

Olga Cyrek
Rzeszów

Acedia i sposoby jej zwalczania w ujęciu Jana Klimaka

Wstęp

Nazwa acedia wywodzi się od greckiego słowa *akēdia*, oznaczającego wewnętrzną obojętność i zaniedbanie troski o podtrzymanie własnego istnienia¹. Już od starożytności utożsamiana była z melancholią, pewnym marazmem i brakiem woli życia. Taką apatię kojarzono też z depresją, czy też z duchową gnuśnością i ogólnym zniechęceniem do życia².

Ten uciążliwy stan dla organizmu ludzkiego objawia się smutkiem, ogólnym przygnębieniem, zanikiem motywacji do jakiegokolwiek działania czy zaangażowania się w bieżące sprawy. Takie zniechęcenie do życia przybiera formę wyczerpania nie tylko duchowego, ale i fizycznego, gdyż wewnętrzna gnuśność paraliżuje wszelką aktywność i przyczynia się do odczuwania całkowitej obojętności na bodźce zewnętrzne oraz wszelkiego rodzaju pobudki wewnętrzne. Na dłuższą metę prowadzi ona do odczuwania duchowej pustki, a w skrajnych przypadkach do rozpacz czy nawet samobójstwa.

Acedia, jako stan duchowego marazmu, objawia się nie tylko zwątpieniem w sens egzystencji i brakiem celu, ale także zanikiem wszelkiej woli, prowadzącym do wyniszczenia psychiki oraz rujnącym ciało. Powoduje ona zwolnienie rytmu serca i spowolnienie metabolizmu, co się dzieje na skutek zmniejszenia ilości przyjmowanych pokarmów i zaprzestania aktywności fizycznej.

Acedia często dotyka ludzi, którzy stracili nadzieję, to znaczy wypalili się duchowo i nie mogą znaleźć pocieszenia nawet w tym, w co dotychczas

¹ Na temat acedii najwięcej pisał Ewagriusz z Pontu, zob. G. Bunge, *Acedia – duchowa depresja*, Kraków 2007; G. Bunge, *Ewagriusz z Pontu – mistrz życia duchowego*, ŻrMon 19, Kraków 2007; Ewagriusz z Pontu, *Pisma ascetyczne*, t. 1, ŻrMon 18, Kraków 2007; Ewagriusz z Pontu, *Pisma ascetyczne*, t. 2, ŻrMon 36, Kraków 2005; L. Misiarczyk, *Acedia według Ewagriusza z Pontu*, „Studia Płockie” 32 (2004), s. 63–84; L. Misiarczyk, *Osiem „logismoi” w pismach Ewagriusza z Pontu*, Kraków 2007.

² Zob. A. Kępiński, *Melancholia*, Kraków 2001, s. 285–286.

wierzyli. Cierpiący na „chorobę” acedii nie umieją skoncentrować swoich myśli na jednym celu, często pozostają rozkojarzeni i tym samym nie zaznają spokoju.

Ludzie podatni na taką apatię zdają się być ciągle senni, „bujają w obłokach”, żyją marzeniami, nie potrafią znaleźć się w terażniejszości, to znaczy tu na danym miejscu i teraz w odpowiednim czasie, a zbyt długo rozpamiętują swoją przeszłość lub też za bardzo wybiegają w przyszłość, a zaniedbują to, co teraz powinni zrobić.

Chrześcijańscy pisarze, nie tylko starożytni, acedię uważali za jedną z najcięższych wad utożsamianą ogólnie z lenistwem i niezdolnością do pracy nad sobą. Zwracali uwagę, że najczęściej dotykała ona ludzi próbujących w samotności osiągnąć cnoty duchowe, a więc pustelników pozbawionych kontaktów z ludźmi czy też hezychastów pragnących zdobyć duchowy spokój.

Stan acedii opisywali zwłaszcza wschodni pisarze ascetyczni, szczególnie Ewagriusz z Pontu († 399) i Jan Klimak († 649)³. Zgodnie z ich obserwacjami, niewytrwali mnisi przesiadujący zbyt długo w zamkniętej celi bez kontaktu z otoczeniem, szybko odczuwali niekorzystne skutki takiego stanu. Nie mogąc znaleźć sobie miejsca oraz odpowiedniej pozycji ciała, zazwyczaj długo stali przy oknie wypatrując kogoś, kto mógłby ich odwiedzić. Z chęcią nawet zapraszali innych, by podjąć z nimi próżną rozmowę i w ten sposób zagłuszyć w sobie umysłową pustkę. Owładnięci demonem acedii z niecierpliwością oczekiwali pory na posiłek oraz jakiś pobudzeń płynących ze świata zewnętrznego. Jeśli odczuwali znaczy brak wrażeń, którymi mogliby pobudzić zmysły, to wówczas opuszczali swoją celę, gdyż na dłuższą metę wytrzymanie w izolacji stawało się dla nich niemożliwe.

Niektórzy co prawda zostawali w celi, ale nadal nie mogli uwolnić się od „demonia południa”, mieli poczucie, że czas niemiłosiernie się dłuży, a pragnęli by szybciej i przyjemniej im upłynął. Dlatego też zabierali się oni za czytanie Biblii, lecz po pewnym czasie ulegali znudzeniu, wertowali nerwowo kartki, a w końcu zaczynali ziewać i robili się senni. Tak ospali i zniechęceni do wszystkiego, zamiast pobudzić się trochę fizycznie ulegali swojej słabości i kładli się nawet spać. Ich drzemka nie była jednak spokojna, bo wielu z nich nie mogło się odpowiednio ułożyć na twardej ziemi, a niemożność zaznania należytego odpoczynku wywoływała u nich irytację. Ci zaś, którzy łatwo ulegali emocjom stawali się płaczkliwi i odczuwali wewnętrzny gniew w stosunku do innych i do siebie samych, złorzeczyli nawet Bogu obwiniając go za ten przygnębiający stan. Nie umiając w prawidłowy sposób się modlić, nie osiągnęli tym samym duchowych celów, jakie sobie pierwotnie założyli⁴.

³ Na temat św. Jana Klimka zob. *Vita Joannis*, PG 88, 596–608.

⁴ Stan acedii jakiemu podlegali asceci został opisany przez Ewagriusza z Pontu, zob. Ewagriusz z Pontu, *Pisma ascetyczne*, [w:] tenże *Scholia in Psalmos*, PG 12, 1054–1686. W głównej części

Wielokrotnie słabi psychiczne mnisi odczuwali zniechęcenie do przebywania w jednym miejscu, a szczególnie nie znosili miejsca, w którym akurat mieszkali, co oznacza że przeżywali tzw. „horror loci”. Towarzyszyła im także nienawiść do wszelkich czynności, które w danej chwili mieli wykonać, co świadczy, iż nie wykorzystywali w należyty sposób swojego czasu. Nie umieli oni znaleźć się w terażniejszości, lecz albo za bardzo rozpamiętywali to co było, lub też ze zniecierpliwieniem oczekiwali tego, co będzie. Przerywali więc swoją pracę i nie tylko nie widzieli sensu jej kontynuowania, lecz także najchętniej nie robili by niczego. Tym samym wpadali w błędne koło, bo nie podejmując żadnych czynności szybko ulegali nudzie.

Istniały różne sposoby radzenia sobie z uciążliwym stanem acedii. Mnisi w zależności od osobistych predyspozycji podejmowali wypróbowane metody, dzięki którym mogli utrzymać stan pełnej duchowej gotowości i stale się wewnętrznie kontrolowali. Już starożytni mnisi zawsze podkreślali wielką wagę własnego wysiłku w zmaganiu się z pokusami, dzięki któremu uzyskiwali duchową korzyść⁵.

Trzeba pamiętać, że pod wpływem acedii, mnisi odczuwali najpierw osłabienie cielesne, a dopiero potem doprowadzało ich to do duchowego marazmu. Stąd też asceci za swój obowiązek uważali w pierwszej kolejności oczyszczenie swojego ciała od namiętności i zatroskania i tylko w ten sposób mogli następnie zjednoczyć się z Bogiem, a ty samym uwolnić się od smutków i rozpacz⁶.

