

Viis abinõu kurbuse vastu

Püha Aquino Thomas soovitab viit abinõu kurbuse vastu, mis on end tõestanud üllatavalt efektiivsetena.

13.02.2017

Teatud päevadel oleme kõik olnud kurvad, päevadel, mil me ei ole suutnud ületada seesmist apaatiat või depressiooni, mis surub meid maha ja muudab raskeks suhtlemise teistega. Kas on olemas trikki, et ületada kurbus ja saada tagasi oma naeratus? Aquino püha Thomas

soovitab viit abinõu kurbuse vastu, mis on end tõestanud üllatavalt efektiivsetena („Summa Theologiae”, I-II, küsimus 38).

1. Esimene abinõu seisneb lubamises endale midagi, mis meile meeldib. See kõlaks nagu oleks kuulus teoloog juba seitse sajandit tagasi intuitiivselt tundnud, et „šokolaad on antidepressant”. See võib tunduda pisut materialistlik, aga mitte keegi ei eitaks, et raske päev võib lõppeda hästi hea õluga. On raske seda kummutada viidates Evangeeliumile, sest meie Issand osales rõõmsalt bankettidel ja pidusöömingutel ning nii enne kui ka pärast oma Ülestõusmist nautis üllaid ja häid asju elus. Üks psalmidest isegi ütleb, et vein rõõmustab inimsüdant (kuigi Piibel samuti mõistab selgelt hukka purju joomise).

2. Teine abinõu on nutt. Püha Thomas ütleb, et „valulik asi teeb veel rohkem haiget, kui me hoiame seda enda sees, sest hing on nii rohkem süvenenud sellesse: samal ajal, kui sel on lubatud välja pääseda, hinge pinge hajub välistele asjadele, nii et seesmine kurbus väheneb.” (I-II, küsimus 38, a.2). Meie melanhoolia süveneb, kui meil ei ole võimalust välja valada oma kurbust. Nutmine on hinge viis vabastada kurbus, mis võib muutuda paralüseerivaks. Ka Jeesus nuttis. Ja paavst Franciscus ütles, et „mõningad tõed elus on nähtavad ainult pisarates puhtaks pestud silmadega. Ma kutsun teid kõiki küsima endilt: kas ma olen õppinud, kuidas nutta?”

3. Kolmas abinõu on oma kurbuse jagamine sõbraga. Mulle tuleb siinkohal meelde Renzo sõber Manzioni suurepärasest romaanist „Kihlatu”. Leides end üksinda oma

inimtühjas katku poolt laastatud kodus ja leinates oma perekonna kohutavat saatust, sõnab ta Renzole: „See, mis juhtus, on kohutav, see on midagi sellist, mida ma kunagi ei mõelnud, et elus näen; sellest piisab, et võtta ära inimeselt tema rõõm kogu ülejäänud eluks. Aga nendest asjadest sõbraga rääkimine on suureks abiks.” See on midagi, mida me peame kogema, et seda mõista. Kui oleme kurvad, on meil kalduvus näha kõike hallides toonides. Väga tõhus vastumürk sellele on avada oma süda sõbrale. Mõnikord piisab lühikesest sõnumist või telefonikõnest, et me väljavaated oleksid taas täis valgust.

4. Neljandaks abinõuks kurbuse vastu on tõe kontempleerimine. Kontempleerida „fulgor veritatis”'t, millest räägib püha Augustinus, tõe sära looduses või kunstiteoses või muusikas, võib olla tõhus ravim kurbuse vastu. Üks kirjanduskriitik

pidi mõned päevad pärast oma kalli sõbra surma rääkima konverentsil teemal: seiklus Tolkieni teostes. Ta alustas sõnadega: „Rääkida ilusatest asjadest inimestele, kes on nendest huvitatud, on minu jaoks tõeline lohutus...”

5. **Viies abinõu**, mida soovitab püha Thomas, on võib-olla midagi, mida me ei oleks oodanud keskaegselt mõtlejalt. Teoloog ütleb, et suurepärane vahend kurbuse vastu on **sooja vanni võtmine ja magamine**. See on sügavalt kristlik seisukoht, et vaimse tõve leevendamiseks tuleb mõnikord kasutada kehalist vahendit. Sellest ajast saadik kui Jumal sai Inimeseks ja seetõttu võttis keha, on mateeria ja vaimu eraldatus meie maailmas ületatud.

On laialt levinud eksitus, et kristlus põhineb hinge ja keha vahelisel vastasseisul, kusjuures viimast

nähakse koorma või takistusena
vaimsele elule. Kristliku humanismi
tõeline arusaam on, et inimolend (nii
keha kui hing) on otsides ühtsust
Jumalaga täielikult „vaimseks
muudetud”.

„Keegi ei pea imelikuks otsida arsti,
kes hoolitseb keha eest, teejuhiks ka
vaimse haiguse korral,“ ütleb püha
Thomas More. „Keha ja hing on nii
tihedalt seotud, et moodustavad koos
ühe isiku, ning seega neist ühe
haigus võib mõnikord osutada
mõlema haiguseks. Seetõttu ma
soovitaksin igaühele, kes haigestub
füüsiliselt, minna kõigepealt pihile ja
leida hea hingearst oma hinge tervise
jaoks. Samuti, mõningate
hingehaiguste puhul lisaks hingearsti
külastamisele tuleks minna ka arsti
juurde, kes tegeleb kehaga.”

*Opus Dei Kesk- ja Lõuna-Itaalia
vikaari Carlo de Marchi konverentsist*

*Itaalia Katoliku Kiriku Üleriigilisel
Kongressil Firenzes.*

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
et-ee/article/viis-abinou-kurbuse-vastu/](https://opusdei.org/et-ee/article/viis-abinou-kurbuse-vastu/)
(01.04.2026)