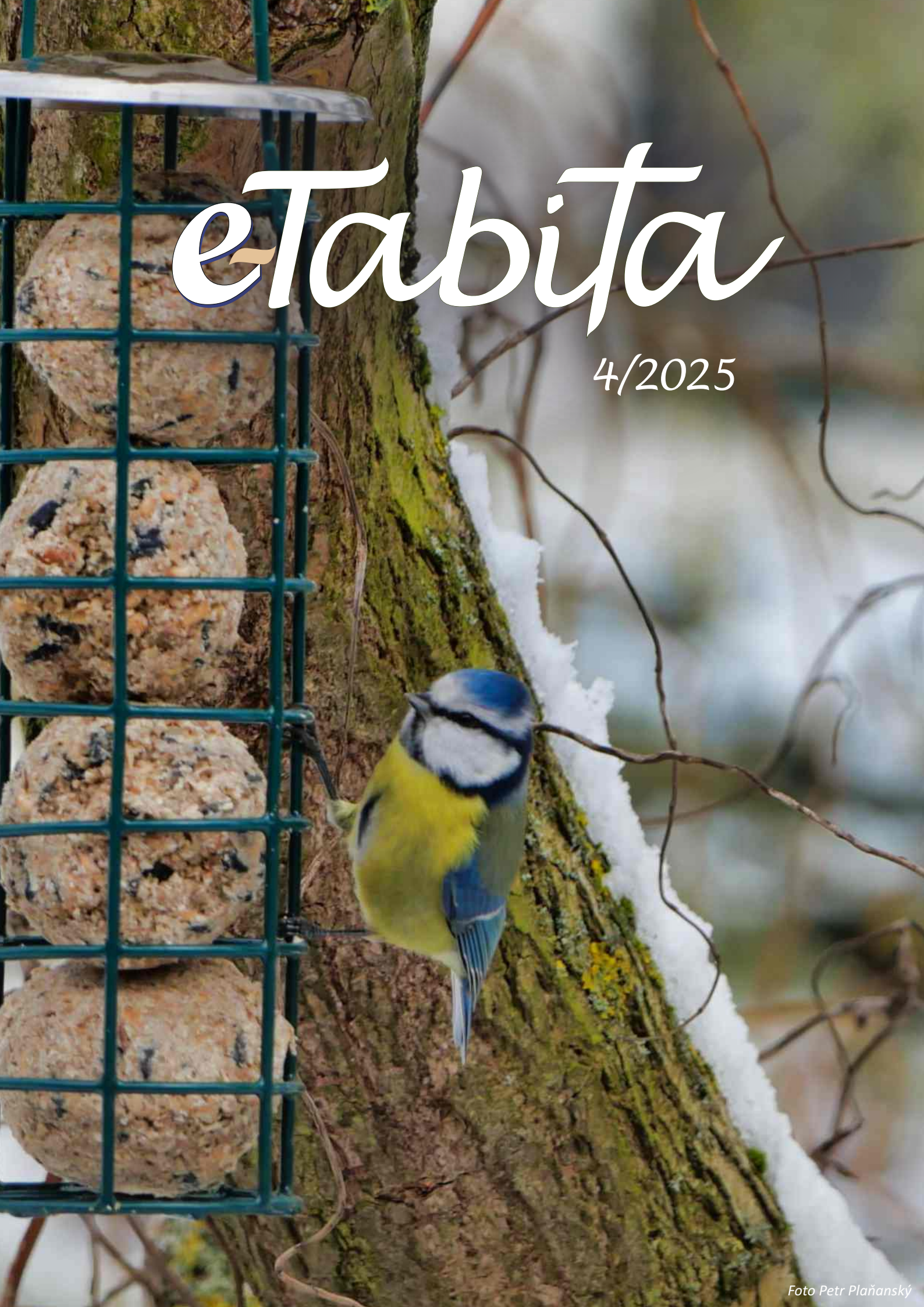


eTabiṭa

4/2025



Obsah

Fejetony a úvahy

- [3](#) Úvodník – Nebezpečné světlo
- [5](#) Skutečně to takto funguje?
- [14](#) Myšlenka

Kvíz

- [4](#) Křesťanské citáty o Vánocích

Vztahy, rodina, děti

- [6](#) Varovné signály, že s vaším dítětem není něco v pořádku
- [7](#) Telefon – dobrý sluha, ale zlý pán
aneb děti v online prostoru

Svědectví a rozhovory

- [9](#) Nemusím být Matka Tereza
- [16](#) Dnešní doba obecně nepřeje vydávání knih
- [11](#) O srdci a razítku

Cestománie

- [18](#) Údolím velikánů a lišky Bystroušky

Jak na to

- [21](#) Dýchání

Tabita představuje

- [15](#) Mezi trním a růžemi
- [23](#) Knihy Návratu domů

Povídky a poezie

- [13](#) Holubička
- [26](#) Sněhobíle

Lid, který chodí v temnotách, uvidí velké světlo; nad těmi, kdo sídlí v zemi šeré smrti, zazáří světlo. Izajáš; 9,1

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



Vydává: Tabita Česká republika z. s., kolektivní člen KMS
Redakční rada: Luba Šťastná, Milena Krumphanzlová, Věra Dvořáková, Michaela Šťastná
Grafická úprava: Alexandra Šillerová
Jazyk, 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 dostávat Tabitu zdarma, přihlaste se k odběru na etabita.cz/chci-odebirat/

Pište nám na etabita@etabita.cz



eTabitu najdete i na Facebooku



QR Platba

Pokud můžete, podpořte vydávání Tabity. Budeme vděční za každý váš příspěvek. I malé částky jsou pro nás důležité. Na vás záleží, zda budeme moci Tabitu dále vydávat.

Své příspěvky můžete posílat na účet: 2900233343/2010

Použít můžete i QR kód, kde stačí dopsat částku.

Nebo si můžete zadat na svém účtu trvalý příkaz, třeba na částku, kolik by vás stály dvě kávy.

Nebezpečné světlo

Luba Štátná

Je čas adventu. Jdu prochladlým, temným městem a trochu se choulím před padajícím cosí, co je na rozhraní sněhu a deště. Čtverce rozsvícených oken mi připomenou, jak jsem v dětství měla pocit, že za každým tím oknem je šťastná rodina, nejlépe sesednutá kolem prostřeného domu, že jim je teplo, je jim dobře a že se mají všichni rádi. Pamatuji si, že když jsem to řekla svému tátovi, tak přiznal, že to má stejně, že také při pohledu na světlo oken má pocity, že jsou tam všichni šťastní. Hned ale dodal: „No vidíš, a oni třeba po sobě právě hází talíři“.

Světlo prostě přináší pocit něčeho krásného, příjemného, laskavého, teplého. Se světlem je nám dobře. Rozhlížím se po městě. Je advent a všude svítí světélka. Je to krásné. Na trávě jsou velké svítící koule, nad kašnou je světelná fontána, na balkónu radnice stojí světelní andělé. Nad ulicemi se vinou řetězy světél.

Ano, světlo přináší něco, co je dobré, krásné. Vždyť i Pán Ježíš o sobě mluvil jako o světle.

Když myslím na světlo, vybavuje se mi ještě jeden „zážitek“.

Doma, kde je samozřejmě krásně uklizeno, se na chodbě náhle objevila hromádka smetí. Jen na jednom místě. Zřejmě vypadlo smetí z koše, když manžel nesl dříví ke krbu. No co, máme ruční vysavač, uklidím to za pár minut. V mém plánu na dnešní den taková maličkost žádnou časovou díru neudělá. Jde jen o tu jednu hromádku, jinak mám přece všude pořádek. Jenže – máme ruční vysavač s LED osvětlením. A já najednou díky světlu viděla, že to, jak mám uklizeno, je prostě jenom

iluze. Najednou se objevily chomáčky prachu, drobký, no i pavučina se našla. Že jsem to předtím neviděla! Každopádně můj původní program šel stranou a já se dala do úklidu.

Stejně je to vlastně vždy, když je v zimě slunce níž. Jeho světlo začne pronikat hlouběji do našeho bytu. To pak svítí i na moji kuchyňskou linku... Inu světlo může být nebezpečné.

Nebezpečné? Není náhodou nebezpečnější světlo do svého domu nepouštět?

Myslím na naše srdce.

V Janově evangeliu čteme: Ježíš k nim opět promluvil a řekl: „Já jsem světlo světa; kdo mě následuje, nebude chodit ve tmě, ale bude mít světlo života.“ (Jan 8,12)

Možná v rychlém pokání ze svého srdce odstraníme špínu, když se tam objeví hromádka, která nejde přehlédnout. Ale necháme Boží světlo, aby prozářilo celý náš život? Je naše pokání rozumo-

vou úvahou nad tím, co by asi mohlo být špatně, nebo necháme Božího Ducha, aby prozářil všechny kouty naší duše?

Světlo je symbolem Vánoc.

A světlo přišlo na svět v Pánu Ježíši.

Na počátku bylo Slovo, to Slovo bylo u Boha, to Slovo bylo Bůh.

To bylo na počátku u Boha.

Všechno povstalo skrze ně a bez něho nepovstalo nic, co jest.

V něm byl život a život byl světlo lidí.

To světlo ve tmě svítí a tma je nepohltila.

Od Boha byl poslán člověk, jménem Jan.

Ten přišel proto, aby vydal svědectví o tom světle, aby všichni uvěřili skrze něho. (Jan 1,1-7)

Přeji požehnané Vánoce plné světla.





Co řekli o Vánocích?

Přinášíme několik zamyšlení nad významem vánoční zvěsti, která inspirovala lidstvo po staletí. Dokážete přiřadit k citátům jejich autory? Zkuste to. Správné odpovědi najdete na straně 25.

1. „Syn Boží se stal člověkem, aby se lidé mohli stát Božími dětmi.“

2. „Bůh je v jeslích – bohatství v chudobě, světlo v temnotě, pomoc v opuštěnosti.“

3. „Vánoce nejsou čas ani období, ale stav mysli.“

4. „V dítěti z Betléma se Bůh přiblížil ke každému člověku.“

5. „Vánoce jsou pokaždé, když necháš Boha milovat druhé skrze sebe.“

6. „Pohled do jeslí a uvěř ve Spasitele, který se narodil pro tebe.“

7. „Tajemství Kristova lidství, že se ponořil do našeho těla, přesahuje veškeré chápání.“

8. „Neboť v tento den se nám narodilo nejmilejší a nejdražší Dítě.“

9. „Byl stvořen z matky, kterou sám stvořil; byl nošen rukama, které On sám vytvořil.“

10. „Vánoční tajemství je nejkrásnější ze všech: Bůh je dítě.“

11. „Podstatou Vánoc je, že Bůh na sebe vzal lidské tělo.“

12. „V Betlémě se Bůh stal člověkem, aby se člověk mohl stát svatým.“

13. „Jaký větší důkaz své lásky mohl dát, než stát se tím, co stvořil?“

14. „Nekonečný se stal konečným, aby konečný mohl uchopit nekonečné.“

15. „Vánoce nám připomínají, že nás Bůh stále miluje – i ty nejhorší z nás.“

- a) Billy Graham
- b) Papež František
- c) G. K. Chesterton
- d) C. S. Lewis
- e) Charles Spurgeon

- f) Svatý František z Assisi
- g) Svatý Bernard z Clairvaux
- h) Fulton J. Sheen
- i) Matka Tereza
- j) Dietrich Bonhoeffer

- k) Svatý Augustin
- l) John Stott
- m) Søren Kierkegaard
- n) Martin Luther
- o) Jan Pavel II.

Autorka obrázku Klára Vochová



Skutečně to takto funguje?

David Novák

Možná to znáte... spokojená rodina, kde je vidět, jak moc se muž a žena mají rádi, děti i díky příkladu svých rodičů uvěřily a byly pokřtěny, rodina společně tráví dovolenou, společně sedávají okolo stolu a modlí se, děti výborně studují, oba rodiče slouží ve sboru, manželka oddaně následuje svého manžela, děti si najdou věřícího partnera atd. Oběma rodičům se nedá upřít, že svoje děti vychovávali dobře, věnovali jim čas, modlili se s nimi, vodili je do církve, učili se s nimi, a tak – dle jejich vnímání světa celkem pochopitelně – vidí, že jejich úsilí bylo odměněno kýženými výsledky v podobě hodných, vzdělaných nebo pilně studujících a věřících dětí.

