

Čo s depresiou a smútkom?

Filokálie

7. marca 2019 ✝ Spoločnosť

Beznádej, nechť k čomukoľvek a melancholické stavy úzkosti a smútku. Choroby moderného človeka s ktorými sa mnohí z nás stretli. Nie sú však až tak moderné ako by sa mohlo zdať. Už púštni otcovia v dávnom staroveku sa s nimi potýkali. Pozrime si rady niektorých z nich na boj proti tejto plagi.

Mních Evagrius

Všetci démoni učia dušu, aby vychutnávala pôžitky, iba sám **démon smútku** to nerobí, ale rozladuje skryté myšlienky tých, ktorí odchádzajú do púští, pričom prerušuje akúkoľvek duševnú pohodu tým, že ju **vysušuje smútkom, pretože zronený duch kosti vysúša (Prís 17, 22)**. Keďže ho napokon napáda, robí pustovníka veľmi vynaliezavým: lebo ho pobáda k tomu, aby opovrhoval dobrami sveta a odvracal sa od akejkolvek útechy. Avšak, keď ho **dlho** a silne trápi, vtedy podnecuje k skrytým myšlienkam, v ktorých sa pokúša radiť pustovníkovi, aby sa oboznámil so svojou dušou. Za symbol takéhoto ducha môžeme považovať vretenicu, ktorej jed, uplatnený v malom množstve, môže zničiť iné jedy, kým prijatý neúmerne, zabíja živú bytosť, ktorá ho prijala. Takémuto démonovi odovzdal Pavol človeka, ktorý sa v Korinte dopustil akéhosi neuváženeho činu, a preto rýchlo a znova im písal, hovoriac: Radšej mu odpusťte a **potešte ho**, aby azda takého človeka **prílišný zármutok nepohltil**. Preto vás prosím, zahrňte ho láskou (2 Kor 2, 7.8).

Gregor Sinajský

Ak už nemáš dost **sily k dodržiavaniu prikázaní**, ale aj tak sa chceš zbaviť svojej **vnútornej temnoty**, najlepšou a najúčinnnejšou medicínou je dôverná a odhodlaná **poslušnosť** vo všetkých veciach. Tento liek, vydestilovaný z mnohých cností, vracia silu a funguje ako nôž, jediným rezom odstraňuje hnisavé vredy. Pokiaľ sa teda v absolútnej **dôvere a odovzdanosti** rozhodneš zo všetkých alternatív pre tento liek, okamžite odrežeš každú **vášeň**. Nielen že dosiahneš stav pokoja, ale skrze svoju poslušnosť do neho tiež plne vstúpiš, pretože **nájdeš Krista** a staneš sa jeho skutočným nasledovníkom a služobníkom.



Foto: maverickphilosopher.typepad.com

Dosiahnutie stavu pokoja zahŕňa absolútnu **odlúčenosť**, horlivú modlitbu a nepretržitú námahu srdca. S kľudom sa spájajú tri cnosti, ktoré musíme úzkostlivo strážiť, skúmajúc každú hodinu sami seba, aby sme sa uistili, že ich vlastníme, aby sme sa pre svoju nedbalosť od nich neodchýlili. Tieto cnosti sú: **sebaovládanie, mlčanie a sebakáranie**, čo je to isté ako pokora.

Abba Izaiáš

...ak trpíš **melanchóliou**, alebo si bezmocný vziať na seba jarmo, alebo nemáš možnosti pre konanie dobra, dávaj dobrý pozor, aby si to nerobil bez dôkladného uváženia, akoby si chcel zo seba zhodiť jarmo. **Neodchádzaj s roztrpčením**, neutekaj tajne, s rozhorčením, ak je v tvojom srdci pocit krivdy a teba zahaľuje závoj nenávisti. Vtedy vyčkaj na čas pokoja a spokojnosti, aby sa tvoje srdce utíšilo, nech by si bol kdekolvek. Potom vinu za všetko vždy pripisuj **len sebe samému**... Nepočúvaj nepriateľa, keď ti on v predstavivosti začne našepkávať, že ti bratia ukrivdili, aj keď ti oni len dobre robili, aby si si takto nepokazil dobrú povesť a aby si ich zahanbovaním zakryl svoju hanbu.

Sv. Alfonz Rodriguez

Na slová kráľa – proroka: „Dal si srdcu môjmu radosť“, sv. Augustín hovorí: Učí nás onen svätý prorok, že nie je treba hľadať útechu vo veciach vonkajších, ale vo **veciach vnútorných**, v skrytej komôrke srdca, kde prebýva Kristus a kde sa máme modliť. Sv. Martin biskup, považoval modlitbu za jedinu úľavu vo svojich utrpeniach a únavách. Podobne ako kováči, aby si pri práci odpočinuli, majú za zvyk do nákovy niekoľkokrát udrieť, tak tiež on, keď sa zdalo že odpočíva, modlil sa. O inom Božom služobníkovi čítame, že keď vo svojej cele trpel nevýslovným smútkom, ktorým ho Pán Boh neraz navštevoval, počul v srdci hlas z neba: „Čo tu robíš? Prečo sa márne užieraš? Vstaň a rozjímaj nad mojím utrpením.“ A ihneď vstal a začal s veľkou horlivosťou rozjímať o tajomstve Kristovho utrpenia – a okamžite ho smútok opustil, vstúpila do neho útecha a dôvera.

URL adresa článku: <http://christianitas.sk/co-s-depresiou-a-smutkom/>