Για το Πνεύμα της Λύπης (Αββάς Κασσιανός)

Categories : ΘΕΟΛΟΓΙΑ

Date : 13 Ιουλίου, 2011

Τι κακό προξενεί η λύπη στην ψυχή μας.

Ο πέμπτος αγώνας μας εστιάζεται στην αντίσταση που πρέπει να προβάλλουμε εναντίον του **πάθους της λύπης**. Γιατί, αν αφήσουμε τη λύπη να κυριεύει λίγο-λίγο την ψυχή μας, αυτή αμέσως, μόλις θα δίδεται κάποια αφορμή, θα μας αποσπά από τη Θεία Θεωρία και θα καταθλίβει το πνεύμα μας. **Όταν η λύπη καταλάβει την ψυχή του ανθρώπου, δεν του επιτρέπει να προσεύχεται με την ίδια χαρά, ούτε να καταφεύγει στη μελέτη της Αγίας Γραφής, ώστε να βρει σ' αυτή φάρμακο και να θεραπευθεί.**

Η λύπη μας εμποδίζει επίσης από το να είμαστε ειρηνικοί και πράοι προς τους αδελφούς μας. Μας κάνει **ανυπόμονους** και **σκληρούς**, μας δυσκολεύει και **δρα ανασταλτικά στην προσπάθειά μας για την εκτέλεση των πνευματικών καθηκόντων και υποχρεώσεών μας**.

Αν αφήσει ο μοναχός την ψυχή του να παραδοθεί στη λύπη, αυτή **του κάνει σιγά-σιγά ανίκανο να αντιδρά πνευματικά** και να αντιστέκεται στις επιθέσεις της. Γιατί αυτός θα έχει πλέον στερηθεί την ειρήνη της καρδιάς του και θα καταντήσει σαν τον **τρελλό** ή σαν τον **μεθυσμένο**. Και τελικά, αυτή θα τον συνθλίψει και **θα τον ρίξει σε οδυνηρή απελπισία**.

Πώς θα θεραπεύσουμε την αρρώστια της λύπης και της αθυμίας

Γι’ αυτό, αν θέλουμε να διεξάγουμε τον πνευματικό αγώνα, όπως μας υποδεικνύει ο Απόστολος, δηλαδή *«σύμφωνα με τους κανόνες της αθλήσεως» (Β' Τιμ. 2, 5),* πρέπει να φροντίσουμε να θεραπεύσουμε αυτή την αρρώστια με την ίδια προσοχή και επιμέλεια που καταβάλλουμε για να νικήσουμε και τα άλλα πάθη. Πράγματι, *«σαν το σκόρο που τρυπάει το ρούχο και το σαράκι που κατατρώει το ξύλο, έτσι και η λύπη βλάπτει την καρδιά του ανθρώπου» (Παροιμ. 25, 20α).* Μ' αυτόν το λόγο το Αγιο Πνεύμα εκφράζει, ξεκάθαρα και με πολλή ακρίβεια, τη βιαιότητα αυτού του τόσο επικίνδυνου πάθους.

