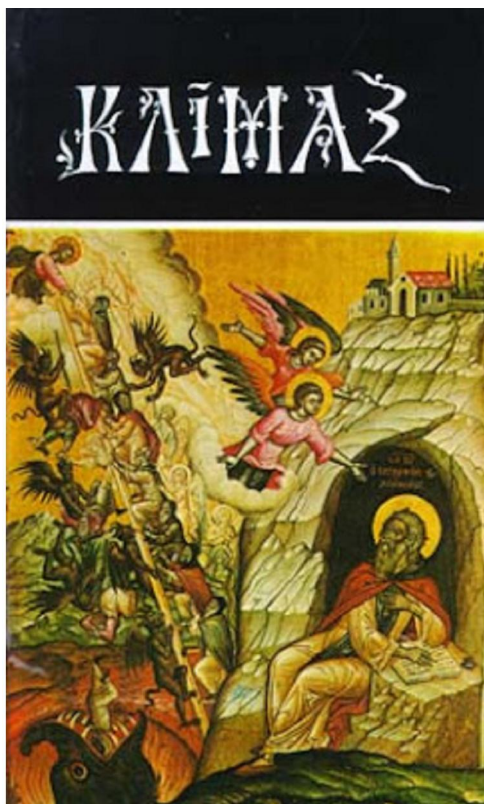


imverias.blogspot.com

Αγίου Ιωάννου του Σιναΐτου:Περί ύπνου και προσευχής (Καθώς και περί της ψαλμωδίας εἰς συνοδίαν μοναχών)

3–4 Minuten



"Κλίμαξ"

ΛΟΓΟΣ ΔΕΚΑΤΟΣ ΟΓΔΟΟΣ

Περί ύπνου και προσευχής

(Καθώς και περί της ψαλμωδίας εἰς συνοδίαν μοναχών)

1. Ο ύπνος εἶναι σπουδαῖο συστατικό της φύσεώς μας, απεικόνις του θανάτου, αργία των αισθήσεων.

Εἶναι μὲν ἓνας, ἀλλὰ ὅπως καὶ ἡ ἐπιθυμία, ἔχει πλείστες αἰτίες καὶ αφορμές. Δηλαδή προέρχεται ἄλλοτε ἀπὸ τὴν ἀνθρώπινη φύσιν, ἄλλοτε ἀπὸ τὰ φαγητά καὶ ἄλλοτε ἀπὸ τοὺς δαίμονες. Μερικὲς φορές ἴσως καὶ ἀπὸ πολὺ υπερβολικὴ νηστεία, ἀπὸ τὴν ὁποία ἐξασθενημένη ἡ σάρκα, ζητεῖ νὰ αυτοπαρηγορηθῇ με τὸν ὕπνον.

2. Ὅπως ἡ πολυποσία ἐξαρτάται καὶ ἐνισχύεται ἀπὸ τὴν κακὴ συνήθεια, ἔτσι καὶ ἡ πολυυπνία. Γι' αὐτὸ ἰδιαιτέρως στὶς ἀρχές τῆς ἀποταγῆς ας ἀγωνισθούμε ἐναντίον τῆς. Διότι εἶναι πολὺ δύσκολο νὰ θεραπεύσῃ κανεὶς μία μακροχρόνια συνήθεια.

3. Ἀς παρακολουθήσωμε καὶ θὰ ἰδούμε πῶς ἐνῶ σημαίνει ἡ πνευματικὴ σάλπιγξ, δηλαδή τὸ σήμαντρο, ορατῶς μὲν συναθροίζονται οἱ ἀδελφοί, ἀοράτως δὲ συνάγονται οἱ ἐχθροί. Ἐτσι

άλλοι δαίμονες έρχονται στο κρεβάτι, μόλις σηκωθούμε, και μας πιέζουν να ανακλιθούμε πάλι. «Μείνε, μας λένουν, έως ότου συμπληρωθούν οι προοιμιακοί ύμνοι, και έπειτα πηγαίνεις στην Εκκλησία». Άλλοι, ενώ παριστάμεθα στην προσευχή, έρχονται και μας βυθίζουν στον ύπνο. Άλλοι προξενούν έντονη και απροσδόκητη κοιλιακή ενόχλησι. Άλλοι μας προτρέπουν να ανοίγωμε συζητήσεις μέσα στο Κυριακό. Άλλοι παρασύρουν τον νου μας σε αισχρούς λογισμούς. Άλλοι μας κάνουν να ακουμπούμε σαν κουρασμένοι στον τοίχο. Ενίοτε μάλιστα συμβαίνει να μας προκαλούν και πάρα πολλά χασμουρητά.

Μερικοί από αυτούς επροκάλεσαν πολλές φορές γέλωτα τον καιρό της προσευχής, ώστε να κάνουν τον Θεόν να αγανακτήση εναντίον μας. Άλλοι μας βιάζουν να διαβάζωμε γρήγορα το Ψαλτήριο από ραθυμία, και άλλοι μας προτρέπουν να ψάλλωμε αργά από φιληδονία. Μερικές μάλιστα φορές κάθονται και στο στόμα μας και το καθιστούν κλειστό και δυσκολοάνοικτο.

4. Εκείνος πού αναλογίζεται ότι προσευχόμενος ίσταται ενώπιον του Θεού και το αισθάνεται αυτό

στην καρδιά του, θα είναι στύλος ακλόνητος και δεν θα εμπαίζεται από κανένα δαίμονα από όσους προανέφερα.

Ο πραγματικός υποτακτικός, πολλές φορές μόλις σταθή στην προσευχή, γίνεται όλος φωτεινός και πασίχαρος· διότι είναι ο πύκτης παρασκευασμένος και φλογισμένος από πρίν με την ανόθευτη διακονία και υπακοή.

5. Σε όλους είναι δυνατόν να προσεύχονται μαζί με το πλήθος των αδελφών, σε πολλούς όμως είναι πιο ταιριαχτό μόνο με έναν ομόψυχο. Όταν υμνής τον Θεόν με το πλήθος, δεν μπορείς να κάνης άϋλη προσευχή. Ας έχης όμως τότε ως νοερά εργασία την θεωρία των ψαλλομένων ή πάλι κάποια ωρισμένη προσευχή, έως ότου τελειώση ο στίχος του πλησίον σου.

6. Δεν επιτρέπεται να ασκής την ώρα της προσευχής κάποιο πάρεργο, για να μην ειπώ κάτεργο. Αυτό άλλωστε το edίδαξε σαφώς ο Άγγελος πού εμφανίσθηκε στον Μέγαν Αντώνιο.

7. Η κάμιнос δοκιμάζει τον χρυσό· η δε παράστασις στην προσευχή, τον ζήλο και την αγάπη των μοναχών προς τον Θεόν.

Εργασία επαινετή! Όποιος την κατέκτησε, και τον
Θεόν πλησιάζει και τους δαίμονες εκδιώκει.

Ι.Μ.Παρακλήτου