



Πῶς πρέπει νὰ προσέχει τὸν ἑαυτὸν ὅποιος ζεῖ μέσα στὸν κόσμο

Ἄγιος Ἰγνάτιος Brianchaninov

Ψυχὴ ὅλων τῶν ἀσκήσεων, ποὺ γίνονται γιὰ τὸν Κύριο, εἶναι ἡ προσοχὴ. Δίχως προσοχὴ, ὅλες αὐτὲς οἱ ἀσκήσεις εἶναι ἄκαρπες, νεκρές. Ὄποιος ποθεῖ τὴ σωτηρία του πρέπει νὰ μάθει νὰ προσέχει ἄγρυπνα τὸν ἑαυτό του, εἴτε ζεῖ στὴ μόνωση εἴτε ζεῖ μέσα στὸν περισπασμό, ὅπότε καμιὰ φορά, καὶ χωρὶς νὰ τὸ θέλει, παρασύρεται ἀπὸ τὶς συνθῆκες.

Ἄν ὁ φόβος τοῦ Θεοῦ γίνει τὸ ἰσχυρότερο ἀπ' ὅλα τ' ἄλλα αἰσθήματα τῆς καρδιᾶς, τότε πιὸ εὔκολα θὰ προσέχουμε τὸν ἑαυτό μας, τόσο στὴν ἡσυχία τοῦ κελιοῦ μας ὅσο καὶ μέσα στὸν θόρυβο ποὺ μᾶς κυκλώνει ἀπὸ παντοῦ.

Στὴ διατήρηση τῆς προσοχῆς πολὺ συμβάλλει ἡ συνετὴ μετρίαση τῆς τροφῆς, ποὺ μειώνει τὴ θέρμη τοῦ αἵματος. Ἡ αὕξηση αὐτῆς τῆς θέρμης ἀπὸ τὰ πολλὰ φαγητά, ἀπὸ τὴν ἔντονη σωματικὴ δραστηριότητα, ἀπὸ τὸ ξέσπασμα τῆς ὄργης, ἀπὸ τὸ μεθύσι τῆς κενοδοξίας καὶ ἀπὸ ἄλλες αἰτίες προκαλεῖ πολλοὺς λογισμοὺς καὶ φαντασιώσεις, δηλαδὴ τὸν σκορπισμὸ τοῦ νοῦ. Γι' αὐτὸ οἱ ἄγιοι πατέρες σ' ἐκεῖνον ποὺ θέλει νὰ προσέχει τὸν ἑαυτὸ του συστήνουν πρὶν ἀπ' ὅλα τὴ μετρημένη, διακριτικὴ καὶ διαρκῆ ἐγκράτεια ἀπὸ τὶς τροφὲς (2).

Οταν σηκώνεσαι ἀπὸ τὸν ὕπνο πρόκειται γιὰ μιὰ προεικόνιση τῆς ἀναστάσεως τῶν νεκρῶν, ποὺ περιμένει ὅλους τοὺς ἀνθρώπους—, νὰ κατευθύνεις τὶς σκέψεις σου στὸν Θεό. Νὰ προσφέρεις σὰν θυσία σ' Ἔκεῖνον τοὺς πρώτους καρποὺς τῆς λειτουργίας τοῦ νοῦ σου, ὅταν αὐτὸς δὲν ἔχει ἀκόμα προσλάβει καμιὰ μάταιη ἐντύπωση.

Αφοῦ ἱκανοποιήσεις ὅλες τὶς ἀνάγκες τοῦ σώματος, ὅπως κάθε ἄνθρωπος ποὺ σηκώνεται ἀπὸ τὸν ὕπνο, διάβασε μὲ ἡσυχία καὶ αὐτοσυγκέντρωση τὸν συνηθισμένο προσευχητικό σου κανόνα. Φρόντισε ὅχι τόσο γιὰ τὴν ποσότητα ὅσο γιὰ τὴν ποιότητα τῆς προσευχῆς. Αὐτὸ σημαίνει νὰ προσεύχεσαι μὲ ἀπόλυτη προσοχή. Ἔτσι θὰ φωτιστεῖ καὶ θὰ ζωογονηθεῖ ἡ καρδιὰ ἀπὸ τὴν κατάνυξη καὶ τὴ θεία παρηγοριά.

