

Εισαγωγή - Τα δέκα σημεία του Πνευματικού Προγράμματος

Ο απότερος στόχος του ανθρώπου είναι η επικοινωνία του με τον Θεό. Ο δρόμος προς αυτή την επικοινωνία έχει οριστεί με ακρίβεια : πίστη, και να βαδίζουμε προς τις Δέκα Εντολές με τη βοήθεια της χάρις του Κυρίου.

Άγιος Θεοφάνης, ο ερημίτης

Μπορεί να είναι αλήθεια ότι η Ορθόδοξη οδός της ζωής δεν είναι η φυσιολογική οδός της ζωής για τους περισσότερους ανθρώπους στην κοινωνία μας. Παρόλα αυτά, είναι μια πολύ πρακτική ζωή για τους ανθρώπους που είναι παντρεμένοι, που έχουν οικογένεια, που αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις κάποιας καριέρας. Στην πραγματικότητα, είναι ένας τρόπος ζωής που θα κάνει τη ζωή σας λιγότερο αγχωτική και με περισσότερο νόημα.

Ο Ορθόδοξος τρόπος ζωής ΔΕΝ είναι ένας μοναστικός τρόπος ζωής. Παρόλο που ο μοναχικός βίος ήταν μέρος της πρώιμης εκκλησίας, δεν είναι απαραίτητο να ζούμε με αυτό τον τόσο τιμημένο τρόπο. Μόνο λίγοι εκλεκτοί καλούνται να ακολουθήσουν αυτό τον τρόπο ζωής. Έχουμε, όμως, κι εμείς τους ίδιους στόχους. Όπως οι μοναχοί, έτσι κι εμείς αποζητούμε την αγιοσύνη και την ένωση με τον Θεό, αλλά καλούμαστε να ζήσουμε στον κόσμο με τις οικογένειές μας. Οι αξίες μας για πνευματική ανάπτυξη είναι οι ίδιες, ανεξάρτητα από το μονοπάτι που επιλέγουμε.

Οι περισσότεροι από εμάς δεν αφιερώνουμε ποτέ χρόνο να σκεφτούμε για το σκοπό της ζωής μας. Στις περισσότερες περιπτώσεις δεν το κάνουμε μέχρι κάποιο πολύ αγαπημένο μας πρόσωπο να φύγει από αυτή τη ζωή ξαφνικά. Κατά κάποιο τρόπο, η ζωή έχει να κάνει με το θάνατο. Όλοι ξέρουμε ότι βαδίζουμε προς τα εκεί, αλλά επίσης πολύ συχνά αρνούμαστε να το σκεφτούμε σοβαρά, εξαιτίας του αγνώστου και του φόβου που αυτό προκαλεί.

Σκοπός της ζωής, έτσι όπως διδάχτηκε από τους Αποστόλους και τους Πατέρες της Εκκλησίας μας, είναι να βρίσκει κανείς την ένωσή του με τον Θεό. Ο Ιησούς ήρθε για να μας σώσει και να ανοίξει τις Πύλες του Παραδείσου για εμάς. Μας έδειξε πως να ζούμε μέσα από την διδασκαλία Του και το παράδειγμά Του. Μας έδειξε ότι δεν έχουμε τίποτα να φοβόμαστε στο θάνατο.

Αρχικά, θα πρέπει να έχετε πίστη στο Θεό και να δέχεστε την αγάπη Του για εσάς. Με λίγη πίστη, μπορείτε να ξεκινήσετε να ζείτε με τον Ορθόδοξο τρόπο ζωής μέσα από το ταξίδι μας με το Πρόγραμμα Δέκα Σημείων. Αυτός ο τρόπος ζωής μας δίνεται από τον ίδιο τον Χριστό μέσα από την Εκκλησία Του. Είναι ένας αποδεδειγμένος τρόπος ζωής που ΘΑ σας φέρει πιο κοντά στο Θεό. Καθώς έρχεστε πιο κοντά στο Θεό, αυξάνετε την ικανότητά σας να χειριστείτε όποια δυσκολία μπορεί να αντιμετωπίζετε. Αυξάνετε την ικανότητά σας να ζείτε σύμφωνα με τις αρετές.