Doświadczeni Ojcowie pustyni stosowali różne sposoby, by nie popaść w marazm, a w szczególności wyteżali swoją uwagę, wzmacniali gorliwość w wykonywaniu wszelkich czynności, co ułatwiało im kontemplację Boga. Podejmując jednostajną, spokojną pracę i ciągłą medytację, uczyli się pewnej stałej dyspozycji i odpędzali od siebie niechciane myśli.

1. Objawy acedii u współczesnego człowieka i metody jej zwalczania

Stan acedii był nie tylko udziałem starożytnych anachoretów przesiadujących z dala od ludzi. Często i dzisiaj doskwiera on ludziom, żyjącym wciąż w ciągłym hałasie i w otoczeniu różnych wrażeń płynących ze świata oraz

artykułu za główne źródło posłużyło dzieło Jana Klimaka „Drabina raj”, w którym autor również w podobny sposób opisuje mnichów ulegających acedii.

⁵ Johannes Climacus, *Scala paradisi* 13, 12, PG (*Patrologiae cursus completus. Series Graeca*) 88, 860 C. (tł. pol. [w:] Święty Jan Klimak, *Drabina raj*, W. Polanowski [tłum.], Kęty 2011).

⁶ Tamże, 3, 1, PG 88, 653 B-C.

osobom nie umiejącym znaleźć sobie właściwego sensu życia. Można nawet powiedzieć, że acedia częściej dotyka współczesnych ludzi, szczególnie tych, którzy są ciągle zaniepokojeni i o coś nieustannie się troszczą. To wywołuje u nich pewne wewnętrzne wzburzenie, a długotrwały stres rodzi nieuzasadnione lęki, które z czasem doprowadzają do bezsilności i rozpacz. Taki niepokojący stan duchowy, wpływający także na kondycję cielesną i ogólne zdrowie psychiczne jak i fizyczne, nie trwa jednak ciągle przez całe życie, a pojawia się tylko w określonych etapach ludzkiej egzystencji. Towarzyszy on pewnemu stopniu rozwoju ludzkiej osobowości i występuje przeważnie w okresie kiedy człowiek przewartościowuje wszelkie pojęcia, które dotychczas kształtowały jego psychikę.

Z łatwością można poznać osoby cierpiące na acedię. Przeważnie są one zbyt pobudzone od samego rana, co wskazuje także pośrednio na ich niecierpliwą naturę. Poprzez taką nadpobudliwość szybko tracą one siły, a po paru godzinach odczuwają już deficyt energii, która przecież powinna im starczyć do końca dnia. Tym bardziej, jeśli osoby te posiadają ubogie życie duchowe, to w miarę upływu czasu zaczynają się nudzić, a nie mogąc próżnie zapełnić sobie czasu, wyszukują coraz to nowsze wrażenia wzrokowe, dźwiękowe czy też smakowe pobudzające ich zmysły i w ten sposób sztucznie podtrzymują aktywność zarówno duchową jak i cielesną. Oczywiście, po pewnym czasie osoby takie odczuwają niedobór tych wrażeń, co nieraz wywołuje u nich znużenie, a w skrajnych wypadkach smutek lub nawet rozpacz. Możemy w tym zachowaniu dopatrzeć się pewnego rodzaju depresji prowadzącej nieraz do neurastenii. Nerwica ta, w zależności od osobowości, u niektórych przejawia się nieco inaczej. Jedni w wyniku znużenia zamykają się w sobie i obwiniają w myślach innych ludzi za sytuację, w której się znaleźli. Jeszcze inni na siłę poszukują towarzystwa, szukając pretekstu do próżnych rozmów, czy też żartów. Wydaje im się, że czas ciągnie się niemiłosiernie długo, dlatego starają się sobie go bezmyślnie zapełnić, a wiedząc, że w gwarze czy też w gronie przyjaznych sobie osób szybciej im przeminie, usilnie poszukują towarzystwa.

Gdyby ludzie mieli większą znajomość praw, jakimi kieruje się chronobiologia, to z pewnością umieliby też opędzić od siebie acedię. Poznaliby wówczas, że doskonałym środkiem umożliwiającym jej zwalczanie, jest jednostajna lekka praca ręczna, duchowa lektura oraz nieustanna modlitwa umożliwiająca utrzymanie stałej dyspozycji wewnętrznej i gotowości do podjęcia aktywności. Dlatego też osoby wyciszone i skupione na sobie, niezależnie od upływu czasu są w stanie nieustannie myślami przebywać z Bogiem, utrzymując tym samym pogodę duchową. Oczywiście ci, którzy wykazują dobre rozeznanie znajomości ludzkiej psychiki oraz opierają się na osobistym doświadczeniu wiedzą, że aby

uniknąć marazmu i melancholii, należy w ciągu dnia naprzemiennie podejmować różne czynności i nie skupiać się zbyt długo na jednym obiekcie zainteresowań.

Podobnie asceci już od starożytności zdawali sobie sprawę, że w pewnych godzinach należy poświęcić się czytaniu pogrzejających duchowo tekstów, w innych zaś nauce pamięciowej, w jeszcze innych modlitwie czy też pracy fizycznej. Takie naprzemienne podejmowanie różnej aktywności pozwalało im zachować równowagę duchowo-cielesną, wpływającą także na zdrowie psychiczne. A trzeba przecież pamiętać, że acedia to choroba duszy, która jednak swe podstawy ma w ciele. Odkryli to już anachoreci egipskiej pustyni, którzy poprzez to, co materialne i cielesne, leczyli to co duchowe. Oznacza to, że podejmowali nieskomplikowane, jednostajne czynności, np. zajmowali się rękodziełem, dzięki któremu mogli ciągle podejmować myślną modlitwę, a nieskomplikowana aktywność nie powodowała u nich rozproszenia. Istotne jest także to, że przy okazji zapewniali oni sobie utrzymanie i dzięki temu uniezależniali się od pomocy innych, tym samym minimalizowali kontakty z ludźmi, które utrudniały im wewnętrzne skupienie i refleksję.

2. Acedia w ujęciu Jana Klimaka

2.1 Milczenie a wielomówność

Jan Klimak, uważany za ojca hezychazmu, pisarz ascetyczny piszący po grecku zauważył, że acedia często atakowała osoby gadatliwie, nie radzące sobie z wadą wielomówności⁷. Wielokrotnie bowiem zdarzało się, że asceci przytłoczeni przez natłok próżnych myśli, objawiali to na zewnątrz w niepotrzebnych słowach, plotkach i zbytecznych żartach. W rzeczywistości jednak zmagali się oni z duchową pustką i sztucznie szukali sposobów jej wypełnienia.

Tymczasem asceci posiadający dobre rozeznanie w tej kwestii, świadomie podejmowali milczenie, zdając sobie sprawę, że tylko w ten sposób uchronią się przed znużeniem i rozpaczą. Za istotne uznali oni bowiem, aby praktykować nie tylko milczenie języka, ale także milczenie duszy, polegające na powstrzymaniu się nawet od myślnego wyrażania swojej woli i poleganiu na pomocy Boga.

⁷ Tamże, 13, 1, PG 88, 857 D: „Et hic surculus unus est ex loquacitatis ramis uti supra docuimus, et ex nepotibus primus, acedia inquam”.

2.2. Wizyty gości i poszukiwanie towarzystwa

Objawem acedii jest ogólne znudzenie w ciągu dnia, nasilające się zwłaszcza w niektórych porach, najbardziej niekorzystnych dla organizmu. Podobnie dotyczyło to znudzonych ascetów, przesiadujących samotnie we własnych celach, którzy na tyle nie wiedzieli co ze sobą zrobić, że z chęcią czekali na wizytę gości z zewnątrz, lub też nawet sami szukali pretekstu, by odwiedzić innych mnichów rzekomo w celu ich duchowego pocieszenia. Anachoreci tacy, nie zdawali sobie jednak sprawy, że sami potrzebują duchowej pomocy, a czując ogólne osłabienie poszukiwali pobudzeń z otaczającej ich rzeczywistości. Co prawda, odwiedzali oni innych ascetów, ale robili to tylko po to, aby się nie nudzić i zappełnić sobie próżnie czas przebywając w towarzystwie⁸.

