

# Πνευματικές εμπειρικές συμβουλές γύρω από τους πειρασμούς και τις θλίψεις

## Του Αγίου Ισαάκ του Σύρου

\* Όπως πλησιάζουν τα βλέφαρα το ένα το άλλο, έτσι και οι πειρασμοί είναι κοντά στους ανθρώπους. Και αυτό το οικονόμησε ο Θεός να είναι έτσι, με σοφία, για να έχουμε ωφέλεια για να κρούεις δηλ. επίμονα, εξαιτίας των θλίψεων, τη θύρα του ελέους του Θεού και για να μπει μέσα στο νου σου, με το φόβο των θλιβερών πραγμάτων, ο σπόρος της μνήμης του Θεού, ώστε να πας κοντά του με τις δεήσεις, και να αγιασθεί η καρδιά σου με τη συνεχή ενθύμησή του. Και ενώ εσύ θα τον παρακαλείς, αυτός θα σε ακούσει...

\* Ο πορευόμενος στο δρόμο του Θεού πρέπει να τον ευχαριστεί για όλες τις θλίψεις που τον βρίσκουν, και να κατηγορεί και να ατιμάζει τον αμελή εαυτό του, και να ξέρει ότι ο Κύριος, που τον αγαπά και τον φροντίζει, δε θα του παραχωρούσε τα λυπηρά, για να ξυπνήσει το νου του, αν δεν έδειχνε κάποια αμέλεια. Ακόμη μπορεί να επέτρεψε ο Θεός κάποια θλίψη, διότι ο άνθρωπος έχει υπερηφανευθεί, οπότε ας το καταλάβει και ας μην ταραχθεί κι ας βρίσκει την αιτία στον εαυτό του, ώστε το κακό να μη γίνει διπλό, δηλ. να υποφέρει και να μη θέλει να θεραπευθεί. Στο Θεό που είναι η πηγή της δικαιοσύνης, δεν υπάρχει αδικία. Αυτό να μην περάσει από το νου μας.

\* Μην αποφεύγεις τις θλίψεις, διότι βοηθούμενος απ' αυτές μαθαίνεις καλά την αλήθεια και την αγάπη του Θεού. Και μη φοβηθείς τους πειρασμούς, διότι μέσα από αυτούς βρίσκεις θησαυρό. Να προσεύχεσαι να μην εισέλθεις στους ψυχικούς πειρασμούς όσο για τους σωματικούς, να ετοιμάζεσαι να τους αντιμετωπίσεις με όλη τη δύναμή σου, γιατί χωρίς αυτούς δεν μπορείς να πλησιάσεις το Θεό. Μέσα σ' αυτούς εμπεριέχεται η θεία ανάπαυση. Όποιος αποφεύγει τους σωματικούς πειρασμούς, αποφεύγει την αρετή.

\* Χωρίς πειρασμούς η πρόνοια του Θεού για τον άνθρωπο δε φανερώνεται, και είναι αδύνατο, χωρίς αυτούς, να αποκτήσεις παρρησία στο Θεό, και να μάθεις τη

σοφία του αγίου Πνεύματος και, ακόμη, δε θα μπορέσει να στεριωθεί μέσα στην ψυχή σου ο θεϊκός πόθος. Προτού να έρθουν οι πειρασμοί, ο άνθρωπος προσεύχεται στο Θεό σαν ξένος. Από τότε όμως που θα εισέλθει σε πειρασμούς για την αγάπη του Θεού, και δεν αλλάξει γνώμη, έχει το Θεό, να πούμε, υποχρεωμένο απέναντί του, και ο Θεός τον λογαριάζει για γνήσιο φίλο του. Διότι πολέμησε και νίκησε τον εχθρό του, για να εκπληρώσει το θέλημα του Θεού.