Μέσα στους επόμενους δέκα μήνες, η Επιτροπή Διαχείρισης θα παρουσιάσει το Πρόγραμμα Δέκα Σημείων για να βοηθήσει τον καθένα από εμάς να βρει το δεσμό του με τον Θεό. Θα συζητήσουμε τα ακόλουθα : Προσευχή, Λατρεία, Κύκλος της Λειτουργίας, Προσευχή του Ιησού, Επιβράδυνση, Επαγρύπνηση, Ημέρωμα των παθών, Προτεραιότητα στους άλλους, Πνευματική Αλληλεγγύη, Ανάγνωση των Γραφών και του Αγίου Πατέρα. Εάν ακολουθήσετε αυτά τα δέκα σημεία, θα σας οδηγήσουν σε όλα όσα χρειάζεται να ξέρετε.

Μελετήστε το καθένα από αυτά μαζί μας και εξετάστε την τωρινή σας ζωή. Μετά, αναζητήστε τρόπους για να κάνετε τις απαραίτητες αλλαγές στη ζωή σας και να τις ενσωματώσετε σ'αυτή. Πάντα να προσεύχεστε για τη βοήθεια του Θεού σε όλη τη διαδικασία.

1. Προσευχή

Η Προσευχή είναι το θεμέλιο για τον Ορθόδοξο τρόπο ζωής. Τι είναι η Προσευχή; Είναι ένας διάλογος ανάμεσα σε εσάς και τον Θεό. Ενώνει την ψυχή σας με το Θεό. Μέσα από την προσευχή καταφέρνεται να ενωθείτε με τον Θεό και να λάβετε το δώρο της χάριτος Του για να σας βοηθήσει να ξεπεράσετε τα πάθη σας και να ζήσετε μια ζωή που βασίζεται στην αγάπη. Μέσα από την προσευχή μαθαίνετε, επίσης, να ελέγχετε τους περισπασμούς του μυαλού σας, επιτρέποντάς σας με αυτό τον τρόπο να γίνετε πιο προσεκτικοί και συγκεντρωμένοι στις καθημερινές σας δραστηριότητες. Η Προσευχή είναι το κλειδί για να εισέλθετε σε μια ζωή που βασίζεται στις αρετές.

Πώς προσεύχεστε; Πρώτα, καθιερώστε μία συγκεκριμένη ώρα και ένα ιδιωτικό μέρος. Θα πρέπει να έχετε ένα συγκεκριμένο κανόνα και για το πρωί και το βράδυ. Μην προσπαθήσετε να "αυτοσχεδιάσετε". Αυτή δεν είναι μία άσκηση χαλάρωσης, άλλα ένα μονοπάτι προς την επικοινωνία σας με το Θεό. Θα επωφεληθείτε από το να έχετε ένα συγκεκριμένο αριθμό οδηγιών που θα ακολουθείτε κάθε φορά, χωρίς δικαιολογίες και χωρίς να το συντομεύετε. Μέσα στους κανόνες σας, συμπεριλάβετε την όρθια στάση, τις μετάνοιες, το γονάτισμα, να κάνετε το σήμα του σταυρού, να διαβάζετε, και κάποιες φορές να ψέλνετε. Χρησιμοποιείστε βιβλία προσευχών και γραπτές προσευχές. Τα Ορθόδοξα βιβλία προσευχών είναι γεμάτα με προσευχές που είναι καλά δοκιμασμένες και που έχουν χρησιμοποιηθεί για εκατοντάδες χρόνια. Η Προσευχή δεν χρειάζεται να είναι μία δημιουργική προσευχή. Πάνω απ' όλα, πρέπει να είστε ειλικρινείς. Κρατήστε την γνώση στην καρδιά σας και συγκεντρωθείτε στα λόγια της προσευχής. Μόλις καθιερώσετε έναν κανόνα, πάντα να τον κρατάτε. Δουλέψτε με τον Πνευματικό σας Πατέρα πάνω σε αυτό.

