

eTabita

1/2026



Obsah

Fejetony a úvahy

- [3](#) Úvodník – časy se mění...
- [4](#) Poslušnost v malých věcech
- [5](#) S ďáblem se nebavím. Ale on se baví se mnou.
- [12](#) Inspirace Baťou

Svědectví a rozhovory

- [10](#) Láska versus strach
- [13](#) Babičky vypráví
- [15](#) Než se vrátíš, dovol mi

Cestománie

- [16](#) Tak trochu jiná jeskyně

Jak na to

- [18](#) Pojdme se posadit zdravě

Povídky a poezie

- [19](#) Modlitba při východu slunce – báseň

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

*... tvá svědectví budou nadále mým
potěšením, jsou to moji rádci.
Ž 119,24*

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

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

Použit 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.

Předem děkujeme.



QR Platba



Každý ví, časy se mění...

Luba Šťastná

Každý ví, časy se mění...
Je to dobře, nebo špatně?

Nejsem žádný staromilec. I když jsem v seniorském věku, musím přiznat, že mě dost rozčilují povzdechy lidí, jak to bylo dřív všechno lepší. Ceny byly nižší, lidé vlídnější, léto teplejší (nebo naopak nebylo takové vedro), zimy bělejší (to asi ano, ale proč si stýskat), deště příjemnější, pomeranče kulatější, banány zahnutější, ... Prostě jak bylo všechno lepší. Popravdě, lepší bylo to, že jsme byli mladí a vše jsme lépe snášeli a se vším se snáze vyrovnali. A také nás nebolely klouby (kdo je starší, dosaď si podle sebe). Ne, nemyslím si, že by bylo dřív lépe.

Nejsem staromilec. Retro se mi nelíbí, nevidím důvod, proč si pořizovat něco, co jsem už měla a čeho jsem se ráda zbavila na úkor nového. Vzpomínám, jak u nás byli kdysi synovi přátelé. Jeden mladík se zadíval na mou kuchyňskou linku a pochvalně konstatoval: „To je krásná linka, to je retro, že?“ „Ne,

hochu,“ odpověděla jsem, „to je originál“. A byla jsem ráda, že už budeme mít brzy dost času i peněz na rekonstrukci kuchyně a ta „krásná“, mnohde už se rozpadající kuchyň, zmizí v propadlišti dějin. Že ta nová určitě nebude retro, mi bylo jasné.

Opravdu nejsem staromilec.

ALE

Nedávno jsme se konečně dostali k vyřídění dokumentů, které zbyly po manželově mamince a babičce. Staré krabice a desky vydávaly zažloutlá lejstra. Na světlo vylézaly důležité dokumenty i nedůležité doklady. Povolení osázet les, nákup stavebního materiálu, stará vysvědčení, rodné listy... Některé byly obdivuhodné svým obsahem, některé krasopisem. No jo, lidé dřív uměli psát. :)

Jedna soudní listina mě obzvlášť zastavila. Bylo to rozhodnutí soudu, kterým babička dostala do poručnictví svých pět dětí poté, co ovdověla.

Protože je to listina úřední, je velmi stručná. Konečně jako všechny listiny tohoto druhu. V krátkosti se zde shrnuje to, co je v danou chvíli nejdůležitější.

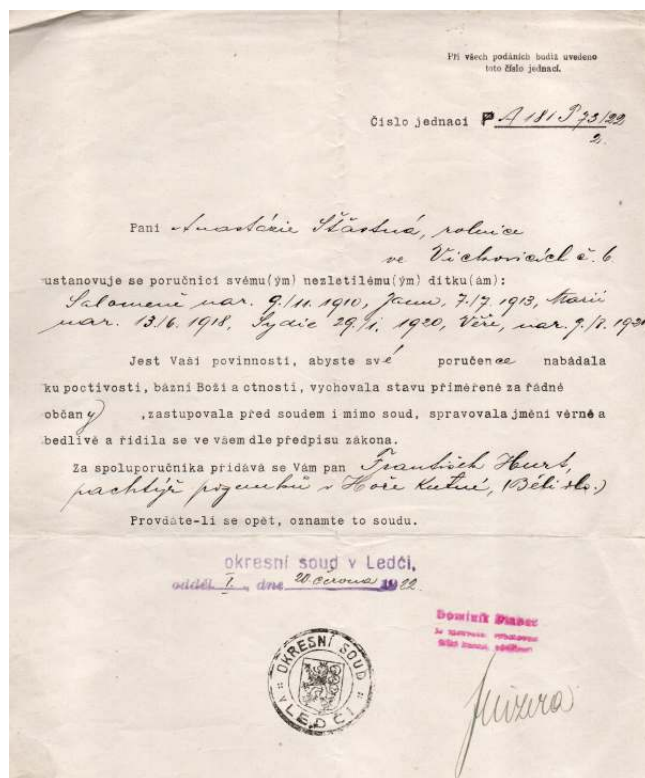
Co mě zastavilo, byla tato část textu:

... Jest Vaší povinností, abyste své poručenec nabádala ku poctivosti, bázni Boží a ctnosti, vychovala stavu přiměřeně za řádné občany, zastupovala je před soudem i mimo soud, spravovala jmění věrně a bedlivě a řídila se všemi předpisy zákona.

Úřední nařízení – vychovávejte děti v bázni Boží. Učte je Boží cestě, vedte je za Bohem. Je to zde napsáno na prvním místě. Před majetkem, před dodržováním zákonů. Boží bázeň je to nejdůležitější.

Každý ví, časy se mění.

Někdy je to dobře, mnohdy je to dobře. Ale to, co je nejdůležitější, zůstává nejdůležitější v každé době.





*Věrný v nejmenším
je věrný i ve velkém;
nepoctivý v nejmenším
je nepoctivý i ve velkém.
Lukáš 16,10*

Poslušnost v malých věcech

Pavel a Ester Kolegarovi

Dobrá zpráva je, že poslušnost v malých věcech může také otevírat dveře. Dokonce i jedno malé „ano“.

Tímto zamyšlením bychom se s vámi rádi podělili o to, co nás Bůh během uplynulého období učil.

V září 2024 jsme byli zasaženi povodní, která zničila celý spodek našeho domu. Bylo to období, které jsme nazvali „**Být světlem v temnotách**“.

Nedávno jsme slavili dokončení rekonstrukce vnitřku domu, která trvala více než jeden rok. Stále však jsou potřeba venkovní opravy, ale to už je v pohodě.

Ten rok rekonstrukce byl velmi náročný; museli jsme zvládat mnoho věcí a projít řadou výzev: cestování mezi Ostravou, kde bydlíme, a Jeseníkem, nemoc maminky, osobní tlaky. Bylo toho opravdu hodně.

A uprostřed toho všeho k nám Bůh promluvil velmi jasně. Řekl: „**Učte se poslušnosti v malých věcech.**“ Tato jednoduchá věta se pro nás stala klíčem

k celému období.

Ano, je to tak, že když se Boha učíme poslouchat, on se skutečně stará o každý detail našich životů.

Vnímali jsme slovo „Pochytejte nám lišky, lištičky, co na vinicích škodí. Vždyť naše vinice rozkvétá.“ (Píseň písní 2,15)

Pochytejte malé lišky, které škodí. Dříve než vyrostou a budou škodit ještě více. Zlikvidujte to, co vám škodí, dokud je to malé, dříve, než to vyrostete.

K nám Bůh mluvil o tom, jaké jsou ty „malé lištičky“ konkrétně v našich životech a jak chtějí zničit ovoce v našem životě.

Pro nás to bylo konkrétně toto:

První malá liška — zanedbávání času s Bohem.

Říkáme si: „*Zítří se budu modlit.*“ Ale tahle malá liška pomalu ochlazuje náš vztah s Bohem.

