

Ročník: 99 | číslo: 28 | 14. července 2019 | Cena: 10 Kč



Český zápas

Týdeník Církve československé husitské

Téma:
Zdravý životní styl

ZE ŽIVOTA CÍRKVE

EDITORIAL

„...tělo je chrámem Ducha svatého, který ve vás přebývá a jež máte od Boha...“
(1 K 6,19)

Když se řekne zdravý životní styl, leckteří z nás si nejspíš automaticky vybaví správné a střední stravování a dostatek sportu i pohybových aktivit. Je zde však ještě další součást zdravého životního stylu, která upadá u mnohých lidí z pohledu důležitosti do pozadí, ačkoli by měla být prioritní. Tou zmiňovanou součástí je dodržování psychohygieny, zachování duševní rovnováhy a vlastní prožívání člověka. Proč tomu tak je, že jsou tyto oblasti opomíjeny?

Nejspíš hraje výraznou roli to, že sportování a zdravé stravování je viditelnou činností již na první pohled, zatímco duše člověka je pro okolní svět skrytá. Nicméně když je něco světu skryté, ještě neznámá, že to není důležité. Naopak. Mnohdy jsou ty nejméně zřejmé či očividné věci těmi nejpodstatnějšími.

Když si to představíme na konkrétní situaci - člověk, který se dlouhodobě snaží starat o své zdraví, pravidelně sportuje, pečlivě si vybírá potraviny té nejlepší kvality a kontroluje, které látky dostává při jídle a pití do těla. Již na první pohled žije zdravě, což vidí i jeho okolí. Pak však nastane náhlá situace, vysoká stresová zátěž, krizový stav nebo moment osobního konfliktu, při kterém daný jedinec nezbytně potřebuje najít vnitřní sílu. Pokud však během svého dosavadního života opomíjel pečovat o vlastní duši, může nastat stav, při kterém bude své vnitřní síly hledat marně. Sport a zdravá výživa sama o sobě nepomůže...

Je tedy podstatné, abychom během svého života nezapomínali pečovat krom svého tělesného zdraví i o zdraví duše a o vlastní vnitřní rovnováhu. V neposlední řadě je nezbytné pečovat i o dobré vztahy s našimi blízkými a s prostředím ve kterém žijeme, protože to vše tvoří nezbytnou součást našeho světa. Pokud bude náš životní styl opravdu zdravý, bude to viditelné navenek, ale pocítíme to i vnitřně.

Příjemné inspirativní čtení přeje

Josefina Hudcová



Husitský sbor v Rožnově oslavuje

V letošním roce si připomíná naše církev v Českých Budějovicích-Rožnově nádherných pětáctičet let od otevření kaple. Toto místo je stále zdrojem radosti a naděje evangelia a milosti společenství večere Páně.

Poděkování patří samozřejmě nejen manželům Zítovým, ale i mnohým laikům, kteří o kapli pečují. V neděli 23. června 2019 se uskutečnila bohoslužba, kterou provázel plzeňský biskup bratr Filip. Téměř sedmdesát účastníků se vešlo jen těžko do kaple, natož na fotografii. Ať Boží milosrdenství stále spočívá na všech, kteří do Rožnova zavítají. Přejeme také všem krásné prázdniny.

redakce webu plzeňské diecéze

Sázavská pouť v roce 2019

K slavnostnímu setkání poutníků z různých koutů České republiky i ze zahraničí došlo dne 30. června na sázavské louce při nábřeží Cyrila a Metoděje nedaleko kláštera. Touto změnou umístění pouti oproti předchozím letům se nic nezměnilo na vztahu k přímému místu kláštera, místu působení opata Prokopa, jehož si při této příležitosti společně s věrozvěsty Cyrilem a Metodějem připomínáme.

Pouť letošního již 19. ročníku zahájil bratr patriarcha Tomáš Butta s biskupem pražské diecéze bratrem Davidem Tonzarem bohoslužbou s tématy dle Písma – z knihy proroka Izaiáše, Pavlova listu Efeským a evangelia podle Marka.

Uvědomujeme si, že naše prostředí jako Dům modlitby je určeno pro všechny národy a cesta k víře i k spasení je prokládána různými nesnáze, které je nutno překonávat s Boží pomocí. Proto je potřeba vydržet na správném místě a nést štafetu víry, podobně jako byli naši předci vyzbrojeni na misi.

Sílu nacházíme na těchto místech i letos v kalendářním roce končícím devítkou

a rezonujícím s výročí Cyrila (869) a s příchodem opata Prokopa právě do toho prostředí (1009), ve kterém bojoval s pohanstvím. Jako symboly k nalezení cesty si rovněž připomínáme výročí Jakoubka ze Stříbra (1429) i 100 let první bohoslužby v češtině (1919).

Bohatý program pouti byl připraven s láskou a obětavostí jak pro dospělé, tak i pro děti. Na taneční vystoupení skupiny Gitane navazovalo Agapé s kvízem o cennosti ve znalostech souvisejících s Bibli. Mile překvapilo nové nastudování hry „Basilejský sněm“ s aktualizací pro současnost, připomínající líté boje tehdejších husitů za prosazení čtyř pražských artikulů. Divadelní spolek při nábožen-



ské obci naší církve Praha-Vinohrady utvořený z amatérských nadšenců, dokázal elegantně a se studentskou rozver-

ností vylíčit podle historických pramenů tehdy pravděpodobně tvrdý průběh i smírčí jednání. Jejich výkony byly odměněny bouřlivým potleskem. Za úspěch provedení vděčíme i autorovi předlohy a dramaturgovi.

U dětí v doprovodu dospělých se setkala s velkou oblibou zážitková hra „Cestou necestou k Prokopově studánce“, i jako symbolika k tématice „voda živá“. Na stezce lemované zastaveními s kvízy se účastníci dověděli nejen mnoho zajímavostí o opatu Prokopovi, ale též řadu historických souvislostí. Program pro děti zpestřovaly taneční a hudební work-

shopy skupiny Beruška Band a Woskovek ze Sázavy a děti z pražského nízkopražského klubu Husita – jenž pro účastníky pouti rovněž připravil bohaté občerstvení – a výtvarná soutěž.

Za zdařilou pout' patří organizátorům i dobrovolníkům obětavě zajišťujícím úspěšný průběh velký dík.

Setkání na letošní Sázavské pouti prokázalo, že máme „dost oleje do svící“, abychom s takovou výzbrojí dokázali světlo víry obětavě a s nadšením rozšiřovat ve všech oblastech duchovního a společenského života.

Čestmír Jan Holeček

Husitský fotbalový turnaj 2019

Tradiční fotbalový turnaj pořádaný Husitskou teologickou fakultou UK a Církví československou husitskou si opět našel čas a místo v srdcích fotbalových nadšenců. Letos se jednalo již o třetí ročník, který opět přinesl něco nového a hodnotného, přinejmenším pohledem organizátorů.

Vše započalo v sobotu 22. června v pražském sportovním areálu Hamr Braník, který hostil letošní turnaj a pozvedl jeho úroveň nejen kvalitním umělým hřištěm, ale také zázemím pro účastníky. Organizátoři turnaje dlouho hledali ideální prostředí a po třech letech jej konečně našli, což je kladná předzvěst pro další ročník. Vedle hřiště a zázemí je však důležité zhodnotit turnajovou účast. Zúčastnilo se více než třicet lidí, turnaj se rozrostl o nový tým, dokonce přišli i fanoušci, kteří absentovali při minulých ročnících. Organizátoři turnaje dali dohromady celkem pět fotbalových týmů, tj. výběr absolventů HTF UK, výběr studentů HTF UK, výběr vršovického sboru CČSH, výběr pražské diecéze CČSH a nováčkovský výběr turnaje sociální zařízení Domov na půl cesty – Maják.

Turnaj odstartoval po desáté hodině a skončil úderem patnácté hodiny, ještě před prvním zápasem však došlo k požehnání a krátké vzpomínce (v gesci radotínského faráře a spoluorganizátora turnaje Davida Hrona) na nedávno zesnulého profesora Husitské teologické fakulty Zdeňka Kučeru. Poté již začala série deseti zápasů, kde se vzájemně střetly všechny přítomné týmy, přičemž každý

zápas nabídl zajímavou podívanou. Nebylo zápasu, ve kterém by nepadl gól. Z tabulky týmů se překvapivě poroučel jako první výběr studentů HTF UK, který v minulých ročnících obsadil první a druhou příčku. Základní tabulku suverénně ovládli obhájci minulého turnaje, tj. výběr absolventů HTF UK, následování výběrem pražské diecéze, vršovického sboru a Domovem na půl cesty – Maják.

Poté následovala semifinálová utkání, z nichž vzešly vítězně dva výběry – absolventů HTF UK a vršovického sboru. Především semifinálový zápas mezi vršovickým sborem a Domovem na půl cesty nabídl zajímavé utkání, které rozhodl až jediný gól zápasu v prodloužení. V boji o bronz se nakonec střetl výběr pražské diecéze s Domovem na půl cesty, přičemž i zde muselo rozhodnout prodloužení, což svědčí o velké vyrovnanosti všech zúčastněných týmů na turnaji. Slavit bronz však mohl pouze jeden tým. Byl jím výběr pražské diecéze, který zlomil sérii neúspěchů z minulých ročníků. Finále turnaje bylo vrcholem celého turnaje, střetl se v něm výběr absolventů HTF UK a vršovického sboru. Také zde se muselo prodloužovat, avšak prodloužení lépe zvládli absolventi a obhájili tak prvenství z minulého ročníku. Mladíci z vršovické-

ho sboru však nemuseli a nemusejí zoufat, od své první účasti v minulém ročníku získali třetí a tentokrát i druhou příčku.

