

# Εκκλησιάζομαι, Εξομολογούμαι, Κοινωνώ τακτικά. Λέω την Ευχή. Γιατί μένω όμως στάσιμος πνευματικά;

Έγγραφο παρὰ τοῦ Παν. Δ. Παπαδημητρίου.



❖ **Νὰ ἀναρρωτηθεῖς: γιατί θέλω νὰ προχωρήσω πνευματικά; Γιὰ νὰ ἀρέσω στὸν Θεό, ἢ γιὰ νὰ ἀρέσω καὶ νὰ φαίνομαι καλύτερος στοὺς ἄλλους, ἢ γιὰ νὰ μειώνω καὶ νὰ συγκρίνω τὸν ἑαυτό μου μὲ τοὺς ἄλλους;**

❖ **Νὰ δίνεις τὸ δικαίωμα στοὺς ἄλλους νὰ σοῦ κάνουν παρατηρήσεις (χωρὶς νὰ ἀνταποδίδεις), γιὰ νὰ βγεῖ ἔξω ἡ κρυφὴ ὑπερηφάνεια, καὶ σιγά-σιγά νὰ φύγει.**

❖ **Μὴν ὑψώνεις καὶ ὑπερηφανεύεις τὸν ἑαυτό σου, οὔτε στὴ δουλειά σου (οὔτε μὲ δικαιολογίες, οὔτε ἔστω γιὰ ἀστεῖο), οὔτε καὶ σὲ συγγενικά σου πρόσωπα. Εἶναι ἄψευστος δείκτης τῆς ὑπερηφανείας καὶ τοῦ ἐγωῖσμοῦ μας, ἔστω καὶ ὅταν γίνεται γιὰ ἀστεῖο.**

❖ **«πρὶν ἢ ἀκοῦσαι, μὴ ἀποκρίνου καὶ ἐν μέσῳ λόγων μὴ παρεμβάλλου» (Σοφ. Σειρ. ια' 8)**

❖ **Σοῦ ἀρέσει (βαθιὰ μέσα σου) νὰ σὲ θαυμάζουν ἢ νὰ σοῦ λένε μπράβο οἱ ἄλλοι (καὶ αἰσθάνεσαι μιὰ ἠθικὴ ικανοποίηση); Ἡ ἀνθρωπαρέσκεια εἶναι ἐμπόδιο γιὰ τὴν ἀνώτερη ζωὴ.**

❖ Ρωτᾶς συστηματικὰ τοὺς ἄλλους πῶς βλέπουν τὴν τάδε δουλειά σου, ἢ τὴν τάδε ἐργασία σου; Εἶναι ἄψευστος δεῖκτης τῆς ὑπερηφανείας μας.

❖ Ἐάντις ἔκανες ἓνα δῶρο σὲ κάποιον, ἀναφέρεσαι πάλι καὶ πάλι σὲ αὐτὸ τὸ δῶρο γιὰ νὰ σοῦ λένε εὐχαριστῶ καὶ καλὰ λόγια; Εἶναι ἄψευστος δεῖκτης τῆς ὑπερηφανείας μας.

❖ Ἐάντις ἔκανες κάτι καλὸ ἢ μιὰ μικρὴ ἢ μεγάλη θυσία γιὰ κάποιον, τοῦ τὸ «χτυπᾶς», καὶ τοῦ τὸ ξανὰ «χτυπᾶς»; Σὲ ἐμπαίζει ὁ διάβολος, μηδενίζεις τὸν μισθὸ σου, καὶ πληγώνεις αὐτὸν γιὰ τὸν ὁποῖον τάχα «θυσιάστηκες».

❖ Νὰ νηστεύεις στὶς Νηστεῖες τῆς Ἐκκλησίας, καὶ νὰ μὴν εὐκόλως δικαιολογεῖς τὸν ἑαυτὸ σου.

❖ Νὰ ἔχεις ποὺ καὶ ποὺ ἓνα μικρὸ αἴσθημα πείνας. Μὴ τρῶς ἀμέσως ὅταν ἡ κοιλιά ψιθυρίζει «πεινάω».

