Πώς μπορούμε ν’ αποκτήσουμε το Άγιο Πνεύμα (Άγιος Ιννοκέντιος Μόσχας)

Categories : ΘΕΟΛΟΓΙΑ

Date : 14 Αυγούστου, 2019

Τα γνωστά και αποτελεσματικά μέσα για την απόκτηση του Αγίου Πνεύματος, σύμφωνα με τη διδασκαλία των ιερών Γραφών και την πείρα των μεγάλων αγίων είναι τα εξής:

1. Η καθαρή καρδιά και το αγνό σώμα.
2. Η ταπεινοφροσύνη.
3. Η υπακοή στη φωνή του Θεού.
4. Η προσευχή.
5. Η καθημερινή αυταπάρνηση.
6. Η ανάγνωση και ακρόαση της Αγίας Γραφής.
7. Τα Μυστήρια της Εκκλησίας μας και κατεξοχήν η θεία Κοινωνία.

Κάθε πιστή ψυχή μπορεί να γεμίσει με Άγιο Πνεύμα, αν καθαριστεί από την αμαρτία, απαλλαγεί από τη φιλαυτία και ελευθερωθεί από την υπερηφάνεια. Το Άγιο Πνεύμα είναι πάντα ολόγυρά μας και επιθυμεί να μπει μέσα μας. Αλλά οι κακές μας πράξεις μάς περιβάλλουν σαν ισχυρό πέτρινο τείχος. Και τ’ αμαρτήματά μας, σαν άγριοι φρουροί, το διώχνουν μακριά μας και δεν το αφήνουν να μας πλησιάσει.

Κάθε αμαρτία διώχνει το Άγιο Πνεύμα. Πιο μισητές, όμως, είναι από τις σωματικές η πορνεία και από τις ψυχικές η υπερηφάνεια. Το Άγιο Πνεύμα, η τέλεια καθαρότητα, δεν μπορεί ποτέ να κατοικήσει σε άνθρωπο μολυσμένο με αμαρτίες. Πώς να μείνει στη καρδιά μας, όταν αυτή είναι γεμάτη μέριμνες, επιθυμίες και πάθη;

Ας δούμε λοιπόν πιο αναλυτικά τα μέσα για την απόκτηση του Αγίου Πνεύματος.

1. Αν θέλουμε να μη χάσουμε το Άγιο Πνεύμα, που πήραμε στο βάπτισμα, ή αν το χάσαμε, να Το αποκτήσουμε πάλι, οφείλουμε να έχουμε**καρδιά καθαρή και σώμα αγνό**, αμόλυντο δηλαδή από κάθε σαρκική αμαρτία.

Καρδιά και σώμα πρέπει να είναι ναός του Αγίου Πνεύματος. Και σ’ όποιον έχει καθαρή καρδιά και αμόλυντο σώμα, το Άγιο Πνεύμα θα μπει και θα κυριέψει τη ψυχή του. Φτάνει **να μην έχει αποθέσει ο άνθρωπος αυτός την ελπίδα του στα καλά του έργα και να μην καυχιέται γι’ αυτά, να μη νομίζει δηλαδή ότι**

δικαιωματικά πρέπει να λάβει τα δώρα του Αγίου Πνεύματος, σαν αμοιβή που του χρωστάει ο Θεός.

Αν εσύ είχες την ατυχία να κηλιδώσεις την καρδιά σου και να φθείρεις το σώμα σου με την αμαρτία, αγωνίσου να καθαριστείς με τη **μετάνοια**. Πάψε ν' αμαρτάνεις, μετανόησε με συντριβή και άρχισε να ζεις με περισσότερη προσοχή. Έτσι θ' αξιωθείς ν' απολαύσεις το Άγιο Πνεύμα.

2. Ένα από τα πιο σίγουρα μέσα για την απόκτηση του Αγίου Πνεύματος είναι **η ταπεινοφροσύνη**.

