

ΜΙΧΑΛΗΣ ΚΑΝΤΑΡΤΖΗΣ
Θεολόγος - Δημοσιογράφος

ΙΗΣΟΥΣ ΧΡΙΣΤΟΣ ΝΙΚΑ

ΕΚΔΟΣΕΙΣ
«ΤΟ ΑΝΕΣΠΕΡΟΝ ΦΩΣ»
2015



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

Περιεχόμενα

	Σελ.
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	5
ΙΗΣΟΥΣ ΧΡΙΣΤΟΣ ΝΙΚΑ...	
ΤΗ ΣΤΕΝΟΧΩΡΙΑ	7
ΤΗ ΘΛΙΨΗ.....	10
ΤΗ ΔΥΣΤΥΧΙΑ	12
ΤΗ ΛΥΠΗ.....	14
ΤΗΝ ΟΡΓΗ ΚΑΙ ΤΟ ΘΥΜΟ	16
ΤΗΝ ΑΠΟΡΡΙΨΗ.....	19
ΤΗ ΔΥΣΑΡΕΣΚΕΙΑ	21
ΤΟΥΣ ΠΕΙΡΑΣΜΟΥΣ.....	23
ΤΟ ΦΟΒΟ	25
ΤΟ ΑΓΧΟΣ.....	27
ΤΗ ΜΕΡΙΜΝΑ.....	29
ΤΟΝ ΠΟΝΟ ΚΑΙ ΤΗ ΘΛΙΨΗ	31



Εισαγωγή

Η εποχή μας έχει χαρακτηριστεί ως εποχή της σύγχυσης, της ανησυχίας, του άγχους, της κατάθλιψης και των ψυχικών και διανοητικών παθήσεων.

Η σύγχρονη πολυδιάστατη και πλούσια σε υλικά αγαθά και ανέσεις ζωή, δεν προσφέρει καμιά ουσιαστική ανακούφιση και χαρά. Ο άνθρωπος σήμερα παραμένει ταραγμένος, νευρικός, αγχώδης, καταθλιπτικός και φορτωμένος με ψυχικά πραγματικά και φανταστικά βάρη, ψάχνοντας να βρει καινούργιους τρόπους να ελευθερωθεί, να ανακουφιστεί και να εκτονωθεί. Με λίγα λόγια, ο σύγχρονος άνθρωπος δεν είναι ευτυχισμένος. Γιατί ευτυχία σημαίνει εσωτερική γαλήνη και ηρεμία, εσωτερική χαρά και μόνιμη ειρήνη και ικανοποίηση.

Ο μόνος που μπορεί να βοηθήσει τον άνθρωπο είναι ο Κύριος Ιησούς Χριστός. Και είναι ο μόνος, γιατί ήρθε από πάνω, από τον ουρανό, και έφερε τη δύναμη και τη ζωή του ουρανού στη γη. Ο Ιησούς Χριστός είναι ο μόνος που έζησε ζωή χωρίς αμαρτία. Ο μόνος που νίκησε το θάνατο και αναστήθηκε από το θάνατο. Ο μόνος που βρίσκεται στα δεξιά του Πατέρα Θεού και μεσιτεύει για μας.

Ο Κύριος Ιησούς Χριστός ήταν και είναι ο μοναδικός σε υπερφυσική δύναμη, σε άγια αναμάρτητη ζωή και με απόλυτη εξουσία στον άνθρωπο και στη φύση. Τη θαυματουργική δύναμη της ζωής Του τη χρειαζόμαστε και σήμερα. Ο Κύριος Ιησούς Χριστός είναι ο μόνος που θέλει και μπορεί να μας βοηθήσει. Ο μόνος που έχει την υπεράνθρωπη, υπερφυσική εκείνη δύναμη που μπορεί να μας σώσει από την αμαρτία, να μας θεραπεύσει την ψυχή και το σώμα και να μας ελευθερώσει από τις κακές δυνάμεις που θριαμβεύουν στην εποχή μας. Ο λαός πολύ σωστά πιστεύει και λέει ότι: *«Ιησούς Χριστός νικά, κι όλα τα κακά σκορπιά»*.



Ο Ιησούς Χριστός Νικά τη Στενοχώρια

Πάρα πολλοί ασθενείς σήμερα υποφέρουν από αρρώστιες που έχουν την αιτία τους στη στενοχώρια, το άγχος και το φόβο. Έτσι, ενώ οι γιατροί και η ιατρική τεχνολογία δεν βρίσκουν τίποτα το παθολογικό, οι συγκεκριμένοι άρρωστοι νιώθουν πόνους σε διάφορα μέρη του σώματός τους. Οι αρρώστιες αυτές στην επιστημονική γλώσσα χαρακτηρίζονται ως **ψυχοσωματικές**, δηλαδή επειδή υποφέρει ψυχικά, εσωτερικά ο άνθρωπος, ο ψυχικός αυτός πόνος χτυπάει σε κάποιο μέρος του σώματος και το κάνει να πονά.

Κάποιος γιατρός ομολόγησε ότι, τουλάχιστον το 60% των ασθενών του υποφέρει από ψυχοσωματικές ασθένειες. Ο διδάκτωρ ιατρός Χανς Σίλαιν, συγγραφέας με διεθνή φήμη πάνω σε θέματα «ψυχικής υπερέντασης», πιστεύει ότι σχεδόν όλες οι αρρώστιες έχουν τη ρίζα τους στο «στρες». Οι καθηγητές της ιατρικής του Πανεπιστημίου της Πενσυλβανίας, Άαρον Μπεκ και Δαβίδ Μπαρνς, ρίχνουν πολύ φως στο θέμα των ψυχοσωματικών ασθενειών, λέγοντας ότι η κύρια αιτία τους είναι οι «διαστρεβλωμένες σκέψεις», οι οποίες δημιουργούν χωρίς λογική αφορμή τη στενοχώρια. Κάθε άνθρωπος που σκέπτεται συνεχώς το κακό, που περιμένει το κακό και που στενοχωριέται, καταστρέφει το νου του και αργά ή γρήγορα θα αποκτήσει «στρες» και «ψυχική υπερένταση», τα οποία θα γεννήσουν ψυχοσωματική ασθένεια σε κάποιο μέρος του σώματός του.

Δόξα στον Θεό όμως, που δεν είναι ασθένεια κληρονομική. Όπως ο άνθρωπος τη δημιουργεί μέσα του, έτσι και μπορεί να την αποβάλει. Η θεραπεία της στενοχώριας βρίσκεται στην πλευρά εκείνη, που δίνει τη δυνατότητα στον άνθρωπο να σκέφτεται σωστά. Αυτό γίνεται όταν το μυαλό του ανθρώπου θεραπευτεί, καθαριστεί και ελευθερωθεί από τη σκλαβιά του κακού που το κάνει να γεννά διαστρεβλωμένες σκέψεις. Η θεραπεία του μυαλού δεν γίνεται με ανθρώπινα μέσα και φάρμακα, αλλά με την υπερφυσική δύναμη του καλού Θεού. Η ουσία και ο βασικός στόχος και σκοπός της χριστιανικής πίστης είναι το να δημιουργηθεί ξανά ό,τι έχει χαλάσει μέσα στον άνθρωπο. Τη δουλειά αυτή της θεραπείας του μυαλού και ολόκληρης της ζωής του ανθρώπου την κάνει το Δεύτερο Πρόσωπο της Αγίας Τριάδας, ο Ιησούς Χριστός.

