Η λύπη στην ευρύτερη σκέψη των Πατέρων της Εκκλησίας (Αδελφότης Ι. Μ. Τιμίου Προδρόμου Καρέα)

Categories : ΘΕΟΛΟΓΙΑ

Date : 4 Αυγούστου, 2011

Η φύση της λύπης

Η λύπη, κατά τους αγίους Πατέρες, είναι δύναμη της ψυχής, η οποία ενυπάρχει στη φύση του ανθρώπου. Ο άγιος **Ιωάννης ο Χρυσόστομος** λέει χαρακτηριστικά ότι τη λύπη την έβαλε ο Θεός στην ψυχή του ανθρώπου, ώστε, χρησιμοποιώντας την κανείς σωστά, να λάβει μεγάλο κέρδος.

Σε ένα άλλο επίσης σημείο ο ίδιος Πατέρας συμπληρώνει, λέγοντας ότι ο άνθρωπος χρειάζεται να επιδείξει πολλή ανδρεία, ώστε να αντιμετωπίσει αυτή τη δύναμη της ψυχής με γενναιότητα και να καρπωθεί το χρήσιμο στοιχείο που αυτό ενέχει, απορρίπτοντας ό,τι περιττό. Ως χρήσιμο θεωρεί το να λυπάται κανείς όταν ο ίδιος ή κάποιος άλλος άνθρωπος έχει πέσει σε αμαρτίες· ενώ ως άχρηστο θεωρεί το να διακατέχεται η ψυχή από το πάθος της λύπης, εξαιτίας διαφόρων αντίξοων καταστάσεων και πειρασμών της παρούσας ζωής.

Στο ίδιο ακριβώς επίπεδο σκέψεως κινούνται όλοι οι νηπτικοί Πατέρες επισημαίνοντας ότι **δεν επιτρέπεται να λυπάται κανείς για τα πράγματα αυτού του κόσμου, αλλά μόνο για εκείνα που γίνονται αντίθετα προς το θέλημα του Θεού**.

Τα είδη της λύπης

Η φυσική όμως αυτή δύναμη της ψυχής, μετά την πτώση του Προπάτορα, **διαστράφηκε**. Η λύπη από δύναμη της ψυχής έγινε «τυραννίς», πάθος δριμύ που συνακολούθησε τον εκπεσόντα σε όλες τις φάσεις της μετέπειτα ζωής αυτού του ίδιου, αλλά και των απογόνων του.

Η λύπη, ως δύναμη της ψυχής, δεν είναι, ασφαλώς, διαφορετικής φύσεως από την εκφυλισμένη μορφή της, δηλαδή από τη λύπη-πάθος, όπως αυτή βιώνεται από τον μεταπτωτικό άνθρωπο. Αλλά τα δύο αυτά είδη **διαφέρουν**, κατά τους Πατέρες, **ως προς το στόχο**, στον οποίο επικεντρώνονται και **ως προς το σκοπό**, τον οποίο εξυπηρετούν.

Ο **άγιος Μάξιμος ο Ομολογητής** διακρίνει τη λύπη σε **δύο είδη**:

α) Αυτή που αφορά στις **αισθήσεις**, της οποίας αιτία είναι **η στέρηση των ηδονών** και,

β) Αυτή που έχει επιπτώσεις στο **νου**, της οποίας γεννήτορας και τροφός είναι **η στέρηση των πνευματικών αγαθών**.

Ο άγιος Πατέρας σημειώνει με ιδιαίτερη έμφαση, λέγοντας ότι τα θλιβερά συμβάντα της ζωής του ανθρώπου είναι ανάλογα των λογισμών και την εν γένει πολιτεία του. Και, αν αυτά αξιοποιηθούν σύμφωνα με τις Ευαγγελικές εντολές, με **μετάνοια** δηλαδή και **προσευχή**, αυτά **λειτουργούν θεραπευτικά και ελευθερώνουν από τα πάθη την ψυχή του**. Αν πάλι δεν δεχθεί ο άνθρωπος τις διάφορες θλίψεις ως φάρμακα πνευματικά και αδιαφορήσει -πολύ περισσότερο, αν θεωρήσει ως αίτιους των κακών τους συνανθρώπους του ή και τον ίδιο τον Θεό και παραμείνει ανεπηρέαστος και αθεράπευτος από το καυστικό και ιαματικό φάρμακο των θλίψεων- τότε δίκαια **χάνει τη Χάρη του Θεού** και παραδίδεται στη **σύγχυση των παθών** και ενδίδει στη **δαιμονική επιρροή**. Γι' αυτό οι Πατέρες μας συστήνουν την **υπομονή** και την **προσευχή**, ως τον επιτυχέστερο τρόπο και ως τη μόνη θεάρεστη οδό για την αντιμετώπιση των εκάστοτε πειρασμών και των θλίψεων.

Ο **αββάς Κασσιανός**, καταγράφοντας τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της κάθε μορφής λύπης, λέει ότι η λύπη-πάθος είναι **οξεία**, **ανυπόμονη**, **δύσκολη στην αντιμετώπιση**, γεμάτη **μνησικακία**, **πικρία**, και συχνά, **απελπισία**. Αυτή **παραλύει** τη δύναμη του ανθρώπου για ζωή και δράση και του **κρύβει** την ελπίδα. Κι αυτό γιατί αυτή του εμπνέει την εγωκεντρική αντίδραση και εν πολλοίς τον παραλογισμό. Αντίθετα, «η κατά Θεόν» λύπη, όπως σημειώνει χαρακτηριστικά ο **απόστολος Παύλος**, *«φέρνει τον άνθρωπο σε μετάνοια και του εξασφαλίζει την αιώνια σωτηρία» (Β' Κορ. 7, 10).*

Η σωτήρια αυτή λύπη είναι επιπλέον **υπάκουη**, **ευγενική**, **ταπεινή**, **πραεία** και **υπομονετική**. Κι αυτό, γιατί η κατά Θεόν λύπη πηγάζει από την αγάπη του Θεού και είναι δωρεά του Αγίου Πνεύματος.

Η «κατά Θεόν» λύπη, είναι ευλογημένη επιδίωξη κάθε πιστού και εργαλείο πρόσφορο για την άσκηση και την πνευματική προκοπή του. Παρόλα αυτά, αυτή η μορφή της λύπης πρέπει να λειτουργεί ως **πένθος**, όχι για συγκεκριμένα αμαρτήματα, αλλά ως **αίσθηση της διακοπής της κοινωνίας του ανθρώπου με τον Θεό** , πράγμα που τον καθιστά «κατάχρεων» ενώπιον Του.

Οι Πατέρες μάλιστα θεωρούν ότι, εκτός από την «κατά Θεόν», ευλογημένη λύπη και την άλλη, τη διεστραμμένη και εμπαθή μορφή της, υπάρχει και ένα **τρίτο είδος**

λύπης, την οποία χαρακτηρίζουν ως **αναιτιολόγητη** ή καλύτερα ως **ανοημάτιστη σπατάλη δυνάμεων της ψυχής**. Αυτό το είδος της λύπης το ανάγουν στο επίπεδο της ζηλόφθονης **δαιμονικής παρέμβασης** στο έργο της οικονομίας του Θεού για τη σωτηρία του ανθρώπου.

