

## “Εσύ και ο εαυτός σου”

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



Στην αρχή του κεφαλαίου που πραγματεύεται τη σχέση μας με το Θεό, γράψαμε ότι απέναντι στον εαυτό σου πρέπει να έχεις καρδιά δικαστή. Και ένας ευσυνείδητος δικαστής διαθέτει δύο βασικά προσόντα: γνώση και θάρρος. Γνώση μέν, για να ξέρει τι πρέπει να κάνει σε κάθε περίπτωση σύμφωνα με το νόμο, και θάρρος, για να κάνει αυτό που πρέπει χωρίς να φοβάται τίποτα και χωρίς να επηρεάζεται από κανέναν.

Στην αντιμετώπιση του εαυτού σου πρέπει να είσαι κι εσύ οπλισμένος με γνώση και θάρρος, για να κάνεις ό,τι πρέπει, σύμφωνα με το νόμο του Θεού, και μάλιστα με ανδρεία, χωρίς να φοβάσαι τους εχθρούς σου, ορατούς και αοράτους, και χωρίς να επηρεάζεσαι απ' αυτούς.

Όπως ασφαλώς γνωρίζεις, είσαι δισύνθετος, αποτελείσαι δηλαδή από σώμα και ψυχή.

Πρέπει, λοιπόν, τόσο το σώμα, με όλα τα μέλη και τις αισθήσεις του, όσο και η ψυχή, με όλες τις ροπές και τις δυνάμεις της, να επιτελούν το αγαθό και τις αρετές, να υπηρετούν δηλαδή το σκοπό της σωτηρίας.

Πρώτα-πρώτα πρέπει να κυβερνάς το σώμα σου με αυστηρότητα, όχι με επιείκεια, υποχωρητικότητα στις απαιτήσεις του, ανοχή στη χαυνότητα και την οκνηρία του. Μάθε να ζεις με λιτότητα ή ακόμα και με στέρηση. Αγάπησε τη σκληραγωγία και

τον αυτοέλεγχο στην τροφή, στον ύπνο και σ'όλα τα αναγκαία του σώματος. Επιπλέον να προσέξεις την εξωτερική σου εμφάνιση και συμπεριφορά, γιατί και σ'αυτό δίνουν μεγάλη σημασία οι άγιοι Πατέρες. Η σύνεση, η λεπτότητα, το μέτρο, η σεμνότητα και η αυτοσυγκράτηση να χαρακτηρίζουν την ενδυμασία, το βάδισμα, τις κινήσεις, τις συζητήσεις σου. Τίποτα να μὴν κάνεις, που θα μπορούσε να σκανδαλίσει τους άλλους. Η παρουσία σου ανάμεσα στους ανθρώπους ας είναι πάντα προσεκτική, διακριτική, ταπεινή, ειρηνική και διδακτική, έτσι ώστε και εκείνοι να ωφελοούνται και ο Θεός να δοξάζεται.

Η επιμελής φύλαξη των αισθήσεων του σώματος είναι απαραίτητη προϋπόθεση της πνευματικής σου υγείας και προκοπής. Για τις αισθήσεις, όμως, γράψαμε ήδη. Εδώ τώρα θ'αναφερθούμε και στη φύλαξη της γλώσσας, με βάση τα σχετικά αγιολογικά χωρία.

“Ο θάνατος και η ζωή είναι στην εξουσία της γλώσσας”, λέει ο Παροιμιαστής (18:21). Και δεν υπερβάλλει. Γιατί ποιος δεν ξέρει πόσο καλό αλλά και πόσο κακό μπορεί να κάνει η γλώσσα του ανθρώπου; Πράγματι, χαρίζει ζωή αλλά και σκορπίζει θάνατο.

Επομένως, πρέπει και αξίζει ν'αγωνιστείς σκληρά για τη φύλαξη και τον έλεγχο της γλώσσας σου.

Τι ακριβώς, όμως, πρέπει να προσέξεις;

Η προσπάθειά σου θα επικεντρωθεί σε τέσσερα σημεία

α) στο τι θα πεις,

β) στο πώς θα το πεις,

γ) στο πότε θα το πεις και.

δ) στο κίνητρο και το σκοπό που έχεις.

