

# SVĚTLO



TÝDENÍK MATICE CYRILOMETODĚJSKÉ

45. ČÍSLO / XXXII. ROČNÍK

24 Kč • 1,00 €

10. LISTOPADU 2024

## Z obsahu:

**Laskavostí a pokojem  
mohou křesťané provonět  
svět Kristem**

Katecheze papeže  
Františka při generální  
audienci 21. srpna 2024,  
Řím, aula Pavla VI.  
- strana 2 -

**Svatý Teodor Studita**  
Libor Rösner  
- strana 4 -

**Premiér Petr Fiala  
a kardinál Pietro Parolin  
podepsali smlouvu mezi  
ČR a Svatým stolcem**  
- strana 6 -

**Homilie kardinála Pietra  
Parolina při bohoslužbě  
v pražské katedrále**  
- strana 7 -

**Pornografie člověka ničí**  
Małgorzata Sołtyková  
- strana 8 -

**Moje cesta zpět**  
- strana 10 -

**Svatý Jan Berchmans -  
vzor mládeže (12)**  
Koloman Grieger SJ  
- strana 12 -



(Foto © Lucie Horníková, Člověk a Víra)

24. října 2024 byla podepsána smlouva mezi ČR a Svatým stolcem (více na str. 6-7)

## Pornografie člověka ničí

*Pornografie činí člověka závislým stejně jako tvrdé drogy. V dnešní době je zásluhou internetu volně dostupná a má silnější vliv než kdy předtím. Proto je též problémem závislosti na ní stále ožehavější.*

**S**nadný přístup k nekonečnému množství pornografie na internetu by mohl budit zdání, že materiály tohoto druhu nejsou až tak škodlivé. Často jsou prezentovány jako nevhodné či nepřístupné pro nedospělé jedince, dospělým se však v tomto směru žádné meze nekladou. Nicméně sledování pornografie způsobuje silnou závislost. Terapeuti hovoří o tom, že sexuálních závislostí se člověk nejobtížněji zbavuje.

### Jak činí pornografie člověka závislým?

Sledování pornografie vrhá člověka do spirály závislosti. Jedním z mechanismů zlovyku je exkluzivita daného podnětu – člověk se postupně přestává zajímat o jiné normální aktivity a radosti, jako je sportování, setkávání se s kamarády, procházka... a stále více se soustředí na svůj zlovyk. Pornografie vrhá člověka stále více do samoty a vytrhává sexualitu z jejího vlastního určení: osobní, věrné a jedinečné lásky manželů. Dalším mechanismem uvádění člověka do závislosti je stupňování – jeho podstata tkví v tom, že jedinec sledující pornografii ve snaze zakusit stej-

ný prožitek musí věnovat pornografii stále více času a vyhledávat materiály se stále smyslnějším obsahem. Mnoho závislých registruje, že začínají sledovat věci, které by dříve považovali za odporné či mravně nepřípustné. Dalším mechanismem vášně je utužení závislosti. Závislý člověk pocituje nucení k opakování dané činnosti, v jejímž područí se nachází, a to i tehdy, když ho vyčerpává, když ji odvrhne nebo když se mu už nelíbí. Navíc v případě pokusu tohoto zlovyku se zbavit se do stavují tzv. abstinční příznaky.

### Proč pornografie činí člověka závislým?

Sledování pornografie zapříčiňuje tak silné vylučování dopaminu v mozku, jako tomu je v souvislosti s užíváním tvrdých drog. Dopamin se nazývá hormonem štěstí a vyplavuje se v okamžicích, kdy člověk dělá věci, jež jsou klíčové pro jeho přežití (požívání jídla), popř. pro přežití druhu (rozmnožování). Jde o tzv. systém odměn. V případě pornografie (a tvrdých drog) je množství vylučovaného dopaminu až nepřírodně vysoké, větší než při obvyklých zdravých činnostech. Systém

odměn přestane v této chvíli působit a člověk se ocitá na přímé cestě ke zlovyku. Začíná pociťovat potřebu danou činností opakovaně, když mu přivodila tak nezvykle silné potěšení. Sklony podléhat takovému pokušení mívají především lidé, kteří v sobě nosí neuzdravená a nezpracovaná zranění z minulosti, jakož i lidé, kteří si nedokážou zdravě poradit se stresem a s problémy.