Η αναιτιολόγητη λύπη συχνά υποθάλπει, κατά τη γνώμη των Πατέρων, δαιμονική παρέμβαση ή ακόμα και κυριαρχία. Ο δαίμονας δηλαδή έχει -όχι βέβαια πάντα, αλλά τουλάχιστον περιπτωσιακά και εν μέρει- την ευθύνη της ύπαρξης και της λειτουργίας του πάθους της λύπης. Θεωρούν μάλιστα την ύπαρξη της λύπης, σε όλες τις μορφές και τις εκφάνσεις της, ως απόδειξη της άμεσης ή έμμεσης δαιμονικής ενέργειας.

Το πάθος της λύπης, εν τέλει, είναι από τα βασικότερα όπλα του δαίμονα εναντίον του ανθρώπου και συχνά η ύπαρξή της είναι ενδεικτικό στοιχείο της δικής του ενέργειας, η οποία συντελεί τόσο στη γέννηση, όσο και στην ανάπτυξη και τη μόνιμη εγκατάστασή της στην ψυχή.
Δεν είναι όμως απολύτως υπεύθυνος ο πονηρός για τις επιπτώσεις που θα έχουν στον άνθρωπο τα βέλη που εξαπολύει εναντίον του. Αλλά, συχνά, συμβαίνει να **προϋπάρχει**, της δαιμονικής επέμβασης στην ψυχή, η λύπη. Αυτό λοιπόν που κάνει τότε ο δαίμονας είναι να εκμεταλλεύεται την υπάρχουσα ανειρήνευτη κατάσταση της ψυχής, και μάλιστα με τέτοιο δόλιο τρόπο, ώστε η επέμβασή του να είναι δύσκολα αντιληπτή και έτσι να συντελεί στην ανάπτυξη του πάθους και την εγκατάστασή του, κυριαρχικά πλέον, στην ψυχή του ανθρώπου.

Η λύπη, σε γενικές γραμμές, είναι απεγνωσμένη προσπάθεια έκφρασης του αισθήματος της αποτυχίας, της μειωμένης αυτοεκτίμησης και της αδυναμίας του ανθρώπου για αυτοπραγμάτωση.

Η Πατερική σκέψη και σοφία επιμένει στο ότι **δεν μπορεί να θεωρηθεί ως πηγή της λύπης κάποιο εξωτερικό συμβάν**. Η **απώλεια πολύτιμων αγαθών ή η ανεκπλήρωτη επιθυμία** δεν μπορούν να δικαιολογήσουν τη γέννηση και κυρίως την εμμονή της στην ψυχή του ανθρώπου και μάλιστα του πιστού.
Όλα αυτά ασφαλώς **είναι οι αφορμές**, οι οποίες, πράγματι, επιδρούν ποικιλότροπα και επηρεάζουν, κατά τον ένα ή τον άλλο τρόπο, τον άνθρωπο και τη ζωή του. Μπορούν όμως, οπωσδήποτε, να **αναχαιτισθούν** επιτυχώς από αυτόν και να παραμείνουν μόνο μέχρι το στάδιο της **προσβολής του λογισμού**.
Αλλά ο άνθρωπος, μη όντας σε κατάσταση **νήψης** και **προσευχής**, δεν αντιδρά πάντα **έγκαιρα** και **κατάλληλα**. Έτσι παραδίδεται αμαχητί στο δαίμονα της λύπης, ο οποίος, στη συνέχεια, φροντίζει να **αποκρύψει ύπουλα**, από τα πνευματικά αισθητήρια του θύματος του, **την αλήθεια**. Παρουσιάζει λοιπόν έντεχνα, ως απολύτως δικαιολογημένη την κατάσταση της αθυμίας και της λύπης του, υποβάλλοντάς του το λογισμό ότι δήθεν αιτία όλων των κακών που του συμβαίνουν είναι ένα συγκεκριμμένο συμβάν ή κάποιες ατυχείς συγκυρίες.

Επιπλέον ο πονηρός, όταν επιτύχει και καταλάβει το λογισμό του ανθρώπου, τότε **εμφανίζει ως υπεύθυνο για όλα**, όχι ασφαλώς τον ίδιο τον άνθρωπο και την αδυναμία του, αλλά τις αντίξοες περιστάσεις της ζωής, τις άστοχες και κακόβουλες ενέργειες των συνανθρώπων του, τις στερήσεις και τις ανεκπλήρωτες επιθυμίες του ή ακόμα και τον Ίδιο τον Θεό, τον Οποίο μάλιστα χαρακτηρίζει ως άδικο και ανελεήμονα.
Συνεπώς, για την αναιτιολόγητη λύπη δεν ευθύνεται αποκλειστικά ο διάβολος. Δεν τη γεννά δηλαδή ο Πονηρός «εκ του μη όντος». Αλλά **το στοιχείο αυτό του πάθους ενυπάρχει** ως δύναμη στη φύση του ανθρώπου και το εκμεταλλεύεται ο πονηρός, προκειμένου να οδηγήσει τον άνθρωπο, που έχει πέσει στα δίχτυα της λύπης, στην **απόγνωση** και την **καταστροφή**.

Ως **αίτια της εμπαθούς λύπης** οι Πατέρες καταγράφουν ενδεικτικά:

α) Τη **ματαίωση επιθυμίας ηδονής** ή την **απώλεια κάποιου αγαθού**.

β) Την **κενοδοξία**

γ) Το **θυμό**, την **οργή** και τη **μνησικακία**

α) Η ματαίωση επιθυμίας ηδονής ή η απώλεια κάποιου αγαθού

Οι επιδιώξεις και οι επιθυμίες του μεταπτωτικού ανθρώπου είναι συνήθως αντίστοιχες της εμπάθειας που τον διακατέχει. Γι' αυτό συχνά **προσπαθεί κανείς να στηριχθεί σε επίγεια και φθαρτά πράγματα, οικοδομώντας τα όνειρα και τις ελπίδες του «στην άμμο». Έτσι, όταν έρχεται η θύελλα των πειρασμών, οι καταιγίδες της «κατά κόσμον» αποτυχίας του, η στέρηση της τρυφής και της ανάπαυσης, ταράζεται και θλίβεται, ανάλογα με τον βαθμό που είναι κανείς στηριγμένος σ' αυτά**.
Συνιστούν λοιπόν οι άγιοι Πατέρες μας **να μη στηρίζεται ο άνθρωπος σε τίποτα φθαρτό και εφήμερο, ούτε να ψάχνει τη χαρά και την ειρήνη της ψυχής του στις ηδονές και τις επιθυμίες της απόλαυσης του κόσμου τούτου**. Γιατί **οι επιθυμίες της σαρκός μόνο φθορά μπορούν να προσπορίσουν στον άνθρωπο**, αφού κατά το Ευαγγελικό είναι **απατηλές** και **μάταιες**.

