

## Γιὰ τὴ Λύπη (Ἄντιοχος Μοναχὸς)

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία](#) / [Θεολογία και Ζωή](#) / [Ορθόδοξη πίστη](#)



Τὸ νὰ λυπᾶται κανεὶς μὲ τὸ παραμικρὸ εἶναι κατάσταση ποὺ προέρχεται ἀπὸ τὸν φθονερὸ δαίμονα. Γιατί μ' αὐτὸ τὸν τρόπο θέλει νὰ βρεῖ ὁ ἐχθρὸς ἀφορμὴ, ὥστε νὰ ἀποσπάσει τὸ νοῦ ἀπὸ τὴ διάθεση ποὺ ἔχει γιὰ προσευχὴ καὶ ἔτσι νὰ κάνει τὸν ἄνθρωπο ἄκαρπο. Γι' αὐτὸ ὁ δαίμονας προκαλεῖ στὸν ἄνθρωπο τὴν ἄκαιρη λύπη. Δὲν πρέπει λοιπὸν νὰ ἀποδεχόμεστε αὐτὸ τὸν πειρασμὸ καὶ νὰ γεμίζουμε μὲ χαρὰ τὸν ἐχθρό, κάνοντάς του τὸ θέλημα. Να φεύγουμε μακριὰ ἀπὸ αὐτὴ τὴν ἐπιβουλή τοῦ αἰμοβόρου ἐχθροῦ, δηλαδὴ τοῦ δαίμονα τῆς λύπης. Γιατί, ὅταν τὸ πονηρὸ αὐτὸ πνεῦμα περιτυλίξει τὴν ψυχὴ καὶ τὴ σκοτίσει ὀλόκληρη, δὲν τὴν ἀφήνει πιά νὰ προσευχηθεῖ μὲ προθυμία, οὔτε νὰ παρακολουθήσει μὲ ὑπομονὴ τὰ ἱερὰ ἀναγνώσματα ποὺ ὠφελοῦν τόσο τὴν ψυχὴ.



Δὲν ἐπιτρέπει ἐπίσης στὸν ἄνθρωπο νὰ παραμένει πράος καὶ νὰ ἐπικοινωνεῖ μὲ τοὺς ἀδελφούς του. Δημιουργεῖ αἰσθημα ἀντιπάθειας, ἀκόμα καὶ γιὰ τὰ ἀγαθὰ ποὺ μᾶς ὑπόσχεται ἢ κατὰ Θεὸν ζωὴ. Καὶ μὲ λίγα λόγια, ὅ,τι καλὸ ἔχει μέσα της ἡ ψυχὴ γιὰ τὴ σωτηρία, ἡ λύπη τὰ ἀνατρέπει καὶ κατανατᾷ τὸν ἄνθρωπο σαν ἄφρονα καὶ μισότρελλο, ἐμποδίζοντας τὸν ἀπὸ κάθε σχέση καὶ ἐπικοινωνία μὲ τοὺς συνανθρώπους του.

Ἡ λύπη δὲν ἀφήνει περιθώριο στὴν ψυχὴ νὰ ἀκούσει συμβουλή, οὔτε κι ἀπὸ τοὺς πιὸ στενοὺς φίλους της. Δὲν ἐπιτρέπει στὸν ἄνθρωπο νὰ δώσει οὔτε μία ἡρεμὴ ἀπάντηση. Ζώνει ἀπὸ παντοῦ τὴν ψυχὴ καὶ τὴ γεμίζει με πίκρα καὶ ἀηδία. Τὴν πείθει νὰ ἀποφεύγει τοὺς ἀνθρώπους, γιατί δῆθεν αὐτοὶ φταῖνε γιὰ τὴν κατάστασή της.

