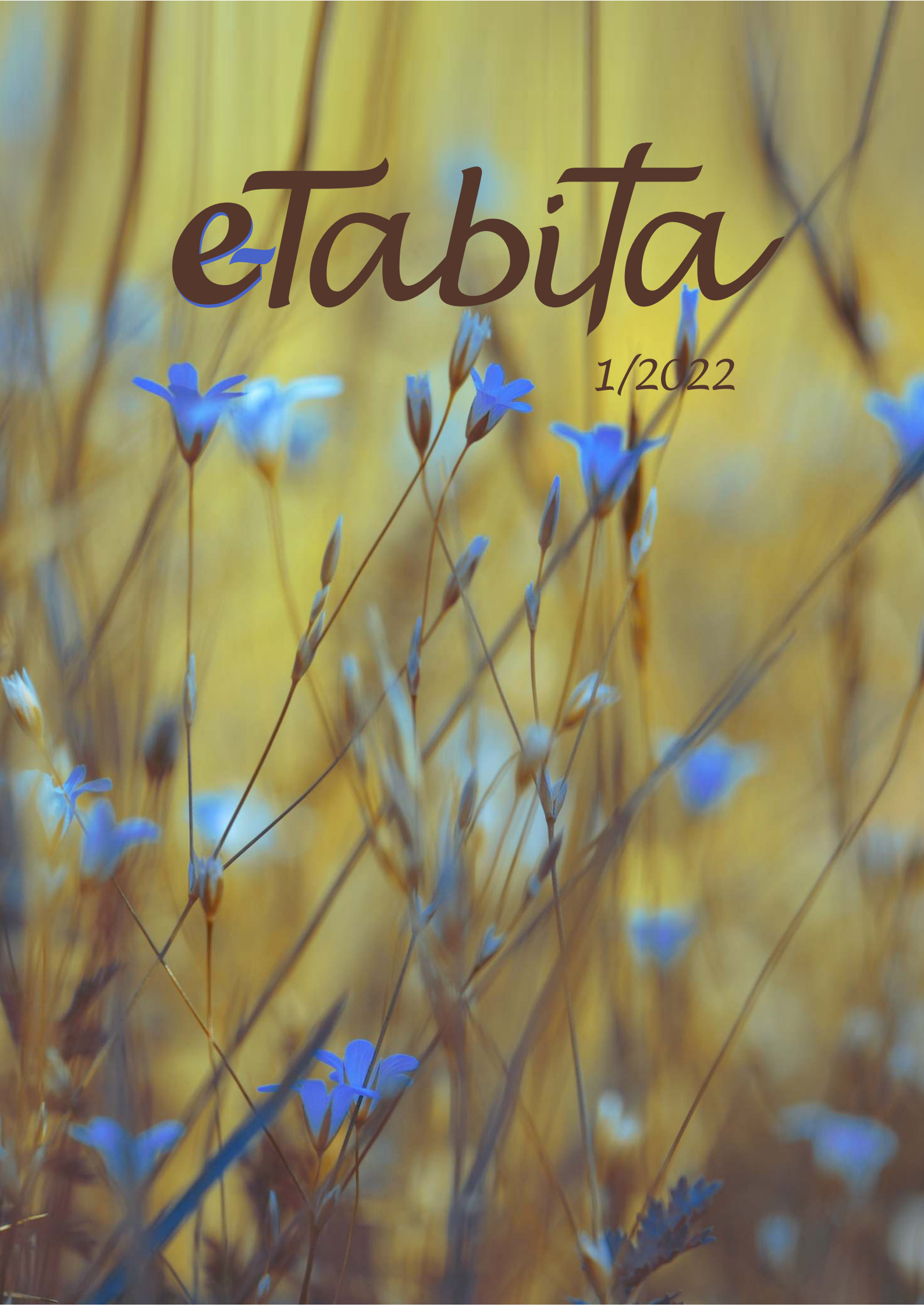




eTabita

1/2022

Obsah

Dobré čtení

- [3](#) Úvodník I Když najednou...
- [4](#) Smiluj se – báseň
- [4](#) Válka ve mně
- [6](#) Odhalování skryté naděje
- [7](#) Přijetí vlastního kříže?
- [8](#) V životě i ve smrti
- [24](#) Naděje - báseň

Můj příběh

- [11](#) A nezapomínej na žádná jeho dobrodíní
- [9](#) Automatizace, elektronizace a jánevímcozase

Fejetony a úvahy

- [5](#) Úvodník II Chci být jako
- [10](#) Bůh a houby

Tabita dětem

- [19](#) Tvoříme s dětmi - Masopustní kobyłka

Cestománie

- [16](#) Jarní dobrodružství na laně
aneb cesty po hranách Pastýřské stěny

Jak na to

- [12](#) Posilování psychické odolnosti

Receptárium

- [20](#) Jedno důležité stolování
- [21](#) Paulinky vaří polévky

Tabita představuje

- [23](#) Pozvánka na konferenci Aglow
- [22](#) Pozvánka na konferenci KMS

AJ/ČJ

- [15](#) 100 způsobů, jak si ulehčit život, aniž bychom se moc snažili

***Kdo věří v Syna,
má život věčný.
Jan 3,36***

Na stránkách www.etabita.cz najdete nejen již vyšlá čísla, ale i jednotlivé články podle rubrik. Těšíme se na vaše komentáře.



eTabitu najdete i na Facebooku

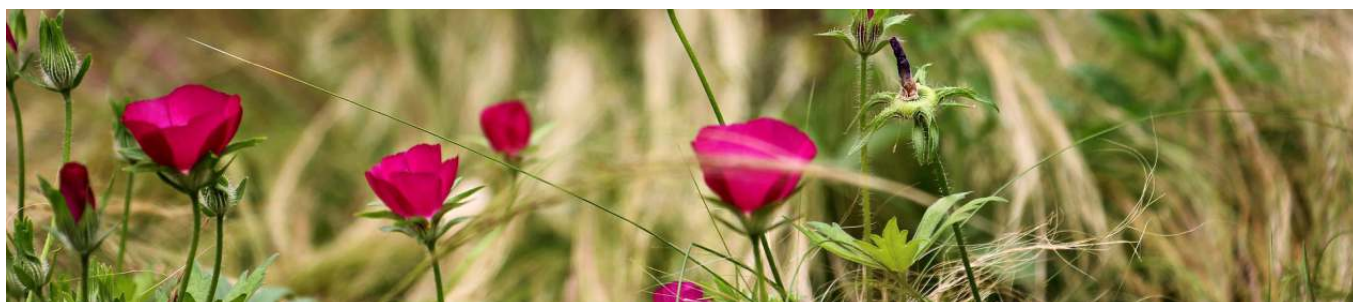
Vydává: Tabita Česká republika z. s., kolektivní člen KMS
Redakční rada: Luba Šťastná, Alena Šelongovalá,
Milena Krumphanzlová, Věra Dvořáková,
Michaela Šťastná
Grafická úprava: Alexandra Šillerová
Jazyková korektura: Věra Dvořáková,
Milena Krumphanzlová
Expedice: Michaela Šťastná
Použité fotografie jsou ze soukromých sbírek a internetových
fotogalerií s licencí Public domain.

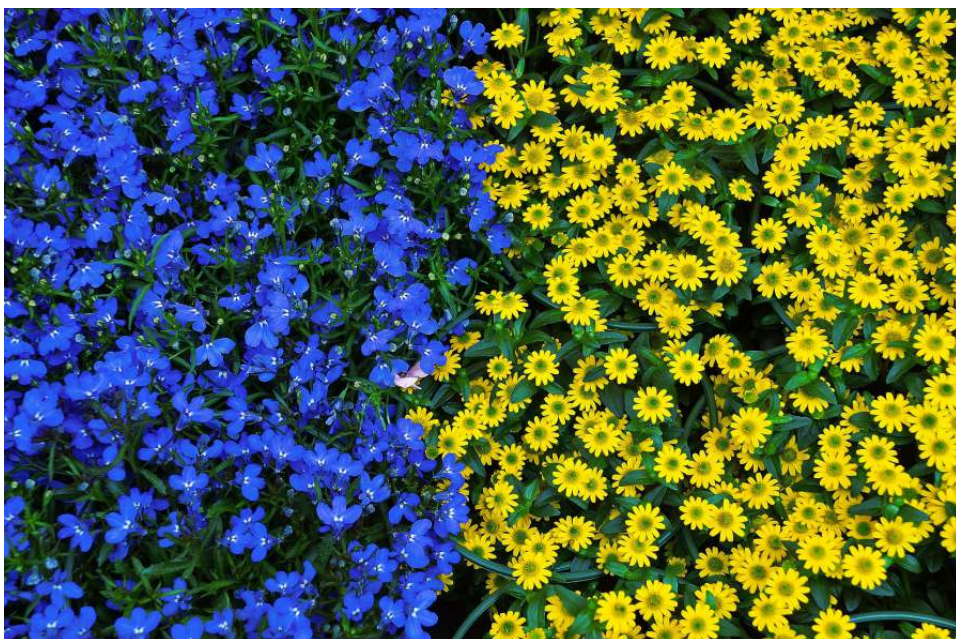
Adresa: Havlíčkovo nám. 548, 284 01 Kutná Hora
email: etabita@etabita.cz
IČO: 22756787
Za obsah odpovídá autor článku.

**Pokud chcete přispět na vydávání časopisu Tabita,
pošlete svůj dar na uvedený účet.
Jakákoliv částka je nám pomocí.
Děkujeme.
Číslo účtu: 2900233343/2010**

Pokud chcete dostávat Tabitu zdarma,
přihlaste se k odběru na adrese expedice@etabita.cz.

Pište nám na expedice@etabita.cz





Když najednou...

Luba Šťastná

Připravované číslo této Tabity bylo krásně srovnané do jednoho dokumentu, připravené na druhou korekturu před tím, než se okráší grafikou a rozletí se k vám. Když jsem se na jeho stránky dívala, říkala jsem si: „Je to takové pěkné, učesané, povzbuzující číslo. Krásně nám to časově vychází, prostě spokojenost“.

Když najednou ...

