

Sfântul Paisie Aghioritul oferă antidotul pentru stres



În predicile sale, Sfântul Paisie Aghioritul a abordat în numeroase rânduri tema stresului și efectele negative asupra sănătății trupești și sufletești. Antidotul pe care el îl propune în acest caz îl reprezintă simplificarea vieții.

„Simplificati-vă viața și stresul va fugi”, a spus adesea cuviosul Paisie.

Chiar dacă la prima vedere această soluție pare banală, Sfântul Paisie Aghioritul evidențiază că aceasta este cheia deoarece „multe din cele ce se fac nu sunt de trebuință și îi mănâncă omului liniștea”.

„Multe tre-buri, multe lucruri au oamenii de făcut, și se amețesc. Lucrează amândoi, tata și mama, își lasă copiii de izbeliște. Osteneală, nervi – din probleme mici, scandaluri mari: apoi, divorț fără justificare. Acolo ajung. Dar dacă și-ar simplifi-ca puțin viața, ar fi și odihniți, și veseli”.

Stresul ăsta este o catastrofă

„Stresul ăsta este o catastrofă”, spunea Sfântul Paisie Aghioritul în deplină concordanță cu viitoarele cercetări ale Organizației Mondiale a Sănătății care a

declarat stresul drept boala secolului 21.

În ceea ce privește România, un studiu realizat la sfârșitul anului 2019, pe un eșantion de 1000 de persoane, anunța că 98% dintre români suferă din cauza stresului.

„Viața de astăzi, cu neconținută e alergătură, este un iad”, a precizat Sfântul Paisie care a identificat această caracteristică a lumii contemporane: „oamenii se grăbesc și aleargă mereu”.

„La ora cutare trebuie să se afle aici, la cealaltă acolo, și așa mai departe. Și ca să nu uite ce au de făcut, și le notează pe toate. Cu atâta alergătura, tot este bine că își mai amintesc cum îi cheamă... Nici pe ei înșiși nu se cunosc. Dar cum să se cunoască? Se poate să te oglindești în apă tulbure?”

„Dumnezeu să mă ierte, dar lumea a ajuns un adevărat spital de nebuni. Oamenii nu se gândesc la cealaltă viață, ci cer numai aici mai multe bunuri materiale. De aceea nu află liniște și aleargă mereu”.

Dacă omul nu își simplifică viața, se chinuiește

Sfântul Paisie a făcut referire la faptul că mulți oameni se axează doar pe acumularea de bogății materiale în vederea ajungerii la fericire. Însă el îi numește fericiți pe cei care „au izbutit să-și simplifice viața și s-au eliberat din lațul acestui progres lumesc, al multor înlesniri și au scăpat de acest stres înfricoșător al vremii noastre de azi”.

„Dacă omul nu își simplifică viața, se chinuiește - în timp ce simplificând-o nu va avea acest stres”, a spus Cuviosul Paisie care a acordat următorul sfat: „dacă oamenii ar gândi puțin mai călugărește, dacă ar trăi mai simplu, ar fi liniștiți”.

În acest sens, el a subliniat că mulți oameni se stresează în dorința lor de a strânge cât mai multe bunuri materiale, apoi se stresează din invidie „pentru că au în sufletul lor neliniște și deznădejde”.

„Cutare a reușit în viață fiindcă și-a făcut două blocuri de locuințe sau pentru că a învățat cinci limbi etc. Iar eu nu am nici un apartament și nu știu nicio limbă străină. Oh, sunt pierdut!”.

„Unul are o mașină și începe: Cutare are una mai bună. Să-mi iau și eu. Ia una mai bună, însă tot nu se bucură de ea, pentru că altul are una încă și mai bună. Și ia pe cea încă și mai bună, dar după aceasta află că unii au avioane personale și iar se chinuiește. Nu se mai opresc”.

„Căutați mai întâi Împărăția lui Dumnezeu.... De aici pornește simplitatea și orice înfruntare corectă a lucrurilor”, afirmă Sfântul Paisie.

Stresul nu afectează doar viața duhovnicească, ci și trupul.

Persoanele care experimentează stări de stres în mod frecvent sunt predispuse dezvoltării unor afecțiuni induse precum: boli cardiovasculare, boli inflamatorii, tulburări de somn, depresie, anxietate, tulburări digestive etc.

basilica.ro