

Duša versus Telo - 1 - Hlad a nasýtenie

Napísal Balek Robert
Sobota, 08 Máj 2010 14:19



Ten nepríjemný pocit škvrkania v bruchu, to silné nutkanie vziať čosi do ruky a zahryznúť, utíšiť ten pocit prázdna, ktorý cítime v žalúdku - ó, tá blažená poistka, ktorú Boh vložil do nášho tela, aby sme zaujatí svojou prácou či starosťami a problémami, nezabudli nasýtiť svoje telo a tak zabezpečiť jeho ďalšie fungovanie - áno, správne si typujete - je to **HLAD**.

Vďaka ti, Bože, že si to tak zariadil. Inak by sme ako hrušky odpadávali na ceste nechápajúc, čo sa to zas s nami deje... Áno, hlad je dobrá vec, pretože nás núti znovu a znovu odložiť tak veľa svojich dôležitých záležitostí a na chvíľu sa zastaviť a venovať sa svojmu telu. To, čím človek tú prázdnotu žalúdka naplní, už záleží od neho. Ide hlavne o to, aby utíšil ten pocit, ktorý mu znemožňuje sústrediť sa na to, čo práve robí. „Ach, keby sme vôbec nemuseli jesť!“ – povzdychne si manažér veľkej firmy, keď nestíha popri návale práce na obed, alebo si to pomyslí študent, ktorý by chcel využiť posledné minúty pred skúškou a ešte sa čo to naučiť, ale hlad nenásytne volá a žiada si svoje.

Ach, tá dnešná doba!

Áno, v dnešnej dobe človek dostatočne silno potlačil starosť už aj o svoje telo – nahádže rýchlo

Duša versus Telo - 1 - Hlad a nasýtenie

Napísal Balek Robert
Sobota, 08 Máj 2010 14:19

čokoľvek do svojho žalúdka – najlepšie v pospechu, postojačky, aby nemusel stratiť ani chvíľu svojho drahocenného času a potom vyhodí obrovské peniaze na liečenie žalúdočných vredov alebo na schudnutie, keďže „fastfood“ – rýchle občerstvenie rozťahuje a pumpuje telo do nedoziernych rozmerov... Rýchlo a nekvalitne! – to je heslo dnešného stravovania. Niet sa čo čudovať, že ak si človek nenájde čas na pokojné posedenie s priateľmi alebo s rodinou pri obede alebo pri večeri a nepostará sa vybrať si z množstva ponúkaných potravín tie najzdravšie, ktoré plne pokryjú všetky dôležité potreby tela, nepodarí sa mu udržať svoje telo zdravé a priženie si iba hŕf chorôb, defektov a zlyhaní organizmu cez žalúdočné vredy, infarkty či mozgové príhody a v neposlednom rade aj rakovinu. Nie nadarmo sa hovorí: „Čím sa obklopuješ, a čo do seba prijímaš, takým sa postupne aj stávaš.“ Teda dostatočne zreteľne vidíme, že telo musíme nasýtiť a to každý deň a nie hocičím, ale tým, čo skutočne naše telo potrebuje – nič viac a nič menej. Pričo treba podotknúť aj to, že každé telo má svoje originálne potreby odlišné od iných, pričom sa tieto potreby čas od času menia v závislosti od toho, akým obdobím daný človek prechádza. Deti milujú sladké, ženy v pozhnanom stave majú najrôznejšie chute, muž v záťaži potrebuje energetickú bombu a starenka má zas chuť na niečo úplne iné. Nemôžeme teda do každého človeka tlačiť rovnaké jedlo sťaby na prídel ale každému podľa momentálnych potrieb jeho originálneho tela.

A duša?