Na celém turnaji se tak odehrálo čtrnáct bojových a vyrovnaných utkání, v nichž padlo téměř šedesát gólů. Hrál se ve vši počestnosti a rozhodčí tak nemuseli výrazněji zasahovat do hry. Nicméně každý zápas provázely emoce, což je přirozenou součástí této oblíbené kolektivní hry. Při vyhlášení turnaje jsme si však všichni



podali ruce a sdíleli společnou radost a přátelství. Z pohledu organizátorů proběhl turnaj na výbornou a doufáme, že dojde k naplnění dalších plánovaných projektů. Foto a video dokumentaci turnaje lze nalézt na veřejných facebook skupinách: Fotbal na HTF, Církev ČS Husitská – Radotín.

Děkujeme všem, kdož přispěli (ať už sebeběhem způsobem) ke vzniku této akce, účastníkům i podporovatelům.

Za organizátory turnaje

**Dominik Ďurovec,
student HTF UK**

NAD PÍSMEM

Opakem lásky je lhostejnost

„Kdo z těch tří, myslíš, byl bližním tomu, který upadl mezi lupiče?“

Zákoník odpověděl: „Ten, který mu prokázal milosrdenství.“ Ježíš mu řekl: „Jdi a jednej také tak.“

(L 10,36-37)

Počátkem června uvedla Česká televize pořad Infiltrace, tentokrát z nemocničního prostředí. Měli jsme možnost připomenout si především smutný případ Adámka, který jako osmiletý zdravý

kluk podstoupil operaci mandlí, posléze začal krvácet. Minutu po minutě jsme bezmocně sledovali šokující záznam, na jehož počátku dětská lékařka minula maminku s krvácejícím dítětem a někam odešla. Matka v náruči donesla syna na ambulanci, ten se následně jí, umdlené a vyčerpané, ve svém stavu snažil pomoci... Vše spělo k děsivému rozuzlení. Jistě mnozí u obrazovek plakali, nadávali, nechápali. Na druhý den jsem seděl s dalšími rodiči u fotbalového hřiště, ratolesti

kopaly do balónu, a samozřejmě se rozebírala Infiltrace. Jak je toto možné? V nemocnici? Dneska???

Doba je v jistém ohledu zlá, lidé nemají čas, jsou apatičtí, řídí se vlastním prospěchem. Případů neposkytnutí pomoci je spousta. Řidička narazí do stromu, ostatní účastníci silničního provozu jezdí okolo, nezastaví. Parta výrostků zmlátí muže u metra, nikdo mu nepomůže. Asi převládá sázka na jistotu: Raději se do ničeho neplést a dělat, že nic nevidím.

Na druhou stranu pamatuji z naší první fotbalové ligy situaci, kdy se srazil útočník s brankářem, který poté zůstal bezvládně ležet. Protihráč, Francis Koné, neváhal a okamžitě vyndal gólmanu Berkovcovi zapadlý jazyk. Vyvolalo to obrovský pozitivní ohlas, na čas to dalo zapomenout nejrůznějším bariérám, které mezi sebe zbytečně stavíme...

Když jsme byli s římskokatolickým farářem na základní škole s programem na Noc kostelů, v jedné třídě měli žáci na tabuli napsané téma: První pomoc. Také tam stálo, že neposkytnutí první pomoci je postižitelné dle trestního zákoníku. Kolega bystře zareagoval vzpomínkou na svá vojenská léta a funkci lapiducha, kterou zastával, a dodal, že je velké umění se ve stresové situaci správně rozhodnout, zachovat pokud možno chladnou hlavu a účinné pomoci.

Otázka pomoci bližnímu je záležitostí etiky, lidskosti, ale i práva. Proto je paradoxní, že to byly patrně nařízené předpisy, které v našem podobenství O milosrdném Samařanu nedovolily knězi a levitovi pomoci člověku. Aby se neznečistili...

Někdy jsou zákony a předpisy zamotané a prapodivné. Jakoby v nich chyběl zdravý rozum. Přítom základním příkázáním je láska k Bohu a k člověku!

Díky Ježíšovi se stal milosrdný Samařan pojmem. Vzorem lidskosti, soucitu, milosrdenství. V nenadálé situaci udělal všechno správně. Inspirující poselství hodné následování. V 21. století můžeme konstatovat, že se zdravotnická a sociální péče uspokojivě rozvíjí. Máme solidní síť nemocnic, LDN, lázní, domovů důchodců, penzionů pro seniory, charity, diakonie, hospice. Můžeme absolvovat kurzy první pomoci, existuje tzv. krizová intervence. A přece s přibývajícemi institucemi nezmizely bolesti, smutky a pocity beznaděje. Klíčový je mezilidský vztah. Vnímání bližního svého jako člověka. Lidský

5. NEDĚLE PO SVATÉM DUCHU

Ochraňuj mě jako zřítelnicí oka, skryj mě ve stínu svých křídel. Ty sám vynes nademnou rozsudek; tvoje oči vidí, kde je právo. (Žalm 17,8.2)

První čtení: Deuteronomium 30,9-14

Tužby pro dobu po Duchu svatém (II):

2. Abychom opravdovostí své víry naplňovali svůj život ve svaté církvi Kristově, modleme se k Hospodinu.
3. Abychom byli vděční za to, že víme, komu jsme uvěřili, a za slovo Boží se nikdy nestyděli, modleme se k Hospodinu.

Modlitba před čtením ze sv. Písem:

Panovníku Hospodine, prosíme tě, daruj nám duši tichou a pokornou, abychom rozjímali o všem, co je správné, a s přispěním tvé milosti uváděli dobré myšlenky ve skutek! Osviť nás, Bože, svým svatým Duchem, ať slyšíme slova Ježíše Krista, našeho Pána. Amen.

Druhé čtení: Koloským 1,1-14

Evangelium: Lukáš 10,25-37

Verš k obětování: 25,4-5

Verše k požehnání: Lukáš 10,27.28

Modlitba k požehnání:

Panovníku Hospodine, děkujeme ti, že nám ve svátosti večere Páně dáváš okoušet chléb a kalich tvého přicházejícího království. Pomož nám růst ve víře, naději a lásce, abychom do tvého království ukazovali cestu svým bližním! Prosíme o to ve jménu Ježíše Krista, našeho Pána. Amen.

Vhodné písně: 21, 39, 115, 147, 148, 152, 194, 200

Bože, přes všechna naše proti stůj při nás a zachraň nás.

Jenom s tebou nalézáme odvahu k soucitu, pomoci a konkrétním činům lásky.

At' je našich vyhýbání se obloukem co nejméně.

Dej, at' nejsme zbednění, zalezlí a zbabělí.

Vyruš nás, všechny, kteří otupěli a nechtějí se nechat vyrušovat.

Prosím, objev v nás to dobré, abychom my mohli objevit sami sebe a v pokoře uskutečňovali řešení v souladu s tvou vůlí. Amen.



přístup, který znamená udělat si čas, zastavit se, skloubit, poznat potřeby druhého, pomoci slovem či modlitbou. To je vzájemnost, kterou si máme projevovat a s níž je mnohé trápení k unesení. Ano, jde hlavně o dobrou, laskavou a otevřenou srdce. Ideály potřebujeme taky proto, abychom věděli, jak na tom doopravdy jsme. Závěr dnešních perikop, jdi a jednej také tak, mi připomíná jiná Ježíšova slova, která vyřkl k cizoložnici: Jdi a už nehřeš! Možná bychom si měli zopakovat, že hříchem není jen to, když uděláme něco zlého, ale také opomenutí dobrého, co jsme měli vykonat. Takové odmítnutí pak může mít fatální následky. Komu by se nevybavila slova z poslední biblické knihy

(Zj 3, 15-16): Víš o tvých skutečích; nejsi studený ani horký. Kéž bys byl studený anebo horký! Ale že jsi vlažný, a nejsi horký ani studený, nesnesu tě v ústech. A ještě něco: Opakem lásky není nenávidět, ale lhostejnost.

Někdy se i v naší těsné blízkosti dějí hrozné věci. Nemůžeme všem pomoci a vyléčit rány světa. Ve školách i v našich domovech by se děti měly učit nejen o tom, co znamená neposkytnutí první pomoci z hlediska českého práva, ale taky toto a jiná podobnosti, třeba O posledním soudu (Mt 25). Tam přece Ježíš jasně naznačuje, kdo je jeho, při něm a s ním. Nebo už jsme rezignovali na lásku a na věčnost?

Každý z nás už asi selhal, přesto bychom to neměli sami se sebou a s ostatními zabalit, ale snažit se znovu prokázat milosrdenství po vzoru Ježíšově. On je totiž ideálem, s kterým se poměříme, ke kterému směřujeme a snažíme se být na blízku. A vrátíme-li se k úvodnímu nešťastnému nemocničnímu příběhu, pak obětavá láska mezi matkou a synem je nejvěrnějším obrazem vztahu Marie s Ježíšem. Více se k tomu neopovažují domýšlet. Snad jen, trpí-li někdo a já trpím s ním, jsem přítomen i v utrpení Krista, a proto i v jeho vzkříšení. To je „slabá“ a mnohdy přehlížená moc lásky Boží, která uzdravuje a zachraňuje.

Tomáš Chytil

Voda, vzduch, pohyb - zkrátka, je to prosté

„Modlím se za tebe, milovaný, aby se ti ve všem dobře dařilo a abys byl zdrav.“
3. list Janův 1,2

Každý z nás by se rád dožil vysokého věku – pokud možno bez větších zdravotních obtíží a v dobré kondici, při zachování plné soběstačnosti a energie. Nejlépe tak do sta let. Přitom průměrný věk – alespoň v naší zemi – je kolem 78 let. Co tedy s tím? Máme šanci? Je délka života a) „předurčena“ našimi geny nebo b) se řídí životním stylem, který jsme v životě zvolili a je nám vlastní? Může platit výrok lékaře Hanse Diehla z university v Loma Lindě: „Špatná genetika je nabitá pistole, ale životní styl je prst na spoušti“?

