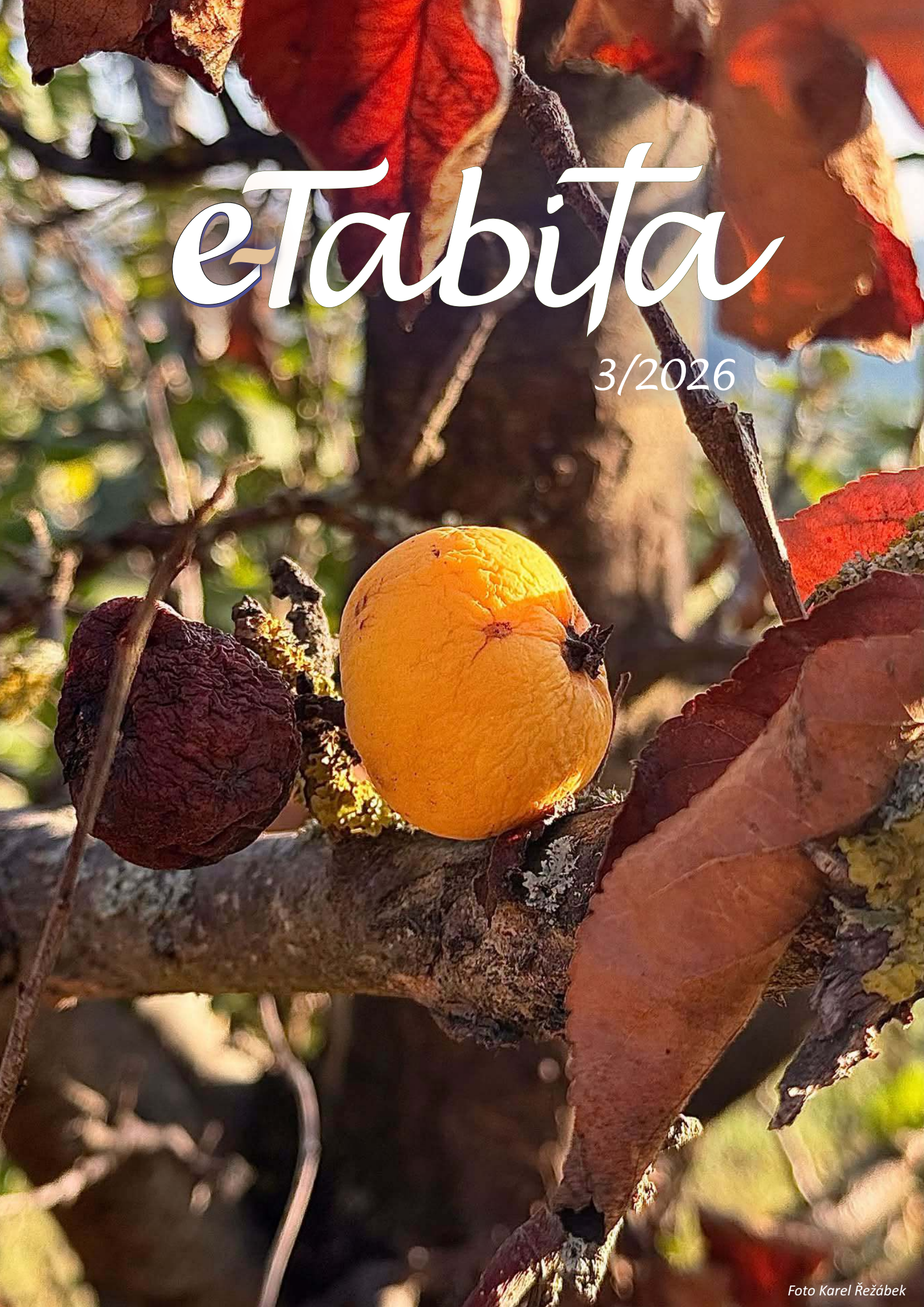


eTabiṭa

3/2026



Obsah

Fejetony a úvahy

- [3](#) Úvodník – doma
- [5](#) Umění skončit
- [6](#) Muži na hraně aneb na každém záleží
- [8](#) Nebud' osel

Vztahy, rodina, děti

- [15](#) Jak můžu pomoci rozvedené?

Svědectví a rozhovory

- [9](#) (Bez)nadějná
- [14](#) Moje služba je Boží milost

Cestování

- [17](#) Kanada

Jak na to

- [4](#) Několik tipů, co dělat, abys neomdlela, když někdo zazvoní
- [12](#) Deprese II
- [19](#) Podzimní vyrábění

Tabita představuje

- [10](#) Artmartina
- [16](#) Mezinárodní vězeňské společenství

Povídky a poezie

- [22](#) Chmýří



eTabitu najdete i na Facebooku

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

*Ti, za něž Hospodin zaplatil, se vrátí,
přijdou na Sijón s plesáním a věčná
radost bude na jejich hlavě.
Dojdou veselí a radosti,
na útěk se dají starosti a nárek.
Izajáš 51,11 ČEP*

POZOR

Jak se dozvíte hned v úvodníku, Tabita má před sebou už jen jedno číslo.

Pak **vydávání ukončujeme**.

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

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





Doma

Luba Šťastná

Nedávno mě překvapila jedna známá, když mi řekla, že si často vzpomene na mé rady o úklidu, o nichž jsem psala v Tabitě. Už jsem si na článek opravdu moc nepamatovala, a tak jsem zalovila ve svém PC šuplíku. Našla jsem ho. Byl v prvním čísle a psal se rok 2011. Přečetla jsem článku s úsměvem – „tak toho bych se měla víc držet“. Nemusí to být ani návštěva neočekávaná, která mě dokáže vyvést z míry. Jak často zbytečně plaším, dělám si starosti a hrotím to tak, že prohlašuji, že by bylo lepší, kdyby k nám nikdo nechodil. Pak si ale uvědomím, že by mě netěšilo, kdybychom žili uzavřeni, sami pro sebe. Jsem moc ráda, že náš dům je otevřený a modlím se, aby u nás lidé nacházeli vše, co potřebují. Myslím, že k tomu přispívá i to, jak to u nás vypadá. Mým

koníčkem bylo vždy zařizování bytů. A ano, jsem vděčná, že mohu bydlet krásně. Někdy jsem se ptala Pána, zda to není špatně, že mi záleží na tom, jak to doma vypadá. Odpovědí mi byla i slova jednoho staršího bratra kazatele:

„Pořídte si hezké věci, to není hřích. Není špatně mít pěkný nábytek. Ale když vybíráte stůl, myslíte na to, aby se u něj mohla najít i vaše návštěva. Když kupujete sedací soupravu, přemýšlejte, kam si sednou lidé, kteří k vám přijdou.“ Zároveň vím, jak je důležité mít své útulné místo, kam si v klidu s manželem sedneme, třeba s knihou a něčím dobrým k pití či mlsání. Těší mě, že když přijdou vnoučata, mají u nás své místo a vědí, že tu je jejich druhé „doma“. A já přitom při jejich příjezdu nemusím po bytě přesouvat „vzácné kousky“ mimo

jejich dosah. Ano, mám moc ráda svůj domov. Není to domov na ukazování, je to domov, ve kterém se žije. Kde je nám dobře spolu, s lidmi i s Pánem.

A to je krásné.

V dnešním čísle Tabity najdete svědectví sestry Martiny, která vystudovala architekturu a zabývá se návrhy interiérů. Připravila pro vás i dárek.

A v příštím čísle se můžete těšit na její pohled, jak spojit víru a krásu.

Speciální dárek najdete u svědectví Martiny na straně 11. Můžete si stáhnout tapetu na mobil s veršem, který vás může povzbudit jen tak během dne.



