

## Περὶ καταθλίψεως καὶ λογισμῶν (Ἅγιος Θεοφάνης ὁ Ἐγκλειστος)

[Ἅγιοι - Πατέρες - Γέροντες / Ἁγ. Θεοφάνης ὁ Ἐγκλειστος](#)



(Τελευταῖες ἀνησυχίες. Ἐμπιστοσύνη καὶ ἐλπίδα στὸν Θεό. Προσευχὴ καὶ θάρρος.)



Ἐχεις ἀκόμη ἀνησυχίες. Πές μου, ἀπὸ ποῦ θὰ μπορούσαν νὰ προέρχονται; «Ὅλα τὰ ἐξωτερικὰ πᾶνε καλά» ὅλα τὰ ἐσωτερικὰ τὰ ἔχεις ἐπανεξετάσει καὶ τακτοποιήσει-τὴν ἀπόφασή σου τὴν ἔχεις πάρει. Ἀπὸ ποῦ, λοιπόν, προέρχονται αὐτὲς οἱ ἀνησυχίες; Ὅλες εἶναι ἀπὸ τὸν ἐχθρό. Ὅλες. Ἀπὸ πουθενὰ ἄλλοῦ.

Τί ἄλλο θὰ μπορούσε νὰ συμβαίνει; Μήπως σκέφτεσαι νὰ φτιάξεις τὴ ζωὴ σου μόνη σου, μὲ τὶς δικές σου ἱκανότητες καὶ προσπάθειες; Ἄν πραγματικὰ αὐτὸ σκέφτεσαι, σὲ συμβουλεύω ν' ἀλλάξεις ἀμέσως γνώμη, ἀλλιῶς δὲν θ' ἀπαλλαγεῖς

ἀπό τη σύγχυση καὶ τὴν ταραχή. Ἐξέτασε πάλι τὸν ἑαυτό σου ἢ θυμήσου ὅ,τι σοῦ ἔχω ὑποδείξει καὶ ὅ,τι ἔχει συμβεῖ μέσα σου σ' ὅλη τὴ διάρκεια τῆς ἀλληλογραφίας μας. Θυμήσου, ἐπίσης, ποιά ἦταν ἡ ἔκβαση τῶν προβληματισμῶν σου γιὰ τὴ ζωὴ. Τέλος, δῶσε στὴν αὐτοεξέτασή σου τέτοια κατεύθυνση, ὥστε νὰ καταλήξει σὲ μιὰ σταθερὴ ἀπόφαση ἀμετάκλητης ἐναποθέσεως τοῦ μέλλοντός σου στὰ χέρια τοῦ Θεοῦ. Ἀφοῦ, λοιπόν, πάρεις αὐτὴ τὴν ἀπόφαση, προσευχήσου στὸν Κύριο ὀλόθερμα. «Τὸ μέλλον μου», πὲς Του, «τὸ ἀφήνω μὲ ἐμπιστοσύνη στὰ χέρια Σου. Ὅπως ξέρεις καὶ ὅπως θέλεις, Κύριε, κατεύθυνε τὴ ζωὴ μου, μ' ὅλα τὰ ἀπρόοπτα καὶ μ' ὅλες τὶς δυσκολίες της. Ἀπὸ δῶ κι ἐμπρὸς δὲν θὰ μεριμνῶ καὶ δὲν θ' ἀνησυχῶ πιά γιὰ τὸν ἑαυτό μου. Μία φροντίδα μόνο θὰ ἔχω, νὰ κάνω πάντα ὅ,τι εἶναι εὐάρεστο σ' Ἐσένα». Ἔτσι νὰ Τοῦ μιλήσεις, ἀλλὰ καὶ ἔμπρακτα νὰ Τοῦ ἀποδείξεις ὅτι ἔχεις ὀλοκληρωτικὰ ἀφεθεῖ στὰ χέρια Του, ὅτι δὲν ἀνησυχεῖς γιὰ τίποτα, ὅτι ἀποδέχεσαι ἡρεμα καὶ ἀγόγγυστα ὅποιαδήποτε κατάσταση, εὐχάριστη ἢ δυσάρεστη, μὲ τὴν πεποίθηση ὅτι ἔχει παραχωρηθεῖ ἀπὸ τὴ θεία πρόνοια. Μοναδική σου μέριμνα ἄς εἶναι ἡ ἀκριβὴς τήρηση τῶν ἐντολῶν τοῦ Θεοῦ σὲ κάθε περίσταση.

