

Πώς φεύγει η ανασφάλεια, η απελπισία, η κατάθλιψη.

Γέροντας Πορφύριος

Όλα τὰ κακὰ αἰσθήματα, ἡ ανασφάλεια, ἡ απελπισία, ἡ ἀπογοήτευση, πού πᾶνε νὰ κυριεύσουν τὴν ψυχὴ, φεύγουν μὲ τὴν ταπείνωση. Αὐτὸς πού δὲν ἔχει ταπείνωση, ὁ ἐγωιστής, δὲν θέλει νὰ τοῦ κόψεις τὸ θέλημα, νὰ τὸν θίξεις, νὰ τοῦ κάνεις ὑποδείξεις. Στενοχωρεῖται, νευριάζει, ἐπαναστατεῖ, ἀντιδρᾷ, τὸν κυριεύει ἡ κατάθλιψη.



Ἡ κατάσταση αὐτὴ θεραπεύεται μὲ τὴ χάρη. Πρέπει ἡ ψυχὴ νὰ στραφεῖ στὴν ἀγάπη τοῦ Θεοῦ. Ἡ θεραπεία θὰ γίνεῖ μὲ τὸ ν' ἀγαπήσει τὸν Θεὸ μὲ λαχτάρα. Πολλοὶ ἅγιοί μας μετέτρεψαν τὴν κατάθλιψη σὲ χαρὰ μὲ τὴν ἀγάπη πρὸς τὸν Χριστό.

Παίρνανε δηλαδὴ τὴν ψυχικὴ δύναμη, πού ἤθελε νὰ τὴ συντρίψει ὁ διάβολος, καὶ τὴ δίνανε στὸν Θεὸ καὶ τὴ μεταβάλλανε σὲ χαρὰ καὶ ἀγαλλίαση.

Ἡ προσευχή, ἡ λατρεία τοῦ Θεοῦ μεταβάλλει σιγὰ σιγὰ τὴν κατάθλιψη καὶ τὴ γυρίζει σὲ χαρὰ, διότι ἐπιδρᾷ ἡ χάρις τοῦ Θεοῦ. Ἐδῶ χρειάζεται νὰ ἔχεις τὴ δύναμη, ὥστε ν' ἀποσπάσεις τὴ χάρη τοῦ Θεοῦ, πού θὰ σὲ βοηθᾷ νὰ ἐνωθεῖς μαζί του. Χρειάζεται τέχνη.

Ὅταν δοθεῖς στὸν Θεὸ καὶ γίνεις ἓνα μαζί του, θὰ ξεχάσεις τὸ κακὸ πνεῦμα, πού σὲ τραβοῦσε ἀπὸ πίσω, κι ἐκεῖνο ἔτσι περιφρονημένο θὰ φύγει.

Στὴ συνέχεια, ὅσο θ' ἀφοσιώνεσαι στὸ Πνεῦμα τοῦ Θεοῦ, τόσο δὲν θὰ κοιτάζεις πίσω σου, γιὰ νὰ δεῖς αὐτὸν πού σὲ τραβάει. Ὅταν σὲ ἐλκύσει ἡ χάρις, ἐνώνεσαι μὲ τὸν Θεό. Κι ὅταν ἐνωθεῖς μὲ τὸν Θεὸ καὶ δοθεῖς σ' Ἐκεῖνον, πᾶνε ὅλα τ' ἄλλα, τὰ ξεχνάεις καὶ σώζεσαι. Ἡ μεγάλη τέχνη, λοιπόν, τὸ μεγάλο μυστικό, γιὰ ν' ἀπαλλαγεῖς ἀπ' τὴν κατάθλιψη καὶ ὅλα τ' ἀρνητικά, εἶναι νὰ δοθεῖς στὴν ἀγάπη τοῦ Θεοῦ.

Ἐνα πράγμα πού μπορεῖ νὰ βοηθήσει τὸν καταθλιπτικὸ εἶναι καὶ ἡ ἐργασία, τὸ ἐνδιαφέρον γιὰ τὴ ζωὴ. Ὁ κήπος, τὰ φυτὰ, τὰ λουλούδια, τὰ δέντρα, ἡ ἐξοχή, ὁ περίπατος στὴν ὑπαιθρο, ἡ πορεία, ὅλ' αὐτὰ, βγάζουν τὸν ἄνθρωπο ἀπ' τὴν ἀδράνεια καὶ τοῦ

δημιουργοῦν ἄλλα ἐνδιαφέροντα. Ἐπιδροῦν σὰν φάρμακα. Ἡ ἀσχολία μὲ τὴν τέχνη, τὴ μουσικὴ κ.λπ. κάνουν πολὺ καλὸ. Σ' ἐκεῖνο, ὅμως, ποὺ δίνω τὴ μεγαλύτερη σημασία εἶναι τὸ ἐνδιαφέρον γιὰ τὴν Ἐκκλησία, γιὰ τὴ μελέτη τῆς Ἁγίας Γραφῆς, γιὰ τὶς ἀκολουθίες. Μελετώντας τὰ λόγια τοῦ Θεοῦ, θεραπεύεται κανεὶς χωρὶς νὰ τὸ καταλάβει.

Νὰ σᾶς διηγηθῶ γιὰ μιὰ κοπέλα, ποὺ ἦλθε σ' ἐμένανε τὸν ταπεινὸ. Ἔπασχε ἀπὸ φοβερὴ κατάθλιψη. Δὲν κατάφερε κάτι μὲ τὰ φάρμακα. Παράτησε τὰ πάντα, τὴ δουλειά της, τὸ σπίτι της, τὶς ἀπασχολήσεις της. Κι ἐγὼ τῆς εἶπα αὐτὰ ποὺ ξέρω. Τῆς εἶπα γιὰ τὴν ἀγάπη τοῦ Χριστοῦ, ποὺ αἰχμαλωτίζει τὴν ψυχὴ, διότι ἡ χάρις τοῦ Θεοῦ γεμίζει τὴν ψυχὴ καὶ τὴν ἀλλάζει. Τῆς ἐξήγησα ὅτι εἶναι δαιμονικὴ αὐτὴ ἡ δύναμη ποὺ καταλαμβάνει τὴν ψυχὴ καὶ μεταβάλλει τὴν ψυχικὴ δύναμη σὲ κατάθλιψη, τὴ ρίχνει κάτω, τὴ βασανίζει καὶ τὴν ἀχρηστεύει. Τὴν συμβούλευσα ν' ἀσχολεῖται μὲ διάφορες ἀπασχολήσεις, ὅπως, γιὰ παράδειγμα, μὲ τὴ μουσικὴ ποὺ τῆς ἄρεσε πρῶτα κ.λπ. Τόνισα, ὅμως, περισσότερο τὴ στροφὴ καὶ τὴν ἀγάπη της πρὸς τὸν Χριστό. Τῆς εἶπα ἀκόμη ὅτι μέσα στὴν Ἐκκλησία μας ὑπάρχει θεραπεία μὲ τὴν ἀγάπη πρὸς τὸν Θεὸ καὶ τὴν προσευχὴ, ἀλλὰ ποὺ θὰ γίνεταί μὲ λαχτάρια.

Αὐτὸ εἶναι τὸ μυστικὸ τῆς θεραπείας. Αὐτὰ δέχεται ἡ Ἐκκλησία μας.

(Το χάρισμα της διάκρισης, σ. 350-352)