Η συμπεριφορά μας στην καθημερινότητα (Στάρετς Σάββας, ὁ Παρηγορητής)

Categories : ΘΕΟΛΟΓΙΑ

Date : 30 Οκτωβρίου, 2023

Τά καθημερινά ἔργα εἶναι πάρα πολλά καί διακρίνονται ἀνάλογα μέ τίς συνθῆκες μέσα στίς ὁποῖες ζοῦμε καί τίς θέσεις πού κατέχουμε.

Ὅλα τά καθημερινά μας ἔργα πού δέν ἐναντιώνονται στόν ἠθικό νόμο τά ὁποῖα ὀφείλουμε νά κάνουμε πρέπει νά τά θεωροῦμε ὡς ἔργα τοῦ Θεοῦ, ὡς ἔργα πού μᾶς τά ἔχει ἐμπιστευθεῖ ὁ ἴδιος ὁ Κύριος , διότι ὁ Θεός, ὡς Βασιλεύς πάσης τῆς γῆς (Ψαλμ. 46, 8) ἐγκαθίδρυσε διάφορες νόμιμες θέσεις καί καταστάσεις καί **Αὐτός, καί ὄχι ἐμεῖς, ἐπέτρεψε καί ἐπιτρέπει σέ μᾶς νά στεκόμαστε σ' αὐτές τίς θέσεις καί τίς συνθῆκες στίς ὁποῖες βρισκόμαστε.**

Χωρίς τό θέλημα τοῦ Θεοῦ, ἤ χωρίς τήν ἀνοχή τοῦ Θεοῦ, ἀπολύτως τίποτα δέν γίνεται. Ἔτσι, ὁποιαδήποτε ἔργα κάνεις, ὅλα κάνε τα σάν νά τά κάνεις γιά τόν ἴδιο τό Θεό καί θά λάβεις τό βραβεῖο σου ἀπό τόν Θεό.

Ὅποιος ἐργάζεται ὄχι γιά τόν Θεό, τό ἔργο του εἶναι πολύ ἀξιολύπητο , γιατί τό βραβεῖο του θά τό λάβει ὄχι ἀπό τόν Θεό, ἀλλά εἴτε ἀπό τόν ἑαυτό του εἴτε ἀπό τούς ἀνθρώπους. Ἀλλά ἀπό τόν ἑαυτό σου τί εἴδους βραβεῖο θά λάβεις; Γήινο, προσωρινό, τιποτένιο.

Κάνοντας ὅλα τά ἔργα σου γιά τόν ἴδιο τόν Κύριο καί Θεό, κάνε τά ὁπωσδήποτε ἔτσι, ὅπως πρέπει νά κάνεις τά ἔργα τοῦ Θεοῦ, δηλαδή **μέσα ἀπό τήν ψυχή σου, μέ πλήρη προθυμία καί εὐχαρίστηση, προσεκτικά, χωρίς καθυστέρηση καί ἀμέλεια, μέ καθαρή συνείδηση** γιατί εἶναι γραμμένο: *«Ἐπικατάρατος πᾶς ὁ ποιῶν τό ἔργον τοῦ Κυρίου ἀμελῶς»* (Ἱερεμ. 48, 10).

Ἐάν τά ἔργα σου προχωροῦν μέ ἐπιτυχία, μήν ὑπερηφανεύεσαι γι' αὐτά καί πρό πάντων μήν ἐπιγράφεις τήν ἐπιτυχία σου στίς ἰδιαίτερες δυνατότητές σου καί τήν πεῖρα σου, διότι ὁ Κύριος εἶπε στούς μαθητές του: *«Χωρίς ἐμοῦ οὐ δύνασθε ποιεῖν οὐδέν»* (Ἰω.15, 5).

Ἄν τό ἔργο μέ τό ὁποῖο πρέπει νά ἀσχολεῖσαι εἶναι δύσκολο, δυσάρεστο, ταπεινό, ἀσήμαντο, δέν στρώνει, καθυστερεῖ, ἀπαιτεῖ ἰδιαίτερη ὑπομονή, ἤ σέ ὀδηγεῖ στή μελαγχολία, τότε μή μικροψυχεῖς, μήν τεμπελιάζεις, μήν ἀγανακτεῖς, μήν καταλαμβάνεσαι ἀπό θυμό, ἀνυπομονησία, γογγυσμό κ.λπ., ἀλλά ζωντάνεψε καί πάρε δύναμη μέ τή σκέψη ὅτι αὐτές οἱ ἐργασίες οἱ ὁποῖες σέ στενοχωροῦν τόσο, πού εἶναι τόσο δυσάρεστες καί σέ πικραίνουν, δέν διαρκοῦν αἰώνια. Ὅλα αὐτά τελειώνουν μέ τήν ἐπίγεια ζωή μας καί τότε ὁ Κύριος «ἀποδώσει ἑκάστῳ κατά τά ἔργα αὐτοῦ» (Ρωμ. 2, 6).