Ještě připomínka zmiňovaných rad

Několik tipů, co dělat, abys neomdlela, když někdo zazvoní

- Udržuj pořádek průběžně. Je mnohem snazší poklidit drobnosti, než se pouštět do velkého úklidu.
- Dávej věci na svá místa. Nikoho nepřekvapí, že je psací stůl plný knih a na kuchyňské lince je neumyté nádobí. Horší je, když je to naopak. :)
- Snaž se si práci co nejvíce zjednodušit. Pro návštěvy poříd' nežehlivé povlečení, na stůl dej prostírání, které se nemačká. Máš-li možnost, investuj do praktických pomocníků v domácnosti (dobrý mop, vysavač, myčka...).
- Nenech „zarůst špínu“. Neuklízej, než přijde návštěva, ale urči si jiný, pro tebe vhodný čas, kdy uklidíš důkladněji.
- Vytvoř si úložné prostory. Pokud máš věci kam uklidit, nehrozí tolik, že se budou povalovat po celém bytě.
- Měj doma v rezervě vždy „něco na zub“, čím bys mohla návštěvu pohostit (sušenky, zmrzlinu, dobrý kompot a šlehačku, oříšky...).
- Nauč se milovat svůj domov. Je snadné dělat něco, co máme rádi.
- Buď svobodná. Tvoje návštěva přichází k tobě domů a ne do muzea. Na domově je samozřejmě vidět, že se tam žije.



Umění skončit

Daniel Voldřich

Velmi rád vařím. Mám rád složité recepty, kde je minimálně deset druhů surovin a deset druhů koření. Když se kuchyň promění v chemickou laboratoř a na sporáku se odehrává napínavý příběh. Když se hledá správný poměr ingrediencí a ladí se ta správná chuť. Když roste napětí, jak všechno nakonec dopadne. Ochutnává se, sem tam se ještě něco přidá ... a najednou se všechno spojí v dokonalý celek. Třeba omáčky ... to je vzrůšo! To je doslova dobrodružství na plotně.

Právě vaření mě naučilo jednu zajímavou lekci. Největší umění často nebývá dovednost, co ještě přidat, ale poznat, kdy už nepřidávat nic. Několikrát jsem měl v hrnci už hotový pokrm, který jsem chtěl ještě trochu vylepšit. Přidat ještě trochu koření, ještě trochu vývaru, ještě trochu smetany ... jenže místo lepší chuti přišlo zklamání. Poslední lžička navíc pokazila nenávratně všechno, co se do té chvíle povedlo. Ambice udělat z dobrého ještě lepší nás někdy zaslepí natolik, že nepoznáme, kdy už je hotovo.

Obecně platí, že každá práce nebo služba má tři základní fáze: s odvahou začít, s trpělivostí vytrvat a ve správný čas skončit. Ta poslední fáze bývá překvapivě těžká – a platí to nejen v kuchyni. Kolikrát po sobě opravujeme napsaný e-mail, který byl dobrý už napoprvé? Sázíme další a další květiny do již tak překrásné zahrady? Chystáme být na návštěvu a místo radosti z očekávaného setkání ještě do poslední chvíle rovnáváme polštáře na gauči nebo upravujeme ručníky v koupelně?

Často žijeme v přesvědčení, že ještě jedna činnost navíc všechno posune k dokonalosti. Jenže právě to poslední „ještě něco“ bývá tím, co pokazí výsledek nebo nás připraví o radost z dobře odvedené práce. Přitom všechno stvoření kolem nás zná svůj rytmus. Strom po sklizni nevytláčí další plody jen proto, aby vypadal pilně. Slunce večer zapadne a nezastaví se na chvíli nad obzorem, aby udělalo dojem. Pole po žních odpočívá. Všechno má svůj čas – začátek i konec.

Moudrost správného konce nám bible ukazuje hned na svých prvních stránkách. Ukazuje Boha, který začne tvořit dílo, vytrvá v něm a pak ve správný čas přestane. Ne proto, že by nemohl pokračovat, ale proto, že bylo hotovo: „Sedmého dne Bůh dokončil dílo, na němž pracoval; sedmého dne odpočinul od veškeré práce, kterou dělal.“ (Genesis 2,2; B21).

Jednou z velkých lekcí víry je důvěřovat Bohu natolik, že dokážeme svěřenou práci včas skončit. Přijmout skutečnost, že svět poběží dál i bez našeho neustálého dohledu. Že někdy největším výkonem není udělat ještě jednu věc navíc, ale říct: „Dost, je to dobré“. Možná právě tehdy následujeme příklad svého Stvořitele, když po dobře vykonaném díle dokážeme v pokoji přestat. Rozhodnutí skončit odvedenou prací není projevem selhání nebo lenosti. Je to projev moudrosti, že jsme dokončili to, co nám bylo svěřeno.



Na každém záleží

Petr Plaňanský

Lidská paměť je někdy hodně ošemetná. Některé vzpomínky přibarví, jiné zapomene a zahrabe, další nám nabídne tak, abychom vypadali před druhými, a hlavně sami před sebou, dobře – jako sympatáci a správňáci. Jenže v životě nastávají nepříjemné situace. Většinou tedy při konfrontaci se skutečnou pravdivou realitou, která nás zaskočí svou surovostí a nevybíravě nám připomene naše selhání. A děje se to hlavně tehdy, když na to nejsme připraveni...

Josef, o kterém jsme si minule řekli, že jej bratři chtěli ze žárlivosti zabít, byl nakonec „pouze“ prodán obchodníkům s otroky. V jeho kariéře se nechceme dopodrobna hrabat, tak to vezměme skutečně hopem... Obchodníci odvezli Josefa do Egypta, kde nejprve otročil v domácnosti Potifara, velitele faraonovy osobní stráže. Díky intrikám Potifarovy ženy se dostal do vězení, jenže „Hospodin nad ním rozprostřel své milosrdenství“, takže to byl po nějaké době Josef, kdo řídil věznici. Nakonec stanul před samotným faraonem jako

ten, kdo rozumí panovníkovým snům a nadto je umí vyložit.

Natolik faraona uchvátil svou moudrostí, že mu byla svěřena správa egyptské země a stal se druhým mužem hned po vládci.

Zatím v kraji jeho dospívání, na který se snažil zapomenout, vypukl hlad. Staříčkový otec Jákob poslal své syny do Egypta, aby nakoupili obilí, neboť se k němu doneslo, že Egypt na tom je stále dobře. Setkání s bratry probíhalo na etapy a po většinu času ze strany Josefa inkognito. Josef z bratrů postupně tahal informace o celé rodině, otcí a svým mladším, vlastním bratrovi Benjaminovi.

Nakonec bratry donutil k jednání, které jim začalo připomínat to, jak kdysi svého bratra Josefa zavrhl a nehezkým způsobem se ho zbavili. Při posledním setkání dochází k přímé konfrontaci. Je připomenut příběh, který měl dávno upadnout v zapomnění, jak nám přibližuje dramatické odhalení toho, kým Josef skutečně je (v Genesis 45,1-9):

...Josef se už nemohl ovládnout přede všemi, kdo stáli kolem něho, a křikl: „Jděte všichni pryč!“ Tak u něho nezůstal nikdo, když se dal poznat svým bratrům. Hlasitě se rozplakal. Slyšeli to Egyptané, slyšel to dům faraónův. Tu řekl bratrům: „Já jsem Josef. Můj otec vskutku ještě žije?“ Bratři mu však nemohli odpovědět; tak se ho zhrozili. Josef je proto vyzval: „Přistupte ke mně.“ Když přistoupili, řekl jim: „Já jsem váš bratr Josef, kterého jste prodali do Egypta. Avšak netrapte se teď a nevyčítejte si, že jste mě sem prodali, neboť mě před vámi vyslal Bůh pro zachování života. V zemi trvá po dva roky hlad a ještě pět let nebude orba ani žeň. Bůh mě poslal před vámi, aby zajistil vaše potomstvo na zemi a aby vás zachoval při životě pro veliké vysvobození. A tak jste mě sem neposlali vy, ale Bůh. On mě učinil otcem faraónovým, pánem celého jeho domu a vladařem v celé egyptské zemi. Putujte rychle k otcí a řekněte mu: Toto praví tvůj syn Josef: Bůh mě učinil pánem celého Egypta. Nerozpakuj se a sestup ke mně...”

