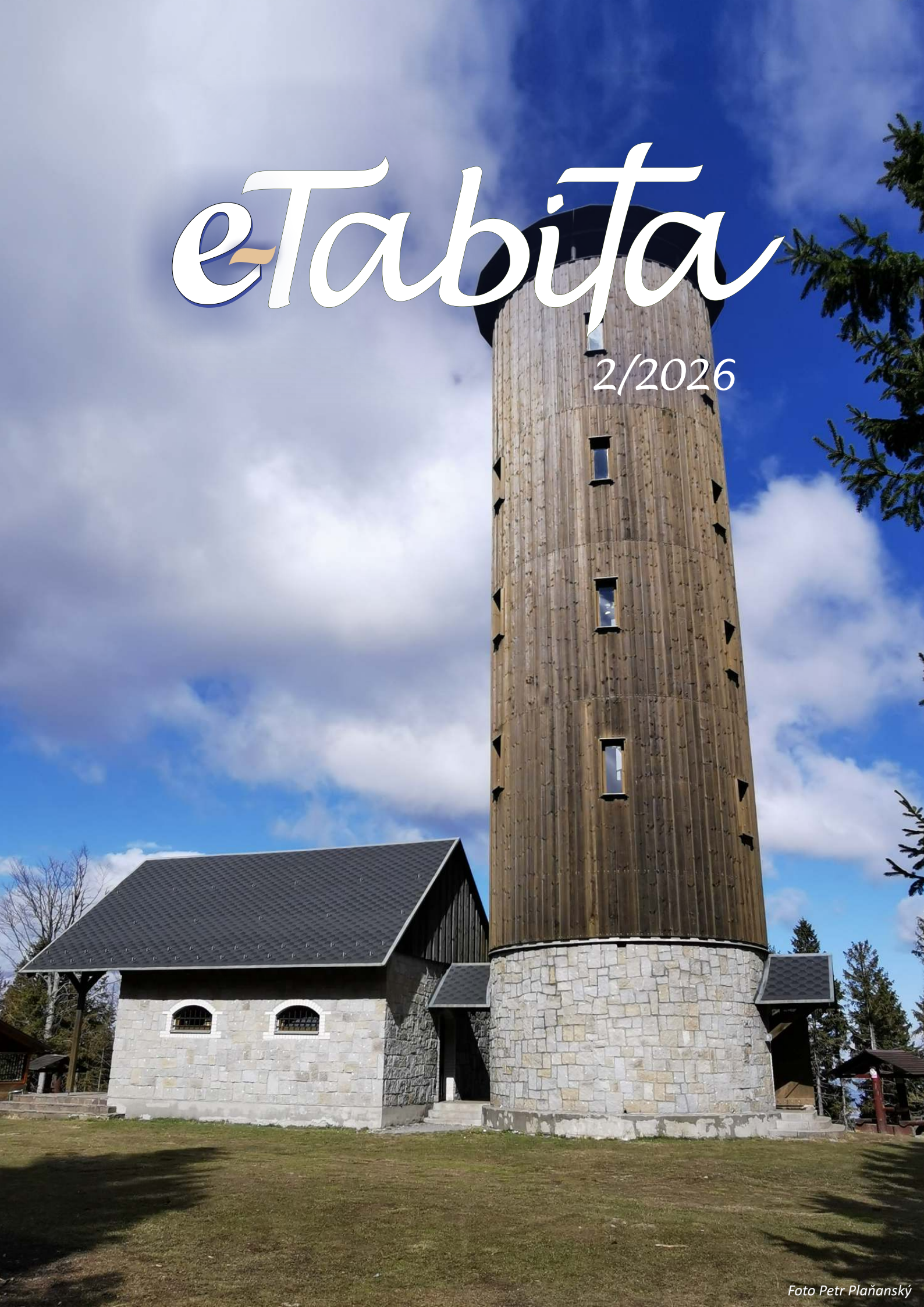


eTabița

2/2026



Obsah

Fejetony a úvahy

- [3](#) Úvodník - Každá věc na světě má svůj čas
- [4](#) Za tajemstvím krejčovské míry
- [6](#) Pokládejte zkoušky za velikou radost
- [8](#) Muži na hraně aneb Malý pitaval velké rodiny
- [10](#) Být blíž
- [11](#) Co mi vyprávěla řeka

Vztahy, rodina, děti

- [5](#) Láska na plotně

Svědectví a rozhovory

- [12](#) Bohem zapomenutý kraj

Cestování

- [18](#) Toulky zapomenutými horami

Jak na to

- [16](#) Problém jménem diastáza
- [14](#) Deprese

Tabita představuje

- [20](#) Nová kniha – Vločka

Povídky a poezie

- [22](#) Poslyšte!



eTabitu najdete i na Facebooku

Pokud chcete dostávat Tabitu zdarma, přihlaste se k odběru na etabita.cz/chci-odebirat/

Pište nám na etabita@etabita.cz

Dbejte tedy pečlivě na to, jak žijete; nežijte jako nemoudří, ale jako moudří; vykupujte čas, protože dny jsou zlé. Proto nebuďte nerozumní, ale rozumějte, co je Pánova vůle. Efez. 5, 15-17

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

POZOR

Jak se dozvíte hned v úvodníku, Tabita má před sebou už jen 2 čísla. Pak vydávání ukončujeme.

Pokud máte trvalý příkaz na finanční příspěvky na podporu Tabity, ZRUŠTE jej!



Každá věc na světě má svůj čas aneb Vše má svou chvíli ... (Bible 21)

Luba Štátná

Již léta mám za úkol psát úvodníky, ale ten, který se chystám napsat, by se měl jmenovat spíš ... no, teď mě napadlo ošklivé slovo... jak napsat, že přináším ohlášení konce?

Když v prosinci 2011 vyšlo první číslo Tabity, trochu jsme netušili, co je před námi. A také jsme netušili, že zvládneme Tabitu v této formě vydávat 15 let. Pokud zvládneme ještě celý tento rok, budeme mít za sebou 61 čísel. Jedno číslo vyšlo již v prosinci v roce 2011.

Myslím, že je to úctyhodné číslo, zvláště když si uvědomím, že všichni, kdo Tabitu tvořili, to dělali zdarma ve svém volném čase. Ale děkovat budu až v prosincovém čísle, které, doufám, ještě vyjde. Teď chci přinést oznámení, že tento rok bude pro tuto formu Tabity poslední.

Proč píšete o formě? První Tabita začala vycházet již v roce 1993. Tenkrát to byl papírový časopis. Když jsme v roce 2011 Tabitu „vzkřísili“, bylo nám jasné, že vydávat tištěný časopis nejsme schopni, a zvolili jsme proto formát PDF, ve kterém jste časopis dostávali.

A teď napíšete „překvapující“ informaci. Jednak jsme zestárlí (kdo by to byl čekal) a pak se mění způsoby komunikace.

Proto jsme se rozhodli, že vydávání ukončíme. Možná po nás přijde někdo další, kdo Tabitu pozvedne, změní a bude pokračovat. To už ale čeká na potenciální následovníky.

Teď ještě něco osobního. Když jsem přijala rozhodnutí skončit, někde v hlavě mi vrtala myšlenka: „A co já teď budu dělat?“ Jelikož jsem během let, kdy jsme Tabitu vydávali, odešla do důchodu, myslela jsem na to, že se v mém životě objeví díra, která mi bude vadit. Věřte, že rozhodnutí skončit, není jen lidské, ale potvrdilo se mi i tím, že obávaná „díra“ je už zaplněná. Nechci vás teď nabádat, abyste ve službě nebyli věrní, to opravdu ne. Spíš chci svědčit o tom, že každá věc na světě má svůj čas a že se nemáme bát Boží čas hledat a vstupovat třeba do věcí nových.

Ještě důležité upozornění pro ty z vás, kteří mají trvalý příkaz na podporu Tabity. V tuto chvíli nám vystačí finance akorát do konce roku. Proto prosím, přestaňte příspěvky posílat. Děkujeme vám za ně, ale jak jsem napsala, děkovat budu až v prosinci.

Do té doby nás čekají ještě dvě čísla. Pokud chcete v Tabitě ještě něco uveřejnit, pošlete nám to co nejdříve.

Každá věc má svůj čas, tak přeji požehnaný čas i u tohoto čísla Tabity.





Za tajemstvím krejčovské míry

Petr Plaňanský

Přemýšleli jste někdy o čase, který je nám vyměřen? K následujícím řádkům mě přiměly dvě zvláštní okolnosti: před třemi dny jsme si přivezli domů do péče čtyřdenního chlapečka. A za tři dny jdu na poslední cestu vyprovodit spolužáka, který zemřel v 58 letech. V jednom týdnu si tak mohu znovu připomenout, že časné putování každého z nás má jasně vymezený svůj počátek a zatím neznámý, ale zcela jistý konec.

Představte si před sebou 8 krejčovských metrů. Správně se říká „krejčovská míra“, protože každý ten „metr“ ve skutečnosti měří metr padesát. Dá se jednoduše spočítat, že pokud jeden centimetr představuje pouhý jeden měsíc života, pak každá jedna krejčovská míra znamená 12,5 roku našeho života.

Oněch 8 krejčovských metrů představuje celkem 100 let života. To je věk nejstaršího muže, kterému jsem kdy popřál k narozeninám. Tehdy mi dovolil, abych jej objal a mně najednou došlo, že spolu s ním objímám dějiny své země. Tento muž ztělesňoval celé jedno století a přežil několik režimů: od CK rakousko-uherského mocnářství, přes první republiku, okupaci, komunistický režim až po současný demokratický stát.