Z błędnego założenia wychodzili ci, co sądzili, że aby móc zabić nudę należy poświęcić się przyjemnym czynnościom, a zwłaszcza wielomówności. Nieświadomie nawet oddawali się oni wówczas błazeńskim wygłupom, a ponieważ nadmiar wrażeń z czasem stawał się dla nich niewystarczający, szybko odczuwali skutki acedii. Stawali się oni wówczas senni, a podczas modlitwy łatwo ulegali rozproszeniu. Brakowało im też zapału i gorliwości, dlatego nie mogli zmusić się do czuwania i wewnętrznej aktywności⁹. Być może wynikało to z faktu, że ci, którzy często poświęcali długi czas rozmowom, tracili zbyt dużo energii w krótkim czasie i dostarczali sobie za dużo pobudek zmysłowych. Po pewnym zaś czasie odczuwali deficyt energii i wewnętrznej siły, co subiektywnie wywoływało u nich odczucie znudzenia. Nie dość, że pragnęli oni zawsze sprawiać przyjemność swojemu ciału, to równocześnie zaciemniali umysł niepotrzebnymi wyobrażeniami wynikającymi z przywiązania do świata.

Zupełnie inaczej sprawa wyglądała z osobami praktykującymi świadome milczenie, które właśnie dzięki temu mogły kontrolować swoje myśli, a tym samym podjąć prawdziwą modlitwę. Hezychyści zresztą, tylko i wyłącznie w milczeniu, mogli rozważać swoją śmierć oraz oczekiwać przyszej kary za swoje grzechy. Powstrzymując zaś swój język odczuwali oni równocześnie zamiłowanie do zdobywania duchowej wiedzy¹⁰ oraz uzyskiwali oświecenie od Boga¹¹.

⁸ Tamże, 6, PG 88, 860 B: „Acedia gaudet frequentia hospitium, et monet anachoretam ut operae pretium faciat quo possit eleemosynas largiri: hortatur ut aegri strenue, in memoria revocando illud Christi »*Infirmus eram et venistis ad me*«; rogat ut ad desperabundos et pusillanimes, cum ipsa sit pusillanimes”.

⁹ Tamże, 11, 2, PG 88, 852 B: „Loquacitas est ignorantiae argumentum, fenestra obstrectiationis, scurrilium nugamentorum magistra, ministra mendacii, compunctionis abstersio, auctrix et conciliatrix ignaviae, somni nuntia, meditationis ditractio, custodiae cordis abolitio, fervoris divini frigidarium et gelicidium, orationis languor seu potius extinctio”.

¹⁰ Tamże, 11, 3, PG 88, 852 B.

¹¹ Tamże, 11, 5, PG 88, 852 C.

Trzeba podkreślić, że jeśli mnisi pomimo swej ascezy nadal pozostawali wielomówni, to świadczyło o tym, że nie opanowali jeszcze swoich przyzwyczajęń, dlatego też łatwiej ulegali innym namiętnościom cielesnym np. oddając się obżarstwu. Stąd też liczni asceci narzucali sobie post, po to właśnie, aby ujarzmić swój język¹². Zwłaszcza asceci rozmyślający o śmierci i płaczący nad własną słabością cenili sobie powściągliwość w słowach¹³, wiedząc że właśnie dzięki takiej wstrzemięźliwości zachowują duchowe dary. Oczywiście i hezychasći niekiedy wychodzili do ludzi, ale równocześnie nieustannie się pilnowali, aby nie oddawać się gadulstwu, poprzez które mogli utracić dotychczas zdobyte cnoty¹⁴.

Anachoreci odczuwający niedosyt wrażeń zmysłowych i cierpiący na acedię poszukiwali towarzystwa innych, usilnie oczekując wizyt gości z zewnątrz lub też sami z własnej inicjatywy spiesząc na spotkanie z ludźmi. Natomiast prawdziwi hezychasći postępowali wręcz odwrotnie i zawsze starali się uciekać od ludzkich zbiorowisk¹⁵, a robili to tylko dlatego, że pragnęli przebywać sam na sam z Bogiem¹⁶ oraz chcieli uniknąć rozproszenia uwagi, aby móc się skupić jedynie na modlitwie¹⁷.

Mnisi, których paraliżowała apatia, podświadomie zresztą oczekiwali pocieszenia od innych osób. Natomiast asceci prawdziwie pokutujący, wcale nie pragnęli ulżenia sobie w cierpieniu¹⁸, a po uświadomieniu sobie własnych win, szczerze płakali nad sobą, co zmuszało ich do większej wstrzemięźliwości i milczenia¹⁹. Mieli oni bowiem świadomość tego, że nie uzyskają daru łez przebywając w gwarnym towarzystwie i oddając się próżnym rozmowom²⁰.

Praktyka milczenia miała ważne znaczenie z tego względu, że ogólnie uczyla powściągliwości i ujarzmiania odruchów ciała. Hezychasći zdani tylko i wyłącznie na siebie samych, mogli przecież niekiedy odczuwać zwątpienie w sens ponoszonych wysiłków ascetycznych i dlatego, aby uchronić się przed takim zniechęceniem, tym usilniej pobudzali się do trudu. Uspakajali swe naturalne skłonności i negatywne emocje, a szczególnie gniew²¹, co możliwe stało się dopiero przy narzuceniu sobie milczenia ust, jak i myśli²².

¹² Tamże, 11, 8, PG 88, 852 C-D.

¹³ Tamże, 11, 9, PG 88, 852 D: „Qui excessum vitae semper sollicitate meditatur, linguam iam truncavit. Qui verum animae luctum sibi comparavit a fabulis inanibus tanquam ab igne refugit”.

¹⁴ Tamże, 27/B, 50, PG 88, 1109 D.

¹⁵ Tamże, 11, 11, PG 88, 852 D.

¹⁶ Tamże, 27/A, 27, PG 88, 1100 D.

¹⁷ Tamże, 27/B, 56, PG 88, 1112 B.

¹⁸ Tamże, 7, 3, PG 88, 801 D-804 A.

¹⁹ Tamże, 7, 4, PG 88, 804 A.

²⁰ Tamże, 7, 5, PG 88, 804 A.

²¹ Tamże, 8, 2, PG 88, 828 C.

²² Tamże, 8, 4, PG 88, 828 C.

2.3. Wrażenia dźwiękowe i chęć podejmowania rozmów

Asceci poddający się acedii, stale poszukiwali wrażeń dźwiękowych i bodźców płynących ze świata, podtrzymując w sposób sztucznie swoją aktywność wewnętrzną i zewnętrzną. Tymczasem ludzie dążący do stanu hezychii zawsze unikali hałasu, niemniej jednak z drugiej strony równocześnie pozostawali oni także uodpornieni na gwar z otaczającej ich rzeczywistości i nie ulegali już rozproszeniu, pomimo oddziaływania niekorzystnych czynników²³.

Przecież hezychasći nieraz wychodzili ze swych cel i kontaktowali się z przypadkowo napotkanymi osobami, chociaż starali się unikać podejmowania z nimi rozmów, bo to mogłoby ich pobudzić emocjonalnie. Oni zaś zawsze pragnęli pozostać duchowo niewzruszeni i w miarę możliwości uczyli się niegniewliwości²⁴.

2.4. Aktywność umysłowa oraz czuwanie duchowe jako metoda na senność i brak gorliwości

Jan Klimak zauważył, że mnisi ulegający acedii pozostawali osłabieni duchowo i ociężali umysłowo, a to sprawiało, że robili się niedbali i niewytrwali w swojej ascezie²⁵. Zaniedbując swój duchowy rozwój, stawali się również niewrażliwi, co związane było z utratą ich pierwotnej gorliwości²⁶.

Asceci ulegający acedii tracili również wszystkie cnoty, które wcześniej w sobie wypracowali, co było dla nich równoznaczne ze śmiercią duchową²⁷. Zresztą wadę acedii uważali zawsze za najgorszą z wszystkich wad dlatego, że pod jej wpływem stawali się duchowo gnuśni oraz nie pobudzali do wysiłku własnego umysłu²⁸.

Zgodnie z obserwacją poczynioną przez Jana Klimaka, asceci zmagający się z acedią często stawali się senni, tyle że w znacznym stopniu wynikało to także z ich usposobienia i trybu życia, np. diety. Przykładowo niektórzy ulegali zmózeniu z przejedzenia, znowu inni odczuwali osłabienie pod wpływem zbyt skrajnego postu²⁹.

²³ Tamże, 27/A, 5, PG 88, 1097 B.

