Για τη λύπη και την αθυμία (Μέγας Βασίλειος)

Categories : ΘΕΟΛΟΓΙΑ

Date : 27 Ιουλίου, 2011

Όταν βλέπω το κακό να μεγαλώνει και να πολλαπλασιάζεται και πάλι εσάς, ευλαβέστατοι, να έχετε αποκάμει από τις αδιάκοπες επιθέσεις, τότε και η δική μου καρδιά γεμίζει από αθυμία.

Όταν πάλι συνειδητοποιήσω τη μεγάλη δύναμη του Θεού, και ότι Εκείνος γνωρίζει να **ανορθώνει τους τσακισμένους**, να **αγαπά τους δικαίους**, να **συντρίβει τους υπερήφανους** και να **κατεβάζει τους ηγεμόνες που καταδυναστεύουν όσους κυβερνούν**, τότε αισθάνομαι κάποια ανακούφιση και **γεμίζω ελπίδα**.
Γνωρίζω, και είμαι σίγουρος γι' αυτό, πράγμα το οποίο θέλω και σεις να γνωρίζετε, ότι **η επέμβαση του Θεού δεν είναι μακριά και ότι Εκείνος δεν εγκαταλείπει τελικά τον άνθρωπο**.

Γνωρίζω ότι, όσα υποφέρουμε, μας συμβαίνουν **εξαιτίας της αμαρτίας μας** και ότι ο φιλάνθρωπος Θεός θα κάνει φανερή την αγάπη και την ευσπλαγχνία που έχει για τους δούλους Του. Είτε λοιπόν οι μάστιγες που μας δέρνουν, εξαιτίας της αμαρτίας μας, είναι μεγάλη τιμωρία για μας, ώστε να μη χρειάζεται να δεχθούμε και άλλες τιμωρίες από τον Θεό, είτε με τους πειρασμούς καλούμαστε να αγωνισθούμε για την αλήθεια, ο δίκαιος Θεός που μας θέτει το άθλημα, **δεν θα μας αφήσει να πειρασθούμε πέρα από τις δυνάμεις μας**, αλλά θα μας αμείψει για όσα υποφέρουμε, με το στεφάνι της **υπομονής** και της **ελπίδας** *(Α' Κορ. 10, 13)*.

Ποιός λοιπόν έχει τόσο σκληρή ψυχή σαν το διαμάντι; Ποιός είναι τόσο άσπλαγχνος και ανήμερος, ο οποίος θα άκουγε το **στεναγμό** που ολόγυρά μας βουίζει σαν το ίδιο το θρηνητικό τραγούδι πολλών ανθρώπων που ψάλλουν ομόφωνα, και δεν θα πονούσε η ψυχή του, δεν θα λύγιζε και δεν θα έλιωνε από όλα αυτά τα θλιβερά και αξιοθρήνητα; Αυτά βέβαια δεν τα λέω για παρηγοριά -γιατί ποιός λόγος θα μπορούσε να γιατρεύσει αυτή τη συμφορά- αλλά τα λέω με την θρηνητική αυτή κραυγή μου, θέλοντας να καταδείξω τον πόνο και την οδύνη και της δικής μου ψυχής.

*

Συλλογίζομαι τη μεγάλη τέχνη του διαβόλου στον πόλεμο εναντίον μας. Αυτός, επειδή από πείρα γνωρίζει ότι, όταν πολεμείσθε από τους εχθρούς δαίμονες, τότε αυξάνει και περισσότερο ζωντανεύει μέσα σας η αρετή, άλλαξε γνώμη. Έτσι **δεν**

σας πολεμά πια κατά πρόσωπο και φανερά , αλλά σας στήνει **κρυφές παγίδες**, καλύπτοντας τον κακό σκοπό του για σας, κάτω από το όνομα εκείνων που σας πολεμούν. Αυτό μας το κάνει για να πάθουμε κι εμείς εκείνο που έπαθαν και οι πρόγονοί μας: Δηλαδή να μη θεωρήσουμε ότι τα παθήματά μας είναι για χάρη του Χριστού, αφού, δήθεν, εκείνοι που μας καταδιώκουν είναι αδελφοί χριστιανοί.