Bratři nedokázali odpovědět, neboť se zhržili. Tatínkův mazánek, který na ně donášel, kterého chtěli kdysi zabít kvůli jeho namyšlenosti a privilegiím, tu najednou před nimi stojí jako faktický vykonavatel moci v celé egyptské říši. Má tak velkou moc, že se jim může brutálně pomstít. Navíc, jak si nejspíš uvědomují, by byl zcela v právu.

To je přesně ten moment „aha“, který každému prolítne hlavou, když je vystaven holé pravdě. Najednou mu dojde, jak moc to kdysi podělal, jak se škaredě mýlil, jak nedomýšlel důsledky svých myšlenek a činů. Je ztuhlý hrůzou a strachem, co ten, kterého kdysi šikanoval, nyní asi udělá.

Jenže je tu změna, s níž bratři moc nepočítají. Charakter Josefa, který prošel největším možným ponížením – otrok ve vězení – se zcela proměnil.

Určitě zčásti i tím, že se pilně snažil dělat dobře to, co se v průběhu služby naučil. Ale především proto, že „Hospodin nad ním rozprostřel své milosrdenství“, jak už jsme jednou zdůraznili. Nebojí se bratry konfrontovat s pravdou, nezastírá to, co mu udělali, ale zároveň jim nabízí

odpuštění, smíření a velkorysou nabídku, aby přivedli celou širokou rodinu, o kterou se hodlá postarat. Navíc k tomu všemu dodává nadčasový a transcendentní rozměr: *...před vámi mě vyslal Bůh pro zachování života...*

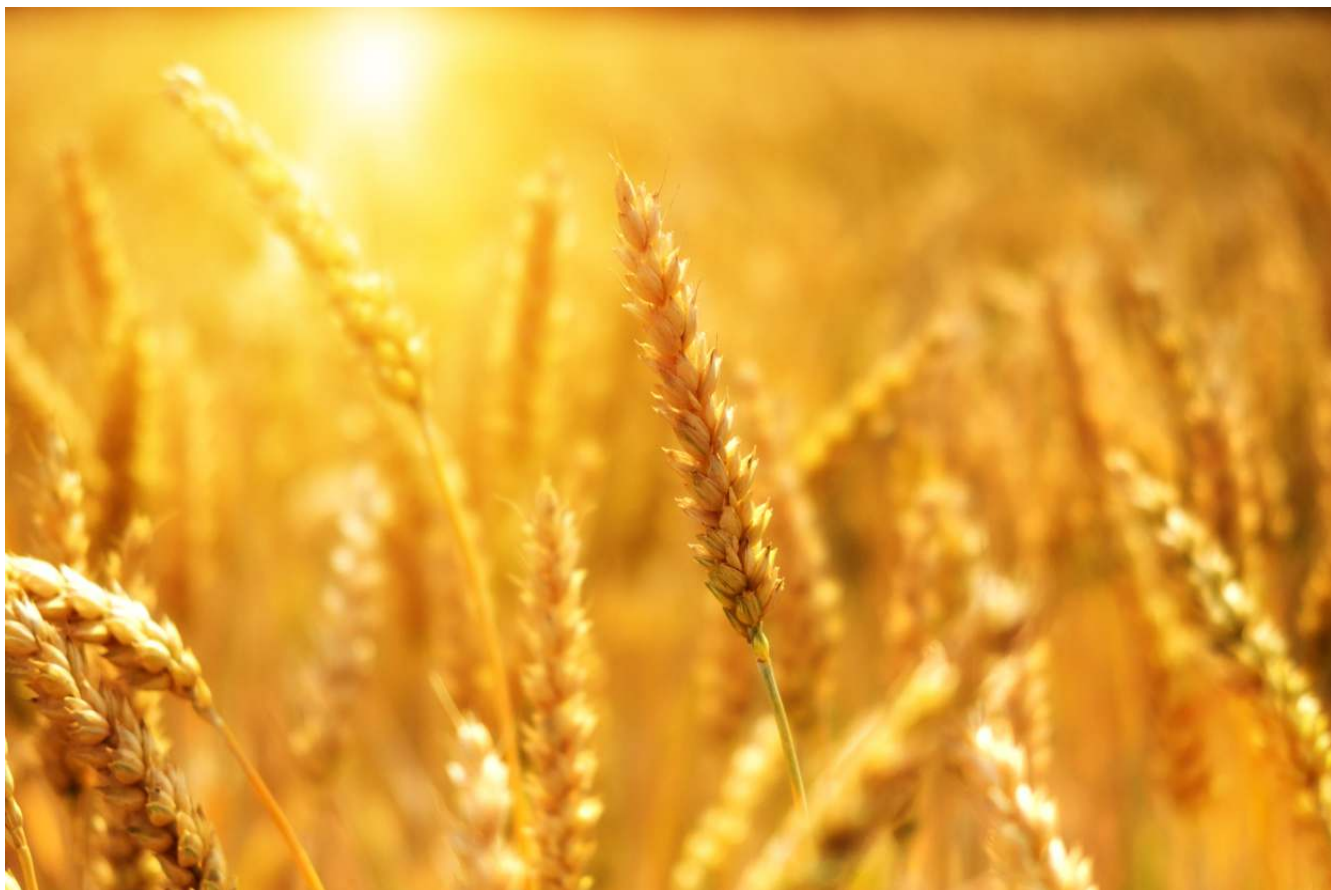
A nám dochází, že při zpětném pohledu popisuje svou zkušenost toho, jak Bůh dokázal proměnit zlý skutek bratří v záchrannou misi pro celou Josefovou rodinu. Na vrcholu své moci a slávy událostem rozumí a vykládá je tak, že vše bylo v Božím úradku.

Až o několik tisíciletí později to velmi výstižně vyjádří Søren Kierkegaard, když řekne: „Mnohé věci pochopíme teprve tehdy, když se ohlédneme. Náš problém je, že žijeme teď...“

Na závěr dnešního povídání se zastavme ještě u zvláštního přídomek, který Josef dostal v Egyptě. Safenat Paneach se dá vyložit jako Zachránce světa. Josef svou shůry danou moudrostí skutečně zachránil tehdejší egyptskou říši a svou rozvětvenou rodinu před hladomorem. Ale nám najednou začíná docházet, že v Božích očích skutečně záleží na každém člověku a každý je přizván k

záchrane světa. Zkuste domyslet situaci, kdyby Josef nespolehal na Hospodina, nedosáhl svého postavení, neodpustil, nepozval svou rodinu... Z koho by později vzešel kmen Juda a z něho pak Zachránce celého světa, času a prostoru – Ježíš?

To je přeci dobrá zpráva zejména pro toho, kdo prožívá nesnáze života a ústrky od nejbližších. Mohu si být jistý tím, že i na mně Bohu záleží. I já mohu mít jistý podíl na záchrane těch, na kterých mi doopravdy záleží. Možná bude stačit jen to, že zůstanu věrný, spolehnu se na Boží milosrdenství, nebudu prahnout po pomstě a budu ochoten odpuštět...





Nebud' osel

Alexandr Štěpánovský

V nevelké venkovské ZOO Bítovany můžeme mezi více či méně roztomilými zvířaty vidět opičáka, jehož klec návštěvníci obcházejí uctivým obloukem. Velký červený nápis v několika jazycích varuje každého, kdo by se k němu chtěl přiblížit, že tento výtečník krade a v mžiku sebere cokoli ve svém dosahu. To je pěkný osel, pomyslel jsem si, takto se připravit o kontakt s možnými obdivovateli a potenciálními dětskými přáteli, a to jen pro chvilkové opojení z nelegálně ukořistěných brýlí, mobilu či jiné zajímavosti.

Ještě větší osel se však nachází o kousek dále. Tedy vlastně dva. Každý z nich dostal od obětavého ošetřovatele velkou plastovou nádobu s vodou, v horkém počasí věc to velmi užitečnou, až nepostradatelnou. Jeden z oslíků právě vypil poslední zbytky vody a začal

se domáhat dalšího přidělu vzteklým kopáním do nádoby tak vehementně, až ji obrátil dnem vzhůru. Marňě potom do plastového dna strkal čumák ve snaze uhasit žízeň. A přitom kousek od něj stála nádoba plná čerstvé vody. Prostě osel, kroutil jsem hlavou nad tupým lichokopytníkem.