²⁴ Tamże, 27/A, 5, PG 88, 1097 B.

²⁵ Tamże, 13, 2, PG 88, 860 A: „Acedia est animi remissio mentis enervatio, neglectus religiosae exercitationis, odium professionis, laudatrix rerum saecularium, quae non verecundatur Deum ipsum calumniari, quod sit durus et inimicus. Languida est in sacra psalmodia, ad preces infima, ferrea ad ministerial, impigra ad labores, ficta ad parendum”.

²⁶ Tamże, 18, 2, PG 88, 932 B.

²⁷ Tamże, 13, 9, PG 88, 860 C: „Ceteris vitis singula singulas virtutes enervant; acedia vero religioso mortem affert generalem”.

²⁸ Tamże, 13, 10, PG 88, 860 C.

²⁹ Tamże, 19, 1, PG 88, 937 A.

Wydaje się, że hezychaiści przebywający w samotności mieli większe trudności, by powstrzymać się przed snem. Natomiast mnisi żyjący we wspólnocie, a więc ćwiczący się w posłuszeństwie bezwzględnie starali się zwalczać przyzwyczajenie do zbyt długiego spania. Wiedzieli bowiem, że nadmierny sen spowoduje u nich ospałość i ośpienie duchowe. Tym usilniej więc zmuszali się do czuwania, co ułatwiało im potem ujarzmić zmysły³⁰, kontrolować swoje myśli i odsuwać od siebie sennie wyobrażenia³¹.

Gorliwi mnisi zdawali sobie sprawę z istotnego znaczenia wysiłku umysłowego, stąd też ćwiczyli pamięć. Nie pozwalali sobie oni na długi sen, gdyż sądzili, że wpłynie on na proces zapominania, a równocześnie byli przekonani, że praktykując czwanie oczyszczają pamięć³².

Zupełnie inaczej postępowali leniwi asceci, którzy nie żałowali sobie długiego snu i w ten sposób marnowali wiele czasu³³, zamiast przeznaczyć go na pożyteczne czynności. Niedoświadczeni duchowo mnisi nie umieli bowiem jeszcze zmusić się do wewnętrznej aktywności, pobudkę znajdowali jedynie w towarzystwie i tylko wtedy z łatwością przychodziło im czwanie, natomiast szybko stawali się ospali podczas modlitwy³⁴. Oznacza to, że głos innych osób działał na nich stymulująco, a jeśli pozostawali sami ze swoimi myślami, wówczas nie mogli zmobilizować się do wewnętrznego wysiłku, co wynikało także z ich słabości oraz braku silnej woli.

Z powyższego wynika, że niedbali mnisi z łatwością oraz chęcią oddawali się wielomówstwu, ale gdy przychodziła pora, aby zająć się czytaniem duchowej lektury, to stawali się senni³⁵. Szczególnie dotyczyło to osób o skłonnościach ekstrawertycznych i nie umiejących skupić się na swoim życiu wewnętrznym.

Niewytrwałym ascetom bardziej zresztą zależało na doczesnych sprawach i przez to wydawało im się, że nie osiągną duchowych celów. Szczególnie ci, którzy już na samym początku za bardzo przecenili własne możliwości, po jakimś czasie uświadamiali sobie, że nie podołają zadaniu, jakie przed nimi stoi. Co prawda widzieli oni własne słabości, niemniej jednak obwiniali za to Boga, nie chcąc się przyznać do własnego lenistwa i braku gorliwości³⁶.

³⁰ Tamże, 20, 4, PG 88, 940 D.

³¹ Tamże, 20, 5, PG 88, 940 D.

³² Tamże, 20, 9, PG 88, 941 A.

³³ Tamże, 20, 11, PG 88, 941 A.

³⁴ Tamże, 20, 12, PG 88, 941 A.

³⁵ Tamże, 20, 13, PG 88, 941 A-B.

³⁶ Tamże, 13, 2, PG 88, 860 A.

2.5. Wpływ upływającego czasu na „demonia południa”

Z obserwacji wynika, że wielu ludzi zazwyczaj jest bardziej zdolnych podejmować większą aktywność w godzinach rannych, natomiast w miarę upływu czasu tracą swoją energię i zapal do podejmowania jakichkolwiek czynności. Podobnie było z ascetami żyjącymi na pustkowiach, którzy bez towarzystwa innych mnichów tracili z czasem mobilizację do kontynuowania ascezy. Zazwyczaj w połowie dnia³⁷ odczuwali oni zmęczenie i zastanawiali się nad sensem własnego trudu. Pora seksty stawała się najbardziej niebezpieczna dla ich życia duchowego, bo właśnie wtedy asceci skłonni byli w największym stopniu ulegać pokusom, a osłabieni duchowo tracili pierwotny entuzjazm.

Stąd też mnisi usilnie dążący do doskonałości duchowej starali się zachować czujność właśnie w połowie dnia, ponieważ o tej porze mogli ulec licznym namiętnościom a zwłaszcza acedii, co odrywało ich od praktykowania hezychii³⁸. To właśnie w południe, kiedy słońce znajdowało się w zenicie, asceci odczuwali największe osłabienie w ciągu dnia i stawali się otępiali. Ponieważ nie musieli już wtedy załatwiać koniecznych spraw ani podejmować jakiś ważnych czynności, przez to subiektywnie wydawało im się, że czas się dłuży. Odczuwali wówczas nie tylko znudzenie, ale i zniecierpliwienie, tak jakby na coś czekali. Najbardziej niewytrwali spośród nich przerywali nawet swoją ascezę i nie dążyli już w spokoju do hezychii, lecz opuszczali swoje zaciszne lokum i udawali się na spotkania z ludźmi³⁹. Z tego wynika, że niektórzy właśnie pod wpływem zbyt długiej ciszy odczuwali irytację, każdy spokojny dzień wydawał im się monotony, a oni tymczasem poszukiwali urozmaiceń w życiu.

Podkreślić należy, że anachoreci poddawali się acedii zwłaszcza latem w samo południe, kiedy doskwierał im największy upał. Pod jego wpływem asceci nieraz oddawali się drzemce, a ponieważ wiedzieli, że trudno jest otrząsnąć się z takiej ospałości, dlatego też zmuszeni byli pobudzać się poprzez ręczną pracę, aby nie ulec zbytniemu znużeniu⁴⁰.

2.6. Lenistwo a praca ręczna

Z reguły asceci pod wpływem duchowego lenistwa nie wykazywali zapалу do podjęcia także ręcznej pracy, ponieważ brakowało im posłuszeństwa⁴¹. Niekiedy

³⁷ Tamże, 1, 5, PG 88, 860 A: „Medicos aegros mane inuisit: acedia religiosos sub meridiem”.

³⁸ Tamże, 27/B, 31, PG 88, 1105 C.

³⁹ Tamże, 27/A, 19, PG 88, 1100 A.

⁴⁰ Tamże, 27/B, 48, PG 88, 1109 C.

⁴¹ Tamże, 13, 2, PG 88, 860 A.

nawet odczuwali oni silną niechęć do takiego wysiłku, a woleli raczej, aby to inni ich utrzymywali⁴².

Istniały jednak pewne metody pozwalające uwolnić się od duchowej apatii za pomocą np. fizycznego pobudzenia. Niektórzy, po to właśnie zachowywali bezwzględne posłuszeństwo i podejmowali fizyczną pracę, aby móc zająć czymś ręce i uchronić się w ten sposób przed duchowym marazmem⁴³.

Oczywiście trzeba podkreślić, że praca dla anachoretów, nie była wartością samą w sobie a jedynie środkiem do osiągnięcia wzniosłych celów. Pustelnicy, tylko wtedy, kiedy odczuwali duchowe i cielesne osłabienie pod wpływem wysokiej temperatury powietrza oraz duszności, podejmowali aktywność fizyczną, aby dodać sobie energii⁴⁴. Natomiast, gdy wykazywali zdolność do podjęcia modlitwy bez żadnego pobudzenia, to wówczas nie przerywali sobie medytacji niepotrzebnymi zajęciami, które przecież powodowały rozproszenie.

