidí, milionů Božích dětí.

Jsme-li dobrými správci země, měli bychom se snažit pečovat o životní prostředí také tím, že nebudeme hromadit bohatství jenom pro sebe, ale budeme ochotni se z něho podělit s těmi, kdo potřebují pomoc. Jako křesťané, kteří prohlašují, že následují Pána Ježíše, bychom měli pomáhat lidem v nouzi.

Ježíš ve 25. kapitole Matoušova evangelia silně zdůrazňuje tuto naši zodpovědnost. Z jeho slov vyplývá, že křesťanství, jehož věrouka se zároveň nepromítne prakticky i do zodpovědnosti za druhé, ztrácí smysl a význam.

**Osobní
studium**

Má tvůj životní styl dopad na druhé lidi? Je tento dopad spíše příznivý nebo nepříznivý? Co konkrétního bys mohl v následujících dnech a týdnech udělat pro zlepšení života druhých?

Aplikace

Podněty k zamyšlení

Inspirace

„Jeho věčnou moc a božství, které jsou neviditelné, lze od stvoření světa vidět, když lidé přemýšlejí o jeho díle.“ (Ř 1,20) Příroda, která nás nyní obklopuje, nám poskytuje jen matnou představu o slávě ráje. Hřích znetvořil krásu země. Všude je možno vidět stopy díla zla. Přesto tu zůstává ještě mnoho krásného. Příroda svědčí o tom, že ten, který je nekonečný v moci, veliký v dobrotě, milosrdenství a lásce, stvořil zemi a naplnil ji životem a štěstím. I ve svém poničeném stavu prozrazují všechny věci práci velkého Mistra Umělce. Kamkoli se obrátíme, všude slyšíme Boží hlas a vidíme svědectví jeho dobroty.“ (ŽNP 217)

Otázky k rozhovoru

Náměty k diskuzi

- 1. Problematika životního prostředí, především otázka globálního oteplování planety, se v posledních letech stala jedním z hlavních témat zpráv. Jak na tato témata reaguje tvůj stát, obec a sbor?*
- 2. Jak by se měl lišit vztah křesťana – tedy člověka, který věří, že Bůh stvořil svět – k životnímu prostředí od člověka, který věří, že jsme zde výsledkem pouhé náhody?*
- 3. Jakou roli by sobota měla hrát v naší odpovědnosti za životní prostředí? Jak svěcení soboty napomáhá tomu, abychom byli lepšími ochránci životního prostředí?*
- 4. Jestliže Pán Ježíš už brzy přijde, jak věříme, máme se vůbec starat o životní prostředí?*
- 5. Budeš-li mít tu možnost, prostuduj si, jakými zdravotními problémy trpí lidé v důsledku znečištěného životního prostředí v různých částech světa. Jak byste mohli jako sbor zmírnit tyto negativní dopady? Do jakých činností by ses mohl v této oblasti zapojit v rámci evangelizace?*
- 6. Jaké změny, byť jen drobné, bys mohl uskutečnit ve svém životním stylu, které by měly pozitivní dopad na životní prostředí? Co bys pro to musel obětovat ze svého pohodlí?*

VÍRA, DŮVĚRA A ZDRAVÍ

Texty na tento týden

Gn 3,8–10; Iz 41,10; Př 17,22; Ř 15,13; Mt 9,20–22

Základní verš

„Stvoření opírající se o tebe chráníš pokojem, pokojem, neboť v tebe doufá.“ (Izajáš 26,3)

K lékaři pracujícím na misijní stanici uprostřed pralesa přišel domorodý muž, který byl přesvědčen, že je obětí zlého kouzla. Popisoval potíže, jež nenasvědčovaly žádné známé nemoci nebo jejímu příznaku. Lékař položil na stůl dvě skleničky, jednu naplněnou peroxidem vodíku, druhou vodou. Vypadalo to, jako kdyby obě lahvičky obsahovaly stejnou tekutinu. Pak pacientovi odebral krev a vstříkl ji do lahvičky s peroxidem. Roztok okamžitě začal bublat a kypět, což pacient chápal jako projev zlého kouzla.

Pak lékař píchl pacientovi injekci s neškodným fyziologickým roztokem a řekl mu, že tento „lék“ vyhnal z jeho těla zlé kouzlo. Po chvíli mu znovu odebral krev a smíchal ji s tekutinou v druhé lahvičce, s vodou. Tentokrát nedošlo k žádnému bublání a pění, což bylo „důkazem“, že kouzlo je zrušeno. Pacient se cítil natolik dobře, že přivedl k lékaři všechny své známé, aby je také „vyléčil“.

Tento příběh ukazuje, jak silný vliv má mysl na tělo. V tomto týdnu chceme přemýšlet nad tím, jak víra a spoléhání se na Boží dobrotu mohou mít pozitivní účinky na naše zdraví.

Faktor strachu

„Tu uslyšeli hlas Hospodina Boha procházejícího se po zahradě za denního vánku, 1 ukryli se člověk a jeho žena před Hospodínem Bohem uprostřed stromů v zahradě, Hospodin Bůh zavolal na člověka: ‚Kde jsi?‘ On odpověděl: ‚Uslyšel jsem v zahradě tvůj hlas a bál jsem se. A protože jsem nahý, ukryl jsem se.‘“ (Gn 3,8–10)

Osobní studium

Jedna televize vysílala reality show s názvem „Faktor strachu“, ve které byli účastníci vystavováni různým strašidelným situacím, od jámy naplněné škorpióny nebo krysami až po probíhání hořící budovou, aby se ukázalo, jak se budou vyrovnávat se strachem.

Strach si samozřejmě nemusíme uměle navozovat, protože život sám je v tomto padlém světě plný věcí a jevů, kterých se obáváme. Thomas Hobbes, britský politik sedmnáctého století, napsal, že strach byl primárním motivačním faktorem dějin lidstva a že lidé si vytvářeli vlády především z důvodu ochrany před nebezpečnými lidmi. Nezáleží na tom, kdo jsme, kde žijeme nebo jak dobře a bezpečně se cítíme, všichni se setkáváme s věcmi, které v nás vyvolávají strach.

Bible představuje strach jako důsledek hříchu (Gn 3,8–10). Strach ale nemusí být vždy špatný. V jakých případech nás strach může chránit? Čeho bychom se ve skutečnosti měli bát?

Strach je přirozený a důležitý pocit, který lidem pomáhá zvládat nebezpečí a umožňuje jim přežít. Denně slyšíme o různých neštěstích, zločinech, nemocích, terorismu a válkách. Mnozí z nás jsou sami vystaveni bezpráví či prožívají v životě bolestné chvíle. V každém z nás je proto pocit strachu přirozeně a trvale přítomen.

Jistě je mnoho věcí, které v nás na tomto světě vyvolávají strach. Často se nám ale stává, že prožíváme strach z toho, co se nikdy nestane. Strach vyvolává v člověku stres, který může být velkou zátěží i pro naše tělo. Jinými slovy, strach se netýká pouze naší mysli, ale může mít současně velice škodlivý vliv na naše tělesné zdraví.

Bez ohledu na to, kdo jsme, kde žijeme, jaké máme problémy, strach je stále přítomná součást našeho života. Otázka, kterou si tedy musíme položit, zní: Jak bychom měli nakládat se strachem?

Aplikace

Čeho se nejvíce obáváš? Jak tento strach ovlivňuje tvůj život? Jak mohou Boží zaslíbení zmírnit tvé obavy?

Nikdy nejsi sám

„Neboj se, vždyť já jsem s tebou, nerozhlížej se úzkostlivě, já jsem tvůj Bůh. Dodám ti odvahu, pomoci ti budu, budu tě podpírat pravici své spravedlnosti.“ (Iz 41,10)

Podívej se na následující verše. Jaké povzbuzení z nich můžeš získat i v těch nejtěžších chvílích? Ž 118,6; Př 3,5,6; L 12,6,7; Ř 8,38,39; Žd 13,6; 2 Tm 1,7; 1 J 4,18

**Osobní
studium**

Na chvíli si představ, že by nebyl Bůh; že by neexistoval Stvořitel. Zkus si představit, že jsme tím, co mnoho lidí říká: vysoce vyvinutými opicemi a nic víc; prostě bytostmi, které se objevily uprostřed prázdného vesmíru, a nikdo se o nás nezajímá. Představ si, že bychom byli vydáni napospas přírodním silám a živlům. Jak by asi takový svět vypadal?

Jako křesťané však věříme, že nás stvořil Bůh, že nás udržuje a pečuje o nás. Díky tomu máme snad nejlepší předpoklady k tomu, abychom se vyrovnali s těžkostmi a problémy, které postihují celé lidstvo.

Není pochyb o tom, že i my křesťané, kteří věříme v Boží existenci, žijeme na této hříšné planetě, kde se může stát cokoli. Díky Pánu Bohu však máme poznání, které nám pomáhá lépe porozumět světu jako celku a našemu místu v něm. Ba co víc, dostali jsme naději a útěchu i pro ty nejtěžší chvíle, které nás mohou v životě potkat. To neznamená, že se nesetkáváme s problémy nebo situacemi, které v nás mohou vyvolat strach. Máme však pevný základ, díky kterému zvládneme a překonáme všechnu úzkost a obavy.

Síla víry

**„Radostné srdce hojí rány, kdežto ubitý duch vysušuje kosti.“
(Př 17,22)**

Osobní studium

Mladého chlapce umírajícího na nemocničním lůžku navštívil jeho učitel a přinesl mu školní úkol. „Tady máš, Michale,“ řekl, „přinesl jsem ti cvičení na slovesa a přídavná jména. Vypracuj to, jak nejlépe umíš.“ Učitel nemohl chlapci pomoci, ale chtěl jej aspoň trochu povzbudit a rozptýlit. Jenže brzy nato nastal u chlapce pozoruhodný obrat. Přestože předtím prognóza nebyla příznivá a vypadalo to, že chlapec už nebude dlouho žít, nyní se jeho zdravotní stav začal měnit k lepšímu a dokonce se zdálo, že se pomalu začíná uzdravovat. Když se jej později ptali, co způsobilo tento obrat, odpověděl: „Přece by cvičení ze sloves a přídavných jmen někdo nedal umírajícímu klukovi, nebo snad ano?“

Není pochyb o tom, že mysl a tělo jsou vzájemně velmi těsně propojeny. Přestože věda dosud plně nevysvětlila, jak toto spojení funguje, jedno víme jistě: myšlení má obrovský vliv na náš celkový zdravotní stav.

Proto má víra v Boha a důvěra v jeho lásku tak pozitivní vliv na naše zdraví. O co snazší je zůstat klidný a méně vystresovaný, když si uvědomíme, že Bůh nás miluje a pečuje o nás! Různé studie ukazují, že náboženská víra s sebou přináší jasný zdravotní přínos a že lidé, kteří věří v Boha, mají předpoklad žít déle, méně trpět depresemi a snadněji se vyrovnávat s tragickými událostmi. Jistě, nemůžeme čekat, že do našeho života zasáhne Boží nadpřirozená síla a přinese nám zdraví; ale pokoj, jistota a naděje, kterou víra dává věřícímu člověku, nepochybně vytváří určité myšlenkové pochody a ty pozitivně ovlivňují naše zdraví. Radostné srdce může působit jako lék – a dokonce být ještě prospěšnější, protože léky mají větší škodlivé vedlejší účinky.

Aplikace

Přečti si Mt 6,27–34. Co nám zde Pán Ježíš říká? Jak můžeš tato slova uplatnit, ať ti cokoli nahání strach a působí starosti? Je snad některý z tvých strachů tak velký, že by si s ním Bůh neporadil? Je snad někdo, na koho by nedosáhla Boží milující ruka? Jak se můžeš naučit odevzdat tyto obavy Pánu a prožít pokoj, který zaslubuje?

Stres

„Bůh naděje necht' vás naplní veškerou radostí a pokojem ve víře, aby se rozhojnila vaše naděje mocí Ducha svatého.“ (Ř 15,13)

Jak se můžeš naučit více spoléhat na tato zaslíbení? Co ti v tom brání?

**Osobní
studium**

Jedním z nejzávažnějších faktorů, které ovlivňují naše zdraví, je stres. Když mluvíme o stresu, nemáme na mysli jen nějaké velké tragédie, ale každodenní tlaky, které na nás v běžném životě tak často doléhají. Lékaři říkají, že až 90 procent pacientů k nim přichází s potížemi souvisejícími se stresem. Stres může negativně působit na činnost srdce, způsobuje vysoký tlak a poruchy trávení. Může také ale nastartovat cukrovku. Je známo, že stres má negativní vliv na spánek, a tím na naše celkové zdraví. Zjistilo se také, že stres má negativní vliv na náš imunitní systém, na „první linii“ bojující proti nákaze.

V tomto výčtu bychom mohli ještě dlouho pokračovat. Ale už teď je jasné, co z toho vyplývá. Potřebujeme se naučit zvládat stres. A právě v tom víra v Boha hraje důležitou roli, protože vědomí a prožívání Boží lásky nás může uklidnit a výrazně tak snížit stres a omezit jeho negativní důsledky na naše zdraví.

Řešení nespočívá v tom, že se budeme jen rozumově hlásit k náboženství. Důležité je prožívat osobní vztah s Ježíšem a uvědomovat si jeho lásku a vedení v konkrétních životních situacích. Toho můžeme dosáhnout denním čtením Písma, modlitbou, povídáním si s Pánem Ježíšem jako s přítelem a přemýšlením o jeho charakteru, jak jej poznáváme v přírodě i v Bibli. Kolik času věnuješ osobnímu vztahu s Pánem? Neměl by ses častěji setkávat se svým Stvořitelem?

Aplikace

Víra a zázračné uzdravení

„A hle, žena trpící už dvanáct let krvácením přišla zezadu a dotkla se jeho šatu. Říkala si totiž: ‚Dotknu-li se aspoň jeho šatu, budu zachráněna!‘ Ježíš se obrátil a spatřiv ji, řekl: ‚Bud’ dobré mysli, dceru, tvá víra tě zachránila.‘ A od té hodiny byla ta žena zdráva.“ (Mt 9,20–22)

Osobní studium

I letný pohled do evangelií ukazuje, jak často v Ježíšově službě docházelo k zázračnému uzdravení nemocných, slepých a umírajících, dokonce i ke vzkříšení z mrtvých. Ve všech těchto případech se jednalo o působení Božích nadpřirozených sil. V mnoha případech také hrála důležitou roli víra, jakožto nezbytný předpoklad samotného uzdravení (Mt 9,2.22.28.29; 15,28).

V některých případech byl naopak nedostatek víry překážkou pro uzdravení, jako například v Nazaretu (Mt 13,58; Mk 6,5.6). V jednom případě, kdy učedníci nebyli schopni dotyčného uzdravit, jim Ježíš řekl, že důvodem je jejich nedostatek víry (Mt 17,14–20).

Ovšem skutečnost, že víra je tak důležitým prvkem v těchto zázračných uzdraveních, vedla některé k názoru, že pokud modlitba o uzdravení nepřinese očekávaný výsledek, pak je to způsobeno nedostatkem víry – ať na straně modlícího se, nebo nemocného. To je však velice povrchní a mylné chápání víry a uzdravení.

Přečti si následující texty o tom, jak Ježíš zázračně uzdravoval. Jaká byla víra těch, kteří byli uzdraveni? Jaká naučení si můžeme vzít z těchto příkladů? Mt 12,9–13; L 13,11–13; 14,2–4

Ani v jednom z uvedených případů nenajdeme zmínku o víře těch, kteří byli uzdraveni. Nijak to nesnižuje důležitost víry v otázce zázračného uzdravení; pouze to ukazuje, že hlasité vyjádření víry není vždy nezbytnou podmínkou.

Nevíme, proč v některých případech dojde k uzdravení přímým Božím zásahem, zatímco jindy se nemocný uzdraví přirozeným procesem, ve kterém Bůh působil v jeho prospěch jinými prostředky. A nejspíše znáte také případy, kdy nedojde k uzdravení tak, jak se modlíme a jak bychom si přáli. I v tomto posledním případě však můžeme jako adventističtí křesťané stále důvěřovat Boží lásce, milosrdenství a dobrotě, a to i uprostřed nevysvětlitelných tragédií, se kterými musíme v tomto padlém světě počítat.

Aplikace

Jak se můžeme naučit důvěřovat Bohu a jeho lásce k nám dokonce i v situacích, kdy modlitby za zdraví a uzdravení nepřinesou vytoužený výsledek?

Podněty k zamyšlení

„V pravé vědě není nic, co by bylo v rozporu s učením Božího slova, protože obojí má téhož autora. Když Bibli i vědě správně porozumíme, zjistíme, že jsou v souladu.“ Ve světle tohoto přístupu bychom se neměli stavět odmítavě k hledání Boží pomoci prostřednictvím pravé vědy – která je zjevením Božích přírodních zákonů.“ (8T 258) Viz také Život naplněný pokojem, str. 249.

