



BestJA

ACEDIA

ks. Krzysztof Porosło



Duchowa mapa wg Ewagriusza z Pontu



- 01** **Obżarstwo** – konsumpcyjny stosunek do życia; wszystko służy jego przyjemności
- 02** **Nieczystość** – używanie ludzi; traktowanie ludzi przedmiotowo, niepatrzenie na nich w obiektywny sposób.
- 03** **Chciwość** - synteza obżarstwa i nieczystości; nasze pożądanie staje się nienasycone, więc człowiek zaczyna źle wykorzystywać dobre rzeczy i zaczyna sycić się rzeczami stworzonymi – światem, władzą, potęgą, pieniędzmi, potrzebą wielkości i poklasku
- 04** **Gniew** – reakcja na niemożność zaspokojenia swojego pożądanego; człowiek nagle zdaje sobie sprawę z tego, że świat nie jest taki, jak mu się wydawało, nie zaspokoi jego pragnień. Ludzie nie są tacy, jakby chciał; reaguje na to agresją, działa w sposób niszczący, chowa urazę, pielęgnuje żal, odmawia wybaczenia.
- 05** **Smutek** – wycofanie się po gniewie, gdy uświadamiam sobie, że moje życie jest beznadziejne, a wszyscy mnie oszukali; zostaję sam ze sobą.



gr. akēdía – „brak troski, obojętność”

- Niechęć bądź udręka serca
- Osłabienie duszy
- Demon południa
- Duchowa depresja
- Wspólniczka smutku



Budzi się we mnie bestia

tylko obawiam się że to leniwiec

Lenistwo fizyczne vs lenistwo duchowe

Lenistwo fizyczne - fizyczna bezczynność i zaniedbania w codziennych obowiązkach

Lenistwo fizyczne – raczej skutek niż przyczyna acedii

Bardzo przypomina chorobę depresji – jest duchową depresją

To nie jest jedynie chwilowe zmęczenie czy ospałość, lecz duchowa depresja, która przejawia się jako udręka serca i umysłu.

“

Demon acedii jest najuciążliwszy spośród wszystkich demonów. Nachodzi mnicha około godziny czwartej (10:00) i osacza jego duszę aż do godziny ósmej (14:00). Najpierw sprawia, że Słońce zdaje się poruszać zbyt wolno lub wręcz nie poruszać się wcale, a dzień dłuży się, jakby miał pięćdziesiąt godzin. Następnie przymusza mnicha, aby ciągle wyglądał przez okno i wybiegał z celi, aby wpatrywać się w Słońce, jak daleko jeszcze do godziny piętnastej (21:00 godzina posiłku). Albo by rozglądać się, czy któryś z braci nie nadchodzi. Wzbiera w nim wreszcie niechęć do miejsca, w którym mieszka, do takiego życia i do ręcznej pracy. I podsuwa myśl, że zanikła miłość wśród braci i że nie ma nikogo, kto by go kochał. A jeśli jest ktoś, kto w owym dniu zasmucił mnicha, to tym także posługuje się demon, aby zwiększyć jego nienawiść. Sprawia, by rosła w nim tęsknota za innymi miejscami, w których łatwiej znaleźć rzeczy niezbędne do życia i za rzemiosłem, które wymaga mniej wysiłku, a przynosi więcej korzyści. I dodaje, że podobanie się Bogu nie jest zależne od miejsca, wszędzie bowiem – mówi demon – można wielbić Boga. Do tego wszystkiego dołącza wspomnienia bliskich i dawnego życia i ukazuje, jak długi jeszcze żywot go czeka, stawiając jednocześnie przed oczy trudy ascezy. Próbuje różnych sztuczek, aby mnich, porzuciwszy celę, uciekł z placu boju. Żaden inny demon nie podąża za demonem acedii, tak więc po wygranej walce ogarnia duszę uspokojenie i niewysłowiona radość”.