❖ Νὰ ἀντιστέκεσαι στὸν πειρασμό, καὶ θὰ φύγει.

❖ Νὰ πηγαίνεις στὴν Ἐκκλησία Ὁρθροῦ βαθέος, πρὶν τὸ «Εὐλογητός», καὶ νὰ μὴν μιλᾶς στὴν Ἐκκλησία, οὔτε νὰ κοιτᾶς/περιεργάζεσαι τοὺς ἀνθρώπους.

❖ Μέσα στὴν Ἐκκλησία, πρόσεχε, τὰ αὐτιά σου καὶ ἡ προσοχή σου στὰ ἀναγινωσκόμενα/ψαλλόμενα γιὰ νὰ ἐντυπώνονται στὴν καρδιά σου, καὶ τὰ μάτια σου στὸν Χριστό, στὴν Παναγία, καὶ στοὺς Ἁγίους ἢ κάτω.

❖ Μέσα στὴν Ἐκκλησία, μὴν ἀφήνεις τὸν νοῦ σου νὰ πλανιέται ἐκτὸς Ἐκκλησίας. Νὰ προσέχεις τὰ ψαλλόμενα, καὶ νὰ προσεύχεσαι γιὰ τὸν ἑαυτὸ σου, τοὺς δικούς σου, τοὺς συνεκκλησιαζομένους, τὸν ἱερέα, τοὺς ψάλτες, καὶ γιὰ τὴν μετάνοια τὴν δική μας καὶ τοῦ κόσμου.

❖ Μέσα στὴν Ἐκκλησία, οἱ ἄντρες στὰ δεξιά (στὴν μεριὰ τῆς εἰκόνας τοῦ Χριστοῦ στὸ τέμπλο), οἱ γυναῖκες στὰ ἀριστερά (στὴν μεριὰ τῆς εἰκόνας τῆς Παναγίας στὸ τέμπλο). Τὸ αὐτὸ ἰσχύει καὶ γιὰ τὰ ζευγάρια. Εὐπρεπῶς ντυμένοι μέχρι κάτω, νὰ μὴν δίνετε χῶρο στὸν πονηρὸ νὰ ρίξει τὸν συνάνθρωπό σας ἢ νὰ τοῦ παίξει «σινεμά» ἀργότερα.

❖ Νὰ ἔχεις σταθερὴ ὥρα, εἶπε ἓνας Πνευματικός, γιὰ τὸ Ἀπόδειπνο καὶ τοὺς Χαιρετισμοὺς στὸ σπίτι σου (ἄρκετὰ πρὶν τὴν ὥρα τοῦ ὕπνου), καὶ μὴ τὰ ἀφήνεις γιὰ τὴν ὥρα πρὶν τὸν ὕπνο, διότι δὲν θὰ μπορεῖς νὰ συγκεντρωθεῖς ἀπὸ τὰ χασμουρητά.

❖ Ὅταν βγαίνεις/γυρίζεις ἀπό τό/στό σπίτι σου νά κάνεις τὸν σταυρό σου καὶ νά λές τὸ Πάτερ ἡμῶν.

❖ Ὅταν βγαίνεις ἀπὸ τὸ σπίτι σου νά μὴ διαχέεται ὁ νοῦς σου. Νά μὴ περιεργάζεσαι τοὺς ἀνθρώπους καὶ τὶς βιτρίνες (καὶ δίνεις ὑλικὸ στὸν πονηρὸ νά σοῦ παίξει «ταινία» ἀργότερα). Πήγαινε στὸν προορισμό σου λέγοντας τὴν Εὐχή, προσευχόμενος, μὴ δίνοντας σημασία στὴν ματαιότητα. Αὐτὸ θὰ σέ ὠφελήσει σὺν Θεῷ νά μὴ περισπᾶται ἔντονα ὁ νοῦς σου, ἐν καιρῷ τῆς Προσευχῆς, καὶ τῆς Ἐκκλησιαστικῆς Ἀκολουθίας.