β) Η κενοδοξία

Η αναζήτηση αναγνώρισης, τιμής και δόξας και η αποτυχία της προσπάθειας για την απόκτησή τους είναι, κατά τους Πατέρες, **τα βασικότερα αίτια της εμπαθούς λύπης**, που συντελούν στο να παραμένει ανοιχτή και ανικανοποίητη η άβυσσος της ανθρώπινης ψυχής. Κι αυτό, γιατί αυτά

παράγουν άφθονη τροφή στους ανέλπιδους και θλιβερούς λογισμούς του **φιλόυλου** και **κενόδοξου** ανθρώπου.

Η **επίδειξη των χαρισμάτων**, «**η αλαζονεία του βίου**», **η επίδειξη των αγαθών ή και των αρετών**, καθώς και οι ποικίλες άλλες εμπαθείς επινοήσεις του ανθρώπου για την **ανάδειξή του**, είναι μερικοί από τους πλέον συνήθεις τρόπους του εγώ, ώστε να επιπλεύσει και να **επιδειχθεί**. Γιατί όλα αυτά προσπορίζουν στον άνθρωπο τον αντίστοιχο **θαυμασμό** και την **αναγνώριση** του εκ μέρους του στενού και του ευρύτερου περιβάλλοντός του.
Οι βαθιές και θεμελειώδεις αναζητήσεις και τα υπαρξιακά ερωτηματικά ξεπροβάλλουν τότε εντονότερα και η στιγμή της αποτυχίας είναι για τον κενόδοξο άνθρωπο βαριά και καταλυτική. Γιατί ο μη αναγεννημένος άνθρωπος **δεν είναι σε θέση**, -έχοντας ως βάση τη λογική «του αιώνος τούτου»- **να αποκρυπτογραφήσει το μήνυμα της αδοξίας που ενέχει ο σταυρός της αποτυχίας**, τον οποίο καλείται στο εξής να σηκώσει. Η αυτοεκτίμησή του εξαντλείται, **το αυτοείδωλό του πέφτει** και αν δεν βρεθεί στο δρόμο του άνθρωπος «Κυρηναίος», **βοηθός** διακριτικός και φιλάδελφος, για να τον **συνδράμει** και να τον **καθοδηγήσει** στην «οδό του Μαρτυρίου» του, τότε **αποδομείται** ή και, πολλές φορές, **συντρίβεται** ανεπανόρθωτα.
Επιπλέον, η **κενοδοξία** είναι περιεκτική κακία, **ρίζα και μητέρα πολλών άλλων παθών**, όπως για παράδειγμα της **φιλαρχίας** και της **φιλαργυρίας**. Ο **άγιος Κασσιανός** παρομοιάζει πολύ εύστοχα την κενοδοξία με το κρεμμύδι. «Όταν *βγάζουμε»,* λέει, *«από το κρεμμύδι μια φλούδα, βρίσκουμε αμέσως από κάτω μια άλλη. Και όσο βγάζουμε φλούδες, τόσο βρίσκουμε άλλες από κάτω».*
Σε κάθε περίπτωση, **ο άνθρωπος, ο οποίος βρίσκεται υπό το κράτος της λύπης, εμφανίζεται να έχει πληγωμένο ή μειονεκτικό «εγώ» και υπερβολική φιλαυτία**.
Η λύπη, λοιπόν, **είναι το αναπόφευκτο αποτέλεσμα του πάθους της κενοδοξίας και των ποικίλων εκφάνσεών της και προδίδει ανειρήνευτη εσωτερική κατάσταση και ανέλπιδο βίο**.

γ) Ο θυμός, η οργή και η μνησικακία

Η υποδούλωση του ανθρώπου στα πάθη γενικά, αλλά και ειδικότερα στα πάθη του θυμού, της οργής και της μνησικακίας, **είναι πηγή λύπης**. Επιπλέον, αυτά είναι ενδεικτικά της ματαίωσης κάποιας επιθυμίας ηδονής ή της απώλειας υλικών αγαθών ή ακόμη και μείωσης της εκτίμησης και αμαύρωση της ιδέας που ο ίδιος ο άνθρωπος τρέφει για τον εαυτό του.
Στις περιπτώσεις αυτές, η οργή καταλαμβάνει τον άνθρωπο και γεμίζει την ψυχή του λύπη και αθυμία, **εξαιτίας της αδυναμίας του να απολαύσει το αντικείμενο της επιθυμίας του**. Κι αυτό γιατί, καθώς λέει ο **άγιος Μάξιμος ο Ομολογητής**, **βαθιά μέσα στην επιθυμία της ηδονιστικής απόλαυσης κρύβεται ο πόνος**

και η οδύνη.

Λυπάται επίσης ο άνθρωπος και θρηνεί, όταν αντιληφθεί ότι κάποιος τον προσέβαλε και σπίλωσε την τιμή και την αξιοπρέπειά του. Αυτή τη λύπη οι Πατέρες τη θεωρούν ως **σύμπτωμα της νόσου τής υπερηφάνειας**, στην οποία το πάθος στηρίζεται, από την οποία ζωοποιείται, τρέφεται και μεγαλώνει τόσο, ώστε να φθάνει να παραμένει ισχυρό, κυρίαρχο, και συχνά, αθεράπευτο.
Η οργή στρέφεται, συχνά, ευθέως κατά του ανθρώπου που, δια της προσβολής, επέφερε το κτύπημα και είναι ενδεχόμενο να εκφρασθεί ακόμα και με **βίαιες εξωτερικές εκδηλώσεις**. Ο άλλος τότε γίνεται αποδέκτης σκληρών λόγων ή ακόμη και χειροδικίας, εφόσον, στη συνείδηση του οργισμένου, αυτός **έχει χάσει πλέον τη θέση του αδελφού**.
Αυτή ακριβώς είναι και η ερμηνεία που δίνει ο **άγιος Ιάκωβος ο Αδελφόθεος**, ο οποίος στην **Καθολική Επιστολή** του αναφέρεται σ' αυτό το θέμα, λέγοντας ότι όλοι οι πόλεμοι και οι αντιδικίες μεταξύ των ανθρώπων προέρχονται **από τη στέρηση της επιθυμίας των ηδονών**, οι οποίες ασφαλώς είναι ταυτόχρονα πολέμιοι και φονείς των χαρισμάτων του Αγίου Πνεύματος, το Οποίο έχει λάβει ο πιστός και που συνοδεύουν τη ζωή του σε όλη την επίγεια πορεία του.
Στην ίδια βάση κινείται και η σκέψη όλων γενικά των αγίων Πατέρων της Εκκλησίας μας. Ο **άγιος Μάξιμος ο Ομολογητής** θεωρεί μάλιστα, ότι το φιλόυλο και φιλήδονο πνεύμα που κυβερνά τον άνθρωπο, τον εξαγριώνει, του στερεί την αγάπη του αδελφού και τον κάνει σκληρό, δύσθυμο και συχνά, αδελφοκτόνο. Αλλά, καθώς λέει ο **Μέγας Βασίλειος**, τα άπρεπα ή προσβλητικά, ενδεχομένως, λόγια κάποιου συνανθρώπου, **δεν είναι ασφαλώς, ο πραγματικός λόγος και η αιτία της οργής του θιγμένου**. Η αλήθεια είναι ότι αυτά απευθύνθηκαν σε άνθρωπο που η οργή του τον πρόδωσε και τον αποκάλυψε ως υπερόπτη και **λάτρη της ιδεατής εικόνας του**.

