

Η αντιμετώπιση του πόνου (Άγιος Παΐσιος Αγιορείτης)

Categories : [ΘΕΟΛΟΓΙΑ](#)

Date : Μαρτίου 21, 2019

- Γέροντα, ποιο πόνο λέτε ανυπόφορο;
- Τον πόνο που κάνει να τρέχουν δάκρυα από τα μάτια! Αυτά τα δάκρυα δεν είναι ούτε μετανοίας ούτε αγαλλιάσεως· πού 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! Και όλα τα υπέμεινε, «αναμάρτητος ών», για την σωτηρία μας. Και εσύ, όταν πονάς, να λες: «Για την αγάπη Σου, Χριστέ μου, θα υπομείνω».

Γέροντα, τι χρειάζεται για να ξεπεράσεις τον πόνο;

- Παλληκαριά, βία χρειάζεται.
- Και τον ανυπόφορο πόνο πώς 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 τραγουδάει 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 σπάσει 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·

απαλύνει την ψυχή, τη 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 βραδιάζει ποτέ, ούτε θα ξημερώνει...

Έπειτα πήρα ένα... χάπι· έψαλα «Τας αληθόνας των Αγίων...» . Αυτό το...χάπι διαρκεί όλη τη νύχτα!

Έχουν τέτοιο χάπι εδώ οι γιατροί;

- Γέροντα, λένε ότι τη νύχτα οι πόνοι δυναμώνουν.

- Ναι, βαραίνει τη 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 αντιμετωπίζεις 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 ψάλεις λίγο, ο πόνος ξεχνιέται.

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

- Πρέπει να δοκιμάζει κανείς την αντοχή του και ανάλογα να προσέχει. Ιδίως, όταν περάσει η ηλικία, χρειάζεται προσοχή, γιατί ένα παλιό αυτοκίνητο, αν συνεχίσει να τρέχει με την ίδια ταχύτητα που έτρεχε, όταν ήταν καινούργιο, θα φύγουν οι ρόδες από δω, το καρμπρατέρ 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. Κάθισα 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 δείχνει ότι υπάρχει μια σοβαρή βλάβη, με ανησυχεί.

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

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

- Όταν ο οδηγός είναι άρρωστος, δεν μπορεί να τρέξει το αυτοκίνητο. Η ψυχή υποφέρει, όταν πονάει 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 αντιμετωπίσει πνευματικά τον πόνο, μπορεί να αγριέψει.

Όταν όμως τον αντιμετωπίσει πνευματικά, ηρεμεί και παρηγοριέται θεϊκά. Είναι πανηγύρι μετά η αρρώστια. Χαίρεται, γιατί θα πάει 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.

(Γέροντος Παϊσίου Αγιορείτου, Λόγοι, Οικογενειακή Ζωή)

(Πηγή ψηφ. κειμένου: askitikon.eu)