\* Ο Θεός δεν δίνει μεγάλο χάρισμα χωρίς να προηγηθεί μεγάλος πειρασμός γιατί ανάλογα με την σφοδρότητα των πειρασμών ορίσθηκαν τα χαρίσματα από τη σοφία του Θεού, την οποία όμως δεν καταλαβαίνουν συνήθως οι άνθρωποι. Από το μέγεθος των μεγάλων θλίψεων που σου στέλνει η πρόνοια του Θεού, καταλαβαίνεις πόση τιμή σου κάνει η μεγαλοσύνη του. Διότι ανάλογη με τη λύπη που δοκιμάζεις είναι και η παρηγοριά που δέχεσαι.

\* Αν με ρωτήσεις ποια είναι η αιτία για όλα αυτά, σου απαντώ: Η αμέλεια σου. γιατί δε φρόντισες να βρεις τη γιατρεία τους. Η γιατρεία όλων αυτών είναι μία, και μ' αυτή ο άνθρωπος βρίσκει αμέσως στην ψυχή του την παρηγοριά που ποθεί. Και ποια λοιπόν είναι αυτή η γιατρεία; Είναι η ταπεινοφροσύνη της καρδιάς. Χωρίς αυτήν είναι αδύνατο να χαλάσεις το φράχτη των πειρασμών. απεναντίας μάλιστα βρίσκεις ότι οι πειρασμοί είναι ισχυρότεροι και σε εξουθενώνουν....

\* Κατά το μέτρο της ταπεινοφροσύνης, σου δίνει ο Θεός και τη δύναμη να υπομένεις τις συμφορές σου. Και κατά το μέτρο της υπομονής σου, το βάρος των θλίψεών σου γίνεται ελαφρό και, έτσι, παρηγοριέσαι. Και όσο παρηγοριέσαι, τόσο η αγάπη σου προς το Θεό αυξάνει. Και όσο αγαπάς το Θεό, τόσο μεγαλώνει η χαρά που σου χαρίζει το άγιο Πνεύμα. Ο εύσπλαχνος Πατέρας μας, θέλοντας να βγάλει σε καλό τους πειρασμούς των πραγματικών του παιδιών, **δεν τους παίρνει, παρά τους δίνει τη δύναμη να τους υπομείνουν.** Όλα αυτά τα αγαθά (την παρηγοριά, την αγάπη, τη χαρά) τη δέχονται οι αγωνιστές ως καρπό της υπομονής, για να φτάσουν οι ψυχές τους στην τελειότητα. Εύχομαι ο Χριστός και Θεός μας να μας αξιώσει με τη χάρη του να υπομένουμε την πίκρα των πειρασμών για την αγάπη του και με ευχαριστίες της καρδιάς μας. Αμήν.

\* \* \*

\* Οι άγιοι δείχνουν έμπρακτα την αγάπη τους στο Θεό με όσα υποφέρουν για το όνομά του, όταν δηλ. τους στέλνει στενοχώριες, χωρίς όμως να απομακρύνεται απ' αυτούς, γιατί τους αγαπά. Απ' αυτή την πάσχουσα αγάπη τους αποκτά η καρδιά τους παρρησία, ώστε να ατενίζουν προς αυτόν ελεύθερα και με την πεποίθηση ότι θα εισακουσθούν τα αιτήματά τους και θα εκπληρωθούν. Μεγάλη είναι η δύναμη της προσευχής που έχει παρρησία. Γι' αυτό αφήνει ο Θεός τους αγίους του να δοκιμάσουν κάθε λύπη, για να αποκτήσουν πείρα και να βεβαιωθούν για τη βοήθειά του και για το πόσο προνοεί και νοιάζεται γι' αυτούς. Έτσι, αποκτούν σοφία και σύνεση από τους πειρασμούς, για να μη γίνουν αμαθείς, καθώς θα τους λείπει η πνευματική άσκηση και στο καλό και στο κακό, και για να αποκτήσουν, από τη δοκιμασία τους, τη γνώση όλων των πραγμάτων που χρειάζονται· γιατί, αλλιώς, θα παρασυρθούν από άγνοια και θα γίνουν καταγέλαστοι από τους δαίμονες. Διότι, αν γυμνάζονταν μόνο στα καλά και δεν είχαν την εμπειρία της πάλης με το κακό, θα πήγαιναν στον πόλεμο εντελώς άπειροι....

