

Больше, чем утешение

Когда я ощущаю депрессию, я не перестаю повторять сам себе: «Боль – это пробный камень прогресса»... «Не бойся зла»... «И это тоже пройдет...», «И этот опыт может оказаться полезным».

Эти отрывки из молитв приносят больше, чем просто утешение. Они помогают мне держаться на правильном пути; они помогают мне отделаться от навязчивых мыслей о виновности, унынии, неповиновении и гордости; а иногда они придают мне мужество изменить то, что могу, и мудрость, отличить одно от другого.