Μετὰ τὸν κανόνα τῆς προσευχῆς, προσπαθώντας πάλι μ' ὅλες σου τὶς δυνάμεις γιὰ τὴ διατήρηση τῆς προσοχῆς, νὰ διαβάζεις τὴν Καινὴ Διαθήκη, κυρίως τὸ Εὐαγγέλιο. Διαβάζοντας, νὰ σημειώνεις μὲ ἐπιμέλεια τὶς παραγγελίες καὶ τὶς ἐντολὲς τοῦ Χριστοῦ, γιὰ νὰ κατευθύνεις σύμφωνα μ' αὐτὲς ὅλες σου τὶς πράξεις τῆς ἡμέρας, φανερὲς καὶ κρυφές.

Η ποσότητα τῆς μελέτης ἔξαρται ἀπὸ τὶς δυνάμεις σου καὶ ἀπὸ τὶς περιστάσεις. Δὲν πρέπει νὰ βαραίνεις τὸν νοῦ σου μὲ ὑπέρμετρη ἀνάγνωση προσευχῶν ἢ τῆς Γραφῆς. Δὲν πρέπει, ἐπίσης, νὰ παραμελεῖς τὶς ὑποχρεώσεις σου γιὰ νὰ προσευχηθεῖς ἢ νὰ μελετήσεις περισσότερο. Ὄπως ἡ ἀμετρητή χρήση ὑλικῆς τροφῆς προκαλεῖ διαταραχές στὸ στομάχι καὶ τὸ ἔξασθενίζει, ἔτσι καὶ ἡ ἀμετρητή χρήση πνευματικῆς τροφῆς ἔξασθενίζει τὸν νοῦ, τοῦ προκαλεῖ ἀποστροφὴ πρὸς τὶς εὐσεβεῖς ἀσκήσεις καὶ τοῦ φέρνει ἀθυμία (3).

Στὸν ἀρχάριο οἱ ἄγιοι πατέρες συστήνουν νὰ προσεύχεται συχνὰ ἀλλὰ σύντομα. Οταν ὁ νοῦς ὠριμάσει πνευματικὰ καὶ δυναμώσει, τότε θὰ μπορεῖ νὰ προσεύχεται ἀδιάλειπτα. Σὲ τέτοιους χριστιανούς, ποὺ ἔχουν γίνει ὕριμοι, φτάνοντας στὰ μέτρα τῆς τελειότητας τοῦ Χριστοῦ (4), ἀναφέρονται τὰ λόγια τοῦ ἀποστόλου

Παύλου: «Ἐπιθυμῶ νὰ προσεύχονται οἱ ἄνδρες σὲ κάθε τόπο καὶ νὰ σηκώνουν στὸν οὐρανὸν χέρια καθαρὰ (ἀπὸ κάθε μολυσμό), δίχως ὄργὴ καὶ λογισμοὺς» (5), δηλαδὴ δίχως ἐμπάθεια, περισπασμὸν ἢ μετεωρισμό. Γιατί αὐτὸ ποὺ εἶναι φυσικὸ γιὰ ἔναν ἄνδρα, δὲν εἶναι ἀκόμα φυσικὸ γιὰ ἔνα νήπιο.

