



Του Αρχιμ. Βαρλαάμ Μετεωρίτου

Ποιά απόλαυση τῆς ζωῆς παραμένει ἀμέτοχη λύπης;[1]
Ὁ ἄνθρωπος, ἔχει δημιουργηθῇ ἐξ' ἀρχῆς γιὰ ἀπόλαυση...

καὶ χαρά, ὁ πόθος τῆς χαρᾶς εἶναι ἔμφυτος σ' αὐτόν.

Μὲ τὴν παρακοὴν ὁ Ἀδὰμ ἀπομακρύνθηκε ἀπὸ τὸ Θεό, ἀπὸ τὴν πηγὴ τῆς ζωῆς καὶ πέθανε πνευματικά. Ὅλες οἱ δυνάμεις τοῦ ἄρχισαν νὰ λειτουργοῦν παρὰ φύσιν: ἡ ἐλευθερία τοῦ ἔγινε δουλεία, ὁ φωτισμὸς ἔγινε σκότος, ἡ ἀφθαρσία ἔγινε φθορά, ἡ εἰρήνη ἔγινε φόβος, ἡ ἀτελείωτη εὐφροσύνη ἔγιναν ἐπίμονα δάκρυα, ἡ ἀγαθότητα ἔγινε πονηρία, ἡ χαρὰ ἔγινε λύπη, ἡ οἰκείωση μὲ τὸ Θεὸ ἔγινε ἐξορία[2].
Σὲ ἓνα κόσμον μὲ τὴν πληθὺν προβλημάτων ποὺ ἀντιμετωπίζουμε καθημερινά, τὸ γέλιο δὲν εἶναι ἀπλῶς πολυτέλεια, εἶναι τὸ καλὺτερο φάρμακο. Ἡ δὲ χαρούμενη

καρδιά καὶ τὸ γέλιο, ἀναμφίβολα, μᾶς εὐφραίνουν. Ἀπαλύνουν τὴ διάθεση, μᾶς ἀνακουφίζουν, μᾶς βοηθοῦν νὰ ἔχουμε μιὰ πιὸ θετική καὶ αἰσιόδοξη ματιά στὰ πράγματα. Τὸ νὰ γελάμε σὲ δύσκολες καταστάσεις, δὲ σημαίνει ὅτι τὶς ἀγνοοῦμε, ἀλλὰ ὅτι μποροῦμε νὰ πάρουμε ἔστω λίγο ἀπόσταση ἀπὸ αὐτὲς καὶ νὰ τὶς ἀντιμετωπίσουμε πιὸ ἀποτελεσματικά. Ἄν ἐπιμένουμε νὰ βλέπουμε μόνο τὴν ἀρνητική πλευρά, δὲν μποροῦμε εὐκόλα νὰ ξεπεράσουμε τὶς δυσκολίες. Ἄν τὰ δοῦμε μὲ μιὰ πιὸ θετική ματιά, θὰ μπορέσουμε νὰ βροῦμε ἐναλλακτικές, πιὸ βοηθητικές λύσεις. Τὸ γέλιο μᾶς βοηθᾷ νὰ ἔχουμε μιὰ πιὸ θετική ματιά. Τὸ γέλιο μας καὶ μόνο τὸ γέλιο μας, δίνει χρῶμα στὴν ζωὴ μας!

«Ἡ χαρούμενη καρδιά κάνει τὸ πρόσωπο γαλήνιο· ἀλλ' ὅταν αὐτὴ θλίβεται, ἐκεῖνο σκυθρωπάζει»[3].

Γι' αὐτό, λοιπόν, χαμογελάστε, ἀγκαλιάστε, συγχωρᾶτε, μὰ μὴν κρατᾶτε κακίες καὶ ἀπωθημένα.

Ὅλοι κάναμε, κάνουμε καὶ θὰ κάνουμε λάθη.

Ὅλοι εἶπαμε καὶ πράξαμε κάτι ποὺ τὴν ῥα μᾶς μοιάζει τόσο ξένο.

Δεῖξτε μου ἓναν ἀλάνθαστο! Κανέναν δὲν θὰ βροῦμε, τὸ ξέρουμε καλά. Ὁ μόνος ἀλάνθαστος εἶναι ἐκεῖνος ποὺ κρέμεται στὸ Σταυρό, ὁ Ἰησοῦς Χριστός. Τὸ θέμα εἶναι νὰ μετανιώ νουμε...

Πεῖτε συγγνώμη. Ἐξηγήστε. Δώστε χαρὰ καὶ κάντε καλὲς πράξεις χωρὶς νὰ σκέφτεστε. Ἀφήστε πίσω σας σιγά-σιγά τὰ λάθη ποὺ σᾶς βαραίνουν...

Νὰ σᾶς πῶ ὅμως κάτι; Δὲν πειράζει. Ἐχουμε ἀκόμα μιὰ ὁλόκληρη ζωὴ. Ἐχουμε τὸ χαμόγελό μας. Ἐχουμε τὴν καρδιά μας. Ἐχουμε τὴν καλοσύνη μας. Ἐχουμε τὴ δυνατότητα νὰ ποῦμε, νὰ κάνουμε, νὰ ζήσουμε.

Καὶ τί ἔγινε; Ἄνθρωποι εἴμαστε ὅλοι μας. Καὶ ὁποῖος δὲν σὲ συγχωρεῖ, νὰ ξέρης πὼς κουβαλᾷ τὸ δικό του βάρος. Ἐσὺ νὰ τοῦ χαμογελάς. Βάλε πείσμα καὶ δεῖξε τὴν καρδιά σου.