Αυτό ήταν που εξέπληξε και μένα και μ' έκανε να φθάσω μέχρι παραλογισμού. Γιατί μαζί μ' αυτή τη σκέψη μου μπήκε παράλληλα και ένας άλλος λογισμός και αυτός είναι: Μήπως εγκατέλειψε ο Κύριος τους δούλους Του; Μήπως ήρθαν τα έσχατα και αρχίζει η αποστασία με όλα τούτα που συμβαίνουν, ώστε να αποκαλυφθεί ο *«άνομος», «ο γιος της απώλειας»*, εκείνος που *«αντιστρατεύεται και εξουσιάζει καθέναν που σχετίζεται με τον Θεό και τη λατρεία Του;» (Β' Θεσ. 2, 3-4).*

*

Υπομείνατε λοιπόν τον πειρασμό, ως καλοί στρατιώτες του Χριστού. Υπομείνατε, και όταν ο πειρασμός είναι πρόσκαιρος, αλλά και όταν τα πάντα καταστραφούν.**Ας μην πέσουμε σε βαριά λύπη για τα πράγματα αυτού του κόσμου** . Ας περιμένουμε τον ερχομό από τον ουρανό του μεγάλου Θεού και Σωτήρα μας Ιησού Χριστού. Γιατί, εφόσον **πρόκειται** όλη η κτίση να σταματήσει να υπάρχει και**να αλλάξει η μορφή και ο τρόπος ύπαρξης αυτού του κόσμου** , τί το περίεργο θα είναι, αν και εμείς οι οποίοι αποτελούμε τμήμα αυτής της κτίσης, πάθουμε ό,τι συμβεί και σ' όλους τους άλλους; Αν δηλαδή παραδοθούμε στις θλίψεις, αυτές που, ανάλογα με τις δυνάμεις μας, έχει ορίσει ο Δίκαιος Κριτής; Δεν είναι *«Εκείνος ο Οποίος θα εμποδίσει να πειρασθούμε περισσότερο απ' ό,τι αντέχουμε, αλλά θα δώσει μαζί με τον πειρασμό και την έκβαση, ώστε να μπορέσουμε να τον σηκώσουμε;» (Πρβλ. Α' Κορ. 10, 13)*.

Ας μην αποκάμουμε λοιπόν, αδελφοί μου, γιατί μας περιμένουν στεφάνια Μαρτύρων. Οι χοροί των Ομολογητών είναι έτοιμοι να απλώσουν τα χέρια, να μας υποδεχθούν και να μας συναριθμήσουν στη δική τους τάξη. Αναλογισθείτε τους Αγίους από τα παλιά χρόνια μέχρι σήμερα.**Κανένας τους δεν αξιώθηκε να λάβει το στεφάνι της υπομονής, ζώντας μέσα στην τρυφή και στις περιποιήσεις των ανθρώπων**. Όλοι αποδείχθηκαν δόκιμοι στην πίστη, περνώντας μέσα από μεγάλες θλίψεις και από τη φωτιά των πειρασμών.

Μακάριος είναι εκείνος που καταξιώθηκε να υποφέρει παθήματα για χάρη του Χριστού. Πιο μακάριος απ' αυτόν είναι όποιος καταξιώθηκε να περάσει μέσα από πληθώρα τέτοιων πειρασμών και θλίψεων. Γιατί «δεν *είναι άξια τα παθήματα που περνάμε σ' αυτή τη ζωή, αν συγκριθούν με τη δόξα που πρόκειται να μας αποκαλυφθεί» (Ρωμ. 8, 18).*

Εκείνος που δεν θα λυγίσει κάτω από το βάρος των πειρασμών, αλλά θα υπομένει τις θλίψεις, με τη βοήθεια της ελπίδας προς τον Θεό, θα έχει ως μεγάλη ανταπόδοση από τον Θεό το χάρισμα της υπομονής.

*

Όπως ακριβώς τα σκουλήκια γεννιούνται κυρίως μέσα στα μαλακότερα ξύλα, έτσι και **οι λύπες βρίσκουν πρόσφορο έδαφος κυρίως στους πιο ευαίσθητους ανθρώπους**.

Δεν επιτρέπεται ούτε στους άνδρες ούτε στις γυναίκες **να πενθούν και να κλαίνε υπερβολικά**.