Druhá malá liška — nekontrolovaný čas na telefonu nebo sociálních sítích.

Vypadá to neškodně, ale požívá to

hodiny, které by mohly přinést pokoj, růst nebo kreativitu.

(Videa na YouTube, Instagram, Facebooku, například miminka, štěňátka, jak upéct ten nejlepší dort nebo kam jet na dovolenou.)

Třetí malá liška — zanedbané vztahy.

Nedovolme, aby nás okradla o to nejcennější – vztahy! Možná jen malá neochota se omluvit, někomu zavolat nebo říct „děkuji“. Tyto malé věci vytvářejí odstup a kradou radost ze vztahů.

A čtvrtá malá liška — prokrastinace.

„Udělám to zítra.“ (To známe všichni, že?) Zní to nevinně, ale často to blokuje průlom, který Bůh připravuje.

Tady je klíč:

Malé lišky nejsou velké hříchy. Jsou to tolerovaná rozptýlení, která pomalu berou náš fokus, čas a plodnost. Ale jakmile je „chytíme“, jakmile je pojmenujeme a přineseme před Boha, otevírá se nový prostor pro růst, radost a svobodu.

S d'áblem se nebavím. Ale on se baví se mnou.

Jan Hábl

Výběr z knihy

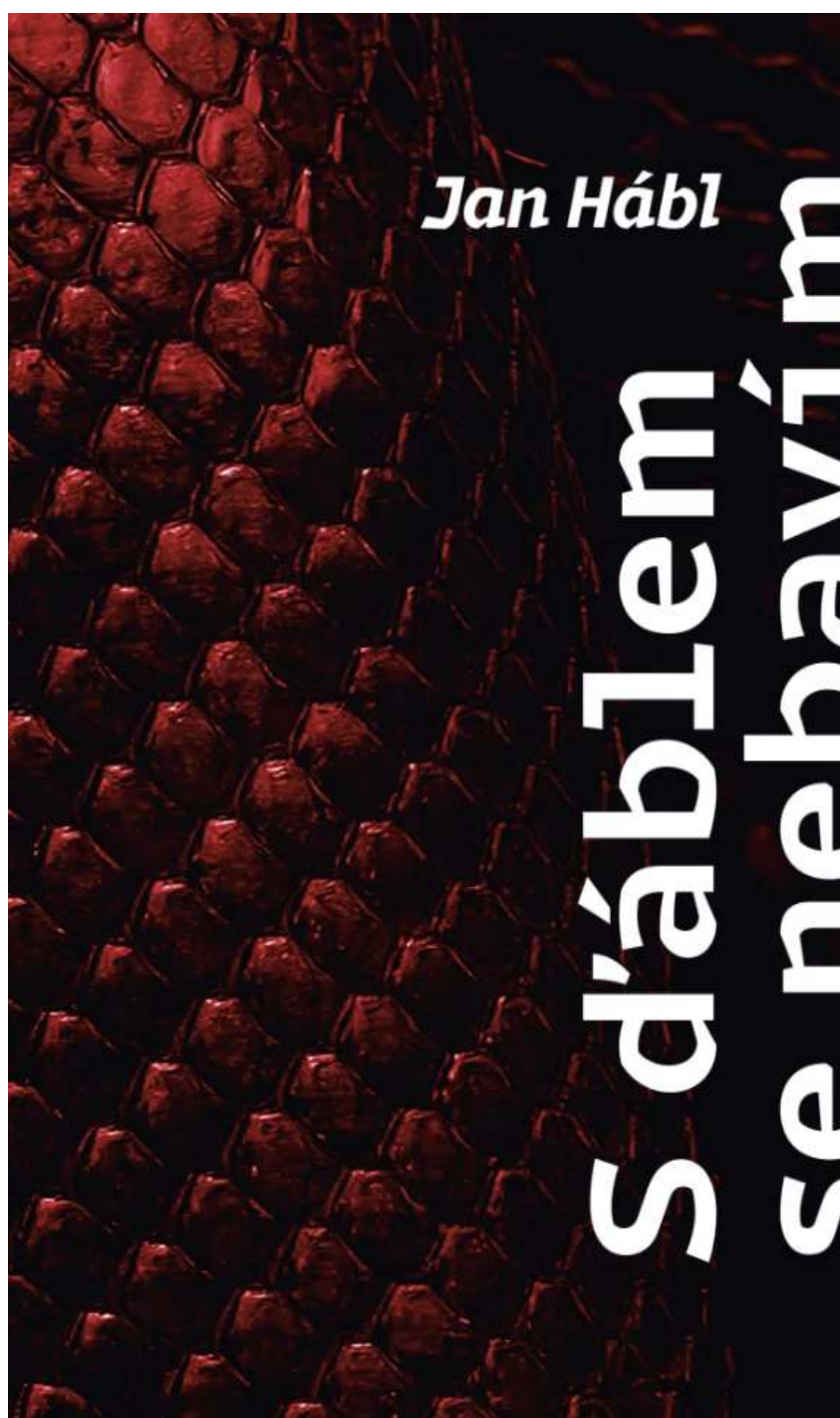
Kniha Jana Hábla je volně inspirovaná slavným dílem Rady zkušeného ďábla C. S. Lewise, které autor s úctou připomíná, ale zároveň přizpůsobuje realitě dneška. V duchu původního formátu starý pokušitel předává své zlovolné rady mladšímu učedníkovi – a skrze tuto ďábelskou korespondenci se před námi otevírá ostré, místy hořce vtipné, jindy mrazivě pravdivé zrcadlo moderní lidské duše. Autor si neklade za cíl napodobovat klasiku, ale využít její rámec k odhalení svých vlastních pochyb, selhání i hledání. Co dnes pokouší člověka? Co ho křiví, ničí, odvádí od pravdy? A je ještě možné obstát? Výsledkem je text, který se nebojí pojmenovávat moderní pokušení, klamy a zákruty lidské mysli. Moudře a s ironií odhaluje, jak rafinovaně dnes působí zlo – nenápadně, elegantně, často přesně tam, kde si ho nevšimneme. Autor netvrdí, že má odpovědi, ale sdílí vlastní vnitřní zápasy i společenské postřehy v literární formě, která je chytrá, svěží a až mrazivě aktuální.

Zlozvykej

Zdar synovče, tvá poslední zpráva ukazuje, jak jsi hloupý a nezkušený. Všechny rituály a pravidelné aktivity, které rodina tvého klienta podniká společně, jsou naprosto nepřijatelné. Musíš jim okamžitě učinit přítrž. Jak to, že ti to vůbec musím vysvětlovat?

*Copak nechápeš, že **návyky a rituály jsou primární formou jejich sociálního učení?** Zbavit se dobrých návyků je pro lidi skoro stejně obtížné jako zbavit se zlozvyků.*

*Musíš teď zapracovat na **nepravidelnosti**. Jestliže si navykli s dětmi každý večer zalézt do postele a číst pohádky, musíš zařadit,*



aby jim do toho co nejvíc něco lezlo. Práce, neodkladné termíny, kultura, zábava apod. Bombarduj klienta povinnostmi a možnostmi, aby neměl čas přemýšlet o tom, jestli je něco cennějšího než večer s dětmi. Budeš-li úspěšný, tvůj klient to období, kdy děti stojí o jeho pohádku, prožvihne.

Tvůj Zmar

Zbezmocňuj

Synovče, ohledně lidské samostatnosti musíš pochopit jednu věc. Když se narodí lidský tvor, je odporný, smrdí, kňourá, vřeští, neví o sobě, nic neumí a k tomu je dokonale bezmocný a nesamostatný. Problém je, že jejich péče dokáže, aby se z tohoto bezmocného ne-tvora pozvolna stával tvor mocný a samostatný, a dokonce – ó hrůzo – se může stát osobností, tedy bytostí, která ví o sobě, o svých možnostech, schopnostech i limitech. Obávám se, že to je plán Nepřítele, že on to od těch po-tvorů vyloženě očekává.

