

## Μελαγχολία, θλίψη, άγχος (Άγιος Πορφύριος Κουσοκαλυβίτης)

Categories : [ΘΕΟΛΟΓΙΑ](#)

Date : 1 Φεβρουαρίου, 2017

Τό σπουδαίο είναι νά μπούμε στήν Έκκλησία. Νά ένωθούμε μέ τούς συνανθρώπους μας, μέ τίς χαρές καί τίς λύπες όλων. Νά τούς νιώθουμε δικούς μας, νά προσευχόμαστε γιά όλους, νά πονᾶμε γιά τήν σωτηρία τους, **νά ξεχνᾶμε τούς ἑαυτούς μας**. Νά κάνομε τό πᾶν γι' αὐτούς, ὅπως ὁ Χριστός γιά μᾶς. Μέσα στήν Έκκλησία γινόμαστε ἕνα μέ κάθε δυστυχημένο καί πονεμένο κι ἁμαρτωλό. Κανείς δέν πρέπει νά θέλει νά σωθεῖ μόνος του, χωρίς νά σωθοῦν καί οἱ ἄλλοι. Εἶναι λάθος νά προσεύχεται κανείς γιά τόν ἑαυτό του, γιά νά σωθεῖ ὁ ἴδιος. Τούς ἄλλους πρέπει νά ἀγαπᾶμε καί νά προσευχόμαστε νά μή χαθεῖ κανείς· νά μποῦν ὅλοι στήν Έκκλησία. Αὐτό ἔχει ἀξία. Καί μ' αὐτή τήν ἐπιθυμία πρέπει νά φύγει κανείς ἀπ' τόν κόσμο, γιά νά πάει στό μοναστήρι ἢ στήν ἔρημο.

**Μέσα στήν Έκκλησία, πού ἔχει τά μυστήρια πού σώζουν, δέν ὑπάρχει ἀπελπισία.** Μπορεῖ νά εἶμαστε πολύ ἁμαρτωλοί. Ἐξομολογούμαστε, ὅμως μᾶς διαβάζει ὁ παπᾶς κι ἔτσι συγχωρούμαστε καί προχωροῦμε πρὸς τήν ἀθανασία, χωρίς καθόλου ἄγχος, χωρίς καθόλου φόβο.

Ὅποιος ζεῖ τόν Χριστό, γίνεται ἕνα μαζί Του, μέ τήν Έκκλησία Του. **Ζεῖ μιὰ τρέλα!** **Ἡ ζωή αὐτή εἶναι διαφορετική ἀπ' τή ζωή τῶν ἀνθρώπων**. Εἶναι χαρά, εἶναι φῶς, εἶναι ἀγαλλίαση, εἶναι ἀνάταση. Αὐτή εἶναι ἡ ζωή τῆς Έκκλησίας, ἡ ζωή τοῦ Εὐαγγελίου, ἡ Βασιλεία τοῦ Θεοῦ. «*Ἡ Βασιλεία τοῦ Θεοῦ ἐντός ἡμῶν ἐστίν*» (Λουκ. 17,21). Ἔρχεται μέσα μας ὁ Χριστός κι ἐμεῖς εἶμαστε μέσα Του. Καί συμβαίνει ὅπως μ' ἕνα κομμάτι σίδηρο πού τοποθετημένο μέσ στή φωτιά γίνεται φωτιά καί φῶς· ἔξω ἀπ' τή φωτιά, πάλι σίδηρος σκοτεινός, σκοτάδι.

**Ὅσοι κατηγοροῦν τήν Έκκλησία γιά τά λάθη τῶν ἐκπροσώπων της, μέ σκοπό δῆθεν νά βοηθήσουν γιά τήν διόρθωση, κάνουν μεγάλο λάθος**. Αὐτοί δέν ἀγαποῦν τήν Έκκλησία. Οὔτε, βέβαια τόν Χριστό. Τότε ἀγαπᾶμε τήν Έκκλησία, ὅταν μέ τήν προσευχή μας ἀγκαλιάζουμε κάθε μέλος της καί κάνομε ὅ,τι κάνει ὁ Χριστός. Θυσιαζόμαστε, ἀγρυπνοῦμε, κάνομε τό πᾶν, ὅπως ἐκεῖνος, ὁ ὁποῖος «*τίς λαιδορίες δέν τίς ἀνταπέδιδε, καί ὅταν ἔπασχε δέν ἀπειλοῦσε*» (Α' Πέτρ. 2,23).

**Νά προσέχουμε καί τό τυπικό μέρος. Νά ζοῦμε τά μυστήρια, ιδιαίτερα τό μυστήριο τῆς Θείας Κοινωνίας. Σ' αὐτά βρίσκεται ἡ Ὄρθοδοξία.** Προσφέρεται ὁ Χριστός στήν Έκκλησία μέ τά μυστήρια καί κυρίως μέ τήν Θεία

Κοινωνία.