Že b) bude správně, naznačuje řada nedávných vědeckých studií včetně pozoruhodné knihy amerického spisovatele a cestovatele Dana Buettnera *Modré zóny: 9 rad pro dlouhý život od lidí, kteří se dožili vysokého věku* popisující pět geografických regionů s vysokým podílem staletých lidí a těch, kteří se těší zvlášť dobrému zdraví. Mezi tato místa patří jistě oblast v Sardinii, tropické ostrovy Okinawa v Japonsku, poloostrov Nicoya u Kostariky, ostrov Ikaria v Řecku a v neposlední řadě také Loma Linda u kalifornského Los Angeles – „města andělů“. Zatímco u prvních skupin obyvatelstva bychom podobný závěr možná i tipovali, u posledně zmíněného regionu uprostřed Spojených států proslulých svými fast-foody a McDonaldy, kde smogové znečištění často připomíná varování před koncem světa, je takové zjištění docela zarážející. Stejně neočekávané je zjištění, že to, co mají příslušníci této kalifornské skupiny přesahující jiné Američany svým zdravotním stavem i dlouhověkostí společně, je příslušnost k jisté



církvi, totiž k adventistům sedmého dne. Ano, kdo zná pohled na svět a oficiální učení této církve, ví, že adventisté velmi stojí o to dožít se vysokého věku – a to za opravdové kvality života. Není náhodou, že ve zmíněné Loma Lindě provozují velkou univerzitní nemocnici a středisko, a že ze zdravotně-technického hlediska patří jejich zařízení lokalizovaná po celém

světě mezi velmi pokročilými. To v Loma Lindě například zaujímá přední místo v transplantaci srdce u dětí a vyniklo také v tom, že jako první na světě zprovoznilo protonový urychlovač k léčení rakoviny. Takový, jaký má dnes například i naše pražské Proton therapy center. Mimo chodem, první adventistické zdravotní středisko vzniklo na radu Ellen Whiteové, jedné ze zakladatelů církve, v americkém Michiganu. Mělo název sanatorium Battle Creek a zažilo obrovský úspěch s jednoduchým přístupem, využívajícím při řešení problémů svých pacientů, mezi něž patřil třeba anglický král Edward, zakladatel automobilky Henry Ford či vynálezce Thomas Alva Edison, takové léčebné prostředky jako je voda, vzduch, pohyb či relaxace. Ve 122 zemích nyní působí také známá adventistická humanitární organizace ADRA, jejíž pracovníci se nejen snaží pomáhat při mimořádných událostech, ale poskytují stálou pomoc starým lidem, dětem a sirotkům...

„Ježíš léčil nemocné, a tak to děláme i my,“ slyšíme argument pro silnou angažovanost ve zdravotní oblasti, stejně jako tvrzení, že člověk je jednotou těla, duše a ducha a Bohem nabízená ochrana se týká celého člověka, v jeho celistvosti. Ani u nás tak není nikterak výjimečné potkat adventistu s pozvánkou na přednášku o zdravé výživě nebo nabízejícího knihy na toto téma či provozovat obchod se zdravou výživou. Zvlášť ceněna a zdůrazňována je pasáž

z Prvního listu Korintským o tom, že „...tělo je chrámem Ducha svatého, který ve vás přebývá a jež máte od Boha...“ Nejedná se však o striktní nařízení; každý se může a má, tak jako u adventistů například při křtu, rozhodnout sám. Bůh nikoho nenutí, vše je věcí svobodné volby: „Každý bude odpovídat sám za sebe.“ (Gal 6,5) „Co člověk zaseje, to také sklídí.“ (Gal 6,7).

Co je velmi podstatné a přímo vyplývá z doposud uvedeného, je skutečnost, že nejde jen o léčbu, ale zejména o prevenci. Která spočívá – docela, jak bychom při dnešních znalostech předpokládali – v pravidelném pohybu, přiměřených, spíše menších porcích jídla, v němž převažuje rostlinná strava („Jez do polosity, pij do polopity, vyjdou ti naplno léta“), v střídmosti i v oblastech jako je dnes třeba internet či televize, nekuřáctví a především – a to si osobně myslím, že hraje zcela zásadní roli – v umění relaxovat a zažívat pocit sounáležitosti, blízkosti, lásky.

Jak zdůraznil autor zmíněné studie Modré zóny, **chceme-li žít šťastný život, nemůžeme ho žít sami.** Jsme zkrátka lidské bytosti a samota nám nesvědčí. Kontakt tváří v tvář, podání ruky nebo povídání s přítelem u kávy či skleničky dobrého vína je dost na to, aby se snížila hladina stresového kortizolu a vyplavil se dopamin. A pozor, na prvním místě je rodina a dobré rodinné vztahy! Ani jeden ze sledovaných stoletých nedožil v domově důchodců; se svými blízkými, zejména s partnerem a dětmi, byl po celý

život v úzkém kontaktu a ti se o něj ve stáří postarali. S tím souvisí samozřejmě i ujasněný pohled na smysl života – to co na zmíněné Okinawě nazývají „ikigai“ či na Nicoyi „plan de vida“: tedy něco jako vědět, proč se každý den ráno probouzíme, za čím jdeme, využíváme-li talenty, kterými jsme byli obdařeni, víme-li smysl v práci, které se věnujeme. Podstatný prvek, související s otázkou po smyslu života, u všech lidí představovala víra. V případě adventistů jejich specificky, protestantsky, lutersky zabarvené křesťanství, v případě jiných dlouhověkých jakékoli jiné náboženství...

V 70. letech se v Kalifornii adventisté pokusili shrnout všechny doposud známé zdravotní zásady do konceptu, jež dodnes nacházíme pod zkratkou NEWSTART. Držme se ho! Každé písmenko přitom zastupuje jeden z aspektů:

Nutrition - výživa

Exercise - pohyb, cvičení

Water - voda, hydroterapie

Sunshine - sluneční svit

Temperance - střídmost a vyváženost

Air - vzduch, dýchání

Rest - odpočinek, spánek

Trust - důvěra a pozitivní životní orientace

Máte pocit, že existuje účinnější, přirozenější a levnější návod pro dobrý kvalitní život? Možná má medicína neuvěřitelně malý vliv na zdraví populace.

Ellsworth Wareham

Nezměrnou vitalitou mezi obyvateli jedné z modrých zón, kalifornské Loma Lindy, oplýval Ellsworth Wareham, který zemřel nedávno ve věku 104 let. Jako životní povolání zvolil chirurgii a léčení srdečních chorob. Ještě ve svých 95 letech přitom vcházel v chirurgickém plášti a rukavicích na operační sál, přičemž tři až šestihodinové operace několikrát týdně nebyly žádnou výjimkou. Jak uvedl ve vysílání jistého amerického zpravodajského kanálu, za svůj věk i pevné zdraví vděčil veganství. „Nikdy mě nic nebolelo a jen zřídka dostanu rýmu nebo chřipku.“ V neposlední řadě zdůrazňoval důležitost pozitivního mentálního nastavení. Wareham se narodil v r. 1914 v Texasu a zažil Velkou hospodářskou krizi, než v roce 1942 zahájil studium medicíny na univerzitě v Loma Lindě. Velkou část života strávil právě zde, v náboženské komunitě adventistů sedmého dne.

Nechci podkopávat (naši někdy až posvátnou) důvěru ve schopnosti lékařů. Sama jsem z rodiny lékaře. Ale nemá lidský organismus, kterému dodáme vše z vyjmenovaných bodů jedinečnou schopnost dobře prosperovat? ☺ **KB**

Meditace dechu

Dýchání je důležitý proces, který v těle probíhá. Fyzicky dochází k přijímání kyslíku, který tělo k životu nutně potřebuje. Spirituálně však dochází k přijímání duchovního kyslíku. První kniha Mojžíšova Genesis nám popisuje stvoření prvního člověka: „I vytvořil Hospodin Bůh člověka, prach ze země, a vdechl mu v chřipí dech života. Tak se stal člověk živým tvorem.“ (Gn 2,7)

Proces oživení hmoty stále probíhá. Člověk, jako i celé stvoření, jsou Duchem Božím - který vesmíru dává svůj dech - oživováni stále nanovo. V hebrejštině dokonce „dech“ a „duch“ vyjádříme jedním slovem ruách. Skrze Ducha Božího a dech Boží existujeme a přijímáme bytí. V Žalmu 104 se píše: „Skrýješ-li tvář, propadají děsu, odejmeš-li jejich ducha (dech), hynou, v prach se navracejí. Sesíláš-li svého ducha (dech), jsou stvoření znovu, a tak obnovuješ tvářnost země.“ (Ž 104,29n). Křesťan má zakódovanou určitou opatrnost, jakmile slyší, že se někdo zaměřuje na svůj dech. Vnímá to jako výlučnou praxi jogínů, buddhistů a východních asketů. Dýchání je proces v těle, který do nás vložil Bůh. Proces,

který nám přináší dobrodiní, požehnání a hlavně život. Proč se ho tedy bát? Neužijte nás ani nepokouše. Je to stejné, jako kdyby se někdo bál uvědomit si, že se mu hýbe ruka. Bál by se soustředit se na to, jak s ní může manipulovat a pracovat...

Meditace: Soustředím se na svůj dech. Uvědomuji si dech. Pozoruji dech. Jestliže mě něco vyruší, nic se neděje, klidně se vrátím k pozorování svého dechu. Sleduji svůj dech, jak proudí dovnitř, naplňuje plíce a opět se vrací do éteru. Medituji.

Uvědomím si, že každý nádech a výdech je dar od Boha, děje se z Boží milosti. Dýchám. Dýchám a žiji. Dýchám a existuji. Dýchám jako celé stvoření, které znamená život. Medituji.

Pozoruji svůj dech kdekoli. Na ulici, doma, v práci. V přírodě, v lese, na louce, na procházce. Dech je můj tichý svědek, že mě Bůh má rád a poskytuje mi milost bytí. Medituji.

„Nebesa byla učiněna Hospodinovým slovem, dechem jeho úst pak všechen jejich zástup.“ Ž 33,6

Z knihy Juraje Jordána Dovaly, Chrást uprostřed tržiště / Spiritualita všedního dne (Karmelitánské nakl. 2017)

Co rádi čtete?



