

Πῶς νὰ προσέχει ὅποιος ζεῖ στὸν κόσμο

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

Ἄν ὁ φόβος τοῦ Θεοῦ γίνει τὸ ἴσχυρότερο ἀπ' ὄλα τ' ἄλλα αἰσθήματα τῆς καρδιᾶς, τότε πιὸ εὔκολα θὰ προσέχουμε τὸν ἔαυτό 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 θέρμη τοῦ αἵματος. Ἡ αὔξηση αὐτῆς τῆς θέρμης ἀπὸ τὰ πολλὰ φαγητά, ἀπὸ τὴν ἔντονη σωματικὴ δραστηριότητα, ἀπὸ τὸ ξέσπασμα τῆς ὁργῆς, ἀπὸ τὸ μεθύσι τῆς κενοδοξίας καὶ ἀπὸ ἄλλες αἰτίες προκαλεῖ πολλοὺς λογισμοὺς καὶ φαντασιώσεις, δηλαδὴ τὸν σκορπισμὸ τοῦ νοῦ. Γι' αὐτὸ οἱ ἄγιοι πατέρες σ' ἐκεῖνον ποὺ θέλει νὰ προσέχει τὸν ἔαυτὸ του συστήνουν πρὸιν ἀπ' ὄλα τὴ μετρημένη, διακριτικὴ καὶ διαρκῆ ἐγκράτεια ἀπὸ τὶς τροφὲς (2).

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

Αφοῦ ίκανοποιήσεις ὅλες τὶς ἀνάγκες τοῦ σώματος, ὅπως κάθε ἀνθρωπος ποὺ σηκώνεται ἀπὸ τὸν ὑπνο, διάβασε μὲ ἡσυχία καὶ αὐτοσυγκέντρωση τὸν συνηθισμένο προσευχητικό σου κανόνα. Φρόντισε ὅχι τόσο γιὰ τὴν ποσότητα ὅσο γιὰ τὴν ποιότητα τῆς προσευχῆς. Αὐτὸ σημαίνει νὰ προσεύχεσαι μὲ ἀπόλυτη προσοχή. Ἔτσι θὰ φωτιστεῖ καὶ θὰ ζωογονηθεῖ ἡ καρδιὰ 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 ἐντολὲς 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 ύπερμετρη ἀνάγνωση προσευχῶν ἢ τῆς Γραφῆς. Δὲν πρέπει, ἐπίσης, νὰ παραμελεῖς τὶς ύποχρεώσεις σου γιὰ νὰ προσευχηθεῖς ἢ νὰ μελετήσεις περισσότερο. Ὁπως ἡ ἀμετρητὴ χρήση ύλικῆς τροφῆς προκαλεῖ διαταραχὴς στὸ στομάχι καὶ τὸ ἐξασθενίζει, ἔτσι καὶ ἡ ἀμετρητὴ χρήση πνευματικῆς τροφῆς ἐξασθενίζει τὸν νοῦ, τοῦ προκαλεῖ ἀποστροφὴ πρὸς τὶς εὐσεβεῖς ἀσκήσεις καὶ τοῦ φέρνει ἀθυμία (3).

Στὸν ἀρχάριο οἱ ἄγιοι πατέρες συστήνουν νὰ προσεύχεται συχνὰ ἀλλὰ σύντομα. Ὄταν ὁ νοῦς ὠριμάσει πνευματικὰ καὶ δυναμώσει, τότε θὰ μπορεῖ νὰ προσεύχεται ἀδιάλειπτα. Σὲ τέτοιους χριστιανούς, ποὺ ἔχουν γίνει ὠριμοί, φτάνοντας στὰ μέτρα τῆς τελειότητας τοῦ Χριστοῦ (4), ἀναφέρονται τὰ λόγια τοῦ ἀποστόλου Παύλου: «Ἐπιθυμῶ νὰ προσεύχονται οἱ ἄνδρες σὲ κάθε τόπο καὶ νὰ σηκώνουν στὸν οὐρανὸν χέρια καθαρὰ (ἀπὸ κάθε μολυσμό), δίχως ὅργη καὶ λογισμοὺς» (5), δηλαδὴ δίχως ἐμπάθεια, περισπασμὸ ἢ μετεωρισμό. Γιατί αὐτὸ ποὺ εἶναι φυσικὸ γιὰ ἐναν ἄνδρα, δὲν εἶναι ἀκόμα φυσικὸ γιὰ ἐνα νήπιο.

Ἄφοῦ, λοιπόν, ὁ ἄνθρωπος φωτιστεῖ ἀπὸ τὸν Ἡλιο τῆς δικαιοσύνης, τὸν Κύριο Ἰησοῦ Χριστό, μέσω τῆς προσευχῆς καὶ τῆς μελέτης, μπορεῖ νὰ ἐπιδοθεῖ στὶς καθημερινές του ἀσχολίες, προσέχοντας ὡστε σ' ὅλα τὰ ἔργα καὶ τὰ λόγια του, σ' ὅλη τὴν ὑπαρξίη 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 τες γιὰ νὰ διαβάσεις μὲ προσοχὴ μερικὲς ἐπιλεγμένες προσευχὲς ἢ περικοπὲς τῆς Ἀγίας Γραφῆς, ἐνισχύοντας ἔτσι τὶς ψυχικές σου δυνάμεις, ποὺ ἔχουν ἐξασθενήσει ἀπὸ τὶς διάφορες δραστηριότητες μέσα στὸν πρόσκαιρο κόσμο. Ἄν τέτοιες χρυσὲς στιγμὲς δὲν ὑπάρχουν, νὰ λυπᾶσαι γι' αὐτό, ὅπως ἀν εἶχες χάσει θησαυρό. Ὁ, τι χάθηκε σήμερα δὲν πρέπει νὰ χαθεῖ καὶ αὔριο, γιατὶ ἡ καρδιὰ μας εὔκολα παραδίνεται στὴ φραγμία καὶ τὴ λήθη. Απ' αὐτές, πάλι, γεννιέται ἡ σκοτεινὴ ἄγνοια, ποὺ καταστρέφει τὸ ἔργο τοῦ Θεοῦ, τὸ ἔργο τῆς σωτηρίας τοῦ ἀνθρώπου (6).