V Bibli je popsáno, že podobně kroutí Bůh hlavou nad námi lidmi a podivuje se, proč umanutě hledáme vodu tam, kde není, a budujeme si, obrazně řečeno, dřevé cisterny. Snažíme se uhasit žízeň po uznání, přijetí a lásce. A to často způsoby, které buď nefungují, nebo vedou k destrukci vztahů.

A přitom Ježíš nabízí každému z nás čerstvou vodu života. To znamená jeho péči, zájem, opravdovou lásku, odpuštění, pokoj a život věčný. Jan popisuje ve svém evangeliu situaci, kdy se Ježíš

v závěru svátků v Jeruzalémě postavil a volal na lidi: „Kdo má žízeň, pojď ke mně a pij! Kdo věří ve mne, z jeho nitra potečou řeky živé vody, jak praví Písmo.“ Nabízel tím opravdový život z Ducha svatého. A úplně v závěru celé Bible zachytil Jan velice podobná slova: „Kdo žízni, ať přijde, a kdo chce, ať zdarma nabere vodu života.“ (Zj 22,17).

A tak tě, milý čtenáři, moc pěkně prosím a bez uražení: nebud' osel.



(Bez)nadějná

Ty jsi Bůh, který mě slyší

Seděla jsem na horské louce a moje malé děti pobíhaly okolo a chytaly luční koníky. Byl pokojný večer, slunce se sklánělo k západu a barvilo oblaka zlatou barvou, ale moje srdce svíral strach a beznaděj. Připadalo mi, že můj život nemá řešení. Byla jsem vyčerpaná. Manželství, které jsme se ze všech sil snažili budovat, se topilo v opakovaných nedorozuměních a zraňování. Tomova nezaměstnanost, nedostatek peněz, který nás omezoval na každém kroku. Sex, který spíš bolet a vedl do prázdna... Naše děti byly opakovaně nemocné, trpěly laryngitidami, při nichž se dusily, a my je pak oba vyděšené, unavené vozili na noční pohotovost na adrenalinovou inhalaci. Paní primářka doporučila pobyt v horské ozdravovně, a tak jsem byla s dětmi tady. Sedm týdnů, tři sta kilometrů od domova, měla jsem mnoho osamělých chvil na přemýšlení... Koukla jsem na hodinky, byl čas jít na večer. Jídla byla plná matek s dětmi a zápachu z droždové pomazánky. Udělalo se mi zle. Bolela mě hlava. Po večeru jsem uložila holčičky a zašla jsem si k doktorovi pro prášek na uklidnění. Díval se na mě nevlídně jako na hysterickou matku, asi jsem nebyla první a měl nás plné zuby. Vrátila jsem se do pokoje, zapila léky vodou a vyfukala do SMS to, co jsem promýšlela celý den: „Tome, napíšu našim. Až to tu skončí, přestěhuji se k nim. Jsem na dně.“

Sedla jsem si s čajem do postele a vzala do ruky Bibli. Náhodně jsem zalistovala a četla: „Ať tě neopouští milosrdenství a věrnost! Přivaž si je na hrdlo, napiš je na tabulku svého srdce...“

Svezla jsem se na kolena a modlila se. Slzy mi tekly po tváři z hloubi duše.

Vzbudilo mě pípnutí SMS. Za oknem byla tma. Lék na uklidnění odvedl svou práci, spala jsem tři hodiny.

„Lásko, neslibovali jsme si v dobrém i ve zlém?“

„Ano. Ale to jsem nevěděla, že se člověk může dostat do bažiny, z níž není úniku.“

Každý pohyb vtahuje hloub a hloub.“

„Nešla bys na procházku?“

„???“

„Podívej se z okna.“

Stál pod okny. Musel ujet tři sta kilometrů, aby se sem dostal. Přelezli jsme zeď areálu a šli tiše alejí na malé vršek.

V jedné chvíli mě můj muž chtěl obejmout, ale já jsem vevnitř vnímala jen prázdno a ošklivý pocit nechuti. V jeho očích se mihl stín bolesti, strachu a zoufalství. Byl taky na dně. Řekl: „Sáro, co se děje? Vždyť jsem přijel z takové dálky...“ Dívala jsem se na něj prázdným pohledem a v duchu se modlila: „Pane, já nemůžu. Jsem úplně prázdná. Už nemám, co dát. Nemůžu.“ A najednou se stalo něco, na co nikdy nezapomenu. Uviděla jsem v srdci Ježíšovu krvácející dlaň přibitou na kříži. Velký ostrý hřeb a tu dlaň. A pak mi do srdce pronikla slova:

„Můžeš! Můžeš, lásko! Můžeš, pokud se rozhodneš. Já jsem s vámi. Mám vás rád. Věřím ve vás. Ve mně nalezneš sílu, lásku i rozvahu, všechno, co potřebuješ.“ Do mého prázdného srdce začal prýštit

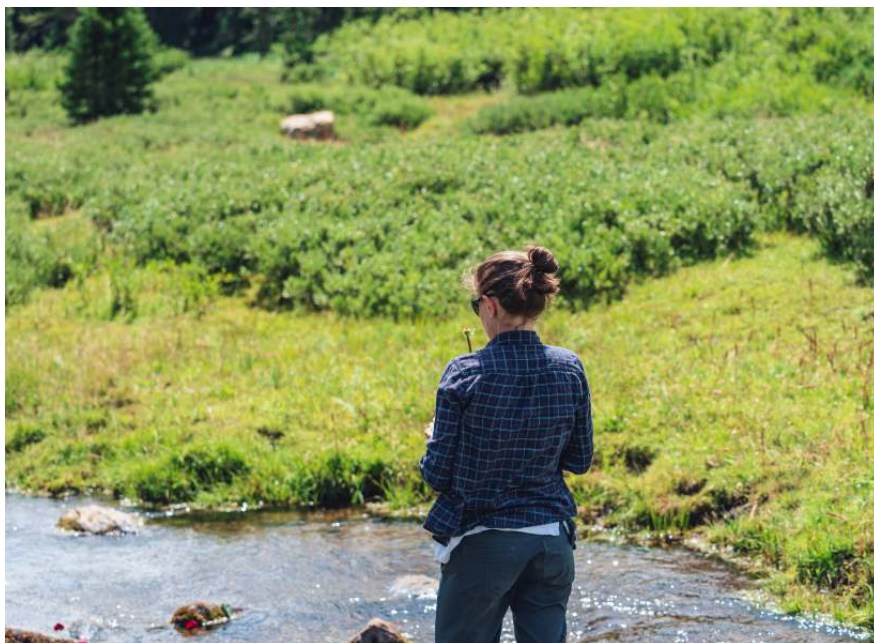
tenký pramínek naděje. Cítila jsem, jak se mi po těle rozlévá teplo, a slyšela jsem se, jak tiše říkám: „Díky, že jsi přijel, odpusť mi, že jsem to chtěla s námi vzdát...“ Objala jsem ho. Drželi jsme se v náruči a brečeli jsme oba, cítila jsem, jak jsou jeho slzy slané. Oba jsme věděli, že nás čeká těžká cesta, ale že půjdeme dál spolu, protože Ježíš nám fandí.

Je o 15 let později. Když se ohlédnou, vidím obrázky našeho života, náš obyčejný krásný život. Já mám stále sklony k malomyslnosti a k tomu, abych viděla sklenici jako poloprázdnou, můj muž má stále sklony ke kritizování, ale umíme se už jeden druhému omluvit, vážíme si jeden druhého, chodíme na procházky, povídáme si, modlíme se spolu. Jsme si blízcí. Děti vyrostly a za chvíli vyletí z hnízda, ale my tři – já, on a On, zůstaneme napořád spolu, protože život nám vyryl do srdce milosrdenství a věrnost.

„Ať tě neopouští milosrdenství a věrnost! Přivaž si je na hrdlo, napiš je na tabulku svého srdce.“

Příslaví 3, 3

Z knihy Proměněná, nakladatel: Inspiramo





Artmartina

Ing. arch. Martina Hroteková

Když mě paní redaktorka oslovila s námětem napsat článek do Tabity, měla jsem z toho velkou radost. A když jsem se zároveň dozvěděla, že po patnácti letech vyjdou už jen poslední dvě čísla, uvědomila jsem si spojitost s mým příběhem, který jsem pro vás připravila. To, co někdy vypadá jako konec, může být začátkem nového příběhu.