Nejednou vše bylo ve světě jinak. Byl čtvrtek 24. 2. 2002. Ruská vojska vstoupila na Ukrajinu a k nám zavál pach války. Cítila jsem zděšení, strach, úzkost a přemáhaly mě další zoufalé pocity. Navíc mi začala připadat spousta věcí zbytečných, pomíjivých. Co má cenu? Co mohu dělat, aby to mělo cenu? A vůbec, má cenu rozesílat Tabitu tak, jak je připravená? Bude to někoho zajímat? Co se dá dělat?

Uplynul týden a už vím, co se dá dělat.

Můžu se modlit. Zní to jako fráze, ale já si více než kdy jindy uvědomuji, jak úžasná věc to je, když všechno to hrozné, co se děje, mohu přinášet Bohu. Mohu se modlit za lidi, kteří jsou v nebezpečí, za matky, které k nám přicházejí, za vojáky, kteří si svůj úkol nevybrali, za mocné, kteří musí rozhodovat, za lidi, kteří prožívají strach a úzkost, za trpící, za truchlící...

Mohu pomáhat. Je teď tolik možností. Že nejsem schopná velkých věcí? Můžu dělat malé. Pohlídat děti, uvařit kávu, sehnat kočárek, povzbudit pohledem...

Mohu se rozhodnout, že nebudu hubovat na to, co mi schází. Že je dražší plyn, benzín, chleba? Chci se učit děkovat, i když bude chleba méně namazaný, než bych si představovala.

A hlavně. Můžu, nebo spíš musím, si seřadit priority. Je krásné žít, mít rodinu, přátele přírodu, domov. A je

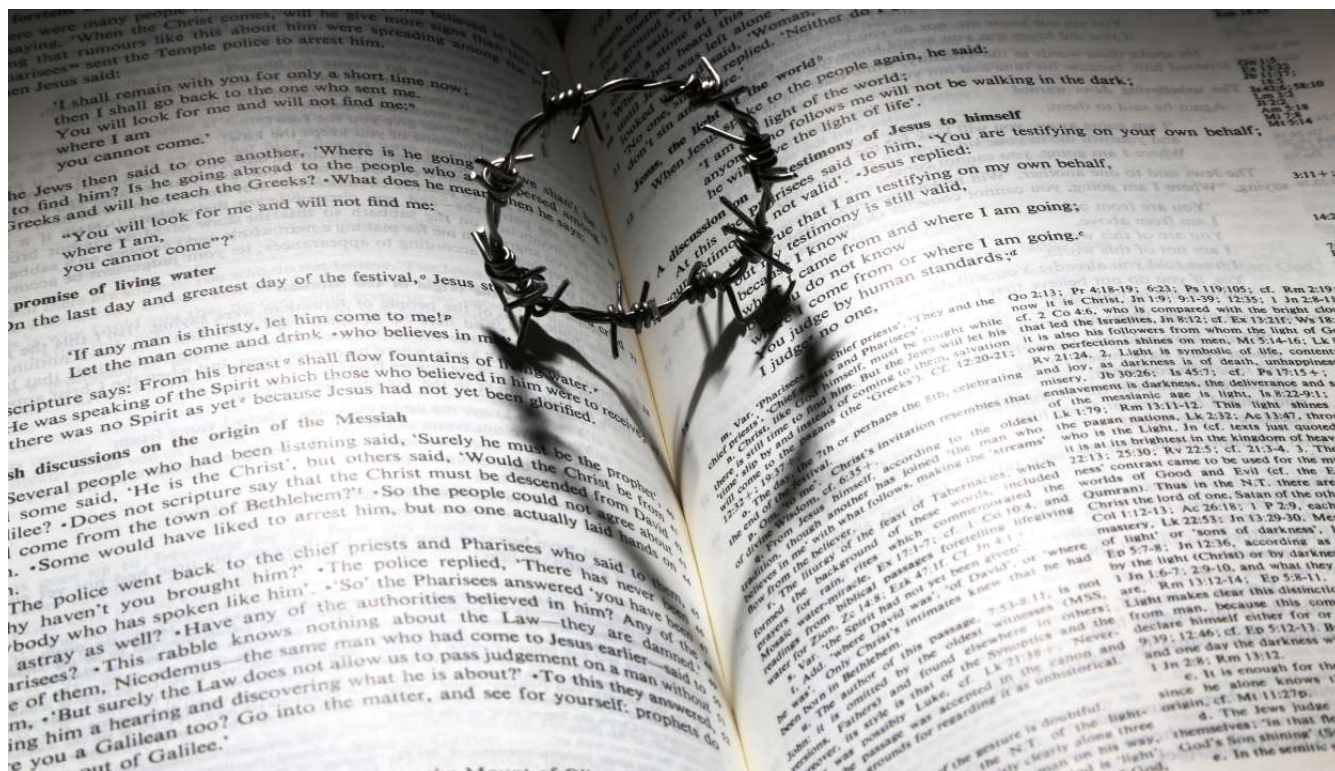
ještě krásnější žít s Pánem. Je dobré moci prožívat Boží pomoc, jeho lásku, jeho ochranu i vedení. Ale nejdůležitější je vědět, kam půjdu, až odtud odejdu. Vědět, že i za mě zemřel Ježíš. Že zemřel, abych já mohla žít věčně.

Tak chci žít naplno. Chci naplno prožívat dny, které jsou mi dány. Chci se naplno radovat, ale i plakat s plačícími. Chci naplno sloužit tím, co mám. Podle svých možností a schopností.

Chci ale též naplno očekávat, že Pán pro mě připravil to, co slíbil. Život s ním, život věčný.

Jan 3,16 Neboť Bůh tak miloval svět, že dal svého jediného Syna, aby žádný, kdo v něho věří, nezahynul, ale měl život věčný.

Psáno 4. 3. 2022



Smiluj se

Eva Stejskalová

Leží na tvém obnaženém srdci.
 Bolavá a zraněná
 naslouchá jeho hlasu.
 Tlumený pravidelný tlukot
 zbavuje ji děsu.
 V tom rytmu života
 přichází jistota.
 Jistota věčného života!
 Slzy jí kanou po lících
 při vzpomínce,
 jak v předešlých měsících,
 byla ještě veselá a čilá.
 Studovala, pracovala, bydlela...
 normálně žila.
 Leží na tvém obnaženém srdci.
 Ve dne i v noci.
 I tobě po tvářích slzy stékají.
 Těšíš ji.
 Modlitby národů k tobě stoupají
 a chvála k tvému trůnu,
 jímž neotřáslы dějiny.
 Ani nyní nepohne se o centimetr jediný.
 Leží na tvém obnaženém srdci
 lid z Ukrajiny.

Válka ve mně

Kateřina Supíková

Fronta opuštěných kočárků na hranicích. Pohozený
 plyšový medvídek v kulisách rozbombardovaného
 hořícího paneláku. Zaměřené okýnko vagónu a na něm
 dvě dlaně – jeho zvenčí, její uvnitř... Fotografie, které
 zcela rozmetaly mé plány, mé sny o nové kuchyni.
 Tlaková vlna mě vmáčkla do stránek Bible. Otřesena,
 zraněna, ale živá, se belhám do úkrytu Nejvyššího.





Chci být jako...

Luba Šťastná

Tento úvodník píše v době masopustů, tedy karnevalů všeho druhu. Trochu šiji a tak ve facebookové skupině šijících nadšenců vidím každou chvíli dotaz typu: „Dcera (syn) chce jít na karneval za ..., poraďte, jak ušít kostým.“ V místě, kde jsem udělala tři tečky, jsou pak vyjmenování hrdinové dětských srdcí. Alespoň jeden den být jako Spiderman, rytíř, záchranář, Hulk, člen Tlapkové patroly, Elsa, Locika ... jako někdo, v kom se vidí, koho obdivují. Mí synové si dodnes pamatují, s jakou nelibostí nesli, když jsem jim na karneval ve školce udělala kostýmy zahradníků. Všichni ostatní byli želvy Ninja, které v tu dobu frčely. Ostatní byli za hrdiny a oni za zahradníky. Tak jim paní učitelka alespoň namalovala vousy.

Být jako. Jako někdo, ke komu vzhlížíme, koho uznáváme.

Jako dítě jsem obdivovala svou skautskou vedoucí. Tak jsem se jí chtěla podobat, až jsem napodobovala i její

řeč. Ona každou chvíli používala frázi: „Víš, já nevím, ale...“ Začala jsem to říkat za každou druhou větou a „vyléčit“ mě z toho musel můj otec. Když jsem takhle začala, prohlásil, že mu to mám přijít říct, až budu vědět a odešel. Dnes vím, byla to hloupost, ale já tak moc chtěla být jako ona. Přitom jsem si ani neuvědomovala, že ji napodobuji.

Být jako ... ten lepší, ten zajímavější, vtipnější, přijímanější, a hlavně milovanější. Milovanější? Opravdu si myslíme, že lásku získáme, když budeme jako někdo jiný? V Bibli čteme, že nás Bůh miluje takové, jací jsme, že nás miluje bezpodmínečně. Že nás miluje tak, že dal za nás svého Syna.

Můžeme mít vzory. Je dobré si brát z někoho příklad a snažit se změnit k lepšímu. Mějme vzory. Zároveň ale mějme jistotu, že jsme jedineční, neopakovatelní. Že jsme přijímání a milováni takoví, jací jsme.

Římanům 5,8 Bůh však prokazuje svou lásku k nám tím, že Kristus za nás zemřel, když jsme ještě byli hříšní.





Odhalování skryté naděje

Petr Plaňanský, pastor KS Nymburk

Velikonoční události, jak je máme zachyceny v Janově evangeliu (už od Květné neděle), doslova přetékají emocemi. Čteme o veselí, zvědavosti, nespokojenosti, pochybách, nejistotě, studu, hněvu, vzteku, důvěře, zmatku, bázlivosti, lstivosti, popření, nenávisti, vzdoru, strachu, bolesti, utrpení, beznaděje, lítosti, licoměrnosti, zoufalství, překvapení a nakonec i radosti.

Vždy jsem je chápal jako nedílnou součást příběhu, nicméně teprve letos jsem si všiml, kolik jich je vměstnáno na nepatrném prostoru. Jako kdyby ten jediný týden byl emocionálním zrcadlem lidského života, nebo dokonce možná i celého lidstva.