„Všichni si přejeme, aby naše prosby byly vyslyšeny hned a přímo, a dáváme se snadno odradit, přichází-li vyslyšení pozdě nebo v jiné, nečekané podobě. Bůh je však příliš moudrý a příliš dobrý, než aby vždy vyslyšel naše prosby tehdy, když si to přejeme, a právě tím způsobem, jak si to přejeme. Chce pro nás udělat více a lepší věci než splnit všechna naše přání. Protože můžeme důvěřovat jeho moudrosti a lásce, neměli bychom ho prosit, aby se podvolil naší vůli, ale měli bychom se snažit pochopit jeho úmysl a uskutečnit ho. Naše přání a naše zájmy by se měly rozplynout v jeho vůli. Tyto zážitky, které zkoušejí víru, jsou pro naše dobro. Na nich se projeví, je-li naše víra pravá a upřímná, spočívá-li jen na Božím slově, nebo závisí-li na okolnostech, a je proto nejistá a proměnlivá. Víra se posiluje cvičením. Musíme se cvičit v trpělivosti a mít přítom na mysli, že v Písmu jsou vzácná zaslíbení pro ty, kdo čekají na Pána.“ (ŽNP 118)

Inspirace

Otázky k přemýšlení

- 1. Jakou roli hraje lékařská věda při uzdravení křesťana? Jestliže se ve snaze o uzdravení obrátíme na lékařskou vědu, znamená to, že nemáme víru v Boha? Prodiskutuj své odpovědi ve své třídě sobotní školy.*
- 2. Jaká je tvá osobní zkušenost se vztahem mezi tvými postoji a pocity a tvým tělesným zdravím? Mohl by ses podělit s ostatními o své zkušenosti a poradit jim, jak by mohli lépe využívat sílu mysli ve prospěch těla?*
- 3. Víš o někom ve tvém sboru, kdo je nemocný a potřeboval by uzdravení? Jak bys mohl – ať jako jednotlivec, nebo jako člen třídy sobotní školy – pomoci tomuto člověku v ozdravném procesu?*

**Náměty
k diskuzi**

POTŘEBA ODPOČINKU

Texty na tento týden

Mk 6,30–32; Ex 23,12; Mt 11,28–30; Gn 1,5–31; 2,1–3; Ex 20,8–11

Základní verš

**„Řekl jim: ‚Pojďte sami stranou na pusté místo a trochu si odpočíte!‘
Stále totiž přicházelo a odcházelo mnoho lidí, a neměli ani čas se najíst.“
(Marek 6,31)**

Mladý student medicíny na univerzitě Loma Linda se začal cítit velmi unavený a nepozorný. Vstával ve čtyři hodiny ráno a studoval až do půlnoci, aby zvládl náročné učivo – ale bez výsledku. Zůstával stále víc a víc pozadu. V zoufalství se zašel poradit za svým profesorem. Ten mu dal moudrou radu, aby spal aspoň sedm hodin denně, ať se děje, co se děje, a aby každý den 30 minut intenzivně cvičil. Z této rady byl Tom poněkud zklamaný, ale neochotně souhlasil, že doporučený program zkusí. Konec konců, už neměl co ztratit. K svému velkému překvapení po dvou týdnech zjistil, že jeho výsledky se začínají lepší. Na konci školního roku už ve třídě patřil mezi první polovinu a v řádném termínu úspěšně dokončil své studium medicíny.

V této lekci budeme přemýšlet o tom, že chceme-li optimálně fungovat, potřebujeme dostatečný a pravidelný odpočinek – tělesný, duševní i emocionální.

Nemám čas

„Apoštolové se shromáždili k Ježíšovi a oznámili mu všechno, co činili a učili. Řekl jim: ‚Pojďte sami stranou na pusté místo a trochu si odpočňte!‘ Stále totiž přicházelo a odcházelo mnoho lidí, a neměli ani čas se najíst. Odjeli tedy lodí na pusté místo, aby byli sami.“ (Mk 6,30–32)

Mnozí z nás žijeme ve velice napjatém a uspěchaném prostředí, naplněném mnoha povinnostmi, na které je tak málo času. Matka Tereza řekla: „Myslím, že dnešní svět je proto tak zvrácený a lidé v něm tolik trpí, protože v našich domovech a rodinném životě je velký nedostatek lásky. Nemáme čas na děti, nemáme čas jeden na druhého. Nezbyvá nám čas, abychom si jeden druhého užili.“

V některých kulturách se snaha o vydělávání peněz a dosažení úspěchu upřednostňuje i na úkor manželství, rodiny a dokonce i zdraví.

Je samozřejmě v pořádku, když pilně pracujeme, snažíme se dělat věci co nejlépe a chceme zabezpečit sebe a svoji rodinu; vždyť Bible nepodporuje lenost (Př 6,9; 13,4; 2 Te 3,10). Ale i dobré věci se dají přehnat a výsledkem pak může být, že ti, které milujeme a o které pečujeme, strádají. Jak často slýcháme o otci, který stále pracuje a zdůvodňuje to tím, že to dělá „pro svoji rodinu“. Jenže nakonec právě jeho rodina nejvíce trpí neustálou otcovou nepřítomností.

Přečti si Gn 2,15. Jaké místo v životě člověka měla podle Božího plánu zaujímat práce, a to dokonce ještě před pádem do hříchu?

Od samého počátku bylo Božím záměrem, aby lidé pracovali, ale také od práce odpočívali. O to víc dnes, když už tisíce let nemáme přístup ke stromu života, musíme mít na paměti, že naše těla mají svá omezení a odpočinek je pro ně životně důležitý.

Přečti si Mk 6,30–32.45.46. Co se v těchto verších dovídáme o potřebě odpočinku, bez ohledu na to, jak důležitou práci vykonáváme?

Pán Ježíš si se svými učedníky našel čas na odpočinek. Věděl, že jeho tělo potřebuje načerpat nové síly. Také my každý den potřebujeme odpočívat. Dlouhodobý nedostatek spánku nás tělesně i duševně poškozujeme. Bez ohledu na věk, zdraví či sílu, naše tělo potřebuje odpočinek a na nestřídmý životní styl dřív nebo později doplatíme.

Které věci tě ženou vpřed? Které věci tě motivují? Které věci tě nutí víc pracovat? Ať to je cokoli, i kdyby se jednalo o ušlechtilé a prospěšné činnosti, musíš si položit otázku, zda ti stojí za to, aby sis kvůli nim narušil zdraví.

**Osobní
studium**

Aplikace

Potřeba odpočinku

„Po šest dní budeš konat svou práci, ale sedmého dne přestaneš, aby odpočinul tvůj býk i osel a aby si mohl oddechnout syn tvé otrokyně i host.“ (Ex 23,12)

Osobní studium

Sloveso „oddechnout“ se ve Starém zákoně objevuje jen několikrát, ale jeho základem je velmi časté podstatné jméno s významem „život“ nebo „to, co dýchá“, které je často překládáno jako „duše“ (Gn 2,7). Použitím tohoto slovesa je vyjádřeno, že oddechem získáváme více života, více „duše“. Odpočinek je tedy pro nás lidské bytosti nezbytnou potřebou a zanedbáváním odpočinku narušíme přímo základ našeho lidství.

Všichni dobře víme, že potřebujeme odpočinek. Tak jako pro udržení našeho života je nezbytná potrava a voda, neobejdeme se ani bez odpočinku. Často nám samo tělo dá signál, že nastal čas pro odpočinek, a většinou jsou to signály hlasité a zřetelné. Pokud budeme naslouchat našemu tělu, bude náš odpočinek dostatečný. Žel, často jsme tak zaujati ruchem života, vyděláváním peněz, chvátáním tam i onde, že nenasloucháme svému tělu. Kolik lidí onemocní a je nakonec přinuceno odpočívat i dlouhou dobu, a přitom by mohli být v pořádku, kdyby poslouchali, co jim jejich tělo říká! Dřív nebo později budeme odpočívat – může to být různým způsobem; tak proč to nedělat tím nejlepším možným způsobem?

Jaké signály vysílá tvé tělo, když přichází čas zpomalit a odpočinout? Jak ho posloucháš?

Aplikace

Naše síly jsou omezené, a proto nám Bůh slibuje, že svoji práci zvládneme v jeho síle. V pravidelném odpočinku umožňujeme Bohu, aby obnovoval naše tělo a my se ráno mohli probudit svěží a připraveni konat jeho vůli.

Odpočinek v Boží přítomnosti

„Pojďte ke mně všichni, kdo se namáháte a jste obtíženi břemeny, a já vám dám odpočinout. Vezměte na sebe mé jho a učte se ode mne, neboť jsem tichý a pokorného srdce; a naleznete odpočinití svým duším. Vždyť mé jho netlačí a břemeno netíží.“ (Mt 11,28–30)

Jak tomu, co zde Ježíš říká, rozumíš? A co je ještě důležitější: Jak toto zaslíbení prožíváš ve svém životě?

Osobní
studium

Odpočinek, který zde Pán Ježíš nabízí, je víc než jen tělesný oddech. Je to odpočinek duše. Hluboký spánek poskytne potřebný tělesný odpočinek. Dovolená může zajistit duševní odpočinek. Ale kde můžeme získat duchovní odpočinek, úlevu od nejhlubších problémů srdce?

Odpočinek podle Ježíšových slov znamená osvobození od bolesti viny a od snahy zasloužit si Boží přijetí dobrými skutky. Můžeme se spolehnout na zaslíbení, že Bůh nás přijímá na základě oběti Ježíše Krista, ne pro naše nedokonalé činy. Díky Boží milosti a proměňující moci Ducha svatého můžeme přijít k Ježíši, a on nám dá odpočinek. Spravedlivý bude žít z víry (Žd 10,38; Ř 1,17; Ga 3,11).

Lidským úsilím si nemůžeme nijak naklonit Boha. Proto nás tolik uklidňuje vědomí, že Ježíš zaplatil za náš hřích tu nejvyšší cenu a že jeho spravedlnost nám dává jistotu věčného života. Jeho dokonalý život a oběť jsou pro nás jedinou nadějí. V něm může naše duše najít odpočinek.

Pán Ježíš nemluví jenom k těm, kteří jsou zatíženi hříchem, ale také k těm, jež se potácejí pod různými životními břemeny. Bůh ví, jaké jsou naše boje, zná naše břemena a vybízí nás, abychom spočinuli u jeho nohou v důvěře v jeho lásku a péči o nás, ať už se nacházíme v jakékoli situaci. Jaký to je odpočinek pro naši duši, když se naučíme důvěřovat Bohu!

Všichni potřebujeme čas a místo, kde můžeme zaměřit naši mysl na Boha. Modlitba, četba Bible a rozjímání o Kristu přinášejí do života pokoj a obnovu. Při našich osobních pobožnostech pak můžeme zaslechnout tichý, jemný hlas povzbuzení a naděje. Zde, vzdálení starostem a stresům života, může Duch svatý obnovit naši duši. Jak můžeš prožít toto nádherné zaslíbení, které ti Ježíš nabízí?

Aplikace

Denní odpočinek

„Byl večer a bylo jitro, den první. (...) Byl večer a bylo jitro, den druhý. (...) Souš nazval Bůh zemí a nahromaděné vody nazval moři. Viděl, že to je dobré. (...) Byl večer a bylo jitro, den třetí. (...) Byl večer a bylo jitro, den čtvrtý. (...) Byl večer a bylo jitro, den pátý. (...) Bůh viděl, že všechno, co učinil, je velmi dobré. Byl večer a bylo jitro, den šestý.“ (Gn 1,5–31)

Osobní studium

V prvním stvořitelském týdnu byly jednotlivé dny oddělovány večery a jitra. Bůh vytvořil přirozený rytmus umožňující cyklus práce a odpočinku, aby se tělo pravidelně omlazovalo a obnovovalo.

Lidské tělo potřebuje každodenní odpočinek. Studie poruch spánku ukázaly, že nedostatečný odpočinek může být příčinou řady problémů, jako jsou zvýšené riziko diabetu, obezita, špatné výsledky ve studiu, dopravní nehody, zranění a dokonce i psychotické chování. Pracovní doba leteckých pilotů, pracovníků v řízení letového provozu, řidičů nebo lékařů se přísně plánuje – mají zákonem stanovený čas na práci a čas na odpočinek. Původně, když ještě neexistovalo elektrické osvětlení, lidé za tmy přirozeně spali a za světla pracovali. Dnes, v moderním světě, musíme být na pozoru před pokušením pracovat více, než je zdravé.

Vědecké výzkumy srdečního rytmu ve 24hodinovém cyklu ukázaly, že v určitých částech dne dochází k produkci zvláštních hormonů. To potvrzuje i výrok Ellen Whiteové: „Kvalita spánku před půlnocí je mnohem vyšší než spánku po půlnoci. Dvě hodiny spánku před půlnocí vydají za čtyři hodiny spánku po půlnoci.“ (7MR 224)

Studie konané ve spánkových laboratořích ukázaly, že naše tělo potřebuje různé druhy spánku. Dospělý člověk potřebuje spát šest až devět hodin. To, že jsme dostatečně vyspalí, poznáme podle toho, že během dne nepociťujeme ospalost a dřimotu, máme pocit svěžesti a čilosti. Lidé, kteří jsou vzhůru 17 až 19 hodin, se budou chovat podobně, jako by byli pod vlivem drog.

Zde je několik tipů na lepší spánek:

- ▶ Denně sportuj.
- ▶ Udržuj v místnosti příjemnou teplotu.
- ▶ Dvě až tři hodiny před spánkem už nejz.
- ▶ Nepoužívej alkohol, prášky na spaní ani kofein.

Týdenní odpočinek

„Tak byla dokončena nebesa i země se všemi svými zástupy. Sedmého dne dokončil Bůh své dílo, které konal; sedmého dne přestal konat veškeré své dílo. A Bůh požehnal a posvětil sedmý den, neboť v něm přestal konat veškeré své stvořitelské dílo.“ (Gn 2,1–3)

„Pamatuj na den odpočinku, že ti má být svatý. Šest dní budeš pracovat a dělat všechnu svou práci. Ale sedmý den je den odpočinutí Hospodina, tvého Boha. Nebudeš dělat žádnou práci ani ty ani tvůj syn a tvá dcera ani tvůj otrok a tvá otrokyně ani tvé dobytče ani tvůj host, který žije v tvých branách. V šesti dnech učinil Hospodin nebe i zemi, moře a všechno, co je v nich, a sedmého dne odpočinul. Proto požehnal Hospodin den odpočinku a oddělil jej jako svatý.“ (Ex 20,8–11)

Co tyto verše vypovídají o důležitosti celé tematiky odpočinku?

Osobní
studium

Když Bůh dokončil své stvořitelské dílo, sedmého dne odpočinul. Hebrejské slovo „odpočinul“ má stejný slovní základ jako „sobota“ („šabat“). Tato skutečnost ukazuje, že sedmý den šabat/sobota a odpočinek, který poskytuje, je skutečně nedílnou součástí stvoření. I když to pro nás může být těžko pochopitelné, z uvedených textů jasně vidíme, že sobotního dne odpočinul i sám Bůh.

*Pán Ježíš řekl: „Sobota je učiněna pro člověka, a ne člověk pro sobotu.“ (Mk 2,27)
V jaké souvislosti Ježíš tento výrok vyslovil a jaký je jeho význam?*

Sobota je dnem, jenž je oddělen pro naše dobro. Je to den, ve kterém máme rozjímat o nádherných darech, které nám Bůh dal, a těšit se z nich. Je to čas pro přemýšlení o Boží dobrotě. Sobota je trvalou připomínkou Boží lásky. Svěcením soboty dáváme najevo, že o „odpočinku v Kristu“ jenom nemluvíme, ale zcela konkrétním a hmatatelným způsobem s ním prožíváme vztah.

Vedle duchovního přínosu nám sobota poskytuje čas odpočinout si od dřiny, zápasů, stresů a únavy pracovního týdne. Sobota je Boží opatření, díky kterému můžeme bez výčitek svědomí opravdu relaxovat, odpočívat, uvolnit se a oddechnout si. Sobota nám nabízí možnost, aby si naše tělo i duše dopřály odpočinku, který tak moc potřebují.

Jaká je tvoje zkušenost s prožíváním soboty? Je pro tebe skutečně potěšením, požehnáním a odpočinkem? Nebo se stala, podobně jako v Ježíšově době, jen dalším břemenem? Jak bys mohl získat maximum požehnání z tohoto Bohem darovaného dne odpočinku?

Aplikace

Podněty ke studiu

Inspirace

„Ti, kdo se ze všech sil snaží, aby v daném čase vykonali co nejvíc práce, a pokračují i tehdy, když jejich úsudek jim říká, že by měli odpočívat, na to jednou doplatí. Žijí z propůjčeného kapitálu. Utrácejí životní sílu, kterou budou potřebovat v budoucnu. A když pak budou potřebovat energii, kterou tak nerozumně vyčerpali, selžou pro její nedostatek.“

Každý, kdo se prohřešuje proti zdravotním zákonům, musí jednou pocítit důsledky – ať ve větší, nebo menší míře. Bůh nás vybavil určitou životní silou, kterou budeme potřebovat v jednotlivých obdobích života. Pokud tuto sílu nerozumně vyčerpáme trvalým přepínáním se, přijde okamžik, kdy zkolabujeme.“ (CG 397.398)

Otázky k rozhovoru

Náměty k diskuzi

- 1. V jaké společnosti a kultuře žiješ? Nutí lidi, aby co nejvíce pracovali? Nebo patří spíš k těm pohodlnějším? Jak najít správnou vyváženost v otázce odpočinku, ať už žijeme v jakékoli kultuře?*
- 2. U některých lidí je špatný spánek způsobený obtíženým svědomím. Pokud to je tvůj případ, co Pán Ježíš vykonal na kříži, aby ti v této záležitosti pomohl? A co bys současně mohl udělat ty, abys ulevil svému svědomí?*
- 3. Přines do třídy sobotní školy nějaký článek o prospěchu spánku a prodiskutujte, co byste z těchto poznatků mohli využít pro své zdraví.*
- 4. V čem je sobotní odpočinek pro tebe požehnáním? Poděl se o některá tato požehnání s ostatními ve třídě. Zaměř se nejen na užitek duchovní, ale také tělesný.*
- 5. Přemýšlej chvíli o skutečnosti, že sám Bůh odpočinul sedmého dne stvořitelského týdne. Jaké poselství z toho pro nás vyplývá? Jak bychom to měli chápat? Jak nám to pomáhá lépe si uvědomit důležitost sobotního odpočinku?*

ATMOSFÉRA CHVAL

Texty na tento týden

Gn 1,6–8; 2,7; Sk 17,24.25; Gn 1,26; Ž 103,20; L 15,7

Základní verš

„I vytvořil Hospodin Bůh člověka, prach ze země, a vdechl mu v chřipí dech života. Tak se stal člověk živým tvorem.“ (Genesis 2,7)

Před několika lety se pětičlenná rodina vypravila na chatu v horách, kde chtěli strávit vánoční prázdniny. Večer dobře pozavírali, utěsnili všechna okna a pořádně zatopili, aby přečkali mrazivou noc. Co se nestalo? Celá rodina zemřela, protože oheň v krbu spotřeboval všechnen kyslík.