Γιά πολλούς, όμως, η θρησκεία είναι ένας αγώνας, μιὰ αγωνία κι ένα άγχος. Γι' αυτό πολλούς απ' τούς «θρήσκους» τούς θεωρούνε δυστυχημένους, γιατί βλέπουνε σέ τί χάγια βρίσκονται. Καί πράγματι. Γιατί αν δέν καταλάβει κανείς τό βάθος τής θρησκείας καί δέν τήν ζήσει, η θρησκεία καταντάει άρρώστεια καί μάλιστα φοβερή. Τόσο φοβερή, πού ο άνθρωπος χάνει τόν έλεγχο τών πράξεών του, γίνεται άβουλος κι ανίσχυρος, έχει αγωνία κι άγχος καί φέρεται υπό κακού πνεύματος (δηλ. δαιμονικής ενέργειας). Κάνει μετάνοιες, κλαίει, φωνάζει, ταπεινώνεται τάχα, κι όλη αυτή η ταπείνωση είμαι μιὰ σατανική ενέργεια. Ορισμένοι τέτοιοι άνθρωποι ζούνε τή θρησκεία σάν ένα είδος κολλάσεως. Μέσα στήν εκκλησία κάνουν μετάνοιες, σταυρούς, λένε, «είμαστε άμαρτωλοί, ανάξιοι», καί μόλις βγούνε έξω, αρχίζουν νά βλασφημάνε τά θεία, όταν κάποιος λίγο τούς ένοχλήσει. Φαίνεται καθαρά ότι υπάρχει στό μέσον δαιμόνιο.

Στήν πραγματικότητα, η χριστιανική θρησκεία μεταβάλλει τόν άνθρωπο καί τόν θεραπεύει. Η κυριότερη, όμως, προϋπόθεση, για νά αντιληφθεϊ καί νά διακρίνει ο άνθρωπος τήν αλήθεια, είναι η ταπείνωση. Ο έγωισμός σκοτίζει τό νοϋ του ανθρώπου, τόν μπερδεύει, τόν οδηγεί στήν πλάνη, στήν αίρεση. Είναι σπουδαίο νά κατανοήσει ο άνθρωπος τήν αλήθεια.

Στίς αίρέσεις πάνε όλοι οί μπερδεμένοι. Μπερδεμένα παιδιά μπερδεμένων γονέων.

Πολλές φορές οϋτε ο κόπος, οϋτε οί μετάνοιες, οϋτε οί σταυροί προσελκύουν τή χάρη. Υπάρχουν μυστικά. Τό ουσιαστικότερο είναι νά φύγεις απ' τόν τύπο καί νά πηγαίνεις στήν ουσία. Ό,τι γίνεται, νά γίνεται από αγάπη.

Όταν δέν ζεις μέ τόν Χριστό, ζεις μέσ στή μελαγχολία, στή θλίψη, στό άγχος, στή στενοχώρια. Δέν ζεις σωστά. Τότε παρουσιάζονται πολλές ανωμαλίες καί στόν οργανισμό. Έπηρεάζεται τό σώμα, οί ένδοκρινείς αδένες, τό συκώτι, η χολή, τό πάγκρεας, τό στομάχι. Σοϋ λένε: «Γιά νά είσαι υγιής, πάρε τό πρωί τό γάλα σου, τό αυγουλάκι σου, τό βουτυράκι σου μέ δύο-τρία παξιμάδια». Κι όμως, αν ζεις σωστά, αν αγαπήσεις τόν Χριστό, μ' ένα πορτοκάλι κι ένα μήλο είσαι έντάξει. Τό μεγάλο φάρμακο είναι νά έπιδοθεϊ κανείς στήν λατρεία του Χριστού. Όλα θεραπεύονται. Όλα λειτουργοϋν κανονικά. Η αγάπη του Θεού όλα τά μεταβάλλει, τά μεταποιεί, τά αγιάζει, τά διορθώνει, τά αλλάζει, τά μεταστοιχειώνει.

Ο έρωτας πρός τόν Χριστό είναι κάτι άλλο. Δέν έχει τέλος, δέν έχει χορτασμό. Δίνει ζωή, δίνει σθένος, δίνει υγεία, δίνει, δίνει, δίνει... Κι όσο δίνει, τόσο πίο πολύ ο άνθρωπος θέλει νά έρωτεύεται. Ένω ο άνθρωπινος έρωτας μπορεί νά φθείρει τόν

άνθρωπο, νά τόν τρελάνει. Όταν αγαπήσαμε τόν Χριστό, όλες οι άλλες αγάπες υποχωρούν. Οι άλλες αγάπες έχουν κορεσμό.. Η αγάπη του Χριστού δέν έχει κορεσμό. Η σαρκική αγάπη έχει κορεσμό. Μετά μπορεί ν' αρχίσει ή ζήλια, ή γκρίνια, μέχρι κι ό φόνος. Μπορεί νά μεταβληθεϊ σέ μίσος. **Η έν Χριστώ αγάπη δέν άλλοιώνεται.** Η κοσμική αγάπη λίγο διατηρεϊται και σιγά σιγά σβήνει, ένώ ή θεία αγάπη όλοένα μεγαλώνει και βαθαίνει. Κάθε άλλος έρωτας μπορεί νά φέρει τόν άνθρωπο σέ άπελπισία. Ο θεϊος έρωας, όμως, μάς ανεβάζει στη σφαίρα του Θεού, μάς χαρίζει γαλήνη, χαρά, πληρότητα. Οι άλλες ήδονές κουράζουν, ένώ αυτή διαρκώς δέν χορταίνεται. Είναι μία ήδονή άκόρεστος, πού δέν τήν βαριέται κανείς ποτέ. Είναι τό **άκρον αγαθόν.**

Όταν αγαπάς τόν Χριστό, παρόλες τίς άδυναμίες και τή συναίσθηση πού έχεις γι' αυτές έχεις τή βεβαιότητα ότι **ξεπέρασες τόν θάνατο**, γιατί βρίσκεσαι στην κοινωνία τής αγάπης του Χριστού.