O to víc je zvláštní, že se vše odehrává v době svátků Pesach, v nichž má převládat především radost a vděčnost. Ježíšovi souvěrci si o Pesachu připomínali vysvobození z Egypta, z domu dvojího otroctví – poroby fyzické i duchovní. Jako každý rok v tuto dobu znovu prožívali příběh Mojžíše a lidu Izraele. Počínaje modlitbami, přípravami a obětováním beránků až po rodinnou hostinu spojenou s vyprávěním dávného příběhu o ranách egyptských a Anděli zhoupci, který míjel dveře poznačené krví obětovaných beránků, si zpřítomňovali nelehký úděl svých předků a s nadějí vyhlíželi do budoucnosti.

Na zmíněném evangeliu je možná nejzajímavější skutečnost, že středobodem všech zachycených zjevných i skrytých emocí je sám Ježíš. Vjíždí za provolávání slávy do Jeruzaléma jako vítaný Král. Další dny však ukazují, že jeho srdce i nadále zůstává srdcem laskavého služebníka. Jako poslušný syn nebeského Otce na sebe zástupně bere všechno to špatné, co v našich životech svědčí proti nám. Na začátku svátků vítán, na jejich konci odmítán.

Po radosti a zájmu přichází hodina zrady, noční zatčení, výslech, pohrdání, ponižování, zesměšňování, odsouzení, mučení, utrpení, bolest a nakonec nevyhnutelná smrt. Pro jeho nejbližší jsou to hodiny bolestivé ztráty, beznaděje, hanby, strachu a zmatku.

Následující den se odehrává ve vystrašeném ustrnutí zlomených srdcí. Jako by se zastavil čas. Nad hlavami se vznáší nevyslovené a přeci přítomné otázky: Co bude dál? Co s námi bude dál?

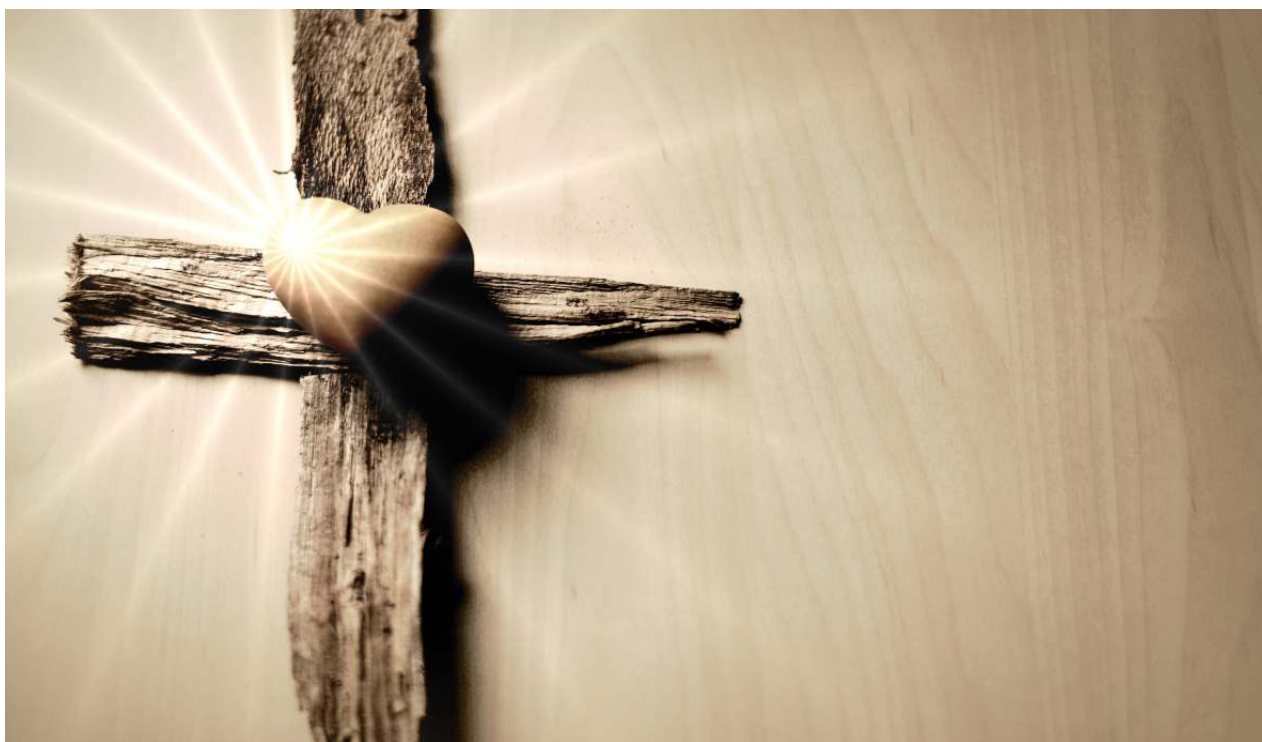
Až nedělní svítání přináší nové nadechnutí k životu a překvapí okamžikem, kdy jsou Ježíšovi přátelé skutečně zaskočení radostí: Mistr vstal z mrtvých a poctil je svou přítomností! Dokonce vybízí k tomu, aby vložili ruce do jeho ran a přesvědčili se o tom, že se nezměnil, že jejich naděje je skutečná a hmatatelná.

Spolu se vzkříšeným Ježíšem přichází k stále ještě nejisté a ustrašené skupince nejvěrnějších to podstatné pro dny budoucí. Nadpřirozený pokoj, povolání ke svědectví pravdě a naději, a konečně i dech života – Duch svatý, který oživuje a přináší moudrost poznání. Pokoj, povolání a Duch svatý jsou zvláštní a vzácní, protože jsou darováni shůry. Nejsou důsledkem lidských činů ani výplodem jejich emocí. Navíc ode dne slavného vzkříšení až doposud nezmizeli ze světa našich každodenních zápasů.

Až si znovu budeme procházet velikonoční příběh, mějme, prosím, oči i uši otevřené. Překvapí nás množství a naléhavost našich lidských emocí. Nejspíš v některých z nich najdeme sami sebe se svým příběhem, který právě prožíváme. A pokud budeme opravdu pozorní, zachytíme uprostřed vlastních zmatků a pochybností laskavý tichý hlas, který nás naplní pokojem. Snad na své tváři ucítíme i závan dechu života – Ducha svatého, který nám otevře oči pro naději, jež je mnohdy našemu zraku skryta ve světě, který tak zoufale volá po pozvání ke skutečnému životu...

Pokojné Velikonoce s Králem Králů!

Psáno v Nymburce v noci z Velkého pátku na Bílou sobotu 2021



Přijetí vlastního kříže?

Kateřina Šťastná

Ne, Pane! Tohle se mi teda vůbec nelíbí. Vracím Pánovi svůj kříž. Připadá mi moc těžký. Nepohodlný. Navíc se mi z něj zapíchávají třísky do ramen. Někdy i do oka. Občas mám pocit, jako by byl k neunesení. Padám pod ním a klopýtám. A vyčítám Pánu, jaký kříž mi naložil.

„Vyměň si ho se mnou, chceš?“ Podává mi ten svůj. Vidí v mých očích hrůzu a paniku. Pane, to přece nemyslíš vážně! Ty jsi na sebe vzal všechny hříchy. Umřel jsi za nás. To by nikdo z lidí nedokázal, natož já. Tvůj kříž se nedá unést! To přece nejde, abychom si ho vyměnili.

S láskou na mě pohledí, pousměje se a já v jeho očích najednou zahlédnu nesmírnou úzkost, jakou prožíval v Getsemanské zahradě, když prosil Boha, aby z něj sejmul tu tíhu. Nechtělo se mu do toho. Věděl, co ho čeká. Prožíval strach, bolest, pocit opuštění stejně jako každý z nás. Možná ještě mnohem víc. Komu z nás se stalo, že

bychom v těžké situaci potili krev? Najednou mám před očima, jak padá pod křížem. Opakovaně. Už nemůže. Co kdyby ho prostě položil a řekl: „Tak konec. Už to stačilo!“ A ukázal by lidem svou moc? Neudělal to. Nechal se zabít, aniž měl vinu, protože důvěřoval Otci, že to tak má být. Dobrovolně? Nebo z poslušnosti?

Uvědomuji si, že Kristův kříž neunesu. Ale co třeba kříž támhle toho souseda? Nebo našeho dítěte? A co ten veselý kněz, který kolem sebe šíří pokoj? Má on vůbec nějaký kříž? A co tamta řeholnice, ze které číší, jak je celým svým životem napojena na Boha? A jaký je asi kříž ženy, které se zabil v zimě na lyžích manžel, když najel na sjezdovce do stromu? Nebo muže, kterému zemřela žena na rakovinu a nechala po sobě čtyři malé děti? Co je to, co mají navíc, co dělá jejich kříž snesitelnějším?

Ježíš na mě opět pohlédne s láskou a chystá se na můj kříž něco přivázat. Je

to velký, nevzhledný vak. Mám hrůzu v očích. To přece ne! Chceš mě trestat, Pane? Za to, že jsem nedokázala přijmout svůj kříž, ho teď budu mít ještě těžší? Pohladí mě po hlavě a mlčky přivazuje tu velkou věc k mému kříži. Teď už ho nedokážu unést vůbec! Budu mít obrovské třísky v ramenou, mozoly na rukách i nohách, možná pod ním spadnu a už nevstanu. Pán mi pokládá kříž na ramena. Nerozumím tomu. Žádné třísky, žádné mozoly, ani se nezdá tak nesnesitelně těžký. Dokonce je možná i trochu pohodlný. Všimnu si, že takové vaky či váčky mají na svých křížích i ostatní. Řeholnice, vdova, vdovec, dítě, kněz... Někdo docela malinký, někdo větší.

„Pane, co je v tom vaku?“ Ptám se překvapeně. Ale Pán už je pryč. „Hlídej si ho jako poklad, ať o něj nepříjdeš,“ otočí se ke mně usměvavá řeholnice. „Je to Důvěra! Teď jí máš hodně. Ale ve chvílích, kdy ti jí bude ubývat, vzpomeň si na Kristův kříž.“



V životě i ve smrti

Bronislav Matulík, kazatel Církve bratrské

Před dvěma lety, dva týdny poté, co naši zem zasáhla pandemie, mi telefonovala známá a ptala se mě, zda mám informace o tom, jestli někdo z naší církve onemocněl nákazou koronaviru. Bylo jaro roku 2020 a nikdo z nás netušil, co přijde. Dotyčná se v tu chvíli ale neptala ze soucit, zájímalo ji to z jiného důvodu, dostalo se k ní totiž proroctví o tom, že opravdových křesťanů se covid-19 nedotkne. Nejprve mě napadlo, že je to apríl, ale protože se ještě v kalendáři psal konec března, proroctví muselo být myšleno bez legrace vážně.