Ἐπιπλέον **στήριξε τόν ἑαυτό σου κατά τήν ἐργασία σου μέ ὕμνους πνευματικούς, μέ μυστική προσευχή, μέ στοχασμούς στίς χριστιανικές ἀλήθειες, μέ καλούς λογισμούς γιά τά ἔργα μέ τά ὁποῖα ἀσχολεῖσαι, γενικῶς μέ τήν ἀνύψωση τῆς καρδιᾶς σου πρός τόν Κύριο, μέ σύντομες προσευχές πρός Αὐτόν**. Γιά παράδειγμα πολύ ὠφέλιμες εἶναι οἱ ἀκόλουθες ἐπικλήσεις:

-Πόσο ἀπεριόριστα μᾶς ἀγαπᾶ ὁ Κύριος!

-Τί δέν ἔκανε καί τί δέν κάνει γιά μᾶς!

-Τί δέν δίνει σέ μᾶς!

-Θεέ μου, πόσο ὀφείλουμε νά Σέ εὐχαριστήσουμε!

-Κύριε, εὐλόγησέ με, καθάρισέ με, ἁγίασέ με!

-Μόνο ἐσύ, Κύριε, μᾶς ἀγαπᾶς τόσο πολύ.

-Ἄχ! ἄν ὅλοι οἱ ἄνθρωποι γνώριζαν πόσο ἀγαθός εἶσαι, Κύριε!

-Θά ἔπρεπε Κύριε, νά Σέ ἀγαπῶ πολύ, μέ ὅλη μου τήν καρδιά!

-Κύριε, πότε ἐγώ θά Σέ ὑμνῶ αἰώνια μετά πάντων τῶν ἁγίων Σου;

-Κύριε, ἐσύ εἶσαι ἡ καταφυγή μου, ἡ παρηγοριά μου. Ἐσύ εἶσαι ἡ ἐλπίδα μου, ἡ εἰρήνη μου , τό φῶς μου, ἡ δόξα μου. Ἐσύ εἶσαι ἡ χαρά μου καί ἡ μακαριότητά μου!

Ἂν ἐξοικοιωθεῖ κανείς μ’ αὐτές καί ἄλλες παρόμοιες ἐπικλήσεις, αὐτές γίνονται πολύτιμες κατά τή διάρκεια τῆς ἐργασίας. Ἀδιάλειπτα **θά κρατήσουν τήν ψυχή σου σέ ἕνωση μέ τόν Θεό, θά τή ζωογονοῦν, θά διώχνουν μακριά της κάθε κακό, θά τήν ἐνισχύουν στό καλό καί θά δροῦν εὐεργετικά τονώνοντας τίς σωματικές δυνάμεις.**

Ὅποιος ἐργάζεται ἔτσι γιά τήν ὁλοκλήρωση τῶν καθημερινῶν του ἔργων, ἐκεῖνος ἐργάζεται, ὅπως ὀφείλει **νά ἐργάζεται πρός δόξαν Θεοῦ**.

Εἶναι αὐτονόητο ὅτι, πρωτίστως, ἔργα πού εἶναι πολύ σημαντικά καί δέν ἐπιδέχονται ἀναβολή, πρέπει, ἀφοῦ πρῶτα συλλογιστοῦμε καλά πάνω σ’ αὐτά, νά κάνουμε ὅσο καλύτερα μποροῦμε, ἐνῶ **ποτέ δέν πρέπει νά κάνουμε ἔργα ἀσυμβίβαστα μέ τό νόμο τοῦ Θεοῦ.**

Ἀρχίζοντας κάθε ἔργο, πρέπει πρίν ἀπ’ ὅλα νά προσευχόμαστε ἀπό τά βάθη τῆς καρδιᾶς μας στόν Θεό γιά νά ἀποστείλει τήν εὐλογία Του στήν ἐργασία μας. Μετά πρέπει νά σκεφτοῦμε πῶς θά κάνουμε καλύτερα τό ἔργο πού ἀρχίζουμε καί τότε νά ξεκινοῦμε τή δουλειά μας.

