

ΜΙΧΑΛΗΣ Α. ΚΑΝΤΑΡΤΖΗΣ
ΘΕΟΛΟΓΟΣ - ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΟΣ

Ελευθερία ***από***

- ✓ ***το άγχος***
- ✓ ***την κατάθλιψη***
- ✓ ***τη στενοχώρια***
- ✓ ***το στρες***
- ✓ ***τη μοναξιά***
- ✓ ***το φόβο***
- ✓ ***την απογοήτευση***
- ✓ ***τα συναισθήματα κατωτερότητας***

ΕΚΔΟΣΕΙΣ
«ΤΟ ΑΝΕΣΠΕΡΟΝ ΦΩΣ»
2015

Περιεχόμενα

	σελ.
Το άγχος	4
Η κατάθλιψη	7
Η στενοχώρια	11
Το στρες	15
Η μοναξιά	19
Ο φόβος	22
Η απογοήτευση	25
Τα συναισθήματα κατωτερότητας	29



ΟΡΘΟΔΟΞΗ ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΚΗ ΑΔΕΛΦΟΤΗΤΑ
«ΤΟ ΑΝΕΣΠΕΡΟΝ ΦΩΣ»

Σατωβριάνδου 31, 104 31 Αθήνα
Τηλ.: 210 52 27 726

Web site: www.anespero.gr, e-mail: anesperofos@yahoo.gr

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η απότομη και απρόσμενα γρήγορη εξέλιξη της τεχνολογίας και της επιστήμης έχει δημιουργήσει έναν άνθρωπο με τρομερό εγκέφαλο, δυνατούς κοινωνικούς και οικονομικούς μύες, αλλά με αναϊμική καρδιά. Πήγε η επιστήμη μπροστά και άφησε τον άνθρωπο πίσω, κενό και ανήμπορο να χαρεί την πρόοδό του. Ο σύγχρονος άνθρωπος, παρά τα πολλά αγαθά της επιστήμης και της τεχνολογίας, κάθε μέρα και πιο πολύ ζει με άγχος, με φόβο, με κατάθλιψη, με στενοχώρια, με στρες, μόνος μέσα σε πολλούς, φορτωμένους με συναισθήματα κατωτερότητας.

Η πρώτη, λοιπόν, μεγάλη ανάγκη του ανθρώπου είναι να ελευθερωθεί από αυτά τα σύγχρονα δεινά και να ηρεμήσει. Χρειάζεται απαραίτητα να γαληνέψει εσωτερικά, για να μπορεί να αντιμετωπίζει τις καταστρεπτικές καταστάσεις της σύγχρονης ζωής με τη δύναμη της ψυχραιμίας. Τα μεγαλύτερα δράματα της ζωής, οι μεγαλύτερες αποτυχίες, τα πιο χονδροειδή λάθη γίνονται από τον ταραγμένο άνθρωπο.

Η μεγαλύτερη ανάγκη του ανθρώπου - πάλι το τονίζουμε - είναι να ξεκουραστεί ψυχικά, να ηρεμήσει και να ελευθερωθεί από τις καθημερινές πιέσεις της σύγχρονης ζωής.

Ο άνθρωπος, σήμερα, χρειάζεται μόνιμη «εσωτερική αναψυχή». Η πνευματική του κούραση, που είναι πιο μεγάλη από τη σωματική, είναι η αιτία για τις διάφορες σωματικές και ψυχικές του ασθένειες. Ο άνθρωπος, αν και παλιότερα εργαζόταν περισσότερες ώρες, δεν ένιωθε τόσο κουρασμένος όσο αισθάνεται σήμερα. Μια τρομερά κακή δύναμη ανύποπτα επιδρά στο σώμα του και του δημιουργεί, τόσο ψυχοσωματικές ασθένειες, όσο και αγχώδεις καταστάσεις, που στη συνέχεια δημιουργούν μια μόνιμη σωματική και ψυχική υπερκόπωση.

Το βιβλιάρaki αυτό δεν μπαίνει στα χωράφια της ψυχολογίας και της ψυχιατρικής. Συστίνει τον Παντοδύναμο και Πανάγαθο Θεό, που μπορεί να θεραπεύσει κάθε αρρώστια, ιδιαίτερα τις ψυχικές ασθένειες, οι οποίες είναι αποτέλεσμα της σύγχρονης πολυσύνθετης και πολυδιάστατης ζωής. Ο Θεός μπορεί και θέλει να ελευθερώσει τον άνθρωπο από το άγχος, την κατάθλιψη, τη στενοχώρια, το στρες, τη μοναξιά, το φόβο, την απογοήτευση και από τα συναισθήματα κατωτερότητας.

ΤΟ ΑΓΧΟΣ

Το άγχος είναι ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα της σύγχρονης ζωής. Εξωτερικές πιέσεις από κοινωνικές αλλαγές, οικονομικά, οικογενειακά, ατομικά, προβλήματα εργασίας, υπερβολικός συναγωνισμός, η αβεβαιότητα της ζωής, οι τύψεις της συνείδησης, ο έλεγχος της αμαρτίας, τα καυσαέρια, οι θόρυβοι της πόλης και ένα σωρό άγνωστοι και αόριστοι φόβοι δημιουργούν το άγχος στο σύγχρονο άνθρωπο.

Οι ψυχολόγοι, οι ψυχίατροι, οι κοινωνιολόγοι και οι κληρικοί θεωρούν το άγχος σαν το κύριο σύμπτωμα και χαρακτηριστικό εκείνων που χρειάζονται βοήθεια. Το άγχος είναι ένα πρόβλημα, όχι γιατί είναι παρόν στην εποχή μας, αλλά γιατί υπάρχει σε τόσο μεγάλο βαθμό, ώστε να ακινητοποιήσει εκατομμύρια ανθρώπους και να κάνει τη ζωή τους αφόρητη.

Ο σύγχρονος άνθρωπος, στην προσπάθειά του να αποκτήσει περισσότερα υλικά αγαθά και ανέσεις σε βάρος της ψυχικής και πνευματικής του ισορροπίας, πληρώνει το τίμημα της κακής του επιλογής, που είναι το καταστρεπτικό άγχος. Η προσπάθειά του να ανεβεί οικονομικά και κοινωνικά για να καλυτερέψει τη ζωή του, τον κάνει να παραμελεί την υγεία του και να φορτώνεται κάθε μέρα με περισσότερο άγχος.

Το άγχος είναι μια οδυνηρή συγκινησιακή κατάσταση, που έχει ολέθρια αποτελέσματα στην υγεία. Ο άνθρωπος που έχει άγχος υποφέρει από ταχυκαρδίες, ιδρώτα, αίσθημα παράλυσης, αδυναμία,

λιποθυμία και δύσπνοια. Νιώθει συνεχώς σαν μια «πλάκα» να πιέζει την καρδιά του και μάλιστα χωρίς να ξέρει το γιατί.

Όσο όμως συνηθισμένο, μεγάλο σε έκταση, καταστρεπτικό σε αποτελέσματα κι αν είναι το άγχος, μπορεί να αντιμετωπιστεί, να νικηθεί και το πρόσωπο που υποφέρει από αυτό να ελευθερωθεί.

Η ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Το άγχος είναι κάτι που βρίσκεται μέσα στον άνθρωπο. Η θεραπεία του, λοιπόν, είναι υπόθεση του Θεού που έπλασε τον άνθρωπο. Ο άνθρωπος που παραδέχεται ότι είναι δημιούργημα του Θεού δεν πρέπει να φοβάται το άγχος. Ο Θεός είναι μεγαλύτερος από το άγχος. Εκείνο που μένει να κάνει ο άνθρωπος είναι **να παραδώσει το άγχος του στον Θεό**. Όσο παράξενο, άγνωστο και ακατανόητο κι αν φαίνεται αυτό, είναι η μοναδική λύση του ανθρώπου που υποφέρει από το άγχος και πιστεύει ότι ο Θεός, ο Δημιουργός του, θέλει και μπορεί να τον ελευθερώσει. Όταν ο άνθρωπος που υποφέρει από άγχος, προσευχηθεί στον Θεό με λύπη και μετάνοια για το άγχος αυτό και ζητήσει ο Κύριος να τον ελευθερώσει, τότε και μόνον τότε ο Κύριος θα κάνει το τέλει έργο σωτηρίας στον άνθρωπο αυτό.

Από τη στιγμή που ο άνθρωπος ελευθερωθεί από το άγχος δεν είναι μόνος. Ο Θεός, ο Παντοδύναμος και ο Πανάγαθος, είναι ο βοηθός του. Αυτός αντιμετωπίζει τις καταστρεπτικές επιθέσεις της σύγχρονης κοινωνίας. Ο ελευθερωμένος από το άγχος γεμίζει καθημερινά με τις σκέψεις του Θεού. Ζει αρμονικά με τον Θεό και τους ανθρώπους. Εμπιστεύεται κάθε μέρα τη ζωή του στον Παντοκράτορα και απορρίπτει όλα τα αρνητικά, τα κακά, τα αμφίβολα, που είναι ενάντια στην εσωτερική του ειρήνη. Ο μηχανισμός της σκέψης του αλλάζει, γιατί έχει αλλάξει το μυαλό του. Σκέφτεται λιγότερο τις στενοχώριες της ζωής και περισσότερο τις χαρές και τις νίκες του Θεού. Μια επαναστατική αλλαγή γίνεται μέσα του προς το καλύτερο και

το άριστο. Καθώς προσεύχεται, μελετά το Λόγο του Θεού, συμμετέχει στην πνευματική και μυστηριακή ζωή της εκκλησίας, κάνει παρέα με συνειδητούς Χριστιανούς, ο Θεός διοχετεύει μέσα του τις πνευματικές Του δυνάμεις, που τον κάνουν ικανό να αντιμετωπίσει δημιουργικά και αποτελεσματικά τις αντιξοότητες της ζωής.