2.7. Wpływ acedii na modlitwę

Wielokrotnie niewyćwiczeni mnisi, którzy popadali w duchowy marazm, nie mogli spokojnie się modlić ani odmawiać psalmów⁴⁵, a jeśli już je śpiewali, to czynili to z opieszałością⁴⁶. Asceci rozpraszający się pod wpływem niestosownych myśli, nie byli w stanie podjąć czystej modlitwy⁴⁷ i przerywali swój duchowy obowiązek po to, aby zająć się innymi sprawami, które wydawały im się bardziej pilne⁴⁸. Zaniebdywali więc odmawianie godzin kanonicznych, ponieważ mieli głowę zaprzątą wieloma troskami, ciągle błędzili myślami i tym samym ulegali licznym pokusom⁴⁹.

Niewytrwali asceci poddawali się nawet acedii niezależnie od pory odmawiania oficjum, przykładowo podczas primy, tercji czy seksty odczuwali też bóle cielesne oraz głód, a dopiero w porze nony, kiedy mogli się posilić, nabierali więcej sił. Niemniej jednak gdy znów przystępowali do modlitwy, to ponownie odczuwali obciążenie ciała oraz senność, zaczynali więc ziewać i nie byli już w stanie wypowiadać słów⁵⁰. Być może asceci nie umieli skupić się umysłowo, co wynikało z przejedzenia lub też z powodu psychicznego nastawienia.

⁴² Tamże, 6, PG 88, 860 B.

⁴³ Tamże, 13, 3, PG 88, 860 A: „Vir obediens nescit quid sit ignavia, per actiones externas mentem perficit”.

⁴⁴ Tamże, 27 B, 48, PG 88, 1109 C.

⁴⁵ Tamże, 13, 11, PG 88, 860 C.

⁴⁶ Tamże, 13, 2, PG 88, 860 A.

⁴⁷ Tamże, 28, 22, PG 88, 1132 D-1133 B.

⁴⁸ Tamże, 13, 7, PG 88, 860 B-C.

⁴⁹ Tamże, 28, 22, PG 88, 1132 D-1133 B.

⁵⁰ Tamże, 13, 8, PG 88, 860 C.

Asceci przebywający w celi niekiedy odczuwali na tyle zmęczenie, że pragnęli przybrać wygodniejszą pozycję ciała podczas wykonywania psalmodii. Stawali się nadwrażliwi na dźwięki dobywające się z zewnątrz celi, co zachęcało ich do tego, aby opuścić swoje zacisze lokum. Ulegali więc oni rozproszeniu, tym bardziej jeśli skupiali się na hałasie wytworzonym przez świeckich ludzi⁵¹.

Zgodnie z koncepcją Jan Klimaka gorliwi mnisi za główny oręż przeciwko acedii zawsze stosowali modlitwę, dzięki której jednoczyli się z Bogiem, uzyskiwali przebaczenie grzechów oraz stawali się wolni od pokus i wewnętrznego rozdarcia. Dzięki tej wewnętrznej aktywności, uzyskiwali duchową radość oraz oświecenie umysłu. Odczuwali także nadzieję, wobec czego chronili się od rozpacz i smutku, który sparaliżowałaby ich działanie⁵².

Dzięki modlitwie w jakimś stopniu uwalniali się od namiętności i osiągnęli stan beznamiętności⁵³. Oddalając od siebie ziemskie troski, tym samym nie ulegali oni już gniewowi i nie odczuwali wewnętrznego cierpienia z powodu namiętnych myśli⁵⁴.

Asceci stosowali różne metody, aby wytrwać mocno na modlitwie, nie odczuwając przy tym znudzenia, m. in. starali się nie przyjmować zbyt wygodnej postawy, przyczyniającej się do braku czujności. Nie chcieli bowiem czuć się za bardzo zrelaksowani, bo przez to mogliby szybciej zasypiać, dlatego pobudzali się oni poprzez wysiłek ciała i naprężenie mięśni, to znaczy przyjmowali odpowiednią pozycję np. wyciągając do góry rękę⁵⁵.

Aby uwolnić się od niestosownych myśli mnisi stosowali bardzo różne środki zaradcze, takie jak np. naprzemienne wykonywanie pracy ręcznej i psalmodii⁵⁶. Niekiedy jednak ze względu na swoją słabość nie mogli oni utrzymać aktywności podczas odmawiania psalmów i odczuwali potrzebę podjęcia ręcznej pracy, dzięki której dodawali sobie energii⁵⁷. Tylko ze względu na słabość cielesną pozwalali sobie na pracę, jeśli jednak byli zdolni zmobilizować się do duchowej czujności bez żadnego zewnętrznego pobudzenia, wówczas powstrzymywali się od wszelkich ręcznych zajęć mogących spowodować u nich rozproszenie duchowe.

⁵¹ Tamże, 13, 13, PG 88, 860 C-D. „[...] Observa et deprehendes ab illa, insistentes pedibus oppugnari, sedentes ut in cellae parietes inclinent et circumspiciant invitari, et strepitum sonitumque pedibus excitant”.

⁵² Tamże, 28, 1, PG 88, 1117 B.

⁵³ Tamże. 28, 27, PG 88, 1133 D.

⁵⁴ Tamże, 28, 30, PG 88, 1136.

⁵⁵ Tamże, 29, 5, PG 88, 1148 C.

⁵⁶ Tamże, 13,15, PG 88, 861 A.

⁵⁷ Tamże, 20, 15, PG 88, 841 B..

2.8. Podatność na acedię w zależności od sposobu życia

Istotny jest fakt, że właśnie mnisi przebywający we wspólnocie cenobitycznej, rzadko kiedy byli atakowani przez acedię, co wynikało z faktu, że zawsze przebywali z innymi braćmi i praktycznie nigdy nie siedzieli w samotności. Bo tak naprawdę tylko asceci pozostawieni sami ze swoimi myślami mogli odczuwać niestabilność w swoim życiu duchowym. Dlatego to przede wszystkim hezychasći przebywający w zupełnym odosobnieniu, nieraz zamknięci w celi, musieli nieustannie walczyć z tą wadą oraz podejmować wysiłki, by pokonać własne słabości i oddalić pokusy⁵⁸. Natomiast mnisi żyjący w cenobium ogólnie łatwiej zwalczali lenistwo, ponieważ otrzymywali pobudzenie do aktywności od innych współbraci⁵⁹.

Cenobici byli w pewien sposób chronieni przed apatią ze względu na to, że praktykowali zasadę posłuszeństwa⁶⁰, dzięki której bezwolnie i natychmiastowo spełniali polecenia przełożonego, a to nie pozostawiało im czasu na zastanawianie się nad sobą i swoim postępowaniem. Musieli się także liczyć z potrzebami innych braci, z którymi mieszkali pod jednym dachem, dzięki temu zbyt wiele nie myśleli o sobie i mogli skutecznie odrzucać niepotrzebne myśli wzburzające ich umysły.

Posłusznicy, jak nazywano mnichów mieszkających w cenobium, bezwzględnie ufali swojemu ojcu duchowemu, stawali się wolni od acedii dzięki temu, że natychmiastowo wypełniali polecenia swego przełożonego i w pokorze wyrzekali się własnej woli. Z tego też powodu nie odpowiadali już za własne czyny, lecz odpowiedzialność spadała na ich duchowego kierownika⁶¹. Ogólnie cenobici żyjący we wspólnocie, praktykujący ubóstwo i posłuszeństwo, znajdowali się w nieco lepszej sytuacji od hezychastów i łatwiej im było uwolnić się od najgorszych namiętności⁶².

Hezychasći zaś za ważniejsze od praktyki posłuszeństwa uważali zdobycie hezychii, czyli stanu bezwzględnego pokoju i niewzruszoności wobec czynników zewnętrznych. Ponieważ cel ten starali się oni osiągnąć niejednokrotnie bez pomocy ze strony innych ludzi, dlatego też narażali swą duszę na liczne niebezpieczeństwa. Niemalże codziennie zmuszeni byli oni podejmować walkę z acedią⁶³, a zdarzało się nieraz, że czynili to do końca życia.

⁵⁸ Tamże, 13, 4, PG 88, 860 A.

⁵⁹ Tamże, 27 B, 34 PG 88, 1105 D.

⁶⁰ Tamże, 13, 15, PG 88, 680.

⁶¹ Tamże, 4, 3, PG 88, 680 A: „Obedientia es tanimi in morte securitas, sepultura voluntatis, excitatio humilitatis”.