Odpověděl jsem, stejně vážně, že žádné informace o onemocnění členů našeho sboru ani statistiku nemocných či zemřelých z jiných sborů, farností a církví na nový typ chřipky nemám, snad jen, že se někteří ocitli v karanténě.

Ale hned nato jsem pověděl, že ve zjitřené době se takových proroctví vynořuje mnoho a že jsou samozřejmě naprosto falešná. Nedovedu si totiž představit, že by před 100 lety mezi minimálně 50 miliony obětmi španělské chřipky nebyl žádný věřící v Krista anebo že by na frontě první či druhé světové války nepadl ani jeden opravdový Ježíšův následovník. A dodal jsem, že jako křesťané jsme součástí celého světa a že rozhodně nemáme větší imunitu než kdokoliv jiný. Stačí si také vzpomenout na záplavy z let 1997 nebo 2002, tehdy i naše modlitebny

a kostely byly zality vodou. Podstatný rozdíl oproti lidem žijícím bez Boha na světě je ovšem v tom, že našim jediným potěšením v životě i ve smrti je, že nepatříme sami sobě, ale že náležíme našemu věrnému spasiteli Ježíši Kristu, jak nás učí Heidelbergský katechismus. Známé na opačném konci vln se zjevně ulevilo.

Položil jsem telefon a oznámil „nadějně proroctví“ své rodině, což bezprostředně komentovala naše dcera slovy: „Tak to máme v suchu.“ Mě ovšem pojala pochybnost, jestli se mohou považovat za tak dobrého křesťana, abych se nemusel bát nemoci či jiného neštěstí? To už by byl ovšem skutečně apríl.

Ted' ale vážně, potřebujeme se držet živé naděje a pravdivé víry. V tom bych vás rád povzbudil. Jako děti Boží se nemusíme uchýlovat k líbivým proroctvím, ale smíme své životy vkládat do ruky nebeského Otce. Vždyť bez jeho vědomí nám nespadne ani vlas z hlavy, třebaže nám vlasy padají denně! On je naše útočiště i pevná tvrz.

A smíme se jistě povzbuzovat i slovy žalmu, který naše starší bratry ve víře židy i nás křesťany provází v časech nebezpečí po tisíciletí: *Kdo v úkrytu Nejvyššího bydlí, přečká noc ve stínu Všemocného. Říkám o Hospodinu: „Mé útočiště, má pevná tvrz je můj Bůh, v nějž doufám.“ Vysvobodí tě z osidla lovce, ze zhoubného moru. Přikryje tě*

svými perutěmi, pod jeho křídly máš útočiště; pavézou a krytem je ti jeho věrnost. Nelekej se hrůzy noci ani šípu, který létá ve dne, moru, jenž se plíží temnotami, nákazy, jež šíří zhoubu za poledne. Byť jich po tvém boku padlo tisíc, byť i deset tisíc tobě po pravici, tebe nestihne nic takového. (Žalm 91,1-7)

Po dvou letech zkušeností s pandemií je už mnohem jasnější, jak je tomu s naším křesťanstvím a nemocí, která doopravdy zachvátila celý svět včetně lidí důvěřujících Bohu. Víme například, že v loňském roce v České republice zemřelo nejvíce lidí od druhé světové války. Stejně tak víme, že velké množství členů sborů a církví skutečně onemocnělo. Většina se uzdravila, někteří dokonce „vstali z mrtvých“, i když je už lékaři chtěli odpojit od přístrojů, ale některé jsme také pohřbili, staré i mladé.

Dodejme nakonec, že biblická zaslíbení včetně tak nádherného 91. žalmu nebyla napsána jako test naší silné či slabé víry, ale jako svědectví a povzbuzení, kterého se můžeme radostně držet. Protože skutečně mnozí přečkali nákazu i hrůzy noci bez úhony ve stínu Všemohoucího, dokonce jich vždy byla a bude naprostá většina. A co ti ostatní opravdoví křesťané, kteří zemřeli? Zakoušejí, co oko nevidělo, ucho neslyšelo a na mysl lidskou nevstoupilo, neboť právě to připravil Bůh těm, kteří ho milují.



Automatizace, elektronizace a jánevímcozase

Marie Macková

Prokousáváme se elektronickou identitou. Ani já, ani manžel nejsme příznivci zbytečných aplikací v telefonu, nehledě na to, že naše telefony nejsou dostatečně kapacitní. Některá apka jde nahrát na kartu, některá ne.

Já jsem z naší dvojice ta pokrokovější. Tak jsem si svou eidentitu založila za pomoci Czech pointu již před časem. Když jsem se svou žádostí přišla na poštu, obsluhující paní ochotně, profesionálně, ale zjevně poprvé vybavila moji žádost. Po skončení procesu se mě zeptala: „K čemu je to dobrý?”

Díky tomu se umím dostat do katastru nemovitostí, a dokonce se mi podařilo získat i výpis z trestního rejstříku. Hurá. Teď mi chystá nějaké překvapení poštovní spořitelna s bankovní identitou. Už mi poslali varovný mail plný růžových příslibů, co všechno dobrého mne čeká za 14 dní. Nesladili krok a manželovi ho poslali už o pár týdnů dříve. Dnes nastal ten okamžik, kdy se manžel chtěl probít na svůj vlastní účet. Ouha. Bez bankovní identity nelze. Jenže my se tak dobře

neorientujeme a jsme stařecky opatrní. Testování různých možností zabralo celý podvečer, nakonec se manželova bankovní identita zrodila po západu slunce. Mohl pak nahlédnout do světa financí, a to dokonce svých.

„Hele slibujou, že se dostaneš na všechny stránky státní správy, zkus si to.”

„Tak jo.” Manžel zkouší výpis z trestního rejstříku. (Pro ty, které napadlo, že se objevilo něco pikantního, sděluji, že nikoliv.) Vlastně ano, objevil se nápis sdělující, že přes tuto bankovní identitu se manžel do příslušného dokumentu nedostane, KONTAKTUJTE HELPDESK. Manžel vytočil číslo a začalo to jako obvykle:

„S čím vám mohu pomoci?” Následuje delší vylíčení problému. Příjemný ženský hlas jako odpověď nabízí: „Mohu s Vámi projít vytvoření vaší bankovní identity krok za krokem nebo ...” nebo – a to už si nepamatuji, bylo to dosti obsáhlé souvětí z oboru, kterému příliš nerozumíme.

V očích manžela se objevilo něco jako

lehká mdloba a vypadla z něj tichá odpověď: „To první.”

„Potřebuji více informací. Odpovězte celou větou. Nerozumím vám.”

Manžela opustila lehká mdloba a v očích mu zahrálo světýlko školáka, který testuje paní učitelku.

„Já vám taky nerozumím.”

Cvak. Došlo nám, že to není příjemný ženský hlas, ale stroj. Odcházím s hlasitým smíchem a vzápětí se nahlas směje i můj drahý, aniž přerušil telefonické spojení.

Stroj s příjemným ženským hlasem se k našemu veselí nepřipojil, sděluje, že nás tedy přepne na živého operátora. Za chvíli slyším manžela: „No, jo, já si to taky budu nahrávat.” Nenahrál. Spojení s živým operátorem zatím nebylo navázáno.

Těsto na perník zůstalo neupečené, posbírané ovoce nezpracované, prádlo nevyžehlené. Jestli je tu něco vyžehlené, tak moje kůra mozková. Vše z elektronického světa po ní pro dnešek hladce sklouzne.



Bůh a houby

Míla Řepová

Narodila jsem se v malé vesničce. Kdo do ní vyjíždí i ten, kdo z ní vyjíždí, vždy musí projet lesem. Mám les ráda, vyrostla jsem tam. V lese rostou houby, ty mám také ráda. Nedělní procházky do lesa byly pro rodiče odpočinkem a nám dětem radostí, zvlášť když rostly houby. Proto jsem tak ráda na houby chodila. Později jsem se odstěhovala a bydlela jinde, kde lesy nejsou tak blízko, a tak jsem musela do lesa jezdit autem. Ale to už není ono! Po mnoha letech jsem se do rodné vesnice vrátila ke své stárnoucí mamince. Tím se naskytla příležitost zaskočit do lesa častěji. Když rostly houby, cítila jsem

Boží lásku i dobrotu, uvědomovala jsem si, že nám Pán Bůh dává mnohé věci třeba jen tak pro radost, abychom měli víc důvodů k vděčnosti a radovali se z jeho dokonalého stvoření.

Jak mamince ubývalo sil, bylo třeba mnohé věci uspořádat k její spokojenosti. Do vsi k nám zajížděla poštovní služba. Byly to dvě ženy, někdy se střídaly, ale znaly jsme je a ony znaly nás. Byly velmi ochotné při vyřizování našich potřeb. I to jsem brala jako Boží dar. Když maminka zemřela, měla jsem se odstěhovat do města. Chtěla jsem ale těm dvěma – říkala jsem jim poštovní holubičky – udělat ještě

nějakou radost. Jeden den ráno jsem šla do lesa (chtěla jsem jim nasbírat nějaké houby), ale dlouhou dobu jsem nic nenašla. Pak jsem náhle uviděla dva nádherné hříby, kupodivu oba stejně velké. Bůh mi dal nápad, dát je poštáčkám jako dárek. Po chvíli jsem nacházela další a další houby a vždy byly do páru. Nakonec jich bylo tolik, že jsem jich mohla doma připravit dvě krabice. Když jsem je další den „poštovním holubičkám“ předávala, obě byly velmi dojaté a potěšené a já jsem jim mohla říci, že je to dárek od Pána Boha, který ví, co nás těší a čím můžeme posloužit jiným.



A nezapomínej na žádná jeho dobrodiní

Jana Frantíková

Sešly se na kafe dva manželské páry v seniorském věku.

Jeden z mužů se zeptal toho druhého, kde byli letos na dovolené.

„Počkej, jak jen se jmenuje to, co roste a má trny. No, víš, co myslím, taky to kvete...“

„Myslíš růže?“

„Jo, jasně. Hej, Růžo,“ obrátí se na svou ženu, „kde jsme byli letos na dovolené?“

Když manžel vyprávěl jeden z mála vtipů, co si pamatuje, děti se zasmály, já také, ale trochu ve mně zatrnulo. Jeden z velkých strachů stárnoucích lidí je, že začnou zapomínat, a mně se stáří blíží.