Ak sa pozrieme na dušu, aj ona potrebuje ku svojmu životu jesť. Hlásí sa takisto svojím bezpečnostným systémom – duchovným hladom, ktorý by mala každá zdravá duša pociťovať, tak ako každé zdravé telo pociťuje telesný hlad. Ak telo ochorie, môže sa táto bezpečnostná poistka pokaziť. Podobne je to aj s dušou. Každý človek so zdravou dušou cíti, že je duchovne hladný a potrebuje sa nasýtiť. Je to ten pocit vnútri, ktorý mnohí nepochopia ani za celý svoj život – pocit nespokojnosti, napriek tomu, že je človek najedený, nič mu po telesnej stránke nechýba, no stále cíti vo svojom vnútri zývajúce prázdno, ktoré volá po naplnení. Ako sa len človek uspokojí, keď sa stretne a porozpráva s nejakým duchovne zreлым človekom naplneným a doslova nabitým žiarou pokoja, dobroty, múdrosti a lásky k nám. Pre niekoho je to mama, pre iného stará mama, dedko, či manžel, manželka, priateľ, kňaz, duchovne vyspelý veriaci človek. Ako nám je vtedy len dobre na duši - keď pocítíme, že sa čosi začne vlievať do toho prázdna, ktoré cítime vo svojom vnútri, a postupne ho aspoň zčasti zaplní. Alebo prideme na nádherný koncert, operu, balet, divadlo a naša duša preteká a sami povieme, že odchádzame tak naplnení... Mnohí doslova používajú slová vyjadrujúce telesné potreby, aby vyjadрили, čo sa deje s ich dušou ako napr.: „Vychutnával som si to“ alebo „Hltal som to ako vyhladovaný“ alebo „To bolo ale sústo!“, ale aj pri nepríjemných situáciách: „To bolo ale nechutné!“ alebo „Je mi z toho zle“ alebo „To bolo na mňa priveľké sústo“. Vidíme teda, že duša sa vo svojom duchovnom hlade a jeho nasycovaní veľmi podobá na telo.

Potraviny pre dušu

Potraviny, ktoré duša prijíma, aby utíšila duchovný hlad, sa odlišujú od tých, ktoré prijíma telo. Ako telo je telesné - materiálne a potrebuje materiálne potraviny pre svoje fungovanie, tak duša, ktorá je duchovná, potrebuje pre svoje fungovanie duchovnú stravu. A ako je obrovské množstvo rôznych materiálnych potravín pre naše telo, tak existuje aj omnoho väčšie nepreberné množstvo duchovných potravín pre našu dušu. A ako je veľa nebezpečných potravín pre telo, ktoré ho môžu vyradiť z funkcie, ochromiť ho alebo úplne zničiť, tak existuje aj duchovné jedlo, ktoré môže vyradiť z funkcie našu dušu, prípadne ju iba ochromiť ale aj otráviť a rozložiť. No keďže duša je nesmrteľná, usmrtiť ju sa nedá, no môže sa nachádzať v stave veľmi blízkom smrti. Ako vyzerá duchovná strava? Čo to vlastne je? Je to všetko, čo akýmkoľvek spôsobom vchádza do duše a vyplnía jej vnútro, uspokojuje aspoň z časti ten pocit, volajúci po naplnení. Hudba, obrazy, rôznorodé umenie, divadlo, tanec, opera, slová, slová, slová – či už vo forme rozhovorov, prednášok, alebo kníh či internetových stránok, jednoducho slová, cez ktoré vchádzajú do našej duše rôznorodé duchovné potraviny - zdravé i nezdravé pre jej fungovanie... V neposlednom rade sú to neverbálne vyjadrenia – mimika, gestá, posunky, náznaky, pohľadania, objatia či pohľady, cez ktoré takisto veľmi silno vchádzajú do nášho vnútra rôzne duchovné potraviny sýtiace našu dušu. Určite som nespomenul všetky, je ich jednoducho príliš veľa.

Rovnako platí aj to, že ako je veľa miest, kde môžeme nasýtiť naše telo, je aj množstvo miest, kde môžeme nasýtiť ten duchovný hlad, ktorý pociťujeme v našej duši – tú neustálu nespokojnosť, ktorá nás ženie čosi hľadať ale nie hocičo – čosi, z čoho bude môcť naša duša žiť ešte dlho, čo bude môcť akoby znova a znova prežívať a vychutnávať si to ešte dávno potom, ako sa tým nasýtila, niečo, vďaka čomu bude zdravá a silná. A na každom mieste ponúkajú rôzne možnosti, akými môžeme našu dušu nasýtiť. Tieto miesta ako aj tie telesné, sú zdravo vplyvajúce na našu dušu, ale sú aj také, ktoré našu dušu môžu ničiť, rozkladať alebo aspoň poškodiť. Sú to kiná, divadlá, opery, galérie, výstavy, zábavné centrá, prednáškové či koncertné sály, školy a univerzity, ale aj miesto doma pred televízorom, z ktorého hlceme dušou všetko rad radom ako hlúpi, takisto okultné miesta, kde sa schádza veľa mladých ľudí a hazardujú s vlastnou dušou, či bary, krčmy a iné podniky, kde človek svoju dušu často kriví, ničí, rozbíja a otravuje najrôznejšími duchovnými jedmi pod slnkom...