Τόν Χριστό νά τόν αισθανόμαστε σαν φίλο μας. Είναι φίλος μας. Τό βεβαιώνει ό ίδιος, όταν λέει: «Έσεϊς είστε φίλοι μου...» (Ίω. 15,14). Σαν φίλο νά τόν άτενίζουμε και νά τόν πλησιάζουμε. Πέφτομε; Άμαρτάνουμε; Μέ οικειότητα, μέ αγάπη κι έμπιστοσύνη νά τρέχουμε κοντά του· όχι μέ φόβο ότι θά μάς τιμωρήσει αλλά μέ θάρρος, πού θά μάς τό δίδει ή αίσθηση του φίλου. Νά του πούμε: «Κύριε, τό έκανα, έπεσα, συγχώρεσέ με». Αλλά συγχρόνως νά αισθανόμαστε ότι μάς αγαπάει, ότι μάς δέχεται τρυφερά, μέ αγάπη και μάς συγχωρεϊ. **Νά μή μάς χωρίζει άπ' τόν Χριστό ή άμαρτία.** Όταν πιστεύουμε ότι μάς αγαπάει και τόν αγαπάμε, δέν θά αισθανόμαστε ξένοι και χωρισμένοι άπ' Αυτόν, ούτε όταν άμαρτάνουμε. Έχουμε έξασφαλίσει τήν αγάπη Του κι όπως και νά φερθούμε, ξέρομε ότι μάς αγαπάει.

Τό Ευαγγέλιο, βέβαια, λέει μέ συμβολικές λέξεις γιά τόν άδικο ότι θά βρεθεϊ εκεί, όπου υπάρχει «ό τριγμός και ό βρυγμός των όδόντων», διότι μακράν του Θεού έτσι είναι. Και από τούς νηπτικούς Πατέρες τής Έκκλησίας πολλοί όμιλούν γιά φόβο θανάτου και κολάσεως. Λένε: «Έχε μνήμη θανάτου πάντοτε». Αυτές οι λέξεις, αν τίς έξετάσουμε βαθιά, δημιουργούν τόν φόβο τής κολάσεως. Ο άνθρωπος προσπαθώντας ν' αποφύγει τήν άμαρτία, κάνει αυτές τίς σκέψεις, γιά νά κυριευθεϊ ή ψυχή του άπ' τό φόβο του θανάτου, τής κολάσεως και του διαβόλου.

Όλα έχουν τή σημασία τους, τό χρόνο και τήν περίστασή τους. **Η έννοια του φόβου είναι καλή γιά τά πρώτα στάδια.** Είναι γιά τούς αρχάριους, γι' αυτούς πού ζει μέσα τους ό παλαιός άνθρωπος. Ο άνθρωπος ό αρχάριος, πού δέν έχει άκόμη λεπτυνθεϊ, συγκρατεϊται άπ' τό κακό μέ τό φόβο. Και ό φόβος είναι άπαραίτητος, έφόσον είμαστε υλικοί και χαμερπεϊς. Αλλά αυτό είναι ένα στάδιο, ένας χαμηλός βαθμός σχέσεως μέ τό θεϊον. Τό πάμε στη συναλλαγή, προκειμένου νά κερδίσουμε τόν Παράδεισο ή νά γλιτώσουμε τήν κόλαση. Αυτό, αν τό καλοεξετάσουμε, δείχνει κάποια ιδιοτέλεια, κάποιο

**συμφέρον. Έμένα δέ μου άρέσει αυτός ό τρόπος. Όταν ό άνθρωπος προχωρήσει και μπει στην αγάπη του Θεού, τί του χρειάζεται ό φόβος; Ό,τι κάνει, τό κάνει από αγάπη κι έχει πολύ μεγαλύτερη άξία αυτό. Τό να γίνει καλός κάποιος από φόβο στον Θεό κι όχι από αγάπη δέν έχει τόση άξία.**

Όποιος θέλει να γίνει χριστιανός, πρέπει πρώτα να γίνει ποιητής. Άν στραπατοσαρισθεί ή ψυχή και γίνει ανάξια της αγάπης του Χριστού, διακόπτει ό Χριστός τίς σχέσεις, διότι ό Χριστός «χοντρές» ψυχές δέν θέλει κοντά Του.

Κανείς να μή σās βλέπει, κανείς να μήν καταλαβαίνει τίς κινήσεις της λατρείας σας προς τό θεϊόν. Όλ' αυτά κρυφά, μυστικά, σαν τούς άσκητές. Θυμάστε πού σās έχω πει για τ' άηδονάκι; Μές στό δάσος κελαϊδάει. Στή σιγή. Να πει πώς κάποιος τ' άκούει, πώς κάποιος τό επαινεί; Πόσο ώραίο κελάηδημα στην έρημιά! Έχετε δεϊ πώς φουσκώνει ό λάρυγγας του; Έτσι γίνεται και μ' αυτόν πού έρωτεύεται τον Χριστό. Άμα αγαπάει, «φουσκώνει ό λάρυγγας, παθαίνει, μαλλιάζει ή γλώσσα». Πιάνει μιá σπηλιά, ένα λαγκάδι και ζει τον Θεό μυστικά, «στεναγμοίς άλαλήτοις».