Όσο κι αν είναι κανείς λυπημένος, ας χύνει λίγα δάκρυα και αυτό με ήσυχο τρόπο, χωρίς δυνατές φωνές και μοιρολόγια, χωρίς σχίσιμο των ρούχων ή ρίξιμο στάχτης στο κεφάλι, χωρίς κάποια άλλη άσχημη έκφραση, από εκείνες που **εκδηλώνουν όσοι δεν έχουν πνευματική καλλιέργεια**, σε ό,τι σχετίζεται με τα γεγονότα της ανθρώπινης ζωής. Γιατί είναι δείγμα άνανδρης ψυχής και εκείνης που δεν παίρνει καμιά δύναμη από την ελπίδα στον Θεό, το να κλαίει απαρηγόρητα, σχίζοντας τα ρούχα και το **να λυγίζει κάτω από το βάρος των λυπηρών** . Τα δάκρυα έχουν το φυσικό ιδίωμα να γεννιούνται από κάποια πληγή, η οποία ερεθίζει την ψυχή και την μουδιάζει, χωρίς εκείνη να ενεργεί εκούσια και που επηρεάζει όλο τον συναισθηματικό χώρο του ανθρώπου.

Η χαρά είναι σαν κάποιο σκίρτημα της ψυχής που χαίρεται και αγάλλεται για καθετί, στο οποίο κι εκείνη συμφωνεί και συμμετέχει. Γι' αυτό ακριβώς και τα σημάδια που εμφανίζονται στο σώμα έχουν σχέση και είναι συνέπεια των καταστάσεων αυτών που διακατέχουν την ψυχή. Εκείνοι που είναι λυπημένοι είναι ωχροί και πελιδνοί και η όλη τους εμφάνιση είναι ανέκφραστη και παγερή.

Εκείνοι πάλι που είναι χαρούμενοι, έχουν όψη ανθηρή και ροδοκόκκινη και, με μια λέξη, είναι σαν να χοροπηδά η ψυχή τους και να ωθείται από τη χαρά, για να εκφρασθεί με διάφορους τρόπους.

Γνωρίσαμε πολλούς που, **όταν έπεσαν σε μεγάλες συμφορές, πίεσαν πολύ τον εαυτό τους για να μην κλάψουν. Μετά αυτοί οι άνθρωποι αρρώστησαν βαριά και ή έχασαν το λογικό** ή έμειναν ανάπηροι. Άλλοι πάλι έχασαν κι αυτή τη ζωή τους, γιατί δεν είχαν δυνατό στήριγμα· και έτσι η λύπη τσάκισε τις λίγες δυνάμεις τους.

Εκείνο που συμβαίνει με τη φλόγα της φωτιάς, που καταπνίγεται από τον ίδιο τον

καπνό της, όταν αυτός δεν βρίσκει διέξοδο και παραμένει στο χώρο, συμβαίνει και με τη δύναμη που έχει κάθε ζωντανή ύπαρξη. Αυτή μαραίνεται, εξασθενεί και καταπνίγεται από τα λυπηρά της ζωής, γιατί **δεν βρίσκει καμιά διέξοδο**, για να εκτονωθεί και να παραμείνει δυνατή.

Για ποιό λόγο ο Χριστός δάκρυσε για τον Λάζαρο; Οπωσδήποτε για να επανορθώσει την κατώδυνη και ταπεινωτική συμπεριφορά εκείνων, οι οποίοι θρηνούσαν υπερβολικά και οδύρονταν για τις συμφορές τους. Και το ότι το δάκρυ του Κυρίου **δεν γεννήθηκε από κάποιο πάθος, αλλά ήταν διδακτικό για τους ανθρώπους**, γίνεται φανερό από αυτό που είπε: *«Ο φίλος μου ο Λάζαρος κοιμήθηκε, αλλά θα πάω τώρα να τον ξυπνήσω» (Ιωάν. 11, 11).* **Ποιός από μας θα έκλαιγε και θα οδυρόταν για ένα φίλο του που κοιμόταν, τον οποίο σε λίγη ώρα επρόκειτο να του ξυπνήσει;** *«Λάζαρε, βγες έξω» (Ιωάν. 11, 43)*. Και ο νεκρός έπαιρνε ζωή και ο δεμένος περπατούσε, **θαύμα πάνω στο θαύμα**. Τα πόδια ήταν σφιχτοδεμένα και ταυτόχρονα δεν εμπόδιζαν στο βάδισμα, αφού **ήταν μεγαλύτερη η κινητήρια δύναμη από τα δεσμά**. **Πώς λοιπόν, Εκείνος που επρόκειτο να κάνει τέτοιο θαύμα, θα θεωρούσε άξιο δακρύων το συμβάν του θανάτου του Λαζάρου; Είναι ολοφάνερο ότι, επειδή γνώριζε την ασθένεια της φύσης μας σε όλες της τις πλευρές, οριοθέτησε μερικά από τα πάθη, που αναγκαστικά συνακολουθούν την ασθένειά μας**. Έτσι, με αυτή τη συμπεριφορά Του, μας καθοδήγησε, ώστε και **να αποφεύγουμε την έλλειψη συμμετοχής στον πόνο, θεωρώντας κάτι τέτοιο ως θηριωδία**. Ταυτόχρονα όμως μας δίδαξε **να μην υποχωρούμε στην τάση που μας ωθεί στην υπερβολική έκφραση της λύπης και σε θρήνους, γιατί αυτή είναι έλλειψη ευγένειας και χριστιανικού ήθους**.