Όσο κι αν μας είναι συνηθισμένο το όνομα «Ιησούς Χριστός», είναι το μόνο Πρόσωπο που μπορεί και θέλει να αναγεννήσει τη ζωή μας και το μυαλό μας, για να μπορούμε να ζούμε σωστά, να σκεφτόμαστε σωστά, ώστε να μην υπάρχει χώρος μέσα μας να αναπτυχθεί η στενοχώρια. Η διανοητική και πνευματική αλλαγή του ανθρώπου είναι η εγγύηση για μια απόλυτα φυσιολογική, υγιή και ευτυχισμένη ζωή. Όταν ο άνθρωπος που υποφέρει από στενοχώρια, παραδεχτεί μπροστά στον Ιησού Χριστό την απομάκρυνσή του από Αυτόν και με πίστη Του ζητήσει να τον αναγεννήσει σε μια νέα ζωή, τότε ο Θεάνθρωπος με το Πανάγιο Πνεύμα Του έρχεται στη ζωή του, τον καθαρίζει και τον ελευθερώνει απόλυτα από όλα τα αρνητικά

και διαστρεβλωμένα πράγματα της ζωής του και αμέσως μέσα του τοποθετεί μια νέα, ανώτερη, υπέροχη, πολύ δυνατή ζωή, που μπορεί να αντιστέκεται και να νικά κάθε κακή επίδραση της εποχής μας.

Αυτή είναι ζωντανή πείρα όλων μας που πλησιάσαμε τον Θεό. Μέσα στην αγχώδη και άφθονη σε ποικίλα προβλήματα ζωή, ο Κύριος μας έκανε σύμφωνα με τις υποσχέσεις Του (βλ. Β' Κορινθ. 5:17, Ιωάν. 10:10, Ματθ. 11:28) καινούργιους, ευτυχισμένους, ικανοποιημένους εσωτερικά ανθρώπους και ελεύθερους από τις αρνητικές επιδράσεις που δημιουργούν τη στενοχώρια.

Η στενοχώρια είναι υπόθεση εσωτερική, ψυχική και πνευματική. Σαν τέτοια που είναι, θεραπεύεται μόνο από τον Θεό. Ο Θεός που μας δημιούργησε μπορεί, Αυτός και μόνον Αυτός, να «επισκευάσει», να θεραπεύσει, να ξαναδημιουργήσει «οτιδήποτε έχει χαλάσει μέσα μας». Όποιος παραδέχεται ότι είναι δημιούργημα του Θεού, πρέπει να ζητήσει από τον Δημιουργό του την ολοκληρωτική του θεραπεία. Με συντριβή για τη φθορά που έφερε στον εαυτό του, αυτός που υποφέρει από στενοχώρια, φόβο, άγχος, κατάθλιψη και τύψεις θα πρέπει αμέσως να ζητήσει από τον Θεό να τον θεραπεύσει εσωτερικά και να γίνει από απλό δημιούργημα, παιδί του Θεού (Ιωάν. 1:12). Όταν αυτό γίνει, τότε ο Θεός, ο Πατοδύναμος και Πανάγαθος, αναλαμβάνει τη ζωή του, που γίνεται έτσι μια ζωή νίκης και αφθονίας, γεμάτη από όλα εκείνα τα νοήματα που χρειάζεται ο σύγχρονος άνθρωπος (Α' Κορινθ. 2:8).

Ο Ιησούς Χριστός Νικά τη Θλίψη

«Στον κόσμο θα έχετε θλίψη, αλλά εσείς να έχετε θάρρος, γιατί εγώ έχω νικήσει τον κόσμο» (Ιησούς Χριστός, Ιωάν. 16:33).

Ο Κύριός μας Ιησούς Χριστός υπέφερε τη ντροπή, την κοροϊδία και τον πόνο χωρίς να έχει πειράξει κανέναν. Σε όλη Του τη ζωή έκανε το καλό σε εχθρούς και φίλους, ακολουθώντας το θέλημα του Πατέρα Του στους ουραμούς.

Υπέφερε και υπέμεινε τα πάντα, για να μας αφήσει ένα ευλογημένο παράδειγμα. Μας έδωσε το θάρρος να αντιμετωπίσουμε τις δοκιμασίες, τις πιέσεις και τις θλίψεις με ακλόνητη πίστη σ' Αυτόν.

Όταν έρχονται τα προβλήματα και οι δυσκολίες, δεν θα πρέπει να τα θεωρούμε σαν ένα γεγονός, που ο Θεός επέτρεψε με σκοπό να μας πληγώσει. Αντίθετα, είναι μια πρόσκληση στις ανώτατες πνευματικές Του πηγές, για να πάρουμε την απαραίτητη δύναμη που χρειαζόμαστε, ώστε να τα αντιμετωπίσουμε. Με τέτοιες εμπειρίες, η ζωή μας θα πλουτιστεί με νέες και μεγάλες ευλογίες.

Ο απ. Παύλος αναγνώρισε ότι οι πιο χρήσιμες εμπειρίες της ζωής αποκτώνται με δάκρυα. Παρόλο που ο ίδιος υπέφερε πολλά, βασανίστηκε, λιθοβολήθηκε, μπήκε στη φυλακή και πολλά άλλα, ακολούθησε σταθερά τον Κύριο και συνέχισε μέσα στις θλίψεις και τις κακουχίες να είναι χαρούμενος. Όπως ο Κύριός μας, ο Ιησούς Χριστός, έτσι και ο απ. Παύλος έλεγε στους πιστούς να είναι χαρούμενοι και να δοξάζουν και να ευχαριστούν τον Θεό ακόμα και μέσα στις δοκιμασίες (Α' Θεσ. 5:16-18).

Μια μικρή ομάδα Ιαπώνων Χριστιανών, κάθε φορά που συγκεντρώνονταν να λατρεύσουν τον Κύριο, δέχονταν ενοχλήσεις και κακομεταχείριση από κάποιους γείτονές τους. Η πίστη όμως των Χριστιανών αυτών, που οι πιο πολλοί ήταν καινούργιοι, δεν κλονιζόταν. Κάθε φορά που συγκεντρώνονταν, ο όχλος τους λιθοβολούσε. Σιγά-σιγά η κατάσταση έγινε τόσο επικίνδυνη, ώστε αποφάσισαν να σταματήσουν τις συνάξεις που έκαναν στην ύπαιθρο. Αργότερα, όταν η κατάσταση ηρέμησε και σταμάτησαν οι διωγμοί, πολλοί από την κοινότητα εκείνη πίστεψαν στον Χριστό και ενώθηκαν μαζί τους.

Μερικοί από τους Χριστιανούς αυτούς γύρισαν στο μέρος όπου παλιά τους λιθοβολούσαν και άρχισαν να μαζεύουν τις πέτρες. Χρησιμοποιώντας αυτές σαν υλικά οικοδομής, έκτισαν μια μικρή Εκκλησία και μέσα εκεί λάτρευαν με χαρά τον Κύριο. Τον δόξαζαν και Τον ευχαριστούσαν, γιατί το κακό που αντιμετώπισαν στο παρελθόν έγινε αιτία μόνιμης και μεγάλης ευλογίας.

Ο Ιησούς Χριστός, ο Κύριός μας, όταν είπε στους μαθητές Του ότι θα περάσουν από θλίψεις και στενοχώριες, τους συμβούλεψε να μη χάσουν το θάρρος τους. Οι λύπες που αντιμετωπίζουμε στη «στενή οδό» (Ματθ. 7:13,14), είναι οι λίθοι που θα οικοδομήσουν την πορεία της αφιέρωσής μας. Άλλωστε, να μην ξεχνάμε ότι *«για να μπούμε στη βασιλεία των ουρανών, πρέπει να περάσουμε από πολλές θλίψεις»* (Πράξεις 14:22). Εάν δοξάζουμε τον Κύριο μέσα στις θλίψεις και τις δυστυχίες, τότε τα προβλήματά μας θα μετατραπούν σε πνευματικές νίκες.

