

Ελέγχοντας τον θυμό

Σουάμι Νταγιατμάναντα



Ο πνευματικός αναζητητής πρέπει να έχει τον απόλυτο έλεγχο του θυμού. Ο έλεγχος και η έκφραση του θυμού με έναν σωστό τρόπο είναι μια Θεία ποιότητα. Αν και εξαιρετικά δύσκολο είναι δυνατό να ελεγχθεί ο θυμός.

Μερικοί άνθρωποι θεωρούν τη γενιά μας ως "οργισμένη γενιά", και αυτήν την εποχή ως "οργισμένη εποχή". Υπάρχει οργή-δρόμου, οργή-στο σπίτι, οργή-στο αεροπλάνο και υπάρχει ακόμη και μια διαδικτυακή-οργή! Μετά βίας συναντούμε κάποιον που δεν έχει αισθανθεί το θυμό κάποια στιγμή ή άλλη στη ζωή, χωρίς να εξαιρούμε τους Αγίους. Κατόπιν βρίσκουμε κάποιους ανθρώπους που είναι λιγότερο επιρρεπείς στο να θυμώνουν από άλλους. Υπάρχουν μερικοί που δεν εκφράζουν οποιαδήποτε θυμό εξωτερικά αλλά μέσα τους σιγοβράζουν όλη την ώρα. Εάν κάποιος δεν φαίνεται θυμωμένος αλλά γκρινιάζει όλη την ώρα, μπορούμε να είμαστε βέβαιοι πως είναι θυμωμένος.

Ο θυμός είναι ένα φυσιολογικό συναίσθημα. Μας βοηθά να υπερασπιστούμε τους εαυτούς μας σε επικίνδυνες καταστάσεις και έχει τις χρήσεις του στη ζωή όταν ελέγχεται κατάλληλα. Αλλά όταν βγαίνει εκτός ελέγχου μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα για τον εαυτό μας και τους άλλους. Εάν δεν αντιμετωπιστεί σωστά μπορεί να οδηγήσει σε κατάθλιψη, υψηλή πίεση του αίματος, εγκεφαλικό επεισόδιο, ή καρδιακή προσβολή. Ο ακραίος θυμός μπορεί ακόμη να προκαλέσει και θάνατο.

Υπάρχει κάτι που ονομάζεται δίκαιος θυμός; Οι περισσότεροι από μας πιστεύουν ότι υπάρχει και το χρησιμοποιούμε για να δικαιολογήσουμε μερικές από τις ενέργειές μας. Αλλά από πνευματική άποψη δεν υπάρχει τέτοιο πράγμα. Ο Σουάμι Βιβεκάναντα λέει το εξής: *"Η θρησκεία μας διδάσκει ότι ο θυμός είναι μια μεγάλη αμαρτία, ακόμα κι αν είναι 'δίκαιος'. Δεν θα μπορούσα με τίποτα να έχω ποτέ τη διάκριση μεταξύ 'θρησκευτικού θυμού' και 'κοινού θυμού', 'θρησκευτικής δολοφονίας' και 'κοινής δολοφονίας' 'θρησκευτικής και άθρησκης συκοφαντίας', και ούτω καθ' εξής."*

Τι είναι θυμός; Είναι ένα αρνητικό συναίσθημα, ένα ξέσπασμα συγκεντρωμένης ενέργειας υπό μορφή ενόχλησης, οργής, αντιπάθειας, ψυχρότητας κ.λπ. Σύμφωνα με κάποιους ψυχολόγους ο θυμός είναι 'μία προσωρινή κατάσταση τρέλλας, μια συναισθηματική κατάσταση που ποικίλλει σε ένταση από ήπια ενόχληση σε έντονη οργή, μανία κ.λπ.' Ο Σουάμι Τουριγιάναντα θεωρούσε τον θυμό ως συμπυκνωμένη επιθυμία. Ο θυμός ονομάζεται δαίμονας από τον Σρι Ραμακρίσνα, γιατί σαν ένας δαίμονας μας κρατά δεσμευμένους σε αυτόν τον κόσμο.

