

Jídlo jako požití nebo zdroj stresu?



Kazatel, 2. kapitola, verš 24:

Není pro člověka dobré, když bude jíst a pít a užije si ze své námahy blaho pro svou duši? I to jsem zjistil, že je z Boží ruky.

Kazatel, 9. kapitola, verše 7-8:

Jdi, jez v radosti svůj chléb a pij v dobrém rozmaru své víno, protože Bůh dávno našel zalíbení ve tvém díle. Ať je tvé roucho v každé době bílé a na tvé hlavě ať není nedostatek oleje

Příslaví, 23. kapitola, verše 20-21:

Nebud' mezi pijany vína, ani mezi žrouty masa. Protože pijan i žrout zchudne, dřímota je oblékne do cárů.

Pokyny pro jídlo v Bibli



- ▶ Genesis (1. Mojžíšova), 9. kapitola, verše 3-4 (po potopě):
*Všechno živé, co se hýbe, budete mít za pokrm. **Jako jsem vám dal zelené rostliny, tak vám dávám všechno. Jen maso s jeho životem, s jeho krví, nejezte.***
- ▶ Leviticus (3. Mojžíšova), 11. kapitola, verše 44-47:
*Neboť já Hospodin jsem váš Bůh. **Posvěťte se a buďte svatí, neboť já jsem svatý.** Neposkvřňujte sami sebe žádnou havětí plazící se po zemi. Neboť já Hospodin jsem vás vyvedl z egyptské země, abych byl vaším Bohem. Budte svatí, neboť já jsem svatý. Toto je zákon o zvířatech, ptactvu a vši živé duši pohybující se ve vodě a o každé duši hemžící se po zemi. **Budete rozlišovat mezi nečistým a čistým a mezi živočichy, kteří se jedí, a živočichy, kteří se nejedí.***
- ▶ 11. Kapitola knihy Leviticus obsahuje ustanovení o čistých a nečistých zvířatech. V původním kontextu byly tyto předpisy součástí smlouvy mezi Bohem a Izraelem.
- ▶ Kapitola končí důrazem na svatost: „Budte svatí, protože já jsem svatý.“ Mnoho biblistů proto chápe tyto zákony především jako prostředek, který měl Izrael odlišit od okolních národů a připomínat jeho zvláštní povolání.
- ▶ Tato pravidla jsou dodnes závazná pro mnoho praktikujících Židů, kteří dodržují také další biblické a rabínské předpisy. Jde především o poslušnost Bohu a posvěcení každodenního života.
- ▶ Většina křesťanských teologů zastává názor, že tyto předpisy o jídle již nejsou pro křesťany závazné, symbolizují důležitý princip - rozlišovat mezi čistým (svatým) a nečistým (nesvatým, hříšným) obecně - ve způsobu života.

Pokyny pro jídlo v Bibli



- ▶ Záleží na tom, co jím? Ne, ale někdy ano...
- ▶ Markovo evangelium, 7. kapitola, verše 18-23:
 - ▶ „Řekl jim (Pán Ježíš): „I vy jste tak nechápaví? Nerozumíte, že vše, co zvnějšku vchází do člověka, ho nemůže znečistit, protože nevchází do jeho srdce, ale do břicha a vychází do záchodu?“ **Tak prohlásil za čisté všechny pokrmu.** Říkal však: „To, co z člověka vychází, to člověka znečišťuje. Neboť zevnitř ze srdce lidí vycházejí zlé myšlenky, smilstva, krádeže, vraždy, cizoložství, hrabivost, špatnosti, lest, bezuzdnost, závist, urážky, pýcha, pošetilost. **Všechny tyto špatnosti vycházejí zevnitř a znečišťují člověka.**“
- ▶ List Římanům, 14. kapitola, verše 14-20:
 - ▶ Vím a jsem přesvědčen v Pánu Ježíši, že **nic není nečisté samo v sobě**; jen tomu, kdo něco pokládá za nečisté, je to nečisté. Zarmucuje-li se tvůj bratr kvůli pokrmu, nejednáš již podle lásky. Neuváděj svým pokrmem do záhuby toho, za nějž Kristus zemřel! Ať se nemluví zle o tom, co je pro vás dobré. Vždyť Boží království není pokrm a nápoj, nýbrž spravedlnost, pokoj a radost v Duchu Svatém. Kdo takto slouží Kristu, je milý Bohu a lidé ho mají v úctě. A tak usilujme o to, co vede k pokoji, a o to, co slouží k společnému budování. Neboť kvůli pokrmu Boží dílo. **Všechno je sice čisté, ale slouží ke zlému tomu člověku, který pohoršuje druhého tím, co jí.**
 - ▶ V Novém Zákoně je rozlišování mezi čistým a nečistým jídlem posunuto na jinou úroveň – jestli svým jídlem působím požehnání nebo pohoršení...