\* Ο άνθρωπος δεν μπορεί να γευθεί και να εκτιμήσει το καλό, αν προηγουμένως δε δοκιμάσει την πίκρα από τους πειρασμούς....

\* Οι άνθρωποι τότε έρχονται σε αληθινή επίγνωση, όταν ο Θεός τους στερήσει τη δύναμή του και τους κάνει να συναισθανθούν την ανθρώπινη αδυναμία, και τη δυσκολία που προκαλούν οι πειρασμοί, και την πονηριά του εχθρού, και με ποιον αντίπαλο έχουν να παλέψουν, και πόσο ασθενής είναι η ανθρώπινη φύση τους, και πώς τους φυλάει η θεϊκή δύναμη, και πόσο προχώρησαν και προόδευσαν στην αρετή, και ότι χωρίς τη δύναμη του Θεού είναι ανίσχυροι μπροστά σε οποιοδήποτε πάθος. Κι αυτό το κάνει ο Θεός, για να αποκτήσουν, από όλες αυτές τις αρνητικές εμπειρίες, αληθινή ταπείνωση, και να πλησιάσουν κοντά του, και να περιμένουν τη βέβαιη βοήθειά του, και να προσεύχονται με υπομονή. Και όλα αυτά από που θα τα μάθουν, παρά από την πείρα των πολλών θλίψεων τις ο ποιές επιτρέπει ο Θεός και δοκιμάζουν; Αλλά και πίστη σταθερή αποκτά κανείς από τους πειρασμούς καθώς βεβαιώνεται για τη θεϊκή βοήθεια, που πολλές φορές βρίσκει στον αγώνα του....

\* Οι αγωνιστές, λοιπόν, πειράζονται για να αυξήσουν τον πνευματικό τους πλούτο. οι αμελείς, για να φυλαχθούν απ' ό, τι τους βλάπτει. οι κοιμισμένοι, για να ξυπνήσουν. οι απομακρυσμένοι, για να πλησιάσουν στο Θεό. και οι φίλοι του

Θεού, για να εισέλθουν στον άγιο οίκο του με παρρησία. Ένας γιος, άβγαλτος στη ζωή, δεν μπορεί να διαχειρισθεί τον πλούτο του πατέρα του και να βοηθηθεί απ' αυτόν. Γι' αυτό λοιπόν, στην αρχή στέλνει δυσκολίες και βάσανα ο Θεός στα παιδιά του και, μετά, τους φανερώνει τι τους χαρίζει. Δόξα τω Θεώ που, με πικρά φάρμακα, μας χαρίζει την απόλαυση της πνευματικής υγείας.

\* Είναι κανείς που δε στενοχωριέται και δεν κουράζεται, ενόσω γυμνάζεται; Και είναι κανείς, στον οποίο να μη φαίνεται πικρός ο καιρός, που πίνει το φαρμάκι των πειρασμών και των θλίψεων; Χωρίς, λοιπόν, να περάσει απ' αυτό το στάδιο δεν μπορεί να αποκτήσει ισχυρή κράση. Αλλά και η υπομονή στους πειρασμούς δεν είναι δική μας. Πώς μπορεί, αλήθεια, ο άνθρωπος, ένα πήλινο αγγείο, να βαστάζει μέσα του το νερό, αν δε το κάνει στέρεο η θεϊκή φωτιά; Αν σκύψουμε το κεφάλι, τότε ό, τι καλό και ωφέλιμο ζητήσουμε από το Θεό στην προσευχή μας με ταπεινώση, με διαρκή πόθο και με υπομονή, όλα θα μας τα δώσει.

