10 Μαΐου 2015

Τι είναι εγκράτεια; Είναι εγκράτεια στο θυμό το να νικά κανείς την οργή του και να μην ανάβει γρήγορα.

Ορθοδοξία και Ορθοπραξία / Άγιοι - Πατέρες - Γέροντες / Ορθόδοξη πίστη



Είναι αληθινά μακάριος και τρισμακάριος εκείνος που τηρεί εγκράτεια, διότι πραγματικά η εγκράτεια είναι μεγάλη αρετή. Αλλά ας ως ποιο σημείο και σε πόση έκταση και σε ποια θέματα αναφέρεται ή θεωρείται ή εξετάζεται η εγκράτεια.

Είναι λοιπόν εγκράτεια στη γλώσσα το να μην παρασύρεται κανείς σε λόγια πολλά και ανώφελα, το να συγκρατεί κανείς τη γλώσσα του και να μην κακολογεί, το να μην μιλάει υβριστικά, το να μην καταριέται, το να μην λέει χωρίς σκοπό αυτά που δεν πρέπει, το να συγκρατεί τη γλώσσα του και να μη συκοφαντεί τον ένα στον άλλο, να μην κατηγορεί τον αδελφό, το να μην ξεσκεπάζει τα μυστικά των άλλων, το να μην ασχολείται με ξένες υποθέσεις. Είναι εγκράτεια και στην ακοή το να την ορίζει κανείς και να μην παρασύρεται από ανώφελα ακούσματα. Είναι εγκράτεια και στους οφθαλμούς το να ορίζει κανείς την όραση του και να μην κοιτάζει ή να περιεργάζεται όλα τα ευχάριστα, και αυτά που δεν πρέπει. Είναι εγκράτεια στο θυμό το να νικά κανείς την οργή του και να μην ανάβει γρήγορα. Είναι εγκράτεια στη φιλοδοξία το να ορίζει κανείς το νου του και να μη θέλει να δοξάζεται, το να μην επιδιώκει τη δόξα, να μην υψώνει τον εαυτό του, να μην επιδιώκει την τιμή,

ώστε να φουσκώνει από υπερηφάνεια, να μην υπερηφανεύεται από τους επαίνους.

Είναι εγκράτεια των λογισμών, και αυτούς χρειάζεται να τους κατακρίνει κανείς με το φόβο του Θεού, το να μη συγκατατίθεται κανείς ή να τέρπεται από λογισμό που θέλγει ή ερεθίζει τον άνθρωπο. Είναι εγκράτεια στις τροφές το να ορίζει κανείς τον εαυτό του και να μην επιδιώκει τροφές υπερβολικές ή φαγητά πανάκριβα, το να μην τρώγει κανείς πριν από τον κατάλληλο καιρό ή πριν από την ώρα, το να μην κυριεύεται από το πνεύμα της γαστριμαργίας, το να μην είναι αχόρταγος στα ωραία φαγητά, το να μην επιθυμεί το ένα φαγητό ύστερα από το άλλο.

Είναι εγκράτεια στο ποτό το να ορίζει κανείς τον εαυτό του και να μην κάθεται μαζί με άλλους σε οινοποσίες ή σε απολαύσεις οίνων, το να μην πίνει οίνο άφοβα, το να μην επιδιώκει τις ποικιλίες των ποτών και τις απολαύσεις των παρασκευασμένων κραμάτων, το να μην πίνει χωρίς μέτρο, όχι μόνο το κρασί, αλλά αν είναι δυνατό, ακόμη και το νερό.

Είναι εγκράτεια στην πονηρή επιθυμία και ηδονή, το να ορίζει κανείς τις αισθήσεις του και να μην συμπαρασύρεται από τις επιθυμίες που παρουσιάζονται, το να μην συγκατατίθεται στους λογισμούς που υποκινούν το πάθος της φιληδονίας, το να μην ευχαριστιέται κανείς με την ιδέα ότι κάνει τη βδελυγμία, το να μην κάνει το θέλημα της σαρκός, αλλά αντίθετα να χαλιναγωγεί τα πάθη με το φόβο του Θεού. Διότι αληθινά εγκρατής είναι εκείνος, που επιθυμεί εκείνα τα αθάνατα αγαθά, και ατενίζοντας με το νου του προς αυτά αρνείται αυτή την επιθυμία. Τις συναναστροφές τις αποφεύγει σαν να είναι κάποιο σκοτεινό μέρος· δε χαίρεται με τη θέα γυναικείων προσώπων· με τη θέα γυναικείων σωμάτων δεν τέρπεται· δεν παρασύρεται από την ομορφιά τους· δεν ευχαριστείται από τα μεθυστικά αρώματα· δεν παραπλανάται από τα κολακευτικά τους λόγια. Με γυναίκες, και μάλιστα ασεβείς, δεν συναναστρέφεται· σε συντροφιές γυναικών δεν παραμένει πολύ χρονικό διάστημα.

Ο αληθινά ανδρείος και εγκρατής, ο οποίος και φυλάτει άγρυπνα τον εαυτό του για κείνη την άμετρη ανάπαυση (την ανάπαυση στη βασιλεία των ουρανών), σε κάθε λογισμό εγκρατεύεται, σε κάθε επιθυμία ορίζει τον εαυτό του, και κάνει αυτό από επιθυμία για τα πνευματικά, και από φόβο για τη μέλλουσα ζωή.

Οσίου Εφραίμ του Σύρου
Πηγή: askitikon.eu