V méj původní rodině bylo zvykem, že jsme si vyprávěli příběhy, které se nám staly a u kterých jsme všichni byli. Manžel zpočátku nemohl pochopit, proč mi táta vypráví příběh, ve kterém jsem také figurovala: „Vždyť jsi u toho byla. Stalo se to i tobě, proč ti to táta vypráví?“ Vyprávěl to proto, abychom si připomínali, co jsme spolu zažili a jak nám bylo spolu fajn. Také to tak dělám. Je to jako když si prohlížíte fotografie, ale pak nemusíte uklízet alba. Je důležité si připomínat hezké věci, které se nám v životě staly. Protože pak víme,

že jsme měli hezký život, i když v něm byly některé okolnosti, které bychom si mohli odpustit. V mnoha mých příbězích hraje hlavní roli Hospodin. V příbězích mého tatínka také. Když tatínek studoval vysokou školu, udali jejich rodinu sousedé, že jsou politicky nespolehliví. Tatínka z vysoké školy vyhodili a poslali pracovat do dolů. Táta byl vyučený zámečník, manuálně nesmírně šikovný, a tak se pro něj našlo místo na povrchu. Když se situace trochu zklidnila a mohl se za rok vrátit do školy, měl v kapse peníze na zbylé roky studia. Táta tento příběh vyprávěl jako příběh Božího dobrodiní. A takových příběhů bylo víc. Naučil mě i bratra dívat se do života s důvěrou a vidět Boží ruku i za nepřijemnými

životními zkušenostmi. A také si znovu a znovu připomínat, co dobrého Bůh v našem životě udělal. Předal nám chuť povídat si o tom spolu navzájem, vyprávět to druhým... Protože pak to nezapomeneme. Ani v mládí, ani ve stáří. Protože pak jistotně víme, že Bůh je dobrý. Nejsem sama, kdo přišel na to, jak je důležité sdílet se o Božím jednání. Nejen Izajáš nám to také říká: „*Budu připomínat Hospodinovy milosrdné činy, Hospodinovy slavné skutky – za všechno, co nám Hospodin prokázal; prokázal domu Izraele mnoho dobrého, prokázal jim to podle svého slitování a podle svého hojného milosrdenství.*“ (Iz 63,7)



Posilování psychické odolnosti

Ráchel Bícová

Možná už jste v životě potkali někoho, kdo prožil řadu těžkých věcí, a přesto se zdá, že jde s hlavou vztyčenou – a vy si říkáte, jak to jen dokáže. A naopak někoho, kdo se sype z věcí, které vy vnímáte jako maličkosti. Každý z nás má totiž jinou **míru psychické odolnosti**, díky které se rychleji či naopak pomaleji vyrovnáváme s tím, když se nám něco nepodaří, zažijeme trauma nebo když nás potká nějaká nepřízeň osudu. Mohou to být problémy ve vztazích, zdravotní obtíže, úmrtí blízkého člověka a podobně.

Mít dobrou odolnost ale neznamená, že se nikdy ničeho nebojíme, nic s námi nezamává a vše zvládneme s přehledem zenového mistra. Odolnost nám ale pomáhá se lépe ze stresu či traumatu vzpamatovat, a dokonce to, co jsme zažili, **využít ke svému růstu**.

Protože ať už zažijeme cokoliv náročné – a bolestivé, nemusí to určovat zbytek našeho života.

Řada vědců se zabývá zkoumáním toho, jak se lidé ve stresu adaptují. Rozlišují vnitřní a vnější ochranné faktory. Mezi ty vnitřní patří emoční inteligence, dobré sebevědomí, dovednost řešit problémy a schopnost zvládat úzkost. Hlavním vnějším ochranným faktorem je dobrý podpůrný systém.

Podobně jako cvičením sílí svaly, můžeme také **posilovat psychickou odolnost**. V tomto článku naleznete základní stavební kameny budování odolnosti. Nemusíte si klást za cíl zvládnout všechny najednou, stačí si na začátek vybrat jednu oblast, ve které cítíte, že by vám pomohlo se v ní posunout.

Soustřed'te se na pozitiva

V těžkých situacích se naše mysl obvykle automaticky začne zabývat tím, co všechno negativního se nám děje. To ale **nebývá příliš užitečné** pro to, abychom našli řešení nebo aby se nám ulevilo. Stojí proto za to naučit se všímat si také pozitivních aspektů.

Můžeme si například položit tyto otázky:

- Co mi dodává sílu se těžkostem postavit?
- Co i v této situaci v mém životě stále funguje dobře?
- Co se v tuto chvíli nového učím?

Pozitivní myšlení neznamená, že problémy ignorujeme, ale že si **zachováváme naději** a že si uvědomujeme, že žádná těžkost netrvá věčně.

Využívejte své silné stránky

Každý z nás má nějaké silné stránky. Zkuste si jich vybavit alespoň deset. Že vám to nejde? Zeptejte se svých blízkých, nejspíš budete překvapeni, co vše vám poví.

Můžete také přemýšlet nad tím, co vás v životě baví, o čem druhým rádi vyprávíte, co vám dodává energii – to budou pravděpodobně oblasti, kde se vaše silné stránky projevují.

Vaše silné stránky vám už v minulosti mnohokrát pomohly. Seznamte se s nimi, uče se je využívat – a pomohou vám znovu.

Budujte silné vztahy

Každý ve svém životě potřebujeme mít **empatické a laskavé lidi**, díky kterým nemusíme procházet těžkými věcmi sami. Je ale potřeba, abychom vztahy učinili svou prioritou.

Může se stát, že během těžkého období budete mít chuť spíš se izolovat, ale právě tehdy je důležité přijmout pomoc od těch, kterým na vás záleží. K tomu, abychom se měli v náročné situaci na koho obrátit, potřebujeme o své vztahy **pečovat průběžně** – ať už je to v manželství, jiném příbuzenském vztahu nebo v přátelství.

Kromě takových vztahů je pro řadu lidí přínosné být také **součástí nějaké komunity** – party přátel, církevního společenství, podpůrné skupiny. V každém případě je důležité mít kolem sebe lidi, kterým **můžete důvěřovat**. Naopak je dobré vyhýbat se vztahům, které jsou toxické a naši psychickou odolnost oslabují.

Když hovoříme o svém trápení s blízkými lidmi, neznamená to, že se naše problémy vypaří, ale pomůže nám to pojmenovat své emoce, **získat zpětnou vazbu** a nalézt nová řešení.

Čelte svým strachům

Strach nás může zcela paralyzovat – pokud mu to dovolíme. Nejlepším lékem na strach a úzkosti je se postupně a po malých dávkách vystavit tomu, čeho se obáváme. Není to ze začátku příjemné, ale postupně zjistíte, že strach tváří tvář vaší vytrvalosti ustupuje.

Ve zvládání strachu pomáhá také ujasnit si, **co máme ve své moci** a na co naopak nemáme vliv. Nemá smysl se úzkostně zabývat tím, co nemůžeme ovlivnit.

Může nám také pomoci vzpomenout si na to, jak jsme již v minulosti nějaký strach překonali. Řadě lidí pak pomáhá, když si o svém strachu s někým promluví. Tím, že ho identifikují a nahlas popíší, jako by ztratil kus své síly.



Napište svůj příběh

Uče se ze svého vlastního příběhu. Už jste jistě v minulosti něco překonali, s něčím se poprali. Jak jste to dokázali? Co jste se díky tomu naučili?

Když takto **přemýšlíme o sobě a svém životě**, může nám to pomoci při překonávání dalších obtíží.

Také nám to pomáhá si uvědomit, že máme být na co hrdí, že v sobě máme kus odolnosti. Zkuste si to vše nejen vybavit, ale také **napsat jako příběh** – příběh o hrdinovi, co překonal překážky a díky tomu zmoudřel a dozrál. A tím hrdinou jste vy.

Pokud vás trápí vzpomínky na nějaké nepříjemné události, můžete zkusit také **následující cvičení**:

- Nejprve si napište pět věcí, které si v životě užíváte. Může to být cokoli od ranního hrnku čaje po dobré zdraví.
- Pak se zamyslete nad něčím, co vás v poslední době frustrovalo, naštvalo nebo co se vám nepodařilo. V několika větách událost sepište.
- Napište si tři věci, které vám pomáhají vidět v události něco dobrého.

K budování odolnosti mi pomáhá seznam všech těžkých situací, kterými jsem v životě díky Boží pomoci vítězně prošla, a víra, že když mě Bůh tím vším provedl, tak mě provede i teď. (Gosia)

Odpouštějte

Zahořklost nám opravdu může otrávit vztahy a celkově život. Když se naučíme odpouštět, pomůžeme tak svému fyzickému i psychickému zdraví. Opuštění totiž prodlužuje život, snižuje úzkost a depresi, zlepšuje krevní tlak a také **posiluje naši odolnost proti stresu**.

K opouštění je potřeba nejprve si připustit, že nám bylo ublíženo a že nás

to trápí. Pak se rozhodujeme „smazat dluh“, vnitřně se vzdát práva na pomstu a nic od druhého neočekávat. Neodpouštíme kvůli tomu druhému, ale **kvůli sobě**, abychom už v sobě neživili hořkost, která je pro nás zátěží.

Někteří lidé nechtějí odpustit, protože mají o opouštění mylné představy. Mají například dojem, že pokud odpustí, musí také na vše zapomenout, nebo že odpustit znamená nechat si vše líbit. **Opuštění ale není totéž co smíření** – zatímco u smíření se pro ně musí rozhodnout obě strany, odpustit můžeme i jednostranně, bez ohledu na to, zda se nám například ten druhý omluví.

Buďte k sobě laskaví

Když máme strach a naše okolnosti nás dohánějí, můžeme si připadat jako „loseři“, co to prostě vůbec nezvládají.

V takovou chvíli je potřeba si projevít soucit: každý člověk někdy trpí, každého někdy něco trápí, každému někdy něco nevyjde. A **lidé, co trpí, potřebují soucit**, nikoliv odsouzení. Včetně nás.

I kdyby k nám nikdo jiný laskavý nebyl, sami k sobě laskaví být můžeme. Můžeme se neodsuzovat, myslet na své potřeby, pochválit se za to, co se nám daří, být sami sobě advokátem.