❖ Νά προσεύχεσαι ἀδιαλείπτως, νοερῶς, ἀλλὰ καὶ διαβάζοντας τὴν Καινὴ Διαθήκη, καὶ τὰ Λειτουργικὰ Βιβλία τῆς Ἐκκλησίας ἰδίως τὸ Ψαλτήριον, τὴν Παρακλητικὴ, τὰ Μηναῖα, τὸ Τριῶδιον, τὸ Πεντηκοστάριον (τὰ ὁποῖα καλὸν εἶναι νά τὰ ἔχεις σπίτι σου, ἢ τούλάχιστον τὴν Σύνοψη/Συνέκδημο).

❖ Ἡ Εὐχή συμπληρώνει τὸν κανόνα τῆς ἀδιάλειπτης Προσευχῆς, ποὺ ἀρχίζει μὲ τὸν τακτικὸ Ἐκκλησιασμό (Κυριακῆς, καὶ Σαββάτου ἂν ἔχεις ἀργία, τῶν μεγάλων Ἑορτῶν, καὶ κατὰ δύναμιν τῶν καθημερινῶν), τὴν κατ' οἶκον ἀνάγνωση τῆς Καινῆς Διαθήκης, τοῦ Ψαλτηρίου, τοῦ Ἀποδείπνου, τῆς Ἱερᾶς Σύνοψης καὶ ψυχωφέλιμων Ὁρθοδόξων Χριστιανικῶν βιβλίων.

❖ Τὸ κομβοσχοῖνι δὲν εἶναι ἀπαραίτητο γιὰ τὴν Εὐχή. Εἶναι βοηθητικό. Ἡ Εὐχή λέγεται καὶ ἄνευ κομβοσχοινίου. Ὅταν κάνεις τὶς δουλειές τοῦ σπιτιοῦ σου νά λές καὶ τὴν Εὐχή.

❖ Ἡ δύναμη τῆς Εὐχῆς δὲν εἶναι στὴν ποσότητα, ἀλλὰ στὴν ἐν Χριστῷ ταπείνωση. Ἄλλος ἔκανε 1000 Εὐχές, καὶ ὅμως δὲν ἔφθασε τὸν ἄλλον ποὺ ἔκανε μόνο 50 Εὐχές.

❖ Φείδου χρόνου.

❖ Ἄν πιάνεις τὸν ἑαυτό σου νά χαζεύει στὸ ἴντερνετ ἢ στὴν τηλεόραση λόγῳ κούρασης, βάλε ὅλες τὶς δυνάμεις σου, καὶ εἴτε πήγαινε γιὰ λίγο ὕπνο, ἢ ἂν μπορεῖς γονάτισε καὶ προσευχήσου στὸν Κύριο.

❖ Ξέκοψε μαχαίρι ἀπὸ τὶς παλιές σου συνήθειες καὶ παρέες ποὺ σέ ζημιώνουν πνευματικά.

❖ Μὴν ἀργολογεῖς, καὶ μὴ κάνεις τοὺς ἄλλους νά γελᾶνε. Ἀργολογία μῆτηρ πάσης κακίας.

❖ Πᾶν ῥῆμα ἀργὸν ὃ ἐὰν λαλήσωσιν οἱ ἄνθρωποι, ἀποδώσουσι περὶ αὐτοῦ λόγον ἐν ἡμέρᾳ κρίσεως (Ματθ. ιβ' 36)

❖ Αὐτὸς ποὺ μιλάει πολὺ, πολλὰς φορὲς μετανοεῖ γιὰ αὐτὰ ποὺ εἶπε. Αὐτὸς ποὺ σιωπᾷ ὅμως δὲν ἀμαρτάνει ἔτσι.

❖ Μὴν ἀδικήσεις ἄνθρωπο. Μὴ κρατᾷς κακία γιὰ ἄνθρωπο. Νὰ προτιμᾷς νὰ ἀδικηθεῖς λίγο ἐσύ, παρὰ νὰ ἀδικήσεις τὸν πλησίον σου.

