Πως πρέπει να προσέχει τον εαυτό του όποιος ζει μέσα στον κόσμο (Αγ. Ιγνάτιος Μπριαντσανίνωφ)

Categories : ΘΕΟΛΟΓΙΑ

Date : 7 Δεκεμβρίου, 2014

Συντάχθηκε για έναν ευσεβή λαϊκό που ήθελε να ζει προσεκτικά μέσα στον κόσμο

Ψυχή όλων των ασκήσεων, που γίνονται για τον Κύριο, είναι η προσοχή. Δίχως προσοχή, όλες αυτές οι ασκήσεις είναι άκαρπες, νεκρές. Όποιος ποθεί τη σωτηρία του, πρέπει να μάθει να προσέχει άγρυπνα τον εαυτό του, είτε ζει στη μόνωση είτε ζει μέσα στον περισπασμό, οπότε καμιά φορά, και χωρίς να το θέλει, παρασύρεται από τις συνθήκες.

Αν ο φόβος του Θεού γίνει το ισχυρότερο απ' όλα τ' άλλα αισθήματα της καρδιάς, τότε πιο εύκολα θα προσέχουμε τον εαυτό μας, τόσο στην ησυχία του κελιού μας όσο και μέσα στο θόρυβο που μας κυκλώνει από παντού.

Στη διατήρηση της προσοχής πολύ συμβάλλει η **συνετή μετρίαση της τροφής**, που μειώνει τη θέρμη του αίματος. Η αύξηση αυτής της θέρμης από τα πολλά φαγητά, από την έντονη σωματική δραστηριότητα, από το ξέσπασμα της οργής, από το μεθύσι της κενοδοξίας και από άλλες αιτίες προκαλεί πολλούς λογισμούς και φαντασιώσεις, δηλαδή τον σκορπισμό του νου. Γι' αυτό οι άγιοι πατέρες σ' εκείνον που θέλει να προσέχει τον εαυτό του συστήνουν πριν απ' όλα τη μετρημένη, **διακριτική** και διαρκή εγκράτεια από τις τροφές.

Όταν σηκώνεσαι από τον ύπνο -πρόκειται για μια προεικόνιση της αναστάσεως των νεκρών, που περιμένει όλους τους ανθρώπους- **να κατευθύνεις τις σκέψεις σου στο Θεό**. Να προσφέρεις σαν θυσία σ' Εκείνον τους πρώτους καρπούς της λειτουργίας του νου σου, όταν αυτός δεν έχει ακόμα προσλάβει καμιά μάταιη εντύπωση.

Αφού ικανοποιήσεις όλες τις ανάγκες του σώματος, όπως κάθε άνθρωπος που σηκώνεται από τον ύπνο, διάβασε με ησυχία και αυτοσυγκέντρωση τον συνηθισμένο προσευχητικό σου κανόνα. Φρόντισε όχι

τόσο για την ποσότητα όσο για την **ποιότητα** της προσευχής. Αυτό σημαίνει να προσεύχεσαι με **απόλυτη προσοχή**. Έτσι θα φωτιστεί και θα ζωογονηθεί η καρδιά από την κατάνυξη και τη θεία παρηγοριά.

Μετά τον κανόνα της προσευχής, προσπαθώντας πάλι με όλες σου τις δυνάμεις για τη διατήρηση της προσοχής, να διαβάζεις την Καινή Διαθήκη, κυρίως το Ευαγγέλιο. Διαβάζοντας, να σημειώνεις με επιμέλεια τις παραγγελίες και τις εντολές του Χριστού, για να κατευθύνεις σύμφωνα μ' αυτές όλες σου τις πράξεις της ημέρας, φανερές και κρυφές.

Η ποσότητα της μελέτης εξαρτάται από τις δυνάμεις σου και από τις περιστάσεις. Δεν πρέπει να βαραίνεις το νου σου με υπέρμετρη ανάγνωση προσευχών ή της Γραφής. Δεν πρέπει, επίσης, να παραμελείς τις υποχρεώσεις σου για να προσευχηθείς ή να μελετήσεις περισσότερο. Όπως η άμετρη χρήση υλικής τροφής προκαλεί διαταραχές στο στομάχι και το εξασθενίζει, έτσι και η άμετρη χρήση πνευματικής τροφής εξασθενίζει το νου, του προκαλεί αποστροφή προς τις ευσεβείς ασκήσεις και του φέρνει αθυμία.

Στον αρχάριο οι άγιοι πατέρες συστήνουν να προσεύχεται συχνά αλλά σύντομα. Όταν ο νους ωριμάσει πνευματικά και δυναμώσει, τότε θα μπορεί να προσεύχεται αδιάλειπτα. Σε τέτοιους χριστιανούς, που έχουν γίνει ώριμοι, φτάνοντας στα μέτρα της τελειότητας του Χριστού, αναφέρονται τα λόγια του αποστόλου Παύλου: «*Επιθυμώ να προσεύχονται οι άνδρες σε κάθε τόπο και να σηκώνουν στον ουρανό χέρια καθαρά (από κάθε μολυσμό), δίχως οργή και λογισμούς*», δηλαδή δίχως εμπάθεια, περισπασμό ή μετεωρισμό. Γιατί αυτό που είναι φυσικό για έναν άνδρα, δεν είναι ακόμα φυσικό για ένα νήπιο.