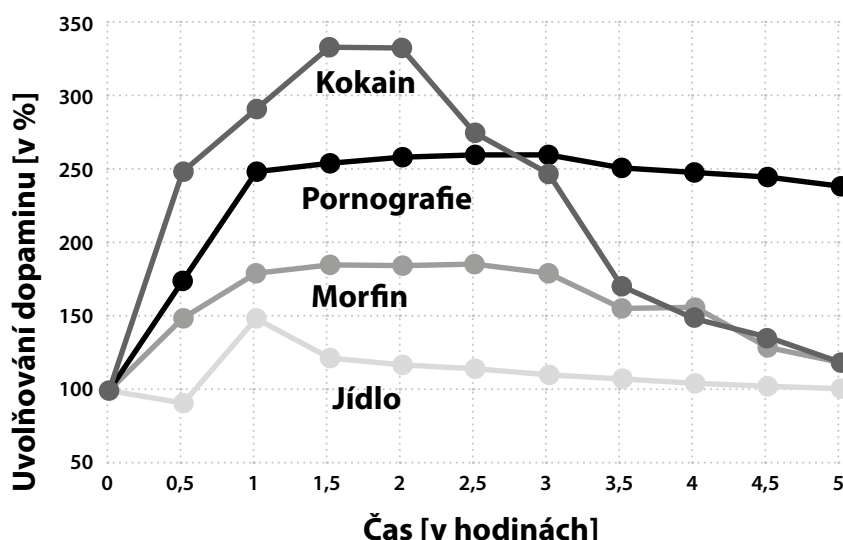
### Důsledky upadnutí do závislosti

Pornografie uzavírá člověka v pekle osamocení a egoistického prožívání přijemnosti. Závislý jedinec začíná brát druhého člověka jako předmět, jako nástroj k uspokojení svých potřeb. Závislí lidé přiznávají, že nejsou schopni milovat, ani budovat a udržovat vztahy založené na úctě a zodpovědnosti. Pornografické materiály nadto udržují v člověku falešný obraz lidské fyziognomie, vztahů a reakcí a také se přičiňují o akceptaci násilí, zvláště vůči ženám. Pornografie v člověku ničí přirozenou citlivost a stále znatelněji posouvá hranice demoralizace. Patrick A. Trueman, bývalý ředitel Úřadu pro zneužívání dětí a obscenosti (The Child Exploitation and Obscenity Section) na Ministerstvu spravedlnosti v USA, tvrdí, že pornografie dospělých je zdrojem existence pornografie dětské. Mnoho lidí sledujících videa s obscénním obsahem vyhledává stále větší vzrušení, sahají proto po dětské pornografii. Podle Truemana nestačí jen zakazovat dětskou pornografii, ale i příčinu tohoto přečinu, tzn. pornografii dospělých.

### Duchovní osvobození

Krajní případy silné závislosti na pornografii, ke kterým dochází a které člověka přivádějí dokonce i na šikmou plochu, jsou silným svědectvím o tom, jak velkým zlem pornografie je. Jedná se o těžký hřích, jenž člověka ztročuje a ničí jeho vztah s Bohem. Proto se též boj o osvobození od hříchu pornografie začíná svatou zpovědí. Četná svědectví osob, které tento zlovyk překonaly, dokládají, že po každém podlehnutí hříchu je důležité jeho okamžité vyznání ve svátosti smíření. Bůh tak může smazat zlo pornografie a uzdravit to, co bylo v člověku zraněno. Zlý duch chce člověka

### Vybraní činitelé způsobující uvolňování dopaminu



Graf ukazující vybrané činitele způsobující uvolňování dopaminu

svrhnout do propasti zoufalství a hanby. Namlouvá jedinci propadlému závislosti, že je nula a že pro něj již není žádné záchrany. Bůh tuto satanovu lež odhaluje a daruje hříšníkovi milosrdenství a odpuštění. Pán Ježíš na sebe na kříži vzal tíhu všech lidských hříchů. Skrze své umučení a svou smrt nás vykoupil a vysvobodil z každého hříchu. Svátá sestra Faustyna předává Ježíšova slova: „*At se ke mně nebojí přiblížit duše slabá, hříšná, i kdyby měla víc hříchů, než je na zemi písku, vše se utopí v propasti mého milosrdenství.*“ (Deníček, 1059)