Όσο και να προσπαθούμε να περιγράψουμε την τεράστια αλλαγή που φέρνει ο Θεός στον ελευθερωμένο από το άγχος άνθρωπο, δεν θα μπορέσουμε ποτέ να περιγράψουμε το μέγεθός της. Μόνον ο άνθρωπος, που έχει νιώσει και καθημερινά ζει τη ριζική και επαναστατική αλλαγή που φέρνει ο Θεός, μπορεί να μαρτυρήσει για το καταπληκτικό και υπερφυσικό γεγονός της γέννησης του ανθρώπου σε μια νέα ζωή (Γαλ. 6:15). Σε μια ζωή που δεν υπάρχει κατάθλιψη, στενοχώρια και άγχος, αλλά χαρά, ελευθερία και ειρήνη.

Ο ελευθερωμένος από την αμαρτία και το άγχος άνθρωπος μαθαίνει να μην αγωνιά για υποθέσεις και δύσκολες καταστάσεις, που ποτέ δεν είναι πιο μεγάλες από τον Θεό. Όταν βρίσκεται κάτω από πιέσεις, δεν πανικοβάλλεται, δεν ταραζεται, αλλά αυτό που τον ενοχλεί το φέρνει στον Κύριο, στον μόνο που μπορεί να τον βοηθήσει (Φιλ. 4:6). Έτσι, βλέποντας τις δυναμικές επεμβάσεις του ζωντανού Θεού, ζει στην αγχώδη εποχή μας με τη χαρά και τη νίκη πάνω στο άγχος. Είναι ο νικητής της ζωής. Ο χαρούμενος νικητής. Ο ευτυχι-σμένος νικητής, που μπορεί να βοηθά αυτούς που έχουν άγχος να βρουν τον Θεό και να γίνουν το ίδιο χαρούμενοι, ελεύθεροι και ευτυχισμένοι, όπως κι Αυτός.

Η ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

Το λεξικό ορίζει την κατάθλιψη ως «μια αφύσικη κατάσταση αδράνειας και δυσαρέσκειας συναισθημάτων, ως μια καταπιεστική παραφροσύνη». Η κατάθλιψη, το άγχος και άλλες κοινωνικές φοβίες αποτελούν τα μεγαλύτερα σύγχρονα προβλήματα υγείας. Είναι πραγματική απειλή για τον άνθρωπο. Δύο στους δέκα Έλληνες κινδυνεύουν να πάθουν κατάθλιψη.

Ο Δρ. Νάθαν Κλανκ του Νοσοκομείου Ρόκλαντ της Πολιτείας της Νέας Υόρκης υπολογίζει αυτούς που πάσχουν από κατάθλιψη στην Αμερική σε πέντε με δέκα εκατομμύρια. Κατά τη γνώμη πολλών ερευνητών, η κατάθλιψη δημιουργεί περισσότερο ανθρώπινο πόνο από οποιαδήποτε άλλη αρρώστια.

Ο πρώτος συγγραφέας που περιγράφει την κατάθλιψη ήταν ο Έλληνας γιατρός και φιλόσοφος Ιπποκράτης. Ο Αρεταίος και ο Πλούταρχος, τον δεύτερο αιώνα, μιλούν επίσης και περιγράφουν την κατάθλιψη.

Η κατάθλιψη είναι μια παγκόσμια ψυχική ασθένεια που δεν κάνει εξαιρέσεις. Άνθρωποι απ' όλα τα κοινωνικά, μορφωτικά και οικονομικά στρώματα υποφέρουν από κατάθλιψη. Κάθε άνθρωπος, κάποτε στη ζωή του, περνά περιόδους κατάθλιψης. Ένας ψυχίατρος είπε: *«Φαίνεται ότι τον περισσότερο καιρό της ζωής μας στερούμαστε την ευτυχία. Η ευτυχία είναι σπάνιο αγαθό. Αυτός που δεν είναι ευτυχισμένος έχει την τάση να αισθάνεται καταθλιπτικός».*

Το πρόβλημα της κατάθλιψης έχει πολλές διαστάσεις και είναι

αδύνατον να αναπτυχθεί μέσα σε λίγες γραμμές. Η ρίζα του προβλήματος βρίσκεται στον τρόπο που σκεφτόμαστε. Ο τρόπος που σκεφτόμαστε δημιουργεί μόνιμες καταστάσεις, που αυτές στη συνέχεια δημιουργούν συναισθήματα. Για να ελευθερωθούμε από την κατάθλιψη, θα πρέπει να αλλάξει ο κακός αυτός τρόπος που σκεφτόμαστε, ώστε να αλλάξουν τα άσχημα συναισθήματα.

Τα συμπτώματα της κατάθλιψης είναι πολλά. Τα σπουδαιότερα είναι: αϋπνία, κόπωση, ανορεξία, ατημέλητη εμφάνιση, έλλειψη σεξουαλικού ενδιαφέροντος, πολλές και διάφορες αρρώστιες, λύπη, κλάμα, εχθρότητα, άγχος, φόβος, στενοχώρια, αντιπάθεια, απελπισία, μελαγχολία και άλλα. Η κατάθλιψη επιδρά στον άνθρωπο σωματικά, διανοητικά, ψυχικά και πνευματικά. Ο άνθρωπος που πάσχει είτε από κατάθλιψη σοβαρής μορφής - που πρέπει να παρακολουθείται από ψυχίατρο - είτε από κατάθλιψη απλής μορφής, νιώθει ένα βάρος, μια πίεση στο κεφάλι του. Πιέζεται από άσχημα συναισθήματα, όπως αναφέραμε πιο πάνω, που δεν ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα.

Οι αιτίες της κατάθλιψης είναι επίσης πολλές. Οι κυριότερες είναι: η απογοήτευση, η έλλειψη αυτοεκτίμησης, άνισες συγκρίσεις, σωματικές αρρώστιες, βιολογικές δυσλειτουργίες, υπερβολική διανοητική δραστηριότητα, απόρριψη, ανεκπλήρωτοι στόχοι, έλλειψη ύπνου και σωστής διατροφής και άσκησης, υπερβολική εργασία, απομάκρυνση του ανθρώπου από τον Θεό. Μερικοί ψυχίατροι, όπως ο Δρ. Οστόου, θεωρούν ότι η πιο κοινή αιτία κατάθλιψης είναι η αίσθηση και η πεποίθηση του καταθλιπτικού ότι έχει «παγιδευτεί» και ότι είναι αδύνατον να ελευθερωθεί από την παγίδα που έχει πέσει.

Η ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Για τη θεραπεία της κατάθλιψης, ανάλογα με τη σοβαρότητά της, χρησιμοποιούνται φάρμακα, ηλεκτροθεραπεία και ψυχοθεραπεία.

Η θεραπεία, που δυστυχώς δεν χρησιμοποιείται από μη Χριστιανούς γιατρούς, ψυχιάτρους και συμβούλους είναι η πνευματική θεραπεία. Το εκπαιδευτικό μας σύστημα, που είναι αθεϊστικό, βασίζεται στον άνθρωπο και όχι στον Θεό. Δεν επιτρέπει τη σωτήρια επέμβαση του Θεού στην αρρωστημένη ψυχή του ανθρώπου. Όλες όμως οι μορφές θεραπείας συμφωνούν στην αρχή ότι η βοήθεια πρέπει να έρθει έξω από τον άνθρωπο. Δοξάζουμε και ευχαριστούμε τον Θεό για τους γιατρούς και τα φάρμακα. Πιστεύουμε όμως ότι η επιστήμη μπορεί να θεραπεύσει την ψυχή του ανθρώπου μέχρι ένα σημείο.

Εκατομμύρια άνθρωποι θεραπεύτηκαν, όταν στράφηκαν στον Θεό και ζήτησαν τη βοήθειά Του. Ο Θεός είναι ο Δημιουργός μας και επομένως Αυτός ξέρει τί χρειάζεται ο άνθρωπος για να θεραπευτεί η ψυχή του. Ο Θεός, λοιπόν, που είναι αγάπη, δίνει τη συνταγή στον άνθρωπο.

Για να θεραπευτεί ο άνθρωπος από την κατάθλιψη, πρέπει να ελευθερωθεί από κάθε βάρος, αμαρτία, ενοχή, φόβο και οτιδήποτε κάνει τη ζωή του αφόρητη. Όσο απλό κι αν φαίνεται αυτό, είναι απόλυτα αναγκαίο να αδειάσει εσωτερικά ο άνθρωπος. Η συνταγή λοιπόν είναι: *«Μετανόησε και επέστρεψε στον Θεό για να εξαλειφθούν οι αμαρτίες σου και να έρθουν καιροί αναψυχής» (Πράξ. 3:19)*. Απαραίτητη, λοιπόν, προϋπόθεση για να ελευθερωθεί ο άνθρωπος από την κατάθλιψη είναι η ολοκληρωτική απαλλαγή από όλα τα κακά του παρελθόντος. Αυτό δεν μπορεί να το κάνει κανένας άνθρωπος και κανένα φάρμακο. Είναι αποκλειστικά έργο του Θεού.