Η οργή, και κυρίως, **η μνησικακία**, φωλιάζουν και χρονίζουν στην ψυχή, γιατί οδηγούν τον άνθρωπο στο να μηρυκάζει τα λόγια και τα γεγονότα που τον έχουν προσβάλει και να επανακαθορίζει τη στάση του εναντίον του συνανθρώπου του· και μάλιστα, με περισσότερο μένος και συγχυσμένη διάνοια. Ο **άγιος Ιωάννης ο Σιναΐτης** θεωρεί την κατάσταση αυτή ως **σκουλήκι** που κατατρώει το νου και την ψυχή του ανθρώπου με μάταιη και αδικαιολόγητη λύπη (*Κλίμαξ*).
Ως απόδειξη του ότι το σκουλήκι της οργής και της μνησικακίας είναι αυτό που κατατρώει το νου και γεμίζει την ψυχή με αφόρητη θλίψη, φέρεται το γεγονός ότι, αυτός που πάσχει εξαιτίας τους, **φέρνει στο νου του τον αδελφό του με απέχθεια** και τον θεωρεί ως πηγή πειρασμών και λύπης.
Το πάθος της οργής φθείρει το «κατ' εικόνα» του ανθρώπου και του **στερεί τη δωρεά των καρπών του Αγίου Πνεύματος**, οι οποίοι είναι η αγάπη, η χαρά, η ειρήνη, η μακροθυμία, η χρηστότητα, η αγαθωσύνη, η πίστη, η πραότητα και η εγκράτεια, καταστάσεις που είναι **ακριβώς αντίθετες της λύπης και της**

αθυμίας. Όταν, λοιπόν, λείψουν από τον άνθρωπο αυτές οι αρετές και επικρατήσει στην ψυχή η οργή και η μνησικακία, τότε ο άνθρωπος ερημώνεται, φτωχαίνει και καταλαμβάνεται από το δαιμονικό **πνεύμα διχοστασίας, σύγχυσης**, φόβου και λύπης. Ενδέχεται μάλιστα αυτός να οδηγηθεί μέχρι **μίσους** του συνανθρώπου του· οπότε, είτε το πάθος της οργής εκδηλωθεί έμπρακτα, είτε παραμείνει φωλιασμένο και **ανενέργητο** στα ενδότερα της ψυχής, κατατάσσει τον πάσχοντα από αυτό, στο επίπεδο του μισάδελφου και αδελφοκτόνου.
Γι' αυτό οι άγιοι Πατέρες συστήνουν στον άνθρωπο, που κατατρώγεται από το πάθος της οργής και της μνησικακίας εναντίον του συνανθρώπου του, **να αποδιώκει τη λύπη που αισθάνεται από την προσβολή που του έχει γίνει, με προσευχή και με ειλικρινή και αμέριστη φιλανθρωπία**. Έτσι, και ο ίδιος θα λυτρωθεί από το σκουλήκι της λύπης και της αθυμίας που τον κατατρώει, αλλά και τον συνάνθρωπό του θα ελεήσει. Γιατί, με την ελεήμονα, διαλλακτική, φιλάδελφη και φιλήσυχη στάση του, θα συντελέσει στη μετάνοια και τη σωτηρία του.

Η αντιμετώπιση της εμπαθούς λύπης: Προϋποθέσεις και τρόποι

Καταστάσεις αιτιολογημένης ή αναιτιολόγητης λύπης αντιμετωπίζει συχνά ο μεταπτωτικός και «υπό αναγέννησιν» άνθρωπος. Η πείρα των αγίων Πατέρων μας ανοίγει και εδώ δρόμους, υποδεικνύοντάς μας ορισμένα κομβικά **σημεία-στόχους**, προς τους οποίους θα πρέπει να επικεντρώσουμε ιδιαίτερα την προσοχή μας και να δώσουμε την πνευματική μάχη κατά του τροφοδότη και δημιουργού της ανέλπιδης και φθοροποιού αυτής κατάστασης.
Ως βασική προϋπόθεση για την αντιμετώπιση της **εμπαθούς λύπης**, θεωρείται:

α) Η συναίσθηση της αμαρτωλότητας και η εξ αυτής γόνιμη αυτομεμψία

Το Ψαλμικό *«Την ανομίαν μου εγώ γινώσκω και η αμαρτία μου ενώπιόν μου εστί διαπαντός» (Ψαλμ. 50, 5),* είναι ακριβώς, το ορμητήριο και το επιθυμητό βίωμα, το οποίο μπορεί να αποτελέσει τη βάση εκκινήσεως για τη**μεταποίηση της εμπαθούς λύπης σε ειλικρινή μετάνοια** και στον εξ αυτής καρπό, το *«χαροποιόν πένθος».*
Το να μεμφόμαστε τον εαυτό μας και να αναθέτουμε τα πάντα στον Θεό , είναι, κατά τον **όσιο Ησύχιο**, **πηγή ανακούφισης, χαράς και αφανισμού των «αλόγων» λογισμών**, οι οποίοι πολεμούν σκληρά τον άνθρωπο.
Ο άγιος Μάρκος ο ερημίτης, επίσης, λέει ότι **η άγνοια του θελήματος του Θεού και η λήθη της αμαρτίας**, είναι εκείνα που **βαρύνουν το νου** και κάνουν την ψυχή του ανθρώπου να σκεπάζεται και να τυραννιέται κάτω από το νέφος της **αθυμίας**. **Αυτός λοιπόν, λέει ο όσιος, που γνώρισε την αλήθεια δεν αντιδρά αρνητικά και δύσθυμα στις εμπαθείς επιθέσεις και τις ποικίλες θλίψεις που τον βρίσκουν. Κι αυτό γιατί γνωρίζει καλά ότι οι πειρασμοί και οι θλίψεις, αν αντιμετωπισθούν «εν Χριστώ», οδηγούν τον άνθρωπο στο φόβο**