Έστω κι αν είσαι άνθρωπος τίμιος, καλός, δίκαιος και σπλαχνικός, έστω κι αν τηρείς όλες τις εντολές του Θεού, **να θεωρείς πάντα τον εαυτό σου σαν έναν ανάξιο δούλο Του**, σαν ένα εργαλείο στα χέρια Του, εργαλείο με το οποίο Εκείνος ενεργεί. Άλλωστε, **φτάνει μια πιο προσεκτική ματιά στα καλά μας έργα, ακόμα και στις μεγαλύτερες αρετές μας, για να δούμε πόσο λίγο αξίζουν να λέγονται χριστιανικές αρετές**. Πόσες φορές, λ.χ., δίνουμε ελεημοσύνη, αν όχι από ματαιοδοξία και φιλαυτία, οπωσδήποτε όμως από ιδιοτέλεια, σαν τοκογλύφοι, ελπίζοντας δηλαδή ότι για ένα νόμισμα που δώσαμε στο φτωχό, θα πάρουμε από το Θεό εκατό ή χίλια;

Ταπεινοφροσύνη είναι και το να υπομένεις καρτερικά και αγόγγυστα όλες τις θλίψεις, λύπες και δυστυχίες, θεωρώντας τες σαν τιμωρία για τις αμαρτίες σου. Να μη λες, «αλίμονο στη συμφορά μου!», αλλά «και λίγα είναι τούτα για τις αμαρτίες μου!». Και να ζητάς από το Θεό, όχι τόσο να σε απαλλάξει από τις δοκιμασίες, όσο **να σου δώσει δύναμη για να τις υπομένεις**.

3. Το Άγιο Πνεύμα μπορούμε να το αποκτήσουμε επίσης με την **υπακοή στη φωνή του Θεού**.

Ο Θεός μιλάει πολύ καθαρά, με τρόπο σαφή και κατανοητό. Έτσι μπορούμε ν' ακούμε τη φωνή του σε κάθε τόπο και χρόνο και περίσταση. Φτάνει μόνο να έχουμε αυτιά για ν' ακούμε. Είσαι λ.χ., δυστυχισμένος; Σε αδίκησε κάποιος; Πέθανε ένας συγγενής σου; Είσαι άρρωστος, λυπημένος ή μελαγχολικός χωρίς καμιά φανερή αιτία, όπως συμβαίνει συχνά σε όλους μας; Σε όλες αυτές τις περιπτώσεις μπορείς ν' ακούσεις τη φωνή του Θεού, που σου λέει να συνέλθεις και, **αντί να στηρίζεσαι στους ανθρώπους ή να ζητάς παρηγοριά στις διασκεδάσεις και τα ξεφαντώματα, να γυρίσεις μετανοημένος σ' Αυτόν, να ζητήσεις παρηγοριά και βοήθεια**

μόνο απ' Αυτόν.

Αν πάλι καλοπερνάς, αν έχεις άφθονα αγαθά και καμιά ανάγκη, αν οι υποθέσεις σου όλες εξελίσσονται θετικά, αν δεν γνωρίζεις πόνο και θλίψη, αλλά μόνο χαρά, και μάλιστα χαρά πνευματική, όλα τούτα είναι του Θεού φωνή, που σε παρακινεί ν' αγαπάς μ' όλη σου την καρδιά τον ευεργέτη σου, **να τον ευχαριστείς μ' όλη σου τη δύναμη** και να μην ξεχνάς, όταν απολαμβάνεις τ' αγαθά αυτού του κόσμου, **να βοηθάς** και τους δικούς Του άσημους αδελφούς, δηλαδή τους φτωχούς. Να μην ξεχνάς ακόμα, πως τα αληθινά αγαθά και η αιώνια χαρά βρίσκονται στον ουρανό και προέρχονται απ' αυτόν που είναι η πηγή κάθε αγαθού και κάθε χαράς.