Χωρίς αμφιβολία ο θυμός είναι ένας από τους πιο θανατηφόρους εχθρούς στην πνευματική ζωή. Σύμφωνα με την Βεδάντα είναι ένα από τα έξι εσωτερικά πάθη που εμποδίζουν την πρόοδο σε κάθε τομέα της ζωής. Εάν δεν τον ελέγχει κάποιος παίζει με την καταστροφή ακόμη και σ'αυτόν τον κόσμο και δεν μπορεί ποτέ να προχωρήσει στην πνευματική ζωή.

Ο θυμός μπορεί να εκδηλωθεί με άπειρες μορφές. Συχνά είναι δύσκολο να τον αναγνωρίσουμε, γιατί μπορεί να κρύψει τη φύση του μέσα από διαφορετικά προσώπια όπως κυνισμό, απαισιοδοξία, κοιτώντας υποτιμητικά, με ψυχρότητα και αδιαφορία τους άλλους, με συνεχή γκρίνια, δυσαρέσκεια για τη ζωή κάποιου κ.λπ. Όποια και εάν είναι η εκδήλωση η υποκειμενική αιτία είναι η ίδια - θυμός.

Αιτίες του θυμού

Ο θυμός, φυσικά, είναι ένα σύμπτωμα και όχι η ίδια η ασθένεια. Η πρωταρχική αιτία του θυμού είναι εγωισμός. Το εγώ, όταν αγνοεί την αληθινή του φύση, ταυτίζεται με το σώμα και το νου. Αυτή η άγνοια οδηγεί σε πάθη όπως η λαγνεία, ο θυμός, η απληστία κ.λπ. Η *Μπαγκαβάτ Γκίτα* δίνει μια παραστατική περιγραφή της αιτίας της επιθυμίας: *"Όταν ένας άνθρωπος κατοικεί συνεχώς στα αισθητά αντικείμενα, αισθάνεται προσκολλημένος σ' αυτά. Η προσκόλληση προκαλεί την επιθυμία, και η επιθυμία (όταν ανατρέπεται) γεννά θυμό. Από το θυμό έρχεται η ψευδαίσθηση· από την ψευδαίσθηση, απώλεια της μνήμης· από την απώλεια της μνήμης, χάνεται η διάκριση και από την απώλεια διάκρισης το άτομο χάνεται."* Τώρα μπορούμε να δούμε ότι ο θυμός, κατά κάποιο τρόπο, είναι μη πραγματοποιημένες επιθυμίες και προσδοκίες.

Εκφράσεις του θυμού

Ο θυμός μπορεί να εκφραστεί κυρίως με τρεις τρόπους - καταστολή, παράλογο ξέσπασμα και μετουσίωση. Σε μερικούς ξεσπάει υπό μορφή στιγμιαίας και επιθετικής συμπεριφοράς που οδηγεί συχνά σε τραγικές συνέπειες. Άλλα άτομα, ειδικά εκείνα που είναι άτολμα, προσπαθούν να καταστείλουν και να εσωτερικοποιήσουν αυτό το συναίσθημα κάνοντας ζημιά στον εαυτό τους. Ωστόσο δεν μπορεί να κατασταλεί για πολύ, αλλά θα βγει έξω τη μια ή την άλλη στιγμή και με μεγαλύτερη βία. Αυτοί οι δύο τρόποι έκφρασης θυμού είναι αντιπαραγωγικοί και οδηγούν σε μεγάλη ζημιά.