Σχετικά με το πρώτο σημείο, πρέπει να βρίσκεσαι σε διαρκή επιφυλακή, ώστε να μη βγαίνει από το στόμα σου κανένας κακός και βλαβερός λόγος, παρά μόνο καλός και ωφέλιμος, που να οικοδομεί πνευματικά όσους τον ακούνε, όπως συμβουλεύει ο απόστολος Παύλος: “Κανένας βλαβερός λόγος ας μη βγαίνει από το στόμα σας, παρά μόνο ωφέλιμος, που να μπορεί να οικοδομήσει, όταν χρειάζεται, και να κάνει καλό σ'αυτούς που τον ακούνε” (Εφ. 4:29). Έτσι, η γλώσσα σου δεν πρέπει να εκτρέπεται ποτέ σε αισχρολογίες, κουτσομπολιά, συκοφαντίες, ματαιολογίες, ψέματα, κολακείες και άλλα παρόμοια, πού ασφαλώς γνωρίζεις. Προπαντός να προσέχεις, ώστε ν'αποφεύγεις δύο πολύ σοβαρά αλλά και πολύ συνηθισμένα

αμαρτήματα της γλώσσας, στα οποία συνεχώς πέφτουν οι περισσότεροι άνθρωποι: την καύχηση και την κατάκριση. Επίσης, αν σου εμπιστεύθηκαν κάποιο μυστικό, εφόσον δεν πρόκειται για κάτι εφάμαρτο αυτό καθεαυτό ή με εφάμαρτες συνέπειες, δεν πρέπει να το φανερώσεις ποτέ.

Σχετικά με το δεύτερο σημείο, το πώς θα πεις κάτι, πρέπει να ξέρεις ότι τα λόγια σου, όσο σωστά κι αν είναι, θα γίνονται αποδεκτά από τους άλλους μόνο αν τους τα απευθύνεις με πραότητα, αγάπη και καλοσύνη -όχι με οργή, βιαιότητα και υψηλοφροσύνη.

Ας έρθουμε στο τρίτο σημείο, στο πότε θα μιλήσεις. Και σ' αυτό χρειάζεται προσοχή και διάκριση. Γιατί, όπως λέει ο σοφός Σειράχ (20:19-20), όσο αποκρουστικός είναι ένας αγροίκος άνθρωπος, άλλο τόσο κι ένας λόγος που λέγεται σε ακατάλληλο καιρό. Ακόμα κι ένα σοφό γνωμικό, όταν λέγεται άκαιρα, δεν πιάνει τόπο.

Ως προς το τέταρτο, τέλος, σημείο, δηλαδή τα κίνητρα και τους σκοπούς των λόγων σου, καταλαβαίνεις, ασφαλώς, ότι πρέπει να σε χαρακτηρίζει πάντοτε η ευθύτητα, η απλότητα, η ειλικρίνεια και η ανιδιοτέλεια. Ό,τι θα πεις, να προέρχεται από άδολη συνείδηση και αγαθή προαίρεση. Να μη λες λόγους που δεν πιστεύεις, γιατί αυτό είναι υποκρισία. Να μην παριστάνεις το σοφό, γιατί αυτό δείχνει ματαιοδοξία. Εσύ να επιδιώκεις, με όσα λες, τη δόξα του Θεού και την ωφέλεια του πλησίον.

Μετά τις σωματικές αισθήσεις και τη γλώσσα, πρέπει ν' αναφερθούμε και στις ψυχικές δυνάμεις, δηλαδή τις ροπές και τις κινήσεις της ψυχής, λ.χ. αγάπη, μίσος, χαρά, λύπη, επιθυμία, θυμό, κ.λ.π. Οι ψυχικές δυνάμεις κατανέμονται σε τρεις κατηγορίες, που αντιστοιχούν στα τρία μέρη της ψυχής, το λογιστικό (νους), το θυμικό (καρδιά, συναίσθημα) και το επιθυμητικό (βούληση).

Όλα τα πάθη από δω ξεκινούν και από δω τρέφονται.

Από το λογιστικό, η υπερηφάνεια, η βλασφημία, η απιστία, η αίρεση κ.τ.ό.

Από το θυμικό, το μίσος, η μνισικακία, ο φθόνος, η ασπλαχνία κ.τ.ό.

Από το επιθυμητικό, η φιλαργυρία, η γαστριμαργία και η πορνεία.

Εδώ, λοιπόν, είναι η ρίζα και η δύναμη της αμαρτίας. Εδώ βρίσκει ο διάβολος τα όπλα, με τα οποία σε πολεμάει. Εδώ είναι οι πτώσεις και οι νίκες -οι πτώσεις των χαύνων και των ράθυμων και των αμελών, και οι νίκες των γενναίων αθλητών του Χριστού. Εδώ κατορθώνεται όλη η αρετή, με το να δαμάσεις και να χαλινώσεις τα

άγρια κι ανήμερα τούτα θηρία, τα πάθη. Αυτός είναι ο αμπελώνας, που έχεις να σκάβεις και να φροντίζεις καθημερινά. Αυτός είναι ο κήπος, απ'όπου θα ξεριζώνεις με επιμέλεια τα ζιζάνια και θα φυτεύεις τις αρετές. Αυτό είναι το άρμα, όπου εσύ, σαν άλλος ηνίοχος, με τη δύναμη του νου και με χαλινάρια τους καλούς λογισμούς, θα συγκρατείς τα πάθη, θα εξουσιάζεις τις ψυχικές δυνάμεις και θα τις κατευθύνεις στο αγαθό.