Je možné, že máte doma svou kasičku, ve které si šetříte na něco pěkného. Nebo snad všechny peníze, které dostanete, raději hned utratíte, aby se třeba někde neztratily? Je pravda, že ty nejdůležitější věci si za peníze nekoupíme, přesto ale v životě hrají významnou roli. Asi všichni dobře víte, že na stromě nerostou, ale ani bankomat je nevydává jen tak beze všeho. A na co všechno musí dospělí peníze mít? Že to není jenom jídlo v obchodě a dárky, asi taky tušíte, ale víte přesně, co je to rozpočet, nájem, hypotéka, úvěr, pojištění? Pokud chcete do tajů „finančního světa“ proniknout víc, doporučuji vám knížku Denisy Proškové „Kde rostou peníze? První čtení o financích“. Pro děti srozumitelnou formou v ní odpovídá na

výše naznačené a mnohé další otázky. Peníze jsou jako oheň – dobrým sluhou, ale zlým pánem. A správně s nimi nakládat se musí člověk učit. A čím dřív začne, třeba i jen s pár korunkami týdně, tím lépe. Postupně se během života učíme peníze nejen vydělat, ale také umět si je rozdělit tak, aby nám vystačily na všechno potřebné a také i na něco příjemného. Učíme se, že na velké vydaje je potřeba šetřit, což je mnohem lepší, než se zadlužovat. A také – jak připomíná autorka – je důležité naučit se peníze nezavídat, protože vždycky tu bude někdo, kdo jich bude mít víc než my.

Denisa Prošková vlastně vypráví příběh jedné rodiny, kde se malá Adélka s bráškou Adamem od rodičů, babičky a tety Majky postupně dozvídají, že to s těmi penězi není tak jednoduché, jak si zpočátku mysleli. Rodiče pro lepší pochopení používají příklad zvířátek – rodiny veverka a medvídků. A abyste se při čtení ani trochu nenuдили, doprovodila autorka svou knížku vlastními ilustracemi, které jsou navíc i částečnými omalovánkami, které si můžete vybarvit. Knížku vydalo nakladatelství Romax v roce 2014.

Tak co, přečtete si ji také?

JK

Světlo, vzduch a lásku

Tyto tři jednoduché věci potřebovala ve známé pohádce Lotrando a Zubejda krásná princezna, aby se uzdravila. A tato životní moudrost by mohla být i zkratkou pro vyjádření „zdravého životního stylu“. O tom se v poslední době mluví hodně často, lidem stále víc záleží na kvalitě potravin, které jedí, snaží se sportovat apod. To je samozřejmě velmi dobře, samo o sobě to však asi nestačí. Jednak platí, že nic se nesmí přehánět – ani ta zdravá výživa. Chorobná posedlost zdravou výživou už je dokonce považována za jednu z forem poruch příjmu potravy a má i své odborné označení – ortorexie.

I ten, kdo to příliš přehání s pohybem, si může časem způsobit spíš problémy. Takže všeho s mírou!

A pro skutečně zdravý životní styl je důležité nevénovat se jen svému tělu, ale i své duši. Člověk k tomu, aby byl šťastný, potřebuje pěstovat zdravé vztahy s ostatními lidmi, zajímat se nejen o sebe, ale i o druhé. Měl by na sobě stále pracovat – učit se a poznávat nové věci. Určité je také dobré pravidelně se věnovat něčemu, co nás baví a přináší nám radost. Ani ten pobyt na zdravém vzduchu nesmíme podceňovat. Určitě platí, že procházka v přírodě, třeba v lese, působí na člověka blahodárně. Že toho je strašně moc a vypadá to složitě a nedosažitelně? Kdepak – vždyť jsou to všechno vlastně obyčejné



Nakreslila: Lucie Krajčříková

Mák

*Dnem noci stály spící panny
a ne a ne se probudit.
Pak, vlahým vánkem rozhoupány
už zachytily ranní svět,
i protáhly se, vzhledly trošku
vzbuzeny rosou na líčku,
hned srovnaly si sukničku
a zkusily v ní prohnout nožku.
Tak rozkvétají nám den ze dne.
Až jedna ve druhé se shlédne
a vítr slétne od oblak,
do tance dá se všecken mák!*

Miroslav Matouš
(Řeč květů a křídel)

a přirozené věci! A navíc platí, že ti, kdo se nechají vést Ježíšem, mají jistotu správné cesty.

JK

Martin, Filip a Lili

– Dorožumívání

Martin

Každý ví, že psi štěkají a kočky mňoukají. Věděli jste ale, že mňoukání používají kočky jen pro dorozumívání s lidmi? Mezi sebou na sebe různě prskají a syčí, ale mňoukají jenom kotátka a dospělí tehdy, když potřebují svým „omezeným“ páničkům sdělit, že potřebují nakrmit, pusit ven nebo se pomazlit. A právě podle toho, co chtějí, se jejich mňoukání liší. Psi štěkání je taky samozřejmě rozdílné – od radostného, přes vyděšený až k vyhrůžnému štěkotu nebo vrčení.

Filip

Je to tak, Martin má pravdu. Chytře kočky už totiž dávno zjistily, že lidé jsou dost těžkopádní a musíte jim všechno říct pořádně po lopotě. Fakt je, že psi mají výhodu ve svých psích očích, které když na člověka upřou, ani nemusí nic dalšího říkat. To já abych se někdy doslova umňoukal, než si mě někdo všimne!

Lili

No jo, Filippek, ten aby se zase nelitovall! A přitom je na tom mnohem líp. Když se mu někdo nezdá, prostě uteče na skříň nebo na strom a má klid. Zato já každý den potkávám spoustu lidí i psů a řeknu vám, že ne každý mi voní příjemně. Když je mi sympatičký, vřím radostně ocáskem a od člověka se nechám podrbat a od pejska očichat. Když nějakého psa respektuji, přikrčím se před ním na zem. Některých se ale bojím a to potom vyděšeně štěkám – což Martina vždycky rozzlobí, protože ten je

přesvědčený, že by mnohem lepší bylo jít jim potichu z cesty. Ale to já prostě nedokážu!

JK

Makrelika: Lucie Krajčířková



Soutěž o tři knihy

Jako vždy vás chceme povzbudit k zaslání řešení naší soutěže na adresu jana.krajcirikova@ccsfh.cz do poloviny srpna, abychom z vás mohli vylosovat tři výherce knížky, jejichž jména otiskneme v zářijové Cestě. Nezapomente také připojit vlastní adresu, ať víme, kam případnou výhru poslat!

V	I	T	A	M	I	N	Y	P	Č	R
Z	Y	O	S	Y	E	M	C	E	P	Y
T	I	V	S	O	U	J	R	E	O	B
A	U	E	Á	Z	D	S	Á	I	T	Y
H	L	K	O	Ž	T	A	T	Z	Ě	Y
Y	Š	R	Y	V	E	Y	R	E	Š	K
B	Y	H	O	P	T	N	V	O	E	Č
L	Á	S	K	A	Ě	I	O	P	N	I
S	T	CH	U	D	Z	V	D	S	I	N
T	C	O	M	O	P	I	A	I	F	O
E	C	N	U	L	S	Ž	V	D	Ě	K

ČERSTVOST	POMOC	TUKY	VZTAHY
KONIČKY	POTĚŠENÍ	VDĚK	ZÁJEM
LÁSKA	RADOST	VITAMILNY	ŽIVINY
LESY	ROZUM	VODA	
POEZIE	RYBY	VYVÁŽENOST	
POHYB	SLUNCE	VZDUCH	

Tajenka květnové soutěže je: Není nám to jedno.

Blahopřejeme výhercům: David Vostřel a Bára Svobodová z Kolína,

Noemi Hoříňková ze Zásnuv

Moc také děkujeme za velikonoční obrázek anděla u prázdného hrobu, který nám poslala Maruška Mašíňová.





Návštěvy v Roztokách u Prahy

V neděli 2. 6. 2019 jsme se s dětmi našeho roztockého sboru opět sešli se zajímavým hostem. Tentokrát jím byla cestovatelka paní Markéta Uxová, která se rozhodla ujít více než 800 km pěšky pouze s batohem na zádech. Cílem její cesty byla katedrála v Santiagu de Compostela ve Španělsku, kde údajně na věky odpočívá ve svém hrobě jeden z Ježíšových učedníků Jakub (https://cs.wikipedia.org/wiki/Santiago_de_Compostela). Že to nebyla procházka růžovým sadem, jsme pochopili hned, jak jsme položili otázku: „Co považujete na své cestě za nejhroší a nejlepší zážitek?“ Nejhorším zážitkem byl opuchlý kotník, který nedovoli pokračovat dále. Dovedete si představit tu bezmoc, když máte spoustu chuti a odhodlání jít kupředu za svým cílem, a nemůžete, protože vám v tom něco brání? Naštěstí se kotník brzy umoudřil a paní Uxová mohla pokračovat ve své cestě.

Odměnou jí byl ten nejhezčí zážitek z toho, že dokázala svůj plán zrealizovat a dojít až do konce. Překonat všechny překážky a nesnáze, domluvit se v cizí zemi s cizími lidmi a najít si přátele, kteří jí pomohou svůj sen o dokončení cesty uskutečnit. Během cesty hodně přemýšlela o sobě a věcech, které se dějí kolem ní. To byl také cíl její cesty, kterého se jí podařilo dosáhnout.

Již nyní se těšíme na další setkání se zajímavým hostem, které proběhne po letních prázdninách.

Tomáš Rozkydal



2. Izák

Příběh o Izákovi (22. kapitola První knihy Mojžíšovy) může být dobrým příkladem toho, jak je pro člověka někdy těžké porozumět Božím záměrům. Izákův otec Abraham opustil svou domovinu, aby se vydal do zaslíbené země, kam jej Bůh poslal. Po hmotné stránce se mu dařilo, ale po jedné věci toužil, a té se mu až do stáří nedostávalo – neměl syna. Jednoho dne mu však Hospodin slíbil, že i toto přání se mu splní. A skutečně – ačkoli se to z lidského pohledu zdálo velmi nepravděpodobné – Abrahamova manželka Sára otěhotněla. Jejich syn Izák byl skutečným darem Božím.