Ξεκινάτε να προσεύχεστε όταν συγκεντρώνετε την συνείδησή σας στην καρδιά σας και, με προσπάθεια, να συγκεντρώσετε εκεί όλη την ενέργεια της ψυχής και του σώματός σας. Πριν ξεκινήσετε τις προσευχές σας, αφιερώστε λίγο χρόνο να ηρεμήσετε και να συγκεντρώσετε την ενέργειά σας στην καρδιά σας. Ο Χριστός είπε, "Μπείτε μέσα στην ντουλάπα...και κλείστε την πόρτα" (Κατά Ματθαίον 6:6). Αφαιρέστε όλες τις δραστηριότητες που μπορεί να διακόψουν την εσωτερική σας κατάβαση. Αφήστε στην άκρη, όσο πιο πολύ μπορείτε, όλα τα προβλήματα της μέρας και τις έγνοιες για αύριο. Αυτή, δεν είναι ώρα για να σκεφτόμαστε και να ανησυχούμε. Όταν προετοιμάζεστε να προσευχηθείτε, σηκωθείτε, καθίστε ή περπατήστε για λίγα λεπτά και σταθεροποιήστε το μυαλό σας για να συγκεντρωθεί στο Θεό. Σκεφτείτε ποιός είναι αυτός στον οποίο θα απευθυνθείτε. Θυμηθείτε, είναι ο ίδιος ο Θεός, ο Δημιουργός των πάντων, με τον οποίο πρόκειται να μιλήσετε. Προσπαθείστε να κρατήστε στην καρδιά σας ένα συναίσθημα ταπεινότητας και θρησκευτικής ευλάβειας. Εάν μπορείτε, κάντε μερικά προσκυνήματα, πριν ξεκινήσετε.

Καθώς ξεκινάτε να προσεύχεστε, μπείτε μέσα σε κάθε λέξη της προσευχής. Φέρτε το νόημα των λέξεων μέσα στην καρδιά σας. Μην πείτε γρήγορα τις προσευχές, σαν να βιάζεστε να τις τελειώσετε. Αφήστε τα λόγια των προσευχών να πέσουν αργά μέσα στα βάθη της καρδιάς με ταπεινότητα και με δέος για τον Θεό. Χρειάζεται να χαλαρώσετε το μυαλό σας για να συγκεντρωθείτε αποκλειστικά στην προσευχή σας. Είναι κάτι σαν να οδηγείτε ένα αμάξι. Όταν τρέχετε με 90 μίλια την ώρα στον αυτοκινητόδρομο, μπορεί να νιώθετε ενθουσιασμένοι, δυναμικοί και ότι έχετε τον έλεγχο. Αλλά, σε μεγάλες ταχύτητες τα πράγματα μπορεί να πάνε στραβά πολύ γρήγορα. Όμως, όταν κόβετε ταχύτητα και οδηγείτε με είκοσι πέντε μίλια την ώρα, το αμάξι ελέγχεται πιο εύκολα, και αν κάποιος κάνει μία επικίνδυνη κίνηση, μπορείτε εύκολα να την αποφύγετε. Το μυαλό λειτουργεί με τον ίδιο τρόπο. Θέλετε να το εξασκήσετε να επιβραδύνει, έτσι ώστε να μην σας προκαλέσει κάποιο ανεπιθύμητο ατύχημα, και να μπορέσετε να ανοίξετε την καρδιά σας στην παρουσία του Θεού. Γι'αυτό το λόγο, στις προσευχές πείτε τα λόγια αργά, έτσι ώστε να κατακτήσετε το πλήρες νόημά τους και να τους επιτρέψετε να διαπεράσουν τη συνείδησή σας και να φέρουν στην καρδιά σας συναισθήματα αγάπης και ευλάβειας προς τον Θεό. Ελέγξτε την τάση να τρέχετε να τις τελειώσετε βιαστικά. Όταν συμβαίνει αυτό, έχετε μετατρέψει την προσευχή σε υποχρέωση, άλλη μια δουλειά που πρέπει να ολοκληρωθεί, και δεν είναι πλέον πραγματική προσευχή. Μην ανησυχήσετε αν πιάσετε τον εαυτό σας να το κάνει αυτό.