Člověk závislý na pornografii by se měl podrobit duchovní léčebné kúře, denně se účastnit mše svaté, přistupovat ke svátosti Eucharistie a svaté zpovědi, denně adorat hodinu Pána Ježíše v Nejsvětější svátosti, modlit se růžencem a korunku k Božímu milosrdenství a rozjímat slova Pisma svatého. Pán Ježíš může takto očišťovat paměť, představivost i srdce z pornografických obrazů, jimiž se dotýčná osoba sytila. Díky vytrvalé každodenní modlitbě zve člověk bojující se zlozvykem do svého nitra Pána Ježíše, aby je on vyplnil svou milostí a chránil před upadnutím do někdejších hříchů. Tak o tom Pán Ježíš poučoval své učedníky: „*Když nečistý duch vyjde z člověka, bloudí po pustých místech a hledá odpočinití, ale když je nenalezne, řekne: »Vrátím se do svého domu, odkud jsem vyšel.« Přijde a nalezne jej vyčištěný a uklizený.*“ (Lk 11,24–25) Když ovšem osvobozený jedinec pozve do svého nitra Pána Boha, brání ho před útoky zlého ducha on. Potvrzují to četná svědectví osob, které prošly onou léčebnou kúrou Pána Ježíše v komunitě *Společenství čistých srdcí*. Každodenní modlitba a odevzdávání sebe i své slabosti Bohu je jedinou cestou k úplné svobodě a příležitostí k získání čisté a plné lásky.

### Přerušit cyklus závislosti

Odevzdání se Božímu milosrdenství člověka nezbavuje povinnosti přičinit se o zbavení se zlozvyku vlastními silami. Vědomí toho, jak velkým zlem pornografie je, by mělo každého o to více motivovat k činu. Důležité je poznání mechanismů zlozvyku. V terapii týkající se závislosti se hovoří o programu HALT. Jde o zkratku anglických slov: hungry (hladový), angry (zlý), lonely (osamocený), tired (una-



**Záplava drog se v USA začíná vymýkat kontrole. Takto vypadá mnoho ulic velkých měst ve Spojených státech.**

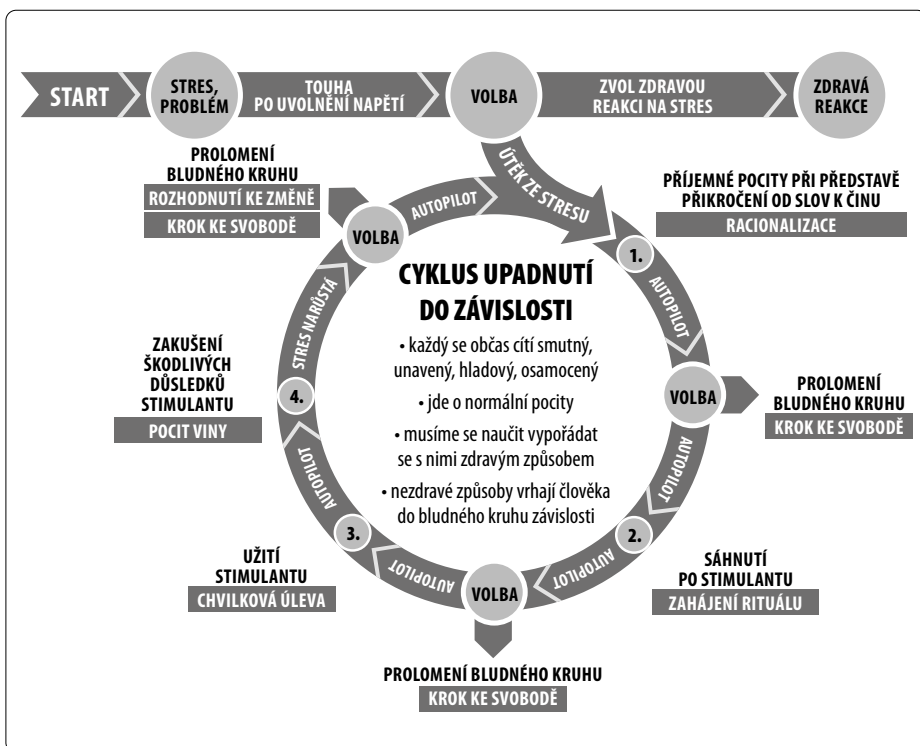
vený). Odkazují na čtyři stavy, v nichž se uvádí do pohybu mechanismus zlozvyku. Když je člověk oslaben, nedostává se mu síla k tomu, aby s pokušením bojoval. Při stresu je dobrou reakcí použít zdravý způsob, jak si s problémem poradit. Závislý jedinec se okamžitě dostává do bludného

