



Jak začít sportovat

Nevím, jak mám začít sportovat. Rodiče nespportují, fotbal nehrají, ale rád bych měl sportovní postavu. Když si jdu zaběhat, tak jsem hned zadýchaný a nevím, jak to překonat. Můžete mi poradit?

Lukáš, 16 let

Ahoj Lukáši, nejsem žádný sportovní poradce a můžu mluvit pouze ze svojí zkušenosti. Kdysi, ještě ve školních letech, jsem poznal, že ve fotbalu, ve zpracování míče se nemohu nikdy vyrovnat spolužákům. Ale když se běželo kolem hřiště 300 metrů, tak oni, jako by se jim nechtělo nebo měli těžké nohy nebo slabý dech, prostě jsem všem utekl, a tím jsem poznal, že nikdy nebudu dobrý na krátkých tratích, ale že na středních a delších můžu k něčemu být.

Když mi bylo jedenáct, tak jsem dostal kolo Favorit. Myslím, že mi velmi pomohlo, že jsem si neuměl seřídít měnič převodů, a tak jsem jezdil stále na těžké převody a vepředu permanentně velký talíř. Podobně jsem prožil středoškolská léta, kdy během tělocviku mužstvo, které dostalo gól, za trest běželo kolem lomu, ve kterém bylo hřiště. Vrátilo se unavené, a tak brzy dostalo další gól, a tak až

do konce hodiny. Tento tělocvikář mě velice dobře připravil na vojenskou službu, kde jsem neměl s fyzickou zátěží žádné problémy. Po návratu do civilu jsem ještě pár měsíců obden běhal večer 7 km.

Někde jsem zaregistroval údaj, že kdo se chce považovat za sportovce a jezdí na kole, by měl za rok ujet aspoň pět tisíc kilometrů. Někdy se mi to podařilo, ale podle tohoto měřítka jsem nebyl každý rok sportovcem, byť jsem byl mladší, štíhlejší a zdatnější.

A o to jde: nebát se být na poslední pozici a postupně se malými krůčky vypracovávat do přijatelné formy, a tak mít radost z života a z toho, že se mohu volně, z plných plic až k prasknutí, nadechnout.

OTEC TOMÁŠ KVASNIČKA,
farní vikář, vězeňský kaplan
a především sportovec

Vrtá ti něco hlavou? Napiš nám to na e-mail: vrtak@tarsicius.cz

Nemáme školu! První týden: Hurá! Druhý týden: Hurá. Třetí týden: Hurá? Čtvrtý týden: Ach jo. Pátý týden: Já se snad doma zblázním. Stalo se to i vám? Nic nového. Říká se tomu „ponorková nemoc“. Když je víc lidí zavřených na jednom místě, začnou si lézt na nervy. Přišlo se na to v době, kdy se vynalezly ponorky. Zjistilo se, že v nich po čase začali námořníci šílet. Proto se pro ně musel vymyslet speciální výcvik. Takový, který je dnes třeba součástí přípravy kosmonautů.



Bez výcviku!

Foto: 1. Sven Bachstroem, 2. Andrey Popov

Všichni, na které dopadla karanténa, jsou v podobné situaci. Musejí být dny a dny zavření spolu a nesmějí ven. A to všechno bez výcviku. Měl bych ale recept, který by vám možná pomohl s dodatečnou přípravou a likvidací ponorkové nemoci u vás doma. Férově upozorňuji, že to je příprava náročná! Výsledek by ale měl být jistý. První podmínka je nemyslet pořád na sebe. Druhá podmínka: na pár hodin na sebe dokonce zapomenout a na první místo dát druhé lidi. Třetí podmínka: přemýšlet, jak jim pomoci nebo udělat radost. S těmi prvními vám

nepomůžu, ale s tou poslední ano. Nabídnou spíš příklad než teorii: u nás v Blansku jsme už před Velikonocemi svolali na videokonferenci starší ministranty a skauty a dali jsme hlavy dohromady, jak zabojovat proti „ponorce“. Napadlo nás poprosit všechny školáky i malé děti, aby malovali doma veselé jarní obrázky. Sbírali jsme je do velké schránky na knihovně, a když je někdo poslal naskenované, vytiskli jsme je. Dospělí dobrovolníci, sestry a pečovatelky z města i Charity je roznášeli mezi staré a opuštěné lidi s přáním pěkných Velikonoc. Dnes

je rozdávají také lidem u obchodů a vylepují po městě na plakátovacích plochách, aby potěšily všechny, kdo půjdou kolem a trápí se starostmi.