Jak všichni dobře víme, bez jídla bychom přežili několik týdnů, bez vody několik dnů, ale bez vzduchu jen několik minut.

Čistý a svěží vzduch je pro nás životně důležitý. Znečištěný vzduch je příčinou mnoha akutních i chronických onemocnění, zvláště v kombinaci s dalšími negativními vlivy. Každý rok trpí nepříjemnými obtížemi způsobenými znečištěným vzduchem miliony lidí, především dětí. Jestliže se bez dostatečného množství kyslíku neobejde žádný orgán v našem těle, není divu, že potřebujeme co nejvíce čistého vzduchu.

Naštěstí je čistý vzduch Božím darem, který je nejen k dispozici zdarma, ale většina lidí na naší planetě jej stále má dostatek. V tomto týdnu chceme přemýšlet nejen nad fyzickou atmosférou kolem Země, která nám zajišťuje život, ale i nad „nebeskou atmosférou“, v níž můžeme už dnes žít.

Stvoření

„I řekl Bůh: ‚Bud’ klenba uprostřed vod a odděluj vody od vod!’ Učinił klenbu a oddělil vody pod klenbou od vod nad klenbou. A stalo se tak, Klenbu nazval Bůh nebem. Byl večer a bylo jítro, den druhý.“ (Gn 1,6–8)

Osobní studium

Na počátku stvořitelského týdne na zemi vládl chaos, temnota, prázdnota a beztvará hmota. I když si jen těžko dovedeme představit, jak to na zemi v té době vypadalo nebo co se na ní dělo, je jasné, že tam nebyl žádný život. A přece uprostřed tohoto pradávného chaosu se projevovала Boží přítomnost. To vyplývá ze slov „Ale nad vodami vznášel se duch Boží“. Prozatím můžeme jen spekulovat, co to znamená.

Podle zprávy o stvoření Bůh v průběhu několika dní připravoval zemi pro život. Genesis 1,3–10 zachycuje alespoň část tohoto procesu. Všimněte si opakovaného dělení. Bůh oddělil světlo od tmy a vodu od nebe i pevniny. V celém stvoření je dělení jednou z nejdůležitějších činností. Poté co bylo toto počáteční dělení dokončeno, Bůh vnesl na zemi život.

Přečti si Gn 1,9–12 a Gn 1,20–26. Co Bůh dále stvořil?

Bůh měl se svým stvořením velké plány. Chtěl stvořit mnoho různých živých organismů. Jak se zpráva o stvoření postupně odvíjí, vidíme, že Božím plánem bylo, aby někteří živočichové žili na souši. Je také zřejmé, že Stvořitel věděl, že tyto živočichové budou potřebovat ke svému životu v nějaké podobě kyslík. Realizaci tohoto plánu vidíme ve druhém stvořitelském dni, kdy Bůh oddělil zemi od vod a stvořil atmosféru. Prostor mezi vodami pod zemí a nad zemí byl připraven přijmout další stvoření, které mělo následovat.

Aplikace

Z biblické zprávy je zřejmé, že stvoření bylo promyšlenou událostí. Neponechává žádný prostor pro náhodu jakéhokoli druhu. Co nám tato skutečnost vypovídá o Boží povaze a moci? Jak tě to může utvrdit v důvěře v Boží pomoc, jestliže právě prožíváš nějaké problémy?

Potřeba vzduchu

„I vytvořil Hospodin Bůh člověka, prach ze země, a vdechl mu v chřípí dech života. Tak se stal člověk živým tvorem.“ (Gn 2,7)

Všechna zvířata, která zaplnila zemi, měla jedno společné, a tím byla potřeba kyslíku. Vzduch je směsí plynů, z nichž kyslík zaujímá okolo 21 procent z celkového množství. Dalšími plyny jsou dusík, argon, hélium, vodík a řada dalších stopových plynů. Vzduch obsahuje kyslík v ideálním poměru, který splňuje požadavky na dýchání všech tvorů, které Bůh stvořil. To je další doklad moudrosti a dokonalosti, se kterou nás Bůh stvořil.

Stvoření člověka bylo odlišné od stvoření všech ostatních živočichů. Bůh „vdechl“ do Adama „dech“ života. Vzduch, životodárný vzduch, byl bezpochyby součástí tohoto zázračného aktu stvoření, protože vzápětí, hned po vdechnutí tohoto dechu, se Adam stal živou bytostí. Bůh Adama nejprve zformoval, včetně orgánů, svalů a všech dalších částí těla potřebných k životu. Přesto Adam zůstával stále bez života. Něco mu ještě chybělo, a tím byl život, který do něj mohl vložit pouze Bůh, jediný dárce života.

Dodnes máme každý den podíl na tomto daru života. Od chvíle, kdy Bůh svým dechem oživil Adama, se dar života skrze dýchání předává z generace na generaci. Od našeho prvního otce Adama se Boží dech přenesl na další lidská pokolení. Dýcháním v sobě udržujeme Boží dech života. Každý náš dech by nám měl připomínat, že původní dech vdechl do Adama přímo Bůh!

Osobní studium

Zhluboka se nadechni. Pokud nemáš dýchací obtíže, může se ti to zdát tak jednoduché, tak přirozené, tak snadné. A přece to je Boží zázrak, je to dědictví, které dostáváme až z Edenu. Jak jsi vděčný za dar života? Proč bys měl čekat, až bude tvůj život v ohrožení, abys ho přestal brát jako samozřejmost?

Aplikace

Vzduch nad našimi hlavami

*„Bůh... si nedává od lidí sloužit, jako by byl na nich závislý; vždyť je to on sám, který všemu dává život, dech i všechno ostatní.“
(Sk 17,24,25)*

Osobní studium

Podívej se na následující verše: Ž 104,29; 146,4. Co vypovídají o vztahu mezi životem a dechem?

Vzduch má mnoho ochranných vlastností. Z globálního hlediska vzduch a vodní páry, které obsahuje, chrání naši planetu a její obyvatele před slunečním zářením a izolují nás od studeného vakua ve vesmíru. Vzduch přenáší vodu a mnoho chemických látek, a tím zmírňuje výkyvy klimatu. Ale i přes tento atmosférický obal musí živé organismy snášet velké rozdíly nadmořské výšky a teploty. Některé formy života potřebují hodně světla a tepla, jiným stačí jen nepatrné množství na to, aby přežily. Někteří živočichové potřebují velké množství kyslíku, jiní vystačí i s nepatrným množstvím.

Přejdeme teď víc na osobní rovinu: kvalitní čerstvý vzduch je nejvhodnější pro přenos kyslíku z plic do krve a pro odvod kysličníku uhličitého, který tělo produkuje. Tento kvalitní vzduch se vyskytuje především v přírodním prostředí, kde se nacházejí stromy, keře a tekoucí vody. Rostliny přijímají kysličník uhličitý a vylučují kyslík, kterým se občerstvuje vzduch. Připomeňme si, že původním domovem Adama a Evy byla zahrada obklopená rostlinami všeho druhu a že zahradou protékala řeka, která napájela všechny ostatní řeky předpotopní země.

Z těchto skutečností pro nás vyplývá závěr, že pro získání a udržení optimálního zdraví je čerstvý vzduch klíčový. Měli bychom dělat vše, co je v našich možnostech, abychom dýchali co nejčistší a nejčerstvější vzduch.

Každá buňka člověka potřebuje pro svoji funkci kyslík. Bez kyslíku život není možný. Především mozkové buňky potřebují dostatek kyslíku – pokud jsou bez kyslíku déle než čtyři minuty, začínají odumírat a s nimi celý člověk.

Aplikace

Celý náš život – i každý nádech – je Božím darem. Dokážeš jej ještě takto vnímat nebo už jej považuješ za něco samozřejmého? Jak můžeš dnes vyjádřit aktivně Bohu svou vděčnost za tento dar?

Čistota vzduchu

„I řekl Bůh; Učinme člověka, aby byl naším obrazem podle naší podoby. Ať lidé panují nad mořskými rybami a nad nebeským ptactvem, nad zvířaty a nad celou zemí i nad každým plazícím se po zemi.“ (Gn 1,26)

Jedním z největších problémů, kterým mnoho lidí čelí – a především ti, kdo žijí ve velkých městech – je znečištěný vzduch. Jedním z faktorů, který přispívá ke znečišťování vzduchu, je cigaretový kouř, zvláště když cirkuluje v klimatizaci velkých kancelářských budov. Dýchání znečištěného vzduchu může způsobit celou řadu zdravotních problémů, včetně migrény, nespavosti, zvracení a také očních nebo dýchacích potíží. V některých částech světa miliony lidí, především děti, trpí životně nebezpečnými nemocemi v důsledku dýchání špatného vzduchu, často ve špatně větraných kuchyních.

A naopak, čistý vzduch se zpravidla nachází tam, kde je hojnost přírodních osvěžovačů vzduchu, především v blízkosti stálezelených stromů, zeleně v horách nebo v lesích, pohybujících se vod, jako jsou řeky, jezera, vodopády, anebo v krajině po dešti. Odhaduje se, že řasy v oceánech produkují téměř 90 procent kyslíku obsaženého v atmosféře a zbývajících 10 procent pochází z rostlin. Živé květiny v bytě mohou pomáhat čistit vzduch v místnosti a odstraňovat kysličník uhličitý.

Měli bychom udělat vše, co je v našich možnostech, abychom dýchali čistý vzduch. Cvičte venku, ne v místnosti, hlavně ráno, je-li to možné. Navíc lidé, kteří pracují v místnosti, by měli v pravidelných intervalech vycházet ven a dýchat čerstvý vzduch, opět, je-li to možné. Už po několika minutách pobytu venku se člověk často cítí osvěžený a posílený. Mnohem lepší je, když spíme při otevřeném okně, byť by bylo jen maličko pootevřené, a tím využíváme blahodárné působení čerstvého vzduchu v průběhu spánku.

Každý žijeme v jiných podmínkách; někteří lidé žijí v prostředí, kde dýchají jen čerstvý a čistý vzduch; pro jiné, z důvodu jejich životních podmínek a práce, je čerstvý vzduch vzácným „zbožím“, po kterém prahnou jako žíznivý člověk po vodě.

Přestože je čistý vzduch vzácným Božím darem, jsme osobně do velké míry zodpovědní za to, že jej budou mít k dispozici i lidé kolem nás a další generace. Jak plníš svou roli zodpovědného „správce země“, kterou nám Bůh světil už v ráji? Můžeš hrát jako křesťan v úsilí o čistší vzduch na této planetě nějakou aktivní roli, nebo je třeba se smířit se současným nedobrym stavem, který podle tebe nelze změnit?

**Osobní
studium**

Aplikace

Atmosféra nebes

„Dobrořečte Hospodinu, jeho andělé, vy silní bohatýři, kteří plníte, co řekne, vždy poslušni jeho slova!“ (Ž 103,20)

„Pravím vám, že právě tak bude v nebi větší radost nad jedním hříšníkem, který činí pokání, než nad devadesáti devíti spravedlivými, kteří pokání nepotřebují.“ (L 15,7)

Osobní studium

Doposud jsme se soustředili na fyzické vlastnosti atmosféry, kterou Bůh stvořil pro své děti na zemi.

Slovo atmosféra používáme nejen k popisu fyzického prostředí vzduchu, který nás obklopuje, ale také k vyjádření postojů, pocitů a emocí. Každý člověk okolo sebe šíří nějakou náladu, buď pozitivní, nebo negativní.

„Každý člověk kolem sebe šíří určitou atmosféru, která je mu vlastní. Buď může být naplněna životodárnou silou víry, odvahou, nadějí a vůní lásky, nebo studenou a ponurou nespokojeností, sobectvím a otrávená smrtelnou nákazou pěstovaných hříchů. Atmosféra, která nás obklopuje, má vliv na každého, s nímž přicházíme do styku, ať si to uvědomujeme, nebo ne.“ (PM 172)

Člověk může vzkvétat nebo umírat v důsledku působení takovýchto atmosfér. Zkusme si teď představit atmosféru nebe – duchovní atmosféru chval a jásotu – a přemýšlejme nad tím, jaký vliv může mít na životy věřících zde na zemi.

Atmosféra nebe je naplněna radostí a chválením Boha. Řada biblických textů vybízí zástupy andělů, aby chválili Boha. Je to úžasný zážitek, vidět vnitřním zrakem tyto majestátní bytosti světla, jak obklopují Boží trůn a chválí a oslavují Hospodina za jeho lásku, milosrdenství a milost. Nebe musí být místem, kde vládne radost, chvála a štěstí.

Pokud přijmeme trvalou přítomnost Krista a Otce v našich životech (J 14,23), můžeme už nyní prožívat tuto nebeskou atmosféru radosti a štěstí. Bůh nás vybízí k tomu, abychom se nadechli čistého ovzduší nebe a obklopili se atmosférou nebeského domova, dříve než dokončíme naši pozemskou pouť.

Aplikace

Jakou atmosféru šíříš okolo sebe? Tedy, jaká jsou tvá slova, tvé chování a postoje? Odrážejí spíš pozemské starosti, nebo nebeská zaslíbení? Co tvé odpovědi o tobě vypovídají a co bys na sobě potřeboval změnit?

Podněty k zamyšlení

Z knihy *Myšlenky o naději* si přečti kapitulu „Nesudte, ale pracujte“ (strany 72–87); z knihy *Cesta k vnitřnímu pokoji* kapitulu „Trvalý pokoj“ (strany 81–86); z knihy *Život naplněný pokojem* kapitulu „Všeobecná hygiena“ (strany 139–142).

„Bůh vyzývá svůj lid, aby povstal a vyšel z chladné, mrazivé atmosféry, ve které žije, setřásl ze sebe prožitky a myšlenky, které zmrazily impulzy lásky a vedly je do sobecké nečinnosti. Vybízí je, aby se pozvedli z nízké pozemskosti a nadechli se čisté, slunečné atmosféry nebe.“ (5T 607)

„Ovzduší nebes obklopí všechny, v nichž přebývá Kristus. V jejich ušlechtilých povahách se budou projevat nebeské rysy.“ (MN 78)

„Můžeme se pohybovat v prostředí tolik poznamenaném špatností, že se nám bude zdát, jako by bylo otrávené zlem; ale přesto můžeme duchovně dýchat čistý vzduch nebe. Když se modlíme, uzavíráme své myšlenky před tím, co není čisté a správné. Když se naše srdce otevře, aby vnímalo Boží působení, naše myšlenky se nasměrují na nebeská témata a budeme i v tomto prostředí cítit Boží přítomnost.“ (CVP 101)

Inspirace

Otázky k rozhovoru

- 1. Jakou kvalitu má vzduch v místě, kde žiješ? Pokud bydlíš na venkově, je nejspíše velice dobrá a ty jej můžeš vdechovat plnými doušky. Žiješ-li ve městě, jaké máš problémy s ovzduším?*
- 2. Otázka znečištění ovzduší je velice vážná. Co můžeš udělat jako jednotlivec pro řešení tohoto problému, i když jen v nepatrné míře? Jakou odpovědnost máme jako sbor za zlepšení čistoty vzduchu?*
- 3. „Ve společenství s Bohem, s Kristem a se svatými anděly jsou (lidé) obklopeni nebeským ovzduším, ovzduším, které přináší zdraví tělu, svěžest mysli a radost duši.“ (GW 513) Jak si můžete ve třídě sobotní školy vzájemně pomáhat v dosažení tohoto cíle?*
- 4. Znáte lidi, kteří mají zdravotní potíže v důsledku špatného ovzduší? Pokud ano, jak byste jim mohli pomoci? Co kdybyste jim umožnili strávit nějaký čas v prostředí, kde je čistý vzduch?*

**Náměty
k diskuzi**

STRÍDMOST

Texty na tento týden

Gn 9,20.21; Př 20,1; 23,31.32; 1 K 10,31; 1 Pt 5,8; Tt 2,2; 1 Tm 3,11;
1 K 6,19.20

Základní verš

„...muži ať jsou střídmi, vážní, rozumní, ať jsou zdraví ve víře, lásce a trpělivosti.“ (Tt 2,2) „Právě tak ženy... mají být čestné, ne pomlouvačné, střídme, ve všem věrné.“ (1 Tm 3,11)

Býval váženým soudcem, ale teď žije v chudobě jako oběť alkoholismu. V důsledku této hrozné závislosti, která ho okradla nejen o jeho vysoký úřad, ale také o rodinu a živobytí, vyměnil svůj soudcovský talár za hadry bezdomovce. Jak tragický konec prosperujícího a užitečného života!

V roce 2007 byla média plná tragické zprávy o zbytečné smrti mladé ženy, která zemřela v důsledku nadměrného pití vody! Vody? Ano. Během rozhlasové soutěže vypila obrovské množství vody a téhož dne zemřela. Pitva ukázala, že příčinou bylo právě nadměrné požití vody. Také voda, i když je pro život tak důležitá a většinou naprosto neškodná, může zabít, když se jí užije nadměrně.