Podle toho, co je zapsáno v Bibli, máme za to, že se Mojžíš dožil 120 let, což je skutečně výjimečný věk. Bible nám však v Žalmu 90 nabízí mnohem běžnější věk lidského dožití, který víceméně odpovídá současnému trendu: „*Počet našich let je sedmdesát roků, jsme-li při síle, pak osmdesát, a mohou se pyšnit leda trápením a ničemnostmi; kvapem*

uplynou a v letu odcházíme.“

V témže Žalmu je pak vyslovena prosba: „*Nauč nás počítat naše dny, ať získáme moudrost srdce.*“

Pokud se podíváme na statistiku, pak se v naší zemi muži dožijí v průměru asi 77 let a ženy 83 let. Když to zjednoduším, tak těch 6 krejčovských metrů představuje 75 let života.

Jsme-li dětmi, čas většinou moc neřešíme. Prvních přibližně dvanáct a půl roku si můžeme dovolit být dětmi. V židovské tradici zhruba v období mezi 12 až 13 rokem dívky i chlapci přecházeli mezi dospělé (podobně to kdysi bylo v evropské křesťanské tradici, kterou známe, při confirmaci či biřmování). U nás do 25 let získáváme vzdělání a připravujeme se na produktivní věk. Když jsme mladí, připadá nám, že nás

nemůže potkat něco takového jako stáří. (Vynechejme smutnou skutečnost, že někteří jsou dětmi klidně do 40 nebo 50 let...)

Následujících 40-45 let (po té pětadvacítce) jsme v produktivním věku, zakládáme rodiny, vychováváme děti, budujeme svou pracovní kariéru, pečujeme o stárnoucí rodiče a získáváme společenské postavení (klasická „sendvičová generace“).

Když se podívám na statisticky průměrný věk dožití a pro zjednodušení zůstanu u těch 75 let, tak moje situace vypadá následovně: mám před sebou přibližně nějakých „180 centimetrů“ života. Ale je dost dobře možné, že to bude méně, nebo dokonce více (ty dva krejčovské metry navíc – do rovné stovky), to nevím. Tu druhou hranici života nezná nikdo z nás. Čas je naše nejhodnotnější deviza. Problém je, že nevíme, kolik jí ještě máme k dispozici...

Pro srovnání: chlapeček, kterého jsme si v týdnu přivezli, má v současné chvíli odžito zhruba „dva a půl milimetru“



z těch šesti krejčovských metrů.

Osobně doufám, že čas, který mám ještě před sebou, mi bude stačit k tomu, abych získal moudrost srdce a dokončil vše, co dokončit mám.

Možná se ptáte, proč se zabývám tak zvláštními úvahami. Jednoduše proto,

aby nám došlo, že ve chvíli, kdy předstupujeme před Boha nebo jsme se svými blízkými, je náš čas nesmírně vzácný. A také to, že ke svému životu nemůžeme nic přidat, jak to ostatně říká i Ježíš v souvislosti s tím, abychom se zbytečně kvůli některým věcem nenervovali: „...kdo z vás může o jedinou píď prodloužit svůj život, bude-li se znepokojovat?“

A také proto, abyste nikdo z nás nenechával věci na dobu „AŽ“. Žádné „až“ (až budu mít dost peněz, až tohle či ono vykonám, až budu v důchodu...) nemusí nikdy nastat. Chceme-li udělat něco smysluplného, udělejme to, pokud možno, bez odkládání. Abychom to stihli!

Platí tedy, že každý čas prožitý v Boží přítomnosti, stejně jako s druhými lidmi, je projevem velkolepé Boží milosti a je to jedinečná a neopakující se příležitost.

Na závěr vás chci povzbudit k velmi osobní otázce: *Co smysluplného uděláš s časem, který ti ještě zbývá?*

Láska na plotně

Kateřina Supíková

Hitem onoho léta se pro naše děti stal oheň. Vytrvale tahaly z lesa chrástí, fascinovaně hleděly do plamenů, fousaly do žhavých uhlíků, opékaly chléb a nadšeně zahrabávaly do popela brambory. Spát se chodilo hodně pozdě, všichni a všechno „vonělo“ dýmem, ale nikomu to nevadilo.

Sledovala jsem hladový plamínek olizující velké poleno a přemýšlela o symbolu ohně – o lásce. Taky je třeba ji zažehnout, je nutno přikládat, aby nevyhasla, její žár dokáže popálit a bez

kontroly ji vítr pokušení může roznést na místa, kde způsobí neštěstí... Sledujíc děti připravující na horkých kamenech v otlučeném kastrůlku čaj, vzpomněla jsem si na slova jednoho obyvatele Východu pronesená k Evropanovi: „My postavíme na oheň studenou polévku a ta se pozvolna ohřeje. Vy stavíte na studenou plotnu horkou polévku a ta časem zchladne...“ Jak je to s mou láskou k mému muži? Nechladne náhodou na studené plotně?





Pokládejte zkoušky za velikou radost

Tomáš Korčák

Chci žít podle Božího slova, protože miluji Krista. On dal za mne svůj život, abych mohl být zachráněn a abych žil pro něho. Některé z výzev, jež nacházíme v Písmu, jsou ale velmi odlišné od našich přirozených reakcí. Bůh nám však nabízí svoji milost, která nás uschopňuje jeho požadavky naplnit. Jedna z těchto výzev je následující: **Pokládejte za velikou** (doslova: veškerou) **radost, moji bratři, když upadnete do rozličných pokušení** (nebo: zkoušek). (Jk 1,2) Mojí modlitbou je: „Pane, nauč mne tomu!“ Máme se radovat ve zkouškách

a pokušení. Máme pokládat zkoušky v našem životě za čirou radost. „To přece není možné! To není normální! To je nadsázka! Vždyť všechny zkoušky nám jsou tak nepříjemné!“ Ano, pro člověka, který žije ze svých přirozených sil, je to nemožné. Bůh však pokorným – tedy těm, kteří ho chtějí celým srdcem následovat – dává milost. A milost zmocňuje a uschopňuje.

Snad nejčastější přirozenou reakcí na zkoušky v našich životech je sebelítost. „Mám to tak těžké! Zase těžkosti, nikdy z toho nevychyžu. Jak se druhým daří a já

se stále trápím. Mám já to zapotřebí? Jsem chudák!“ Sebelítost nám brání, abychom mohli správně reagovat na zkoušky v našem životě. Je to droga, která nás uzavírá do sebe samých a odvádí nás od Boží pomoci. My se rozhodujeme, jestli se budeme litovat, nebo budeme jednat podle Písma a hledat ve zkouškách Boha. Ze sebelítosti potřebujeme činit pokání. Sebelítost se nám musí stát úhlavním nepřítelem, proti kterému budeme vytrvale bojovat a kterého budeme vždy přemáhat.

Radost ve zkouškách můžeme mít, když vidíme, co zkoušky v našem životě mají vypůsobit, když se k nim správně postavíme. Proto Jakub ve svém dopisu dále pokračuje: **Víte, že zkoušení vaší víry působí vytrvalost. A vytrvalost ať má dokonalý výsledek, abyste byli dokonalí** (nebo: zralí) **a úplní a aby vám v ničem nic nescházelo.** (Jk 1,3-4) O ovoci zkoušek máme vědět a očekávat ho. Je to něco, co nás motivuje vytrvat a unést zkoušky, do kterých se dostáváme.

Jakub dále píše: **Blahoslavený muž, který snáší zkoušku, neboť když se osvědčí, dostane věnec života, jež Pán zaslíbil těm, kdo ho milují.** (Jk 1,12) Jistěže toto slovo platí stejně i pro ženy. Ve svém životě máme určité věci snášet. Zkoušky jsou nepříjemné, ale přinesou svoje ovoce. Máme se tedy všemu pasivně poddávat? To zde není napsáno. Ve své knížce Uzdravující vděčnost to vykládám takto:

*V našem životě je klíčová otázka: Proti čemu máme bojovat a co přijímat? Na jedné straně můžeme vše osudově přijímat a být pasivními lidmi, kteří nic nezmění a nic neprosadí. Bible nám však dává za příklad život a myšlení Jozua. Myslím, že bychom mohli jeho knihu shrnout do věty: **Vše získali bojem.** (Joz 11,19 B21) Pavlovy rady Timoteovi bychom zase mohli shrnout slovy: **Bojuj dobrý boj víry.** (1Tm 6,12) A Jan popisuje duchovní růst křesťana a duchovního mládence označuje jako bojovníka: **Napsal jsem vám, mládenci, že jste silní a slovo Boží ve vás zůstává, a přemohli jste toho Zlého.** (1J 2,14)*

Na druhé straně můžeme proti všemu bojovat, a to i proti tomu, co nikdy změnit nemůžeme. Kdysi mne proměnilo slovo jednoho filozofa, že překážky na cestě jsou součástí naší cesty. Zkoušky, kterými procházíme, jsou v Boží režii. Bůh chce všechno, čím v životě procházíme, použít k našemu dobru a prospěchu. Tedy bojujeme ve zkouškách proti zlému, ale přijímáme zkoušky jako součást naší cesty. Dokonce můžeme a máme za zkoušky děkovat. Tímto způsobem přichází do našich životů veliké uvolnění. Tím však vůbec nemyslím, že bychom měli děkovat za nemoc, hřích, smrt nebo demony.

*Duch svatý vyvedl Ježíše na poušť, aby byl pokoušen od ďábla, a on se tomuto vedení poddal (viz Mt 4,1). Tam s ďábelským pokušením bojoval mečem Božího slova. Jsou věci, kterým se máme poddat, a jsou věci, kterým se máme vzepřít. Potřebujeme Boží moudrost, abychom je rozeznali. K tomu nás vybízí Jakub: **Poddejte se tedy Bohu. Vzepřete se ďáblu a uteče od vás.** (Jk 4,7 B21)*

Tomáš Korčák: Uzdravující vděčnost – Jak nás děkování, chvála a uctívání otevírá pro Boží jednání, Juda 2018, s. 67-68.

