

A N N A M Á T I K O V Á

ADVENTNÍ KÚRA

pro duši



PŘÍBALOVÁ INFORMACE

Bylo by zajímavé zjistit, kolika procentům pravidelných návštěvníků kostela alespoň jednou v životě problesklo hlavou, že ti jejich nevěřící sousedé, kamarádi, přátelé či kolegové mají vlastně život o něco snazší (nebo dokonce o hodně snazší). Ano, je to taková myšlenka, kterou vzorný křesťan bryskně zažene někam do temného sklepa své duše – tam, kde šramotí ošklivé krysy pokušení či slabostí. Přece jen, kdoví, zda by se našel vůbec někdo, kdo by mohl pravdivě prohlásit, že mu něco takového nikdy nevytanulo na mysli. Je spousta skvělých lidí, kteří nemusejí chodit do kostela, nemusejí si to ani tamto odříkat, třeba se ani postit... nemusejí být pořád hodní... nemusejí se snažit a jsou fakt výborní a... mají to snazší... Ten „duchovní“ či „křesťanský“ život je vlastně docela „opruz“. Možná je to skvělé hobby na důchod, ale „ted“, když má člověk tolik jiných starostí, ještě ne. A vůbec, co je to ten „duchovní život“? Je to slovní spojení, u něhož člověk obligátně zvážní, ne-li zesmutní, protože ho až tak moc nebaví

stále se o něco snažit, navíc pod pečlivým dohledem Někoho, kdo všechno ví a všechno vidí.

Ovšem opravdu je Bůh Bible, Bůh Ježíše Krista a Bůh křesťanů ten náročný a neoblomný trenér, jehož hlavním cílem je hecovat lidi k vrcholovým výkonům, aby je pak – jednou v budoucnu – mohl po zásluze odměnit?

Jak vědí už malé děti, první kniha Bible (Genesis) začíná příběhem o stvoření. A je tam řeč o zahradě, o rozmanité fauně i bohaté floře, o rozličném lákavém ovoci, o nadšení člověka a krom toho všeho i o jednom jediném stromu, ze kterého je zakázáno jíst. Ale jak to souvisí s tíhou života podle víry? Velmi úzce. Mezi poetickými řádky starověkého biblického příběhu totiž prosvítá, že námaha, nuda, otrava a nechuť začaly do tkáně lidského života prosakovat teprve ve chvíli, kdy člověk odmítl přijímat všechno darem od Stvořitele a umanut si, že si potřebuje sám „urvat“ zrovna to, co mu údajně bylo odepřeno. Život člověka se má v původním Božím plánu odvíjet v zahradě kypící životem, v zahradě obsypané ovocem všeho druhu. Její uživatel z ní ovšem udělal poušť, ve které se musí dřít pro každou drobnou kapičku vláhy.

Bůh Bible je v první řadě štědrý Dárce. On vždy dělá první krok vstříc člověku, a to i tehdy, když člověk nemá ani jen odvahu přiznat, že je v maléru. Bůh Bible není věčně nespokojený mocnář, jemuž nelze

ulahodit, ale starostlivý Otec, který má neustále připravené ty nejlepší dary a ze všech sil doufá, že je člověk bude ochoten přijmout. A ten největší Dar nabízí v osobě svého Syna.

Nepřítel s velkým N rád nabízí iluzi, že k tomu, aby člověk mohl vůbec doufat v nějaký ten drobný Boží dáreček, musí si jej náležitě zasloužit vytrvalým odříkáním a urputným snažením o zlepšování svého chování. Avšak ve skutečnosti je iniciátorem veškerého dobra v lidském srdci Bůh. On je tím, kdo na poli našeho života odvádí největší kus práce. Jeho Slovo má totiž moc uskutečňovat to, co oznamuje. Bůh jako první dává člověku všechno potřebné a všemožně o něj pečuje. Od člověka se očekává pouze ochota odevzdat se do Hospodinových rukou a nepřekážet působení jeho milosti.