⁶² Tamże, 27 B, 58, PG 88, 111 2C.

⁶³ Tamże, 13, 15, PG 88, 680.

Ważny jest również fakt, iż szczególnie podatni na wpływ acedii pozostawali ludzie niewrażliwi duchowo oraz osłabieni pod wpływem np. upału, a więc odczuwający ociążałość zarówno psychiczną jak i fizyczną⁶⁴.

W zależności od sposobu życia, mnisi borykali się z różnego rodzaju namiętnościami. Hezychaiści przede wszystkim musieli zmagać się z takimi wadami jak: acedia, próżność, pycha, smutek, gniew. Natomiast cenobici praktykujący posłuszeństwo rzadko im ulegali, a raczej walczyli z takimi wadami jak obżarstwo, nieczystość i chciwość⁶⁵.

2.9. Stabilitas loci (stałość miejsca) a zmiana miejsca zamieszkania

Łatwo można było poznać tych, co stracili początkową gorliwość, gdyż często zmieniali miejsce przebywania, nigdzie nie mogąc osiągnąć skupienia⁶⁶. Dlatego też Jan Klimak podkreśla, aby mnisi pragnący zdobyć hezychię, czyli spokój duszy, nie tylko praktykowali milczenie, ale także zachowywali stałość miejsca. Zresztą rozsądni asceci zawsze zdawali sobie dobrze sprawę, że nieustanne zmienianie miejsca zamieszkania i włóczęgostwo powoduje zbytnią aktywność fizyczną utrudniającą skupienie duchowe. Z kolei ci, co uwielbiali wędrówki i poszukiwali nowych wrażeń z pewnością szybko ulegali swoim namiętnościom⁶⁷. Być może takie ciągłe podróże były objawem ich znudzenia życiem ascetycznym prowadzonym na jednym miejscu. Zresztą ci, którzy popadali w duchowy marazm, często stawali się nadpobudliwi ruchowo i nigdy nie mogli zaznać spokoju i to niezależnie od tego gdzie się znajdowali.

2.10. Uwolnienie się od doczesnych spraw, rozważanie śmierci i żal za grzechy

Ci, którzy wykazywali zbytne pobudzenie psychiczne i fizyczne, niezależnie od miejsca zamieszkania, nie umieli skoncentrować się na swoim życiu duchowym, a to też popychało ich do ciągłych wędrówek. Mając umysł zaprzątnięty wieloma sprawami nie poznawali dokładnie swoich słabości, co było równoznaczne, iż nie mogli podejmować żalu za grzechy. W ten sposób zaniedbywali

⁶⁴ Tamże, 13, 15, PG 88, 861 A.

⁶⁵ Tamże, 27 B, 42, PG 88, 1109 A.

⁶⁶ Tamże, 13, 15, PG 88, 860.

⁶⁷ Tamże, 11, 10, PG 88, 852 D: „Qui solitudinem amat, iam os observavit. Qui extra cellam vagari, ab hoc ipso loquacitatis vitio extra cellam propellitur”.

oni własne powołanie i nie byli już w stanie rozważać przyszłego Sądu eschatologicznego⁶⁸.

Tymczasem zgodnie z tym, co proponował Jan Klimak, asceci zyskiwali zdolność odpędzania od siebie acedii m. in. poprzez praktykę płaczu i żalu za winy. Wówczas tacy mnisi byli w stanie poznawać swoje namiętności oraz stale siebie kontrolować⁶⁹. Pozostając wytrwali w swojej ascezie pomimo upadków, nie poddawali się oni zwątpieniu, lecz zawsze posiadali nadzieję na życie wieczne i nieustannie rozważali swoją śmierć⁷⁰. Uświadamiali oni bowiem sobie, że w przyszłości staną przed Sądem Bożym, a to mobilizowało ich do większej czujności i sprawiało, że nie stawali się już ospali podczas odmawiania psalmodii⁷¹. Nie zaniebdywali więc swoich obowiązków, ponieważ zawsze mieli przed sobą wizję kary, jaka groziłaby im za lenistwo i brak wytrwałości.

Jeśli ci, którzy zdecydowali się podjąć życie monastyczne, nadal pozostawali podatni na wpływ acedii, to oznaczało, iż tak naprawdę niezupełnie wyzwolili się od więzów świata. Widać wykazywali oni jeszcze przywiązanie do spraw doczesnych oraz do ludzi, z którymi dotychczas się spotykali, a tym samym odczuwali skłonność do poszukiwania różnych pobudzeń płynących z otaczającej ich rzeczywistości.

Tymczasem asceci nieustannie żałujący swoich grzechów i uświadamiający sobie karę, jaka czeka ich z powodu zaniedbania, nigdy nie przywiązywali się do ziemskich rzeczy, i odrzucali od siebie troski o majątek czy rodzinę⁷².

Uwolnienie się od doczesnych spraw stawało się dla nich warunkiem niezbędnym, aby podjąć refleksję nad śmiercią. Zdarzało się bowiem nieraz, iż ludzie, którzy za bardzo zaprzęтали sobie głowę przyziemnymi rzeczami, szybko rezygnowali z obranej drogi ascetycznej i wracali do świeckiego życia⁷³. Co prawda, wyrzekali się oni świata i opuszczali swoje dotychczasowe miejsce zamieszkania, nie wykazywali jednak dość znacznej siły, aby wytrwać w swoim postanowieniu i często odczuwali tęsknotę za bliskimi czy rodziną, pragnąc powrotu do swojego wcześniejszego domu, szybko więc odczuwali beznadziejność swojej sytuacji⁷⁴.

Acedia zresztą ściśle związana była ze smutkiem, który wynikał z faktu utraty tego, co się kochało i do czego wykazywało się przywiązanie. Zdawali sobie z tego dobrze sprawę hezychasty, którzy pragnąc uwolnić się od smutku, musieli w pierwszym rzędzie wyrzec się materialnego świata oraz zabiegania

⁶⁸ Tamże, 13, 15, PG 88, 860-861 A.

⁶⁹ Tamże, 13, 13, PG 88, 860 D: „Qui luget animam suam, ber est ab acedia”.

⁷⁰ Tamże, 13, 15, PG 88, 861 A.

⁷¹ Tamże, 7, 21, PG 88, 805 B.

⁷² Tamże, 3, 1, PG 88, 653 B-C.

⁷³ Tamże, 2, 2, PG 88, 653 D.

⁷⁴ Tamże, 2, 3, PG 88, 656 A.

o doczesne rzeczy, jakie już bezpowrotnie utracili⁷⁵. Dlatego też powstrzymywali się oni od sentymentalnego wspomniania swojego przeszłego życia, a ułatwiali sobie to dzięki rozważaniu przyszłej kary⁷⁶. Tylko prowadząc życie na wygnaniu, czyli w oddaleniu i bez przywiązania do różnych osób mogli osiągnąć prawdziwą skruchę⁷⁷. Gdy już ją zdobyli, łatwiej im było osądzać swoje winy, ale z drugiej strony nie popadali oni z tego powodu w rozpacz, lecz posiadali nadzieję i z ufnością oczekiwali nagrody duchowej⁷⁸ za podejmowany trud, bo właśnie dzięki tej cnocie stawali się gorliwi w miłości oraz nie ulegali rozpacz⁷⁹. Od nadziei zresztą uzależniali swoje wysiłki ascetyczne, a ci zaś, którzy jej nie mieli z łatwością popadali w stan zwątpienia i odczuwali bezsens podejmowanego trudu.

Ważne jest to, że rozważanie śmierci obowiązywało wszystkich mnichów, niezależnie od tego, jaki tryb życia prowadzili. Cenobici mieszkający we wspólnocie monastycznej dzięki tej praktyce mogli zmusić się do większej pracy nad sobą i z chęcią przyjmowali poniżenia. Również asceci żyjący w samotności i zdobywający hezychię dzięki pamięci o śmierci nie odczuwali już wewnętrznego niepokoju, nieustannie kontrolowali swoje myśli i trwali na modlitwie⁸⁰.