Είναι φυσιολογικό στην αρχή. Απλά σταματήστε, επιβραδύνετε και μετά, συνεχίστε, αφού πρώτα ζητήσετε την συγχώρεση και τη βοήθεια του Θεού. Κάποια στιγμή θα βρείτε τον κατάλληλο ρυθμό για εσάς. Επίσης, μελετήστε τις προσευχές πριν τις χρησιμοποιήσετε, έτσι ώστε να γνωρίζετε την σημασία της κάθε λέξης. Στο τέλος, θα θέλετε να τις μάθετε όλες απ'έξω.

Αφού ξεκινήσετε να απαγγέλντε τις προσευχές, θα διαπιστώσετε ότι το μυαλό σας θα θέλει να περιπλανιέται. Αυτό σημαίνει ότι συνεχίζετε να οδηγείτε σε υψηλές ταχύτητες. Μην ανησυχείτε γι' αυτό· είναι φυσιολογικό εξαιτίας των υπερδραστικών μυαλών μας. Συνεχίστε να δουλεύετε με επιμονή για να βελτιώσετε την ικανότητά σας να συγκεντρώνετε την προσοχή σας στο Θεό και στην προσευχή σας. Όταν το μυαλό σας περιπλανιέται, να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας. Σκεφτείτε το Θεό και πως Εκείνος σας αγαπάει και απαγγείλετε ξανά όσα λέγατε όση ώρα το μυαλό σας ήταν κάπου αλλού. Φέρτε τον εαυτό σας πίσω στην συγκέντρωση προς το Θεό και τα λόγια των προσευχών. Κάποιες φορές βοηθάει να λέτε τις προσευχές σας φωναχτά για λίγη ώρα για να σας βοηθήσει να συγκεντρωθείτε. Το μυαλό είναι ιδιαίτερα ικανό στο να προσπαθεί να κάνει πολλά πράγματα ταυτόχρονα. Αλλά στην πραγματικότητα, μπορείτε να συγκεντρωθείτε μόνο σε ένα πράγμα τη φορά. Μπορείτε εύκολα να εξαπατηθείτε από το μυαλό, καθώς αφήνει την προσευχή για να εστιάσει σε άλλα θέματα. Αυτές οι περιπλανήσεις του μυαλού δείχνουν τις διαστάσεις της πολυάσχολης ζωής και που ακριβώς χρειάζεται να βρίσκετε τρόπους να ησυχάζετε, έτσι ώστε να μπορείτε πάντοτε να είστε επιμελής προς τον Θεό. Η προσευχή ΔΕΝ είναι η ώρα για να συγκεντρωθείτε σε αυτές τις επίγειες δραστηριότητες, γιατί το μόνο που θα καταφέρουν θα είναι να σας αποσπάσουν ακόμα περισσότερο από την προσευχή σας. Εκπαιδευτείτε στο να συγκεντρώνετε την προσοχή σας όλο και περισσότερο κάθε φορά που προσεύχεστε. Κάθε μέρα θα κερδίζετε λίγη προσήλωση παραπάνω στην προσευχή.

Όταν τελειώσετε τις προσευχές σας, σταθείτε για λίγο όρθιοι. Αναλογιστείτε σε τι είδους ζωή σας δεσμεύει η προσευχή. Προσπαθείστε να κρατήσετε στην καρδιά σας αυτό που σας δόθηκε. Αγαπήστε το για λίγα λεπτά.