*Naštěstí pro nás trvá tento přerod spoustu let, takže máme dostatek času vše náležitě překazit. Naším primárním úkolem je **zbezmocňovat**. Kdykoli by dítě mohlo něco udělat samo, zaříd, aby to za něj udělal někdo jiný, nejlépe rodič. V případě tvého klienta máš dvě možnosti – buď ve stylu „to nemusíš, miláčku“, nebo „jdi od toho, ty nemehlo“. Ovšem vzhledem k anamnéze tvého klienta vřele doporučuji posilovat první metodu. Budou-li miláčkové vyrůstat bez práce, bez námahy a bez překážek, až povyroستou, rozplynou se při první výzvě jak sněhulák v krematoriu.*

Zmaru zdar!

Otravuj

Pokaždé, když bude tvůj klient u dna, nemusíš se o nic moc snažit, stačí upevňovat představu, že už se to nikdy nezmění. A bude-li naopak zakoušet nějaký vrchol, radost nebo potěšení, otravuj okamžitě myšlenkou, že to nemůže trvat věčně. On pořádne neví, co znamená „věčně“. Jenom tuší. Jen ho nech, ať po věčnosti střídavě touží a zároveň se jí obává. Bude-li to možné, ať je v obou případech sám. Jakékoli

sdílení obav i radostí nám neprospívá.

*Nepřítel samozřejmě bude nablízku, ale obojživelník to nemusí cítit. Rozhodně to ovšem nesmí vědět, to je tvůj úkol. Nesmíš ho nechat myslet. Pokud ti vyklouzne, každý další výkyv pro něj bude **potvrzovat** to, že ho Nepřítel nechává tyhle věci prodělávat naschvál. Aby se stávali silnějšími, odolnějšími, a tím jemu podobnějšími. Fuj! Belzebub nedopustí!*

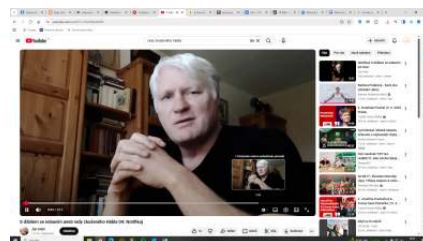
Tvůj Zmar

Rozmělňuj

Nakonec si ale neodpustím důrazné varování: Pozor, Nepřítel nikdy nezahálí. Kdykoli se někdo modlí, hrozí nebezpečí. Oni sice pořádne nevědí, jak a za co se modlit, ale Nepřítel zcela cynicky ignoruje naše práva a pomáhá jim ten

jejich modlitební maglajz rozmotat. A dokonce ty živočichy zcela bezostyšně zahrnuje poznáním sebe sama. Tak pozor!

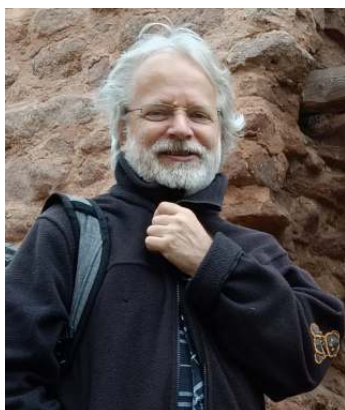
Zmar



Jednotlivé kapitoly této knihy, namluvené autorem, můžete najít na Youtube jako Rady zkušeného Hábla.



Syndrom vyhoření



*Samuel Kaleta (*1961),
manžel, táta, děda.
Křesťanský písničkář, muzikant, živnostník.
Působil také jako pastor
a misijní pracovník mezi dětmi a Romy.*

Samuele Kalety se ptala Luba Šťastná

Když se řekne syndrom vyhoření, mnozí lidé si pod tímto pojmem neumí nic konkrétního představit. Jiní ho zlehčují, spojují s leností, slabostí nebo nedostatkem víry. I v křesťanském prostředí může vyhoření vyvolávat rozpaky a otázky: Jak je možné, že člověk, který slouží Bohu, se „sesype“? Právě proto vznikl tento rozhovor. Nechce dávat jednoduché odpovědi ani rychlá řešení, ale nabídnout osobní svědectví, otevřenost a možnost lépe porozumět tomu, co se za syndromem vyhoření skutečně skrývá – a jak v takové situaci obstát lidsky i před Bohem.

Když se řekne syndrom vyhoření, mnozí lidé si pod tímto pojmem neumí nic představit. Jak se toto onemocnění projevovalo konkrétně u tebe?

Klasika: chronická únava, podrážděnost, pocit vyčerpání, úzkost, ztráta motivace a chuti k různým činnostem, problémy s koncentrací atp.

Jaké byly první příznaky a signály, že něco není v pořádku?

Nevím. Já jsem si to začal uvědomovat až ve chvíli, kdy ty příznaky už dávno nebyly „první“. Nejvíce asi pocit vyčerpání, ztráta chuti dělat cokoliv. Rozhodující moment byl, když jsem si uvědomil, že

nejsem schopen vnímat, co mi druhý říká. Povídal jsem si s kamarádem, koukal jsem na něj, jak mluví, a najednou mi došlo, že ho nevnímám. Tak jsem se silou vůle nutil ho sledovat a vnímat, ale nešlo to. Tenhle „rozhovor“ byl poslední kapkou, takže jsem se krátce po něm rozhodl, že to musím řešit, a to hned a pokud možno radikálně. To ale už bylo v době, kdy jsem si celkově uvědomoval, že je něco špatně a že se nejspíš projevuje syndrom vyhoření. Měl jsem výhodu, že jsem o něm už něco trochu věděl díky zkušenosti mého staršího bratra a z knížky Už nemohu dál od kazatele CB Daniela Heczka.

Dneska už se o syndromu vyhoření mluví hodně, je zařazen do klasifikace nemocí. Ale tohle se odehrávalo někdy kolem roku 2006, tedy zhruba před dvaceti lety. Těch informací bylo pomálu a většinou převládala přístup „dej si tejdě pauzu a bude to dobrý“.

Ta nemoc je zákeřná mj. v tom, že nastupuje velmi zvolna. Alespoň u mě to tak bylo. Trvalo to několik let, než to dospělo do bodu, kdy jsem si ji začal uvědomovat.

Říkáš, že ses rozhodl řešit svůj stav radikálně. Co konkrétně to znamenalo?

Já jsem v té době dělal pastora malého sboru a zároveň podnikal jako OSVČ.

K tomu jsem měl nějaké další drobnější aktivity.

Takže první věc, co jsem udělal, byla, že jsem přesunul vedení sboru na svého kamaráda a spolupracovníka. Původně jsem myslel, že to bude jen na pár měsíců, než se vzpamatuju. Bylo z toho asi patnáct let a už jsem se k vedení sboru nevrátil.

Druhou věcí bylo přerušení živnosti a registrace na úřadu práce. Tam jsem poctivě řekl, že práci mám, ale potřebuju si odpočinout. Pracovnice byla velmi vstřícná a chápavá a skutečně mě zaevidovala. Tím mi odpadly starosti především ohledně odvodů, daní a pojištění.

Co jen trochu šlo, to jsem ze svých aktivit opustil. Několik měsíců jsem ani nechodil do církve – větší množství lidí pohromadě mě zkrátka vyčerpávalo.

Začal jsem hodně chodit do přírody. A tam jsem si to všechno vyříkával s Bohem. Cítil jsem se jím podvedený: léta mu sloužím a on mě nechá takhle dopadnout! Dost jsem mu vyčítal, hádal se s ním. Ale nakonec měl poslední slovo On. Pokračovalo to tím, že jsem si vyřešil nějaké věci z minulosti, které mi tak zlehounka a citlivě ukazoval. Hodně se mi ulevilo, život zase začal dávat smysl.