Najlepšie duchovné potraviny na svete

Zámerne som ani v jednom ani v druhom prípade nespomenul potraviny a miesta, ktoré sú priam ako stvorené pre dušu, keďže vieme, kto je jej tvorca. Iba tvorca čohosi vie najlepšie, čo je potrebné na správne fungovanie jeho vynálezu. A tak či chceme, či nechceme, v tom, ako sa máme správne duchovne stravovať, nám môže predložiť tie najsprávnejšie varianty iba náš Vynálezca, náš Stvoriteľ – Boh. Najvynikajúcejšie najvyberanejšie a najzdravšie duchovné

potraviny, ktoré môžeme kdekoľvek dostať, sa podávajú v nepreberných množstvách práve tam – áno v chrámoch a to hlavne počas tej najbohatšej a najrôznorodnejšej duchovnej hostine – na sv. omši a samozrejme pri vysluhovaní všetkých ostatných sviatostí.

Nedeľa a povinnosť sv. omše

Preto cirkev ako naša duchovná Matka nie nadarmo stanovila ako povinnosť pod ťažkým hriechom prísť do kostola aspoň raz do týždňa a to práve v nedeľu. To je jednoducho minimum. Nie preto, aby sa mohol pán farár konečne vyrozprávať, prípadne mútiť hlavy všetkým, ktorí prišli, ale cirkev ako starostlivá Matka hovorí svojim deťom: „No dobre, keď už nechcete prichádzať sami dobrovoľne ku stolu a sýtiť svoju dušu zdravým jedlom, vďaka ktorému bude vaša duša prekypovať zdravím a spokojnosťou, ja sa nemôžem ako Matka pozerať na vás ako od hladu alebo od otráveného jedla zomierate na mojich rukách a pred mojimi očami. Ako matka vás musím z lásky k vám nejakou prínútiť prichádzať – aspoň si sadnúť za stôl. Veď keď vôbec nebudeš jesť, zahynieš úplne. Prosím, aspoň raz za týždeň sa najedz!“ Ktorá skutočná matka by tak nepostupovala, ak by videla, že jej deti vôbec neprichádzajú ku stolu jesť už dlhé mesiace? Strach o ich život, o ich zdravie, ktoré napadnú rôzne choroby v stave oslabenia bez jedla, túžba po tom, aby žili naplno, šťastní a silní, odolávajúci každej chorobe, prínúti každú matku nútiť jej deti k jedlu. Preto sa nehnevaj na cirkev, keď sa o teba a o tvoju dušu a tým aj o dobro tvojich milovaných stará s materskou starostlivosťou a prosí, aby si prišiel aspoň raz za týždeň načerpať do svojej duše milosti, ktoré ti dajú dosť síl vzdorovať zlu, ktoré sa na teba valí dennodenne.

Deň čo deň

Normálny človek potrebuje jesť každý deň – a ty si myslíš, že duša je v tomto ohľade rekordmankou? Myslíš si, že ona sa nepotrebuje každý deň najesť dostatočne výživného zdravého duchovného jedla, ktoré jej dodá dostatok síl? Nuž – prekvapenie pre mnohých – áno, potrebuje to rovnako ako naše telo. Ak ješ raňajky, pamätaj, že tvoja duša tiež potrebuje duchovné raňajky. Ak obeduješ, spomeň si, že tvoja duša potrebuje takisto výdatný duchovný obed. Ak večeriaš, nezabudni, že aj tvoja duša znova potrebuje zjesť niečo výživné, aby vydržala byť silná, trpezlivá, odpúšťajúca, láskavá, odvážna, múdra... atď. A ak ješ aj pomedzi tieto tri hlavné denné jedlá, spomeň si aj na svoju dušu a hneď si dušou vychutnaj pár šťavnatých duchovných jablák, či nejaký ten duchovný koláčik s kávičkou...

Áno, naša duša je živý duchovný organizmus, ktorý takisto k životu potrebuje jesť. Ak tento hlad

Duša versus Telo - 1 - Hlad a nasýtenie

Napísal Balek Robert
Sobota, 08 Máj 2010 14:19

duše necítiš a povieš: „A mne stačí raz za mesiac, alebo raz za týždeň, alebo raz za rok...“ – nuž, musím priznať, že svoju dušu si vytrénoval dostatočnou hladovkou na superhrdinku. Ak totiž aj telo vycvičíš tak, že nič neješ – absolútne nič – aj ono postupne po dvoch či troch dňoch prestane ohlasovať nutkavými pocitmi hladu, že potrebuje jesť. Čo sa deje? Žalúdok prejde na tzv. spiaci režim – prestanú sa vylučovať rôzne šťavy a kyseliny a žalúdok sa pomaly scvrkáva. Telo začne postupne pre svoje normálne fungovanie tráviť zásoby tuku po celom tele a po ich vyčerpaní, začne tráviť svaly a za nimi postupne všetky vnútorné orgány... Človek môže klamať sám seba a hovoriť: „Aha! Veď ja už nepotrebujem tak často jesť, ani piť... Veď mne stačí tak málo...“ No takto nemôže hovoriť dlho, pretože po určitom období telo jednoducho strávi samo seba a nastáva skolabovanie celého organizmu... (stačí si pozrieť ako dôkazy fotky z koncentračných táborov alebo z hladujúcej Afriky).