Ἡ λύπη δὲν ἀφήνει τὴν ψυχὴ νὰ καταλάβει ὅτι τὸ κακὸ δὲν προέρχεται ἀπὸ ἔξω, ἀλλὰ ὅτι ἡ ἴδια ἡ ψυχὴ μέσα της ἔχει τὴν πηγὴ τῆς ἀρρώστιας. Αὐτὸ ἔρχεται βέβαια στὸ φῶς μονάχα ὅταν πέσουν οἱ πειρασμοί. Γιατί μὲ τὴν προσπάθεια ποὺ κάνει ἡ ψυχὴ, γιὰ νὰ ἀντιμετωπίσει τοὺς πειρασμούς, συνειδητοποιεῖ τὰ πράγματα ὅπως ἀκριβῶς εἶναι.

Ἡ λύπη εἶναι σκυθρωπότητα τῆς ψυχῆς, ἀλλὰ συγχρόνως καὶ στόμα λιονταρίσιο, ποὺ εὐκόλα καταπίνει αὐτὸν ποὺ κυριεύεται ἀπὸ αὐτή.

Ἡ λύπη εἶναι σκουλήκι τῆς καρδιάς, ποὺ κατατρῶει τὴ μάνα ποὺ τὸ γέννησε. Δὲν

ξέρει τὴ γεύση τοῦ μελιῦ ὁ μοναχὸς ποὺ λυπᾶται καὶ μοιάζει μ' ἐκεῖνον ποὺ ἔχει ὑψηλὸ πυρετό. Ὁ μοναχὸς ποὺ διακατέχεται ἀπὸ τὴ λύπη δὲν κινεῖ τὸ νοῦ στὴ θεωρία τοῦ Θεοῦ, οὔτε ποτὲ τοῦ ἀπευθύνει καθαρὴ προσευχὴ πρὸς τὸν Θεό.

Ἐκεῖνος ποὺ νίκησε τὰ πάθη, νίκησε καὶ τὴ λύπη. Κι ἐκεῖνος ποὺ ἔχει ἠττηθεῖ ἀπὸ τὴν ἡδονή, δὲν θὰ ξεφύγει ἀπὸ τὰ δίχτυα τῆς λύπης.

Ἐκεῖνος ποὺ βρίσκεται μόνιμα κυριευμένος ἀπὸ τὴ λύπη καὶ συγχρόνως προσποιεῖται ὅτι εἶναι ἀπαθής, μοιάζει μὲ ἄρρωστο ποὺ ὑποκρίνεται ὅτι εἶναι ὑγιής. Γιατί, ὅπως ὁ ἄρρωστος προδίδεται ἀπὸ τὴν ὠχρότητα τοῦ προσώπου του, ἔτσι καὶ τὸν ἐμπαθῆ τὸν ξεσκεπάζει ἡ λύπη.

Ἐκεῖνος ποὺ ἀγαπᾷ τὸν κόσμον θὰ δοκιμάσει πολλὰς θλίψεις. Ὅποιος ὅμως περιφρονεῖ ὅ,τι ἔχει ὁ κόσμος, θὰ ζεῖ καὶ θὰ παραμένει πάντα μέσα στὴ χαρά.

Ὅπως τὸ χωνευτήρι καθαρίζει τὸ ἀκάθαρτο ἀσῆμι, ἔτσι καὶ ἡ λύπη καθαρίζει τὴν ἁμαρτωλὴ καρδιά.

\*

Εἶναι πολὺ καλὸ καὶ πολὺ συμφέρον γιὰ τὴν ψυχὴ τὸ νὰ σηκώνει γενναία κάθε θλίψη, εἴτε αὐτὴ προέρχεται ἀπὸ τοὺς ἀνθρώπους, εἴτε ἀπὸ τοὺς δαίμονες. Ἔτσι θὰ καταλάβει βαθιὰ ὅτι ἐμεῖς φταίμε γι' αὐτὴ τὴν καταπόνηση ποὺ περνᾶμε.

Πρέπει μὲ προσευχὴ καὶ ὑπομονὴ νὰ ἀντισταθούμε σ' αὐτὸ τὸ δαίμονα. Γιατί ὅποιος θελήσει νὰ ἀντιμετωπίσει τοὺς πειρασμοὺς χωρὶς προσευχὴ καὶ ὑπομονὴ ὄχι μονάχα δὲν θὰ τοὺς νικήσει, ἀλλὰ θὰ ἐμπλακεῖ χειρότερα σ' αὐτούς.