“

Wzrok człowieka ogarniętego acedia nieustannie wpatruje się w okna, a w swoim umyśle snuje on rojenia o odwiedzających (...). Kiedy człowiek owładnięty acedia czyta, często ziewa i z łatwością ulega senności, przeciera oczy, trze ręce i, odrywając wzrok od książki, wpatruje się w ścianę; potem znów kieruje go ku książce, czyta jeszcze trochę (...); wreszcie, opuściwszy głowę, kładzie pod nią książkę, zasypia lekkim snem, dopóki głód go nie przebudzi i nie skłoni do zadbania o własne potrzeby. Podsumowując, człowiek ogarnięty acedia nie wypełnia gorliwie dzieła Bożego.

ISTOTA SPRAWY



- Acedia to zniechęcenie, żal, że pomimo ogromnego wysiłku nasze życie nie wygląda tak, jak miało wyglądać.
- Efekt pewnego procesu, skutek długotrwałej choroby, która toczy duszę człowieka, kwestia nierozwiązania szeregu problemów, jakie do takiego kryzysu prowadzą
- Acedia jest efektem rozczarowania światem, ludźmi, sobą, a być może nawet Bogiem.
- Acedia przychodzi do człowieka utrudzonego, który włożył dużo wysiłku w swoje życie duchowe, w pracę dla rodziny, Kościoła, firmy, ale nie widzi efektów. Zauważa, że w dalszym ciągu jest tak samo, może nawet jeszcze gorzej, i nadal czeka go bardzo dużo pracy.

ISTOTA SPRAWY



- Acedia nie atakuje ludzi, którzy nic nie zrobili albo zrobili mało, - to demon ludzi zasłużonych
- Ktoś po wielu wysiłkach i długiej pracy zobaczył, że nie wiele to znaczy, że jest niedoceniony lub nie widać efektów tych wysiłków - wtedy człowiek ma pokusę ucieczki, bo uważa, że jego życie nie ma sensu
- Acedia to uciekanie od siebie, które objawia się w myśleniu: «A może zacznę moje życie zupełnie na nowo?».
- Demon acedii zachęca do tego, że przestać być tym, kim się jest – mężem, żoną, księdzem, etc.
- Zachęca do tego, żeby złamać słowo, które się dało. Zaczynamy wtedy myśleć i mówić o prawie do szczęścia, naszych uczuciach, a wierność i lojalność schodzą na drugi plan

- pragnienie radykalnej zmiany, pokusa bycia gdzie indziej
- mobilizuje człowieka do porzucenia dotychczasowego porządku życia, dotychczasowych zobowiązań, stanu duchowego czy więzi interpersonalnych
- człowiek dochodzi do ściany, końca drogi, którą rozpoczął w towarzystwie demona obżarstwa
- jedynym rozwiązaniem dla niego jest wycofanie się, rozpoczęcie wszystkiego od nowa, bo ma już dość walki i decyduje się na kapitulację
- człowiek nie znosi tego, co jest jego stanem życia i chce to zmienić - pragnie czegoś, co jest za płotem sąsiada
- człowiek wtedy nie tyle jest statyczny, co raczej jest rozedrgany – ciągle chce coś zmieniać w życiu, myśląc, że jak zmieni coś zewnętrznego, to wtedy zmieni się też stan wewnętrzny jego życia
- ostatecznie jest to niezgoda na proces wzrastania i zakorzeniania się w swoim powołaniu – brak cierpliwości, brak czasu na to, aby wrosnąć w swoje powołanie i oczekiwanie na owoce

DEMON UCIECZKI



**GDY TRAWA U
SĄSIADA JEST
BARDZIEJ
ZIELONA**

Objawy

- człowiek odczuwa niechęć do wszystkiego
- relacja z Bogiem, modlitwa staje się dla niego nudna
- najświętsze czyny, takie, które w przeszłości rozgrzewały jego serce, teraz wydają się mu zupełnie niepotrzebne.
- zaczyna opłakiwać upływający czas i młodość, która nieodwracalnie przeminęła.
- godziny, które mamy przed sobą, jawią się nam jako monotonne, nie do zniesienia.
- życie traci znaczenie
- każda walka wydaje się pozbawiona sensu
- poczucie niepowodzenia i depersonalizacja, która sprawia, że człowiek przestaje postrzegać siebie jako osobę stworzoną na obraz Boży.
- osłabienie zdolności do nawiązywania autentycznych relacji, zarówno z Bogiem, jak i z innymi ludźmi.
- prokrastynacja – robię kilka rzeczy na raz albo chaotycznie przeskakuję z rzeczy do rzeczy, bo nie, bo nie potrafię się skoncentrować na jednym



