

Rady pro domácí karanténu

Z důvodu hygienických nařízení v posledních několika týdnech doporučují úřady, abychom na maximum omezili své společenské aktivity a zůstávali doma. Článek podává několik rad, jak se, na úrovni duchovní a lidské, k této nové situaci postavit.

16.03.2020

S ohledem na šíření viru COVID-19 neboli koronaviru přistoupila vláda k zavedení řady opatření, která mají

snížit riziko nákazy a nezahlcovat zdravotnický systém. V důsledku těchto opatření bude muset mnoho lidí minimálně po dobu dvou týdnů výrazně omezit vycházení z domu a kontakt s druhými lidmi.

V situaci, kdy je člověk buď hospitalizován, nebo uzavřen doma v karanténě, pracuje z domova, musí se starat o děti nebo o vnoučata a neví, jak se bude vyvíjet jeho ekonomická situace, hrozí, že upadne do pesimismu a začne mít strach.

Tuto zdánlivou nečinnost lze však využít k tomu, abychom jednak nadále zodpovědně plnili své občanské povinnosti, a jednak smysluplně využívali volný čas a modlili se za ty, kteří jsou na tom hůře než my.

Opus Dei se snaží pomáhat obyčejným lidem nalézat Boha v běžném životě: v práci, v rodině, mezi přáteli... Současná situace není

zrovna obvyklá ani běžná, ale sv. Josemaría nás učil, že máme ve všem vidět láskyplnou ruku Boha, který i z negativních věcí dokáže udělat něco pozitivního

Deset rad pro domácí karanténu

Nejistota a nucená nečinnost může vést k tomu, že na nás začne doléhat skleslost, nuda, úzkost a strach. Následující adaptované rady sv. Josemaríi z období izolace během španělské občanské války nám mohou pomoci současnou situaci lépe zvládat.

[Stáhněte si rady v pdf formátu.](#)

Učme se z historie

V roce 1937 zažil sv. Josemaría podobnou situaci nucené izolace, i když mnohem dramatičtějšího rázu.

Kvůli španělské občanské válce byl nucen schovávat se na konzulátu Honduraské republiky v Madridu. Spolu se čtyřmi mladými členy Opus Dei a bratrem Santiagem zde strávil čtyři dlouhé měsíce. S téměř stovkou dalších lidí se zde dělili o jednu koupelnu a spali na několika matracích roztažených na pár metrech čtverečních.

Eduardo Alastré, jeden z přítomných, popsal tamější atmosféru: „Někteří trávili čas tím, že v sobě neustále přemílali svou skleslost a zoufalství. Jiní si ulevovali tím, že s pocitem hořkosti probírali všechnu současnou i minulou nepřízeň osudu, která je kdy postihla. Další bez přestání bědovali nad neštěstím, které zasáhlo jejich rodinu, nad zmařenou kariérou a ztracenými obchody, nad svou nejistou a ohroženou budoucností. K těmto pocitům se připojoval strach vyvolaný přestálými útrapami a

pronásledováním, strach, jenž působil, že vnější svět se nám jevil jako neobyvatelný. V některých případech se k tomuto strachu přidružovala nenávist vůči nepřátelům; nenávist v dané chvíli bezmocná, cíhající však na odplatu.”

Ovzduší, které kolem sebe vytvářel sv. Josemaría, bylo naproti tomu pozitivní a povzbudivé. Aby se celý den něčím zabývali, sestavil časový rozvrh, ve kterém byl prostor jak pro modlitbu, studium a procvičování cizích jazyků, tak pro společné chvíle s ostatními.

„Můj život je teď tak monotónní!“ řekl jednou v červenci svým společníkům během rozjímání. „Jak dosáhnout toho, aby v této nucené nečinnosti přinesly Boží dary plody? Nezapomeň, že můžeš být jako vulkány zakryté sněhem (...). Zvenku tě sice může zakrývat ledový příkrov monotónnosti a tma; můžeš vypadat

jako spoutaný. Ale zevnitř tě bude bez přestání spalovat oheň, a nedostatek vnější činnosti budeš neúnavně nahrazovat intenzivní vnitřní činností (...).”

V dopise, napsaném o rok později členům Opus Dei, které válečný konflikt rozptýlil do různých stran, radil, jak toho dosáhnout: pěstováním vnitřního života.

Svou zkušenost pak zachytil v Cestě v bodě 294: Rostliny nebylo vidět, protože je zakrýval sníh. — A sedlák, majitel pole, s uspokojením podotkl: Teď rostou uvnitř.

— Myslel jsem na tebe: na tvou nucenou nečinnost... — Řekni mi: rosteš uvnitř i ty?

Co dělat, nemohu-li na mši?

Následující článek vysvětluje význam duchovního svatého přijímání.

pdf | dokument generován automaticky
z [https://dev.opusdei.org/cs-cz/article/
rady-koronavirus-karantena/](https://dev.opusdei.org/cs-cz/article/rady-koronavirus-karantena/)
(09.08.2025)