

Milí přátelé zdravého životního stylu,

nedávno jsem se zamýšlela nad tím, kolik mi chodí mailem varování a výstrah o všem možném - ať už podložených nebo nepodložených, pravděpodobných nebo zjevných nesmyslů. Z toho množství se začíná jaksi opticky jevit, že svět je od přírody nebezpečný, nezdravý a na každém kroku nám jde o život. Ke starým hrozbám se přidávají i nové, které přinášejí moderní technologie.

Zjišťujeme, co všechno nám škodí, co je nebezpečné, čeho bychom se měli vyvarovat a může se nám stát, že ve víru té ochrany před tím vším nebezpečím skoro zapomínáme normálně žít. Hrozby nás hypnotizují, obavy a strach nás velmi silně vtahují do toho, čeho se bojíme, táhne nás to k negativním silám, do víru zkázy.

Oslabujeme se tak svým vlastním naladěním na katastrofické vize. A nejenom to, ještě toto naladění často šíříme dál. V době internetu se tyto negace šíří velmi snadno a rychle - rychleji, než kdysi mor. V tom nadšeném boji proti všemožným zhoubám sami zhoubu šíříme, živíme a posilujeme.

Jistěže je třeba brát v potaz svět kolem nás, cítit ho a poznávat, co je pro nás dobré a co ne, případně se vyhýbat tomu, čemu se vyhnout můžeme. Nemá ale smysl tím plnit svou mysl více, než je zdrávo, i tady musíme hledat střední cestu.

Stav naší mysli je velmi důležitý pro náš život jako takový, pro naše vztahy, zdraví, pro naši duši. Buďme si tedy dobře vědomi toho, čím zaplňujeme svou mysl, hlídejme si mysl jako vzácnou mísu, do které nechceme ukládat nic škodlivého a zkaženého. Čistěme ji, prosívejme, odkládejme to, co je zhoubné.

Plňme naši mysl krásnem, radostí a hlavně důvěrou ve stvoření, v Život sám, případně v Boha. Křesťané znají větu: "Hledejte nejprve Království Boží a vše ostatní vám bude přidáno." Je v ní řečeno, co je hlavní, co je priorita. Hledejme, co je jádro, zdroj moci, síly, života, který uvádí v činnost ochranné a léčivé energie, vyhlazuje cesty a uzdravuje tělo.

I když tedy žijeme v prostředí ne zcela zdravém, můžeme spoustu věcí kolem sebe - ale hlavně sami v sobě - "uzdravit" svou myslí, svou důvěrou v dobro, ve věčný život, který vším neustále provívá a oživuje všechno stvoření.

Říkám tomuto životnímu naladění "chodit po vodě". Bez velkých intelektuálních spekulací pouhého rozumu, s vírou a nadějí jít zlehka a lehce po vodě života, s důvěrou, která nás nese a nenechá nás se utopit.

A na závěr bych přidala (nejen můj) oblíbený žalm číslo 23, který problém lidského strachu zřetelně pojmenovává a také nabízí řešení.

Hospodin je můj pastýř, nebudu mít nedostatek.

Dopřává mi odpočívát na travnatých nivách, vodí mě na klidná místa u vod,
naživu mě udržuje, stezkou spravedlnosti mě vede pro své jméno.

I když půjdu roklí šeré smrti, nebudu se bát ničeho zlého,
vždyť se mnou jsi ty.

Tvoje berla a tvá hůl mě potěšují.

Prostíráš mi stůl před zraky protivníků,
hlavu mi olejem potíráš, kalich mi po okraj plníš.

Ano, dobrota a milosrdenství provázet mě budou všemi dny mého žití.

Do Hospodinova domu se budu vracet do nejdelších časů.

Žijme v radosti a lásce, žijme a dýchejme v důvěře v dobro a tak uděláme pro sebe i
pro svět nejvíce.

Vaše Radima Hrabětová