Prokrastynacja

Prokrastynacja - Boże dziękuję Ci, myślałem że jestem leniwy.

www.demotywatory.pl

Lekarstwa na acedię

- Terapia według Ewagriusza z Pontu
- Nigdy nie należy walczyć wprost z myślą lub wadą, która aktualnie nas trapi, bo wyrasta ona z poprzedniej. Należy odciąć korzeń.
- Acedia wynika ze smutku, czyli należy przyjrzeć się temu, co było jego przyczyną
 - to uczucie często bierze się z niespełnionych pragnień
 - czasem jest następstwem gniewu, czyli frustracji i sprzeciwu wobec ludzi.
- Wzburzoną popędliwość łagodzi śpiewanie psalmów, cierpliwość i miłosierdzie.
 - Cierpliwość to nawiązywanie z ludźmi głębokich relacji
 - Śpiewanie psalmów potrzebne jest dla uspokojenia gonitwy myśli i skupienia się na tekście psalmu
 - miłosierdzie, czyli dobroć, łagodność wobec ludzi.
- Jeśli masz problemy z popędliwością – gniewem, smutkiem, acedią – to wkładaj wysiłek, żeby dalej kochać ludzi, Boga, siebie, świat, swoje powołanie, żonę, dzieci, proboszcza, przeora, przełożoną...



Lekarstwa na acedie

- Terapia według św. Benedykta

“

Bezczynność jest wrogiem duszy.
Dlatego w ustalonych godzinach
bracia powinni parać się pracą
fizyczną, a w innych ustalonych -
lekturą świętych tekstów.

św. Benedykt, Reguła 48,1



Lekarstwa na acedie

- Terapia według papieża Franciszka
- Człowiek musi odrzucić pokusę ucieczki – ma robić wytrwale to, co do niego należy.
- Cierpliwość wiary - człowiek pragnie być «gdzie indziej», uciec od rzeczywistości, trzeba, przeciwnie, mieć odwagę pozostać i przyjąć obecność Boga w moim «tu i teraz», w mojej sytuacji takiej, jaka jest.
- Mnisi mówią, że dla nich najlepszą nauczycielką życia jest cela, gdyż jest miejscem, które konkretnie i na co dzień mówi ci o twojej historii miłości do Pana.