Už jako malá holka jsem toužila být malířkou. Ale nad mými dětskými sny převážily praktické úvahy, a tak jsem se vydala cestou, která spojovala umělecké a technické vzdělání – vystudovala jsem architekturu a po studiu začala v ateliéru navrhovat interiéry.

Byla jsem šťastná, když mi klienti zpětně zavolali, že se v novém bytě cítí dobře, a já vnímala, jak moc prostředí, ve kterém žijeme, a to, čím se obklopujeme, utváří naši mysl, naše návyky



a mezilidské vztahy. A právě to, čím se obklopujeme, na nás působí mnohem víc, než si často připouštíme. Pokud je prostor dobře navržený, podporuje nejen setkávání a trávení společného času, ale i to, jak o něj budeme pečovat.

Pak se mi během krátké chvíle otočil život vzhůru nohama... Kvůli nemoci jsem postupně ochrnula. Bylo to pro mě a pro moje nejbližší velmi těžké období. Během týdne jsem musela ukončit rozpracované projekty a odmítnout všechny nové. Kvůli

bolestem jsem nebyla schopná pracovat u počítače. Toto období přinášelo jedno bolestné uvědomění za druhým: už nevstanu ze židle, už nevyjdu schody, už se sama nenajím... A každé z nich bylo dalším krokem do beznaděje, zoufalství a čím dál většího strachu.

I když jsem tou dobou byla věřící, pamatuji si tohle období jako prázdnou plnou otázek bez odpovědí, které by mi pomohly pochopit, co se se mnou děje. Za tu dobu mě ale několikrát přepadl silný pocit, že se mnou Bůh má ještě velké plány. Zahřálo mě to u srdce, a i když to tehdy u mě nebylo obvyklé, začala jsem se sama pro sebe usmívat.

Pamatuji si, jak mi přišla nahrávka kázání o uzdravení, a ta mi zásadně změnila pohled na svět. Dříve jsem se sama sebe stále ptala, proč se to vše děje zrovna mně a jestli je mou úlohou

na tomto světě onemocnět a zemřít. Ale ta nahrávka a následná debata se sestrami ze sboru úplně změnily situaci – na otázku, jestli mě Bůh chce zdravou, jsem dostala jednoznačnou odpověď: „Ano, chce!“

Od té chvíle jsem se začala na svět dívat jinýma očima a můj stav se začal postupně zlepšovat. Tou dobou se mi podařilo zajistit i léčbu, kterou jsem už delší dobu sháněla – i když zpočátku jako samoplátce.

Zatímco do té doby jsem každodenně zažívala zklamání a uvědomění, o co přicházím a co nezvládnu, teď to bylo úplně jiné – bylo to, jako kdybych si pravidelně rozbalovala dárčky. Poprvé jsem se sama najedla. Dodnes si pamatuju, že jsem měla pizzu. :) Poprvé jsem si sama vyčistila zuby. Pamatuju si, jak jsem začínala pomáhat v kuchyni s vařením. Po první oloupané bramborě jsem si připadala, jako kdybych složila vagón uhlí. Takhle to postupně šlo dál. Velkým zlomem byly Vánoce v roce 2024, kdy jsem zjistila, že zvládám psát, a udělala jsem tenkrát přání do nového roku, ve kterém se mi podařilo zase psát mým typickým písmem, které jsem si před dvaceti lety pojmenovala „marmeládový font“.

Jemná motorika se mi zlepšovala a během jara mi vyvstala v mysli věta, kterou mi jako malé říkávala paní učitelka ve výtvarce: „Martinko, ten tvůj talent je dar od Boha.“

A já si říkala, že pokud tomu opravdu tak je, měla bych se kreslení a malování opravdu začít věnovat. Rozhodla jsem se vylézt ze své ulity a vymyslela jsem svůj první produkt, kterým byl nástěnný kalendář. Když jsem kreslila první motivy, uvědomila jsem si, že chci skrze kresbu předávat nejen krásu, ale i poselství. A tak jsem začala do svých kreseb psát své oblíbené verše z Bible.

A v tu chvíli jsem si uvědomila – ano, tohle je to poslání, které celý život hledám, spojit krásu a víru.

Proto mi při navrhování interiérů záleželo nejvíc na tom, jak se v nich lidé cítí a co jim do života přinášejí. Proto mi moje první obrazy přišly „prázdné“, i když se prodávaly a u klientů měly úspěch.

A nezůstalo jen u kalendáře. Navrhla

jsem i design pro hedvábné šátky, které nesou tajné a laskavé poselství pro ženy, které je nosí. Mezi lístky se skrývají povzbuzující verše. Červený má verše o lásce a jmenuje se Milovaná a modrý zase povzbuzuje a jmenuje se Pod křídly.



Zatímco jsem si dříve lámala hlavu nad tím, „co na to řeknou lidi“, a bála se vystoupit ze své komfortní zóny, tohle byl přímo skok. Nejenže jsem se měla začít prezentovat na sítích, ale velkým krokem pro mě bylo veřejně mluvit o své víře. Do té doby pro mě byla velmi intimní záležitostí, ale vnímala jsem, že tohle je moje cesta, a pokud se na ni chci vydat, bude to někdy výzva.

Touto tvorbou se u mě spojilo hodně myšlenek dohromady. Na živých akcích, kde jsem rozdávala karty se svou kresbou a biblickým veršem, jsem viděla, že i hodně nevěřících lidí si kartu vezme, prohlédne si ji a pak se překvapeně zeptají: „Jé, to je z Bible?“ A moc mě těší, že se Slovo takhle dostane i k lidem, které by samotné nenapadlo Bibli otevřít a klasická forma evangelizace je třeba neoslovuje.

Přijde mi, že umění může být takovým mostem, který lidi pozve tam, kam by se sami neodvážili. Někoho dojmou chvály, někoho zaujme obrázek.

A poprvé v životě mám jasno, že tohle je moje poslání a že v tomhle mám pokračovat dál...

Možná si někdo při čtení článku položil otázku, jak jsem na tom zdravotně teď...

Momentálně jsem stále na vozíčku a na většinu věcí stále potřebuji asistenci, ale ty dárčky, kdy zvládnu to, co před měsícem ještě ne, si „rozbaluji“ stále. :)

Když se dnes ohlédnu zpátky, vidím, že se moje práce vlastně změnila méně, než by se mohlo zdát. Jako architektka

jsem přemýšlela nad tím, jak prostředím, ve kterém žijeme, ovlivňuje náš každodenní život. Dnes přemýšlím také nad tím, čím se obklopujeme a co máme každý den před očima – a jak to může ovlivňovat náš vztah k Bohu. Věřím, že i malé připomínky víry uprostřed obyčejného dne nás mohou vrátet k tomu, na čem nám skutečně záleží.

V příštím čísle bych ráda napsala více o spojení víry a krásy – o malých ostrůvcích víry, které můžeme mít kolem sebe během běžného dne. A právě jeden ostrůvek víry na vás čeká zde – můžete si stáhnout tapetu na mobil s veršem, který vás může povzbudit jen tak během dne.

<https://artmartina.cz/>



Deprese II.

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.



Co je deprese

MUDr. Darina Sedláčková

Deprese je název nemoci, které se všichni obáváme. Právem, neboť deprese se stává typickým onemocněním naší doby. Je považována za závažný zdravotní problém, který postihuje chování, náladu, myšlení, pocity a také tělesné zdraví. A v závažných případech, nepoznaná a neléčená, to může být i nemoc smrtelná.

Čím dál více lidí si stěžuje, že jsou bez energie, mají o sobě nízké hodnocení, cítí se vyřízení a beznadějní. Deprese se stává ve vyspělých státech druhou nejčastější příčinou pracovní neschopnosti. Je to však fenomén, který byl znám již v biblických dobách – v žalmech jsou popisovány její symptomy velmi zřetelně. (viz Žalm 38 a 88)

Příznaky deprese narušují schopnost vykonávat i běžné činnosti a zabraňují

mít radost ze života. Právě u této nemoci se setkáváme s řadou nepochoopení v běžné populaci a dokonce i v křesťanské církvi.