Tak jak je tedy možné, že po pár letech ten samý Bůh po Abrahamovi žádá, aby svého jediného syna Izáka, o kterého tak dlouho prosil, obětoval? Kdo ten příběh zná, ví, že šlo o zkoušku Abrahamovy víry. A Abraham obstál – šel, sice s těžkým srdcem, ale vzal syna, dřevo na podpal a vydal se s ním k označené hoře. Když Bůh viděl, že

je Abraham připraven splnit jeho příkaz, zastavil jej. Místo Izáka byl obětován beran, který se tam najednou objevil. Byla to zkouška a Abraham obstál. Vždy, když myslím na tento příběh, musím se ptát, kdo další by to dokázal. A otevřeně říkám, že v tomto směru o sobě velmi pochybuji. Dokázala bych obětovat mnohé, ale svoje dítě ne. A ještě jedna otázka mi v souvislosti s tímto příběhem již dlouho leží v hlavě: Abrahamovi muselo být velmi těžko, ale jak se asi cítil Izák, když pochopil, že jde se svým otcem vykonat oběť, ale nemají s sebou žádnou obětní zvíře? Když už jeho otec držel v ruce obětní nůž?

V tomto světle si člověk musí znovu uvědomit, jakým velikým darem je to, že Bůh už nás podobným způsobem nezkouší – naopak tím, že se později za nás všechny obětoval Ježíš Kristus, už žádná další živé oběti nejsou potřeba.

JK

Nakreslila: Lucie Kragčířková

O zdravé (?) Helence

Tenhle příběh je vymyšlený, je ale klidně možné, že se někde blízko vás nějaká taková Helenka nebo jí podobná dívka vyskytuje.

Helence je deset let a všichni o ni odmalčka říkali, že je moc hezká. Také její maminka je krásná a Helenka ví – protože to maminka často opakuje – že být krásná stojí spoustu času i peněz a člověk si také musí umět leccos odepřít. Takže u nich doma se kupříkladu nikdy, ani výjimečně, nejeví žádná sladkosti: Maminka si potrpí na zdravou a vyváženou výživu s vysokým podílem zeleniny, ovoce, rybního masa a jogurtů. Helenka takhle jí odmalčka, takže jí to nijak nevadí, je na to zvyklá. I když... Občas, když vidí, co nosí spolužáci k svačině, taky by ráda ochutnala třeba kousek salámu nebo čokolády. Ale maminka je v tom velmi přísná. „Lepší je to vůbec neodchutnat“, radí.

Další věc, na kterou maminka velice dbá, je zdravý pohyb – několikrát týdně chodí do posilovny, běhá, plave, jezdí na lyžích a na kole. A děti přirozeně sportují také – Helenka chodí na aerobik a jejich oddíl se pravidelně umísťuje v soutěžích na prvních místech. Helenka je vždycky šťastná, když má maminka radost. Uvědomuje si, kolik péče jí věnuje, a nechce ji zklamat. Nedávno maminka dokonce říkala, že by z Helenky mohla být modelka! „Mně se to nepodařilo, tak bych byla ráda, kdyby se to povedlo tobě,“ usmála se na Helenku. „Krásná jsi dost,

vysoká taky, tak proč by to nemohlo vyjit, když se budeme snažit?“

Helence se zatajil dech. To by bylo něco! Teď, když měli společný cíl, ještě více s maminkou zvýšily úsilí, aby se jim podařilo ho dosáhnout. Nakupovaly kvalitní kosmetiku, krásné oblečení, Helenka začala chodit do baletu, aby se naučila



hezky chodit... Všechno vypadalo

ideálně, až na několik drobností. Helenka v průběhu následujících let například zjistila, že má stále méně kamarádek a kamarádů. Všichni se třeba domluvili, že si po škole zajdou do McDonaldu nebo na pizzu a to Helenka nesmí, takže s nimi

nešla. Společných oslav narozenin se také neúčastnila a svoje slavia raději sama s rodinou. Stále více času věnovala sportu a baletu...

A pak se Helenka zamilovala. Jenže bohužel nešťastně. Vysněný spolužák, do kterého se zakoukala, dal přednost jiné. Helenka se najednou cítila strašně nešťastná. A to i proto, že si vlastně neměla s kým o svém trápení popovídat. Tušila, že když se svěří mamince, dosud

své „nejlepší kamarádce“, odbude to slovy: „Dopadlo to dobře, aspoň tě nebude nic rozptylovat od tvého cíle.“ To ale právě teď Helenka tak úplně slyšet

nechtěla. Dokonce ji poslední dobou nepadaly i hrozně kačrské myšlenky, jako třeba: toužím skutečně být modelkou?

Helenka byla sama, utrápená, nešťastná. A tak udělala něco strašného – šla a koupila si čokoládu. Svou první čokoládu v životě. A snědla ji, představte si, celou najednou! Byla to neuvěřitelná chuť. Něco takového dodneska nezažila.

Bohužel ten příjemný pocit netrval dlouho. Zprvė její žaludek nebyl na něco takového zvyklý, protože čokolády snědla velký kus a moc rychle, takže musela jít zvracet. A zadržehé se dostavily výčítky svědomí: Co by na to řekla maminka?

Tady své vyprávění přerušim. Jak si myslíte, že to s Helenkou může dopadnout? Co myslíte, dá se takhle žít pořád nebo jí hrozí nějaké nebezpečí? Co byste jí poradili?

Jana Krajčířiková

Nakreslila: Lucie Krajčířiková

Modlitba

Moc ti děkujeme, Pane Bože, jak jsi nás stvořil i celý svět kolem nás, ve kterém můžeme žít. Uč nás, prosíme, se ze života radovat a prožít její nejen k vlastnímu prospěchu ale i pro dobro druhých. Amen.

Zdravý životní styl znamená smysl pro míru

Myslím si, že ohledně vybudování zdravého životního stylu je velmi důležité, v jaké rodině člověk vyrůstal a kým byl ovlivněn. V tomto smyslu za velmi mnoho vděčím svým prarodičům. Měli nádherný vyrovnaný vztah, v němž se výsostná hodnota lásky doplňovala s dalšími důležitými hodnotami. Žili jsme třígeneračně v rodinném domě v Radotíně na náměstí s výhledem na park, potok a les.

Kdyby se mě někdo zeptal, čím mě dědeček nejvíce formoval a co si uvědomuji jako důležité, odpověděla bych: „sófosyné“ – „smysl pro míru“. Tato ctnost, známá již v antice, sehrává velkou roli i v křesťanství. Prarodič Josef byl laskavou autoritou. Tento velký čtenář a vypravěč plný fantazie uměl zároveň být i velmi racionální. S babičkou Marií dokázali vést dialog, vždy se o všem radili. Nikdy jsme nezažili, že by se hádali. Babička byla svému manželovi rovnocennou partnerkou a spolupracovnicí. Aktivně působila jako náčelnice v Sokole ještě téměř ve třiceti. Jako odvažná žena se nebála jít do rizika, když se její muž Josef rozhodl odejít v době hospodářské krize z Hradce Králové a začínat v neznámém Radotíně u Prahy jako majitel drogerie.

Dnes tak propagovaný „zdravý životní styl“ byl pro ně vlastně samozřejmostí. Měli rádi procházky v přírodě, výlety autem na hrady a zámky. Dbali o vyváženost stránky psychické a fyzické, har-

monie pro ně byla důležitým pojmem, který naplňovali. Byli vřelí a „kontaktfreundlich“, osobitým humorem si získávali zákazníky ve své drogerii. A tento přístup k životu vstúpili i nám vnoučatům.

V čase mého dětství prodejny ovoce a zeleniny za moc nestály. Ale my jsme měli zahrádku s rybízem, angreštem, meruňkami, blumami, ořechy i parcelu s ovocnými stromy. Od různých sousedů zahrádkářů jsme další ovoce a zeleninu ještě i nakupovali za rozumný peníz. Myslím si, že také díky tomu nikdo z nás v rodině nebyl vážněji nemocný, kromě občasného nachlazení.

Děda se nikdy nepřejídal. Když se podávaly knedlíky, vzal si tak dva nebo tři. Říkal, že není dobré roztáhnout si žaludek. Dodržoval pravidelnost v jídle. Neexistovalo, aby nesnídal. Ani já bych nikdy snídani neoželela, chyběl by mi vstup do nového dne.

Prarodiče se celoživotně těšili pevnému zdraví. Můj dědeček se ocitl v nemocnici jako voják za 1. světové války a pak až na konci života. Samozřejmě to ne-

bylo jen životním stylem. Zdraví člověk dostává od svého stvořitele, avšak musí odpovědně zacházet s tím, co obdržel, projevovat smysl pro míru.

Nestávejme se tedy „workoholiky“ a nezapomínejme na sport. Co je však stěžejní, nepřestávejme myslet na péči o duši, pobývejme v modlitbě v Boží blízkosti,



ocitněme se v blahodárném světle Ježíšovy lásky, syťme se nebeskou manou.

Dědečku, tvůj smysl pro míru jsem si osvojila v dětství. Milí prarodiče, vy jste ve mně vypěstovali již v útlém věku sportovního ducha, úctu k lidské duši, touhu mít čisté svědomí a zodpovědnost. A v neposlední řadě schopnost odpouštět, což je podle mého soudu opravdový prazáklad zdravého životního stylu.

Olga Nytrová

Dýchám jako hora

Na našem dechu často závisí, jak se cítíme. Když jsme rozčilení a agresivní, odrazí se to na našem dechu. Je rychlý, vypjatý a impulzivní. Když se bojíme, náš dech je mělký, stažený a zrychlený. Když se v nežádoucích situacích (hněv, frustrace, strach, nervozita...) soustředíme na svůj dech, dokážeme se spolu s dechem opět uklidnit.

