

Ἡ συμπεριφορὰ μας στὴν καθημερινότητα (Στάρετς Σάββας, ὁ Παρηγορητής)

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



Τὰ καθημερινὰ ἔργα εἶναι πάρα πολλά καὶ διακρίνονται ἀνάλογα μὲ τίς συνθῆκες μέσα στὶς ὁποῖες ζοῦμε καὶ τίς θέσεις πού κατέχουμε.

Ὅλα τὰ καθημερινὰ μας ἔργα πού δέν ἐναντιώνονται στὸν ἠθικό νόμο τὰ ὁποῖα ὀφείλουμε νά κάνουμε πρέπει νά τὰ θεωροῦμε ὡς ἔργα τοῦ Θεοῦ, ὡς ἔργα πού μᾶς τὰ ἔχει ἐμπιστευθεῖ ὁ ἴδιος ὁ Κύριος, διότι ὁ Θεός, ὡς Βασιλεύς πάσης τῆς γῆς (Ψαλμ.46,8) ἐγκαθίδρυσε διάφορες νόμιμες θέσεις καὶ καταστάσεις καὶ Αὐτός, καὶ ὄχι ἐμεῖς, ἐπέτρεψε καὶ ἐπιτρέπει σέ μᾶς νά στεκόμαστε σ' αὐτές τίς θέσεις καὶ τίς συνθῆκες στὶς ὁποῖες βρισκόμαστε.



Χωρὶς τὸ θέλημα τοῦ Θεοῦ, ἢ χωρὶς τὴν ἀνοχή τοῦ Θεοῦ, ἀπολύτως τίποτα δέν γίνεται. Ἔτσι, ὁποιαδήποτε ἔργα κάνεις, ὅλα κάνει τα σάν νά τὰ κάνεις γιὰ τὸν ἴδιο τὸ Θεό καὶ θά λάβεις τὸ βραβεῖο σου ἀπὸ τὸν Θεό.

Ὅποιος ἐργάζεται ὄχι γιὰ τὸν Θεό, τὸ ἔργο του εἶναι πολὺ ἀξιολύπητο, γιὰ τὸ βραβεῖο του θά τὸ λάβει ὄχι ἀπὸ τὸν Θεό, ἀλλὰ εἴτε ἀπὸ τὸν ἑαυτό του εἴτε ἀπὸ τοὺς ἀνθρώπους. Ἀλλὰ ἀπὸ τὸν ἑαυτό σου τί εἶδους βραβεῖο θά λάβεις; Γήινο,

προσωρινό, τιποτένιο.

Κάνοντας όλα τά έργα σου για τόν ίδιο τόν Κύριο καί Θεό, κάνε τά όπωσδήποτε έτσι, όπως πρέπει νά κάνεις τά έργα του Θεού, δηλαδή μέσα από τήν ψυχή σου, μέ πλήρη προθυμία καί εύχαρίστηση, προσεκτικά, χωρίς καθυστέρηση καί άμέλεια, μέ καθαρή συνείδηση γιατί είναι γραμμένο: «Έπικατάρατος πᾶς ό ποιῶν τό έργον του Κυρίου άμελῶς» (Ίερεμ. 48, 10).

Έάν τά έργα σου προχωρούν μέ έπιτυχία, μήν ύπερηφανεύεσαι γι' αυτά καί πρό πάντων μήν έπιγράφεις τήν έπιτυχία σου στις ιδιαίτερες δυνατότητές σου καί τήν πεύρα σου, διότι ό Κύριος είπε στους μαθητές του: «Χωρίς έμοῦ οὐ δύνασθε ποιείν οὐδέν» (Ίω.15, 5).

Άν τό έργο μέ τό όποίο πρέπει νά άσχολεύσαι είναι δύσκολο, δυσάρεστο, ταπεινό, άσήμαντο, δέν στρώνει, καθυστερεύ, άπαιτεύ ιδιαίτερη ύπομονή, ή σέ όδηγεύ στή μελαγχολία, τότε μή μικροψυχεύς, μήν τεμπελιάζεις, μήν άγανακτεύς, μήν καταλαμβάνεσαι από θυμό, άνυπομονησία, γογγυσμό κ.λπ., αλλά ζωντάνεψε καί πάρε δύναμη μέ τή σκέψη ότι αυτές οι έργασίες οι όποιες σέ στενοχωρούν τόσο, πού είναι τόσο δυσάρεστες καί σέ πικραίνουν, δέν διαρκούν αιώνια. Όλα αυτά τελειώνουν μέ τήν έπίγεια ζωή μας καί τότε ό Κύριος «άποδώσει έκάστῳ κατά τά έργα αυτού» (Ρωμ. 2, 6) .

