

## Συμβουλές για τὸ ἄγχος (Ἅγιος Παΐσιος ὁ Ἁγιορείτης)

[Ἅγιοι - Πατέρες - Γέροντες](#) / [Ἀγ. Παΐσιος Ἀγιορείτης](#) / [Ἅγιοι - Πατέρες - Γέροντες](#) / [Ορθοδοξία και Ορθοπραξία](#)



Ἀπὸ τὴν κοσμικὴ καλοπέραση, ἀπὸ τὴν κοσμικὴ εὐτυχία, βγαίνει τὸ κοσμικὸ ἄγχος.

Πάνε νὰ ἡρεμήσουν οἱ ἄνθρωποι εἴτε μὲ ἡρεμιστικὰ εἴτε μὲ θεωρίες γιόγκα, καὶ τὴν πραγματικὴ ἡρεμία, πού ἔρχεται, ὅταν ταπεινωθῆ ὁ ἄνθρωπος, δὲν τὴν ἐπιδιώκουν, γιὰ νὰ ἔρθῃ ἡ θεία παρηγοριὰ μέσα τους.



Ὅταν δοῦμε ἄνθρωπο μὲ μεγάλο ἄγχος, στενοχώρια καὶ λύπη, ἐνῶ τὰ ἔχει ὅλα - τίποτε δὲν τοῦ λείπει, πρέπει νὰ γνωρίζουμε ὅτι τοῦ λείπει ὁ Θεός.

Στὴν πνευματικὴ ζωὴ θέλει προσοχή. Ὅταν οἱ πνευματικοὶ ἄνθρωποι κινοῦνται ἀπὸ κενοδοξία, μένουν μὲ ἓνα κενὸ στὴν ψυχὴ τους. Δὲν ὑπάρχει τὸ πλήρωμα, τὸ φτερούγισμα τῆς καρδιάς καί, ὅσο μεγαλώνουν τὴν κενοδοξία τους, μεγαλώνει καὶ τὸ κενὸ μέσα τους καὶ περισσότερο ὑποφέρουν. Ὅπου ἄγχος καὶ ἀπελπισία, ἐκεῖ

ταγκαλίστικη πνευματική ζωή. Για τίποτε να μην έχετε άγχος. Το άγχος είναι του διαβόλου. Όταν βλέπετε άγχος, να ξέρετε ότι εκεί έχει βάλει την ούρα του το ταγκαλάκι.

Όταν νιώθουμε στον αγώνα μας άγχος, να ξέρουμε ότι δεν κινούμαστε στον χώρο του Θεού. Ο Θεός δεν είναι τύρρανος να μάς πνίγει. [...] Ο Χριστός όλο αγάπη, καλωσύνη και παρηγοριά είναι και ποτέ δεν πνίγει, αλλά έχει άφθονο πνευματικό όξυγόνο, θεία παρηγοριά.

Τὰ ἀπλὰ κτίρια καὶ τὰ ταπεινὰ ἀντικείμενα μεταφέρουν τοὺς μοναχοὺς νοερὰ στὶς σπηλιές καὶ στὰ ἀπέριττα Ἀσκητήρια τῶν Ἁγίων Πατέρων μας, καὶ ἔτσι ὠφελοῦνται πνευματικά. Ἐνῶ τὰ κοσμικὰ θυμίζουν κόσμο καὶ κάνουν τοὺς μοναχοὺς κοσμικοὺς στὴν ψυχή. Πρόσφατα ἔγιναν ἀνασκαφές καὶ βρέθηκαν στὴν Νιτρία [Ξακουστὴ περιοχή ἀσκητῶν (4ος αἴ.), εὐρισκόμενη στὴν Αἴγυπτο] τὰ πρῶτα «Κελλία» τῶν μοναχῶν, τὰ ἀσκητικά. Στὴν συνέχεια βρέθηκαν τὰ λίγο μεταγενέστερα, πού ἦταν λίγο κοσμικά, καὶ κατόπιν τὰ τελευταία πού ἐμοιάζαν μὲ τὰ σαλόνια τῶν πλουσίων ἐκείνης τῆς ἐποχῆς, μὲ κάδρα καὶ ζωγραφιές στοὺς τοίχους κ.λπ., τὰ ὁποῖα ἔφεραν τὴν ὀργὴ τοῦ Θεοῦ· τὰ λήστεψαν καὶ τὰ κατέστρεψαν οἱ κακοποιοὶ.

