



Smútok

Na začiatku stretnutia sa spoločne pomodlite. Privítajte Pána medzi vami, odovzdajte mu tento čas, aby ste s otvoreným srdcom dokázali vnímať jeho myšlienky a s odvahou ich prijali.

Prečítajte si citát a zdieľajte sa v skupinke prostredníctvom otázok.

1. Zamyslenie – Čo s tebou robí smútok?

Skutočne existuje smútok, ktorý je primeraný kresťanskému životu a ktorý sa s Božou milosťou mení na radosť: takýto smútok, samozrejme, nemožno odmietnuť a je súčasťou obrátenia. Existuje však aj druhý typ smútku, ktorý sa vkráda do duše a vrhá ju do stavu sklúčenosti: práve s týmto druhým typom smútku treba odhodlane a zo všetkých síl bojovať, pretože pochádza od Zlého.

- Ako sa správaš k svojej manželke/manželovi, keď prežívaš smútok? Ovplyvňuje to vás alebo váš vzťah nejakým spôsobom?

2. Zamyslenie – ... priateľský smútok alebo choroba duše?

Jestvuje teda priateľský smútok, ktorý vedie k spáse. Spomeňme si na márnotravného syna z podobienstva: keď sa dotýka dna svojho úpadku, pociťuje veľkú horkosť a tá ho podnecuje, aby vstúpil do seba a rozhodol sa vrátiť do domu otca (porov. Lk 15, 11 - 20). Je to milosť nariekať nad svojimi hriechmi, pripomínať si stav milosti, z ktorého sme vypadli, plakať, pretože sme stratili čistotu, ktorú si Boh vysníval pre nás.

Existuje však aj druhý smútok, ktorý je chorobou duše. Vzniká v ľudskom srdci, keď sa vytráca túžba alebo nádej. Tu sa môžeme odvolať na rozprávanie o emauzských učeníkoch v Lukášovom evanjeliu. Títo dvaja učeníci odchádzajú z Jeruzalema so sklamaným srdcom a cudzincovi, ktorý ich v istom okamihu sprevádza, sa zverujú: „A my sme dúfali, že on - čiže Ježiš - vykúpi Izrael“ (Lk 24, 21). Dynamika smútku sa spája so skúsenosťou straty.

- Čo v tebe vyvoláva smútok? Skús pomenovať 2 – 3 situácie/udalosti.
- Skús rozlíšiť, či ide o priateľský smútok alebo chorobu duše.



3. Zamyslenie – V každom treba niečo uzdraviť.

Mních Evagrius rozpráva, že všetky neresti smerujú k pôžitku, nech je akokoľvek pominuteľný, zatiaľ čo smútok sa teší z opaku: z učičkania sa v nekonečnom smútku. Určité dlhotrvajúce smútky, pri ktorých človek stále zväčšuje prázdnotu po tom, kto tu už nie je, nie sú vlastné životu v Duchu. Určitá urazená zatrpknutosť, keď má človek stále na mysli nejakú požiadavku, kvôli ktorej na seba berie podobu obeť, v nás nevytvára zdravý život, nieto ešte kresťanský. V minulosti každého z nás je niečo, čo treba uzdraviť. Smútok sa z prirodzenej emócie môže zmeniť na zlý stav duše.

- „Učičikavate sa v nekonečnom smútku“ z niečoho konkrétneho?
- Ako premáhate/pracujete so svojim smútkom? Čo alebo kto vám v tom pomáha?

Modlitba

Pane, niekedy sa cítime opustení a prázdni. Prosíme ťa, príd' k nám a naplň nás svojím pokojom. Nech Tvoja prítomnosť zahreje naše srdcia a pripomenie nám, že si vždy s nami.

Pomôž nám znovu objaviť radosť zo života. Daj nám otvorené srdce, aby sme videli krásu okolo seba aj v malých veciach.

Pane, ak nás smútok spútava pre chyby minulosti, pomôž nám odpustiť sebe aj iným. Nech sa naše srdcia oslobodia od bremena viny a bolesti.

Prosím, naplň nás svojou láskou. Nech vieme, že sme milovaní, aj keď sa cítime osamelí. Daj nám silu milovať seba aj ostatných a otvoriť svoje srdce radosti. Amen.

Viera vyháňa strach a Kristovo zmŕtvychvstanie odstraňuje smútok tak ako bol odstránený kameň z hrobu. Kresťan má každý deň trénovať postoj zmŕtvychvstania.