Pečujte o sebe

V obdobích stresu snadno zapomeneme starat se o své základní potřeby. Je proto důležité si v tomto směru udržovat zdravé návyky.

- **Starejte se o své tělo.** Důležitý je pohyb, dobrá výživa, spánek... ano, tolikrát jsme to už slyšeli, ale přesto to stále platí. Když posílíme svoje tělo, regulujeme tím také svou úzkost či depresi.

- **Praktikujte všímavost.** Často nás trápí to, co se stalo, nebo se obáváme toho, co přijde. Proto je dobré vnímat přítomnost, co je tady a teď dobře. Všímavostí se dostáváme více do přítomnosti, a to nám pomáhá se vyrovnat s negativními emocemi. Vedení deníku, modlitba, ztišení – to vše nás vede k větší všímavosti a hlubšímu prožívání přítomného okamžiku.

- **Vyhýbejte se návykovým látkám.** Alkohol či jiné drogy poskytnou okamžitou krátkodobou úlevu, ale z dlouhodobého hlediska naši odolnost vůči stresu podlamují.

- **Pobývejte v přírodě.** Procházky v přírodě mají prokazatelné účinky na snižování úzkosti a deprese, zlepšují imunitu a paměť, a dokonce působí jako prevence proti rakovině.

- **Dělejte věci, které vás těší.** Může to být nějaký koníček, sport, zpěv, četba...

Pomáhá mi čtení žalmů a dalších oblíbených míst z Bible. Také pravidelný odpočinek, to znamená nečeekat, až budu vyřízená, pak teprve příroda a pohyb, který mě baví, přátelé a dobré jídlo. (Veronika)

Dejte svému životu smysl

Žít život, který vám nedává smysl, je docela k... nepřežití. A smysl bude mít takový, jaký mu dáte. Lidé nacházejí smysl v různých věcech, tady je pár příkladů:

- Pravidelná pomoc těm, kteří to potřebují, například prostřednictvím dobrovolnické práce.
- Rodina a péče o ni.
- Povolání, které dotyčného baví, a může díky němu něco kolem sebe ovlivnit.
- Víra v Boha a služba v církvi.

- Práce pro své okolí, pro svou komunitu, pro své město.

Když se věnujeme něčemu, co má pro nás smysl, **pomáhá nám to projít těžkými časy.** A také nás těžké časy mohou naopak učit novému smyslu našeho života.

Pust'te se do řešení problému

Tím, že jen sedíme a čekáme, že se problém vypaří jako pára nad hrncem, můžeme jen protahovat krizi, kterou procházíme. Pokud místo toho začneme **aktivně pracovat na řešení**, budeme mít věci více ve svých rukou. Neznamená to, že najdeme vždy řešení hned, ale můžeme dělat jednotlivé kroky, které k němu směřují. Můžeme si položit například tyto otázky:

- Co už jsem pro řešení udělal?
- Co mi v tom pomohlo?
- Jak by to vypadalo, kdyby moje problémy byly vyřešeny?
- Jaké jsou překážky k vyřešení problému?
- Co nebo kdo mi může pomoci je překonat?
- Jaký první malý krok mohu udělat směrem dopředu?

Při řešení problémů je dobré si klást **cíle, které jsou konkrétní**, měřitelné, dosažitelné, realistické a mají nějaké časové ohraničení. Pokračujte v jejich naplňování krok za krokem, i kdyby měly být jen malé.

Tím, že se posouváme v řešení našeho problému, posilujeme tím své sebevědomí a tím i svou psychickou odolnost.

Kultivujte vděčnost

Vděčnost nám pomáhá si udržovat v životě naději. Každý večer před spaním si napište nebo alespoň v duchu řekněte **tři věci**, za které jste ten den vděční. Pokud jste věřící, můžete za ně také poděkovat Bohu.

Vděčnost redukuje pocity frustrace, zklamání a zahořklosti, naopak napomáhá pocitu štěstí. **Rozvíjí také empatii**, snižuje agresivitu a pomáhá nám, abychom se nesrovnávali s druhými. Díky vděčnosti také lépe spíme. Vděčnost se pozitivně odrazí i na vašem fyzickém zdraví – podle výzkumů

budete zvládat lépe bolest a budete žít déle. Tím vším posilujeme i svou psychickou odolnost.

Je opravdu spousta věcí, za které můžeme být vděční – stačí se rozhlédnout.

Přijímejte změny

Změna je přirozenou součástí života. Čím dříve tento fakt přijmeme, tím lépe se nám bude žít. Mění se naše cíle, které si klademe, mění se naše ideály, vztahy, okolnosti...

Místo toho, abychom se zabývali tím, že věci nejsou tak, jak bychom si přáli, je lepší se zaměřit na to, **čeho je za současné situace realistické dosáhnout** a podle toho změnit plány.

Změna není náš nepřítel, právě naopak. Je tím, co činí náš život skutečně živým, zajímavým, dobrodružným. **Změna je nevyhnutelná** a je to náš tichý přítel právě v těžkých okolnostech – protože si můžeme být jisti, že i ty se změní.

Vyhledejte pomoc

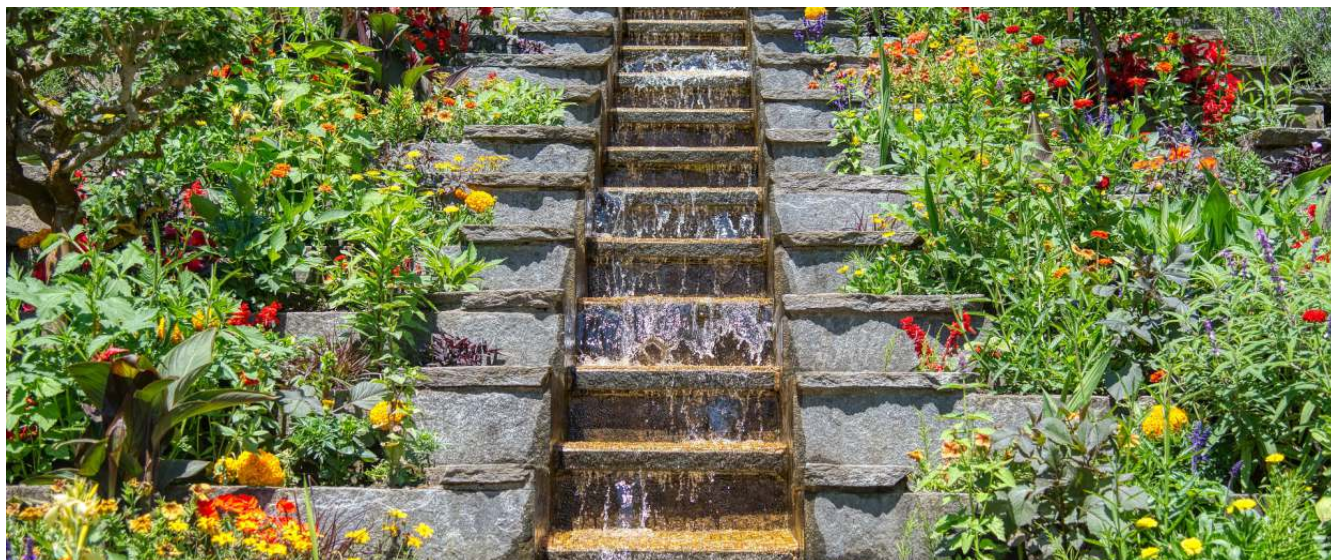
Říci si o pomoc, když ji potřebujeme, je důležitou součástí posilování naší odolnosti. V mnoha situacích nám k posílení odolnosti stačí naše vlastní zdroje a strategie. Pak jsou ale chvíle, kdy se zasekneme a nedaří se nám posunout dál, v horším případě pak můžeme být vlivem traumatizujících situací paralyzováni a nedaří se nám fungovat v každodenním životě.

V takových případech stojí za to **vyhledat odbornou pomoc**. Terapie vám může pomoci naučit se starat o svou duši a udržovat svou psychickou odolnost. Může vám být užitečná také v tom, abyste dokázali zmapovat svou situaci, lépe rozuměli svým potřebám nebo upravili postoj k sobě samému či svému okolí.

Na své boje nemusíte být sami.

Co pomohlo v posilování psychické odolnosti vám? Co vás provedlo těžkými obdobími ve vašem životě? Jaký je váš hrdinský příběh?

*Zdroj: mezi řečí, blog Ráchel Bícové
www.rachelbicova.cz*



100 ways to slightly improve your life without really trying (PART I)

TASK: Match the English tips with the Czech ones :)

Some of these could be:

1. On the fence about a purchase? Wait 72 hours before you buy it.
2. Tip: the quickest supermarket queue is always behind the fullest trolley (greeting, paying and packing take longer than you think).
3. Everyone has an emotional blind spot when they fight. Work out what yours is, and remember it.
4. Keep a bird feeder by a window, ideally in the kitchen. It'll pass the time when you're washing up.
5. Sharpen your kitchen knives.
6. Feeling sluggish at work? Try this: 25 minutes on, five-minute break, and repeat.
7. Take a photo of the tag you are given when leaving your coat in a cloakroom.
8. Laugh shamelessly at your own jokes.
9. If possible, take the stairs.
10. Sleep with your phone in a different room (and buy an alarm clock).

Sources: <https://1url.cz/lKYh1>

100 způsobů, jak si ulehčit život, aniž bychom se moc snažili

Třeba by to mohly být tyto:

- a. Máte-li tu možnost, chodte po schodech.
- b. Nabruste si kuchyňské nože.
- c. Váháte s nákupem? Počkejte s ním tři dny.
- d. Vleče se to v práci? Zkuste toto: 25 minut práce, pětiminutová pauza, opakovat.
- e. Rada: nejrychlejší fronta v supermarketu je vždy ta za nejplnějším vozíkem (pozdravy, platby a přesun zboží trvají déle, než si myslíte).
- f. Pořídte si krmítko, nejlépe na kuchyňské okno. Rychle vám uběhne čas při umývání nádobí.
- g. Beze studu se smějte vlastním vtipům.
- h. Spěte se svým mobilem v oddělených místnostech – a pořídte si budík.
- i. Vyfoťte si v šatně lístek od kabátu.
- j. Každý má své emoční slepé místo, když je ve sporu. Najděte to svoje a pamatujte na ně.