Možná to, co popisují, zní jako výsměch „spokojeným rodinkám“. Jenže to tak není. Z celého srdce jim přeji jejich hodné děti a absolutně nezpochybňuji, co do výchovy vložili.

Jenže mám ještě jinou zkušenost.

Nevím, jak se léčí nevíra dětí. Nechce se mi věřit, že syn, který ve dvanácti letech zjistil, že je homosexuál, toto prožívání získal kvůli „zvrhlému životnímu stylu“ anebo, jak tvrdí jeden známý evangelis-

ta, že „je pod rodovým prokletím“. Nevím si rady, když dítě zjistí, že mu není dobře ve svém těle a chce se stát druhým pohlavím. A co s těmi, kdo na rozdíl od většiny církevních dětí nosí domů už na základní škole čtyřky a pětky? Rodiče těchto dětí slyší boдрé rady jiných rodičů, jejichž děti jsou výbornými studenty, věty typu „řemeslo má zlaté dno“. Řemeslo zlaté dno nepochybně má, nicméně učební obory někdy bývají celkem drsným prostředím. Jak poradit těm, jejichž děti jsou neodolatelně přitahovány ošklivými a hříšnými věcmi? Skutečně by vše bývalo bylo jinak, kdybyste si s nimi dělali „více rodinných pobožností“? Skutečně oznámení vaší šestnáctileté dcery „mámo, žiju se svým kamarádem“ je důsledkem toho, že jste se s dcerou více nebavili o sexu?

Těm, kdo mívají v životě úspěch, roste většinou i sebevědomí. Logicky... makali ve výchově a výsledky se dostavily. Podobný přístup očekávají od druhých. Jenže skutečně to takto funguje? Skutečně ti, jejichž děti „blbnou“, selhali ve výchově?

Nechci, aby to, co popisují, vyznělo jako fatalistický povzdech, že se nemá cenu snažit. Jistěže má, zároveň ani sebelepší snaha ve výchově nezaručí jistotu, že se děti „vydaří“. Pokud zažívá někdo milost, že jejich děti úspěšně zvládají život, je třeba, aby jen velmi opatrně rozdával rady „jak na to“. Jednak to není „jejich“ úspěch, ale Boží milost, jednak některá moudra mohou být sypáním soli do ran, protože vlastně tvrdí, že mezi selháním či některými nedostatky dětí a chybou ve výchově je přímá úměra. Věřte, že v každé rodině se ve výchově chybovalo a to, že se některým dětem podařilo, je milost. Netvrdím, že by rodiče, kterým se výchova povedla, neměli udílet rady, avšak přimlouvám se za velkou citlivost.

Moc bych si přál, aby i zlomení naši cestu do církve a necítili stud kvůli tomu, že selhali. Do jisté míry jsme ve výchově více či méně selhávali nebo selháváme všichni.

A aby ti šťastnější byli více Bohu vděční a přiznali si, že je to velké Boží požehnání. A aby naopak měli velikou modrost, kdy radit a kdy držet jazyk za zuby.

Varovné signály, že s vaším dítětem není něco v pořádku

Pár postřehů z podcastu Davida Nováka Víra ve víru doby:

Velmi závažné signály toho, že s dítětem není něco v pořádku:

- Dítě říká, že je všem na obtíž, že nikoho nezajímá.
- Opakovaně si záměrně ubližuje.
- Dítě má sebevražedné myšlenky.

Další varovné signály:

- Ztrácí radost z koníčků, není iniciativní.
- Zhoršuje se mu školní prospěch a soustředění.
- Výrazně proměňuje svůj vzhled.
- Přibývá kázeňských potíží.
- Mění spánkové či stravovací návyky.
- Velice intenzivně prožívá emoce.
- Je častěji nemocné, stěžuje si na bolesti bez zjevné příčiny.
- Vyhýbá se sociálnímu kontaktu.

Celý podcast si můžete poslechnout zde: open.spotify.com

Kromě popisů varovných signálů zde uslyšíte i rady a tipy, co byste měli dělat.

David Novák (1966)

je blogger, učitel a teolog. Je autorem několika knih a řady časopiseckých článků. Jeho zamyšlení můžete pravidelně poslouchat v podcastu Víra ve vírech doby. V současné době působí ve vedení sboru Církve bratrské na Praze 13, vyučuje na Evangelikálním teologickém semináři a je předsedou Rady Církve bratrské. K jeho zálibám patří vytrvalostní běh.

5N která platí při rozhovoru nejen s dítětem:

Nesudťe
Nezlehčujte
Nesrovnávejte
Nehodnoťte
Neskákejte do řeči



Telefon – dobrý sluha, ale zlý pán aneb děti v online prostoru



Bc. Ida Pencová

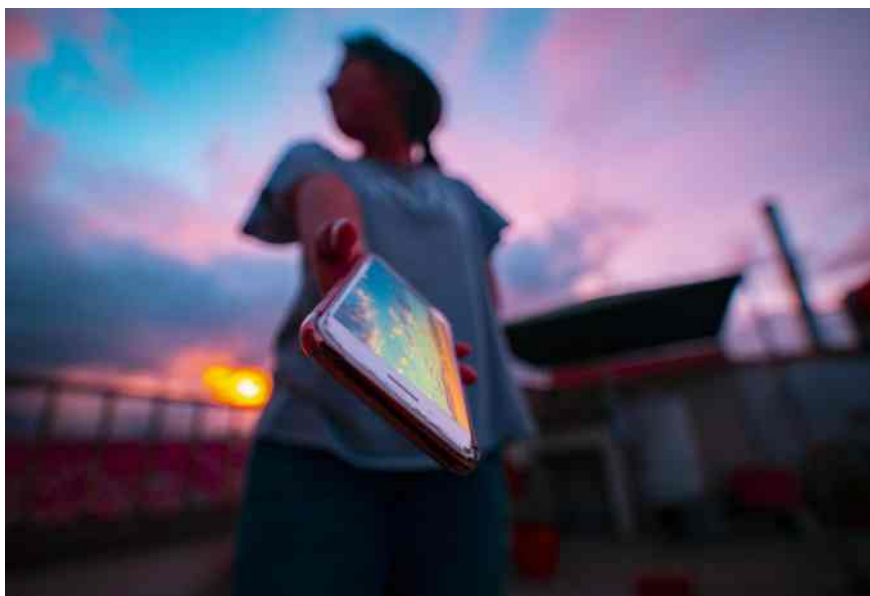
působí jako lektorka organizace Hope4kids, z. s.

Do škol chodí s certifikovanými primárně preventivními programy Etické dílny®.

Snahou organizace je pomáhat dětem na základních školách rozvíjet základní dovednosti pro život a předcházet rizikovému chování.

Je 22 let vdaná a je matkou 3 dětí (synové – 20 a 17 let, dcera – 11 let)

Ptala se Milena Krumphanzlová



Jak bys osobně popsala svůj vztah k chytrému telefonu? Považuješ ho spíše za dobrého pomocníka, nebo zlého pána?

Telefon nám pomáhá a usnadňuje život v mnoha ohledech: navigace v telefonu je můj dobrý kamarád, možnost zavolat v kritické situaci pomoc zachraňuje životy. Na druhou stranu, udržet si zdravé mantinely v používání telefonu je čím dál těžší.

Já svůj první telefon získala ve 21 letech, při studiích na vyšší odborné škole. Byla to první větší věc, na kterou jsem si vydělala: Siemens s dvouřádkovým displejem a roztomilou anténkou. Brala jsem ho jako nástroj, co usnadňuje komunikaci. Tenkrát jsem si opatrně

dávkovala volání a počet SMS na den, aby mi kredit vyšel na celý měsíc.

Když začaly chytré telefony, dlouho jsem odolávala, než jsem si pustila internet do mobilu, protože mi bylo jasné, že bude těžké si udržet dostatečný odstup od nekonečných upozornění, která mě budou nutit telefon neustále kontrolovat. V roce 2016 začaly vycházet články, že telefon kontrolujeme cca každých 20 minut, v roce 2025 už se uvádí průměr každých cca 10 minut (více než 90x za den). Průměrně na něm prý trávíme asi 4 hodiny denně. Když se ve třídě při preventivních programech ptám, kolik hodin tráví děti u obrazovek, není výjimkou údaj 6 hodin denně ve všední den a přes 8 hodin o víkendu a o prázdninách.

Na co děti vlastně chytrý telefon nejvíce využívají?

Děti považují telefon za něco samozřejmého, jako tekoucí vodu.

Když v naší ulici jednou vypadl proud, a tedy i internet, mí synové (tehdy 10 a 14 let) to prohlásili za „úplnou apokalypsu“, protože nemohli hrát online hry.

Dnešní děti vyrostly ve světě dostupného rychlého neomezeného internetu, který umožňuje především moře zábavy. Sledují videa, hrají hry, píšou si a volají. Krátkých videí podle statistik zvládnou i přes 200 denně. Naši hoši zvládají sledovat seriál a u toho ještě „sjíždět“ krátká videa.

Problémem je, že obsah internetu se dá čím dál obtížněji filtrovat, a tak se děti často setkávají s obsahem, který vůbec není pro děti. V každé třídě se odhadem dvě třetiny dětí hlásí, když se ptám, jestli viděly na internetu něco, co by radši neviděly. Např. průměrný věk, kdy jsou děti u nás v ČR vystaveny poprvé pornografickému obsahu, je 11 let.

Telefon je pro děti a mladé lidi také hlavní komunikační prostředek – už od prvního stupně si děti zakládají skupiny, píšou si, nahrávají hlasové zprávy...

Může se dnes teenager bez telefonu vůbec obejít?

Podle mého názoru těžko. Asi bychom našli dost argumentů, proč by to bylo

zdravější a lepší. I my jsme nejdřív pořizovali volací hodinky a po nich tlačítkový telefon. Do třídy s dcerou chodí ještě jedna holčička, která to měla stejně. Když i ona si o posledních prázdninách „vybrečela“ na rodičích chytrý telefon, mluvila jsem s dcerou a ona mi řekla, že nechce být v páté třídě jediná, kdo ho nemá. Děti na sebe umí být zlé, a když mi řekla, že v podstatě každý den někdo komentuje, že volá z kalkulačky, usoudili jsme, že ji v tom nenecháme samotnou. Brala jsem to tak, že dokud tomu tlaku čelí dvě, tak to zvládnou. Naopak jsem to brala jako takovou příležitost posilovat psychickou odolnost. Sdílené nepohodlí sblíží a je to příležitost se jedna druhé zastat. To fungovalo. Ale když má člověk něčemu čelit sám, nejsem přesvědčena, že v jejím případě by to bylo ku prospěchu. Sice bychom ji na jedné straně „uchránili“ před internetem, ale na druhé straně bychom jí poskytli skvělou příležitost vytvořit si traumata z neustálého posměchu dětí ve třídě.

Kde Ty osobně vidíš zdravou věkovou hranici pro první chytrý telefon, abychom dítěti umožnili obstat v současném světě, ale zároveň ho co nejvíce chránili? Osvědčil se vám v rodině nějaký princip, který by bylo možné zobecnit?

Jak už jsem uvedla, v současné době nastupuje nový trend dávat dětem chytré telefony co nejdříve. Když začal chodit do školy náš prostřední syn (letos mu je 17), všichni prvňáci šli do školy s velkou taškou a velkým placatým telefonem. Teď už se rodiči stávají ti, kdo telefony zažili ve vlastním dospívání či rané dospělosti, proto k nim přistupují s větší opatrností a vidíte čím dál víc prvňáků s volacími hodinkami. Takže obecně – čím později, tím lépe. Některé země jsou tak daleko, že se v parlamentech projednává koncept „digitální dospělosti“, který by měl zajistit, že na sociálních sítích budou moci být mladí lidé až po dosažení určitého věku, např. 16 let.

