

Καστορίας Καλλίνικος: Ψυχική υγεία και Μεγάλη Τεσσαρακοστή

[Μητροπολιτικό Έργο / Ι.Μ. Καστορίας](#)



- **Μητροπολίτου Καστορίας Καλλινίκου**

Τό εὐαγγελικό ανάγνωσμα πού ἀναγνώσθηκε σήμερα στήν Ἐκκλησία μας (Ματθ. στ' 14-21), προέρχεται ἀπό τήν Ἐπί τοῦ Ὁρους Ὁμιλία τοῦ Κυρίου, ἡ ὁποία ἀποτελεῖ καί τόν νέο νόμο τῆς Καινῆς Διαθήκης.

Ἡ περίφημη αὐτή Ὁμιλία εἶναι γεμάτη νοήματα καί ἐντολές τοῦ Κυρίου, τά ὁποῖα ἄλλοτε γίνονται ἀντιληπτά ὡς ἠθικοί κώδικες, ἄλλοτε ὡς ἀρετές καί ἀξίες, ἄλλοτε ὡς κανόνες καί νόμοι. Ὅλα αὐτά εἶναι ἀποδεκτά, ἐφόσον ἐκλαμβάνονται μέ ὀρθόδοξο τρόπο καί νόημα, γιατί οἱ λόγοι τοῦ Χριστοῦ εἶναι ἀλήθεια καί ζωή.

Στίς ἡμέρες μας, οἱ λόγοι αὐτοί τοῦ Χριστοῦ γίνονται ἀντιληπτοί κυρίως ὡς

μέθοδος θεραπείας καί ὡς φάρμακα θεραπείας τῆς ψυχῆς.

Ὅταν κάνουμε λόγο γιά ψυχή στήν ὀρθόδοξη θεολογία, ἐννοοῦμε τό πνευματικό στοιχεῖο τῆς ὑπάρξεως τοῦ ἀνθρώπου τό ὁποῖο δημιουργήθηκε ἀπό τόν Θεό. Ἡ ὑγεία τῆς ψυχῆς, μέ τήν ἔννοια αὐτή, ἐπηρεάζει τήν ψυχολογική καί σωματική ὑγεία τοῦ ἀνθρώπου.

Ἔτσι, τό σημερινό εὐαγγελικό ἀνάγνωσμα μᾶς προσφέρει τρία πολύ σημαντικά καί ἀποτελεσματικά φάρμακα: τήν συγχώρηση, τήν ἐγκράτεια καί τήν ἐλευθερία τοῦ νοῦ.

Τό πρῶτο φάρμακο, ἡ συγχώρηση, δίνεται μέ τά λόγια τοῦ Κυρίου:

«Ἐάν γάρ ἀφῆτε τοῖς ἀνθρώποις τὰ παραπτώματα αὐτῶν, ἀφήσει καί ὑμῖν ὁ πατήρ ὑμῶν ὁ οὐράνιος· ἐάν δέ μὴ ἀφῆτε τοῖς ἀνθρώποις τὰ παραπτώματα αὐτῶν, οὐδὲ ὁ πατήρ ὑμῶν ἀφήσει τὰ παραπτώματα ὑμῶν».

Ἡ λήψη τοῦ φαρμάκου αὐτοῦ καί ἡ δράση του στήν ψυχή μας γίνεται διττῶς: Πρῶτον, μέ τό νά δίνουμε συγχώρηση στούς ἀδελφούς μας, δηλαδή μέ τήν ἀπαλλαγή μας ἀπό τό ψυχικό βάρος τῆς μνησικακίας. Καί δεύτερον, μέ τήν δική μας μετάνοια καί αἴτηση συγχώρησης, δηλαδή μέ τήν ἀπάληψη μέ τήν Χάρη τοῦ Θεοῦ τῶν δικῶν μας παθῶν καί ψυχικῶν τραυμάτων.

Τό πνευματικό αὐτό φάρμακο θεραπεύει ἀπό πολλές πνευματικές καί ἐν τέλει ψυχολογικές καί ψυχικές ἀσθένειες τοῦ θυμικοῦ μέρους τῆς ψυχῆς, ὅπως: ἀπό τήν μνησικακία, τόν θυμό, τήν ὀργή, τό μίσος, τήν λύπη, τά ὁποῖα σκοτίζουν τήν ψυχή καί προκαλοῦν μεγάλα προβλήματα.