Tento týden se budeme učit o střídmosti ve světě, kde lidé nikdy nemají dost. Uvedené příklady ukazují, že škodlivé věci bychom měli úplně vyloučit a zdravé užívat s mírou. Právě míra je v mnoha případech to, co lidem chybí.

V této lekci se zaměříme na to, co je skutečná střídmost a proč Pán Bůh chce, abychom byli střídmi. Byli jsme vykoupeni krví Ježíše Krista. Proto je naší morální odpovědností pečovat o naše těla; střídmost je klíčem k naplnění této odpovědnosti.

První opilý v Bibli

„I začal Noe obdělávat půdu a vysadil vinici. Napil se pak vína, opil se a odkryl uprostřed svého stanu.“ (Gn 9,20,21)

Mnoho postav z Bible máme spojených s určitými příběhy. Někdy se v nich uděje něco špatného, jindy jsou nám vzorem v tom, jak bychom se měli sami chovat. Některé postavy s mnoha příkladnými činy se však dopustí něčeho, co není radno následovat. Podívejme se na Noeho. První věc, která nás asi napadne při vyslovení jména Noe, je, že to byl první – a ne zrovna nejmúspěšnější – evangelista. Kázal 120 let, a mohl se pochlubit jen hrstkou lidí, které získal, a navíc šlo o členy jeho rodiny. Boží pohled na Noeho byl však velice pozitivní. Uprostřed zla a bezbožnosti předpotopního světa „Noe našel u Hospodina milost“ (Gn 6,8).

Vedle Noemovy věrnosti a poslušnosti Božích příkazů Bible zaznamenává také jeho chyby a selhání. U Noeho je poprvé v Bibli zmíněno zneužití alkoholu. Jak smutné, že muž, který tak věrně sloužil Bohu, kterému byla svěřena tak velká odpovědnost a který byl tak vysoce ceněný, selhal takovým způsobem.

Naše komunikace a rozhodovací procesy procházejí ve většině případů myslí, a proto ji musíme chránit před látkami, které by mohly zastínit náš rozum a úsudek. Noemova zkušenost je varováním. Z tohoto případu vidíme, že ani ti nejlepší z nás, ti nejsilnější a nejvěrnější, nejsou imunní vůči pokušení ani vůči hříchu. Jestliže Noe mohl takto padnout, co pak my ostatní?

**Osobní
studium**

Znáš nějakého váženého vedoucího církve, který nějakým způsobem selhal? Vždycky je to zraňující, když někdo, ke komu vzhlížíme s úctou, klopýtne, selže a zklame nás. Jak se můžeme naučit vztáhnout zaslíbení milosti na ty, kteří – stejně jako my – si to nezaslouží?

Aplikace

Alkohol dnes

**„Vino je drzoun a pivo křikloun; kdo za ním vrávorá, nezmoudří.“
(Př 20,1; B21)**

**„Do vína nezahléd' se – jak rudé je, jak v poháru jen jiskří, jak hladce
klouže do hrdla! Nakonec ale jako zmije uštkne, dokáže otrávit jako
had.“ (Př 23,31,32; B21)**

Osobní studium

***Jaké pokyny, zkušenosti a varování se nacházejí v Bibli ohledně používání
alkoholu? Sd 13,2–8; Př 20,1; 23,31–35, Iz 5,11; Ef 5,18***

V prvním desetiletí tohoto století se alkohol podílel na téměř 1,8 milionu úmrtí za rok; to představuje 3,2 procenta všech úmrtí na světě. Konzumace alkoholu prudce roste. Pití na večírcích (spotřeba čtyř až pěti skleniček u mužů a třech až čtyř u žen) alarmujícím způsobem roste u mladistvých a mladých lidí. Nic nenasvědčuje tomu, že by tento trend polevoval. Alkohol způsobuje otravu, opilstost, závislost a řadu dalších účinků stejných jako u jiných drog.

Je pozoruhodné, že dlouho před tím, než vědci popsali negativní vliv alkoholu na plod dítěte (fetální alkoholový syndrom), Bůh Samsonovu matku varoval, aby nepožívala alkohol v průběhu těhotenství. Šalomoun také varoval před účinky alkoholu – konkrétně vína. Na základě svého pozorování a zřejmě i osobní zkušenosti popisuje, jak alkohol mění chování a většinou přináší zklamání. Izajáš zaznamenává nevhodné chování opilých kněží a potvrzuje varování jiných pisatelů. Také u Pavla najdeme slova varování ohledně alkoholu. Pokud se Bible zmiňuje o alkoholu, pak většinou v souvislosti s nevhodným a nežádoucím chováním a varuje před ním.

„Buďte střízliví! Buďte bdělí! Váš protivník, ďábel, obchází jako ,lev řvoucí a hledá, koho by pohltil.“ (1 Pt 5,8) Užívání alkoholu je jednou z největších ďáblových pastí. Kolik milionů životů bylo zničeno v průběhu staletí v důsledku užívání této nebezpečné drogy, která otravuje jak tělo, tak ducha. O co lepší je, když se rozhodneme zcela a bez kompromisu vyloučit tuto nebezpečnou látku ze všeho, co požíváme.

Aplikace

Kdo by neznal lidi, kterým alkohol ublížil – ať už v důsledku vlastní konzumace, nebo setkáním s někým, kdo byl pod jeho vlivem. Proč se z toho nepoučit? Jaké kroky by ti mohly pomoci, abys nenastoupil na tuto nebezpečnou cestu, která neslibuje nic dobrého, jen zármutek a těžkosti?

„Ale copak není alkohol dobrý na srdce?“

*„Ať tedy jíte či pijete či cokoli jiného děláte, všechno činite k slávě Boží.“
(1 K 10,31)*

„Buďte strážliví! Buďte bdělí! Váš protivník, ďábel, obchází jako ‚lev řvoucí‘ a hledá, koho by pohltil.“ (1 Pt 5,8)

Od počátku 70. let probíhá diskuze o pozitivních účincích alkoholu na zdraví srdce. Bylo otištěno mnoho odborných i laických článků o studiích na toto téma, především ve Francii. V nedávné době však došlo k novému vyhodnocení těchto údajů a k dalším výzkumům, které podstatným způsobem zpochybňují celou teorii. Zájem alkoholového průmyslu však je, aby veřejnost zůstávala přesvědčená o pravdivosti původní teorie. Mnozí členové církve si kladou otázku, jestli jejich zdraví netrpí tím, že pravidelně nepijí doporučené množství alkoholu, jak je uváděno v původní studii.

Nikde v literatuře nenajdeme jediný skutečný důkaz, že pitím alkoholu si neškodíme. Tvrzení, že alkohol má příznivé účinky na kardiovaskulární systém u lidí ve středním věku, bylo úspěšně vyvráceno v nedávno publikované odborné literatuře.

Ve studiích, které dokazovaly údajný přínos pití alkoholu, byli do kontrolních skupin abstinentů zahrnuti také lidé, kteří dřív pili alkohol; někteří z nich s tím přestali právě kvůli zdravotním problémům souvisejícím s pitím alkoholu. Členové této kontrolní skupiny měli obecně horší zdraví než skupiny složené z lidí, kteří pili alkohol. Nová analýza dat, ve které byla tato závada odstraněna, neprokázala žádný zdravotní přínos mírného pití ve srovnání s abstinenty. Navíc další analýzy sledovaných skupin ukázaly, že ti lidé, u kterých se původně zdálo, že mírné pití alkoholu prospívá jejich zdraví, žili v lepších zdravotních podmínkách než lidé z jiných kontrolních skupin. Měli lepší stravu, pravidelně cvičili, žili na vyšší společenské úrovni a měli lepší zdravotní péči. Je obecně známo, že tyto faktory přispívají k lepšímu zdraví a dlouhověkosti. Tyto studie tedy nakonec ukazují, že to, co prospívá zdraví, není mírné pití alkoholu, ale uplatňování zásad zdravého životního stylu.

Dokonce i pouhá sklenička alkoholu narušuje nervovou soustavu a může nastartovat závislost na alkoholu. A co je nejdůležitější: alkohol oslabuje naši schopnost konat správná rozhodnutí a reagovat na působení Ducha svatého. Kdo neviděl lidi, kteří pod vlivem alkoholu ze sebe udělali úplné hlupáky nebo se dopustili něčeho, čeho pak hořce litovali?

Přečti si znovu text 1 K 10,31. Jak tento verš souvisí s naším tématem? A jak můžeš tento princip uplatnit v osobním životě? Co bys měl změnit, abys ještě lépe představoval to, co zde Bible říká?

**Osobní
studium**

Aplikace

Střídmost ve všem

„...muži ať jsou střídni, vážní, rozumní, ať jsou zdraví ve víře, lásce a trpělivosti.“ (Tt 2,2)

„Právě tak ženy... mají být čestné, ne pomlouvačné, střídme, ve všem věrné.“ (1 Tm 3,11)

Osobní studium

Jak bychom měli porozumět tomuto biblickému napomenutí a uplatňovat tato biblická slova o střídmosti ve všech oblastech života, především pokud jde o naše zdravotní návyky?

Slovo „střídmost“ se nám může zdát zastaralé. Často se spojuje s hnutími a organizacemi, které se zaměřují jenom na alkohol a tabák. Ze strachu, abychom nebyli považováni za jednostranné extremisty, se tomuto tématu jako křesťané někdy raději zcela vyhýbáme. Výsledkem je ale to, že zatímco o střídmosti nemluvíme a neučíme o ní, někteří lidé v církvi začínají mít problémy s tím, co jsme dříve považovali pouze za záležitosti „hříšného světa“.

Střídmost zahrnuje mnohem víc než jen vyvarovat se kouření cigaret, užívání zakázaných drog, pití alkoholu nebo kávy a kofeinových nápojů. Vždyť i užívání dobrých věcí v nepřiměřeném množství může způsobit problémy.

Jaké jsou tvé pracovní zvyklosti? Nepřepracováváš se? Máš čas na Boha, rodinu, rekreaci, sport a službu druhým?

Jak dlouho spíš? Nebo stále pracuješ? Nebo nespíš naopak moc? Také příliš mnoho spánku může mít negativní zdravotní důsledky, jako když je ho málo.

A co strava? Možná nejíš vepřové nebo dokonce ani drůbeží, ale nakládáš si plně talíře, a když to všechno spořádáš, sotva můžeš vstát od stolu.

Víme, že sluneční svit je pro nás prospěšný. Ale když to přezeneme, můžeme dostat rakovinu. Cvičení je také důležité, ale mnoho lidí ho má málo a příliš mnoho cvičení nám také může ublížit. Podobně to je i se sexualitou: když to s tímto Božím darem přezeneme, může to mít negativní důsledky.

Ellen G. Whiteová vystihla smysl pravé střídmosti tímto jednoduchým výrokem: „Pravá střídmost nás učí zcela se vzdát všeho škodlivého a to, co je zdravé, užívat s mírou.“ (PP 562)

Aplikace

Podívej se na všechny oblasti svého života. Jak jsi střídmy? V kterých oblastech bys měl něco změnit? Pociťuješ dokonce i teď nějaké zdravotní problémy, které sis způsobil špatnými návyky? Proč nevyhledáš někoho, kdy by ti pomohl udělat potřebné změny?

„Bylo za vás zapláceno výkupné“

„Či snad nevíte, že vaše tělo je chrámem Ducha svatého, který ve vás přebývá a ježž máte od Boha? Nepatříte sami sobě! Bylo za vás zapláceno výkupné. Proto svým tělem oslavujte Boha.“ (1 K 6,19,20)

Proč bychom měli pečovat o naše tělo? Jaké téma se otvírá v uvedených verších? Proč dávají tyto texty smysl jedině za předpokladu, že nás Bůh stvořil a že nejsme jen výsledkem náhodného působení náhodných sil? 1 K 6,19,20

Mnoho lidí si dnes myslí, že naše tělo patří nám, a proto s ním můžeme nakládat, jak se nám zlíbí. Někteří na obhajobu tohoto názoru ještě přidávají argument, že nezdravým životem ohrožují jen sebe a nikomu jinému tím neškodí. Takový způsob uvažování však není správný.

Jakým způsobem nestřídmost druhých ubližuje tobě nebo někomu, koho znáš? Ba co víc: Jak může tvoje nestřídme jednání škodit druhým?

Bible říká, že tělo je velice důležité. Je příbytkem nejen pro tělesné zdraví, ale také pro naše myšlenky, plány a činy; naše tělo je ve skutečnosti Božím chrámem. To je velká přednost i odpovědnost.

Za naše vykoupení byla zaplácena vysoká cena. Jen když se zamyslíme nad Kristovým křížem a nad tím, co se na něm událo, můžeme pochopit, jakou cenu máme v Božích očích. Teprve toto poznání nás dovede k uvědomění odpovědnosti, se kterou máme o sebe pečovat nejen duchovně, ale také tělesně. Bůh dovolil, aby Ježíšova krev byla prolita pro naše vykoupení. Nepatříme sami sobě; byli jsme vykoupeni a dlužíme mu všechno, včetně odpovědné péče o naše tělo.

Přemýšlej chvíli o kříži a o tom, co Pán Ježíš pro nás vykonal. Proč by nás to mělo motivovat ve všem, co děláme? Jestli opravdu věříš, že Ježíš Kristus zemřel za tvé hříchy, abys měl naději na věčný život, nemělo by to být středem tvého života? Jak by tě tato úžasná pravda měla motivovat, abys lépe pečoval o své tělo, které je chrámem Ducha?

**Osobní
studium**

Aplikace

Podněty k zamyšlení

Inspirace

Naprostá většina lidí dnes ví o škodlivosti některých životních návyků. Mnoho lidí ale tato fakta ignoruje. Informace nám nijak nepomůže, pokud podle ní nebudeme jednat. Bůh nám různým způsobem radí, co máme dělat, abychom byli zdraví, šťastní a svatí. Šťastný je ten, kdo se těmito radami řídí.

„Věřte v Hospodina, svého Boha, a budete nepohnutelní; věřte jeho prorokům a bude vás provázet zdar.“ (2 Pa 20,20)

„Je jen málo těch, kteří si uvědomují, jak významně jejich stravovací návyky souvisejí s jejich zdravím, jejich povahou, jejich užitečností na tomto světě a jejich věčným životem. Chuť by vždycky měla být ovládána morálními a intelektuálními schopnostmi. Tělo by mělo být služebníkem mysli, a ne mysl služebníkem těla.“ (CG 398)

Otázky k rozhovoru

Náměty k diskuzi

- 1. Podívej se na výrok, který je uveden výše: „Je jen málo těch, kteří si uvědomují, jak významně jejich stravovací návyky souvisejí s jejich zdravím, jejich povahou, jejich užitečností na tomto světě a jejich věčným životem.“ Jaký to má praktický dopad?*
- 2. Jaký názor má společnost, ve které žiješ, na střídmost? Povzbuzuje ke střídmosti, nebo propaguje spíš názor, že střídmost je staromódní a do současné doby nepatří? Proč je důležité uvědomovat si tyto vlivy? Jak bys mohl pomáhat druhým, zvláště mladým lidem, aby si uvědomili potřebu střídmosti?*
- 3. Někteří lidé si myslí, že když je něco v malém množství dobré, ve větším množství to musí být ještě lepší. Například, je-li trocha soli pro tělo prospěšná, pak větší množství musí být ještě prospěšnější. Co je na tomto způsobu uvažování chybné?*

BEZÚHONNOST; CELISTVOST A SVATOST

Texty na tento týden

Mt 4,1–10; Gn 39,7.8; Ef 3,14–21; 1 K 6,15–18; Ř 12,1.2

Základní verš

„Rovněž mladší muže napomínej, ať jsou ve všem rozvázní, a sám jim dávej dobrý příklad. Tvé učení ať je nezkažené, důvěryhodné, ať je to zdravé a nepochybné slovo, aby protivník byl zahanben a nemohl o nás povědět nic špatného.“ (List Titovi 2,6–8)

Jistého kazatele vyrušovaly při kázání děti, které se chovaly hlučně. A co bylo ještě horší: byly to jeho děti. Nakonec přerušil kázání a řekl dětem, že po pobožnosti je potrestá. To zabralo nejenom na jeho děti, ale i na všechny ostatní.

Kázání skončilo, skončila i bohoslužba a společný oběd se všem líbil. Návštěvníci se smáli a cítili se uvolněně a všem se celá sobota velmi líbila.

Toho večera byla příjemná atmosféra také v domácnosti kazatele. Dcerka, možná pod dojmem uvolněné nálady, se obrátila na tatínka: „Tati?“ „Ano, miláčku?“ odpověděl. „Dneska jsi řekl, že nás potrestáš, a tys lhal.“

O bezúhonnosti se bezpochyby snadněji mluví, než se projevuje. Dokonce i ti „nejlepší“ z nás, nejsou-li stále na pozoru, snadno sklouznou ke kompromisu. A nejsnazší to je v těch „nejmenších věcech“.

Tento týden budeme přemýšlet, jak bezúhonnost, morální čestnost a poctivost ovlivňuje naše životy v mnoha různých oblastech.

