

POSTAVME PROTI SVÝM NEGATIVNÍM MYŠLENKÁM SLOVA Z BIBLE

Každý z nás si v sobě neseme vždycky dva póly: strach i důvěru, lásku i agresi, kázeň i nekázeň, zbožnost i bezbožnost... Postavíme-li proti svým negativním myšlenkám slova z Písma, povede nás to k setkání s důvěrou, láskou, silou a tím svatým, co je v nás, i když se právě silně hlásí o slovo to nesvaté.

Tuto metodu popisuje ve své knize „Antirrhethikon“ psycholog mezi prvními mnichy jménem Evagrius Ponticus (345-399). Je ji ale zapotřebí odlišit od současné techniky pozitivního myšlení. Pozitivní myšlení se z člověka snaží násilně eliminovat všechny jeho záporné myšlenky a nahradit je myšlenkami kladnými. Tím se ovšem jedinec dostává pod tlak, že zkrátka musí vidět všechno jen a jen pozitivně. Neodpovídá to ale skutečnosti a mnozí tak už na metodě pozitivního myšlení ztroskotali. V takovém případě se ale velice důrazně přihlásí o slovo negativní pól, a tím často bývá deprese.

Můžeme ale čerpat z osvědčených zkušeností starých mnichů, kteří jsou realističtější a lidštější. S negativními myšlenkami jednoduše počítají a připouštějí si je. Následně do nich ovšem řeknou nějaké slovo z Bible, které proti zraňujícímu působení myšlenky nasazuje uzdravující moc Božího slova.

CO KDYŽ SE MNOU LOMCUJE SEBELÍTOST

Nabízím zde například jedno možné slovo z Bible do situace, když si člověk připouští příliš sebelítostivé a naději ničící myšlenky, jak je jeho život náročný a že jej sotva snese:

*Doufej v Hospodina a čiň dobro,
pak budeš přebývat v zemi
a těšit se klidu. (Žalm 37,3)*

Stesky na přemíru těžký život dnes slýcháme až příliš často. Psycholog mezi prvními mnichy Evagrius však v tomto případě neutěšuje, nýbrž vybízí nás, abychom se spolehli na Pána a konali to, co je správné. Tato biblická věta nás může chránit před sebelítostí, má nás vyvádět z oplakávání sebe samého a vést k důvěryplnému jednání.

Srdce pevně ukotvené v důvěře se totiž spoléhá na Boha. Není to žádná laciná technika ani psychologický trik. Jde o to vzít vážně biblické slovo – Boží slovo, protože Bůh sám v něm ručí za správnost zaslíbení.

Například i v autogenním tréninku jsou dnes doporučovány věty zaměřené na důvěru, a pokud si je člověk osvojí, mohou mu pomáhat. Avšak Evagrius doporučuje k opakování něco, co přesahuje jakékoliv lidské techniky, tedy Boží slovo. Biblický citát sám o sobě naše problémy nevyřeší, ale jako křesťané věříme, že biblické slovo může působit změnu v našem nitru, v naší duši. Opakujeme-li si neustále Boží slovo, začne se podle něj postupně řídit i naše jednání.