*

Τί να πούμε για τον **Ιώβ**; Μήπως αυτός είχε σκληρή καρδιά σαν το διαμάντι; Μήπως τα σπλάγχνα του ήταν πέτρινα; Σκοτώθηκαν σε μια στιγμή και τα δέκα παιδιά του, μέσα στο ολόχαρο σπιτικό. Και αυτό συνέβη γιατί τους κτύπησε η ίδια συμφορά, η οποία τους βρήκε την ώρα που όλοι γιόρταζαν χαρούμενοι, καθώς με ενέργεια διαβολική κατέπεσε το σπίτι και τους πλάκωσε.

Είδε έτσι ο Ιώβ το γιορτινό τραπέζι βαμμένο από αίματα. Είδε τα παιδιά του που χρονικά ήρθαν ξέχωρα στη ζωή, να φεύγουν όλα μαζί την ίδια ώρα. Και παρόλα αυτά, δεν έβγαλε ουρλιαχτά, δεν ξεμαλλιάσθηκε, δεν ξεφώνησε με απρέπεια, αλλά ξεστόμισε την αλησμόνητη εκείνη και χιλιοτιμημένη ευχαριστία προς τον Θεό: *«**Ο Κύριος έδωσε, ο Κύριος και τα πήρε**. Όπως θεώρησε ο Κύριος καλό, έτσι κι έγινε. **Ας είναι το Όνομά Του ευλογημένο**» (Ιώβ 1, 21).* Μήπως αυτός ο άνθρωπος δεν αγαπούσε τα παιδιά του; Πώς είναι δυνατόν; Αυτός, κάνοντας λόγο για τον

εαυτό του, λέει: *«Εγώ έκλαιγα για κάθε θλιμμένο» (Ιώβ 30, 25).* Μήπως όταν μιλούσε έτσι έλεγε ψέματα; Την ειλικρίνειά του την επιβεβαιώνει και το γεγονός ότι ήταν ολοκληρωμένος και γνήσιος και σε όλες τις άλλες αρετές. Λέει γι' αυτόν η Αγία Γραφή: *«Ήταν άνθρωπος άμεμπτος, δίκαιος, θεοσεβής, αληθινός» (Ιώβ 1, 1).*

*

Οι περισσότεροι όμως άνθρωποι φτιάχνουν μοιρολόγια και θρηνούν και με γοερές φωνές κάνουν τις ψυχές τους να λιώνουν από τον πόνο και να φθείρονται. Όπως κάνουν οι σκηνοθέτες που στήνουν τραγωδίες και αναπλάθουν σκηνές και συνθέτουν έργα θεατρικά και γεμίζουν με θεατές τα θέατρα, **έτσι νομίζουν μερικοί πως πρέπει να συμπεριφέρονται εκείνοι που πενθούν**. Πρέπει δηλαδή να φοράνε μαύρα, να μη λούζονται, να έχουν κλειστά τα παράθυρα και σκοτεινό το σπίτι, βρώμικο, γεμάτο σκόνη, βαρύθυμη έκφραση, **πράγματα που κρατούν το τραύμα της λύπης πάντα νωπό στην ψυχή**. **Δεν γνωρίζουν αυτοί οι άνθρωποι ότι η ψυχή εκείνη που γέμισε με τον πόθο του Δημιουργού της και που έχει συνηθίσει να ευφραίνεται με αυτή την πνευματική σχέση, δεν έχει τις συνηθισμένες ψυχικές μεταπτώσεις, εξαιτίας των παθημάτων που συμβαίνουν σ' αυτή τη ζωή**.