Σε τούτο βρίσκεται η διαφορά ανάμεσα στα παιδιά του Θεού και στους δούλους του κόσμου, ανάμεσα στους πνευματικούς και τους σαρκικούς ανθρώπους: Οι πρώτοι πιστεύουν και υπακούνε στον Κύριο και στις εντολές Του, οι δεύτεροι, υπακούνε στις επιθυμίες της σάρκας, στις υποβολές του πονηρού, στις επιταγές του κόσμου, στις ροπές των παθών.

Ο αληθινός χριστιανός, με την πνευματική γνώση και την αγαθή προαίρεση και τον θείο έρωτα, αγωνίζεται και νεκρώνεται ως προς την αμαρτία και τα πάθη.

Γι'αυτή τη νέκρωση των παθών, πρέπει να ξέρεις ότι σου χρειάζονται

- α) η ταπείνωση της καρδιάς,
- β) η υλική και πνευματική πτωχεία και
- γ) το άγιο μίσος για τον εαυτό σου.

Η ταπείνωση της καρδιάς αποκτάται

- α) με την αυτογνωσία, δηλαδή τη γνώση και την παραδοχή της μηδαμινότητας και της αμαρτωλότητός σου
- β) με τους σωματικούς κόπους, εφόσον καταβάλλονται με επίγνωση του σκοπού τους,
- γ) με την πρόθυμη αποδοχή των ύβρεων, εξευτελισμών, καταφρονήσεων και χλευασμών,
- δ) με το να βάζεις τον εαυτό σου πάντα στην τελευταία θέση, κάτω απ'όλους, και να τον θεωρείς χειρότερο απ'όλους,
- ε) με το να κόβεις, σε κάθε περίπτωση, όλα τα κλαδιά και τις εκδηλώσεις της υπερηφάνειας, και
- στ) με την αδιάλειπτη προσευχή.

Η υλική και πνευματική πτωχεία συνδέεται στενά με την ταπείνωση. Είναι η

εκούσια καταφρόνηση όλων των επίγειων πραγμάτων, των απολαύσεων, των τιμών και της δόξας για χάρη του Χριστού. Η διπλή αυτή πτωχεία, η συνειδητή και εκούσια, χαρίζει στον άνθρωπο ανέκφραστη εσωτερική ανάπαυση και καρδιακή ειρήνη. Επειδή η αληθινή ανθρώπινη ευδαιμονία έχει την αρχή της στην κατάπαυση των επιθυμιών του κόσμου τούτου, όποιος φτάνει σ' αυτό το σημείο, αρχίζει να προγεύεται ήδη την ουράνια μακαριότητα.

Το άγιο μίσος για τον εαυτό σου δεν αποτελεί, όπως ίσως θα νομίσεις, φραστικό σχήμα παράδοξο ή οξύμωρο. Είν' εκείνο που είπε ο Κύριος: "Αυτός που αγαπάει τη ζωή του, θα τη χάσει, κι αυτός που δεν λογαριάζει τη ζωή του στον κόσμο αυτό, θα τη φυλάξει για την αιώνια ζωή" (Ιω. 12:25). Εδώ δεν πρόκειται για το εφάμαρτο και ολέθριο μίσος που έχουν εναντίον του εαυτού τους οι απελπισμένοι άνθρωποι, και που συχνά τους οδηγεί ως την αυτοκτονία, αλλά για το σωτήριο μίσος που είχαν οι άγιοι εναντίον του αμαρτωλού και εμπαθούς εαυτού τους, εναντίον του σαρκικού φρονήματος. Αυτό το μίσος τους έκανε να ταλαιπωρούν τη σάρκα τους με σκληρές ασκήσεις και να υποδουλώνουν το σώμα στο πνεύμα, για να μή γίνεται εμπόδιο στην πνευματική τους προκοπή και τελείωση. Αυτό το μίσος θα σε βοηθήσει κι εσένα πολύ στον αγώνα σου για την απονέκρωση των παθών και την πνευματική σου αναγέννηση.

(Επιλογή και διασκευή ψυχωφελών κειμένων από το βιβλίο "ΑΜΑΡΤΩΛΩΝ ΣΩΤΗΡΙΑ" του μοναχού Αγαπίου Λάνδου του Κρητός)

**Πηγή:** [amartolon-sotiria.blogspot.ca](http://amartolon-sotiria.blogspot.ca)