

ΠΑΡΑΚΑΛΩ ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΤΟ (Φυλλάδιο 2)

Άδελφοί μου χριστιανοί
τῆς Ἱερᾶς Μητροπόλεως Γόρτυνος καί Μεγαλοπόλεως,

1. Σᾶς εὐχομαι τὴν ὑγεία σας καί τὴν εὐλογία τοῦ Θεοῦ στὴν οἰκογένειά σας. Στὰ χωριά πού περιοδεύω, σάν Ἐπίσκοπος, μαζί μέ τὰ ἀπλά πνευματικά λογάκια πού τούς λέγω, τούς λέγω ἀκόμη νά προσέχουν πολύ καί τὴν ὑγεία τους. «Θά σᾶς δώσω, χριστιανοί μου, – τούς λέγω – τέσσερα φάρμακα γιά τὴν ὑγεία σας. Ἀλλά θέλω νά τὰ πάρετε καί τὰ τέσσερα. Τό πρῶτο, εἶναι τό νά τρῶτε, ὄχι τὰ πρόχειρα ἐκεῖνα φαγητά πού κάνουν στούς δρόμους τῶν πόλεων, γιά νά «βουλώσουν» τὴν πείνα τους, γιατί αὐτά κάνουν ζημιά στὴν ὑγεία. Ἀλλά νά τρῶτε φαγητό καλομαγειρεμένο, ὅπως τό ἔκαναν παλαιά οἱ γονεῖς σας ἐδῶ στὰ χωριά μας. Δεύτερο φάρμακο, εἶναι τό νά κοιμᾶστε. Προτοῦ νά κοιμηθεῖτε νά σταυρώνετε τό μαξιλάρι σας, τρεῖς φορές, «*Εἰς τό ὄνομα τοῦ Πατρός καί τοῦ Υἱοῦ καί τοῦ Ἁγίου Πνεύματος*», καί νά κοιμᾶστε ἤσυχα, χωρίς νά σκέπτεστε τίς ἀγωνίες σας. Γιατί θά ἔχετε ἀϋπνία. Ὡς τρίτο φάρμακο σᾶς λέγω τό νά μήν στενοχωρεῖστε. Δέν βγαίνει τίποτε μέ τὴν στενοχώρια, χριστιανοί μου. Τά μπερδεύουμε χειρότερα τὰ πράγματα, γιατί χάνουμε τό κουράγιο μας. Ἀλλά θά πεῖτε, πῶς νά μήν στενοχωρούμαστε, ἀφοῦ ἔχουμε τόσα προβλήματα; Γιά τὰ προβλήματά σας, ἀδελφοί μου, πατέρες καί μητέρες μου καί ἅγιες γιαγίες, γιά τὰ προβλήματά σας, λέγω, σᾶς δίνω τό τέταρτο καί τό πιό καλό φάρμακο: Τό νά τὰ ἀκουμπᾶτε ὅλα στὴν Παναγία. Νά λέτε: «*Τὴν πᾶσαν ἐλπίδα μου εἰς Σέ ἀνατίθηναι, Μητερ τοῦ Θεοῦ, φύλαξόν με ὑπὸ τὴν σκέπην Σου!*». Καί θά δεῖτε πόσο ὠραία θά σᾶς ἔρθουν ὅλα τὰ θέματά σας.

2. Ἀλλά εἶμαι χαρούμενος, γιατί βρῆκα δύο ὠραία κειμενάκια, δύο κοντινῶν μας ἀγίων, τοῦ ἀγίου Πορφυρίου καί τοῦ ἀγίου Παΐσιου. Εἶναι σχετικὰ μέ τὴν ὑγεία τὰ κείμενα αὐτά. Σᾶς παρακαλῶ πολύ νά τὰ διαβάσετε.

(α) Σᾶς παραθέτω τό πρῶτο κείμενο τοῦ ἀγίου Πορφυρίου. Μᾶς λέγει:

«Νά προσέχεις τὴ διαίτά σου, νά μήν τρῶς τροφές πού πειράζουν τὴν πάθησή σου καί παχαίνουν. Νά μή μένεις πολλές ὥρες στό κρεβάτι, γιατί θά ξαναρρωστήσεις. Νά κινεῖσαι, νά ἀσκεῖσαι, ἀλλά μέ μέτρο. Νά περπατᾶς, ἀλλά οὔτε πολύ γρήγορα οὔτε πολύ ἀργά, οὔτε σέ ἀνηφορίες οὔτε σέ κατηφορίες, οὔτε σέ μεγάλο ὑψόμετρο οὔτε σέ μικρό. Νά βαδίζεις, μέ κανονικό ρυθμό, σέ ἴσιο μέρος, χωρίς νά κουράζεσαι. Νά βγαίνεις ἔξω. Δέ θά σοῦ πῶ ποῦ νά πᾶς· πήγαινε ὅπου σοῦ ἀρέσει, φθάνει νά εἶναι ἔξω ἀπό τὴν Ἀθήνα, μακριά ἀπό τὰ καυσαέρια, πού σέ βλάπτουν πολύ στὴν ὑγεία σου. Νά μή βγαίνεις ἔξω στό πολύ κρύο καί στὴν πολλή ζέστη. Ὅταν βγαίνεις στό κρύο, νά κρατᾶς ἓνα μαντήλι μπροστά στή μύτη καί τό στόμα σου, γιά νά μήν ἀναπνέεις ψυχρό ἀέρα, καί στή ζέστη νά φορᾶς καπέλο, γιά νά μή σέ πειράζει ὁ ἥλιος στό κεφάλι.