\* Όπως τα μικρά παιδιά τρομάζουν από τα φοβερά θεάματα, και τρέχουν και πιάνονται από τα φορέματα των γονέων τους, και ζητούν τη βοήθειά τους, έτσι και η ψυχή: όσο στενοχωριέται και θλίβεται από το φόβο των πειρασμών, προστρέχει και κολλάει στο Θεό, και τον παρακαλεί με ακατάπαυτες δεήσεις. Και όσο οι πειρασμοί πέφτουν επάνω της, ο ένας μετά τον άλλο, τόσο και παρακαλεί περισσότερο. Αλλά όταν σταματήσουν και ξαναβρεί την ανάπαυσή της, συνήθως χάνει την επαφή της με την πραγματικότητα και απομακρύνεται από το Θεό.

\* Οι θλίψεις και οι κίνδυνοι θανατώνουν την ηδυπάθεια, ενώ η καλοπέραση και η αδιαφορία την τρέφουν. Γι' αυτό και ο Θεός και οι άγιοι Άγγελοι χαίρονται στις θλίψεις και στις στενοχώριες μας, ενώ ο διάβολος και οι συνεργάτες του χαίρονται όταν τεμπελιάζουμε και καλοπερνούμε.

\* Άφησε λοιπόν τη φροντίδα σου στο Θεό, και σε όλες τις δυσκολίες σου κατάκρινε τον εαυτό σου, ότι εσύ ο ίδιος είσαι ο αίτιος για όλα...

\* Όλες οι λυπηρές περιστάσεις και οι θλίψεις, αν δεν έχουμε υπομονή, μας διπλο-βασανίζουν. Για τί ο άνθρωπος με την υπομονή του διώχνει την πίκρα των συμφορών, ενώ η μικροψυχία γεννά την απελπισία της κόλασης. Η υπομονή είναι μητέρα της παρηγοριάς· είναι μια δύναμη ψυχική, που γεννιέται από την

πλατιά καρδιά. Αυτή τη δύναμη ο άνθρωπος δύσκολα τη βρίσκει πάνω στις θλίψεις του, αν δεν έχει τη θεία χάρη, που την αποκτά με την επίμονη προσευχή και με δάκρυα.

\* \* \*

### Οσίου Μάρκου του Ασκητού

- \* Οι θλίψεις προξενούν στους ανθρώπους τα αγαθά, ενώ με την κενοδοξία και τις ηδονές προξενούνται τα κακά.
- \* Οι κατηγορίες των ανθρώπων προξενούν λύπη στην καρδιά, γίνονται όμως αφορμή καθαρισμού σε αυτόν που υπομένει.
- \* Εάν τυχόν ζημιώθηκες, κατηγορήθηκες και καταδιώχθηκες από κάποιον, μη σκέπτεσαι το παρόν, αλλά βλέπε στο μέλλον· και τότε θα αντιληφθείς ότι αυτά σου έχουν προξενήσει πολλά καλά, όχι μόνο στην εδώ ζωή, αλλά και στην μέλλουσα και χωρίς τέλος....
- \* Όπως στους αρρώστους είναι ωφέλιμα τα πικρά φάρμακα, έτσι και στους κακότροπους ανθρώπους· άλλους τους οδηγούν οι δοκιμασίες σε υγεία ψυχής και άλλους ετοιμάζει η αρρώστια για μετάνοια.
- \* Όλα τα θλιβερά που σου συμβαίνουν στην πρόσκαιρη αυτή ζωή να τα συγκρίνεις με τα αγαθά της αιώνιας ζωής και δε θα σε βρει ποτέ αμέλεια στον αγώνα αυτής της ζωής....
- \* Αυτός που αποφεύγει θεληματικά τις θλίψεις, για την αλήθεια, θέλοντας και μη θα παιδευθεί σκληρά από την Θεία Πρόνοια.
- \* Είναι μεγάλη αρετή η υπομονή στις διάφορες δοκιμασίες που θα μας έλθουν και παράλληλα η αγάπη σε εκείνους που μας μισούν....
- \* Αρετή χωρίς θλίψη είναι αδόκιμος επειδή έγινε χωρίς στενοχώρια.
- \* Στις θλίψεις επαναπαύεται ο Θεός, στις ανέσεις ο διάβολος που είναι ο αίτιος των κακών. Οι πειρασμοί πάντα ωφελούν αρκεί να τους υπομένουμε με καρτερία και με δοξολογία προς τον Θεό.