Łatwo można było poznać tych, co nieustannie mieli przed oczami swoje odejście od tego świata, bo tylko oni w sposób rzeczywisty nie przywiązywali się do niego, a wyrzekając się własnej woli, tym samym odsuwali od siebie namiętności⁸¹. Oczekując śmierci w każdej godzinie swego życia nie skupiali oni uwagi na przyziemnych myślach⁸², a nawet zapominali o potrzebach własnego ciała i łatwiej im było podjąć post⁸³.

2.11. Uleganie namiętnościom a kontrola myśli

Wielokrotnie ludzie znudzeni życiem, nie mogąc zapełnić sobie czasu, oddawali się obżarstwu, gdyż wydawało im się, że odczuwają głód pomimo tego, że tak naprawdę byli nasyчени⁸⁴. Pod wpływem nudy poszukiwali oni przyjemnych wrażeń, stąd też często posilali się jedzeniem. W wyniku działania acedii czuli

⁷⁵ Tamże, 2, 4, PG 88, 656 C.

⁷⁶ Tamże, 2, 10, PG 88, 657 B.

⁷⁷ Tamże, 3, 22, PG 88, 668 C.

⁷⁸ Tamże, 5, 1 PG 88, 764 B.

⁷⁹ Tamże, 30, 30, PG 88, 1157 D-1160 A.

⁸⁰ Tamże, 6, 4, PG 88, 793 C.

⁸¹ Tamże, 6, 6, PG 88, 793 C.

⁸² Tamże, 6, 7, PG 88, 793 D.

⁸³ Tamże, 6, 12, PG 88, 796 A-B.

⁸⁴ Tamże, 14, 2, PG 88, 864 C.

oni osłabienie cielesne i senność, dlatego łatwiej mogli ulec innym pokusom, np. rozwiązłości⁸⁵.

Asceci bluźniący w myślach przeciwko Bogu, nawet nie byli w stanie wyznaczyć tego grzechu swemu kierownikowi duchowemu. Często z tego powodu popadali w rozpacz, co świadczyło o tym, że nie posiadali nadziei⁸⁶.

Anachoreci wielokrotnie odczuwali duchowe lenistwo i pragnęli zaprzestać podejmowania wysiłku ascetycznego we własnej celi. Niemniej jednak mogli zmusić się do aktywności i pokonywali gnuśność, tyle że poprzez dopuszczenie do siebie innych namiętności, np. próżności⁸⁷. Oznacza to, że zwalczali w sobie pewne wady za pomocą innych wad, którym ulegali.

Asceci w ciągu całego dnia musieli zmagać się z różnymi pokusami, które zmieniały się w zależności od panującej godziny, co związane jest zapewne także z rytmem biologicznym człowieka i jego fizjologicznymi potrzebami. Ranem anachoreci zazwyczaj odczuwali próżność i pożądlivość, w południe zmagali się z wadami acedii, smutku oraz gniewu, wieczorem zaś odczuwali pragnienie oddawania się obżarstwu⁸⁸.

Zgodnie z obserwacją poczynioną przez Jana Klimaka, tylko ci, który już doszli do stanu hezychii, mogli na tyle kontrolować swoje myśli, że nie dopuszczali do siebie pokus⁸⁹. Doświadczeni asceci wiedzieli, że acedia jest stanem zmiennym, dlatego zawsze zmuszali się do czujności, zdając sobie sprawę, że duchowa apatia może dopaść ich w każdej chwili⁹⁰.

Zakończenie

Acedia, jako stan znużenia i duchowego przygnębienia, już od starożytności kojarzona była z apatią i smutkiem. Takie ogólne wyczerpanie cielesne i duchowe nie tylko dotykało anachoretów, przesiadujących na pustelniach z dala od ludzi, ale także i dzisiaj towarzyszy ono każdemu człowiekowi w pewnych okresach jego życia.

Oczywiście świeccy ludzie, prowadzący dość aktywną egzystencję i mający kontakt z różnego rodzaju pobudkami, w mniejszym stopniu odczuwają uciążliwość codziennego znudzenia, ponieważ mogą szybko odreagować stres za pomocą licznych środków, do których posiadają stały dostęp. W przypadku

⁸⁵ Tamże, 27 B, 49, PG 88, 1109 D.

⁸⁶ Tamże, 23, 38, PG 88, 976 B.

⁸⁷ Tamże, 27 B, 44, PG 88, 1109 B.

⁸⁸ Tamże, 27 B 57, PG 88, 1112 C.

⁸⁹ Tamże, 27 A, 3, PG 88, 1097 B.

⁹⁰ Tamże, 27 B, 45, PG 88, 1109 B.

jednak ascetów pozbawionych kontaktu z zewnętrznym światem i nie mogących liczyć na pomoc ze strony innych ludzi, stan depresji stał się bardzo uciążliwym problemem, z którym zmagali się nieraz do końca życia. Asceci bowiem nie mieli dostępu nie tylko do rozrywek, ale także ograniczali wpływ zwykłych bodźców płynących z otaczającej ich rzeczywistości. W ten sposób nie mogli oni pozwolić sobie nawet na myślną ucieczkę z zamkniętego duchowego świata, w którym żyli.

Acedia przede wszystkim dotyka osoby samotne, nie mające dla kogo żyć i komu się poświęcić. Tymczasem prawdziwi asceci, chociaż żyli w oddaleniu od siedzib ludzkich, zdawali sobie dobrze sprawę, że aby uchronić się przed duchową pustką, muszą mieć przed sobą jakiś główny cel do osiągnięcia, stąd też całkowicie poświęcali się oni Bogu i wszelkie swoje starania podejmowali z myślą o Stwórcy.

Ludzie świeccy posiadający rodziny i przyjaciół, codziennie zatroskani i wykonujący liczne obowiązki oraz borykający się z różnymi problemami z pewnością w mniejszym stopniu zastanawiają się nad stanem swojego życia duchowego, ale też równocześnie rzadziej dopada ich duchowa apatia. Niemniej jednak osiągając już swój z góry zamierzony cel, zaprzestają oni wykonywania dotychczasowych czynności i zatrzymują się w biegu swojego życia. To daje im możliwość głębszego zastanowienia się nad sobą i uświadomienia sobie marności własnych starań. Nie mając przed sobą już żadnych zadań do wykonania odczuwają subiektywne wrażenie pustki oraz zaczynają wątpić w sens własnego wysiłku.

Tym bardziej więc anachoreci przesiadujący w zupełnej samotności, bez kontaktu z ludźmi posiadali mnóstwo czasu na zastanowienie się nad sobą i celem własnej egzystencji. Zbyt długo jednak rozważając stan swojej psychiki, popadali oni nieraz w obłęd lub różnego rodzaju psychozy, z których wyzwolić się mogli tylko z pomocą Boga.

Człowiek ulegający negatywnym namiętnościom, zwłaszcza nienawiści, z pewnością odczuwać będzie acedię, czyli duchowy marazm. Jego wewnętrzny gniew wynika z faktu, że nie może znieść obecnej sytuacji, w jakiej się znajduje, a pragnie czegoś, co tak naprawdę znajduje się poza zasięgiem jego możliwości i w rzeczywistości jest nieosiągalne. Człowiek taki odczuwa niechęć do wszelkich czynności, które na co dzień wykonuje, a przy tym towarzyszy mu ciągłe napięcie i stres. Jest on zawsze nienasycony życiem i poszukuje większych wrażeń.

Również anachoreci zbyt długo przebywający na bezludziu we własnych celach wyszukiwali sobie pewnych urozmaiceń w swoim dość monotonnym życiu, pragnęli, by ich ktoś odwiedził i umilił im spędzanie czasu. Asceci poddający się acedii byli ciągle niezadowoleni ze swojej pracy i chcieli zająć się zupełnie czymś innym, nie wykazywali też wytrwałości w ascezie, a pragnęli opuścić zaciszną celę, która przecież stanowiła miejsce ich walki duchowej.

Człowiek zresztą od wieków posiada tendencję do ciągłego wyszukiwania sobie różnych bodźców mobilizujących go do działania oraz wzbudzania w sobie zainteresowań pozwalających mu znaleźć sens w życiu. W ten sposób angażuje on swój umysł i ciało, co stymuluje jego rozwój. Zapelniając sobie czas, unika znużenia i pragnie doznać wewnętrznego zaspokojenia, co nigdy w sposób pełny mu się nie udaje. Stąd też człowiek przez całe życie podejmuje różne starania i otwiera się na pobudki płynące z zewnętrznego świata, chcąc odczuć wielu doznań zmysłowych. Problem pojawia się wtedy, kiedy człowiek wykazuje nadpobudliwość i posiada niespokojną naturę, a wówczas nigdy nie jest on usatysfakcjonowany i po pewnym czasie odczuwa duchową pustkę.