Με τί μπορούμε να συγκρίνουμε την ψυχή που είναι θύμα των επιθέσεων της λύπης

Ένα ρούχο που έχει φαγωθεί από το σκόρο, έχει χάσει την αξία του και δεν χρησιμεύει πια για να ντυθούμε με ευπρέπεια. Ένα ξύλο επίσης που έχει φαγωθεί από σαράκι, δεν είναι κατάλληλο για να διακοσμήσει ένα απλό έστω κτίριο, ούτε αξίζει πλέον για άλλη χρήση, παρά μόνο για να γίνει καυσόξυλο. Έτσι είναι και η ψυχή που έχει καταφαγωθεί από **το σαράκι της λύπης**. Θα είναι πια τελείως άχρηστη για να γίνει αυτό το αρχιερατικό ένδυμα, το οποίο, όπως λέει ο Προφήτης, δέχεται το μύρο του Αγίου Πνεύματος που κατεβαίνει από τον ουρανό και χύνεται πρώτα στο πηγούνι του Ααρών και κατόπιν φθάνει μέχρι το κρόσσι του ενδύματός του: *«Σαν το μύρο»,* λέει, *«που χύθηκε στην κεφαλή του Ααρών και κατεβαίνει στον πώγωνά του και ακόμη πιο κάτω, μέχρι τα κρόσσια του αρχιερατικού του σάκκου» (Ψαλμ. 132, 2).* Αυτή η ψυχή δεν θα μπορέσει να λάβει μέρος στην οικοδόμηση και το στολισμό αυτού του πνευματικού ναού, τα θεμέλια του οποίου έθεσε, σαν ένας σοφός αρχιτέκτονας, ο απόστολος Παύλος· *«είσθε ναός του Θεού»,* λέει, *«και το Αγιο Πνεύμα κατοικεί μέσα σας» (Α' Κορ. 3, 16).* Στο Ασμα Ασμάτων επίσης «η Νύμφη» περιγράφει ποια είναι τα ξύλα, με τα οποία έχει οικοδομηθεί αυτός ο ναός: *«Τα δοκάρια του σπιτιού μας»,* λέει, *«είναι από ξύλα κέδρου και τα κουφώματά του από κυπαρίσσι» (Ασμα Ασμ. 1, 16).* Επομένως, για το ναό του Θεού επιλέγουμε είδη ξύλων που να είναι ευωδιαστά και πολύ ανθεκτικά, αυτά να μη φθείρονται με το χρόνο, ούτε να κινδυνεύουν να φαγωθούν από το σαράκι.

Πού οφείλεται η λύπη και πώς εμφανίζεται στην ψυχή μας

Η λύπη πολλές φορές προέρχεται από την οργή που αισθάνεται κανείς, εξαιτίας της απώλειας κάποιας απόλαυσης ή κάποιας ελπίδας απολαβής. Μερικές φορές όμως δεν υπάρχει κανένας **εμφανής λόγος**, ο οποίος μπορεί να δικαιολογήσει αυτή την πτώση.

Σ’ αυτές τις περιπτώσεις ευθύνεται αποκλειστικά η κακία του Εχθρού, η οποία ξαφνικά μας φορτώνει με ένα τέτοιο **βάρος**. Πολλές φορές μάλιστα, φθάνουμε στο σημείο, ώστε **δεν μπορούμε να συναναστραφούμε, με τη συνηθισμένη μας προσήνεια, ούτε τα αγαπημένα μας πρόσωπα ή τους φίλους και συνεργάτες μας**. Τότε, **όσο ευχάριστη και φυσιολογική κι αν είναι η συζήτηση μαζί τους, εμείς τη θεωρούμε φορτική και περιττή και**

ανταποκρινόμαστε σ' αυτή με απρέπεια ή με αχαριστία. Κι αυτό, γιατί το βάρος της λύπης έχει κατακλύσει κάθε πτυχή της καρδιάς μας.

Η λύπη μας δεν οφείλεται στα σφάλματα των άλλων, αλλά στα δικά μας πάθη

Αυτό αποδεικνύει ξεκάθαρα ότι τα πάθη μας δεν διεγείρονται πάντα ως αντίδραση στα σφάλματα των άλλων, αλλά πιο συχνά οφείλονται σε **δικό μας φταίξιμο**. Γιατί **μέσα μας κρύβουμε την αιτία και τα σπέρματα των παθών**, τα οποία, **μόλις μας κτυπήσει η καταιγίδα των πειρασμών, αμέσως φυτρώνουν και βγάζουν τους καρπούς τους**. Στη λύπη δεν φθάνουμε μετά από μια ξαφνική πτώση, αλλά **η καταστροφή μας προκαλείται από σφάλματα που, από απροσεξία μας, έχουν χρονίσει μέσα μας**.

