

Άσκηση: Αγώνας με τον εαυτό μας!

Η Ευχή του Οσίου Εφραίμ του Σύρου



ΠΡΩΤΟΤΥΠΟ:

«Κύριε καὶ Δέσποτα τῆς ζωῆς μου, πνεῦμα ἀργίας, περιεργίας, φιλαρχίας, καὶ ἀργο λογίας μὴ μοι δῶς.

Πνεῦμα δέ σωφροσύνης, ταπεινοφροσύνης, ὑπομονῆς καὶ ἀγάπης χάρισαί μοι τῶ σῶ δούλω.

Ναί, Κύριε Βασιλεῦ, δώρησαί μοι τοῦ ὄρᾶν τὰ ἐμὰ πταίσματα, καὶ μὴ κατακρίνειν τόν ἀδελφόν μου, ὅτι εὐλογητός εἶ εἰς τοὺς αἰῶνας τῶν αἰώνων. Ἀμήν.»

ΝΕΟΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ:

«Κύριε καὶ Δέσποτα τῆς ζωῆς μου, μὴν ἐπιτρέψεις νά μέ κυριεύσει τό πνεῦμα τῆς ἀργίας, τῆς περιεργίας, τῆς φιλαρχίας, καὶ τῆς ἀργολογίας.

Χάρισε Ἐσὺ σέ μένα, τόν τιποτένιο δούλο Σου, πνεῦμα σωφροσύνης, ταπεινοφροσύνης, ὑπομονῆς καὶ ἀγάπης.

Ναί, Κύριε, καὶ Βασιλιά μου, δός μου τό χάρισμα νά βλέπω μόνο τίς δικές μου ἁμαρτίες καὶ τὰ λάθη καὶ νά μὴ κατακρίνω τόν ἀδελφό μου. Γιὰ Σένα πού εἶσαι ἄξιος κάθε τιμῆς καὶ δοξολογίας στοὺς ἀτελεύτητους αἰῶνες. Ἀμήν».

Ἀσκήσεις για κάθε μέρα!

Κάποιο απόβραδο, ρώτησε ο ηγούμενος ενός μοναστηριού ένα μοναχό:

- Τι έκανες σήμερα;

- Όπως όλες τις άλλες μέρες, απάντησε ο μοναχός, ήμουν τόσο απασχολημένος ώστε, αν δεν είχα τη βοήθεια της θείας Χάριτος, δε θα ήταν αρκετές οι δυνάμεις μου. Κάθε μέρα, είμαι υποχρεωμένος να κρατώ δύο γεράκια, να συγκρατώ δύο ζαρκάδια, να αναγκάζω δύο κυνηγετικά γεράκια να κάνουν το θέλημά μου, να νικώ ένα φίδι, να δαμάζω μιαν αρκούδα και να περιποιούμαι έναν άρρωστο.

- Τι λες; , αποκρίθηκε ο ηγούμενος με χαμόγελο. Τέτοιες δουλειές δε γίνονται στο μοναστήρι μας.

- Και όμως, αυτά έγιναν, ξαναβεβαίωσε ο μοναχός. Τα δύο γεράκια είναι τα μάτια, που πρέπει συνεχώς να τα προσέχω για να μην πέσουν σε κάτι απαγορευμένο. Τα δύο ζαρκάδια είναι τα πόδια μου, που το βάδισμά τους πρέπει να κανονίζω, αν δεν θέλω να με φέρουν στο δρόμο του κακού. Τα δύο κυνηγετικά γεράκια είναι τα χέρια μου, που οφείλω να τα υποχρεώνω να εργάζονται και να κάνουν το καλό. Και το φίδι είναι η γλώσσα μου, που έχει ανάγκη, χιλιάδες φορές τη μέρα, να χαλιναγωγείται για να μη μιλάει άκριτα και επιπόλαια. Ύστερα, η αρκούδα είναι η καρδιά μου, που πρέπει να της δαμάζω τον εγωισμό και την κενοδοξία. Και τέλος, ο άρρωστος είναι το σώμα μου, που έχω υποχρέωση συνεχώς να το προσέχω για να μην το κυριεύσει η αρρώστια της φιληδονίας.

Η πάλη με τα πάθη και τον εγωισμό μοιάζει με το έργο του δαμαστή. Και όσοι θέλουν να βαδίσουν στα скаλοπάτια, που ανεβάζουν τον άνθρωπο και τον φέρνουν πιο κοντά στο Θεό, είναι υποχρεωμένοι να καταπιάνονται με αυτή την άσκηση κάθε μέρα!



Γέροντας Πορφύριος:

«Τι πρέπει να προσέχετε στους λογισμούς σας!»



Όσα φέρνει ο Υπολογιστής!

