

## Πῶς νὰ προσέχει ὁποῖος ζεῖ στὸν κόσμο (Ἅγιος Ἰγνάτιος Brianchaninon Ἐπίσκοπος Καυκάσου καὶ Μαύρης Θάλασσας)

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



Πῶς πρέπει νὰ προσέχει τὸν ἑαυτὸ του ὁποῖος ζεῖ μέσα στὸν κόσμο (1)

Ψυχὴ ὄλων τῶν ἀσκήσεων, ποὺ γίνονται γιὰ τὸν Κύριο, εἶναι ἡ προσοχή. Δίχως προσοχή, ὅλες αὐτὲς οἱ ἀσκήσεις εἶναι ἄκαρπες, νεκρές. Ὅποιος ποθεῖ τὴ σωτηρία του πρέπει νὰ μάθει νὰ προσέχει ἄγρυπνα τὸν ἑαυτὸ του, εἴτε ζεῖ στὴ μόνωση εἴτε ζεῖ μέσα στὸν περισπασμό, ὅποτε καμιὰ φορά, καὶ χωρὶς νὰ τὸ θέλει, παρασύρεται ἀπὸ τὶς συνθῆκες.



Ἄν ὁ φόβος τοῦ Θεοῦ γίνει τὸ ἰσχυρότερο ἀπ' ὅλα τ' ἄλλα αἰσθήματα τῆς καρδιάς, τότε πιὸ εὐκόλα θὰ προσέχουμε τὸν ἑαυτό μας, τόσο στὴν ἡσυχία τοῦ κελιοῦ μας ὅσο καὶ μέσα στὸν θόρυβο ποὺ μᾶς κυκλώνει ἀπὸ παντοῦ.

Στὴ διατήρηση τῆς προσοχῆς πολὺ συμβάλλει ἡ συνετὴ μετρίαση τῆς τροφῆς, ποὺ μειώνει τὴ θερμὴ τοῦ αἵματος. Ἡ αὔξηση αὐτῆς τῆς θερμῆς ἀπὸ τὰ πολλὰ φαγητά, ἀπὸ τὴν ἔντονη σωματικὴ δραστηριότητα, ἀπὸ τὸ ξέσπασμα τῆς ὀργῆς, ἀπὸ τὸ μεθύσι τῆς κενοδοξίας καὶ ἀπὸ ἄλλες αἰτίες προκαλεῖ πολλοὺς λογισμοὺς καὶ φαντασιώσεις, δηλαδὴ τὸν σκορπισμὸ τοῦ νοῦ. Γι' αὐτὸ οἱ ἅγιοι πατέρες σ' ἐκεῖνον ποὺ θέλει νὰ προσέχει τὸν ἑαυτό του συστήνουν πρὶν ἀπ' ὅλα τὴ μετρημένη, διακριτικὴ καὶ διαρκῆ ἐγκράτεια ἀπὸ τὶς τροφές (2).

Ὅταν σηκώνεσαι ἀπὸ τὸν ὕπνο πρόκειται γιὰ μιὰ προεικόνιση τῆς ἀναστάσεως τῶν νεκρῶν, ποὺ περιμένει ὅλους τοὺς ἀνθρώπους—, νὰ κατευθύνεις τὶς σκέψεις σου στὸν Θεό. Νὰ προσφέρεις σὰν θυσία σ' Ἐκεῖνον τοὺς πρώτους καρποὺς τῆς λειτουργίας τοῦ νοῦ σου, ὅταν αὐτὸς δὲν ἔχει ἀκόμα προσλάβει καμιὰ μάταιη ἐντύπωση.

Ἀφοῦ ἱκανοποιήσεις ὅλες τὶς ἀνάγκες τοῦ σώματος, ὅπως κάθε ἄνθρωπος ποὺ σηκώνεται ἀπὸ τὸν ὕπνο, διάβασε μὲ ἡσυχία καὶ αὐτοσυγκέντρωση τὸ συνηθισμένο προσευχητικὸ σου κανόνα. Φρόντισε ὄχι τόσο γιὰ τὴν ποσότητα ὅσο γιὰ τὴν ποιότητα τῆς προσευχῆς. Αὐτὸ σημαίνει νὰ προσεύχεσαι μὲ ἀπόλυτη προσοχή. Ἔτσι θὰ φωτιστεῖ καὶ θὰ ζωογονηθεῖ ἡ καρδιά ἀπὸ τὴν κατάνυξη καὶ τὴ θεία παρηγοριά.

