

## ORTODOKSISEN KIRKON NÄKÖKULMIA MASENNUKSEEN

*TT Hannu Pöyhönen*

Hyvät kuulijat. Omalta osaltani pyrin tuomaan tähän masennusta käsittelevään seminaariin kristinuskon ja erityisesti Ortodoksisen kirkon äänen. En tietenkään tarkoita, etteikö kristinuskon ääni olisi päässyt seminaarissa esille jo aiemminkin enkä liioin kuvittele puhuvani teemasta tyhjentävästi. Ortodoksisen kirkon perinne on niin laaja, että parhaimmillaankin pystyn esittämään siitä vain muutaman näkökulman, toivoakseni silti keskeisen. Samalla on todettava, etten ole aiheen suhteen asiantuntija. Tarkoitin, etten kenties osaa valaista sitä Kirkkomme perinteestä käsin parhaalla mahdollisella tavalla, jolloin hyvätkin näkökulmat saattavat olla vastauksia huonosti valittuihin kysymyksiin.

### **Suojavarustuksia aikamme masentuneelle ihmiselle**

Aikamme suuri ongelma on yksilöllisyys ja siitä johtuva yksinäisyys. Entisaikaan verrattuna ihminen elää tänään irrallaan yhteisöstä ja rakentaa maailmaansa oman ajattelunsa pohjalta. Hän kyseenalaistaa kaiken eikä omaksu valmiita vastauksia. Hänelle eivät enää kelpaa edeltävien sukupolvien elämäkokemus eivätkä olemassa olevat elämänselitysmallit. Vaikka elämä on monessa mielessä tullut yltäkylläiseksi ja helpoksi, se on traagisella tavalla menettänyt merkityksensä. Merkityksen ja päämäärän puuttuminen tekee kaikesta toiminnastamme maailmassa eräänlaista puuhastelua ja viihdettä. Työstäkin saattaa tulla vain toimeentulon vaatima välttämättömyys tai kenties jopa keino unohtaa elämän tarkoituksettomuus, sillä työhön on helppo uppoutua. On selvää, että tällainen elämänasenne, josta puuttuu vakaa ankkuri, altistaa ihmisen masennukselle. Masennus itse asiassa on jatkuvasti potentiaalisesti läsnä, vaanimassa sopivaa hetkeä, jolloin se voisi iskeä ja haavoittaa meitä. Kun kulissimme edes osittain kaatuivat, masennus vyöryy yllemme niiden takaa.

Pystyäksemme siis suojautumaan elämän vastoinkäymisten aiheuttamalta masennukselta me tarvitsemme lujaa pohjaa, uskoa elämän tarkoitukseen. Kristinuskon mukaan elämällä on yli-ajallinen tarkoitus, ihmisen pelastus. Ortodoksinen kirkko ei kuitenkaan ymmärrä pelastusta abstraktisena asiana, jonkinlaisena kiiltokuvamaisena taivaspalkintona moitteettomasta ja hyvästä elämästä, vaan ihmisen kasvuna siksi, miksi hänet syntymässä on luotu. Voisimme sanoa, että ihmisen pelastus on saamamme geeniperimän jalostamista täyteen mittaansa, oman sielullis-ruumiillisen olemuksemme sataprosenttista pyhittämistä. Ortodoksisen kirkon näkökulmasta me siis olemme täällä maailmassa kasvaaksemme ja kehittyäksemme, muuttuaksemme mahdollisimman paljon Jumalan kaltaisiksi. Vaikka emme ehtisikään kypsyä täyteen mitaamme, Jumalan täydellisyyttä kohti suuntautuvan sisäisen kasvumme tulee alkaa jo tämän elämän aikana.

Kristinuskon mukaan elämän antajana Jumala myös pyrkii auttamaan meitä sisäiseen kasvuun kaikin mahdollisin keinoin murtamatta kuitenkaan vapaata tahtoamme. Hän ohjaa elämäämme pienimpiä yksityiskohtia myöten meidän parhaaksemme. Monesti Hän sallii meille myös vastoinkäymisiä pysäyttääksemme meidät tarkastelemaan elämämme suuntaa tai estääkseen meitä lähtemästä harhapoluille. Koska vastoinkäymisilläkin on oma sanomansa, niistä ei tarvitse masentua. Pyhä kirjamme Raamattu vakuuttaa, että Jumala on Valo eikä Hänessä ole mitään pimeyttä (1. Joh. 1:5) ja että salliessaan meille kiusauksen Hän valmistaa myös ulospääsyn siitä (1. Kor. 10:13). Jumala tietää voimamme. Niinpä kristityn on mahdollista Hänen avullaan selvitä voittajana kaikista kriiseistään.

