

## Προσοχή και προσευχή.

Αρχιμανδρίτης Δωρόθεος Τζεβελέκας (†)



**« .. δει περισσοτέρως ημάς προσέχειν τοις ακουσθείσι, μή ποτε παραρρώμεν».**

**(Απόστολος Κυριακής Β΄ Νηστειών).**

Η περίοδος της Μεγάλης Τεσσαρακοστής απαιτεί την εντατικοποίηση του πνευματικού αγώνα καθενός μας. Είναι περίοδος νηστείας, προσευχής και μετανοίας όπου τίθεται στην ζωή μας μία νέα αρχή, με τον προσωπικό αγώνα μας των σαράντα ημερών για την κάθαρση της ψυχής και του σώματος.

Η Αγία Γραφή τονίζει το «πρόσεχε σεαυτώ». Που σημαίνει την ανάγκη της ενδοστρέφειας και της κριτικής του εαυτού μας από εμάς τους ίδιους. Ας μην περιμένουμε να μας κατηγορήσουν οι δαίμονες στα τελώνια ή την ημέρα της κρίσεως. Ας κατηγορήσουμε εμείς τον εαυτό μας για τα σφάλματα, τις παραβάσεις και τα εγκλήματά μας. Ο αν-θρωπος τείνει να αμύνεται στις κατηγορίες εναντίον του ακόμα κι αν είναι δίκαιες. Όμως, ενώπιον του Κυρίου δεν θα υπάρχουν δικαιολογίες. Για τον λόγο αυτό η Εκκλησία προετοιμάζει τον πιστό προκειμένου να εισέλθει στο

στάδιο της Μεγάλης Τεσσαρακοστής με την ενθύμηση της Ημέρας της Κρίσεως και της έξωσης των Πρωτοπλάστων από τον Παράδεισο.



Ο πιστός χριστιανός πρέπει να έχει κατά νουν όλο το πλάνο από την Δημιουργία του ανθρώπου μέχρι την Κρίση. Με τον τρόπο αυτό ταπεινώνεται, αποδέχεται ότι είναι ένα μικρό μόριο στην ιστορία του κόσμου που βαρύνεται με παραβάσεις και αμαρτίες. Πριν από αυτόν έζησαν άλλοι άνθρωποι και μετά από αυτόν θα έλθουν και άλλοι. Άρα, δεν υπάρχει χώρος για εγωκεντρισμό – είναι ουτοπία – ή προβολή του είναι μας. Και αυτή την ύπαρξη την λάβαμε από τον Θεό. Ο Προφητάναξ Δαβίδ αναφωνεί «κατ' αρχάς, Κύριε, την γην εθεμελίωσας, και έργα των χειρών σου εισίν οι ουρανοί· αυτοί απολούνται, συ δε διαμένεις... συ ο αυτός ει, και τα έτη σου ουκ εκλείψουσι».

Πράγματι, ο Θεός είναι αιώνιος, άναρχος, άτρεπτος, αληθινός. Η ενθύμηση αυτού του γεγονότος σε εμάς που είμαστε δεσμευμένοι με τον χώρο και τον τόπο, που είμαστε τόσο εύκολοι στις πτώσεις, που παρρησιαζόμαστε για πράγματα που δεν έχουμε, όπως την χάρη που δεν την παράγουμε αλλά την δεχόμαστε σαν δώρο, οδηγεί το πνεύμα μας σε συντριβή. Αν αγαπούμε τον Θεό, η ενθύμηση των αμαρτιών μας μάς συντρίβει. Δεν μας αφαιρεί όμως την ελπίδα ούτε μας οδηγεί στην απόγνωση. Η ενθύμηση της αμαρτωλότητάς μας και της μικρότητάς μας μάς οδηγεί στην μόνη αληθινή παρηγοριά, που είναι η αγκαλιά του Κυρίου.

Χρειάζεται, λοιπόν, ενδοστρέφεια και αυτομεμψία. Κατά τον Απ. Παύλο «δια τούτο πρέπει ημείς να προσέχομεν περισσότερο εις όσα ηκούσαμεν, δια να μην εκπέσωμεν ποτέ» (Εβρ. 2:1). Υπάρχει, λοιπόν, η ανάγκη της προσοχής. Χρειάζεται «προσοχή και προσευχή» κατά τον Όσιο Παΐσιο τον Αγιορείτη. Κατά τον λόγο του Μωυσέως «πρόσεχε σεαυτώ μήποτε γένηται ρήμα κρυπτόν εν τη καρδία σου εις ανόμημα» (Δευτ. 15:95).