Ἄφοῦ, λοιπόν, ὁ ἄνθρωπος φωτιστεῖ ἀπὸ τὸν Ἡλιο τῆς δικαιοσύνης, τὸν Κύριο Ἰησοῦν Χριστό, μέσω τῆς προσευχῆς καὶ τῆς μελέτης, μπορεῖ νὰ ἐπιδοθεῖ στὶς καθημερινές του ἀσχολίες, προσέχοντας ὥστε σ' ὅλα τὰ ἔργα καὶ τὰ λόγια του, σ' ὅλη τὴν ὑπαρξή του νὰ κυριαρχεῖ καὶ νὰ ἐνεργεῖ τὸ πανάγιο θέλημα τοῦ Θεοῦ, ὅπως αὐτὸ ἀποκαλύφθηκε καὶ ἐξηγήθηκε στοὺς ἀνθρώπους μὲ τὶς εὐαγγελικὲς ἐντολές.

Ἄν στὴ διάρκεια τῆς ἡμέρας ὑπάρχουν ἐλεύθερες στιγμές, χρησιμοποίησέ τες γιὰ νὰ διαβάσεις μὲ προσοχὴ μερικὲς ἐπιλεγμένες προσευχὲς ἢ περικοπὲς τῆς Ἀγίας Γραφῆς, ἐνισχύοντας ἔτσι τὶς ψυχικές σου δυνάμεις, ποὺ ἔχουν ἐξασθενήσει ἀπὸ τὶς διάφορες δραστηριότητες μέσα στὸν πρόσκαιρο κόσμο. Ἄν τέτοιες χρυσὲς στιγμὲς δὲν ὑπάρχουν, νὰ λυπᾶσαι γι' αὐτό, ὅπως ἀν εἰχες χάσει θησαυρό. Ὁ, τι χάθηκε σήμερα δὲν πρέπει νὰ χαθεῖ καὶ αὔριο, γιατί ἡ καρδιὰ μας εὔκολα παραδίνεται στὴ ραθυμία καὶ τὴ λήθη. Ἀπ' αὐτές, πάλι, γεννιέται ἡ σκοτεινὴ ἄγνοια, ποὺ καταστρέφει τὸ ἔργο τοῦ Θεοῦ, τὸ ἔργο τῆς σωτηρίας τοῦ ἀνθρώπου (6).

Ἄν συμβεῖ νὰ πεῖς ἢ νὰ κάνεις κάτι ποὺ ἔρχεται σὲ ἀντίθεση μὲ τὶς ἐντολὲς τοῦ Θεοῦ, τότε χωρὶς καθυστέρηση διόρθωσε τὸ σφάλμα σου μὲ τὴν εἰλικρινῆ μετάνοια. Μὲ τὴ μετάνοια νὰ ἐπιστρέφεις πάντα στὸν δρόμο τοῦ Θεοῦ, ὅταν ἔχεφεύγεις ἀπ' αὐτόν, καταφρονώντας τὸ θεῖο θέλημα. Μὴ μένεις γιὰ πολὺ ἔξω ἀπὸ τὸν δρόμο τοῦ Θεοῦ! Στὶς ἀμαρτωλὲς σκέψεις καὶ φαντασιώσεις καὶ στὰ ἐμπαθῆ αἰσθήματα νὰ ἀντιπαραθέτεις μὲ πίστη καὶ ταπείνωση τὶς εὐαγγελικὲς ἐντολές, λέγοντας μαζὶ μὲ τὸν ἄγιο πατριάρχη Ἰωσήφ: «Πῶς μπορῶ νὰ κάνω αὐτὸ τὸ κακὸ καὶ ν' ἀμαρτήσω μπροστὰ στὸν Θεό;» (7).

