



eTabiŕa

3/2022

Obsah

Dobré čtení

[21](#) Tak to jsi ty – báseň

Můj příběh

[8](#) Má cenu, aby se mohli smát

Fejetony a úvahy

- [3](#) K práci se stav tak, aby se tam vešel i druhý (Úvodník)
- [4](#) Time management pro smrtelníky aneb příliš mnoho kamenů
- [5](#) Podobenství o palačinkách
- [7](#) Naplno – příběh nejen sportovní
- [9](#) KáPéŽetka: Zotročenec aneb nebud' otrok
- [11](#) Maminky, které vidí
- [12](#) Moje milované dítě

Cestománie

[16](#) Černostudniční hřbet

Receptárium

[18](#) Paulinky vaří

Tabita představuje

- [14](#) Služba vězeňského kaplana
- [19](#) Knihy Pavla a Evy Dolejších

AJ/ČJ

[13](#) 100 způsobů, jak si ulehčit život, aniž bychom se moc snažili (PART III)

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



23. července odešla do slávy svého Spasitele Ludmila Hallerová. Babička Ludmila. Do Tabity přispívala svými články již od letního čísla 2011. Pokud chcete na její život vzpomenout, přečtěte si její vyprávění, které v Tabitě vycházelo až do roku 2014 (2/2014). Dočtete se nejen o tom, co vše prožívala, ale oceníte třeba i rady, jak zůstat krásná po osmdesátce.

*Nebojte se tedy; máte větší cenu než mnoho vrabců.
Matouš 10, 31*



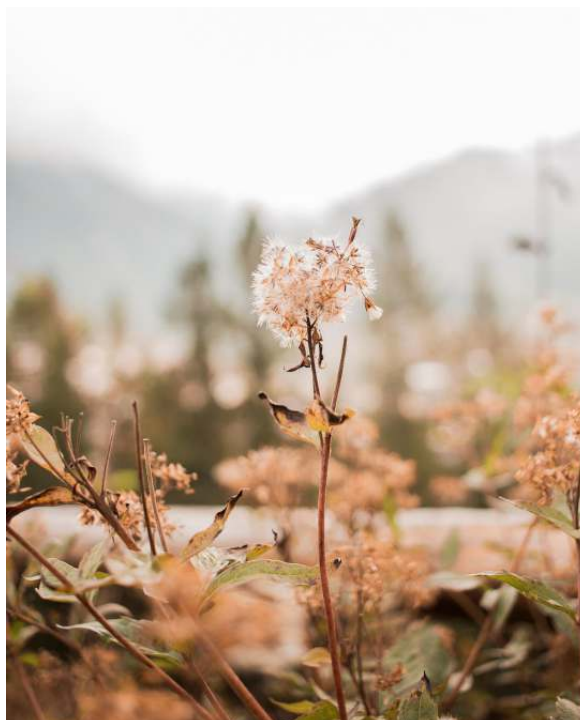
eTabitu najdete i na Facebooku

Vydává: Tabita Česká republika z. s., kolektivní člen KMS
Redakční rada: Luba Šťastná, Alena Šelongová, 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 etabita@etabita.cz





K práci se stav...

Luba Šťastná

K práci se stav tak, aby se tam vešel i druhý.

Na tento vtíp jsem si vzpomněla, když jsem četla výborný článek Jakuba Limra, který najdete v tomto čísle. Je o naší omezené kapacitě.

Možná si po jeho přečtení řeknete: „Dobré, ale co já s tím, když toto musím a tamto musím, co já s tím?“ Také mě to napadlo. A pak jsem si vzpomněla na ten starý vtíp. Měl to být vtíp o lenosti a vypočítavosti, ale... Najednou mi nepřišlo, že je tato věta vtíp, ale spíš výzva. Výzva k tomu, abychom se nesnažili vše udělat sami, i když to samozřejmě umíme nejlépe. (Tak dobře, tak rychle, tak pěkně jako já to nikdo neudělá a navíc, no, příznějme si to, já potřebuji, aby mě lidé pochválili a uznali, jak jsem dobrý, co vše zvládám, ještěže mě mají.)

Že je to výzva k tomu, abychom dokázali najít trpělivost nechat druhého dělat vedle nás a s námi.

Pro mne jsou v tomto velkým učitelem moje vnoučata, když spolu vyrábíme sušenky a sleduji, jak pod jejich upatlanými ručičkami mizí lesk mé kuchyně a vše okolo začíná lepit. To si vždy vzpomenu na babičku mých dětí, která děti nejen nechala, aby si uválely vanilkové rohlíčky, ale která jim je i upekla. Když jsme se pak u slavnostně prostřeného stolu divili, odkdy dává babička do rohlíčků kakao, tak jen s úsměvem konstatovala, že tam kakao není, ale že to pekli kluci.

Pustit vedle sebe druhého vyžaduje trpělivost, odvahu, čas, sílu důvěřovat. Chce to i pokoru, když druhému necháme prostor, aby dělal věci jinak, než bychom je dělali my, nebo jinak, než bychom si to my představovali. A často to chce i sílu k odpuštění, když věci postávají na vedlejší kolej nebo si přivlastní naše zásluhy...

Někdy je těžké i zjištění, že nejsme ti

nenahraditelní. Jsem v raném důchodovém věku a často pozoruji své vrstevníky, jak je pro ně těžké odcházet. Odejít ze zaměstnání, opustit něco, na co nemám už síly. Opustit některé koníčky, které mě už vlastně jen unavují, jen proto, abych si nepřipadal starý. Přitom se často okrádají o to, co mohou dostat. Co pro ně má Bůh připraveno, ale co je mine, protože na to v jejich životě není místo.

Snad můj článek nevyzní jako výzva k lenosti. Konečně, je tam – k práci se stav ..., ne sedni si a nedělej nic. Jen si uvědomme, že druhý vedle nás musí mít také své místo.

Takže: „K práci se stav tak, aby se tam vešel i druhý.“ Dej mu prostor, důvěru, předej mu své zkušenosti, dej mu volnost dělat věci jinak.

Třeba pak budeš mít čas někoho navštívit nebo si v klidu přečíst nové číslo Tabity. :)

Time management pro smrtelníky aneb příliš mnoho kamenů

Jakub Limr



Jednoho dne dorazí učitel do třídy s několika velkými kameny, nějakými oblázky, sáčkem písku a velkou sklenicí. Svě žáky postaví před problém: Dokáží to všechno dostat do sklenice?

Že tenhle příběh znáte? Možná. Dneska ale rozhodně uslyšíte jinou pointu.

Studenti zkoušejí vložit do sklenice nejdřív oblázky či písek, načež zjistí, že kameny se do ní už nevejdou. Nakonec učitel předvede řešení: nejdřív dovnitř umístí kameny, pak oblázky a nakonec nasype písek, takže se menší předměty pohodlně usadí v místech mezi těmi většími.

Celé to má ilustrovat naše zacházení s časem. Klasické poučení zní, že pokud si nejdřív uděláte čas na ty nejdůležitější věci, zůstane vám spousta prostoru na ty méně podstatné. Nedodržíte-li toto pořadí, větší „kameny“ do programu nikdy nevměstnáte.

Ne že by na tom nebyl kus pravdy, jenže... Učitel s námi nehraje fér. Přinesl si jen pár velkých kamenů, o nichž věděl, že se mu do sklenice vejdou. Co ale se šutry, které do vaší nádoby chce

přidat šéf, přátelé nebo někdo z rodiny?

Jak říká Oliver Burkeman ve své knize Čtyři tisíce týdnů: „Skutečný problém organizace času v dnešní době nespočívá v tom, že neumíme dávat přednost velkým kamenům. Potíž tkívá v tom, že kamenů je moc. Naše kapacita je omezená a těch kamenů je moc.“

A tak Bůh, Bible a taky Mojžíš ilustraci se sklenicí realisticky překresluje. Žalm 90, který najdete v Bibli ve Starém zákoně, začíná slovy: Modlitba Mojžíše, muže Božího. A taky muže, který věděl, co to znamená nestíhat; jaké to je, když je toho na vás moc.