Dobry, zdravý a svěží dech podporuje imunitu celého organismu a výrazně pomáhá předcházet chorobám dýchacích cest. Proto moderní medicína lidem trpícím na nemoci dýchacích cest přímo doporučuje dechová cvičení a hraní na dechové nástroje.

Všechny meditace bdělého dechu jsou dobrou pomůckou i pro kuřáky, kteří bojují se svou neřestí. Kdo si navykne na meditaci dechu a radost z tohoto Božího daru, začne mu vadit profánní

zakuřování a znečišťování svého těla - chrámu svatého Ducha. Zdravý dech nám tedy kromě vyrovnané duše výrazně dopomáhá i k tělesnému zdraví.

Meditace: Kdykoli to potřebuji, soustředím se na svůj dech a pomalu ho zklidním, aby byl nerušený, vyrovnaný, volný a zdravý jako hora.

Představím si, že jsem velká zelená hora. Moje plíce jsou čistá hora. Medituji.

Dýchám jako svěží, zelená, životem protékající hora. Medituji. „Pozvedám hlas k Hospodinu, a on ze své svaté hory mi už odpovídá.“ Ž 3,5

Z knihy Chrámy uprostřed tržiště / Spiritualita všedního dne

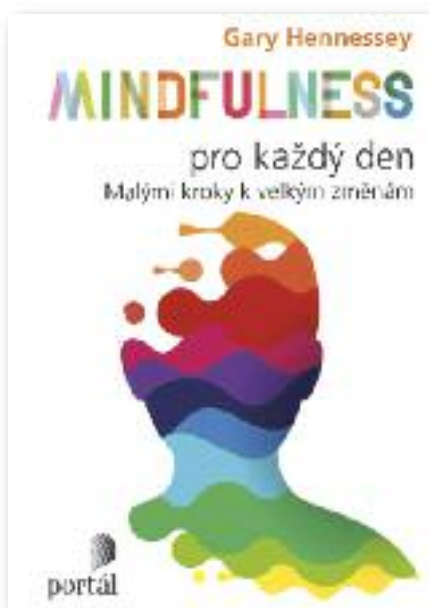
MŮŽETE SI PŘEČÍST

Mindfulness pro každý den. Malými kroky k velkým změnám. Praha: Portál 2019

V letošním roce vydalo nakladatelství Portál útlou, prakticky zaměřenou knížku anglického autora Gary Hennesseyho s názvem *Mindfulness pro každý den* a podtitulem *Malými kroky k velkým změnám*. Asi už jste o mindfulness slyšeli, do češtiny bývá pojem překládán stručně jako VŠÍMAVOST. Ať jste již na tom s uměním vnímat své aktuální prožitky zapojením všech smyslů jakkoli, tuto knížku – útlou svým formátem, nicméně co do hloubky a moudrosti vsutku výjimečné váhy – velmi doporučuji k přečtení.

Tedy nejen k přečtení: především důkladné prostudování doprovázené každodenní praxí umožní stávající schopnosti dále rozvíjet. Trpělivý a pravidelný postup dle obsažených návodů může nejen velmi obohatit život vnímané dosud jako poměrně spokojené, například nalezením většího klidu v každodenním prožívání, ale mindfulness se nyní využívá i třeba při odstraňování problémů jako jsou chronické bolesti, deprese, nadváha, stres či různé formy závislosti. Tento druh mindfulness rozvinul jeden z učitelů a kolegů autora, Jon Kabat-Zinn v 60. letech minulého století – coby, zjednodušeně řečeno, určitou „alternativu“ k učení a duchovní metodě vedoucí k osvícení, jak ji využíval Buddha před 2500 lety, a na niž navazovala řada dalších směrů východní provenience.

Společným prvkem s těmito směry je důležitost praktikování meditace, např. ve formě pozorování svého dechu (dle autora dobré provádět vsedě v pohodlné poloze, abychom necítili žádné svalové napětí a mohli se soustředit jenom na svůj dech) či těla (vleže; nejdříve si uvědomíme své tělo jako celek, postupně se za-



měřujeme na dech a jednotlivé orgány...) Objeví-li se myšlenky, a že se objeví, to je jisté – je dobré je jednoduše zaznamenat a nechat odejít.

V knize jsou popsány nejrůznější techniky, vše se dá zvládnout během 8 týdnů, které jsou podrobně vysvětleny. Trénovat lze i na běžných činnostech, které denně provádíme; můžeme si vybrat cokoli včetně chůze do schodů, čištění zubů nebo pití čaje, podstatné je se činnosti v tu chvíli plně věnovat, nedělat ji automaticky, bezmyšlenkovitě. Pokud zjistíme, že jsme „duchem jinde“, vrátíme se zpět, což je právě onen okamžik, o který nám jde.

Z výše uvedeného vyplývá, že praktikování mindfulness především znamená uvědomovat si své konání, dělat věci pomaleji. Když totiž děláme věci rychle, má to z dlouhodobého hlediska dost špatný vliv: „Aktivuje se tím systém stresové odpovědi, do krevního oběhu se uvolňuje adrenalin a kortizon. Tyto hormony časem oslabují imunitní systém a taky

zhoršují náladu...“ Mozek následně reaguje „voláním na poplach“, takže jsme v očekávání hrozby stále ve střehu. Zpočátku se může zdát, že dělat věci pomaleji je dost obtížné, zvláště pokud jsme zvyklí vše dělat s cílem mít to rychle za sebou, posunout se rychle k dalšímu. Postupovat rozvážně, VĚDOMĚ, je ale daleko lepší a efektivnější volba!

A prožíváme-li zrovna nějaké těžké období, stav spojený s bolestnými negativními emocemi, krizí?

I pro takové situace platí dle autora výše uvedené: zaznamenat, co se děje, nevzdorovat tomu, neboť je to neúčinné, své nepříjemné pocity se pokusit procítit, a to i v těle, tam, kde se projevují. S tím souvisí i fakt, že neuropsychologové dokázali, že člověk má tendenci všimnout si negativních událostí a pamatovat si je – což má své evoluční, kdysi opodstatněné, důvody, dnes nám to však ztrpčuje život. Stejně tak prožitky: „*Negativní prožitky jsou jako suchý zip – drží se nás, zatímco pozitivní prožitky jsou jako teflon, sklouznou po nás. To znamená, že když se ohlédneme za dnem, týdnem, rokem, máme sklon vzpomenout si na obtížné a nepříjemné zážitky místo na ty dobré.*“ Zde autor nabízí osvědčenou praxi, jak zaznamenat a nadlouho uchovat, „nechat do sebe vsáknout“ všechny dobré věci, které se nám staly... hlavně ty úplně obyčejné, běžné, nenápadné.

Zkusme to tedy s návrhy pana Hennesseyho a uvidíme, jestli nás ještě budou trápit „brouci v hlavě“, jestli se nám v hlavě budou dokola honit myšlenky na to, co musíme zítra zařídit, co nás čeká. Drobné kroky navržené autorem působí možná banálně, ale, jak jsme uvedli na začátku, rady jsou to nesmírně cenné. Klíč je ve stálém procvičování – a že nám těch situací život nabízí! **KB**

Dech pokoje a dobra

Pax et bonum - Pokoj a dobro je starý františkánský pozdrav. Zavedl ho svatý František z Assisi jako pozdrav, který vyjadřuje dvě důležité evangelijní zvěsti. Kristův pokoj - tolik zdůrazňovaný po zmrtychvstání Pána (J 20,19n) - a Kristovu lásku. Přeji-li někomu pokoj a dobro, doslova na něj vkládám Kristova ducha míru a lásky. Žehnám mu ve jménu Krista.

Touto meditací šíříme do celého světa Kristův pokoj a dobro, tedy živé světlo.

Meditace: Nadechují se, v myslí si říkám pokoj. Vydechují, v myslí si říkám dobro. Nádech - pokoj, výdech - dobro.

Vdechují do sebe Kristův pokoj, který potom, proměněn na Kristovu lásku a dobro, dávám světu. Meditují.

„Jenom ten, kdo má v sobě vnitřní pokoj, může být osvícený moudrostí a rozdávat toto světlo druhým.“ Serafim Sarovský

Z knihy Chrám uprostřed tržiště / Spiritualita všedního dne

Životní styl pohledem chemie krajiny

Pojmu chemie se dostává v poslední době napadání, jaké žádná z přírodních i exaktních věd v novověku nezažila. Příčiny jevu jsou komplexní. Vycházejí dílem z neznalosti, společenských antagonizmů, přes konspirativní teorie až po cílevědomé metody mediální ideologické propagandy rozličných nátlakových skupin.

Nebývalo tomu v minulosti. Chemie s příbuznými naukami, biochemií krajiny, mikrobiologií, chemií plodin a hnojiv, později pak s biotechnologiemi plní téměř dvě století nezastupitelnou roli ve výživě lidstva. V průběhu času dokázala několikanásobně zvýšit produkci zemědělských plodin, vypěstovat zahradní i exotické druhy pomocí živných roztoků, i získávat pitné vodní zdroje z odpadů a mořské vody. Přípravuje dnes způsoby, jak přizpůsobit krajinu klimatickým změnám, do kterých společnost vstupuje. Kdo způsobil, že chemie se leckdy pokládá za jakousi popelku v množině ostatních nauk? Přispěli k tomu i chemici samotní, kteří zanedbali popularizaci oboru mezi širší veřejností. Kdo z nás pozná jména vědců minulosti či nedávné současnosti, kteří se zasloužili o pokrok v lidské výživě? Slyšeli jste jména Balling, Stoklasa, Šandera? Spíše jen někteří z kruhů akademických. A což jména světová, Pasteur, Koch, náš Heyrovský, Pauling... Moderní analytické metody odhalily úžasnou pestrost stopového složení produktů přírodních i zpracovaných výrobků potravinářských.

Připomeňme si zdroje, bez nichž by se existence základních substrátů potravin, bílkovin, cukrů a tuků stala bezpředmětnou, výživa organismů by zanikla. Jsou to zejména voda, sluneční energie, CO₂, katalyzátory a půda. Voda a půda, jako zdroje neobnovitelné, vyžadují takové zacházení, abychom zachovali jejich udržitelný cyklus. Energie sluneční, lesy a zemědělské porosty řídí cyklus obnovitelnosti krajiny. Jejich nepochopení či ignorance způsobují katastrofy krajinné, ale byly v minulosti i příčinou zániku mnoha civilizací.