Ἄς ψάλλουμε λοιπὸν κι ἐμεῖς μαζί μὲ τὸν Δαυίδ: «Γιατί, ψυχὴ μου, εἶσαι περίλυπη καὶ γιατί μὲ συνταράσσεις; Στήριξε τὴν ἐλπίδα σου στὸν Θεό, γιατί Τοῦ προσφέρω δοξολογικὸ ψαλμό, ἐπειδὴ Ἐκεῖνος εἶναι ἡ σωτηρία μου καὶ ὁ Θεός μου» (Ψάλμ. 41, 6).

\*

Εἶναι λοιπὸν ἀδύνατον χωρὶς λύπη, ἀνώδυνα, νὰ ξεπεράσει τοὺς πειρασμοὺς ἐκεῖνος ποὺ ἀσκεῖται πνευματικά. Στὴ συνέχεια ὅμως, οἱ ἄνθρωποι ποὺ ἀντιμετωπίζουν κατ' αὐτὸ τὸν τρόπο τοὺς πειρασμούς, γεμίζουν μὲ χαρὰ ἄπλετη καὶ μάλιστα ἂν εἶναι ὀπλισμένοι μὲ τὴν εὐχὴ καὶ τὴν ὑπομονή.

Γεμίζουν με δάκρυα γλυκά και με θεία νοήματα, εκείνοι που άσκησαν την καρδιά τους στον πόνο και στη θλίψη, έφόσον στους άθλητές μονάχα χαρίζονται οι στέφανοι.

Άν απομακρυνθεί ο νοῦς από την καρδιά, ή λύπη αρχίζει να κατατρώει τον άνθρωπο, όπως προείπαμε. Τον τρώει όπως ακριβώς τρώει ο σκόρος το ρούχο και το σαράκι το ξύλο, και κατακλύζει όλα τα έγκατα του ανθρώπου. Καταντᾶ τότε ο άνθρωπος, από τη σκοτούρα των λογισμών, περιλυπος και σκυθρωπός. Γι' αυτό ή Αγία Γραφή μάς συμβουλεύει και μάς λέει: «Διώξε από μέσα σου τη λύπη που διαρκεί. Γιατί πολλούς τούς θανάτωσε ή λύπη και δεν βγαίνει τίποτα καλό απ' αυτή» (Σόφ. Σείρ. 30, 23). Και ακόμα λέει: «Από τη λύπη γεννιέται ο θάνατος και ή λύπη της καρδιάς λυγίζει τη δύναμη του ανθρώπου» (Σόφ. Σείρ. 38, 19). Και καταλήγει: «Μην αφήσεις την καρδιά σου να πέσει στη λύπη, αλλά διώξε την μακριά, φέρνοντας στο νοῦ σου ποιᾶ είναι ή κατάληξή της» (Σόφ. Σείρ. 38, 19).

\*

Διώξε λοιπόν από μέσα σου κι έσύ αυτή τη λύπη και μη λυπείς το Πνεῦμα το Άγιο, το Όποιο κατοικεί μέσα σου, μήπως ζητήσει από τον Θεο να σε έγκαταλείψει. Γιατί το Πνεῦμα του Θεού, το Όποιο χαρίσθηκε στη σάρκα αυτή, δεν άνέχεται τη λύπη, ούτε τη στενοχώρια.

Άπόκτησε την ιλαρότητα, που έχει πάντα τη Χάρη του Θεού και έντρύφησε σ' αυτή. Γιατί ο άνθρωπος που έχει ιλαρότητα εργάζεται πάντοτε το αγαθό και καταφρονεί τη λύπη. Έκείνος όμως που διακατέχεται από τη λύπη πάντοτε άσχολεϊται με έργα του «πονηρού». Το πρώτο κακό που κάνει αυτός που λυπᾶται είναι ότι λυπεϊ το Πνεῦμα το Άγιο, το Όποιο χαρίσθηκε στον άνθρωπο και είναι Πνεῦμα χαρᾶς και αγαλλίασης.