Těmto trendům osobně velmi fandím, ale my žijeme teď a tady, a tak je nutné

snést se z obláčku zase nohama na zem. Je třeba zvážit, v jakém prostředí děti vyrůstají a jakou mají povahu – a podle toho se zařadit. Já osobně skutečnost, že jsme to zvládli „uhrát“ až do páté třídy, považuji v naší zemi a v dnešní době za velké štěstí.

Pro nás dospělé je zásadní si uvědomit, že pro děti nebyl žádný svět „před internetem“, ale internet patří do jejich světa odjakživa. Je proto důležité s tím nebojovat, ale zajímat se: co sledují, co je na tom bavi? Naši hoši milují, když je chvíli sleduju, jak hrají hru, kde pro mě se jen míhají šmouhy na monitoru, obvykle nemám tušení, která postava je v té změti ta jeho, ale chvíli se dívám, fandím, pak si nechám vysvětlit, co se tam odehrálo. Nebojím se přiznat, že se v tom neorientuju, ale zároveň mu vyjádřím obdiv, že on jo. Také jsem vždy čas od času sledovala s dětmi videa, která byla zrovna „v trendu“. Čím byli větší, tím častěji vybírali videa „pro mámu“ – něco, o čem si mysleli, že mě bude zajímat. Díky nim jsem v obraze a často mě doopravdy obohatili. My dospělí se nesmíme toho jejich světa bát. Ano, jsou tam i věci, jak to říct, přinejmenším nezajímavé, ale když se zdržíme pohrdavých komentářů a místo toho se zajímáme, co se jim na tom líbí, otevíráme si cestu k dětem – a to je nakonec to, na čem záleží nejvíc.

Všichni se jako rodiče (a možná už jako prarodiče) snažíme o vzájemný kompromis s našimi dětmi. Znáš nějaké užitečné tipy, triky či aplikace, které nám ve stanovení hranic mohou pomoci?

Všichni v tom plaveme, jak umíme, protože i pro nás je to úplně nová situace a je těžké se něčeho chytit.

Dětský mozek není jako mozek dospělého, některé části mozku dozrávají ještě až po dvacátém roce. Proto je pro děti prakticky nemožné si v některých ohledech „umět poručit“. Děti ve školách nám opakovaně říkají, že by i chtěly být na tom telefonu méně, ale nejde jim to. Aplikace a hry jsou záměrně navrženy tak, aby se od nich obtížně odcházelo,

proto potřebujeme dětem pomoci.

Děti v předškolním věku obrazovky vůbec nepotřebují. Potřebují vnímat svět skrze všechny smysly a své tělo: chodit ven, brát do ruky klacky... proto tak milují písek, je to fascinující svět! Úžasné jsou obrázkové knížky, kdy jim předčítáme krátké texty a oni více než cokoli jiného vnímají tón našeho hlasu, atmosféru okamžiku a čerpají pocit bezpečí.

Abychom si rozuměli – taky jsme v některých chvílích posadili malé děti k televizi, sem tam i k tabletu. Jsou momenty, kdy volíte mezi „správným“ zabavením dítěte a vlastním duševním zdravím. Je ale důležité si uvědomit, že by to neměla být první možnost, kterou mu nabídneme.

U dětí na prvním stupni fungují ohledně telefonu nejrozumnější aplikace – family link, screen time, najdete jich celou řadu. Dítě by mělo vědět, že tyto aplikace nejsou pro rodičovský dozor, ale proto, abychom jim pomohli se neztratit v té džungli online světa. Dětem lze vysvětlit, že s online světem je to podobné jako s jídlem: stejně jako u jídla je třeba hlídat si kvalitu a množství (jinak pocítíme následky, některé dřív a některé později), stejně si musíme hlídat, co konzumuje naše duše, naše mysl v online prostředí. Vybírat si kvalitu – dobrý obsah – a také v rozumném množství.

Další užitečné kontakty a informace lze ještě najít zde:

- Poradna e-bezpečí: poradna.e-bezpeci.cz
- Linka pro rodinu a školu: linkaztracenedite.cz, linka je zdarma, lze chatovat i telefonovat: 116 000
- Dětské krizové centrum ditekrize.cz
linka důvěry: +420 241 484 149
- Linka bezpečí: 116 111
- Centrum Locika: centrumlocika.cz
- NePorno: nepornu.cz
(jak chránit děti před pornografií)
digideti.cz



Nemusím být Matka Tereza

Z knihy proměněná

1998

Procházela jsem dlouhou chodbou hospicu ve světle zelené uniformě pomocné ošetřovatelky. Před sebou jsem tlačila vozík na prázdné nádoby. Zabrzdila jsem ho a otevřela dveře do pokoje šestnáct. Pan Vojáček ležel opřený o polštáře, sotva se pohnul, když jsem vešla, ale všimla jsem si, že se slabě usmál, když mě poznal. Jídla se ani nedotkl. Ještě včera něco málo snědl, ale dnes už neměl sílu vzít lžíci do ruky. Zkusila jsem ho krmit, ale zavrtěl hlavou. Kapačka s morfiem pomalu odkapávala,

byl určitě unavený. Ještě před pár dny jsme si povídali. Zajímalo ho, co studuji, rád poslouchal zážitky z mé učitelské praxe na velké základní škole, kde jsem strávila 6 týdnů před státnicemi. Smál se, když jsem mu vyprávěla, jak mi jeden chlapeček z lásky nakreslil kostru a napsal k tomu: „Paní učitelko, mám vás rád – to jste vy!“

Vyprávěla jsem mu ráda, ale ve skutečnosti mi přišlo, že teprve teď zažívám to pravé povolání. Bylo mi dvacet a dětem jsem se věnovala odmalička. Byla jsem

taková chuvička svých bratranců a dětí ze sousedství, od patnácti jsem měla skupinku světlušek, ale práce s dětmi mi nepřišla ničím zajímavá. Fascinovaly mě příběhy Matky Terezy o tom, jak sbírala umírající lidi na ulici a starala se o ně. Přišlo mi, že to je jediná smysluplná práce pro Boha, a záviděla jsem zdravotním sestrám, že se tomu mohou alespoň přiblížit. Proto jsem byla tady, v hospicu, na letní brigádě jako ošetřovatelka. Vzrušovalo mě oblékat si ráno ten světle zelený obleček, rozdávat

snídaně, pomáhat sestrám přebalovat, masírovat, vodit na toaletu... a povídat si s pacienty.

Pan Vojáček se dotkl mé ruky: „Přišla byste, až budete mít chvíli volna? Je mi tu smutno.“

„Ráda, stavím se, až budu mít hotovo.“ Usmála jsem se na něho a zaklapla víko krabice s jeho netknutým obědem.

V dalším pokoji bydlela paní Jiříčková. Něco málo snědla, teď seděla v křesílku a poklímbovala. Byla úplně sama. Dvakrát rozvedená, její dospělá dcera ji tu nebyla navštívit ani jednou. Měla pár černobílých fotek z dětství, které tvořily ostrůvek jejich dobrých vzpomínek.

Lidí, které nikdo nepřišel navštívit, tu bylo víc. Nedávno přivezla bachratá dáma se silným make-upem, který působil, jako by si namazala obličej paštikou, vychrtlého pana Malého. Položila mu tašky s věcmi k posteli a pak už se nikdy neukázala. Skládala jsem mu věci do skříňky, chtěla jsem se ho na něco ptát, ale neodpovídal, až později jsem se dozvěděla, že nemůže mluvit. Byl asi po operaci hlasivek. Teď už několik dní tiše odcházel, v pokoji číslo čtyři, úplně sám...

Nebo pan Horác. Proplešlý, v pruhovaném pyžamu, s rakovinou po celém těle, rád se šoural po chodbě sem a tam, „dokud prý může“. Ve skutečnosti hledal někoho, s kým by mohl prohodit alespoň pár slov. A když se nějaká sestřička nechala zlákat na kávičku k němu do pokoje, byl šťastný. Otvíral šuplíček a z něho vyndával spoustu bankovek – chtěl nám je za to dávat, prý mu k ničemu nejsou a nemá, komu by je dal.

Odvezla jsem vozík do kuchyňky, naložila krabice do výtahu a odeslala je do velké kuchyně. Umyla jsem si ruce, sundala si zástěru a nakoukla do sesterny: „Mohu na chvíli k panu Vojáčkovi?“ Vrchní Maruška, laskavá a vlídná, zvedla hlavu od spisu: „To budete hodná, Jani, má velké bolesti.“

Tiše jsem vešla k panu Vojáčkovi. Pokoje, kde leží umírající lidé, jsou naplněné zvláštní atmosférou. Přišlo mi to jako z nějakého románu. Sedla jsem si na židli blízko něho, on ležel opřený o mírně zvednutou polohovací postel, měl úplně propadlý obličej, v němž plavaly velké

oči skelné horečkou, nažloutlé žilnaté ruce měl položené na bílé pokrývce. Díval se na mě a pak řekl, že my ošetřovatelky jsme jako andělé a že nikdy nezažil tolik lásky jako tady. Vyprávěl pomalu o svém životě a byly to samé smutné vzpomínky na rozbité vztahy, neodpuštěné křivdy, zklamané naděje. Nakonec se dostal ke vzpomínkám na dětství, na své školní neúspěchy a učitele, kteří ho neměli rádi, protože mu učení nešlo. Najednou tu neseděl starý pan Vojáček, ale měla jsem silný pocit, že tu sedí malý chlapec, který by tak rád žil svůj život krásně a dobře, ale vůbec neví jak. Díval se na mě velikýma důvěřivýma očima a já najednou věděla jasně a zřetelně, že moje povolání není tady v hospici, ale ve škole, kde jsou malí chlapci na začátku svého života, dychtiví, aby je měl někdo rád, dodal jim sebevědomí a nasměroval je do života. Najednou jsem si uvědomila, že tento dům je plný lidí, kteří kdysi byli malými dětmi plnými naděje a snů, ale málokdo z nich potkal v mládí učitele, který by jim poradil, jak žít a jak milovat, aby na konci života odcházeli obklopení blízkými a v srdci měli spoustu krásných vzpomínek.

Díky panu Vojáčkovi jsem pochopila, že nemusím být Matka Tereza, aby můj život měl smysl. Stala jsem se učitelkou, mámou, lektorkou preventivních programů, pracovala jsem v nedělní školce, prostě už dvacet pět let se motám okolo služby dětem.

A přeci jen mi něco z Matky Terezy zůstalo – jeden její moudrý citát: „V tomto životě nemůžeme dělat velké věci. Můžeme dělat jen malé věci s velkou láskou.“ Sloužím u dětí s nadějí, že sem tam někde zaseju dobré semínko nebo vložím výhybku, která dítě postrčí lepším směrem.

1999

Jsem paní učitelka v první třídě.

O přestávce seděly děti na koberci a prohlížely si Velkou encyklopedii vesmíru.

Někam jsem odešla, a když jsem se vrátila, sesypaly se na mě:

„Paní učitelko, jak TO teda je?“

„CO jak je?“ smála jsem se a snažila se je

zklidnit a usadit do lavic, protože za chvíli mělo zvonit.

„Tomík říkal, že jeho tatínek říkal, že vesmír stvořil Bůh, ale můj tatínek říkal, že na začátku byl všude prach, ten se točil, točil, jako malinké magnety se spojil, až se z něho stala obrovská žhavá koule, ta vybuchla a vznikl vesmír!“ vychrlil ze sebe Jakoubek a na čele se mu rýsovala mračivá čára. Stejně nasupeně vypadal Tomík a ostatní děti dychtivě očekávaly, jak při rozhodnu. Dívala jsem se na ně. Moje děti. Tehdy jsem ještě nebyla máma a tohle byli moji miláčkové. Co jsem řekla, to pro ně bylo svaté. V první třídě to tak bývá. Za NIC, za žádnou cenu jsem nechtěla zneužít převahu své autority a říct jim svůj názor. Nějak jsem cítila, že by to nebylo fér, že bych je ochudila o svobodu každého jedince žasnout nad zázrakem existence světa.

