

Γέροντας Παΐσιος Αγιορείτης: Κάνουμε το πνευματικό και μέσα από το πνευματικό βγαίνει και η υγεία του σώματος

[Άγιοι - Πατέρες - Γέροντες](#) / [Άγ. Παΐσιος Αγιορείτης](#) / [Άγιοι - Πατέρες - Γέροντες](#)



Και αν εξετάσουμε αυτά που κάνουμε στην πνευματική ζωή, άσκηση, νηστεία, αγρυπνία κ.λπ., θα δούμε ότι όλα βοηθούν να έχουμε και καλή σωματική υγεία. Κοιμάται κανείς σε σκληρό κρεβάτι; Και οι γιατροί συνιστούν: "Να κοιμάσαι σε σκληρό στρώμα, γιατί δεν ωφελεί να κοιμάσαι στα μαλακά.

Η κάνει μετάνοιες; Οι άλλοι κάνουν γυμναστική, για να δυναμώσουν οι μύες. Κοιμάται λίγο; Ο πολύς ύπνος αποχαυνώνει τον άνθρωπο.

"Αυτός είναι κοιμισμένος, ο άλλος είναι ξύπνιος, δεν λένε; Δηλαδή τα πνευματικά που κάνει τον βοηθούν και στην σωματική του υγεία. Ύστερα η εγκράτεια βοηθάει πολύ τον άνθρωπο.

Βλέπεις, και όσοι ασχολούνται με έρευνες κ.λπ. κοιτάζουν να ζουν αγνή ζωή, να μην είναι ζαλισμένοι, για να έχουν διαύγεια. Εμείς βέβαια δεν εγκρατευόμαστε γι' αυτόν τον λόγο, άλλα μέσα από αυτά τα πνευματικά που κάνουμε βγαίνει και αυτό

το οποίο επιδιώκουν οι κοσμικοί.

ΓΕΡΟΝΤΑΣ ΠΑΙΣΙΟΣ

ΗΛΙΑΣ ΧΑΙΝΤΟΥΤΗΣ 17 ΦΕΒ 2013

Πηγή: talantoblog.blogspot.gr