



Πρεσβυτέρου Ἀθανασίου Μηναῖ

Λίγα λόγια βοηθητικά, θεραπευτικά για τοὺς Ἐχοντες καταθλίψη, ἄγχος φόβια καὶ ἀνασφάλεια.

Εἶπεν ὁ Κύριος: «Μάθετε ἀπ' ἐμοῦ, ὅτι πρᾶξός εἰμι καὶ ταπεινός τῇ καρδίᾳ καὶ εὐρήσετε ἀνάπαυσιν ταῖς ψυχαῖς ὑμῶν» (Ματθ. κεφ. 11, στ. 29). Ὁ ἄνθρωπος ἐκεῖνος ποὺ ζητάει ἀληθινά, πραγματικά νὰ ἀπαλλαγῇ ἀπὸ τὴν κατάθλιψη καὶ ὅλα τὰ ἄλλα, ποὺ τυρρανοῦν τὴν ψυχὴ του, ὀφείλει νὰ συνάψῃ συγγενικὴ σχέση μετὸν Χριστόν, ὥστε νὰ μάθει, νὰ διδαχθεῖ αὐτὰ τὰ πολὺ ἀπλά λόγια. Δηλαδή ἀπόκτηση, γνώση τῆς πραότητος καὶ ταπεινώσεως τοῦ Χριστοῦ. Γιὰ τὸ πῶς μπορεῖ κάποιος νὰ συγγενέψῃ μετὸν Χριστόν μᾶς τὸ λέει ὁ ἴδιος ὁ Κύριος. «Ὅστις γὰρ ἂν ποιήσῃ τὸ θέλημα τοῦ Πατρός μου τοῦ ἐν οὐρανοῖς, αὐτός μου ἀδελφός καὶ ἀδελφὴ καὶ μήτηρ ἐστίν.» (Ματθ. κεφ. 12, στιχ. 50.) Ἄς δοῦμε λοιπὸν τί μᾶς παραγγέλει ὁ Θεὸς Πατέρας τόσο στὸ Θαβώριον Ὅρος ὅσον καὶ στὸν Ἰορδάνη Ποταμό, ἥτοι στὴ Θεῖαν Μεταμόρφωσιν καὶ Ἁγίαν Βάπτισιν ἀντίστοιχα. «Οὗτός ἐστιν ὁ Υἱός μου ὁ ἀγαπητός, ἐν ᾧ εὐδόκησα· αὐτοῦ ἀκούετε» (Ματθ. κεφ. 17, στ. 5). Πῶς ἀρχίζει λοιπὸν ὁ Κύριός μας τὴν ἐπίγειον διδασκαλίαν Του; Μετὰ τὰ ἴδια λόγια ποὺ καὶ ὁ Τίμιος Πρόδρομος ἐτοιμάζε τὴν ὁδὸν Του γιὰ νὰ περπατήσῃ ἀνάμεσά μας. «Μετανοεῖτε· ἤγγικε γὰρ ἡ βασιλεία τῶν οὐρανῶν» (Ματθ. κεφ. 4, στ. 17), «μετανοεῖτε καὶ πιστεύετε ἐν τῷ εὐαγγελίῳ» (Μάρκ. κεφ. 1, στ. 15.)

Αὐτὸ πρακτικὰ κατανοεῖται ὡς ἐξῆς: Ἀφοῦ ὁ ἄνθρωπος πιστεύσῃ μετὰ ὅλην τὴν καρδίαν καὶ τὴν διάνοιαν τὸν Ἰησοῦν ὡς μοναδικὸν Σωτῆρα καὶ Λυτρωτὴν καὶ γίνῃ μέλος τῆς Ἁγίας Του Ὁρθοδόξου Ἐκκλησίας διὰ τοῦ Ἁγίου Ὁρθοδόξου Βαπτίσματος καὶ Χρίσματος, τότε καθημερινὰ μετὰ πλήρη γνώση καὶ ἁγία προσπάθεια τήρησης τοῦ θελήματος τοῦ Θεοῦ, χρησιμοποιεῖ πυκνὰ συχνὰ (κυρίως στὴν ἀρχὴ) τὴν ἁγία Ἐξομολόγησιν, χωρὶς τῆς ὁποίας δὲν ὑπάρχει ἀνάπαυσις. Ἔτσι μετὰ τὴν καθοδήγησιν ἔμπειρου πνευματικοῦ πατέρα διὰ τῆς μετανοίας ἀπεκδύεται τὰ πάθη, ἀποκτᾷ σιγὰ σιγὰ καθαρὰ καὶ ἀγνήν ψυχὴν, ἀγνὸν καὶ παρθενικὸν σῶμα. Γίνεται κατὰ Χάριν ναὸς τοῦ Ἁγίου Πνεύματος. Ἐπειδὴ τὸ Ἅγιο Πνεῦμα εἶναι ὁ Παράκλητος καὶ ὁ Χριστός μας φῶς ἐκ φωτός, ἡ ψυχὴ καὶ ἡ καρδιὰ τοῦ μετανοούντος γεμίζουν παράκλησιν καὶ φῶς. Ποῦ νὰ βροῦν θέσιν τότε λύπη, στεναγμός, ἀγωνία, θλίψη, κατάθλιψη, ἢ ἄλλοι λογισμοί, ποὺ ταλαιπωροῦν τὸν νοῦν καὶ τὸ σῶμα; Ἐξαφανίζονται χωρὶς καμμία ἄλλη προσπάθεια, χωρὶς χάπια. Ἡ καρδιὰ γίνεται Παράδεισος καὶ ὅποιες ἐπιθέσεις μετὰ διάφορες φοβίες φέρνει ὁ Σατανᾶς ἀχρηστεύονται, γίνονται καταγέλαστες. Θεέ μου, εἶναι ὅλα τόσο ἀπλά, ὅταν Σὲ ἀγαπήσουμε ἀληθινὰ καὶ Σοῦ ἐμπιστευθοῦμε τὰ πάντα στὴν ζωὴ μας! Ἡ ἄγνοια ὅμως τῶν πολλῶν εἶναι αὐτὴ, ποὺ δυσκολεῖ καὶ πολλὰς φορὰς καταστρέφει τὴν χαρὰν, τὴν ἀνάπαυσίν μας.

Ἐλάχιστος ἐν Πρεσβυτέροις,

Ἀθανάσιος Μηναῖς