Ο Ιησούς Χριστός Νικά τη Δυστυχία

Δύο πουλάκια πάνω σε ένα σύρμα κουβεντιάζουν. Το ένα λέει στο άλλο:

«Γιατί οι άνθρωποι που περπατούν κάτω από εμάς είναι τόσο ανήσυχoi και δυστυχισμένοι»; Το άλλο πουλάκι απάντησε: «Φαίνεται δεν θα έχουν θεό όπως εμείς, για να τους φροντίζει».

Η σύγχρονη πολυσύνθετη και πολυδιάστατη ζωή, δημιουργεί δυσάρεστες ψυχικές καταστάσεις που οδηγούν πολλές φορές σε άγχος και κατάθλιψη. Η διαμόρφωση της ατομικής, κοινωνικής ακόμα και οικογενειακής ζωής είναι καταλυτική, παρά οικοδομητική. Έτσι, ο άνθρωπος της εποχής μας φορτώνεται κάθε μέρα με εικόνες και εμπειρίες, που τον κάνουν δυστυχισμένο και ανήμπορο να αντιδράσει.

Η Αγία Γραφή λέει τα παρακάτω για τον σύγχρονο κουρασμένο και δυστυχισμένο άνθρωπο, που ξεκινάει κατσούφης και βαρύς μια καινούργια μέρα: «Αυτή είναι η μέρα η γιορτινή, είναι το έργο του Κυρίου. Ας νιώσουμε αγαλλίαση και ευφροσύνη τη μέρα αυτή!» (Ψαλμ. 118:24). Αυτές οι ενθαρρυντικές λέξεις είναι ένα δυνατό πνευματικό τονωτικό, για να αρχίσει κανείς τη μέρα του σωστά. Όταν αρχίσεις, λοιπόν, με αισιοδοξία την ημέρα σου, τότε έχεις πολλές πιθανότητες να τη ζήσεις και να την τελειώσεις σωστά και θετικά. Κάθε καινούργια μέρα είναι και μια μεγάλη ευκαιρία να κτίζει κανείς μια καλύτερη και ευτυχισμένη ζωή. Ας θυμόμαστε πως ό,τι

δημιουργούμε μέσα μας, αυτό και κυριαρχεί στη ζωή μας. Δεν υπάρχει πιο αποτελεσματική μέθοδος για να ζήσουμε μια καλή μέρα, από το να γεμίσουμε τον νου μας με δυνατές αισιόδοξες και θετικές σκέψεις.

Από τον άνθρωπο εξαρτάται να κάνει τον εαυτό του ευτυχισμένο ή δυστυχισμένο. Είναι πάρα πολύ μεγάλη ευλογία να συνηθίσει κανείς να χαίρεται, να κάνει χαρούμενες σκέψεις και να περιμένει να του συμβούν ευχάριστα γεγονότα. Οι ψυχολόγοι μάς λένε πως ό,τι στέλνουμε γύρω μας, αυτό και παίρνουμε πίσω. Συμβαίνει κάτι παράξενο και όμως αληθινό. Ελκύουμε στη ζωή μας αυτά που είμαστε, αυτά που σκεφτόμαστε και αυτά που μας έχουν κατακτήσει. Στέλνουμε κύματα της εσωτερικής μας ζωής γύρω μας, που βρίσκουν τα όμοιά τους και επιστρέφουν πάλι σ' εμάς. Γι' αυτό είναι απαραίτητο να σκεφτόμαστε, να πιστεύουμε, να επιθυμούμε την αγάπη, την χαρά, την ειρήνη, τη γαλήνη, την ηρεμία, την ευτυχία και όλα τα όμορφα και ωφέλιμα της ζωής.

Ο Κύριος Ιησούς Χριστός, όταν μίλησε στους μαθητές για την υπέροχη και άφθονη ζωή που τους πρόσφερε, είπε τα παρακάτω: *«Αυτά σας τα είπα, ώστε η χαρά η δική μου να είναι μέσα σας και η χαρά σας να είναι ολοκληρωμένη» (Ιωάν. 15:11).*

Οι συνειδητοί Χριστιανοί είναι ευτυχισμένοι άνθρωποι. Αυτό βέβαια, δεν σημαίνει ότι δεν αντιμετωπίζουν καταστάσεις που τους δημιουργούν πόνο. Μέσα όμως στις δύσκολες αυτές καταστάσεις έχουν τον Κύριο, ζωντανό και μοναδικό βοηθό. Είναι γεμάτοι από αγαλλία-

ση και χαρά, γιατί έχουν την ανεκτίμητη εμπειρία της νίκης πάνω στη δυστυχία.

Ο Θεάνθρωπος Ιησούς Χριστός είναι το μόνο Πρόσωπο που μπορεί να κάνει τον άνθρωπο ευτυχισμένο. Είναι το μοναδικό Πρόσωπο, που με τη δύναμή Του αλλάζει ριζικά τον άνθρωπο. Η πρόσκλησή Του που γίνεται πραγματικότητα είναι: *«Ελάτε σε μένα όλοι οι κουρασμένοι και οι φορτωμένοι, κι εγώ θα σας ξεκουράσω. Ελάτε και θα αναπαυτεί η ψυχή σας...Ελάτε και θα σας δώσω μια καινούργια και άφθονη ζωή»* (Ματθ. 11:28, Ιωάν. 10:10). Κάθε άλλη ευτυχία, εκτός από εκείνη που δίνει δωρεάν ο Ιησούς Χριστός, είναι εφήμερη και οδηγεί στην απογοήτευση, στο άγχος και στη δυστυχία. Ο Ιησούς Χριστός έχει ειδικευτεί μέσα στους αιώνες να μετατρέπει τη δυστυχία σε ευτυχία, το δυστυχισμένο άνθρωπο σε ευτυχισμένο!

Ο Ιησούς Χριστός Νικά τη Λύπη

Η λύπη είναι ένα βαθύ ανθρώπινο συναίσθημα. Κανένα συναίσθημα δεν είναι τόσο οδυνηρό, όσο το συναίσθημα που έχεις όταν χάνεις κάποιο αγαπημένο σου πρόσωπο. Κάθε άνθρωπος, αργά ή γρήγορα θα αντιμετωπίσει το συναίσθημα της λύπης. Και είναι θλιβερό το γεγονός, ότι δεν υπάρχει κανένας κανόνας που να λέει πώς να αποφύγεις τον πόνο που θα αισθανθείς μετά από κάποιο άσχημο γεγονός. Γι' αυτό το λόγο πρέπει να είμαστε έτοιμοι να αντιμετωπίσουμε τη λύπη, όταν αυτή έρθει στη ζωή μας. Φυσικά, το μοναδικό βιβλίο στο

οποίο πρέπει να απευθυνθεί κανείς για να αντιμετωπίσει την λύπη, είναι η Αγία Γραφή. Είναι γεμάτη μηνύματα που θα βοηθήσουν να ανακουφιστεί ο άνθρωπος από την ψυχική οδύνη και τον πόνο.

«Η οργή Του είναι για μια στιγμή, αλλά για μια ζωή η εύνοιά Του. Αν μένουν τα δάκρυα το βράδυ, η χαρά φτάνει με την αυγή» (Ψαλμ. 30:6).

Η αγωνία της λύπης δεν είναι ένα συνεχές συναίσθημα. Στην πραγματικότητα είναι κάτι το στιγμιαίο, ενώ η χάρη του Θεού, η καλοσύνη και η αγάπη Του είναι δικά σου για όλη τη ζωή. Μπορεί να χρειαστεί να κλάψουμε, να νιώσουμε την καρδιά να σκίζεται και όλα θα φαίνονται μαύρα, όμως αυτή η στιγμή θα περάσει. Το πρωί θα ξημερώσει και μαζί μ' αυτό η κατανόηση και η χαρά. Μετά από το σκοτεινό βράδυ της λύπης θα ακολουθήσει η ημέρα. Ο Κύριος θα δώσει μια καινούργια μέρα.