❖ Νὰ κάνεις ἐλεημοσύνες, μὲ ὅλη τὴν καρδιά σου. Εἰ δυνατὸν νὰ μὴν τὸ μάθει ἄλλος.

❖ Μὴν κατακρίνεις τὸν πλησίον σου ὅτι εἶναι ὑπερήφανος μὲ τὴν ἐσωτερικὴ δικαιολογία ὅτι τὸ κάνεις γιὰ νὰ τὸν διορθώσεις. Κίνδυνος πτώσης.

❖ Μὴ κατακρίνεις τοὺς ἄλλους, ἔστω καὶ ἂν εἶναι ἀλήθεια.

❖ Μὴ μιλάς γιὰ τοὺς ἄλλους. Καὶ μὴν ἀκοῦς ὅσους μιλοῦν γιὰ τοὺς ἄλλους. Νὰ τοὺς ἀλλάζεις τὴν κουβέντα ἢ φεῦγε.

❖ Ἀπὸ αὐτὰ ποὺ βλέπεις νὰ πιστεύεις τὰ μισά, καὶ ἀπὸ αὐτὰ ποὺ ἀκοῦς νὰ μὴν πιστεύεις τίποτα.

❖ Νὰ μὴν κατακρίνεις τὸν ἄντρα σου ἢ τὴν γυναῖκα σου στοὺς φίλους σου ἢ τὶς φίλες σου καὶ τοὺς συγγενεῖς σου, καὶ νὰ μὴν προσπαθεῖς οἱ ἄλλοι νὰ πάρουν τὸ μέρος σου.

❖ Νὰ μὴν κατακρίνεις τὸν ἄντρα σου ἢ τὴν γυναῖκα σου στὰ παιδιά σας. Νὰ μὴν προσπαθεῖς τὰ παιδιά νὰ πάρουν τὸ μέρος σου. Ὅσο ἀγαπᾷς τὰ παιδιά σου, τόσο καὶ περισσότερο νὰ ἀγαπᾷς τὸν ἄντρα σου ἢ τὴν γυναῖκα σου. Νὰ ἀγαπᾷς καὶ νὰ σέβεσαι τοὺς γονεῖς σου.

❖ Γιὰ ὅσα ἀμαρτήματα κατηγορήσαμε τὸν πλησίον εἴτε ψυχικὰ εἴτε σωματικά, θὰ περιπέσωμεν σ' αὐτά. Καὶ δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ γίνῃ διαφορετικά (Κλίμαξ Ι' ι').

❖ Ὁ πιὸ πλησίον σου, εἶναι ὁ ἄντρας σου, ἢ ἡ γυναῖκα σου· «ἀγαπήσεις τὸν πλησίον σου ὡς σεαυτόν».

❖ Νὰ χαίρεσαι (καὶ νὰ προσεύχεσαι) νὰ βλέπεις τὸν ἄντρα σου ἢ τὴν γυναῖκα σου νὰ προοδεύει πνευματικά.

❖ Νὰ ἐκκλησιάζεις τακτικά τὰ παιδιά σου, καὶ νὰ τοὺς μιλάς γιὰ τὸν Θεό, πιὸ πολὺ ὅμως μὲ τὸ χριστιανικὸ παράδειγμά σου. Ἄν βλέπεις ἀντίδραση, μὴ τοὺς μιλάς, ὅμως γονατιστὰ προσευχήσου / μίλησε στὸν Θεὸ καὶ στὴν Παναγία γιὰ τὰ παιδιά σου.

❖ Νὰ μὴν ἔχεις ἀδυναμία σὲ ἓνα παιδί (ἂν ἔχεις πολλὰ παιδιά). Ὅλα τὰ παιδιά σου νὰ τὰ ἀγαπᾷς ἐξ ἴσου τὸ ἴδιο.