Δεύτερο κακό είναι ότι ο λυπημένος άνθρωπος δεν ανοίγει την καρδιά του στον Θεό. Γιατί ή προσευχή εκείνου που διακατέχεται από λύπη, δεν έχει τη δύναμη να φθάσει στο θυσιαστήριο του Θεού, επειδή έχει θρονιασθεί στην καρδιά του ανθρώπου ή λύπη.

Όταν ή λύπη ανακατευθεί με την προσευχή, δεν την αφήνει να άνεβεί καθαρή προς το ούράνιο θυσιαστήριο. Όπως λοιπόν το κρασί που ανακατεύεται με ξίδι χάνει πιᾶ την πρώτη γεύση, έτσι και ή λύπη. Όταν αυτή αναμιχθεί με την προσευχητική διάθεση -ή όποια είναι δωρεᾶ του Αγίου Πνεύματος- τότε στερεϊ από την προσευχή την αρχική της καθαρότητα.

Πρέπει λοιπόν να διώξουμε από την ψυχή μας τη λύπη και να άσπασθοῦμε όλη τη

χαρὰ τοῦ Θεοῦ.

Ἄς ἀπομακρυνθοῦμε λοιπόν, τὸ συντομότερο, ἀπὸ αὐτοῦ τοῦ εἴδους τῆ λύπη, γιατί εἶναι ἐφάμαρτη καὶ χαρακτηριστικό τοῦ κόσμου τούτου.

\*

Ἡ λύπη πού εἶναι σύμφωνη μὲ τὸ θέλημα τοῦ Θεοῦ, ὅπως λέει καὶ ὁ Ἀπόστολος Παῦλος, «προκαλεῖ μετάνοια, ἢ ὁποῖα ὁδηγεῖ στὴ σωτηρία καὶ γιὰ τὴν ὁποῖα ποτὲ κανεὶς δὲν μετανοιώνει. Ἡ λύπη ὅμως πού σχετίζεται μὲ τοῦτο τὸν κόσμο προξενεῖ θάνατο» (Β' Κόρ. 7, 10). Καὶ ὁ συγγραφέας τῶν Παροιμιῶν λέει: «Ἡ εὐλογία τοῦ Κυρίου ἔρχεται στὴν κεφαλὴ τοῦ δικαίου. Αὐτὴ τὸν κάνει πλούσιο καὶ δὲν θὰ ἔρθει ποτὲ λύπη στὴν καρδιά του» (Παροιμ. 10, 6, 22). Καὶ ἄλλοῦ πάλι λέει: «Καρδιά πού εὐφραίνεται, δίνει εὐεξία στὸν ἄνθρωπο. Τοῦ λυπημένου ὅμως ἀνθρώπου ξεραίνεται ἡ ψυχὴ του» (Παροιμ. 17, 22). Ὁ Ἀπόστολος Παῦλος ἐπίσης λέει: «Δὲν θέλουμε, ἀδελφοί, νὰ ἀγνοεῖτε τὴ θλίψη πού μᾶς βρῆκε στὴν Ἀσία. Τόσο πολὺ τὸ βάρος τῆς ξεπέρασε τὶς δυνάμεις μας, ὥστε φθάσαμε νὰ χάσουμε κι αὐτὴ ἀκόμα τὴν ἐλπίδα, ὅτι θα ἐπιζήσουμε. Ἐκεῖνος ὅμως πού παρηγορεῖ τοὺς ταπεινοὺς, ὁ Θεός, παρηγόρησε κι ἐμᾶς» (Κόρ. 1, 8 καὶ 7, 6).

