



ΠΩΣ ΝΑ ΠΕΡΑΣΕΙΣ ΤΗ ΝΥΧΤΑ...

Το βράδυ, με το τέλος όλων των έργων της ημέρας, **ευχαρίστησε τον Θεό για όλες τις ευεργεσίες που έλαβες κατά τη διάρκεια της ημέρας**, δηλαδή: επειδή παρέμεινες ζωντανός, κι ακόμη για τις πνευματικές και σωματικές σου δυνάμεις, για την υγεία σου, για την τροφή, το ποτό, για όλους τους ψυχοσωτήριους λογισμούς, για όλες τις άγιες επιθυμίες, για το γήινο και το ουράνιο φως, για τη βοήθεια και προστασία Του, δηλαδή για κάθε ευεργεσία Του.

Ύστερα απασχόλησε την καρδιά σου με τούς ακόλουθους πνευματικούς λογισμούς:

«Να πού εγώ για μια ακόμη μέρα ήρθα πιο κοντά στο θάνατο. Τί θα συμβεί, αν θελήσει ο Κύριος να με βάλει αυτή τη νύχτα μπροστά στο Δίκαιο Κριτήριο Του; Θα αντέξω; Το πρωί έβαλα σκοπό να περάσω όλη την ημέρα με αγιότητα. Πώς την πέρασα; Μήπως παρόργισα τον Κύριο με κάτι;

Μετά απ' αυτές τις ερωτήσεις:

α) Προσευχήσου μέσα στην καρδιά σου στο Πανάγιο Πνεύμα για να φωτίσει το νου σου και με ακρίβεια ως και τη μικρότερη λεπτομέρεια θυμήσου: Πώς έζησες τη μέρα που πέρασε, πώς σηκώθηκες το πρωί, πώς ετοιμάσθηκες, πώς έκαμες την πρωινή προσευχή σου, πώς πέρασες κατά τη διάρκεια των πρωινών σου ασχολιών σύμφωνα με τη θέση σου, πώς συμπεριφέρθηκες κατά το φαγητό και την ανάπαυση, πώς στην σχέση σου με τούς οικείους σου, τούς γείτονές σου, με τούς ξένους, ειδικά σε περιστάσεις επικίνδυνες για σένα. Μήπως υπέκυψες στην αμαρτία; Μήπως χαλάρωσε ή διάθεσή σου να αποφεύγεις την αμαρτία; Πώς φέρθηκες όταν σου συμπεριφέρθηκαν με αγένεια, όταν δεν σε άκουσαν ή γέλασαν εις βάρος σου;

β) Προσευχήσου, ώστε το Άγιο Πνεύμα να σε οδηγήσει να θυμηθείς: Τί σκέφτηκες τη σημερινή ημέρα, τί είπες, τί έκανες- Πώς προσπάθησες ή δεν προσπάθησες να φυλάξεις την αγία απόφαση πού είχες πάρει το πρωί να απομακρυνθείς απόφαση την αμαρτία· τί ιδιαιτέρως σε τραβούσε ή τί σε παρέσυρε στην αμαρτία· τί τρόπο επιχείρησες να χρησιμοποιήσεις εναντίον της αμαρτίας ή εναντίον των εμποδίων να εκπληρώσεις το θέλημα του Θεού και γιατί ό τρόπος αυτός φάνηκε ανεπαρκής.

γ) Προσευχήσου, ώστε το Άγιο Πνεύμα να σε οδηγήσει να θυμηθείς σε τί και γιατί αμάρτησες, τί και γιατί δεν το έκανες· μήπως αμάρτησες τρέφοντας τον εαυτό σου με κακούς λογισμούς και επιθυμίες· μήπως αμάρτησες παραλείποντας να κάνεις κάτι καλό ή πρόπον μήπως αμάρτησες εναντίον της πρώτης, της δεύτερης ή της τρίτης εντολής κ.λπ., μήπως είχες συμμετοχή σε ξένες αμαρτίες κ.λπ.