του Θεού. Συστήνει, επίσης, ο Όσιος σ' αυτόν που έχει **επίγνωση της αδυναμίας του**, **να μην επαναφέρει στο νου του τις συγκεκριμένες αμαρτίες του** . Γιατί η μνήμη τους, και μάλιστα χωρίς την απαιτούμενη μετάνοια και τον πόνο, **μπορεί να αφαιρέσουν από την ψυχή του την ελπίδα** · και πολύ περισσότερο, να τον οδηγήσουν στην **επανάληψη** του παλαιού μολυσμού.
Θεωρεί, επιπλέον, ο όσιος Πατέρας ότι είναι **προϋπόθεση το να γνωρίσει ο πιστός, όχι μόνο δογματικά αλλά και έμπρακτα την αλήθεια**, ώστε να εξομολογείται στον Θεό, όχι με το να φέρει στο νου του μια-μια τις συγκεκριμένες αμαρτίες του, αλλά με το **να δείχνει υπομονή και καρτερία στις ακούσιες θλίψεις και τους πειρασμούς που τον βρίσκουν**.
Αν λοιπόν αντιμετωπίζει κανείς τις θλίψεις, προσδοκώντας τα μέλλοντα αγαθά, έχει ήδη βρει την επίγνωση της Αλήθειας και θα απαλλαγεί γρήγορα από την οργή και τη λύπη. Έτσι, έχοντας **συναίσθηση της αδυναμίας του**, θα λειτουργεί πλέον τη **γόνιμη και ψυχωφελή αυτομεμψία**, καθώς και την καθαρτική **εξομολόγηση**.

β) Νήψη και η προσευχή

Η πνευματική εγρήγορση και η προσευχή είναι το ασφαλές φυλακτήριο των λογισμών του πάθους της αθυμίας και της λύπης. Ο δαίμονας που σχετίζεται με αυτά τα πάθη, λένε οι άγιοι Πατέρες, καιροφυλακτεί για να βρει τον άνθρωπο **αφύλακτο, σε πνευματική νωθρότητα και ραθυμία**, ώστε να τον παρασύρει **δια της φαντασίας** και **να καταλάβει ανενόχλητος το λογισμό και την καρδιά του**. Μας συμβουλεύουν, λοιπόν, **να ελέγχουμε τη φαντασία μας**, ώστε να σταματήσουμε, ει δυνατόν, την έφοδο του πάθους **στο στάδιο της προσβολής**. Γιατί, χωρίς το πέρασμα από την κερκόπορτα της φαντασίας, ο διάβολος δεν μπορεί να καταλάβει την ψυχή του ανθρώπου. **Η προσευχή** βέβαια, πρέπει να είναι **διαρκής** και **καθαρή**, και μάλιστα τον καιρό της αθυμίας και της λύπης, **εντονότερη**, πιο επίμονη και απαλλαγμένη από λογισμούς μνησικακίας. Διαφορετικά θα μοιάζει κανείς με άνθρωπο που προσπαθεί να βγάλει νερό από το πηγάδι, κρατώντας τρύπιο κουβά.
Ο σωστός τρόπος και οι προϋποθέσεις για να προσευχηθεί κανείς είναι το **να έχει φόβο Θεού**, να καταβάλει **κόπο**, να έχει **ειρηνική και νηφάλια σκέψη** και να τηρεί τους λογισμούς άγρυπνα, μήπως, δια της φαντασίας, χάσει τον καρπό της προσευχής του.
Να, λοιπόν, λέει ο **άγιος Ισαάκ ο Σύρος**, **ο ουρανός βρίσκεται μέσα σου**. Κι αν έχεις καθαρή καρδιά, θα δεις εκεί τους φωτεινούς Αγγέλους.

γ) Η πνευματική μελέτη

Ως πνευματικό λειμώνα και **πηγή γνήσιας χαράς** χαρακτηρίζουν οι άγιοι Πατέρες τις **θείες Γραφές**. Τις συγκρίνουν, συχνά, με τα **αγαθά του Παραδείσου** και

μάλιστα τις βρίσκουν ακόμα πιο **ευφρόσυνες** και **καρποφόρες**.
Πράγματι **η πνευματική μελέτη παρηγορεί την ψυχή και συνεργεί στο έργο και την καρποφορία της προσευχής**. Γιατί, **μελετώντας κανείς το λόγο του Θεού, ξεφεύγει από την τυραννία της εφήμερης ανάπαυσης και διατηρεί την ελπίδα για τα μέλλοντα και αιώνια**.
Ο λόγος του Θεού, είναι **ζωντανός**, **δραστικός** και πιο **κοφτερός** από δίκοπο μαχαίρι, λέει **ο Απόστολος**, και μπαίνει βαθιά μέχρι το μεδούλι του ανθρώπου (*Πρβλ. Εβρ. 4, 12*). Έτσι, **λειτουργεί θεραπευτικά για την ψυχή**. Κι αυτό, γιατί ο λόγος του Θεού έχει **αναγεννητική δύναμη και Χάρη**. Γι' αυτό **μπορεί να επαναφέρει τον σκοτισμένο λογισμό** και να τον απαλλάξει από τα βέλη των **δαιμονικών προσβολών** και της **άκαιρης φαντασίας**. Τότε, **επανέρχεται η δύναμη της ψυχής και η θέληση γίνεται αποφασιστικότερη** στην αντίστασή της κατά του πάθους της λύπης και της αθυμίας. Έτσι ο άνθρωπος προσπαθεί να ανορθωθεί και να κερδίσει πάλι ό,τι έχει ήδη χάσει, όντας κάτω από την κυριαρχία της λύπης.
Με το λόγο του Θεού πληροφορείται επίσης ο άνθρωπος εναργέστερα για την **αιτία της πτώσεώς του**, ώστε να μπορεί πλέον να επιλέγει την **καλύτερη και ασφαλέστερη οδό για την επιστροφή** του στον «οίκο του Πατρός» (*Πρβλ. Λουκ. 15, 11 εξ.*). Γι' αυτό μας παροτρύνει ο **άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος** να συγκεντρώνουμε βιβλία πνευματικά. Γιατί, **όπου βρίσκονται τέτοια βιβλία, από εκεί φεύγει κάθε δαιμονική ενέργεια και ο άνθρωπος βρίσκει ειρήνη και παρηγοριά**.

δ) Η μνήμη του Θεού, του θανάτου και της μέλλουσας Κρίσης

Η **μνήμη του Θεού** είναι η σωτηριώδης αυτή κατάσταση που αναγεννά την ψυχή και την ζωογονεί, γιατί βγάζει από το σκοτάδι της λήθης στη χαρά της αγάπης και της ελευθερίας «των τέκνων του Θεού» (*Πρβλ. Ιωάν. 1, 13*).
Ο **όσιος Νείλος** παροτρύνει τον πιστό να διατηρεί **δια της ευχής**, και της πνευματικής γενικά άσκησης, τη μνήμη του Θεού. Όπως, λέει ο Όσιος, αναπνέουμε **αδιάκοπα**, έτσι πρέπει να κρατούμε τη μνήμη του Θεού και **να μελετούμε την ώρα του θανάτου μας και της παράστασης μας ενώπιόν Του**, κατά την οποία **θα αποδώσουμε λόγο, ως οικονόμοι και διαχειριστές των χαρισμάτων και των δωρεών Του προς εμάς**.
Η μελέτη του θανάτου μπορεί, ενδεχομένως να φέρνει λύπη στην ψυχή, λέει ο**άγιος Μάξιμος ο Ομολογητής**, αλλά **αυτή η λύπη είναι θεόσδοτη και σωτηριώδης για τον άνθρωπο**. Η μνήμη του Θεού, εξάλλου, πάντα συνοδεύει τη μνήμη του θανάτου και γι' αυτό η λύπη αυτή είναι «**λύπη θεοφιλής**», «**χαροποιός**» και γεμάτη πνευματική ευφροσύνη.