Říká Bohu: *Panovníku, u tebe jsme měli domov v každém pokolení! Než se hory zrodily, než vznikl svět a země, od věků na věky jsi ty, Bože.*

Od věků až navěky... Víte, kdy nastává zlom, že se stáváme otroky hodině a času? Když přestaneme věřit v posmrtný život. Pak se snažíme narvat všechno sem, na tuhle stranu věčnosti. Práci i zážitky. Pronásleduje nás strach: co když něco nestihnou, co když o něco přijdu?!

Mojžíš si uvědomuje kontext našeho života. Nejde o něco mezi narozením a smrtí. Jedná se o větší příběh. Generace za generací, od věků na věky – a Bůh uprostřed. Bůh, který není jedním z kamenů v naší sklenici (třebaš ten největší), ale je skálou, na které naše sklenice stojí a získává stabilitu. Když uvidíme život v těchto konturách, objevíme smysl té naší sedmdesáté... osmdesátileté chvílky, kterou strávíme na téhle straně věčnosti.

[Lidé] jsou jak tráva, která odkvétá hned ráno: zrána rozkvetne a už odkvétá, večer uvadne a uschne (Žalm 90,5-6).

V pár slovech? Smíř se s tím, tvůj čas je omezený. Tvoje kapacita je omezená.

Proto Mojžíšova modlitba: Nauč nás počítat naše dny, ať získáme moudrost

srdce (Žalm 90,3-6).

Nauč nás... protože to neumíme. *Ty nás to nauč...* protože sami to nezvládneme. Nauč nás *počítat...* pomoz nám uvědomit si, že naše kapacita je omezená.

Nauč nás počítat naše dny, ať získáme moudrost srdce.

To je výsledek: moudrost srdce. Budeme dělat moudřejší, a tudíž lepší rozhodnutí.

Latinské sloveso „rozhodnout“ (decidere), znamená také „odříznout“, jako bychom odkrajovali a odkládali alternativy. Musíme si přiznat, že se nevyhneme těžkým rozhodnutím, které kameny nechat spadnout na zem, které lidi zklamat, kterých hýčkaných ambicí se vzdát, v kterých rolích selhat.

Jak si všímá Burkeman: „Třeba není možné, abyste si udrželi svoji současnou práci a zároveň trávili dost času s dětmi; možná si v týdnu uděláte dostatek času a vyslyšíte volání svého tvůrčího ducha, pak ale nikdy nebudete mít doma zvlášť naklizeno nebo nestihnete cvičit tolik, kolik byste měli, a tak dál.“

Na první pohled to zní strašidelně. Ale už na druhý pohled to přináší obrovskou úlevu. Konečně můžete přestat se selhávajícím sebemrškačstvím, kdy se obviňujete, že nemáte čas na všechno, co chcete dělat nebo co od vás očekávají ostatní.

Co kdybyste si napsali na kousek papíru větší kameny ze své sklenice? Vejdou se všechny? Upřímně, mají se všechny vejít?

Co kdybyste do třídění vašich šutýrků pozvali Boha?! Co kdybyste se alespoň následujících sedm dní modlili Mojžíšovu time managementovou modlitbu? *Bože, nauč mě počítat moje dny, ať získám moudrost srdce!*



Podobenství o palačinkách

Lucie Zídková

S hledáním Boha je to jako se smažením palačinek ... No, vážně! Že nevěříte? Tak čtěte.

Nedávno jsem se připlétla k jedné diskuzi na téma nejlepších palačinek na světě. Do té doby jsem byla přesvědčená, že na tom usmažit pár palačinek nic není – prostě se vezme trocha mouky, mléka a vajíček, smíchá se to dohromady, trošku osolí (protože sůl je nad zlato), a kdo to chce mít obzvlášť dobré, přistrouhá ještě citrónovou kůru z nějakého pečlivě umytého bio citrónu. Kde je problém? To nejtěžší je obrátit palačinku ve vzduchu. Jenže právě tato diskuze mě donutila se zamyslet, jak to vlastně s palačinkami je.

A jsme u toho – diskuze. První krok, kterak začít vůbec přemýšlet o Bohu – tedy v tomto případě o dobrých palačinkách – bývá rozhovor s někým, kdo nás přivede na myšlenku, že je potřeba nad tímto tématem vůbec přemýšlet.

Druhým, neméně významným krokem je pokora. Přiznám se, že ve svých 43 letech jsem nepovažovala za nutné hledat recept na smažení palačinek. Vždyť jsem jich za svůj život nasmažila víc než dost. Co na tom, že občas bylo těsto příliš husté, takže se palačinky na pánvi špatně rozlévaly a zůstaly malé, tlusté a houbovité. Ano, někdy zase bylo těsto moc naředěné a exempláře byly sice průsvitné, zato v trhacím

vydání – koneckonců obojí strážníci kvitovali s povděkem, tak co. Ale nakonec jsem přeci jen zalistovala stránkami oblíbené kuchařské knihy a se slovy „já to teda zkusím“ jsem se začetla do spolehlivého receptu.

Přiznám se, že jsem byla překvapena poměrem jednotlivých surovin. Na 300 ml mléka jen 125 gramů mouky, ale zato hned dvě vajíčka? Není to málo mouky a zbytečné plýtvání vejci? Ale když už jsem si říkala, že to zkusím podle receptu, nezbylo mi než držet se striktně receptu. A tak jsem poslušně nachystala suroviny v příslušných poměrech a pustila se do díla. Dokonce jsem si dala tu práci, že jsem přesila mouku a zvlášť rozmíchala vajíčka

v mléku. Když jsem vyrobila podle pokynů těsto, rozhodně nepřipomínalo nic, z čeho by se dle mého úsudku daly dělat palačinky. Vždyť je to strašně řídké! Co tam píší? Aha, šup s tím do lednice.

Někdy mám pocit, že my křesťané ve snaze přinést evangelium, tedy dobrou zprávu, lidem kolem sebe, umíme danou situaci zahustit víc, než je zdrávo. Snažíme se lidi kolem nás obrazně řečeno umlátit Biblií po hlavě. Přitom někdy stačí docela málo – a pak dát vše k ledu. Jestli o tom pochybuješ, přečti si Izajáše 55 kap. 11. verš: „Tak tomu bude s mým slovem, které vychází z mých úst: Nenavráti se ke mně s prázdnou, nýbrž vykoná, co chci, vykoná zdárně, k čemu jsem je poslal.“

Když jsem o půl hodiny později vytáhla těsto z lednice, k mému překvapení už to nebyla ta tekutá směs, ale začalo připomínat skutečně příjemné těsto na palačinky. Inu, každá věc má svůj čas. Přišel čas na smažení.

Třetí bod technologického postupu výroby palačinek říká toto: „První palačinka se obvykle nepodaří, proto

při neúspěšném pokusu nezoufejte.“ Tohle je něco, co většina z nás důvěrně zná. Nadšeně se pustíme do díla, ale pak přijdou potíže. Nikdo nám ale nesliboval, že křesťanský život bude procházka růžovým sadem. Naopak, stačí si přečíst začátek Jakubova listu: „Mějte z toho jen radost, moji bratři, když na vás přicházejí rozličné zkoušky...“ Tak jako životním posláním první palačinky je (alespoň dle slov autorky kuchařky) „připravit pánev pro další, povedenější sestřičky a naplnit roztoužený žaludek kuchařky“, životním posláním zkoušek je dát prostor pro osvědčení naší víry, abychom ... ale to už se dočtete právě v onom listu Jakubově.

A tak stojím u pánvičky a smažím jednu papírově tenkou palačinku za druhou, pořád trochu s nedůvěrou sahám po sádle. Přeci jen, obvykle smažím palačinky na sucho, případně na malilinkaté kapce oleje. Ale když už jsem jednou slíbila, že dodržím technologický postup od A do Z, tak tedy použiju sádlo a budu věřit tvrzení, že nic lepšího na smažení palačinek prostě není.