Αντίθετα, κι **απ' αυτά τα λυπηρά συμβάντα παίρνει αφορμή, για να ζήσει εντονότερα η ψυχή την πνευματική σχέση της με τον Θεό** . Κι έτσι αυξάνει η ευφροσύνη που ήδη πριν απολάμβανε.

Όπως λοιπόν εκείνοι που έχουν κακή όραση δεν αντέχουν το πολύ φως, αλλά ξεκουράζουν τα μάτια τους, ατενίζοντας τα λουλούδια και την πρασινάδα, έτσι πρέπει να συμπεριφέρεται και κάθε ψυχή. **Δεν πρέπει δηλαδή να επικεντρώνει τη σκέψη της στο λυπηρό γεγονός, ούτε να πολυασχολείται με τις δύσκολες περιστάσεις αυτής της ζωής, αλλά να απασχολεί τη σκέψη και το λογισμό της με τη θεωρία των πραγματικών και αιωνίων αγαθών**.

*

Οι λύπες δοκιμάζουν την ψυχή, όπως η φωτιά το χρυσάφι. **Γι' αυτούς που είναι γυμνασμένοι πνευματικά, οι θλίψεις μοιάζουν με τροφή και με αθλητικά γυμνάσματα που προβιβάζουν τον αγωνιστή και τον οδηγούν στη δόξα των υιών του Θεού. Η πολλή όμως στενοχώρια γίνεται αφορμή αμαρτίας. Η λύπη βουλιάζει το νου και τον αποχαυνώνει και αδρανεί η λειτουργία των λογισμών, η οποία είναι μητέρα της αχαριστίας. Γιατί είναι ντροπή μας**

να δοξάζουμε τον Θεό όταν όλα πάνε καλά και να σωπαίνουμε όταν συμβαίνουν Ρα δύσκολα και λυπηρά. Αντίθετα, τότε **πρέπει περισσότερο να ευχαριστούμε τον Θεό, γνωρίζοντας ότι *«όποιον αγαπά ο Κύριος τον παιδαγωγεί και μαστιγώνει κάθε παιδί που το θεωρεί δικό Του»*** *(Ε*βρ. 12, 6-7*).*

Ο Θεός, θα γλυτώσει τους αγίους Του, από όλες τις θλίψεις όχι βέβαια με το να τους αφήσει χωρίς δοκιμασίες, αλλά χαρίζοντάς τους την υπομονή. Γιατί, «***η θλίψη γεννά την υπομονή και η υπομονή, δοκιμασμένο και ώριμο άνθρωπο»*** *(Ρωμ. 5, 3).*

*

Εκείνος λοιπόν που αποφεύγει τη θλίψη, στερεί τον εαυτό του από τη δοκιμασία, η οποία τον ωριμάζει και τον εδραιώνει στην αρετή . Όπως δεν στεφανώνεται κανείς αν δεν παλέψει με κάποιον, έτσι δεν μπορεί να αποδειχθεί κανείς δοκιμασμένος και έμπειρος με άλλο τρόπο, παρά μονάχα δια μέσου των θλίψεων. Από όλες τις θλίψεις, λέει ο Απόστολος, θα τους γλυτώσει ο Κύριος, όχι βέβαια εμποδίζοντάς τους να πέσουν στους πειρασμούς, αλλά χαρίζοντάς τους « ***μαζί με τον πειρασμό και τη διέξοδο, ώστε να μπορέσουν να αντέξουν*** » *(Α' Κορ. 10, 13).*

Εκείνος που ισχυρίζεται ότι δεν ταιριάζει η θλίψη στον δίκαιο άνθρωπο, είναι σαν να λέει ότι δεν είναι στον αθλητή απαραίτητος ο αντίπαλος.