**Περιφρονήστε τά πάθη, μήν άσχολεισθε μέ τον διάβολο. Στραφεϊτε στον Χριστό.**

Η θεία χάρις μάς διδάσκει τό δικό μας χρέος. Για να την προσελκύσουμε, θέλει αγάπη, λαχτάρα. Η χάρις του Θεού θέλει θεϊο έρωτα. Η αγάπη άρκει, για να μάς φέρει σε κατάλληλη «φόρμα» για προσευχή. Μόνος Του θά έλθει ό Χριστός και θά έγκύψει στην ψυχή μας, άρκει να βρει όρισμένα πραγματάκια πού να Τόν εύχαριστούν· αγαθή προαίρεση, ταπείνωση και αγάπη. Χωρίς αυτά δέν μπορούμε να ποϋμε «Κύριε Ίησοϋ Χριστέ έλέησόν με».

**Ό παραμικρός γογγυσμός κατά του πλησίον έπηρεάζει την ψυχή σας και δέν μπορείτε να προσευχηθείτε. Τό Πνεϋμα τό Άγιον, όταν βρίσκει έτσι την ψυχή, δέν τολμάει να πλησιάσει.**

**Νά ζητάμε να γίνει τό θέλημα του Θεού· αυτό είναι τό πιο συμφέρον, τό πιο άσφαλές για μάς και για όσους προσευχόμαστε. Ό Χριστός θά μάς τα δώσει όλα πλούσια. Όταν υπάρχει έστω και λίγος έγωισμός, δέν γίνεται τίποτα.**

Όταν ό Θεός δέν μάς δίδει κάτι πού επίμονα ζητάμε, έχει τό λόγο Του. Έχει κι ό Θεός τά «μυστικά» Του.

Άν δέν κάνετε **ύπακοή** (σε ιερέα-πνευματικό) και δέν έχετε ταπείνωση, ή εύχή (δηλ. τό Κύριε Ίησοϋ Χριστέ έλέησόν με) δέν έρχεται και υπάρχει και φόβος πλάνης.

Νά μήν γίνεται ή εϋχή (τό Κύριε Ίησοϋ Χριστέ ἐλέησον με) ἀγγαρεία. Ἡ πίεση μπορεῖ νά φέρει μία ἀντίδραση μέσα μας, νά κάνει κακό. Ἐχουν ἀρρωστήσει πολλοί μέ τήν εϋχή, γιατί τήν ἔκαναν μέ πίεση. Καί γίνεται, βέβαια, κι ὅταν τό κάνεις ἀγγαρεία· ἀλλά δέν εἶναι ὑγιές.

Δέν εἶναι ἀνάγκη νά συγκεντρωθεῖτε ἰδιαίτερα γιά νά πεῖτε τήν εϋχή. Δέν χρειάζεται καμιά προσπάθεια ὅταν ἔχεις θεῖο ἔρωτα. Ὅπου βρίσκεσθε, σέ σκαμνί, σέ καρέκλα, σέ αὐτοκίνητο, παντοῦ, στόν δρόμο, στό σχολεῖο, στό γραφεῖο, στή δουλειά μπορεῖτε νά λέτε τήν εϋχή, τό «Κύριε Ίησοϋ Χριστέ ἐλέησον με», ἀπαλά, χωρίς πίεση, χωρίς σφίξιμο.

**Σημασία στήν προσευχή ἔχει ὄχι ἡ χρονική διάρκεια ἀλλά ἡ ἔνταση**. Νά προσεύχεσθε ἔστω καί πέντε λεπτά, ἀλλά δοσμένα στό Θεό μέ ἀγάπη καί λαχτάρα. Μπορεῖ ἕνας μία ὀλόκληρη νύχτα νά προσεύχεται κι αὐτή ἡ προσευχή τῶν πέντε λεπτῶν νά εἶναι ἀνώτερη. Μυστήριο εἶναι αὐτό βέβαια, ἀλλά ἔτσι εἶναι.

Ὁ ἄνθρωπος τοῦ Χριστοῦ ὅλα τά κάνει προσευχή. Καί τή δυσκολία καί τή θλίψη, τίς κάνει προσευχή. Ὅ,τι καί νά τοῦ τύχει ἀμέσως ἀρχίζει: «Κύριε Ίησοϋ Χριστέ...». Ἡ προσευχή ὠφελεῖ σέ ὅλα, καί στά πιό ἀπλά. Γιά παράδειγμα, πάσχεις ἀπό ἀϋπνία· νά μή σκέπτεσαι τόν ὕπνο. Νά σηκώνεσαι, νά βγαίνεις ἔξω καί νά ἔρχεσαι πάλι μέσα στό δωμάτιο, νά πέφτεις στό κρεβάτι σάν γιά πρώτη φορά, χωρίς νά σκέπτεσαι ἄν θά κοιμηθεῖς ἢ ὄχι. Νά συγκεντρώνεσαι, νά λές τή δοξολογία καί μετά τρεῖς φορές τό «Κύριε Ίησοϋ Χριστέ...» κι ἔτσι θά ἔρχεται ὁ ὕπνος.

Ὅλα εἶναι μέσα μας, καί τά ἔνστικτα καί τά πάντα, καί ζητοῦν ἱκανοποίηση. Ἄν δέν τά ἱκανοποιήσουμε, κάποτε θά ἐκδικηθοῦν, ἐκτός καί τά διοχετεύσουμε ἄλλοῦ, στό ἀνώτερο, στόν Θεό.