\* Να αποφεύγεις τον πειρασμό με την υπομονή και με την προσευχή. Και αν θέλεις να αντισταθείς στον πειρασμό χωρίς αυτές, ο πειρασμός θα έλθει σκληρότερος κατεπάνω σου.

\* \* \*

### Αρχιμ. Επιφανίου Θεοδωροπούλου †1989

\* **Γεγονότα που φαίνονται τώρα ως συμφορές, αργότερα αποδεικνύονται ευλογίες Θεού.**

\* Εάν δεν υπήρχαν οι θλίψεις, δεν θα αναζητούσαμε τον Παράδεισο.

\* Τις θλίψεις πρέπει να τις δεχόμαστε όπως δεχόμαστε την ταλαιπωρία μιας χειρουργικής επεμβάσεως, προκειμένου να εξασφαλίσουμε την υγεία μας. Ο πόνος ταπεινώνει τον άνθρωπο· και όσο αυτός ταπεινώνεται, τόσο πλησιάζει τον Θεό.

\* Στις μεγάλες θλίψεις μόνο ο Θεός μπορεί να παρηγορήσει. Γι' αυτό, το καλύτερο είναι η προσευχή και όχι τόσο οι λόγοι παρηγοριάς.

\* - Ερώτησις : Γέροντα, γιατί επιτρέπει ο Θεός να υποφέρουν από φρικτές αρρώστιες δίκαιοι και ενάρετοι άνθρωποι;

- Απάντησις : Για να καθαρισθούν και από τα ελάχιστα ίχνη των παθών τους και για να πάρουν μεγαλύτερο στεφάνι στον ουρανό. Εξάλλου αφού στον Υιό Του τον αγαπητό επέτρεψε να υποφέρει και να πεθάνει επί του Σταυρού, τί να πούμε για τους ανθρώπους, οι οποίοι, όσο άγιοι κι αν είναι, έχουν ρύπους και κηλίδες από αμαρτίες;

\* **«Η μεγαλύτερη άσκηση είναι να υπομένουμε αγόγγυστα όλα όσα έρχονται επάνω μας μέσα σ' αυτή την κοιλάδα του κλαυθμώνος. Ο δε απομείνας εις τέλος, ούτος σωθήσεται».**

\* «Εάν υπομείνεις την θλίψη **με μακροθυμία**, μαρτυρείς την πιστότητά σου στον Χριστό, την αφοσίωσή σου στον Σωτήρα και την αγάπη σου σ' Αυτόν, ο Οποίος ανεστήθει εκ των νεκρών και μας καλεί πλησίον Του».

**\* «Μην αφήνετε σε καμία περίπτωση την θλίψη να σας κυρίευση...Η κατάθλιψη είναι ο δήμιος που σκοτώνει την πνευματική ενεργητικότητα, που είναι αναγκαία για την υποδοχή του Αγίου Πνεύματος μέσα στην καρδιά. Ένας καταθλιμμένος άνθρωπος χάνει την δυνατότητα να προσεύχεται και είναι νεκρός για τους πνευματικούς αγώνες».**

**\* Με απόλυτη εμπιστοσύνη να αναφωνούμε και να ζούμε το «Εαυτούς και αλλήλους και πάσαν την ζωήν ημών Χριστώ τω Θεώ παραθήμεθα».**

*"Λυτρωτικά εφόδια για την σωστή αντιμετώπιση των θλίψεων"  
Εκδόσεις «ΟΡΘΟΔΟΞΟΣ ΚΥΨΕΛΗ»*