Κι ἐμεῖς λοιπόν, μαζί μὲ τὸν Δαυίδ, ἄς ποῦμε: «Ἐλέησε μὲ Κύριε, γιατί θλίβομαι. Ἀπὸ τὸ θυμὸ σου θόλωσαν τὰ μάτια μου ἀπὸ τὰ δάκρυα, γιατί κακοπάθησα καὶ ταπεινώθηκα πάρα πολὺ καὶ οἱ στεναγμοὶ τῆς καρδιάς μου ἔβγαιναν σὰν βρυχηθμοὶ λιονταριοῦ» (Ψάλμ. 30, 10). Καὶ πάλι: «Ἡ λύπη κυρίευε τὴν καρδιά μου καθὼς σκεπτόμουν διαρκῶς τὰ δεινὰ μου καὶ ἔνοιωσα ταραχὴ ἀπὸ τὰ λόγια πού εἶπε ἐναντίον μου ὁ ἐχθρὸς μου κι ἀπὸ τὴ θλίψη πού μοῦ προκαλεῖ ὁ ἁμαρτωλὸς» (Ψάλμ. 54, 3-4). Ἀλλά, «σῶσε μέ, θεέ μου, γιατί τὰ δάκρυα ἀπὸ τὴ θλίψη μου ἔφθασαν μέχρι τὰ βάθη τῆς ψυχῆς μου. Βυθίσθηκα σὲ βαθὺ βοῦρκο καὶ δὲν ὑπάρχει μέρος νὰ σταθῶ (Ψάλμ. 68, 2-3).

Καὶ πάλι: «Μὴν ἀποστρέψεις τὸ πρόσωπό Σου ἀπὸ τὸν δοῦλο σου, γιατί θλίβομαι, ἀλλὰ ἄκουσε τὴν παράκλησή μου» (Ψάλμ. 68, 18). «Γιατί Ἐσὺ εἶσαι ἡ καταφυγὴ καὶ ἡ παρηγοριὰ ἀπὸ τὴ θλίψη πού μὲ διακατέχει» (Ψάλμ. 31, 7). «Μακάρι νὰ φθάσει σὲ Σένα ἡ προσευχή μου καὶ νὰ χαμηλώσεις τὸ αὐτί Σου γιὰ νὰ ἀκούσεις τὴ δέησή μου» (Ψάλμ. 87, 3).

Ὅταν τέλος ἀπαλλαχθεῖς ἀπὸ τὴ λύπη, νὰ λὲς εὐχαριστώντας τὸν Θεό: «Ὁ Κύριος ἔρριξε ἀπο τὸν οὐρανὸ τὸ βλέμμα Του, γιὰ νὰ ἀκούσει τὸ στεναγμὸ τῶν φυλακισμένων, γιὰ νὰ λύσει τὰ δεσμὰ τῶν παιδιῶν Του πού εἶχαν θανατωθεῖ» (Ψάλμ. 101, 20-21). Κι ἀκόμα: «Τί νὰ ἀνταποδώσω στὸν Κύριο γιὰ ὅλες τὶς εὐεργεσίες Του πρὸς ἐμένα;» (Ψάλμ. 115, 3). Γιατί, «Τὸν ἐπικαλέσθηκα μέσα στὴ

θλίψη μου κι ἄκουσε τὴν παράκλησή μου καὶ μοῦ πρόσφερε μεγάλη ἀνακούφιση» (Ψάλμ. 117, 5).

Ὁ Κύριος ἔλεγε στους μαθητές Του: «Ἀληθινά σας λέω, ὅτι ἐσεῖς θὰ κλάψετε καὶ θὰ θρηνήσετε, ἐνῶ ὁ κόσμος θὰ χαρεῖ». Καὶ μιλώντας στὴ συνέχεια παραβολικὰ γιὰ τὴν γυναῖκα ἐκείνη ποὺ γεννάει καὶ ἔχει λύπη, προσθέτει: «Ἔτσι καὶ ἐσεῖς. Θὰ ἔχετε τώρα λύπη, ἀλλὰ πάλι θὰ σᾶς ἐπισκεφθῶ καὶ θὰ χαρεῖ ἡ καρδιά σας καὶ κανένας δὲν θὰ μπορέσει ποτὲ πιά νὰ ἀφαιρέσει ἀπὸ σᾶς ἐκείνη τὴ χαρά σας» (Ἰωάν. 16, 20. 22).

Σ' Αὐτὸν πρέπει ἡ δόξα, ἐκείνη ποὺ δίνει χαρὰ στοὺς θλιμμένους, στοὺς αἰῶνες. Ἀμήν.

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