Ποτέ λοιπόν δεν είναι κανείς αναγκασμένος να αμαρτήσει, όταν τον προκαλεί το σφάλμα του συνανθρώπου του, αν δεν έχει ο ίδιος μέσα στην καρδιά του τη ρίζα της αμαρτίας. **Δεν θα πρέπει συνεπώς να πιστεύουμε ότι κάποιος πλανήθηκε ξαφνικά και έπεσε στο βάραθρο της αισχρής επιθυμίας, εξαιτίας της θέας ενός εξαισίου ετερόφυλου προσώπου**. Θα πρέπει μάλλον να γνωρίζουμε ότι **αυτή η θέα ήταν η ευκαιρία, για να βγει στην επιφάνεια μια αρρώστια που επωαζόταν για καιρό μυστικά μέσα του**.

Δεν πρέπει να διακόπτουμε τη συναναστροφή με τους αδελφούς μας, νομίζοντας ότι έτσι θα γίνουμε τέλειοι, αλλά μάλλον πρέπει να καλλιεργούμε την αρετή της υπομονής

Γι' αυτό ο Θεός, ο Δημιουργός των πάντων, γνωρίζοντας καλύτερα από τον καθένα πως να γιατρεύσει το πλάσμα Του και ότι οι αιτίες και **οι ρίζες των παθών μας δεν βρίσκονται στους άλλους, αλλά μέσα στον ίδιο τον εαυτό μας**, **δεν μας είπε να μη συναναστρεφόμαστε τους αδελφούς μας, ούτε μας έδωσε εντολή να αποφεύγουμε εκείνους που νομίζουμε ότι μας προκαλούν ή ότι εμείς γινόμαστε αιτία της πτώσης τους. Αλλά θέλει να αγωνιζόμαστε να**

υπερβαίνουμε κάθε δυσκολία.

Πρέπει να γνωρίζουμε καλά ότι **η καθαρότητα της καρδιάς δεν αποκτάται τόσο με την απομάκρυνση από τους ανθρώπους, όσο με την αρετή της υπομονής**. Όπως ακριβώς, όταν έχουμε υπομονή μπορούμε να παραμείνουμε ειρηνικοί, ακόμα και μ' αυτούς που μισούν την ειρήνη, έτσι και**όταν μας λείπει η υπομονή, βρισκόμαστε σε συνεχή ασυμφωνία και διαμάχη, ακόμα και μ' αυτούς που είναι φθασμένοι στην αρετή και πολύ καλύτεροι από εμάς.** Γιατί οι ευκαιρίες για ταραχές και οι αφορμές που μας ωθούν, για να απομακρυνθούμε από τους ανθρώπους με τους οποίους συναναστρεφόμαστε, **δεν είναι ποτέ δυνατόν να λείψουν από τη ζωή μας**. Έτσι, **αλλάζοντας τόπο, δεν ξεφεύγουμε συγχρόνως και από τις αιτίες της λύπης, η οποία μας οδηγεί στο χωρισμό από τους αδελφούς μας**.

Εάν βελτιώσουμε το χαρακτήρα μας, μπορούμε να συναναστρεφόμαστε με όλους, χωρίς δυσκολία

Ας φροντίσουμε λοιπόν να εξαλείψουμε τα πάθη μας και να διορθώσουμε το λογισμό μας. Και αν το πετύχουμε αυτό, τότε θα ζήσουμε ευκολότερα, όχι μόνο με τους ανθρώπους, αλλά, όπως λέει η Αγία Γραφή, και με τα άγρια θηρία: *«Θα έχεις ειρήνη»,* λέει, *«ακόμα και με τα άγρια θηρία» (Ιώβ 5, 2).* Πράγματι, *«ειρήνη πολλή κυριαρχεί στην ψυχή αυτών που σε αγαπούν. Κύριε, και δεν σκοντάφτουν σε παγίδα» (Ψαλμ. 118, 165).*

Για ένα άλλο είδος λύπης που μας οδηγεί στην απελπισία για τη σωτηρία μας

Υπάρχει επίσης ένα άλλο, πιο **αποτρόπαιο είδος λύπης**. Αυτό **δεν σπρώχνει τον ένοχο να αλλάξει τρόπο σκέψης και ζωής ή να διορθώσει τα λάθη του, αλλά τον σπρώχνει προς μια θανάσιμη απελπισία**. Αυτή η απελπισία

εμπόδισε τον Κάιν, μετά το φόνο του αδελφού του, **να μετανοήσει** *(Γεν. 4, 9-16)*. Αυτή επίσης παρέσυρε τον Ιούδα, μετά την προδοσία, αντί να επανορθώσει το λάθος του με τη μετάνοια, να δώσει τέλος στη ζωή του *(Ματθ. 27, 5)*.