Είναι πολύ δύσκολο να θεραπευτούμε από την κατάθλιψη, όταν αγνοούμε την πνευματική διάσταση του ανθρώπου. Το κενό που δημιουργεί η σύγχρονη ζωή και οδηγεί τον άνθρωπο στην κατάθλιψη το γεμίζει ο Θεός, αφού καθαρίσει τον άνθρωπο και αφού τον κάνει καινούργιο. Ο σύγχρονος φορτωμένος άνθρωπος δεν χρειάζεται «επισκευή». Χρειάζεται ριζική αλλαγή. Χρειάζεται «αναγέννηση» από

τον Θεό. Αυτό που είπε ο Ιησούς Χριστός στον ερευνητή και σοφό Νικόδημο είναι αυτό που χρειάζεται, όχι μόνο αυτός που πάσχει από κατάθλιψη, αλλά ο κάθε άνθρωπος: «*Αλήθεια, αλήθεια σου λέω, εάν ο άνθρωπος δεν ξαναγεννηθεί, δεν μπορεί να δει τη βασιλεία του Θεού*». (Ιωάν. 3:3). Η βασιλεία του Θεού είναι η απελευθερωμένη, ειρηνική ζωή που χρειάζεται ο άνθρωπος σήμερα.

Ο Παντοδύναμος και Πανάγαθος Θεός είναι ο Μόνος που μπορεί, όχι μόνο να ελευθερώσει τον άνθρωπο από την κατάθλιψη, αλλά και να του χαρίσει μια μόνιμη ειρήνη. Ο άνθρωπος που αναγεννιέται από τον Θεό, ζει κάθε μέρα με τον Θεό, στηρίζεται στον Θεό και παίρνει δύναμη να ζει την υπέροχη ζωή που μόνον ο Θεός προσφέρει. Με ενθουσιασμό στρέφεται στον Θεό και φωνάζει: «*Αυτός που φυλάει την πίστη, που ο νους του μένει σταθερός, ο Θεός του εξασφαλίζει την ειρήνη*» (Ησαΐας 26:3). Ζώντας την υπέροχη ζωή του Θεού, συστήνει σε όλους: «**Στον Κύριο να έχετε πάντα εμπιστοσύνη, γιατί ο Κύριος ο Θεός είναι αιώνιος βράχος**» (Ησαΐας 26:4).

Την υπέροχη αυτή ζωή, που ελευθερώνει τον άνθρωπο από την κατάθλιψη, την έκανε πραγματικότητα ο Ιησούς Χριστός με το αίμα Του που έχυσε επάνω στο σταυρό. Το αίμα του Ιησού Χριστού μάς καθαρίζει από κάθε βάρος και αμαρτία (Εφεσ. 1:7). Ο άνθρωπος που καταλαβαίνει ότι ο Θεός μπορεί να τον ελευθερώσει από την κατάθλιψη αναγνωρίζει την κατάστασή του, μετανοεί, λυπάται, ζητάει τη συγχώρηση του Θεού και Εκείνος σε μια στιγμή, με το Άγιο Του Πνεύμα, τον καθαρίζει από κάθε βάρος, αμαρτία και κατάθλιψη και τον κάνει έναν καινούργιο άνθρωπο. Από τη στιγμή αυτή της σωτηρίας, ο άνθρωπος αυτός αρχίζει μια νέα ζωή (Α΄ Ιωάν. 5:4). Κάθε μέρα, με τον Θεό στη ζωή του, με τη συμμετοχή του στην πνευματική και μυστηριακή ζωή της Εκκλησίας, γίνεται ο ευτυχισμένος, ο ελεύθερος, ο δυνατός άνθρωπος.

Η ΣΤΕΝΟΧΩΡΙΑ

Η στενοχώρια είναι ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα της εποχής μας. Η πολυδιάστατη και πιεστική σύγχρονη ζωή, με την υπερένταση, το στρες, την ταχύτητά της, τις υποχρεώσεις της, τις ανάγκες - περιττές και απαραίτητες - δημιουργούν καταστάσεις πολλές και πρόσφορες για την καλλιέργεια της στενοχώριας.

Κάθε λογικός άνθρωπος καταλαβαίνει ότι το να στενοχωριέται για οποιοδήποτε πρόβλημα και ανάγκη δεν λύνει το πρόβλημα, ούτε ικανοποιεί την ανάγκη. Αντίθετα η στενοχώρια σταματά και μπλοκάρει τις λογικές λειτουργίες του μυαλού, που μπορούν να δώσουν τη λύση και να ικανοποιήσουν την ανάγκη. Η στενοχώρια είναι ένας περιττός ψυχικός πόνος, που μπορεί να θεραπευτεί.

Τα δύο τρίτα αυτών που ακούν τα μηνύματα στους τηλεφωνητές μας και μας ζητούν να προσευχηθούμε, είναι άνθρωποι που στενοχωριούνται για τρεις βασικές αιτίες: οικονομικά προβλήματα, προβλήματα υγείας και ατομικά και οικογενειακά προβλήματα. Είναι πολύ ενθαρρυντικό το γεγονός ότι ο Κύριος ακούει προσευχές και σε πολλές περιπτώσεις δίνει θαυμαστές λύσεις.

Η στενοχώρια είναι μια παράλογη τυραννική εμπειρία, που δημιουργείται πολλές φορές έξω από την πραγματικότητα των γεγονότων. Το κέντρο της και η έκφρασή της είναι το άγχος και ο φόβος. Επειδή όμως δεν μπορούμε να «κόψουμε» το κεφάλι μας για να γλυτώσουμε από τη στενοχώρια, πρέπει να πειθαρχήσουμε σε ορισμένες βασικές αρχές, που θα μας βοηθήσουν να ελευθερωθούμε από αυτήν.

Όποιος, λοιπόν, θέλει να ελευθερωθεί από τη στενοχώρια, πρέπει να προσέξει και να βάλει σε πράξη τις παρακάτω απλές και ευλογημένες αρχές.

Η ΘΕΡΑΠΕΙΑ

1. Ο άνθρωπος που στενοχωριέται χρειάζεται μια δύναμη μεγαλύτερη από τον εαυτό του για να ελευθερωθεί. Μια δύναμη υπεράνθρωπη. Η δύναμη αυτή είναι ο Ζωντανός, Προσωπικός, Τριαδικός Θεός. Ο καλός Θεός μπορεί να τον βοηθήσει αποτελεσματικά. Τον Παντοδύναμο, λοιπόν, και Πανάγαθο Θεό πρέπει, αυτός που υποφέρει από τη στενοχώρια, να ζητήσει στη ζωή του. Πρέπει να καταλάβει ότι ο Θεός μπορεί να τον βοηθήσει. Όταν Αυτός αναλάβει τη ζωή του, τότε ο άνθρωπος ελευθερώνεται από τη στενοχώρια. Σε όσους έδωσαν τη ζωή τους στον Θεό, ο Κύριος τους λέει: *«Εγώ είμαι μαζί σου, μη φοβάσαι. Εγώ είμαι ο Θεός σου, μην τρομάξεις. Θα σ' ενισχύσω, θα σε βοηθήσω, θα σε στηρίξω με το δίκαιο χέρι μου το δυνατό»* (Ησαΐας 41:10). Η στενοχώρια, σαν ψυχική αρρώστια, μπορεί να θεραπευτεί τέλεια και ολοκληρωτικά από τον Θεό. Για να γίνει όμως αυτό, θα πρέπει ο άνθρωπος να πάρει την πρωτοβουλία και να ζητήσει τον Θεό στη ζωή του. Δεν έχει καμιά σχέση πόσον καιρό υποφέρει κάποιος από στενοχώρια, ή πόσο βαθιά στη ζωή του έχει ριζώσει η στενοχώρια αυτή. Όταν ο άνθρωπος που υποφέρει θέλει ειλικρινά να ελευθερωθεί, ο Κύριος τον ελευθερώνει. Κάθε άνθρωπος μπορεί να σταματήσει τη στενοχώρια στη ζωή του και να αρχίσει να ζει και να χαίρεται τη ζωή, όπως ποτέ πριν δεν την έζησε και δεν τη χάρηκε.

2. Ο άνθρωπος που έχει ελευθερωθεί από τη στενοχώρια πρέπει να γεμίζει το νου του με τη βεβαιότητα ότι κάθε πρόβλημα έχει και τη λύση του. Κάθε σκέψη πίστης για μια καλύτερη και ανώτερη ζωή διώχνει κάθε άλλη σκέψη στενοχωρίας. Το μυαλό μας δεν μπορεί να μείνει άδειο. Πρέπει να είναι γεμάτο. Όταν, λοιπόν, ζητάμε κάθε μέρα τον

Θεό στη ζωή μας, τότε ο Θεός μάς δίνει ένα καινούργιο μυαλό, που φυσιολογικά γεννά δημιουργικές σκέψεις. Έτσι, αρχίζουμε μια νέα ζωή ως πραγματικά λογικοί άνθρωποι του Θεού. Το μυαλό απορρίπτει κάθε κακή καταστρεπτική και αρνητική σκέψη και γεμίζει με σκέψεις σωστές, ανώτερες, θετικές και δυναμικές, που μόνο καλά δημιουργούν, τόσο στη ζωή μας, όσο και στη ζωή των άλλων.