kruhu závislosti. Ze všeho nejdříve si rozumově zdůvodní touhu po návratu ke škodlivému jednání (například říká: „Už tak dlouho jsem se k tomu nevracel, pro jednou mi to neuškodí!“) a hned zakouší příjemné pocity při představě překročení od slov k činu. Načež zahájí rituál, jinak řečeno, užije stimulant. Dalším bodem cyklu propadnutí závislosti je chvilková úleva, kterou mu užití stimulantu přineslo. Čtvrtá fáze je spojena s pocitem viny a zakušení škodlivých důsledků tohoto kroku. Poté vzrůstá hladina stresu a opětovně přivádí člověka na počátek cyklu propadání závislosti. Procházení jednotlivými fázemi cyklu probíhá jakoby automaticky, přesto má závislá osoba v každém okamžiku na výběr: může vyvinout snahu a tento bludný kruh rozbit, dělajíc krok směrem ke svobodě.

### Záchranná taktika

Je záhodno přikročit ke konkrétnímu, terapeutu doporučovanému konání.

1. Závislý jedinec by si měl o svém podmanění promluvit s někým důvěryhodným. Pomůže mu to opustit začarovaný kruh lži a vyjít z izolace, překonat stud a strach ze svěřeni se někomu s problémem, s nímž se potýká. Po vyjevení tohoto tajemství začíná život v závislosti ztrácet na přitažlivosti.



**Bludné kolo upadnutí do závislosti**

2. Dalším důležitým krokem je podstoupení profesionální terapie – zejména v případě silného zlovyku. Podpora odborníků a terapeutické skupiny pomáhá v boji se zlovykem, v zachovávaní disciplíny a překonání rutiny terapie.

3. Třetím, mimořádně závažným krokem je očištění vlastního prostředí od pornografie čili zbavení se všech pornografických materiálů a odříznutí se od zdrojů. Patří sem například: zrušení předplatného na pornografických kanálech, změna e-mailové adresy, pořízení si zámku na závadné stránky, surfování po internetu výhradně tehdy, když je někdo poblíž a může sledovat monitor. Žel, navzdory zbavení se všech pornografických materiálů z vlastního okolí existuje nadále velké nebezpečí narážení na ně. Je zhola nemožné zbavit se úplně všech věcí, jež mohou vzbuzovat touhu po sledování pornografie.

4. Z tohoto důvodu je důležitá strategie okamžitého odvracení se od těchto materiálů. Říká se jí „zásada tři vteřin“. Když člověk narazí na něco závadného, je třeba to okamžitě pojmenovat: „To je pornografie.“ Tehdy organismus namísto toho, aby to pro něj znamenalo impuls, alarmuje rozum a začíná celou situaci hodnotit striktně racionálně. Je třeba v takové chvíli okamžitě odvrátit zrak, zavřít na počítači prohlížeč, vymazat danou internetovou adresu atp. Nakonec je dobré si uvědomit svůj úspěch, poblahopřát si k němu a pochválit se.

5. Dalším krokem, který terapeuti doporučují, je svolání „záchranné skupinky“ lidí, na které se lze kdykoli během dne i noci obrátit v kritické chvíli s prosbou o pomoc.

6. Následným krokem v terapii je starost o psychické i fyzické zdraví. Každodenní cvičení, alespoň sedmihodinový spánek, kvalitní strava, vypracování technik zvládnání stresu – to vše pomáhá v procesu osvobození se od zlovyku a vytvoření si zdravého způsobu života.

7. Posledním – nikoliv však méně důležitým – krokem je zahájení procesu uzdravování vlastní sexuality. U lidí nespojených ve svátostném manželství je důležité zachovávaní zdrženlivosti, u manželů pak budování čistého intimního vztahu.