Μετά τίς συνηθισμένες ἐργασίες ἀκολουθεῖ τό φαγητό καί ἡ ἀνάπαυση. Ὁ χριστιανός χρειάζεται νά γνωρίζει πῶς πρέπει νά φέρεται κατά τό χρόνο τοῦ φαγητοῦ καί τό χρόνο τῆς ἀναπαύσεως, μετά τό φαγητό.

Πρίν τό γεῦμα καί τό δεῖπνο πάντοτε νά προσφέρεις στόν Θεό ἐγκάρδια προσευχή.

Προσευχήσου ἐπίσης καί μετά τό γεῦμα καί μετά τό δεῖπνο . Κι αὐτό γιατί εἶναι ὁ ἴδιος ὁ Κύριος πού μᾶς φέρνει τήν τροφή καί τό ποτό. Αὐτός δίνει στήν τροφή μας τή θρεπτική δύναμη γιά τό σῶμα μας καί στό σῶμα μας, δίνει τήν ἱκανότητα νά μετατρέψει αὐτή τή θρεπτική δύναμη τῆς τροφῆς γιά νά εἴμαστε ὑγιεῖς. Τό νά μήν προσεύχεσαι πρίν τό γεῦμα καί τό φαγητό καί μετά ἀπό αὐτά μπορεῖ μόνο ἐκεῖνος πού δέν κατανοεῖ αὐτά, ἤ εἶναι μεγάλος ἐγωιστής.

Τό τραπέζι μας πρέπει νά εἶναι πάντοτε μετρημένο. Ἡ τροφή γιά τό σῶμα εἶναι ἀπαραίτητη. Τήν ἀπαραίτητη τροφή δέν πρέπει νά τήν ἀρνούμαστε στό σῶμα, ἀλλά **γιά νά τηρήσουμε τό μέτρο εἶναι καλύτερο νά διακόπτουμε τό φαγητό, ὅταν ἡ ὄρεξη γιά φαγητό δέν ἔχει ἀκόμη πάψει ἐντελῶς** . «Τρῶγε τόσο, ὅσο χρειάζεται γιά νά κατευνάσεις τήν πεῖνα σου», λέγει ὁ Ἅγιος Ἰωάννης ὁ Χρυσόστομος». Τρῶγε μέ ἐγκράτεια, πίνε λίγο καί θά εἶσαι ὑγιής», λέγει ἄλλος Ἅγιος τοῦ Θεοῦ, ὁ Μητροφάνης. Ἡ πεῖρα ἐπίσης μαρτυρεῖ ὅτι μόνο οἱ ἐγκρατεῖς ζοῦν μέ ὑγεία, πολλά χρόνια καί καλά.

Πολύ ἀπερίσκεπτα ἐνεργοῦν, ὅσοι ἐπιτρέπουν στόν ἑαυτό τους νά χορταίνει μέ τροφή ὑπερβολικά θρεπτική, ἐρεθιστική, δυσκολοχόνευτη, πολύ νόστιμη καί γλυκειά, γιατί ὁ κορεσμός εἶναι βλαπτικός καί γιά τό σῶμα καί γιά τήν ψυχή σου. Ἡ βλάβη τοῦ στομάχου, ἡ φθορά τοῦ αἵματος, οἱ διάφορες ἀσθένειες, ὁ πρόωρος θάνατος εἶναι συνέπειες τοῦ κορεσμοῦ. **Ὁ μή ἐγκρατής δέν εἶναι ἱκανός γιά καμμιά πνευματική ἄσκηση. Δέν μπορεῖ οὔτε νά προσευχηθεῖ οὔτε νά καλλιεργήσει λογισμούς γιά τόν Θεό**. Στό χορτάτο θεός εἶναι ἡ κοιλιά του καί μία ὁλόκληρη ἄβυσσος ἀκαθάρτων λογισμῶν καί ἐπιθυμιῶν.