Ἄν συμβεῖ νὰ πεῖς ἢ νὰ κάνεις κάτι ποὺ ἔρχεται σὲ ἀντίθεση μὲ τὶς ἐντολὲς τοῦ Θεοῦ, τότε χωρὶς καθυστέρηση διόρθωσε τὸ σφάλμα σου μὲ τὴν εἰλικρινὴ μετάνοια. Μὲ τὴ μετάνοια νὰ ἐπιστρέψεις πάντα στὸν δρόμο τοῦ Θεοῦ, ὅταν ξεφεύγεις ἀπ' αὐτόν,

καταφρονώντας τὸ θεῖο θέλημα. Μὴ μένεις γιὰ πολὺ ἔξω ἀπὸ τὸν δόρυ τοῦ Θεοῦ! Στὶς ἀμαρτωλὲς σκέψεις καὶ φαντασίαις καὶ στὰ ἐμπαθῆ αἰσθήματα νὰ ἀντιπαραθέτεις μὲ πίστη καὶ ταπείνωση τὶς εὐαγγελικὲς ἐντολές, λέγοντας μαζὶ μὲ τὸν ἄγιο πατριάρχη Ιωσῆφ: «Πῶς μπορῶ νὰ κάνω αὐτὸ τὸ κακὸ καὶ ν' ἀμαρτήσω μπροστὰ στὸν Θεό;» (7).

Οποιος προσέχει τὸν ἔαυτὸ του πρέπει ν' ἀπαρνηθεῖ γενικὰ κάθε φαντασίαση, ὅσο ἐλκυστικὴ καὶ εὔσχημη κι ἀν φαίνεται αὐτῇ. Κάθε φαντασίαση εἶναι περιπλάνηση τοῦ νοῦ ὅχι στὴν περιοχὴ τῆς ἀληθειας ἀλλὰ στὴ χώρα τῶν φαντασμάτων, ποὺ δὲν ὑπάρχουν οὔτε πρόκειται νὰ ὑπάρξουν καὶ ποὺ 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. Ἐτσι ἀρχίζει ἡ διαταραχὴ τῆς ψυχῆς.

Τὸ βράδυ, ὅταν πιηγαίνεις γιὰ ὑπνο — πού, μετὰ τὴν ἐγρήγορση τῆς ἡμέρας καὶ σὲ σύγκριση μ' αὐτήν, προεικονίζει τὸν θάνατο —, νὰ ἐξετάζεις τὶς πράξεις ποὺ ἔκανες ὅσο ἥσουνα ξύπνιος. Ἐνας τέτοιος αὐτοέλεγχος δὲν εἶναι δύσκολος γιὰ τὸν ἀνθρωπο ποὺ ζεῖ προσεκτικά. Γιατί ἡ προσοχὴ ἔξαφανίζει τὴν λήθη, ποὺ εἶναι φαινόμενο τόσο συνηθισμένο σ' ὅποιον ἔχει περισπασμούς. Ἐτσι, 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 ἀρχισες, δηλαδὴ μὲ θεϊκοὺς λογισμούς.

Τὴν ὥρα ποὺ κοιμᾶται ὁ ἀνθρωπος, ποὺ πᾶνε ὅλες οἱ σκέψεις καὶ τὰ αἰσθήματά του; Τὶ μυστικὴ κατάσταση εἶναι αὐτὴ τοῦ ὑπνου, κατὰ τὴν ὅποια τόσο ἡ ψυχὴ ὅσο καὶ τὸ σῶμα ζοῦν καὶ συνάμα δὲν ζοῦν, ἀποξενωμένα καθὼς εἶναι ἀπὸ τὴν αἰσθηση τῆς ζωῆς, σὰν νεκρά; Ἀκατανόητος εἶναι ὁ ὑπνος, ὅπως καὶ ὁ θάνατος. Ὁπως στὴν αἰώνια ἀνάπτωση, ἔτσι καὶ στὴν πρόσκαιρη τοῦ ὑπνου ἡ ψυχὴ ἔχεινάει ἀκόμα καὶ τὶς πιὸ μεγάλες πίκρες, ἀκόμα καὶ τὶς πιὸ φοβερὲς ἐπίγειες συμφορές.

Καὶ τὸ σῶμα!... Ἀφοῦ σηκώνεται ἀπὸ τὸν ὑπνο, ὅπωσδήποτε θὰ ἀναστηθεῖ καὶ ἀπὸ τοὺς νεκρούς.

Ο μεγάλος ἀββᾶς Ἀγάθων εἶπε: «Εἶναι ἀδύνατο νὰ προκόψουμε στὴν ἀρετή, ἀν δὲν προσέχουμε ἄγρυπνα τὸν ἔαυτὸ μας» (8). Άμήν.