Είναι πολύ σημαντικό να κάνετε την προσευχή έναν σταθερό κανόνα στη ζωή σας, μία επιθυμητή συνήθεια, και όχι κάτι που γίνεται μία φορά στο τόσο, σποραδικά ή αδιάφορα. Προσευχηθείτε κάθε πρωί και βράδυ για δεκαπέντε λεπτά το λιγότερο. Ο κανόνας προσευχών σας θα πρέπει να περιλαμβάνει συγκεκριμένες προσευχές. Δεσμευτείτε να εφαρμόζετε τον κανόνα κάθε μέρα, όπως ακριβώς δεσμεύεστε στα καθημερινά σας καθήκοντα υγιεινής, όπως για παράδειγμα στο βούρτσισμα των δοντιών. Δεν ξεχνάτε να τα κάνετε κάθε μέρα. Χρειάζεται να κάνετε την προσευχή ένα παρόμοιο συνήθειο, κάτι που δεν ξεχνάτε ποτέ. Όπως ακριβώς το βούρτσισμα των δοντιών είναι αναγκαίο για την υγεία των ούλων και των δοντιών μας, έτσι και η προσευχή είναι απαραίτητη για την υγεία της ψυχής μας. Η επιμονή και η υπομονή στην προσευχή θα σας προετοιμάσουν για να δουλέψει η χάρη του Θεού μέσα σας.

2. Λατρεία και συμμετοχή στα μυστήρια

Δεν χρειάζονται γιατροί αυτοί που είναι υγιείς, αλλά αυτοί που είναι άρρωστοι. Αλλά ας μάθουμε τι ακριβώς σημαίνει αυτό : Επιθυμώ ευσπλαχνία και όχι θυσία. Για το λόγο αυτό, δεν ήρθα να καλέσω τους δίκαιους, αλλά τους αμαρτωλούς, σε μετάνοια.

Ιησούς Χριστός (Κατά Ματθαίον 9:12-13)

Μαζί με την προσωπική μας προσευχή χρειάζεται να συμμετέχουμε και σε συλλογική προσευχή, ή σε προσευχή που προσφέρεται κατά τη διάρκεια της λατρευτικής λειτουργίας. Η λατρεία στην Εκκλησία είναι ένα πολύ σημαντικό κομμάτι της ζωής με το Χριστό. Η εκκλησία είναι το σώμα του Χριστού στην γη. Όταν μαζευόμαστε όλοι μαζί για να προσευχηθούμε, ενωνόμαστε με τους αγγέλους και τους αγίους στην προσευχή για να λατρέψουμε και να δοξάσουμε το Θεό.

Μπαίνουμε μέσα στον τόπο λατρείας με ταπεινότητα, γνωρίζοντας ότι δεν είμαστε άξιοι να είμαστε σε ένωση με το Θεό, αλλά, μπαίνουμε με λαχτάρα, με ζήλο να έρθουμε πιο κοντά σε Αυτόν. Μπαίνουμε με την κατανόηση ότι μέσα από τα μυστήρια, τις διδασκαλίες και τις πρακτικές της Εκκλησίας δεν μπορούμε να αναπτυχθούμε πνευματικά. Παρόλο που μπορεί να βρούμε κοινωνικά πλεονεκτήματα πηγαινόντας στην Εκκλησία, αυτή η κοινωνική δραστηριότητα δεν είναι ο σκοπός της Εκκλησίας. Περιγράφεται καλύτερα ως ένα πνευματικό νοσοκομείο στο οποίο ερχόμαστε ως άτομα που χρειάζονται πνευματική επούλωση. Παίρνοντας μέρος σε αυτή τη συγκέντρωση πιστών του Ιησού Χριστού, βρίσκουμε αυτή τη γιατρεία και μας υποδεικνύεται μία διαδικασία βήμα προς βήμα, όπου μπορούμε να λάβουμε τη βοήθεια του Θεού για να έρθουμε πιο κοντά στην ένωση μαζί Του.

Το Άγιο Πνεύμα δουλεύει στην Εκκλησία και παρέχει πνευματική τροφή κατά τη διάρκεια των μυστηρίων της Εκκλησίας. Είναι σημαντικό να παίρνουμε μέρος σε αυτά, διότι μας έχουν δοθεί από τον ίδιο τον Ιησού Χριστό για την πνευματική μας υγεία.