Η λύπη μας ωφελεί σε μια μόνο περίπτωση

Δεν θα πρέπει να θεωρούμε τη λύπη επιτρεπτή και χρήσιμη, παρά **μόνο σε μία περίπτωση: Όταν δηλαδή λυπούμαστε για τις αμαρτίες μας, επειδή αυτές αναστέλλουν την πρόοδό μας προς την πνευματική τελείωση και τη μέλλουσα μακαριότητα**. Γι' αυτήν ο Απόστολος λέει: *«Η κατά Θεόν λύπη έχει σαν αποτέλεσμα **τη μετάνοια που καταλήγει στη σωτηρία**, για την οποία κανείς δεν θα μεταμεληθεί. Ενώ η «κατά κόσμον» λύπη οδηγεί στο θάνατο» (Β' Κορ. 7, 10).*

Πώς θα ξεχωρίσουμε την «κατά Θεόν» λύπη από τη λύπη που προκαλεί ο διάβολος και η οποία μας οδηγεί στο θάνατο;

Η **«κατά Θεόν» λύπη** κάνει τον άνθρωπο **υπάκουο, ευγενή, ταπεινό, πράο, γεμάτο γλυκύτητα και υπομονή**. Γιατί αυτή η λύπη **γεννιέται από την αγάπη του ανθρώπου για τον Θεό** και εκφράζεται αβίαστα -εξαιτίας του πόθου που τρέφει ο άνθρωπος για την πνευματική του ολοκλήρωση- με την όλη σωματική άσκηση και τη συντριβή του πνεύματος. Ο άνθρωπος που τρέφει αυτή τη λύπη είναι ιλαρός και ευπροσήγορος. Και επειδή ελπίζει στην πνευματική του τελείωση και στην απολαβή των μελλοντικών αγαθών, διατηρεί πάντοτε την **ευγένειά** του και τη **μακροθυμία** του, μετέχοντας έτσι σε όλους τους **καρπούς του Αγίου Πνεύματος**, όπως τους απαριθμεί ο Απόστολος που λέει: *«Ο καρπός του Πνεύματος είναι η αγάπη, η χαρά, η ειρήνη, η μακροθυμία, η καλοσύνη, η αγαθότητα της καρδιάς, η πίστη, η πραότητα και η εγκράτεια» (Γαλ. 5. 22-23).*

Αντίθετα, αυτός που έχει κυριευθεί από την άλλη, την **«κατά κόσμον» λύπη** είναι **ευερέθιστος, ανυπόμονος, αμετάπειστος, γεμάτος μνησικακία, άκαρπο πένθος και οδυνηρή απελπισία**. **Η λύπη παραλύει την ενεργητικότητα εκείνου τον οποίο καταλαμβάνει** και τον εκτρέπει από τη σωτήρια οδύνη που γεννά η μετάνοια. Γιατί αυτή **η λύπη κάνει τον άνθρωπο παράλογο**. Αυτή **καταστρέφει, όχι μόνο τους καρπούς της προσευχής, αλλά αποστερεί τον άνθρωπο από όλους τους καρπούς του Αγίου Πνεύματος**, τους οποίους χαρίζει πλούσια η «κατά Θεόν» λύπη.