❖ Μάζευε τὸν λογισμό σου (τὴν σκέψη σου), νὰ μὴν πηγαίνει δεξιά ἀριστερά καὶ ὅπου νά'ναι. Ἰδίως τὴν ὥρα τῆς Προσευχῆς καὶ τῆς ἐκκλησιαστικῆς Ἀκολουθίας.

❖ Βάζοντας στὰ ἀκουστικά σου (ἂν καὶ ὅποτε κρίνεις) Ὅμιλιες ὀρθόδοξες, Συναξαρίου, Ἀκολουθίες, Ψαλμωδίες, καὶ ἀναγνώσματα Καινῆς Διαθήκης καὶ Ψαλτηρίου, βοηθάει στὸ μάζεμα τῶν λογισμῶν.

❖ Μείωσε τοὺς καθημερινούς σου ἄχρηστους καὶ ματαίους περισπασμούς. Ἀπλοποίησε τὴν ζωὴ σου γιὰ νὰ σοῦ φύγει τὸ «ἄγχος».

❖ Ἔχεις ταραχὴ ἢ λογισμοὺς κακίας, ἢ τούλάχιστον φραστικῆς ἐπίθεσης κατὰ τοῦ/τῆς συζύγου σου, ἀδερφῶν σου, συναδέλφων σου, ἢ ἐχθρῶν σου; Διώξε ἀμέσως καὶ μὲ ὅλη σου τὴν δύναμη τοὺς λογισμοὺς αὐτούς, καὶ προσευχήσου μὲ ἀγάπη γιὰ τοὺς ἀνθρώπους αὐτούς!

❖ Πᾶς λόγος σαπρὸς ἐκ τοῦ στόματος ὑμῶν μὴ ἐκπορευέσθω, ἀλλ' εἴ τις ἀγαθὸς πρὸς οἰκοδομὴν τῆς χρείας, ἵνα δῶ χάριν τοῖς ἀκούουσι (Ἐφ. δ' 29).

❖ Πᾶσα πικρία καὶ θυμὸς καὶ ὀργὴ καὶ κραυγὴ καὶ βλασφημία ἀρθήτω ἀφ' ὑμῶν σὺν πάσῃ κακίᾳ (Ἐφ. δ' 31).

❖ Νὰ προσεύχεσαι μὲ ἀγάπη στὸν Θεὸ γιὰ τοὺς ἐχθρούς σου, γιὰ αὐτοὺς ποὺ σὲ μειώνουν στὴν ζωὴ καὶ στὴν δουλειά σου, γιὰ αὐτοὺς ποὺ σὲ συκοφαντοῦν ἢ σὲ μισοῦν.

❖ Νὰ προσεύχεσαι στὸν Θεὸ γιὰ τὸν ἄντρα σου, τὴν γυναῖκα σου, τὰ παιδιά σου, τοὺς γονεῖς σου, τὸν πλησίον σου· «ἀγαπήσεις τὸν πλησίον σου ὡς σεαυτόν» (Ματθ. κβ' 39)

❖ Νὰ ἔχεις ἀγάπη γιὰ ὅλο τὸν κόσμον, καὶ στὴν καθημερινότητά σου. Μὴ λές λόγια καὶ πικραίνεις τοὺς ἄλλους. Νὰ βάζεις καλοὺς λογισμούς.

❖ Μὴ κάνεις παράπονα γιὰ συμπεριφορὰ ἀνθρώπου (ἀκόμη καὶ μοναχοῦ). Μερικὲς φορές «πιάνουν» ἰδίως ἂν δὲν εἶναι τακτοποιημένος πνευματικά.

❖ Κάποιος σὲ πιέζει νὰ σὲ προσπεράσει στὸν δρόμο, ἐριστικά, ἀντικανονικά, ἐπικίνδυνα. Μὴν ἀνταποδίδεις κακία. Ἄσ'τον νὰ περάσει καὶ κάνε μιὰ εὐχούλα γιὰ αὐτόν.