Ono to pak mělo ještě pokračování,

protože se ukázalo, že vyhoření spustilo sezónní depresi. A zase to trvalo několik let, ale i z nich mě Pán Bůh vyvedl. To je ale už jiný příběh.

Ten by mě také zajímal, k tomu bychom se ještě mohli vrátit. Ale jak dlouho vlastně trvalo, než jsi se zase „srovnal“?

Trvalo to několik let a další roky pak řešení té depresi. Ačkoliv ono se to tak nějak prolínalo, změny byly postupné. Ale asi po půl roce už to bylo lepší, byť zdaleka ne dobré. A pak několik let, kdy se to pozvolna zlepšovalo, takže jsem se mohl k některým úkolům běžného života vracet. Pamatuju si, že jsem čas od času dělal takovou vnitřní „inventuru“ svého stavu a vždycky jsem si říkal: „Fajn, zase je to o něco lepší než před rokem!“ Ale šlo to pomalu a některá omezení mám doposud, byť to není nic dramatického. Jak se zpívá v té písničce: „Jsem samej šrám a rána, však boj nevzdávám...“ :)

Myslíš, že znáš příčinu svého onemocnění? Pokud ano, co bys dnes dělal jinak, abys této nemoci předešel?

Těch příčin byla hromada, jak už to u této nemoci bývá, a pro mě je docela těžké je vyjmenovat. Ono se toho asi musí sejít víc, aby se ta nemoc rozeběhla. Záleží na temperamentu, vzorcích chování, na způsobu přemýšlení, okolnostech, lidech kolem a já nevím, na čem ještě.

Pro sebe jsem si definoval pár věcí, které si musím hlídat, aby se to neopakovalo. Předně více důvěřovat Bohu, předávat mu starosti a těžkosti a netahat se s nimi. A pak další, jako např. vyhýbat se nezdravému stresu. To je u mě hodně spojeno s tím, abych se vyhýbal (pokud neřekne Ježíš jinak) i tzv. „toxickým lidem“. Pak např. vybírat si práce a činnosti a nedělat všechno jen proto, že je to důležité, nebo třeba i lákavé, nebo že to někdo ode mě očekává. Nechat si čas na odpočinek a nicnedělaní. Bez výčitek si dát odpoledního šlofika. Nedělat práci za druhé. Vyhýbat se hlučnému prostředí. Pokud je něco, co mi vrtá hlavou a zatěžuje mě, tak si o tom co nejdřív popovídat s manželkou a modlit se za to. Brát vážně signály typu „do

toho se mi nechce“ a „už mě to nějak přestává bavit“. Mít dostatek fyzických aktivit. Vyhnout se vypjatým situacím, a to nejen těm reálným (to někdy nejde), ale i při čtení knih, sledování filmů apod.

Ale kdybych to měl úplně zjednodušit a říct krátce a stručně, tak žít z Božích sil. To je ten verš „Nežiji už já, ale žije ve mně Kristus“. A je v tom zahrnuto i to, čemu někdy říkáme „vedení Duchem“. Ne v nějaké křeči a snaze a neustálé sebekontroly, ale v prosté důvěře. Spočinout v Bohu.

A bude toho asi víc. Předpokládám, že některé věci už mě nenapadají, protože je mám zautomatizované.

Jsou lidé, kteří za syndromem vyhoření vidí maskovanou lenost nebo nedostatek pevné vůle.

Aby někdo mohl vyhořet, tak musí hořet. A to hodně a dlouho. Lenoší neboří.

A pevná vůle... Pokud se ti podaří zdárně dokončit své vyhoření, tak je to známka toho, že jsi silnou vůli používala. Musíš se překonávat. Nutit do výkonu. Ze začátku ne, ale jak se nemoc rozvíjí, tak čím dál tím víc, protože se ti čím dál tím více nechce. Organizmus se brání dalším výkonům a nárokům. Ale máš přece silnou vůli, tak to překonáš! A pak to udělá „plum!“ a přetažená guma praskne, plamínek zhasne, protože nemá z čeho hořet.

Setkal ses ve svém okolí s nepochopením? Co ti nejvíc vadilo či ubližovalo?

S postupem nemoci mi začínalo vadit všechno. Nebo skoro všechno, byl jsem hodně podrážděný.

S nějakou přímou negativní reakcí svého okolí jsem se nesetkal, nebo si to nepamatuju. Se snahou mi pomoci ano, ale ta byla někdy spíše na obtíž. Zkrátka neulevíš člověku od depresi tím, že s ním budeš zkoušet dělat legraci. Ale oceňuji to a vážím si těch, kteří se mi pomoci snažili. Nejlepší byli takoví, kteří to nijak moc neřešili, jen vzali na vědomí a respektovali můj stav.

Bylo to pro mě temné období, ale je

třeba říct, že to nebylo snadné ani pro mé blízké; pro rodinu a blízké přátele. Jak už jsem zmínil, byl jsem často podrážděný, bez nálady, bez elánu. S takovým člověkem není snadné být.

Jinak si myslím, že pro některé lidi, zvláště ze sboru, to bylo záležející a nesrozumitelné. Jak je možné, že se Boží služebník takhle sesype? Vždyť žije s Bohem, vede ostatní... Nevím, zda to po letech hodnotím správně, ale řekl bych, že mnohým to paradoxně pomohlo. A to v tom smyslu, že se více upnuli k Bohu a méně přestali spoléhat na lidi, na vedoucí v církvi. Ale nevím to jistě, nijak jsem se, ani později, na to nevyptával.

Co ti naopak pomohlo? Co jsi potřeboval od lidí kolem sebe?

Aby mi všichni dali pokoj! :-)) A většinou mi ho dali, díky jim za to.

Děkujeme, že o svém onemocnění dokážeš otevřeně mluvit. Mnoha lidem to může pomoci. Máš na závěr nějakou radu – jednak pro lidi ohrožené vyhořením, jednak pro lidi z jejich okolí?

Netroufám si dávat rady. Snad jen nepodcenit příznaky, pokud se u někoho objeví. Čím dříve se to začne řešit, tím dříve a s lepším výsledkem se zpravidla končí.

Dneska se o syndromu vyhoření dají najít kvalitní informace včetně rad a doporučení jak pro nemocného, tak i pro jeho blízké. Raději se řídit radami odborníků než mými. Ačkoliv nějaké závěry asi jdou udělat i z mého vyprávění.

A ještě si dovolím vrátit se na závěr k té reakci okolí. Já jsem nebyl moc ve stavu to vnímat, takže mi možná ledacos uniklo. Ale jedno „svědectví“ z nejbližšího okolí mám a níže příkládám. Náš syn, kterému v té době bylo nějakých třináct let, o tom později (asi ve svých patnácti letech) napsal povídku. On v té době vůbec rád psal povídky a příběhy, takže se chopil i tohoto tématu. Myslím, že i jeho příběh ledacos napoví.

Syndrom vyhoření

Povídka od Judy Kalety (15 let), červenec 2008

„Výborné kázání!“ říká mi pan Richards po skončení mše. Děkuji, děkuji, odpovídám mu zdvořile a doufám a modlím se, že to nepotěšilo jen jeho duši. Pan Richards, ano to je ten obchodník s krámkem ve městě. Chodí pravidelně, ale jak to má s Bohem doopravdy? Nevím, nikdy jsem s ním nepromluvil více než pár slov. Ale proč já bych se o to staral, i jeho vidí Pán.