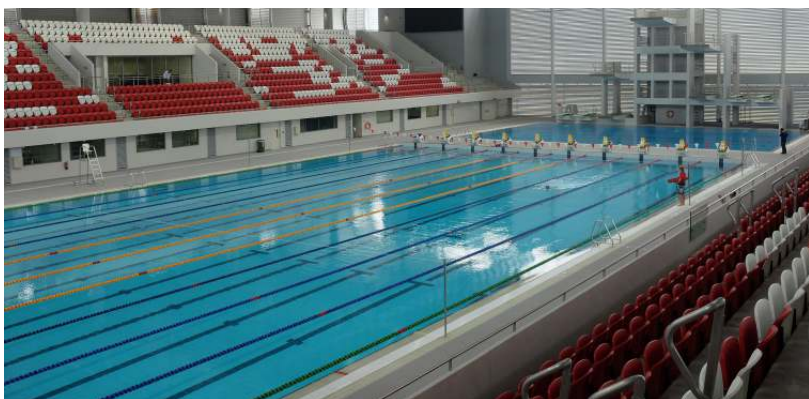
Proč vlastně smažím palačinky na

sucho? Aha, aby byly zdravější. Jenže co naplat, palačinky byly, jsou a budou vždycky moučnickem. Jistě, existují výjimky v podobě exemplářů plněných sýrem či špenátem, ale ruku na srdce, většina z nás raději sáhne po výběru domácích džemů, o nutele či čerstvých jahodách nemluvě. Proč se tedy za každou cenu snažit, aby byly zdravé? Moučník je něco, od čeho očekáváme výbornou chuť, a nějaké ty kalorie navíc mu odpustíme.

A teď si slovo palačinka nahradíme slovem církev, případně slovem kostel. Církev je místo, kde se toužíme setkat s Bohem. Nesnažíme se někdy ve snaze zalíbit se všem naředit zvěst evangelia tak, aby byla přitažlivější pro lidi okolo? Riskujeme, že se z ní pomalu, ale jistě vytratí prostor pro Ducha svatého.

Jak dopadly moje palačinky? Přiznám se bez mučení, že lepší jsem snad v životě nejedla. Ono to dodržování osvědčených technologických postupů má něco do sebe. A přemýšlení nad podobností o palačinkách taky.





Naplno!

Tomáš Jeřábek

Píše se rok 2000 a publikum bouřlivě fandí Ericu Moussambanimu, který plave poslední metry ve své rozplavbě na 100 m volný způsob. Dohmátl a časomíra se zastavila na hodnotě 1:52,72. Erik radostně vylézá z bazénu za bouřlivého potlesku publika – svoji rozplavbu vyhrál.

Netajím se tím, že sportovní příběhy jsou pro můj život často inspirací a tento příběh plavce z Rovnickové Guineje ke mně promluvil velice silně. Lidé, kteří sport alespoň trochu sledují, možná zbystřili hned při čtení prvních řádků, čas 1:52... mluvíme tu vážně o olympiádě?

Erik Moussambani v rodném Malabu, hlavním městě Rovnickové Guineje, u rádia uslyšel výzvu: kdo chce jet na olympiádu, ať se přihlásí. Olympijský start sportovců z rozvojových zemí totiž umožnilo udělení divokých karet od MOV v rámci olympijské myšlenky sblížení všech částí světa. Ani na vteřinu nezaváhal a běžel na konkurz - byl jediný, a tak se stal plaveckým zástupcem svého národa i přesto, že v době konkurzu neuměl pořádně plavat. Za osm měsíců, které mu zbývaly do olympiády, se pustil do usilovného tréninku, místní rybář ho v řece učil, jak se neutopit, a Erik se dokonce čas od času dostal do největšího bazénu, co byl v jeho zemi k dispozici – 12 metrů dlouhý hotelový bazén, kam měl přístup pouze v časných ranních hodinách.

Padesátimetrový bazén Erik viděl

poprvé až v Sydney a plavky si prý koupil až v dějišti her na tržnici. V Erikově rozplavbě byli dva další plavci, kteří si ovšem špatně vyložili startovní signál a byli diskvalifikováni pro předčasný start, k vítězství v rozplavbě tak Erikovi stačilo pouze vzdálenost doplatat. Dal do toho absolutně všechno a tak mohl z bazénu vylézat jako vítěz.

Co mi jen tohle připomíná? Rozhodnout se jít plně za Ježíšem pro mě v pubertě také znamenalo udělat mnoho věcí, které se mohly zdát mým kamarádům bláznivé, ale věděl jsem, že jsem se rozhodl pro něco velkého, a tak jsem v Bibli nadšeně hltal každý řádek, kterým mi můj milovaný Spasitel chtěl něco sdělit. Ale obdobně jako Erik, který ve svém životním závodě skočil plný euforie před mnohatisícovým publikem do bazénu a rozjel tempo, které se s každým metrem začínalo zvolňovat, až se v druhé půli trati pomalu změnilo v boj o přežití, tak i já si uvědomuji, že občas ve svém duchovním životě zažívám momenty, kdy mi dochází dech. A víte, ono to tak v životě opravdu je... jsou chvíle, kdy to je opravdu boj, ostatně i Bible nás na takové momenty připravuje, když nám říká „Bojuj dobrý boj víry...“

Víte, Erik do té rozplavby dal úplně všechno, 100 % svých sil, aby doplavil v čase, který by mu nestačil na umístění ani na dvojnásobné trati, ale přesto mohl vylézat z bazénu jako vítěz. Často si říkáme, nedaří se mi v tom či onom, je tolik lidí, kteří jsou lepší než já, jak mám

žít ten vítězný život, o kterém se mnohokrát píše v Bibli? Tento příběh nám může připomenout jednu věc... Okolnosti toho našeho životního závodu nijak neovlivníme, ale dvě věci ovlivnit můžeme. Zprv je důležité se postavit na start, jakkoli se nám to může zdát bláznivé. Jistotou je, že bez skoku do vody nikdo nikdy žádný plavecký závod nevyhrál, a s Božím královstvím je to zrovna tak. Zadruhé je jen na nás, kolik úsilí do toho závodu vložíme, bude to úplně všechno, tedy 100 % našich sil? V grafice vedle Erikova jména se u časomíry objevil nápis hned za olympijskými kruhy – Erik Moussambani, vítěz 1. rozplavby. Připomnělo mi to verš ze Zjevení 3,11-12: „Přijdu brzy. Drž pevně, co máš, aby ti nikdo nevzal věnec vítěze. Kdo vítězí, toho učiním sloupem ve svatyni svého Boha a již nikdy nevyjde ven.“ Zase trochu jiný rozměr. Naporovnávejme se se svými přáteli nalevo či napravo. Ale ať už před nás Bůh připraví jakoukoli výzvu, dejme do toho 100 %. Zároveň však nežijme celý život z úspěchu jedné „rozplavby“, je potřeba neustále růst. Každou další však absolvujme tak, jako by měla být naše poslední. Erik také po svém návratu usilovně trénoval a za nějaký čas byl schopný onu stometrovou trať zdolat za solidních 57 vteřin. Do Atén v roce 2004 se však kvůli neudělenému vízu již nedostal. Tak nečekejme na lepší podmínky a jděme do každého dne, který je před námi, naplno!



Má cenu, aby se mohli smát

Dita Frantíková

Že bude za pár měsíců válka nás v září loňského roku ani nenapadlo. Ale napadlo nás, že kluci nejradši ze všeho kopou do míče. Že nějak umlká zájem o tábory s angličtinou a že ne všichni kluci patří ke sportovnímu klubu, kde se mohou vyřádít. A baví to stejně i vedoucí. Tak proč nezariskovat a nezkusit uspořádat Sportcamp a neobjednat objekt pro 80 lidí, i když zatím máme pouze 11 nadšených vedoucích? Naše nadšení ale chladlo v únoru, kdy bylo přihlášených sedm kluků a další nikde. Letáčky, reklama, maily dětem, které s námi na kempech už byly, ale nějak se to nikomu nehodí. Bez tohoto dočasného neúspěchu by nás asi nenapadlo myslet na ukrajinské kluky. Hrnuli se do Čech, zkoušeli se učit jazyk a zatím nemyslí na prázdniny, které ale budou jiné – bez prarodičů, bez chaty, známé přírody a kamarádů, se kterými je běžně trávili.

Po dlouhém úvodu skáču rychle do akce: den D, sraz sedmdesáti účastníků na nádraží k odjezdu směr Kutná Hora,

mezi nimi 36 ukrajinských kluků. Máme pro všechny spacáky, máme v pořádku papíry, vybrali jsme víza a potvrzení o pojištění, neztratíme někoho ve vlaku? Jak se domluvíme? A následovalo šest intenzivních dní a nocí, kdy jsme klukům připravovali jídlo, nutili je uklidit po sobě nepořádek, zabavovali je sporty a hrami a snažili se chápat, že zlobení není vždycky zlobení.