Kristinuskon näkökulmasta usko yliajalliseen elämän tarkoitukseen ja Jumalan hyvään huolenpitoon ovat tehokkaita suojarusteita masennusta vastaan. Mutta ortodoksisesta perinteestä löytyy vielä yksi tärkeä näkökohta masennuksen ehkäisemiseen. Läntisestä kristikunnasta poiketen Kirkkomme tekee eron Jumalan olemuksen ja Jumalan energioiden välillä. Jumalan olemus on ihmisille jotakin täysin saavuttamatonta, mutta energioittensa välityksellä Hän on jatkuvasti yhteydessä meihin. Tätä teoreettiselta tuntuva asiaa voimme valaista auringon ytimellä ja säteillä. Kirkkomme opetuksen mukaan ihminen on luotu elämään näiden jumalallisten energioiden piirissä, ottamaan niitä jatkuvasti aktiivisesti vastaan. Ne ovat sitä, mitä läntinen kristillisyys nimittää Jumalan armoksi. Jos me suljemme sisimpämme Jumalalta, me rakennamme esteen Hänen elämää ylläpitäville energioilleen ja sulkeudumme pimeyteen. Vaikka Jumala hyvydessään ylläpitääkin meidän elämäämme, me emme silti voi sanoa olevamme silloin oikeassa elementissämme ja viettävämme normaalia, täysipainoista elämää. Ihminen voi tietysti tottua kaikkeen. Sille, joka ei tiedä mitään auringosta, pimeä huonekin voi tuntua normaalilta. Kaikki me kuitenkin tiedämme, miten auringon lämpö sulattaa myös sisäisen jään, saa maailman näyttämään kauniilta ja meidät tuntemaan itsemme onnellisiksi. Vastavasti edellä mainitulla tavalla ymmärretty kristillinen usko siirtää meidät oikeaan luomistarkoitukseemme mukaiseen olotilaan, jossa masennus on eksistentiaalisesti torjuttavissa.

### **Masennuksen luonteesta**

Masennus on epäilemättä jossain määrin kokemuksena tuttu jokaiselle ihmiselle. Jo kristinuskon varhaisvuosisatojen erämaaisät, jotka olivat todellisia sielun tuntijoita viettäessään paljon aikaa hiljaisuudessa ja yksinäisyydessä, ovat analysoineet sitä paljon. Heidän mukaansa masennus on himo, joka on ilmaantunut maailmaan syntiinlankeemuksen seurauksena. Se on sielun vääristynyttä toimintaa, joka kumpuaa itsekkyydestä ja luottamuksen puutteesta Jumalaan. Masentunut ihminen on pettynyt siitä, etteivät hänen toiveensa ja suunnitelmansa toteutuneet. Häntä kohdannut tapahtuma tai elämäntilanne näyttää muodostuvan esteeksi hänen suunnitelmilleen ja kenties jopa johtavan hänet umpikujaan.

Ortodoksisen kirkon opetuksen mukaan kaikki himot vaativat vastarintaa ja taistelua. Tässä kohden Kirkkomme opetus poikkeaa voimakkaasti aikamme yleisestä ajattelusta. Vain taistelemalla voimme kukistaa sielunelämäämme vääristävät himot. Erityisesti masennus vaatii ihmiseltä paljon valppautta, koska se lamaannuttaa sielun ja sitoo sen voimat. Tämän vuoksi erämaaisät pitivät masennusta kaikkein turmiollisimpana himona. Syvästi masentunut ihminen on kuin aseista riisuttu sotilas vihollisjoukon edessä. Toisaalta erämaaisät olivat myös omakohtaisesti tietoisia siitä, että kilvoittelu masennusta vastaan on hengellisestä taistelusta vaikeinta ja raskainta. Venäjällä 1400-luvulla elänyt pyhä Nils Sorski sanookin, että se tuottaa suuren palkan ihmiselle, joka on kärsivällinen eikä luovuta.

Taistelu himoja vastaan on tehokkainta heti alussa, koska silloin voitto voidaan saavuttaa kohtuullisella voimalla. Taipuminen erilaisille himoille, niiden helliminen, puolestaan vahvistaa niitä ja synnyttää sieluun eräänlaisen tavan ja totumuksen. Tällaista sieluun syntyneitä tapaa eräs aikamme ortodoksinen ohjaajavanhus, Athosvuorella elänyt isä Paisios, vertaa köyden syövyttämään uraan kaivon reunakivessä. Voimme ymmärtää, ettei hammppuköysi tee uraa kiveen helposti. Koska samalla tavalla jokainen himollinen sielunliike vastaanotettuna vahvistaa otettaan meissä, meidän tulee suhtautua siihen suurella vakavuudella.