Ještě prohodím pár slov s odcházejícími lidmi, než se kostel vyprázdní, pak zamknu a vydám se na faru. Dnes jsou k nám na oběd pozvaní manželé Evansovi, mladý pár, do města se přistěhovali nedávno. I oni mají své chyby, ale jsou na dobré cestě. Chvála Pánu! Vůbec díky mu za tuto mladou krev. Je to lepší než staré zamindrákované baby, Bože odpust', co nemají nic jiného na práci, než si sdělovat klepy a drby na kohokoli a o čemkoli, nic jim není svaté. Ale když přijdou v neděli do kostela, to jsou pak samé „haleluja“ a „chvála Pánu“ a podobně, ale sotva z kostela odejdou, hned znovu hřeší. Vždyť v Bibli je psáno: „Nevydaš proti svému bližnímu křivé svědectví.“ Ony si ale neuvědomují, že hřeší! Co s tím můžu dělat, vždyť to nemá smysl, kázal už jsem na to mnohokrát, ale zrno padlo do trní.

Oběd s Evanšovými byl příjemný. Mají velké plány, Bůh jim žehnej, a přeji jim, ať se jim vydaří. Hlavně ať nezatrpnou jako slečna Hardeyová, když jsme se s Ester do Littlebrughu přistěhovali, byla nám velkou oporou a pomáhala ve sboru, kde se dalo. Pak ale na ni dolehlo utrpení, nejdřív jí zemřel muž, pak syn spáchal sebevraždu. Smutné, ale kdo prožil na světě plně šťastný život? I u ní to mohlo přebolet, vždyť Bůh je věrný a nedopustí, abychom byli podrobeni zkoušce, kterou bychom nemohli vydržet. Všichni jsme s ní soucítili, ale ona zatrpkla a teď nikomu nic dobrého nepřeje, komu může, tak uškodí.

To mě dnes ale to kázání nějak zmohlo, celé odpoledne jsem proležel, na zahradě spousta práce, ale já se dnes

necítil nějak dobře. Ani spát poslední dobou nemůžu. Každý večer mi dlouho trvá, než usnu, jak by člověk mohl usnout s plnou hlavou starostí o druhé. Celý následující týden byl příšerný. V úterý jsem hovořil s panem Bruckem, starší pán, příjemný gentleman, a posezení s ním je vždy příjemné. Povídali jsme si dlouho, celé odpoledne. Když odcházel, ještě se mě zeptal, zda platí to, že se k němu přijdu v pátek podívat. Co to povídá, to jsem mu slíbil? Vždyť si to nepamatuji, tak starý zase nejsem a sklerózu nemám.

„Měl by sis dojít k lékaři, Johnne. Poslední dobou jsi nějaký unavený a roztěkaný. Ať se na tebe raději podívá,“ poradí mi, než odejde. Ne, k lékaři se mi nechce. Vždyť se cítím zdrav. Pravda je, že poslední dobou bývám unavený a spát, jak už jsem řekl, také nemůžu, ale to přece není žádná nemoc. Překonám se a zajdu k doktorovi, vždyť za to nic nedám a alespoň si budu moci být jist, že mi nic není.

„Tak co vás trápí, pane?“

„Vlastně nic, ale spíše všechno.“

Povím mu, jak mi poslední dobou je, že to nejspíš nic není a že rychle zase můžu jít. Prý ano, od něho ano, ale měl bych si zajít na psychiatrii. Bože, proč? To přece nemůžu. Znáám místní lidi, hned by se

rozkřiklo, že pastor je blázen, a já bych to tu mohl zabalit. Vždyť to přece nemůžeš chtít, Bože? Nikam nepůjdu, připravím si kázání, přes týden si trochu víc odpočinu a všechno bude jako dřív.

O čem bych mohl kázat... Prosím, ukaž mi na něco, Pane. Sedím s Bibli hodinu, sedím druhou, usínám. Manželka mě probudí. Jestli bych neměl nechat v neděli kázat raději Petera. Asi ano, to je dobrý nápad, raději mu hned zavolám.

„Jistě, můžu si na neděli připravit kázání... Ano, nebude to problém, vždyť je teprve pátek, času mám dost... A Johnne, slyšel jsem, že jsi byl u doktora, co řekl? Zajdi si za ním, Johnne. Budeme se za tebe modlit.“

Tak co mi zbývá, když i Peter, starší sboru, mi doporučil za psychiatrem zajít. Přece nezáleží na tom, co si o mně budou potom lidé myslet.

„Slyšela jste to?“ nakloní se jedna paní k druhé, „pastor byl v pondělí za psychiatrem! Nevím jak vy, ale nechci, aby nás tu vyučoval věcem Páně nějaký, nedej Bože, blázen.“

„To je hrozné, celou dobu si člověk myslí, jak má ten muž věci srovnané, a ono potom tohle. Prý teď odjel na dlouhou dovolenou. Zatím sbor převezme Peter.“





Láska versus strach

Příběh z knihy Odvážná (Ty jsi Bůh, který mi věří)

„Láska nezná strach. Dokonalá láska strach zahání.“

1. list Janův 4,18

Mám dobrou kamarádku. Říkejme jí třeba Klára. Je to skvělá, chytrá a nadaná žena, má fajn manžela a šikovné děti. Naše rodiny se znají už mnoho let. Dlouhodobě spolu sdílíme své radosti, starosti i víru v Krista.

S Klárou máme za sebou spoustu krásných zážitků. Za dobu našeho přátelství jsme se hodně nasmály, probraly nespočet zásadních i zcela nedůležitých témat. Roky jsme se spolu modlily, studovaly Bibli, podílely se na několika společných projektech a akcích. Řekla bych, že náš vztah měl velmi slušný základ a předpoklad k tomu, aby ledacos vydržel. Přesto

přišlo do našeho vztahu období, kdy jsem si nebyla jistá, zda to naše přátelství ustojí.

Klára občas mívala splíny. Brala jsem to jako součást její osobnosti, že „každý je nějaký“ a „ono to zas přejde“. V určitém období se ale tento stav začal opakovat častěji a propady do negativního naladění bývaly hlubší. Život se pro ni stával příliš namáhavý, necítila dost energie na zvládnutí každodenních povinností. Začala jsem to pozorovat i v její tváři, v úsporné mimice a způsobu komunikace (občas spíš nekomunikace). Její psychická nepohoda začala mít samozřejmě dopad na její

nejbližší okolí, rodinu a přátele. Nedávalo to přitom smysl, protože její životní podmínky by se daly zvenčí vyhodnotit jako skvělé. Klára měla krásné zdravé děti, milujícího manžela, hezkou práci, která ji bavila, a celkově dobré ekonomické zajištění. Její stav tomu ale absolutně neodpovídal. Svádělo to ke zkratkovitému hodnocení typu: „Co bys jako ještě chtěla?“

Začala jsem cítit, a nejen já, že tady něco není v pořádku a že se Klára potýká s něčím, co už se nedá brát jako momentální, dočasná krize. Bylo čím dál jasnější, že se tohle nevyřeší pořádným odpočinkem nebo nějakým

rozptýlením. Viděla jsem, že se hodně trápí, a bylo mi to moc líto. Bylo těžké si tu realitu připustit, natož ji nahlas pojmenovat.

Byla jsem to právě já, koho v té době Pán Bůh povolal do pohotovosti. Položil mi Kláru na srdce a věděla jsem, že není jiné cesty, než abych s ní o tom otevřeně mluvila a aktivně jí pomohla aspoň odstartovat cestu ozdravného procesu. Celkem jistě jsem cítila, že to mám udělat, a zároveň jsem se strašně bála, jak a jestli to vůbec přijme. Neuměla jsem odhadnout její reakci. Opravdu jsem měla obavy, že mě možná pošle „někam“ a že se bude cítit jen více zraněná a ohrožená. Na druhou stranu jsem věděla, že pokud ji mám ráda, tak tohle riziko musím z lásky k ní podstoupit i za cenu odmítnutí a možná i dočasného nalomení, nebo dokonce krachu našeho vztahu. S rozhodnutím poslechnout Boží povolání postupně přišla i síla k překonání strachu. Když jsem ale Kláře psala SMSku, že bych jí potřebovala něco říct, ruka se mi třásla, tojo.