Πρέπει να διώχνουμε από μέσα μας, εκτός από την ωφέλιμη, κάθε άλλη επιζήμια λύπη. Η επιζήμια λύπη έχει τρεις αιτίες

Γι’ αυτό, αν εξαιρέσουμε αυτή τη λύπη, η οποία γεννιέται από τη σωτήρια μετάνοια και από την αναζήτηση της τελειότητας ή από την επιθυμία της απόκτησης των μελλοντικών αγαθών, κάθε άλλου είδους λύπη πρέπει να θεωρείται επιζήμια και να καταπολεμείται. Γιατί αυτή είναι λύπη που προέρχεται από τις υποθέσεις της εφήμερης αυτής ζωής και γεννά το θάνατο. Συνεπώς, οφείλουμε να τη διώχνουμε από την καρδιά μας, και μάλιστα με τόση επιμέλεια και προσοχή, όση καταβάλλουμε προκειμένου να αντισταθούμε και να θανατώσουμε το πνεύμα της πορνείας, της φιλαργυρίας ή της οργής.
Πώς θα ξεριζώσουμε τη λύπη από την καρδιά μας

Θα αξιωθούμε να απαλλαγούμε από αυτό το ολέθριο πάθος, με τη **συνεχή πνευματική μελέτη**, με το **να ανυψώνουμε και να διατηρούμε το νου μας προσηλωμένο στην ελπίδα** και στην προσδοκία των μελλοντικών αγαθών και στη θεωρία της μακαριότητας, η οποία μας περιμένει. Μ' αυτό τον τρόπο **θα μπορέσουμε ασφαλώς να νικήσουμε όλα τα είδη της λύπης, είτε αυτή προέρχεται από θυμό, είτε από την απώλεια κάποιου κέρδους, είτε από κάποια ζημιά ή από μια προσβολή που δεχθήκαμε**.

Θα πρέπει επίσης να υπερβαίνουμε την εμπαθή αυτή κατάσταση, όταν νιώθουμε πως μας φορτώνει με **αναιτιολόγητα ενοχικά συναισθήματα** ή όταν αυτή μας παρασύρει σε **θανάσιμη απελπισία**. **Η ελπίδα των αιωνίων αγαθών** θα μας κρατά διαρκώς μέσα στη χαρά και θα παραμένουμε σταθεροί στα βιώματά μας, **χωρίς να απελπιζόμαστε από τις συμφορές που μας βρίσκουν**, αλλά και **χωρίς να επαναπαυόμαστε στην ευημερία**. **Θα πρέπει να θεωρούμε και την ευημερία και τις θλίψεις ως καταστάσεις μάταιες και προσωρινές, οι οποίες σύντομα θα παρέλθουν**.

(Πηγή: Αββά Κασσιανού: «Συνομιλίες με τους Πατέρες της ερήμου» τ. Β', Εκδ. «ΕΤΟΙΜΑΣΙΑ», Ιερά Μονή Τίμιου Προδρόμου, Καρέας 2006, σελ. 485)

"*Η Άλλη Όψις θα ήθελε θερμά να ευχαριστήσει την γερόντισσα της Ιεράς Μονής Τιμίου Προδρόμου Καρέα, για την ευλογία της για την δημοσίευση αποσπάσματος του βιβλίου, που πιστεύουμε πως θα είναι πολύ ωφέλιμο για όλους τους αναγνώστες του.*"

ΣΧΕΤΙΚΑ ΚΕΙΜΕΝΑ:

Για τη Λύπη (Αντίοχος Μοναχός)

Λύπη και αθυμία (Αγ. Ιωάννης Χρυσόστομος)

Ο φόβος (Jean Claude Larchet)

Η θεραπευτική του φόβου: Ο φόβος του Θεού (Jean Claude Larchet)

...για την Κατάθλιψη (απόσπασμα) (Γέροντας Πορφύριος Ιερομόναχος)

Θλίψεις (Αγ. Δημήτριος του Ροστώφ)

Η κατάθλιψη σήμερα (μοναχός Μωυσής Αγιορείτης)

Κατάθλιψη: Η 'σιωπηλή επιδημία' (Σεβασμ. Μητροπολίτης Ναυπάκτου και Αγ. Βλασίου Ιερόθεος)

Αντιμέτωποι με την κατάθλιψη (Μοναχή Ειρήνη)

Θλίψη και κατάθλιψη (μοναχός Μωυσής Αγιορείτης)