Ježíš na poušti

„Tehdy byl Ježíš Duchem vyveden na poušť, aby byl pokoušen od ďábla. Postil se čtyřicet dní a čtyřicet nocí, až nakonec vyhladověl. Tu přistoupil pokušitel a řekl mu: ‚Jsi-li Syn Boží, řekni, ať z těchto kamenů jsou chleby.‘ On však odpověděl: ‚Je psáno: Ne jenom chlebem bude člověk živ, ale každým slovem, které vychází z Božích úst.‘ Tu ho vezme ďábel do svatého města, postaví ho na vrcholek chrámu a řekne mu: ‚Jsi-li Syn Boží, vrhni se dolů; vždyť je psáno: Svým andělům dá příkaz a na ruce tě vezmou, abys nenarazil nohou na kámen!‘ Ježíš mu pravil: ‚Je také psáno: Nebudeš pokoušet Hospodina, Boha svého.‘ Pak ho ďábel vezme na velmi vysokou horu, ukáže mu všechna království světa i jejich slávu a řekne mu: ‚Toto všechno ti dám, padneš-li přede mnou a budeš se mi klanět.‘ Tu mu Ježíš odpoví: ‚Jdi z cesty, satane; neboť je psáno: Hospodinu, Bohu svému, se budeš klanět a jeho jediného uctívat.‘“ (Mt 4,1–10)

Osobní studium

Přečti si celou pasáž Mt 4,1–11. V jakých třech oblastech satan pokoušel Pána Ježíše na poušti? Jak Ježíš odrazil tato pokušení? Jaké naučení si z toho můžeme vztít pro sebe?

Je snadné se rozhodnout pro kompromis. Zvlášť když člověk už má nějaký věk a vidí, že věci nebývají tak černobílé, jak si to dříve myslel. Slevíme jednou tam, podruhé onde a utvrdíme se v tomto novém postoji. A za čas znovu slevíme jednou tam, podruhé onde a zase posuneme hranice toho, na co jsme ochotni přistoupit. A o něco později navážeme na poslední postoj a opět slevíme. A než se nadějeme, ocitneme se někde, kam by nás původně ani ve snu nenapadlo, že se dostaneme. Tak je to s kompromisy.

Satan narazil na Ježíše jako na nedobytnou tvrz. Ať zkoušel cokoli, nikdy se Pán Ježíš neuchýlil ke kompromisu.

Po staletí platilo, že Velká čínská zeď je nedobytná. A přece tato zeď byla jednou přemožena. Jak se to stalo? Kdosi podplatil strážce brány! Všechna ta dřina, všechno to zdivo a kameny byly k ničemu, když jeden jediný strážce přestal dělat to, co se od něj očekávalo.

Ano, udělat kompromis je velmi snadné. Satan bude působit na naše chutě, na náš sklon k pýše, na naši touhu po věcech, na jakoukoli oblast, jen aby nás svedl k hříchu, aby nás přiměl k narušení naší bezúhonnosti a odvedl nás od Pána Ježíše. Nejen že si musíme uvědomit satanovy záměry, potřebujeme také vědět, jak se chopit Božích zaslíbení a nenechat se svést k tomu, co víme, že je špatné. Můžeme zvítězit jedině tím, že budeme neustále a pevně spoléhat na Boží moc a budeme ochotni zemřít sami sobě.

Aplikace

V kterých oblastech života děláš kompromisy, a přitom víš, že to není správné? Jak ses cítil, když jsi to udělal poprvé? Nebo ti to nikdy nevadilo?

Nebezpečná cesta kompromisů

„Po těchto událostech se stalo, že se žena jeho pána do Josefa zahleděla a naléhala: ‚Spí se mnou!‘ Ale on odmítl a ženě svého pána řekl: ‚Pokud mě tu můj pán má, nestará se o nic, co je v domě; svěřil mi všechno, co má...‘“ (Gn 39,7,8)

Je mnoho pokušení, která často vedou k morálnímu kompromisu. Jak snadné je například trochu navýšit náklady ve vyúčtování pracovní cesty? Jak snadné je, aby si člověk chvíli zabrouzдал po internetové pornografii? Jak snadné je, aby děti zalhaly rodičům? Jak snadné je trochu si zanadávat na daně? Jak snadné je polevit v jídle a pití? Jak snadné je opisovat ve škole? Jak snadné je... a seznam by mohl pokračovat dál a dál.

**Osobní
studium**

Přečti si následující texty. V jakých oblastech tyto lidé mohli snadno narušit svoji bezúhonnost? Co se z těchto příběhů můžeme naučit? Při čtení uvedených textů měj na mysli pozadí těchto pokušení, přemýšlej, co tyto lidi vedlo ke kompromisu, a zamysli se, jak snadno si mohli zdůvodnit své řešení.

Gn 39,6–12 _____

1 S 24,1–10 _____

Da 6,1–10 _____

Jsme-li k sobě upřímní, mnozí z nás musí přiznat, že mnohdy v našem jednání nejsme zcela čestní nebo alespoň ne úplně zřetelní. Někdy neřekneme přímo lež, ale nesdělujeme celou pravdu. Možná se nám v určitých situacích zdá, že nemůžeme jednat úplně otevřeně. V jakých situacích jsi dal přednost výhodám před otevřeností? Proč je to tak snadné?

Vzpomeň si na nějakou nebiblickou postavu, třeba z historie, ze zpráv nebo z okruhu svých přátel, o kom můžeš prohlásit, že je bezúhonný. V jakých povahových rysech by ses mu chtěl podobat? Jak bys tyto povahové rysy mohl lépe uplatňovat ve svém životě?

Aplikace

Bezúhonnost v duchovním životě

„Proto klekám na kolena před Otcem, od něhož pochází každý nebeský i pozemský rod, a prosím, aby se pro bohatství Boží slávy ve vás jeho Duchem posílil a upevnil ‚vnitřní člověk‘ a aby Kristus skrze víru přebýval ve vašich srdcích; a tak abyste zakořenění a zakotvení v lásce mohli spolu se všemi bratřími pochopit, co je skutečná šířka a délka, výška i hloubka: poznat Kristovu lásku, která přesahuje každé poznání, a dát se prostoupit vši plností Boží. Tomu pak, který působením své moci mezi námi může učinit neskonale víc, než zač prosíme a co si dovedeme představit, jemu samému buď sláva v církvi a v Kristu Ježíši po všechna pokolení na věky věků! Amen.“ (Ef 3,14–21)

Osobní studium

Mladý muž si koupil výletní člun s pěkným motorem a podvozem. Vše vypadalo čistě a spolehlivě, a vzhledem k tomu, že to bylo z druhé ruky, také za přijatelnou cenu. Chtěl hned svůj nový člun vyzkoušet, a tak pozval pár přátel, zajeli do přístaviště a spustili loď na vodu. Plula výborně. Skupina přátel se rozhodla zamířit k ostrůvku na jezeře Ontario.

Když k němu dopluli, vytáhli loď na břeh, prohlédli si ostrov a vydali se na zpáteční cestu. Po chvíli zjistili, že do lodi teče voda. Za pár okamžiků se loď začala potápět a těmto třem přátelům nezbylo než vyskákat do studené vody. Naštěstí včasná pomoc je zachránila před vážnými následky. Proč k tomu došlo? V trupu lodi bylo jedno shnilé prkno, a když vlny na pláži hýbaly s lodí, toto shnilé prkno prasklo. Všechny díly byly v pořádku, a přece jeden jediný vadný kousek stačil k tomu, aby se loď potopila.

Nemůže tomu být podobně také v našich životech? V mnoha oblastech můžeme být spolehliví, věrní, pevní a neochvějní, a přece v jedné oblasti, v té, ve které jsme se neodvzdali Pánu a kterou si chceme podržet pro sebe, se můžeme nacházet v hlubokém morálním, duchovním a dokonce i tělesném problému.

Přemýšlejte nad biblickým textem Ef 3,14–21. Co nám zde Pavel říká? Jak se to týká naší osobní bezúhonnosti? Jak můžeme prožít tato zaslíbení v našem životě?

Tyto texty nám mnoho slibují. Duch svatý nás může zevnitř posílit; může nás změnit – a ne jen jako plastický chirurg, ale spíše jako chirurg srdce, jako někdo, kdo pracuje hluboko v nás. Tuto změnu získáváme vírou, když si uvědomíme, jak nás Bůh miluje. Hospodin očekává, že prožijeme radikální přeměnu; přeje si, abychom se dali „prostoupit vši plností Boží“. Všimněte si také, že Pavlův přístup je zcela odlišný od různých samospasitelných filozofií. Nemluví o tom, že máme spoléhat na nějaké vnitřní síly, které se ukrývají v nás. Síla, která v nás působí, je moc Boha, který je schopen udělat víc, než kolik si myslíme nebo zač prosíme. Dovolíme mu to, nebo se raději necháme vést naší tělesnou přirozeností?

Aplikace

Co to znamená, nechat se „prostoupit vši plností Boží“? Připrav se, abys ve třídě sobotní školy mohl objasnit svoji odpověď.

Bezúhonnost v sexuální oblasti

„Nevíte, že vaše těla jsou údy Kristovými? Mám tedy z údu Kristových učinit údy nevěstky? Rozhodně ne! Což nevíte, že kdo se oddá nevěstce, je s ní jedno tělo? Je přece řečeno ‚budou ti dva jedno tělo‘, Kdo se oddá Pánu, je s ním jeden duch, Varujte se smilstva! Žádný jiný hřích, kterého by se člověk dopustil, netýká se jeho těla; kdo se však dopouští smilstva, hřeší proti vlastnímu tělu.“ (1 K 6,15–18)

Přečti si kromě výše uvedeného textu také Ř 1,26.27; 1 Te 4,3 a Ju 7. Jaké základní poselství mají tyto verše pro nás dnes?

Magda odešla na střední internátní školu. Bylo to poprvé, co odcházela z domu na delší dobu. Přestože byla dostatečně poučená o sexualitě a věděla, co Bible i její církev o ní učí, najednou se začala ocítat pod tlakem ze strany některých studentů. Věděla, že to je špatné, věděla, že to není to, co v životě chtěla, věděla, že Bůh měl pro ni něco lepšího. Zpočátku byla silná; zpočátku odolávala. Pak, pomalu, ale jistě, začala dělat kompromisy a pokaždé zašla o krůček dál. Nejprve cítila hrozné výčitky; ale postupem času jí to přestávalo vadit, až nakonec zjistila, že má nevyléčitelnou pohlavně přenosnou chorobu. Teprve potom si začala plně uvědomovat důsledky svého selhání.

Sexuální uvolněnost je špatná sama o sobě. Je to hřích a ten narušuje náš vztah s Bohem i s druhými lidmi. V současné době však může znamenat také velice reálné tělesné riziko. Je celá řada pohlavně přenositelných chorob, které mohou člověka tělesně zničit. Nejjistějším způsobem, jak se před těmito chorobami ochránit, je dodržování biblických zásad sexuální mravnosti. Sexuální rozkoš je dána pro muže a ženu v manželství. Tečka. Cokoli, co se děje mimo manželství, je špatné; a navíc to může přivodit velice vážné tělesné důsledky.

A nejenom tělesné. Hrozná může být emocionální daň, zvláště pro ženy, na které stigma za sexuální nemravnost často dopadá silněji, i když to je nespravedlivé. Dokonce i některé necírkevní organizace jsou přesvědčené, že pohlavní zdrženlivost mimo manželství je to nejlepší, pro co se člověk může rozhodnout.

Zvláštním problémem je dnes pornografie, která se díky rozmachu internetu rozšířila nebyvalým způsobem. Jen Bůh ví, kolik milionů životů bude zničeno touto hroznou metlou. Ti, kdo se nechali chytit do osidel pornografie, by měli vyhledat pomoc, žel že mnozí se ostýchají tento problém s kýmkoli řešit.

**Osobní
studium**

Jaká jsou tvoje pokušení, zápasy, pocity nespokojenosti a strachu v této tak zvláštní oblasti lidského života? Ať je tvoje situace jakákoli, jaká Boží zaslíbení bys mohl lépe využít ve svúj prospěch?

Aplikace

Život z víry

„Vybízím vás, bratří, pro Boží milosrdenství, abyste sami sebe přinášeli jako živou, svatou, Bohu milou obět; to ať je vaše pravá bohoslužba. A nepřizpůsobujte se tomuto věku, nýbrž proměňujte se obnovou své mysli, abyste mohli rozpoznat, co je vůle Boží, co je dobré, Bohu milé a dokonalé.“ (Ř 12,1,2)

Osobní studium

V Ř 12,1,2 Pavel vybízí křesťany, aby sebe přinášeli Bohu celé, aby Pánu odevzdali své tělo i mysl. Hovoří zde o bezúhonnosti, která zahrnuje celou lidskou bytost.

Někteří lidé sice chápou důležitost čisté mysli, ale zanedbávají své tělo. To však není přístup k životu, který vychází z Bible. Naše tělo je dar od Boha, a proto nám Bůh prikazuje, abychom o ně pečovali.

Bezúhonnost znamená, že naše jednání je v souladu s naší vírou. V dnešní době zůstává jen malý prostor pro diskuzi o tom, co je zdravé. Lékařská věda zdůrazňuje stejné věci, které jsme jako církev hlásali již před mnoha lety. Pro tělo je důležitý pohyb. Jestliže to víme, a přesto zanedbáváme potřebný pohyb, projevujeme nedostatek bezúhonnosti. Čerstvá čistá voda nebo přiměřené slunění jsou velice prospěšné. Jestliže to víme, je naší odpovědností, abychom se podle toho řídili.

V době, kdy epidemie obezity zachvátila mnoho národů, by sotva kdo zlehčoval nebezpečné důsledky přejídání. Musíme učinit rozhodnutí, která za nás nikdo jiný nemůže udělat: kolik jídla budeme jíst a co budeme jíst, zvláště pokud máme problémy s nadváhou. Téměř všichni považují cigarety za největšího zabijáka lidstva. Užívání drog, alkoholem počínaje a marihuanou či kokainem konče, zničilo životy milionům lidí. Je již všeobecně známá věc, kterou doporučovala Ellen Whiteová, že strava má obsahovat čerstvé ovoce a zeleninu, celozrnné potraviny a ořechy. Dnes vybízejí k omezení spotřeby příliš tučných potravin dokonce i ministerstva zdravotnictví. Nemělo by nás to vést k tomu, abychom dali přednost vegetariánské stravě, o které víme, že je pro nás nejlepší?

„Pravé náboženství a zdravotní zákony jdou ruku v ruce. Nelze usilovat o spasení mužů a žen, aniž bychom je seznámili s nutností skoncovat s hříšnými požitky, které ničí zdraví, znečišťují duši a brání božské pravdě, aby působila na mysl. Musíme je učít, aby pečlivě posoudili každý svůj návyk a obyčej a okamžitě odložili věci, které negativně ovlivňují tělo a zatemňují mysl. Bůh si přeje, aby jeho poslové těmto lidem představovali ten nejvyšší ideál. Učením i příkladem musí držet vyšší standard, než je falešný standard satana, který každého, kdo se podle něho řídí, vede do utrpení, nemoci a smrti jak těla, tak duše.“ (CH 480)

Aplikace

Zhodnot' všechny své životní a zdravotní návyky. Žiješ ve všem podle světla, kterého se ti dostalo? Pokud ne, co ti brání v tom, abys udělal změny vedoucí k nápravě?

Podněty k zamyšlení

„Největší potřebou světa jsou lidé, které nebude možné koupit ani prodat, lidé, kteří jsou v hloubi duše pravdiví a čestní, lidé, kteří se nebojí nazývat hříchy jeho pravým jménem, lidé, kteří budou stát za pravdou.“ (Ed 57)

„Je nám svěřena práce – tvrdá, usilovná práce. Všechny naše zvyky, chutě a sklony musíme uvést do souladu se zákony života a zdraví. Jen tak si můžeme zajistit nejlepší tělesnou kondici, získat jasnou hlavu a naučit se rozlišovat mezi dobrem a zlem.“ (CD 28)

„Nebezpečí nám nehrozí z nedostatku, ale z hojnosti. Neustále žijeme v pokušení užívat věci přes míru. Ti, kdo si chtějí zachovat své síly neporušené pro službu Bohu, musí uplatňovat důslednou střídmost v užívání jeho darů a úplně se vzdát škodlivého a znečišťujícího požitkářství.“ (CD 29)

Inspirace

Otázky k rozhovoru

- 1. Podívej se na poslední citát od Ellen G. Whiteové. Co má na mysli, když píše, že užívání věcí přes míru je nebezpečné?*
- 2. Jak bys mohl mladé lidi ve tvém sboru povzbudit, aby si sexuální aktivitu ponechali až do manželství? Proč je to tak důležité? Jak jim sbor může pomoci nejen v otázce sexuality, ale i v jiných věcech, se kterými mladí lidé zápasí?*
- 3. Jak můžeš pomoci mladým lidem (nebo i starším, když to bude potřeba), aby se správně rozhodli v záležitosti drog, alkoholu a cigaret? Jedna z možností je naléhavě je varovat; jsou však i jiné způsoby, jak jim můžeš pomoci, aby se vyvarovali špatných rozhodnutí. Pomoz jim zvláště tehdy, když se dopustí nějaké chyby.*
- 4. Jak můžete jako sbor nebo i jednotlivci pomoci těm, kteří musí žít s důsledky svého nesprávného života? Očekává Bůh, že budeme jejich jednání odsuzovat? Jak jim můžeme projevovat praktickou křesťanskou lásku?*

**Náměty
k diskuzi**

OPTIMISMUS; RADOST A UZDRAVENÍ

Texty na tento týden

1 Kr 19,2-4; L 12,16-21; 1 Te 5,16.17; Ž 126,2; Př 17,22

Základní verš

„Beru si však k srdci a s důvěrou očekávám Hospodinovo milosrdenství, jež nepomíjí, jeho slitování, jež nekončí. Obnovuje se každého rána, tvá věrnost je neskonalá.“ (Pl 3,21-23)

Dva muži jsou ve vězení. Pohled jednoho je upřený na zářící hvězdy, které se mihotají na sametovém pozadí tmavé oblohy. Při pohledu na krásu a majestátnost této scenérie jej naplňuje optimismus a naděje: za těmito mřížemi se nachází něco lepšího! Druhý muž se zaměřuje na bahnitý dvůr, který obklopuje vězeňské cely. Nenachází nic, co by ho povzbudilo, a ztrácí poslední zbytky naděje. Rozdíl mezi těmito dvěma muži je dán především úhlem jejich pohledu.