Αν είναι παρανομία ή περιφρόνηση ενός επίγειου άρχοντα, πόσο μεγαλύτερη αμαρτία είναι η περιφρόνηση του ουράνιου βασιλιά! Αν δεν προσέξουμε, μπορεί ο Θεός, μετά τις αναρίθμητες ενοχλήσεις και τις επανειλημμένες προσκλήσεις Του, να μας εγκαταλείψει σαν πεισματάρικα παιδιά, θα μας αφήσει τότε να κάνουμε ό,τι θέλουμε. Αλλά ύστερα απ' αυτό ο νους μας λίγο-λίγο θα σκοτιστεί τόσο πολύ, ώστε και οι φοβερότερες ακόμη αμαρτίες δεν θα μας φαίνονται παρά αναπόφευκτες αδυναμίες της ανθρώπινης φύσεως μας. **Όσο λοιπόν ωφέλιμο και σωτήριο είναι το ν' ακούμε τη φωνή του Θεού, τόσο επικίνδυνο και καταστροφικό είναι το να μην της δίνουμε σημασία**.

4. Το Άγιο Πνεύμα Το παίρνουμε ακόμα με την **προσευχή**. Είναι ο πιο απλός και αποτελεσματικός τρόπος, που μπορεί να τον χρησιμοποιεί ο καθένας μας οποιαδήποτε ώρα.

Όπως γνωρίζουμε, η προσευχή είναι **εξωτερική** και **εσωτερική**. Όποιος προσεύχεται κάνοντας γονυκλισίες, κάνει εξωτερική προσευχή. Και όποιος με το νου και την καρδιά του απευθύνεται στο Θεό πασχίζοντας να τον έχει ακατάπαυστα στο λογισμό του, κάνει εσωτερική προσευχή.

Όλοι ξέρετε ποιος από τους δύο αυτούς τρόπους προσευχής είναι ο πιο καλός, ο πιο καρποφόρος, ο πιο ευάρεστος στον Κύριο. Ξέρετε, επίσης, ότι **μπορούμε να προσευχόμαστε παντού και πάντοτε, ακόμα και τότε που μας καταβάλλει η αμαρτία**. Μπορούμε να προσευχόμαστε και όταν δουλεύουμε και όταν ξεκουραζόμαστε, τις γιορτές και τις καθημερινές, όρθιοι, καθιστοί ή ξαπλωμένοι.

Εδώ χρειάζεται να σας πω μόνο, ότι, **μολονότι η εσωτερική προσευχή είναι το πιο ισχυρό μέσο για την απόκτηση της θείας χάριτος, δεν πρέπει ν' αφήνουμε και την εξωτερική προσευχή, και μάλιστα την κοινή θεία λατρεία**. Πολλοί λένε: «Γιατί να πάω στην εκκλησία; Μπορώ και στο σπίτι να

προσευχηθώ. Εκεί περισσότερο αμαρτάνεις παρά προσεύχεσαι». Αλλά τι τους κάνει, νομίζετε, να μιλούν έτσι; Η καλή τους γνώση ή η ορθή τους κρίση; Καθόλου! Απεναντίας, η τεμπελιά και ο εγωισμός τους. Είναι αλήθεια, βέβαια, ότι μερικές φορές συμβαίνει, δυστυχώς, να είμαστε μέσα στην εκκλησία και ν' αμαρτάνουμε. Αυτό όμως δεν γίνεται επειδή ήρθαμε στην εκκλησία, μα επειδή ήρθαμε με διάθεση ακατάλληλη, όχι για να προσευχηθούμε, μα για άλλα! Και για να πεισθείτε, κοιτάξτε εκείνους που, με τις παραπάνω προφάσεις, δεν έρχονται στην εκκλησία. Μήπως προσεύχονται στο σπίτι τους; Κάθε άλλο!