Έπιπλέον στήριξε τόν έαυτό σου κατά τήν έργασία σου μέ ύμνους πνευματικούς, μέ μυστική προσευχή, μέ στοχασμούς στις χριστιανικές άλήθειες, μέ καλούς λογισμούς για τά έργα μέ τά όποια άσχολεύσαι, γενικῶς μέ τήν άνύψωση τής καρδιάς σου προς τόν Κύριο, μέ σύντομες προσευχές προς Αυτόν. Για παράδειγμα πολύ ώφέλιμες είναι οι άκόλουθες έπικλήσεις:

-Πόσο άπερίοριστα μάς άγαπᾶ ό Κύριος!

-Τί δέν έκανε καί τί δέν κάνει για μάς!

-Τί δέν δίνει σέ μάς!

-Θεέ μου, πόσο όφείλουμε νά Σέ εύχαριστήσουμε!

-Κύριε, εύλόγησέ με, καθάρισέ με, άγίασέ με!

-Μόνο έσύ, Κύριε, μάς άγαπᾶς τόσο πολύ.

-Άχ! άν όλοι οι άνθρωποι γνώριζαν πόσο άγαθός είσαι, Κύριε!

-Θά ἔπρεπε Κύριε, νά Σέ ἀγαπῶ πολύ, μέ ὅλη μου τήν καρδιά!

-Κύριε, πότε ἐγώ θά Σέ ὑμνῶ αἰῶνια μετά πάντων τῶν ἁγίων Σου;

-Κύριε, ἐσύ εἶσαι ἡ καταφυγή μου, ἡ παρηγοριά μου. Ἐσύ εἶσαι ἡ ἐλπίδα μου, ἡ εἰρήνη μου, τό φῶς μου, ἡ δόξα μου. Ἐσύ εἶσαι ἡ χαρά μου καί ἡ μακαριότητά μου!

Ἄν ἐξοικιωθεῖ κανείς μ' αὐτές καί ἄλλες παρόμοιες ἐπικλήσεις, αὐτές γίνονται πολύτιμες κατά τή διάρκεια τῆς ἐργασίας. Ἀδιάλειπτα θά κρατήσουν τήν ψυχή σου σέ ἔνωση μέ τόν Θεό, θά τή ζωογονοῦν, θά διώχνουν μακριά της κάθε κακό, θά τήν ἐνισχύουν στό καλό καί θά δροῦν εὐεργετικά τονώνοντας τίς σωματικές δυνάμεις.

Ὅποιος ἐργάζεται ἔτσι γιά τήν ὀλοκλήρωση τῶν καθημερινῶν του ἔργων, ἐκεῖνος ἐργάζεται, ὅπως ὀφείλει νά ἐργάζεται πρὸς δόξαν Θεοῦ.

Εἶναι αὐτονόητο ὅτι, πρωτίστως, ἔργα πού εἶναι πολύ σημαντικά καί δέν ἐπιδέχονται ἀναβολή, πρέπει, ἀφοῦ πρῶτα συλλογιστοῦμε καλά πάνω σ' αὐτά, νά κάνουμε ὅσο καλύτερα μπορούμε, ἐνῶ ποτέ δέν πρέπει νά κάνουμε ἔργα ἀσυμβίβαστα μέ τό νόμο τοῦ Θεοῦ.

Ἀρχίζοντας κάθε ἔργο, πρέπει πρῖν ἀπ' ὅλα νά προσευχόμαστε ἀπό τά βάθη τῆς καρδιάς μας στόν Θεό γιά νά ἀποστείλει τήν εὐλογία Του στήν ἐργασία μας. Μετά πρέπει νά σκεφτοῦμε πῶς θά κάνουμε καλύτερα τό ἔργο πού ἀρχίζουμε καί τότε νά ξεκινοῦμε τή δουλειά μας.

Μετά τίς συνηθισμένες ἐργασίες ἀκολουθεῖ τό φαγητό καί ἡ ἀνάπαυση. Ὁ χριστιανός χρειάζεται νά γνωρίζει πῶς πρέπει νά φέρεται κατά τό χρόνο τοῦ φαγητοῦ καί τό χρόνο τῆς ἀναπαύσεως, μετά τό φαγητό.