Ο γνωστός και στην Ελλάδα από τα συγγράμματά του Dale Carnegie, σε μια ομιλία του είπε τα παρακάτω: *«Δεν υπάρχει τίποτα στη ζωή που θα σε νικήσει. Οποιοδήποτε κι αν είναι το πρόβλημά σου, είσαι σε θέση, με την πίστη στον Θεό, να το υπερνικήσεις. Όταν εμπιστεύεσαι στον Πατέρα τον Ουράνιο, είσαι πιο δυνατός από οτιδήποτε θα σου συμβεί»*. Το πόσο σωστά είναι τα λόγια αυτά, το ξέρουμε όσοι εμπιστευόμαστε στον Κύριο όλα τα προβλήματα και τις δυσκολίες της ζωής.

3. Ο άνθρωπος που έχει ελευθερωθεί από τη στενοχώρια πρέπει να ζει από εδώ και μπρος κάθε μέρα με πίστη ότι ο Θεός τού έχει δώσει όλες τις δυνάμεις να νικά κάθε στενοχώρια. Ζει την εκκλησιαστική και μυστηριακή ζωή της Εκκλησίας.

Οι άνθρωποι του Θεού πιστεύουν ότι «τα πάντα είναι δυνατά σ' αυτόν που πιστεύει» (Λουκάς 1:37). Όταν, λοιπόν, έρχεται κάποια σκέψη στενοχώριας, ο άνθρωπος του Θεού ζητά τη βοήθειά Του. Ο Θεός είναι η μεγαλύτερη δύναμη του σύμπαντος. Όλα μπορούν να νικηθούν με τον Θεό. Ο Ψαλμωδός από την προσωπική του πείρα βρονοφωνάζει: *«Με τον Θεό μαζί μας θα κάνουμε σπουδαία κατορθώματα»* (Ψαλμ. 60:14).

Ο Θεός είναι Θεός Παντοδύναμος για κάθε άνθρωπο. Ως Παντοδύναμος μπορεί να ελευθερώσει κάθε άνθρωπο από κάθε εσωτερική σκλαβιά. Δεν υπάρχει στενοχώρια που να μη μπορεί ο Θεός να την εξαλείψει ριζικά από τον άνθρωπο. Ο Θεός, επίσης, ως Πανάγαθος που είναι, λυπάται, πονά και πάντοτε θέλει να ελευθερώσει και

να ελευθερώνει τον άνθρωπο που υποφέρει από στενοχώρια. Κάθε, λοιπόν, άνθρωπος που ζητάει ταπεινά την ελευθερία του από τη στενοχώρια, ο Πανάγαθος Θεός τον ελευθερώνει και τον κάνει έναν καινούργιο άνθρωπο.

Αν νομίζουμε ότι η περίπτωση μας είναι αδύνατον ή πάρα πολύ δύσκολο να θεραπευτεί, τότε ας στραφούμε στον Θεό. Αυτός είναι πιο δυνατός από κάθε μας φόβο, τρόπο και πρόβλημα. Μάλιστα, ο Θεός ψάχνει να βρει δύσκολες, αδύνατες περιπτώσεις για τον άνθρωπο, για να δείξει έτσι την παντοδυναμία Του και τη μεγάλη Του αγάπη. Ο Θεός, ο Παντοδύναμος και Πανάγαθος ενδιαφέρεται άμεσα για τον άνθρωπο. Ο άνθρωπος δεν πρέπει να φοβάται. Αυτό που πρέπει να κάνει, είναι να στραφεί στον Θεό, να ταπεινωθεί, να ζητήσει τη συγχώρησή Του και να πιστέψει ότι ο Θεός και θέλει και μπορεί να τον θεραπεύσει. **Ο Θεός μέσα στους αιώνες έχει αποδείξει ότι μπορεί να κάνει τα αδύνατα δυνατά.**

ΤΟ ΣΤΡΕΣ

Το στρες είναι η αντίδραση του σώματος σε μια απειλητική κατάσταση. Σε κάθε παρόμοια περίπτωση, το σώμα ετοιμάζεται να αμυνθεί ή να πολεμήσει. Η πίεση του αίματος αυξάνεται, η πέψη γίνεται πιο αργή και οι μύες τεντώνονται. Πολλοί γιατροί πιστεύουν πως, επειδή η ζωή έχει γίνει πολύ εκνευριστική τα τελευταία 40 χρόνια, το σώμα μας βρίσκεται, τις περισσότερες φορές, σε κατάσταση υπερέντασης. Το στρες, λοιπόν, είναι η σωματική και ψυχική υπερένταση που νιώθουμε κάθε μέρα.

Σύμφωνα με τον Δρ Χανς Σέλιε, Καναδό γιατρό και παγκόσμια αναγνωρισμένο ως ειδικό για το στρες, το στρες είναι ένα αναπόφευκτο μέρος της ζωής μας. Είτε μας αρέσει, είτε όχι, κάθε ένας από μας θα νιώθει το στρες κάθε μέρα, σ' όλη του τη ζωή.

Ένα είδος στρες είναι θετικό. Αυτό μας κάνει να συνεχίζουμε τη ζωή και να γινόμαστε πιο ώριμοι. Το αρνητικό στρες είναι αυτό που μας κάνει κακό και καταβάλλει σώμα, νου και πνεύμα. Από την άλλη πλευρά, το στρες είναι αυτό που νοστιμίζει τη ζωή. Χωρίς το στρες θα είχαμε πεθάνει.

Το στρες, λοιπόν, είναι φυσιολογικό στη ζωή μας. Από τη σωστή αντιμετώπισή του εξαρτάται αν θα γίνει ευλογία ή κατάρα. Είτε το θέλουμε είτε όχι, το στρες υπάρχει και θα υπάρχει στη ζωή μας. Καμιά ηλικία και κανένα επάγγελμα ή επιστήμη δεν εξαιρείται από το στρες. Ένα μικρό κοριτσάκι είπε στη μητέρα του: «Δεν ξέρω τι συμ-

βαίνει μ' εμένα. Έχω μια νευρικήτητα και νιώθω πάντοτε ότι είμαι βιαστική για όλα τα πράγματα».

Ο αιώνας μας χαρακτηρίζεται από σκληρό ανταγωνισμό, υπέρμετρη απασχόληση και επιθετικότητα. Το ανθρώπινο γένος είναι εναντίον του χρόνου και με κάθε τρόπο επιδιώκει την επιτυχία. Η αύξηση των θορύβων και του πληθυσμού, η έλλειψη απομόνωσης, τα προγράμματα, οι προϋπολογισμοί και τα επαγγελματικά ραντεβού, περιπλέκουν ακόμα περισσότερο τη ζωή μας.

Το στρες μπορεί να μας βάλει σε μια περίοδο κρίσης, είτε να μας δώσει αφορμή για να ενεργοποιηθούμε. Το μη παραγωγικό στρες εμποδίζει την απόδοση στις υποχρεώσεις μας και μερικές φορές επεμβαίνει επικίνδυνα στην υγεία μας. Στην πραγματικότητα, μπορεί να είναι και θανατηφόρο. Μια φημισμένη κλινική της Σουηδίας, στην έρευνα που έκανε πάνω στο στρες, βρήκε ότι στη σύγχρονη κοινωνία μας τουλάχιστον το ένα τρίτο των ημερών ασθενείας στην εργασία, τόσο στη βιομηχανία, όσο και στα γραφεία, οφείλεται στο στρες.

Η ΘΕΡΑΠΕΙΑ

α. Η ισορροπημένη ζωή

Για να μπορέσουμε να προστατέψουμε τους εαυτούς μας από το στρες, θα πρέπει να ζούμε μια ισορροπημένη ζωή.

1. Ισορροπία στην ανάπαυση. Κάθε τι που προκαλεί σωματική και ψυχική ευχαρίστηση και ηρεμία είναι ανάπαυση (Ματθ. 11:29).

2. Ισορροπία στην εργασία. Είναι απαραίτητο να έχουμε σωστό μέτρο για τη δουλειά μας και να μάθουμε επιτέλους πόσο και πώς πρέπει να εργαζόμαστε.

3. Ισορροπία στη διασκέδαση. Η διασκέδαση δεν είναι πολυτέλεια. Είναι ανάγκη. Προσφέρει μια αναγκαία ευκαιρία για παύση.

4. Ισορροπία στη σωματική άσκηση. Η σωματική μας μαλθακότητα δεν δοξάζει τον Κύριο. Το σώμα μας, ως νός του Θεού (Α' Κο-

ρινθ. 6:19-20), χρειάζεται εξάσκηση. Όσοι ασκούνται, κοιμούνται ήσυχια και αισθάνονται άμορφα.

5. Ισορροπία στη χαλάρωση. Η χαλάρωση δεν είναι ξεκούραση. Είναι μια συνειδητή προσπάθεια και είναι μια τεχνική που μαθαίνεται. Με το τέντωμα και την ανάπαυση πολλών κατηγοριών μυών του σώματός μας, μπορούμε να μάθουμε να ελαττώνουμε το επίπεδο του στρες μας.

6. Ισορροπία στη διατροφή. Καθένας πρέπει να βρει πόσο και τι πρέπει να τρώει. Τρώμε περισσότερο απ' ό,τι χρειαζόμαστε. Οι τροφές μας δεν είναι οι σωστές. Για να αντιμετωπίσουμε το στρες χρειαζόμαστε βιταμίνες και υδατάνθρακες, που καταπολεμούν την κατάθλιψη και την ανησυχία.

7. Ισορροπία στο χρόνο. Η πάρα πολύ σοφή οργάνωση του χρόνου σε οκτώ ώρες εργασίας, οκτώ ώρες ύπνο και οκτώ ελεύθερες ώρες πρέπει να διατηρούνται. Η κακή χρήση του χρόνου δημιουργεί το στρες.

