

Jezte denně pět kusů ovoce a zeleniny!

Ve školních jídelnách se můžeme dočíst: „Jezte denně pět kusů ovoce a zeleniny!“ A důvod? Protože to prospívá našemu tělu.

1/ Ovoce a zelenina jsou plné látek nezbytných pro dobré fungování organismu, jako jsou vitamíny, minerály, vláknina a antioxidanty.

2/ Jsou také zdrojem energie a pomáhají v boji proti mnoha onemocněním srdečním a cévním, proti cukrovce či nadměrnému množství špatného cholesterolu v krvi.

Lidský důvtip nedávno vynalezl jeden nápoj jménem smoothie, který se v současnosti těší velké oblibě. Je to hustý nápoj připravený rozmixováním ovoce a zeleniny a občas i různých ořechů a koření. Velmi zajímavá je skutečnost, že naše tělo dokáže z tohoto nápoje, a obecně potravy, vytáhnout přesně to, co potřebuje, aniž se o to zasadíme svou vůlí. Toto je poslání naší duše, aby řídila celý organismus. Důkazem toho je skutečnost, že mrtvola už nedokáže nic strávit a asimilovat.

Tento dlouhý úvod nás má však přivést k předmětu dnešní bohoslužby. Je jím Panna Maria Lurdská, a když se řekne Lurdy, hned si vybavíme růženec. A růženec znamená pět desátků, pět tajemství, které tvoří doporučenou denní dávku duchovních vitamínů a energie.

Podívejme se ale podrobněji, co jsou ty vitamíny, minerály a vláknina, které růžencová tajemství představují. Když se modlíme, rozjímáme nad událostmi života Krista. Duchovním zrakem nahlížíme skutky, spásonosné utrpení a zmrtvýchvstání vtěleného Božího Slova, duchovníma ušima nasloucháme slovům, která nám Pán Ježíš říká. Tak se nám Bůh zjevil a tímto způsobem nás Kristus postupně spasí. Jestliže sáhnu po již zmíněném obraze smoothie, naše duše při růženci pije hustý duchovní nápoj nesmírně bohatý na Kristova tajemství.

Lidé si často postesknou, že se těžko soustředí na modlitbu, což dvakrát platí o růženci, který je prý příliš mechanický. Pokud je to i váš problém, nevěšte hlavu! Položím vám otázku: když jíte, vychutnáváte a trávíte voňavý řízek, přemýšlíte u toho? Ne! No a stejně je tomu i v případě duchovní stravy: naše duše ji tráví a vybírá si z ní přesně to, co zrovna potřebuje, a také v závislosti na úrovni svého duchovního života. Růženec je pro všechny naprosto stejný: pro posledního křesťana, papeže či velkou mystičku ve zdech klášteře. A tak stejně jako duše vybírá a řídí, co tělo potřebuje, v duchovní oblasti tento úkol plní Duch svatý. On všechno řídí.

Shrňme tedy, co jsme právě řekli: tak jako pět kusů ovoce a zeleniny pokrývá denní potřebu těla co do vitamínů a dalších důležitých látek, stejně tak pět desátků růžence jsou naším duchovním smoothie. Nezapomeňme, kdo je pro nás připravuje. Naše matka, Panna Maria, a každý dobře ví, že maminka kuchyně je ta nejlepší na světě!