Ortodoksisen kirkon opetuksen mukaan himojen taustalla on lisäksi aina demoninen todellisuus. Me emme elä neutraalissa maailmassa, vaan hyvän ja pahan taistelukentällä. Hyveet juurruttavat meitä Jumalaan, himot ja paheet saatanaan. Erityisen suuri demoninen tuhovoima kätkeytyy isien mukaan epätoivoon, joka on masennuksen äärimmäinen muoto. Hellittynä se

tempaa ihmisen helposti mukaansa. Siksi ihmisen olisi heti ymmärrettävä irtaantua epätoivon ajatuksista jo niiden ollessa idullaan.

### **Kirkon ohjeita taisteluun masennusta vastaan**

Ortodoksisen kirkon perinteestä on löydettävissä monia ohjeita taisteluun masennusta vastaan. Ensinnäkin, meidän tulee tehdä tilanteemme hyväksi kaikki se, mitä itse aktiivisesti pystymme. Jumala on antanut meille kaikille paitsi tahdon myös tietyn sielun voiman. Sielun voima vaihtelee henkilöltä toiselle. Tärkeää hengellisen elämän näkökulmasta ei kuitenkaan ole se, kuinka sisäisesti vahvoja olemme, vaan kuinka valmiita me olemme panemaan itsemme likoon käytettävissämme olevien voimien rajoissa. Vasta sitten, kun olemme tehneet parhaamme, me olemme oikeutettuja Jumalan apuun. Vaikka Jumala auttaa mielellään, Hän haluaa ensin nähdä meidän todellisesti kaipaavan sitä kunnioittaakseen tahdon vapauttamme ja varmistakseen, että Hänen avustaan on meille pysyvämpää hyötyä. Oppiminen vaikeuksien ja väivännön kautta on kristillisen kokemuksen mukaan ainutta todellista oppimista. Kaikki apu, jossa autettava saa eteensä ruuan valmiiksi pureskeltuna, on kaivoon kannettua vettä.

Toiseksi Kirkko korostaa, ettei masentuneen pidä syytellä muita. Vaikka me kaikki kannamme perintönä monenlaisia sukurasitteita, me olemme silti itse vastuussa elämästämme. Kukaan ei voi pakottaa meitä valintoihin, jotka vahingoittavat sielua ja tuovat myötään surua ja tuskaa. Masennuksesta tervehtyminen voi alkaa vasta, kun tiedostamme oman syyllisyytemme – tai oman ratkaisevan osasyllisyytemme – meitä ahdistavaan elämäntilanteeseen ja tajuamme, että ratkaisun avaimet ovat pitkälti omissa käsissämme. Jokainen meistä voi tehdä jotakin elämäntilanteensa eteen. Tuo jokin on ainoa konkreettinen askel eteenpäin. Luopuminen muiden syyttämisestä ja siihen liittyvä anteeksi antaminen vapauttavat voimavarat positiiviseen toimintaan.

Kolmanneksi masentuneen tulee Kirkon opetuksen mukaan ruokkia tälle himolle vastakkaisia ajatuksia. Hänen on tietoisesti pyrittävä viljelemään valoisia ja toiveikkaita ajatuksia ja juurruttamaan mielensä luottamukseen Jumalan huolenpitoa ja johdatusta kohtaan. Raskaallakin elämäntilanteella on sanomansa, joka voi paljastua meille joskus paljon myöhemmin. Monet ovat myös kokeneet, että raskas elämäntilanne, joka särkee arjen idyllin ja näyttää vaarantavan tulevaisuutemme, panee meidät turvaamaan aidosti Jumalaan. Hän ei enää olekaan meille hurskas ajatus tai idea vaan Todellisuus, Elävä Jumala. Juuri noina hetkinä Hän paradoksaalisesti tuntuu olevan kaikkien lähinnä meitä. Tällaisista koettelemuksista saattaa karttua meille suuri henkinen ja hengellinen pääoma. Kärsivällisyydellä läpikäytyinä ne myös vahvistavat meitä, lujittavat persoonaamme. Ehkä jonkin pienen vastoinkäymisen kohdatessamme voimme kiitollisuudella myös ajatella, että kenties Jumala hyvydessään kasvattaa meitä näin jotakin tulevaa suurta koettelemusta varten, jonka alle muuten sortuisimme. Urheilijoidenkin kohdalla valmentajat laativat sitä rankempia harjoitusohjelmia, mitä enemmän näiden kunto ja voimat lisääntyvät, jotta heidän suojattinsa yltaisivat entistä suurempiin mainetekoihin ja kunniaan. Voittoaikaa sankaria juhlii koko kansa ja hänestä tulee monien ihanne ja esikuva. Tällaisia sankareita ovat uskoville elämässään paljon kärsineet pyhät.

