

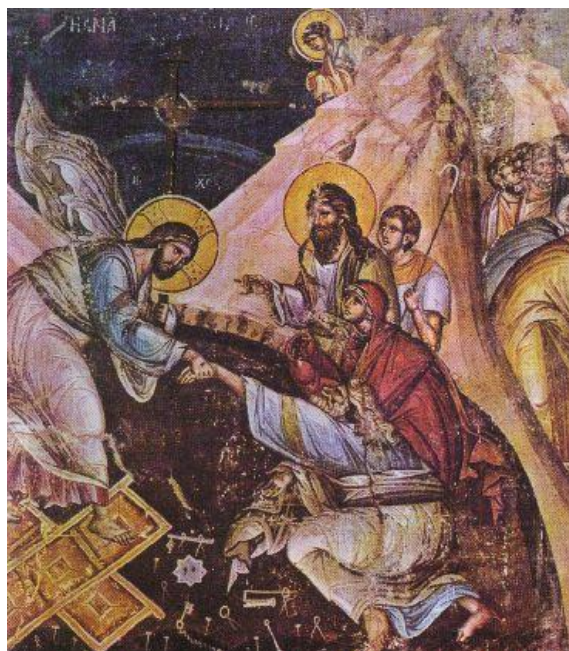
Ukrainian Orthodox Church of Canada Українська Православна Церква в Канаді L'Église orthodoxe ukrainienne du Canada

[Home Page](#) | [Listing of Articles](#)

**14-та Неділя по
П'ятидесятниці: Для чого
болючі почуття?**

**Fourteenth Sunday after
Pentecost:
What is the purpose of
painful emotions?**

**Quatorzième Dimanche
après la Pentecôte
Quel est le but d'émotions
douleureuses?**



Fr. Ihor Kutash - о. Ігор Куташ
kutash@unicorne.org

Св. Ап. Павло пише в сьогоднішньому Апостолі (2 Коринтян 1:21-2:4): «[3] великого горя та з туги сердечної я написав вам з рясними слізьми не на те, щоб були ви засмучені, але щоб пізнали любов, що в мене її пребагато до вас!» Павлові слова дають нам цінну настанову щодо людських співвідношень. Люди, які намагаються установляти справжні зв'язки з другими не можуть завжди оминати того, щоб висказати те, що висказати важко – справи зв'язані з почуттями, а особливо з почуттями болю, гніву та смутку. Не можемо ми завжди говорити ласкаві та приємні слова у наших взаємовідносинах з іншими людьми. Всі ми – різні і неминуче часами прочешимо одне одного «проти шерсті».

Це ж Сам Творець дав нам почуття. Вони служать важливій меті, подібно як біль служить важливій меті в збереженні здорового тіла. Біль каже нам, що є щось таке, що загрожує нашому фізичному здоров'ю і ми мусимо доглянути це, а то зазнаємо недугу а навіть смерть. Почуття служать тій же самій цілі для нашого ума та душі. Болючі почуття кажуть нам, що щось загрожує нашому психічному та духовному здоров'ю, і ми

повинні звернути увагу на це і прийняти відповідні кроки, щоб повернути собі рівновагу та спокій душі.

Наприклад гнів каже нам, що щось потурбувало наш сенс про те, що справедливе й чесне. Ми мусимо задуматися над цим. Чи можна щось зробити, щоб направити справу? Чи може в нас надто високі сподівання? Чи можна справу поладити тим, щоб просто простити обіду та йти вперед, чи може ми повинні висловити своє почуття, що нас хтось скривдив, щоб ця людина могла навчитися відноситися до інших чутливіше? Над цими запитани повинні ми застановитися. Рішення, які б не були вони важкі для виконання – залежать від нас.

Коли ж ми відчуваємо якусь обіду, це означає, що в нас якісь потреби -недоглянені. Хтось не бере серйозно під увагу наші почуття. Можливо вони й не знають про те, як ми відчуваємось. Ми повинні обдумати, як нам найкраще висловлювати наші почування, щоб інші могли знати про наші потреби, а також мусимо й ми намагатися розуміти й відзиватися на почуття інших.

Почуття смутку означає, що наш біль - глибокий. Наш світ темніє. На це треба звернути поважну увагу, бо ж може це довести до зневіри і відчаю – а це гріх, тобто це перешкоджає нашому зв'язку з Богом, вічним Джерелом радості та спокою.