Είπαμε πριν, ότι **ο άνθρωπος που δεν έχει μέσα του το Άγιο Πνεύμα, δεν μπορεί να προσευχηθεί αληθινά. Πραγματικά, για να προσευχηθεί κανείς όπως πρέπει, χρειάζεται πολύς κόπος, μεγάλος αγώνας. Δεν είναι δυνατόν αμέσως ή έστω σε σύντομο χρονικό διάστημα να κατευθύνει το νου και την καρδιά του στο Θεό.** Αλλά τι αποκτιέται στον κόσμο τούτο εύκολα, γρήγορα και άκοπα; Ποια τέχνη, ποια επιστήμη, ποια πνευματική παρηγοριά; Γι' αυτό να προσεύχεσαι. **Ακόμα κι αν στη προσευχή σου βλέπεις πολύ κόπο και καμιά ευχαρίστηση, να προσεύχεσαι με επιμέλεια και ζήλο. Να συνηθίζεις τον εαυτό σου στη προσευχή και τη συνομιλία με το Θεό. Να προσπαθείς, όσο μπορείς, να συμμαζεύεις και να ελέγχεις τις σκορπισμένες σου σκέψεις** . Έτσι, σιγά-σιγά, η προσευχή σου θα γίνεται όλο και πιο εύκολη, θ' αρχίσεις κι εσύ να αισθάνεσαι μια **γλυκεία παρηγοριά**. Και **αν κάνεις ειλικρινή προσπάθεια, το Άγιο Πνεύμα, βλέποντας την αγωνιστικότητά σου και τη γνησιότητα του πόθου σου, γρήγορα θα σε βοηθήσει**. Και αφού μπει μέσα σου, **θα σου διδάξει την αληθινή προσευχή.**

Ο Θεός μάς ζητάει να προσευχόμαστε αδιάκοπα. Πολλοί λένε: «Πώς είναι δυνατό να προσευχόμαστε αδιάκοπα, αφού ζούμε στο κόσμο; Αν ασχοληθούμε μόνο με την προσευχή, πότε θα εκπληρώσουμε τις υποχρεώσεις μας και θ' ασχοληθούμε με τις δουλειές μας;». Δεν μπορούμε, βέβαια, να κάνουμε αδιάλειπτη προσευχή εξωτερικά, να στεκόμαστε δηλαδή πάντοτε σε στάση προσευχής, γιατί πρέπει και να δουλέψουμε και πολλές άλλες ανάγκες μας να ικανοποιήσουμε. Όποιος, όμως, συναισθάνεται την εσωτερική του φτώχεια, δεν θα πάψει να προσεύχεται, ό,τι κι αν κάνει. Όποιος θερμά ποθεί να μπει στη βασιλεία των ουρανών, θα βρει την ευκαιρία και το χρόνο να προσεύχεται, τόσο εσωτερικά όσο και εξωτερικά. Ακόμα κι όταν εργάζεται βαριά και ακατάπαυστα, θα βρει καιρό να μιλήσει στο Θεό. Δεν βρίσκει καιρό να προσευχηθεί μόνο εκείνος που δεν θέλει.

Μερικοί πιστεύουν ότι προσευχή μπορεί να γίνεται μόνο από βιβλία. Καλό είναι, βέβαια, αν μπορείς, να ικετεύεις και να δοξολογείς το Θεό με τα λόγια των ψαλμών και των εκκλησιαστικών ύμνων. Αν, όμως, είσαι αγράμματος, τότε φτάνει να μάθεις τις κυριότερες προσευχές, με πρώτη την Κυριακή Προσευχή, δηλαδή το «Πάτερ ημών». Σ' αυτή την προσευχή, που μάς την παρέδωσε ο ίδιος ο Κύριος, αναφέρονται

όλες οι ανάγκες μας. Αν, πάλι, οι περιστάσεις δεν επιτρέπουν να προσευχηθείς για αρκετή ώρα, τότε λέγε μερικές απλές και σύντομες προσευχές, όπως, «Κύριε, ελέησον», «Θεέ μου, βοήθησέ με», «Κύριε, συγχώρεσέ με», «Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού, ελέησόν με τον αμαρτωλό».

5. Ένας από τους αγίους πατέρες είπε: «Αν θέλεις η προσευχή σου ν' ανεβεί κατευθείαν στο Θεό, δώσε της δύο φτερά, τη **νηστεία** και την **ελεημοσύνη**». Κυρίως μ' αυτές τις δύο πρακτικές αρετές πραγματοποιείται η καθημερινή αυταπάρνηση.

Νηστεία γενικά και για κάθε άνθρωπο είναι η εγκράτεια και ο αυστηρός μετριασμός στη χρήση της τροφής.