«Θα διώξει (ο Θεός) κάθε δάκρυ από τα μάτια τους, κι ο θάνατος δεν θα υπάρχει πια. Ούτε πένθος ούτε κλάμα ούτε πόνος θα υπάρχει πια, γιατί τα παλιά πέρασαν» (Αποκ. 21:4). **Αυτό το χωρίο είναι ένα από τα ωραιότερα που έχουν ποτέ γραφτεί** και δείχνει τον Θεό σαν δυνατό και καλό Πατέρα να παρηγορεί τα λυπημένα παιδιά Του. Όπως οι μητέρες και οι πατέρες μας, μας έπαιρναν στην αγκαλιά τους όταν ήμασταν μικροί και σκούπιζαν τα δάκρυά μας, έτσι και ο Θεός - ο μεγάλος Πατέρας της ανθρωπότητας - μας παρηγορεί. Όσο ζούμε μαζί Του, η πίστη μας και η εμπιστοσύνη μας σ' Αυτόν θα αυξάνονται. Ο πόνος, το πένθος και το κλάμα θα

φύγουν από τη ζωή μας. Ο τελικός σκοπός της ανθρώπινης λύπης δεν είναι η συνεχής στενοχώρια, αλλά η αιώνια καλοσύνη.

«Όπως σπλαχνίζεται ο πατέρας τα παιδιά του, έτσι σπλαχνίζεται ο Κύριος εκείνους που Τον σέβονται» (Ψαλμ. 103:13).

Το χωρίο αυτό εικονίζει τον Θεό να σπλαχνίζεται τα παιδιά Του. Η καλοσύνη Του και η συμπόνια Του είναι πάντοτε στη διάθεσή μας και διώχνει τη λύπη μας. Κλαίει μαζί μ' εμάς. Διαβάζουμε ότι «ο Ιησούς έκλαψε». Έτσι, ο Θεός συμμετέχει προσωπικά στην ανθρώπινη λύπη.

«Ο Κύριος είναι κοντά στους αποθαρρημένους και σώζει αυτούς που βρίσκονται σε απόγνωση» (Ψαλμ. 34:18). Στο χωρίο αυτό έχουμε τη βεβαιότητα ότι ο Θεός είναι κοντά μας. Όταν έχεις καταρρεύσει από κάποια τραγική περίπτωση της ζωής σου, επανάλαβε αυτό το χωρίο με πίστη στον Θεό και θα νιώσεις την παρουσία Του ν' ανανεώνει το συντριμμένο πνεύμα σου.

Ο Ιησούς Χριστός Νικά την Οργή και το Θυμό

Είναι πολύ σημαντικό το τι κάνουμε όταν οργιζόμαστε. Μπορούμε να δημιουργήσουμε άσχημες καταστάσεις, εκθρούς, να καταστρέψουμε ευκαιρίες ακόμα και να προκαλέσουμε αναστατώσεις στον ίδιο τον εαυτό μας. Όταν όμως χειριζόμαστε σωστά το θυμό μας, μπορούμε να κρατάμε στα χέρια μας τον έλεγχο των καταστάσεων,

να σταθεροποιούμε φιλίες, να κερδίζουμε το σεβασμό των άλλων και να μένουμε υγιείς.

Πολλοί άνθρωποι καταστρέφουν τη ζωή τους με το θυμό τους. Η Αγία Γραφή, που έχει λύσεις για όλα τα προβλήματα του ανθρώπου, μας λέει τα παρακάτω σοφά λόγια για το θυμό: *«Η φρόνηση του ανθρώπου το θυμό του τον συγκρατεί, κι είναι τιμή του να ξεχνάει ότι τον πρόσβαλαν»* (Παροιμίες 19:11). Το χωρίο αυτό μας τονίζει ότι η φρόνηση μειώνει το θυμό. Όταν ο θυμός ξυπνάει μέσα μας, αν δεν θέλουμε να δημιουργήσουμε προβλήματα, μπορούμε να σκεφτούμε: *«Είναι ανόητο να με πιάσει τρέλα. Σίγουρα δεν θα με οδηγήσει πουθενά, αλλά θα μου δημιουργήσει προβλήματα. Εάν εκτονωθώ με οργή και θυμό, θα δημιουργήσω περισσότερα προβλήματα από το να συγκρατηθώ»*. Συμβούλευσε, λοιπόν, τον εαυτό σου να φανεί λογικός. Αυτή η συμβουλή και η σκέψη θα καλμάρει τις αντιδράσεις της οργής και θα υπερισχύσει πάνω στον εκνευρισμό σου. **Με άλλα λόγια, αντιμετώπιζε την οργή σου με «ψυχραιμία και λεπτότητα».**

Σε κάποιο άλλο μέρος της Αγίας Γραφής διαβάζουμε: *«Να ξέρετε καλά, αγαπητοί μου αδελφοί: Κάθε άνθρωπος πρέπει να είναι πρόθυμος στο να ακούει, να μη βιάζεται να μιλάει και να μη βιάζεται να οργίζεται»* (1ακ. 1:19). Το χωρίο αυτό μας συμβουλεύει, τη στιγμή που θα έρθει στη ζωή μας μια δυσάρεστη κατάσταση και μας κάνει να θυμώσουμε, τότε να προσπαθήσουμε ν' αφήσουμε χρόνο και να μην αντιδράσουμε αμέσως οργισμένοι. Όσο πιο πολύ μένουμε σιωπηλοί τόσο πιο καλά

αποτελέσματα θα φέρουν οι αντιδράσεις μας. Προσοχή, λοιπόν, να μην πούμε σκληρά λόγια και να μην απαντήσουμε αμέσως. Το πιο σωστό και το πιο σοφό είναι να μείνουμε σιωπηλοί και να εξασκήσουμε «τη στρατηγική της καθυστέρησης».

Είναι ευλογία μεγάλη να μην αφήνουμε να περάσει μέρα χωρίς να έχουμε απαλλαχτεί από το θυμό. Η συμβουλή αυτή είναι σωστή και από ψυχολογική άποψη. Δεν πρέπει σε καμιά περίπτωση να αφήνουμε το θυμό να συσσωρεύεται. Να συγχωρούμε αμέσως αυτούς που μας δημιουργούν το θυμό και την οργή και να εξασκούμε «την τέχνη», να ξεχνάμε το κακό που μας έχουν κάνει.

Ο Θεός μας αγαπά και είναι έτοιμος να μας βοηθήσει σε τέτοιες πραγματικά δύσκολες καταστάσεις. Με τη δύναμή Του, λοιπόν, μπορούμε να οικοδομήσουμε ένα μηχανισμό αντίστασης στο θυμό και την οργή, αφήνοντας τα λόγια του Θεού να κυριαρχούν στις πιέσεις του θυμού. Η δύναμη του Λόγου του Θεού είναι σε θέση να βάζει σε λειτουργία «έναν αυτόματο ελεγκτή» σε όλα τα αρνητικά μας συναισθήματα. Ο Θεός που είναι αγάπη, θα είναι βοηθός μας πάντοτε, ιδιαίτερα εκεί που δεν έχουμε τη δύναμη να διατηρούμε την ψυχραιμία μας.

Ο θυμός, όσο δυνατός και να είναι, δεν είναι πιο δυνατός από τον Θεό. Ο Θεός μπορεί να τον νικήσει. Σε μας, λοιπόν, μένει να αγαπήσουμε τον Θεό και τον Λόγο Του **και να αποστηθίζουμε κάθε μέρα χωρίς** ώστε, όταν έρχονται η οργή και ο θυμός, να αντιμετωπίζονται από τον Θεό και τον Λόγο Του.