Chvilku jsem nevěděla, co říct. A pak mě napadla jediná pravdivá odpověď. „Víte děti, NIKDO vlastně neví, jak to bylo. Ani ti nejmoudřejší vědci. Je to velké tajemství. Každý dospělý něčemu věří. A i každý z vás tu svou odpověď bude muset najít sám. Studujte. Přemýšlejte. Rozhlížejte se.“

Byla to taková krásná, vznešená chvíle, kdy učitelka cítí, že děti jsou stoprocentně soustředěné. Pak byla matematika, počítali jsme spoustu příkladů a slovních úloh, a když už jsme měli končit, těsně před zvoněním, se najednou Jakoubek zvedl v lavici a vyhrkl:

„Já už vím, jak to je! Ten Bůh musí bejt, protože někdo musel stvořit ten prach!“

Užasla jsem. Můj žák tu s námi hodinu nebyl! Jeho malá dětská hlava se potýkala s otázkou, která zaměstnává dospělé vědce, filozofy a náboženské myslitele odnepaměti. A našel svou vlastní odpověď.

P. S.

Není to důležitý úkol nás učitelů a vychovatelů, přivést mladé lidi před otázky, které zaujmou jejich mysl, a nechat je nalézat odpovědi samotné?



O srdci a razítku

Lenka Holcová, sociální pracovník

V Království kutnohorském žil jednou jeden srdcař. Narodil se se srdcem větším než všichni ostatní. A tak pomáhal všem, kteří ztratili naději. Na rozdíl od mnoha jiných, kteří se snažili konat dobro, a dříve nebo později onemocněli zvláštní nemocí zvanou vyhoření, ho jeho velké srdce chránilo a taková činnost ho posilovala.

„Víš, Malý princi, mít velké srdce není dar. Je to povinnost. Protože když ho máš, musíš ho dávat dál.“ Vysvětlil srdcař.

Jednoho dne se srdcař dozvěděl o velmi nešťastné ženě, která bydlela v tom nejtmavším a nejsmutnějším bytě Kutnohorského království. Byt byl tak malý, že i světlo se bálo vejít dovnitř.

Srdcař si povolal svého pobočníka, aby se společně vydali za nemocnou ženou.

„Každý srdcař potřebuje někoho,“ vysvětlil pobočník Malému princi, „kdo mu zabrání, aby dal své srdce celé. Protože srdce se musí chránit.“

Žena trpěla vážnou nemocí zvanou Diabetes mellitus a ta ji připravila o zrak

a jednu nohu. Srdcař s pobočníkem zjistili, že trpí také nemocemi zvanými nedůvěra, neštěstí, smůla a chudoba.

Nejošklivější byt v království vlastnil zlý majitel, který chtěl za jeho pronájem stále více a více peněz. A tak se žena musela velmi brzy odstěhovat. V nejošklivějším bytě v Království kutnohorském byla jenom jedna židle. Také tam byla tma. Srdcař s pobočníkem vytvořili na místě ve stoje mnoho a mnoho lejster a vyplnili mnoho formulářů.

„V našem království,“ vysvětlil srdcař, „se dobro činí vyplňováním formulářů.“

Jako poslední vyplnili nejdůležitější dokument zvaný Plná moc.

„To znamená,“ vysvětlil pobočník Malému princí, „že srdcař může mluvit za tu nešťastnou ženu.“

„Teď pro ni požádáme království o lepší místo k životu,“ řekl srdcař.

Téhož dne navštívili krásné sídlo zvané Městský úřad kutnohorský. Nacházelo se v samém centru starobylého města. Vešli nádherně vyřezávanými dveřmi a pokračovali dál kolem komnaty zvané podatelna. Zde se dobro předávalo úřední cestou. „Tady,“ řekl pobočník, „můžeme žádost podat. Tak to přece stojí v zákoně.“ Srdcař přikývl. Znal všechny stránky nejvyššího zákona, dokonce i tu s číslem 5568, kde se psalo, že lze jednat na plnou moc. A také stránku 6873, kde se říkalo, že úředník musí podání přijmout.

Ale rozhodli se být pokorní a jít přímo na Odbor správy královského majetku, protože tak to stálo v pokynech úřadu.

Oba dobře věděli, že existuje dokument, který se jmenuje Podmínky výběrového řízení na pronájem bytu dle sociální potřeby pro nízkopříjmové uchazeče 6-8888, z něhož vyplývalo, že přihlášku ke konání dobra přijímá Městský úřad kutnohorský i jinak než osobně. Ale také věděli, že v dalším dokumentu městského nejvyššího úřadu kutnohorského zvaného Přihláška do výběrového řízení s přílohami bylo psáno, že je nutné, aby nemocná, slepá nešťastnice předala lejstra osobně na Odboru správy královského majetku Městského úřadu kutnohorského.

„Přece nebudou dva úřední dokumenty říkat něco jiného,“ usmál se srdcař. „V království kutnohorském by přece mělo být dobro sjednocené.“

A tak pokračovali dál, nádhernou prosvětlenou chodbou s vysokými stropy zdobenými barevnými freskami, kolem komnat se zlatými klikami zvaných kanceláře. Cestou potkávali mnoho úředníků, kteří přecházeli z kanceláří označených cedulkami různých odborů hlavního městského úřadu do jiných kanceláří. Usmívali se a blahosklonně jim kynuli na pozdrav.

„Jak zvláštní,“ řekl srdcař. „Všude je tolik světla – a přesto tolik tmy.“

Srdcař zaklepal a vstoupil do jedné z místností. U jejího vchodu byla vyvěšena tabulka s názvem Kancelář odboru správy královského majetku. Byla to rozlehlá světlá místnost s velkým oknem, které poskytovalo nádherný výhled na panorama historického města. Hlavou mu okamžitě bleskla myšlenka na nejošklivější byt v království, který před chvílí opustil, ale tu rychle zaplašil. Za stolem vprostřed místnosti seděla úřednice – zaměstnankyně úřadu. Úřednice dělala svou práci velmi dlouho. Možná stejně tak dlouho, jako dělal svou práci srdcař. Na rozdíl od něj měla srdce tak malé, že skoro nebylo vidět. Zato měla ostříž zrak a velmi silný žaludek. Srdcař předložil úřednici kupu lejster na vrchu s plnou mocí k podání. Věděl, že o konání dobra rozhoduje později sněm vyšších úředníků zvaných Rada města, a tak jen čekal na přijetí a úder velkého červeného razítka s vyobrazením královské koruny, potvrzující kopii přihlášky k výkonu dobra. Byl si naprosto jistý, že dle ustavení v hlavním zákoně musí úřednice podání přijmout, a tak ho její jednání ve věci trochu překvapilo.

Úřednice zběžně pročetla obsah spisu a sdělila, že ho na plnou moc nepřijme. Srdcař, opírající se o hlavní zákon, své velké srdce a zdravý rozum bojoval, argumentoval, vysvětloval, popisoval stav nešťastnice i nejošklivějšího bytu v království. Vše marně!

„A nepokoušejte se odesílat přihlášku poštou či zanechávat na podatelně! V takovém případě obálku ani neotevřeme!“ dodala výhružně úřednice a její pohled více než naznačoval, že se tady srdcař zdržuje déle, než by bylo vhodné.

S pocitem marnosti, vzteku a beznaděje a s plnou náručí dokumentů se znovu ocitl na chodbě. Tam čekal pobočník. Zhodnotil situaci, převzal srdcaře a odvedl ho z Městského úřadu kutnohorského rovnou do cukrárny. Věděl totiž, že cukr je nejlepší lék na lidskou bezcitnost i na nedostatek lidskosti a empatie.

Toho dne odpoledne zazvonil srdcaři jeho mobilní telefon. Na druhém konci sluchátka se mu představila vedoucí

odboru správy královského majetku, nadřízená úřednici s ostřížím zrakem. Srdcař si jen chvíli myslel, že se mu chce omluvit, projevít lidskost či hledat nějaké řešení. NESTALO SE!

„Vaše žádost byla odmítnuta oprávněně,“ řekla chladně.

Dávno po konci své pracovní doby a poté, co zvážil všechny možnosti obrany proti zvůli úřadu, se srdcař rozhodl sklonit hlavu. Místo stížnosti tajemníkovi, starostovi, ombudsmanovi, králi či Bohu se rozhodl jinak. Naložil slepou, jednonohou a nešťastnou paní do svého auta a doprovodil ji do příslušné kanceláře, kde vyděšená podala, krátce před skončením úředních hodin, osobně přihlášku k výkonu dobra se všemi potřebnými náležitostmi.

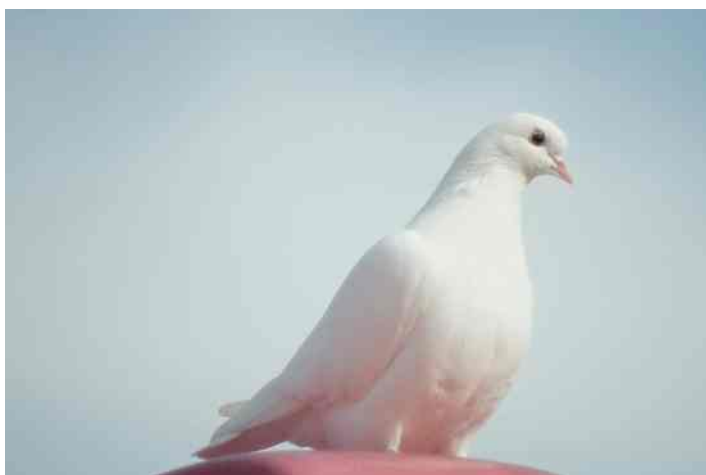
Když chvíli předtím vyjel s nešťastnou ženou výtahem pro invalidy do prvního patra a vstupovali do neosvětlené chodby již potemnělého úřadu, potkali tu samou vyšší úřednici, se kterou před chvílí mluvil telefonicky. Dělala, že ho nezná. A tak jí podal ruku a představil se.

„Dobrý večer. Jmenuji se srdcař. Přivedl jsem tu paní osobně. Aby vaše pokyny i zákon byly konečně ve shodě.“

A Malý princ, který to všechno poslouchal, řekl: „Lidé na vaší planetě mají zvláštní pravidla. Když chtějí pomoci, nejdříve musí vyplnit lejstro. A když chtějí podat lejstro, musí přijít osobně – i když nechodí a nevidí.“

Srdcař se pousmál: „Ano, princí. Ale i v takovém světě se dá dělat dobro. Jen to někdy bolí víc než nemoc.“

A pobočník řekl: „Víš, co by řekla liška? Že podstatné se razítkem nepotvrdí. A že opravdové dobro se dělá tiše.“



Holubička

Hana Pinknerová

Proč se ta Noemova holubička vracela s větvičkou v zobáku?

Dnes ráno jsem u snídaně prolétla noviny jen tak zběžně a rozhodla jsem se, že pro uchování dobré nálady je teď nebudu dál číst. Když tak až večer. Nechtělo se mi hned z rána krmit svou duši tím, jak se připravovat na válku, tím, jak někde umírají lidé a taky tím, jak se celková tíže společenského klimatu propisuje do duševního zdraví, a to zejména dětí. Taký se cítím pod tlakem.