Στην αντιμετώπιση του στρες βοηθά πάρα πολύ το καλό περιβάλλον, η καλή παρέα και οι φίλοι, η ήρεμη οικογενειακή ζωή, η απομόνωσή μας από αγχώδεις χώρους. Τα γέλια και τα δάκρυα ανακουφίζουν. Η αποφυγή συγκρούσεων, η σοφία να συμβιβάζομαστε με την πραγματικότητα, η ηθική ζωή και η επιθυμία να κάνουμε το σωστό, η καλή ιδέα για τον εαυτό μας είναι δυνάμεις που μας βοηθούν να αποφεύγουμε και να νικάμε το στρες.

β. Η μοναδική θεραπεία

Μία από τις βασικότερες αιτίες που ο άνθρωπος υποφέρει από το στρες είναι το ότι βρίσκεται μακριά από τον Θεό. Όταν ο άνθρωπος επιστρέψει στον Θεό, τότε ελευθερώνεται από το στρες. Η απομάκρυνση του ανθρώπου από τον Θεό και τη δύναμή Του, τον έκανε αδύνατο και ανίκανο να αντιμετωπίσει τα δυσάρεστα της σύγχρο-

νης ζωής. Ο κόσμος, ο διάβολος, ο εγωισμός του, τα πάθη του, η μοναξιά της επίδειξης και η υπερβολική αγωνία για την απόκτηση περισσότερων υλικών αγαθών, αφαιρούν από τον άνθρωπο την ειρήνη, τη γαλήνη και τη χαρά.

Το πρόβλημα του σύγχρονου ανθρώπου είναι το ποιος εμπνέει, κυβερνά και καθοδηγεί τη ζωή του. Όταν δεν είναι ο Θεός και τα καλά του Θεού, τότε ο άνθρωπος έχει σοβαρό εσωτερικό πρόβλημα. Τότε δημιουργεί μαζί με το άγχος την κατάθλιψη και το στρες. Όταν όμως το πρώτο μεγάλο του αγαθό είναι ο Θεός, τότε ζει μια ισορροπημένη ζωή, ελεύθερη από το στρες. Ο Θεός είναι το πιο δυνατό πρόσωπο του σύμπαντος, που όταν κυριαρχεί στη ζωή του ανθρώπου, τον κάνει υπερφυσικά και υπεράνθρωπα δυνατό. Ο προφήτης Ησαΐας βροντοφωνάζει: *«Στους κουρασμένους δίνει δύναμη, στεριώνει τους αδύνατους. Ακόμα και οι νέοι κουράζονται κι εξασθενούν, τα παλικάρια τα γερά σκοντάφτουνε και πέφτουν. Μα εκείνοι που στον Κύριο ελπίζουν, ανανεώνουν τις δυνάμεις τους, φτερά αποκτούνε σαν του αητού, τρέχουν χωρίς να εξασθενούν, βαδίζουνε δίχως και ν' αποσταίνουν»* (Ησαΐας 40:30, 31). Δεν υπάρχει καμία περίπτωση ο Θεός ν' αρνηθεί τη βοήθειά Του σ' αυτούς που έχουν εμπιστευτεί τη ζωή τους σ' Αυτόν.

Ο συνειδητός Χριστιανός, ο αναγεννημένος από τον Κύριο, έχει καθημερινή ζωντανή σχέση με τον Θεό. Τόσο ως άτομο όσο και ως ζωντανό μέλος της Εκκλησίας, έχει το Άγιο Πνεύμα μέσα του, που τον δυναμώνει, τον σώζει και τον ελευθερώνει από τις αρνητικές δυνάμεις του στρες. Ο άνθρωπος του Θεού φωνάζει: *«Είν' ο Θεός για μας καταφύγιο και δύναμη, στάθηκε στις ανάγκες μας βοήθεια σπουδαία»* (Ψαλμός 46:1). Δεν υπάρχει, λοιπόν, κακό, αρρώστια, άγχος, κατάθλιψη, στρες, συναισθήματα κατωτερότητας που να μη μπορούν να νικηθούν από τον Κύριο. Ο Θεός είναι Παντοδύναμος και Πανάγαθος στη ζωή αυτών που ζητούν τη βοήθειά Του.

Η ΜΟΝΑΞΙΑ

Ένα από τα μεγαλύτερα σύγχρονα προβλήματα είναι η μοναξιά. Στις χώρες όπου υπάρχει μεγάλη οικονομική ευημερία, το 70% των κατοίκων της ζουν μόνοι τους. Το γεγονός αυτό πριν από τριάντα χρόνια ήταν άγνωστο.

Μια μελέτη που έγινε για τη ζωή των φοιτητών έχει αποδείξει ότι οι φοιτητές των Πανεπιστημίων είναι τα δεύτερα μοναχικά πρόσωπα μετά τους διαζευγμένους. Τα ναρκωτικά, τα ποτά και το σεξ δεν μπορούν να ελευθερώσουν ούτε τους νέους, ούτε τους μεγάλους από τη μοναξιά.

Η μοναξιά, παρά τα καταστρεπτικά της αποτελέσματα, έχει μια βαθιά εσωτερική διάσταση: τη δίψα του πνεύματος που οδηγεί σε δημιουργική εργασία. Οι μεγάλοι δημιουργοί ήταν άνθρωποι που μέσα στη μοναξιά τους πρόσφεραν μεγάλα και ανεκτίμητα αγαθά.

Οι ρίζες της μοναξιάς είναι μέσα στον καθένα μας. Σε μια έρευνα που έγινε για τα παιδιά έχουν ανακαλύψει ότι, όταν ένας γονιός ξαφνικά φύγει από τη ζωή του παιδιού - όπως στην περίπτωση του διαζυγίου - ο φόβος και η μοναξιά εξουσιάζουν τη ζωή του παιδιού και του δημιουργούν ανεπανόρθωτες πληγές σε όλη του τη ζωή.

Στους μεγάλους, ο θάνατος του συντρόφου δημιουργεί τη μοναξιά της θλίψης. Μέσα σ' αυτούς που μας ζητούν να προσευχηθούμε για τις ανάγκες τους, υπάρχουν άντρες και γυναίκες που αντιμετωπίζουν τη μοναξιά και τη θλίψη, είτε γιατί έχασαν κάποιο αγαπητό τους πρόσωπο, είτε γιατί τους εγκατέλειψαν τα μέλη των οικογενειών.

Η μοναξιά υπάρχει σ' όλα τα κοινωνικά στρώματα και σε όλους τους ανθρώπους. Μπορεί να περιοριζόμαστε από εκατοντάδες ανθρώπους και να αισθάνεσαι μόνος και αβοήθητος. Οι μεγαλύτεροι καλλιτέχνες, συγγραφείς, επιστήμονες, συνθέτες, πολιτικά πρόσωπα με εξουσία, μαραγκοί, υδραυλικοί, έχουν τραυματικές εμπειρίες μοναξιάς. Η μοναξιά δεν σέβεται κανένα πρόσωπο.

Η αντιμετώπιση της μοναξιάς τις περισσότερες φορές γίνεται με τη θεραπεία των συμπτωμάτων της, αντί της αιτίας της. Έτσι, όσοι θέλουν να ελευθερωθούν από τη μοναξιά το ρίχνουν στις διασκεδάσεις, στα πάρτι, στα γλέντια, στο σεξ, στα ταξίδια, στα φάρμακα, στα υπνωτικά, στα ναρκωτικά, στα ποτά και σε άλλες δραστηριότητες. Προσπαθούν να είναι πάντοτε απασχολημένοι, για να ξεχνούν τη μοναξιά τους. Θυμάμαι, όταν συνάντησα έναν παλιό φίλο πολύ επιτυχημένο στην εργασία του και τον ρώτησα πως περνάει, η απάντησή του ήταν: «Δουλεύω νύχτα μέρα. Γιατί αν σταματήσω θα τρελαθώ».

Η ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Ο άνθρωπος ζει και νιώθει μόνος, γιατί κόπηκε από τις ρίζες του. **Η μοναξιά άρχισε στον Παράδεισο, όταν ο άνθρωπος συνειδητά έφυγε από τον Θεό και Δημιουργό του.** Στον Παράδεισο ο άνθρωπος είχε κάθε μέρα τη συντροφιά του Θεού (Γεν. 3:8). Συνειδητά όμως διάλεξε να φύγει από τον Θεό. Ο Αδάμ και η Εύα τράβηξαν το δικό τους δρόμο και έκτισαν τον κόσμο τους μόνοι τους, με την αμαρτία που αγάπησαν. Έτσι, μετά από αυτούς, σε κάθε γενιά μεταφέρθηκε η κληρονομιά της αμαρτίας, που είναι: η απομάκρυνση του ανθρώπου από τον Θεό. Μόνον όταν ο άνθρωπος επιστρέψει στον Θεό και αρχίσει μια ζωή ζωντανής σχέσης μαζί Του, η μοναξιά θα νικηθεί.

Κάθε προσπάθεια να νικηθεί η μοναξιά μακριά από τον Θεό είναι αποτυχημένη. Η δύναμη της νίκης κατά της μοναξιάς βρίσκεται στον Θεό και στο λυτρωτικό και απελευθερωτικό έργο του Ιησού Χρι-

στού επάνω στο σταυρό. Στο σταυρό νικήθηκε κάθε κακό, επομένως και το κακό της μοναξιάς. Το αίμα που έχυσε ο Χριστός επάνω στο σταυρό καθαρίζει τον άνθρωπο από κάθε αμαρτία, από κάθε βάρος, από κάθε άγχος, κάθε κατάθλιψη, κάθε μελαγχολία, κάθε στενοχώρια και κάθε μοναξιά.