Překlad: Milena Krumphanzlová

Řešení najdete na straně 19



Panská skála

Jarní dobrodružství na laně aneb cesty po hranách Pastýřské stěny

Petr Plaňanský

Přátelé, naposledy jsme se potkali navázání na vodících lanech ferratových (tedy jištěných) cest na Vysočině u přehradní nádrže Vír a na Vodní bráně v Českém ráji. Pojďme tedy jaro otevřít dvěma dalšími atraktivními místy – tentokrát v severních Čechách.

Tou první je pohodová tréninková ferrata Kavárnička. Jde o skalní monolit nacházející se severně kousek od Srbské Kamenice, vpravo u silnice, kde se dají téměř u skály pohodlně zaparkovat dvě až tři auta.

Ještě než se zavěsíme do stěny, doporučuji si udělat předchozí krátkou zastávku u Práchně za humny Kamenického Šenova. Zde se nachází vyhlášená památka – čedičové sloupy Panská skála, která „hrála“ v několika filmech. Je to nádherný čedičový útvar, i když jeho mnohem mohutnější, avšak méně známou variantu najdete ještě

o něco severněji na Zlatém vrchu ve stejnojmenné národní přírodní rezervaci. Mimochodem celá oblast Prácheňska je velice atraktivním

místem a jistě stojí za důkladné prozkoumání. Však se sem společně v létě vrátíme, abych vás pozval na parádní výlet na koloběžkách.



Masiv kavárničky



Přes hranu kavárničky



Kluci na Kavárničce



Navigační tablo Pastýřské stěny

Nyní už zpět na Kavárničku. Tu zdolávají celkem čtyři cesty – z toho tři klasicky jištěné (dvě výstupové a jedna sestupová, v hodnocení B a C) a poslední, která je vystavěna více na přírodních chyttech (v kategorii D). Cesty nejsou delší než 10–15 metrů a umožňují dobře nacvičit lezecké dovednosti i správnou techniku jištění. Úsek D „Brute Force“ je přeci jen náročnější, a to zejména proto, že se musíte místy hodně natahovat. No a my, kdo jsme menšího vzrůstu, jednoduše ne vždy dosáhneme tam, kam je potřeba. Osobně bych se přimlouval ještě o dodatečné doplnění jisticích ok ve stěně – pro nás Hobity.

Sestupová cesta (B), která běží po direktissimě (tedy spádové křivce stěny) je vhodná třeba i pro trénink klasického slaňování. Pokud na Kavárničku vyrazíte s dětmi, pak si i na této malé skalce užijete více než dost radosti a dobrodružství. U dětí doporučuji, kromě ferratového setu, ještě jištění přes lano, nic tím nepokazíte (na některých úsecích mohou mít špunti problém s dosáhnutím na „přecvaknutí“ při jištění).



Nástupní žebřík na Pastýřské stěně

Pokud si před vyhlášenou děčínskou Pastýřskou stěnou uděláte na Kavárničce zastávku, jistě neprohloupíte, protože to může být vítaná rozcvička před mnohem náročnějším lezením, na které vás chci pozvat vzápětí.

Děčínská Pastýřská stěna je známá nejenom díky vyhlídkové věži, výhledu na zámek či nedaleké ZOO, ale především díky četným lezeckým terénům. Ty ztraktivnil nadšenec Karel Bělina natažením lan a ukotvením chytů, čímž stěnu protkal mnoha jištěnými cestami od obtížnosti A do E. (I když některé úseky jsou podle francouzské či italské klasifikace spíš o stupeň podhodnocené.)

Už v létě roku 2015 zde existovalo na 14 jištěných cest a časem přibývají další. Snad proto se dá Pastýřská stěna nazvat „rájem“ ferratistů.

Otevírá se každé jaro prvního dubna



Horní nástupní plocha k cestám



Nic pro ty, kdo mají závratě

a podmínkou lezení je dobré počasí, suché skály a bouřka v nedohlednu (připomínám, že je nutné monitorovat počasí, protože lezete po obrovském skalním hromosvodu!).

Pokud pojedete na ferraty automobilem, nechte jej na parkovišti u kruhového objezdu pod mostem, který je od samotné stěny vzdálen asi 5 minut pěšky.

Pod samotnou stěnou je restaurace (takže kromě lezeckého vybavení a pití si vlastně nic extra s sebou brát nemusíte), lavička, Toi-Toika (to abyste se pod stěnou „nepo...“) a uzamykatelné schránky na úschovu osobních věcí.

Nástup na základní rozcestí ve stěně je možný na třech místech a jde se zpočátku pohodlně hlavně po kramlích. Cesty jsou to snadné, ale i tak nepodceňujeme jištění od prvních metrů. Nástup je vlastně jednoduchý test – kdo nezvládne tuto základní část, ať se raději ani nepouští dál.

Na hlavním rozcestí máme na výběr mezi několika cestami obtížnosti B a C a doporučuji volit od nejnižších obtížností podle zkušenosti a momentální kondice lezců. Všechny cesty měří kolem 150–170 metrů a spíš než délka může někomu dělat potíže pocit prázdnoty pod nohama, protože převýšení je tu dost značné.

Několik základních cest vás dovede zhruba ve dvou třetinách stěny k odpočinkové lavičce, odkud vedou další variantní cesty až na samotný vrchol. Ty nejtěžší v obtížnosti D a E bych nezkušeným lezcům doporučil raději vynechat, jde totiž o silové lezení ve skalním komínu či v klasickém převisu.



Děčínský zámek ze Stěny



Odpočinkové místo ve stěně



Provazochodec



Zkušenější kolegové v převisu



Stěnou k Barmuskému mostu

Mezi nejhezčí část patří ne příliš dlouhý Barmuský most (jdete po jednom středovém spodním laně a přes dvě boční lana ve výši prsou se jistíte), který je stabilní, nicméně nástup k němu je přes boční hranu sloupu a je poněkud vzdušnější. Pokud se chcete seznámit s obtížnostmi jednotlivých cest, pak je tak možné učinit na http://ferraty.unas.cz/ferrata_pastyrska_stena.htm, kde jsou podrobnější popisy.

Co mohu určitě doporučit, je vyhradit si na Pastýřskou stěnu skutečně celý den a cesty si rozumně proložit přestávkami na odpočinek. Rozhodně zbytečně nespěchejte. Stěnu se mnou dvakrát absolvovali nováčci a dobře zvládali i obtížnější úseky. Zvládli jsme během odpoledne tři úseky a měli jsme toho docela dost. Pokud budete unaveni příliš, můžete své dobrodružství



Z pohledu chodce

zkončit třeba prohlídkou nedaleké ZOO.

Veškeré základní instrukce k lezení jsem poskytl v podzimním ferratovém díle. Takže doplním jenom poslední dva postřehy – nepodceňujte cesty a nepřeceňujte své síly. Ne každá cesta, která se na první pohled zdá snadná, taková skutečně je. Na Děčínské stěně se mně osobně mnohem snáze zdlávaly cesty C+ než B+, protože na

břitech skal jsem si připadal jistější, než na kluzkých „plotnách“. A to druhé: pokud se po vylezení jedné, dvou cest cítíte unavení, je dobré si udělat delší pauzu nebo raději skončit. Únava je častou příčinou zbytečných chyb a úrazů.



Poděkování autorovi cest



Ve stěně



Nástup na most



Cestou necestou



Nikdy nic nepodceňuj ani nepřeceňuj

Masopustní kobylka

Michaela Šťastná

Naše děti milují svátky a všechno zdobení a tvoření, které je s nimi spojené. A protože Vánoce a Velikonoce jsou jim na celý rok málo, snažíme se oživovat i ty méně známé tradice.

Teď přichází období masopustu. Já se těším na jitrnice, děti na karneval s tancovačkou. A tak jsme kromě masek vyrobili i masopustního koníka. Ráda používám na výrobu věci, které máme zrovna doma. Upcycling je teď k mé radosti i v módě, lidé si začínají stále víc uvědomovat, že není vždy potřeba kupovat nové věci, ale spoustu z toho, co bychom normálně nesli ke kontejneru, se dá přetvořit na něco, co bude dělat radost dál.

Na masopustní kobylku budete potřebovat:

- Dřevěnou tyč (Koupila jsem tyč o šířce 16 mm a délce 1 m, ale stačila by i kratší. Pokud nemáte doma, cena se pohybuje okolo 30-40 Kč. Na venkovní hračku postačí i klacek donesený z procházky lesem.)
- Starou ponožku, nejlépe větší a vysokou
- Něco, čím koníka naplníme (My jsme rozstříhali staré povlečení.)
- Vlnu nebo bavlnky na hřívu (Další možnost je nastříhat na proužky staré barevné tričko.)
- Dva knoflíky na oči
- Jutový provázek na ohlávku

1. Ponožku naplníme vybranou náplní. S plněním nešetříme, hlava by měla dobře držet tvar a nekymáčet se. Pata ponožky přirozeně vytvoří týl a konec ponožky už bude krk koníka.

2. Přiděláme ohlávku. Napřed obtočíme jutový provázek tam, kde na ponožce končí prsty, pak vedeme dozadu a zavážeme. Konec provázku bude schovaný pod hřívou.

3. Čas na pořádnou hřívu! Dětem jsem našila provázek na vrch hlavy koníka jako osnovu a ony jím už jen provlékaly nastříhanou vlnu a uzlíkovaly (viz. Foto).

4. Koníkovi uděláme oči. Dcera přišívala knoflíky, syn lepil tavnou pistolí, neb si ještě s jehlou moc nerozumí. Starší děti můžou zkusit očička vyšít bavlnkou.

5. Poslední krok je nasadit hlavu koníka na tyč. Jednoduše jsem obtočila konec ponožky jutovým provázkem a drží pěkně. Manžel by pro jistotu použil stříbrňáčku, aby hlava nespadla. Já jsem zastáncem přírodních materiálů, ale než šly děti spát, používaly koně jako mop v koupelně, tak to možná přehodnotím.

Pěkný masopust!



ŘEŠENÍ ZE STRANY 15 : 1 – C 2 – E 3 – J 4 – F 5 – B 6 – D 7 – G 9 – A 10 – H



*Recepty tentokrát budeme vybírat z kuchařky **Paulínky v kuchyni**.*

Paulínky jsou Mezinárodní řeholní kongregace, která přijala poslání hlásat evangelium lidem dnešní doby všemi moderními sdělovacími prostředky. Knižní produkci nakladatelství Paulínky a svou přítomností ve virtuálním světě internetu přispívají k tomu, aby byla lidským duším dostupná především kvalitní duchovní obživa evangelního poselství.