Chci začít dobrou zprávou – je to nemoc léčitelná a vyléčitelná. Jde však o to, abychom ji co nejdříve poznali a měli správný postoj k lidem, kteří jí trpí. Já sama jsem to prožila, jak si můžete přečíst v mém osobním svědectví v letním čísle Tabity. (Tabita 2/2012, článek Deprese I)

Deprese se může objevit v každém věku, nejčastěji však v dospělém věku mezi padesáti až šedesáti lety. Ženy se s touto nemocí léčí přibližně 2x častěji než muži. Podle některých údajů deprese postihuje jednu za život až 20 % obyvatelstva.

Deprese je u mnohých nemocných nedostatečně diagnostikována.

Nemocní buď nechtějí lékaře navštívit vůbec, anebo pokud se k tomu již odhodlají, mají tendenci spíše zdůrazňovat stesky na tělesné potíže než na poruchy nálady. Mají strach z nálepek psychické nemoci. Dnes je totiž v naší společnosti tolik lidí zamilovaných do zdaru a úspěchu, že psychické utrpení je stále považováno za něco, o čem je nejlépe mlčet. O onemocnění rakovinou se mluví snáze než o zoufalství a naprosté zrcenosti, které člověka při depresi pohlcují.

Deprese může potkat každého. Proto je o ní třeba otevřeně psát a mluvit.

Jak poznat depresi

Abychom mohli hovořit o depresi, depresivní příznaky by měly trvat alespoň dva týdny, a to každý den. Stav se časem nelepší, spíše zhoršuje a je vlastní vůlí pacienta neovlivnitelný.

Příznaky deprese se pouhým rozhovorem nedají odstranit. To znamená, že pacientovi jeho potíže nelze jednoduše rozmluvit.

Uvedu zde deset hlavních příznaků deprese:

1. Smutná nálada, vnitřní prázdnota, pacient se cítí zcela „na dně“. Ráno je vždy hůř, k večeru se stav pozvolna zlepšuje.
2. Ztráta radosti, zájmu nebo potěšení při aktivitách, které jsou za normálních okolností příjemné.
3. Pokles energie nebo zvýšená únavnost, celkové vysílení, ospalost během dne.
4. Ztráta sebevědomí nebo sebeúcty, pocit ztráty smyslu, pocitu bezmoci, beznaděje, pesimismu.
5. Bezpředmětné prožívání výčitek proti sobě samému nebo pocitů nadměrné nebo bezdůvodné viny.
6. Poruchy spánku a další tělesné poruchy, jako chronické bolesti podobné revmatickým, závratě, pocit tlaku či úzkosti v krku nebo na prsou, bušení srdce, bolesti žaludku, poruchy sexuálních funkcí aj.
7. Změna chuti k jídlu (snížení nebo zvýšení) s odpovídajícími změnami hmotnosti.
8. Opakované myšlenky na smrt nebo sebevraždu, touha po smrti nebo i jakékoliv sebevražedné či sebepoškozující chování.
9. Depresivní obsah myšlení, myšlenkové zabrzdění, neschopnost soustředit se, nerozhodnost, váhavost.
10. Změna psychomotorické aktivity ve smyslu zpomalení, u bipolární deprese střídání zpomalení s nutkáním stále něco dělat.

Když onemocní depresí věřící člověk, pak netrpí jen obvyklými příznaky, ale také (především) tím, že často prožívá velmi bolestivé selhání ve svém životě víry.

U věřících se přidávají falešné myšlenky o Bohu: „Bůh je daleko, necítím jeho přítomnost jako dříve, nemám naději, povzbuzení od ostatních pro mě neplatí.“ Tito pacienti prožívají tíživý blud, ve kterém obviňují sami sebe ze selhání víry, vyčítají si svou nevěru,

odsuzují sami sebe a depresi považují za hřích. Trpí přehnanými a neopodstatněnými pocity viny, nemožností soustředit se na modlitbu, pocity zavržení Bohem, dokonce strachem ze čtení Bible, kde se soustřeďují na odsuzující verše a neprávem si je přivlastňují.

Typický depresivní vzor myšlení tedy vypadá takto:

Negativní vidění sebe sama – jsem nemožný a bezcenný, selhal jsem, nejsem hoden Boží lásky.

Negativní pohled na okolí – všichni jsou lepší křesťané než já, nikdo mi nemůže pomoci, dokonce ani Bůh, nikoho neumím opravdu milovat

a nikdo mě také milovat nemůže, dokonce ani Bůh.

Negativní očekávání budoucnosti – nemám naději, povzbuzující slova na mě neplatí, chtějí mě jen uklidnit, já půjdu do zatracení.

Uvědomění si faktu, že já nebo někdo z mých blízkých trpí depresí, je prvním krokem k léčení. Prvním, ale nikoliv nejlehčím. Chce to jistou dávku pokory, ale na druhé straně je to krok důležitý k vykročení na cestu z černé jámy beznaděje a smutku směrem k uzdravení.

Předchozí články:

Deprese I - Osobní zkušenost lékařky





Moje služba je Boží milost

Marie Faldynová

Seděla jsem na autobusové zastávce a děkovala Bohu za krásný večer. V zapadajícím slunci se třpytila zámecká věž. Mraky za ní vytvářely zvláštní růžové a temně fialové obrazce. Po šedivém deštivém dni se zamračená obloha rozjasnila a bylo příjemně, vlaho, slunečno.

Nebylo to jen počasí, co mě potěšilo. Moje díky patřily Bohu za celých posledních dvacet let života. Uvěřila jsem ve čtyřiceti a nebylo to v situaci, kdy jsem byla štěstím bez sebe. Naopak. Nevěděla jsem jak dál a jediné, co jsem nevyzkoušela, byl Bůh.

A Hospodin mi odpověděl, odpovídá mi celých těch dvacet let. Trpělivě mě napomíná, usvědčuje, povzbuzuje, hýčká mě svou péčí. Je to jen jeho milost, že mohu jako důchodkyně opatrovat staré lidi. V dnešní krizi, kdy se tak těžko hledá práce, podporuji syna na vysoké škole. Je to jen Boží milost, že jsou se mnou spokojeni a že mě dcera jedné babičky, o kterou se starám, pochválila. Víím, že ta pochvala patří Bohu. Za tu dobu, co mě vede, mě na tuto službu připravil. Odpovídá mi na modlitby, učí odpouštět, řeší to, s čím si nevím rady. Kde bych byla, kdyby mě nezastavil?

Kolika lidem bych ještě ublížila svou prchlivostí? Kolik neodpuštěných zranění by mě dnes trápilo? Jak by se mi líbil důchod v paneláku bez služby lidem, kteří mě mají rádi? Kolik povzbuzení bych měla pro druhé, kdybych byla sama nešťastná?

Nevím, jak dlouho budu tuto práci dělat a co mě čeká. Ale mohu věřit Bohu, že mě povede, že mě ve zkouškách naučí něco nového, že mě potěší, když s tím budu nejméně počítat. A že mi dá ještě spoustu příležitostí se o tyto zkušenosti dělit. Mám se prostě pořádně na co těšit!

Jak můžu pomoci rozvedené?

Jiřina Gina Čunková

V církvích se často setkávám s ženami, které si prošly nebo procházejí rozvodem. Máte i vy ve vašem sboru takovou ženu? Pak vám nabízím malý vhled do jejího života. Je jí cca 40 let, děti jí brzy vyletí z hnízda, pokud se tak již nestalo, a její muž nabral druhý dech. Odešel buď k mladší, hezčí, štihlejší, zajímavější nebo temperamentnější. Může se jednat o kolegyni z práce nebo, v tom horším případě, o ženu, služebnici z církve.

