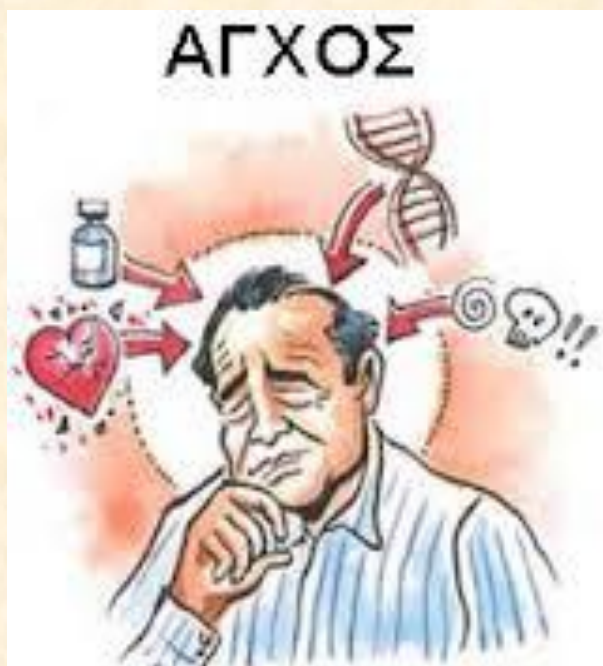


Το άγχος στην ζωή μας!



Γράφει: Βασιλική Σωτηριάδη

Σκέφτηκα να ξεκινήσω αυτήν την παρέμβαση στην στήλη του Ιερού Ναού της Αγίας Τριάδος, με αφορμή το στρες και τις διάφορες βιωτικές μέριμνες που μας τριβελίζουν το μυαλό. Η αίσθηση ότι πέρα από τα καθημερινά άγχη κρύβεται η άβυσσος των σκέψεών μας, η δύνη που εμείς οι ίδιοι δημιουργούμε και που παρολ' αυτά δεν μπορούμε να βγούμε από αυτήν.

Το κακό ξεκινά απ' τα πολύ μικρά πράγματα που μοιάζουν επιφανειακά και ασήμαντα εξίσου όμως επιβαρυντικά για καθένα ξεχωριστά. Από εσένα που είσαι μαθητής κι αναρωτιέσαι πώς θα γράψεις στο επόμενο σου διαγώνισμα, εσύ που σπουδάζεις κι ανησυχείς για το μέλλον σου, εσύ που παρόλο το πτυχίο σου προσπαθείς να βρεις εργασία, εσύ που αγχώνεσαι τι θα μαγειρέψεις αύριο για να ευχαριστήσεις τα αγαπημένα σου πρόσωπα. Όλοι ξαπλώνουμε το βράδυ με διάφορες σκέψεις, άλλοτε συγκροτημένες κι άλλοτε συγκεχυμένες, ψάχνοντας να βρούμε λύση σ' αυτές, συζητώντας μαζί τους.

Μην μου πεις πως δεν σου έχει συμβεί!

Αυτά που σκέφτεσαι είναι τόσο βασανιστικά, που, ακόμα κι αν κάνεις κάτι για τον εαυτό σου, δεν μπορείς σ' αυτό να βρεις χαρά κι ευχαρίστηση διότι ο νους σου παραμένει σ' αυτά που ο γέροντας Παΐσιος αποκαλούσε μυρμηγκολέοντες, που δηλαδή αν και στην πραγματικότητα είναι απλά "μυρμηγκάκια", πταίσματα δηλαδή, η σκιά τους τα κάνει να φαντάζουν πελώρια λιοντάρια έτοιμα να σε κατασπαράξουν. Και μόνο καθώς τα περιγράφω ήδη νιώθω αυτό το συναίσθημα της δυσφορίας να με καταβάλλει!

Γιατί να αγχώνεσαι;

Το χθες δεν μπορείς να το αλλάξεις διότι έφυγε, το αύριο δεν μπορείς να το ελέγξεις, αφού δεν έχει έρθει ακόμα, το μόνο που έχεις είναι το ΤΩΡΑ. Ζήσε, χαίρε, μάθε απ' τα λάθη σου. Δεν ξέρουμε πόσο χρόνο ζωής μας έχει ορίσει ο Θεός, κι αν μας καταβάλλει το ανόητο αυτό άγχος, ουσιαστικά χάνουμε χρόνο απ' την ζωή μας χωρίς να κάνουμε τίποτα. Το είχες σκεφθεί; Πόσο χρόνο αφιερώνεις, ή μάλλον σπαταλάς, στις σκέψεις και στις μέριμνες καθημερινά χάνοντας έτσι πολύτιμες στιγμές απ' την ζωή σου! Γι αυτό και σου προτείνω:

Γίνε άνθρωπος αυτάρεσκος, να σου αρκούν αυτά που ήδη έχεις στην ζωή σου, μην αναζητάς όλο και περισσότερα, απλοποίησε το μυαλό και την καρδιά σου. Αφού γεμίζεις με σκέψεις που δεν μπορείς να αντέξεις, σκέψου απλά!

Εξάλλου ο ίδιος ο Χριστός μας δεν σου λέει "δεύτε πάντες προς με οι κοπιώντες και πεφορτισμένοι καγώ αναπαύσω υμάς"; Εσύ κι εγώ είμαστε οι πεφορτισμένοι κι ο ίδιος ο Θεός μας δίνει την δυνατότητα να μας απαλλάξει απ' όλα τα ψυχικά φορτία μ' ένα "δεύτε", ελάτε δηλαδή,

αρκεί μοναχά εμείς να το θελήσουμε, να ταπεινώσουμε κι εμείς τον εγωισμό μας και να Τον πλησιάσουμε μέσω της προσευχής.

Διότι αν το καλοσκεφτείς, το άγχος δεν είναι παρά ένας πολύ καλά κρυμμένος εγωισμός, να γίνουν όλα όπως τα θέλω εγώ, όποτε τα θέλω εγώ, διαφορετικά, ταχυκαρδίες, φόβοι κι άλλα πολλά. Σαν πολλά εγώ δεν χρησιμοποιούμε; Αν τα αντικαταστήσουμε με το Εσύ της προσευχής μας στον Θεό αμέσως θα άλλαζε η ζωή μας.

Τελειώνοντας αυτήν την παρέμβαση, μετά την τόση φλυαρία μου νιώθω πως δεν ειπώθηκαν αρκετά για το άγχος στην ζωή μας. Ελπίζοντας να υπάρξει και δεύτερο μέρος βασισμένο σε δικά σας μηνύματα, σχόλια, ερωτήματα και ενστάσεις στην ηλεκτρονική διεύθυνση agia_triada@hotmail.gr, κλείνω με λόγια του πολυαγαπημένου μου μακαριστού γέροντος Ιακώβου Τσαλίκη. Σε ερώτηση "Τι είναι πίστη;" ο γέροντας του Θεού και της καρδιά μας απάντησε "Εμπιστοσύνη είναι η πίστις παιδί μου". Αν λοιπόν κι εσύ μάθεις να αφήνεις τον εαυτό σου ελεύθερο στα χέρια του καλού μας Θεού, θα δεις πως η ζωή σου θα ομορφύνει και θα γεμίσει από την χάρη Του.

Αμήν.