Neljänneksi Kirkko opettaakin, että koettelemukset ovat Jumalan kasvatustekijä hengellisessä elämässä. Ne eivät ole jotakin elämälle vierasta, vaan siihen olennaisesti kuuluvaa. Kolmesataa ja neljäsataa lukujen vaihteessa elänyt Egyptin kuuluista erakko ja munkkilaisuuden isä Antonios Suuri jopa sanoi: ”Ota pois koettelemukset, eikä kukaan pelastu.” Koettelemusten ja vastoinkäymisten merkitys on siinä, että ne pitävät ihmisen henkisesti liikkeellä, kasvun tilassa. Ne estävät meitä pysähtymästä paikoillemme ja tyytymään valloitetuihin asemiin. Koettelemukset paljastavat meidän heikkouksemme ja opettavat aitoa itsetuntemusta. Ne ovat iskuja

ylpeydelle ja kuvitellulle paremmuudelle. Johtaessaan meitä nöyryyteen ne johtavat meitä samalla lähemmäksi toisia ihmisiä; ne auttavat meitä katselemaan myötätuntoisemmin ja solidaarisemmin heidän heikkouksiaan. Nöyryys johtaa meitä myös lähemmäksi Jumalaa, sillä ”Jumala on ylpeitä vastaan, mutta nöyrille hän antaa armon” (1. Piet. 5:5). Nöyryys on hengellisen elämän oikea taajuus, jolle virittyminen on koko elämämme keskeisin haaste.

Vastoinkäymiset ja koettelemukset ovat ortodoksisen näkemyksen mukaan näin ollen hengellisen elämän normaalitila. Me olemme kaikki ristinkantajia Jumalan tahdosta. Henkilökohtainen ristimme, jonka nostamme harteillemme rakkaudesta ja kuuliaisuudesta Jumalaa kohtaan, pelastaa meidät. Koska Jumala kasvattaa meitä koettelemusten kautta ikuisiksi parhaaksemme, meidän ei pidä pelästyä niitä eikä masentua niistä, vaan ennemminkin kauhistua, jos ne puuttuvat elämästämme. Isien mukaan koettelemusten täydellinen puuttuminen voi jopa olla osoitus Jumalan hylkäystuomiosta, erityisesti silloin, kun ihminen elää avoimessa ristiriidassa Jumalan tahdon kanssa.

### **Kirkon yhteisöllisyydestä**

Esitykseni alussa viittasin aikamme ihmisen vierastavan valmiita vastauksia. Kokemuksen ja auktoriteettien kyseenalaistaminen tekee meidät juurettomiksi, mikä onkin tämän ajan länsimaisen ihmisen perusongelma ja -sairaus. Tässä kohden kristillisellä kirkolla on paljon annettava ihmiselle, joka osaa hakeutua sen piiriin, mikä tietysti edellyttää jonkinlaista perusoivalusta kristinuskon totuudesta. Kirkko voi tarjota hänelle henkisen kodin, yhteyden ihmiskunnan menneisyyteen, kokemuksen suuresta perheyhteisöstä.

Kristillisistä tunnustuskunnista erityisesti Ortodoksinen kirkko on hyvin yhteisöllinen. Se tulee ilmi jo uskovien yksinään lukemista rukouksista. Ortodoksikristityn rukouskirjasta lukemat aamu- ja iltarukoukset ovat Kirkon yhteisiä rukouksia, joista valtaosa periytyy jo kristinuskon varhaisajoilta. Niitä on rukoiltu vuosisadasta toiseen eri puolilla maailmaa. Ne liittävät meidät pitkään sukupolvien ketjuun, jolla on yhtäläinen kokemusmaailma. Ne saavat meidät tuntemaan olevamme osa suurta kokonaisuutta, joka ei koskaan katoa ja joka kantaa meitä mukanaan. Lisäksi voimattomuuden ja masennuksen hetkinä Kirkon kollektiiviset rukoukset ovat kuin pelastusrenkas, joka pitää yllä hengellistä elämäämme silloinkin, kun omasanainen rukous tuntuu kuolevan huulillemme. Näin Kirkon yhteisöllisyys ympäröi meidät omassa kodissammekin ja tukee meitä.