Když se naučíme snášet zkoušky jako něco, co Bůh používá k našemu dobru, stáváme se blahoslavenými. V našem

duchu je nám bláze – vnímáme Boží povzbuzování a důvěřujeme Bohu, že vše má smysl i uprostřed nesmyslných okolností. Naše víra je pak osvědčena a čeká nás vítězný věnec života. Pán zaslíbujeme odměnu těm, kteří snesou zkoušky a osvědčí se ve zkouškách – to jsou ti, **kdo ho milují.**

Zde je něco klíčového pro porozumění zkouškám. Zde je tajemství, které nám odpovídá na to, jak můžeme snést jakoukoli zkoušku, do které se dostaneme, a jak ji můžeme dokonce považovat za radost. **Milujeme Boha!** Protože milujeme Boha, projdeme vítězně vším! A nadto ještě naše láska k Bohu ve zkouškách poroste!





aneb Malý pitaval velké rodiny

Petr Plaňanský

Říká se, nebo to alespoň tvrdí biologové, že našimi nejbližšími příbuznými jsou sourozenci. Geneticky je to jasné – máme něco od tatínka a něco od maminky, i když od té maminky toho míváme, alespoň co se týká genetiky, o něco víc. Problém nám nastává nikoli s množstvím sourozenců, jako spíš s množstvím maminek a tatínků.

Pokud jde o Jákobův rodinný stav, obvykle je nazýván mnohoženstvím. Vzhledem k tomu, že zákonné manželky má Jákob pouze dvě a s nimi dvě služebné, pak se tato rodina blíží tomu, co dnes označujeme moderním termínem „patchworková“. Je v ní na náš vkus a zvyklosti příliš mnoho lidí. Zejména žen. Z těchto žen Jákobových vzešlo dvanáct bratrů, sestry nepočítaje. A právě tady se dostáváme k „jádro pudla“. Jde o několik skupin bratrů nevlastních, přesněji jsou „vlastní“ pouze po otcovské linii. Vzápětí nám vyvstává druhý zádrhel – otec si oblíbí jednoho syna, což ostatní bratry spojí do nepřátelské koalice. Dokonce takové, že

s bratrem neprohodí kloudného slova. Možná ho zcela vyignorigují nebo jsou na něho drsní, každopádně jim mladší sourozenec značně „hýbe žlučí“.

Josef, který se jako mazánek těší Jákobově přízni, má podle popisu nejhezčí oděv a nejvíce otcovské pozornosti. Nepřijetí od bratrů si sedmnáctiletý mladík nahrazuje vtíráním se do otcovské přízně tím, že na starší bratry donáší nejrůznější drby. Normální žalobníček. Kdo by ho mohl mít rád, že? Před námi se odkrývá klasický začarovaný kruh – nepřijetí, touha po uznání, donášení na druhé, pohrdání, nové nepřijetí...

Napětí se stupňuje, až se dovrší Josefovými prorockými sny. Ty naznačují jeho budoucí výjimečnost. V podstatě bychom je mohli nazvat jako „sny spojené s mesiášským komplexem“. Josefovy vize jsou pravdivé a v průběhu let, když budete dál pozorně sledovat celý příběh, se naplní. Nicméně v danou chvíli je Josef v rámci rodiny sdílí nevkusně a v nesprávný čas. Popudí

nejenom bratry, nýbrž i samotného otce. A jaký výsledek nakonec přinese Josefovo vychloubání? Závist, zlobu, zášť, a nakonec naplánování úkladné vraždy. Takhle bratrská láska opravdu nevypadá.

I když kdo ví, jestli právě to špatné načasování a mladíkovo nabubřelé vystupování nakonec není urychlovačem či podstatným hybným momentem, který ovlivní dějiny nejenom rozvětvené rodiny, nýbrž i tehdy známého světa.

Ale vraťme se zpět do příběhu, kde se dozvíme, že:

Bratři pak odešli, aby pásli ovce svého otce v Šekemu. Tu Izrael řekl Josefovi: „Zdalipak nepasou tvoji bratři v Šekemu? Pojď, rád bych tě za nimi poslal.“ On mu odpověděl: „Tu jsem.“ Izrael mu řekl: „Jdi a podívej se, je-li s tvými bratry a s ovce všem v pořádku, a podej mi zprávu.“ Poslal ho tedy z chebrónské doliny a on přišel do Šekemu.

Tu ho našel nějaký muž, jak bloudí po poli, a zeptal se ho: „Co hledáš?“ Odpověděl:

„Hledám své bratry. Pověz mi prosím, kde pasou.“ Muž mu řekl: „Odtáhli odtud. Slyšel jsem, jak říkají: »Pojďme do Dótanu.«“ Josef tedy šel za svými bratry a našel je v Dótanu.

Jakmile ho v dálce spatřili, ještě než se k nim přiblížil, smluvili se proti němu, že ho usmrtí. Řekli si mezi sebou: „Hle, mistr snů sem přichází! Pojďte, zabijme ho! Pak ho vhodíme do některé cisterny a řekneme: Sežrala ho divá zvěř. A uvidíme, co bude z jeho snů!“ (Genesis 37,12-20)

Vidíme, jak se v postupných krocích

roztáčí spirála nenávisti, kterou znají mnozí z nás. Moc dobře víme, že pokud se včas nezastaví, pak nakonec nikdy nevede k dobrým koncům. Ze žárlivosti se vyklube nenávist a ta zrodí myšlenku na bratrovraždu.

Nakonec to bratrské spolčení nedotáhne až do fatálního konce. Josefa „pouze“ prodají do otroctví. Nicméně na otce sehraji divadlo s tím, že jejich bratra roztrhala divoká zvěř. Josef sice žije, nicméně pro rodinu, zejména pro otce, je v dané situaci skutečně mrtev.

Příběh o bratrské žárlivosti a rivalitě,

kteřá vede až k plánování vraždy a srdceryvnému divadlu před otcem, je pro nás poučný v tom, že je vždy nutné hledat vyváženost vztahů v širší rodině, zejména pak mezi sourozenci.

A pokud trochu předběhneme dobrodružné pokračování a konec příběhu, pak otázka zní: „Co je horší – vyrovnat se se smrtí syna teď, nebo se vyrovnat se ztracenými roky, možnostmi a odcizením později?“ Přiznejme si, že je to dilema, na které neexistuje žádná uspokojivá odpověď...



Být blíž

Hana Pinknerová

Jsou dny, kdy je člověk šťastný a ani o tom neví. Dějí se mu věci podivuhodné a nápadně příznivé, ale on je nevnímá. Prostě tak tupě jde po svých běžných cestách, dělá své obvyklé úkony, v příslušnou hodinu pojí příslušné jídlo, v obvyklou hodinu jde spát. Nic zvláštního nevnímá, protože je zcela ponořen do svých běžných všedních myšlenek, možná starostí, rozhodně není naladěný na vnímání jakékoli radosti nebo štěstí. Já to tak někdy mívám.

Strašně moc se snažím chodit po světě s očima otevřenými a srdcem nastaveným na vnímání krásy. Léta jsem se za otevřené vidění modlila slovy žalmu: „Otevři mé oči, abych viděla tvé skutky.“ Je to už lepší, ale pořád mám kam růst. Jsou však dny, a se zahanbením musím říct, že pořád ještě jsou, kdy jsem jako slepá. Nic mi nedochází. Pak doma večer vyprávím, jak jsem se měla a co se mi přihodilo. Teprve když o tom vyprávím, začíná mi svítat. Páni! Co se mi to stalo? Najednou jsem schopna si uvědomit souvislosti. Nebo se mě manžel večer u stolu zeptá, co jsem hezkého prožila. Já ždímám hlavu, abych si na něco vzpomněla, protože na takhle zpříma položenou otázku mě nic nenapadá. Chvilku přemýšlím a pak toho vysypu kopec. Vždyť já vlastně žiju děsně šťastný život, zjišťuju, až se mě někdo zeptá. A přijde mi to docela hloupé.

Když totiž vím, že schopností prožívat vděk se zvyšuje pocit mého štěstí, je trestuhodně nedbalé si nevšímat situací, za něž je vděčnost na místě. Takovou nepozorností jsem sama proti sobě. A tak jsem se rozhodla, že si budu každý večer sama pro sebe dělat takové malé inventury zážitků. Pokouším se vzpomenout si, kdy jsem toho dne cítila štěstí. Skvělé je, když to mohu někomu vyprávět, tím se to stupňuje. Není-li nablízku člověk, který by měl čas mi naslouchat, šeptám to Bohu. Sedím uvelebená ve svém šedém křesle, mám

rozsvícené jen malé světýlko, aby mě nic nerozptylovalo, a potichoučku vyprávím, jak dnes ráno jsem šla po ulici do práce. Nad hlavou se mi klenulo modré nebe s bílými mraky a po dlouhé době zase svítilo slunce. Radostně jsem si vykračovala a najednou jsem na té obloze spatřila něco pozoruhodného. Velký, dokonale pravidelně zformovaný šik divokých husí letěl směrem na sever. Musela jsem se zastavit, abych nezakopla nebo do něčeho nevrázila. Byl to fascinující pohled. Ty husy v letu

měnily pozice, ale vždycky se dokonale vyrovnaly. Stála jsem s pohledem upřeným na nebe a žasla. Bylo to překrásné. „Slyšíš, bylo to překrásné,“ šeptám Bohu. Já vím, že on to ví, dokonce si myslím, že to pro mne osobně nachystal, ale těší mne mu o tom vyprávět. Možná proto, aby věděl, že jsem si všimla a možná i proto, že mě nakonec napadne za to poděkovat.

Tak. A teď to víte i vy.