Ο Ιησούς Χριστός Νικά την Απόρριψη

Το να έχεις καλές σχέσεις με τους ανθρώπους και να τα πηγαίνεις καλά μαζί τους είναι πολύ σημαντικό για μία ευτυχισμένη ζωή. Πολλοί νιώθουν απομονωμένοι και υποφέρουν, επειδή δεν καταφέρνουν να ενταχθούν στο κοινωνικό σύνολο και αισθάνονται πως ούτε καν ανήκουν σ' αυτό. Οι άνθρωποι αυτοί υποφέρουν από ψυχικό πόνο και από το συναίσθημα της απόρριψης.

Υπάρχουν όμως άλλοι, οι οποίοι καταφέρνουν να είναι αποδεκτοί από το περιβάλλον τους και να έχουν επιτυχημένες σχέσεις με τους ανθρώπους γύρω τους. Το μυστικό είναι ότι αγαπούν τους ανθρώπους. Αυτοί θα δεχτούν εκείνον που απορρίπτουν οι άλλοι. Επομένως, για να έχεις φίλους, θα πρέπει εσύ πρώτος να τους αγαπήσεις και να τους φέρεσαι καλά.

Η Αγία Γραφή, που είναι η Σοφία και ο Λόγος του Θεού, μας δίνει τη λύση:

«Πάνω απ' όλα να έχετε αγάπη, που είναι ο σύνδεσμος όλων και οδηγεί στην τελειότητα» (Κολ. 3:14).

Για να έχεις σωστές σχέσεις με άλλους, η λέξη κλειδί είναι η αγάπη. Όταν έχεις μία σωστή στάση πραγματικά καλής θέλησης, τότε το αποτέλεσμα είναι να δένεσαι με τους ανθρώπους και να δημιουργείται μία αρμονική σχέση ανάμεσα σ' αυτούς και σε σένα. Όταν δείχνεις ασυνείδητα μία αρνητική στάση, αυτό σε ξεχωρίζει από το σύνολο. Οι γύρω σου καταλαβαίνουν αν τους συμπαθείς ή όχι. Έτσι το πρώτο βήμα είναι να δείχνεις πραγματική αγάπη.

μέχρι να γίνει η δεύτερη φύση σου. Τότε θα προσελκύεις τους ανθρώπους και δεν θα τους απομακρύνεις.

Μία άλλη βασική αρχή, για να είσαι αποδεκτός στους άλλους, είναι να μη δείχνεις ότι είσαι ανώτερός τους. Η Αγία Γραφή μας συμβουλεύει: *«Μην υπερηφανεύεστε, μη μιλάτε υπερήφανα. Ας μη βγουν από το στόμα σας παράλογα λόγια καύχησης»* (Α' Σαμ. 2:3). Οι άνθρωποι απομακρύνονται από τους υπερήφανους και τους αλαζόνες. Υπάρχουν άνθρωποι που δίνουν την εντύπωση πως είναι αλαζόνες και πως συμπεριφέρονται με υπερηφάνεια, ενώ στην πραγματικότητα δεν είναι έτσι. Το αποτέλεσμα είναι ότι οι άνθρωποι γύρω τους δεν τους συμπαθούν. Γι' αυτό το λόγο φρόντισε να μη μιλάς και να μη συμπεριφέρεσαι με υπερηφάνεια. Καλλιέργησε την πνευματική αξία της ειλικρίνειας.

Είναι μεγάλη αρετή να επιδιώκεις να δείχνεις αγάπη και να τιμάς τον άλλο. Ο απ. Παύλος συμβουλεύει τους Χριστιανούς της Ρώμης με τα εξής λόγια. *«Να δείχνετε με στοργή την αγάπη σας για τους άλλους. Να συναγωνίζεστε ποιος θα δείξει περισσότερη εκτίμηση στον άλλο»* (Ρωμ. 12:10). Σύμφωνα με τα λόγια αυτά του Θεού, είναι απαραίτητο να δείχνεις με ιδιαίτερη προσοχή και στοργή την αγάπη σου στους άλλους. Για να μην αισθάνεσαι μοναξιά και απόρριψη, θα πρέπει να συμπαθείς τους ανθρώπους τόσο καθαρά, ώστε να είσαι σε θέση να βάζεις τους άλλους πάνω από σένα. Αν παρατηρήσεις τους ανθρώπους που έχουν σωστές σχέσεις με τους γύρω τους, θα δεις ότι πραγματικά σέβονται τους άλλους, τους εκτιμούν και τους θεωρούν πρώτους.

Η Αγία Γραφή είναι ο Θεόπνευστος Λόγος του Θεού. Η εφαρμογή των τριών αυτών βιβλικών αρχών θα σε βοηθήσει να ελευθερωθείς από τον εγωκεντρισμό σου και να αποκτάς και να διατηρείς φίλους! Έτσι θα αισθάνεσαι ότι είσαι κι εσύ ένα αρμονικό μέλος της κοινωνίας, μέσα στην οποία ζεις.

Ο Ιησούς Χριστός Νικά τη Δυσарέσκεια

Όταν ο άνθρωπος αντιδρά στις επιθέσεις του περιβάλλοντος με σοφία και αγάπη, αποφεύγει πολλά αρνητικά συναισθήματα, που θα έχουν σαν αποτέλεσμα να τον πληγώσουν και να τον κάνουν να απαντήσει με απρεπή και δυσάρεστη συμπεριφορά.

Η δυσарέσκεια είναι ένα από τα θλιβερά και σκοτεινά εκείνα συναισθήματα που δημιουργούνται μέσα μας, όταν το περιβάλλον ή η συμπεριφορά των άλλων δεν είναι αυτή που θα θέλαμε να είναι. Η δυσарέσκεια επιδρά αρνητικά στις σχέσεις μας και τις περισσότερες φορές «ζωγραφίζεται» στο πρόσωπο και στη συμπεριφορά μας. Η δυσарέσκεια στη σύγχρονη «νευρική» εποχή που ζούμε, είναι μία αρκετά διαδομένη ψυχική αρρώστια. Το άτομο που δεν αφήνει συναισθήματα δυσарέσκειας να τον κυριεύουν, θα έχει χαρά, γαλήνη και μια πολύ καλή διάθεση. Επίσης, θα έχει λιγότερους εχθρούς από τα άτομα εκείνα που αντιδρούν με εκδικητικότητα. Η Αγία Γραφή μάς φωτίζει στο θέμα αυτό και μας βοηθά να ξεπεράσουμε

αυτό το ενοχλητικό συναίσθημα: «Όπως ο βόρειος άνεμος διώχνει τη βροχή, το ίδιο και η συκοφαντία φέρνει την αγανάκτηση» (Παροιμίες 25:23).

Τι θαυμαστή γραφική εικόνα! Όπως ο βόρειος άνεμος διώχνει τα σκοτεινά σύννεφα της βροχής, έτσι και η μικροπρεπής γλώσσα φέρνει καταιγίδες. Στα πρόσωπα των ανθρώπων σχηματίζεται μια σκοτεινή εικόνα, όταν μικροπρεπή συναισθήματα βγαίνουν απ' την καρδιά τους. Αρνητικές συναισθηματικές αντιδράσεις επιδρούν στις σχέσεις τους. Πόσο διαφορετικά είναι όταν δεν μιλάει κάποιος άσχημα, αλλά αντίθετα, ελέγχοντας τον εαυτό του, παραμένει γαλήνιος και πράος.

«Διώξτε μακριά σας κάθε δυσαρέσκεια, θυμό, οργή, κραυγή, κατηγορία, καθώς και κάθε άλλη κακότητα. Να φέρεστε μεταξύ σας με καλοσύνη κι ευσπλαχνία, και να συγχωρείτε ο ένας τον άλλο, όπως κι ο Θεός συγχώρησε κι εσάς δια του Χριστού» (Εφείσιους 4: 31,32).