Επειδή προξενεί παρηγοριά στους πονεμένους το να συμπάσχει κανείς μαζί τους, είναι φανερό ότι **πρέπει να συμμετέχουμε στον πόνο τους**. **Θα κάνεις πραγματικά τον εαυτό σου συμμέτοχο της συμφοράς των πονεμένων, όχι εκμηδενίζοντας την ένταση και τη σημασία των λυπηρών, ούτε περιφρονώντας τον πόνο των άλλων.**

Δεν πρέπει βέβαια από την άλλη μεριά, να κάνει κανείς ό,τι κάνουν οι λυπημένοι. Δηλαδή, να φωνάζει ή να θρηνεί μαζί τους ή να συμπεριφέρεται όπως εκείνοι που είναι σκοτισμένοι από τη συμφορά. Δεν πρέπει, μ' άλλα λόγια, να κλείνεσαι μέσα, άνθρωπέ μου, ούτε να μαυροφορείς, ούτε να κάθεσαι καταγής και να μην κόβεις τα μαλλιά σου. **Έτσι αν κάνεις, μεγαλώνεις στον πονεμένο τη συμφορά αντί να του τη λιγοστεύεις**.

Αντίθετα, **και εσύ πρέπει να πονάς για ό,τι συμβαίνει, αλλά να συμμετέχεις**

με ησυχία στα λυπηρά γεγονότα, με σοβαρότητα στο πρόσωπο και με σεμνή συμπεριφορά. Έτσι δηλαδή που να γίνεται στον αδελφό σου φανερή εξωτερικά η λύπη της ψυχής σου. Όταν πάλι εκφράζεται με έντονο τρόπο ο λυπημένος, **δεν πρέπει να πετάγεται κανείς και να αρχίζει να τον επιτιμά για ό,τι λέει** , σαν να θέλει να εκφράσει τη δική του αντίδραση και να επέμβει στα όσα γίνονται. Γιατί **είναι πολύ φορτικό πράγμα για τους λυπημένους τα επιτιμητικά λόγια**. **Δεν γίνονται αποδεκτά εύκολα και δεν υπάρχει περίπτωση να παρηγορήσουν όσα λέγονται από εκείνους που είναι έξω από τη συμφορά** . Όπως σε ένα μάτι που έχει φλεγμονή και το πιο μαλακό πράγμα να βάλλουμε επάνω του τού προκαλεί πόνο, έτσι συμβαίνει και με την ψυχή που έχει βαρύ πόνο.**Ακόμα κι αν φέρνει πολλή παρηγοριά ο λόγος στην ψυχή του πονεμένου, όμως είναι σε ένα βαθμό ενοχλητικός, όταν προσφέρεται την ώρα της μεγάλης οδύνης**. Όταν όμως δεις τον αδελφό σου να κλαίει και να οδύρεται για τις αμαρτίες του, κλάψε και συ μαζί του και κακοπάθησε. Γιατί συμμετέχοντας στη μετάνοια των άλλων, επανορθώνεις και τα δικά σου σφάλματα.

Εκείνος που θα χύσει πικρά δάκρυα για την αμαρτία του άλλου, θεράπευσε ήδη τον εαυτό του, όσον αφορά τις αμαρτίες, για τις οποίες κλαίει με το να συμμετέχει στον πόνο του αδελφού.

Για την αμαρτία να κλαις. Αυτή είναι η αρρώστια και ο θάνατος της αθάνατης ψυχής και γι’ αυτή πρέπει να κλαίει κανείς συνέχεια και να οδύρεται.

Γι' αυτή πρέπει να χύνονται όλα τα δάκρυα και να μη σταματά κανείς να στενάζει από τα βάθη της καρδιάς του. Έτσι έκλαιγε ο Προφήτης Ιερεμίας, για εκείνους που είχαν χαθεί από την αμαρτία. Και επειδή δεν ήταν αρκετά τα φυσικά δάκρυα, ζητούσε αστείρευτη πηγή δακρύων *(Ιερ. 8, 23-9, 1).*

Τέλος, ας ευχαριστήσουμε τον Χριστό και Θεό μας, γιατί σ’ Εκείνον πρέπει κάθε τιμή και προσκύνηση, μαζί με τον άναρχο Πατέρα και το Πανάγιο και Ζωοποιό Πνεύμα, τώρα και πάντοτε και στους αιώνες των αιώνων. Αμήν.

*(Πηγή: Μεγάλου Βασιλείου P. G. 33, 1277 - Απόσπασμα από το βιβλίο «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:

Η άκαιρη λύπη (Αγ. Γρηγόριος Παλαμάς)

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)