1 Μαρτίου 2015



ζωή ΣΤΙΣ

Σαρακοστές καλό είναι να γνωρίζεις μόνο εκκλησία και σπίτι, τίποτ’ άλλο. Φτάνεις, λοιπόν, στο σπίτι. Τί θα κάνεις εκεί; Θα αγωνιστείς μ’ όλη σου τη δύναμη να διατηρήσεις την προσήλωση του νου και της καρδιάς στον Κύριο. Αμέσως μετά την εκκλησία, τρέξε στο δωμάτιό σου και κάνε αρκετές μετάνοιες, ζητώντας ευλαβικά από τον Θεό να σε βοηθήσει , ώστε να αξιοποιήσεις το χρόνο της παραμονής σου στο σπίτι με τρόπο ωφέλιμο για την ψυχή σου.
Ύστερα κάθησε και ξεκουράσου για λίγο. Αλλά και τότε μην αφήνεις τους λογισμούς σου να ξεστρατίζουν. Διώχνοντας κάθε σκέψη, επαναλάμβανε νοερά την ευχή : “Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με! Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με!”. Αφού ξεκουραστείς πρέπει ν’ ασχοληθείς με κάτι, είτε προσευχή είτε εργόχειρο. Τί εργόχειρο θα κάνεις δεν έχει σημασία• ξέρεις ήδη τί σου αρέσει. Είναι, βλέπεις, αδύνατο να ασχολείσαι όλη την ώρα με πνευματικά πράγματα• χρειάζεται να έχει και κάποιο ευχάριστο εργόχειρο. Μ’ αυτό θα καταπιάνεσαι, όταν η ψυχή σου είναι κουρασμένη, όταν δεν έχεις τη δύναμη να διαβάσεις ή να προσευχηθείς. Αν, βέβαια, οι πνευματικές σου ενασχολήσεις πηγαίνουν καλά, το εργόχειρο δεν είναι