Bohužel se tyto věci v poslední době dějí hodně. Není to dobré svědectví pro lidi nevěřící, není to svědectví pro naši mládež, a není to už vůbec svědectví pro naše děti. Tato naše žena je zprvu šokovaná, když na nevěru přijde. Zvedla telefon, když se její muž zrovna sprchoval, a na druhé straně se nikdo neohlásil. V posledních týdnech chodil její muž domů pozdě, začal o sebe víc dbát, začal si zamykat počítač anebo nosil domů kytky, což je neobvyklé – u něj.

Proč? Co jsem udělala špatně, řekne si manželka. Podívá se na sebe: Měla jsem víc cvičit, měla jsem se líp oblékat, měla jsem svého muže víc chválit a obdivovat, měla jsem...

Trpí výčitkami, pláče, zlobí se, tak jako každá žena, která se ocitne v zoufalém stavu. Když se situace podchytí v počátku, je možné, že přes všechny těžkosti se manželství může zachránit. I vy v tom můžete pomoci. Modlitbou, zájmem o manželství, pastýřskou službou, poradenstvím, osobními rozhovory.

Pokud je však rozhodnuto, že rozvod proběhne, nastává tíživá situace pro manželku a její děti. Zůstává sama. Na všechno. Má výčitky, obviňuje se, je na všechno sama, má méně peněz, více starostí, které předtím neřešila, protože se o ně staral její muž. Řeší rozbitou pračku, technickou na autě, vodovodní kohoutek, který jako na potvoru začal kapat, zablokovaný účet anebo vybrané peníze...

Chodí do sboru dál, ale ne že by se cítila líp, protože bratři a sestry kolem ní chodí po špičkách. Ti, co jsou smělejší, se s ní dají do řeči, ale ona odchází z rozhovoru hotová, protože k tomu všemu jí bylo řečeno, že i ona má svůj podíl na rozvodu, protože kdyby dělala to anebo naopak nedělala tamto, její muž by nehledal jinde. Jiní se kamarádili víc s jejím mužem, a tudíž do problému vidí „lépe“ než ostatní, a navíc jim byl ten muž sympatičtější, vždyť kdo by s takovou ženou vydržel?

Žena se cítí odděleně i od Boží rodiny, a to by se stávat nemělo. Kde jinde má očekávat podporu? A nejenom na samotném začátku, ale je potřeba s ní ujít cestu dlouhou alespoň tři roky. Zvládnete to? Chce to odvalu, vytrvalost, pečlivost i ostražitost.

Dám vám několik rad, postřehů. Třeba vám pomůžou.

- Zeptejte se jí, s čím potřebuje pomoci a buďte neodbytní.
- Pokud jí půjдете pomoci domů a jste muž, jděte vždycky ve dvojici. Ochraňte sebe i ji před zbytečnými pomluvkami.
- Až pojedete nakupovat, jednu tašku potravin věnujte jí a jejím dětem. Nikdy není dost mléčných výrobků,

zeleniny, ovoce. Můžete přidat prášek na praní. Anebo jí do kapsy dejte pětistovku.

- Vtáhněte její děti ještě víc do aktivního života sboru, vezměte je do cukrárny, na výlet, ale buďte citliví na to, na co se jich ptáte. Zvláště dospívající o tom, co se stalo, nechtějí mluvit. Je jim to nepříjemné. Dejte jim čas.
- Probírejte se ženou všechny detaily, o kterých chce sama mluvit, a i kdyby se opakovala, buďte trpěliví a nechte ji mluvit. Potřebuje se smířit s tím, že její muž v tuto chvíli pro ni zemřel. A jako každý pozůstalý i ona si potřebuje svůj smutek odnést. Bude to trvat nejméně rok.
- Důvěřujte jí. To, že je sama, neznamená, že chce hned ulovit dalšího partnera. To se děje zřídka. Většinou hledá pochopení a útěchu.
- Modlete se s ní.
- Mějte ji i její děti rádi, i když má třeba divné stavy, často pláče a stěžuje si.

Možná by mě napadlo víc věcí, ale vy na ně jistě přijдете sami. Kéž by se lidé nemuseli rozvádět.

Promiňte, pokud jste muž a žena byla nevěrná vám. Třeba někdy příště napíšu i o vás mužích.





Důstojnost

Vendula Edith Vahalíková - Mezinárodní vězeňské společenství

Věříme, že každý člověk je jedinečný a vzácný. Každý lidský příběh je plný radosti, bolesti, pádů i vítězství. Každý člověk, ať už je jakýkoli a udělal cokoli, má důstojnost, která mu nemůže být vzata. Jen bývá často skrytá. Proč? Protože ji v tom člověku nevidí druzí lidé – a někdy ji v sobě nevidí ani on sám.

Slova mají obrovskou moc. Ta negativní se do nás zářvají hlouběji než ta pozitivní. Slovo je jako meč, který umí zasáhnout ta nejzranitelnější místa v nás. Zažili jste někdy, že vám někdo řekl něco, co vás hluboce zbolelo? I když taková slova přijdou od cizích lidí, bolí to. A co teprve, když zazní od někoho blízkého... Kolik krásných slov musíme slyšet nebo si sami sobě říct, aby to přebilo tu jednu jedinou negativní větu?

Předsudky nám někdy brání vidět naproti sobě člověka. Jeho chyby nám ho jakoby zakryjí a najednou má pro nás jen nálepku: to je ten alkoholik, zloděj, rváč, násilník... vrah. Ale není člověk víc než jeho selhání? A možná – není člověk i víc než jeho úspěchy?

Zamýšleli jste se někdy nad tím, kolik je kolem nás lidí, kteří ve vlastní důstojnost už nevěří? Kteří nad svým životem rezignovali? A zamýšleli jste se někdy nad svou vlastní hodnotou?

V Mezinárodním vězeňském společenství se setkáváme s lidmi, nad kterými už jiní zlomili hůl... i s těmi, kteří to vzdali sami se sebou. Učíme se žít v paradoxu: aby ti společností zapomenutí byli v našich očích co nejvíce viditelní.

A nakonec z těch setkání odcházíme obohaceni my sami – jejich konkrétními příběhy. Jako u muže, který se opakovaně vracel do vězení a nemohl se z toho kolotoče vymotat. Když se na nás obrátil s prosbou o pomoc, viděli jsme jeho obrovskou touhu po změně, ale zároveň i hlubokou bolest a strach z lidí.

Schovával se ve squatech. Během společného času a doprovázení jsme ale sledovali, jak postupně rozkvétá. Šlo to po malých krůčcích. První malá brigáda... pak nemoc... nový restart. Až dostal příležitost k dobrému bydlení a práci. A dnes? Má stabilní zaměstnání, které ho baví, a naši pomoc už nepotřebuje.

V ten moment vyjde najevo, že důstojnost v něm byla po celý čas. Jen potřebovala někoho, kdo ji v něm znovu uvidí.





Jindřichův Hradec panorama města

Do Kanady nemusíte letadlem ani lodí, protože tam pohodlně dojedete úzkokolejkou

Petr Plaňanský

Málokdo ví, že nemusí opustit hranice své vlasti, aby navštívil nejenom různá cizí města – například Vídeň, Trnavu, Benátky, Sopoty, Košice, nýbrž i různé země – třeba Mexiko, Ohio, Švýcarsko, Ameriku, Kanadu.

A právě do té poslední jmenované země vás dnes chci pozvat. Vlastně na její samý okraj, protože dobrým východiskem pro návštěvu Kanady není ruzyňské letiště, nýbrž jihočeský Jindřichův Hradec, kam pohodlně

dojedete vlaky Českých drah.

Sám jsem Jindřichův Hradec pořádně navštívil ještě za socíku, kdy to bylo poměrně otlučené šedivé město. Později jsem několikrát pouze projížděl, nicméně jsem zaznamenal pozitivní proměny. Letos jsem zde strávil několik dní a jsem skutečně nadšen, kam se město a jeho okolí posunulo.

Skvěle udržované historické centrum s hradem může směle konkurovat Českému Krumlovu či Kutné Hoře. A to

nejenom nádhernými panoramaty, ale také řadou muzeí, udržovaných a obnovovaných zahrad (Krafferova zahrada), možností vystoupat na nejvyšší věž města, navštívit hrad a zámek, a především řadou skvělých kaváren (Koloniálka, Agnes) či restaurací. Zajímavostí je i místní zámecký pivovar, kde za jinošských let působil Bedřich Smetana (jehož otec zde byl sládkem). Traduje se, že když malý Bedříšek hrál v kostele na varhany, bylo vždy narváno.