Μὴ ξεχνᾶτε πὼς κάθε μέρα ἀλλάζουμε. Κάθε μέρα ἓνα κομμάτι μας φεύγει, ἔρχεται ἓνα καινούριο. Κάθε μέρα στόχος μας εἶναι νὰ γίνουμε καλύτεροι. Νὰ ἔχης πάντα στὸ νοῦ σου πὼς εἶναι ἐντάξει νὰ κάνης λάθη, μὰ νὰ προσπαθῇς πάντα νὰ τὰ διορθώ νης! Οἱ σωστοὶ ἄνθρωποι, οἱ ἄνθρωποι μὲ τὴν ὁμορφὴ καρδιά, θὰ καταλάβουν τὴν προσπάθειά σου.

Ἴσως, νὰ μὴν σὲ ἀγκαλιάσουν σφιχτά, ὅπως ἐσὺ αὐτούς, μὰ θὰ σὲ καταλάβουν. Καὶ γιὰ σένα, δὲν θὰ ὑπάρχη πιὸ ὁμορφὴ λύτρωση ἀπὸ αὐτὴ τὴν κατανόηση.

Ἄν ὑπάρχη ἔστω καὶ ἓνας ἄνθρωπος ποὺ φοβᾷσαι νὰ κοιτάξης στὰ μάτια, πλησίασέ τον. Ἀγγιξέ τον. Ζήτη το συγγνώμη ἢ, πολὺ ἀπλᾶ, χαμογέλασέ του.

Καὶ ἂν δῇς ἓναν φίλο χωρὶς χαμόγελο, δῶς' του ἓνα ἀπὸ τὰ δικά σου.

Νὰ ξέρης πὼς ἡ δύναμη τοῦ χαμόγελου εἶναι ἀπέραντη. Γιατρεύει καρδιές.

Ἀπαλύνει τὸν πόνο. Σὲ κάνει πιὸ ὁμορφο. Ἡ καρδιά σου θὰ σὲ εὐχαριστῇ γιὰ πάντα, γιὰ ὅλα τὰ χαμόγελα ποὺ ἔδωσες.

Ὅσα φουγάρα καὶ ἂν στρέψουμε στὸν οὐρανὸ ἐμεῖς οἱ ἄνθρωποι, αὐτὸς θὰ συνεχίσῃ νὰ ἔχῃ μιὰ ἡλιόλουστη μέρα γιὰ ἐκεῖνον ποὺ τὴν ἀποζητᾷ...

Γι' αὐτό, λοιπόν, νὰ χαμογελάτε! Νὰ χαμογελάτε καὶ ἂς σᾶς πρόδωσαν...!

Νὰ χαμογελάτε καὶ ἂς σᾶς πλήγωσαν...!

Νὰ χαμογελάτε καὶ ἂς σᾶς πῆραν τὸ χαμόγελο...!

Νὰ χαμογελάτε καὶ ἂς μέσα σας κλαῖτε...!

Νὰ χαμογελάτε μὲ τὸ στόμα, μὲ τὰ μάτια, μὲ τὴν ψυχὴ σας...!

Τότε ὅλα θὰ σᾶς πᾶνε καλά. Τότε θὰ πάρετε πίσω ὅλα ὅσα σᾶς χρωστᾶνε. Ὅλα!
Ἕνα-ἕνα!

Νὰ χαμογελάτε καὶ ἂς ἔχη ραγίση ἡ καρδιά. Ὅταν πονᾶτε καὶ χάνεστε στὸ σκοτάδι, τότε πρέπει νὰ χαμογελάτε, δὲν ὠφελεῖ νὰ κλαῖτε.

Ὅταν χαμογελάτε, τὸ πρόσωπό σας φωτίζεται..., τὸ φῶς διώχνει τὸ ζοφερὸ σκοτάδι..., ὁ πόνος σιγά-σιγά μαλακῶνει..., τὸ δάκρυ ἀργὰ στεγνώνει...

Ὁ π. Ἀνανίας Κουστένης ἤθελε πάντα νὰ γελάμε. Ἔλεγε:

«...Νὰ γελάτε λίγο, βρὲ παιδιά. Φεύγει ὁ διάβολος. Φεύγει ἡ μελαγχολία. Φεύγει ἡ σκουντουφλιά. Φεύγει ἡ ἀπελπισία. Νὰ γελάτε παιδιά. Ὁ διάβολος εἶναι ἐγωιστὴς καὶ φεύγει καὶ μᾶς ἀφήνει ἡσυχους. Καταλαβαίνετε; Καὶ νὰ ἐπικαλούμεθα τοὺς ἁγίους. Μὴν τὰ ἀφήνουμε αὐτὰ τὰ πράγματα. Μὴν τ' ἀφήνουμε!

...Εἶναι ὥραῖο πρᾶγμα τὸ χιοῦμορ, παιδιά. Δὲν τὸ 'χουνε πολλοί. Μερικοὶ δὲν γελᾶνε. Ἐγὼ δὲν λέω νὰ καγχάζουμε. Προσέξτε το αὐτό. Ἀλλὰ νὰ χαμογελάσης. Νὰ γελάσης. Νὰ ξεδῶ σης...

...Τὸ χιοῦμορ εἶναι ζωὴ, εἶναι πνοή. Ἄν κάνης τὸν ἄλλο νὰ γελάσῃ, ἐνῶ εἶναι στεναχωρημένος, εἶναι ὅλα τὰ λεφτά!!! Τὸ γέλιο εἶναι ἄυλη φιλανθρωπία». Γι' αὐτό, φίλοι μου, χαμογελάτε!

[1] Νεκρὸ σιμο τροπᾶριο

[2] Πέτρου Δαμασκηνοῦ, "Περὶ τῆς πρώτης γνώσεως", Φιλοκαλία Γ', σελ. 34

[3] Παρ. Σολ. 15, 13