A pokračuji osobně – každý máme nějakou slabinu a já nemám ráda mrtvolu. Mám v rodině patologa, fandím té důležité práci, na těle není nic špatného, ale prostě – nemám to ráda. A jen tak sedím v sále po večerním křesťanském programu, kde se mluvilo o setkání s Ježíšem, a jeden milý kluk se rozpovídá o své cestě do Čech ze Sumské oblasti. Jak zjistili, že je válka, jak se tam střílelo od prvního dne, jak jim babička volala, ať jedou, jak se dostali jen kus a později dál, jak viděl spoustu mrtvol i kusy těl a jak je má i na fotkách. A jak mu chybí jejich dům, jak by se chtěl vrátit, jak mu chybí kamarádi. A jak

babička viděla, že si na zahradě jejich krásného domu někdo dělá táborák a spaluje jim plot.

Co na to říct. Já jsem tam vedoucí, on je dítě, tak bych měla využít moment a povzbudit ho. Nechci vidět ty fotky, to bych nerada, ale můžu nabídnout modlitbu. Modlíme se za jejich dům, za kamarády, za prarodiče. A je jasné, že člověk nemůže udělat víc, než se obrátit k Bohu.

Pak se na ty naše zlobivé děti dívám jinýma očima. Řádí, perou se, jsou energičtí a někteří vzteklí. Ale jsou stateční, drží se, i když jim tolik chybí, žijí v nejistotě ohledně svých blízkých, přesto žijí dál. Mají zájem o budoucnost. Moc jim fandím, modlím se za ně, mám z nich radost, když běhají za míčem, hrají hry a radují se. Stojí to za ten moment.

Když jsme nakonec žádného neztratili a vyčerpaně hledíme do prázdna po předání kluků rodičům, jsme vyřízení, ale šťastní. My jsme pomohli jim a Bůh se stará o nás. A tak to bude.



KáPéZetky ZOTROČENEC – aneb NEBUŽ OTROK!

Kateřina Šťastná

CO MI BERE SVOBODU?

MOC AKTIVIT

Cítím bolest. Zklamání. Hněv. A on přilívá olej do ohně. Jako by do otevřených ran sypal sůl a smál se tomu. Odpouštění je někdy těžké. Možná až nevladatelné. Ale neodpuštění ubližuje především mně samotné. A tak říkám stále dokola: odpouštím ti, odpouštím ti, odpouštím ti ... žes mi udělal to a to. Ze začátku to tak necítím, ale zvu do toho Boha. Tečou mi slzy, zmítá mnou hněv, ale čím déle opakuji „odpouštím ti“, vlévá se do mého srdce pokoj.

Milý Bože, děkuji ti, že mi dáváš svobodu, abych se nenechala zotročovat prací. Že na mě nenakládáš tak vysoké nároky jako já na sebe. Děkuji, že když mi dáš pět hřiven, nechceš jich po mně padesát. Prosim, odpusť mi situace, kdy jsem se nechala zotročit prací. Pomáhej mi poznat, jaké jsou mé hřivny a jak je podle tvé vůle a tvého přání správně rozmnožovat, aby sloužily k tvé chvále, a ne k mé sebestrukci.

POCITY VINY

Zase se mi něco nepovedlo. Jsem tak strašná! Neudržela jsem své emoce na uzdě a častuji se za to nadávkami. Vyčítám si konflikty mezi dětmi, dávám si za vinu, když nemám kapacitu někomu pomoci. Vyčítám sama sobě i to, co mi Bůh dávno odpustil. A často si vyčítám i to, za co nemůžu. A pak se nemám ráda! Já, jak já se někdy nemám ráda!

Dobrý Ježíši, ty to vidíš. Ty nechceš, abych propadala vyčítkám a sebenenávisti. Miluješ mě i s mými chybami a selháními. Nechal ses, spolu s mými vinami, přibít na kříž. Dotkni se mě svou láskou. Dej mi pochopit tvou obět – která byla i pro mě. Určitě jsi neumřel proto, abych si to vyčítala. To ten zlý chce, abych propadla sebelítostí a nevěřila v tvé odpouštění. Vstupuj do všech mých pocitů viny, a pokud nedokážu odmítnout, znič je ty sám. Ježíši, důvěřuji ti!

SEBEKLAM

Jak často dělám něco „dobrého“. Uchlácholena pocitem, že je přece dobré dělat dobré věci. Jenomže co je na pozadí toho konání? Jenom touha dělat dobro? Nebo potřeba, aby mi byl někdo vděčný? Nebo si prostě nemohu pomoci a musím pomáhat? Nebo snad věřím, že za každé to moje „dobro“ si v nebi dělají čárky a pak mi to všechno sečtou? Jak často něco dělám, aniž bych si uvědomovala proč. Jak často žiji v nějaké iluzi, v automatickém modu „charity“ – a přes všechno to vykonané „dobro“ žiji v neradosti. Ale jsem schopna hledat pravdu? I když pohlednutí pravdě do očí mnou může dost silně otřást?

Milý Ježíši! Ty jsi Pravda. Pomáhej mi, abych žila v pravdě. Abych dokázala odkrývat falešné motivy svého jednání. Abych byla schopna hledat – a tobě odevzdávat. Nedovol, abych žila v nepravdě jen pro nějaký pocit spokojenosti a pohodlí. Protože pravda je často nepohodlná.

NETRPĚLIVOST SE SEBOU

Už zase jsem selhala. Tak moc jsem si přála neudělat chybu. Někdy až příliš lpím na dokonalé představě o sobě. Nejradši bych odstranila všechny své chyby. Proč to nedokážu? Vyčítám si své selhání. Příliš lpím na tom, abych byla lepší. Jenomže Bůh nás miluje od okamžiku, kdy jsme byli počati. Zná každého z nás jménem. Zná mnohem líp všechny naše chyby a nedostatky, než je známe my sami. A on s námi má trpělivost.

Dobrý Bože, vezmi si mou netrpělivost se sebou samou. Pomáhej mi, abych si uvědomovala svou zranitelnost, nedokonalost, to, že chybuji. Abych netrvala slepě na odstranění všech chyb, ale spíše aby mi jejich vědomí pomáhalo k větší pokoře a pochopení chyb u druhých lidí. Pokud budu netrpělivá se sebou, nejspíš nedokážu mít trpělivost ani se svými bližními. Nedovol, aby mně ani komukoliv z mého okolí bránila tato netrpělivost žít v radosti a pokoji.

SPĚCH

Spěchám. Občas toho mám opravdu hodně a je potřeba spěchat. Ale velmi často spěchám jen ze zvyku. Tak moc jsem si zvykla spěchat, že vlastně spěchám, i když nemusím. Někdy mě přepadne úzkost, že to či ono nestihnu, tak raději spěchám. Každé ráno spěchám s dětmi do školy s obavou, aby nepřišly pozdě. Ještě se to nestalo. Každý den jedí ve spěchu – už tak nějak automaticky. Občas si vzpomenu na večerníčkového brouka Kvapníka, který pořád bez cíle utíkal a zpíval přitom: „Chvátám, chvátám, nemám chvíli klid ... Já tam, já tam dávno už měl být!“ Ostatním byl pro smích. A já si najednou uvědomuji, že kdyby se mi podařilo odbourat tu „emoci spěchu“, vlastně bych toho udělala stejně. A možná i víc, protože: práce kvapná, málo platná!

Milý Pane, jak často zapomínám, že spěchat se vyplatí jen za tebou. Často se nechávám uchvátit „emocí spěchu“. Jak často s ním konverzuji a přistupuji na jeho hru: „Čím rychleji, tím líp“ a „čím víc, tím líp“. Prosím, nedovol, abych si nechala svým spěchem uniknout něco podstatného. Dej, aby ten, za kterým se „honím“, jsi byl vždycky a jen ty. Protože jedině tehdy budu moct spěchat v pokoji a radosti.

(nakladatelství Cesta, 2018)

Maminky, které vidí

Janka Nogová

Marek 11,24 (Bible21)

Proto vám říkám: Věřte, že všechno, o co při modlitbě prosíte, jste dostali, a budete to mít.