Αντί, λοιπόν, να επιτρέψεις στον εαυτό σου να κρατά τη δυσαρέσκεια, χρησιμοποίησε μια πνευματική στρατηγική, **κάνοντας κάτι καλό για τον εχθρό σου**. Αυτό θα πραγματοποιηθεί όταν αρχίζεις να τον επαινείς, να λες καλά λόγια γι' αυτόν και να του φέρεις ευγενικά. Αν όμως τον αντιμετωπίζεις με επιθετικότητα και του συμπεριφέρεσαι με το δικό του τρόπο, τότε το αποτέλεσμα θα είναι να μεγαλώσεις μέσα σου την εχθρότητα που νιώθεις γι' αυτόν και να διατηρήσεις τη δυσαρέσκεια που σου αφαιρεί κάθε ειρήνη και χαρά. Αντίθετα, αν του ανταποδώσεις το κακό με καλό, θα τον κερδίσεις και θα τον εντυπωσιάσεις σε

μικρό χρονικό διάστημα. Το μεγαλύτερο και καλύτερο πράγμα που μπορείς να κάνεις μ' έναν εχθρό σου, είναι να τον κάνεις φίλο σου.

Ο Ιησούς Χριστός Νικά τους Πειρασμούς

Δεν υπάρχει άνθρωπος που να μην έχει πειρασμούς. Πειρασμούς θα έχουμε πάντοτε. Ιδιαίτερα σήμερα, που οι πειρασμοί είναι πολλοί και ύπουλοι. Κάποια παλιά παροιμία λέει ότι δεν μπορούμε να εμποδίσουμε τα πουλιά να πετάνε πάνω από το κεφάλι μας, **μπορούμε όμως να τα εμποδίσουμε να κτίσουν φωλιές στα μαλλιά μας**. Επομένως, το πρόβλημα δεν είναι ότι έχουμε πειρασμούς, αλλά **πώς** αντιμετωπίζουμε και **πώς** χειριζόμαστε τον πειρασμό όταν έρχεται.

Η Αγία Γραφή πολλά έχει να πει για τους πειρασμούς και την αντιμετώπισή τους. Έτσι διαβάζουμε στο Λόγο του Θεού: *«Οι πειρασμοί που αντιμετωπίσατε ως τώρα δεν ήταν παρά στα ανθρώπινα μέτρα σας. Κι ο Θεός, που κρατάει τις υποσχέσεις Του, δεν θα επιτρέψει σε κανέναν πειρασμό να ξεπεράσει τις δυνάμεις σας, αλλά, όταν έρθει ο πειρασμός, θα δώσει μαζί και τη διέξοδο, ώστε να μπορέσετε να τον αντέξετε» (Α' Κορινθ. 10:13).*

Αυτό το χωρίο μας διαβεβαιώνει ότι κάθε πειρασμός που αντιμετωπίζουμε, έχει προηγουμένως αντιμετωπιστεί και από άλλους. Και αν οι άλλοι μπόρεσαν να τον νικήσουν, τότε μπορούμε κι εμείς. Το σημαντικότερο είναι ό-

τι ο Θεός δεν θα επιτρέψει να αντιμετωπίσουμε πειρασμό μεγαλύτερο από τη δύναμή μας. Αυτή η σκέψη θα μας ανακουφίσει πολύ, αν την έχουμε διαρκώς στο νου μας. Ανεξάρτητα το πόσο δυνατός είναι ένας πειρασμός, σίγουρα δεν θα είναι μεγαλύτερος από τις δυνάμεις μας. Ο Θεός, ο Παντοδύναμος και Πανάγαθος, καταλαβαίνει το πρόβλημα του πειρασμού και, μαζί με τον πειρασμό που θα επιτρέψει, θα δώσει τη λύση και τη δύναμη να νικήσουμε. Η υπόσχεσή Του είναι: *«Δεν θα επιτρέψω σε κανέναν πειρασμό να ξεπεράσει τις δυνάμεις σου, αλλά, όταν έρθει ο πειρασμός, θα δώσω μαζί και τη διέξοδο, ώστε να μπορέσεις να τον αντέξεις» (Α' Κορινθ. 10:13).*

Ο πειρασμός είναι μία ηθική πρόκληση, που αναπτύσσεται στη σκέψη μας. Έτσι, για να ξεπεράσεις τον πειρασμό, στρέψου στον Χριστό, θυμήσου τα λόγια Του και κάνε θετικές σκέψεις, μέχρις ότου οι σκέψεις σου γίνουν από άσχημες, καλές. Τότε θα έχεις τη δύναμη να σταματήσεις κάθε κακή δραστηριότητα και να δοθείς ολότελα στον Θεό με όλη σου την καρδιά.

Οι άνθρωποι που είναι θύματα πειρασμών, οι οποίοι έρχονται ξανά και ξανά με βασική αιτία την αδυναμία τους, είναι πράγματι «αιχμάλωτοι» των πειρασμών αυτών. **Οι χειρότερες φυλακές δεν είναι αυτές που είναι κατασκευασμένες από σίδηρα, αλλά από σκέψεις.** Φυλακίζουμε τους εαυτούς μας με τις άσχημες σκέψεις που κάνουμε. Όταν όμως μετανοούμε και παραδίνουμε τους εαυτούς μας στον Χριστό, ζητώντας Του να μας απαλλάξει, τότε Αυτός μας ελευθερώνει.

Ο Ιησούς Χριστός Νικά το Φόβο

Από τη στιγμή που γνωρίζουμε τον Κύριο και πιστεύουμε ότι είναι ο Σωτήρας μας, πάρα πολλές ευλογίες έρχονται στη ζωή μας. Η μεγαλύτερη είναι η προσωπική μας σχέση μ' Αυτόν και η δύναμη που παίρνουμε από τη σχέση αυτή.

Από τη στιγμή όμως που γνωρίζουμε τον Κύριο, δεν σημαίνει ότι παύουμε να διατηρούμε το χαρακτήρα που είχαμε πριν. Η αναγέννηση δεν μας κάνει να χάσουμε τα ιδιαίτερα εκείνα χαρακτηριστικά που αποτελούν την προσωπικότητά μας. Ενώ ο Κύριος μας έχει αλλάξει πνευματικά, συνεχίζουμε να έχουμε το χαρακτήρα μας, με τις αδύνατες και δυνατές του πλευρές. Αν ήμασταν εσωστρεφείς, παραμένουμε για τη δόξα του Κυρίου εσωστρεφείς. Αν ήμασταν δυναμικοί, παραμένουμε δυναμικοί.

Για να καταλάβουμε τι είναι φόβος, θα πρέπει να ξέρουμε τι είναι άγχος. Ο φόβος και το άγχος περιέχουν τα ίδια ανθρώπινα συναισθήματα. **Ο φόβος** όμως συνειδητά αναγνωρίζει ένα αντικείμενο, στο οποίο είναι προσκολλημένος και το φοβάται. **Το άγχος** είναι κάτι πιο γενικό και σπάνια μπορεί να προσδιοριστεί το αντικείμενό του. Είναι φόβος σε κάτι που δεν μπορεί εύκολα να προσδιοριστεί.

Κάθε άνθρωπος έχει εμπειρίες φόβου στη ζωή του. Οι φόβοι αυτοί είναι φυσιολογικοί, εφόσον η αντίδρασή μας είναι ανάλογη με την πραγματικότητα του κινδύνου. Όταν ο φόβος μας είναι μεγαλύτερος από τον κίνδυνο, τότε α-

ντιδρούμε αφύσικα, πανικοβαλλόμαστε και δεν μπορούμε να ελέγξουμε τα συναισθήματά μας.