Koloběh vodních cyklů vyžaduje pro svou funkci energii, vodu a její kondenzaci k doplnění vlhkosti z ohřátého vzduchu, k výživě porostů a doplnění zásob podzemních vod pro suchá období. Při slunečních dnech dopadá na 1 m² cca 1 kW energie. Je-li na této prostře les, rybníky, mokřady, asi 0.7 kW se odpaří a vrátí se v noci jako vodní pára, drobný déšť či mlha tam, kde je chladněji. Ideální přírodní klimatizace. Je-li tam ale holina, prázdné pole, asfalt, pak se di-

stribuce sluneční energie naruší, vodní cyklus ustane, spodní vody mizí, na povrchu je sucho. Prudké deště způsobí záplavy a voda oteče nevyužitá do slaných moří... Pouze vzrostlé lesy slouží jako zásobárny podzemních vod, nikoli mladé porosty. V porostech zemědělských pak mokřady, bažiny a rozsáhlé rybníky. Na počátku 90. let zvýšili lesníci rozsah ošetřovaných zalesněných oblastí po zpřístupnění pohraničních hvozdu Šumavy, Vysočiny a vojenských újezdů. Tento zisk byl však paralyzován nesprávnými postupy při likvidaci



náletů kůrovce. V pozdějších suchých obdobích poklesly spodní vody, zeslabily se stromy, a kůrvec na ně znovu nalétl; napadené dřeviny se ale ihned neodstranily. Usilovná snaha o rychlé zalesňování byla zmařena, mladé porosty se v suchu neudržely a musely být přelesňovány.

Na rozsáhlých lánech zemědělské půdy preferuje současné monokulturní hospodaření plodiny ekonomicky atraktivní, ale půdu znehodnocující. Vlastníci zemědělských závodů nad 1000 ha dnes obhospodařují 55% půdního fondu. K tomu ovšem potřebují maximální mechanizaci, pro kterou jsou mokřady, rybníky, terénní výchytky a drobné porosty mezi lány nežádoucí. Obilí, řepka, kukuřice nesnáší vlhko, proto se pozemky odvodňují, potoky meliorují. Prázdňá pole po sklizni vytvářejí 'betonový' efekt, týž jako parkoviště ve městech. Monokulturní přístup hospodaření je přijatelný na rozsáhlých pláních západní Kanady vzhledem ke kratšímu vegetačnímu období, terénu, odlišnému půd-

nímu složení a tvrdším zimám. Proto měli úspěch ve vyšlechtění řepky olejky, původně podhradné pokrutiny obsahující škodlivé kyseliny, tedy vhodné spíše k zoražení. Výsledná řepka canola se stala plodinou obsahující rostlinný potravinový olej s vlastnostmi tepelnými, předčícími olej olivový i vysokým obsahem nenasycených mastných kyselin. Canola, pěstovaná v Česku již od r. 1980, požaduje lisování oleje za studena. Ač jako meziplodina je pozitivním přínosem pro půdu z hlediska biomasy, trpí množstvím škůdců a musí se silně ošetřovat pesticidy. Také nebyla vyšlechtěna jako komodita pro výrobu přírodného paliva spalovacích motorů. K tomu měly sloužit traviny nevhodné pro lidskou výživu. Pro plodinu je kritické husté opylování. Ač se osevňovací plocha řepky proti létům šedesátým více než zvojnásobila, ve stejném období poklesl stav včelstev na 40%. Přísun včelstev k rozkvetlým lánům se stal nedostatečný; přehnojování půdy výnosy nezvýší, přebytek hnojiv jen povrchové vody kontaminuje. Klasický příklad degradace půdního fondu i vod. Na mysl přichází výrok kronikáře Přísloví (1,19): „Takové jsou stezky všech, kdo za ziskem se honí; ten stojí své pány život.“ Stát Izrael, zemička jejíž rozloha tvoří ze dvou třetin poušť; zbytek vrchoviny a pouhých 20% orné plochy. Země čelí těmto podmínkám ambiciózně a úspěšně. Již téměř před stoletím založili usedlíci výzkumnou organizaci, nazvanou po zakladateli Volcani Center. Ta v 6 regionálních kampusech zajišťuje optimální postupy v hospodaření vodou, kultivaci, genetickém šlechtění, biochemii krajiny i optimální zpracování potravinářských produktů pro bezpečný zdroj výživy obyvatelstva v nepříznivých klimatických podmínkách. Výsledky jsou pozoruhodné. Zavedení čiroku, plodiny podobné kukuřici, která při stejné biomase má nižší potřebu vody; quinoj s vysokým obsahem bílkovin, vybudování infrastruktury pro odsolování mořské vody, celoroční zavlažování citrusových sadů, cypřišových lesíků. Současný vývoz potravinářských produktů z Izraele představuje 2,4 miliardy dolarů při 95 % nutriční soběstačnosti obyvatel. Izrael plní výzvu kronikářovu v Gn 1,15: „Postavil Hospodin člověka do zahrady Eden, aby ji obdělával a střežil“... Činíme tak v naší krajině též? **Slavomír Pícha**

Jsme poslední generace, která může jednat

aneb podrobný plán Světové rady církví pro kongregace, komunity a církve pro ekonomiku života a ekologickou spravedlnost

Náš vztah a postoj k ekonomice a stvoření – nejen coby jednotlivců, ale také jako kongregací, komunit a církví – je silně spjat s naším náboženským přesvědčením. Ježíš říká: „Já jsem přišel, [abyste měli] život a [měli] ho v hojnosti.“ (J 10,10). Důležitý aspekt učednictví je jasná podpora spravedlivé ekonomiky a tvořivost v organizování místního zásobování s respektem k životu. Od začátku nám byla dána zodpovědnost za péči o stvoření. Avšak jeho pláč je dnes slyšet silněji než kdy jindy.

Vybízíme kongregace, komunity a církve, aby diskutovaly o následujícím pětibodovém programu, který má vést ke změně způsobu, jakým přistupujeme k ekonomice a k životnímu prostředí.

1. Život v souladu s Boží smlouvou a stvořením

Stvoření je ze své podstaty dobré. Po většinu času pečuje stvoření o nás, nikoliv my o stvoření – jak nám připomínají naši domorodí bratři a sestry. „Ukáže-li se na oblaku duha, pohlédnu na ni a rozpomenou se na věčnou smlouvu mezi Bohem a veškerým živým tvorstvem, které je na zemi.“ (Gen 9,16) Je načase znovu se do této smlouvy věnit.

1.1 Podporujte a provozujte drobné, životodárné zemědělství

Čerstvá, kvalitní strava je potěšením a investicí do zdraví. Konvenční zemědělství vede ke kritickému úbytku biodiverzity, vážným dopadům na změnu klimatu a degradaci půdy. To již nemůžeme nadále akceptovat ani podporovat bezmyšlenkovitou spotřebou.

1.2 Budujte komunitní zahrady

„Musíme se vrátit k lokálnímu, drobnému a ekologickému hospodaření.“ Abychom toho dosáhli, je nezbytné podporovat přímé vztahy mezi pěstiteli a spotřebiteli. Církve je mohou spojovat. Půdu, kterou máme, chceme změnit na úrodné zahrady. Vysazujte je u kostelů jako symbol života a spojení se stvořením! Dokonce i velmi malých pozemků, které církve vlastní, lze využít jako komunitních zahrad plodících zeleninu, léčivé byliny, ovoce i vzácné druhy rostlin. Mohou být nádhernými místy setkávání a pomáhat tak prohlubovat vztahy uvnitř komunity.

1.3 Zajišťujte přístup k čisté vodě

„Chceme zajistit přístup k čisté vodě všem.“ Podporujeme Modré komunity, tedy ty, jež respektují lidské právo na vodu, prosazují vodu jako veřejné blaho a odmítají balenou vodu tam, kde je k dispozici nezávadná voda z vodovodu, případně hledají další alternativy.

2. Obnovitelná energie a ochrana klimatu

„Jsme poslední generace, která může bojovat se změnou klimatu. Máme povinnost jednat.“ (Pan Ki-mun, bývalý generální tajemník OSN)

2.1 Sledujte spotřebu energie a přecházejte k obnovitelným zdrojům

Spotřeba energie pocházející z fosilních paliv poškozují klima. Již dnes to vede k rozsáhlému ničení zdrojů obživy, zaplavení ostrovů, válkám a rostoucímu počtu klimatických uprchlíků. Komunity sídlící ve zvýhodněných zemích musí kontrolovat spotřebu energie a zlepšit energetickou účinnost budov a podniků.

2.2 Podporujte mobilitu šetrnou ke klimatu

Co přesně to znamená, závisí na kontextu. Zasilání jízdních řádů veřejné dopravy,

možnosti parkování pro jízdní kola a jejich sdílení, zřízení některého z mnoha systémů spolujízdy či sdílení automobilů, především však omezení potřeby mobility.

2.3 Zacházejte s energií a materiály uvědoměle a šetrně

Kdykoliv něco spotřebujeme, platíme dvakrát: jednou za produkt, podruhé za likvidaci odpadu. Každé plýtvání energií škodí prostředí a stojí peníze. Někdy i malé změny jako tisk na recyklovaný papír, vyhýbání se jednorázovým obalům či instalace vypínacích elektrických zásuvek mohou mít významný dopad.

3. Spravedlivá a udržitelná spotřeba

Jestliže milujete svého bližního jako sami sebe (Mk 12,31), pak se zajímáte o toho, kdo a jak vyrábí zboží, jež potřebujete.