Vědět, co máme dělat, a dělat to v našich životech často odděluje obrovská propast. Znáte to, že? Duch je hotový, ale tělo vehementně protestuje, mysl hledá důvody, proč ne teď, argumentuje, proč ne tak, přichází únava, shon, stres... A najednou je příhodný čas pryč a nám zůstává jen trpká příchůť z toho, že jsme neudělali, co jsme měli.

Ve všem, co je v souladu s Boží vůlí, budeme zažívat protivenství, protože její naplňování přímo ohrožuje satanovo panování na této zemi. Není možné nevidět, jak se situace ve světě stále zhoršuje, lidé jsou ochromováni strachem, jejich srdce jsou plná beznaděje, namlouvají si, že život nemá cenu, anebo je to naopak pohání k tomu, aby více pracovali, více vydělávali, zajistili se do budoucna – a co je asi nejhorší, aby se uzavřeli do svých malých světů v marné naději, že si uchovají alespoň poslední zbytky pohody a klidu.

Ani naše děti nejsou vůči těmto věcem imunní, právě naopak – mnohé z nich ještě nemají vybudované tak silné základy v Bohu, aby dokázaly těmto tlakům vzdorovat. Propadají se do cynizmu, věří falešným doktrínám, chovají se lhostejně, nechávají se ovládat starostmi o budoucnost, anebo naopak žijí tak, jako by žádná budoucnost ani nebyla. Anebo možná usilují o bohatství a úspěch, platí za to vysokou cenu a pak marně bojují se stresem a únavou...

A co my, maminky? Jak je vidíme my? Jak jsem to právě popsala, anebo dokážeme vidět dál, za hranice toho, jaké jsou naše děti nyní? V poslední době na našich setkáních maminek silně prožíváme několik věcí;

1) Vidíme, jakou sílu mají negativní myšlenky a slova. Tím, že mluvíme

o tom, co je v životě našich dětí špatné, v čem se jim nedaří, v čem selhávají, se soustředíme na negativní věci a – jak to řekla jedna z nás – svým způsobem „oslavujeme“ jejich selhání a to, co je v jejich životě zlé. Ale tak to přece nesmí být. Jediný, komu patří sláva, je náš Bůh a jeho skutky.

2) Vnímáme, jak je důležité mluvit o svých dětech s přesvědčením, že špatné věci, které nyní možná dočasně prožívají, nemají vládu nad jejich životem. A nejenom o nich, ale i s nimi, aby věděly, že i když někdy nesouhlasíme s tím, co dělají, jsou pro nás dary od Boha a věříme, že Bůh má pro ně velkou budoucnost. Nezáleží na tom, jakým temným údolím nyní možná procházejí, naopak je důležité v nich vidět potenciál, který do nich Bůh vložil.

3) Prožíváme obrovskou vděčnost za to, že se jako ženy můžeme scházet a pomáhat jedna druhé nést břemena v jednotě ducha. Mít „portfolio“ sester a přítelkyň, které bojují po mém boku a které jsou vždy „online“, je nesmírný dar; vzájemně si můžeme dát to, co té druhé v daném okamžiku chybí, přinést

slovo povzbuzení, nový pohled na staré věci, naději a moudrost.

4) Je tu ještě jedna věc, kterou hodně silně prožíváme: snahu tohoto světa, aby nás zaměstnal natolik, že nám na modlitbu a scházení nějak nevybyde čas. Únava, starosti, povinnosti, u kterých máme pocit, že nesnesou odklad, anebo důvod ze všech nejprostší, že se nám nechce, to vše jsou věci, které stojí v cestě naplnění Božích záměrů pro náš život. Kdysi dávno, když jsme se s kamarádkou domlouvaly, že začneme chodit pravidelně běhat, jsme narazily na podobný problém. A ona tehdy řekla: „Pokud jediný důvod, proč nejdu, je to, že se mi nechce, tak to není žádný důvod.“ Řídím se tímto slovem v mnoha oblastech svého života a je to super. Protože kdybychom měli promeškat naplnění Boží vůle jen proto, že se nám do něčeho nechce, připravili bychom sebe i ostatní o dobré věci, které pro nás Bůh nachystal.



Moje milované dítě...

Kateřina Šťastná

Pokud jste někdy měli pocit, že se zlobíte na své rodiče a dlouho jste jim něco vyčítali, vžijte se do svých dětí – a ideálně, než půjdou do puberty, se jim omluvte za věci, které se nepovedly. Uděláte tím sobě i jim obrovskou službu. Nebojte se uznat svou slabost!

Snažím se být dobrá máma. Někdy až moc. Chtěla bych být dokonalá máma. Ale dělám víc chyb, než bych chtěla, a dokonce Ti vadí i něco z toho, co já za chybu nepovažuji. Dělán, co můžu, a uvědomuji si, že jsem až příliš lidská a že Ti to prostě někdy nestačí. Je mi to moc líto!

Prosím, odpusť, že jsem občas propadla strachu, už když jsem Tě čekala. Že jsem se někdy možná i o trochu víc bála, než se na Tebe těšila. Odpusť, že když jsi byl/a na světě, byla jsem příliš unavená, vyčerpaná, nevyspalá. Nedokázala jsem naplnit všechny Tvoje potřeby blízkosti. Dokonce jsem si někdy přála být na chvílku sama, mít na chvílku klid. Odpusť, že v přehnaném strachu o Tebe jsem Ti nedovolila víc prozkoumávat svět, vnímat Tvé možnosti a limity. Že jsem Tě až příliš úzkostlivě hlídala a sledovala. Přesto jsem Tě vždycky neohlídala tak, jak bych si představovala, a občas se Ti něco stalo.

Odpusť, že jsem Tě nedokázala laskavě vést, vychovávat, učit Tě, že svět se netočí jen kolem Tebe, a místo toho jsem si stěžovala ostatním, jak moc mám s Tebou práce, jak těžký život mám. Odpusť, že jsem Tě nenaučila čekat, těšit se, protože jsem vždycky plnila Tvoje přání ještě dřív, než jsi je stačil/a vůbec mít v domnění, že to je ta mateřská dokonalost. Odpusť, že když jsi byl/a nemocný/á, místo abych s klidem a pokojem o Tebe pečovala a dávala Ti pocit, že to bude dobré, propadala jsem strachu a úzkostem o Tebe.

Odpusť, že když jsi začal/a mít vlastní hlavu, vlastní názory, budilo to ve mně nevoli, někdy i vztek. Prosím odpusť mi, že na Tvůj vzdor a křik jsem reagovala úplně stejným vzdorem a křikem, aniž bych si to uvědomovala. Odpusť mi mou pýchu. Neschopnost vidět svět i Tvými očima.

Odpusť, že když jsi se trápil/a s úkoly do školy, někdy ses u toho i vztekal/a a odmítal/a jsi poslouchat, co Ti říkám, byla jsem natolik vnořena do svých problémů, že jsem cítila jen vztek. Prosím, odpusť mi mou netrpělivost s Tvými náladami, naštvanými, paličatostmi, které jsi koneckonců zdědil/a po mně. Odpusť, že Ti nedokážu být dostatečně dobrým vzorem. Že tak často podléhám vlastní slabosti, lidskosti, omezenosti, pýše, sobectví. Odpusť, že jsem Tě nenaučila uklízet po sobě, pomáhat v domácnosti, mít nějaké svoje věci na starost, ale neustále Ti vyčítám, když nejsou věci tak, jak bych si představovala. Že jsem někdy zapnula televizi nebo pustila DVD – abych prostě měla na chvílku klid. Je mi to moc líto!

Odpusť, že jsem Tvoje starosti považovala za svoje a nenechala jsem Tě nést důsledky svého chování, že za Tebe pořád hasím požáry, avšak ne s pocitem lásky, ale s výčitkami a nechutí. Že někdy nedokážu přijímat Tvou povahu, která je jiná než moje. Že jsem Tě někdy chtěla vtlačit do vlastních představ o tom, jaký/á bys měl/a být. Jsem z toho všeho unavená – a místo abych byla k dispozici,

když mě potřebuješ, mám tendenci se stáhnout do sebe. Někdy se na Tebe i zlobím, ale zlobím se vlastně na sebe samou. Jako máma jsem udělala strašně moc chyb. A bohužel jich ještě strašně moc udělám. Je mi to líto. Snažím se. Ale občas mi rupnou nervy a já začnu křičet. Občas mě přepadne nespokojenost, přehnaná kritičnost. Někdy mám taky svoje dny a nedokážu ovládnout své emoce. Prosím, než mi začneš ty moje všechny chyby vyčítat, přečti si tenhle dopis a nevzpomínej na mě ve zlém. Jestli chceš, tak se mnou o tom mluv. Dělán to nejlepší, co umím a uvědomuji si, že to je někdy málo. Jsi skvělé dítě, mám Tě moc ráda.