Ἐπειδὴ ἀπὸ μία τέτοια ἐσωτερικὴ τοποθέτηση, ὅλες οἱ ἀνησυχίες σου θὰ ἐξανεμιστοῦν. Ἀνησυχεῖς γιὰ τὸν ἑαυτό σου τώρα, καθὼς θέλεις ὅλες οἱ περιστάσεις νὰ συντείνουν στὴν ἐκπλήρωση τοῦ δικοῦ σου σκοποῦ. Καὶ ἐπειδὴ, φυσικά, ὅλα δὲν γίνονται σύμφωνα μὲ τὸ θέλημά σου, ταραζέσαι καὶ στενοχωριέσαι – «Αὐτὸ δὲν ἔγινε ἔτσι, ἐκεῖνο δὲν ἔγινε ἀλλιῶς». Ἄν, ὅμως, ἀναθέσεις τὰ πάντα στὸν Κύριο μὲ ἐμπιστοσύνη καὶ δεχθεῖς πὼς ὅ,τι συμβαίνει προέρχεται ἀπ' Αὐτὸν γιὰ τὸ καλὸ σου, τότε δὲν θ' ἀνησυχεῖς πιά καθόλου. Θὰ κοιτᾶς μόνο γύρω σου, γιὰ νὰ δεῖς τί σοῦ στέλνει ὁ Θεός, καὶ θὰ ἐνεργεῖς σύμφωνα μ' αὐτὸ ποὺ στέλνει. Κάθε κατάσταση μπορεῖ νὰ ὑπαχθεῖ σὲ κάποια θεία ἐντολή. Νὰ ἐνεργεῖς, λοιπόν, σύμφωνα μὲ τὴ σχετικὴ ἐντολή, ἐπιδιώκοντας τὴν εὐαρέστηση τοῦ Θεοῦ καὶ ὄχι τὴν ἱκανοποίηση τῶν δικῶν σου ἐπιθυμιῶν. Προσπάθησε νὰ καταλάβεις τί λέω καὶ ἀποφάσισε νὰ τὸ ἐφαρμόσεις. Δὲν θὰ τὸ κατορθώσεις, βέβαια, ἀπὸ τὴ μία στιγμή στὴν ἄλλη. Χρειάζεται ἀγώννας γι' αὐτό, ἀλλὰ καὶ προσευχή.

Ζητῶ ἀπὸ τὸν Κύριο νὰ σὲ λυτρώσει ἀπὸ τὴν κατάθλιψη, ποὺ θεωρεῖς ἀφόρητη, ἀλλὰ μόνο ἂν αὐτὸ εἶναι σύμφωνο μὲ τὸ ἅγιο θέλημά Του καὶ ἀπαραίτητο γιὰ τὴ σωτηρία σου. Θὰ σὲ λυτρώσει, δίχως ἄλλο, στὴν ὥρα ποὺ πρέπει. Ὀπλίσου μὲ πίστη καὶ ὑπομονή. Βλέπουμε πόσο γρήγορα μεταβάλλονται οἱ συνθήκες τῆς ζωῆς μας. Ὅλα ἀλλάζουν ἀκατάπαυστα. Ἔτσι θ' ἀλλάξει καὶ ἡ ψυχικὴ σου κατάσταση. Θὰ ἔρθει μία μέρα πού, ἀπαλλαγμένα πιά ἀπὸ τὸ πλάκωμα, θ' ἀναπνέεις ἐλεύθερα καὶ θὰ φτεροκοπᾶς ὅπως ἡ πεταλούδα πάνω ἀπὸ τὰ λουλούδια. Πρέπει μόνο νὰ σηκώσεις μὲ ὑπομονὴ τὴν τωρινὴ δυσκολία γιὰ ὅσον καιρὸ παραχωρήσει ὁ Θεός.

Όταν ή νοικοκυρά βάλει μία πίτα στο φούρνο, δεν τή βγάζει ώσπου να βεβαιωθεί πώς είναι ψημένη. Ο Νοικοκύρης του σύμπαντος σ' έχει βάλει μέσα σ' ένα φούρνο και σε κρατάει εκεί ώσπου να ψηθείς. Κάνε υπομονή, λοιπόν, και περίμενε. Δεν θα μείνεις στο φούρνο ούτ' ένα λεπτό περισσότερο άπ' όσο χρειάζεται. Μόλις είσαι έτοιμη, θα σε βγάλει ο Κύριος έξω. Άν, όμως, μόνη σου πεταχτείς έξω, θα είσαι σαν τή μισοψημένη πίτα.