*Z Trwajcie w miłości 2/2023 přeložil -lr  
(Redakčně upraveno)*

## Moje cesta zpět

*Božica Hildebrandová, která žije ve švýcarském městečku Rorschach u Bodamského jezera, nám svým svědectvím nepochybně připomene mnoho známých, snad i někoho z okruhu naší rodiny či přátel – nakolik postupně téměř ztratila svoji katolickou víru, jež jí byla kdysi nezaslouženě darována již v raném dětství. Znovuobjevení tohoto vzácného dobra bylo Božiciny bolestným a zároveň štastným návratem k Bohu.*

Narodila jsem se v roce 1983 v Chorvatsku a prvních pět let života jsem prožila v malé vesničce Kruševica na farmě mých prarodičů. Otec odešel do Švýcarska jako železničář, a tak katolická tradice mých milujících prarodičů a hluboce věřící matky – s každodenním růžencem, mší svatou a množstvím chorvatských modlitbiček pro děti – formovala můj dětský neporušený svět obklopený krásnou přírodou a množstvím zvířat. Jelikož můj otec jako mladý přistěhovalec a *gastarbeiter* se, žel, dostal na špatné chodničky (alkohol a podvody), rozhodla se moje máma přestěhovat se se mnou do Švýcarska, aby mu pomohla. Moje starší sestra nás později následovala. Bylo to tam pro mne jako dítě těžké: na jedné straně otec, který křičel, byl nespokojený a neustále opilý, a na straně druhé naše zbožná maminka, která čerpala sílu ze své víry, aby byla navzdory všemu klidná a laskavá, bez jakýchkoliv výčitek svému manželovi. Často dokonce zpívala a svým krásným hlasem radostně chválila Boha, vyprávěla nám o „milém Spasiteli“ a nadále se s námi modlila a chodila na mše svaté. Ano, u nás doma existovaly tyto dva zcela protikladné světy. Maminka navíc musela pracovat v továrně na dvě směny a my děti jsme byly po večerech často samy s otcem. Když se v opilosti rozčiloval, utíkala jsem do svého pokojíčku modlit se: „Ježíši, pomoz nám!“ Z otcovy strany nikdy nebylo cítit teplo domova, scházelo nám jeho ochranné objetí, například když jsme měly strach při bouřce. V těchto chvílích nouze se Bůh skutečně stal mým otcem, jehož jsem prosila: „Drahy Bože, milý Bože, nyní tě potřebujeme!“

Později jsem se vyučila kadeřnicí a ponořila se do svého vlastního světa. Vníkala jsem, jak důležité je pro mnohé lidi jejich vystupování, jaký se na to ve společnosti klade důraz, a já jsem se v těchto

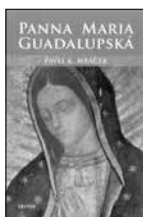
povrchnostech ztrácela. Po čtyřech měsících v Austrálii jsem po návratu do Švýcarska dostala několik modelingových nabídek, což mě utvrzovalo v názoru: „Páni, tolik lidí si myslí, že jsi pěkná! Čím dokonaleji vypadáš, tím více uznání!“ Úspěch a nadšení však trvaly krátce, v nitru jsem se cítila prázdná a věděla jsem, že tohle není ono! Často jsem seděla v kostele a plakala a musel to být Duch Svatý, který mě pošouchl: „Tak co, černá oveč-



*Malá Božica se svojí maminkou Mandou*

ko, vrať se zpět.“ Ale já jsem se nevrátila! Naopak, když jsem v roce 2008 jako 24letá začala podnikat, mému ultramodernímu kadeřnictví se brzy začalo dařit; měla jsem mnoho stálých zákaznic, které si mě oblíbily: vždy perfektně upravené, každý vlas na svém místě, make-up, nejnovější móda... Bylo to deset rušných a úspěšných let, během nichž na víru nezbyl téměř žádný čas ani prostor. Raději jsem tancovala na každé party a dělala všechno, co si dokážete představit pod

**MARIÁNSKÁ ÚCTA**



**PANNA MARIA GUADALUPSKÁ**  
*Pavel K. Mráček • Úvodní slovo Dominik kardinál Duka OP • Předmluva P. Ing. Miloš Míko, M. Id. • Odpovědný redaktor PhDr. Jan Vitoň, Ph.D.*

Guadalupské zjevení Panny Marie prostému indiánovi po sobě zanechalo nesmazatelnou památku – zázračný obraz zachycující scénu zjevení včetně mnoha prvků symboliky srozumitelné právě indiánům. Výsledkem této události byla spontánní christianizace nejen Mexika, ale postupně celé Jižní Ameriky. Indiáni se smířili se Španěly a Španělé se naučili indiány vnímat jako rovnocenné lidi. Publikace popisuje historii zjevení až po současné výzkumy obrazu a začíná událost do pohnutých dějin mexického státu.