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

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

Some of these could be:

1. Make a friend from a different generation.
2. Listen to the albums you loved as a teenager.
3. Do that one thing you've been putting off.
4. Keep your keys in the same place.
5. Always book an extra day off after a holiday.
6. Cook something you've never attempted before.
7. Nap.
8. Give compliments widely and freely.
9. Call an old friend out of the blue.
10. Always have dessert.

Sources: <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2022/jan/01/marginal-gains-100-ways-to-improve-your-life-without-really-trying>

100 způsobů, jak si ulehčit život, aniž bychom se moc snažili (ČÁST III)

Třeba by to mohly být tyto:

- a. Z ničeho nic zavolejte své dlouholeté kamarádce.
- b. Udělejte právě tu věc, kterou neustále odkládáte.
- c. Spřátelte se s někým z jiné generace.
- d. Vždy si dopřejte moučnick.
- e. Dejte si šlofika.
- f. Po dovolené si vždy vezměte den volna.
- g. Poslechněte si desky, které jste milovali jako náctiletí.
- h. Klíče si vždy odkládejte na stejné místo.
- i. Uvařte něco, co jste ještě nikdy nezkoušeli.
- j. Chvalte v hojné míře a bez omezení.

Překlad: Milena Krumphanzlová

Řešení najdete na straně 19



Služba vězeňského kaplana

Blažej Pelán

Co obnáší profese vězeňského kaplana? Jaká je náplň jeho služby?

Je dynamická a pestrá. Spočívá především v individuálních (pastoračních) rozhovorech s vězněnými osobami, popřípadě též se zaměstnanci věznice, projevili zájem. Kaplan dále pořádá bohoslužby, biblické či modlitební hodiny, zkrátka zajišťuje skupinové nebo individuální činnosti zaměřené zejména na studium Bible, křesťanské učení, etické a vztahové otázky a modlitbu. Může též organizovat různé kulturní akce (což v mém případě platí nadmíru), dále zajišťuje vhodnou literaturu a audio/video pomůcky a v neposlední řadě se též podílí na vytváření podmínek pro začlenění vězněných osob do občanského života

a může jim být nápomocen i po propuštění na svobodu (zde pak mluvíme o tzv. postpenitenciární službě).

Podstatou služby vězeňského kaplana je jeho přítomnost mezi vězni, nabídka rozhovoru a doprovázení s ohledem na jejich (vyslovené i nevyslovené) potřeby, psychická podpora, duchovní péče. Snažím se pro každého vytvářet prostor bezpečného a svobodného sdílení. Při individuálních setkáních řešíme momentální situaci, která se vězně aktuálně dotýká. Ať už to vysloví, nebo ne, vždy hledá pomoc, úlevu, nějaké řešení. Příčin „neklidu“ je v kriminále spousta – každý se musí nějak srovnat se ztrátou svobody, malým životním prostorem, omezeným

kontaktem s nejbližšími, vnitřním řádem věznice a především se spoluvězni, kteří vám pobyt za mřížemi dokážou slušně „zahustit“.

V kaplanské službě vycházím ze svého osobního vztahu k Ježíši Kristu a osobní zkušenosti odpuštění a spásy. Tématy jsou hledání Boha a smyslu života, jeho naplnění, Boží působení v lidském životě a ve světě, problematika viny a trestu, touha po odpuštění, pokání a „novotě života“. Též s „klienty“ hledáme kořeny problémů: kde se stala chyba, proč začal páchat to či ono, a jaká „opatření“ přijmout, aby se jeho život „přeformátoval“ k budoucímu „nepáchání“.

Snažím se posluchačům předat pokud

možno biblický pohled na člověka, život, svět. Hledáme (duchovní) východiska, povzbuzujeme se k praktickému využívání „Božích zdrojů“, jako jsou modlitba, rozjímání nad Bibli, přijímání svátostí a podpora společenství církve. Snažím se (po Kristově příkladu) reprezentovat Boha spravedlivého, avšak zároveň dobrého a milosrdného. Bůh nenávidí hřích, ale hříšníka miluje!

Duchovní služba může probíhat v mé útulné kanceláři nebo v naší vězeňské kapli (slavnostně jsme ji požehnali a uvedli v užívání v prosinci 2016). Prostředí pozorného zájmu, soustředěnosti, pokoje, dostatku času a v neposlední řadě i jistá důvěra vůči pozici/osobě duchovního, jsou v profesi kaplana velmi cennou devízou.

Jak jsem se k této profesi vlastně dostal?

Dříve jsem byl pastorem mladého křesťanského společenství na Vysočině, obklopen převážně přáteli z církve. Hodně jsme evangelizovali (devadesátá léta), nesli vizi duchovního probuzení v regionu. Já pak vystudoval „teologii a misii“ v Banské Bystrici, s velkou motivací k zahraniční službě. Tu jsem sdílel společně i se svojí ženou Jankou, se kterou jsme se poznali právě na studiích. Moje „mise“ (po značném hledání, zvažování a také modlitebním zápasu) se nakonec začala uskutečňovat jinde a jinak. V září 2005 jsme se přestěhovali do Plzně, abychom nastoupili jako misijní pracovníci v metodistickém sboru Maranatha. Záhy jsem začal do věznice (čtvrť Bory) docházet jako dobrovolný duchovní – a hned v počátcích jsem „posloužil k víře v Krista“ několika mladým mužům. To byla silná motivace do budoucna. Po roce pro mne však Pán Bůh nachystal „světový terén“ - stal jsem se v borské věznici vychovatelem. Velmi dobrá průprava tímto specifickým prostředím?! K profesi kaplana situace nazrála až po dalších pěti letech, v říjnu 2011. Prostě člověk miní, ale „kroky muže určuje Hospodin“ (Př 20,24). Mými farníky nejsou černoušci v Africe, ale klienti „uzavřené společnosti“ izolovaní od okolního „otevřeného“ světa vysokými zdmi a katry. Ale nelituji, naopak svoji specifickou profesi/duchovní službu s díky každé nové ráno přijímám.

Na závěr ještě jedno svědectví & báseň, kterou mi před dvěma dny věnovala jedna plzeňská autorka. Známe se, hádejte odkud? Nyní je na několik měsíců ve vězení mimo ČR.

NAVIGACE

Adriana Božíková

*Smutek schovaný je do kapek deště
ach, Bože, jednu šanci dej mi ještě
V slzách sedím za sedačkou,
vím, nejsem nejlepší hráčkou*

*Někdy nevěřím – někdy se rouhám
zkrátka – občas tě neposlouchám
říkám to vážně, bez legrace,
že chybí mi tvoje navigace*

*Kéž by to byl život jen nanečisto
hledám, kam patřím – hledám své
místo*

*Jsem za hranicí slušných mravů
a neříkej, že nemám pravdu
Snad mi jenom noha sklouzla...
Ukaž mi tedy ta tvá „kouzla“
Obracím se k tobě, natahuji uši,
nauč mě žít, jak se na člověka sluší*

*Nechci už cítit
vzduch prosycený sírou!
Začínám modlitbami,
začínám vírou.*

Vězeňští kaplani (Vězeňská duchovní služba – VDS) fungují od roku 1998 a je jich (v 35 českých věznicích) cca 60. Kromě vězeňského "sektoru" má svoje profesní kaplany i sektor armádní a nemocniční (formuje se též kaplanská služba u policie a vysokoškolských, možná i v jiných „kategoriích“). Mluvíme o tzv. „kategoriální pastoraci“. Hlavním vězeňským kaplanem je římský katolík Otto Broch. OBroch@grvs.justice.cz

Dobrovolníky sdružuje Vězeňská duchovenská péče (VDP), která existuje od roku 1994 a čítá přibližně 140 služebníků. Předsedou VDP (a zároveň kaplanem za církev adventistů ve věznici Valdice) je Pavel Zvolánek. PZvolanek@grvs.justice.cz

Věznice v Plzni je nejpočetnější českou věznicí s kapacitou cca 1350 míst. I když je profilována jako mužská, máme zde jeden „barák“ pouze pro obviněné (vazba) a v něm polovinu jedné chodby pro vazebně stíhané ženy. Bývá jich zde průběžně jen okolo deseti až patnácti. Přesto i od nich příležitostně obdržím „žádanku“ o duchovní službu.

