

## **Ο Μάνης Χρυσόστομος για την αντιμετώπιση του πόνου**

[Μητροπολιτικό Έργο / Ι.Μ. Μάνης](#)



**Εγκύκλιο για την αντιμετώπιση του πόνου εξέδωσε ο Σεβασμιώτατος Μητροπολίτης Μάνης κ. Χρυσόστομος, στην οποία τονίζει ότι ο χριστιανός αντέχει τον πόνο με υπομονή, καρτερία και περισσότερη πίστη στο Θεό.**

Αναλυτικά η Εγκύκλιος:

Άγαπητοί μου χριστιανοί,

Ὁ ἀνθρώπινος πόνος εἶναι μία πραγματικότητα. Εἶναι ὁ ἀχώριστος σύντροφος τοῦ κάθε ἀνθρώπου ἐδῶ στή γῆ πού τόν συνοδεύει παντοῦ καί πάντοτε. Δέν ὑπάρχει ἄνθρωπος πού νά μήν ἔχει δοκιμάσει πόνο στή ζωή του. Καί κοντά στόν πόνο ἡ θλίψη, ἡ στενοχώρια, τά δάκρυα, ἡ δοκιμασία, ἡ πικρία, ὁ κάθε φόβος καί μάλιστα

τοῦ θανάτου.

Καί ὁ πόνος εἶναι πολυειδής καί πολύμορφος, ἄλλοτε σωματικός καί ἄλλοτε ψυχικός, ἀλλά καί ἀνάμεικτος. Ἔτσι παρουσιάζεται ὁ παρῶν βίος, ὡς μία «κοιλιάδα κλαυθμῶνος» (Ψαλμ. 83,7), ὡς γῆ σπαρμένη ἀπό ἄκανθες καί τριβόλους καί διαπιστώνουμε συχνά νά ἰσχύουν τά λόγια τοῦ τροπαρίου «ἐν κλίνη νῦν ἀσθενῶν κατάκειμαι καί οὐκ ἔστιν ἴασις ἐν τῇ σαρκί μου».

Ὁ πόνος βέβαια εἶναι συνέπεια τοῦ κακοῦ καί τῆς πτώσεως τοῦ ἀνθρώπου. Καί ὡς εἶναι γνωστόν, μέ τήν ἁμαρτία καί τήν ἀπομάκρυνση τοῦ ἀνθρώπου ἀπό τόν Πλάστη του, τόν Θεόν, εἰσῆλθε καί ἡ ἀσθένεια, ὁ πόνος, ἡ θλίψη καί αὐτός ὁ θάνατος στόν ἀνθρώπινο βίον, καθ' ὅτι ὁ Θεός δέν εἶναι αἷτιος τοῦ κακοῦ καί τοῦ πόνου καί τό κακό δέν κτίστηκε συγχρόνως μέ τό καλό.

Πῶς ὅμως ἐμεῖς οἱ χριστιανοί θ' ἀντιμετωπίσουμε τόν ἐρχομό τοῦ πόνου στή ζωή μας; Θά ἐκφρασοῦμε κατά τοῦ Θεοῦ; Θά γογγύξουμε; Θά ἀπελπιστοῦμε; Θά τόν δεχτοῦμε ὡς ἀναγκαστική μοῖρα, μέ ἀπαισιοδοξία, θλίψη καί κατάθλιψη, ἀπλῶς ὡς ἀνερμήνευτο μυστήριον;

Ὡστόσο, ἐκτός ἀπό τήν ὄλη μέριμνα καί ἐφαρμογή τῆς ἱατρικῆς δεοντολογίας, καθ' ὅτι καί ὁ βιβλικός λόγος λέγει: «Τίμα ἱατρόν πρός τάς χρείας αὐτοῦ καί γάρ αὐτόν ἔκτισε Κύριος καί ἐκ γῆς φάρμακα. Αὐτός ἔδωκεν ἀνθρώποις ἐπιστήμην ἐνδοξάζεσθαι ἐν τοῖς θαυμασίοις αὐτοῦ» (Σοφ. Σειράχ, κεφ. λη', στίχ. 1-6), ὁ πόνος, εἶναι ἀνάγκη νά ἰδωθεῖ καί χριστιανικά. Καί πῶς συντελεῖται αὐτό;