Písmo popisuje situace ze skutečného života takovým způsobem, že k nám promlouvají i do dnešní doby. Nejsme ušetřeni situací, které i věrné Boží následovníky vedou k zoufalství. Naštěstí v Božím slově nacházíme mnoho povzbuzení a důvodů k naději a optimismu.

Naděje ovlivňuje náš výhled v každé životní situaci. Dává nám důvod k optimismu i za těžkých okolností. Tento optimismus má vliv na to, jak se cítíme po stránce emocionální, ale pozitivně ovlivňuje také tělesné zdraví, posiluje naši imunitu a náš celkový stav.

Deprese

„Jezábel poslala k Elijášovi posla se slovy: ‚Ať bohové udělají, co chtějí! Zítřka v tento čas naložím s tebou, jako ty jsi naložil s nimi!‘ Když to Elijáš zjistil, vstal a odešel, aby si zachránil život. Přišel do Beeršeby v Judsku a tam zanechal svého mládence. Sám šel den cesty pouští, až přišel k jednomu trnitému keři a usedl pod ním; přál si umřít. Rekl: ‚Už dost, Hospodine, vezmi si můj život, vždyť nejsem lepší než moji otcové.‘“ (1 Kr 19,2–4)

Deprese je v dnešní době častým problémem. Vedle celkového smutku, který depresi provází, jde o ztrátu radosti z věcí, které dřív byly příjemné. Člověk má pocit únavy, nicoty, beznaděje a ztráty energie. Špatně spí a trpí řadou tělesných příznaků, jako jsou problémy se zažíváním nebo bolesti hlavy a zad. Když se deprese nerozpozná a neléčí, může vést až k sebevraždě. Depresivní stavy se objevují ve všech věkových skupinách, ale v některých zemích jsou zvláště ohroženi mladí lidé okolo 24 let.

Existují dva hlavní druhy deprese. První se objeví jako reakce na nepříjemné životní okolnosti, jako je smrt, nemoc, ztráta zaměstnání nebo rozvod. Každý člověk čas od času něco podobného prožije. Jiný druh deprese souvisí s chemickou nevyvážeností v centrálním nervovém systému. Často je tato forma dědičná a je to nemoc stejně jako kterákoli jiná. Pro lidi s těmito potížemi bychom měli mít pochopení a vyvarovat se jakékoli kritiky a odsuzování.

Biblický text v této části zmiňuje proroka Elijáše. Přečti si celý jeho příběh znamenavý v 1 Kr 19,2–18 a také depresivní Davidův žalm 42. Jakým způsobem se u těchto dvou známých mužů deprese projevovala?

Tito dva starozákonní bojovníci měli ve svém životě období, která byla zahalena temnými mraky zoufalství a beznaděje. David proplakal mnoho dnů a nocí. Elijáš prosil Boha, aby mu vzal život (1 Kr 19,4). Byl frustrovaný tím, že je jediný, kdo ještě dodržuje všechny zásady.

Bůh jednal s oběma, s Davidem i Elijášem, laskavým a mírným způsobem. David cítil, že musí důvěřovat Bohu (Ž 42,12), a výsledkem byl život naplněný chválou. V případě Elijáše Bůh proroka nejprve nasýtil a pak k němu promluvil z tichého vánku, aby mu připomenul jeho úkol a odkud pochází jeho síla. Od té chvíle Elijáš začal s povoláním a výchovou Eliši, který měl v budoucnu převzít jeho prorocký plášť.

Existuje způsob, jak můžeš depresím předcházet? Jak je možné povzbudit křesťana, který prožívá depresi a cítí se být daleko od Boha?

**Osobní
studium**

Aplikace

Starosti o tento život

„Jednomu bohatému člověku se na polích hojně urodilo. Uvažoval o tom a říkal si: ‚Co budu dělat, když nemám kam složit svou úrodu?‘ Pak si řekl: ‚Tohle udělám; Zbořím stodoly, postavím větší a tam shromáždím všechno své obilí i ostatní zásoby a řeknu si: ‚Teď máš velké zásoby na mnoho let; klidně si žij, jez, pij, buď veselý mysl.‘ Ale Bůh mu řekl: ‚Blázne! Ještě této noci si vyžádají tvoji duši, a čím bude to, co jsi nashromáždil?‘ Tak je to s tím, kdo si hromadí poklady a není bohatý před Bohem.“ (L 12,16–21)

Osobní studium

Optimismus a naději často z našeho života vytlačuje velké pracovní vytížení. Můžeme se natolik zaměřit na povinnosti a práci, i když se jedná o dobré a důležité činnosti, že ztratíme vztah s Pánem Ježíšem. Tento vztah je však zásadní pro náš růst ve všech oblastech života.

Přečti si kromě výše uvedené biblické pasáže i následující texty. Co se z nich dovídáme o tom, jak máme žít naše životy? Jaké naučení si můžeme vzít z každého uvedeného příkladu?

Mi 6,8 _____

L 8,14 _____

L 10,38–42 _____

Každý touží po úspěchu a vyhledává ho. Lidé jsou ochotni obětovat dlouhé hodiny pro dosažení tohoto cíle. Jak často se ženeme za úspěchem, zatímco to, co je v životě nejdůležitější, nám uniká. Je to, co dělám, říkám a o čem přemýšlím, důležité, nebo se podobám „úspěšnému“ zemědělci z podobnosti, který měl vydat konečný počet a byl nazvan bláznem? (Viz také L 21,34.)

Marta se plně soustředila na základní úkoly hostitelky – podávala hostu jídlo a pití. Byla tak zaneprázdněna prací pro Pána, že zanedbala životodárný vztah s Ježíšem. Ježíš poukázal na to, že Marie je moudřejší, protože dala přednost vztahu před pracovním úspěchem.

Může se stát, že – podobně jako to semeno v křoví – starosti o tento život plně zaujmou naši pozornost. A přitom může jít o samé „důležité“ věci: zajišťování životních potřeb pro rodinu, vzdělání dětí nebo pouhé zajištění živobytí v tomto nelehkém světě. Udržování našeho vztahu s Pánem Ježíšem má dopad na každou oblast našeho života a je jediným základem pro optimismus a nadějný výhled dokonce i v dobách problémů a krizí.

Aplikace

Co z toho, co děláš, přetrvá až do věčnosti? A naopak: co z toho bude na věčnosti zapomenuto? Uvědomil sis díky těmto otázkám, jak žiješ a co bys potřeboval změnit?

Stále se radujte

„Stále se radujte, v modlitbách neustávejte.“ (1 Te 5,16,17)

Zamysli se nad pozváním v tomto biblickém textu. Jak spolu tyto dvě výzvy souvisejí?

**Osobní
studium**

Zhruba před třiceti lety se v prostředí amerického protestantismu hodně psalo a hovořilo o chválení Boha za všech okolností, což je určitě dobrá zásada. Výsledkem však bylo i to, že mnozí z těch, kdo zápasili v důsledku smrti, ztráty, tragédie, invalidity nebo jiného neštěstí s těžkými životními okolnostmi, se cítili provinile. Měli pocit, že asi nemají dostatek víry a nežijí jako skuteční křesťané, protože v těchto krizích nebyli veselí, radostní a plní chval.

Ve všech situacích se neradujeme. Ani Pán Ježíš to nedělal (Mt 26,38; J 11,35), a kdo by ho chtěl obvinít z nedostatku víry? Ani Job, i když byl Bohu velice věrný, se neraduje v celé knize, která nese jeho jméno. Naopak, vidíme ho tam zuboženého a nařikajícího.

A přece i uprostřed bolesti a bídy života stále máme mnoho důvodů pro radost a optimismus, i když se nám může zdát, že všechny ty strasti, které nás tolik tíží, pohřbily veškerou nadějí. A to proto, že díky Pánu Ježíši a jeho zaslíbením víme, že tyto věci jsou pouze dočasné; že tyto věci Pána Boha nemohou zaskočit; a bez ohledu na to, jak je naše utrpení těžké a nepochopitelné, Bůh nás miluje a má nás ve své péči. Právě v době, kdy žijeme uprostřed utrpení, se nejvíc přimkneme k těmto zaslíbením, k naději do budoucna, a tak najdeme důvod pro radost a optimismus dokonce i v těch nejhrošších situacích.

Jakou naději a optimismus můžeš vyvodit z následujících zaslíbení?

Ř 8,31 _____

Ř 8,35–39 _____

1 J 3,1 _____

Zj 21,4 _____

Jaká další biblická zaslíbení ti mohou dát důvod k radosti a optimismu? Jak ti tyto texty pomohly vyrovnat se s těžkými situacemi ve tvém životě?

Aplikace

Smích a zdraví

„Tehdy naše ústa naplnil smích a náš jazyk plesal. Tehdy se říkalo mezi pronárody: ‚Hospodin s nimi učinil velké věci.‘“ (Ž 126,2)

Osobní studium

Norman Cousins, autor knihy s názvem Anatomie nemoci, byl po třicet let úspěšným redaktorem jednoho z oblíbených amerických časopisů. V roce 1964 ho postihla choroba, která v jeho těle způsobila úbytek kolagenu, tedy bílkoviny, která je základní stavební hmotou pojivových tkání. Trpěl velkými bolestmi. Měl problémy s pohybem prstů, rtů a dokonce i čelistí. Nemohl se ani otočit na posteli. Kromě toho se začaly objevovat otoky po celém těle. Jakmile lékaři zjistili diagnózu, předepsali mu několik léků proti bolesti a sedativa, včetně mnoha různých tablet na spaní. Po nějaké době tělo začalo reagovat na léky a vytvořila se mu vyrážka, která byla bolestivější než choroba sama. Norman neměl dobré vyhlídky, zvláště z toho důvodu, že z této nemoci se vyléčí jen jeden z pěti set pacientů.

Jednou, přiotrávený všemi těmi léky a jejich vedlejšími účinky, si pustil populární zábavný televizní pořad Skrytá kamera. Ležel na posteli a smál se všem těm šaškárnám. Téměř okamžitě zaznamenal změnu. Čím víc se smál, tím lépe se cítil. Také zdravotní sestra mu občas přečetla několik humorných povídek, které ho přiváděly k hurónskému smíchu. Po krátkém čase testy ukázaly, že jeho nemoc se zlepšuje. Netrvalo dlouho a vyrážka začala ustupovat a on se vrátil do práce. Nakonec tento muž, který měl problém otočit se na posteli, znovu hrál tenis a golf, jezdil na koni a usedal ke klavíru.

Nikdo sice netvrdí, že smích je lékem na každou nemoc, není však pochyb o tom, že radostná mysl může mít pozitivní vliv na naše zdraví.

Přečti si 2 K 12,9.10. Co zde Pavel říká o svých problémech a o postoji, ke kterému se odhodlal? Jak můžeme tento princip a uplatnit v našem životě, zvláště v této době, kdy prožíváme tolik stresů?

Aplikace

Souhlasíš, že životní postoj často bývá tím, co můžeš ovládat, pokud opravdu chceš? Jak se můžeš stát víc optimistický? Jak ti pohled na kříž a na to, co svědčí o Bohu, napomáhají k získání pozitivnějšího náhledu na život?

Radostné srdce

„Radostné srdce hojí rány, kdežto ubitý duch vysušuje kosti.“ (Př 17,22)

Ano, smích a radostná mysl prospívají tělu. Smích je cvičením pro plíce a podporuje oběhový systém, což napomáhá okysličování krve. Smích má relaxační účinky a z dlouhodobého hlediska přispívá ke snížení krevního tlaku. Smích zvyšuje tvorbu hormonů zvaných endorfiny, které uklidňují a obveselují mysl, zmírňují bolest, zlepšují náladu a zvyšují imunitní činnost buněk.

Víme, že není možné ani vhodné, abychom byli stále radostní a bez přestání se smáli. Můžeme se však snažit o pozitivní postoj k životu.

Přečti si Iz 26,1–4. Jak můžeš prakticky převést tuto pasáž do svého života?

Klidná mysl a důvěra v Boha jsou zcela jistě prospěšné. Studie ukázaly, že pozitivní a laskavý pohled na druhé může mít pozitivní vliv na naši odolnost vůči infekci (a navíc vytváříme okolo sebe příjemnou atmosféru!). Pokud rozvíjíme náš vztah s Kristem, má z toho prospěch i naše tělesné zdraví; můžeme získat emocionální a duchovní uzdravení a navíc i zdraví tělesné.

Podle Př 17,22 se musíme rozhodnout, čemu dáme přednost: radostnému srdci, které hojí rány, nebo ubitému duchu, který negativně ovlivňuje celou naši bytost. David si uvědomoval důležitost tohoto rozhodnutí a připomínal si Boží ochrannou roli v tomto neustálém zápase.

Přečti si Ž 27. Jakou naději zde žalmista představuje? Jak můžeme tato slova vztáhnout na sebe?

Mnoho důkazů svědčí o tom, že živé společenství s Bohem ovlivňuje, jak se celkově cítíme. Jaké změny bys měl udělat, abys prožíval lepší vztah s Pánem?

**Osobní
studium**

Aplikace

Podněty k zamyšlení

Inspirace

Přečti si kapitolu Psychoterapie z knihy Ellen G. Whiteové Život naplněný pokojem (str. 125–134).

„Bez kříže by žádný člověk nemohl žít ve společenství s Bohem. Na něm závisí všechny naše naděje. Z něj vyzařuje světlo Spasitelovy lásky. Když hříšník stojí před křížem a vzhlíží k tomu, který zemřel, aby jej zachránil, může prožívat dokonalou radost, protože jeho hříchy jsou mu odpuštěny. Kdo ve víře klečí u kříže, nachází se na nejvyšším místě, kterého člověk může dosáhnout.“ (PNL 122; AA 209.210)

„První křesťané se radovali i v dobách těžkých zkoušek a protivenství, protože měli naději, že na nové zemi obdrží jisté dědictví. ‚Z toho se radujte,‘ píše Petr, ‚i když snad máte ještě nakrátko projít zármutkem rozmanitých zkoušek, aby se pravost vaší víry, mnohem drahocennější než pomíjející zlato, jež přece též bývá zkoušeno ohněm, prokázala k vaší chvále, slávě a cti v den, kdy se zjeví Ježíš Kristus. Ač jste ho neviděli, milujete ho; ač ho ani nyní nevidíte, přec... jásáte nevýslovnou, vznešenou radostí, a tak docházíte cíle víry, spasení duší.‘ (1 Pt 1,6–9)“ (PNL 299; AA 517.518)

Otázky k rozhovoru

Náměty k diskuzi

- 1. Znáš někoho, kdo trpí depresemi? Pokud ano, jak bys mu mohl pomoci? Často vlídné slovo nebo třeba jen přátelské gesto může způsobit, že se ten druhý bude cítit lépe. Jak pomáhá vaše třída sobotní školy nebo celý váš sbor těm, kdo trpí depresí? Kde končí naše „diakonské možnosti“ v pomoci takovým lidem a kdy je třeba požádat o pomoc odborného lékaře?*
- 2. V Př 3,7.8 čteme: „Nebud' moudrý sám u sebe, boj se Hospodina, od zlého se odvrát'. To dá tvému tělu zdraví a svěžest tvým kostem.“ Jak tyto verše souvisí s tématem úkolu na tento týden?*
- 3. Když se někdy budeš cítit sklesle, zaměř všechnu svoji pozornost na pozitivní věci. Přemýšlej o Boží lásce. Čti si své oblíbené biblické verše. Chval Pána zpěvem nebo modlitbou. Možná budeš překvapený, o co lépe se budeš cítit.*
- 4. Tento týden jsme sice kladli důraz na důležitost příjemných pocitů, musíme si však uvědomit, že víra není o pocitech. Jinými slovy, cítíme-li se zrovna sklesle, depresivně nebo zklamaně, neznamená to, že jsme ztratili spojení s Bohem. Jaký je rozdíl mezi vírou a pocíty a proč je důležité, abychom tento rozdíl měli na paměti?*

STRAVA V BIBLI

Texty na tento týden

Gn 1,29.30; 9,3.4; 1 Tm 4,1–5; Př 23,19–21; Ř 14,17

Základní verš

**„Ať tedy jíte či pijete či cokoli jiného děláte, všechno činite k slávě Boží.“
(1. Korintským 10,31)**

Znáte větu: „Člověk je tím, co jí“?

Tento výrok je v něčem pravdivý. Sice jsme určitě víc, než jen to, co jíme, ale naše strava nám pomáhá, abychom byli tím, čím jsme. Naše krev, kosti, tuk a tkáň, to vše je vyživováno ze stravy, kterou přijímáme. Víme, že kdybychom přestali jíst, zemřeli bychom. Také víme, že strava má v mnoha směrech vliv na náš tělesný stav. Každý, kdo se přejedl nebo snědl něco špatného, a onemocněl, ví, jak nás strava ovlivňuje, a to jak tělesně, tak i duševně. Skutečně, strava může ovlivnit i naše myšlení! Na tom není nic divného, když si uvědomíme, že mozek, který je centrem myšlení, je vyživován z potravy, kterou jíme.

Tento týden se zaměříme na stravu, která je velice důležitou součástí zdravého životního stylu.