*Stanislav Juhaňák - TRITON*  
 Brož., 110x165 mm, 216 stran, 339 Kč

**POZNÁVÁME POUTNÍ MÍSTA**



**POUTNÍ MÍSTA ČESKA • 1. DÍL - KARLOVARSKÝ KRAJ, ÚSTECKÝ KRAJ, LIBERECKÝ KRAJ, KRÁLOVÉHRADECKÝ KRAJ, STŘEDOČESKÝ KRAJ, HLAVNÍ MĚSTO PRAHA**  
*Michal Bařínka*

První ze tří svazků knižního průvodce *Poutní místa Česka* představuje celkem 50 lokalit ze šesti krajů naší vlasti. U každého poutního místa je uvedena jeho zakladatelská legenda, stručná historie a nechybí ani popis jeho současného stavu a vybavení (koncipovaný jako prohlídka dané památky). Text vždy doprovázejí nejen aktuální fotografie exteriéru, ale také unikátní zábě-

ry z interiéru příslušné svatyně. Autor, vzděláním církevní historik, v knize popsal a vysvětlil i místní zajímavosti a kuriozity, které návštěvník bez odborného vzdělání běžně nezjistí či sám nerozpozná, čímž se publikace stává svým způsobem unikátní.

*Vlastním nákladem • Váz., A5, křídový papír, 286 stran, 499 Kč*

**SVĚDECTVÍ A ŽIVOTOPISY**



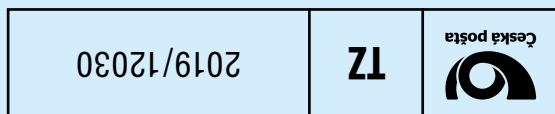
**ČLOVĚK MUSÍ HOŘETI**  
*Bohumil Vít Tajovský v rozhovoru s Alešem Palánem a Janem Paulasem • Redakce Sárka Grauová • Předmluva Jan Anastáz Opasek (arciopat břevnovského kláštera benediktinů) • Doslov opat Tadeáš Róbert Spišák, O.Praem.*

Knižní rozhovor s opatem želivského kláštera Bohumilem Vitem Tajovským (1912–1999) mapuje celý jeho život: dětství na Havlíčkobrodsku, seminární studia, vstup k premonstrátům, život v želivském klášteře za první republiky, válečná léta, profesorskou dráhu na humpoleckém gymnáziu, volbu opatem, zatčení (kvůli tzv. číhošťskému zázraku) a první církevní monstrproces, léta strávená v komunistických žalářích, práci lesního dělníka a topiče, tajné opatské působení, pád komunismu i návrat řádové komunity do želivského kláštera. Ve svých vzpomínkách Tajovský zachycuje i řadu osobností, které potkal – ať už to byl Jakub Deml, Josef Florian, Jan Zábřana, Josef Beran, Jan Masaryk, Dominik Pecka, Josef Toufar, Jan Zahradníček, Bohuslav Reynek, Suzanne Renaud, Jan Zrzavý, Anastáz Opasek, Josef Zvěřina, Václav Renč, Pavel Tigrid či Václav Havel, ale také třeba Gustáv Husák. Jeho vzpomínky přinášejí jak cenná svědectví, tak varování budoucím generacím. Opat Tajovský zemřel ve zdech svého milovaného kláštera na den přesně půl století poté, co se v Číhošti za zády P. Toufara pohnul křížek.

*Pavel Nebojsa - Doron • Třetí vydání, v Doronu první Váz., přebal, A5, 464 stran, 499 Kč*

**Objednávky knih - tel. 733 741 841, 587 405 431 • Administrace a inzerce týdeníku Světlo - tel./fax 585 222 803**  
 Matice cyrilometodějská s. r. o., Dolní nám. 24, 779 00 Olomouc, e-mail: [objednavky@maticecm.cz](mailto:objednavky@maticecm.cz)

**Nabídku knih a devocionálií najdete na našich webových stránkách [www.maticecm.cz](http://www.maticecm.cz).**



**Matice cyrilometodějská s. r. o.**  
 Dolní nám. 24  
 779 00 Olomouc