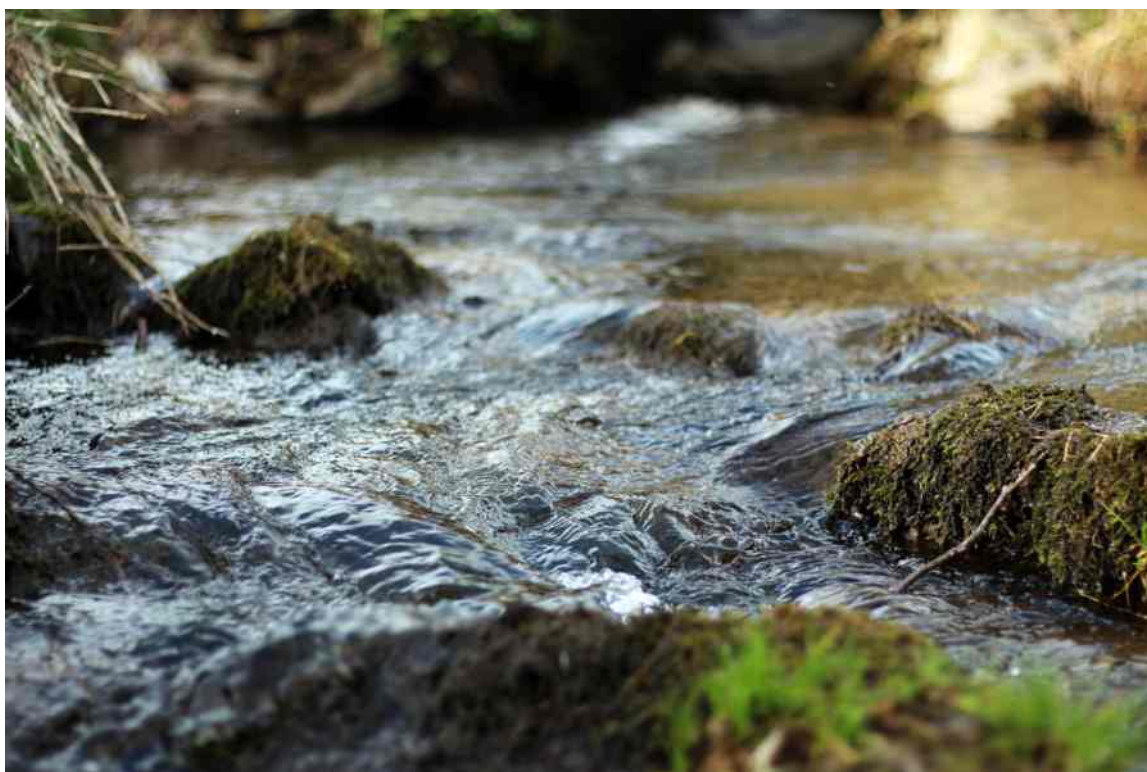
Raději jsem hleděla z okna na probouzející se jaro. Hned ráno, jak jsem vstala, jsem dosypala do krmítka slunečnicové semínko a už je zase prázdné. Ptáci staví hnízda a mají velkou spotřebu. Teď zrovna jedna z hejna hrdliček, co tu od rána poletují a vrkají, nešikovně nabrala do zobáku suchou větvičku a rozletěla se s ní k vysokému smrku v sousední zahradě. Aha, tak tam budou letos hnízdit. Připomněla mi ilustrace z dětských knížek. Závěr příběhu o potopě vypráví, jak Noe nejdříve vypustil havrana, a když se nevrátil, tak pustil holubici. Ta se vrátila a nesla v

zobáku větvičku. Nikdy mě to nenapadlo rozebírat. Považovala jsem tu situaci jen za trochu zvláštní konec smutného příběhu. Všichni zahynuli kromě těch v arše. Jak voda postupně opadávala, objevovala se těla obětí. Utopená zvířata i lidé leželi tam, kde je voda zastihla, jako v nějaké válce. Jako to teď vidáme ve zpravodajství. Hm, tak přesně tím jsem se dnes ráno nechtěla zabývat. Raději budu pozorovat ptáky. Hrdlička na zahradě znovu vylétěla hledat materiál na stavbu hnízda. A vtom mi to došlo. Proč se ta Noemova holubička vracela s větvičkou v zobáku? Normálně holubi ani jiní ptáci nic v zobácích nenosí, jen když staví hnízda. Ona nesla stavební materiál a chtěla hnízdit. Viděla, že nový život už je možný, je zapotřebí snést vejce a vysedět nová holoubátka. Je zapotřebí překonat smrt životem.

To mi nějak dodalo síly. Musíme překonávat smrt životem. Měli bychom oslavovat všechno, co jde. Scházejme se s rodinou i s přáteli pod jakoukoli záminkou. Pojdme poctit a připomínat každého, kdo je ještě naživu. Všechny

narozeniny nechť jsou důvodem k velkým oslavám a projevům lásky. Některé rodiny to už pochopily a uvědomily si, že setkávat se pouze na pohřbech je hloupé. S někým si pak už nepopovídáte. A tak pořádejte domácí koncerty, táboráky, výlety nebo čaje, chodte na ryby nebo na fotbal. Chovejte nemluvnata a žertujte s většími dětmi. Vyprávějte jim slavné rodinné historky. Nemluvte o politice s těmi, s nimiž se neshodnete. Pořád ještě to jsou přátelé a přátelství by mělo zůstat tou základní rovinou. Když vám nejde povídání, tak spolu zpívejte. Uchovat radost ze života je základní úkol pro nás pro všechny. Když na jedné straně světa přibývá smutku, násilí a smrti, musíme to my na té druhé straně vyvažovat a žít naplno. Když se někde radost ztrácí, jinde by měla vyvěrat.

Zvedla jsem se od stolu a šla ještě dosypat slunečnicová semínka těm hladovým stavitelům. Vždyť jaká by to byla rána bez kosího zpěvu a hrdliččího vrkání?



Myšlenka

Renata Bondarová

Půda pode mnou pružila a já zvědavě odhrnula větve a vysokou travu.

Přede mnou se kolébala pokojná hladina řeky. Vlnky se držely za ruce a tančily řetízkový tanec. Občas se protočily v kole a hodily radostný odlesk. Zamávaly slunci, šplouchly po kamenech a spěchaly dál.

Sledovala jsem říční tok. Zdál se čistý a přitažlivý, voda vhodná k osvěžení – možná i k pití. Věděla jsem, že jsem v zemi Bezpečí, tak jsem opatrně nabrala do dlaní a ochutnala. Vonělo to a chladivě pohládilo na jazyku. Byla moc dobrá.

Myšlenka. Řeka Myšlenka.

Tahle proudila od Božího trůnu a nesla

dokonalé a čisté přemýšlení do každé krajiny duše i mysli. Pomáhala životu, aby byl plný. Byla živá, tak živá, až měl člověk pocit, že se spíš setkává s někým moudrým, v jehož přítomnosti je jednoduše DOBŘE, v tom nejpůvodnějším smyslu slova.

Moje myšlení ožilo a projasnilo se. Ale zároveň se pozorně zpomalilo a naostřilo. Věděla jsem teď přesně, co chci a co se děje. Rozuměla jsem minulosti a lépe uchopovala věci budoucí – vlastně se samy přede mnou skládaly do spořádané, obdivuhodné stavby. Žasla jsem.

Člověk nemá tušení, jaká síla se skrývá v doušku čiré nebeské vody!

Náhle jsem uviděla ještě jiný obraz.

Řeka tekla v dálce a už nepůsobila tak přitažlivě. Lidé do ní naházeli odpadky a její životodárné vody otrávil.

Ohnuli říční tok a zneužili jej. Udělali z něj pouhého nosiče svých vlastních zvráceností. Rozdělili proudy a přejmenovali je podle svých choutek, přičemž je stále označovali jako "božskou řeku".

Dotkl se mne silný smutek. Rychle jsem otočila hlavu proti proudu. Co s tím? Bože, co s tím?

Dřevo se objevilo v proudu čisté řeky.

Dřevo kříže. Neslo smíření, odpuštění a uzdravení. Dřevo. Stačí se ho dotknout.

Mezi trnům a růžemi

Hana Pinknerová



Blíží se Vánoce a jak je dobrým zvykem, vyjde mi kniha. Vždyť co by všichni ti tatínkové, synové, manželé a vnuci svým drahým ženám pod stromeček kupovali, kdyby nevyšla nová Pinknerová? Novinka se jmenuje *Mezi trnům a růžemi*. Tento název vymyslela ilustrátorka knihy Markéta Müller, když si ji přečetla. Konstatovala pak, že mé příběhy nejsou tak sladké, jak by se mohlo zdát, že mezi těmi růžemi se dost často narazí i na trní. Myslela tím, že píšou i o věcech těžkých a bolavých, a to je pravda. Píšu o životě, jak ho všichni známe. O životě plném všeho – radosti i smutku, požitků i bolesti, naděje i zklamání, lásky i nenávisti.

V knize jsou shromážděny fejetony, které jsem psala pro internetový magazín Proboha! V minulém roce. Mé příspěvky se tam objevují pravidelně a já jsem za tuto spolupráci opravdu vděčná. O něčem takovém jsem dlouho snila, ale neodvažovala jsem se připustit si, že by to mohlo vyjít. Když jsem začala sledovat nový magazín Proboha!, velmi mi imponoval výběr publikujících autorů. Říkala jsem si, že to je taková dobře vybraná společnost. Asi bych se

neodvážila sama své texty redakci nabízet, ale naštěstí mne oslovili oni. Strašně moc mě to potěšilo. Nebyla jsem si jistá, jestli budu umět komentovat události, příběhy, věci, které hýbou společností, církví nebo které pohnou mnou. Nepřipadala jsem si na to dost chytrá. Ale moc jsem toužila si to zkusit. Já sama čtu komentáře v novinách ze všeho nejraději, mám oblíbené komentátory a řekla bych, že na mne a mé vidění světa mají vliv. Ve chvíli, kdy jsem si uvědomila, jak roli komentátora vnímám, mi došlo, že výzva se do takového procesu zapojit je přesně pro mne. Ne moc, ale vliv. To je má oblast působení.

S ohromným pocitem respektu jsem o tom mluvila s Bohem a svěřovala mu svou nejistotu a trému. Vždyť toho z historie, politiky, ekonomie, psychologie nebo i teologie znám tak málo. Ale nezdálo se mi, že by to viděl jako problém. Myslím, že mi pořád připomínal, ať pěkně jsem tou, kterou jsem. Ať popisuju svět tak, jak ho vidím, ať sdílím své emoce z událostí, ať popisuju své bolestné hledání správného postoje. To by mělo stačit. Co mi zbylo jiného, než mu důvěřovat? Tak jsem se do toho pustila.

Opravdu mě to moc baví. Hledím na svět jinak než před tím. Snažím se víc si všímat, co se kde děje a sledovat, co to dělá s mým duchem a s mými emocemi, co mě k tomu napadá. Psaní pravidelných komentářů mě učí být vnímavější a citlivější. Ne vždy je to pohodlné nebo radostné, ale vždycky v tom nějakou naději hledím nalézt. Nacházet úhel pohledu, v němž je naděje, v tom vidím své poslání.

Jednotlivé příspěvky mapují různé oblasti mého zájmu a různé moje názory. Pohromadě v jednom svazku působí zase jinak než jako rozptýlené trošky po týdnech, mimochodem můj publikační

den na Proboha! je pondělí. Zase mám dojem, že toho o sobě prozrazuju příliš, že jsem moc otevřená, že se nestylizuju do žádné role nebo postavy. Jistěže to pro mne není úplně nová situace, přece jen je tahle knížka dvacátá devátá v pořadí, ale lehkou trému pociťuju pokaždé. Přijmou mě, i když uvidí, jaká jsem, co si myslím? Inu, každý vedeme své boje.

Tak si tu knížku kupte, ať podpoříte vydavatele Návrat domů. A ano, ta osoba na obálce jsem osobně já, jak mě ztvárnila Markéta Müller.

Objednávejte knihu buď u vydavatele Návratu domů <https://www.navrat.cz/mezi-trny-a-ruzemi/>, nebo přímo u autorky – to v případě, že byste toužili po podpisu nebo osobním věnování. hanapinknerova.cz/produkt/mezi-trny-a-ruzemi-hana-pinknerova/





Návrat domů

Knihy jsou k dostání u sborových prodejců,
v knihkupectvích nebo na www.navrat.cz.

Dnešní doba obecně nepřeje vydávání knih

Rozhovor s novou ředitelkou nakladatelství Návrat domů Mgr. Radoslavou Šticovou



Dnešní doba obecně nepřeje vydávání knih, co Vás motivuje k této činnosti?