Δέν γίνεσθε ἅγιοι κυνηγώντας τό κακό. Αἰφῆστε τό κακό. Νά κοιτάζετε πρός τόν Χριστό κι Αὐτός θά σᾶς σώσει. Ἄντί νά στέκεσθε ἔξω ἀπό τήν πόρτα καί νά διώχνετε τόν ἐχθρό, περιφρονῆστε τον. Ἐρχεται ἀπό δῶ τό κακό; Δοθεῖτε μά τρόπο ἀπαλό ἀπό ἐκεῖ. Δηλαδή ἔρχεται νά σᾶς προσβάλει τό κακό, δῶστε ἐσεῖς τήν ἐσωτερική σας δύναμη στό καλό, στόν Χριστό. Παρακαλέστε: «Κύριε Ίησοϋ Χριστέ, ἐλέησον με». Ἐέρει ἐκεῖνος πῶς νά σᾶς ἐλεήσει, μέ τί τρόπο. Κι ὅταν γεμίζετε ἀπ' τό καλό, δέν στρέφεσθε πιά πρός τό κακό. Γίνεσθε μόνοι σας, μέ τή χάρη τοῦ Θεοῦ, καλοί. Ποῦ νά βρεῖ τόπο τότε τό κακό; Ἐξαφανίζεται!

Σᾶς πιάνει **φοβία κι ἀπογοήτευση**; Στραφεῖτε στόν Χριστό. Αγαπήστε τον ἀπλά, ταπεινά, χωρίς ἀπαίτηση καί θά σᾶς ἀπαλλάξει ὁ ἴδιος.

Νά μή διαλέγετε ἀρνητικούς τρόπους γιά τή διόρθωσή σας. Δέν χρειάζεται οὔτε τόν διάβολο νά φοβάσθε, οὔτε τήν κόλαση, οὔτε τίποτα. Δημιουργοῦν ἀντίδραση. Ἐχω κι

ἐγώ μία μικρή πείρα σ' αυτά. Ὁ σκοπός δέν εἶναι νά κάθешθε, νά πλήττετε καί νά σφίγγεσθε, γιά νά βελτιωθεῖτε. Ὁ σκοπός εἶναι νά ζεῖτε, νά μελετᾶτε, νά προσεύχεσθε, νά προχωρᾶτε στήν ἀγάπη, στήν ἀγάπη τοῦ Χριστοῦ, στήν ἀγάπη τῆς Ἐκκλησίας.

Τίς ἀδυναμίες ἀφήστε τις ὅλες, γιά νά μήν παίρνει εἶδηση τό ἀντίθετο πνεῦμα (δηλ. ὁ διάβολος) καί σᾶς βουτάει καί σᾶς καθηλώνει καί σᾶς βάζει στή στενοχώρια. Νά μήν κάνετε καμιά προσπάθεια ν' ἀπαλλαγεῖτε ἀπό αὐτές. Ν' ἀγωνίζεσθε μέ ἀπαλότητα καί ἀπλότητα, χωρίς σφίξιμο καί ἄγχος. Μή λέτε: «Τώρα θά σφιχτώ, θά κάνω προσευχή ν' ἀποκτήσω ἀγάπη, νά γίνω καλός κ.λπ.». Δέν εἶναι καλό νά σφίγγεσαι καί νά πλήττεται, γιά νά γίνεις καλός. Ἔτσι θ' ἀντιδράσετε χειρότερα. Ὅλα νά γίνονται μέ ἀπαλό τρόπο, ἀβίαστα καί ἐλεύθερα. Οὔτε νά λέτε: «Θεέ μου, ἀλλάξέ με ἀπ' αὐτό», παραδείγματος χάριν, τόν θυμό, τήν λύπη. Δέν εἶναι καλό νά προσευχόμαστε ἢ καί νά σκεπτόμαστε τό συγκεκριμένο πάθος. κάτι γίνεται στήν ψυχή μας καί μπλεκόμαστε ἀκόμη περισσότερο. Ρίξου μέ ὀρμή, γιά νά νικήσεις τό πάθος καί θά δεῖς τότε πώς θά σ' ἀγκαλιάσει, θά σέ σφίξει καί δέν θά μπορέσεις νά κάνεις τίποτα.

Ἡ ἐλευθερία δέν κερδίζεται, ἄν δέν ἐλευθερώσουμε τό ἐσωτερικό μας ἀπ' τά μπερδέματα καί τά πάθη.

Αὐτό εἶναι ἡ Ἐκκλησία μας, αὐτή εἶναι ἡ χαρά μας, αὐτό εἶναι τό πᾶν γιά μᾶς. Καί ὁ ἄνθρωπος σήμερα αὐτό ζητάει. Καί παίρνει τά δηλητήρια καί τά ναρκωτικά, γιά νά ἔλθει σέ κόσμους χαρᾶς. ἀλλά ψεύτικης χαρᾶς. Κάτι αἰσθάνεται ἐκεῖνη τή στιγμή καί αὔριο εἶναι τσακισμένος. Τό ἕνα τόν τρίβει, τόν τρώει, τόν τσακίζει, τόν ψήνει. Ἐνῶ τό ἄλλο, δηλαδή τό δόσιμο στόν Χριστό, τόν ζωογονεῖ, τοῦ δίνει χαρά, τόν κάνει νά χαίρεται τή ζωή, νά νιώθει δύναμη, μεγαλεῖο.