Pán Bůh pak postupně potvrzoval svůj záměr i tím, že mě vedl a otvíral mi cestu ve zcela konkrétních věcech. Začala jsem hledat kontakty na odborníky, které bych mohla kamarádce předem nachystat a předjednat. Bylo jasné, že doporučení ve stylu „měla bys někam zajít“ bude k ničemu. Člověk, kterému není dobře, nemá absolutně kapacitu a vnitřní sílu být v této věci sám iniciativní. Prošla jsem mnoho webových stránek, obvolala mnohé své známé s prosbou o radu a nasměrování. Celkem dlouho jsem tápala. Věřím, že to byl sám Pán Bůh, který mi nakonec zčista jasna připomněl věřícího pana primáře, kterého jsem kdysi slyšela mluvit na jedné křesťanské akci. Dohledala jsem kontakt na jeho oddělení a napsala mail na nějakou veřejně dostupnou e-mailovou adresu... něco jako info@. Popravdě, skoro vůbec jsem nečekala odpověď. Ona ale přišla do několika hodin, a navíc byla extrémně vstřícná, citlivá a povzbuzující. Byla jsem překvapená! Mailová reakce mi potvrdila, že je opravdu namístě, aby kamarádka odbornou pomoc vyhledala. Dostala jsem i jasný návod, co pro to můžeme

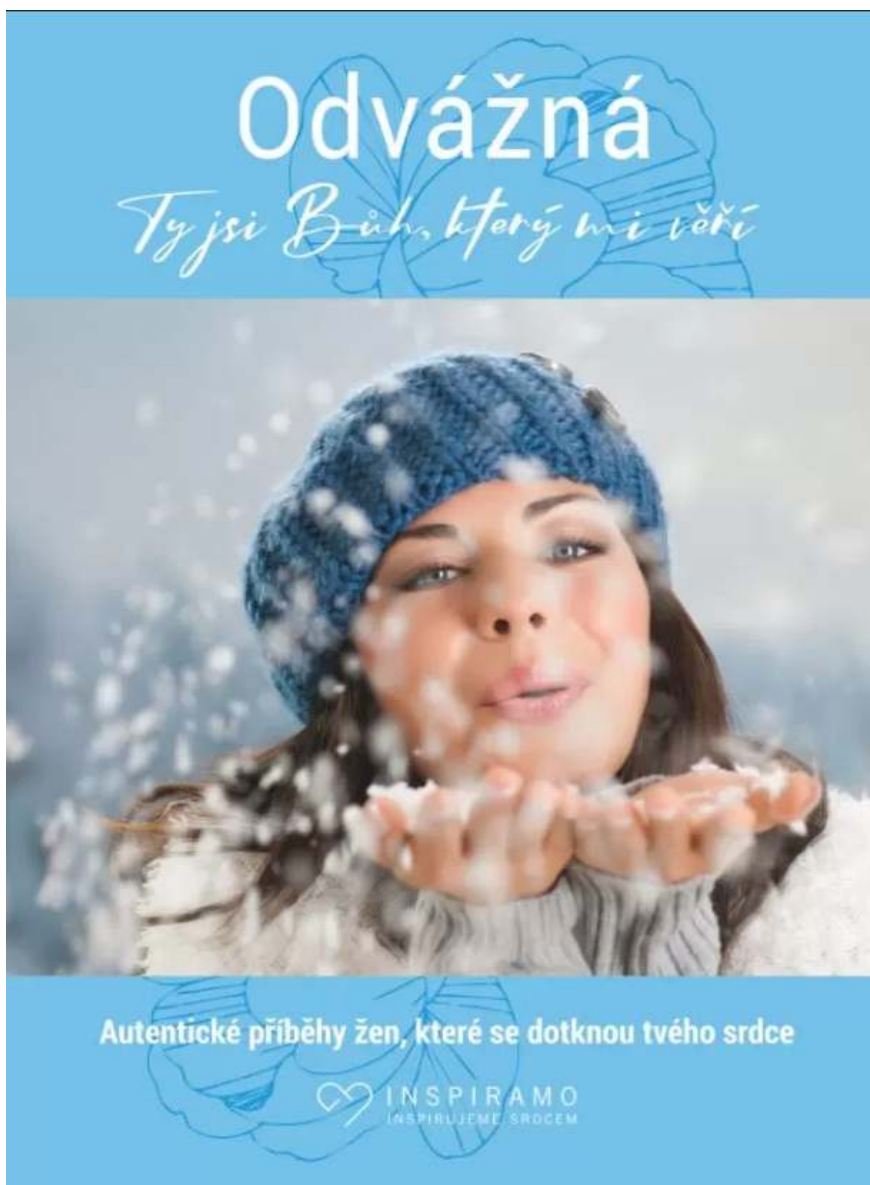
udělat.

Vybavena konkrétním kontaktem a postupem jsem Kláru pozvala k nám domů. A ona se pozvat nechala. Dodnes jsem za to vděčná. Se staženým žaludkem a prosbou, ať najdu ta pravá slova, jsem jí postupně řekla, že ji mám moc ráda a nemůžu mlčet a sedět s rukama v klíně, protože vidím, že akutně potřebuje pomoc, kterou jí nemohou zprostředkovat přátelé ani rodina.

Pak jsem jí otevřeně popsala celý proces svého hledání i velkých obav z její reakce. Samozřejmě jsem jí nastínila i konkrétní první krok, kterým může začít, pokud bude ona sama chtít nastartovat proces řešení svých problémů. Klára byla v mírném šoku a já nakonec taky. Její okamžitá reakce byla:

„Moc děkuji. Určitě udělám to, co mi doporučuješ. A jsem opravdu dojata z toho, co jsi pro mě všechno byla schopná udělat.“ Žádný krach našeho vztahu se tehdy nekonal. Právě naopak! Celá situace posílila naši vzájemnou důvěru a náš vztah jednoznačně upevnila.

Tento zážitek mě povzbudil k větší odvaze v přátelských vztazích. Jsem vděčná za sílu od Pána Boha v době, kdy jsem měla vystoupit ze své zóny bezpečí. Když nás Bůh volá třeba k upřímné zpětné vazbě nebo k jinému nepopulárnímu kroku v našich vztazích, nedejme se zastrašit obavami z následků. Je-li motivem upřímná láska, s odvahou udělejme, co máme. To ostatní nechme na Něm. Bude to mít pevně ve svých rukou.



Odvážná
Ty jsi Bůh, který mi věří

Autentické příběhy žen, které se dotknou tvého srdce

 **INSPIRAMO**
INSPIRUJEME SROZEM

Inspirace Baťou

Petr Plaňanský



Když se vysloví jméno Baťa, každému trochu znalému naskočí spojení „obuvnické impérium“ a město Zlín.

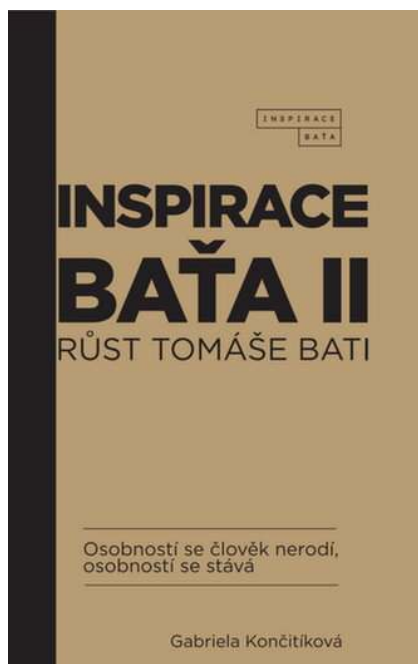
Málokdo však ví, že cesta k úspěšné celosvětově známé firmě začala díky třem základním kamenům – víře, usilovné práci a ochotě znovu začít poté, když se něco nepovedlo.