Πρῖν τό γεῦμα καί τό δεῖπνο πάντοτε νά προσφέρεις στόν Θεό ἐγκάρδια προσευχή.

Προσευχῆσου ἐπίσης καί μετά τό γεῦμα καί μετά τό δεῖπνο. Κι αὐτό γιατί εἶναι ὁ ἴδιος ὁ Κύριος πού μᾶς φέρνει τήν τροφή καί τό ποτό. Αὐτός δίνει στήν τροφή μας τή θρεπτική δύναμη γιά τό σῶμα μας καί στό σῶμα μας, δίνει τήν ἱκανότητα νά μετατρέψει αὐτή τή θρεπτική δύναμη τῆς τροφῆς γιά νά εἴμαστε ὑγιεῖς. Τό νά μὴν προσεύχεσαι πρῖν τό γεῦμα καί τό φαγητό καί μετά ἀπό αὐτά μπορεῖ μόνο ἐκεῖνος πού δέν κατανοεῖ αὐτά, ἢ εἶναι μέγας ἐγωιστής.

Τό τραπέζι μας πρέπει νά εἶναι πάντοτε μετρημένο. Ἡ τροφή γιά τό σῶμα εἶναι ἀπαραίτητη. Τήν ἀπαραίτητη τροφή δέν πρέπει νά τήν ἀρνούμαστε στό σῶμα, ἀλλά γιά νά τηρήσουμε τό μέτρο εἶναι καλύτερο νά διακόπτουμε τό φαγητό, ὅταν

ή ὄρεξη γιά φαγητό δέν ἔχει ἀκόμη πάψει ἐντελῶς. «Τρῶγε τόσο, ὅσο χρειάζεται γιά νά κατευνάσεις τήν πείνα σου», λέγει ὁ Ἅγιος Ἰωάννης ὁ Χρυσόστομος». Τρῶγε μέ ἐγκράτεια, πίνε λίγο καί θά εἶσαι ὑγιής», λέγει ἄλλος Ἅγιος τοῦ Θεοῦ, ὁ Μητροφάνης. Ἡ πείρα ἐπίσης μαρτυρεῖ ὅτι μόνο οἱ ἐγκρατεῖς ζοῦν μέ ὑγεία, πολλά χρόνια καί καλά.

Πολύ ἀπερίσκεπτα ἐνεργοῦν, ὅσοι ἐπιτρέπουν στόν ἑαυτό τους νά χορταίνει μέ τροφή ὑπερβολικά θρεπτική, ἐρεθιστική, δυσκολοχόνευτη, πολύ νόστιμη καί γλυκιά, γιατί ὁ κορεσμός εἶναι βλαπτικός καί γιά τό σῶμα καί γιά τήν ψυχή σου. Ἡ βλάβη τοῦ στομάχου, ἡ φθορά τοῦ αἵματος, οἱ διάφορες ἀσθένειες, ὁ πρόωρος θάνατος εἶναι συνέπειες τοῦ κορεσμοῦ. Ὁ μή ἐγκρατής δέν εἶναι ἰκανός γιά καμμιά πνευματική ἄσκηση. Δέν μπορεῖ οὔτε νά προσευχηθεῖ οὔτε νά καλλιεργήσει λογισμούς γιά τόν Θεό. Στό χορτάτο θεός εἶναι ἡ κοιλιά του καί μία ὀλόκληρη ἄβυσσος ἀκαθάρτων λογισμῶν καί ἐπιθυμιῶν.

Κατά τή διάρκεια τοῦ φαγητοῦ ποτέ νά μή λέγεις κάτι ἀμαρτωλό. Αὐτό εἶναι ὑβριστικό γιά τόν Θεό, τοῦ ὁποῦ τά δῶρα γεύεσαι, καί σκανδαλιστικό γιά τόν πλησίον σου. Ἀντίθετα, κατά τή διάρκεια τοῦ φαγητοῦ πρέπει νά διηγῆσαι ἢ νά ἀκοῦς κάτι ὠφέλιμο ἢ νά τρῶς μέ ἀπόλυτη σιωπή, νά τρῶς τό φαγητό σου μέ εὐλάβεια.