Όποιος ειλικρινά πιστεύει ότι το απελευθερωτικό έργο που έκανε ο Ιησούς Χριστός στο σταυρό είναι ικανό να τον ελευθερώσει απ' όλα τα δεινά και βάρη του παρελθόντος και ζητήσει την ελευθερία του από τη μοναξιά, ελευθερώνεται και γίνεται ένας καινούργιος άνθρωπος. Μέσα σε μια στιγμή - όπως έγινε με τον άσωτο γιο, τον τελώνη, την Μαρία Μαγδαληνή, τους Πατέρες της Εκκλησίας, όλους του Αγίους, όταν πρωτοήρθαν στον Χριστό - ο άνθρωπος ελευθερώνεται, σώζεται, θεραπεύεται ψυχικά και μεταμορφώνεται σε καινούργιο δημιούργημα (Β' Κορινθ. 5:17). Το θαύμα της ριζικής αλλαγής του ανθρώπου το κάνει μόνον ο Θεάνθρωπος Ιησούς Χριστός (Ιωάν. 11:28).

Εκείνος που υποφέρει από μοναξιά και θέλει να ελευθερωθεί, πρέπει να στραφεί με όλη τη δύναμη της ψυχής του στον Χριστό. Με τον Χριστό και μόνο με τον Χριστό θα νικήσει τη μοναξιά και θα βρει απόλυτα την ψυχική του ελευθερία. Ο Χριστός γεμίζει τη ζωή του ανθρώπου σε όλες τις στιγμές του. Ο Χριστός συντροφεύει ακατάπαυστα τον άνθρωπο που εμπιστεύεται τη ζωή του σ' Αυτόν.

Άνθρωποι με τον Χριστό μέσα τους μαρτυρούν τη ζωντανή παρουσία Του στη ζωή τους. Μια ηλικιωμένη συνειδητή Χριστιανή, χήρα χωρίς παιδιά, έλεγε: «Όταν γυρίζω στο σπίτι μου νιώθω τον Χριστό κοντά μου, δίπλα μου. Αυτός γεμίζει τη ζωή μου. Μ' Αυτόν μιλώ και ακούω τη φωνή Του όταν μελετώ το Λόγο Του. Δεν είμαι μόνη. Ο Χριστός είναι μαζί μου».

Ο ΦΟΒΟΣ

Ο φόβος, σε αντίθεση με το άγχος που ο άνθρωπος δεν ξέρει από τι φοβάται, έχει συγκεκριμένο αντικείμενο. Φοβάται κάποιος τα ζώα, το νερά, τους κλειστούς χώρους. Οι φόβοι αυτοί είναι φυσικοί, εφόσον η αντίδρασή μας είναι ανάλογη με την πραγματικότητα του κινδύνου. Όταν ο φόβος είναι μεγαλύτερος από τον πραγματικό κίνδυνο του φόβου, τότε αντιδρούμε αφύσικα, πανικοβαλλόμαστε και δεν μπορούμε να ελέγξουμε τα συναισθήματά μας.

Ο φόβος γενικά πιστεύεται ότι είναι αποτέλεσμα μιας ορισμένης χαλαρότητας ή ατονίας της πνευματικής μας ζωής. Δημιουργείται όταν η υπόληψη ενός προσώπου βρίσκεται σε κίνδυνο. Όταν όμως ο άνθρωπος του Θεού είναι έτοιμος, με τη βοήθειά Του, να σταθεί θαρραλέα απέναντι στο φόβο, τότε ο Κύριος του δίνει τη δύναμη να τον νικήσει.

Η ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Ο Παντοδύναμος και Πανάγαθος Θεός μπορεί και θέλει να ελευθερώσει κάθε άνθρωπο που πάσχει από φόβο. Ο Απ. Παύλος (Β΄ Τιμ. 1:7) γράφει: *«Το Πνεύμα που μας έδωσε ο Θεός δεν είναι πνεύμα δειλίας, αλλά πνεύμα δύναμης κι αγάπης και σωφροσύνης».*

Ο Απ. Παύλος, στο χωρίο αυτό, δεν μας λέει ότι οι φόβοι μας θα εξαφανιστούν. Μας λέει ότι ο Κύριος μας δίνει τη δύναμη να τους νικήσουμε. Ο ψαλμωδός βροντοφωνάζει: *«Τον Κύριο αποζητήσα και μ' αποκρίθηκε, με λύτρωσε απ' όλους μου τους φόβους» (Ψαλμ.*

34:5). Όταν ο άνθρωπος του Θεού ζητά τη βοήθειά Του, ο Θεός πάντοτε την προσφέρει. Ο Θεός ακούει προσευχές και έχει και τη θέληση και τη δύναμη να ελευθερώσει κάθε άνθρωπο από το φόβο του. *«Από κάθε λογής κακό θα σε φυλάει ο Κύριος, θα προφυλάει την ψυχή σου»* (Ψαλμ. 121:7). Ο άνθρωπος του Θεού εμπιστεύεται τη ζωή του στον Κύριο και ο Κύριος τον φυλάττει και τον προστατεύει από κάθε κακό (Ψαλμ. 27:1-6, Παροιμ. 1:33, Εξοδ. 14:13).

Από τη στιγμή που ο άνθρωπος πιστέψει και δεχτεί τον Ιησού Χριστό ως Κύριο και Σωτήρα στη ζωή του, τότε γίνεται ένας καινούργιος άνθρωπος. Ενώ όμως έχει αλλάξει πνευματικά, συνεχίζει να έχει το χαρακτήρα του, με τις αδύνατες και δυνατές πλευρές του. Το να φοβάται, λοιπόν, δεν είναι ούτε αμαρτία, ούτε κάτι που δεν μπορεί να το ξεπεράσει. Είναι κάτι που υπάρχει πολλές φορές από τα παιδικά του χρόνια και με τη βοήθεια του Θεού μπορεί να νικηθεί.

Όσοι, λοιπόν, πιστεύουμε συνειδητά στον Ιησού Χριστό, έχουμε τις αναγκαίες πηγές για να αντιμετωπίσουμε τα προβλήματα και τους φόβους μας. Η αγάπη μας στον Κύριο, η εκκλησιαστική μας ζωή, η συμμετοχή μας στη ζωή και στο έργο Του, νικά τους φόβους. Κάθε πιστός του Κυρίου, καθώς ζει και εργάζεται γι' Αυτόν, έχει δει πολλές φορές τον Κύριο να επεμβαίνει δυναμικά στη ζωή του. Ο Κύριος καλεί τον πιστό Του να μη φοβάται. *«Εγώ είμαι μαζί σου, μη φοβάσαι. Εγώ είμαι ο Θεός σου, μην τρομάζεις. Θα σ' ενισχύσω, θα σε βοηθήσω, θα σε στηρίξω με το δίκαιο χέρι μου, το δυνατό»* (Ησαΐας 41:10). Μεγαλύτερη δύναμη από τον Θεό δεν υπάρχει. Αυτός μπορεί να μας ελευθερώσει από κάθε φόβο (Ησαΐας 35:3-4, Δευτ. 31:8, Εβρ. 13:6).

Ο Απ. Παύλος τονίζει ότι ο Θεός μας έδωσε «Πνεύμα δύναμης και αγάπης και σωφροσύνης» (Β΄ Τιμ. 1:7). Μια ζωή νίκης πάνω στο φόβο απαιτεί σωστή λογική, σωφρονισμό. Ο φόβος εμποδίζει τον άνθρωπο να σκεφτεί σωστά. Ο φόβος μπλοκάρει το μυαλό, ενώ η δυναμική χριστιανική ζωή, η ζωή της αγάπης, διώχνει το φόβο. Ο Απ.

Ιωάννης γράφει: «Όποιος αγαπά δεν φοβάται. Η τέλεια αγάπη διώχνει το φόβο. Γιατί ο φόβος σχετίζεται με την τιμωρία κι όποιος φοβάται την τιμωρία δείχνει πως δεν έχει φτάσει στην τέλεια αγάπη» (Α΄ Ιωάν. 4:18). Ο Απ. Παύλος φωνάζει με ενθουσιασμό: «Όταν ο Θεός είναι με το μέρος μας, ποιος μπορεί να είναι εναντίον μας; Εμείς όμως βγαίνουμε νικητές απ' όλες αυτές τις δυσκολίες με τη βοήθεια του Χριστού, που μας αγάπησε» (Ρωμ. 8:31, 37).

Πρέπει πάντοτε να θυμόμαστε ότι ο Θεός, ο Κύριος, ο Πατέρας μας είναι Παντοδύναμος και Πανάγαθος και επομένως μπορεί να μας ελευθερώσει από οποιονδήποτε φόβο.

Η ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΣΗ

Ένα παραμύθι αναφέρει ότι κάποτε ο διάβολος πουλούσε τα εργαλεία του. Κάθε ένα είχε και την τιμή του. Μερικά από τα εργαλεία του ήταν το μίσος, η ζήλεια, ο φθόνος, η απάτη, η υπερηφάνεια, η κλοπή. Σε κάποια απόμερη γωνιά είχε ένα εργαλείο παλιό και φθαρμένο από την πολλή χρήση. Το εργαλείο αυτό το πουλούσε πολύ ακριβά. Κάποιος περαστικός τον ρώτησε πώς λέγεται το εργαλείο αυτό. Η απάντηση του διαβόλου ήταν: «Απογοήτευση». Ο περαστικός τον ρώτησε γιατί η τιμή του είναι τόσο υψηλή. Ο διάβολος απάντησε: «Η τιμή του είναι ακριβή, γιατί είναι το πιο χρήσιμο εργαλείο. Με αυτό μπαίνω στα τρίαβαθα του ανθρώπου, που δεν μπορώ να το κάνω με κανένα άλλο εργαλείο. Όταν μπω μέσα, μπορώ να κάνω τον άνθρωπο ό,τι θέλω. Είναι πολύ φθαρμένο, γιατί το χρησιμοποιώ σχεδόν σε όλους. Πολύ λίγοι ξέρουν ότι αυτό ανήκει σε μένα».