A nikdo z nich mi zatím nehlásil „ponorkovou nemoc“, tak to asi fakt zabralo. Nezkusíte něco vymyslet s kamarády i vy? Domluvte si videokonference a jde se na to!

otec Jiří Kaňa

Z jednoho čerpám pro druhé

Možná už jste o někom slyšeli, že by se nejradši rozdál. Co to znamená? Nejspíš se tím myslí, že onen člověk není zaměřen pouze sám na sebe, ale především na druhé. Že je vždy připraven ke službě. Osobně znám jednoho člověka, na něhož by tento popis perfektně seděl. Jmenuje se Vladimír Večeřa a je více jak třicet let ženatý, vychoval čtyři děti, byl vysvěcen na jáhna, a ještě navíc slouží jako kaplan ve věznici Rapotice.



Milý Vladimíre, co tě jako otce rodiny přivedlo k touze po jáhenské službě?

K touze stát se duchovním mě v první řadě vedl vztah k Pánu Bohu a dá se říct i celoživotní vztah k Panně Marii, ale rozhodujícím krokem pro studium teologie bylo úmrtí posledního sídelního faráře ve far-



Jáhen Vladimír Večeřa
65 let, 4 děti, 2 vnuci, 2 vnučky.
Vysvěcen na jáhna v roce 2002.
Oblíbená kniha v mládí Quo vadis, nyní Písmo svaté a breviář.
Oblíbený citát: Počátek moudrosti je bázeň Boží.

nosti a doporučení manželky, otce biskupa a několika přátel. Je krásné být otcem, ale ještě krásnější je být dědečkem, tolik lásky od nich přichází... Být duchovním je to nejkrásnější povolání.

Vězení je společností vnímáno jako něco temného a bezútěšného. Proč jsi začal jako duchovní docházet mezi odsouzené?

Vězení je svým způsobem soustředění zla na jednom místě, to jsem na sobě několikrát zakusil, ale je to také místo života Božích dětí, které jsou v nouzi. Jednou jsem vezl z Prahy otce Bohumila Koláře na duchovní obnovu farnosti. Když jsme jeli kolem věznice, řekl jsem mu: „Pan biskup chce, abych tam chodil, a mám z toho strach.“ Otec Bohumil se mile usmál a řekl: „Pán Ježíš to chce, já jsem byl taky ve vězení a taky jsem tam chodil...“ A to pomohlo, abych dal biskupství souhlas.

Když jsem začal chodit do domova důchodců, měl jsem pocit, že tam je moje služba důležitější než ve farnosti, a když jsem začal chodit do věznice, ten pocit se ještě vystupňoval. Všechno navazuje na sebe. Nemohl bych být jen otcem a dědečkem rodiny nebo jen jáhnem bez rodiny, nebo jen katechetou nebo učitelem, natož jen vězeňským kaplanem. Každé částečně vyčerpává, ale každé svým způsobem obohacuje, tak přenáším jedno do druhého a získávám větší zkušenosti, které mohu předávat. Ve škole a v kostele se modlíme za vězněné a za ty, kteří se o ně starají, v domově důchodců se modlíme za děti a za rodiny a ve věznici zase za ty v civilu. Takže jedno bez druhého nemůže být.

Znáš spoustu životních příběhů lidí, kteří skončili v „chládku“. Jakým způsobem se tam dostali? Co je přivedlo na onu pověstnou šikmou plochu?

Příběhy odsouzených neznám a nechci znát. Při nejlepší vůli bych se na ně musel dívat přes jejich špatný skutek a já se na ně chci dívat jako na rovnocenné bratry. Ve vězení jsou chlapi, kteří říkají: „Jsem tady nevinně,“ a na ty si dávám větší pozor, ale i takoví, kteří přiznávají, že se tam dostali právem. A dokonce i pár případů, kteří se vyjádřili, že nebudou žádat o propuštění dřív, že si to chtějí poctivě odsedět.

A naopak. Máš pro naše čtenáře návod, jak se vyhnout vězení a prožít dobrý život?

Návod na vyhnutí se vězení dává desatero, úžasné doplněné Pánem Ježíšem příkazem lásky a skutky milosrdenství a doporučení života podle blahoslavenství.



A na závěr „důležitá“ otázka. Co je těžší a náročnější? Vychovávat své děti, nebo duchovně vést odsouzené ve vězení? A dají se oba přístupy kombinovat?

Vychovávat děti a vychovávat vězně jsou dvě odlišné roviny, ale na obě se dá použít jako základní stavební kámen důvěra a láska. Jak jsem se zmínil v úvodu, pro mě je důležité dělat obojí, z jednoho čerpám pro druhé.

Děkujeme za rozhovor a přejeme mnoho radosti ve službě

Zbyněk Pavienský

Foto: methaphum - Adobe stock; Archiv Vladimíra Večeřy(3)