Původní strava

„Hle, dal jsem vám na celé zemi každou bylinu nesoucí semena i každý strom, na němž rostou plody se semeny. To budete mít za pokrm. Veškeré zemské zvěři i všemu nebeskému ptactvu a všemu, co se plazí po zemi, v čem je živá duše, dal jsem za pokrm veškerou zelenou bylinu.“ (Gn 1,29,30)

Osobní studium

Jak nám Bible představuje původní ideální stravu určenou člověku jeho Stvořitelem? O čem by mohla vypovídat skutečnost, že člověk i zvířata měli podobnou stravu?

Bůh pro naše prarodiče založil zahradu, která byla plná ovoce a ořechů. Můžeme jen spekulovat, jak se původní strava lišila od stravy, kterou máme dnes. Dovedeme si však představit, že ráj nabízel širokou škálu různých lahůdek, mnoho druhů ovoce a ořechů. Popis života v Edenu je velice stručný a nám zůstává mnoho nezodpovězených otázek. Víme však, že Adam a Eva jedli ovoce z jednoho stromu, který my už nemáme k dispozici.

Vědecký výzkum potvrdil, že vegetariánská strava je zdravější než masitá strava, obsahující nasycené tuky. Adventistická zdravotní studie, vedená univerzitou Loma Linda, porovnávala členy Církve adventistů sedmého dne ve Spojených státech, kteří žili ve velice podobných podmínkách a shodným životním stylem, kromě stravy. Srovnávala se skupina lakto-ovo-vegetariánů (rostlinná strava plus vejce a mléko) se skupinou těch, jejichž jídelníček zahrnoval také bílé a červené maso. Ukázalo se, že u vegetariánů se vyskytovalo menší procento srdečních onemocnění, vysokého tlaku krve, cukrovky, demence, méně druhů rakoviny a méně osteoporózy – což vedlo ke zvýšení průměrného věku. Adventističtí vegetariáni se mohli těšit z osmi až deseti zdravých let života navíc tím, že jedli víc celozrnných potravin, ovoce, zeleniny, luštěnin a ořechů. Jedli také méně rafinovaných produktů z obilovin a cukru a také méně polotovarů. Další studie vedené v Evropě, Austrálii a Jižní Americe potvrzují tyto závěry, navíc bylo přes čtyři sta zpráv o zdraví adventistů sedmého dne publikováno v odborných časopisech.

Aplikace

Někteří lidé mají sklon soustředit se na stravu takovým způsobem, že si z ní dělají náboženství. Domnívají se, že čím přísněji se člověk stravuje, tím je svatější. Proč je i přes toto nebezpečí extremismu důležité, abychom věnovali pozornost tomu, co jíme, a snažili se jíst co nejzdravěji?

Strava po potopě

**„Každý pohybující se živočich vám bude za pokrm; jako zelenou bylinu vám dávám i toto všechno. Jen maso oživené krví nesmíte jíst.“
(Gn 9,3,4)**

***Jaká změna v potravě lidstva nastala v důsledku potopy? Proč k tomu došlo?
Jak tato změna ještě prohloubila nesoulad, který na zemi přinesl hřích?***

**Osobní
studium**

Teprve po potopě, která zničila mnoho vegetace, Bůh lidem dovolil, aby jedli maso zvířat. To byl obrovský posun ve vyváženosti vztahu mezi lidmi a zvířaty. Dnes jsme na to tak zvyklí, že si ani neuvědomujeme, k jak neuvěřitelné změně muselo dojít.

Mezi křesťany na základě tohoto textu často zaznívá námitka, že Bůh určil lidem k jídlu všechna zvířata a jejich rozdělení na čistá a nečistá začalo až se vznikem židovského národa. Texty Gn 7,1.2; 8,20 ale poukazují na to, že rozlišování mezi čistými a nečistými zvířaty nevzniklo v židovství. Vždyť v té době Židé ani židovský národ vůbec neexistovali.

Ovšem když Bůh vyvolil Židy za zvláštní lid a uzavřel s nimi smlouvu, dal jim podrobné instrukce o rozdílu mezi čistými a nečistými zvířaty. Leviticus 11 a Deuteronomium 14 se zeširoka rozepisují o tomto tématu. V některých teologických a dokonce i lékařských kruzích se diskutuje o důvodech pro toto rozdělení. Samotný biblický text na zdravotní aspekt těchto nařízení výslovně neodkazuje, ale přesto by neměl být zcela vyloučen. Vždyť mnoho živočichů, které Bůh prohlašuje za nečisté, skutečně nejsou tím nejzdravějším pokrmem, který by měl člověk přijmout do svého těla (jako například krysy, prasata, šneci nebo supi). Pokud věříme, že Bůh si přeje, abychom pečovali o naše zdraví, je pochopitelné, že nám sdělil, které potraviny jsou pro nás dobré a které ne.

Jako křesťané bychom neměli zapomenout na skutečnost, že první hřích souvisel s chutí. Bůh Adamovi a Evě zapověděl jíst z jednoho stromu (Gn 2,16.17), a přesto z něho jedli (Gn 3,6). Proto bychom měli být zvláště na pozoru, abychom si z jídla neudělali modlu a jeho význam nepřeceňovali. Mezi tolika různými hlasy musíme hledat moudrost, abychom našli vyvážený postoj k tomu, co budeme jíst a pít.

Aplikace

Strava v Novém zákoně

„Duch výslovně praví, že v posledních dobách někteří odpadnou od víry a přidrží se těch, kteří svádějí démonskými naukami, jsou pokrytci, lháři a mají vypálen cejch na vlastním svědomí. Zakazují lidem ženit se a jíst pokrmy, které Bůh stvořil, aby je s děkováním požívali ti, kdo věří a kdo poznali pravdu. Neboť všechno, co Bůh stvořil, je dobré a nemá se zavržovat nic, co se přijímá s díkyvdáním. Vždyť je to posvěceno Božím slovem a modlitbou.“ (1 Tm 4,1–5)

Osobní studium

Co zde Pavel říká? Znamená to, že teď už můžeme jíst maso z nečistých zvířat?

Jak vyplývá ze včerejší lekce, dělení zvířat na čistá a nečistá nezačalo až v židovském národě. Přesto mnoho lidí má dnes za to, že v novozákonních dobách bylo toto rozdělení zrušeno, spolu s židovským obětním systémem, a že teď už nezáleží na tom, co člověk jí.

Když se ale nad tím zamyslíme, nedává to smysl. Strava je pro naše zdraví tak důležitá, že si jen těžko dovedeme představit, že by Nový zákon nejevil žádný zájem o tuto tak zásadní oblast životního stylu.

V tomto konkrétním případě Pavel pojednává o budoucích bludařích, kteří budou věřícím zakazovat užívání dvou věcí, které Bůh dal lidstvu při stvoření: jídlo a manželství. Hovoří o všech potravinách, které Bůh dal lidem k jídlu. Pavlův výrok „pokrmy, které Bůh stvořil, aby je s děkováním požívali ti, kdo věří a kdo poznali pravdu“ (1 Tm 4,3) nemůžeme chápat v tom smyslu, že má na mysli nečisté jídlo.

Ve svých listech Římanům a Korintským (Ř 14,1; 1 K 8,4–13; 10,25–28) se Pavel zabývá otázkou, jak se mají křesťané postavit k široce rozšířené zvyklosti v pohanském světě – obětování masa modlám. První křesťané se vyrovnávali s otázkou, jestli se jedením takového masa neúčastní pohanské modloslužby. „Silným ve víře“ to nedělalo problém a bez výčitek svědomí požívali všechny jedlé potraviny, které byly obětované modlám. Avšak ti, kteří nebyli tak „silní ve víře“, jedli raději jenom zeleninu, která se modlám neobětovala. Pavel dokazoval, že nikdo nemá opovržovat těmi, kteří jedí jen zeleninu, ani odsuzovat ty, kteří jedí „všechno, co Bůh stvořil“ k jídlu.

Aplikace

Jaký máš náhled na celou otázku stravy? Co bys mohl zlepšit v tom, co jíš, jak to jíš a kolik toho jíš?

Vyvážená strava

„Ty, můj synu, poslouvej a zmoudříš, veď své srdce touto cestou: Nebývej mezi pijany vína, mezi žrouty masa, vždyť pijan a žrout přijdou na mizinu, dřímota je oblékne v cáry.“ (Př 23,19–21)

*Jakou důležitou zdravotní zásadu nacházíme v těchto verších? Jak se může-
me naučit uplatňovat tuto zásadu v oblasti zdraví a strídmosti?*

**Osobní
studium**

„Abychom poznali, které potraviny jsou nejlepší, musíme mít na zřeteli původní Boží plán týkající se stravy pro člověka... Strava, kterou pro nás vybral náš Stvořitel, zahrnuje obilniny, ovoce, ořechy a zeleninu. Tato potrava, upravená jednoduchým a přirozeným způsobem, je nejzdravější a nejvýživnější. Dodává tělu takovou životní sílu a vytrvalost a rozumu takovou svěžest, jakých se nedá dosáhnout při složitější a dráždivější stravě.“ (ŽNP 153)

To, že je někdo vegetariánem, automaticky neznamena, že se stravuje zdravěji; a naopak, jestliže někdo jí maso, automaticky to neznamena, že poskvrňuje své tělo, chrám Ducha svatého. Pro správné stravování je důležitá řada dalších faktorů.

Můžeš být vegetarián, a přitom konzumovat příliš mnoho tuku, soli nebo cukru, což může vést k vážným zdravotním potížím, jako je cukrovka, srdeční nebo mozková příhoda a rakovina. Anebo prostě jíš celkově víc, než je zdravé. Můžeš se stravovat tou nejpřísnější vegetariánskou stravou, jakou si jen můžeme představit, a přesto v důsledku přejídání můžeš mít nadváhu se všemi negativními zdravotními důsledky.

Ve stravování, tak jako ve všech věcech, je důležitá strídmost. Příliš mnoho jídla, byť dobrého, může být pro zdraví škodlivé. Obecně řečeno, ideální je, když je naše strava pestrá, tak aby pokryla celou šíři potřebných živin a současně nepřetěžovala náš organismus. Tak jako ve všem, co se týká našeho zdraví, důležitá je vyváženost.

Dnešní strava

„Vždyť království Boží není v tom, co jíte a pijete, nýbrž ve spravedlnosti, pokoji a radosti z Ducha svatého.“ (Ř 14,17)

**Osobní
studium**

Jak bychom měli chápat tento text v souvislosti se stravou a zdravím? Jakým extrémům bychom se měli vyhnout?

Jako adventisté bychom měli být vděční za rady, které nám Pán Bůh dal ohledně zdraví. Lékařská věda potvrzuje základní principy zdravého životního stylu, který se snažíme praktikovat. Ellen G. Whiteová ve svém posledním vystoupení na zasedání Generální konference v roce 1909 radila: „Nevytyčujeme přesný směr, kterým by všichni měli jít v otázce stravy; říkáme však, že v těch zemích, kde je dostatek ovoce, obilí a ořechů, maso není správnou potravou pro Boží lid.“ (9T 159) Jinými slovy, jestliže jsme přesvědčeni, že určitý způsob stravování je správný, měli bychom se snažit podle toho jíst. Strava z nás neudělá spravedlivé lidi, nepřidá nám na svatosti a rozhodně nás neopravňuje soudit ty, o kterých si myslíme, že jejich strava není nejlepší. Náš postoj přispěje k našemu zdraví – a kdo by nechtěl mít dobré zdraví?

Odborníci na výživu dnes často mluví o potravinové pyramidě. Tento graf náznorně seřazuje potraviny podle výživné hodnoty a ukazuje, jaké množství těchto potravin bychom měli konzumovat. Základnu pyramidy tvoří obilniny: chléb, těstoviny a rýže. Ty by se měly jíst v největším množství. Druhou významnou skupinu potravin tvoří ovoce a zelenina. Další skupinou jsou mléčné produkty a vejce. Zvlášť důležité mohou být pro vegetariány, aby měli dostatečný přísun minerálních látek a vitaminů skupiny B. Další skupina, téměř na vrcholu pyramidy (což znamená, že by se měla jíst v ještě menších množstvích) obsahuje luštěniny, ořechy, semena a náhražky masa pro vegetariány. Ti, kdo nejsou vegetariány, mají ve svém jídelníčku také ryby, drůbež a červené maso, ale pouze v rozumném množství. A nakonec, úplně na vrcholu pyramidy, což znamená, že bychom to měli konzumovat v nejmenším množství, jsou tuky, oleje, sladkosti a jodizovaná sůl.

Aplikace

Naše zdraví je vzácný dar. Strava hraje důležitou roli v našem zdraví. Je moudré, když se snažíme jíst co nejzdravěji. Měli bychom se cvičit v sebekázní a sebeovládání, když máme pokušení sníst něco, o čem víme, že není pro nás dobré. Bůh nám dal tyto rady pro naše dobro. Jestliže je přehlídíme, zraňujeme sami sebe a často tím trpí i druzí.

Podněty k zamyšlení

V Církevním řádu čteme: „Křesťanským chováním... rozumíme moudrou péči o naše těla, která jsou chrámem Ducha svatého. Spolu s přiměřeným pohybem a odpočinkem bychom měli konzumovat co nejzdravější stravu a zřici se nečistých potravin, jak je označuje Písmo...“

„Původní strava. Bible neodsuzuje jedení čistých zvířat. Avšak původním Božím záměrem nebylo, aby člověk jedl maso zvířat, protože si nepřál, aby se zvířatům bral život, a protože vyvážená vegetariánská strava je pro zdraví nejlepší – to je fakt, který věda potvrdila mnoha důkazy.“

Strava, kterou Bůh ustanovil v zahradě Eden – vegetariánská strava – je ideální, ale někdy nelze dosáhnout ideálu. Někteří lidé se nacházejí v takových podmínkách, ve specifických situacích nebo na specifickém území, že pro zachování optimálního zdraví musí jíst to nejlepší, co mají za daných okolností k dispozici.“ (Adventisté sedmého dne věří...)

Rada pro výživu při Generální konferenci ve svém prohlášení z roku 2006 s názvem Směrnice pro vegetariánskou stravu konstatuje: „Doporučujeme hojné užívání celozrnných potravin, zeleniny a ovoce; rozumné užívání nízkotučných mléčných produktů (nebo alternativ s podobnou výživnou hodnotou); luštěniny, ořechy a semena; jen velice omezené množství potravin obsahujících nasycené tuky, cholesterol, cukr a sůl.“

Inspirace

Otázky k rozhovoru

- 1. S jakými problémy v oblasti stravování se můžeš setkat v zemi, kde žiješ? Máte tolik jídla, že by tě to mohlo vést nejen k jedení nezdravých potravin, ale také k přejídání? Nebo máte spíš problém získat dostatek dobrých potravin? Jak byste jako třída sobotní školy mohli pomoci těm, kteří zápasí s jedním či druhým zmíněným případem?*
- 2. Jaké krajnosti bychom měli v naší výživě vyloučit?*
- 3. Mnoho nových adventistů nemá dostatečné znalosti o zdravé výživě. Jak jim můžeme pomoci, aby se seznámili s tímto důležitým tématem vyváženým způsobem, bez sklonů k extremismu?*

**Náměty
k diskuzi**

SÍLA LÁSKY

Texty na tento týden

Gn 1,27; J 1,1-3; Ř 14,7; 1 K 12,14-26; 1 K 13; Ga 6,2; Ef 4,1-16

Základní verš

„Nové přikázání vám dávám, abyste se navzájem milovali; jako já jsem miloval vás, i vy se milujte navzájem. Podle toho všichni poznají, že jste moji učedníci, budete-li mít lásku jedni k druhým.“ (Jan 13,34.35)

Je naprosto zřejmé, že u dětí, které vyrůstají bez lásky, v osamění nebo izolaci, je mnohem vyšší pravděpodobnost rizikového chování. Nejsmutnější ale je, že osamění člověka ochuzuje o radost z každodenního života, z uspokojujících a naplňujících vztahů. Jedna studie sledovala 170 manželek vojáků, které před narozením dítěte byly v péči lékařů ve vojenské nemocnici a jejichž manželé byli z pracovních důvodů vzdáleni. Ukázalo se, že ženy bez emoční a psychické podpory rodiny měly třikrát víc komplikací než ty, kterým se dostávalo dostatečné podpory.

Pocit samoty může vést k různým zdravotním potížím, kdežto prožitek lásky, intimity, spojení a společenství přináší zdraví. Není se čemu divit, vždyť člověk byl stvořen jako společenská bytost; Božím záměrem bylo, aby žil ve společenství.

Tento týden se budeme zabývat důležitým tématem mezilidských vztahů a otázkou, jaký vliv mohou mít mezilidské vztahy na naše duševní a tělesné zdraví. Lásky je typickou vlastností Kristových učedníků. Lásky přináší požehnání nejen tomu, kdo ji přijímá, ale také tomu, kdo ji projevuje.

Stvoření k Božímu obrazu

„Bůh stvořil člověka, aby byl jeho obrazem, stvořil ho, aby byl obrazem Božím, jako muže a ženu je stvořil.“ (Gn 1,27)

**Osobní
studium**

My lidé jsme zabředli do hříchu takovým způsobem, že často zapomínáme, jak je hrozný a jak vážně nás ovlivnil. Jen těžko chápeme, jak hluboko jsme padli, protože jako lidé jsme padlími bytostmi během celých dějin lidstva.

Přečti si Gn 1,27. Jak nám fakt, že Ježíš je Bohem, pomáhá lépe chápat, co to znamená, že jsme byli stvořeni k Božímu obrazu? Můžeme na příkladu Pána Ježíše porozumět tomu, jaké vlastnosti měli naši prarodiče při stvoření?