ε) Η «κατά Θεόν πτωχεία», η σιωπή και η ησυχία

Η κατά Θεόν πτωχεία είναι η εκούσια αποποίηση των υλικών αγαθών και όλων γενικά των κτήσεων, των δικαιωμάτων και των σχέσεων του ανθρώπου με αυτά. Κι αυτό γιατί, όταν ο άνθρωπος απορρίψει κάθε σχέση με τα υλικά αγαθά και με το **κοσμικό, γενικά, φρόνημα**, «***το φρόνημα της σαρκός***» (*Ρωμ. 8, 6*), όπως το αποκαλεί χαρακτηριστικά **ο Απόστολος**, τότε **ελαχιστοποιούνται ή και, συχνά, μηδενίζονται τα αίτια της λύπης**.
Ο **Μέγας Βασίλειος** λέει ξεκάθαρα ότι **η σιωπή**, η «*κατά Θεόν πτωχεία*» και **η ησυχία** είναι παράγοντες δημιουργίας της *«πτωχείας του πνεύματος» (Ματθ. 5, 3).* Γιατί ο άνθρωπος, σβήνοντας κάθε σχέση του με τα αγαθά και το φρόνημα του κόσμου τούτου, ελαφρύνεται και καθαρίζεται από τα πάθη και μοιάζει με άγραφη πλάκα που είναι καλυμμένη με κέρινη επιφάνεια. Σ' αυτή λοιπόν, λέει, την ισόπεδη πλάκα υπάρχει δυνατότητα να εγγραφούν καθαρά και να παραμείνουν ανόθευτα τα Θεία δόγματα, απαλλαγμένα από τις εμπαθείς επιρροές και τις **διαστρεβλωμένες** αμαρτωλές προσμίξεις τους.
Παρομοιάζει μάλιστα ο άγιος Ιεράρχης τη λύπη και τα άλλα πάθη με **άγρια θηρία**. Και όπως, λέει, τα θηρία, όταν παγώσουν, αδυνατούν πλέον να έχουν την επιθετική δύναμή τους ενεργή, έτσι και **η λύπη χάνει τη σφοδρότητα και την καυστικότητά της, όταν αυτή δεν συντηρηθεί με το αίσθημα ασφάλειας που πηγάζει από την κτήση των αγαθών**. Έτσι, μπορεί κανείς να την υπερβεί πιο εύκολα, γιατί αυτή χάνει τη βαρύτητα και τη σημασία της και γίνεται πλέον «ευκαταγώνιστη».
Οι άγιοι Πατέρες σημειώνουν ιδιαίτερα το θέμα της «κατά Θεόν» σιωπής και ησυχίας, ως **παράγοντα ισχυρό** και ως **προϋπόθεση** για την απόκτηση της **πνευματικής ελευθερίας του ανθρώπου από τα πάθη**, καθώς και για την ετοιμασία της ψυχής να δεχθεί το μήνυμα της Ευαγγελικής ειρήνης και της χαράς.
Η **πτωχεία** και η **ακτημοσύνη** είναι επίσης οδοί που διευκολύνουν τη **μετάνοια της ψυχής** και την **ελευθερία** της από την «προσπάθεια» [Η λέξη προσπάθεια εδώ χρησιμοποιείται με την ειδική σημασία του όρου, που στη γλώσσα των ασκητών Πατέρων σημαίνει την πέραν του φυσικού αγάπη και την εμπαθή προσκόλληση σε κάποιο πρόσωπο ή κτίσμα.] που έχει προς την κτίση και τα εφήμερα αγαθά της. Κι αυτό, γιατί δεν είναι όλοι οι άνθρωποι σε θέση να **διαχειρίζονται** τα αγαθά, τις σχέσεις και τα χαρίσματά τους **απαθώς**, πράγμα που σημαίνει ότι η στέρησή τους αποτελεί πηγή και τροφοδότιδα της λύπης και της αθυμίας.
Η αντίδραση που επέδειξε **ο πλούσιος νέος του Ευαγγελίου** στην υπόδειξη που του έγινε από τον Ιησού Χριστό, επιβεβαιώνει την αλήθεια του πράγματος. Ο νέος αυτός είχε ελκυσθεί από το Πρόσωπο του Κυρίου και το κήρυγμά Του για τη Βασιλεία του Θεού, ώστε επιθύμησε να αποκτήσει την τελειότητα των «τέκνων του Θεού» (*Ιωάν. 1, 13*). Όταν όμως άκουσε ότι, **η αποποίηση των αγαθών του ήταν προϋπόθεση της αποκτήσεως της ελευθερίας του**, ώστε να μπορέσει απρόσκοπτα να ακολουθήσει τον Χριστό, *«έφυγε σκυθρωπός».* Και ερμηνεύοντας ο ιερός Ευαγγελιστής την περίεργη αυτή στάση του νέου, λέει: Συμπεριφέρθηκε έτσι,

«γιατί είχε κτήματα πολλά» (Μάρκ. 10, 22).