Αλλά οι πνευματικοί αναζητητές έχουν έναν καλύτερο και παραγωγικό τρόπο για να εκφράσουν το θυμό τους. Τον ελέγχουν, τον μετουσιώνουν και τον κατευθύνουν προς έναν υψηλότερο στόχο. Μερικές φορές μπορεί ακόμη και να είναι το καθήκον τους να εκφράσουν δίκαιο θυμό. Ο Σρι Ραμακρίσνα συνήθιζε να λέει *"Μερικές φορές είναι πολύ απαραίτητο να σφυρίζεις (σα φίδι) αλλά ποτέ να μην δαγκώνεις!"*

Εδώ είναι ένα απόσπασμα από τον Αριστοτέλη: *“Οποιοσδήποτε μπορεί να θυμώσει - αυτό είναι πολύ εύκολο, αλλά να είσαι θυμωμένος με το σωστό άτομο, στο σωστό βαθμό, την κατάλληλη στιγμή, για το σωστό σκοπό και με σωστό τρόπο - δεν είναι στο χέρι κανενός και δεν είναι εύκολο.”* Ίσως μόνο ένας Άγιος να μπορεί να εκφράσει το θυμό κατά αυτόν τον τρόπο!

Τρόποι ελέγχου του θυμού

Αυτοί που επιθυμούν να ελέγξουν το θυμό πρέπει να έχουν μια σταθερή αποφασιστικότητα και έναν υψηλό πνευματικό στόχο. Ακόμη και ένας ευγενής αλλά κοσμικός στόχος μπορεί να μην είναι αρκετός. Δεδομένου ότι ο εγωισμός είναι η ρίζα όλων των παθών πρέπει να συνειδητοποιήσουμε ότι ο μόνος τρόπος να ελέγξουμε τον θυμό είναι να ξεριζωθεί ο εγωισμός. Φυσικά αυτό προϋποθέτει τον έλεγχο άλλων παθών επίσης. Είναι ένα πολύ δύσκολο έργο αλλά όχι αδύνατο.

Εδώ είναι μερικοί τρόποι για τον έλεγχο του θυμού:

1. Ένας τρόπος είναι να βλέπουμε όλα τα άτομα και τα αντικείμενα ως Θεία.

2. Ένας άλλος τρόπος είναι να θεωρούμε πως ό,τι συμβαίνει στη ζωή είναι το αποτέλεσμα του παρελθοντολογικού μας Κάρμα. Αυτό είναι εύκολο για εκείνους που πιστεύουν στο νόμο του Κάρμα και το αποτέλεσμα του την Αναγέννηση.

3. Τακτικός διαλογισμός, Τζάπα, προσευχή, μελέτη των γραφών, η συναναστροφή ιερών ανθρώπων και τόπων - όλες αυτές οι πνευματικές πειθαρχίες είναι μεγάλη βοήθεια. Ο Μάρκος Αυρήλιος γράφει στον Διαλογισμό του: *“Όταν είστε εξαιρετικά θυμωμένοι, σκεφτείτε μέσα σας, πόσο στιγμιαία είναι η ανθρώπινη ζωή. Σκεφτείτε πόσο πιο σοβαρές είναι οι συνέπειες του θυμού μας από τις πράξεις που τον διεγείρουν. Ας είναι αυτή η αλήθεια παρούσα σε σας στην έξαρση του θυμού, όποιος κινείται από το πάθος δεν είναι γενναίος, αλλά η ευγένεια και η πραότητα, δεδομένου ότι είναι πιο ανθρώπινες, είναι γενναιότητα.”*