To, že lidé dnes obecně méně čtou, z mého pohledu neznamena, že méně přemýšlejí nad důležitými věcmi. V jedné ze svých prací jsem se zabývala studiem komunikace, kterou upřednostňuje Generace Z. Z výzkumů, které jsem měla k dispozici, jednoznačně vyplynulo, že tato generace naslouchá a zajímá se, jen musíme zvolit jiné komunikační kanály a odlišné způsoby komunikace. Proto věřím, že dobré knihy budou potřeba stále a myšlenky, které knihy našeho nakladatelství Návrat domů nesou, budou mít stále sílu měnit životy a přinášet do vztahů to, co by jinak postrádaly. Chtěla bych také říct, že pro mne samotnou a moji rodinu znamenaly knihy Návratu domů ohromnou pomoc.

Pocházím z rodiny, kde nás na manželství a rodičovství nepřipravili. Věděla jsem, jak rodina, výchova dětí a manželství vypadat nemá, ale neměla jsem nejmenší představu o tom, jak se to má dělat dobře. Knihy Návratu domů znamenaly už před 30 lety pro mě a moje blízké možnost objevit principy, které fungují, takže moc stojím o to, aby tohle mohli říct i další lidé v nastupující generaci.

Nyní to vypadá tak, že tato Generace Z sice opravdu přestává číst, ale to je i problém té naší generace, která je často zaneprázdněná a nestihá. Nicméně je zřejmé, že si lidé umí stále najít dostatek prostoru k poslouchání. Z mého pohledu to tedy není až tak špatná zpráva, protože v minulosti lidé příběhům především naslouchali. Jde o přirozený způsob předávání informací a na nás je se této realitě přizpůsobit. Takže mám naději, že myšlenky obsažené v našich knihách můžeme dál šířit – jen možná budeme muset změnit médium, prostřednictvím kterého je budeme dostávat k našim čtenářům. Do budoucna to tedy znamená, že se začneme pravděpodobně více zabývat produkcí audioknih, které vnímám jako mnohem přirozenější médium, než jsou e-knihy. Naslouchání tady bylo odpradáвна, lidé jsou takto nastaveni a na rozdíl od zírání do čtečky jde o mnohem přirozenější způsob získávání informací. Proto se budeme snažit, aby co největší část naší tvorby dostala svoji audio alternativu pro ty, kdo nečtou.

Jak jste se vy osobně „dostala“ k této práci a jak se rodilo vaše rozhodnutí přijmout tuto pozici?

Pro mě to byla v tu chvíli ohromná odpověď na modlitby a až zpětně jsem pochopila, že mě Bůh na tuto pozici dlouhodobě připravoval. Pracovala jsem několik let jako CFO pro Křesťanskou akademii mladých a další mezinárodní organizace, které se zabývají šířením evangelia po celém světě. Pak jsem strávila rok jako externí CFO pro sekulární firmy a už tehdy jsem si uvědomila, že toužím svůj čas investovat tam, kde bude mít moje práce nějakou hodnotu. V tu chvíli přišla nabídka z Návratu domů, ale ještě mi chvíli trvalo, než jsem si byla opravdu jistá, že mě tady Bůh chce. Nakladatelství Návrat domů je tady již více než 30 let, takže jsem vnímala ohromnou zodpovědnost. Obzvlášť v této době, kdy procházíme (nejen my, ale celá společnost) určitým přerodem – Mark Sayers o tom píše ve své knize Jak vést v čase proměn, kterou jsme s radostí letos vydali. Autor výborně popisuje, že doba, ve které žijeme, je něco jako „šedá zóna“. Stará pravidla přestávají platit a nová ještě nejsou nastavena. Vést cokoli a kohokoli v této době není vůbec jednoduché. Pro mě to znamená hledat nové cesty a nové způsoby rozvoje činnosti Návratu domů.

Ráda bych ještě podotkla, že mít možnost vést společnost, která se zabývá vydáváním knih, je pro mě ohromná odměna. Čtu od svých 5 let a knihy

patřily vždy mezi mé nejoblíbenější dárky. Knihy jsou nějakým způsobem uklidňující. Dokáží vás přenést ve vteřině do jiných světů, umožňují začít přemýšlet novým způsobem a nastavit jiná paradigma. Moc si přeji, aby dobré knihy zůstaly – a věřím, že se o to můžeme nějakým způsobem jako nakladatelství zasadit.

Podle jakých kritérií vybíráte knihy, které vydáte?

Kniha, kterou chceme vydat, musí splňovat určité zásadní parametry. Nemusí jít vždy o hlásání evangelia, ale chceme, aby každá kniha stavěla své myšlenky na křesťanských hodnotách. Musí vycházet z biblických principů, zejména pokud jde o knihy, které se týkají rozvoje vztahů, výchovy, vedení a týmové práce. Knihy *Návratu domů* by také neměly patřit jen křesťanské společnosti, měly by být mostem mezi všemi lidmi a přejeme si, aby šlo o knihy, které my, křesťané, můžeme dát s radostí i svým nevěřícím přátelům s vědomím, že jim dáváme knihu, která je smysluplná.

Jaké jsou největší problémy, kterým musíte při vydávání a prodeji knih čelit?

Vzhledem k tomu, že jsme nakladatelství, které funguje bez dotací a na svou existenci si vyděláváme sami, pak samozřejmě nejvíce řešíme finanční problémy. Existují skvělé knihy, které bychom rádi vydali, ale protože víme, že náklady na jejich výrobu zdaleka přesáhnou výnosy z prodeje, nemůžeme si jejich vydání dovolit, pokud se nám na ně nepodaří získat dary nebo sponzoring. Knihy jsou navíc obecně v naší společnosti podhodnocené – často stojí srovnatelně jako jeden oběd v restauraci. Hodnota knihy by měla být vyšší, ale lidé si zvykli platit za ně méně – obzvláště v křesťanských kruzích. Moc bych si přála, aby se tento pohled ve společnosti změnil.

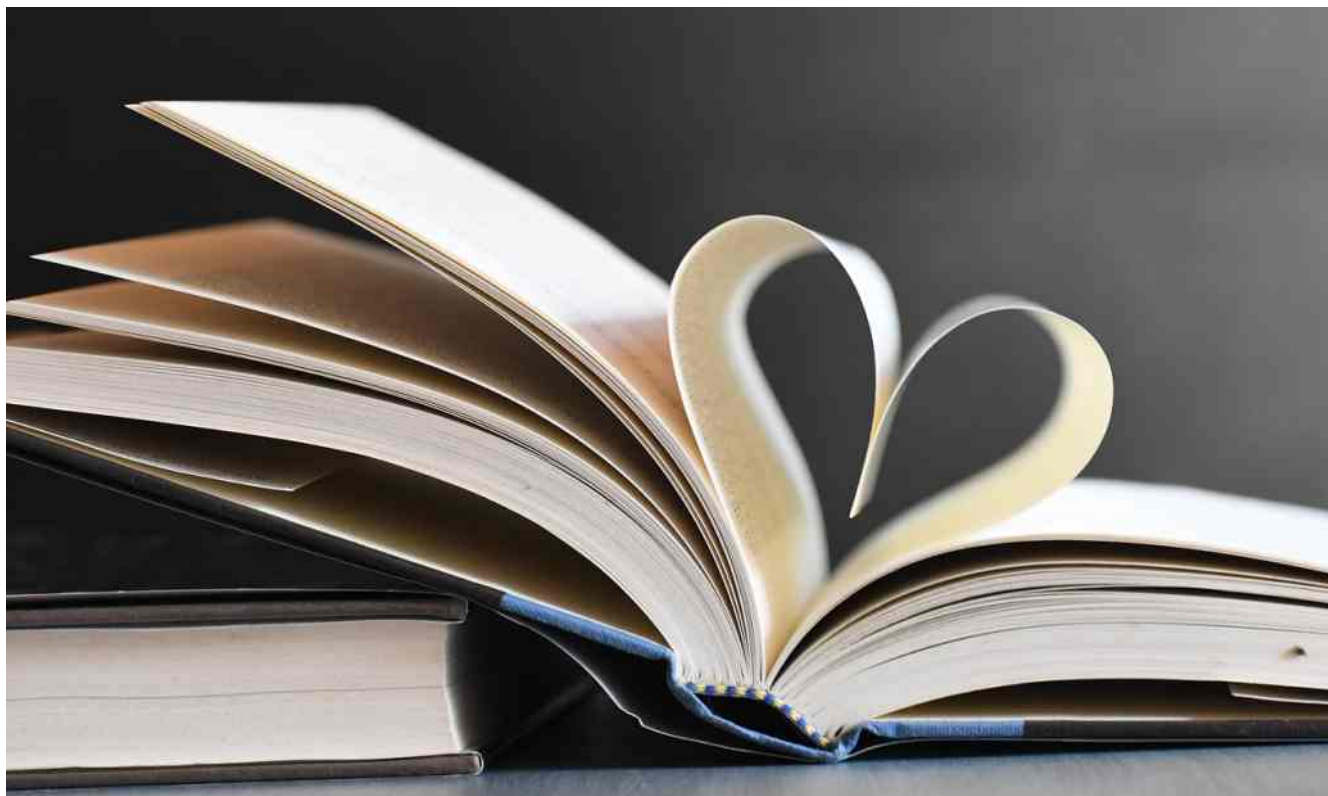
Co vám naopak dělá radost?

Je úžasně povzbuzující vidět, že má *Návrat domů* stále své čtenáře a že se nám daří získávat pro čtení i další generace. Také vidíme, že knihy *Návratu domů* opravdu mění životy lidí, vedou je ke Kristu, k poznání sebe sama, k nalezení správného místa v životě, k lepším vztahům v rodinách i v pracovním prostředí. Kromě toho, že se lidé obrací ke Kristu, také vidíme i ohromné

působení tzv. obecné milosti, kterou Boží pravdy aplikované do praktického života lidem přináší. To je velká radost – a pro mne i celý tým *Návratu*, který je excelentní odborně i lidsky, to samozřejmě znamená také zodpovědnost do budoucna.

Jaké jsou vaše nejbližší ediční plány?

Rádi bychom se v budoucnu více zaměřili na naše české autory, v současné době se chystá do tisku kniha meditací Davida Nováka, která navazuje na jeho knihu *Kdo jsem já, abych vedl*. Dále se těšíme na vydání zajímavé biografie známé křesťanské zpěvačky Jiřiny Giny Čunkové (Markovové), kterou máme my, starší ročníky, spojenou se skvělou hudební skupinou Korouhev. V přípravě k tisku je kniha *100 Božích jmen*, která, jak doufáme, také bude zajímavým přírůstkem do naší knižní rodiny. Sama se na ni moc těším – číst o skvělých Božích vlastnostech, které se za jednotlivými jmény skrývají, vidět Boží velikost – nad tím nikdy nepřestanu žasnout.





Bílovice

Údolím velikánů a lišky Bystroušky

Petr Plaňanský

Nedaleko, severně od Brna, rozložena na březích řeky Svitavy, leží obec Bílovice. Místo sousedí s jižním okrajem Moravského krasu a učarovalo hned několika uměleckým velikánům – Rudolfo Těsnohlídkovi, S. K. Neumannovi či Leoši Janáčkovi. Navíc se ve zdejších zalesněných stráních a údolích zrodilo povídání o lišce Bystroušce a také jedna nádherná vánoční tradice. Bílovické lesy i stráně mají zajisté svůj půvab v jakémkoli počasí i roční době,

i když moje objevitelská cesta se udála na rozhraní léta a podzimu.

Naši výpravu začneme od místní sokolovny, kde se dá pohodlně zaparkovat. Hned zkraje našeho putování stojí památník českého anarchisty a později levicového literáta básníka S. K. Neumanna. Ten v Bílovicích pobýval mezi roky 1907-1917 a zrodila se zde jeho nejznámější a patrně nejslavnější básnická sbírka *Kniha lesů, vod a strání*.

Od sokolovny nás zelená značka dovede



S. K. Neumann



Schody k pomníčku



Rozhledna



Resslerův pomník



Pomníček Lidušky



Studánka S. Lolka

kolem Myslivny Lišky Bystroušky k rybníčku na Kuním potoce. Cestou minete školičku Lesních skřítků. Je dost dobře možné, že hrající si malá skřítkata nejspíš potkáte na odpočívadle u rybníka. A projdete kolem studánky Leoše Janáčka, kterého Těsnohlídkovy příběhy Lišky Bystroušky inspirovaly knapsání slavné opery.