❖ Νὰ κάνετε τὸ Ἀπόδειπνο οἰκογενειακῶς, καὶ χωρὶς πίεση (καὶ ἄς φέρνει ὁ πειρασμὸς στὴν ἀρχὴ λογισμοὺς ντροπῆς). Ἄν βλέπεις ἀντίδραση, κάνε τὸ Ἀπόδειπνο μόνος σου φανερά στὸ δωμάτιό σου, καὶ σὲ λίγο καιρὸ

θα φωτίσει ὁ Θεὸς ὅλη τὴν οἰκογένεια νὰ τὸ κάνετε μαζί: «οὐ γάρ εἰσι δύο ἢ τρεῖς συνηγμένοι εἰς τὸ Ἔμὸν ὄνομα, ἐκεῖ εἰμι ἐν μέσῳ αὐτῶν», εἶπε ὁ Χριστὸς μας (Ματθ. ιη' 20).

❖ Νὰ ἐμπιστευθοῦμε τὶς μέριμνές μας στὸν Θεό, νὰ ἀφήσουμε τὴν ζωὴ μας στὸν Θεό καὶ νὰ τὸν παρακαλοῦμε νὰ γίνῃ τὸ θέλημά Του σὲ ἐμᾶς καὶ σὲ ὅλον τὸν κόσμον. Αὐτὸς θέλει τὴν σωτηρία μας.

❖ Ὅταν παρακαλεῖς κάποιον νὰ κάνει κάτι ποὺ νομίζεις εἶναι κατὰ Χριστόν, καὶ ἐναντιώνεται, ἄς τὸν, μὴ τὸν πιέζεις. Παρακάλεσε τὸν Θεὸ νὰ φωτίσει αὐτὸν καὶ ἐσένα.

❖ Νὰ ἐξομολογεῖσαι/ἐξαγορεύεις καὶ τοὺς λογισμοὺς σου, εἰδικὰ τοὺς ἐπίμονους, σὲ ἔμπειρο πνευματικὸ πατέρα, ποὺ ἔχει πείρα τοῦ ἀοράτου πολέμου τῶν δαιμόνων.

❖ Ἄν σοῦ ἔρχονται στὸν νοῦ σου παλιές σου ἁμαρτίες, νὰ λές στὸν Κύριο τό: «Ἡμαρτον», εἶπε ἓνας Γέροντας. Ἄν δὲν τὶς ἔχεις ἐξομολογηθεῖ, νὰ τὶς ἐξομολογηθεῖς. Νὰ λές καὶ τὸν Ν' (50ό) Ψαλμὸ (ἀπ' ἔξω).

❖ Ὅσο συχνὰ μιλοῦμε γιὰ τὴν Θεία Κοινωνία, τόσο καὶ περισσότερο πρέπει νὰ ὁμιλοῦμε γιὰ τὴν Ἱερὰ Ἐξομολόγηση καὶ γιὰ τὴν Μετάνοια.

❖ Τοιοῦτοτρόπως, ὅσο συχνὰ μιᾶμε γιὰ τὴν Εὐχή, τόσο καὶ περισσότερο πρέπει νὰ ὁμιλοῦμε γιὰ τὸν τακτικὸ Ἐκκλησιασμό (ἀπὸ τὴν ἀρχὴ τῶν Ἀκολουθιῶν), τὴν διαρκὴ προσευχὴ καὶ τὴν διαρκὴ προσοχὴ στὰ ἀναγινωσκόμενα/ψαλλόμενα στὴν Ἐκκλησία (ὅσο καταλαβαίνουμε, ἡ Χάρις τοῦ Θεοῦ ἐνεργεῖ γιὰ τὰ ὑπόλοιπα), τὴν ἀνάγνωση στὸ σπίτι τῆς Καινῆς Διαθήκης, τοῦ Ψαλτηρίου, τοῦ Ἀποδείπνου, τῆς Ἱερᾶς Σύνοψης, τῶν Ἀκολουθιῶν τῆς Ἐκκλησίας (ἔστω ἓνα μικρὸ μέρος), καὶ ψυχωφέλιμων Χριστιανικῶν βιβλίων.

