# Ένα γράμμα για το κάπνισμα (Όσιος Αμβρόσιος της Όπτινα)

**Categories :** ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ

**Date :** 9 Μαΐου, 2007

Ένας μανιώδης καπνιστής από την Αγια Πετρούπολη, ο Αλέξιος Στεπάνοβιτς Μαγιόρωφ, άρχισε κάποτε να αισθάνεται τις επιζήμιες συνέπειες του καπνίσματος στην υγεία του.
Οι πολλές συμβουλές και παραινέσεις των φίλων του αποδείχθηκαν μάταιες. Τελικά το έτος 1888 ο Αλέξιος Στεπάνοβιτς κατέφυγε στην βοήθεια του στάρετς Αμβροσίου και με επιστολή του ζήτησε να του υποδείξει τον τρόπο που θα καταπολεμήσει το πάθος του.

Σε γράμμα του με ημερομηνία 12 Οκτωβρίου 1888 ο όσιος Αμβρόσιος απάντησε στον Αλέξιο Μαγιόρωφ τα εξής: «Γράφεις ότι δεν μπορείς να κόψης το κάπνισμα! Αυτό που είναι αδύνατο για τον άνθρωπο, είναι δυνατό με τη βοήθεια του Θεού. Το μόνο που χρειάζεται είναι να αποφασίσεις με σταθερότητα να απαλλαγής απ' αυτό, αφού αναγνωρίζεις την ζημία που προξενεί στην ψυχή και στο σώμα σου. Διότι ο καπνός εξασθενίζει την ψυχή, αυξάνει και δυναμώνει τα πάθη, σκοτίζει το νου και καταστρέφει σιγά-σιγά τη σωματική υγειά με έναν αργό θάνατο. Ταυτόχρονα οι πνευματικές ασθένειες της οξυθυμίας και μελαγχολίας εμφανίζονται στην ψυχή σαν συνέπεια του καπνίσματος. Σε συμβουλεύω να χρησιμοποίησης πνευματική θεραπεία για την καταπολέμηση του πάθους σου. Να κάνης λεπτομερή εξομολόγηση όλων των αμαρτιών που διέπραξες από την ηλικία των επτά χρόνων έως σήμερα και να μεταλάβεις τα Άχραντα Μυστήρια. Κάθε μέρα να διαβάζεις όρθιος ένα ή περισσότερα κεφάλαια του Ευαγγελίου. Μόλις αρχίζει να εμφανίζεται η αποθάρρυνση και η απελπισία, να διαβάζεις και πάλι μέχρι να περάσει. Αν ξαναεμφανισθεί, άρχισε πάλι την μελέτη του Ευαγγελίου. Ή, αν θέλεις, πήγαινε σε κάποιον απομονωμένο χώρο και κάνε τριάντα τρεις εδαφιαίες μετάνοιες σε ανάμνηση της επίγειας ζωής του Κυρίου και προς τιμή της Αγίας Τριάδος».
Μόλις έλαβε το γράμμα ο Αλέξιος Στεπάνοβιτς το διάβασε και «άναψε ένα τσιγάρο», όπως εξηγεί ο ίδιος σε ιδιόγραφο σημείωμά του.
«Άρχισα να το καπνίζω, αλλά ένιωσα ξαφνικά ένα φοβερό πονοκέφαλο και μια απέχθεια προς το καπνό του τσιγάρου. Εκείνο το βράδυ δεν κάπνισα. Την επόμενη ημέρα τέσσερις φορές άρχισα να καπνίζω μηχανικά και από συνήθεια. Δεν μπορούσα όμως να καταπιώ τον καπνό, γιατί με έπιανε δυνατός πονοκέφαλος. Έτσι έκοψα το κάπνισμα με ευκολία.
Τα δυο προηγούμενα χρόνια δεν είχα μπορέσει να απαλλαγώ από το κάπνισμα, όσο κι

αν είχα πιέσει τον εαυτό μου. Παρ` όλο που η υγεία μου επιδεινώθηκε σοβαρά, συνέχισα να καπνίζω γύρω στα 75 τσιγάρα την ημέρα. Όταν λοιπόν άρχισα να αισθάνομαι άρρωστος και ανίκανος να ξεριζώσω το πάθος μου, ακολούθησα τις συμβουλές των φίλων μου και κατέφυγα στο στάρετς Αμβρόσιο. Με ειλικρινή μετάνοια του ζήτησα να προσευχηθεί για μένα. Αργότερα, όταν πήγα να τον ευχαριστήσω, ο πατήρ Αμβρόσιος άγγιξε με το ραβδί του το κεφάλι μου που πονούσε και από εκείνη τη στιγμή δεν αισθάνομαι πια κανενός είδους πονοκέφαλο.

(Αγιορείτικη Μαρτυρία. Τριμηνιαία έκδοση Ιεράς Μόνης Ξηροποτάμου, Τεύχος 6)

*(Πηγή ηλ. κειμένου: «Πηγή Ζωής»)*