Co mi vyprávěla řeka

Luba Šťastná

I když nepíši Cestománii, začnu tím, že vás upozorním na možnost jednoho příjemného výletu.

Letos na jaře jsme vyjeli k Sázavě na výlet kolem Stvořidel. Dojeli jsme do Vilémovic, kde není problém zaparkovat u vlakové stanice. Odtud jsme jeli vlakem do Smrčné. Samozřejmě že je možné přijet přímo Posázavským pacifikem, jak se této trati léta říká. Ze Smrčné se pak jde kolem Sázavy zpět do Vilémovic. Čeká vás asi 7 km malebné cesty podél Sázavy kolem peřejí na Stvořidlech. Ti, kteří jako já vyrostli na knihách Jaroslava Foglara, se mohou nostalgicky zasnít na místech, kde stály tábory známé Dvojky (oddíl) a která byla svědkem nejen dobrodružných her, ale i krásných přátelství. Pro ty méně romantické jsou po cestě tři bufety s možností se najíst a napít.

Tolik Cestománie – a teď proč píši.

Šli jsme brzy na jaře, kdy keře a stromy ještě nezakrývaly výhledy na řeku. Protože letos bylo již zjara mimořádné sucho, nevalila se řeka přes peřeje, jak má jindy v tomto období zvykem. Tam,

kde jindy hučí zběsilý proud (opravdu, i velcí kluci se dokázali na lodích strachy rozplakat) se letos voda posouvala podstatně pomaleji. Seděla jsem na kameni a dívala se na vodu. Najednou jsem si uvědomila, že se dívám na několik proudů.

Prostředkem se hnala voda prudce. Valila se přes kameny, padala přes vodní prahy, cákala do stran, občas vypadala skoro nebezpečně. Rychle, rychle, dopředu.

Pak tu byly vody, které z hlavního proudu trochu uhnuly, natekly do klidných míst, kde kameny z řeky vytvořily malá jezírka. Tady bylo vidět i nějakou ryбку, občas tam přistála divoká kachna. Voda tam klidně zpomalila, vytvořila jakési zátiší a pak pomalu mezi kameny vytekla, aby mohla spěchat dál.

A třetí proudy vody si to zamířily někam ke břehu. Tam se zastavily, jako by zapomněly, že řeka má někam téct. Pomalu omývaly břeh, kde hlína lačně nasakovala vodu, aby ji pak mohla poskytnout devětsilu, křivatci, orseji,

trávám, rákosům i vrbám.

Seděla jsem na kameni a přemýšlela. Jako bych v tu chvíli neviděla řeku, ale obecenství, ve kterém žiji. Jsme jeden sbor, jedna církev a přitom jsme tak rozdílní.

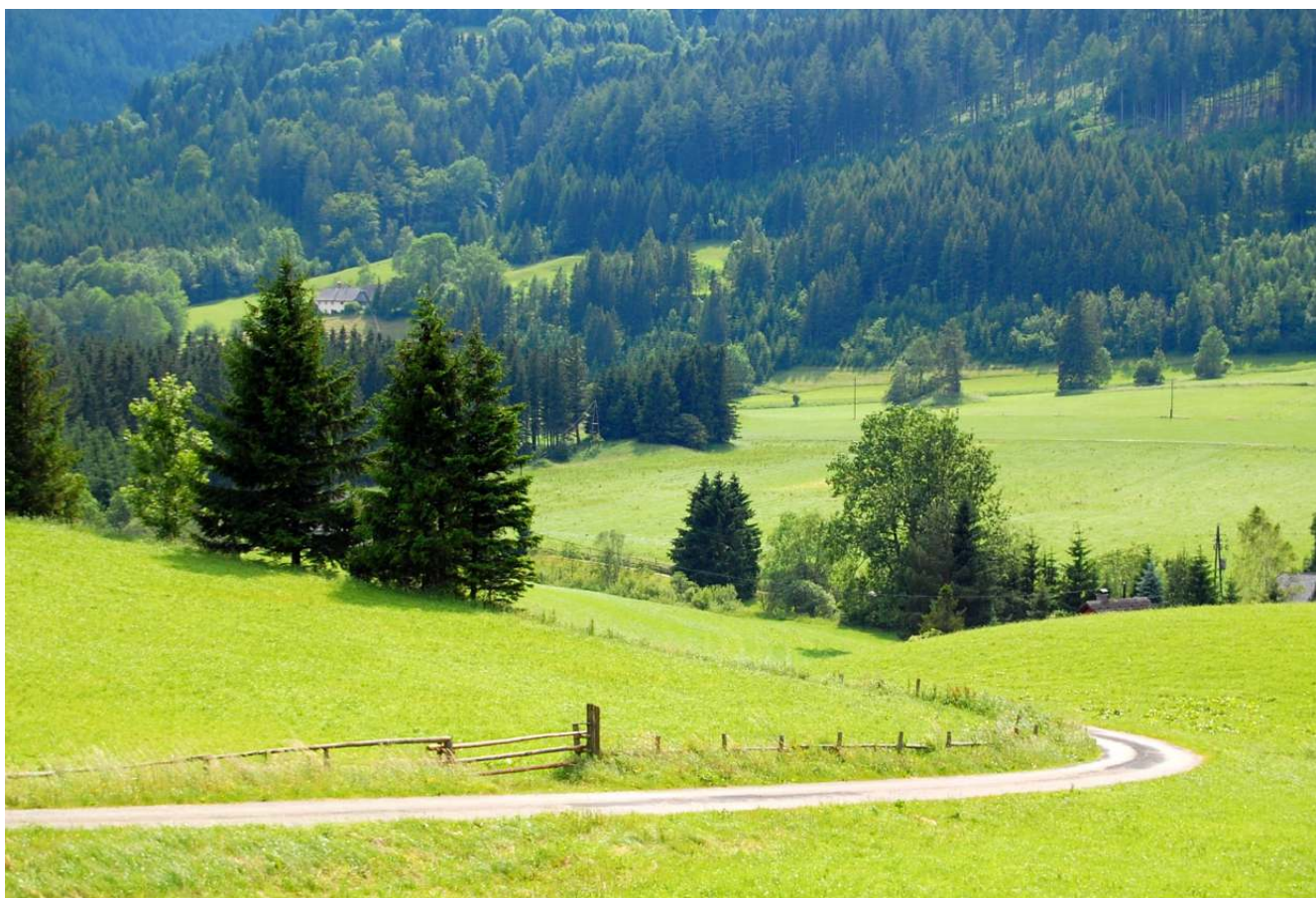
Jsou tu lidé, kteří jdou za vizí, stále chtějí vše posouvat dopředu, dávat směr, rychlost, svěžest.

Jiní jako by zakotvili v klidné tůňce, kde tvoří podmínky pro ostatní, aby měli kde spočinout. Abychom měli to svoje „doma“, kde je nám dobře.

A pak jsou ti, kteří přinášejí vláhu a život těm, kdo jsou okolo nás. Kterí předávají něco z toho, co neseme. Kdo vidí, kde je vyprahlo, a přináší tam vláhu.

Co je nejdůležitější? Nevím a asi to neví nikdo. Myslím, že nejdůležitější není nic. Protože všechno je zapotřebí. Každý má své místo a svůj úkol, své tempo a své způsoby.

Vody Sázavy se za pár kilometrů spojily a společně tekly k cíli. To je podstatné.



Bohem zapomenutý kraj

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

Naposledy jsme přeletěli pohledem všechny ty známé laskavé tváře, které nám přišly pomoci se stěhováním, očima jsme pohládili zelené kopečky s pasoucími se ovečkami a zamávali našemu domku, který tou dobou zdobila řada modravě kvetoucích levandulí. Ještě si jich pár utrhnu na památku! Neubránila jsem se pocitu, že odtud vytrhávám i sebe. Však jsme tu za ta léta nechali kus srdce! Přistěhovali jsme se jako mladí manželé. A teď jsme si kromě nákladáku věci odváželi tři děti a ranec nezapomenutelných zážitků

a vzpomínek na spoustu úžasných lidí, se kterými nám bylo dopřáno je prožít. Sbírala jsem poslední zbylé věci a s nimi odvahu statečně vyrazit do nové životní etapy, která se před námi otevírala.

Minuli jsme ceduli s názvem podhorské vesnice, která byla posledních čtrnáct let naším domovem. Jako manželka kazatele jsem vždy počítala s tím, že nás v životě čeká stěhování na nové místo a nový sbor, ale teprve teď na mě očekávaná změna dolehla se všemi praktickými dopady a obavami. Jak si děti zvyknou na život v tak jiném

prostředí? Zvládnou přechod z přátelské vesnické školičky do velké městské? Najdou si nové kamarády? Budeme tam všichni schopni znovu zakořenit? Stěhovací vůz napěchovaný naší domácností se pod tíhou nákladu trochu zakymácel a rozvířil novou vlnu myšlenek. Kolik jsme toho za ty roky nashromáždili! V těch půdách, komorách a garážích se to všechno nějak ztratilo, ale jak to vměstnáme do toho malého bytu?

Do našeho nového bydliště jsme vjeli třídou vystavěnou ve stylu socialistické-

ho realismu. Vskutku jiná realita, než byly roubenky s rozkvetlými zahrádkami. Ale vítalo nás slunečné počasí bez jakýchkoli známek smogu, kterým je toto hornické město nechvalně známé. Snad ani nebude třeba použít tu kyslíkovou masku, kterou nás z recese vybavil jeden vtipálek před stěhováním. Jak sluneční paprsky dopadaly do korun stromů lemujících ulici, rozsvítila se ve mně víra, že Pán Bůh bude s námi, ať jsme kdekoli.