δ) Ενθυμούμενος πώς πέρασες τη μέρα σου, θα βρεις στον εαυτό σου και καλά και κακά. Όλα τα καλά να τα επιγράψεις στον Θεό και τα κακά στον εαυτό σου. Πάρε εκ νέου στερεά απόφαση να εναντιωθείς στην αμαρτία, ιδιαιτέρως την πιο προσφιλή σου αμαρτία. Επινόησε τα πιο δυνατά μέσα και τούς τρόπους για να λυτρωθείς απ' αυτήν. Αλλά ταυτόχρονα προσευχήσου και παρακάλεσε τον Κύριο και Θεό να σου αποκαλύψει ελπίδα και τρόπους πού θα ενισχύσουν ιδιαίτερα την αγαθή σου προαίρεση, ώστε να είσαι έτοιμος να πεθάνεις παρά να ξανακάνεις τις προηγούμενες αμαρτίες σου και να προσβάλλεις εκ νέου τον Θεό.

Πηγαίνοντας για ύπνο, κάνε τη βραδινή σου προσευχή ή απόφαση τα εκκλησιαστικά βιβλία ή με δικά σου λόγια, αλλά πρόσεξε, ώστε οι προσευχές σου να είναι οπωσδήποτε άγιες και συνετές:

α) Πριν απ' όλα ευχαρίστησε τον Θεό για όλες τις ευεργεσίες πού έδειξε σε σένα και σ' όλους τούς ανθρώπους· για τη λύτρωση πού μας προσέφερε, για την αγία πίστη μας, για τα άγια Μυστήρια και για την αγία διδασκαλία πού μας έδωσε προς σωτηρία.

β) Προσευχήσου, ώστε ό Κύριος να σου συγχωρήσει όλες τις αμαρτίες και να μην επιτρέψει σε σένα να πεθάνεις μέσα στις αμαρτίες σου.

γ) Προσευχήσου, ώστε να σε λυτρώσει ό Θεός απόφαση τους πειρασμούς του εχθρού κατά τον ύπνο και τη νύχτα και να σου στείλει το φύλακα Άγγελό σου να φυλάξει την ψυχή και το σώμα σου απόφαση κάθε κακό.

δ) Προσευχήσου, ώστε ό Κύριος να ευλογήσει όλους τούς κοντινούς σου ανθρώπους: τούς γονείς, τούς αδελφούς σου, τις αδελφές σου, τούς συγγενείς σου, τούς γνωστούς, τούς ευεργέτες σου, τούς προϊσταμένους σου. Προσευχήσου και για τούς εχθρούς σου.

ε) Προσευχήσου, ώστε Εκείνος να βοηθήσει τούς φτωχούς, τούς θλιμμένους, τούς οδοιπορούντες, τούς ασθενείς, τούς βασανισμένους, να παρηγορήσει τούς δυστυχισμένους, να προστατεύσει τα ορφανά, να δώσει ελπίδα στους ψυχорραγούντες, να ευλογήσει όλα τα παιδιά, να κατευθύνει στο καλό όλους τούς νέους, να ενισχύσει στην αγία ζωή τούς ενήλικες και όλους τούς γέροντες,

να τούς κάνει υπόδειγμα αγίας ζωής, να οδηγήσει όλους τούς αμαρτωλούς σε μετάνοια, να αφανίσει το σκοτάδι μέσα στο οποίο ζουν οι ειδωλολάτρες, οι άπιστοι, οι αιρετικοί, οι σχισματικοί· να τούς φωτίσει διά του Φωτός Του· όλους να οδηγήσει στην γνώση της Αληθείας Του· όλους να κατευθύνει στην αληθή οδό της σωτηρίας και να τούς σώσει.

Τέλος, παράδωσε τον εαυτό σου στον Κύριο και Υιό σου τελείως. Σημείωσε τον εαυτό σου με το σημείο του Σταυρού, ξάπλωσε στο κρεβάτι και κοιμήσου, ενθυμούμενος το θάνατο και την Κρίση του Θεού. Προσπάθησε να κοιμηθείς με καλούς λογισμούς. Διάβασε κάποιο πνευματικό βιβλίο ή το Βίο του Αγίου πού γιορτάζει αύριο.

