

15 Απριλίου 2021

## Κλίμαξ, Λόγος 18, περὶ Ὑπνου καὶ Προσευχῆς (Ἅγιος Ἰωάννης ὁ Σιναΐτης, τῆς Κλίμακος)

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία](#) / [Ἅγιοι - Πατέρες - Γέροντες](#) / [Ορθοδοξία και Ορθοπραξία](#)



(Καθὼς καὶ περὶ τῆς ψαλμωδίας εἰς συνοδίαν μοναχῶν)



1. Ὁ ΥΠΝΟΣ εἶναι σπουδαῖο συστατικὸ τῆς φύσεώς μας, ἀπεικόνισις τοῦ θανάτου, ἀργία τῶν αἰσθήσεων. Εἶναι μὲν ἕνας, ἀλλὰ ὅπως καὶ ἡ ἐπιθυμία, ἔχει πλεῖστες αἰτίες καὶ ἀφορμές. Δηλαδή προέρχεται ἄλλοτε ἀπὸ τὴν ἀνθρώπινη φύσι, ἄλλοτε ἀπὸ τὰ φαγητὰ καὶ ἄλλοτε ἀπὸ τοὺς δαίμονες. Μερικὲς φορές ἴσως καὶ ἀπὸ πολὺ ὑπερβολικὴ νηστεία, ἀπὸ τὴν ὁποία ἐξασθενημένη ἡ σάρκα, ζητεῖ νὰ αὐτοπαρηγορηθῇ μὲ τὸν ὕπνο.

2. Ὅπως ἡ πολυποσία ἐξαρτᾶται καὶ ἐνισχύεται ἀπὸ τὴν κακὴ συνήθεια, ἔτσι καὶ ἡ πολυπνία. Γι' αὐτὸ ἰδιαίτερος στις ἀρχές τῆς ἀποταγῆς ἄς ἀγωνισθοῦμε ἐναντίον της. Διότι εἶναι πολὺ δύσκολο νὰ θεραπεύση κανεὶς μία μακροχρόνια συνήθεια.

3. Ἄς παρακολουθήσωμε καὶ θὰ ἰδοῦμε πὼς ἐνῶ σημαίνει ἡ πνευματικὴ σάλπιγξ, δηλαδή τὸ σήμαντρο, ὁρατῶς μὲν συναθροίζονται οἱ ἀδελφοί, ἀοράτως δὲ συνάγονται οἱ ἐχθροί. Ἔτσι ἄλλοι δαίμονες ἔρχονται στὸ κρεβάτι, μόλις σηκωθοῦμε, καὶ μᾶς πιέζουν νὰ ἀνακλιθοῦμε πάλι. «Μεῖνε, μᾶς λέγουν, ἕως ὅτου συμπληρωθοῦν οἱ προοιμιακοὶ ὕμνοι, καὶ ἔπειτα πηγαίνεις στὴν Ἐκκλησία». Ἄλλοι, ἐνῶ παριστάμεθα στὴν προσευχὴ, ἔρχονται καὶ μᾶς βυθίζουν στὸν ὕπνο. Ἄλλοι προξενοῦν ἔντονη καὶ ἀπροσδόκητη κοιλιακὴ ἐνόχλησι. Ἄλλοι μᾶς προτρέπουν νὰ ἀνοίγωμε συζητήσεις μέσα στὸ Κυριακόν. Ἄλλοι παρασύρουν τὸν νοῦ μας σὲ αἰσχροὺς λογισμοὺς. Ἄλλοι μᾶς κάνουν νὰ ἀκουμποῦμε σὰν κουρασμένοι στὸν τοῖχο. Ἐνίοτε μάλιστα συμβαίνει νὰ μᾶς προκαλοῦν καὶ πάρα πολλὰ χασμουρητὰ.

Μερικοὶ ἀπὸ αὐτοὺς ἐπροκάλεσαν πολλὰς φορές γέλωτα τὸν καιρὸ τῆς προσευχῆς, ὥστε νὰ κάνουν τὸν Θεὸν νὰ ἀγανακτήσῃ ἐναντίον μας. Ἄλλοι μᾶς βιάζουν νὰ

διαβάζωμε γρήγορα τὸ Ψαλτήριον ἀπὸ ραθυμίας, καὶ ἄλλοι μᾶς προτρέπουν νὰ ψάλλωμε ἀργὰ ἀπὸ φιληδονίας. Μερικὲς μάλιστα φορές κάθονται καὶ στὸ στόμα μας καὶ τὸ καθιστοῦν κλειστὸ καὶ δυσκολοάνοικτο.

4. Ἐκεῖνος ποὺ ἀναλογίζεται ὅτι προσευχόμενος ἴσταται ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ καὶ τὸ αἰσθάνεται αὐτὸ στὴν καρδιά του, θὰ εἶναι στύλος ἀκλόνητος καὶ δὲν θὰ ἐμπαίζεται ἀπὸ κανένα δαίμονα ἀπὸ ὅσους προανέφερα.

Ὁ πραγματικὸς ὑποτακτικὸς, πολλὰς φορές μόλις σταθῆ στὴν προσευχή, γίνεται ὅλος φωτεινὸς καὶ πασίχαρος· διότι εἶναι ὁ πύκτης παρασκευασμένος καὶ φλογισμένος ἀπὸ πρὶν μὲ τὴν ἀνόθευτη διακονία καὶ ὑπακοή.

5. Σὲ ὅλους εἶναι δυνατὸν νὰ προσεύχωνται μαζί μὲ τὸ πλῆθος τῶν ἀδελφῶν, σὲ πολλοὺς ὅμως εἶναι πιὸ ταιριαχτὸ μόνο μὲ ἕναν ὁμόψυχο. Ὅταν ὑμνῆς τὸν Θεὸν μὲ τὸ πλῆθος, δὲν μπορεῖς νὰ κάνης ἄυλη προσευχή. Ἄς ἔχης ὅμως τότε ὡς νοερὰ ἐργασία τὴν θεωρία τῶν ψαλλομένων ἢ πάλι κάποια ὠρισμένη προσευχή, ἕως ὅτου τελειώσῃ ὁ στίχος τοῦ πλησίον σου.

6. Δὲν ἐπιτρέπεται νὰ ἀσκῆς τὴν ὥρα τῆς προσευχῆς κάποιο πάρεργο, γιὰ νὰ μὴν εἰπῶ κάτεργο. Αὐτὸ ἄλλωστε τὸ ἐδίδαξε σαφῶς ὁ Ἄγγελος ποὺ ἐμφανίσθηκε στὸν Μέγαν Ἀντώνιο.

7. Ἡ κάμινος δοκιμάζει τὸν χρυσό· ἡ δὲ παράστασις στὴν προσευχή, τὸν ζῆλο καὶ τὴν ἀγάπη τῶν μοναχῶν πρὸς τὸν Θεόν.

Ἔργασία ἐπαινετή! Ὅποιος τὴν κατέκτησε, καὶ τὸν Θεὸν πλησιάζει καὶ τοὺς δαίμονες ἐκδιώκει.

**Πηγή:** [agiazoni.gr](http://agiazoni.gr)