ζ) Η εξαγόρευση των λογισμών

Ο πόλεμος με τους λογισμούς είναι αφανής και επώδυνη μορφή του πνευματικού αγώνα, αλλά και η πλέον σημαντική και αποφασιστική κίνηση για την απαλλαγή του ανθρώπου από τα πάθη και την αποφυγή της αμαρτίας.
Το πεδίο μάχης με τους λογισμούς, αλλά και το **έδαφος** στο οποίο αυτοί γεννιούνται και αναπτύσσονται, είναι **η καρδιά** του ανθρώπου. Οι άγιοι Πατέρες μας διδάσκουν ότι οι επιθέσεις των λογισμών **μπορούν εύκολα να αναχαιτισθούν, παραμένοντας μόνο στο στάδιο της προσβολής**, αν ο αγωνιστής του πνεύματος **δεν τους δεχθεί** και, πολύ περισσότερο, αν, με σθένος, τους **αντικρούσει**.
Αυτό όμως απαιτεί **μεγάλη πείρα** και **ισχυρή θέληση**. Αλλά, επειδή η αντίδραση εκ μέρους εκείνου που πλήττεται από αυτούς, δεν είναι **σθεναρή** και **έγκαιρη**, οι λογισμοί εισέρχονται στην ψυχή, βρίσκοντας πρόσφορο έδαφος και εκλεκτούς συνεργούς, **τα πάθη** τού άνθρωπου και μάλιστα, **την υπερηφάνεια**. Έτσι ο άνθρωπος **στερείται** τη Χάρη του Θεού, βυθίζεται στο σκοτάδι της **λύπης** και συχνά, καταλαμβάνεται και από τον βρόγχο της **απελπισίας**. Γιατί, καθώς λέει ο **άγιος Σιλουανός**, μπορεί κανείς να χάσει τη Χάρη και από έναν κακό λογισμό. Γιατί με τον κακό λογισμό εισέρχεται στην ψυχή μια **εχθρική δύναμη** και τότε ο νους **σκοτίζεται** και βασανίζεται από κακές σκέψεις. Γι' αυτό μάθε, λέει, να σταματάς αμέσως τους λογισμούς. Αν όμως ξεχάσεις και δεν τους διώξεις **αμέσως**, τότε πρόσφερε **μετάνοια**.
Οι λογισμοί μπορεί να είναι **πονηροί, βλάσφημοι** και να υποκινούν τον άνθρωπο σε **απιστία** προς τον Θεό και ιδιαίτερα, προς το Πρόσωπο του Σαρκωθέντος Θεού-Λόγου, του Ιησού Χριστού. Από αυτούς, συνεχίζει ο **άγιος Σιλουανός**, οι **πονηροί**, κυρίως, λογισμοί γεννιούνται από την **υπερηφάνεια** της ψυχής και πλήττουν ιδιαίτερα **αυτόν, ο οποίος ασχολείται με τη ζωή του άλλου**.
Ο άνθρωπος όμως, ενώ, πολλές φορές, δεν φαίνεται να ενοχλείται από τους κακούς λογισμούς, να αδιαφορεί -αντίθετα, συλλαμβάνεται συχνά **να ανοίγει διάλογο άνισο και επιζήμιο μαζί τους**- εντούτοις, αισθάνεται **μεγάλη δυσκολία** να τους αποκαλύψει και να τους εκθέσει σε κάποιον μεγαλύτερο και εμπειρότερο στον πνευματικό αγώνα, άνθρωπο.
Αλλά κάνοντας έτσι, παραμένοντας δηλαδή κανείς **ανενεργός**, σε **ράθυμη** και **αναποφάσιστη** κατάσταση, **χάνει τη δύναμη** και, κατά συνέπεια, τη δυνατότητα να τους αντικρούσει εύστοχα, ώστε να απαλλαγεί από τη θανατηφόρα επίδραση και φορτικότητά τους.
Η εμπειρία των αγίων Πατέρων όμως, και μάλιστα των Νηπτικών, μας υπογραμμίζει ότι **η αποκάλυψη «*των κρυφίων*» του ανθρώπου είναι απαραίτητη προϋπόθεση της ελευθερίας του**, και μάλιστα για τον εύχαρη και ειρηνικό βίο και την άσκηση της προσευχής.

Ο **αββάς Ησαΐας** επιμένει ότι πρέπει κανείς να αναφέρει στους εμπειρότερους περί τα πνευματικά, όχι μόνο τους κακούς, **αλλά και τους καλούς λογισμούς**. Κι αυτό, γιατί πολλές φορές, οι καλοί λογισμοί είναι «***προβατόσχημοι***». **Κρύβουν** δηλαδή μέσα τους **υπερήφανα βιώματα**, καλλιεργούν *«υπερόπτη νου»* και τελικά οδηγούν *τον* άνθρωπο σε πλήθος **αδιεξόδων** και **άβυσσο απελπισίας**.
Ο άνθρωπος, βέβαια, μπροστά στη δυσκολία του να αποκαλύψει τους λογισμούς του, προφασίζεται, συχνά, ότι ο ίδιος έχει τη δύναμη και την απαιτούμενη γνώση και εμπειρία, ώστε να τους αντιμετωπίσει μόνος του, χωρίς άλλη βοήθεια και συμπαράσταση. Άλλοτε πάλι ισχυρίζεται ότι δεν έχει συναντήσει κάποιον εμπειρότερο και παλαίμαχο στον πνευματικό αγώνα, κατά των πονηρών λογισμών, άνθρωπο, ώστε να τον εμπιστευθεί και να ακολουθήσει με σιγουριά τις συμβουλές του.
Ο **αββάς Δωρόθεος**, συμβουλεύοντας τα πνευματικά του παιδιά σχετικά με αυτό το θέμα, λέει χαρακτηριστικά ότι **δεν πρέπει κανείς να βασίζεται ποτέ στο λογισμό του** ούτε να διστάζει, σε περίπτωση πραγματικής έλλειψης οδηγού, **να συμβουλεύεται, ακόμα και ένα μικρό παιδί. Γιατί ο Πανάγαθος Θεός, βλέποντας την ταπείνωσή του, θα φωτίσει ακόμα και ένα μικρό παιδί, ώστε να του απαντήσει θεοδίδακτα και να τον κατευθύνει με γεροντική σωφροσύνη**.

η) Η αποδοχή των ακουσίων θλίψεων ως παιδείας του Κυρίου και η μεταποίησή τους σε εκούσιες

Ο κύριος παράγοντας που προκαλεί στον άνθρωπο τη λύπη είναι τα διάφορα **εξωτερικά συμβάντα** που συντελούνται χωρίς τη δική του **θέληση** -και ενδεχομένως τη **συμμετοχή**- και τα οποία έχουν δυσάρεστες επιπτώσεις σ' αυτόν και στο περιβάλλον του.
Γενεσιουργός αιτία της λύπης είναι επίσης και όσα πλήττουν τον άνθρωπο **ως πρόσωπο**, είτε αυτά αναφέρονται στη **σωματική** του υπόσταση και ακεραιότητα (**ασθένειες, πτωχεία** κτλ.), είτε αυτά **θίγουν την εικόνα και την ιδέα που ο ίδιος τρέφει για τον εαυτό του**.
Όταν λοιπόν βρεθεί κανείς στο μάτι του κυκλώνα της λύπης, τότε συνήθως κατευθύνει τα βέλη των αντιδράσεών του **προς τους εκτός του εαυτού του** συντελεστές της δημιουργίας των αδόκητων πειρασμών του. Οι άγιοι Πατέρες μας όμως, οι οποίοι γνώρισαν, με τη Χάρη του Αγίου Πνεύματος, τα ενδότερα του ανθρώπινου είναι και των κινήσεών του, μας βοηθούν, με την εμπειρία και το θεοφώτιστο λόγο τους, να αλλάξουμε οπτική γωνία. Μας συνιστούν δηλαδή **να στρέψουμε τον προβολέα μας προς τον «έσω άνθρωπο»**, ο οποίος, όντας **δέσμιος των παθών του**, δεν υποψιάζεται ότι **πάσχει**. «Πάσχει», καθώς λέει ο **άγιος Σιλουανός ο Αθωνίτης**, «***έως ότου αυτός ταπεινωθεί***» [«Ο υπερήφανος εγκαταλείπεται από τη Χάρη, για να βασανισθεί από την αδυναμία του, μέχρι να ταπεινωθεί. Και όταν ταπεινωθεί η ψυχή, τότε έχουν πια νικηθεί οι εχθροί, και η