Εδώ η Αγία Γραφή ομιλεί για αυτό που οι Πατέρες της Εκκλησίας ονομάζουν «φυλακή του νοός». Δηλαδή, μετά την μετάνοιά μας και την άφεση των αμαρτιών δια του μυστηρίου της εξομολόγησης απαιτείται ο νους να είναι σε επιφυλακή, γιατί η πρώτη προσβολή της αμαρτίας γίνεται

στον νου. Μία αμαρτωλή σκέψη δεν μας μολύνει αν δεν την αποδεχθούμε. Ο πονηρός μπορεί να βάλει στον νου μας ένα τέτοιο λογισμό. Όμως, εκεί απαιτείται η αντίδρασή μας. Αν δεν αποδεχθούμε τον λογισμό δεν αμαρτάνουμε, αν όμως συγκατατεθούμε, τότε ο αντίδικος πατάει μέσα στην καρδιά μας.

Χρειάζεται, λοιπόν, διαρκής «φυλακή (δηλαδή επιφυλακή) του νοός». Αυτό επιτυγχάνεται με την αδιάλειπτη προσευχή, την άσκηση και τον αγιασμό που απορρέει από τα μυστήρια της Εκκλησίας. Είναι αποτέλεσμα του προσωπικού αγώνα τού καθενός μας. Εκεί φαίνεται αν αγαπά κανείς τον Κύριο και πόσο. Κατά πόσο, δηλαδή, επιθυμεί να του προσφέρει ψυχή καθαρή αλλά και διάνοια.



Η διαδικασία κάθαρσης της Μεγάλης Τεσσαρακοστής έχει σχέση με την κάθαρση της ψυχής σαν στάδιο της πνευματικής ανέλιξης του ανθρώπου. Η κάθαρση και η μετάνοια είναι διαρκής προσπάθεια και μέριμνα του μεταπτωτικού ανθρώπου. Η αποκατάσταση της εσωτερικής ενότητας αλλά και η καταλλαγή με τον Θεό, τους άλλους ανθρώπους και την κτίση ολόκληρη, είναι ανάγκη όσο και η επιβίωση για τον άνθρωπο. Όταν ο άνθρωπος αμαρτάνει ενεργεί κατά του εαυτού του: «ο δε αγαπών την αδικίαν μισεί την εαυτού ψυχήν» (Ψαλμ. 10:5). Όταν είναι δέσμιος των παθών δεν είναι ελεύθερος, αλλά τα πάθη της ψυχής αποφασίζουν γι' αυτόν. Αληθινά ελεύθερος είναι ο άνθρωπος που αποφασίζει ο ίδιος για τις επιλογές του και δεν φέρεται και άγεται από τα πάθη. «Μή ποτε ουν εάσης εξανδραποδισθέντα τον νουν δούλον γενέσθαι των παθών» κατά τον Μέγα Βασίλειο.

Κατά τον ίδιο Καππαδόκη Άγιο στον λόγο του «Εις το πρόσεχε σεαυτώ» αναφέρεται: «πρόσεξε μόνο τον εαυτό σου, ούτε τα δικά σου ούτε τα γύρω από σε... εμείς είμαστε η ψυχή και ο νους διότι έχουμε πλασθεί σύμφωνα με την εικόνα του κτίστη μας». Η ορθόδοξη άσκηση και η προσευχή βοηθούν στον εξαγνισμό του νοός και της ψυχής. Μέγιστο όπλο στην διαδικασία της κάθαρσης είναι η νοερά προσευχή, το «Κύριε Ιησού Χριστέ ελέησόν με». Η «ευχή» είναι νοερά εργασία και εξυψώνει τον νου ώστε να είναι η ηγεμονική δύναμη της ψυχής.

Είθε, με τις ευχές της Θεοτόκου, αυτή την Σαρακοστή να ανακάμψουμε.

**Απόστολος Κυριακής Β' Νηστειών, 27-3-2016.**

Πηγή : <https://www.koinoniaorthodoxias.org/>