Bible to říká jasně: Byli jsme stvořeni k Božímu obrazu. Je také jasné, že Ježíš je Bůh (J 1,1–3). Proto na počátku lidé odrazili něco z morálních vlastností Pána Ježíše. Z toho Ježíše, který nás tak miloval, že sestoupil a vzal na sebe lidství, aby nás zachránil – taková byla původně i lidé. Podobali se Ježíši, který byl ochoten sloužit druhým, umývat jim nohy, dokonce i svému zrádci. Podobali se Ježíši, který, když umíral na kříži, ještě stačil utěšovat umírajícího lotra. Podobali se Ježíši, který volal: „Otče, odpusť jim, vždyť nevědí, co činí.“ Tak do jisté míry vypadali i první lidé.

Ježíšova nesobecká láska a zájem o druhé byly vlastnosti, které se jistě projevovaly také u Adama a Evy před pádem do hříchu, protože byli stvořeni „k obrazu Božímu“. Proto podobat se Ježíši znamená být přetvořen k obrazu, ke kterému jsme byli původně stvořeni. Z pohledu na Ježíše, když vidíme, jak žil a jak se choval k druhým lidem, jak miloval dokonce i své nepřátele, je zřejmé, že jednou z nejvýznamnějších vlastností Ježíšova charakteru byla nesobecká láska k druhým lidem. My lidé jsme původně byli stvořeni, abychom milovali a nesobecky pečovali o ty, kteří jsou okolo nás.

Byli jsme tedy stvořeni, abychom milovali a byli milováni. Potřebujeme lidi, které budeme milovat, stejně tak jako lidé potřebují naši lásku. A to se odehrává ve společnosti a v rodině.

Přemýšlej o tom, co to znamená, být stvořen k Božímu obrazu a že Ježíš je Bůh. Jak nám tato skutečnost pomáhá pochopit, že jsme hříšní a že potřebujeme Spasitele? A jak by nás to mělo motivovat, abychom se k lidem chovali lépe, než jak to většinou děláme?

Aplikace

Člověk je společenský tvor

*„Není dobré, aby člověk byl sám. Učiním mu pomoc jemu rovnou.“
(Gn 2,18)*

Osobní studium

Lidé jsou společenské bytosti. Sotva Bůh stvořil Adama, dal mu společníci, aby nebyl sám. Potřebujeme jeden druhého. V průběhu svého života svým vlivem neustále působíme na druhé, především na členy rodiny. Odpovědná péče o naše zdraví přináší požehnání nejen nám samým, ale také těm, se kterými sdílíme naše životy.

Co se z následujících textů dovídáme o mezilidských vztazích a jejich vlivu na nás? Gn 2,18; Kaz 4,9–12; 1 K 12,14–26; Ga 6,2

Dobré vztahy pozitivně ovlivňují náš život i životy druhých, a proto bychom se měli učit s láskou dávat i přijímat. Není správné, když říkáme: „To je moje tělo a to, jak s ním zacházím, nemusí nikoho zajímat; to je moje věc.“ Nemocní lidé stojí stát mnoho peněz, ať přímo, nebo nepřímo. Lidský život, vzácné Boží stvoření, si zaslouží maximální péči. V mnoha zemích život nemá velkou cenu; pro křesťana má však každý člověk hodnotu. Měli bychom investovat nejen do svého zdraví, ale také do zdraví druhých.

Jeden lékař studoval význam sociálních vazeb a sociální podpory ve vztahu k nemocem a dlouhověkosti. Zjistil, že úzké vztahy v japonské kultuře mají evidentní dopad na zdraví místních obyvatel. Čím lepší jsou sociální vazby, tím lepší je zdraví těchto lidí. Dále zjistil, že důsledkem společenské osamocení je horší zdraví a vyšší úmrtnost. Smysluplné společenské vztahy pozitivně ovlivňují tělesné, duševní i emocionální zdraví člověka.

Aplikace

Patříš ve sboru do nějakého oddělení či zájmové skupiny? Jsí v tomto společenství přínosem? Jak bys mohl pomoci druhým, aby měli stejný užitek, který jsi získal ty?

Jednota ve vykoupení

„Snášejte se navzájem v lásce a usilovně hleďte zachovat jednotu Ducha, spojení svazkem pokoje. Jedno tělo a jeden Duch, k jedné naději jste byli povoláni. (...) Každému z nás byla dána milost podle míry Kristova obdarování. (...) A toto jsou jeho dary: jedny povolal za aposto-ly, jiné za proroky, jiné za zvěstovatele evangelia, jiné za pastýře a učitele, aby své vyvolené dokonale připravil k dílu služby – k budo-vání Kristova těla, až bychom všichni dosáhli jednoty víry a pozná-ní Syna Božího, a tak dorostli zralého lidství, měřeno mírou Kristovy plnosti.“ (Ef 4,2–13)

Všichni lidé jsou příbuzní díky našemu společnému původu (Sk 17,26). Jsme také spojeni láskou, kterou Bůh chová vůči nám všem. Každý může být vykoupen Kristovou krví, protože Bůh si nepřeje, aby někdo zahynul (2 Pt 3,9). Bible jasně říká, že skrze vykoupení v Ježíši by měly být všechny bariéry mezi námi zbourány, protože před Pánem jsme všichni stejní hříšníci, kteří potřebují Boží milost.

Nikdo nemá v nenávisti své tělo (Ef 5,29.30). Všechny části těla jsou vzájemně propojeny. Jestliže jedna část těla trpí, všechny ostatní části to ovlivňuje. Čím jsme si s lidmi bližší, tím silněji vnímáme závažnost jejich problémů.

Když jsme v kontaktu s druhými lidmi a pomáháme jim, prospívá to našemu zdraví. Dvě stě sedmdesát šest zdravých dobrovolníků se nechalo nakazit chřipkovým virem, aby mohli lékaři sledovat vliv mezilidských vztahů na vývoj nemoci. U těch, kteří se s ostatními lidmi příliš nestýkali, bylo riziko propuknutí chřipky více než čtyřikrát vyšší než u těch, kteří navazovali větší počet sociálních kontaktů. Tyto rozdíly nebyly ovlivněny faktory, jako je imunita, kouření, pohyb, množství spánku, konzumace alkoholu apod. Ukázalo se, že různorodost vztahů byla důležitější než množství jednotlivých kontaktů. Vzájemná podpora a různorodost vztahů zvýšily odolnost vůči nákaze.

To všechno potvrzuje závěry, ke kterým jsme došli v tomto čtvrtletí: naše emocionální, duševní a duchovní zdraví může významným způsobem ovlivnit tělesné zdraví. Pro naše emocionální a duchovní zdraví je klíčové, jaké vztahy prožíváme s druhými lidmi. Jistě, přijdou chvíle, kdy snad každý chce být sám. To ovšem není totéž jako osamělost, protože pořád patříme do určité skupiny, která nám poskytuje pomoc a zázemí, zvláště když se dostaneme do problémů.

**Osobní
studium**

Jak by ses mohl více zapojit do společenství sboru? Nakolik budeš muset „zemřít sám sobě“, aby ses mohl víc začlenit? Jakými dary bys mohl přispět ku prospěchu druhých?

Aplikace

Vzájemná podpora

„Kdybych mluvil jazyky lidskými i andělskými, ale lásku bych neměl, jsem jenom dunící kov a zvučící zvon. Kdybych měl dar prorocství, rozuměl všem tajemstvím a obsáhl všechno poznání, ano kdybych měl tak velikou víru, že bych hory přenášel, ale lásku bych neměl, nic nejsem. A kdybych rozdal všechno, co mám, ano kdybych vydal sám sebe k upálení, ale lásku bych neměl, nic mi to neprospěje.“ (1 K 13,1–3)

Osobní studium

Když si uvědomíme, jak velkým přínosem je vzájemná osobní služba, můžeme chápat, proč Ellen Whiteová píše: „V životě bychom měli neustále projevat laskavost a usilovnou sebeobětavost.“ (MM 204) Kdyby měl někdo všechny teologické znalosti, ale nebyl by laskavý, milující a nestaral by se o druhé, k čemu by mu ty znalosti byly? Podobně uvažuje i apoštol Pavel v 1. listu Korintským 13. Určitě by nám všem prospělo, kdybychom si tuto kapitolu přečetli a potom si položili otázku, jak se řídíme těmito Pavlovými slovy.

Jak se máme podle následujících veršů chovat vůči druhým lidem?

J 13,35 _____ Jk 5,16 _____

Ř 15,7 _____ 1 P 3,8 _____

Ef 4,32 _____ 1 P 4,9 _____

Ko 3,13 _____ 1 J 1,7 _____

1 Te 4,18 _____

Křesťané by měli po vzoru Pána Ježíše milovat lidi bez ohledu na jejich slabosti. Ježíš miloval své učedníky i přes jejich nedostatky a selhání. Měl zájem o lidi a přijímal je dokonce i tehdy, když ho odmítali nebo zradili. A totéž očekává od nás. Něčeho takového budeme schopni jedině tehdy, když Kristus bude působit v našich životech. A to se stane jedině v případě, když se mu odevzdáme a dovolíme mu to. Když si uvědomíme, kolik lásky a milosti nám Bůh projevil, zatoužíme předávat tuto lásku ostatním. Je pravda, že většina lidí dokáže milovat ty, kteří jsou k nim laskaví a milí. Ale máme-li milovat i ty, kteří nás nemají rádi, se kterými je těžké vyjít, kteří se k nám nepěkně a nespravedlivě chovají – neobejdeme se bez Boží milosti, jež nás proměňuje v nového člověka.

Aplikace

Jaký vztah máš k těm, které není tak snadné milovat? Co bys mohl zlepšit v této oblasti? Jak by se k takovým lidem zachoval Pán Ježíš?

Vzájemná služba

„Vy jste byli povoláni ke svobodě, bratří. Jen nemějte svobodu za příležitost k prosazování sebe, ale služte v lásce jedni druhým.“ (Ga 5,13)

Život Pána Ježíše na zemi byl životem služby. Od prvních dnů jeho působení až po ty poslední sloužil lidem. A slouží nám i dnes (Žd 2,17.18).

**Osobní
studium**

Každého z nás Pán Bůh obdařil určitými duchovními dary, kterými můžeme sloužit. Přemýšlej nad dary popsányými v následujících verších. Kterými Bůh obdařil tebe? Jak jimi sloužíš ostatním?

Ř 12,4–8 _____

1 K 12,1–5 _____

Ef 4,8–11 _____

Jak jsme viděli, Bůh nás stvořil, abychom milovali druhé, tak jako nás miloval Pán Ježíš. Tím neprospíváme jenom druhým, ale také sobě.

Zkus si teď na chvíli představit, jak se cítíš dobře, když přicházíš do styku s druhými lidmi a pomáháš jim, když se jim nesobecky dáváš a nečekáš, že ti to oplátí. Takové jednání se dotýká čehosi uvnitř nás. Máme příjemný pocit; dostavuje se uspokojení, kterému se nic nevyrovná. Prožíváme to, co bylo původním Božím záměrem. Naplňujeme poslání, ke kterému jsme byli stvořeni.

Jak jsme viděli, pozitivní pohled na život má konkrétní dopad i na naše tělesné zdraví. Naše tělo lépe reaguje, když se cítíme radostní, šťastní a naplnění. Není se proto čemu divit, když vědecké výzkumy ukazují, že konání dobra druhým má pozitivní vliv na naše zdraví. Je to pochopitelné: Když pomáháme druhým, cítíme se lépe, a když se cítíme lépe, náš tělesný stav se zlepšuje. Jak úžasné spojení!

Co to znamená, sloužit v lásce jedni druhým? Jak se můžeš hned teď chopit těchto slov a prakticky je uplatnit ve svém osobním životě? Vzpomeň si na někoho, komu bys mohl posloužit v lásce, a udělej to, i za cenu, že to bude vyžadovat určité sebeobětování. Není proč váhat – někdo tě prostě potřebuje.

Aplikace

Podněty k zamyšlení

Inspirace

Přečti si z knihy Život naplněný pokojem kapitulu Zachránění, aby sloužili (str. 42–48) a kapitulu Rozvoj charakteru a služba (str. 269–272).

„Mnozí mají pocit, že by pro ně bylo velkou předností, kdyby mohli navštívit místa, kde během svého života na zemi pobýval Kristus. Rádi by se prošli po cestách, po nichž chodíval, podívali se na jezero, u něhož rád učil, a zhlédli pahorky a údolí, na nichž tak často spočinul jeho zrak. Nemusíme však chodit do Nazaretu, do Kafarnaum nebo do Betanie, abychom kráčeli v Ježíšových šlépějích. Jeho stopy najdeme u lůžka nemocného, v chudých chatrčích, v přelidněných ulicích velkoměst a vůbec všude, kde lidská srdce potřebují útěchu.

Máme sytit hladové, odívat nahé a potěšovat trpící a soužené. Máme sloužit zoufalým a dávat naději těm, kdo ji ztratili.

Kristova láska, projevovaná v nesobecké službě, bude při napravování přestupníka účinnější než meč nebo soudní dvůr. Soudy jsou nutné, aby naháněly strach těm, kdo porušují zákon, avšak laskavý misionář může vykonat víc. Srdce, které se zatvrzuje, dostává-li se mu jen výtek, často roztaje vlivem Kristovy lásky.“ (ŽNP 47.48)

Otázky k rozhovoru

Náměty k diskuzi

- 1. Ve třídě sobotní školy se zamyslete, jaká je situace ve vašem sboru a zda by bylo možné zlepšit kvalitu vzájemných vztahů. Co bys ty osobně mohl udělat pro zlepšení vztahů ve sboru? Co by mohla pro posílení těchto vztahů udělat vaše třída jako celek? Jak váš sbor jedná s lidmi, kteří mají zvláštní potřeby, jako jsou například invalidé?*
- 2. Ve třídě diskutujte o radosti, kterou přináší služba druhým. Proč z této služby máme tolik uspokojení? Co nás odrazuje od toho, abychom sloužili častěji? Jak můžeme v síle Ježíše Krista bojovat proti zděděnému sobectví, díky kterému se zaměřujeme víc na sebe než na potřeby druhých? Jaká je tvoje zkušenost se sobectvím? Poznal jsi ve svém životě, jak prázdný je sobecký život?*

Použité zkratky

ČEP	Český ekumenický překlad
BK	Bible kralická
ČSP	Český studijní překlad
B21	Bible, překlad 21. století
SNC	Slovo na cestu
BC	The Seventh-day Adventist Bible Commentary
RaH	Advent Review and Sabbath Herald

Díla Ellen Whiteové

Zkratka	Anglický název	Názvy a varianty českých překladů (zkratky)
AA	Acts of Apostles	Skutky apoštolů (SA), Poslové naděje a lásky (PNL)
AH	Adventist Home	
CG	Child Guidance	
CH	Counsels on Health	
COL	Christ's Object Lessons	Kristova podobenství, Perly moudrosti (PM)
DA	Desire of Ages	Touha věků (TV)
ED	Education	Výchova (VYCH)
EV	Evangelism	
GC	Great Controversy	Vítězství lásky Boží, Velké drama věků (VDV)
GW	Gospel Workers	
MB	Thoughts from the Mount of Blessing	Myšlenky z hory blahoslavenství, Myšlenky o naději (MN)
MH	Ministry of Healing	Život naplněný pokojem (ŽNP)
MR	Manuscript Releases	
PP	Patriarchs and Prophets	Patriarchové a proroci (PP), Na úsvitu dějin (NUD)
PK	Prophets and Kings	Proroci a králové (PK), Od slávy k úpadku (SU)
SC	Steps to Christ	Cesta ke Kristu, Cesta k vnitřnímu pokoji (CVP)
SM	Selected Messages	
SL	The Sanctified Life	
T	Testimonies for the Church	
TM	Testimonies to Ministers and Gospel Workers	

Grace Link – Pouta milosti

*„Nechte děti a nebraňte jim jít ke mně; neboť takovým patří království nebeské...“
(Mt 19,14)*

Co znamená Grace Link?

Jedná se o program, který připravila Generální konference církve adventistů jako materiál pro dětskou sobotní školu. Oddělení dětské sobotní školy při Česko-Slovenské unii se rozhodlo vstoupit do tohoto projektu a přizpůsobit ho podmínkám a možnostem našich zemí.

Hlavní myšlenky programu

Učebnice, které vám představujeme, tvoří ucelený program pro všechny věkové kategorie dětí s cílem vštípit dětem čtyři hlavní myšlenky:

- Ježíš mě miluje – milost
- já miluji Ježíše – uctívání
- máme se navzájem rádi a jsme k sobě ohleduplní – společenství
- Ježíš má rád i ty druhé – služba

Každá věková kategorie dětí potřebuje jiné výrazové prostředky, jiné vyučovací metody, jiný přístup, aby „staré známé“ biblické příběhy zanechaly v dětech stopu víry, poslušnosti, lásky a naděje. Modlíme se, aby se tyto učebnice líbily nejen dětem, ale i dospělým, kteří budou s učebnicemi pracovat.

Přednosti učebnic Grace Link

- učí nejen příběhy, ale i biblické principy
- nabízí zajímavé aktivity, přináší radost z učení
- děti se učí přemýšlet a vyjadřovat své myšlenky
- respektuje potřeby vývoje dítěte
- nabízí poselství orientované na Bibli
- představuje základní křesťanské hodnoty
- lze ji použít i při dětské evangelizaci

Co je již vydáno

- Zrnka – učebnice pro nejmenší děti (do 3 let)
- Krůčky – učebnice pro předškolní děti
- Provázky – pro věkovou kategorii 7–9 let
- Klíče – pro věkovou kategorii 10–12 let
- Real Time – hra o život – pro náctileté

Pro učitele a rodiče jsou zpracovány lektorské materiály, které najdete na webových stránkách: <http://deti.casd.cz>