Tomáš Baťa se ve svých promluvách a úvahách často zmiňuje o tom, že někomu či něčemu důvěřuje. Víra je základním hnacím prvkem, který ovlivnil celou jeho práci i život.

„Víře v Boha naučila mne matka, víru v sebe naučila mě touha býti prospěšný nejen sobě, své rodině, ale i světu.“

„Čestné jednání je hlavním předpokladem ke zdravému růstu.“

„Za nejlepší považuji, když se potká energie mládí a zkušenost stáří.“



„Když se nedaří, je nutno pracovat více, jinak, chytřeji. Nevzdat se. Obtíže činí muže.“

„Když nepřijde člověk do práce, hledají do hodiny. Když nepřijde domů, hledají jej do večera. Jak to, že když nepřijde sám k sobě několik dnů, týdnů i let, nehledá jej nikdo? Je smutné, že se člověk nepotkává sám se sebou a nechýbí si!“

*Citáty pocházejí z knihy **Inspirace Baťa II – růst Tomáše Bati**, kterou napsala Gabriela Končítiková.*

Babičky vypráví

Člověk plánuje, Bůh se usmívá

Jiřina Olivová



Po odchodu do důchodu, osamostatnění dětí a smrti rodičů jsme se rozhodli, že opustíme náš velký byt ve městě, opustíme svých čtrnáct oken na mytí a odejdeme z města do něčeho malého, do podnájmu, kde se nemusíme o nic starat. Povedlo se.

Po deseti letech manžel zemřel a já čekala na svůj čas. Ale! Do mého bytu začal pronikat zápach z kanalizace, a to tak silný, že mi majitel dal výpověď s tím, že byt je zdravotně závadný a musí se rozkopat. Měla jsem půl roku na hledání, ale na vesnici nic a ve městě draho.

Posledního listopadu jsme si sedli s dětmi a probírali nejružnější inzeráty a najednou naskočil nový inzerát: volejte kdykoliv. Byla neděle, 14 hod. - pán řekl, že se sejdeme, až se obleče... To jsme nevěděli, že se obléká 50 km od Kutné Hory.

Sešli jsme se. V domě výtah, v předsíni vestavěné skříně po celé délce, (nebudu muset stěhovat nábytek!). Ten byt už jsem v tu chvíli milovala. Ale prohlídka pokračovala do pokoje a u něj kuchyňský kout – červený! A já červenou tak miluji!

Tak jsem řekla, že to stačí, už mě nezajímala ani komora a jiný pokoj. No, v pondělí jsem balila do krabic, jeli jsme pro klíče a krabice s námi, v úterý mi „někdo“ (nestačila jsem to sledovat) navozil další, ve středu zbytek, naposledy jsem se vyspala ve starém bytě a ve čtvrtek už jsem tu v novém.

Pak jsem teprve začala počítat, kolik mám důchodu a kolik zaplatím, a vyšlo mi, že mi zbude 1000,- Kč. Nějaké úspory mám, ale také mám ještě pár zubů a občas doplácím léky. Jenže Pán i tohle

ví a mě opravdu nic nechybí. Ještě bych se ráda připojila ke slovu „Pouštěj svůj chléb po vodě...“

A toto se mi stalo: Ve schránce na dopisy byla obálka s mým jménem a v ní peníze. Rozplakalo mě to. Pak jsem si vzpomněla, že i já jednou dala obálku jedné samoživitelce. Co dodat? Bůh nás má rád. I mě, i tebe, i tebe ...



Můj sen, červená kuchyň



Vestavěné skříně po celé délce



Ruchadlo

Renata Bondarová

Pluh – to je nejen zvláštní slovo, ale také velmi zvláštní nástroj.

Kus kvalitního opracovaného železa, který kombinací rotace a pohybu vpřed mění realitu. Realitu, v níž nebo po níž chodíme.

Fascinoval mne už na škole – vlastně tu fascinaci způsobil učitelův nadšený výklad a zřejmě jednoduchost a efektivita pluhu.

Šla jsem zahalená rojem myšlenek a uviděla jsem ho zas.

Chvěl se tiše ve vzduchu, obrovský a lehký. Viděla jsem, jak se dal do práce. Zakrojil se bez námahy do půdy a převracel lež do pravdy.

Lidé si natolik zvykli chodit ve lži, že už jim to ani nepřišlo divné. Vybudovali si v ní pěšiny, silnice, ale i systém dálnic, po nichž se bezstarostně proháněli. Usmívali se, jako by život byl v pořádku. Žili ve svých domovech, chodili do práce, zdravili známé a vlastně vše vypadalo tak, jak má být. Kromě toho zvláštního odstínu vzduchu. Lehounký, šedo zelený opar klamu kalil takřka neviditelně prostor.

Ruchadlo.

To je nebeský nástroj k nápravě. Poradí si se změnou povrchu půdy, klimatu i srdce.

Je vedený Božím Duchem. Nikdy mu

nedojde zdroj energie, nikdy se neporouchá, nic ho nezastaví ani nezaskočí.

Kudy projede, tam přijde změna. Změna, která obnoví život. Spustí se životodárný nebeský déšť a semínka lásky k pravdě v kypré půdě začnou klíčit. Vzejdou a vydají hojnou úrodu pravdy a pravdivosti. Vzduch se rozjasní a obživí, dobytek radostí na pastvě zabučí a lidé si promnou oči, zhluboka vydýchnou, a vřele se na sebe usmějí.

Těším se.

V nebi jsou tak úžasné věci!

Těším se. Už to cítím. I tady. Na zemi. Dřevo. Stačí se ho dotknout.

Než se vrátíš, dovol mi

Jiřina Gina Čunková

GINA – Příběh zpěvačky a autorky křesťanských písní

Na připravovanou knihu se ptala Luba Šťastná

Lidé tě znají především jako zpěvačku. Co tě vedlo k napsání knihy?

Chtěla jsem tu nechat nějakou stopu vzpomínek. Už dlouho si zapisuju různé věci, píšu si deník a říkala jsem si, že by bylo fajn to nějak sepsat. Nikdy mě ale nenapadlo, že by z toho mohla být kniha.

Začala jsem tyto útržky sdílet na sociálních sítích a všimla jsem si, že se lidem líbí. Často mě povzbuzovali slovy, napiš celou knihu. To byla velká výzva, protože jsem typ člověka, který věci rád začíná, ale dokončování je pro mě těžší. O to víc jsem vděčná za to povzbuzení zvenčí – bez něj by tahle kniha pravděpodobně nevznikla.

Na co se v knize můžeme těšit?

Na střípky z mého života. Věřím, že v každém z nich si čtenář může najít něco i pro sebe. Jsou tam legrační věci, ale i smutné, zkrátka tak, jak to v životě chodí. Doufám, že kniha bude čtivá a že si v ní každý najde něco, co ho osloví. Najdete v ní také krásné ilustrace Markéty Müller. A občas nějaký text písně.

Tvoje kniha je autobiografická. V životě nejsou jen vítězství. Není těžké se vracet?

Není. Tedy, je to těžké v tom smyslu, že si některé věci musím znovu rozebírat. Ale protože jsem si je už zpracovala před lety, dnes na ně často nahlížím s odstupem. Někdy mi to připadá, jako bych četla příběh někoho jiného. A zároveň si vždycky oddechnu a řeknu si, že je skvělé, že ty těžké chvíle už mám za sebou.

Je nějaká červená nit, která se tvým příběhem táhne?

