

Περί ύπνου και προσευχής - Αγίου Ιωάννου του Σιναΐτου.

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία](#) / [Άγιοι - Πατέρες - Γέροντες](#) / [Ορθόδοξη πίστη](#)



(Καθώς και περί της ψαλμωδίας εις συνοδίαν μοναχών)

1. Ο ύπνος είναι σπουδαίο συστατικό της φύσεώς μας, απεικόνισις του θανάτου, αργία των αισθήσεων.

Είναι μεν ένας, αλλά όπως και η επιθυμία, έχει πλείστες αιτίες και αφορμές. Δηλαδή προέρχεται άλλοτε από την ανθρώπινη φύση, άλλοτε από τα φαγητά και άλλοτε από τους δαίμονες. Μερικές φορές ίσως και από πολύ υπερβολική νηστεία, από την οποία εξασθενημένη η σάρκα, ζητεί να αυτοπαρηγορηθή με τον ύπνο.

2. Όπως η πολυποσία εξαρτάται και ενισχύεται από την κακή συνήθεια, έτσι και η πολυυπνία. Γι' αυτό ιδιαιτέρως στις αρχές της αποταγής ας αγωνισθούμε εναντίον της. Διότι είναι πολύ δύσκολο να θεραπεύση κανείς μία μακροχρόνια συνήθεια.

3. Ας παρακολουθήσωμε και θα ιδούμε πώς ενώ σημαίνει η πνευματική σάλπιγξ, δηλαδή το σήμαντρο, ορατώς μεν συναθροίζονται οι αδελφοί, αοράτως δε συνάγονται οι εχθροί. Έτσι άλλοι δαίμονες έρχονται στο κρεβάτι, μόλις σηκωθούμε, και μας πιέζουν να ανακλιθούμε πάλι. «Μείνε, μας λέγουν, έως ότου συμπληρωθούν οι προοιμιακοί ύμνοι, και έπειτα πηγαίνεις στην Εκκλησία». Άλλοι,

ενώ παριστάμεθα στην προσευχή, έρχονται και μας βυθίζουν στον ύπνο. Άλλοι προξενούν έντονη και απροσδόκητη κοιλιακή ενόχλησι. Άλλοι μας προτρέπουν να ανοίγωμε συζητήσεις μέσα στο Κυριακό. Άλλοι παρασύρουν τον νου μας σε αισχρούς λογισμούς. Άλλοι μας κάνουν να ακουμπούμε σαν κουρασμένοι στον τοίχο. Ενίοτε μάλιστα συμβαίνει να μας προκαλούν και πάρα πολλά χασμουρητά.

Μερικοί από αυτούς επροκάλεσαν πολλές φορές γέλωτα τον καιρό της προσευχής, ώστε να κάνουν τον Θεόν να αγανακτήση εναντίον μας. Άλλοι μας βιάζουν να διαβάζωμε γρήγορα το Ψαλτήριο από ραθυμία, και άλλοι μας προτρέπουν να ψάλλωμε αργά από φιληδονία. Μερικές μάλιστα φορές κάθονται και στο στόμα μας και το καθιστούν κλειστό και δυσκολοάνοικτο.

4. Εκείνος πού αναλογίζεται ότι προσευχόμενος ίσταται ενώπιον του Θεού και το αισθάνεται αυτό στην καρδιά του, θα είναι στύλος ακλόνητος και δεν θα εμπαιίζεται από κανένα δαίμονα από όσους προανέφερα.

Ο πραγματικός υποτακτικός, πολλές φορές μόλις σταθή στην προσευχή, γίνεται όλος φωτεινός και πασίχαρος• διότι είναι ο πύκτης παρασκευασμένος και φλογισμένος από πριν με την ανόθευτη διακονία και υπακοή.

5. Σε όλους είναι δυνατόν να προσεύχωνται μαζί με το πλήθος των αδελφών, σε πολλούς όμως είναι πιο ταιριαχτό μόνο με έναν ομόψυχο. Όταν υμνής τον Θεόν με το πλήθος, δεν μπορείς να κάνης άϋλη προσευχή. Ας έχης όμως τότε ως νοερά εργασία την θεωρία των ψαλλομένων ή πάλι κάποια ωρισμένη προσευχή, έως ότου τελειώση ο στίχος του πλησίον σου.

6. Δεν επιτρέπεται να ασκής την ώρα της προσευχής κάποιο πάρεργο, για να μην ειπώ κάτεργο. Αυτό άλλωστε το εδίδαξε σαφώς ο Άγγελος πού εμφανίσθηκε στον Μέγαν Αντώνιο.

7. Η κάμιнос δοκιμάζει τον χρυσό• η δε παράστασις στην προσευχή, τον ζήλο και την αγάπη των μοναχών προς τον Θεόν.

Εργασία επαινετή! Όποιος την κατέκτησε, και τον Θεόν πλησιάζει και τους δαίμονες εκδιώκει.

Από το βιβλίο «Κλίμαξ», Αγίου Ιωάννου του Σιναΐτου
Ιεράς Μονής Παρακλήτου

Πηγή: askitikon.eu