Život ve stylu evangelia se neobejde bez nesení kříže v různých podobách. Evangelní cesta je strmá a úzká. Zároveň je to ale jediná cesta, která plně odpovídá „továrnímu nastavení“ lidského srdce, protože sám Bůh na této cestě zahrnuje člověka vším, co potřebuje. Práce na poli duchovního života netkví v hysterické „snaživosti“, ve svépomocném vykořeňování zlovyků ani v obsedantním nacvičování vzorného chování. Pole svého života člověk nejlépe obdělává tehdy, když odvrátí pohled od svého uškemraného já, upře veškerou pozornost k Dárce všech darů a ustoupí

co nejvíc do pozadí, aby poskytl prostor Božímu působení. Bůh pak rád a s lehkostí zasévá do úrodné půdy naší chudoby to nejlepší zrna své milosti.

Advent je doba, kdy člověk zaměřuje svou pozornost na dary a dárky. Zabývá se dary, kterými by chtěl potěšit své blízké, ale zajímají jej též dary, po nichž sám touží. Avšak zatímco v adventu se dary a dárky balí převážně do barevných papírů, papír této knihy má zcela opačný cíl: Nikoli zabalit, nýbrž rozbalit dary Božího slova, jež po celý advent štědře naděluje mešní liturgie. Stránky této publikace chtějí poukázat na to, jak Bůh všestranně pečuje o naše dobro, a nabídnout několik podnětů, jak lze s Boží terapií konkrétně spolupracovat.

Boží slovo v adventu doslova oplývá dary Boží milosti. Naše uši ale bývají natolik uvyklé náboženskému žargonu, že posloucháme, a neslyšíme – proto chce tato knížka záměrně provokovat pojmoslovím, jež není typické pro běžnou náboženskou mluvu, a operuje pojmy jako léčba, terapie, rehabilitace, medikamenty, výživa, vitaminy a podobně.

Obsah knihy je rozdělen do několika částí. První tři vycházejí z nedělních čtení tří liturgických cyklů: A (*Rehabilitace*), B (*Kardiologie a hematologie*), C (*Komplexní terapie*). Čtenář, který bude knihu používat opakovaně, si tedy nalistuje pasáže odpovídající cyklu příslušného roku. Krom komentáře k biblickým

čtením tyto kapitoly nabízejí i praktické podněty, jak prožívat celý týden do následující neděle, a krátkou modlitbu.

V adventní době má každý rok své pevné místo též slavnost Panny Marie počaté bez poskvrny prvotního hříchu (8. prosince). A pokud první adventní neděle připadne na některý z posledních listopadových dnů, pak do adventu spadá také svátek apoštola Ondřeje (30. listopadu). Oběma dnům s jejich čteními je vyhrazen zvláštní prostor mezi nedělními cykly a feriemi (*Optimální nastavení*).

Pátá část (*Každodenní terapeutický plán*) se odvolává na čtení všedních dnů (tzv. adventní ferie). Ta jsou každoročně stejná. Lehce se obměňuje pouze jejich počet. Délka adventu se každý rok mírně různí. Někdy bývá advent o něco kratší, někdy naopak delší. Od 17. prosince totiž začíná bezprostřední příprava na Vánoce (*Intenzivní péče*), takže ve třetím adventním týdnu je třeba sledovat datum.

REHABILITACE

Adventní neděle – Cyklus A

Nedělní čtení liturgického cyklu A nastiňují plán, který lze přirovnat k rehabilitačnímu programu zaměřenému na konkrétní tělesné partie či orgány (*nohy, ruce, zrak, sluch*). Nejde zde samozřejmě o tělesné orgány či svalstvo. Adventní rehabilitace je zaměřena na to, co apoštol Pavel nazývá „duchovním tělem“ (srov. 1 Kor 15,44) anebo „novým člověkem“ (srov. Ef 4,24; Kol 3,9-10). Cílem je opět probudit ten nový život v Kristu, který nám již byl darován křtem.