Ο φόβος γενικά πιστεύεται ότι είναι αποτέλεσμα μιας πνευματικής χαλαρότητας ή ατονίας της πνευματικής μας ζωής και δημιουργείται όταν η υπόληψη, η προσωπικότητα και η ασφάλεια ενός προσώπου είναι σε κίνδυνο. Όταν ο πιστός είναι έτοιμος, με τη χάρη του Κυρίου, να σταθεί θαρραλέα απέναντι στο φόβο, ο Κύριος του δίνει τη δύναμη να τον νικήσει.

Ο Παντοδύναμος και Πανάγαθος Θεός και μπορεί και θέλει να ελευθερώσει κάθε άνθρωπο που πάσχει από φόβο. Η Αγία Γραφή λέει: *«Γιατί το Πνεύμα που μας έδωσε ο Θεός δεν είναι πνεύμα δειλίας, αλλά πνεύμα δύναμης και αγάπης και σωφροσύνης»* (Β' Τιμοθ. 1:7).

Ο απ. Παύλος στο χωρίο αυτό μας δίνει τρεις αρχές:

1. Δεν μας λέει ότι οι φόβοι θα εξαφανιστούν. Μας λέει ότι ο Κύριος μας δίνει **τη δύναμη** να τους νικήσουμε (Ψαλμ. 27:1-6, 34:4, Παροιμ. 1:33, Ψαλμ. 121: 7,8, Έξοδ. 14:13).

2. Η χριστιανική ζωή έχει τις αναγκαίες πηγές για να αντιμετωπίσουμε τα προβλήματα και τους φόβους. Η συμμετοχή στη ζωή και στο έργο του Κυρίου με **αγάπη**, νικάει τους φόβους (Ησαΐας 35:3,4, 41:10, Δευτ. 31:8, Ψαλμ. 23:6, 56:11, 118:6, Εβρ. 13:6).

3. Μια ζωή νίκης ενάντια στο φόβο απαιτεί **σωστή πνευματική λογική και σωφρονισμό**. Ο φόβος στη ζωή του συνειδητού Χριστιανού, τον εμποδίζει να σκεφτεί σωστά. Ο φόβος μπλοκάρει το μυαλό, ενώ η χριστιανική δυναμική ζωή, η ζωή της αγάπης, διώχνει το φόβο (Ρωμ. 8:15, 35:39, Α' Ιωάν. 4:18, Εβρ. 4:15-16).

Ο Ιησούς Χριστός Νικά το Άγχος

Η διαμόρφωση της σύγχρονης ζωής έχει προξενήσει τέτοιες καταστάσεις, που δημιουργούν σε πολλούς ανθρώπους το άγχος. Μερικές από τις αιτίες του άγχους είναι: το αγχογόνο οικογενειακό περιβάλλον, οι παιδικό φόβοι, οι αγχώδεις συνθήκες διαβίωσης και εργασίας, οι μετακινήσεις, η οικονομική και πολιτική αστάθεια, ο φόβος του θανάτου, οι τύψεις της συνείδησης, ο έλεγχος της αμαρτίας και άλλα.

Για τη θεραπεία του άγχους η επιστήμη προτείνει τα ελαφρά ή ισχυρά αγχολυτικά, ηρεμιστικά ή θυμοληπτικά φάρμακα, την αποευαισθητοποίηση, την ψυχανάλυση, την απομάκρυνση από το αγχογόνο περιβάλλον και άλλα.

Η θεραπεία του άγχους ως ψυχο-πνευματική ασθένεια δεν μπορεί να θεραπευτεί από τον άνθρωπο. Ο άνθρωπος χρειάζεται υπερφυσική επέμβαση. Ως ψυχο-πνευματική οντότητα πλάστηκε *«κατ' εικόνα και ομοίωσιν Θεού»*. Ο Παντοδύναμος και Πανάγαθος Θεός είναι ο μόνος που μπορεί να θεραπεύσει τον άνθρωπο ριζικά και να τον ελευθερώσει από το άγχος. Αυτός που έπλασε τον άνθρωπο και γνωρίζει πάρα πολύ καλά από τι πάσχει. Αυτός, ο Θεός της αγάπης, και θέλει και μπορεί να τον θεραπεύσει.

Για τη θεραπεία του άγχους και κάθε θεραπεία σωματικής, διανοητικής, ψυχικής και πνευματικής ασθένειας, ο Ιησούς Χριστός, ο Θεάνθρωπος, έχυσε το αίμα Του επάνω στο Σταυρό. Έτσι, καθένας που αισθάνεται την ανάγκη να θεραπευτεί και να σωθεί από την αμαρτία, μπορεί με συ-

ναίσθηση της ανικανότητας και της αμαρτωλότητάς του και με πίστη στο σωτήριο έργο του Ιησού Χριστού στο Σταυρό, να ζητάει τη σωματική του θεραπεία και την πνευματική του σωτηρία.

Ο τελειότερος και αποτελεσματικότερος τρόπος θεραπείας του άγχους και κάθε ψυχικής αρρώστιας προσφέρεται δωρεάν από τον Θεό και τη δύναμή Του. Χιλιάδες άνθρωποι που υπέφεραν από άγχος για πολλά χρόνια, αφού δοκίμασαν πολλές και διάφορες θεραπείες, όταν στράφηκαν στον Θεό και με συντριβή και μετάνοια ζήτησαν τη θεραπεία και τη σωτηρία της ψυχής τους, ελευθερώθηκαν από το άγχος και έγιναν υγιείς και καινούργιοι άνθρωποι. Ο Ιησούς Χριστός, που γιάτρευε τις χειρότερες ψυχικές και πνευματικές ασθένειες, όπως ήταν οι δαιμονισμένοι, **είναι ο ίδιος και σήμερα** και θεραπεύει αυτούς που με ειλικρίνεια και με ταπείνωση Τον πλησιάζουν και ζητούν τη βοήθειά Του.

Όποιος, λοιπόν, υποφέρει από άγχος, δεν έχει παρά να δοκιμάσει τη συνταγή του Θεού. Η θεραπεία του άγχους εξαρτάται από το αν ο άνθρωπος θα θελήσει να ταπεινωθεί μπροστά στον Θεό, να παραδεχτεί ότι έφυγε από κοντά Του - και αυτός είναι ο λόγος που υποφέρει - και να ζητήσει με μετάνοια και πίστη, ο καλός Θεός να τον θεραπεύσει. Δεν μπορεί σε καμιά περίπτωση ο άνθρωπος να ταπεινωθεί, να ζητήσει τη βοήθεια του Κυρίου και ο Θεός να αρνηθεί. Ο Κύριος Ιησούς Χριστός, το Δεύτερο Πρόσωπο της Αγίας Τριάδας είπε: «*Αν κάτι ζητήσετε στο όνομά μου, εγώ θα το πραγματοποιήσω*» (Ιωάν. 14:4). Ο Θε-

άνθρωπος και θέλει και μπορεί να μας ελευθερώσει από το άγχος, που τόσο κακό κάνει στον άνθρωπο.

Ο Ιησούς Χριστός Νικά τη Μέρμινα

Ο απ. Παύλος ενθαρρύνει τους πρώτους Χριστιανούς των Φιλίππων, πόλης της Μακεδονίας, να μη χάνουν τη γαλήνη της ψυχής τους με το να αγωνιούν για τα γήινα και εφήμερα πράγματα. Τα λόγια του είναι επίκαιρα και εποικοδομητικά: *«Για τίποτε να μην σας πιάνει άγχος, αλλά σε κάθε περίπτωση τα αιτήματά σας να τα απευθύνετε στον Θεό με προσευχή και δέηση, που θα συνοδεύονται από ευχαριστία»* (Φιλιπ. 4:6).

Ο συνειδητός Χριστιανός δεν πρέπει να ανησυχεί και να μερμινά, δηλαδή να αγωνιά και να χάνει την ηρεμία του. Όσο μεγάλες και ποικίλες κι αν είναι οι δοκιμασίες μας, δεν δικαιολογείται ανησυχία σε καμία περίπτωση, διότι έχουμε έναν ουράνιο Πατέρα που είναι Παντοδύναμος, που αγαπά τα παιδιά Του όπως τον Μονογενή Του Υιό και που χαρά Του κι ευχαρίστησή Του είναι να τρέχει σε βοήθειά τους πάντα, σε οποιαδήποτε περίπτωση.