Okrem toho telo vysiela postupne počas tejto divnej hladovky rôzne signály – je to hlavne čoraz silnejšie vedomie toho, že človeku postupne ubúdajú sily a nie je schopný takých výkonov ako keď jedol. Nejako podobne to vyzerá aj s dušami tých ľudí, ktorí tak hlasno kričia do sveta, akí sú oni supermani – ako im stačí prísť do kostola a pomodliť sa raz za čas – aj to tam iba tak odstáť a v podstate vôbec nič neprijať do duše. Nevidia, a už ani necítia, ako sa ich duša postupne scvrkáva, oslabuje, a úplne ničí až po tenkú hranicu smrti – veď zomrieť nemôže, chudera, je nesmrteľná, tak sa iba v agónii bolesti a nesmierneho utrpenia bez síl kričať na pomoc ledva vlečie za stále splašene pobežujúcim človekom, až kým v ťažšej situácii nespôsobí obrovským zlom hotovú katastrofu samotnému človeku, jeho rodine, blízkym či priateľom. Až tam – kdesi na konci všetkých útrap, po koncentračnom tábore, v ktorom držali svoju dušu, sami pred sebou až príliš neskoro uznajú, že sa predsa len mali o tú dušu starať viac. Napraviť sa dá všetko, ale proces obnovenia svojej duše a duší ostatných okolo po takej katastrofe môže byť poriadne dlhý...

Ako teda na to?

Nemá preto význam svoju dušu trápiť, systematicky dennodenne ničiť a oberať ju o potrebné duchovné minerály k jej správne fungovaniu. Ak sa o dušu budeme starať rovnako intenzívne ako sa staráme o telo – všetko bude v najlepšom poriadku. Aj tí druhí okolo nás budú cítiť dobro, ktorým naša duša žiari, vonia. A preto, čokoľvek robíš so svojím telom, posnaž sa urobiť analogicky duchovným spôsobom aj so svojou dušou. Nečakaj, kým sa duša ohlási – ako sme si zvykli na správny stravovací pravidelný režim a odporúčajú ho aj lekári každému, kto ich navštívi, tak sa pokús o takýto automatický duchovný stravovací režim aj pre svoju dušu... Ranné, obedné a večerné nasýtenie duše rôznymi duchovnými potravinami – modlitba vlastnými slovami, či ruženec, alebo novéna, čítanie kníh či sv. písma, rozhovory s kňazom či duchovne vyspelou osobou, duchovne čistá hudba no a v neposlednom rade aj sv. omša večer alebo ráno podľa možnosti. V tvojom pláne môžu byť aj týždenné či mesačné alebo ročné hostiny duchovných obnov, cvičení pre dušu alebo jednoduché návštevy duchovne čistých

Duša versus Telo - 1 - Hlad a nasýtenie

Napísal Balek Robert
Sobota, 08 Máj 2010 14:19

koncertov, divadiel, opier, muzikálov a tak ďalej a tak ďalej – jednoducho si sadni a porozmýšľaj, čím môžeš práve ty svoju dušu naplňať tak, aby bola neustále nasýtená zdravou výživou tak, aby bola stále hlboko pokojná, úprimne radostná, trpezlivá, múdra, odvážna, milujúca... Ak sa o svoju dušu nijako nestaráš a všetko nechávaš na náhodu alebo na dušu, kedy sa ozve, alebo už doslova kričí po duchovnom jedle, potom sa nečuduj, ak si neustále nepokojný, nevieš sa úprimne radovať, si netrpezlivý k iným okolo, hrubý a tvrdý, nemilosrdný, nespolicíaci, ustráchaný, bojazlivý či nenávidiaci iných okolo... Všetko sú to znaky, ktorými ťa tvoja duša upozorňuje na to, že zomiera, že je chorá, že potrebuje tvoj záujem a tvoju starostlivosť... Je to koniec koncov tvoja duša – čo s ňou urobíš je na tebe... Neprajem ti však, aby si na konci svojho života stál pred Bohom so zdrapom čohosi úbohého vo svojej ruke – zničeného daru duše. Skôr by som si prial a verím že aj ty, aby si raz stál pred Bohom ako obrovská nádherná mocná bytosť – veľká a krásna svojou dušou... Aby možno už tu na zemi o tebe mnohí povedali iným: „To je veľký človek. Vždy sa pri ňom moja duša tak vynikajúco nasýti...“