Εἶναι μεγάλη τέχνη νά τά καταφέρετε νά ἀγιασθεῖ ἡ ψυχή σας. Παντοῦ μπορεῖ ν' ἀγιασει κανεῖς. Καί στήν Ὀμόνοια μπορεῖ ν' ἀγιασει, ἄν τό θέλει. Στήν ἐργασία σας, ὅποια καί νά εἶναι, μπορεῖτε νά γίνετε ἅγιοι. Μέ τήν πραότητα, τήν ὑπομονή, τήν ἀγάπη. Νά βάζετε κάθε μέρα νέα σειρά, νέα διάθεση, μέ ἐνθουσιασμό καί ἀγάπη, προσευχή καί σιωπή. Ὅχι νά ἔχετε ἄγχος καί νά σᾶς πονάει τό στῆθος.

**Νά ἐργάζεσθε μέ ἐγρήγορη, ἀπλά, ἀπαλά, χωρίς ἀγωνία, μέ χαρά κι ἀγαλλίαση, μέ ἀγαθή διάθεση. Τότε ἔρχεται ἡ θεία χάρις.**

**Ὅλα τά δυσάρεστα, πού μένουν μέσα στήν ψυχή σας καί φέρνουν ἄγχος, μποροῦν νά γίνουν ἀφορμή γιά τή λατρεία τοῦ Θεοῦ καί νά παύσουν νά σᾶς καταπονοῦν. Νά ἔχετε ἐμπιστοσύνη στόν Θεό.**

Δέν εἶναι ἀνάγκη νά προσπαθεῖτε καί νά σφίγγεσθε. Ὅλη σας ἡ προσπάθεια νά εἶναι

ν' ατενίσετε τό φῶς, νά κατακτήσετε τό φῶς. Ἐτσι, ἀντί νά δίδεσθε στή στενοχώρια, πού δέν εἶναι τοῦ Πνεύματος τοῦ Θεοῦ, νά δίδεσθε στή δοξολογία τοῦ Θεοῦ.

**Ἡ στενοχώρια δείχνει ὅτι δέν ἐμπιστευόμαστε τή ζωή μας στόν Χριστό.**

Ἡ ἐπικοινωνία μέ τόν Χριστό, ὅταν γίνεται ἀπλά, ἀπαλά, χωρίς πίεση, κάνει τόν διάβολο νά φεύγει. Ὁ σατανᾶς δέν φεύγει μέ πίεση, μέ σφίξιμο. Απομακρύνεται μέ τήν **πραότητα** καί τήν **προσευχή**. **Ἵποχωρεῖ, ὅταν δεῖ τήν ψυχή νά τόν περιφρονεῖ καί νά στρέφεται μέ ἀγάπη πρὸς τόν Χριστό**. Τήν περιφρόνηση δέν μπορεῖ νά τή ὑποφέρει, διότι εἶναι ὑπερόπτης. Ὅταν, ὅμως, πέζεσθε, τό κακό πνεῦμα σᾶς παίρνει εἶδηση καί σᾶς πολεμáει. Μήν ἀσχολεῖσθε μέ τόν διάβολο, οὔτε νά παρακαλεῖτε νά φύγει. Ὅσο παρακαλεῖτε νά φύγει, τόσο σᾶς ἀγκαλιάζει. **Τόν διάβολο νά τόν περιφρονεῖτε. Νά μήν τόν πολεμáτε κατά μέτωπον**. Ὅταν πολεμáς μέ πείσμα κατά τοῦ διαβόλου, ἐπιτίθεται κι ἐκεῖνος σάν τίγρης, σάν ἀγριόγατα. Ὅταν τοῦ ρίχνεις σφαῖρες, αὐτός σοῦ ρίχνει χειροβομβίδα. Ὅταν τοῦ ρίχνεις βόμβα, σοῦ ρίχνει πύραυλο. **Μή κοιτάζετε τό κακό. Νά κοιτάζετε τήν ἀγκαλιά τοῦ Θεοῦ καί νά πέφτετε στήν ἀγκαλιά Του καί νά προχωρεῖτε.**

**Ὁ ταπεινός ἔχει συνείδηση τῆς ἐσωτερικῆς του καταστάσεως καί, ὅσο κι ἂν εἶναι ἄσχημη, δέν χάνει τήν προσωπικότητά του. Δέν χάνει τήν ἰσορροπία του.** Τό ἀντίθετο συμβάνει μέ τόν ἐγωιστή, τόν ἔχοντα αἰσθήματα κατωτερότητας. Στήν ἀρχή μοιάζει μέ τόν ταπεινό. Λίγο, ὅμως, ἂν τόν πειράξει κανεῖς, ἀμέσως χάνει τήν εἰρήνη του, ἐκνευρίζεται, ταραάζεται.