Πρῶτον, ὀφείλουμε νά συνειδητοποιήσουμε ὅτι ὁ πόνος μᾶς φέρνει πιό κοντά στό Θεό. Καί ὁ Θεός γνωρίζει καί μᾶς παιδαγωγεῖ. Ἔρχεται καί σπάζει τόν ἐγωϊσμό μας καί τελικά μᾶς τοποθετεῖ ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ. Ὡριμάζει ὁ ἄνθρωπος πνευματικά μέ τόν πόνο. Σκέπτεται τί εἶναι ἡ ζωή καί ποιό τό νόημά της καί ἰσχύει, ἐν προκειμένῳ, «ὡςπερ δοκιμάζεται ἐν καμίνῳ ἄργυρος καί χρυσός, οὕτως ἐκλεκταί καρδίαι παρά Κυρίῳ» (Παροιμ. 1,17,3). Εἶναι μία ἐπίσκεψη τοῦ Θεοῦ.

Δεύτερον, μαθαίνουμε ὅτι ὁ μέγας Πονεμένος εἶναι ὁ Χριστός. Ἐκεῖνος, πού πόνεσε καί ἔπαθε καί πέθανε ἐπάνω στό Σταυρό γιά μᾶς, γιά νά νικήσει τήν ἁμαρτία καί τόν θάνατο. Καί μέ τήν Ἀνάστασή Του νίκησε. Ἐπειτα, ὁ Χριστός θεράπευσε τούς ἀσθενεῖς, ἔδιωξε τόν πόνο τῶν ἀνθρώπων μέ τήν ἀνέκφραστη φιλανθρωπία Του καί τήν βαθεῖα Του συμπάθεια στούς πονεμένους ἀνθρώπους. Ὡραιοτάτα γράφει ἡ Ἁγία Γραφή: «Αὐτός τάς ἀσθενείας ἡμῶν ἔλαβε καί τάς νόσους ἐβάστασεν» (Ματθ. 8,17) καί «διήλθεν εὐεργετῶν καί ἰώμενος» (Πράξ. 10,38). Καί ὁ Ἄπ. Παῦλος, πόσα δέν ὑπέφερε στή ζωή του; Εἶχε ἕνα φοβερό σκόλοπα, μιά βασανιστική ἀσθένεια ἀπό τήν ὁποία, παρά τίς ἐπίμονες παρακλήσεις

του, ὁ Θεός ἔκρινε ὅτι δέν ἔπρεπε ν' ἀπαλλαγεῖ. Καί ὑπέμενε ἀγόγγυστα (Β' Κορ. 12,7-9).

Ἔτσι, λοιπόν, χρειαζόμεθα πολλή ὑπομονή καί νά μή καμπτώμεθα, νά μή ὀλιγοψυχοῦμε, νά μή γογγύζουμε, ἀλλά νά ἐλπίζουμε στόν Θεό καί νά παρηγορούμεθα, ὅτι μᾶς δοκιμάζει ὁ Θεός καί δέν θά μᾶς ἀφήσει μόνους καί ἀπροστάτευτους, ἀλλά θά δώσει καί τήν ἔκβαση καί θά χαρίσει ὑγεία, χάρι καί δύναμη. Γράφει ὁ Ἄπ. Παῦλος: «Πιστός ὁ Θεός ὅς οὐκ ἐάσει ὑμᾶς πειρασθῆναι ὑπέρ ὃ δύνασθε, ἀλλά ποιήσει σὺν τῷ πειρασμῷ καί τήν ἔκβασιν (=τό τέλος) τοῦ δύνασθαι ἡμᾶς ὑπενεγκεῖν» (Α' Κορ. 10,13), δηλαδή, ὥστε νά μπορούμε νά τόν ὑποφέρουμε.