Kirkon yhteisöllisyys saa tietysti aidoimman ilmauksensa Kirkon jumalanpalveluksissa, joihin kokoontumme yhdessä rukoilemaan, kiittämään, ylistämään ja palvomaan Jumalaa. Jumalanpalvelus on terapeutin tilanne, koska sinne tuleva kääntää katseensa hetkeksi pois itseltään ja elämäntilanteestaan. ”Heittäkäämme pois siis kaikki maalliset huolet”, meitä kehoitetaan jokaisessa liturgiassa valmistautuessamme Ehtoolliselle. Ortodoksisen kirkon tavalla käsitettynä Ehtoollista suurempaa elämänvoimaa on mahdotonta löytää, koska siunatussa leivässä ja viinissä me uskomme vastaanottavamme aivan konkreettisesti ja fyysisesti Kristuksen, Kunnian Kuninkaan. Nauttimamme Ehtoollinen tavallaan nostaa meidät maasta taivaaseen tai ehkä paremminkin laskee taivaan meidän sisimpäämme, koska taivas on yhtä kuin Jumala. Syvästi yhteisölliseksi jumalanpalveluksen tekee sekin, että Uuden testamentin mukaan Ehtoollinen liittyy uskovat yhdeksi ruumiiksi, jossa he ovat toinen toistensa jäseniä eli kuuluvat orgaanisesti yhteen. Tällainen yhteys merkitsee elämän jakamista toisten kanssa, osallistumista toisten iloihin ja murheisiin. Mutta uskovien muodostaman ruumiin pää on Kristus, mikä merkitsee, että kukin heistä saa toimintaohjeensa Häneltä ja pyrkii – ainakin periaatteessa – toteuttamaan niitä omassa arjessaan. Näin ollen uskova ei viime kädessä ole etsimässä Kirkosta omaa henkilökohtaista onneaan, vaan sitä, miten voisi parhaiten palvella Jumalaa ja

Hänen ikuista tahtoaan. Tärkeintä ei ole, mitä minulle juuri nyt kuuluu, vaan olenko Jumalan tahdon virrassa.

### **Rippi-isä elämän tukena**

Jumalanpalveluksen ja Kirkon mysteerien eli sakramenttien kautta ihminen pääsee yhteyteen Jumalan kanssa. Hän astuu perheyhteyteen, jossa Jumala on hänen Isänsä. Ortodoksisessa kirkossa uskova saa kuitenkin itselleen myös rippi-isän. Rippi-isä on synnintunnustuksen vastaanottaja mutta samalla ohjaaja ja opastaja. Vaikka rippi-isä jo synninpäästön välittäjänä on vapauttamassa rippilapsensa monista taakoista, hän voi lisäksi olla tälle luja kiintopiste ja majakka elämän vastoinkäymisissä ja kriiseissä. On ihanteellista, että ihmisellä olisi sama rippi-isä koko elinajan. Näin rippi-isä oppii tuntemaan häntä ja hänen elämäänsä. Vuosien saatossa rippi-isä alkaa nähdä selkeästi hänen vahvuutensa ja heikkoutensa sekä persoonalliset voimansa. Tämän perusteella rippi-isä kykenee ohjaamaan hänen persoonallista kasvuaan kypsään suuntaan ja annostelevaan tarvittavat hengelliset lääkkeet hänen tilanteeseensa sopiviksi. Koska synnintunnustus on sakramentti, rippi-isä ei Kirkkomme uskon mukaan kuitenkaan toimi pelkän inhimillisen viisauden varassa, vaan Jumala valaisee häntä Pyhällä Hengellään.

Rippi-isän arvoa rippilapselle ei voida ylikorostaa. Pelkkä muisto hänen olemassaolostaan auttaa jaksamaan. Rippi-isä on myös hengellisten lastensa esirukoilija, joka kaukana ollessaankin osallistuu heidän elämäänsä ja taisteluihinsa. Hän ei hallitse vaan kulkee vierellä. Rippi-isän tehtävästä ja roolista puhuu eräässä haastattelussa mielestäni hyvin onnistuneesti Athosvuorella olevan Pyhän Andreaan skiitan johtaja arkkimandriitta Efraim, joka tulee toukokuussa puhujaksi Valamossa pidettävään seminaariin ”Synti sielullis-ruumiillisena sairaute-na ja parantuminen siitä”. Siteeraan häntä:

Muistutan ensin, että kullakin tulee olla vain yksi hengellinen isä. Ihmisten hengellinen ohjaus on pyhän Johannes Krysostomoksen mukaan todella vaikein kaikista tehtävistä, sillä tarvitaan valtavasti hengellistä vaivannäköä vaikkapa vain yhdenkin sielun uudestisyntymiseksi.

Pyhä synnintunnustuspaikka on hengellinen kohtu, kasteallas, joka synnyttää ihmisen uuteen elämään. Hengellinen isä joutuu alistumaan moniin vaivoihin, lukemattomiin uhrauksiin, jotka toisinaan voidaan nähdä, toisinaan ei, mutta silloinkin Pyhä Henki kirjaa ne muistiin.

Ei ole helppoa olla muuttamassa toisen ajattelutapaa, käyttäytymistä, luonteenlaatua tai olla parantamassa ihmisen himoja, karsimassa niitä pois ja olla istuttamassa himojen värittämän tulevaisuuden tilalle hyveitä, olla kasvattamassa niitä ja lopulta johtamassa ihmistä pelastuneena sisälle Paratiisiin.