Το εργαλείο αυτό του διαβόλου ήταν τόσο ακριβό, ώστε ποτέ δεν πουλήθηκε.

Σύμφωνα με το λεξικό, απογοήτευση είναι «η αποδυνάμωση του θάρρους και της εμπιστοσύνης». Το να είσαι απογοητευμένος σημαίνει να μην έχεις θάρρος, να νιώθεις ανίκανος να ανταποκριθείς σωστά στη ζωή και στις υποχρεώσεις σου.

Η απογοήτευση είναι μια διανοητική κατάσταση, που κάνει κακό σε όποιον την έχει, αλλά και στους γύρους του. Είναι ένας δυνατός και συνηθισμένος εχθρός του ανθρώπου, που χτυπάει όλους, χωρίς εξαίρεση. Η δύναμή της είναι τέτοια, που δημιουργεί συναι-

σθηματική ανησυχία και ταραχή, ώστε ο άνθρωπος να μην μπορεί να σκεφτεί αποτελεσματικά.

Τα συμπτώματα της απογοήτευσης είναι σύγχυση, αδυναμία, αναποφασιστικότητα, έλλειψη πρωτοβουλίας, αποχή από πνευματικές δραστηριότητες, κοινωνική απομόνωση, αποφυγή ευθύνης, αίσθηση αναξιοσύνης, κακομοίρικη συμπεριφορά, εμφάνιση και ομιλία.

Η αιτία της απογοήτευσης δεν έχει τη ρίζα της σ' αυτό που μας συμβαίνει, αλλά στον τρόπο που αντιδρούμε σ' αυτό. Η κύρια, λοιπόν, αιτία της απογοήτευσης είναι η στάση που παίρνουμε στη ζωή, στο παρελθόν, στο παρόν και στο μέλλον. Όταν ο τρόπος που σκεφτόμαστε επηρεάζεται από αρνητικά συναισθήματα, τότε δημιουργούμε την απογοήτευση. Η φορτωμένη «συναισθηματική λογική» μας οδηγεί στην απογοήτευση. Όλα μας φαίνονται δύσκολα, ακατόρθωτα, μαύρα και τόσο δυνατά, που πιστεύουμε ότι δεν μπορούμε να τα αντιμετωπίσουμε.

Η ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η λογική είναι το μεγαλύτερο δώρο που έδωσε ο Θεός στον άνθρωπο. Πρέπει, λοιπόν, να χρησιμοποιούμε τη λογική. Παρά τις δυνατότες πιέσεις της απογοήτευσης, πρέπει να έχουμε τη θέληση και τη δύναμη να βάλουμε το μυαλό μας να δουλέψει.

Για όσους πιστεύουν στον Θεό και είναι συνειδητοί Χριστιανοί, η απογοήτευση μπορεί να νικηθεί με τη δύναμη του Θεού. *«Είναι ο Θεός για μας καταφύγιο και δύναμη, στάθηκε στις ανάγκες μας βοήθεια σπουδαία»* (Ψαλμ. 46:1). Όταν η απογοήτευση κτυπά, ο άνθρωπος του Θεού κρατά σφικτά το θάρρος του. Αυτοί που έχουν νικήσει την απογοήτευση, έμαθαν να μιλάνε στον εαυτό τους και να τον ενθαρρύνουν λέγοντας: *«Δεν φοβάμαι. Έχω θάρρος. Πιστεύω στον Θεό. Ο Θεός είναι πιο δυνατός από την απογοήτευση»*. Η διατήρηση του θάρρους, με τη βοήθεια του Θεού, δίδωχνει την απογοήτευση. Ο άν-

θρωπος του Θεού λέει στον εαυτό του: «*Ψυχή μου, γιατί λυπάσαι και μ' αναστατώνεις; Έλπικε στον Θεό. Θα Τον υμνήσω πάλι, της ύπαρξής μου το Σωτήρα και Θεό μου*» (Ψαλμ. 42:12). Πρώτη, λοιπόν, πράξη ελευθερίας από την απογοήτευση είναι η ενθάρρυνση του εαυτού μας από εμάς τους ίδιους και την Αγία Γραφή.

Η απογοήτευση είναι αποτέλεσμα αρνητικών σκέψεων. Αυτός που θέλει να ελευθερωθεί από την απογοήτευση, γεμίζει το νου του με θετικές σκέψεις. Ο Απ. Παύλος γράφει: «**Όλα τα μπορώ χάρη στον Χριστό που με δυναμώνει**» (Φιλιπ. 4:13). Ο άνθρωπος που πραγματικά θέλει να απαλλαγεί από την απογοήτευση, γεμίζει το νου του και την καρδιά του με στιδήποτε είναι «αληθινό, σεμνό, δίκαιο, καθαρό, αξιγάπητο, καλόφημο, ό,τι έχει σχέση με την αρετή και είναι άξιο επαίνου» (Φιλιπ. 4:8). Συνειδητά και με θείο πάθος, ο άνθρωπος που θέλει να ελευθερωθεί από την απογοήτευση αρνείται να παραμείνει δούλος σ' αυτή. Αρνείται να κυριαρχείται από αρνητικές σκέψεις και επιδιώκει κάθε στιγμή, κάθε μέρα, να γεμίζει με την πραγματικότητα της θείας αλήθειας, που νικάει και σαρώνει την απογοήτευση. Ο Θεός, λοιπόν, με τις αλήθειες του θείου Του Λόγου ελευθερώνει τον άνθρωπο από την απογοήτευση.

Η απογοήτευση παρουσιάζεται σε κάποια περίοδο. Ο λογικός άνθρωπος έχει άπειρες περιπτώσεις που έδειξε θάρρος και κουράγιο και είχε καταπληκτικά αποτελέσματα. Τα γεγονότα αυτά πρέπει να τα θυμάται και να πιστεύει ότι μπορούν να ξαναγίνουν πραγματικά. Όπως νίκησε τότε, θα νικήσει και τώρα. Βοηθός ακαταμάχητος είναι ο Θεός. Ο Παντοδύναμος και Πανάγαθος Θεός θυμίζει και ενθαρρύνει το παιδί Του: «*Εγώ είμαι μαζί σου, μη φοβάσαι. Εγώ είμαι ο Θεός σου, μην τρομάξεις. Θα σ' ενισχύσω, θα σε βοηθήσω, θα σε στηρίξω με το δίκαιο χέρι μου, το δυνατό*» (Ησαΐας 41:10).

Η απογοήτευση τα βλέπει όλα μαύρα. Η αισιοδοξία και η πίστη στον Θεό τα βλέπει άσπρα. Ο Θεός είναι καλός, πρόθυμος και δυνα-

τός να βοηθήσει αυτόν που Τον επικαλείται. «Υψώνουν τη φωνή στον Κύριο οι δίκαιοι κι Εκείνος τους ακούει, τους λευτερώνει απ' όλα τους τα βάσανα» (Ψαλμ. 34:18). Ο άνθρωπος του Θεού πρέπει να μάθει να ζει κάθε μέρα με τον Θεό στη ζωή του. Ό,τι είναι κακό, είτε ανήκει στο παρελθόν, είτε στο παρόν, το απορρίπτει από το νου και την καρδιά του, ελευθερώνει τον εαυτό του κάθε στιγμή και κάθε μέρα από τα αρνητικά που προκαλούν την απογοήτευση.

Τέλος, η ευχαριστία και η δοξολογία είναι νικηφόρα όπλα εναντίον της απογοήτευσης. Ο άνθρωπος του Θεού φωνάζει. «*Ευλόγησε τον Κύριο, ψυχή μου, και μην ξεχνάς καμιά απ' τις καλοσύνες Του*» (Ψαλμ. 103:2).

Ένας κληρικός, σε κάποιον που είχε καταληφθεί από απογοήτευση, του ζήτησε να πάει στο σπίτι του και να γράψει σε μια σελίδα όλα τα καλά που ο Θεός έκανε γι' αυτόν τους τελευταίους μήνες. Την άλλη μέρα, ο άνθρωπος αυτός ήρθε χαρούμενος. Διάβασε στον κληρικό έναν μεγάλο κατάλογο από τις ευεργεσίες του Θεού. Η ευχαριστία και η δοξολογία στον Θεό είναι δυνατό και αποτελεσματικό φάρμακο εναντίον της απογοήτευσης (Ψαλμ. 57:7, 37:3-7).

Δεν υπάρχει καμία περίπτωση να μη μπορεί ο άνθρωπος που πιστεύει στον Θεό να θεραπευτεί από την απογοήτευση. Ο Θεός και θέλει και μπορεί να τον θεραπεύσει (Ψαλμός 27:14, Ναούμ 1:7, Ψαλμ. 2:14, 86:5, 34:15,19).

ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΤΩΤΕΡΟΤΗΤΑΣ

Μια κοπέλα συνάντησε έναν άνθρωπο του Θεού και του συστήθηκε: «Είμαι ένα τίποτα». «Ο Θεός δεν κάνει ανθρώπους τίποτα», της απάντησε. «Είσαι ένα τίποτα, γιατί νομίζεις ότι είσαι τίποτα, γιατί σκέφτεσαι σαν τίποτα, γιατί συμπεριφέρεσαι σαν τίποτα. Βλέπω όμως, πως και χαριτωμένη είσαι και έξυπνη. Φώναζε, λοιπόν, είμαι κάτι. Επαναλάμβανε τα λόγια της Αγίας Γραφής: *«Όλα έχω τη δύναμη να τα κάνω, χάρη στον Χριστό που με δυναμώνει»* (Φιλιπ. 4:13). Επαναλάμβανε ότι «είμαι κάτι, γιατί είμαι παιδί του Θεού». Σφίξε το χέρι σου με δύναμη και πήγαινε, πιστεύοντας ότι είσαι κάτι σημαντικό για τον Θεό. Μετά από χρόνια ο άνθρωπος αυτός συνάντησε την ίδια κοπέλα και του είπε: «Δεν είμαι άλλο πια τίποτα. Βρήκα ότι ως δημιουργήμα του Θεού, είμαι κάτι το σημαντικό, με κάποιο ανώτερο σκοπό και προορισμό στη ζωή».

Από εμάς εξαρτάται τι είμαστε και τι θα γίνουμε. Αν θέλεις, παραμένεις αυτό που νιώθεις ότι είσαι. Από εμάς εξαρτάται να μπούμε σε μια ζωή υπέροχη και από εμάς εξαρτάται να παραμείνουμε στα άγχη, στις καταθλίψεις, στα συναισθήματα κατωτερότητας.

Τα συναισθήματα κατωτερότητας (συμπλέγματα κατωτερότητας) μπορεί να οριστούν ως συναισθήματα ανεπάρκειας και ανασφάλειας, που χρωματίζουν όλες τις προσπάθειες του ατόμου. Τέτοια συναισθήματα, όσο παράξενο κι αν μας φαίνεται, οδηγούν σε συναισθήματα ανωτερότητας. Αυτοί που υποφέρουν από υπερηφάνεια και έχουν μεγάλη ιδέα για τον εαυτό τους, το κάνουν αυτό για να κρύψουν

τα συναισθήματα της κατωτερότητάς τους. Τέτοια άτομα θέλουν πάντοτε να βρίσκονται μπροστά, να επιδεικνύονται μπροστά στους άλλους, να μιλούν για το πόσο σίγουροι είναι, ότι είναι πρώτοι και καλύτεροι. Παρουσιάζουν μια βιτρίνα ανωτερότητας, προσπαθώντας έτσι να κρύψουν τον εσωτερικό τους κόσμο, που είναι γεμάτος από φόβους και αμφιβολίες.

Ο Άντλερ πίστευε ότι τα συναισθήματα κατωτερότητας γεννιούνται μόλις γεννιέται ο άνθρωπος. Η ανάγκη το βρέφος να εξαρτάται από πιο δυνατούς από αυτό, να υποτάσσεται καθώς μεγαλώνει, του δημιουργεί την αίσθηση της ανεπάρκειας που το ακολουθεί σ' όλη του τη ζωή. Αν συμβεί μάλιστα να υπάρχει και άλλο παιδί στην οικογένεια που είναι πιο έξυπνο από αυτό, πιο δυνατό, με περισσότερες επιτυχίες, τότε το συναίσθημα κατωτερότητας γίνεται ακόμα πιο δυνατό. Το συναίσθημα της κατωτερότητας δημιουργείται στην καθημερινή ζωή από οργανικές ανικανότητες του σώματος, από εσωτερικές πνευματικές διαμάχες, από κοινωνικές συγκρούσεις και από το οικογενειακό, κοινωνικό, εργασιακό και σχολικό περιβάλλον.

Τα συμπτώματα του συναισθήματος κατωτερότητας είναι: κακή αυτοκριτική, μη ικανοποίηση σε οποιαδήποτε πρόοδο, απροθυμία να δοκιμάσει ο άνθρωπος κάτι, συνεχής σύγκριση με άλλους, τύψεις συνειδήσεως, υποχώρηση, κατάθλιψη, ονειροπόληση.

Η ΘΕΡΑΠΕΙΑ

«Όταν ο Θεός είναι μαζί μας, ποιος μπορεί να είναι εναντίον μας;» (Ρωμ. 8:31). Πώς είναι δυνατόν ο Θεός να είναι Κύριος και Σωτήρας σου και συ να νιώθεις συναισθήματα κατωτερότητας; *«Για τον Θεό τίποτα δεν είναι ακατόρθωτο» (Λουκ. 1:37).* Με τον Θεό, όχι μόνο νικάς τέτοια συναισθήματα, αλλά και κάνεις πράξεις μεγάλες και ηρωικές. Ο Ψαλμωδός φωνάζει: *«Με τον Θεό μαζί μας θα κάνουμε σπουδαία κατορθώματα» (Ψαλμ. 60:14).* Αυτός που πιστεύει και εμπιστεύ-

εται τον Θεό στη ζωή του, κάθε μέρα ανανεώνεται, κάθε μέρα νιώθει τη δύναμη στη ζωή του και κάθε μέρα νικά τις αρνητικές σκέψεις κατωτερότητας.

Ο Θεός δεν μας δημιούργησε για να ζούμε δυστυχισμένοι, με άγχη, καταθλίψεις και συμπλέγματα κατωτερότητας. Μας δημιούργησε για να Τον αναγνωρίσουμε ως Σωτήρα και Κύριο της ζωής μας και μ' Αυτόν να ζούμε κάθε μέρα, ευτυχισμένοι και χαρούμενοι. Κάθε άνθρωπος μπορεί να γίνει ένας καινούργιος άνθρωπος. Κάθε άνθρωπος, με τη δύναμη του Θεού, μπορεί να νικήσει τα συναισθήματα κατωτερότητας και να τα μετατρέψει σε συναισθήματα χαράς. Με τον Θεό στη ζωή σου γράφεις μια ιστορία νίκης και θριάμβου. Ο Χριστιανισμός δεν άρχισε με αδύνατους, ηττημένους ανθρώπους. Τους έκαιγαν, τους έριχναν στα λιοντάρια, τους αποκεφάλιζαν και αυτοί είχαν ειρήνη και δύναμη, γιατί είχαν τον Θεό στη ζωή τους.

Το υπέροχο έργο της αναδημιουργίας του ανθρώπου και της νίκης κάθε κακού το έκανε ο Κύριος Ιησούς Χριστός επάνω στο Σταυρό. Στο Σταυρό πρόσφερε τον εαυτό Του για τη σωτηρία μας. Είναι αυτό που κάθε Κυριακή επαναλαμβάνουμε στο Σύμβολο της Πίστεως μας: *«Τον δι' ημάς τους ανθρώπους κατελθόντα εκ των ουρανών ...Σταυρωθέντα τε υπέρ ημών...»*. Η δύναμη του Σταυρού του Χριστού διοχετεύεται στη ζωή του ανθρώπου, που πιστεύει και δέχεται τον Θεάνθρωπο ως προσωπικό του Σωτήρα, ο Οποίος μεταμορφώνει τη ζωή του. Μόνον ο Ιησούς Χριστός έχει την ικανότητα, τη σοφία, την αγάπη και τη δύναμη να ελευθερώσει τον άνθρωπο από κάθε κακό και από κάθε συναίσθημα κατωτερότητας. Ο Θεάνθρωπος είναι η ιδιοφυία της ριζικής αλλαγής του ανθρώπου. Οι υπεράνθρωπες θείες δυνάμεις που διαθέτει, νικούν όλες τις δυνάμεις του κακού και κάνουν τον αναγεννημένο άνθρωπο νικητή και ευτυχισμένο.

Ο άνθρωπος που υποφέρει από συναισθήματα κατωτερότητας, αν ειλικρινά θέλει να ελευθερωθεί από αυτά, πρέπει να στραφεί στον

Θεό και να ζητήσει, ο Παντοδύναμος και ο Πανάγαθος Θεός να τον κάνει έναν καινούργιο άνθρωπο. Η πεμπουσία του Χριστιανισμού είναι η ριζική αλλαγή του ανθρώπου από τον Θεό. Αν ο άνθρωπος δεν έχει ζητήσει αυτή την αλλαγή στη ζωή του, δεν είναι συνειδητός Χριστιανός. Όταν το κάνει αυτό, τότε ο Θεός, το Άγιο Πνεύμα, έρχεται στη ζωή του, τον μεταμορφώνει, τον αναγεννά, «σκηνώνει» και ζει μέσα του και τον κάνει ικανό να νικήσει κάθε κακή δύναμη.

Όσοι έτσι πλησιάσαμε τον Θεό, διαπιστώσαμε μια τεράστια αλλαγή στη ζωή μας (Β΄ Κορινθ. 5:17). Μας έκανε καινούργιους ανθρώπους, μας χάρισε μια καινούργια ζωή (Εφεσ. 2:10) και μας έδωσε μια καινούργια δύναμη (Β΄ Κορινθ. 2:14). Η ζωή μας, που είναι ριζωμένη στον Θεό, είναι μια ζωή ανέκφραστης εσωτερικής μεγαλειότητας, με πλούσιες, όμορφες και ποικίλες δραστηριότητες μέσα στην Εκκλησία, που δεν αφήνουν χώρο για συναισθήματα κατωτερότητας.