Οἱ κοσμικοὶ λένε: «Καλότυχοι αὐτοὶ πού ζοῦν στὰ παλάτια καὶ ἔχουν ὅλες τὶς εὐκολίες». Ἄλλ' ὅμως μακάριοι εἶναι αὐτοὶ πού κατόρθωσαν νὰ ἀπλοποιήσουν τὴν ζωὴ τους καὶ ἐλευθερώθηκαν ἀπὸ τὴν θηλειὰ τῆς κοσμικῆς αὐτῆς ἐξελιξέως τῶν πολλῶν εὐκολιῶν, ἴσον τῶν πολλῶν δυσκολιῶν, καὶ ἀπαλλάχθηκαν ἀπὸ τὸ φοβερὸ ἄγχος τῆς σημερινῆς ἐποχῆς μας. Ἄν δὲν ἀπλοποιήση τὴν ζωὴ τοῦ ὁ ἄνθρωπος, βασανίζεται. Ἐνῶ, ἂν τὴν ἀπλοποιήση, δὲν θὰ ἔχη αὐτὸ τὸ ἄγχος.

Τώρα καὶ στοὺς κοσμικοὺς τονίζω πολὺ τὴν ἀπλότητα. Γιατί πολλὰ ἀπὸ αὐτὰ πού κάνουν, δὲν χρειάζονται καὶ τοὺς τρώει τὸ ἄγχος. Τοὺς μιλάω γιὰ τὴν λιτότητα καὶ τὴν ἀσκητικότητα. Συνέχεια φωνάζω: «Ἀπλοποιήστε τὴν ζωὴ σας, γιὰ νὰ φύγη τὸ ἄγχος.

Ἄν οἱ γυναῖκες πού ζοῦσαν στὰ Φάρασα [Καππαδοκία] ἔβλεπαν τὴν πολυτέλεια πού ὑπάρχει σήμερα, ἀκόμη καὶ σὲ πολλὰ Μοναστήρια, θὰ ἔλεγαν: «Θὰ ρίξη ὁ Θεὸς φωτιὰ νὰ μάς κάψῃ! Ἐγκατάλειψη Θεοῦ!

Οἱ Φαρασιῶτες δὲν κοιτοῦσαν λεπτομέρειες. Ζοῦσαν τὴν χαρὰ τῆς καλογερικῆς. Καὶ ἂν, γιὰ παράδειγμα, ἡ κουβέρτα δὲν ἦταν καλὰ στρωμένη καὶ κρεμόταν λίγο ἀπὸ τὴν μιὰ μεριὰ καὶ ἔλεγες: «Σιάξε τὴν κουβέρτα», θὰ σοῦ ἔλεγαν: «Σὲ ἐμποδίζει στὴν προσευχή σου;

Νομίζουν [οἱ ἄνθρωποι] ὅτι δὲν πρέπει νὰ στερηθοῦν, νὰ ταλαιπωρηθοῦν. Ἄν

σκέφτονταν οί άνθρωποι λίγο καλογερικά, ἂν ζοῦσαν πιὸ ἀπλά, θὰ ἦταν ἤσυχοι. Τώρα βασανίζονται. Ἄγχος καὶ ἀπελπισία στὴν ψυχὴ.

Ὁ κυριευμένος ἀπὸ ὑλικά πράγματα εἶναι κυριευμένος πάντα ἀπὸ στενοχώρια καὶ ἄγχος, γιατί πότε τρέμει μὴν τοῦ τὰ πάρουν καὶ πότε μὴν τοῦ πάρουν τὴν ψυχὴ.

-Γέροντα, τί βοηθάει περισσότερο, γιὰ νὰ καταλάβῃ κανεὶς αὐτὴν τὴν χαρὰ τῆς λιτότητος;

-Νὰ συλλάβῃ κανεὶς τὸ βαθύτερο νόημα τῆς ζωῆς. «Ζητεῖτε πρῶτον τὴν Βασιλείαν τοῦ Θεοῦ... (Μάτθ. στ' 33)». Ἀπὸ ἐκεῖ ξεκινᾷ ἡ ἀπλότητα καὶ κάθε σωστὴ ἀντιμετώπιση.

**Πηγή:** [agiazoni.gr](http://agiazoni.gr)