Οἱ ἀληθινοί χριστιανοί κατ' ἐξοχήν κατά τήν διάρκεια λήψεως τῆς τροφῆς προσπαθοῦσαν νά ἔχουν ζωντανή τή μνήμη τοῦ θανάτου τους καί τό Φοβερό Κριτήριο. Ἡ κενή φλυαρία εἶναι σημεῖο ἀσύνετων καί κενῶν ἀνθρώπων. Ἡ παντοτεινή ὠφέλεια εἶναι τό μερίδιο τῶν ἀνθρώπων μέ σοφία στόν Θεό.

Ὅποιος ἔτσι μεταχειρίζεται τό φαγητό του, δηλαδή μέ μέτρο καί μέ εὐγνωμοσύνη πρὸς τόν Θεό, ἐκεῖνος ἐνεργεῖ ὅπως ἀπαιτεῖ τό καθῆκον, δηλαδή δίκαια καί εὐάρεστα στόν Θεό.

Μετά τό φαγητό, χωρίς ἀμφιβολία, χρειάζεται ἀνάπαυση. Ὅμως ἡ ἀνάπαυση πρέπει νά χρησιμοποιεῖται σάν φάρμακο γιά τήν ἀποκατάσταση τῶν ψυχικῶν καί σωματικῶν δυνάμεων. Γι' αὐτό ἡ ἀνάπαυση δέν πρέπει νά εἶναι μεγάλης διάρκειας. Κατά τό χρόνο τῆς ἀναπαύσεως πρέπει καθέννας νά σκέπτεται: «Τί εἶδους ἀνάπαυση ὑπάρχει στήν παρούσα ζωή; Ἐμεῖς οἱ χριστιανοί θα ἀναπαυθοῦμε ἀληθινά μετά τόν τάφο».

«Πολλή γάρ κακίαν ἐδίδαξεν ἡ ἀργία» (Σειρ.33,28). «Εἶναι βδέλυγμα ἐνώπιον τοῦ Κυρίου ἡ σωματική ἀνάπαυση», λέγει ὁ ἅγιος Βαρσανούφιος ὁ Μέγας. Ἔτσι ὀφείλουμε νά σκεπτόμαστε ὅλοι. Κι ἀφοῦ σηκωθοῦμε ἀπό τό τραπέζι, νά εὐχαριστοῦμε τόν Θεό, νά ἀναπαυόμαστε λίγο καί πάλι νά καταπιανόμαστε μέ τή

δουλειά μας.

Κατά τή διάρκεια τής αναπαύσεως καθόλου μή χρησιμοποιεῖς, ὅπως κάνουν πολλοί ἀνόητοι, κάποιες ἀπολαύσεις ἢ κάποιες διεφθαρμένες διασκεδάσεις ἢ ἀνώφελα παιχνίδια. Παιχνίδι καί χριστιανισμός εἶναι πράγματα ἀσυμβίβαστα. Γιά νά μήν μπαίνουν στό μυαλό του τέτοιες σκέψεις πού εἶναι ἐνάντιες στόν Θεό καί στήν καρδιά του τέτοιες ἐπιθυμίες, ὁ χριστιανός ἀνάλογα μέ τήν κατάσταση τής ψυχῆς του προσπαθεῖ νά τραφεῖ μέ διαφόρους πνευματικούς λογισμούς καί ιδιαίτερα μέ τήν ἐκ βάθους καρδίας ἐπίκληση τοῦ Κυρίου καί Θεοῦ: «Κύριε, πόσο μεγάλη εἶναι ἡ σοφία καί ἡ ἀγαθότητά σου! Κάθε μέρα τρέφεις ἀναρίθμητο πλήθος ζωντανῶν δημιουργημάτων Σου στή γῆ: ἀνθρώπους, πουλιά, κτήνη, θηρία, ἔντομα. Καί ὅλα εἶναι χορτασμένα. Κανείς δέν πεθαίνει ἀπό πείνα».

Τέτοιοι λογισμοί καί ἐπικλήσεις ἀσυγκρίτως γρηγορότερα ἀπό ἄλλους τρόπους ἀποκαθιστοῦν τίς σωματικές μας δυνάμεις. Καί ἐκτός αὐτοῦ μέ τόν τρόπο αὐτό ἐνισχύεται ἐξαιρετικά ἡ ψυχή πρός τό καλό.

Πηγή: agiazoni.gr