Jen několik dní nato jsem se stejnou ulicí vydala na úřad nahlásit změnu bydliště, kterou jsme právě zdárně uskutečnili. Úřednice zvedla nevěřičně oči od mých dokladů: „Co vás vedlo do tohoto Bohem zapomenutého kraje?“ – „Asi vás to překvapí, ale Pán Bůh,“ zkusila jsem s vtipem kontrovat. To bylo moje entrée do tohoto rázovitého kraje, ve kterém se mi od té doby mnohokrát potvrdilo, že rozhodně není Bohem zapomenutý. Postupně jsem nacházela odvahu pustit otěže ze svých rukou, svěřit svou cestu touto novou fází života Hospodinu a spolehnout se, že On sám bude jednat. A taky že jednal!

Bylo léto, čas prázdnin, dovolených a taky táborů, a tak jsme neváhali a jako rodina se připojili ke zdejšímu dorostovému pobytu. Jak bude asi vypadat, když v našem novém sboru údajně není mnoho dětí? No, zase tak málo jich nebylo a taky měly spoustu kamarádů. Z různých koutů táborové základny se ozýval bojový pokřik Safírů a tlumené hlasy z týmové porady Rubínů, zatímco Jantaři chytali u ohně ještě žlutější barvu. Akorát Smaragdi se nám zase někam ztratili! Zkrátka dobrodružství za dobrodružstvím, které nás jak mávnutím proutku vtáhlo do nové komunity. Ano, s těmito lidmi tu bude možné najít nový domov!

Prázdniny skončily a s prvním školním dnem přišla trocha nervozity. Pro syna na pokraji puberty nebyla změna kolektivu snadná, ale Bůh posílá své anděly i do tohoto zapomenutého kraje, a tak jeden takový čekal v ten den ráno před školou: „Ahoj, ty jsi tu nový, že? Můžu ti ukázat školu, chceš?“ Další andělé čekali v hudební škole, a tak jsme byli svědky proměny zrudělého klavíristy ve vášnivého hudebníka,

kterému brzy začal být jeden nástroj málo a pak i dva a tři – však hrát se dá na všechno!

Nové místo nám den za dnem začalo do života přinášet nové chutě a vůně, které nebyly o nic méně lákavé než ty, které jsme znali z dřívějšího. Vůni čerstvých housek, které nám brzy po přestěhování přinesl správce budovy ke snídani. Vůni tříchodového oběda, který nám jeho žena připravila, když jsme byli nemocní. Když pak přišla na řadu svatomartinská husa, vybavily se mi výroky špatných proroků před naším stěhováním: „To už nikde jinde nezažijete: králíci, vajíčka...“ a s úsměvem jsem si pomyslela: „Pravda, tam jsme to dostávali syrové a tady nám pečené husy létají přímo do úst.“ A vyprávění o laskavostech

a pozornosti od mnoha zdejších lidí by mohlo pokračovat.

Jak dny a roky plynuly, začali jsme přicházet na chuť i zdejší svérázné kultuře a oblíbili si zdejší lidi, o kterých by se mi chtělo spolu s Nerudou říct, že „mají duši zvláštní – trochu drsná zdá se – však kvete po svém, v osobité kráse“. Tak nám Pán Bůh dal odvahu přijít do jednoho Bohem zapomenutého kraje a zažít, že nás tam ve skutečnosti ve všem předcházel.

„Svou cestu svěř Hospodinu, doufej v něho, on sám bude jednat.“

Žalm 37,5

Knihu *Odvážná – Ty jsi Bůh*, který mi věří vydalo nakladatelství Inspiramo, s.r.o.

Odvážná
Ty jsi Bůh, který mi věří

Autentické příběhy žen, které se dotknou tvého srdce

INSPIRAMO
INSPIRUJEME SRDCEM

Deprese I.

V roce 2012 jsme publikovali sérii článků MUDr. Dariny Sedláčkové o depresi. Protože vidíme, že toto téma je stále velmi aktuální, rádi bychom vám tyto články připomněli.

Osobní zkušenost lékařky

MUDr. Darina Sedláčková

V době, kdy píšu svůj osobní příběh, jsem již z deprese úplně uzdravena a jsem vysvobozena i od strachu z ní. Snad právě proto bych chtěla svoji zkušenost sdílet se čtenáři Tabity, abych podrobněji popsala nemoc, která se nevyhýbá ani znovuzrozeným křesťanům, což byl i můj případ.

Již od dětství jsem chtěla být lékařkou a můj sen se opravdu splnil. Lékařskou fakultu jsem absolvovala s červeným diplomem a jako internistka a praktická lékařka jsem pracovala více než 20 let. V té době byla mojí modlou věda, věřila jsme tomu, čemu nás učili na fakultě, a také tomu, že lékaři díky vědeckému pokroku budou již brzy vědět, jak „poručit větru a dešti“.

Poprvé jsem se začala hlouběji zajímat o diagnózu deprese v roce 1987, kdy ke mně do ordinace přišla vždy milá a usměvavá paní sekretářka středního věku. Teď však byl výraz její tváře úzkostlivý, pohled zastřený, pohyby zpomalené, hlas smutný a tichý. V rozhovoru mi sdělila, že již přes dva měsíce trpí velkou únavou, nespavostí, bolestmi hlavy a svalů, nechutenstvím, výrazně zhubla a že je na konci svých sil. Poslala jsem pacientku na všechna možná laboratorní i fyzikální vyšetření, ale nic patologického se nenašlo – vše bylo v normě. Její stav se neustále zhoršoval, celé dny prakticky proležela

v posteli a nebyla schopna ani nejjednodušších domácích prací. Přiznávám se, že jsem ji tehdy podezírala z hypochondrie. Nakonec, když už jsem si s ní nevěděla rady, jsem ji poslala k psychiatrovi a ona se mi vrátila s diagnózou těžké endogenní deprese s doporučením delší pracovní neschopnosti (minimálně 3 měsíce) a dlouhotrvající léčby antidepressivy. Léky opravdu zabraly, paní sekretářka se uzdravila a opět nastoupila radostná do své práce.

Asi po deseti letech od této zkušenosti jsem měla přebírat ordinaci po své předchůdkyni. Začala jsem horečně studovat celé dny i noci všechny novinky v medicíně, které za dobu, kdy jsem byla delší dobu s manželem a rodinou v cizině, byly opravdu převratné. A navíc jsem byla v kritickém věku přechodu. Již nějaký čas jsem se necítila ve své kůži. Často jsem se v noci s úzkostí probouzela starostmi, což se mi dříve nikdy nestávalo. Trpěla jsem pocitem, že musím studovat ještě intenzivněji, abych zvládla práci v ordinaci. Přestalo mi chutnat, hnusila se mi i má nejoblíbenější jídla, měla jsem pocit, že nemůžu polknout. V podstatě se mi začal hnusit i celý můj život.

Výrazně jsem zhubla a postupně jsem ztrácela schopnost radovat se z běžných věcí kolem. Přestalo mě bavit vařit, což bylo zarážející, protože to bylo dosud

mým koníčkem. Přestala jsem si telefonovat se známými, zvat hosty a chodit na návštěvy, účastnit se jakýchkoli kulturních a společenských akcí. I běžná komunikace pro mě byla nesmírně zatěžující. Můj drahý manžel i synové si změny mého chování začali všimnout, ale já to omlouvala smutkem ze změny prostředí a klimakteriem. Mé potíže se ale nadále výrazně stupňovaly, ráno se mi nechtělo vstávat z postele, cítila jsem se jako stoletá, bolelo mě doslova celé tělo. Těšila jsem se na večer, až budu zase v posteli. Na studium jsem se špatně koncentrovala, domácí práce mě natolik vyčerpávaly, že jsem přestala vařit i uklízet. Navenek jsem byla jako ochrnutá, naopak uvnitř ve stálém stresu.

Dokonce i čtení mé milované Bible, modlitby a návštěva bohoslužeb mi byly přítěží. V té době jsem již byla znovuzrozenou křesťankou a trápil mě pocit velké viny, odsouzení a nedostatečnosti. Venku všechno kvetlo, bylo nádherné květnové počasí a já chtěla jen pořád ležet celé dny v posteli, mít zavřené oči a být sama. Hlavou se mi začaly překotně honit negativní myšlenky, které jsem nedovedla ovládat a několikrát jsem se přistihla, že myslím na vlastní smrt. To mne vyburcovalo k tomu, že jsem nakonec řekla svému manželovi, že se bojím být doma sama.

Svěřila jsem se mu také, že mám velký strach nastoupit do zaměstnání. Velice jsem se totiž bála odpovědnosti za své pacienty a má nerozhodnost v té době dosahovala maxima i v těch nejběžnějších věcech, například co si mám ráno vzít na sebe. Stále jsem si ale nechtěla připustit, že bych potřebovala lékařskou pomoc. Že já, pyšná lékařka, se stanu sama pacientkou – a to pacientkou psychiatrickou!

Ale manžel neváhal, a i přes můj nesouhlas zavolal naší známé lékařce, která pracovala na ambulantní psychiatrii. Ta přišla našťastí k nám domů, vyslovila diagnózu deprese, předepsala prášky na spaní a antidepresiva. Ty se mi protivilo polykat, manžel na mě musel dohlížet a já každé polknutí prášku probřečela. Nejsem přeci blázen, abych musela polykat psychiatrické léky!

Můj stav se zlepšoval jen velmi postup-

ně. Díky laskavému přístupu manžela, synů i přátel jsem se přestala bránit pomoci a odsuzovat se za svoji nemoc a křehkost. Přiznala jsem si, že potřebuji pomoc a že mě má Bůh rád i v mé slabosti a nedokonalosti. Začala jsem mít občas světlejší chvíle, kdy jsem si uvědomovala, že pocity viny jsou klamné. Asi po 6 týdnech po nasazení antidepresiv jsem prožívala chvíle, kdy jsem se cítila normálně, ale střídaly se stále s pocity bezdůvodné úzkosti a nepokoje.