Κατά τή διάρκεια τοῦ φαγητοῦ ποτέ νά μή λέγεις κάτι ἁμαρτλωλό. Αὐτό εἶναι ὑβριστικό γιά τόν Θεό, τοῦ ὁποίου τά δῶρα γεύεσαι, καί σκανδαλιστικό γιά τόν πλησίον σου. Ἀντίθετα, κατά τή διάρκεια τοῦ φαγητοῦ πρέπει νά διηγεῖσαι ἤ νά ἀκοῦς κάτι ὠφέλιμο ἤ νά τρῶς μέ ἀπόλυτη σιωπή, **νά τρῶς τό φαγητό σου μέ εὐλάβεια.**

Οἱ ἀληθινοί χριστιανοί κατ’ ἐξοχήν κατά τήν διάρκεια λήψεως τῆς τροφῆς προσπαθοῦσαν νά ἔχουν ζωντανή τή μνήμη τοῦ θανάτου τους καί τό Φοβερό Κριτήριο. **Ἡ κενή φλυαρία εἶναι σημεῖο ἀσύνετων καί κενῶν ἀνθρώπων.** Ἡ παντοτεινή ὠφέλεια εἶναι τό μερίδιο τῶν ἀνθρώπων μέ σοφία στόν Θεό.

Ὅποιος ἔτσι μεταχειρίζεται τό φαγητό του, δηλαδή **μέ μέτρο καί μέ εὐγνωμοσύνη πρός τόν Θεό**, ἐκεῖνος ἐνεργεῖ ὅπως ἀπαιτεῖ τό καθῆκον, δηλαδή δίκαια καί εὐάρεστα στόν Θεό.

Μετά τό φαγητό, χωρίς ἀμφιβολία, χρειάζεται **ἀνάπαυση**. Ὅμως ἡ ἀνάπαυση πρέπει νά χρησιμοποιεῖται σάν φάρμακο γιά τήν ἀποκατάσταση τῶν ψυχικῶν καί σωματικῶν δυνάμεων. Γι’ αὐτό ἡ ἀνάπαυση δέν πρέπει νά εἶναι μεγάλης διάρκειας. Κατά τό χρόνο τῆς ἀναπαύσεως πρέπει καθένας νά σκέπτεται: «Τί εἴδους ἀνάπαυση ὑπάρχει στήν παροῦσα ζωή; Ἐμεῖς οἱ χριστιανοί θα ἀναπαυθοῦμε ἀληθινά μετά τόν τάφο».

«Πολλή γάρ κακίαν ἐδιδαξεν ἡ ἀργία» (Σειρ. 33, 28). *«Εἶναι βδέλυγμα ἐνώπιον τοῦ Κυρίου ἡ σωματική ἀνάπαυση»,* λέγει ὁ ἅγιος Βαρσανούφιος ὁ Μέγας. Ἔτσι ὀφείλουμε νά σκεπτόμαστε ὅλοι. Κι ἀφοῦ σηκωθοῦμε ἀπό τό τραπέζι, νά εὐχαριστοῦμε τόν Θεό, νά ἀναπαυόμαστε λίγο καί πάλι νά καταπιανόμαστε μέ τή δουλειά μας.

Κατά τή διάρκεια τῆς ἀναπαύσεως καθόλου μή χρησιμοποιεῖς, ὅπως κάνουν πολλοί ἀνόητοι, κάποιες ἀπολαύσεις ἤ κάποιες διεφθαρμένες διασκεδάσεις ἤ ἀνώφελα παιχνίδια. Παιχνίδι καί χριστιανισμός εἶναι πράγματα ἀσυμβίβαστα. Γιά νά μήν μπαίνουν στό μυαλό του τέτοιες σκέψεις πού εἶναι ἐνάντιες στόν Θεό καί στήν

καρδιά του τέτοιες ἐπιθυμίες, ὁ χριστιανός ἀνάλογα μέ τήν κατάσταση τῆς ψυχῆς του προσπαθεῖ νά τραφεῖ μέ διαφόρους πνευματικούς λογισμούς καί ἰδιαίτερα μέ τήν ἐκ βάθους καρδίας ἐπίκληση τοῦ Κυρίου καί Θεοῦ: «Κύριε, πόσο μεγάλη εἶναι ἡ σοφία καί ἡ ἀγαθότητά σου! Κάθε μέρα τρέφεις ἀναρίθμητο πλῆθος ζωντανῶν δημιουργημάτων Σου στή γῆ: ἀνθρώπους, πουλιά, κτήνη, θηρία, ἔντομα. Καί ὅλα εἶναι χορτασμένα. Κανείς δέν πεθαίνει ἀπό πεῖνα».

Τέτοιοι λογισμοί καί ἐπικλήσεις ἀσυγκρίτως γρηγορότερα ἀπό ἄλλους τρόπους ἀποκαθιστοῦν τίς σωματικές μας δυνάμεις. Καί ἐκτός αὐτοῦ μέ τόν τρόπο αὐτό ἐνισχύεται ἐξαιρετικά ἡ ψυχή πρός τό καλό.

(Πηγή: imaik.gr*)*