Podobnie i asceci odrzucający prostotę życia, na siłę poszukiwali różnorodnych doznań, dzięki którym chcieli uniknąć nudy, a nie znajdując dostatecznego pobudzenia i mobilizacji do wewnętrznego wysiłku, przerywali oni swoją ascezę. W sposób kompulsywny poszukiwali oni towarzystwa, aby zagłuszyć wewnętrzny ból i odczuwanie bezsensu istnienia. Zdarzało się nawet, że niewytrwali asceci, nie akceptując własnego losu, opuszczali zaciszną swoją celę w poszukiwaniu nowego miejsca zamieszkania.

Asceci długo przebywający w samotności we własnych celach z chęcią oczekiwali wizyt gości, po to, aby się nie nudzić. Niemniej jednak przebywanie w towarzystwie w gruncie rzeczy odciągało ich od rozważania duchowych spraw⁹¹. Stąd też doświadczeni asceci wiedzieli, że aby móc w spokoju oddać się modlitwie należy ograniczyć kontakt z odwiedzającymi ich ludźmi⁹². Wówczas skupiali się oni na swoim życiu wewnętrznym i oddalali od siebie pokusy płynące ze świata, a ułatwiali to sobie poprzez praktykę milczenia i umartwiania zmysłów⁹³.

Doświadczeni asceci zauważyli również, że walczyć z acedią można prowadząc proste życie, zajmując się pracą fizyczną na miarę własnych możliwości. Lekarstwem na acedię okazywało się dla nich cierpliwe znoszenie swojej sytuacji życiowej⁹⁴, wytrwałość w codziennym trudzie oraz akceptacja siebie wraz ze wszystkimi słabościami.

Obserwując zachowania ludzkie zauważa się, że ci, którzy cierpią na chorobę acedii są pełni wewnętrznego niepokoju, nie angażują się dobrze w wykonywane czynności lub też zbyt intensywnie się aktywizują i traktują pracę, jako ucieczkę od rzeczywistości. Tacy ludzie wykazują skrupulatność i dążą do ideału, a widząc, że jest on dla nich nieosiągalny, szybko tracą pierwotną gorliwość i nie zmuszają się do dalszego wysiłku. Również starożytni asceci, którzy stawiali sobie na samym początku osiągnięcie zbyt wzniosłych celów, szybko uświadamiali

⁹¹ Tamże, 27 B, 63, PG 88, 1112 C.

⁹² Tamże, 27 B 65, PG 88, 1112 D-1113 D.

⁹³ Tamże, 27 A, 18, PG 88, 1100 A.

⁹⁴ Tamże, 29, 10, PG 88, 1149 A-B.

sobie swoje słabości i brak realnych możliwości spełnienia swoich postanowień. To wywoływało u nich irytację i nienawiść do siebie, jak i do innych ludzi, których obwiniali o swój zły stan psychiczny i fizyczny. Nie widząc sensu kontynuowania rozpoczętej ascezy, coraz mniej się do niej przykładali, a w końcu stawali się duchowo nieczuli, to znaczy nie odczuwali już bojaźni przed Bogiem oraz nie bali się przyszłego Sądu wiecznego.

Tymczasem hezychasty z prawdziwego powołania, jako skuteczny środek przeciwko acedii stawali właśnie praktykę żalu za grzechy, rozważania przyszłej kary⁹⁵ i stałej pamięci o śmierci, co pozwoliło im mobilizować się do większej gorliwości.

Ojcowie Pustyni zdawali sobie dobrze sprawę, iż walka z acedią dokonywała się przeważnie w trakcie modlitwy, czyli bezpośredniego spotkania z Bogiem. Zauważyć można, że ci, co ulegali duchowej apatii mieli trudności ze skupieniem myśli, natomiast osoby podejmujące wysiłek nieustannej gorliwej modlitwy⁹⁶, nie ulegały rozproszeniu⁹⁷ i pozostawały niezachwiane w obliczu pokus⁹⁸. W ten sposób asceci osiągnęli stan beznamiętności⁹⁹, w którym kontrolowali wszelkie doznania zmysłowe, a duchowo rozważali Boga¹⁰⁰. Nie odczuwali już oni wtedy duchowego zniechęcenia i mogli bez przeszkód oddać się kontemplacji¹⁰¹.

Widać więc, że przeciwieństwem acedii była dla nich *apatheia*, czyli stan wewnętrznego spokoju i równowagi świadczącej o nieuleganiu już namiętnościom. Stawał się on osiągalny tylko po uwolnieniu się od trosk doczesnych i przy podejmowaniu ciągłej aktywności duchowej¹⁰².

Streszczenie

Artykuł opisuje na podstawie dzieła Jana Klimaka „Drabina do raju” czym jest stan acedii i jakie są metody jego zwalczania oraz sposoby oddalania od siebie namiętności. Acedia już od starożytności utożsamiana była z apatią i ogólnym zniechęceniem do życia.

Mniși, którzy odczuwali taki marazm tracili również wszelką nadzieję na zbawienie i nie kontynuowali wysiłków ascetycznych, lecz próżnie trwonili czas oddając się

⁹⁵ Tamże, 69, PG 88, 1113 C.

⁹⁶ Tamże, 27 A, 17, PG 88, 1100 A.

⁹⁷ Tamże, 28, 59, PG 88, 1140 A.

⁹⁸ Tamże, 28, 47, PG 88, 1137 A-B.

⁹⁹ Tamże, 28, 2, PG 88, 1148 B.

¹⁰⁰ Tamże, 29, 3, PG 88, 1148 B.

¹⁰¹ Tamże, 29, 5, PG 88, 1148 C.

¹⁰² Tamże, 27 B, 46, PG 88, 1109.

rozmowom z różnymi ludźmi. Tacy asceci stawali się bardzo pobudzeni i gadatliwi oraz nienaturalnie poszukiwali sobie towarzystwa.

Zniechęceni pustelnicy nie skupiali się na modlitwie, a nawet odczuwali wewnętrznie gniew, obwiniając innych oraz Boga za stan, w którym się znaleźli. Tracili oni pierwotną gorliwość i stawali się niedbali w swojej praktyce ascetycznej. Największe osłabienie w ciągu dnia atakowało ich około szóstej godziny dnia, a wówczas ogarniał ich tzw. demon południa, który pobudzał ich do ucieczki z własnej celi i zmiany miejsca zamieszkania oraz doprowadzał do ulegania innym namiętnościom.

Jan Klimak podaje różne metody walki z acedią. Do nich zalicza praktykę milczenia, unikanie częstego towarzystwa gości, czuwanie oraz ciągłą aktywność umysłową i duchową, naprzemienne wykonywanie pracy ręcznej i modlitwy, trwałość w jednym miejscu, a także rozważanie śmierci i żal za grzechy.

SŁOWA KLUCZOWE: acedia, namiętności, asceza, milczenie, rozważanie śmierci, samotność.

Summary

Acedia and ways to combat it in terms of John Climacus

This paper describes the basis of the work of John Climacus' "Ladder of Paradise", what is the state of acedia and what are the methods to combat it and how to move away from each other passions. Acedia has since ancient times been equated with apathy and general apathy towards life. The monks, who felt such apathy also lost all hope of salvation and ascetic efforts continued but vain squandered time indulging in conversations with different people. These ascetics became very excited and talkative and unnatural looking for the company.

Discouraged hermits not focused on prayer, and even feel anger internally blaming others and God for the state in which they find themselves. They lost the impetus and become lax in their practice ascetic. The biggest weakness in the day attacked them about the sixth hour of the day, and then seized them so. demon of the south, which spurred them to escape from his cell and change of residence and drove to yield to other passions. John Climacus provides various methods to combat acedia. These include above all the practice of silence, avoiding the frequent association guests, ensuring a continuous activity and mental and spiritual, stagger the manual labor and prayer, persistence in one place as well as the consideration of death and sorrow for sin.

KEYWORDS: acedia, passion, asceticism, silence, thoughtfully death, loneliness.