Jsou to momenty, ve kterých jsem začala psát písničky. Hudba a texty se celým příběhem prolínají, i důvody, proč jednotlivé písně vznikaly. V tomhle smyslu je kniha možná trochu i o žalu, ale ne úplně. Spíš o cestě. Nejvíce se táhne však směrem k církvi. Občas krásné i paradoxní příběhy ze sborů, kterých jsem byla vždy nějakou dobu součástí. Posuďte sami, zda mě uvidíte jako církevního turistu, či nikoliv.

Kdy a kde si čtenáři mohou knihu koupit?

Knihu vydává nakladatelství Návrat domů. Věřím, že v těchto dnech už je nebo brzy bude na pultech knihkupectví.

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





Jeskyně vstup

Tak trochu jiná jeskyně

Petr Plaňanský

Moravský kras nabízí řadu naprostých unikátů: jeskyni s nejkrásnější krápníkovou výzdobou u nás, jeskynní hrob keltského velmože, jeskyni s projížďkou na lodičkách a pohledem ze dna propasti či jeskyni obývanou našimi prapředky, v níž se našly nejstarší rytiny koní a mnohé další. Většina z nich je přístupná celoročně, jiné sezónně, některé pouze příležitostně, několik je jich přístupných volně a mnohé jsou veřejnosti zapovězené.

Dnes se spolu vypravíme do podzemí,

které bylo v režimu přísného utajení a je to skutečně „tak trochu jiný zážitek“. Jde o jeskyni Výpustek nedaleko obce Křtiny. Na místo pohodlně dorazíte autem za dvacet minut z brněnské Líšně od vysílače Hády, případně můžete popojet vlakem do Bílovic nad Svitavou a po červené a modré turistické značce po osmikilometrové procházce stanout před vstupem do jeskyně.

Prostor je unikátní tím, že zde úřadovaly hned čtyři armády. Ta prvorepubliková vykonala v jeskyni zkázu tím, že prostor

zvětšila (a tím i zničila mnohou krápníkovou výzdobu) pomocí odstřelů a stavebních úprav. To proto, aby zde vybudovala muniční sklad. Po záboru našich zemí nacisty německá armáda v prostorách vybudovala podzemní továrnu na výrobu palivových čerpadel pro letecké motory. Němci všude srovnali spodní část do roviny, vybetonovali podlahu a vytvořili systém šachtového vytápění. Z této doby se dochovaly pozůstatky podzemního komína a rozvaliny vytápěcích pecí. Později sem



Jeskyně pracoviště



Jeskyně chodba



Jeskyně lev



Jeskyně haptická

nastoupila Československá lidová armáda. Ta zde vybudovala velitelské stanoviště – přesněji „přilepila“ na betonovou podlahu bunkr, který byl

schopen odolávat tehdejšími zbraním a počítalo se i s odolností v případě nedalekého atomového výbuchu. Tento objekt byl zařazen do režimu nejpřísnějšího utajení. V ČSSR o bunkru vědělo pouze asi třicet vysoce postavených důstojníků a přístup do podzemních prostor mělo zhruba jen patnáct lidí. Bunkr byl vybaven pro řízení operací armády, nicméně podmínky v něm byly téměř polní – překvapivě skutečně žádný luxus. Po změně režimu zde po nějakou dobu úřadovala Armáda České republiky, což přineslo paradoxní situaci. Zatímco za komunistického režimu zde

bylo napojení na spojenecké armády Varšavské smlouvy, pak v posledních letech šlo o napojení na spojenecké velení NATO. Takže onen pověstný „červený“ telefon změnil pouze koncového adresáta. Když armáda opustila jeskyni, kraj nabízel její prostory k využití, ale nebyl zájem. Nakonec se Výpustku s jeho tajemnou a temnou minulostí ujali správci českých a moravských jeskyní, vše upravili a zpřístupnili pro veřejnost.

Výpustek kromě fascinujícího podzemí, kde se dnes v největším sále konají koncerty (a který pohodlně pojme několik set posluchačů), nabízí i velmi zajímavou expozici. Dozvíte se zde i o ostatních jeskyních na našem území, vzácných nálezech a některé exponáty jsou zpřístupněny i hapticky.

Podzemím vás provede nadšenec znalý věci, který známé skutečnosti doplní a rozšíří o mnoho zajímavých informací a detailů (a ty jsem s ohledem na „režim přísného utajení“ nechal až na vaši případnou návštěvu).

Máte-li v plánu navštívit Moravský kras, počítejte raději s několika dny a rozhodně nevynechejte Výpustek. Zážitky z podzemí pak můžete probrat v již zmíněných Křtinách, kde naproti monumentálnímu poutnímu kostelu (od vyhlášeného architekta Santiniho) funguje moc fajnová cukrárna.



Pojďme se posadit zdravě

Štěpánka Halamová

Mnoho z nás tráví většinu dne vsedě. Já osobně jsem přesvědčena, že naše tělo nebylo Bohem stvořeno ke statickým pozicím, ale k pohybu. Bohužel dnes je mnoho pracovních pozic statických,

a proto je potřeba naše tělo trénovat na zvládnutí několikahodinového sedu či stoje.

Sedět v práci během celé pracovní doby ve správné pozici je náročné. Čím lépe se

naučíme sedět správně, tím víc snížíme rizika zvětšujících se problémů a bolestí zad, a následně i celého těla.

Pokud teď čtete tento článek – jsem přesvědčena, že u toho sedíte.



Pokud máte nohu přes nohu, dejte si obě nohy na zem na v šíři kyčelních kloubů – plošky cca 13 cm od sebe.



Pokusíme se nastavit správný sed
Nejprve nastavíme pánev:
správná část našeho pozadí pro sed se jmenuje sedací hrboly. Svým způsobem jsou to dvě balanční plochy na spodní části hýždí – hrbolky na naší pánvi. Je třeba je na svém pozadí najít a sednout si přímo na ně a vytáhnout svoji páteř vzhůru. Poté nastavíme chodidla na šíři kyčelních kloubů – 13 cm od sebe, v kolenním kloubu pravý úhel – pokud nám to dovolí židle, anebo o trochu větší než pravý úhel v kolenní (lépe se vstává ze židle). Opření chodidel o podlahu ihned pocítíte na držení těla.



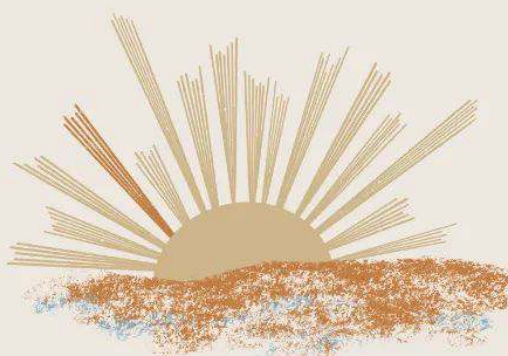
Vyzkoušejte si experiment – opřete se o chodidla, jako je to na druhém obrázku, poté si dejte chodidla pod židli. Je mnohem těžší udržet správný sed, pokud nemáme dobrou oporu – ukotvení o chodidla. Jakmile nastavíme správně chodidla a pánev, budeme držet svá kolena na šíři kyčelních kloubů – v držení správné pozice sedu nás už může zastavit pouze to, že nemáme správně aktivní pánevní dno, bránici (dechový sval), nitrobršní tlak - ale to zase příště:)

MODLITBA PŘI VÝCHODU SLUNCE

Bože, který udržuješ můj život,
je tu nový den!
Těším se na něj,
chci ho prožít s tebou.

Tvoje milost je nová každé ráno
a tohle není výjimkou.

Ať dnes kráčím
cestou laskavosti,
ať jsem ti ve všem věrná,
ať přináším radost a naději
tam, kde je to potřeba.



mezi řečí

*Z připravované knihy Modlitby po cestě
texty: Ráchel Bícová
ilustrace: Daniela Forda*