1. neděle adventní

První čtení: Iz 2,1-5

Obsah vidění Izaiáše, syna Amosova, o Judovi a Jeruzalému. Stane se v posledních dnech: Pevně bude stát hora s Hospodinovým domem na vrcholu hor, vyvýšena nad pahorky. Budou k ní proudit všechny národy, budou k ní putovat četné kmeny a řeknou: ‚Vzhůru, vystupme na Hospodinovu horu, do domu Jakubova Boha! Ať nás naučí svým cestám, choďme po jeho stezkách!‘ Ze Siónu vyjde nauka, z Jeruzaléma Hospodinovo slovo. Soudit bude národy, rozsuzovat četné kmeny, že zkují své meče v radlice a svá kopí ve vinařské nože. Nezdvihne již meč národ proti národu, válce se již nebudou učit. Jakubův dome, vzhůru, choďme v Hospodinově světle!

Mezizpěv: Žl 122,1-2.(4-5.6-7.)8-9

Odp: *Do domu Hospodinova půjdeme s radostí.*

Zaradoval jsem se, když mi řekli: „Do domu Hospodinova půjdeme!“ Už stojí naše nohy v tvých branách, Jeruzaléme!

Tam vystupují kmeny, kmeny Hospodinovy, jak to zákon přikazuje Izraeli, aby chválil Hospodinovo jméno. Tam stojí soudní stolce, stolce Davidova domu.

Vyprošujte Jeruzalému pokoj: ať jsou v bezpečí, kdo tě milují; ať vládne mír v tvých hradbách, bezpečnost v tvých palácích!

Kvůli svým bratřím a přátelům budu říkat: Pokoj v tobě! Kvůli domu Hospodina, našeho Boha, budu ti přát štěstí.

Druhé čtení: Řím 13,11-14

Bratři! Víte, jaký je nyní čas: že vám už nastala hodina, kdy je třeba se probrat ze spánku. Neboť nyní je nám spása blíže než tehdy, když jsme uvěřili. Noc pokročila, den se přiblížil. Odložme tedy skutky temnoty a oblečme se do výzbroje světla. Vedme počestný život jako ve dne; ne v hodováních a pitkách, ne v necudnostech a prostopášnostech, ne ve sváru a závisti. Ale oblečte se v Pána Ježíše Krista a nepečujte o tělo tak, že by to vyvolávalo žádosti.

Evangelium: Mt 24,37-44

Ježíš řekl svým učedníkům: „Až přijde Syn člověka, bude to právě tak jako v době Noemově: Jako totiž v době před potopou (lidé) jedli a pili, ženili se a vdávali až do dne, kdy Noe vstoupil do archy, a nic netušili, až přišla potopa a všechny zachvátila, právě tak to bude, až přijde Syn člověka. Tehdy budou dva na poli: jeden z nich bude vzat, druhý ponechán; dvě budou mlít na obilném mlýnku: jedna bude vzata, druhá ponechána. Bďte tedy, protože nevíte, který den váš Pán přijde. Uvažte tohle: Kdyby hospodář věděl, v kterou noční dobu přijde zloděj, jistě by byl vzhůru a nedovolil by mu propakat se do domu. Proto i vy buďte připraveni, neboť Syn člověka přijde v hodinu, kdy se nenadějete.“

Úryvek z knihy proroka Izaiáše je protkán výrazivem, které souvisí s pohybem, přesněji s chůzí: *cesty*,

stezky, přicházet, vystupovat, kráčet, proudit... Prorok nejprve představuje impozantní obraz hory Hospodina domu a pak vede pohled svých posluchačů k obrovskému davu proudícímu ke svatému místu, z něhož *vychází* (též sloveso pohybu) Boží zákon. Na jednu stranu tedy pozorujeme pohyb toho, co je Boží, směrem k lidem a na druhou stranu vidíme lidstvo, jak směřuje k tomu, co je božské. Proudící davy přitom nekráčejí mlčky. Naopak, všem, které cestou potkávají, adresují naléhavou výzvu: „Pojďte, vystupme...“ Nádhera Hospodinova chrámu je neodolatelná. Nelze odolat ani úžasnému působení Hospodinova slova, díky němuž jsou meče překovány v radlice, kopí ve vinařské nože, zkrátka všechny konflikty jsou přetaveny v mír.