Μεγάλα Μυστήρια της Εκκλησίας Θεία Κοινωνία

Η Θεία Λειτουργία είναι η πιο σημαντική λειτουργία και μας προμηθεύει με ένα είδος πνευματικού γιατρικού : την Θεία Κοινωνία. Για το λόγο αυτό, θα έπρεπε να έρχεστε στην εκκλησία κάθε Κυριακή για να ανανεώνεστε και να δυναμώνετε μέσα από την συμμετοχή στην Θεία Κοινωνία. Εδώ, το Σώμα και το Αίμα του Χριστού προσφέρονται στα μέλη για τη συγχώρεση των αμαρτιών τους και για την αιώνια ζωή. Χρειάζεται να συμμετέχετε τακτικά σε αυτό το δώρο που ο Θεός προσφέρει σε όλους μας για πνευματικό μας όφελος. Γι'αυτό, μία από τις εντολές του Θεού είναι η συμμετοχή στη λατρεία κάθε Κυριακή. Καθώς αναπτύσσετε την προσωπική προσευχή σας, δεν θα το θεωρείται ως μία υποχρέωση, αλλά σαν κάτι που θέλετε και χρειάζεται να κάνετε για πνευματικό σας όφελος. Παρακαλουθείστε συχνά την Θεία Λειτουργία, σαν ένα κομμάτι του κανόνα της προσευχής σας και μάθετε πως να προετοιμάζεστε σωστά και να συμμετέχετε συστηματικά στο μυστήριο της Θείας Κοινωνίας.

Βεβαίως, σας λέω, εκτός κι αν φάτε τη σάρκα του Υιού του Ανθρώπου και πιείτε το αίμα Του, δεν έχετε ζωή μέσα σας. Οποιος τρώει τη σάρκα Μου και πίνει το αίμα Μου έχει αιώνια ζωή, και θα τον εξιψώσω την ύστατη μέρα. Διότι η σάρκα Μου είναι όντως φαγητό, και το αίμα Μου είναι όντως ποτό. Αυτός που τρώει τη σάρκα Μου και πίνει το αίμα Μου παραμένει πιστός σε Εμένα και Εγώ σε αυτόν.

Ιησούς Χριστός (Κατά Ιωάννη 6:53-56)

Θεία Εξομολόγηση

Η εξομολόγηση είναι επίσης ένα σημαντικό μυστήριο για την πνευματική σας ανάπτυξη. Με τη συμμετοχή σας σε αυτό το μυστήριο ανανεώνετε την Βάπτισή σας και απελευθερώνεστε από κάθε σας την αμαρτωλή πράξη στα μάτια του Θεού. Μην πέσετε στην παγίδα να σκέφτεστε ότι δεν αμαρτάνετε. Κανένας από εμάς δεν ζει χωρίς να αμαρτάνει. Αυτό το μυστήριο περιλαμβάνει να στέκεστε όρθιοι μπροστά από την εικόνα του Χριστού με καρδιά γεμάτη μετάνοια, ζητώντας από το Θεό συγχώρεση για όλες τις φορές που δεν φανήκατε αντάξιοι για όσα Αυτός σας έχει

κάνει ικανούς, με τον ιερέα στο πλευρό σας σαν μάρτυρά σας. Θα πρέπει να το κάνετε αυτό τουλάχιστον δύο φορές το χρόνο.

Ευχέλαιο

Σε αυτό το μυστήριο, αλοιφέστε με λάδι που έχει ευλογηθεί για να σας δώσει δύναμη και να θεραπεύσει φυσικές και πνευματικές αρρώστιες. Προσφέρεται σε όλους κατά τη διάρκεια της Μεγάλης Εβδομάδας, και κατά παραγγελία σε όλη τη διάρκεια του χρόνου.

Γάμος

Κατά το μυστήριο του γάμου, το ζευγάρι στέκεται ενώπιον του Θεού, και γίνεται ένα μπροστά στα μάτια του Θεού. Αυτό είναι ένα μονοπάτι που έχει τεθεί προς όφελος της πνευματικής του ανάπτυξης και της ένωσης με τον Θεό.