Ο άνθρωπος έχει τέτοιες δυνάμεις, ώστε να μπορεί να μεταδώσει το καλό ή το κακό στο περιβάλλον του. Αυτά τα θέματα είναι πολύ λεπτά! Χρειάζεται μεγάλη προσοχή!

Πρέπει να βλέπομε το καθετί με αγαθό τρόπο. Τίποτα το κακό να μη σκεπτόμαστε για τους άλλους. Κι ένα βλέμμα κι ένας στεναγμός επιδρά στους συνανθρώπους μας. Και η ελάχιστη αγανάκτηση κάνει

κακό. Να έχουμε μέσα στην ψυχή μας αγαθότητα κι αγάπη. Αυτά να μεταδίδουμε. Να προσέχομε να μην αγανακτούμε για τους ανθρώπους που μας βλάπτουν, μόνο να προσευχόμαστε γι' αυτούς με αγάπη. Ότι κι αν κάνει ο συνάνθρωπος μας, ποτέ να μη σκεπτόμαστε κακό γι' αυτόν. Πάντοτε να ευχόμαστε αγαπητικά! Πάντοτε να σκεπτόμαστε το καλό!

Δεν πρέπει ποτέ να σκεπτόμαστε για τον άλλο ότι θα του δώσει ο Θεός κάποιο κακό ή ότι θα τον τιμωρήσει για το αμάρτημά του. Αυτός ο λογισμός φέρνει πολύ μεγάλο κακό, χωρίς εμείς να το αντιλαμβανόμαστε. Πολλές φορές αγανακτούμε και λέμε στον άλλο: «Δεν φοβάσαι τη δικαιοσύνη του Θεού, δεν φοβάσαι μη σε τιμωρήσει;». Άλλη φορά πάλι λέμε: «Ο Θεός δεν μπορεί να σε τιμωρήσει γι' αυτό που έκανες» ή «Θεέ μου, μην κάνεις κακό σ' αυτόν τον άνθρωπο γι' αυτό που μου έκανε» ή «Να μην πάθει αυτό το πράγμα ο τάδε». Σε όλες αυτές τις περιπτώσεις, έχουμε βαθιά μέσα μας την επιθυμία να τιμωρηθεί ο άλλος. Αντί, όμως να ομολογήσουμε το θυμό μας για το σφάλμα του, παρουσιάζουμε με άλλον τρόπο την αγανάκτησή μας και, δήθεν, παρακαλούμε τον Θεό γι' αυτόν. Έτσι, όμως, στην πραγματικότητα καταριόμαστε τον αδελφό...

Η κακή δύναμη δεν έχει φραγμούς, δεν εμποδίζεται ούτε από κλειδαριές ούτε από αποστάσεις. Η κακή δύναμη μπορεί και το αυτοκίνητο αν το γκρεμίσει χωρίς να υπάρχει καμιά βλάβη. Καταλάβετε, λοιπόν, πώς οι κακές μας σκέψεις, η κακή μας διάθεση επηρεάζουν τους άλλους; Γι' αυτό πρέπει να βρούμε και τον τρόπο να καθαρίσουμε το βάθος του εαυτού μας από κάθε κακία. Όταν η ψυχή μας είναι αγιασμένη, ακτινοβολεί το καλό. Στέλνομε τότε σιωπηλά την αγάπη μας χωρίς να λέμε λόγια. Βέβαια αυτό στην αρχή είναι λίγο δύσκολο. Πρώτα ήταν ανίκανος να κάνει το καλό, (ο απόστολος Παύλος) μετά που ήλθε ο Χριστός μέσα του έγινε ανίκανος να κάνει το κακό. Και φώναζε μάλιστα: «Ζω δε ουκέτι εγώ, ζη δε εν εμοί Χριστός». Το έλεγε, το κήρυττε με καύχηση, ότι «έχω τον Χριστό μέσα μου», ενώ πρωτίτερα έλεγε: «Ήθελα να κάνω το καλό, αλλά δεν μπορούσα».

Έτσι θ' αποσπάσουμε την Χάρη του Θεού, θα καταστούμε ένθεοι. Άμα δοθούμε κατά κει, άμα δοθούμε στην αγάπη του Χριστού, τότε όλα θα μεταβληθούν, όλα θα μεταστοιχειωθούν, όλα θα μεταποιηθούν, όλα θα μετουσιωθούν. Ο θυμός η οργή, η ζήλεια, ο φθόνος, η αγανάκτηση, η κατάκριση, η αχαριστία, η μελαγχολία, η κατάθλιψη, όλα θα γίνουν αγάπη, χαρά, λαχτάρα, θείος έρωσ. Παράδεισος!

Από το βιβλίο: Γέροντος Πορφυρίου Κουσοκαλυβίτου, *Βίος και Λόγοι*