Νά προσέξεις πολύ τήν ψυχική πίεση καί τό άγχος, πού αισθάνεσαι στήν έργασία σου. Ξέρω, ότι εκεί δέ σε πιέζουν, καί έξωτερικά φαίνεσαι ήρεμος, αλλά έσωτερικά καταπιέξεις μόνος σου τόν έαυτό σου, γιά νά μήν ύστερήσεις ώς πρός τούς άλλους καί γιά νά άποδώσεις καλύτερη καί περισσότερη έργασία. Είδες τώρα, πού πήρες άναρρωτική άδεια καί έμεινες άρκετές μέρες μακριά από αυτή τήν έργασία σου, πόσο ήρέμησες έσωτερικά; "Όταν θά κάνεις άλλου είδους έργασία, δέ θά έχεις άγχος. Νά διαβάζεις πατερικά βιβλία καί νά προσεύχεσαι. Πρό πάντων νά μή στενοχωριέσαι. "Έτσι ή υγεία σου θά πάει καλύτερα. "Όσο πίο πολύ θά αγαπάς τό Χριστό, τόσο πίο πολύ θά χείρεσαι καί τόσο πίο λίγο θά στενοχωριέσαι. "Όλα νά τά κάνεις μέ αγάπη καί εύχαρίστηση, χωρίς πίεση καί άγχος. Νά παίρνεις καί τά φάρμακά σου, ίσως κάποτε νά τά πετάξεις κι αυτά» (άπό τό ιστολόγιο Δόγμα, 16-8-2016).

(β) Σās δίνω τώρα καί τό άλλο κείμενο του άγίου Παΐσιου, σχετικό μέ τό άγχος, άπό τό όποιο ύποφέρουν ιδιαίτερα οι άνθρωποι σήμερα:

«Γιά τίποτε νά μήν έχετε άγχος. Τό άγχος είναι του διαβόλου. "Όταν βλέπετε άγχος, νά ξέρετε ότι εκεί έχει βάλει τήν ούρά του τό ταγκαλάκι. Ό διάβολος δέν πηγαίνει κόντρα. Άν ύπάρχη μία τάση, σπρώχνει καί αυτός, γιά νά τολαιπωρήσει καί νά πλανήση τόν άνθρωπο. Τόν εύαίσθητο λ.χ. τόν κάνει υπερευαίσθητο. "Όταν έχης διάθεση νά κάνης μετάνοιες, σπρώχνει καί ό διάβολος νά κάνης περισσότερες άπό τήν άντοχή σου καί, αν οι δυνάμεις σου είναι περιορισμένες, δημιουργείται μία νευρικότητα, γιατί δέν τά βγάζεις πέρα, καί στήν συνέχεια σου δημιουργεί άγχος μέ έλαφρά άπελπισία κατ' αρχάς καί μετά συνεχίζει... Θυμάμαι, όταν ήμουν αρχάριος μοναχός, ένα διάστημα, μόλις έπεφτα νά κοιμηθώ, μου έλεγε ό πειρασμός: "Κοιμάσαι; Σήκω! Τόσοι άνθρωποι ύποφέρουν, τόσοι έχουν ανάγκη..." Σηκωνόμουν καί έκανα μετάνοιες, ό,τι μπορούσα. Μόλις έπεφτα νά κοιμηθώ, αρχίζεζανά: "Οί άλλοι ύποφέρουν κι έσύ κοιμάσαι; Σήκω!" Σηκωνόμουν πάλι. Μέχρι πού εφθασα νά πώ: "Άχ, νά μου κόβονταν τά πόδια, τί καλά! Θά ήμουν τότε δικαιολογημένος, άφοϋ δέν θά μπορούσα νά κάνω μετάνοιες". Μιά Μεγάλη Σαρακοστή τήν έβγαλα μέ τό ζόρι, γιατί πήγαινα νά στριμώξω τόν έαυτό μου περισσότερο άπό τήν άντοχή μου.

"Όταν νιώθουμε στόν άγώνα μας άγχος, νά ξέρουμε ότι δέν κινούμαστε στόν χώρο του Θεου. Ό Θεός δέν είναι τύραννος νά μās πνήγη» (άπό τό ιστολόγιο oagiosrafael.blogspot.gr).

Μέ πολλές εύχές, † Αρχιερεύς Ίερεμίας

Τηλ. 6976013647. Γράψετε μήνυμα καί θά σās άπαντήσω.