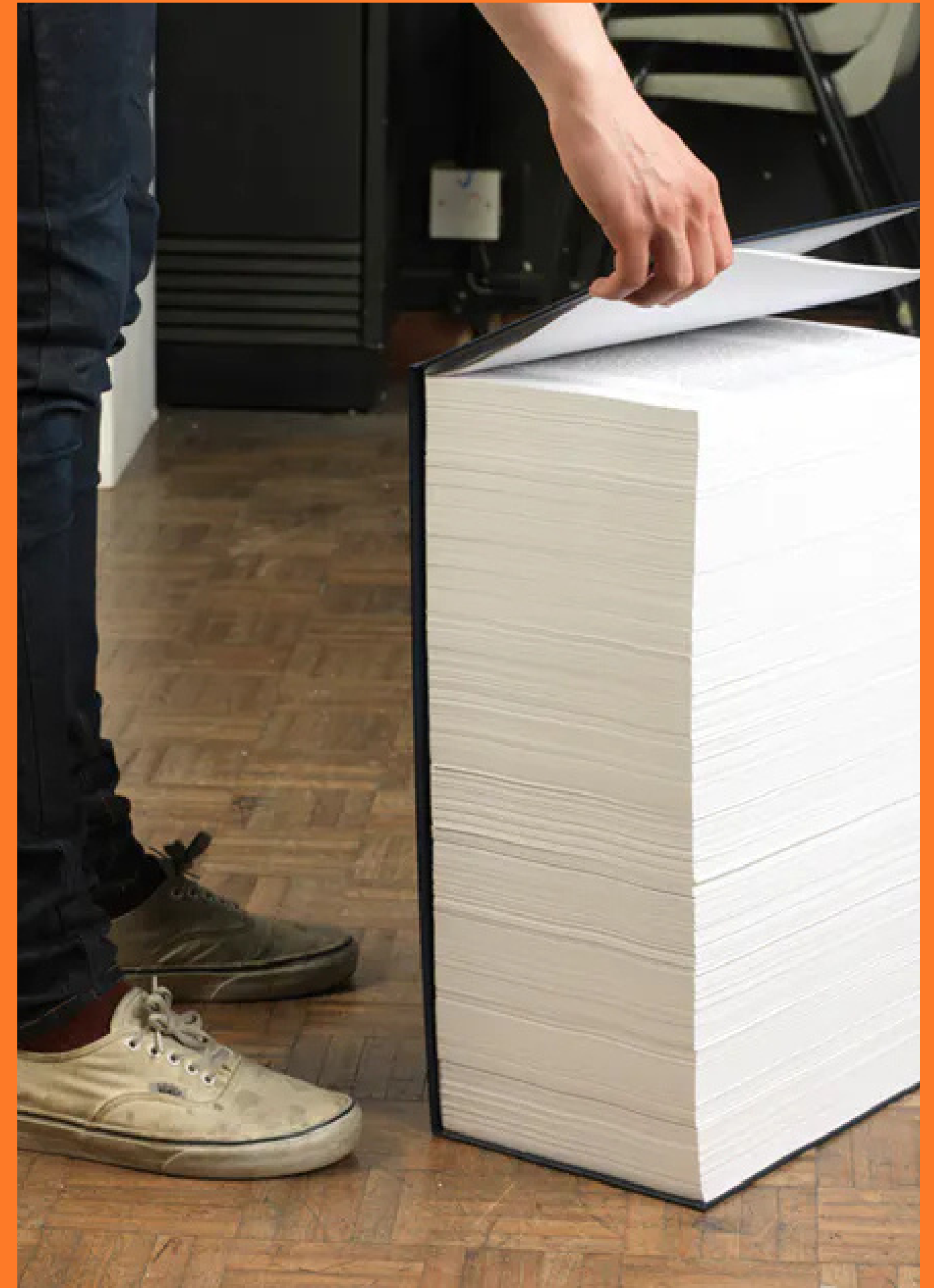


“

Święty Antoni, kiedy mieszkał na pustyni, popadł raz w zniechęcenie i wielką ciemność wewnętrzną. I powiedział do Boga: „Panie, chcę się zbawić, ale mi myśli nie pozwalają: co mam robić w tym utrapieniu? Jak się zbawić?”. I chwilę potem, wyszedłszy na zewnątrz, zobaczył Antoni kogoś podobnego do siebie, kto siedział i pracował, potem wstawał od pracy i modlił się, a potem znowu siadał i plótł linę, i znów wstawał do modlitwy. A był to anioł Pański, wysłany po to, by go pouczyć i umocnić. I usłyszał Antoni głos anioła: „Tak rób, a będziesz zbawiony”. Gdy to usłyszał, odczuł wielką radość i ufność; a robiąc tak, osiągnął zbawienie.

Lekarstwa na acedie

- Terapia według o. Janusza Pydy OP
- Ćwiczyć się w cierpliwości i kształtować w sobie cnotę pilności w dobrym
- Jednym z lekarstw jest wyznaczenie sobie zadania, które ma jasną miarę i nierezygnowanie z niego bez wypełnienia tej miary
- Na przykład przeczytaj w wyznaczonym czasie naprawdę grubą książkę



Cnota cierpliwości

- *Patientia* - od *patior* czyli cierpienie - wytrwałe i bez narzekania znoszenie cierpienia
- *Longanimitas* - pochodzi od słów *longus* (długi) i *animus* (duch) - długocierpliwość, dalekosieężność. Jest to cnota związana z umiejętnością długotrwałego oczekiwania na coś, mimo przeszkód lub trudności.





St. Teresa DE AVILA



Modlitwa o cierpliwość

Niech nic cię nie smuci, niech nic cię nie przeraża.

Wszystko mija, lecz Bóg jest niezmienny.

Cierpliwością osiągniesz wszystko,
a temu, kto posiadał Boga, niczego nie braknie.

Bóg sam wystarczy.

Nada te turbe, nada te espante

todo se pasa,

Dios no se muda,

la paciencia todo lo alcanza,

quien a Dios tiene

nada le falta

sólo Dios basta.