Odtud nás žlutá cesta dovede k jednomu srdceryvnému příběhu opuštěné holčičky. Události, která stála za zrodem krásné vánoční tradice. Ta v letošním roce již oslaví 101 let od svého založení.

Stežičkou v lesním porostu vystoupáte ke schodům, které vás zavedou k místu, na němž 22. prosince 1919 R. Těsnohlídek, F. Koudelka a J. Tesař při své procházce lesem, kdy hledali malou

vánoční jedličku, našli opuštěnou sedmnáctiměsíční holčičku Lidušku. Rudolf Těsnohlídek událost popisuje následovně: „Leželo tu malé robátko, nahé, jen čepeček na hlavě a košíčku rozhalenou na špinavé peřince.“

Příběh Lidušky měl šťastné pokračování – o nalezené děťátko se nejprve postarali bílovičtí občané: manželé Bulovi, Brázdovi a paní Špatná. Později bylo děvčátko adoptováno manželi Polákovými z Brna. Když Liduška Poláková dospěla, provdala se za středoškolského učitele Josefa Chybíka do Prahy, kde vychovala postupně čtyři děti a kde roku 1997 zemřela. S nešťastnou maminkou Lidušky, která se o děvčátko pro velkou hmotnou nouzi nebyla schopna postarat, to dopadlo o poznání hůře, soud jí vyměřil

pět měsíců těžkého žaláře.

Naše cesta od pomníčku pokračuje dále po žluté značce na kopec, kde stojí bezmála třicetimetrová rozhledna U Lidušky. Když vystoupáte 131 schodů na vyhlídkovou plošinu, naskytne se vám nádherný pohled na Bílovice, ležící v údolí řeky Svitavy, po levé straně zahlédnete vysílač Hády a město Brno, kde zvláště vyniká hrad Špilberk.

Po hřebeni lze pokračovat pohodlně po žluté, nicméně pokud se chcete podívat k památníčku autora Bystroušky, seběhnete jako já po zelené do údolí Rudolfa Těsnohlídky, kde se opět napojíte na žlutou značku. Při seběhnutí do údolí buďte opatrní, cesta po deštích bývá značně kluzká. Celkem nenápadný pomníček věnovaný literátovi leží napravo od cesty, po níž vystoupáme až pod hájovnu lesníka Josefa Resslera. Ano, toho Resslera, který se do dějin zapsal vynálezem lodního šroubu. Cestou k pomníku ještě mineme studánku Stanislava Lolka, autora obrázků, které inspirovaly Těsnohlídkovy povídky o Bystroušce.

Resslerovu hájovnu jsem podběhl po cyklostezce, abych u kříže hajného Lišky (ó, jak příhodné jméno) navázal opět na zelenou značku, po níž jsem sestoupil k pomníčku prvního vánočního stromu republiky. První veřejný vánoční strom byl vztyčen roku 1912 v New Yorku, v Evropě stojí první strom v Kodani roku 1914 a je spojen s charitativní sbírkou s heslem „Všichni všem!“. Náš první strom je vztyčen roku 1924 na náměstí



Liškův kříž



Kostel Cyrila a metoděje v Bílovicích

Svobody v Brně a má také sloužit jako příležitost k uspořádání sbírky pro osiřelé a opuštěné. Od pomníčku pohodlně sejdeme či seběhneme po zelené zpět až k bílovické sokolovně.

Většinu z popisované cesty (krom seběhnutí do Těsnohlídkova údolí od

rozhledny) lze absolvovat na kole. Při sjezdech nabádám cyklisty ke zvýšené opatrnosti, jednak kvůli chodcům, jednak také kvůli zpomalovacím prahům, které jezdce tak snadno a rády vyhodí ze sedla.

Až se tedy letos ve vašem městě či obci bude vztyčovat vánoční strom, vzpomeňte si na příběh opuštěné Lidušky. Její zachráněný život přinesl dar a radost dalších čtyřech lidských životů. Pokuste se spojit s městem, zda by šlo u stromu za pomoci sokolů, skautů či hasičů uspořádat vánoční sbírku pro opuštěné a potřebné. Jsem si jist, že pokladničku vám ohlídá sama liška Bystrouška.

A pokud se někdy z Brna místo na jih do Vídně vypravíte na sever do Bílovic, pozdravujte ode mě, prosím, Bystroušku.



Resslerova hájovna

Dýchání

Štěpánka Halamová

Každý ví, že bránice je sval, díky kterému dýcháme. Mnoho z nás už asi neví, že bránice je jeden z důležitých pomocníků pro stabilizaci trupu. Bohužel tuto funkci bránice dnes mnoho z nás nemá správně aktivní.

„Nedívám se, že si mnoho lidí myslí, že tebou vedené cvičení je nuda. Dvacet minut tady ležím a dýchám,“ řekl mi minulý týden manžel, který začal mít větší bolesti zad při chůzi a při vstávání ze sedu do stoje. „Protože na nic víc zatím nemáš,“ odpověděla jsem mu. Tím bych vlastně mohla skončit tento článek, protože je v této konverzaci obsaženo všechno. Dokud neumíme správně aktivovat dech a střed těla, můžeme cvičit břicho, makat v posilovně, ale naše bránice nás „nepodrží“. Po šesti dnech se můj manžel naučil stabilizovat trup a bolesti zad ho opouští. Závěr: „Nuda se vyplatí!“

Pro mě je to dobrodružství - učit někoho dýchat, vymýšlet stále více způsobů, jak klienty ke správnému dechu navést, jak si dech procítit, prožít a vnímat ho. Naučit je to tak efektivně, aby jim fungoval v běžném životě, při sportu a jinde.

Vysvětlit ostatním, jak vypadá a kde se nachází bránice a popsat její vliv na držení těla při pohybu, mi přijde stejné, jako když vysvětlujeme ostatním vliv Ducha Svatého v našich životech. Bránici můžeme nahmatat jen při jejích úponech na žebrech. Nemůžeme ji spatřit, ani si na ni sáhnout jako například na biceps na paži. Nachází se mezi hrudní a břišní dutinou. Upíná se na hrudní kost, žebra a bederní část páteře. Můžeme si ji představit jako píst, který je pod plícemi nad břišními orgány.

Při správném nádechu bránice jede dolů proti pánevnímu dnu, stlačuje břišní orgány. Jakmile se opře o břišní orgány a dále nemůže, rozpíná se do všech stran – vpřed, vzad a do obou stran. Proti ní je aktivní pánevní dno. Pro správnou stabilizační funkci bránice

potřebujeme mít napřímení trupu, abychom měli bránici s pánevní dno v rovnoběžném postavení. Různého nastavení bránice a pánve vůči sobě se využívá pro prodýchání různých částí trupu. Například při skoliotickém držení těla – vybočení páteře vpravo či vlevo – vytlačí bránice břišní orgány do jedné strany. Ve větším prohnutí beder směrem vpřed při nádechu tlačí bránice břišní orgány vpřed, vypoulí se břicho a zvětší se napětí v bedrech. Naopak ohnutá záda v bedrech směrem vzad nám vytváří tlak zevnitř na bederní část páteře. Proto je dnes za velkou chybu považováno tlačit bedra při posilování břicha vleze na zádech do země. V žádném z těchto příkladů nedojde ke správnému zapojení středu těla a při každém nádechu si ničíme držení těla a páteř.

Zapamatujte si: základem pro správnou aktivaci středu těla a efektivní využití bránice pro stabilizaci trupu při všem, co děláme, je NAPŘÍMENÍ těla v neutrální pozici.



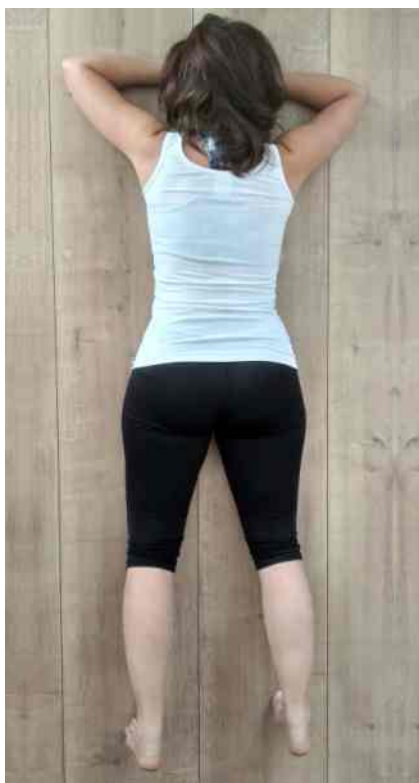
Naučit se správně dýchat, používat bránici pro dech, rozhýbat hrudník vyžaduje trpělivost a čas. Nebojte se, že trénink správného dýchání nebude vidět – bude. Sice budeme pracovat na „neviditelném“ svalu, ale všichni to uvidí na zlepšení držení našeho těla.

CVIKY NA PROCÍTĚNÍ BRÁNICE A SPRÁVNÉHO ROZDÝCHÁNÍ:

1. procítění bránice: přiložte si v sedě, ve stoji nebo vleže dlaně na rozhraní hrudní kosti a břicha a udělejte mašinku, jak syčí – š š š š – ne souvislé ššššš, ale š š š š š. Pod rukou ucítíte nadsakování a pohyb – bránice:) Máte ji. Skvělé!

2. vnímání dechu a kam mi jde – vleže na břiše položíme jednu ruku na pupík a druhou ruku na hrudník. Vnímám, kam jde dech v nádechu, zda se mi zvedá břicho, hrudník, prohýbám se více v páteři nebo ji mám stále stejně opřenou o zem; zda zvedám ramena, vnímám délku dechu, intenzitu a plnost výdechu i nádechu.





3. Leh na břicho, ruce pohodlně pod hlavu a vnímat dech do bederní části páteře a zadních částí spodních žebér. Do této oblasti z mé zkušenosti máme největší problémy se nadechnout. Vnímejte bederní část páteře, jak se s nádechem zvedá nahoru a s výdechem klesá dolů k podložce.

4. Pro zapojení šikmých břišních svalů, které máme od žebér směrem k pupíku (stejná pozice rukou jako v bodě 1) – s výdechem dělám ssss nebo šššš – díky tomu se mi rozpožhybuje více hrudník, více vydechnu a výdech lépe vnímám. Potom ucítíte, že se lépe nadechnete.

5. Pro aktivaci nitrobřišního tlaku: leh na zádech, palce od ruky si umístím mezi pánví a hrudníkem v boční straně trupu, lehce je zatlačím – s výdechem se zasmějte a vnímejte, jak břišní svaly zatlačí do palců v bočních stranách trupu. Místo smíchu může někomu více fungovat lehké zakašlání. Mně osobně nejlépe funguje legrační pomůcka – zaktivuji pánevní dno a představím si, že chci prdnout. Všechny tyto pomůcky jsou pro navedení a procítění, jak naše tělo samo zapojí stabilizaci trupu.

Poté: **6.** Aktivní zapojení nitrobřišního tlaku: stejná pozice jako v bodě 5. Jediný rozdíl je, že s aktivním pánevním

dnem - stahem, který chvilku držím, se správně nadechnu pomocí bránice a břišní svaly mi vytlačí palce, které jsou v bočních stranách trupu. S nádechem budeme cítit, že palce jdou více do šířky, s výdechem se v této oblasti zúžíme, ale tlak se snažíme uchovat.

Závěrem bych všem chtěla z celého srdce připomenout naléhavost naučit se správně dýchat pro zdraví našich zad, kloubů, pro vytvoření nitrobřišního tlaku. Není to nuda, je to nutnost.





Návrat domů

Knihy jsou k dostání u sborových prodejců,
v knihkupectvích nebo na www.navrat.cz.



