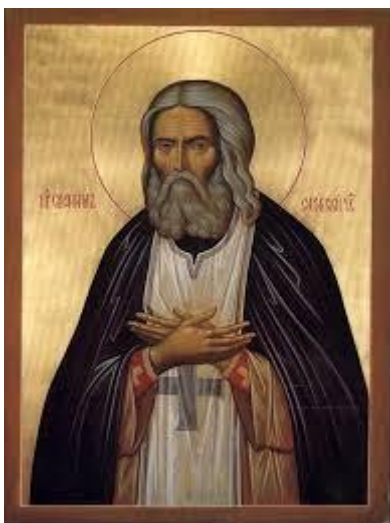


sv. Serafim Sarovský: O zachovaní duševného pokoja



Treba sa snažiť zo všetkých síl zachovať duševný pokoj a neznepokojevať sa urážkami iných. Je preto potrebné všemožne sa snažiť zdržiavať hnevu a prostredníctvom pozornosti um a srdce ochraňovať pred neprístojnými pohybmi.

Preto urážky od iných treba znášať ľahostajne a priúčať seba k takému rozpoloženiu ducha, akoby sa urážky týkali iných a nie nás.

Takéto cvičenie môže priniesť ľudskému srdcu pokoj a učiní z neho príbytok pre Samotného Boha.

Príklad takejto nehnevливosti vidíme u Grigorija Divotvorcu, od ktorého si nejaká smilníčka pýtala na verejnom mieste mzdu, vraj za hriech, ktorý s ňou spáchal. No on sa na hu ani trochu nenahneval a spokojne povedal svojmu priateľovi: "Daj jej rýchlo odmenu, koľko si pýta". Žena, len čo vzala, nespravodlivú odmenu, bola napadnutá diablom. Svätý ho však modlitbou odohnal (Čet. Mineja, 17. november — životopis).

Ak už nie je možné nezarmútiť sa, potom podľa Žalmistu, treba sa snažiť aspoň udržať jazyk: "zmiatol som sa a mlčal" (Ž 76, 5).

V tomto prípade môžeme si za vzor zobrať svätiteľa Spiridona Trimifuntského a prep. Efréma Sýrskeho. Prvý (Čet. Mineja, 12/25. december) takto znášal urážku: keď na príkaz gréckeho cára vchádzal do paláca, niekto zo sluhov, ktorí a nachádzali v paláci pokladajúc ho za bedára, rozosmial sa nad ním, nepúšťal ho do dvora, ba dokonca ho ešte aj udrel do tváre: svätiteľ Spiridon, keďže nemal v svojom srdci zlobu, podľa slov Hospodina, mu nastavil aj druhé líce (Mt 5, 39).

Prepodobný Efrém (Čet. Mineja, 28. január), keď sa pôstil v púšti, bol pripravený o jedlo svojim žiakom takto: žiak, keď mu niesol jedlo, nechtiac rozbil nádobu. Prepodobný, uvidiac zarmúteného žiaka, povedal mu: nezarmucuj sa, brat, lebo keď jedlo nechcelo prísť k nám, pôjdeme my k nemu, a šiel, sadol si pri rozbitej nádobe a zbierajúc potravu, jedol ju : bol natoľko nehnevливý.

Akým spôsobom možno zvíťaziť nad hnevom, možno vidieť zo života veľkého Paisija (Čet. Mineja, 19. júna), ktorý prosil Hospodina Isusa Christa, Ktorý sa mu zjavil, aby ho oslobodil od hnevu. Vtedy mu riekol Christos: ak chceš hnev a zlosť spolu premôcť, neželaj si nič, nikoho nenávid', ani neponíž.

Aby sa zachoval duševný pokoj, treba od seba oddialiť sklúčenosť a snažiť sa mať radostný duch, a nie ustarostený, podľa slov Siracha: "Zármatok už mnohých zabil a niet v ňom úžitku" (Sir 30, 25).



Ak človek trie veľkú núdzu vo veciach potrebných pre telo, ťažko mu je zvíťaziť nad sklúčenosťou. To sa týka samozrejme slabých duší.

Pre zachovanie duševného pokoja sa taktiež treba vyhýbať odsudzovaniu iných. Neodsudzovaním a mlčanlivosťou sa zachováva duševný pokoj: ak človek prebýva v takom stave, dostáva Božie zjavenia.

Aby sme sa zbavili odsudzovania, musíme sa dívať na seba, od nikoho neprijímať bočné myšlienky a byť k všetkému mŕtvymi.

Pre zachovanie duševného pokoja je potrebné často vchádzať do seba a pýtať sa: kde som?

Pritom je treba pozorovať, aby telesné zmysly, najmä zrak, slúžili pre vnútorného človeka a nerozptyľovali dušu zmyselnými predmetmi: lebo blahodarné dary získavajú len tí, ktorí bdejú nad svojimi dušami.

sv. Serafim Sarovský