Προσπάθησε να κοιμηθείς αφοσιωμένος στον Θεό. Τότε, ότι κι αν σου συμβεί κατά τον ύπνο, τίποτε μη φοβηθείς. Κοιμήσου σαν να είσαι στα χέρια του Θεού. Τότε ό 'ίδιος ό Κύριος θα σε προσέχει και θα σε φυλάει. Τότε τίποτε κακό δεν θα πλησιάσει το σώμα σου, ή ψυχή σου δεν θα κινδυνεύσει, γιατί θα είναι κοντά στον Θεό.

Σε περίπτωση αϋπνίας, όταν για πολλή ώρα δεν μπορείς να κοιμηθείς, πάλι προσευχήσου. Συλλογίσου τα κρίματα του Θεού και την ανθρώπινη ματαιότητα και πάρε απ' αυτά ωφέλιμα μαθήματα για τη ζωή σου. Προσευχήσου με την εσωτερική, καρδιακή προσευχή: **«Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού, έλέησόν με τον άμαρτωλόν»**. 'Αντέξω έρθουν στο νου και την καρδιά κακοί λογισμοί, σήκω και κάνε μετάνοιες με τον Πεντηκοστό Ψαλμό: «Ελέησόν με, ό Θεός», μέχρι να κουρασθείς. 'Αντέξω προσευχηθείς με την καρδιά σου, γρήγορα θα σε πάρει ό ύπνος. Αλλά κι αν δεν κοιμηθείς, θα λάβεις πνευματική ωφέλεια.

Να πώς οι καλοί άνθρωποι περνούν τη ζωή τους, θεάρεστα και άγια. Έδώ δείξαμε τον τρόπο να περάσεις με αγιότητα μόνο για μια μέρα. Έτσι να περάσεις και τη δεύτερη και την τρίτη και όλες τις ήμερες της ζωής σου. Πάντοτε να έχεις μπροστά στα μάτια σου αυτόν τον οδηγό και σύμφωνα μ' αυτόν να ρυθμίζεις τη ζωή σου. Αντέξω έτσι ενεργείς, τότε θα γίνεις στο τέλος τέλειος, αληθινός χριστιανός και θα λάβεις το στέφανο αντάξιας δόξας. Στην αρχή αυτόν το έργο φαίνεται δύσκολο, αλλά εσύ να λάβεις όλα τα μέτρα για να νικήσεις αυτόν τον πειρασμό, ώστε αυτόν το σπουδαίο και απαραίτητο για σένα έργο να γίνει εύκολο.

Θυμήσου ότι ή οκνηρία είναι ή μητέρα όλων των ελαττωμάτων και ακολούθως της καταστροφής, αλλά ό κόπος, ή ζωντάνια και ή επαγρύπνηση είναι οι απαραίτητο όροι της αρετής και ακολούθως της σωτηρίας. Και στον κόσμο ό άνθρωπος χωρίς κανόνες θεωρείται άχρηστος. Πολύ περισσότερο ό χριστιανός δεν είναι δυνατόν να ζήσει χωρίς κανόνες, όπως τύχει. Αυτοί οι κανόνες χωρίς αμφιβολία, με βεβαιότητα θα σε οδηγήσουν μέχρι την εκπλήρωση του σκοπού σου.

BIBΛΙΟΓ. ΣΤΑΡΕΤΣ ΣΑΒΒΑΣ Ο ΠΑΡΗΓΟΡΗΤΗΣ.

<http://oparadeisos.wordpress.com/2011/11/24/%CF%80%CF%89%CF%83-%CE%BD%CE%B1-%CF%80%CE%B5%CF%81%CE%B1%CF%83%CE%B5%CE%B9%CF%83-%CF%84%CE%B7-%CE%BD%CF%85%CF%87%CF%84%CE%B1/>