Gary Chapman - Hněv

Tato kniha zve čtenáře, aby se na svůj hněv podívali realisticky a zároveň s nadějí. Ne jako na hrozbu, ale jako na sílu, která si zaslouží pozornost. Skrze příběhy z Bible i ze života ukazuje, že hněv není nepřítel, ale přirozená součást lidské zkušenosti. Je to navíc styčný bod, který nás spojuje s Bohem. Hněv může ničit, ale také chránit, budovat a proměňovat. Jak tedy jeho energii nasměrovat tak, aby uzdravovala náš vnitřní svět a kultivovala prostor kolem nás? (PhDr. Dalimil Staněk, Ph.D. DiS)



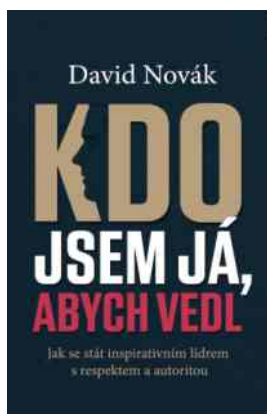
Mark Sayers – Jak vést v čase proměn

Žít bez úzkosti v době úzkosti

Úzkost. Nejistota. Přetížení. Slova, která dnes nejsou výjimkou, ale běžnou součástí našich dní. Svět se mění rychleji než kdy dřív a tlak na výkon i okamžité reakce v nás zanechává tíhu, se kterou si často nevíme rady.

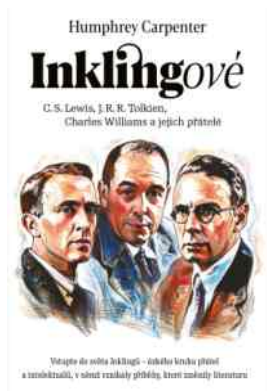
Kniha Jak vést v čase proměn nabízí úlevu a porozumění všem, kdo nesou odpovědnost – za druhé i sami za sebe. Není určena jen vedoucím, ale každému, kdo touží znovu najít klid, směr a naději v nejistém světě.

Zastavte se. Zhluboka se nadechněte. A objevte, že i v časech proměn lze žít s jistotou a pokojem.



David Novák - Kdo jsem já, abych vedl

VEDENÍ neboli LEADERSHIP je téma, které se čím dál více dostává do obecného společenského povědomí. Lídry potřebujeme všude – ve firmách, v neziskové sféře, ve veřejném prostoru, a samozřejmě i v církvi. Přitom je to překvapivě právě křesťanství, které nabízí řadu principů a hodnot, jež jsou výbornou inspirací pro vedoucí a lídry dneška. David Novák v této knize na základě biblických pasáží poutavě rozebírá rozdíl mezi mocí a vlivem i úskalí a nebezpečí, s nimiž se lídr setkává. Především ale hovoří o tom, jak na základě podmanivého Kristova příkladu můžeme skutečně sloužit druhým lidem, když se sami nacházíme ve vedoucí pozici.



C.S. Lewis, J.R.R. Tolkien, Charles Williams a jejich přátelé - Inklingové

Humphrey Carpenter je autorem Tolkienova životopisu, který i přes nespoutaný rozvoj tolkienovských studií nepřestal patřit k základnímu kánonu literatury o JRRT. Ve své knize Inklingové Carpenter nyní otevírá českému čtenáři dveře do světa pozoruhodného literárního kroužku, v němž se setkávali J. R. R. Tolkien, C. S. Lewis a jejich přátelé. S lehkostí a erudicí, s hlubokou znalostí oxfordského univerzitního prostředí i s moudře uplatňovanou imaginativností v ní Carpenter odhaluje intelektuální i duchovní zázemí skupiny, která zásadně ovlivnila podobu moderní fantasy literatury. Poutavě i zasvěceně přibližuje přátelství, intelektuální rivalitu a zdroje inspirace v tvůrčím prostředí, z něhož vytryskla jedinečná literární imaginace 20. století. Carpenterovi Inklingové jsou strhujícím příběhem o síle představivosti a lidského společenství. (prof. PhDr. Jan Čermák, CSc.)

Kdo předplácí Život víry, ten má za ušima

Objednejte ho sobě
i svým přátelům!

SOUTĚŽ pro předplatitele

Každý, kdo si objedná roční předplatné Života víry do 31. 12. 2025, bude zařazen do slosování o ceny (platí i pro dárkové předplatné).

1. cena: knihy vydané Nakladatelstvím KMS (dle vlastního výběru, mimo Bible) v hodnotě 1000 Kč
2. cena: totéž v hodnotě 500 Kč
3. cena: totéž v hodnotě 300 Kč.

Jména výherců budou zveřejněna v Životě víry a na sociálních sítích.

DIGITÁL:
Mám ho s sebou kdekoli

AUDIO:
Nestíhám číst,
poslouchám

ČASOPIS:
Klidné čtení z papíru



Vhodné i jako vánoční dárek!

Objednejte na www.zivotviry.cz/predplatne



**ŽIVOT
víry**
mezidenominální
křesťanský měsíčník

povzbuzení ve víře
aktuální témata
biblická perspektiva
kvalitní autoři z různých církví

www.zivotviry.cz





Andělský strom

Pomozme dětem vězňů
prožít hezčí Vánoce.

Přispějte na dárek
a **dejte dětem**
naději, že nejsou
zapomenuté.

**Přispějte na dárek
pro děti vězňů**

250 147 2785 / 2010

**Není to jen dárek,
je to důkaz lásky!**



**Více informací:
www.andelskystrom.cz**

Citáty o Vánocích

1. C. S. Lewis: „Syn Boží se stal člověkem, aby se lidé mohli stát Božími dětmi.“
2. Dietrich Bonhoeffer: „Bůh je v jeslích – bohatství v chudobě, světlo v temnotě, pomoc v opuštěnosti.“
3. Billy Graham: „Vánoce nejsou čas ani období, ale stav mysli.“
4. Jan Pavel II.: „V dítěti z Betléma se Bůh přiblížil ke každému člověku.“
5. Matka Tereza: „Vánoce jsou pokaždé, když necháš Boha milovat druhé skrze sebe.“
6. Charles Spurgeon: „Pohled' do jeslí a uvěř ve Spasitele, který se narodil pro tebe.“
7. Martin Luther: „Tajemství Kristova lidství, že se ponořil do našeho těla, přesahuje veškeré chápání.“
8. Svatý František z Assisi: „Neboť v tento den se nám narodilo nejmilejší a nejdražší Dítě.“
9. Svatý Augustin: „Byl stvořen z matky, kterou sám stvořil; byl nošen rukama, které On sám vytvořil.“
10. G. K. Chesterton: „Vánoční tajemství je nejkrásnější ze všech: Bůh je dítě.“
11. John Stott: „Podstatou Vánoc je, že Bůh na sebe vzal lidské tělo.“
12. Fulton J. Sheen: „V Betlémě se Bůh stal člověkem, aby se člověk mohl stát svatým.“
13. Svatý Bernard z Clairvaux: „Jaký větší důkaz své lásky mohl dát, než stát se tím, co stvořil?“
14. Søren Kierkegaard: „Nekonečný se stal konečným, aby konečný mohl uchopit nekonečné.“
15. Papež František: „Vánoce nám připomínají, že nás Bůh stále miluje – i ty nejhorší z nás.“

Jitka Poštová

text písně

SNĚHOBÍLE

Jen tak si broukám
a zkouším chytnout nápěv
písně, co jsem někde slyšela,
jenže nevím, kdy a kde.
Za záclonou tiše sněží,
je půl páté,
stromy pokorné a spící
se choulí do sebe.

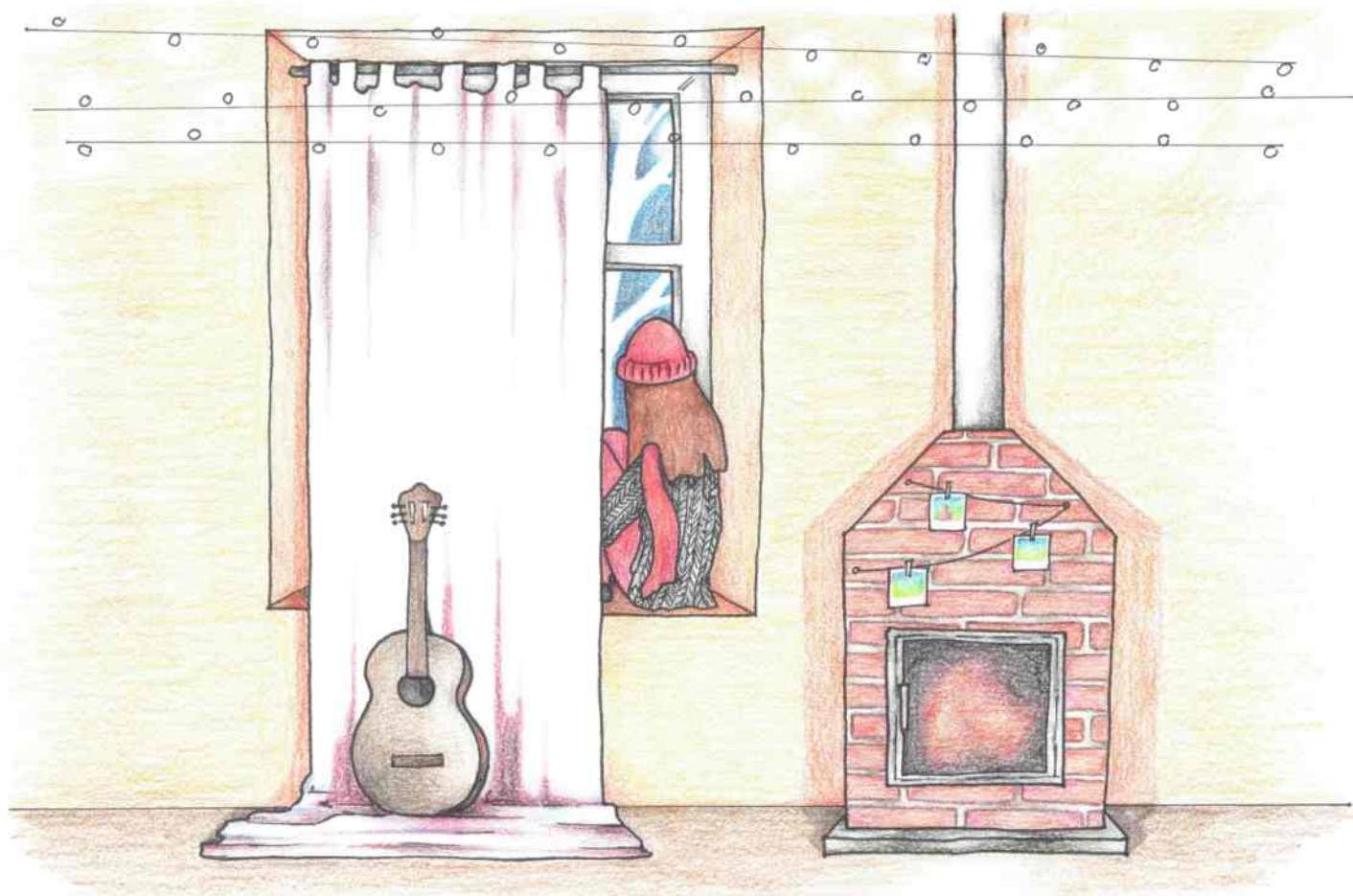
Každá vločka má své jméno
a každá jinak zazvoní,
jenže všechny skončí v trávě,
na střechách a na větvích.
Každý strom se zaskví krajkou,
co mu vločky utkaly,
moje trable odplouvají
sněhobíle do dále ...

Nápěv ne a ne však chytnout,
marná sláva,
ještě chvíli a tu kytaru
snad vážně utrápím.
Venku za oknem zatím
sněžit nepřestává,
celý svět se v téhle kráse
potichoučku utápí.

Ale co když nepřestane
chumelit až do rána?
Probudíš se, koukáš z okna,
no a venku – propána!
Na louce řádí sněhuláci
na rozlité smetaně.
Prolížem si cestu k sáňkám
a pak honem na pláň ...

A co dnes do školy?
Tak to leda pro poznámku!
To je lepší hrát si venku,
a tak svorně upadnem
do závějí a taky
do zimního spánku ...

Zmrznem na kost, ale neboj,
v březnu zase roztajem,
zmrznem na kost, ale neboj,
roztajem, roztajem ...



Autorka obrázku Klára Vochová