Hengellisen isän tehtävä on ollut apostoli Paavalin ajoista lähtien vaikein kaikista tehtävistä ja on sitä edelleen. Hengellinen isä kilvoittelee uudistaakseen ihmisen ja säilyttääkseen hänet sellaisena – henkilön, jonka tuhoksi paha henki punoo juoniaan!

Hengellinen isä palvelee muita eikä hallitse. Hän palvelee heitä sydämen tuskalla, nöyryydellä, rakkaudella. Hän pyyhkii pois heidän hikensä, kyynelensä, huokauksensa. Hän rukoilee, tekee työtä, nautitsee itsensä ristille.

Tämän sitaatinkin perusteella voimme ymmärtää, että rippi-isä on rippilapsilleen todellinen psykoterapeutti, sillä hän pyrkii parantamaan heidän sisäiset haavansa ja eheyttämään heidät. Kätilön tavoin hän on auttamaan rippilastensa aidon persoonan esille pääsyä, heidän tulemistaan siksi, mitä he syvimmiltään ovat. Tähän rippi-isä pyrkii uhrivalmiilla rakkaudellaan. Hän on kuin Kristus, joka on valmis antamaan henkensä lampaittensa edestä.

Näin käsitettynä rippi-isän tehtävä on äärimmäisen haasteellinen ja vaativa. Se edellyttää jatkuvaa luopumista omasta mukavuudesta, omasta ajasta, omasta rauhasta eli kuolemista itselle, mutta samalla se osallisuutta ylösnousemuksen iloon silloin, kun näkee onnistuneensa Jumalan avulla jonkun rippilapsensa kohdalla. Jos jo myötätuntoinen psykoterapeutti tai muu ammattiauttaja iloitsee potilaansa ajallisesta paranemisesta, millaista iloa tuntee aito rippi-isä nähdessään rippilapsensa tervehtyvän ikuisuutta varten!

### **Masennuksesta ja sairauksista**

Taistelu masennusta vastaan on siis taistelua sielun tervehtymiseksi. Jos tämä taistelu laiminlyödään, masennus ei jää ainoastaan parantamatta, vaan se voi myös johtaa erilaisiin mielen sairauksiin. Lääkkeillä voi tietysti olla merkityksensä masennuksen hoidossa joissain tapauksissa ja joissain vaiheissa, mutta kristillisessä mielessä niitä ei voi hyväksyä masennuksen ainoana tai edes pääasiallisena hoitotapana. Voimme täydellä syyllä kysyä erään ortodoksisen ohjaajavanhuksen tavoin, miten ruumiin toimintoihin vaikuttavat lääkkeet saattaisivatkaan parantaa aineettoman sielun? Ääriesimerkki psykiatrisen vääristyneen käytöstä on niiden syöttäminen laitoksissa terveille vanhuksille vain siksi, että he olisivat vaivattomia hoitohenkilökunnan kannalta. Kuten tiedämme, sellaista meidän ”hyvinvointi-Suomessamme” valitettavasti tapahtuu.

Masennuksen riittävän varhainen kohtaaminen on tärkeää myös fyysisten sairauksien ehkäisyn kannalta, sillä sielun ja ruumiin keskinäinen vuorovaikutus on tänään kaikkien tiedossa. Ortodoksinen kristillisuus on painottanut tätä asiaa alusta asti. Se on aina puhunut ajatusten voimasta, suorastaan hirmuvallasta. Epäterveet, vääristyneet ja synnilliset ajatukset voivat johtaa aineenvaihdunnallisiin, hermostollisiin ja muihin vastaavanlaisiin häiriöihin, vaikka sairauden syy voi tietysti olla puhtaan kliininenkin. Tämän perusteella voimme ymmärtää, miten ajattomia ja tuoreita ovat Uuden testamentin usein toistuvat kehotukset valvoa sydämen ajatuksia. Pahojen ajatusten poispaneminen ja muuntaminen hyväksi johtaa meidät suoraan hengellisen elämän ytimeen. Terveet, yksinkertaiset ja puhtaat ajatukset saattavat ruumiin lepotaan, minkä lisäksi ne eivät ole kuormittamassa lähimmäisiämmeäkään. Hyviä ajatuksia tuottava ihminen on sovussa itsensä, toisten ihmisten ja Jumalan kanssa. Hän elää kuin Paratiisissa, kuin enkelinä maan päällä.