Μετὰ τὸν κανόνα τῆς προσευχῆς, προσπαθώντας πάλι μ' ὅλες σου τὶς δυνάμεις γιὰ τὴ διατήρηση τῆς προσοχῆς, νὰ διαβάζεις τὴν Καινὴ Διαθήκη, κυρίως τὸ Εὐαγγέλιο. Διαβάζοντας, νὰ σημειώνεις μὲ ἐπιμέλεια τὶς παραγγελίες καὶ τὶς ἐντολές τοῦ Χριστοῦ, γιὰ νὰ κατευθύνεις σύμφωνα μ' αὐτὲς ὅλες σου τὶς πράξεις τῆς ἡμέρας, φανερὲς καὶ κρυφές.

Ἡ ποσότητα τῆς μελέτης ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὶς δυνάμεις σου καὶ ἀπὸ τὶς περιστάσεις. Δὲν πρέπει νὰ βαραίνεις τὸν νοῦ σου μὲ ὑπέρμετρη ἀνάγνωση προσευχῶν ἢ τῆς Γραφῆς. Δὲν πρέπει, ἐπίσης, νὰ παραμελεῖς τὶς ὑποχρεώσεις σου γιὰ νὰ προσευχηθεῖς ἢ νὰ μελετήσεις περισσότερο. Ὅπως ἡ ἄμετρη χρῆση ὑλικῆς τροφῆς προκαλεῖ διαταραχὲς στὸ στομάχι καὶ τὸ ἐξασθενίζει, ἔτσι καὶ ἡ ἄμετρη χρῆση πνευματικῆς τροφῆς ἐξασθενίζει τὸν νοῦ, τοῦ προκαλεῖ ἀποστροφή πρὸς τὶς εὐσεβεῖς ἀσκήσεις καὶ τοῦ φέρνει ἀθυμία (3).

Στὸν ἀρχάριο οἱ ἅγιοι πατέρες συστήνουν νὰ προσεύχεται συχνὰ ἀλλὰ σύντομα. Ὅταν ὁ νοῦς ὠριμάσει πνευματικὰ καὶ δυναμώσει, τότε θὰ μπορεῖ νὰ προσεύχεται

ἀδιάλειπτα. Σὲ τέτοιους χριστιανούς, πού ἔχουν γίνει ὄριμοι, φτάνοντας σὰ μέτρα τῆς τελειότητας τοῦ Χριστοῦ (4), ἀναφέρονται τὰ λόγια τοῦ ἀποστόλου Παύλου: «Ἐπιθυμῶ νὰ προσεύχονται οἱ ἄνδρες σὲ κάθε τόπο καὶ νὰ σηκώνουν στὸν οὐρανὸ χέρια καθαρὰ (ἀπὸ κάθε μολυσμὸ), δίχως ὀργὴ καὶ λογισμούς» (5), δηλαδή δίχως ἐμπάθεια, περισπασμὸ ἢ μετεωρισμὸ. Γιατί αὐτὸ πού εἶναι φυσικὸ γιὰ ἕναν ἄνδρα, δὲν εἶναι ἀκόμα φυσικὸ γιὰ ἕνα νήπιο.

Ἄφοῦ, λοιπόν, ὁ ἄνθρωπος φωτισεῖ ἀπὸ τὸν Ἥλιο τῆς δικαιοσύνης, τὸν Κύριο Ἰησοῦ Χριστό, μέσω τῆς προσευχῆς καὶ τῆς μελέτης, μπορεῖ νὰ ἐπιδοθεῖ στὶς καθημερινές του ἀσχολίες, προσέχοντας ὥστε σ' ὅλα τὰ ἔργα καὶ τὰ λόγια του, σ' ὅλη τὴν ὑπαρξή του νὰ κυριαρχεῖ καὶ νὰ ἐνεργεῖ τὸ πανάγιο θέλημα τοῦ Θεοῦ, ὅπως αὐτὸ ἀποκαλύφθηκε καὶ ἐξηγήθηκε στοὺς ἀνθρώπους μὲ τὶς εὐαγγελικὲς ἐντολές.

