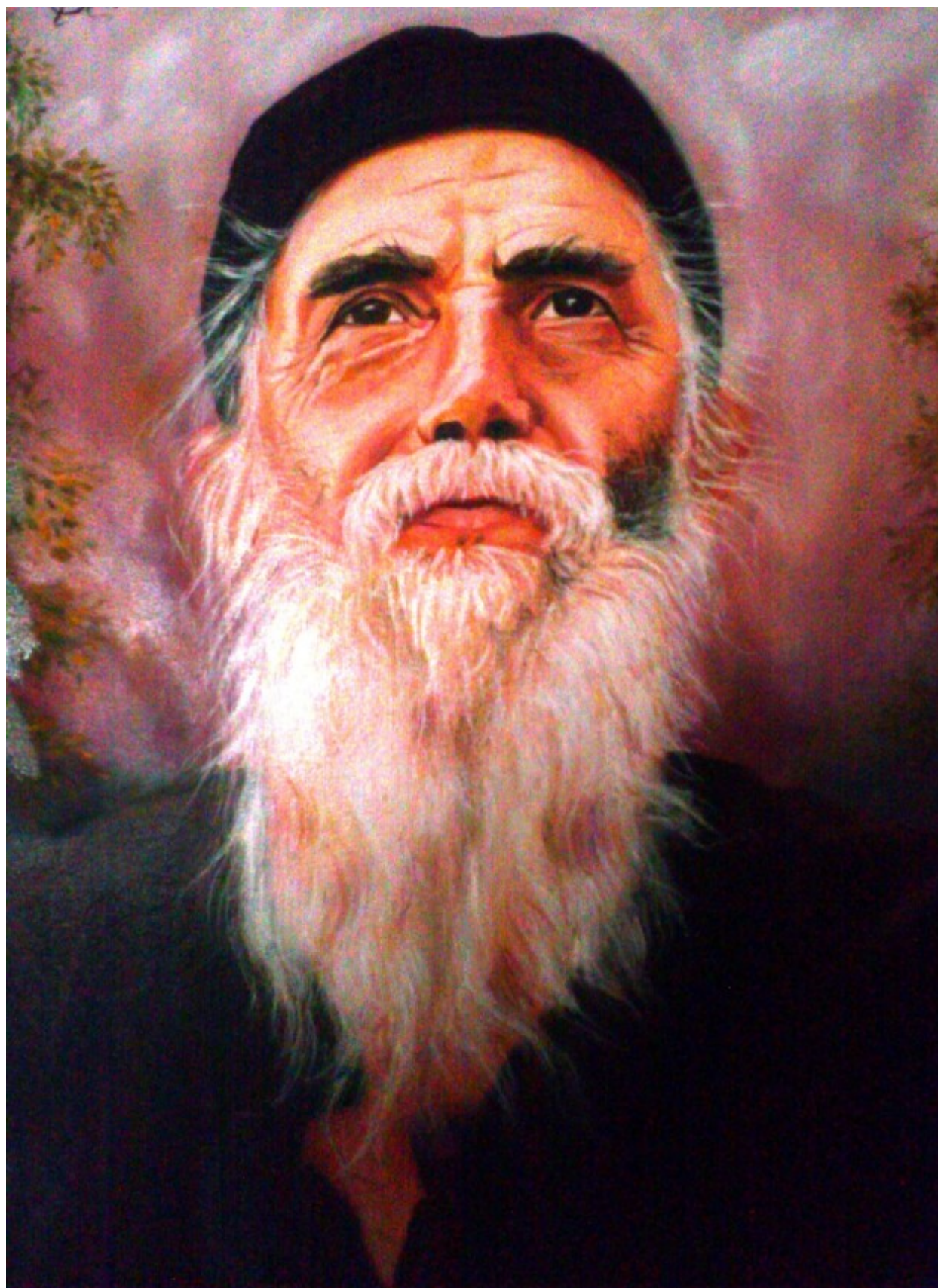


12 Σεπτεμβρίου 2013

## **Πως θα αντιμετωπίσετε τους πόνους (Γέροντας Παΐσιος Αγιορείτης)**

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



**Γέροντα, ποιον πόνο λέτε ανυπόφορο;**

- Τον πόνο που κάνει να τρέχουν δάκρυα από τα μάτια! Αυτά τα δάκρυα δεν είναι ούτε μετανοίας ούτε αγαλλιάσεως που υπάγονται; Τι λέτε;