Πρέπει επίσης να σου πω, ότι, σύμφωνα με τήν πίστη μας, όποιος υπομένει άγόγγυστα τις δυσκολίες, πιστεύοντας ότι τις παραχωρεί ο Θεός για τò καλό του, είναι ισότιμος με τούς μάρτυρες. Αυτό να τò θυμάσαι πάντα, για να παρηγοριέσαι.

Είναι άδύνατο να ζήσεις χωρίς συναισθήματα και συγκινήσεις, άλλα δεν είναι σωστό να υποκύπτεις σ' αυτά. Πρέπει να τὰ συγκρατείς με τή λογική και να τούς δίνεις τή σωστή κατεύθυνση. Είσαι ευαίσθητη και εύσυγκίνητη. Η καρδιά σου ξεχειλίζει και χύνεται μέσα στο κεφάλι σου. Προσπάθησε ν' άποκτήσεις αυτοκυριαρχία. Σου έχω γράψει ήδη τί να κάνεις: Να σκέφτεσαι προκαταβολικά ποϋ βρίσκεται τò πιθανò έρέθισμα για κάθε συναισθημα. Καί, όταν τò έντοπίζεις, να είσαι σε έπιφυλακή, για ν' αντιλαμβάνεσαι οποιαδήποτε συναισθηματική ταραχή τής καρδιάς, ή να κρατᾶς τήν καρδιά σου κάτω άπο τόν σταθερό έλεγχο του νοϋ. Χρειάζεται ν' άσκηθείς σ' αυτό. Με τήν έξάσκηση είναι δυνατò ν' άποκτήσεις πλήρη αυτοκυριαρχία.

Όλα πάντως προέρχονται άπο τόν Θεό. Γι' αυτό ᾶς στρεφόμεστε σ' Εκείνον με τήν προσευχή. Καί όμως, γράφεις ότι δεν προσεύχεσαι. Τί είναι τούτο πάλι; Μήπως έγινες ᾶθη; Τί πάει να πεῖ δεν προσεύχεσαι; Μπορεί να μη λές τις τυπικές προσευχές, άλλα ν' άπευθύνεσαι στον Θεο με δικά σου λόγια και να Του ζητᾶς βοήθεια. Κοίτα, Κύριε, τί συμβαίνει μ' έμένα. Έτοϋτο κι εκείνο... Δεν μπορω να τὰ βγάλω πέρα μόνη μου. Βοήθησέ με, πολυεύσπλαχνε!. Να Του μιλᾶς για κάθε σου ανάγκη, άκόμα και τήν πιò μικρή, και να Τον παρακαλᾶς για διαρκή ένίσχυση. Αυτή ή προσευχή είναι ή πιò γνήσια.

Γιατί άκοϋς εκείνον που σε άποτρέπει άπο τήν προσευχή; Δεν καταλαβαίνεις ότι κι αυτό είναι δουλειά του έχθρου; Ναί, άναμφίβολα είναι. Ψιθυρίζει στο αύτί σου: «Μην προσεύχεσαι!» Καί μερικές φορές, άφοϋ κυριαρχήσει σ' όλòκληρο τò σϋμα σου, σε ρίχνει στο κρεβάτι και σε άποκοιμίζει. Δικά του τεχνάσματα είναι όλα τούτα. Μα ένϋ ο πονηρòς κάνει τή δουλειά του, πασχίζοντας να σε άποσπάσει άπο τò καλό σου έργο, πρέπει κι έσυ να κάνεις τή δική σου δουλειά, επιμένοντας σ' αυτό τò έργο ως τò τέλος.

Όπλίσου, όπως τόσες φορές σου έχω πεῖ, με θάρρος και μην άκοϋς τόν έχθρο.

Καμιὰ προσοχή μὴ δίνεις στοὺς ψιθυρισμοὺς του. Καὶ ἐπιπλέον, θύμωσε!  
Θυμώνοντας ἐναντίον του, εἶναι σὰν νὰ τὸν χτυπᾷς κατάστηθα. Ἀμέσως γίνεται  
καπνός.

Σοῦ εὐχόμαι μ' ὅλη μου τὴν καρδιά νὰ βρεῖς τελικὰ τὴν εἰρήνη.

Ὁ Θεὸς βοηθός!

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