První čtení nám tedy adresuje toto pozvání: Nechat se uchvátit Boží nádherou a rozcvičit ustrnulou duši, aby dokázala *kráčet*, nebo spíš *běžet* k prameni veškeré krásy.

Responsoriální žalm též zdůrazňuje, že *kráčet* za Hospodinem je zdrojem radosti. Náš Bůh není nedosažitelný panovník, jenž s mrazivým pohledem neochotně uděluje oficiální certifikáty těm nejzdatnějším, kterým se podařilo dopracovat se až k němu. Náš Bůh je vrchol krásy, jež člověka neodolatelně přitahuje, takže není možné neběžet a neobejmout ji.

Na první pohled by se mohlo zdát, že evangelní úryvek nesdílí totéž nadšení, jímž je prodchnuto Izaiášovo proroctví. Zdálo by se, že chce své adresáty zmrazit šokujícími obrazy potopy nebo zloděje, který se vloupává do domu. Nicméně naléhavost obou krizových situací dává vytušit, že na podobné případy nouze sotva adekvátně zareaguje ten, kdo je celý dolámaný a strnulý. Hbitě jednat nebo běžet do bezpečí, může jen člověk s dostatečnou kondičkou. Jeho nohy potřebují pružnost a sílu, jakou mají ti, kdo vystupují na Hospodinovu horu (viz první čtení). Příchod potopy nebo zloděje jsou nežádoucí krizové situace. Příchod Syna člověka není nežádoucí katastrofa, ale naplnění těch nejhlubších nadějí a plnost radosti. Nicméně ti, jejichž „duchovní svalstvo“ ochablo a ustrnulo v zahořklé pasivitě, nebudou schopni se jí účastnit.

Možná, že muž a žena z Ježíšova přirovnání byli zanecháni na poli nebo u mlýnku právě proto, že nedbali o kvalitu života, ale spokojili se s mdlým prožíváním, nebo spíš přežíváním každodenní rutiny. Nevyužili bezpočet každodenních příležitostí k tomu, aby s radostí běželi po Hospodinově cestě, a když konečně přišel Syn člověka, zůstali netečně sedět a nímrali se ve své průměrnosti.

Druhé čtení z listu Římanům nejen souzní s evangelním pozváním k bdělosti, ale připojuje navíc i upgrade základní výbavy. Zmiňuje „výzbroj světla“,

kteřou si máme obléct. Kde se dá sehnat taková výbava? Určitě ne běháním po obchodních centrech a honem na slevy a skvělé nabídky. Trénink, jenž se nám nabízí v prvním adventním týdnu, sestává v těchto krocích: Pozorně si všímat v průběhu všedních dnů znamení Boží nádhery a jeho péče o nás a číst je jako neustálá pozvání odpovědět na přijatou lásku.

Rehabilitační procedura na každý den

Začni den prosbou o milost, abys dokázal(a) zachytit, kdy a jak tě Bůh zve kráčet po jeho cestách. Během dne se nenech odradit leností, když zpozoruješ příležitost ke konání dobra. Zakonči den krátkou revizí: Jak jsem reagoval(a) na Boží pozvání? Vzrostla ve mně touha opětovat přijaté dobro a vykročit na Boží cestu, anebo zůstala bez odpovědi? Poděkuj Hospodinu za každý i sebemenší zdar a popros za odpuštění promrhaných příležitostí. Následující den cvičení opakuj.

Modlitba

Duchu síly, probud' mé ospalé srdce z lenosti, aby znovu objevilo radost z toho, že můžu běžet po cestě dobra. Uzdrav moje nohy z ochrnutí způsobeného pohodlností a posiluj je, aby se nepodlamovaly pod tíhou zdánlivé bezvýznamnosti všedních dnů. Amen.