- Μαρτύριο δεν είναι, Γέροντα;

- Εμ, μαρτύριο είναι!

- Γέροντα, όταν έχω δυνατό πόνο, δυσκολεύομαι να πω «δόξα Σοι ο Θεός».

- Γιατί δυσκολεύεσαι; Να σκέφτεσαι τι τράβηξε ο Χριστός. Ξύλο, ονειδισμούς, φραγγέλωμα, σταύρωση[24]! Και όλα τα υπέμεινε, «αναμάρτητος ων»[25], για την σωτηρία μας. Και εσύ, όταν πονάς, να λες: «Για την αγάπη Σου, Χριστέ μου, θα υπομείνω».

- Γέροντα, τι χρειάζεται για να ξεπεράσης τον πόνο;

- Παλληκαριά, βία χρειάζεται.

- Και τον ανυπόφορο πόνο πως τον αντιμετωπίζει κανείς;...

- Αν είναι κοσμικός, με το τραγούδι, αν είναι πνευματικός άνθρωπος, με την ψαλμωδία... Ο πατέρας μου μια φορά είχε πυρετό και πολύ πονοκέφαλο.

Τι κάνει λοιπόν; Παίρνει και τρώει μια αλμυρή σαρδέλα, πίνει και ένα ποτήρι κρασί και άρχισε να τραγουδά το «Ξύπνα καημένε μου ραγιά» και άλλα τραγούδια της κλεφτουριάς και έγινε καλά!

**Έτσι και εμείς να ψέλνουμε, για να διασκεδάζεται ο πόνος!....**

Κι εγώ μια μέρα κρύωσα και είχα έναν πονοκέφαλο, που πήγαινε να σπάση το κεφάλι μου. Άρχισα λοιπόν μια πολύ ωραία ψαλμωδία και μου έφυγε ο πονοκέφαλος. Πράγματι η ψαλμωδία μαζί με την ευχή πολύ βοηθάει σ' αυτές τις περιπτώσεις· απαλαίνει την ψυχή, την γλυκαίνει, γιατί οι συνεχείς θλίψεις και οι πόνοι την καταβάλλουν και της δημιουργούν ψύξη.

Και χθες βράδυ δεν μπορούσα να κοιμηθώ από τον πόνο. Είπα πως, αν δεν ξημερώσω και πεθάνω, τότε θα έχω ...μεγάλη μέρα. Στην άλλη ζωή δεν θα βραδιάζω ποτέ, ούτε θα ξημερώνη... Έπειτα πήρα ένα ...χάπι· έψαλα «Τας αληθόνας των Αγίων...» Αυτό το χάπι διαρκεί όλη την νύχτα!

Έχουν τέτοιο χάπι εδώ οι γιατροί;

- Γέροντα, λένε ότι την νύχτα οι πόνοι δυναμώνουν.

- Ναι, βαραίνει την νύχτα ο άνθρωπος. Ύστερα την ημέρα οι άρρωστοι, επειδή έχουν συντροφιά, συζητούν κ.λπ., ξεχνούν τον πόνο. Το βράδυ που είναι μόνοι τους, πάει ο νους τους στον πόνο και νομίζουν ότι πονούν περισσότερο. Στην αρρώστια πόνοι θα υπάρχουν, αλλά σκοπός είναι να γυρίζουμε το κουμπί σε άλλη συχνότητα, για να ξεχνιούνται.