❖ Ποτὲ μὴν ἀντικαταστήσεις κάθε προσευχὴ καὶ ἀνάγνωση στὸ σπίτι ἀπὸ μόνη τὴν Εὐχή. Ἔστω καὶ ἂν ἐκκλησιάζεσαι καὶ κοινωνεῖς τακτικά. Ὑπάρχει κίνδυνος πνευματικὸς (σταδιακὸς ἐν χρόνῳ).

❖ Στὸ σπίτι, καὶ ἡ ἀνάγνωση τῆς Καινῆς Διαθήκης, καὶ τοῦ Ψαλτηρίου, καὶ τοῦ Ἀποδείπνου μὲ τοὺς Χαιρετισμοὺς τῆς Παναγίας, καὶ τῆς Ἱερᾶς Σύνοψης (ἢ τῆς Παρακλητικῆς, τῶν Μηναίων, κτλ.), καὶ ψυχωφέλιμων Ὀρθοδόξων βιβλίων εἶναι ἀπαραίτητα καὶ ὠφελοῦν τὰ μέγιστα. Καὶ ἡ Εὐχὴ φυσικά, Κύριε ἡμῶν Ἰησοῦ Χριστέ ἐλέησόν με, ἀλλὰ καὶ τό· Ὑπεραγία Θεοτόκε σῶσον ἡμᾶς.

❖ Ἐὰν ἔχεις προσωρινή παῦση πειρασμῶν, ποτέ μὴν λογισθεῖς ἢ παραδεχθεῖς μέσα σου, ὅτι συνέβη ἐπειδὴ κάνεις τὰ παραπάνω. Αὐτὰ καὶ περισσότερα, πρέπει νὰ κάνουμε γιὰ τὴν ψυχὴ μας. Ἀλλὰ ἡ προσωρινή παῦση τῶν πειρασμῶν εἶναι δῶρο τοῦ Θεοῦ, ὄχι ἀποτέλεσμα τῶν ὀποιων κόπων μας.

❖ Ποτέ μὴ πείσ με τὸν λογισμό σου «καλὰ πάω» ἢ «προοδεύω» (στὰ πνευματικά). Κίνδυνος πτώσης. Ὁ ὑπερήφανος δὲν ἔχει πνευματικὲς πτήσεις, ἀλλὰ πτώσεις εἶπε ὁ Ἅγιος (Γέροντας) Παῖσιος.

❖ Ἐὰν σοῦ ποῦν ὅτι ἔχεις προοδεύσει πνευματικά, μὴ τὸ παραδεχθεῖς, μὴ δώσεις ἀπολύτως καμία σημασία, ἀπεναντίας πέταξε μακρὰ τὸν ἔπαινο καὶ νὰ ταπεινώνεσαι περισσότερο στὸν Χριστὸ καὶ νὰ τὸν δοξολογεῖς.

❖ Ἐὰν ἔπεσες σὲ ἓνα πάθος, νὰ σηκωθεῖς καὶ νὰ ἀγωνισθεῖς μὲ περισσότερη ταπείνωση, καὶ μὴ πείσ με τὸν λογισμό σου «θὰ ἀγωνισθῶ νὰ μὴν ξαναπέσω ἄλλη φορά» (διότι αὐτὸ εἶναι ὑπερηφάνεια). Νὰ ταπεινωθεῖς, νὰ παραδέχεσαι τὴν ἀδυναμία σου, καὶ νὰ ζητᾷς τὴν βοήθεια τοῦ Κυρίου στὴν ἀδυναμία σου, καὶ νὰ ἀγωνίζεσαι ἀπλὰ καὶ ταπεινά.

❖ Νὰ μὴν νευριάζεις ἢ δυσανασχετεῖς ὅταν σοῦ ἔρθουν πειρασμοὶ δαιμονικοί. Νὰ μὴν νευριάζεις ἢ δυσανασχετεῖς ὅταν ὁ ἄντρας σου, ἢ ἡ γυναῖκα σου, ὁ συνάδελφός σου, ἢ τὸ ἀφεντικό σου σὲ προσβάλλει. Φάρμακα τῆς ἀγάπης τοῦ Χριστοῦ μας εἶναι γιὰ τὴν ψυχικὴ μας θεραπεία.