Pokyny pro jídlo v Bibli - Ezechiel



- ▶ Ezechiel, 4. kapitola, verše 9-17 Ezechiel dostává pokyny, co má jíst:
- ▶ *Ty si teď vezmi pšenici, ječmen, fazole, čočku, proso a špaldu. Dáš je do jedné nádoby a budeš si z nich dělat pokrm tolik dnů, co budeš ležet na svém boku; budeš jej jíst tři sta devadesát dnů. Tvá potrava, kterou budeš jíst, bude na váhu dvacet šekelů na den. Budeš ji jíst po určený čas. I vodu budeš pít podle odměrky: šestinu hínu. Budeš pít po určený čas. Budeš jíst ječný chléb a budeš jej péci na výkalech lidské nečistoty před jejich očima. Nato řekl Hospodin toto: Synové Izraele budou jíst svůj chléb nečistý mezi národy, kam je zaženu. I řekl jsem: Ach, Panovníku Hospodine, hle, má duše není poskvrněná. Mršinu či rozsápané zvíře jsem nepojedl od svého mládí až do teď a do mých úst nepřišlo znehodnocené maso. Řekl mi tedy: Pohleď, dal jsem ti kravská lejna místo lidských výkalů; svůj chléb budeš péci na nich. Dále mi řekl: Lidský synu, hle, zlomím hůl chleba v Jeruzalémě. Budou jíst chléb na váhu a v nepokoji a vodu budou pít podle odměrky a v skleslosti. Proto budou mít nedostatek chleba a vody, zděsí se jeden jako druhý a pro svou zvrácenost budou chřádnout.*
- ▶ Ezechiel dostal pokyny, co má jíst, když ležel na boku a ukazoval na obléhání Jeruzaléma – prorocký symbolický čin, Bůh si použil Ezechiela jako názornou ukázkou, co přijde na Izrael za jeho neposlušnost
- ▶ Nelze to brát jako recept na zdravou výživu, naopak, symbolizovalo to nedostatek při obléhání Jeruzaléma (přísně odměřené porce, smíchané suroviny, nekomfortní a nečistý způsob přípravy)
- ▶ Příprava jídla na výkalech – symbol toho, že Izrael bude žít mezi pohany a jíst „nečisté“ jídlo, budou mít problém dodržovat rituální čistotu
- ▶ Silné varování předané od Boha ne skrze slova, ale „dramatickým“ způsobem skrze Ezechielovo počínání

Pokyny pro jídlo v Bibli – Bůh rozumí našim potřebám

- ▶ Janovo evangelium, 6. kapitola, verše 5-13: *Když Ježíš pozdvihl oči a uviděl, že k němu přichází velký zástup, řekl Filipovi: „Kde nakoupíme chleba, aby se tito lidé najedli?“ To říkal, aby ho zkoušel; sám totiž věděl, co chce dělat. Filip mu odpověděl: „Ani chleby za dvě stě denárů nestačí, aby si každý trochu vzal.“ Jeden z jeho učedníků, Ondřej, bratr Šimona Petra, mu řekl: „Tady je chlapec, který má pět ječných chlebů a dvě ryby; ale co je to pro takové množství!“ Ježíš řekl: „Postarejte se, ať se lidé posadí.“ Na tom místě bylo mnoho trávy. I posadili se muži v počtu asi pěti tisíc. Ježíš vzal ty chleby, vzdal díky a rozdělil je sedícím; stejně i z ryb dostali, kolik chtěli. Když se nasýtli, řekl svým učedníkům: „Seberte zbylé úlomky, aby nic nepřišlo nazmar.“ Sebrali je tedy a úlomky z těch pěti ječných chlebů, které přebyly těm, kteří se najedli, naplnili dvanáct nůší.*
- ▶ Janovo evangelium, 6. kapitola, verše 31-35: *Naši otcové jedli v pustině manu, jak je napsáno: „Dal jim jíst chléb z nebe.“ Ježíš jim řekl: „Amen, amen, pravím vám, ne Mojžíš vám dal chléb z nebe, nýbrž můj Otec vám dává ten pravý chléb z nebe. **Neboť chléb Boží je ten, který sestupuje z nebe a dává život světu.**“ Řekli mu tedy: „Pane, dávej nám tento chléb stále.“ Ježíš jim řekl: „**Já jsem ten chléb života. Kdo přichází ke mně, jistě nebude hladovět, a kdo věří ve mne, nebude nikdy žíznit.***
- ▶ Pán Ježíš věděl, jaké to je mít hlad, pocházel z chudých poměrů, na svoje živobytí si musel vydělávat prací, na začátku své služby se postil na poušti 40 dní, až vyhladověl...
- ▶ Ukázal, že Bůh dokáže rozmnožit i málo, pokud Mu je odevzdáme, naše sebezapření může přinést požehnání
- ▶ Zároveň zdůraznil, že to nejdůležitější, co potřebujeme pro svůj život, je Nebeský chléb, potřebujeme se sytit Božím slovem, být naplněni Božím Duchem, chodit v důvěře a pod vedením Pána Ježíše

