

# Ministrování s Ferdou Kuliferdou

napsal  
Jan Lukeš  
nakreslil  
Jiří Vančura

## KANCIONÁL 8



Nazdar kluci :-)!  
Prázdniny utekly jako voda a zase jsme nastoupili do školních lavic. V naší ministrantsko-liturgické rubrice opět otevíráme kancionál a listujeme v něm.

V minulých číslech jsme si říkali, že na začátku kancionálu najdeme různé modlitby. Je dobré z těchto pokladů čerpat, číst si v kancionálu, modlit se tyto krásné modlitby. Pod číslem 042 se zde setkáme s modlitbou u duchovního přijímání, když nemůžeme přijímat Pána Ježíše. Tuto modlitbu jsme často používali v této koronavirové době. Od čísla 045 je příprava na svátost smíření, kterou rád používám.



**Pod číslem 050 je oblíbená modlitba Za dobrou volbu manžela (manželky):**

Bože, nebeský Otče, ty víš, že se snažím najít své místo v životě. Jestliže mě voláš do manželství, prosím tě: osvět mě, abych rozvážně usuzoval a správně se rozhodoval. Ať nehledím na krásu, na bohatství nebo na jiné hmotné výhody. Ať raději přihlížím ke zdraví duše i těla, ale především ať hledám oddanost Bohu a ušlechtilost srdce. Nedopusť, aby v mém budoucím manželství byla ohrožena moje víra a spása mých dětí. Bože, zehnej nám dvěma, i když se snad ještě neznáme. Přeješ-li si, abychom jednou byli svoji, veď nás už nyní po svých cestách.

**Je dobré a důležité se jí modlit!**



Dále se v kancionálu dočtete o jednotlivých svátostech. Najdeme tu dokonce i mešní řád mše svaté. (V modrém kancionálu od str. 48 a na str. 53 mešní řád, od str. 72 zrcadlo svědomí jako pomůcka pro svátost smíření.)



Od čísla 065 máme modlitby litaní. 065 litanie k Nejsvětějšímu Srdci Ježíšovu, které se modlíme obzvláště první pátek v měsíci, 067 litanie loretanské, kterým jsme se věnovali v květnu, 068 litanie ke všem svatým, pod číslem 069 krásné litanie ke svatým ochráncům naší vlasti.



Milí kamarádi, přeji vám krásný začátek školního roku a nezapomeňme se modlit za svá povolání!

Ferdou Kuliferdou

# BĚH NA BOSO



*Sport a pohyb obecně mám opravdu moc rád. Kamarádi si ze mě dokonce dělají legraci, že je to pro mě taková „droga“ a nemůžu bez toho být. Přesto jsem zjistil, že jsou pro mě důležitější věci v životě, než je sport, a proto jsem mnohdy dal přednost třeba různým křesťanským akcím.*

Ze sportů dělám rekreačně docela dost věcí, ale zrovna běh jako takový mě vlastně moc nebaví. Přesto jsem jednu dobu běhal i 2x denně. Proč to vlastně vůbec dělám? V první řadě jsem trénoval kvůli jiným sportům, abych mohl zlepšit fyzickou. Za druhé jsem to dělal kvůli tomu, že jsem se mohl dostat do přírody a trochu si vyčistit hlavu. A v neposlední řadě, a to je asi i hlavní důvod, proč si vyrazím jen tak zaběhat, je posilnění své vůle. Myslím, že většina kluků ráda překonává výzvy a trochu to ke svému životu potřebuje. Já jsem často měl chuť se jít třeba jen tak vyběhat. Vyzkoušet sám sebe a své tělo, co vlastně zvládne, a nejen že mě to posilnilo po fyzické stránce, ale především i po té duchovní. Cítil jsem se mnohem vyrovnanější. Prostě jsem něco dokázal!

Jak jsem již psal v úvodu, tak běh jsem nikdy neměl rád, dokonce jsem ho nesháňel. Na základní škole jsem jezdil na závody, abych se mohl „ulít“ ze školy. Hodně mě to začalo zajímat poté, co jsem přečetl knížku Born to run (Zrození k běhu). Začal jsem na běh nahlížet trochu z jiné stránky a zjišťovat si další věci. V té době mě při vzdálenostech do 5 km hodně bolela kolena a třeba měsíc jsem běhat vůbec nemohl. Často jsem se setkával s názory, že běh není na klouby dobrý a měl bych s běháním přestat. Já jsem se však s tímto názorem moc nesmířil a o to více jsem studoval a četl knihy. Dozvěděl jsem se, že je třeba se vrátit na počátek stvoření a vyzkoušet si běh na bosu. Chodil jsem takto běhat na stadion na trávu a nestačil jsem se divit, že mám najednou jiný běžecký styl, že nedošlapuji na paty, ale dopadám na přední část chodidla. Najednou nohy začaly fungovat jako „pružiny“ a už nebyl tak tvrdý



dopad na kolena. Postupně jsem to přenášel do běhu v botách, ale ze začátku za velkých bolestí lýtek jsem uběhl sotva 500 m. Neustále jsem navyšoval metry a i kilometry. Uběhnout 5 km v kuse byl pro mě nadlidský úkol a já jsem poprvé uběhl 10 km, potom 21 km, dokázal jsem vyběhnout 2,5 km dlouhou sjezdovku s 500metrovým stoupáním, 16 km s 10kilovým závažím, uběhnout maraton v horách, uběhl jsem 50 km při stoupání 1 000 m... Jsou to možná pro někoho maličkosti, ale pro mě to byly v té chvíli velké věci a já jsem najednou byl uvnitř

daleko silnější. Proto bych vás chtěl motivovat nejen v běhu, ale třeba i v jiných sportech. Dávejte si v životě výzvy, nechte se fascinovat tím, co vaše tělo zvládne, jak funguje. I přesto, že to často bolí, je to opravdu nádherná a já děkuji Bohu, že tohle zažívám a že i takto se k Němu mohu přibližovat.

*Za rozhovor děkuje Petr Lukeš*

## JINDŘICH BARABÁŠ

„Nech se fascinovat tím, co tvoje tělo zvládne“

- narozen 1996 Rychnov nad Kněžnou
- závodně florbal – krajská dorostenecká liga, extraliga juniorů
- závodně také badminton a běh (Night run, We run Prague, Mizuno run tour)
- hokej KAH: v šesti sezónách odehrál celkem 58 utkání a zaznamenal v nich neuvěřitelných 96 gólů a 33 asistencí, což v součtu dělá úctyhodných 129 kanadských bodů (více než 2,2 bodu na zápas)
- hudebník (kapela Prosto) a skautský vedoucí
- novopečený inženýr, od příštího roku začne kněžskou formaci v olomouckém konviktu



Foto: Igor Zhanna - Adobe stock; Martin Jeteř