❖ Ποτέ μὴ πείσ κουράστηκα ἀπὸ τοὺς σαρκικοὺς πειρασμούς. Κίνδυνος πτώσης.

❖ Καθημερινά, καὶ ἰδίως ὅταν ἔχεις ἔντονους πειρασμούς καὶ ἰδίως σαρκικούς, νὰ στρέφεις στὴν Προσευχὴ, καὶ νὰ ταπεινώνεις σφόδρα τὸν λογισμό σου, καὶ τὸν ἑαυτὸ σου, στὸν Κύριο, λέγοντας: «οὐδὲν εἶμι», «σκουπίδι εἶμαι», «μηδαμινὸ σκουλίκι εἶμαι», «ἐγὼ εἶμι γῆ καὶ σποδός», «τί ὑπερηφανεύεται γῆ καὶ σποδός;», «ἐν τῷ Κυρίῳ ἐπαινεθήσεται ἡ ψυχὴ μου», «ὁ καυχώμενος ἐν Κυρίῳ καυχάσθω», ἢ ὅ,τι σὲ φωτίσει ὁ Κύριος. Λέει ὁ Προφητάναξ: «ἐταπεινώθην καὶ ἔσωσέ με».

❖ «Τοῦτο δὲ τὸ γένος οὐκ ἐκπορεύεται εἰ μὴ ἐν Προσευχῇ καὶ Νηστείᾳ» (Ματθ. ιζ' 21).

❖ Ἐὰν προσεύχεσαι στὸν οἶκο σου μὲ τὴν Εὐχὴ (ἐπὶ τούτου), καὶ αἰσθανθεῖς μεγάλο σαρκικὸ πειρασμό, καλὸ εἶναι νὰ συμβουλευθεῖς ἔμπει-

ρο πνευματικὸ πατέρα, καὶ νὰ ταπεινώσεις σφόδρα τὸν λογισμό σου στὸν Κύριο, καὶ νὰ συνεχίσεις τὴν προσευχή σου μὲ τὴν Ἀκολουθία τῆς ἡμέρας (ἐκ τῆς Παρακλητικῆς καὶ τοῦ Μηναίου ἢ τῆς Σύνοψης, ὅ,τι ἔχεις), καὶ τὸ διάβασμα τοῦ Ψαλτηρίου καὶ τῆς Καινῆς Διαθήκης (πρβλ. βιβλίο Ἁγίου Πορφυρίου, ὑπὸ Ἄν. Τζαβάρρα, σ. 128).

❖ Ἄς κοπιάσουμε καὶ λίγο στὴν προσευχή μας. Εἴτε προσευχόμενοι γονατιστοί (πλὴν Κυριακῆς καὶ Πεντηκοσταρίου), εἴτε μὲ ὀρθοστασία.

❖ Λαχτάρρα γιὰ προσευχή ἔχει μόνο ὁ ταπεινὸς ποὺ κατάλαβε βαθιὰ τὴν ἀμαρτωλότητά του. Ἡ λαχτάρρα γιὰ προσευχή εἶναι δωρεὰ τοῦ Ἁγίου Πνεύματος, ποὺ δίνεται στοὺς ταπεινοὺς ποὺ ἀπέκτησαν τὴν κατὰ Θεὸν αὐτογνωσία, εἶπε ὁ Ἅγιος Παῖσιος.

Χάρισέ μας Κύριε, λαχτάρρα γιὰ Προσευχή, καὶ εὐλόγησε νὰ προοδεύουμε πνευματικά, καὶ σταθερά, μὲ ἀληθινὴ ταπείνωση.  
Ἄμην.

**Τέλος καὶ τῷ Θεῷ ὅλη ἡ δόξα.**

Πηγή : <http://analogion.gr/logos>