Tehdy jsem si poprvé přiznala, že jsem opravdu nemocná, že mám depresi a že to nechci odmítat a popírat. A také, že se za to nechci stydět. Začala jsem být za ty prášky vděčná, nebojovala jsem s nimi a občas i měla naději, že je to vše jenom přechodné a že zase bude dobře. Taky jsem si začala uvědomovat důležitost pomoci nejenom mé rodiny, ale i lékařů.

Během těchto zlých tří měsíců jsem se rovněž setkala s nepochopením některých lidí v církvi. Později jsem si ve své poradenské službě ověřila, že to není nikterak neobvyklé. Že v mnoha společenstvích svým nemocným stav zhoršují, místo aby jim pomohli se uzdravit. A proto jedním z důvodů, proč jsem se rozhodla svůj příběh popsat, je, abych přispěla ke změně přístupu k duševním nemocem v některých církvích.

Prostřednictvím této nepříjemné nemoci jsem se naučila mnoha úžasným věcem a věřím, že jsem se stala soucitnější a laskavější a také méně kritickou. Pojmout depresi jako šanci k vnitřní proměně v našich živostech je mým přáním pro všechny, kteří touto chorobou procházejí.





Problém jménem diastáza

Štěpánka Halamová

Diastáza, dnes tolik citované slovo mezi ženami po porodu. Skoro bych se nebála napsat „atraktivní“, pokud by to bylo něco, co bychom všichni chtěli. Ale nechceme. Je to slovo, na které můžeme jako cvičitelé získat spoustu klientů. Co diastáza je? S čím souvisí?

1. Trochu anatomie pro pochopení problému diastázy

S diastázou souvisí nastavení trupu, správná funkce břišních svalů, pánevního dna a bránice.

Břišních svalů máme pět. Všech pět svalů spojuje hrudník s pánví a obklopuje břišní orgány. Takzvané buchty na našem břiše tvoří příčný sval břišní, který začíná na hrudní kosti a žebrech, konkrétně na pátém až sedmém žebru. Tento sval se upíná na stydkou kost. Má stejný průběh jako linea alba, česky

„bílá čára“, do které se upínají všechny břišní svaly kromě zmíněného příčného břišního svalu, který je vedle z obou stran této šlachy. Dalšími svaly břicha jsou šikmý břišní vnější sval a vnitřní sval. Stále jsem fascinována funkcí těchto dvou svalů, jakým způsobem navzájem spolupracují při otáčení trupu. Oba dohromady spojují prostor mezi hrudníkem a pánví. Upínají se do „bílých čar“. Nejvíce uvnitř k břišním orgánům je příčný břišní sval, který doplňuje svým průběhem skladbu svalů nad ním. K břišním svalům počítáme také čtyřhranný sval bederní na zádech mezi posledním žebrem a pánví. Všechny břišní svaly spolupracují a jejich aktivita by měla být pro správné držení těla v rovnováze.

Bránice je dalším velkým stabilizačním svalem mezi hrudní a břišní dutinou. Pánevní dno vyplňuje ve třech vrstvách pánevní otvor.

2. Co je diastáza a jak vzniká

Diastáza je rozestup břišních svalů v „bílých čárech“, ve šlaše, která jde od konce hrudní kosti přes pupík ke sponě stydké. Rozestupem se myslí zvětšení vzdálenosti mezi pravou a levou půlkou břišních svalů mezi hrudní kostí a pupíkem. Rozestup může pokračovat i pod pupíkem. Někdy jde ruku v ruce ve spojitosti s pupeční kýlou. Většinou se o diastáze mluví ve spojitosti s obdobím ženy v těhotenství, kdy je fyziologická - běžná, po porodu, ale diastázu můžeme mít i v důsledku špatného držení těla, špatného posilování břišních svalů, nadváhy...

3. Měření a druhy diastázy

Diastázu měříme na centimetry nebo na počet prstů, které do diastázy vložíme. Diagnostikuje se při zapojení

břišních svalů v leže na zádech při zvednutí hlavy. Používám i představu zvednutí nohou ze země. Při tomto „cviku“ si zhodnotím diastázu a stabilitu či nestabilitu trupu pro chůzi. Rozdělují si pro sebe diastázu na „kompenzovanou“, kdy rozestup je přítomen, ale při aktivaci břišních svalů a při běžných aktivitách okraje „bílé čáry“ zůstanou ve stejném postavení, anebo se k sobě přibližují v důsledku správného cvičení. Naopak „nekompenzovaná“ diastáza se při zapojení břišních svalů zvětšuje, okraje břišních svalů se oddalují a mezi nimi může vzniknout „střecha“, kdy vnitřek břišní dutiny se skrze „bílou čáru“ více či méně tlačí ven.

4. Řešení diastázy a kolik času zabere zlepšení

Možnosti záleží na rozsahu a stavu diastázy. Horší stavy diastáz se řeší chirurgicky. O nutnosti chirurgického zásahu rozhoduje lékař. Je to vcelku velký zásah do břišních svalů, kdy je rozestup ve své délce sešit. Druhou možností je cvičení. Pravdou je, že ať začnete jakoukoliv cestou řešit diastázu, skončíte u cvičení, pokud ji chcete mít kompenzovanou a zmenšující se v kombinaci se správnou stabilizací trupu. Pokud začnete chirurgickou cestou, měly byste pokračovat cvičením, které diastáze prospívá. Nikdo vám nemůže říci, za jak dlouho či jestli se někdy zbavíte diastázy úplně. Důležité je pochopit, že při cvičení nesmí docházet ke vzdalování okrajů mezi břišními svaly v „bílé čáře“ a zvolit vhodné cvičení. Pokud se takto naučíte cvičit, projeví se to prospěšně ve všech běžných činnostech. Ráda bych vás odradila od cvičení, při kterém se okraje břišních svalů oddalují, diastáza se zvětšuje, „střecha“ se více zvedá. Upozorňuji, že ta správná cesta k řešení nevede zatlačením této boule mezi pupíkem a hrudní kostí a pokračováním ve cvičení. Bohužel už i s tím jsem se setkala. Také jsem se setkala s klientkou, která byla po chirurgickém zákroku, neposlouchala operátora a jeho pokyny, a v důsledku toho si operovanou diastázu opět „roztrhla“, protože neměla trpělivost na každodenní „hodinářskou“ práci, která by vedla

k dobrým výsledkům, ale zvolila cestu dynamického cvičení bez kontroly a vnímání těla. Jen jsem tím chtěla naznačit, že fyzioterapeut, cvičitel, lékař a operátor mohou s dobrým úmyslem ukázat správnou cestu, ale volba, kterou se vydáte, je na vás a samozřejmě za ni přebíráte zodpovědnost.

5. Podmínky vedoucí ke zlepšení

Kdybych měla u sebe podezření na rozestup břišních svalů, oslovila bych fyzioterapeutku nebo cvičitele, kteří se zaměřují na zdravotní cvičení a mají s problémem diastázy zkušenosti. Připravte se na pravidelnou, nikdy nekončící „hodinářskou“ práci, která přináší výsledky. U některých klientek vidím zlepšení již po dvou týdnech, u některých po měsíci. Podmínkou dobrých a viditelných výsledků je každodenní rutina. Potřebujeme se naučit správně aktivovat pánevní dno, správně dýchat a zapojit střed těla. Teprve poté se mohu vrhnout na zdravé

posilování břicha nebo jiné formy cvičení. Všechny cviky najdete na videu, odkaz <http://www.fyziopilates.cz/index.php/fyziopilates-cz/video-blog/item/66-diastraza>

VHODNÉ CVIKY

1. U většiny klientek je potřeba uvolnit a zrelaxovat svaly v oblasti beder.

Lehneme si na břicho (možnost podložení břicha ručníkem pod pupíkem pro lepší pozici bederní páteře), dlaně položíme pod čelo, dolní končetiny volně nebo můžeme opřít špičky o zem. Pouze ležíme a vnímáme dech do oblasti beder a do spodních žeber zadní části.

2. Pozice klubička (pokud nám kolena povolí klek). Mezi břicho a stehna si vložíme overball nebo polštář. Ohneme se přes overball, uvolníme a vnímáme dech do oblasti beder a spodní části hrudníku. Relaxujeme.





Rozhledy

Toulky zapomenutými horami

Petr Plaňanský

Už od malička mě fascinovalo, jak je moje rodná země na svých hranicích olemována horami, někdy jsou to celá rozsáhlá pohoří, jindy spíše hřebínky. Co je pozoruhodné, že i vnitrozemí se může chlubit Českomoravskou vrchovinou, v Čechách Středohořím a Brdy a Morava třeba Zábřežskou či Drahanskou vrchovinou.

Některá pohoří či hřebeny jsou známé a jiné jsou dočista zapomenuté. Dnes vás pozvu na procházku po Rychlebských horách, které nabízejí krásné hřebenové pasáže, hluboká údolí, vodopády, poutní místa, technické památky či torza hradů.

Rychlebská oblast sousedí na západě s masivem Králického Sněžníku, na jihu

s Hrubým Jeseníkem a jihovýchodě se Zlatohorskou vrchovinou. Východně k Rychlebskému masivu z východu přiléhá neméně zajímavá Vápensko-žulovská oblast, která sama o sobě nabízí hned několik zajímavých lokalit, jako třeba jeskynní systém na Špičáku či jeskyni na Pomezí.