Οποιος προσέχει τὸν ἔαυτὸ του πρέπει ν' ἀπαρνηθεῖ γενικὰ κάθε φαντασίωση, ὅσο ἐλκυστικὴ καὶ εὔσχημη κι ἀν φαίνεται αὐτῇ. Κάθε φαντασίωση εἶναι περιπλάνηση τοῦ νοῦ ὅχι στὴν περιοχὴ τῆς ἀλήθειας ἀλλὰ στὴ χώρα τῶν φαντασμάτων, ποὺ δὲν ὑπάρχουν οὕτε πρόκειται νὰ ὑπάρξουν καὶ ποὺ πλανοῦν τὸν νοῦ, ἐμπαίζοντάς τον. Συνέπειες τῶν φαντασιώσεων εἶναι ἡ ἀπώλεια τῆς προσοχῆς, ὁ σκορπισμὸς τοῦ νοῦ καὶ ἡ σκληρότητα τῆς καρδιᾶς τὴν ὥρα τῆς προσευχῆς. Ἔτσι ἀρχίζει ἡ διαταραχὴ τῆς ψυχῆς.

Τὸ βράδυ, ὅταν πηγαίνεις γιὰ ὕπνο —πού, μετὰ τὴν ἐγρήγορση τῆς ἡμέρας καὶ σὲ σύγκριση μ' αὐτήν, προεικονίζει τὸν θάνατο—, νὰ ἔξετάζεις τὶς πράξεις ποὺ ἔκανες ὅσο ἡσουνα ἔνπνιος. Ἔνας τέτοιος αὐτοέλεγχος δὲν εἶναι δύσκολος γιὰ τὸν ἄνθρωπο ποὺ ζεῖ προσεκτικά. Γιατί ἡ προσοχὴ ἔξαφανίζει τὴ λήθη, ποὺ εἶναι φαινόμενο τόσο συνηθισμένο σ' ὅποιον ἔχει περισπασμούς. Ἔτσι, λοιπόν, ἀφοῦ θυμηθεῖς ὅλες τὶς ἀμαρτίες ποὺ ἔκανες στὴ διάρκεια τῆς ἡμέρας, εἴτε μὲ πράξεις εἴτε μὲ λόγια εἴτε μὲ σκέψεις, ἐγκάρδια πρόσφερε γι' αὐτές τὴ μετάνοιά σου στὸν Θεό, ἔχοντας τὴ διάθεση τῆς διορθώσεως. Μετὰ διάβασε τὸν κανόνα τῆς προσευχῆς σου. Τέλος, κλεῖσε τὴν ἡμέρα σου ὅπως τὴν ἀρχισες, δηλαδὴ μὲ θεῖκοὺς λογισμούς.

Τὴν ὥρα ποὺ κοιμᾶται ὁ ἄνθρωπος, ποὺ πᾶνε ὅλες οἱ σκέψεις καὶ τὰ αἰσθήματά του; Τί μυστικὴ κατάσταση εἶναι αὐτὴ τοῦ ὕπνου, κατὰ τὴν ὁποία τόσο ἡ ψυχὴ ὅσο καὶ τὸ σῶμα ζοῦν καὶ συνάμα δὲν ζοῦν, ἀποξενωμένα καθὼς εἶναι ἀπὸ τὴν αἰσθηση τῆς ζωῆς, σὰν νεκρά; Ἀκατανόητος εἶναι ὁ ὕπνος, ὅπως καὶ ὁ θάνατος. Ὁπως στὴν αἰώνια ἀνάπτωση, ἔτσι καὶ στὴν πρόσκαιρη τοῦ ὕπνου ἡ ψυχὴ ἔχεινάει ἀκόμα καὶ τὶς πιὸ μεγάλες πίκρες, ἀκόμα καὶ τὶς πιὸ φοβερὲς ἐπίγειες συμφορές.

Καὶ τὸ σῶμα;!... Ἀφοῦ σηκώνεται ἀπὸ τὸν ὕπνο, ὅπωσδήποτε θὰ ἀναστηθεῖ καὶ ἀπὸ τοὺς νεκρούς.

Ο μεγάλος ἀββᾶς Ἀγάθων εἶπε: «Εἶναι ἀδύνατο νὰ προκόψουμε στὴν ἀρετὴ, ἀν δὲν προσέχουμε ἄγρυπνα τὸν ἔαυτὸ μας» (8). Ἀμήν.