**Ὅταν ὁ ἄνθρωπος ζεῖ χωρίς Θεό, χωρίς γαλήνη, χωρίς ἐμπιστοσύνη, ἀλλά μέ ἄγχος, ἀγωνία, κατάθλιψη, ἀπελπισία, ἀποκτάει ἀσθένειες σωματικές καί ψυχικές.** Ἡ ψυχασθένεια, ἡ νευρασθένεια, ὁ διχασμός εἶναι δαιμονικές καταστάσεις. **Δαιμόνιο εἶναι ἐπίσης καί ἡ ταπεινολογία.** Τό λένε αἶσθημα κατωτερότητας. Ἡ ἀληθινή ταπείνωση δέν μιλάει, δέν λέει ταπεινολογίες, δηλαδή, «εἶμαι ἁμαρτωλός, ἀνάξιος, ἐλάχιστος πάντων...». Φοβᾶται ὁ ταπεινός μήπως μέ τίς ταπεινολογίες πέσει στήν κενοδοξία. Ἡ χάρις τοῦ Θεοῦ δέν πλησιάζει ἐδῶ. Ἀντίθετα, ἡ χάρις τοῦ Θεοῦ βρίσκεται ἐκεῖ ὅπου ὑπάρχει ἀληθινή ταπείνωση, ἡ θεία ταπείνωση, ἡ τέλεια ἐμπιστοσύνη στόν Θεό. Ἡ ἐξάρτηση ἀπό Ἐκεῖνον.

Ὁ κενόδοξος τήν ψυχή του τήν ἀποξενώνει ἀπ' τήν αἰώνια ζωή. Τελικά ὁ ἐγωισμός εἶναι σκέτη κουταμάρα! **Ἡ κενοδοξία μᾶς κάνει κούφιους. Ὅταν κάνομε κάτι γιά νά ἐπιδειχθοῦμε, καταντοῦμε ἄδειοι ψυχικά. Ὅ,τι κάνομε, νά τό κάνομε γιά νά εὐχαριστήσομε τόν Θεό· ἀνιδιοτελῶς, χωρίς κενοδοξία, χωρίς ὑπερηφάνεια, χωρίς ἐγωισμό, χωρίς, χωρίς...**

Δέν πρέπει ἡ ψυχή μας ν' ἀντιστέκεται καί νά λέει, «γιατί τό ἔκανε αὐτό ὁ Θεός, γιατί τό ἄλλο ἄλλιῶς, δέν μποροῦσε νά τό κάνει διαφορετικά;». Ὅλ' αὐτά δείχνουν

μία έσωτερική μικροψυχία και αντίδραση. Δείχνουν την μεγάλη ιδέα που έχουμε για τον έαυτό μας, την υπερηφάνειά μας και τον μεγάλο έγωισμό μας. **Αυτά τὰ «γιατί» πολύ βασανίζουν τον άνθρωπο, δημιουργούν αυτό που λέει ο κόσμος «κόμπλεξ».** παραδείγματος χάριν, «γιατί νά είμαι πολύ ψηλός» ή - τό αντίθετο - «πολύ κοντός;». Αυτό δέν φεύγει από μέσα. Και προσεύχεται κανείς και άγρυπνεϊ, αλλά γίνεται τό αντίθετο. Και υποφέρει και άγανακτεϊ χωρίς άποτέλεσμα. Ένω μέ τον Χριστό, μέ την χάρη φεύγουν όλα. Υπάρχει αυτό τό «κάτι» στό βάθος, δηλαδή τό «γιατί», άλλ' ή χάρις του Θεού έπισκιάζει τον άνθρωπο κι ένω ή ρίζα είναι τό κόμπλεξ, έκει πάνω φυτρώνει τριανταφυλλιά μέ ώραϊα τριαντάφυλλα κι όσο ποτίζεται μέ την πίστη, μέ την άγάπη, μέ την υπομονή, μέ την ταπεινώση, τόσο παύει νά έχει δύναμη τό κακό και παύει νά υπάρχει· δηλαδή δέν έξαφανίζεται, αλλά μαραίνεται. Όσο δέν ποτίζεται ή τριανταφυλλιά, τόσο μαραίνεται, ξηραίνεται, χάνεται και άμέσως ξεπετάγεται άγκάθι.

Έκπειράζουμε τον Θεό, όταν ζητούμε κάτι από Έκεινον, αλλά ή ζωή μας είναι μακράν του Θεού. Τόν εκπειράζουμε, όταν ζητούμε κάτι, αλλά ή ζωή μας δέν είναι σύμφωνη μέ τό θέλημά Του-πράγματα, δηλαδή, ένάντια στον Θεό. άγχος, άγωνία, άπ' τό ένα μέρος, κι άπ' τό άλλο παρακαλούμε.

Μπορεί νά σοϋ πεί ο πνευματικός: «Πώς θά ήθελα νά ήμασταν σέ ένα ήσυχο μέρος, νά μήν είχα άσχολίες και νά μου έλεγες τή ζωή σου από την αρχή, από τότε που αισθάνθηκες τον έαυτό σου· όλα τὰ γεγονότα που θυμάσαι και ποιά ήταν ή αντιμετώπισή τους από σένα, όχι μόνο τὰ δυσάρεστα αλλά και τὰ ευχάριστα, όχι μόνο τίς άμαρτίες αλλά και τὰ καλά. Και τίς έπιτυχίες και τίς άποτυχίες. Όλα. Όλα όσα άπαρτίζουν την ζωή σου».

Πολλές φορές έχω μεταχειρισθει αυτή τή γενική έξομολόγηση και είδα θαύματα πάνω σ' αυτό. Την ώρα που λές στον έξομολόγο, έρχεται ή θεία χάρις και σέ άπαλλάσσει από όλα τὰ άσχημα βιώματα και τίς πληγές και τὰ ψυχικά τραύματα και τίς έννοχές· διότι, την ώρα που τὰ λές ο έξομολόγος εύχεται θερμά για την άπαλλαγή σου.