Pokyny pro jídlo v Bibli - sebeovládání

- ▶ List Galatským, 5. kapitola, verše 19-24: **Skutky těla** jsou zřejmé, jsou to cizoložstvo, smilstvo, nečistota, **bezuzdnost**, modloslužba, čarování, nepřátelství, svár, žárlivost, hněvy, soupeření, rozdělení, sekty, závisti, vraždy, opilství, **hýření** a podobné věci. To vám předpovídám, jak jsem již dříve řekl, že ti, kdo takové věci dělají, neobdrží dědičně Boží království. **Ovocem Ducha** je však láska, radost, pokoj, trpělivost, laskavost, dobrota, věrnost, mírnost, **sebeovládání**. Proti takovým není žádný zákon. Ti, kdo patří Kristu Ježíši, ukřižovali tělo s jeho vášněmi a žádostmi.
 - ▶ 1. list Korintským, 11. kapitola, verše 33-34: *Proto, moji bratři, když se scházíte k jídlu, čekejte jeden na druhého. Je-li někdo hladový, ať jí doma, abyste se nescházeli k odsouzení. Ostatní věci zařídím, až přijdu.*
 - ▶ Přísloví, 15. kapitola, verš 17: *Lepší je jídlo ze zeleniny tam, kde je láska, nežli vykrmený býk a s ním nenávist.*
-
- ▶ Jídlo je Boží dar, máme si jej užívat a být za ně vděční
 - ▶ Pán Ježíš nám řekl, že si máme připomínat, že se znovu vrátí
 - ▶ Setkáváme se u Večeře Páně, abychom Mu společně poděkovali
 - ▶ Setkávání u společného jídla je v mnoha kulturách důležité
 - ▶ Učme se být pohostinní a přející, nehledět jen na svoje potřeby
 - ▶ Berme ohled na ostatní v jejich potřebách a omezeních
 - ▶ Jídlo nás nesmí ovládat, má být prostředkem k užítku



Zdravý postoj k jídlu

- ▶ <https://www.natima.cz/blog/jak-si-vytvorit-zdravy-vztah-k-jidlu-a-prestat-mit-vycitky/> 18.4.2025
- ▶ *Zdravý vztah k jídlu není o přísných pravidlech, restrikcích nebo pocitu viny, ale o nalezení rovnováhy, která vám umožní jíst s radostí a bez stresu. Jídlo by nemělo být zdrojem úzkosti, ale přirozenou součástí života, která nám dodává energii, sílu a potěšení. Dovolte si naslouchat svému tělu, vnímat jeho potřeby a jíst intuitivně – bez nutnosti dodržovat extrémní diety nebo se obávat každé kalorické hodnoty.*
- ▶ *Jídlo je zdrojem energie, radosti, kulturní tradice a často i způsob, jak se spojujeme s ostatními. Přesto se v moderní společnosti stává jídlo zdrojem stresu, výčitek a zbytečných omezení.*
- ▶ Pár doporučení:
- ▶ Vnímejte, co vám dělá dobře, každý jsme jiný
- ▶ Vnímejte kdy máte dost – není nutné dojíst celý talíř, nenechte se nutit
- ▶ Nezajídejte emoce – jídlo jako útěcha nebo odměna, nebo trest?
- ▶ Jídlo nemá mít kontrolu nad námi, ale my nad ním
- ▶ Diety, které nedokážeme dlouhodobě udržet (mohou být i škodlivé)
- ▶ Moudrost a nadhled, zkoušet různé druhy jídel, rozmanitost
- ▶ Jíst pomalu, ne u televize nebo PC, nebo za pochodu...
- ▶ Je vhodné naučit se plánovat, mít připravené zdravé svačinky....



SHRNUTÍ

- ▶ 1. List Korintským, 10. kapitola, verše 31-33:
- ▶ ***At' tedy jíte nebo pijete nebo cokoliv činíte, všechno činite k Boží slávě. Nebud'te kamenem úrazu Židům ani Řekům ani církvi Boží, stejně jako i já se chci všem ve všem líbit a nehledám svůj prospěch, nýbrž prospěch mnohých, aby byli zachráněni.***
- ▶ Užívej si dobré jídlo a pití, ale s mírou
- ▶ Bud' pohostinný, přející, užívej si společnost ostatních u dobrého jídla
- ▶ Je to čas, který si Bůh může použít ke svojí oslavě
- ▶ Bud' vděčný za jídlo, je to Boží dar
- ▶ Nepodléhej přejídání, závislosti na jídle, stresování kolem jídla
- ▶ Ať jídlo není středobodem tvého života
- ▶ Jíst s radostí, poslouchat signály svého těla
- ▶ a vychutnávat si jídlo bez pocitu viny
- ▶ Dobře se starej o svoje tělo, které Božím nástrojem