3.1 Nakupujte ekologicky, férově a lokálně

„Dáváme přednost nakupování od místních producentů a respektujeme ekologická a sociální kritéria.“ Úředně zavádejte princip „nejlepší nabídky“ namísto „levnější nabídky“. Například v našich kavárnách můžeme poskytovat fairtradovou kávu, čaj, džus, čokoládu a vegetariánskou stravu. V kancelářích volíme koupit produkty, které splňují sociální a ekologické normy a ty s dlouhou životností.

3.2 Omezte odpad

Není třeba pít denně nápoje z plastových lahví nebo plechovek. Vyhněte se všem formám výrobků na jedno použití. Tam, kde se zdá být používání jednorázových výrobků nevyhnutelným, rozhodněte se pro ty kompostovatelné.

3.3 Používejte opakovaně a recyklujte

Dejte věcem šanci na druhý život, ať už v rukou někoho jiného či novým uplatněním. Buďte kreativní. Organizované výměnné skupiny dávají lidi dohromady a pomáhají šetřit peníze a chránit prostředí.

4. Ekonomika života

Ježíš říká: „Dejte jim jíst vy!“ (L 9,13) Jedním z důležitých aspektů učednictví je jasná podpora spravedlivé ekonomiky a tvořivost v organizování místního zásobování. Jsme povoláni stát se proměnlivými učedníky, kteří vytvářejí přítomnost tím, že přicházejí z budoucnosti božího království – někdy jako „ti, kteří pobouřili celý svět“ (Sk 17,6).

4.1 Vytvářejte místa pro bezpečnější interakce



Autor kresby: Tomáš Altman



Ve světě, kde je každodenní život stále více ovládnut konzumem a úspěchy jsou čím dál tím více poměřovány ve vztahu k penězům, mohou být kongregace místem odpočinku: místem setkávání bez nutnosti něco kupovat a platit, bez posuzování schopnosti platit, bez vylučování.

4.2 Uplatňujte alternativní ekonomické modely

„Chceme posílit alternativní ekonomiku ukazováním dobrého příkladu.“ Začátek může být velmi prostý: police, na kterou mohou lidé ukládat věci, které už nepotřebují a které si jiní mohou zdarma vzít. Můžeme vybudovat bezplatný obchod, second hand, komunitní opravnu, síť pro výměnu dovedností...

4.3 Praktikuje spravedlivé financování

Církve často kritizují destruktivní ekonomiku, současně ji však umožňují neuváženými investicemi. Etické investování, uzavírání smluv, úvěrová družstva, různé druhy financování projektů atd.

5 Networking

„...shodnou-li se dva z vás na zemi v prosbě o jakoukoli věc, můj nebeský Otec jim to učiní.“ (Mt 18,19) Můžeme mít větší vliv, pokud budeme dělat věci společně!

5.1 Určete kontaktní osoby pro ekonomickou a ekologickou spravedlnost

Když kongregace jmenuje kontaktní osoby, ty se pak cítí povzbuzeny v tom, co dělají. Výměna s ostatními přináší nové myšlenky a větší motivaci.

5.2 Buďte naším hlasem v ekonomických a ekologických otázkách uvnitř i vně svých komunit.

„Chceme jednat lokálně a myslet globálně.“ Přestože jsou důležité, změny životního stylu nestačí. Když začneme uskutečňovat změny ve svém prostředí, náš hlas prosazující systémovou změnu v širším smyslu bude lépe slyšet a bude důvěryhodnější. Musíme od vlád požadovat, aby prosazovaly politiky, kteří podpoří spravedlivé a udržitelné způsoby života.

5.3 Budujte síť kontaktů s jinými komunitami a iniciativami

„Chceme být hybateli změny, nikoli jen kvůli nám samým, ale také jakožto součást rostoucího hnutí na pouti k transformaci.“ Je povzbudivé a radostné být součástí hnutí, vytvářet společenství s ostatními komunitami a iniciativami jak v naší zemi, tak po celém světě.

Zdroj: oikoumene.org,
připravila Kateřina Vítková

Kostel sv. Mikuláše na Staroměstském náměstí

pondělí 15. 7. 2019, 20.00

CAMERATA PRAGENSIS ORCHESTRA

Aleš Bárta – varhany
J. S. BACH, G. F. HÄNDEL, A. VIVALDI, W. A. MOZART

úterý 16. 7. 2019, 17.00

Michal Hanzal – varhany

František Bílek – trubka

G. F. HÄNDEL, J. S. BACH, G. P. TELEMANN, W. A. MOZART

středa 17. 7. 2019, 17.00

Bohumír Rabas – varhany

Ilona Slavíková – mezzosoprán

J. S. BACH, C. FRANCK, G. BIZET, A. DVOŘÁK

středa 17. 7. 2019, 20.00

RADIO SYMPHONY COLLEGIUM

Marek Zvolánek – trubka
A. DVOŘÁK, M. RAVEL, W. A. MOZART, A. VIVALDI

čtvrtek 18. 7. 2019, 17.00

SAINT NICHOLAS CHAMBER SOLOISTS

Michal Hanzal – varhany
Martina Bauerová – soprán
František Bílek – trubka

J. S. BACH, G. F. HÄNDEL, A. VIVALDI, C. SAINT-SAËNS

pátek 19. 7. 2019, 17.00

Marie Šestáková – varhany

Zuzana Kopřivová – mezzosoprán

J. S. BACH, A. VIVALDI, W. A. MOZART, C. FRANCK

pátek 19. 7. 2019, 20.00

VIVALDI ORCHESTRA PRAGA

Václav Návrat – barokní housle
A. VIVALDI, W. A. MOZART, A. DVOŘÁK

sobota 20. 7. 2019, 17.00

Josef Popelka – varhany

Vladimír Frank – housle

G. F. HÄNDEL, L. VAN BEETHOVEN, W. A. MOZART, A. CORELLI

sobota 20. 7. 2019, 20.00

CONSORTIUM PRAGENSE ORCHESTRA

Štěpánka Heřmánková – soprán
Miroslav Laštovka – trubka
A. VIVALDI, F. SCHUBERT, A. DVOŘÁK, G. GERSHWIN

neděle 21. 7. 2019, 17.00

Bohumír Rabas – varhany

Miroslav Kejmar – trubka a křídlovka

A. VIVALDI, G. F. HÄNDEL, T. ALBINONI, J. PACHELBEL

neděle 21. 7. 2019, 20.00

PRAGUE STRING ORCHESTRA

Adéla Vondráčková – housle
Vratislav Vlha – hoboj
W. A. MOZART, J. S. BACH, A. VIVALDI, A. DVOŘÁK

Změna programu vyhrazena.

Přijďte do Olomouce a Kroměříže

Turistická sezóna a dovolené jsou v plném proudu a také školní prázdniny přímo nabádají k tomu, abychom se podívali nejen za krásami cizích zemí, ale především za krásami a památkami země naší.

Chtěl bych vás pozvat do Olomouce, která má po pražské městské památkové rezervaci druhou nejrozsáhlejší rezervaci v ČR, a také do Kroměříže, která je rovněž zařazena mezi národní kulturní památky. V obou městech lze vidět mimo celé řady památek i mimořádnou výstavu „Za chrám, město a vlast“, věnovanou významné osobnosti - Karlu II., hraběti z Lichtenštejn-Kastelkornu, který stál v čele olomoucké diecéze v letech 1664 -1695 a patřil mezi nejmočnější a nejvlivnější církevní hodnostáře v Evropě.

Po svém jmenování biskupem se věnoval obnově olomoucké diecéze, těžce postižené třicetiletou válkou a neuvěřitelně rychle povznesl Moravu jak hospodářsky, tak i kulturně na evropskou úroveň.

Výstavu lze vidět jak v Arcibiskupském zámku v Kroměříži, tak i v Arcidiecézním muzeu v Olomouci, přičemž olomoucká část expozice je věnována biskupově mládí, studiím a kariéře a v kroměřížské části pak návštěvníci poznají biskupa jako mecenáše, sběratele, náruživého stavitele a muže mnoha zájmů v podobě stovek exponátů. Lze říci, že nebýt biskupa Karla, tak by dnes Olomouc, Kroměříž a řada dalších měst vypadala úplně jinak... Biskupův věhlas však kalí skutečnost, že za jeho života probíhaly ve Velkých Losinách a na Šumpersku čarodějnické procesy a byl to právě biskup Karel, který vydal šumperského děkana Kryštofa Aloise Lautnera do rukou inkvizitora Jindřicha Františka Bobliga z Edelstadtu, který jej nechal upálit 18. září 1685 v Mohelnici a patří mezi jeho více než sto obětí. Výstava potrvá do 29. září 2019.

Pavel Hýbl

Týdeník Církve československé husitské.

Vydává: Ústřední rada Církve československé husitské, Wuchterlova 5, 160 00 Praha 6.

Vedoucí redaktorka: ThDr. Klára Břeňová, redaktori: Mgr. Josefína Hudcová, Mgr. Ervín Kukuczka, Milan Udržal, grafik.

Šéfredaktorka Cesty: Mgr. Jana Krajčířiková. Tel. redakce: 220 398 107;

e-mail: cesky.zapas@ccsh.cz Tisk: Grafotechna. Distribuce a reklamace: ADLEX, spol. s r. o., Xaveriova 1888/45, Praha 5 150 00

Redakce si vyhrazuje právo na úpravy a krácení příspěvků.

Předplatné: Mgr. Jitka Wendlíková, tel.: 220 398 117, e-mail: prodejna.blahoslav@ccsh.cz

SETKÁNÍ MLADÝCH CČSH A JEJICH PŘÁTEL



27.-29. ZÁŘÍ 2019 | PRAHA

WWW.SETKANI-COSH.CZ

VĚŘ,
DRUHÉ
NEMĚŘ JK 2,1

WORKSHOPY | DIVADLO | KONCERT | ZAJÍMAVÉ
OSOBNOSTI | AKTUÁLNÍ TÉMATA | PŘÁTELSTVÍ |
NOVÁ INSPIRACE | OSOBNÍ VÝZVY | DUCHOVNÍ
POSÍLENÍ | RŮZNOST | PŘIJETÍ



100 let služby Bohu
pomocí člověku
Církev československá husitská