*Kniha **Paulínky v kuchyni** je symbolické pozvání do jejich kuchyně. Protože pražskou komunitu tvoří šest sester, z nichž pouze jedna je Češka, jsou recepty rozmanité, z různých světových kuchyní. Nejprve ale z této knihy vybíráme slovo pro každou hospodyňku:*

Jedno důležité stolování...

Když byli na cestě, přišel Ježíš do jedné vesnice, kde ho přijala do domu nějaká žena jménem Marta. Měla sestru, která se jmenovala Marie. Ta se posadila Pánu k nohám a poslouchala jeho řeč. Marta měla plno práce s obsluhou. Přistoupila k němu a řekla: „Pane, nezáleží ti na tom, že mě má sestra nechala obsluhovat samotnou? Řekni jí přece, ať mi pomůže!“ Pán jí odpověděl: „Marto, Marto! Děláš si starosti a znepokojuješ se pro mnoho věcí. Ano, jen jedno je třeba. Marie si vybrala nejlepší úděl a ten jí nikdo nevezme.“ (Lk 10,38-42) Evangelijní epizoda v domě Marty a Marie nenechá lhotejnou asi žádnou hospodyňku. Ačkoliv dobře víme, že Pán ocenil Mariinu láskyplnou pozornost, s níž naslouchala jeho slovům, přece se v hloubi srdce nemůžeme ubránit sympatiím vůči pečlivé Martě, která vynaložila veškeré své úsilí na to, aby byl Ježíš v jejich domě náležitě uctěn jako vítaný vzácný host. Sotva můžeme říci, že by snad Marta milovala Ježíše méně než její sestra Marie. Bezpochyby bylo Ježíši oddáno i Martino srdce, patřila však nejspíše mezi ty typy lidí, kteří obvykle projevují svou lásku „víc prakticky“ – konkrétní starostlivostí a službou.

Rozhovor mezi Ježíšem a Martou na první pohled budí dojem, jako by pro Ježíše nebyl tento jazyk lásky příliš

srozumitelný – vždyť chválí Marii, zatímco Martě adresuje vyčítavá slova. Když se však zamyslíme, jak velký důraz zejména v Lukášově evangeliu Ježíš klade na činnou lásku k potřebným bližním, uvědomíme si, že Marta se asi nedopustila chyby tím, že by přespříliš vařila, pekla a obsluhovala své hosty. Ježíš, jenž nám dal za vzor milosrdného Samaritána a varoval nás před lhotejnou leností boháče, který se neumí rozdělit s chudákem u svých dveří, jistě dobře pochopil, že Marta kmitá v kuchyni, protože ho má velmi ráda. Proč se tedy na ni obrací s výčitkou? Marta má velkorysé srdce, které umí milovat, její láska však potřebuje trochu „doladit“, aby byla ještě ryzejší. Marta sice s láskou obsluhuje svého hosta, nicméně její srdce mu ještě není bezvýhradně oddané. Martin pohled pořád nespokojeně třepe po okolí a kontroluje, co dělají ti druzí a jak se chovají. Ráda by jim poroučela, co mají a nemají konat, aby splňovali její přesně stanovená kritéria dokonalosti. Marie by se podle něj měla víc angažovat v kuchyni, a dokonce i Ježíš by na sobě mohl trochu zapracovat. (Měl by lidem mnohem jasněji sdělovat své mravní poselství! Vždyť jak ten svět jen dopadne, nenaučí-li se lidé trochu chovat?!) Marta miluje, avšak pouze natolik, nakolik adresáti její lásky splňují

její představy. Více než Samaritánovi z podobnosti, které zaznělo krátce před Ježíšovou návštěvou v jejím domě (Lk 10, 25-37), se Marta ještě stále podobá znalcům Zákona, kteří žárlivě hlídají, co kdo kdy smí a nesmí, má nebo nemá (viz Lk 13, 14; 14, 1-4), přičemž veškerá zdarma darovaná Boží láska zcela uniká jejich pozornosti.

Ten nejlepší úděl, který si vybrala Marie, není v tom, že pouze sedí u Ježíšových nohou a naslouchá mu. I kontemplativní Marii by se mohlo stát, že zatímco si pohodlně hová u nohou Mistra, mravokárně číhá na ty ostatní (uspěchané světské materialisty), jak jsou přízemní, nepozorní a nedbalí. Ježíš na návštěvě v domě Marty a Marie neřeší lidské dilema mezi kontemplanací a aktivním životem ve prospěch kontemplanace, ale zve všechny – introverty i extroverty, hloubavé i aktivní, praktiky i teoretiky, filozofy i kuchaře... – k tomu, aby uprostřed každé činnosti dovolili svým srdcím spočívat v jeho blízkosti, vždyť Spasitelem světa je jedině On. Ať už v kapli a v tichu kláštera, anebo v kuchyni, v kanceláři, ve firmě, či za volantem, v supermarketu nebo ve školní třídě není tím nejlepším údělem potěšení ze splněného úkolu či dobře vykonané práce, nýbrž výhradně On sám.



Brynzová polévka

250 g brynz • 2–3 brambory • 1 střední cibule • ½ lžice rozpuštěného másla • sůl (asi na špičku nože) • 1 bobkový list • 1 vejce • 5 lžic hrubé mouky • nejmenno nasekaná čerstvá petrželová nať.

Oloupané brambory pokrájené na kostičky povaříme společně s oloupanou cibulí vcelku v menším množství vody, až změkknou. V hrníčku rozmícháme brynz s rozpuštěným máslem a přidáme k vařícím se bramborám. Dolijeme vroucí vodu podle požadovaného množství polévky a krátce povaříme. Z vejce a hrubé mouky, do které jsme přidali špetku soli, vypracujeme tužší těsto. Když je dostatečně tuhé a stejnoměrně vypracované, takže se neleplí, nastroháme ho na hrubším struhadle, které se používá na mrkev, a vsepeme do vařící se polévky. Krátce povaříme a po odstavení z plamene dochutíme nasekanou petrželovou natí a můžeme podávat.



Krémová pórková polévka

2 pórk • 2 brambory • 1 střední cibule • 1 lžice olivového oleje, nebo másla • sůl • špetka mletého černého pepře • 2 trojúhelníky taveného sýra.

Na olivovém oleji, nebo na másle dozlatova osmažíme nakrájenou cibuli. Přidáme mletý pepř, nakrájené pórk a oloupané nakrájené brambory. Dobře promícháme a chvíli všechno smažíme na oleji.

Přidáme vařící vodu a osolíme.

Vaříme cca 30 minut a poté rozmixujeme do hladka.

Před mixováním můžeme přidat tavený sýr, není to však nutné. Podáváme s kostičkami chleba opečenými na másle, nebo na olivovém oleji.



Tip

Místo pórků můžeme použít cukety.



Zelňačka

Polévka

250 g kysaného zeli • ½ lžice rozpuštěného másla • ¾ lžice hladké mouky • 2–3 brambory • hrst sušených hub • sůl.

Strouhání do polévky

1 vejce • 5 lžic hrubé mouky (nebo přidat podle potřeby) • špetka soli.

Na másle krátce osmažíme mouku, a když se jíška začne barvit dozlatova, zalijeme ji studenou vodou. Přidáme oloupané a na kostičky nakrájené brambory a opláchnuté sušené houby a vaříme, až brambory začnou měknout. Pak přidáme kysané zeli a dál vaříme doměkka. Z vejce a hrubé mouky, do které jsme přidali špetku soli, vypracujeme tuhé těsto. Když je dostatečně tuhé a stejnoměrné, takže se neleplí, nastroháme ho na hrubším struhadle, které se používá na mrkev. Toto strouhání vsepeme do vařící se polévky. Podle chuti dosolíme a podáváme.



Španělská čočková polévka

Hrst hnědé čočky na osobu • 1 cibule • ½ paprikového lusku (zeleného, nebo červeného) • 2 stroužky česneku • 2–3 menší brambory • 1–2 střední mrkve • 1 rajče • sůl • olivový olej.

Čočku namočíme večer předem v dostatečném množství studené vody. Druhého dne ji uvedeme do varu s oloupanou cibulí, paprikou, celým česnekem, na kostičky nakrájenými oloupanými brambory, nakrájenou mrkví a umytým celým rajčetem. Když voda začne vařit, odebereme přebytečnou pěnu, osolíme a vaříme cca 45–60 minut na mírném ohni.

Poznámka

Původní španělská verze přidává do polévky trochu klobásy nebo slaniny. My však upřednostňujeme lehčí vegetariánské provedení.



Cestou důvěry



seminář

s **Tony Kalmovou (NL)**

23. dubna, Praha

9:00–17:00, místo bude upřesněno

**Setkání s holandskou pastorační
pracovnicí a iniciátorkou konferencí
o vnitřním uzdravení.**

Na programu: ● přednášky na téma vnitřního
uzdravení a svědectví ze života
Tony Kalmové
● služba účastníkům
● autogramiáda nové knihy
„Najít svou cestu“

Pořádá KMS.

Bližší informace:

www.kmspraha.cz



Národní konference **AGLOW** | 22. - 23. 4. 2022
Vysoké Mýto, BJB, Pražská 72

RODINA V BOŽÍ RODINĚ

CHVÁLY | SVĚDECTVÍ | PŘEDNÁŠKY | SEMINÁŘE



Hlavní mluvčí: **Karolína a Jakub Limrovi**

Blanka Krajníková:
Očekávání a realita
(z pohledu pastorovy ženy)

Marie Dusilová: 
Lze žít vnitřně svobodný
a bezbolestný život?



Jarmila a Zdeněk Fikejzovi:
Rodina – naše útočiště a pevná tvrz

semináře

 Bližší informace
a přihlášky na stránkách:
www.aglow.cz

informace

Konferenční poplatek:
300 Kč (pátek zdarma).

Info: 739 446 054
m.bakesova@seznam.cz



Naděje

Jitka Pavlíková

Bliká a skomírá
ten plamínek
jako dohořívající svíce
když do ní zafouká vítr
avšak ruce které ji chrání
nejsou umdlévající ...

