

Covidové tulení



Den sedmnáctý. Covid nemá rád duševní hygienu. Médii vystresovaný člověk, se spoustou svých vlastních nevyřešených problémů, plný neklidu a nepokoje, vyděšený z toho, co se s ním a kolem něho děje, je pro covid příjemným hostitelem. Duševní zátěž působí psychosomaticky na fungování imunity a oslabuje ji. Proto je i v zájmu imunity a boje proti covidu důležité provádět duševní hygienu pravidelně a důkladně.

Nejúčinnějším způsobem duševní hygieny je modlitba. Nemyslím tím odříkávání modlitby dokola jako nějaké mantry. Ale mám na mysli osobní intimní rozhovor s Bohem. Kdo jste to nikdy nezažili, můžete to zkusit. Když je člověk s covidem sám, stačí zašeptat nebo jen v duchu zavolat: Bože, slyšíš mě? Chci ti říct, co cítím.. co mě trápí.. čeho se bojím.. A pak se mu začít svěřovat se svými starostmi, trápením a bolestmi. Můžete mu říct všechno. I to, co jste nikomu neřekli. Ani svému partnerovi nebo partnerce. Je to velmi intimní rozhovor. Bůh je vám nejbližší ze všech. Nikdo vám není tak blízko. Nemůže. Nikdo nemůže nahlédnout do vaší duše tak hluboko, tak důvěrně a tak celostně, jako On. Bůh vás zná dokonale, vždyť vás stvořil. Pocítíte, jak vám to dělá dobře. Jako se dítě potřebuje svěřit mamince nebo tatínkovi, říct mu, co je trápí, tak i my dospělí máme stejnou potřebu, otevřít se někomu, kdo nás přesahuje. Jako otec dítě. Nebýt na všechno sami. Malé dítě v nás potřebuje pocit bezpečí, důvěry v mocnějšího než jsme my dospělí. Potřebuje mu dát svůj strach, obavy, stres, neklid, nepokoj. Je to obrovská úleva. Zbavit se toho, co nás tíží. S důvěrou malého dítěte v nás. A když pak v hlubinách své duše narazíme na pocity viny, za to, co jsme kdysi nebo nedávno provedli, co si nemůžeme odpustit, co nám nemohou odpustit ti, kterým jsme ublížili, co dusíme hluboko v sobě, co nás tíží jako obrovský balvan, můžeme i o tom všem říct Bohu. A poprosit ho, aby to od nás odňal, aby nás toho zbavil, aby nás to už netížilo. A stane se zázrak. Bůh to učiní. Poznáme, jak chutná odpuštění. Jak se nám uleví. Jak lehko může být na duši. V těchto chvílích pocítíme, jak je všechno negativní pryč. Pocítíme radost a klid v duši. Je to dokonalá duševní hygiena. Projeví se i na naší imunitě. Posílí ji a dá nám novou sílu do boje s covidem. Negativní zprávy z médií i sociálních sítí o pandemii nás přestanou stresovat, přestaneme jim naslouchat, přestaneme se bát, protože s námi je Někdo, kdo nás přesahuje, komu jsme všechno řekli, kdo to má v rukou, komu důvěřujeme, komu dítě v nás odevzdalo všechno, co nemůže unést.

Naše malá Eliška, když něco provede, když ji něco bolí nebo když se něčeho bojí, přiběhne k mamince nebo k tatínkovi, zvedne k němu ruce a volá: „Tuli, tuli.“ Chce se přitulit v jeho náručí. A tak vám přeji, aby i pro vás byl Bůh také takovým útočištěm, bezpečným přístavem. Abychom s Ním každý den, každou chvíli prožívali příjemné covidové tulení, covidu navzdory.

Další covidové glosy:

[*Covidová Kalvárie*](#)

[*Covidová kuchařka*](#)

[*Covidové pocení*](#)

[*Covidov a imunita*](#)

[*Covid a uzdravení*](#)

[*Covidové loučení*](#)

[Štěpán Křivánek](#)