Ἄν στὴ διάρκεια τῆς ἡμέρας ὑπάρχουν ἐλεύθερες στιγμές, χρησιμοποίησέ τις γιὰ νὰ διαβάσεις μὲ προσοχὴ μερικὲς ἐπιλεγμένες προσευχὲς ἢ περικοπὲς τῆς Ἁγίας Γραφῆς, ἐνισχύοντας ἔτσι τὶς ψυχικὲς σου δυνάμεις, πού ἔχουν ἐξασθενήσει ἀπὸ τὶς διάφορες δραστηριότητες μέσα στὸν πρόσκαιρο κόσμος. Ἄν τέτοιες χρυσὲς στιγμὲς δὲν ὑπάρχουν, νὰ λυπᾶσαι γι' αὐτό, ὅπως ἂν εἶχες χάσει θησαυρό. Ὅ,τι χάθηκε σήμερα δὲν πρέπει νὰ χαθεῖ καὶ αὔριο, γιατί ἡ καρδιὰ μας εὐκόλα παραδίνεται στὴ ραθυμία καὶ τὴ λήθη. Ἄπ' αὐτές, πάλι, γεννιέται ἡ σκοτεινὴ ἄγνοια, πού καταστρέφει τὸ ἔργο τοῦ Θεοῦ, τὸ ἔργο τῆς σωτηρίας τοῦ ἀνθρώπου (6).

Ἄν συμβεῖ νὰ πεῖς ἢ νὰ κάνεις κάτι πού ἔρχεται σὲ ἀντίθεση μὲ τὶς ἐντολές τοῦ Θεοῦ, τότε χωρὶς καθυστέρηση διόρθωσε τὸ σφάλμα σου μὲ τὴν εἰλικρινῆ μετάνοια. Μὲ τὴ μετάνοια νὰ ἐπιστρέφεις πάντα στὸν δρόμο τοῦ Θεοῦ, ὅταν ξεφεύγεις ἀπ' αὐτόν, καταφρονώντας τὸ θεῖο θέλημα. Μὴ μένεις γιὰ πολὺ ἔξω ἀπὸ τὸν δρόμο τοῦ Θεοῦ! Στὶς ἀμαρτωλὲς σκέψεις καὶ φαντασιώσεις καὶ σὰ ἐμπαθῆ αἰσθήματα νὰ ἀντιπαραθέτεις μὲ πίστη καὶ ταπεινώση τὶς εὐαγγελικὲς ἐντολές, λέγοντας μαζί μὲ τὸν ἅγιο πατριάρχη Ἰωσήφ: «Πῶς μπορῶ νὰ κάνω αὐτὸ τὸ κακὸ καὶ ν' ἀμαρτήσω μπροστὰ στὸν Θεό;» (7).

Ὅποιος προσέχει τὸν ἑαυτὸ του πρέπει ν' ἀπαρνηθεῖ γενικὰ κάθε φαντασίωση, ὅσο ἐλκυστικὴ καὶ εὐσχημὴ κι ἂν φαίνεται αὐτή. Κάθε φαντασίωση εἶναι περιπλάνηση τοῦ νοῦ ὄχι στὴν περιοχὴ τῆς ἀλήθειας ἀλλὰ στὴ χώρα τῶν φαντασμάτων, πού δὲν ὑπάρχουν οὔτε πρόκειται νὰ ὑπάρξουν καὶ πού πλανοῦν τὸν νοῦ, ἐμπαίζοντάς τον. Συνέπειες τῶν φαντασιώσεων εἶναι ἡ ἀπώλεια τῆς προσοχῆς, ὁ σκορπισμὸς τοῦ νοῦ καὶ ἡ σκληρότητα τῆς καρδιᾶς τὴν ὥρα τῆς προσευχῆς. Ἔτσι ἀρχίζει ἡ διαταραχὴ τῆς ψυχῆς.