Vääristyneiden ajatusten turmiollisuudesta puhui erityisen paljon jo aiemmin viittaamani at-hoslainen ohjaajavanhus Paisios. Näitä hänen opetuksiaan on koottu moniin kirjoihin, mutta muistan tästä aiheesta yhden elävänkin oppitunnin. Opiskellessani Kreikassa satuin kerran olemaan hänen majallaan, kun sinne tuli eräs nuorehko puska mieshenkilö, jonka rauhaton esiintyminen viestitti voimakkaasti sisäisestä levottomuudesta ja hajanaisuudesta. Hän sanoi isä Paisiokselle kärsivänsä psykologista ongelmista ja kysyi neuvoa, mitä tehdä. Isä Paisios, joka oli monin armolahjoin varustettu hengellinen vanhus ja elävä pyhä, pyysi miestä kumartumaan, minkä jälkeen hän katsoi tämän pään sisään kuin kannettomaan purkkiin ja sanoi, ettei tätä vaivaa mikään. Hän kehotti miestä hakeutumaan töihin vaikka palkatta, jotta tämä voittaisi ajatuksensa, josta ei suostunut millään luopumaan. Tapaus kertoo hyvin konkreettisesti, miten vahingollisia ihmiselle voivat olla pitkään sielussa viipyvät ajatukset, jotka perustuvat itse tehtyihin väärin päätelmiin. Samalla se muistuttaa meille joutoajan turmiollisuudesta, koska tyhjät hetket toimivat otollisena kasvualustana turhille ajatuksille. Miten viisaita olivatkaan jo varhaisvuosisatojen erämaakilvoittelijat, kun he pitivät nuoret kuuliaisuusveljensä jatkuvasti liikkeellä ja työssä! Luulen, että työterapia voisi olla hyvä lääke masennusta vastaan tämän ajan läntisessä yhteiskunnassakin, kuten myös puutteessa olevien auttaminen. Viimeksi mainittu ajatus on monesti noussut mieleeni, kun olen lukenut upporikkaiden ihmisten henkisistä ongelmista, jotka ovat saaneet heidät eristymään muista ja joskus jopa päättämään

päivänsä. Kenties joskus pienikin käden ojennus muille olisi voinut avata heidän sisäisen van-  
kilansa rautaoven.

## Lopuksi

Olen viitannut tässä esitelmässäni kahteen athoslaiseen ohjaajavanhukseen, munkki Paisiokseen ja arkkimandriitta Efraimiin. Otan lopuksi esille vielä kolmannenkin athoslaisen ohjaajavanhuksen, arkkimandriitta Porfyrioksen, jota pidetään yleisesti yhtenä viime vuosisadan suurimmista ortodoksisista hengellisistä vaikuttajista koko maailmassa. Päätän esitykseni katkelmalla hänen laajasta kirjastaan, jota olen parhaillaan kääntämässä ja joka ilmestyy suomeksi kenties jo ennen joulua nimellä ”Rakkauden haavoittama. Vanhus Porfyrios Kausokalyvialaisen elämä ja opetukset”. Vain viiden vuoden sisällä kirja on käännetty useille kielille, ja siitä on tullut ortodoksinen bestseller monissa maissa. Mielestäni katkelma kokoa raikkaasti alustukseni teemat ja osin täydentääkin niitä. Vanhus Porfyrios, joka kävi vain yhden luokan kansakoulua mutta käytännön kilvoittelulla saavutti suuren hengellisen elämän korkeimmat hui-  
put, sanoo:

Ihminen on salaisuus. Me kannamme sisässämme vuosisataista perintöä, kaikkea hyvää, jonka profeetat, pyhät, marttyyrit, apostolit ja ennen kaikkea Herramme Jeesus Kristus kokivat, mutta myös paha, joka on ollut maailmassa aina Adamista meidän päiviimme asti. Kaikki se on sisässämme, myös vaistot ja vastaavat, ja ne vaativat tyydytystä. Ellemme tyydytä niitä, ne vaativat revanssia, paitsi silloin, kun suuntaamme ne muuante, johonkin korkeampaan, Jumalaan.

Sen tähden vanhan ihmistemme täytyy kuolla ja meidän täytyy pukeutua uuteen. Tämän me tunnustamme kasteen mysteerissä. ”Sillä kaikki te, jotka olette Kristukseen kastetut, olette Kristuksen päällemme pukeneet” (Gal. 3:27). Toinen kaste on synnintunnustus, jonka kautta puhdistumme himoista, kuoletamme ne. Näin jumalallinen armo koittaa mysteerien kautta.

Herra sanoi opetuslapsilleen: ”Kun Pyhä Henki tulee, Hän opettaa teille kaiken” (Ks. Joh. 14:26). Pyhä Henki opettaa meille kaiken. Hän pyhittää meidät. Hän juma-  
loittaa meidät. Kun meillä on Jumalan Henki, meistä tulee kykenemättömiä mihinkään syntiin, kykenemättömiä synnintekoon. Kun meillä on Pyhä Henki, emme pysty tekemään paha. Emme voi vihastua, emme vihata, emme puhua paha.