Τό δεύτερο φάρμακο, ἡ εἰλικρινής νηστεία, ἡ ὁποία ἀνήκει στήν περιεκτική ἐγκράτεια, δίνεται μέ τά λόγια τοῦ Χριστοῦ μας:

«Ὅταν δέ νηστεύητε, μὴ γίνεσθε ὥσπερ οἱ ὑποκριταὶ σκυθρωποί... σὺ δὲ νηστεύων ἄλειψαί σου τὴν κεφαλὴν καὶ τό πρόσωπόν σου νίψαι, ὅπως μὴ φανῆς τοῖς ἀνθρώποις νηστεύων, ἀλλὰ τῷ πατρί σου τῷ ἐν τῷ κρυπτῷ, καὶ ὁ πατήρ σου ὁ βλέπων ἐν τῷ κρυπτῷ ἀποδώσει σοι ἐν τῷ φανερῷ».

Ἡ νηστεία θεραπεύει κυρίως τό ἐπιθυμητικό μέρος τῆς ψυχῆς ἀλλά καί αὐτό τό σῶμα, συμβάλλοντας καί στήν σωματική ὑγεία. Συγκεκριμένα θεραπεύει: ἀπό ἀνεκπλήρωτες ἐπιθυμίες, ἀπό τά σωματικά πάθη, ἀπό ἐθισμούς, ἀπό τήν ἀκηδία, ἀπό ραθυμίες, ἀπό σωματικές ἀσθένειες πού προκαλοῦνται ἀπό τήν σύγχρονη κακή διατροφή.

Καί συγχρόνως βοηθᾷ στήν εὐεξία ψυχῆς καί σώματος, στήν προσευχή, τήν

ἔμπνευση καί τήν ἀπάθεια.

Καί τό τρίτο φάρμακο, ἡ ἐλευθερία τοῦ νοῦ, δίνεται μέ τούς λόγους τοῦ Κυρίου μας Ἰησοῦ Χριστοῦ:

«Μὴ θησαυρίζετε ὑμῖν θησαυροὺς ἐπὶ τῆς γῆς... θησαυρίζετε δὲ ὑμῖν θησαυροὺς ἐν οὐρανῷ, ὅπου οὔτε σὴς οὔτε βρῶσις ἀφανίζει, καὶ ὅπου κλέπται οὐ διορύσσουσιν οὐδὲ κλέπτουσιν· ὅπου γάρ ἐστὶν ὁ θησαυρός ὑμῶν, ἐκεῖ ἔσται καὶ ἡ καρδία ὑμῶν».

«Ὅταν ὁ νοῦς τοῦ ἀνθρώπου ἐλευθερωθεῖ ἀπὸ κάθε κτιστό καί παύσει νὰ εἶναι ὑποδουλωμένος στὰ κτιστά πράγματα καὶ ἀνέρ-χεται πρὸς τὸν Θεό, τότε βιώνει τὴν πραγματικὴ ἀκτημοσύνη. Αὐτὴν τὴν πραγματικὴ ἀκτημοσύνη τοῦ πνεύματος τὴν ἀπολαμ-βάνει ὁ ἀπαθής» (Ναυπάκτου Ἱεροθέου: Ὁρθόδοξη Ψυχοθεραπεία).

Ἡ ἐντολὴ αὕτῃ ἀποτελεῖ φάρμακο κατὰ τῆς φιλαργυρίας, τῆς πλεονεξίας, τῆς εἰδωλολατρείας, τῆς ἀθείας, τῆς ἀδικίας, τοῦ κοινωνικοῦ φθόνου, τοῦ ἄγχους, τῆς ἀθυμίας καὶ ὅλων τῶν παρομοίων κατα-στάσεων.

Καί συγχρόνως βοηθᾷ ἀποτελεσματικὰ στὴν ἀπαθῆ ἀντίληψη τοῦ κόσμου, στὴν καθαρὴ σκέψη, στὴν σοφία καὶ τὴν σύνεση, στὴν ἀγάπη πρὸς τούς ἀνθρώπους, στὴν καθαρὴ προσευχή.

Ἀγαπητοὶ ἀδελφοί

Ἡ ὀρθόδοξη πνευματικὴ ζωὴ δέν εἶναι προλήψεις, δεισιδαι-μονίες καὶ συνήθειες, ἀλλὰ εἶναι ὑγεία καὶ ἀπάθεια ψυχῆς, ἡ ὁποία ἔχει καὶ κοινωνικὲς εὐεργετικὲς προεκτάσεις.

Σέ αὐτὴν τὴν κατάσταση τῆς ψυχικῆς ὑγείας μᾶς καλεῖ ἡ Ἐκκλησία μας κατὰ τό στάδιο τῆς Μεγάλης Τεσσαρακοστῆς, στό ὁποῖο εἰσερχόμαστε μέ ἔμπνευση, μέ εὐγνωμοσύνη καὶ εὐχαριστία στὸν Χριστό.

Μέ θερμὲς πατρικὲς εὐχές