Αφού, λοιπόν, ο άνθρωπος φωτιστεί από τον Ήλιο της δικαιοσύνης, τον Κύριο Ιησού Χριστό, μέσω της προσευχής και της μελέτης, μπορεί να επιδοθεί στις καθημερινές του ασχολίες, **προσέχοντας ώστε σ' όλα τα έργα και τα λόγια του, σ' όλη την ύπαρξή του να κυριαρχεί και να ενεργεί το πανάγιο θέλημα του Θεού**, όπως αυτό αποκαλύφθηκε και εξηγήθηκε στους ανθρώπους με τις ευαγγελικές εντολές.

Αν στη διάρκεια της ημέρας υπάρχουν ελεύθερες στιγμές, χρησιμοποίησε τες για να διαβάσεις με προσοχή μερικές επιλεγμένες προσευχές ή περικοπές της Αγίας Γραφής, ενισχύοντας έτσι τις ψυχικές σου δυνάμεις, που έχουν εξασθενήσει από τις διάφορες

δραστηριότητες μέσα στον πρόσκαιρο κόσμο. Αν τέτοιες χρυσές στιγμές δεν υπάρχουν, να λυπάσαι γι' αυτό, όπως αν είχες χάσει θησαυρό. Ό,τι χάθηκε σήμερα δεν πρέπει να χαθεί και αύριο, γιατί **η καρδιά μας εύκολα παραδίνεται στη ραθυμία** και τη λήθη. Απ' αυτές, πάλι, **γεννιέται η σκοτεινή άγνοια**, που καταστρέφει το έργο του Θεού, το έργο της σωτηρίας του ανθρώπου.

Αν συμβεί να πεις ή να κάνεις κάτι που έρχεται σε αντίθεση με τις εντολές του Θεού, τότε χωρίς καθυστέρηση διόρθωσε το σφάλμα σου με την ειλικρινή μετάνοια. Με τη μετάνοια να επιστρέφεις πάντα στο δρόμο του Θεού, όταν ξεφεύγεις απ' αυτόν, καταφρονώντας το θείο θέλημα. **Μη μένεις για πολύ έξω από το δρόμο του Θεού!** Στις αμαρτωλές σκέψεις και φαντασιώσεις και στα εμπαθή αισθήματα να αντιπαραθέτεις με πίστη και ταπείνωση τις ευαγγελικές εντολές, λέγοντας μαζί με τον άγιο πατριάρχη Ιωσήφ: «*Πώς μπορώ να κάνω αυτό το κακό και ν' αμαρτήσω μπροστά στο Θεό;*».

Όποιος προσέχει τον εαυτό του πρέπει ν' απαρνηθεί γενικά κάθε φαντασίωση, όσο ελκυστική και εύσχημη κι αν φαίνεται αυτή. Κάθε φαντασίωση είναι περιπλάνηση του νου όχι στην περιοχή της αλήθειας αλλά στη χώρα των φαντασμάτων, που δεν υπάρχουν ούτε πρόκειται να υπάρξουν και που πλανούν το νου, εμπαίζοντάς τον. **Συνέπειες των φαντασιώσεων είναι η απώλεια της προσοχής, ο σκορπισμός του νου και η σκληρότητα της καρδιάς την ώρα της προσευχής. Έτσι αρχίζει η διαταραχή της ψυχής.**

Το βράδυ, όταν πηγαίνεις για ύπνο -που, μετά την εγρήγορση της ημέρας και σε σύγκριση μ' αυτήν, προεικονίζει τον θάνατο- **να εξετάζεις τις πράξεις που έκανες όσο ήσουνα ξύπνιος**. Ένας τέτοιος αυτοέλεγχος δεν είναι δύσκολος για τον άνθρωπο που ζει προσεκτικά. Γιατί **η προσοχή εξαφανίζει τη λήθη**, που είναι φαινόμενο τόσο συνηθισμένο σ' όποιον έχει περισπασμούς. Έτσι, λοιπόν, αφού θυμηθείς όλες τις αμαρτίες που έκανες στη διάρκεια της ημέρας, είτε με πράξεις είτε με λόγια είτε με σκέψεις, εγκάρδια **πρόσφερε γι' αυτές τη μετάνοιά σου στο Θεό, έχοντας τη διάθεση της διορθώσεως**. Μετά διάβασε τον κανόνα της προσευχής σου. Τέλος, κλείσε την ημέρα σου όπως την άρχισες, δηλαδή με θεϊκούς λογισμούς.

Την ώρα που κοιμάται ο άνθρωπος, πού πάνε όλες οι σκέψεις και τα αισθήματα του; Τί μυστική κατάσταση είναι αυτή του ύπνου, κατά την οποία τόσο η ψυχή όσο και το σώμα ζουν και συνάμα δεν ζουν,

αποξενωμένα καθώς είναι από την αίσθηση της ζωής, σαν νεκρά; Ακατανόητος είναι ο ύπνος, όπως και ο θάνατος. Όπως στην αιώνια ανάπαυση, έτσι και στην πρόσκαιρη του ύπνου η ψυχή ξεχνάει ακόμα και τις πιο μεγάλες πίκρες, ακόμα και τις πιο φοβερές επίγειες συμφορές.

Και το σώμα;!... Αφού σηκώνεται από τον ύπνο, οπωσδήποτε θα αναστηθεί και από τους νεκρούς.

Ο μεγάλος αββάς Αγάθων είπε: «Ε*ίναι αδύνατο να προκόψουμε στην αρετή, αν δεν προσέχουμε άγρυπνα τον εαυτό μας*». Αμήν.

(Αγίου Ιγνατίου Μπριαντσανίνωφ, «Ασκητικές εμπειρίες» τ. Β΄. Εκδ. Ι. Μ. Παρακλήτου)

(Πηγή ηλ. κειμένου: gonia.gr)