Γιατί, αν δεν αντιμετωπίζης σωστά τον πόνο, θα πονάς δυο φορές. Αν σκέφτεσαι τον πόνο, θα διπλασιάζεται ο πόνος. Ενώ με έναν καλό λογισμό, αν λ.χ. θυμάσαι αυτούς που πονούν πιο πολύ από σένα ή αν ψάλης λίγο, ο πόνος ξεχνιέται.

- Γέροντα, ο πόνος συνήθως σε προειδοποιεί ότι κάτι συμβαίνει στον οργανισμό. Στην συνέχεια πόση προσοχή πρέπει να του δίνης;

- Πρέπει να δοκιμάζης κανείς την αντοχή του και ανάλογα να προσέχη. Ιδίως, όταν περάση η ηλικία, χρειάζεται προσοχή, γιατί ένα παλιό αυτοκίνητο, αν συνεχίση να τρέχη με την ίδια ταχύτητα που έτρεχε, όταν ήταν καινούργιο, θα φύγουν οι ρόδες από 'δώ, το καρμπιρατέρ από 'κεί... Το διάστημα που μου πονούσε η μέση, δεν μπορούσα να κάνω κομποσχοίνι όρθιος.

Όταν είδα ότι λιγάκι βελτιώθηκε, σηκώθηκα και έκανα τα κομποσχοίνια όρθιος και μεγάλες μετάνοιες, οπότε με ξαναπόνεσε. Κάθησα λίγο. Μετά είπα: «Άντε να ξαναδοκιμάσω». Πάλι τα ίδια· πονούσα. Ύστερα δεν συνέχισα, αλλά είχα αναπαυμένο τον λογισμό μου.

- Ένας πόνος, Γέροντα, που ξέρω ότι δεν έχει άλλη επίπτωση στον οργανισμό, δεν με ανησυχεί. Όταν όμως δείχνη ότι υπάρχει μια σοβαρή βλάβη, με ανησυχεί.

- Κοίταξε, ο πόνος λ.χ. της μέσης μπορεί να μην έχη καμιά επίπτωση στον οργανισμό, αλλά καθηλώνει το σώμα, ενώ τους άλλους πόνους τους υποφέρει το σώμα.

- Γέροντα, όταν υποφέρη το σώμα, υποφέρει συγχρόνως και η ψυχή;

- Όταν ο οδηγός είναι άρρωστος, δεν μπορεί να τρέξη το αυτοκίνητο. Η ψυχή υποφέρει, όταν πονάη το σώμα. Κατάλαβες; Της λείπει η διάθεση που έχει, όταν το σώμα είναι καλά. Αδιαθετεί και η ψυχή κατά κάποιον τρόπο.

- Γέροντα, ο πόνος αγριεύει τον άνθρωπο;

- Όταν ο άνθρωπος δεν αντιμετωπίση πνευματικά τον πόνο, μπορεί να αγριέψη.

Όταν όμως τον αντιμετωπίση πνευματική, ηρεμεί και παρηγοριέται θεϊκά.

Είναι πανηγύρι μετά η αρρώστια. Χαίρεται, γιατί θα πάη με τους Ομολογητές και τους Μάρτυρες.

Οι άγιοι Μάρτυρες ξεχνούσαν τον πόνο, γιατί η αγάπη τους προς τον Χριστό ήταν μεγαλύτερη από τον πόνο και τον εξουδετέρωνε.- Αυτός που πονάει και δεν αντιμετωπίζει πνευματικά τον πόνο, δεν εξαγνίζεται;

- Ο κοσμικός εξαγνίζεται, όχι όμως και ο μοναχός.

ΙΕΡΟΝ ΗΣΥΧΑΣΤΗΡΙΟΝ

“ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΤΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ Ο ΘΕΟΛΟΓΟΣ”

ΣΟΥΡΩΤΗ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

**Πηγή:** [tragiko.net](http://tragiko.net)