Velkou atrakcí je obnovená Jindřichohradecká úzkokolejka, která vaše výpady může rozšířit směrem na sever do Obrataně (na Křemešnickou vrchovinu) nebo do pohraniční Nové Bystřice (část tratě protíná Javořickou vrchovinu) – obě trati pak pokrývají valnou většinu České Kanady. Jízda úzkokolejkou je vysloveně na pohodu. Na přesné časy se nehraje a mašinfíra rád počká i na dobíhající pocestné. Nejlepší je nastoupit v Jindřichově Hradci a vybrat si buď severní nebo jižní větev trati. Na palubu vám vezmou i kolo, na ně je speciálně upravený vůz dobytčák zapojený na konci vlaku. Z toho lze odvodit, že Česká Kanada je skutečným rájem pro cyklisty – sice úzké silničky, zato v perfektním stavu, se porůznu vlní mezi kopci, lesy a rybníky. Některé zastávky úzkokolejky se doslova skrývají uprostřed lesů. Mezi takové patří i Kaproun, který je vyhlášený tím, že tu kdysi byl z dopravy vyloučen český génius Jára Cimrman, který zde má i patřičný památník s cedulkou.



Česká Kanada nabízí celou řadu atraktivních míst – přes procházky lesem a kolem rybníků (v celé řadě z nich se dá koupat) až po návštěvu

rozhleden (Rýdův kopec či Havlova hora) či skalních útvarů (třeba vyhlášená Ďáblova prdel či Ďáblův chléb mezi Kunžakem a Českým Rudolcem).

Jako poslední lákadlo na objevení trochu opomíjeného místa naší země



Jindřichův Hradec hrad



Landštejn

nabídnou hrad Landštejn. Jeho zakladatelem byl Přemysl Otakar I. a hrad v sobě zahrnuje původní románský donjon, později rozšířený o gotickou dostavbu a fortifikaci a posléze ještě rozšířený o renesanční palác. Jsou to spíše dobře dochované zbytky hradu, jehož části se rekonstruují a opravují. Po hradě se pohybujete bez průvodce a návštěva může být zpestřena střílbou z kuše či ukázkou práce sokolníka.

Pokud byste se dost nabažili lesů



Krafferova zahrada



Sokolník

a kopečků, můžete si odskočit na nedaleké Třeboňsko – oblast rybníků, kapříků a četného vodního ptactva. Jízda autem či autobusem není delší než půl hodinky.

Sám se chci do České Kanady ještě vypravit – jak na podzim, protože co do barvy si vzhledem ke smíšeným lesům s tou skutečnou Kanadou nejspíš moc nezadá, tak posléze i v zimě, až napadne sníh a bude pořádně mrznout, abych si ověřil, že i v tomhle nezůstává nic dlužna svému jménu...



Úzkokolejka

Skřítek Podzimníček

Budeme potřebovat:

- režnou pytlouvinu
- kousky barevné plsti
- polystyrenovou kuličku
- drobné podzimní přízdoby
- vlnu v přírodní barvě
- špejle
- tavnou pistoli, nůžky

Jak postupovat:

1. Z pytlouviny vystříháme oblečení ve tvaru T. Sešijeme nebo slepíme po obvodu tvar pláště, necháme nesešité konce rukávů a díru pro hlavičku. Z plsti vystříháme trojúhelník, složíme a vytvarujeme z něj klobouk pro skříťka. Zafixujeme tavnou pistolí nebo sešijeme, můžeme ozdobit. Z plsti vystříháme i ruce, které vlepíme do rukávů.

2. Hlavičku natřeme tělovou akrylovou barvou, fixem vyznačíme obličej. Vlnu nastříháme na několikacentimetrové kousky. Převážeme uprostřed a vlepíme na hlavičku. Pak připevníme i hotový klobouček.

3. Hlavičku napícháme na špejli a protáhneme hotovým oblečením. Skříťka můžeme ještě libovolně dozdobit v podzimním stylu.



Stojánky na tužky

Budeme potřebovat:

- plechovku bez přebalu
- kousky barevné plsti
- chlupaté drátky
- karton
- pohyblivé oči
- akrylové barvy
- nůžky, tavnou pistoli

Jak postupovat:

1. Očištěnou plechovku zbavenou přebalu pomalujeme podle předlohy akrylovými barvami podle toho, jaké zvířátko si k výrobě vybereme. Necháme zaschnout.

2. Z barevné plsti si vystříháme jednotlivé detaily – čumáčky, ouška, křídla pro berušku, ocásky, tlapky apod. Chlupaté drátky sestříháme na potřebnou délku a vytvarujeme – tykadla, fousky apod.

3. Jednotlivé plstěné detaily nalepíme pomocí tavné pistole na tělo zvířátka. Doplníme také pohyblivé oči, případně drobnosti ještě domalujeme fixem. Nakonec vložíme psací potřeby.



VÍKEND

pro dcery Krále

6.–8. 11. 2026

Svoboda nad Úpou

téma:

Za všech okolností děkujte

(1Te 5,16–20)



Milé sestry,
je nám potěšením pozvat Vás na další Víkend dro dcery Krále.

Chceme se s Vámi sdílet o tajemství, jak se naučit radovat uprostřed různých okolností. Naší hlavní touhou zůstává (stejně jako v roce 2025) prožít s Vámi čas v Boží přítomnosti a povzbudit se vzájemně ve víře. Zveme každého, kdo touží po duchovním občerstvení a zároveň se chce stát nástrojem Božího jednání v životech druhých. Proto připravujeme znovu praktický workshop, tentokrát na téma prorocké dary. Budeme se na něm učit naslouchat svému Otci, na kterého se budeme zaměřovat po celý čas.

<https://kmspraha.cz/akce-aktivity/kalendar-krestanskych-akci/vikend-pro-dcery-krale>

Kdo předplácí Život víry, ten má za ušima

Objednejte ho sobě
i svým přátelům!

Mimořádná nabídka pro čtenářky Tabity

Předplatte si Život víry
v jakékoli verzi,
při objednávce zadejte
kód **Tabita15**
předplatné **na 15 měsíců**
za cenu ročního!

DIGITÁL:

Mám ho s sebou kdekoli



AUDIO:

Nestihám číst,
poslouchám



ČASOPIS:

Klidné čtení z papíru



Vhodné i jako vánoční dárek!

Objednejte na www.zivotviry.cz/predplatne



**ŽIVOT
víry**
mezidenominační
křesťanský měsíčník

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

www.zivotviry.cz

Chmýří

Filip Jeřábek

Život není zlý, je plný naděje, co objeví se nečekaně, dřív než se kdo naděje.
Jen je někdy těžký a na kolena nás přinutí, ale i na největší beznaděj stačí jedno fouknutí.
Tak na to koukni trochu z výšky a foukni do pampelišky.
A pozoruj chmýří, kam asi míří.
Pár jich letí jen krátce a přistanou doma na zahrádce.
Aby nám připomněly radost z věcí nejvšednějších,
stále před očima a přitom ze všech nejvzácnějších.
Jiná zas na dvorky a balkony našich blízkých letí
s voláním o pomoc a touze po objetí.
Některá přiláká vůně a v rozkvetlých sadech se uchytí,
protože i z bolesti může vyrůst krásné kvítí.
Další letí daleko, daleko do polí, kde, co kdysi bolelo, postupně přebolí.
Občas nějaká vyroste i na zvláštním místě, kde bychom pampelišku nikdy nehledali.
To aby nás povzbudila, abychom se nikdy, nikdy, nikdy nevzdávali.
Pak je tu spousta těch, co nikdy nevykvetou a nedoletí, kam by chtěly.
Tak to chodí, hlavu nevěšme, aspoň jsme se s nimi hezky proletěli.

Život není beznadějný,
protože za každou zvadlou pampeliškou j
e stovka nových chmýříček,
které nesou nové příběhy.

Tak jen foukni.

