

20 λεπτά αρκούν!... ΣΤΟ ΒΑΘΟΣ ΚΗΠΟΣ!..

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία](#) / [Ορθόδοξη πίστη](#)



Γράφει ο π. Ανδρέας Κονάνος -Romfea.gr

(Πέρα απ' την ταραχή του νου, υπάρχει μια ηρεμία ατέλειωτη).

Όλο σκέφτεσαι, και υποφέρεις.

Οι σκέψεις του νου, σε μειώνουν, σε ρίχνουν, σε υποτιμούν,
και σε τρομάζουν, γεμίζοντας την ψυχή σου φόβο.

Η καρδιά, όμως, δεν λειτουργεί έτσι.

Αυτή ζει στην ανάπαυση του Θεού.

Είναι άτρωτη, απρόσβλητη, γεμάτη άγιο Πνεύμα,
που πήραμε στο Βάπτισμα και το Χρίσμα.

Έλα να βρούμε αυτή την καρδιά.

Πώς;

Οι ταβέρνες δίπλα στη φασαρία των αυτοκινήτων,
μπορεί να κρύβουν στο βάθος τους έναν ήρεμο κήπο.

Διασχίζεις το θόρυβο, προχωράς βαθιά,

και πας στον κήπο να ανασάνεις,
να φας , να πιεις κρασί, και να μεθύσεις.

Δίπλα στη φασαρία, τόση ηρεμία.

Πώς φτάνω σ' αυτό τον κήπο;
Δια της προσευχής.

Αυτή σε βοηθά να διασχίσεις το θόρυβο,
και σε ταξιδεύει στο μυστικό κήπο της καρδιάς, πέρα απ' την φασαρία του νου.
Διότι, ο νους τρελαίνεται.

Η καρδιά, όμως, ζει απαθής και γαλήνια μέρα νύχτα.
Αυτή την καρδιά θέλουμε να προσεγγίσουμε με την προσευχή.

Δεν είναι καθήκον, μα ζωή κι αναπνοή.

Δεν ενοχλείται ο Θεός αν δεν προσεύχεσαι.

Μα εσύ χάνεις το ξεδίψασμα που σου αξίζει.

Όταν προσευχηθείς σωστά, νιώθεις να μπαίνεις μέσα σου,
ηρεμείς, προσπερνάς τον κόσμο αυτό,
πας πέρα από όλα και όλους, κι αγγίζεις τη χάρη του Ακτίστου!

Ποικίλες οι προσευχές των ανθρώπων.

Εμείς μιλάμε στο Θεό συνήθως ως αρχάριοι.

Όλα δεκτά.

Μα υπάρχει μεγάλο βάθος και πολλά επίπεδα στη σχέση με το Θεό.

Τα εξηγεί όμορφα η Φιλοκαλία:

Άλλο ζητάω λεφτά, δουλειά κλπ,
και άλλο αγγίζω το Θεό, ενώνομαι μαζί Του,
ζώντας μόνο την αγάπη και το φως Του.

Αυτό είναι άλλο επίπεδο.

Άσε τα σχήματα, τις εικόνες, τις φαντασίες, τους λογισμούς,
και προσέγγισε όσο μπορείς το περιβάλλον του Θεού.

Το άμορφο, ουράνιο και άγιο κλίμα Του,
τη "βαθεία καρδιά" του είναι σου.

Συνήθως δεν είμαστε σε επαφή με την καρδιά,
διότι μας κυβερνά η ταραχή του νου.

Μένουμε στην επιφάνεια, εκεί που μας πνίγουν τα κύματα.
Εκεί που κάνει κουμάντο ο νους.

Δυστυχώς ο νους είναι που ερμηνεύει αποκλειστικά
και κατευθύνει τις περισσότερες φορές τη ζωή και τα γεγονότα της.

Ο νους ο γεμάτος παιχνίδια, περιπέτειες, ταλαιπωρίες,
άγχος, ταραχή, θόρυβο, βαβούρα, βουητό.

Γι' αυτό και λειτουργεί ως διχασμός,
ως διάλυση του είναι,
ως κατάρρευση ψυχής και τρέλα.

Δημιουργεί απάτες, ψευδαισθήσεις,
λογισμούς που αρρωσταίνουν,
φαντασίες τρελές που δεν σε αφήνουν να κοιμηθείς.

Στο βάθος όλου αυτού του πανικού όμως,
βρίσκεται η ειρήνη της καρδιάς.

Εκεί που φανερώνεται ο Θεός.

Σ' αυτό τον πυρήνα, το περιβάλλον είναι απείραχτο, ήρεμο,
απόλυτα ειρηνικό, ευτυχισμένο και μακάριο.

Σωστός κήπος!!

Γι' αυτό χρειάζεται μια βουτιά, ένα βύθισμα μέσα μας.

Πρώτη ανάγκη: να επιτρέψουμε να σταματήσει ο νους τη θορυβώδη δράση του.
Αν δεν μπορείς να τον ηρεμίσεις εύκολα, κάνε αυτό το απλό:

παρακολούθησε για λίγο την πορεία της αναπνοής σου.

Κάθε αναπνοή, δεν είναι σκέτος αέρας,
μα κυρίως εκδήλωση της αγάπης του Θεού.

Ακολουθήστε την αναπνοή σας, λοιπόν, και πρόσεξέ τη για λίγο.

Έτσι θα σταματήσει να σε κυβερνά ο αγχωμένος νους,

θα ηρεμίσεις, θα πας στο βάθος σου, κάπως θα ησυχάσεις.

Πολλές ζωογόνες αλλαγές θα έρθουν, όταν αγγίξεις την καρδιά σου.

Ξύπνα τη, λοιπόν!

Ζωντάνεψέ τη, να σε γεμίσει δύναμη και τόνωση.

Αν ζωντανέψει, θα σου θυμίσει την αξία κι ομορφιά σου,
τον πλούτο που είναι σου και την πληρότητα που τόσο ζητάς.

Βρες 5 λεπτά, 10 λεπτά.

Και νιώσε τη Βασιλεία του Θεού που σιγοβράζει γλυκά μέσα σου.

Απόδειξη ότι πέτυχε αυτό το ταξίδι :

Η ευτυχία, η ενότητα, η συμπάθεια,
η αλληλοπεριχώρηση και κατανόηση που νιώθεις μετά.
Αγαπάς πλέον όλους και όλα.

Εύχομαι με την προσευχή σου να νιώσεις μια ωκεάνια χαρά,
που θα σβήσει τα μικρά ποτάμια της θλίψης σου.

Μην κάνεις προσευχή.

Γίνε προσευχή.

Γίνε αυτός ο κήπος.

Γίνε ένα με το Χριστό.

Ηχητική επεξεργασία, μουσική επιμέλεια: Βασίλης Χατζηνικολάου.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για να κατεβάσετε την εκπομπή του π. Ανδρέα μπειτε στο <https://savedeo.com/en> και επικολλήστε το λινκ από το Mixcloud.

Πηγή: romfea.gr