Παροιμιώδης εἶναι καί ἡ περίπτωση τοῦ πολυάθλου Ἰώβ, ὁ ὁποῖος παρά τά τόσα δεινά καί τίς δοκιμασίες καί τούς ποικίλους πόνους, ἐκεῖνος παρέμεινε πιστός στό Θεό, «ἀληθινός, ἄμεμπτος, δίκαιος, θεοσεβής, ἀπεχόμενος ἀπό παντός πονηροῦ πράγματος». Ἔδειξε μεγάλη ὑπομονή καί ἔλεγε: «Εἶη τό ὄνομα Κυρίου εὐλογημένον εἰς τούς αἰῶνας» (Ἰώβ, 1, 21).

Νά προσευχόμεθα, λοιπόν, ὁ Θεός νά μᾶς ἀπαλλάξει ἀπό τόν πόνο καί νά μᾶς χαρίσει καί πάλιν τό πολύτιμο ἀγαθό, τήν ὑγεία. Αὐτός, νά εἴμαστε βέβαιοι, ὅτι ἀπαλύνει τόν πόνο μας, γλυκαίνει τήν πικρία τῆς θλίψεως, διώχνει τήν στενοχωρία, ἐμπνέει αἰσιοδοξία, δίδει θάρρος καί προσφέρει ἐλπίδα καί παραμυθία. Δέν εἴμαστε μόνοι, ὑπόσχεται καί βεβαιώνει πρὸς τόν καθένα πονεμένο «Μετ' αὐτοῦ εἶμι ἐν θλίψει» (Ψαλμ. 90,15). Καί ἡ Παναγία, Μητέρα ὄλων μας εἶναι σκέπη καί προστασία καί βοήθεια καί ἀντίληψις. Ἀλήθεια, πόσο ξεκουράζει τό ἀναμμένο καντήλι της καί πόσο ἀνακουφίζει ἡ Παράκληση πρὸς τήν Παναγία μας! Γι' αὐτό σέ τέτοιες ὥρες, τόν Ἐσταυρωμένο Κύριο ν' ἀτενίζουμε καί στήν Ὑπεραγία Θεοτόκο νά ψελλίζουμε τήν δέηση καί ἰκεσία καί παράκληση. Αὐτή ὑπάρχει ὡς «μεταβολή τῶν θλιβομένων καί ἀπαλλαγὴ τῶν ἀσθενούντων».

Ἀλλά θά πρέπει νά γνωρίζουμε καί τοῦτο, ὅτι ἡ δική μας φροντίδα πρὸς τόν πονεμένο συνάνθρωπό μας ἀποτελεῖ ὑπηρεσία πρὸς τόν Θεόν. Ἡ πρόνοια γιά τούς ἀσθενεῖς μας εἶναι σπουδαιότατη ἐκδήλωση ἀγάπης καί ἐφαρμογή τῆς θείας ἐντολῆς «ἀγαπᾶτε ἀλλήλους», γιατί ἡ «πίστη, ἐάν μή ἔργα ἔχη, νεκρά ἔστι καθ' ἑαυτήν» (Ἰακ. 2,17). Κοντά, λοιπόν, στό κρεβάτι τοῦ πόνου, στήν ὥρα τῆς θλίψεως, στή κάθε δοκιμασία. Μήν ἐγκαταλείπουμε τόν πονεμένο συνάνθρωπο καί ἄς τοῦ προσφέρουμε τά δέοντα.

Ἀγαπητοί μου,

Ὁ πόνος ἔρχεται καί ὑπάρχει. Μά, ὅταν μᾶς ἐπισκεφθεῖ, ἐμεῖς ὡς πιστοί χριστιανοί,

νά δείξουμε ὑπομονή καί καρτερία, περισσότερη πίστη στό Θεό. Ἄς ἔχουμε καταφυγή μας τήν προσευχή «Γεννηθήτω τό θέλημά Σου». Καί Ἐκεῖνος ὁ Φιλάνθρωπος Θεός γνωρίζει.

Μετά πατρικῶν εὐχῶν

Ο ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΤΗΣ

† Ο ΜΑΝΗΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ Γ΄