OBSAH

KAŽDODENNÍ TERAPEUTICKÝ PLÁN ADVENTNÍ FERIE

| | |
|---------------------------|---|
| PŘÍBALOVÁ INFORMACE | 7 |
|---------------------------|---|

REHABILITACE ADVENTNÍ NEDĚLE – CYKLUS A

| | |
|---|----|
| Rehabilitace dolních končetin: 1. neděle adventní..... | 15 |
| Rehabilitace horních končetin: 2. neděle adventní | 20 |
| Posílení zraku: 3. neděle adventní..... | 26 |
| Posílení sluchu: 4. neděle adventní | 31 |

KARDIOLOGIE A HEMATOLOGIE ADVENTNÍ NEDĚLE – CYKLUS B

| | |
|--|----|
| Krevní transfuze: 1. neděle adventní..... | 39 |
| Kardiostimulace: 2. neděle adventní | 44 |
| Zastavení vnitřních krvácení: 3. neděle adventní | 49 |
| Příisun kyslíku: 4. neděle adventní | 54 |

KOMPLEXNÍ TERAPIE ADVENTNÍ NEDĚLE – CYKLUS C

| | |
|--|----|
| Léčba a prevence obezity: 1. neděle adventní | 61 |
| Dermatologické ošetření: 2. neděle adventní | 66 |
| Léčba migrény: 3. neděle adventní..... | 72 |
| Kloubní výživa: 4. neděle adventní | 77 |

OPTIMÁLNÍ NASTAVENÍ SVÁTKY V ADVENTU

| | |
|--|----|
| Nutriční nápoj S: 30. listopadu – Svátek sv. Ondřeje, apoštola..... | 87 |
| Konzultace nutriční poradkyně: 8. prosince – Slavnost Panny Marie počaté bez poskvrny prvotního hříchu | 91 |

| | |
|---|-----|
| Vitamin G: Pondělí po 1. neděli adventní..... | 101 |
| Vitamin P: Úterý po 1. neděli adventní | 106 |
| Vitamin M+: Středa po 1. neděli adventní..... | 109 |
| Vitamin S: Čtvrtek po 1. neděli adventní..... | 113 |
| Vitamin L: Pátek po 1. neděli adventní..... | 116 |
| Vitamin C: Sobota po 1. neděli adventní | 119 |
| Preparát REM: Pondělí po 2. neděli adventní | 123 |
| Protein M: Úterý po 2. neděli adventní | 127 |
| Vitamin V: Středa po 2. neděli adventní | 130 |
| Očkovací látka H: Čtvrtek po 2. neděli adventní | 133 |
| Antikoagulační kapky RES: Pátek po 2. neděli adventní | 136 |
| Minerál R: Sobota po 2. neděli adventní | 138 |
| Minerál I: Pondělí po 3. neděli adventní | 141 |
| Injekce VT: Úterý po 3. neděli adventní | 144 |
| Hydratace: Středa po 3. neděli adventní | 148 |
| Strečink: Čtvrtek po 3. neděli adventní | 151 |
| Diagnostický set DSC: Pátek po 3. neděli adventní..... | 154 |

INTENZIVNÍ PÉČE PŘEDVÁNOČNÍ TÝDEN

| | |
|---|-----|
| Uzdravení z pesimismu: 17. prosince | 159 |
| Vysvobození z patologického strachu: 18. prosince | 163 |
| Terapie chorobného sebeprosazování: 19. prosince | 166 |
| Překonání nezdravé uzavřenosti: 20. prosince | 170 |
| FotoTerapie: 21. prosince | 173 |
| Kompenzační cvičení: 22. prosince | 177 |
| Odborná pomoc klinické logopedie: 23. prosince | 180 |
| Klidový režim: 24. prosince..... | 184 |
| JAK ZŮSTAT FIT | 188 |