απαραίτητο. Εκπληρώνει μόνο την ανάγκη αξιοποιήσεως του χρόνου , που αλλιώς θα σπαταλιόταν σε απραξία. Και η απραξία είναι πάντα ολέθρια, πολύ περισσότερο όμως στον καιρό της νηστείας.
Πώς πρέπει να προσεύχεται κανείς στο σπίτι; Σωστά σκέφθηκες ότι τη Σαρακοστή οφείλουμε να προσθέτουμε κάτι στον συνηθισμένο κανόνα προσευχής. Νομίζω, ωστόσο, πως αντί να διαβάζεις περισσότερες προσευχές από το Προσευχητάρι, είναι καλύτερο ν' αυξήσεις τη διάρκεια της άμεσης επικοινωνίας σου με τον Κύριο. Κάθε μέρα, πριν αρχίσεις και αφού τελειώσεις τη την ορθρινή και βραδυνή ακολουθία, να απευθύνεσαι με δικά σου λόγια στον Κύριο, την Υπεραγία Θεοτόκο και τον φύλακα άγγελό σου, ευχαριστώντας τους για την προστασία τους και παρακαλώντας τους για την ικανοποίηση των πνευματικών σου αναγκών. Ζήτα τους να σε βοηθήσουν , ώστε, πρώτα απ' όλα να γνωρίσεις τον εαυτό σου, να αποκτήσεις αυτογνωσία και, όταν την αποκτήσεις, να σου χαρίσουν ζήλο και δύναμη, ώστε να θεραπεύσεις τις πληγές της ψυχής σου. Ζήτα τους, ακόμα, να γεμίσουν την καρδιά σου με το αίσθημα της ταπεινώσεως και της συντριβής. Η ταπείνωση είναι η πιο ευάρεστη στον Θεό θυσία. Έτσι να προσεύχεσαι. Μην επιβάλεις, όμως, στον εαυτό σου έναν προσευχητικό κανόνα μακρύ και βαρύ, έναν κανόνα που θα υπερβαίνει τα μέτρα των ψυχοσωματικών σου δυνάμεων και θα σε καταβάλλει. Καλύτερα είναι να προσεύχεσαι συχνότερα στη διάρκεια της ημέρας και, όταν ασχολείσαι μ' οποιαδήποτε άλλη εργασία, να έχεις το νου σου στο Θεό.
Μετά την προσευχή , διάβαζε για λίγο με αυτοσυγκέντρωση. Η μελέτη δεν αποσκοπεί στο φόρτωμα του μυαλού σου με διάφορες πληροφορίες και γνώσεις, αλλά στην ψυχική σου ωφέλεια και εποικοδομή. Γι' αυτό δεν χρειάζεται να διαβάζεις πολλά. Διάβαζε όμως με προσοχή μεγάλη και με καρδιακή συμμετοχή.
"Τί να διαβάζω;", θα με ρωτήσεις. Μόνο πνευματικά βιβλία ,φυσικά. Η προσεκτική ανάγνωση τέτοιων βιβλίων εμπνέει την ψυχή περισσότερο απ' ο,τιδήποτε άλλο. Αν πάντως, στη διάρκεια της μελέτης γεννιέται ο πόθος της προσευχής, ν' αφήνεις το βιβλίο και να προσεύχεσαι .
Θα διαβάζεις, λοιπόν, θα προσεύχεσαι, θα κάνεις μετάνοιες. Και μ' όλα αυτά, ωστόσο, δεν θα μπορέσεις να κρατήσεις το νου και την καρδιά σου σε κατάσταση συνεχούς και έντονου αγώνα. Είναι αναπόφευκτο να κουράζεσαι. Τότε, όπως σου είπα, θα ασχολείσαι με κάποια πρακτική εργασία.
Σκέφτεσαι, καθώς μου γράφεις, να μειώσεις την ποσότητα του καθημερινού σου φαγητού. Σωστή κι ωφέλιμη η σκέψη σου• σωστή, γιατί το σώμα, που με τις παρεκτροπές του σε αναγκάζει να μετανοείς, οφείλει να καταβάλει στη διάρκεια της Σαρακοστής τους μόχθους που του αναλογούν• και ωφέλιμη, γιατί με τη νηστεία το σώμα δουλαγωγείται, ο νους καθαρίζεται, η καρδιά μαλακώνει, τα πάθη νεκρώνονται. Μόνο μην το παρακάνεις. Ήδη τρως τόσο λίγο. Πρέπει να έχεις δυνάμεις ,για να στέκεσαι στην εκκλησία και για ν' αγωνίζεσαι στο σπίτι. Κοίτα να τρως τόσο, όσο χρειάζεται για να μην εξασθενήσεις.
Καλό θα ήταν επίσης , να μείωνες λίγο το χρόνο του ύπνου και της αναπαύσεώς

σου. Είναι μία θυσία για σένα, αλλά κάθε λογής θυσία ταιριάζει σ’ αυτή την περίοδο .
Και με τις συζητήσεις τί θα γίνει; Τη Σαρακοστή τουλάχιστον, οι συζητήσεις με τους άλλους ας περιοριστούν σε πνευματικά θέματα. Ακόμα καλύτερες είναι οι κοινές πνευματικές αναγνώσεις, που δίνουν αφορμές για την ανταλλαγή εποικοδομητικών σκέψεων και για την εξαγωγή ωφέλιμων συμπερασμάτων. Κατάλληλοι γι’ αυτό τον σκοπό είναι οι Βίοι των Αγίων. Αρκετά έγραψα. Θα προσθέσω ό,τι άλλο χρειάζεται αργότερα.
«Από το βιβλίο: «ΟΣΙΟΥ ΘΕΟΦΑΝΟΥΣ ΤΟΥ ΕΓΚΛΕΙΣΤΟΥ
Ο ΔΡΟΜΟΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ
γράμματα σε μια ψυχή»
ΕΚΔΟΣΗ ΤΕΤΑΡΤΗ
ΙΕΡΑ ΜΟΝΗ ΠΑΡΑΚΛΗΤΟΥ
ΩΡΩΠΟΣ ΑΤΙΙΚΗΣ 2000
Πηγές:talanto- orthognosia.blogspot.gr