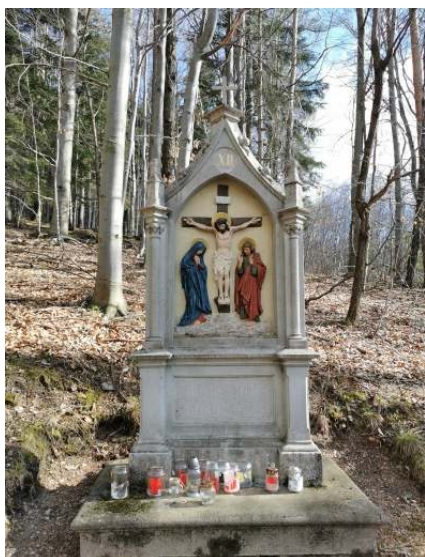
Altánek u polského parkoviště

V některé z předchozích Cestomání jsme spolu navštívili Nýznerovské vodopády, Tančírnu v Račím údolí, Čertovy kazatelny či zříceninu hradu Rychleby, podle níž se jmenuje celá oblast. Dnes se vypravíme na jedno z nejdlejších míst této oblasti – a sice do Travné, kde je nádherná křížová cesta, a na Borůvkovou horu, kde se nachází celoročně přístupná rozhledna, která patří patrně k jedněm z nejkrásnějších vyhlídkových věží v celé oblasti.

Výchozíště našeho dnešního putování je nejsnadněji dostupné autem. Do Travné se dostanete přes Javorník, který sám nabízí prohlídku zámku Jánský Vrch a stojí za zastávku. Za

návštěvu stojí i muzeum v nedaleké Bílé Vodě, kde byly za komunistického režimu v padesátých a šedesátých letech minulého století násilně internovány jeptišky z mnoha řádů. (O této smutné části našich národních dějin vypráví stejnojmenný román „Bílá Voda“ od Kateřiny Tučkové.) Než doputujete do Travné, projedete kolem jedné zajímavé technické památky, kterou je zrekonstruovaná javornická vápenka a kolem pozoruhodné kapličky s „pletoucí madonou“.

Travná samotná sloužila za tuhého socialismu jako místo tajných táborů evangelické mládeže ze severomoravského seniorátu, stejně jako místo, kde se „na tajňačku“ scházeli lidé z hnutí Brontosaurus – ti zde dodnes mají jeden ze svých táborů.



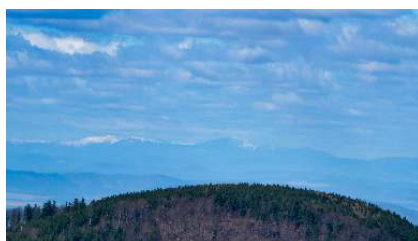
Zastávka křížové cesty v Travné

Zaparkovat se dá v Travné přímo vedle kaple Panny Marie Salletské. Zdejší nádherně obnovená křížová cesta stojí nejenom za návštěvu, nýbrž i za čas věnovaný rozjímání a modlitbě.

Po krátké spojce lesem nad křížovou cestou se pak lze napojit na modrou turistickou značku, která rozhleduchtivého poutníka spolehlivě (místy poněkud náročnějším stoupáním) dovede až na samotnou Borůvkovou horu. Ta je hraničním vrcholem mezi Českou republikou a Polskem, což v minulosti sloužilo k setkávání zástupců české Charty 77 a polské Solidarity. Ke zmíněné události je zde vybudován památník s rozsáhlým povídáním. Součástí komplexu na Borůvkové hoře

je i nádherná „nouzová“ noclehárna, která funguje hlavně v letní a zimní sezóně.

Rozhledna nabízí nádherný kruhový rozhled a za příznivého počasí je vidět nejenom Praděd v Jeseníku, Králický Sněžník či Orlické hory, ale například i Sněžka a Luční a Studniční hora v Krkonoších. Ale pozor, v horních partiích rozhledny řádně „vyfoukáte“, takže ani za teplého a slunečního



Krkonoše



Oreintační rozhledová růžice

počasí není od věci mít čepici či větrovku po ruce.

V časném jaru, kdy jsme oblast s manželkou navštívili, je dobré mít vše



Pletoucí madona

potřebné s sebou v batohu, protože občerstvovací zařízení jsou mimo provoz. V letní sezóně se dá očekávat, že kromě funkčních stánků zde bude i značný pohyb turistů z obou zemí.

Cestu zpět do Travné si můžete zpestřit zkratkou přes sousední Polsko, a to tak, že z modré značky cestou dolů odbočíte na zelenou a seběhnete po ní na přechod nad Travnou. Zde je na polské straně i velké parkoviště (v letní sezóně placené), tudíž si výstup na horu můžete značně ulehčit. Z parkoviště pak po žluté seběhnete jednak po silnici, jednak po polních cestách zpět do Travné.

Při toulkách zapomenutým krajem na vás dolehne zvláštní nostalgie místa, které bylo po válce násilně vysídleno, aby se už nikdy do kraje naplno navrátil tehdejší život...



Vápenka



Vzpomínka na setkání disidentů v roce 1987

Vločka

Vychází nová kniha Hany Pinknerové

Jak mě napadlo psát o sněhové vločce

Myšlenka vyprávět každý adventní den jeden příběh o vločce sněhu mě napadla v půlce listopadu jednou v noci, kdy jsem nemohla spát. Rozhodla jsem se přemýšlet o něčem hezkém, třeba o tom, jaký adventní kalendář bych mohla připravit pro své dvě dospělé dcery. Nápad mi připadal slibný, ale nebyla jsem si jistá, jestli těch příběhů budu schopna napsat hned 24. Řekla jsem si svou oblíbenou větu, že když to nezkusím, tak to nezjistím. Dala jsem se do toho a nemohla jsem přestat. Nápady se sypaly z nebe jako chumelenice. Za dva dny jsem to měla.

Bylo k večeru, šťastně jsem seděla v knihkupectví, kde pracuju a mezi zákazníky píšu, cítila jsem se vyčerpaná a blažená. V tomto stavu mě zastihla moje mladší dcera. “Jak se máš, maminko?” zeptala se. “Mám se výborně,” protahovala jsem ztuhlá záda, “právě jsem pro vás napsala adventní kalendář.” “Jo? Jakej?” zeptala se zvědavě. Tak jsem jí to popsala. Dvacet čtyři příběhů o jedné malé sněhové vločce. Vyprávění o tom, jak padá, když sněží sama. Jaké to je, když chumelí v přesných řadách i zástupech. Jaké to je, když spadne někomu na kabát nebo na záda medvědovi. A tak dále dvacet čtyřikrát. Moje něžná dceruška se na mne podívala a řekla suše: “Prodej to.”

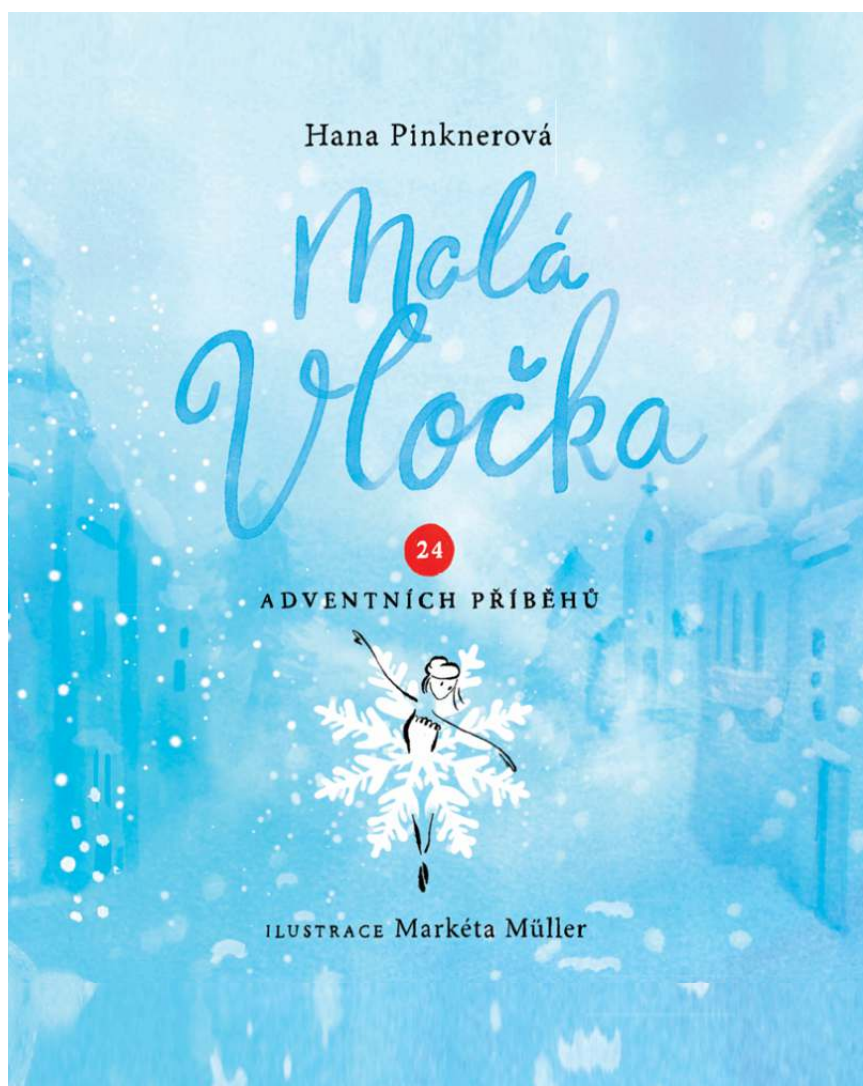
Zůstala jsem úplně bez dechu. “Jak to mám udělat? Vždyť mám jen text v počítači.” Jenže ona přesně věděla, co mám udělat, a tak mi to naplánovala. Zatelefonovala ilustrátorce, vysvětlila jí, jaká skvělá příležitost ke spolupráci se jí tu nabízí a nabídnout jí text výměnou za ilustrace. Pak příběhy nahrát, protože někdo má raději audio. A pak to dostat mezi lidi. “No jo, ale jak?” ptala jsem se jako ve snách. Moje dceruška chvilku zaváhala a pak suverénně řekla: “Zavoláme Samuela.” To je náš Samuel, manžel naší druhé dcery, ředitel

marketingu. Ten se vždycky raduje, když může někoho z rodiny komandovat, aby se mu lépe dařilo. Zamyslel se a vytvořil seznam úkolů. No prostě do dvou týdnů jsem měla kompletní produkt. Elektronickou knihu s ilustracemi, audioknihu a dlouhý adresář lidí, kterým jsem každý den adventu ráno posílala jeden příběh o vločce.