4. Τα πάθη από μόνα τους είναι ουδέτερα. Γίνονται καλά ή κακά σύμφωνα με τον τρόπο που τα χρησιμοποιούμε. Εν πάση περιπτώσει δεν μπορούν να ξεριζωθούν. Ο Σρι Ραμακρίσνα συμβουλεύει: *“Από την στιγμή που δεν μπορείτε να απαλλαγείτε από τα πάθη σας - την λαγνεία, το θυμό, και ούτω καθεξής - δώστε σ’ αυτά μια νέα κατεύθυνση. Αντί να επιθυμείτε τις κοσμικές απολαύσεις, επιθυμήστε το Θεό. Να έχετε έρωτα με το Μπράχμαν. Εάν δεν μπορείτε να απαλλαγείτε από τον θυμό, τότε αλλάξτε την κατεύθυνσή του. Υιοθετήστε τη ταμασική στάση του μηχάκτα, και πείτε: ‘Τι; Έχω επαναλάβει το ιερό όνομα της Ντούργκα, και δεν θα ελευθερωθώ; Πώς μπορώ να είμαι αμαρτωλός πια; Πώς μπορώ να είμαι άλλο δέσμιος;’ Εάν δεν μπορείτε να απαλλαγείτε από τον πειρασμό, να τον κατευθύνετε προς το Θεό. Να είσαστε ξετρελαμένοι με την ομορφιά του Θεού. Εάν δεν μπορείτε να απαλλαγείτε από την υπερηφάνεια, τότε να είσαστε υπερήφανοι λέγοντας ότι είσαστε ο υπηρέτης του Θεού, είσαστε το παιδί του Θεού. Έτσι μεταστρέψτε τα έξι πάθη προς το Θεό.”*

5. Έχοντας ένα σαφή στόχο και μια καθημερινή ρουτίνα βοηθά πάρα πολύ.

Διαφορετικά είναι πιθανό να αναπαράγουμε δυσάρεστες εμπειρίες και να αυξήσουμε το θυμό μας.

6. Ο Πατάντζαλι υποστηρίζει την εξάλειψη των αρνητικών συναισθημάτων με διαλογισμό στις αντίθετες, θετικές ιδιότητές τους. Η θετική ιδιότητα αντίθετη στο θυμό είναι η αγάπη. Η διαρκής σκέψη στην αγάπη σταδιακά διαβρώνει το θυμό.

7. Η άγνοια μας καθιστά μη ρεαλιστικούς. Περιμένουμε να γίνουν όλα σύμφωνα με το σχέδιο - το σχέδιό μας. Αυτός ο κόσμος, δυστυχώς, πολλές φορές δεν ανταποκρίνεται στις προσδοκίες μας. Έτσι πρέπει να είμαστε προετοιμασμένοι να περιμένουμε τον απροσδόκητο και συγκαταβατικά να αποδεχτούμε τη ζωή όπως έρχεται.

8. Η εποχή μας είναι μια εποχή ανυπομονησίας. Ενοχλούμαστε εάν τα πράγματα δεν πηγαίνουν σύμφωνα με το σχέδιό μας και γρήγορα. Βαθιές αναπνοές και χαλάρωση μπορούν να μας βοηθήσουν να συγκρατήσουμε την αδικαιολόγητη ανυπομονησία μας ως ένα ορισμένο βαθμό.

9. Λίγο χιούμορ είναι πολύ χρήσιμο. Κάποιος χωρατατζής είπε, "Εάν κάποιος μπορεί να μάθει να γελά με τον εαυτό του, ποτέ δεν θα στερηθεί την ψυχαγωγία." Το χιούμορ μας βοηθά κάνοντας ελαφρύτερα τα πράγματα τα οποία παίρνουμε πολύ στα σοβαρά και μας κάνει να δούμε την αστεία πλευρά της ζωής.

10. Πάνω απ' όλα, η προσευχή για την ευημερία όλων, ειδικά εκείνων που μας τραυματίζουν ή μας ενοχλούν, είναι τεράστια βοήθεια.

Ο θυμός είναι ένα πάθος που κάθε πνευματικός αναζητητής πρέπει να αντιμετωπίσει. Συναντούμε πολλά ενδιαφέροντα γεγονότα στις ζωές των ιερών ανδρών και γυναικών. Μας δείχνουν σαφείς τρόπους και μέσα για τον έλεγχό του, δίνοντάς μας κουράγιο και έμπνευση.

Μετάφραση
-ομάδα μελέτης Ραμακρίσνα Βεδάντα-
www.myvedanta.gr