Σκοπός της νηστείας είναι να ταπεινώσει και να ελαφρύνει το σώμα, κάνοντάς το έτσι πιο υπάκουο στη ψυχή. Γιατί **ένα χορτάτο και παχύσαρκο σώμα ζητάει ευκολίες και ανέσεις, μας κάνει ράθυμους και δεν μας αφήνει να συλλογιζόμαστε το Θεό**. Δένει τη ψυχή, την πνίγει, την κάνει ό,τι θέλει.

Αλλά νηστεύοντας σωματικά, **πρέπει συνάμα να νηστεύεις και ψυχικά. Να φυλάς τη γλώσσα σου από κάθε κακό ή ανώφελο λόγο. Να κυριαρχείς στις επιθυμίες σου. Να ξεριζώνεις τα πάθη σου.**

Όσο για την ελεημοσύνη, εμείς συνήθως ονομάζουμε έτσι τη βοήθεια που δίνουμε στους φτωχούς. Δεν είναι, όμως, μόνο αυτή. **Ελεημοσύνη είναι κάθε πράξη αγάπης και ευσπλαχνίας**. Να δώσει κανείς τροφή στον πεινασμένο, να δώσει νερό στον διψασμένο, να ντύσει τον γυμνό, να επισκεφθεί τον άρρωστο και τον φυλακισμένο, να φιλοξενήσει τον άστεγο, να περιθάλψει το ορφανό κ.λπ.

Αλλά **για να είναι η ελεημοσύνη σου αληθινή, όλα αυτά πρέπει να τα κάνεις χωρίς να καυχιέσαι, χωρίς να ζητάς τον έπαινο των ανθρώπων και την ευγνωμοσύνη εκείνων που ευεργετείς**.

6. Ένας άλλος τρόπος για την απόκτηση του Αγίου Πνεύματος είναι, όπως είπαμε,**η ανάγνωση και ακρόαση της Αγίας Γραφής**.

Η Αγία Γραφή είναι για τον άνθρωπο ένα θησαυροφυλάκιο, απ' όπου μπορεί να αντλήσει φως και ζωή· φως, που φωτίζει και σοφίζει, και ζωή, που ζωογονεί και παρηγορεί και ευφραίνει. Η Αγία Γραφή είναι ένα από τα πολυτιμότερα δώρα του

Θεού στον άνθρωπο, μια μεγάλη ευεργεσία, από την οποία ο καθένας μπορεί να ωφεληθεί, φτάνει μόνο να το θελήσει. Η Αγία Γραφή είναι η θεία σοφία, μια σοφία τόσο θαυμαστή, ώστε μπορεί να την κατανοήσει ακόμα και ο πιο απλός κι αγράμματος άνθρωπος. Γι' αυτό ακριβώς πολλοί απλοί άνθρωποι, διαβάζοντας ή ακούγοντας την Αγία Γραφή, έγιναν ευσεβείς και έλαβαν το Άγιο Πνεύμα, ενώ απεναντίας άλλοι, και μάλιστα μορφωμένοι, μελετώντας την, πλανήθηκαν και χάθηκαν. Αυτό έγινε, γιατί οι πρώτοι τη διάβαζαν με απλότητα καρδιάς, χωρίς ορθολογιστικά ψιλολογήματα, επιδιώκοντας να πλουτίσουν όχι σε γνώση ανθρώπινη, αλλά σε χάρη και δύναμη και Πνεύμα Θεού, ενώ οι δεύτεροι, νομίζοντας πως είναι σοφοί και πως τα ξέρουν όλα, ζητούσαν στη Γραφή όχι τη δύναμη και το Πνεύμα του Θεού, αλλά τη σοφία του κόσμου.

7. Το Άγιο Πνεύμα το αποκτούμε, τέλος, με τη **συμμετοχή στα ιερά Μυστήρια της Εκκλησίας μας** και κατεξοχήν με τη θεία Κοινωνία.