Letos na jaře jsem pro několik „holek za mřížemi“ uspořádal videoprojekci filmu „Chatrč“. Promítání předcházely rozhovory a velikonoční bohoslužba. Film sledovalo pět žen, z toho dvě do 25 let a tři do 35 let věku. Děj příběhu zasáhl všechny hluboko v srdci, odpadkový koš byl plný usazených a posmrkaných kapesníků... Předpokládám, že čtenářky Tabity znají tento silný americký film se Samem Worthingtonem v hlavní roli, natočený podle stejnojmenné knihy Paula Younga. No, po doznění poslední scény nastalo elektrizující ticho – a vzápětí došlo k úplně jiné scéně, možná ještě silnější než té na plátně: roztřeseným hlasem se ozvala Monika: „Proč muselo umřít moje malé miminko, na které jsem se tolik těšila?“ Načež vykřikla Kristýna: „To tvoje bylo ale ještě nenarozený, ale proč jsem já zabila svoji holčičku, když jsem ji tehdy tak nešťastně upustila na betonovou podlahu?“ Atmosféra v místnosti se zalila hořkým smutkem ještě více, když podotkla Saša: „Já zase přišla o svého kluka – okradli ho a zabili zfetovaný grázlové!“ Po chvíli v slzách sdělila svůj příběh Petra, která se dosud nevzpamatovala z úmrtí svého mladého otce, jenž vinou opilého řidiče tragicky zahynul při autonehodě. Poslední promluvila o své bolesti Jana: „Já nepřišla o nikoho z blízkých, ale nějak jsem ztratila samu sebe, když mě surově zbil a znásilnil můj otčím. Stále to mám před očima, už měsíce. Kdy to pomine...?“

Každá z žen nechala volně plynout tok svého trápení. Nebylo potřebí žádných slov, Boží soucit a láska se nesly celým filmem a zasáhly jejich zraněná srdce. Přijímaly doteky Ducha, potřebovaly jen nahlas popustit stavidla svého zoufání, jako by tak zvedly ruku a zvolaly: „Taťko, tady jsem, vidíš mne a slyšíš? Máš uzdravení a pomoc i pro mne? Opravdu? Ano? Děkuji...“

Poznámka: Všechna jména vězeňkyň jsou pozměněna



Autor na Terezínce

Zapomenutá romantická hřebenovka v dohledu horských velikánů aneb Černostudniční hřbet

Petr Plaňanský

Dnes Vás zvu na pohodovou procházku vedoucí po vrcholech nádherné, i když trochu opomíjené hřebenovky, která je doslova sevřena v obklíčení hned tří významných horských masivů severovýchodu Čech. Západně až jihozápadně od našeho cíle se táhne Ještědsko-kozákovský hřbet, na sever až severovýchod leží hory Jizerské a východně až jihovýchodně pak Krkonoše.

Jde vpravdě o romantickou procházku, kdy je dobré být trochu v kondici, i když mám za to, že tuto cestu zvládne každý, včetně menších dětí (když budete mít v batohu dost dobrot na uplácení protestujících malých poutníků).

Ačkoli jsem cestu absolvoval na jaře tohoto roku, doporučil bych její návštěvu spíše až na přelomu září-října, kdy často doznívá indiánské (či babí) léto a stromy už chytají krásné podzimní barvy. Lesy jsou smíšené a nižší patra jsou keřovitá, takže o hýřivé barvy

podzimu nebude v těchto místech nouze. Případně není marné vyrazit v době, kdy se na hřebeny snese první poprašek sněhu – to mají lesy tajemnou (téměř černobílou) atmosféru.

Sám jsem vyrážel z parkoviště Berany (asi 1,5 km východně od rozhledny na Černé studnici), kam se dá bez problémů dojet po úzkých silnicích klikatících se zprvu mezi chalupami a později lesem. Sám jsem najížděl z jihu směrem od Loužnice nad Železným Brodem. V Železném Brodě je hned několik muzeí, jistě stojí za to naplánovat výlet tak, abyste se v některém z nich mohli stavět – například v Muzeu skleněných betlémů. Pokud budete najíždět ze severu od Smržovky, pak holčičky jistě ocení návštěvu Muzea panenek a tatínkové Muzea obrněné techniky.

Z Beranů (795 m) jsem nejprve vyrazil po červené značce na východ přes kopec Pustinu (831 m), skalní útvar

Buchtou a sedlo Vrchhůru (750 m). Pod Muchovem je ze západní strany odpočinkové místo, které může sloužit i jako bivačoviště (je zde i ohraničené ohniště). Přes Muchov (787 m) jsem se přehoupl skrze Skalní bránu až ke



Berany

skalním útvarům a podél nich jsem došel k vyhlídce Terezínka (610 m), dříve zvané Šouf. Odtud je nádherný pohled do údolí řeky Kamenice, na Tanvald či Velké Hamry.

Z Terezínky jsem seběhl až na neznače-



Hřebeny Krkonoš se Sněžkou z Pustiny



Tábořiště pod Muchovem



Skalní brána



Kaple sv. Anny na Vyskeři z Pustiny



Kladívko



Vrchůra



Linie

nou lesní cestu zvanou Linie (zhruba uprostřed sestupu do Tanvaldu), která po severní straně hřbetu směřuje souběžně s hřebenovkou směrem na západ. Po Linii jsem kolem studánky s čirou a osvěžující vodou vystoupal až na křižení s druhou modrou značkou pod sedlem Berany. Vrátil jsem se k výchozímu bodu a zamířil po hřebenu (červená značka směrem na západ) kolem nádherných skalních útvarů Kladívko a Černostudniční věž až k restauraci a rozhledně na Černé studnici (nejvyšší bod výletu 869 m).

Rozhledna i restaurace byly v den mé přítomnosti mimo provoz – není divu, neboť své cesty obvykle plánují tak, abych potkal co nejméně turistů. Nicméně jsem o rozhled nepřišel, protože jsem měl s sebou dron.

Když však svůj výstup dobře časově naplánujete, pak vám rozhledna, postavená v roce 1905 a zpřístupněna 91 schody, umožní z výšky 21 metrů obhlédnout široké okolí: počínaje Českým rájem na jihu, Bezdězem a Ještědsko-kozákovským hřbetem na západě, významnou částí Jizerských hor na severu a konečně i částí Krkonoš na východě.

Po zkušenosti, kterou jsem se sestupy

a výstupy udělal, bych sám příště zvolil variantu opačnou a fyzicky trochu náročnější: zahájení cesty v Tanvaldu, výstup přes Terezínku, skalní útvary a po hřebenové cestě až na Černou studnici, zpět pak po Linii. Za vlhčích dní či za sněhu je sestup po kamenitých cestách výrazně rizikovější než výstup.

No a ti, kteří už jsou pohybu nevalného a přeci jen by rádi na rozhlednu, se nakonec k restauraci na Černé studnici mohou vydat autem ze západu od

Jablonce nad Nisou nebo z jihu přes Pěňčín.

Pokud přeci jen zvolíte trasu z parkoviště u tanvaldského infocentra, bude dlouhá asi 13 km a bude vám trvat přibližně 4-5 hodin, výškově naberete a později vyklesáte nějakých 460 metrů. Prostě pohoda, žádná Krkonošské masakry.

Pokud můžete věnovat výletu celý den, není marné procourat úpatí Černostudničního hřebene z jihu či severu a seznámit se s drsnými podmínkami života v podhůří. To vám umožní nejen městská muzea, která jsou hojně rozeseta v mnohých okolních obcích. Mimo jiné stojí za návštěvu třeba Kitellovo muzeum v obci Krásná jihozápadně od Černostudničního vrchu, kde se dozvíte o životě a práci pověstného doktora Jana Josefa Antonína Eleazara Kittela.