«Σε κάθε περίπτωση», δηλαδή, όχι μόνο όταν το σπίτι πάρει φωτιά, όχι μόνο όταν η αγαπημένη σύζυγος και τα παιδιά είναι στο χείλος του τάφου, αλλά και στα ελάχιστα πράγματα της ζωής. Ας τα φέρουμε **όλα** μπροστά στον Θεό, από το πιο μεγάλο μέχρι το πιο μικρό που θεωρούμε μηδαμινό. Ας σπκωθούμε τη νύχτα που δεν έχουμε ύπνο και ας στραφούμε πάλι σ' Εκείνον, ας Του

μιλήσουμε κι ας Του αναθέσουμε όλες τις μικρές και μεγάλες υποθέσεις της ζωής μας, τις δυσκολίες σχετικά με την οικογένεια, το εμπόριό μας, την εργασία μας, τα παιδιά μας, τα πάντα.

«*Με προσευχή και δέηση*», δηλαδή παίρνοντας τη θέση ζητιάνου, με ειλικρίνεια και επιμονή, περιμένοντας με υπομονή την επέμβασή Του.

«*Που θα συνοδεύονται από ευχαριστία*». Αυτό σημαίνει πως πρέπει πάντα να βάζουμε ένα καλό θεμέλιο ευχαριστίας, που δεν πρέπει να λείψει ποτέ. Ευχαριστία που μας έσωσε από τον Άδη, που μας έδωσε τον άγιο Του Λόγο - τον Υιό Του - το πιο εκλεκτό Του δώρο, την Εκκλησία και το Πνεύμα Του το Άγιο. Έχουμε πολλούς λόγους για να Τον ευχαριστούμε. Ας το κάνουμε λοιπόν. «*Και η ειρήνη του Θεού, που είναι ασύλληπτη στο ανθρώπινο μυαλό, θα διαφυλάξει τις καρδιές και τις σκέψεις σας κοντά στον Ιησού Χριστό*» (Φιλ.4:7). Αυτή η θαυμαστή αλήθεια είναι τόσο μεγάλη ευλογία, ώστε πρέπει να είναι πάντοτε μια ζωντανή πείρα, αφού ξεπερνά κάθε διανοητική ικανότητα.

Ας βάλουμε, λοιπόν, όλα αυτά στην καρδιά μας και το αποτέλεσμα θα είναι, αν βέβαια συνηθίζουμε να περπατούμε κατά το Πνεύμα, **να διαβάζουμε περισσότερο το Λόγο του Θεού**, απ' ό,τι το κάνουμε ως τώρα. Δύο ή τρεις φορές την ημέρα ας κοιτάζουμε μήπως η καρδιά μας έχει ταραχθεί. Αν αυτό συμβαίνει, ας σκεφτόμαστε τα λόγια του Κυρίου και τον ίδιο τον Κύριο, και τότε θα ηρεμούμε.

Ο Ιησούς Χριστός Νικά τον Πόνο και τη Θλίψη

Ο πόνος και η θλίψη είναι ακχώριστοι σύντροφοι του ανθρώπου πάνω στη γη. «Κουλάδα κλαυθμώνος» χαρακτηρίζεται η ζωή μας πάνω στη γη. Τόπος δακρύων, λύπης, στεναγμών. Ο Ιώβ γράφει: *«Ο άνθρωπος γεννιέται για να λυπάται και οι νεοσσοί των αετών για να πετούν ψηλά»* (Ιώβ 5:8).

Όλοι περνάμε θλίψεις, είτε σωματικές είτε ψυχικές. Θλίψεις που αφορούν εμάς τους ίδιους ή τα αγαπητά μας πρόσωπα. Θλίψεις που δημιουργούνται από εμάς ή από το περιβάλλον μας.

Στις θλίψεις η ψυχή πονά από το βάρος και την αγωνία που την πιέζει. Ο άνθρωπος πληγώνεται από την κακία των άλλων, την αχαριστία και την αγνωμοσύνη που συναντά. Απελπίζεται από τις αποτυχίες και την εγκατάλειψη που αντιμετωπίζει, τόσο από τους δικούς του όσο και από τους ξένους. Θλίβεται από την περιφρόνηση, από τα μίση, από διωγμούς και ασθένειες και τρέμει μπροστά στο φοβερό φάσμα του θανάτου. Κάτω από το βαρύ έλμα όλων αυτών των περιστάσεων της ζωής φωνάζει απεγνωσμένα: *«Σπαράζει μέσα μου η καρδιά μου και ο φόβος του θανάτου έπεσε πάνω μου. Φόβος και τρόμος με κατέχουν και ρίγος με διαπερνά. Και σκέφτομαι: Ποιος θα μου δώσει φτερά σαν του περιστεριού; Τότε θα πέταγα να βρω την ησυχία μου. Θα τρέχα να βρω ένα καταφύγιο για την ανemoθύελλα και για την καταιγίδα»* (Ψαλμ. 55:4-9).

Ποιος είναι ικανός να φτάσει στα βάθη της καταπιεσμένης καρδιάς να τη βοηθήσει να μπορέσει να σηκωθεί, να

ελευθερωθεί από το βαρύ πέλμα, να πετάξει πάνω από τις περιστάσεις; Ποιος μπορεί να σταλάξει στην πληγωμένη καρδιά το βάλαμο της μόνιμης, της πραγματικής ανακούφισης και παρηγοριάς; Ποιος είναι εκείνος που έχει τη δύναμη και τη θέληση να τονώσει την ψυχή, να την οπλίσει με υπομονή και καρτερία, να της χαρίσει τη γλυκιά ελπίδα, τη δυνατή πίστη, τα φτερά της χαράς για να προχωρήσει νικηφόρα στο δρόμο της ζωής; **Είναι ο Θεός που μας παρηγορεί σε κάθε μας θλίψη!** Ο Θεός που κράζει: *«Σε μένα κοιτάξτε και θα σωθείτε»* Ο Θεός, μόνον ο Θεός που υπάρχει πριν από τους αιώνες, θα ακούσει και θα λυτρώσει την ψυχή σου (Ψαλμ. 55: 16-19).

Ο άνθρωπος που με ειλικρίνεια βλέπει την κατάστασή του, στέκεται με ειλικρίνεια μπροστά στον Θεό και ζητά τη βοήθειά Του. Στο έλεος, στη χάρη, στην αγάπη και στη δύναμη του Θεού στηρίζεται ο πονεμένος, αλλά σοφός άνθρωπος. Μέσα στο θείο Του Λόγο, την Αγία Γραφή, τρέχει να αναζωογονήσει τις ελπίδες του, να βρει ανακούφιση, παρηγοριά και φώτιση και να βγει από τη δύσκολη κατάσταση. Ο Κύριος καλεί κάθε άνθρωπο να έρθει κοντά Του. Προσκαλεί τον πονεμένο, το θλιμμένο και το φορτωμένο να παραδώσει τον εαυτό του σ' Αυτόν για να βρει γαλήνη, ηρεμία και ειρήνη. Προσκαλεί ο Κύριος και λέει: *«Ελάτε σε μένα όλοι οι κουρασμένοι και οι φορτωμένοι και εγώ θα σας ξεκουράσω»* (Ματθ. 11:28).

Η συνταγή που δίνει ο Κύριος στο Λόγο Του είναι: *«Επικαλέσου με στις θλίψεις σου τη μέρα. Θα σε λυτρώσω και ου θα με δοξάσεις»* (Ψαλμ. 50:15).