Bylo to krásné, když jsem ráno vkládala jako přílohu nový příběh a zároveň jsem v duchu vysílala své pozhánání. Jednou v sobotu jsem na to úplně zapoměla a k večeru mi volala jedna maminka, aby se tak opatrně zeptala, jestli dnes nic neposílám. Že její holčičky už od

rána celý den čekají na svůj nový adventní příběh a že tak trochu začínají plakat. Vyskočila jsem a chytila se za hlavu. Hned jsem to napravila a příběh odeslala.

No a těsně před prázdninami by měla Vločka vyjít jako krásná papírová kniha a krásný barevný nástěnný kalendář na příští rok. Moje ilustrátorka, výtvarnice Markétka Müller, vypráví o Vločce svým jazykem – barvami a štetci. Myslím, že se nám to povedlo. Knižka je poetická, rozmarná, vtipná a číst ji mohou děti i dospělí.





Vydavatelství Juda Vám nabízí



John Paul Jackson
JÁ JSEM **NOVINKA**

Naše dědictví v Božích jménech

□ A6, 168 stran, 199 Kč

Jsme bohatě obdarované Boží děti. Jsme dědicové hojných Božích zdrojů a požehnaní: vlivu, přízně i ochrany, které jsou spjaty s Božím jménem. **Hospodinovo jméno je pevnou věží, spravedlivý do ní poběží a bude v bezpečí.** (Př 18,10) Díky moci Božího jména máme přístup k prameni zdraví, těšíme se

bezpečí a přijímáme autoritu. Když se vydáte na slavnou a dobrodružnou cestu za poznáním Boha, on vám zjeví úžasná tajemství a divy, jež náležejí těm, kdo nosí jeho jméno.

Tato hluboká studijní kniha Johna Paula Jacksona obsahuje také 365 Božích jmen, charakteristik a vlastností. Může se tak stát vašim denním průvodcem při rozvíjení důvěrného a vroucího vztahu s Bohem. Poznávání Boha v jeho jménech nás uvádí do plného života.

Matt Redman
TVÁŘÍ K ZEMI

Když pozvednete svou tvář k Boží slávě, padnete na svou tvář v uctívání

□ A6, 104 stran, 107 Kč

SLEVA 10%



Také mnoho dalších titulů různých vydavatelů si můžete objednat v internetovém obchodu: knihyjuda.cz

Vydavatelství Juda · Nebeského 20, 276 01 Mělník · obchod@juda.cz · tel.: 720 227 661



Vydavatelství Juda Vám nabízí



Tomáš Korčák
KRISTOVA VŮŇ

Jak důvěrně poznávat Krista a toto poznání šířit

□ A5, 200 stran, 249 Kč

„Měl jsem tu čest číst Tomášovu knihu ještě před jejím vydáním a musím říci, že jsem ji zhltnul. Je úžasná, protože zjevuje Boha, který touží po nás lidech a zve osobitým způsobem k hlubšímu vztahu s ním. Tomáše znám přes třicet let a vím jistě, že žije, o čem píše. Jeho volání k sebevzdání Bohu není laciné. Autor sám prošel zkouškami, kdy pro slzy viděl jen na krok před sebe. Přesto ani nezaváhal jít dál. A právě v těchto zkouškách a těžkých obdobích se rodilo poselství této knihy. Věřím, že zasáhne srdce mnohých a stvoří v nich hlubší touhu po blízkosti s Pánem, po opravdovosti a ryзости.“ – *Jiří Dohnal, Chorvatsko*



Francis Frangipane
DNES BUDEME BOJOVAT!

Zlomení pout pasivního ducha

□ A5, 160 stran, 229 Kč

Nemáme čas utápnout se v sebelibosti a lkát nad tím, že život je nespravedlivý. Církev přímo přetéká lidmi, kteří se považují za křesťany, ale kteří nejsou odhodláni vést boj víry. Přizpůsobili se míře svého útlaku a tolerují sice náboženský, leč v podstatě prázdný duchovní život. Duch svatý je připraven udělit nám nové pomazání, které probudí srdce Božího lidu. Pak budeme pevně stát a bojovat – za sebe, za naše milované a za náš svět.

Také mnoho dalších titulů různých vydavatelů si můžete objednat v internetovém obchodu: knihyjuda.cz

Vydavatelství Juda · Nebeského 20, 276 01 Mělník · e-mail: obchod@juda.cz · tel.: 720 227 661 · blog: tomaskorcak.cz



Vydavatelství Juda Vám nabízí

Tomáš Korčák
SJEDNOCEN S BOHEM
Čtyřicet dní budování důvěrného a vroucího vztahu s Bohem

□ A6, 192 stran, pevná vazba, 229 Kč

Můžeme patřit do církve, a přitom vůbec nemusíme Boha znát. Můžeme toho o Bohu mnoho vědět, ale neznat přímo Boha. Poznání Boha je základním pilířem věřícího. Jde o důvěrné poznávání ve smyslu zkušenosti, které má vliv na celý náš život. Biblické poznání zakoušíme, prožíváme a sdílíme, nejen něco analyticky rozebíráme a definujeme. Jde o vztah, spojení a sjednocení.

Ježíš řekl: **A toto je život věčný: Aby poznávali tebe, jediného pravého Boha, a toho, kterého jsi poslal, Ježíše Krista.** (J 17,3) Poznávání Boha tedy znamená růst v láskyplném vztahu s ním.



Tomáš Korčák
KRISTOVA VŮŇ

Jak důvěrně poznávat Krista a toto poznání šířit

□ A5, 200 stran, 249 Kč

Vůně se nedá uchopit, podobně jako důvěrný a láskyplný vztah s Kristem, který musíme stále čerstvě hledat a rozvíjet. Libežná vůně pak vychází z našeho života a přináší ovoce.

Mnoho dalších titulů si můžete objednat v internetovém obchodu: knihyjuda.cz

Vydavatelství Juda · Nebeského 20, 276 01 Mělník · obchod@juda.cz · tel.: 720 227 661



Vydavatelství Juda Vám nabízí

Jeanne Guyonová
SKRYTÝ PRAMEN

Krátký a snadný způsob modlitby / Výbor z poezie

□ Formát 13,8 x 21 cm, 192 stran, 249 Kč



NOVINKA

Kniha **Krátký a snadný způsob modlitby**, vydaná v roce 1685, je klasickým dílem křesťanské spirituality. Jeanne Guyonová v ní vyzývá k opuštění formálních a rozumových přístupů ve prospěch tiché, milující odevzdanosti Bohu. Její hlavní myšlenkou je, že každý člověk – bez ohledu na vzdělání či duchovní zkušenosti – může vstoupit do přímého a důvěrného vztahu s Ježíšem Kristem. Klade důraz na víru, vnitřní ztišení a vydání se Boží vůli jako na cestu ke sjednocení s Bohem. Kniha byla svého času ve Francii veřejně pálena, a přesto mnohými žádána a vyhledávána. Oslovila nespočet věřících napříč křesťanskými tradicemi a zůstává inspirací pro ty, kdo touží po hlubším duchovním životě.

Kniha je doplněna **Výborem z poezie**, který obsahuje 43 básní z velmi rozsáhlé poezie Jeanne Guyonové. Její osobní a důvěrný vztah k Bohu vyzařuje ze všech jejích básní. Mnohé z nich napsala ve vězení. Uprostřed utrpení a soužení čerpalila sílu z Krista jako skrytého pramene v ní.

Mnoho dalších titulů různých vydavatelů si můžete objednat v internetovém obchodu: knihyjuda.cz

Vydavatelství Juda · Nebeského 20, 276 01 Mělník · e-mail: obchod@juda.cz · tel.: 720 227 661



PPPPPP

Marie Faldynová

Věnováno Hance, která mne inspirovala:

Poslyšte!

Poselství pro přemýšlející pátrače i pro pochybující:

Přemnohá provinění pomýlených přibouchla přístup k překrásné perspektivě. Pán pánů přinesl předivný prostředek prolamující přehradu průšvihů. Předložil pobloudilým přímo plán. Pozval právě packaly a průšviháře. Pozval pokleslé pociťující paniku, protože po parádních průšvihách pochopili příšernou perspektivu: peklo.

Předně Pán pánů přetrpěl pro přečiny pobloudilých převeliká poranění. Přijal popravu. Před popravou povzbudil potrápeného průšviháře. Průšvihář pokorně přiznal provinění a přijal parádní perspektivu: přešel do přetrvávající přítomnosti Pána pánů. Po popravě přišel Pán pánů před přítomné přátele a pozval je prožít Pánovu přítomnost.

Přijďte přijmout pozvání! Právě přichází parádní perspektiva! Přijměte počátky proměny! Přijďte prozkoušet Pánova přikázání! Pána pánů potěší pokora. Pročítejte Písmo! Přestaňte pochybovat, pyšní pospávající pochybovači! Právě přiznání prohry a pokora pootvívá pochopení parádní proměny.

Prokličujete pokušením, panděrům přikázete půst! Pokání přinese proměnu a potěchu. Překrásná přítomnost Pána pánů potěší pokorné. Popadněte příležitost! Pápá u Pána pánů!