Buchta

Paulínky vaří - bezmasá jídla II



Cibulové indické karbanátky (Onion vada)

2 hrnky (2 x 250 ml) cizrnové mouky • 2 lžice rýžové mouky • 4 velké cibule
• asi 2 cm čerstvého zázvoru • 1 zelená chilli paprička • 1 lžice rostlinného oleje • koriandrové listy • špetka soli • 1 hrníček vody.

Cibuli, zázvor, chilli papričku a koriandrové listy nakrájíme nadrobno, přidáme sůl a dobře promícháme. Přidáme cizrnovou mouku, rýžovou mouku a vodu. Dobře promícháme a vypracujeme hustší těsto. Do rozpáleného oleje lžící vkládáme hromádky těsta a po obou stranách smažíme dozlatova.



Zeleninové karbanátky



2 mrkve • 1 malý květák • 2 cukety • 1 cibule • sůl • 1 houska • 1 šálek mléka
• 1 vejce • strouhanka • mletý černý pepř • majoránka.

Zeleninu krátce povaříme v osolené vodě a poté scedíme a necháme dobře okapat. Vidličkou ji rozmačkáme na kaši a promícháme s houskou, kterou jsme předtím namočili v mléce. Přidáme vejce, sůl, pepř, majoránku a dobře promícháme. Ze směsi tvarujeme podlouhlé karbanátky a obalujeme je ve strouhance. Smažíme je na rozpáleném oleji dozlatova. Podáváme s vařenými brambory, nebo s rýží.



Tortilla

1 kg brambor • rostlinný olej na smažení • sůl • 4 vejce.

Brambory oloupeme, umyjeme, dobře osušíme, nakrájíme na tenké plátky a promícháme se solí. Postupně je osmažíme dozlatova a rozložíme na papírovou utěrku, aby se zbavily přebytečného oleje. Vejce rozšleháme se solí a dobře promícháme s usmaženými brambory (již v menších kouscích). Na nepřilnavé pánvi rozehejeme malé množství oleje (tolik, aby byl povrch pánve pokrytý jen tenkou vrstvou oleje). Na rozpálený olej vylejeme směs z vajec a brambor. Když vejce ztuhnou, tortilla za pomoci velké pokličky obrátíme na druhou stranu a z obou stran upečeme dozlatova.



Špenátové závitky

Těsto

1,5 hrnku (a 250 ml) hladké mouky • špetka soli • 250 ml mléka • 2 vejce • voda podle potřeby

Náplň

500 g listového špenátu (mražený, nebo čerstvý) • olivový olej • 2 stroužky česneku • černé, nebo zelené olivy bez pecek • sůl • majoránka.

Špenát krátce povaříme v osolené vodě (asi 4–5 min). Scedíme a vyždímáme z něho přebytečnou vodu. Na oleji osmažíme nakrájený česnek. Olivy rozkrájíme na menší kousky a přidáme je k oleji a česneku. Přidáme špenát s majoránkou a za občasného míchání ho ještě krátce podusíme (3–4 min).

Podle obvyklého způsobu si připravíme palačinky. Na upečené palačinky rozvrstvíme přiměřené množství špenátu a stočíme je do závitků, které uzavřeme pomocí párátk. Závitky obalíme v rozšlehaném vajíčku a strouhance a na oleji krátce osmažíme dozlatova.



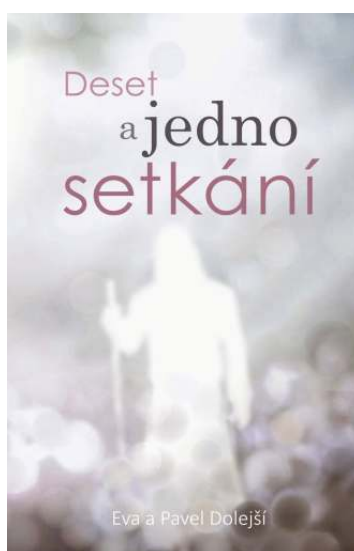
Knihy Pavla a Evy Dolejších



Jedna a jedna jsou tři

Autor: Eva a Pavel Dolejší, vydal: Danielknihy.cz, rok: 2022, měkká vazba, formát: 160x230, 470 stran.

Jedna a jedna jsou tři. Poněkud divné počítání, že? Matematika je v představě lidí jasná, přímočará a konstantní. A co lidský život? O něm podobná slova říci nemůžeme. Nahlédněte do obyčejného života obyčejných lidí v povídkách manželů Evy a Pavla Dolejších, které souhrnně vydává nakladatelství Daniel Pospíšek pod názvem Jedna a jedna jsou tři. Uvidíte, jakými zákrutami a nesnáze lidé procházejí a jak se jejich životy mění, když nacházejí světlo víry v temnotě. Po přečtení pochopíte i matematickou rovnici v názvu. A drobná poznámka: Ani matematika není vždy konstantní. Kniha obsahuje komplet všech knih "Příběhů o hledání"



Deset a jedno setkání

Autor: Eva a Pavel Dolejší, vydal: Danielknihy.cz, rok: 2022, pevná vazba, formát: 140x216, 200 stran.

Kniha povídek Deset a jedno setkání, jejichž autory jsou manželé Eva a Pavel Dolejších, určitým způsobem patří k cyklu knih Příběhy o hledání, avšak zároveň se od nich liší. Jen jeden příběh se totiž odehrává v nedávné minulosti. Ostatní příběhy zavádějí čtenáře do doby před téměř dvěma tisíci lety, do času, kdy Ježíš Kristus přinášel nemocným odpuštění a hříšným uzdravení. Ne, předchozí slova nejsou prohozená, protože odpuštění a uzdravení jdou ruku v ruce. Úspěšnou knihu Deset a jedno setkání vydává v nové úpravě nakladatelství Daniel Pospíšek



Každý má svůj Everest

Autor: Eva a Pavel Dolejší, vydal: Danielknihy.cz, rok: 2022, pevná vazba, formát: 140x216, 314 stran.

Cesta k víře není vždy přímočará a bezproblémová. Mnohem častěji je plná zákrut a pádů. Svě o ní vědí i nenápadní hrdinové povídkové knihy Každý má svůj Everest manželů Evy a Pavla Dolejších. A skutečnými hrdiny opravdu jsou: přerušit slibně se rozvíjející kariéru odmítnutím vstupu do KSČ kvůli víře či veřejně přiznat změnu svého smýšlení opravdu nebylo nic snadného. Úspěšnou knihu Každý má svůj Everest vydává v nové úpravě nakladatelství Daniel Pospíšek spolu s dalšími knihami z cyklu Příběhy o hledání (Život není peříčko, Lásky je když..., Svatbou život nekončí).

Duchovní dary: *jak je přijímat a používat*

praktický
seminář

14.–15. října

Praha

budova KS Praha,

Na Žertvách 23

(metro B „Palmovka“)

Řečníci:

Peter Butt (UK),

biblický učitel s výrazným
prorockým pomazáním,

a **Basil D'Souza** (IND),

vedoucí sboru v Mumbai

Peter Butt je absolventem Assemblies of God Bible College. Od roku 1970 působí ve vedení církve. Ve sboru New Community Church v Southamptonu založil křesťanskou školu pro vedoucí School of Ministries. Cestuje po Velké Británii i po celém světě a vyučuje vedoucí, také zaštituje několik anglických sborů.

Opakovaně navštívil i ČR, je autorem knihy „Duchovní dary v praxi“.

Pořádá Křesťanská misijní společnost.

<http://butt.kmspraha.cz>

kancelar@kmspraha.cz

TAK TO JSI TY

Mily Skřivánková

Radostí promáčená, klidem omráčená,
opilá láskou a krví označená.

Slad'oučké cestičky mých slaných slz,
slz, co mi z radosti z mých očí stékají,
kapičky medové, stopy, co říkají:

JSI ZACHRÁNĚNÁ ♡

Tak to jsi ty,

Ta, kterou miluje Otec a Král,

Ta, kterou zachránil, od d'ábla vzal,

Ta, kterou prochází dotyky lásky,

Ta, které z radosti přibyly vrásky,

Ta, která rozdává ne ze svých darů,

Ta, která odmítá vejít do svárů.

TAK TO JSI TY ♡