Τὸ βράδυ, ὅταν πηγαίνεις γιὰ ὕπνο —πού, μετὰ τὴν ἐγρήγορση τῆς ἡμέρας καὶ σὲ σύγκριση μ' αὐτήν, προεικονίζει τὸν θάνατο—, νὰ ἐξετάζεις τὶς πράξεις ποὺ ἔκανες ὅσο ἤσουν α ξύπνιος. Ἐνας τέτοιος αὐτοέλεγχος δὲν εἶναι δύσκολος γιὰ τὸν ἄνθρωπο ποὺ ζεῖ προσεκτικά. Γιατί ἡ προσοχὴ ἐξαφανίζει τὴ λήθη, ποὺ εἶναι φαινόμενο τόσο συνηθισμένο σ' ὅποιον ἔχει περισπασμούς. Ἔτσι, λοιπόν, ἀφοῦ θυμηθεῖς ὅλες τὶς ἀμαρτίες ποὺ ἔκανες στὴ διάρκεια τῆς ἡμέρας, εἴτε μὲ πράξεις εἴτε μὲ λόγια εἴτε μὲ σκέψεις, ἐγκάρδια πρόσφερε γι' αὐτὲς τὴ μετάνοιά σου στὸν Θεό, ἔχοντας τὴ διάθεση τῆς διορθώσεως. Μετὰ διάβασε τὸν κανόνα τῆς προσευχῆς σου. Τέλος, κλεῖσε τὴν ἡμέρα σου ὅπως τὴν ἄρχισες, δηλαδή μὲ θεϊκοὺς λογισμούς.

Τὴν ὥρα ποὺ κοιμᾶται ὁ ἄνθρωπος, ποῦ πᾶνε ὅλες οἱ σκέψεις καὶ τὰ αἰσθήματά του; Τί μυστικὴ κατάσταση εἶναι αὐτὴ τοῦ ὕπνου, κατὰ τὴν ὁποία τόσο ἡ ψυχὴ ὅσο καὶ τὸ σῶμα ζοῦν καὶ συνάμα δὲν ζοῦν, ἀποξενωμένα καθὼς εἶναι ἀπὸ τὴν αἴσθησι τῆς ζωῆς, σὰν νεκρά; Ἀκατανόητος εἶναι ὁ ὕπνος, ὅπως καὶ ὁ θάνατος. Ὅπως στὴν αἰώνια ἀνάπαυση, ἔτσι καὶ στὴν πρόσκαιρη τοῦ ὕπνου ἡ ψυχὴ ξεχνάει ἀκόμα καὶ τὶς πιὸ μεγάλες πίκρες, ἀκόμα καὶ τὶς πιὸ φοβερὲς ἐπίγειες συμφορὲς.

Καὶ τὸ σῶμα;!... Ἀφοῦ σηκώνεται ἀπὸ τὸν ὕπνο, ὅπωςδὴποτε θὰ ἀναστηθεῖ καὶ ἀπὸ τοὺς νεκρούς.

Ὁ μέγας ἀββᾶς Ἀγάθων εἶπε: «Εἶναι ἀδύνατο νὰ προκόψουμε στὴν ἀρετὴ, ἂν δὲν προσέχουμε ἄγρυπνα τὸν ἑαυτὸ μας» (8). Ἀμήν.

1. Συντάχθηκε γιὰ ἕναν εὐσεβῆ λαϊκὸ ποὺ ἤθελε νὰ ζεῖ προσεκτικὰ μέσα στὸν κόσμο.
2. Βλ Ὁσίου Φιλόθεου τοῦ Σιναΐτου, Νηπτικὰ κεφάλαια Μ', γ'. ιε'.
3. Πρβλ. Ἀββᾶ Ἰσαὰκ τοῦ Σύρου, Λόγοι Ἀσκητικοί, ΚΓ', 16-17.
4. Πρβλ. Ἐφ. 4:13.
5. Α' Τιμ. 2:8.
6. Πρβλ. Ὁσίου Μάρκου τοῦ Ἀσκητοῦ. Ἐπιστολὴ πρὸς Νικόλαον μονάζοντα Ὁσίου Πέτρου τοῦ Δαμασκηνοῦ, Βιβλίον Α', Περὶ ἐμπράκτου γνώσεως.
7. Γεν. 39:9
8. Πρβλ Τὸ Γεροντικόν, Ἀββᾶς Ἀγάθων, ἀπόφθεγμα η'.