**Άς μή γυρίζουμε πίσω στις άμαρτίες που έχουμε έξομολογηθει. Η ανάμνηση των άμαρτιών κάνει κακό. Ζητήσαμε συγγνώμη; Τελείωσε. Ο Θεός όλα τὰ συγχωρεί μέ την έξομολόγηση. Κι έγώ σκέπτομαι ότι άμαρτάνω. Δέν βαδίζω καλά. Ό,τι όμως μέ στενοχωρεί, τό κάνω προσευχή, δέν τό κλείνω μέσα μου, πάω στό πνευματικό, τό έξομολογοϋμαι, τελείωσε! Νά μή γυρίζουμε πίσω και νά λέμε τί δέν κάναμε. Σημασία έχει τί θά κάνομε τώρα, άπ' αυτή τή στιγμή και έπειτα.**

**Η άπελπισία και ή άπογοήτευση είναι τό χειρότερο πράγμα. Είναι παγίδα του σατανά, για νά κάνει τον άνθρωπο νά χάσει την προθυμία του στα**



**πνευματικά και νά τόν φέρει σέ άπελπισία.**

**Όλες σχεδόν οι άρρώστιες προέρχονται από έλλειψη έμπιστοσύνης στόν Θεό και αυτό δημιουργεί άγχος. Τό άγχος τό δημιουργεί ή κατάργηση του θρησκευτικού αισθήματος. Άν δέν έχετε έρωτα για τόν Χριστό, αν δέν άσχολεϊσθε μέ άγια πράγματα, σίγουρα θά γεμίσετε μέ μελαγχολία και κακό.**

**Ένα πράγμα πού μπορεί νά βοηθήσει τόν καταθλιπτικό είναι και ή εργασία, τό ενδιαφέρον για τή ζωή. Ο κήπος, τά φυτά, τά λουλούδια, τά δέντρα, ή έξοχή, ό περίπατος στην ύπαιθρο, ή πορεία, όλ' αυτά βγάζουν τόν άνθρωπο άπ' τήν άδράνεια και του δημιουργούν άλλα ενδιαφέροντα. Έπιδροουν σαν φάρμακα. Η άσχολία μέ τήν τέχνη, τή μουσική κ.λπ. κάνει πολύ καλό. Σ' εκείνο, όμως, πού δίδω τή μεγαλύτερη σημασία είναι τό ενδιαφέρον για τήν Έκκλησία, για τή μελέτη της Αγίας Γραφής, για τίς άκολουθίες. Μελετώντας τά λόγια του Θεού, θεραπεύεται κανείς χωρίς νά τό καταλάβει.**

Νά μήν άποθαρρυνόμαστε, ούτε νά βιαζόμαστε, ούτε νά κρίνομε από πράγματα έπιφανειακά και έξωτερικά. Άν, για παράδειγμα, βλέπετε μιá γυναίκα γυμνή ή άσεμνα ντυμένη, νά μή μένετε στό έξωτερικό, αλλά νά μπαίνετε, στό βάθος, στην ψυχή της. Ίσως νά είναι πολύ καλή ψυχή κι έχει ύπαρξιακές άναζητήσεις, πού τίς έκδηλώνει μέ τήν έξαλλη εμφάνιση. Έχει μέσα της δυναμισμό, έχει τή δύναμη τής προβολής, θέλει νά έκλύσει τά βλέμματα των άλλων. **Άπό άγνοια, όμως, έχει διαστρέψει τά πράγματα.** Σκεφθείτε νά γνωρίσει αυτή τόν Χριστό. Θά πιστέψει, κι όλη αυτή τήν όρμή θά τή στρέψει στόν Χριστό. Θά κάνει τό πών, για νά έκλύσει τή χάρη του Θεού. Θά γίνει άγία.

**Πολλές φορές μέ τήν άγωνία μας και τους φόβους μας και τήν άσχημη ψυχική μας κατάσταση, χωρίς νά τό θέλομε και χωρίς νά τό καταλαβαίνομε, κάνομε κακό στόν άλλον, έστω κι αν τόν αγαπάμε πάρα πολύ, όπως, για παραδείγματος χάριν, ή μάνα τό παιδί της. Η μάνα μεταδίδει στό παιδί όλο τό άγχος της για τή ζωή του, για τήν ύγεία του, για τήν πρόοδό του, έστω κι αν δέν του μιλάει, έστω κι αν δέν έκδηλώνει αυτό πού έχει μέσα της. Αυτή ή άγάπη, ή φυσική άγάπη, μπορεί κάποτε νά βλάψει. Δέν συμβαίνει, όμως, τό ίδιο μέ τήν άγάπη του Χριστού, πού συνδυάζεται μέ τήν προσευχή και μέ τήν αγιότητα του βίου. Η άγάπη αυτή κάνει άγιο τόν άνθρωπο, τόν ειρηνεύει, διότι άγάπη είναι ό Θεός.**

*("Βίος και Λόγοι", έκδ. Ιεραΐς Μονής Χρυσοπηγής Χανίων)*

## **Η ΑΛΛΗ ΟΨΙΣ**

Ψηλαφώντας την των πραγμάτων αλήθεια...

<https://alopsis.gr>

---

*(Πηγή ηλ. κειμένου: [agiazoni.gr](http://agiazoni.gr))*