Ця Ікона Воскресення зображує почуття Осіб, що в ній знаходяться. Адам, якого наш Господь піднімає з безодні, наче б то виявляє почуття подиву бачачи свого Бого-Людського Нащадка, Який визволяє його від смерті. А Єва наче б то виявляє смуток - покаяння за те, що вона піддалася спокусі (між іншим, Адам також піддався спокусі – і піддається кожен із нас) і так принесла смерть у світ. А зворушення, яке бачимо на обличчі нашого Господа, це любляча співчутливість до Своїх (і наших) предків та їхніх нащадків (між ними й ми). Він прийняв участь у нашому стані до найглибшої міри, навіть прийнявши нашу смерть у Себе, і цим знищив її силу і визволив усіх її жертв від поневолення нею.

Що за Джерело для оптимізму тут знаходиться! Ми не мусимо затримувати в собі гнів чи біль чи смуток. Ми можемо постійно єднатися з цим Блаженним Джерелом, з безкінечною Любов'ю Божою, що постійно проявляється нам у всьому творінню – а особливо в Церкві, коли ми молимося і святкуємо Його Любов і Її славні діла! Це ж приводить і до позитивних дій з нашої сторони. І можемо ми давати знати другим про наші почуття, щоб вони нам допомагали. Приходять і нам нагоди їм допомагати. Ось це Божий план для нас. Ось у такому Царстві ми покликані жити. Коли ми любимо людей, як Павло, ми настільки заангажовані, що можемо прийняти й ризик, що хтось нам може чимось завдати болю та що й ми (зовсім не бажаючи того) можемо також комусь завдати болю. Бо ж бажаємо ми справді любити й приймати любов.

Fourteenth Sunday after Pentecost:

What is the purpose of painful emotions?

St. Paul says in today's Epistle (2 Corinthians 1:21-2:4): "[O]ut of much affliction and anguish of heart I wrote to you, with many tears, not that you should be grieved, but that you might know the love which I have so abundantly for you". Paul's words give us a valuable lesson regarding human relations. Humans striving for an authentic relationship cannot avoid expressing things that are hard to say – things associated with emotions, particularly feelings of hurt, of anger and of sadness. We cannot always say soft and pleasant things when we are relating with other people. We are all different and therefore bound to rub each other the wrong way from time to time.

Our Creator Himself is the One Who has given us emotions. They serve a very important purpose, just as pain serves an important purpose in the maintenance of a healthy body. Pain tells us that something is threatening our physical health and we need to attend to it, or suffer illness and even death. Emotions serve the same purpose for our mind and soul. Painful emotions tell us that something is threatening our mental and spiritual health, and we do well to heed them and take the appropriate steps to restore our equilibrium and tranquility.

Quatorzième Dimanche après la Pentecôte

Quel est le but d'émotions douloureuses?

Saint Paul dit dans l'Épître d'aujourd'hui (2 Corinthiens 1:21-2:04) : «[A]vec beaucoup de larmes, que je vous ai écrit, non pas afin que vous fussiez attristés, mais afin que vous connussiez l'amour extrême que j'ai pour vous.» Les paroles de Paul nous donnent une leçon précieuse en ce qui concerne les relations humaines. Les humains qui s'efforcent d'établir une relation authentique ne peuvent éviter d'exprimer des choses qui sont difficiles à dire - les choses associées à des émotions, en particulier les sentiments de douleur, de colère et de tristesse. Nous ne pouvons pas toujours dire des choses douces et agréables lorsque nous sommes en relation avec d'autres personnes . Nous sommes tous différents et donc de temps en temps il est normal que nous froitions les uns les autres à rebours.

Notre Créateur Lui-même est Celui Qui nous a donné des émotions . Ils servent un but très important, tout comme la douleur sert un objectif important dans le maintien d'un corps sain. La douleur nous dit que quelque chose menace notre santé physique et nous devons assister à elle, ou bien nous allons souffrir de maladies et même la mort. Les émotions servent le même but pour notre esprit et notre âme. Les émotions douloureuses nous disent que quelque chose menace notre santé mentale et spirituelle, et nous en faisons bien de prêter attention et prendre les mesures appropriées pour rétablir notre

For example, anger tells us that something has disturbed our sense of what is just and fair. We need to reflect on just what that means. Can something be done to set things right? Are our expectations too high? Can the matter be settled by just forgiving the slight and moving on, or do we need to express our sense of being slighted so that the other person may perhaps learn to act in a more sensitive way? These are questions that we must consider. The decisions, difficult though they may be to carry out, are ours to make.

When we feel hurt, this means that some of our needs are not being met. Someone is not taking our feelings seriously. Perhaps they are not aware of how we feel. We need to think about how to best express our feelings so that others can know what we need, and we must also try to understand and respond to the feelings of others.