Ο Ιησούς Χριστός είπε: «Όποιος τρώει τη σάρκα μου και πίνει το αίμα μου, είναι ενωμένος μαζί μου κι εγώ μαζί του. Αυτός έχει ζωή παντοτινή. Και εγώ θα τον αναστήσω την έσχατη ημέρα». Όποιος, δηλαδή, άξια κοινωνεί τα άγια Μυστήρια, ενώνεται με τον Κύριο. Και όποιος με αληθινή μετάνοια, καθαρή καρδιά, θείο φόβο και ακράδαντη πίστη παίρνει το σώμα και το αίμα του Κυρίου, παίρνει συνάμα και το Άγιο Πνεύμα. Κι εκείνο τον ετοιμάζει να δεχθεί και τον Ιησού Χριστό και το Θεό Πατέρα, να γίνει δηλαδή ναός και κατοικητήριο του αληθινού Τριαδικού Θεού. Απεναντίας, όποιος κοινωνεί το σώμα και το αίμα του Κυρίου ανάξια, με ψυχή ακάθαρτη, με καρδιά γεμάτη κακία, εκδικητικότητα και μίσος, όχι μόνο δεν παίρνει το Άγιο Πνεύμα, αλλά γίνεται προδότης, όπως ο Ιούδας, και σταυρώνει το Χριστό γι' άλλη μια φορά.

Το σώμα και το αίμα του Χριστού, γι' αυτούς που άξια το μεταλαμβάνουν, είναι το φάρμακο που θεραπεύει κάθε ασθένεια και κάθε αδυναμία. Και ποιος από μας είναι σε κατάσταση τέλειας υγείας; Ποιος δεν χρειάζεται θεραπεία, ανακούφιση και παρηγοριά;

Το σώμα και το αίμα του Χριστού είναι η τροφή μας στο δρόμο προς τη βασιλεία των ουρανών. Μπορεί ποτέ να ξεκινήσει κανείς για μεγάλη και κοπιαστική πορεία χωρίς τροφή;

Το σώμα και το αίμα του Χριστού είναι ορατό αγιαστικό μέσο, που μας το κληροδότησε ο ίδιος ο Κύριος και μας το άφησε για τον αγιασμό μας. Ποιος δεν θα ήθελε να γίνει μέτοχος σε μια τέτοια κληρονομιά και ν' αγιαστεί;

Μην αμελείτε λοιπόν να πλησιάζετε στο Ποτήριο της ζωής. Αλλά να πλησιάζετε με φόβο Θεού και πίστη. Όποιος αρνείται ή αμελεί να κοινωνήσει, δεν αγαπάει το Χριστό, γι' αυτό ούτε το Άγιο Πνεύμα θα λάβει ούτε στην ουράνια βασιλεία θα μπει.

Αυτά λοιπόν είναι τα μέσα, με τα οποία μπορούμε ν' αποκτήσουμε το Άγιο Πνεύμα: καθαρή καρδιά και αγνή ζωή, ταπεινοφροσύνη, υπακοή στη φωνή του Θεού, προσευχή, αυταπάρνηση, μελέτη των ιερών βιβλίων, θεία Κοινωνία.

Το καθένα απ' αυτά τα μέσα αρκεί, βέβαια, και μόνο του για να μας χαρίσει το Άγιο Πνεύμα. Μα είναι πιο καλό και πιο αποτελεσματικό να τα χρησιμοποιούμε όλα μαζί. Τότε, χωρίς καμιά αμφιβολία, θα λάβουμε το Άγιο Πνεύμα, και θα γίνουμε άγιοι!

Τελειώνοντας, πρέπει να πούμε, ότι, αν κάποιος αξιωθεί να λάβει το Άγιο Πνεύμα και στη συνέχεια **πέσει σε αμαρτία, το διώχνει από μέσα του** . Και τότε όμως ας μην απελπιστεί, ας μη νομίσει ότι χάθηκαν όλα. Όσο πιο γρήγορα μπορεί, ας προσπέσει στο Θεό με θέρμη, με **μετάνοια**, με προσευχή και το Άγιο Πνεύμα **θα επιστρέψει μέσα του**.

(Αγίου Ιννοκεντίου Μόσχας, «Η πνοή του Αγίου Πνεύματος». "Η φωνή των Πατέρων", τ. Γ΄, σ. 92-102, Εκδ. Ι. Μ. Παρακλήτου*)*

(Πηγή ψηφ. κειμένου: pemptousia.gr*)*