Pyhän Hengen täytyy täyttää meidät; meidän täytyy täytyä Pyhästä Hengestä. Tässä on hengellisen elämän ydin. Tämä on suuri taito, taitojen taito. Levittäkäämme käsivartemme ja heittäytykäämme Kristuksen syliin. Kun Kristus saapuu, me saamme omaksemme kaiken. Kristus muuttaa kaiken sisässämme. Hän tuo rauhan, ilon, nöyryyden, rakkauden, rukouksen, ylösnousemuksen. Kristuksen armo uudistaa meidät. Jos me käännyimme Hänen puoleensa kaiholla, kaipauksella, antaumuksella, palavalla rakkaudella, Kristus antaa meille kaiken.

Ilman Kristusta meidän on mahdotonta eheytyä; me emme pysty irrottautumaan himoista. Omin voimin emme kykene tulemaan hyväksi, sillä ”ilman minua te ette voi mitään tehdä” (Joh. 15:5). Kuinka paljon yritämmekin, me emme saa mitään aikaan. Se, mitä meidän sen sijaan tulee tehdä, on kääntyä Häntä puoleensa ja rakastaa Häntä ”kaikesta sielustamme” (ks. Mark. 12:30). Rakkaus Kristukseen on ainoa tehokas parannuskeino himoihin.

Jumala on antanut sielumme voiman. Ihmisestä riippuu, miten hän sen suuntaa, hyvään vaiko pahaan. Jos vertaamme hyvää puutarhaan, joka on täynnä kukkia, puita ja kasveja, ja paha ohdakkeisiin sekä voimaa puolestaan veteen, silloin käy tällä tavalla: kun kanavoimme veden puutarhaan, kaikki kasvit kasvavat, viheriövät, kukkivat, uudistuvat. Samaan aikaan ohdakkeet, koska niitä ei kastella, kuihtuvat ja kuole-

vat. Jos taas vesi kanavoidaan ohdakkeisiin, käy päinvastoin.

Teidän ei siis ole tarpeen askaroida ohdakkeiden kanssa. Älkää ryhtykö kitkemään pahaa pois kaikin voiminne. Ei Kristus tahdo meidän askaroivan himojen ja vastustajan kanssa. Suunnatkaa vesi – siis koko sielunvoimamme – kukkiin, ja te saatte iloita niiden kauneudesta, hyvästä tuoksusta ja virvoituksesta.

Ei teistä tule pyhiä ajamalla pahaa takaa. Antakaa pahan olla. Katsokaa Kristukseen, ja Hän pelastaa teidät. Sen sijaan, että seisoisitte oven ulkopuolella ja koettaisitte karkottaa vihollista, halveksikaa sitä. Kun paha kohtaa teitä joltakin suunnalta, kääntykää rauhallisesti muualle. Jos siis paha tulee kiusaamaan teitä, suunnatkaa sisäinen voimanne hyvään, antakaa se Kristukselle. Rukoilkaa: ”Herra Jeesus Kristus, armahda minua.” Hän tietää, miten armahtaa teitä, millä tavoin. Ja hyvällä täytyttyänne te ette enää käänny pahan puoleen. Tällä tavoin te tulette hyviksi aivan itsestään, Jumalan armolla. Mistä paha silloin enää löytäisi tilaa? Se katoaa!

Kristuksen kanssa kaikki on mahdollista. Mihin siis enää tarvitaan vaivannäköä tai yritystä hyväksi tullessa? Asiat ovat hyvin yksinkertaisia. Kutsukaa Jumalaa, ja Hän kääntää asiat hyvälle mallille. Jos annatte Hänelle sydämenne, sinne ei enää jää tilaa muulle. Kun puette päällenne Kristuksen, teidän ei tarvitse ponnistella hyveen saavuttamiseksi. Hän antaa sen teille. Valtaavatko pelko ja pettymys teidät? Kääntykää Kristusta kohti. Rakastakaa Häntä yksinkertaisesti, nöyrästi, vaatimatta mitään, ja Hän itse vapahtaa teidät. Kääntykää Kristuksen puoleen ja sanokaa nöyrästi ja toivoen, niin kuin apostoli Paavali: ”kuka pelastaa minut tästä kuoleman ruumiista?” (Room. 7:24) Suunnatkaa siis askeleenne Kristusta kohti, ja Hän saapuu heti auttamaan. Hänen armonsa toimii välittömästi.

*Valamon kansanopiston seminaari ”Lääkkeitä masennukseen. Masennuksen syyt ja kohtaaminen” 14.03.2009*