The emotion of sadness means that the hurt we are feeling is profound. Our world is growing dark. Serious attention must be given to this state, because it can lead to despondency and despair – and these are sinful, that is they get in the way of our connection to God, the eternal Source of joy and peace.

This Icon of the Resurrection portrays the emotions experienced by the ones in it. Adam, who is being raised from the abyss by our Lord, seems to express wonder at his Divine-Human Descendant, Who is rescuing him from death. Eve seems to express sorrow - her

équilibre et la tranquillité.

Par exemple, la colère nous dit que quelque chose a perturbé notre sens de ce qui est juste et équitable. Nous devons réfléchir sur tout ce que cela signifie. Est-ce que nous pouvons faire quelque chose pour arranger les choses? Est-ce que nos attentes sont trop élevées? Est-ce que la question peut être réglée simplement en pardonnant l'offense et en allant plus loin, ou devons-nous exprimer notre sentiment d'être méprisé de sorte que l'autre personne peut apprendre à agir d'une manière plus sensible? Ce sont des questions que nous devons considérer. Ces décisions peuvent être difficiles, mais ce sont nous qui devons les faire.

Quand on nous nous sentons mal, cela signifie que certains de nos besoins ne sont pas satisfaits. Quelqu'un ne prend pas au sérieux nos sentiments. Peut-être qu'ils ne sont pas conscients de la façon dont nous nous sentons. Nous devons réfléchir à la meilleure façon d'exprimer nos sentiments afin que d'autres puissent savoir ce dont nous avons besoin, et nous devons aussi essayer de comprendre et de répondre aux sentiments des autres.

L'émotion de tristesse signifie que la douleur que nous ressentons est profonde. Notre monde est de plus en plus sombre. Une attention sérieuse doit être donnée à cet état, car elle peut conduire au découragement et au désespoir - et ceci mène au péché, c'est-à-dire qu'ils donnent un obstacle à notre relation à Dieu, l'éternelle Source de joie et de paix.

Cette icône de la Résurrection dépeint les émotions vécues par les personnes représentées là-dedans.

penitence at having succumbed to temptation (by the way, Adam, too, succumbed to temptation – and so do we all) and so bringing death into the world. The sublime emotion expressed by our Lord is that of loving compassion – for His (and our) ancestors and all their descendants (us among them). He has partaken of our state to the fullest extent possible, even accepting our death into Himself – and thereby destroying its power, and freeing all its victims from enslavement to it.

What a Source for optimism is here! We need not hold on to anger, or hurt, or sadness. We can unite and keep on uniting with this Blessed Source, the infinite Love of God continually manifest towards us in all of creation – and especially in the Church, as we pray and celebrate His Love and its glorious outworking! This can lead to positive action on our part. And we can let others know how we feel so that they can help us. Occasions also present themselves for us to help them. That is what God intends for us. That is the sort of Kingdom we are called to live in. When we love people, as did Paul, we care enough to risk being hurt – and (without wishing to do so) hurting others – in order to truly love and be loved.

Adam, qui est levé de l'abîme par notre Seigneur, semble être émerveillé à son descendant Divin-humain, Qui lui sauve de la mort. Ève exprime la douleur - sa pénitence d'avoir succombé à la tentation (en passant, Adam, lui aussi, a succombé à la tentation - et nous aussi tout) et ainsi amener la mort dans le monde. L'émotion sublime exprimée par notre Seigneur est celui de la compassion aimante - pour Ses (et nos) ancêtres et tous leurs descendants (nous entre d'autres). Il a partagé notre état dans la mesure du possible, même en acceptant notre mort en Lui - et en détruisant ainsi son pouvoir, et en libérant toutes ses victimes de l'esclavage à elle.

Quelle source d'optimisme est là! Nous n'avons pas besoin de nous accrocher à la colère, ou mal, ou la tristesse. Nous pouvons nous unir et continuer à nous unir à cette sainte Source, l'Amour infini de Dieu continuellement manifeste envers nous dans toute la création - et surtout dans l'Église, quand nous prions et célébrons Son amour et Ses conséquences glorieuses! Cela peut conduire à une action positive de notre part. Et nous pouvons faire savoir aux autres ce que nous ressentons pour qu'ils puissent nous aider. Les occasions se présentent aussi pour nous de les aider. C'est ce que Dieu veut pour nous. C'est le genre de Royaume dans lequel nous sommes appelés à vivre quand on aime les gens, tout comme Paul, nous sommes prêts à prendre des risques d'être blessés - et (sans vouloir le faire) de blesser les autres - afin de vraiment aimer et être aimé .