ψυχή βρίσκει μεγάλη ανάπαυση εν τω Θεώ» («*Ο Άγιος Σιλουανός* ο *Αθωνίτης», Έκδοση 10η, Ιερά Μονή Τιμίου Προδρόμου, Έσσεξ Αγγλίας, 2003, σελ. 520)*].
Ο **άγιος Μάρκος ο ερημίτης**, μιλώντας πάνω στο ίδιο θέμα, είναι ακριβέστερος και αποκαλυπτικότερος: «***Οι διάφορες θλίψεις, λέει, που βρίσκουν τον άνθρωπο είναι γεννήματα της κακίας που ο ίδιος έχει μέσα του***».
Γι' αυτό **μας συνιστά, όταν βρισκόμαστε κάτω από λυπηρές και δυσάρεστες καταστάσεις, να μη θεωρούμε τους συνανθρώπους μας ως αίτιους των συμφορών μας, αλλά να υπομένουμε**. Γιατί **αυτός ο τρόπος της αντιμετώπισης φανερώνει γνωστικό άνθρωπο και γίνεται αιτία καθαρισμού του από την αμαρτία**. Έτσι, επίσης, επαναφέρει κανείς τη «***μνήμη του Θεού***» στην καρδιά του. Κι αυτό, γιατί **καθετί δυσάρεστο θλίβει την ψυχή «*κατά αναλογίαν*» της λήθης του Θεού, της διάσπασης του νου και του διασκορπισμού του** εις «*χώραν μακράν*» (*Πρβλ. Λουκ. 15*).
Είναι μοναδικής σημασίας ο λόγος του **αγίου Μάρκου**, ο οποίος, ως έμπειρος και γνωστικός πνευματικός οδηγός, αποφθέγγεται λέγοντας ότι **κάθε ακούσια θλίψη έχει την αιτία της σε κάποια άλλη εκούσια πτώση** . Γιατί, σύμφωνα με το λόγο της Αγίας Γραφής, συνεχίζει ο Όσιος, **κανένας δεν είναι εχθρός του ανθρώπου, όπως είναι αυτός ο ίδιος για τον εαυτό του**.
Ως εκούσιο θεωρεί η Αγία Γραφή το λογισμό και ως ακούσιο το δυσάρεστο γεγονός που επακολούθησε. Γιατί **ο Θεός επιτρέπει ώστε να πλήξουν τον άνθρωπο οι ακούσιες θλίψεις, με τη μορφή ακούσιων συμβάντων**. **Κι αυτό του συμβαίνει εξαιτίας της παράβασης των εντολών του Θεού, τις οποίες ο άνθρωπος εκουσίως καταπάτησε.**
Αυτός, συμπληρώνει ο Όσιος, είναι ο **πνευματικός νόμος**. **Ανάλογα με το βαθμό της εκούσιας κακίας είναι και το μέγεθος της ακούσιας καρποφορίας** . Αυτή, βέβαια, την οδυνηρή συνέπεια **δεν μπορεί κανένας να την αποφύγει, παρά μονάχα με τη βοήθεια της προσευχής και της μετάνοιας**.
Αν **αντικρούσει** ο άνθρωπος τα θλιβερά και τους πειρασμούς που τον βρίσκουν, **εκτός προσευχής και υπομονής**, τότε **όχι μόνο αυτά δεν υποχωρούν, αλλά επιτίθενται σφοδρότερα** και **οδυνηρότερα**. Ο πιστός, λοιπόν, κάνοντας τον πνευματικό αγώνα του, θα πρέπει πάντα να θυμάται ότι **μέσα στις ακούσιες θλίψεις που δέχεται, βρίσκεται κρυμμένο, με τρόπο άδηλο και θαυμαστό, το έλεος του Θεού**. Αυτό **οδηγεί τον άνθρωπο σε μετάνοια** και «*εις νομάς αιωνίους*».

Μεταξύ ακουσίων και εκουσίων θλίψεων, δεν υπάρχει ασφαλώς καμιά σύνδεση και αλληλουχία, ως προς το είδος και το χρόνο που αυτές συντελέσθηκαν, αλλά συμβαίνουν σύμφωνα με τη φιλάνθρωπη λειτουργία του νόμου της δικαιοσύνης του Θεού.

Αν λοιπόν με αυτά τα δεδομένα σκέπτεται και λειτουργεί ο άνθρωπος, δεν θα τρέφει

βιώματα αναξιοπαθούντα, ούτε θα πέφτει στους βρόγχους της λύπης, αλλά **θα αξιοποιεί προσευχητικά** τα ακούσια θλιβερά γεγονότα της ζωής του κατά τρόπο θετικό, δηλαδή με **ταπείνωση, αυτογνωσία και υπομονή**.
Ενεργώντας έτσι, **δεν θα εκτεθεί στον κίνδυνο της κατάρρευσης**, αλλά θα αποδέχεται καθετί **ευχαριστιακά**. Και αυτό σημαίνει ότι **καθετί λυπηρό θα γίνεται σ' αυτόν δάσκαλος Θεογνωσίας και έναυσμα για την προσπάθεια της κάθαρσης του από τις «*εν επιγνώσει*» ή «*εν αγνοία*» αμαρτίες του**.

Οι ακούσιες θλίψεις, τελικά, δεν παράγουν το δηλητήριο της λύπης και της αθυμίας, αλλά είναι ευεργέτιδες και διάκονοι στην εργασία του ανθρώπου για την κάθαρση της ψυχής από τα τερατώδη πάθη. Γιατί η οδός που υποδεικνύουν οι ακούσιες θλίψεις διασώζει, δια της συνεχούς μετανοίας, τη**σωστή σχέση του ανθρώπου με τον Θεό και τον αδελφό**, τον οποίο δεν δακτυλοδεικτούν ως υπεύθυνο των συμφορών του, αλλά τον αποδέχονται ως **καθρέπτη της αμαρτωλότητας και της δικής του εμπάθειας**.
Τότε μόνο δεν θα δεχόμαστε τους κεραυνούς της ακούσιας λύπης, όταν με τη ζωή και τα βιώματά μας δεν θλίβουμε κανένα, δηλαδή όταν δεν λυπούμε το Πνεύμα το Αγιο, με το Οποίο έχουμε σφραγισθεί, για να οδηγηθούμε στη σωτηρία (*Πρβλ. Εφεσ. 4, 30*).

(Πλήθος παραπομπών στους Πατέρες μπορείτε να βρείτε στο βιβλίο από όπου και το απόσπασμα: «ΩΔΗ ΣΤΟ ΕΦΗΜΕΡΟ: Η Λύπη κατά τους Πατέρες», Εκδόσεις «ΕΤΟΙΜΑΣΙΑ» Ιερά Μονή Τιμίου Προδρόμου Καρέα).

"*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 και την αθυμία (Μέγας Βασίλειος)

Για το Πνεύμα της Λύπης (Αββάς Κασσιανός)

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)