Χειροτονία

Σε αυτό το μυστήριο, η ιερωσύνη δίνεται σε κάποιον άντρα, και εκείνος προικίζεται με τις πνευματικές δυνάμεις να φέρει σε πέρας αυτό το έργο.

Βάπτιση και Χρίσμα

Όποιος πιστεύει και βαπτίζεται, αυτός θα σωθεί (Κατά Μάρκον 16:16)

Η Βάπτιση είναι η αρχή της Ορθόδοξης Χριστιανικής ζωής, όπου καθένας εξαγνίζεται από όλες τις παλιές αμαρτίες και επισφραγίζεται με το Άγιο Πνεύμα. Είναι ο τρόπος με τον οποίο γινόμαστε μέλη της Εκκλησίας και κομμάτι του σώματος του Χριστού, και έτσι μπορούμε να συμμετέχουμε σε όλα τα μυστήρια προς πνευματικό όφελος. Το Χρίσμα είναι όταν χρίεται κάποιος με τη σφραγίδα του Αγίου Πνεύματος. Είναι ένα μυστήριο που συνήθως γίνεται αμέσως μετά την Βάπτιση.

Η Θεία Κοινωνία, η Εξομολόγηση και το Ευχέλαιο είναι αλληλένδετα, επειδή χρησιμεύουν στην γιατρεία του σώματος και της ψυχής. Λάβετε μέρος στη λατρεία και τα μυστήρια της Εκκλησίας σαν ένα συνεχές και ακέραιο κομμάτι της ζωής σας.

3. Τιμώντας τον Λειτουργικό Κύκλο

Η Εκκλησία με την Ιερή της σοφία μας προσφέρει έναν κύκλο νηστείας αλλά και γλεντιού. Αυτός ο κύκλος βασίζεται στη ζωή του Χριστού. Το σημείο κλειδί είναι να μάθουμε να τον ακολουθούμε, να συμμετέχουμε σε αυτόν, και να μην επιτρέπουμε σε άλλες δραστηριότητες της ζωής μας να θεωρούνται ως σημαντικότερες. Ακολουθείστε τις προγραμματισμένες περιόδους νηστείας. Συμμετέχετε στις μεγάλες μέρες νηστείας της Εκκλησίας. Φτιάξτε το πρόγραμμά σας με τέτοιο τρόπο ώστε αυτό να γίνει μία πραγματικότητα.

Ο εκκλησιαστικός χρόνος ξεκινάει τον Σεπτέμβριο. Αυτό εγκαινιάζει μία περίοδο προετοιμασίας για τον εορτασμό της Γέννησης και της Βάφτισης του Χριστού. Καθώς πλησιάζουμε στα Χριστούγεννα, υπάρχει η χριστουγεννιάτικη νηστεία των 40 ημερών. Συμμετέχετε σε αυτήν και προετοιμαστείτε συνειδητά για αυτό το σημαντικό πνευματικό γεγονός. Αυτό θα αντισταθμίσει την καταναλωτική μανία που συνήθως βιώνουμε αυτή την περίοδο του χρόνου. Αμέσως μετά τα Χριστούγεννα, ακολουθεί μία περίοδος εορτασμού (οι δώδεκα μέρες των Χριστουγέννων) η οποία επισφραγίζεται με τον εορτασμό των Θεοφανείων και την Βάφτιση του Ιησού στις 6 Ιανουαρίου. Γιορτάστε με τους συνανθρώπους σας κατά την διάρκεια αυτής της περιόδου. Κάντε μια προσπάθεια να μετατρέψετε τη ζωή σας σε έναν κύκλο νηστείας και γιορτής.

Λίγο καιρό μετά τα Θεοφάνεια, ξεκινάει η περίοδος που προετοιμαζόμαστε για το πιο σημαντικό γεγονός, το Πάσχα. Ξεκινάει με μια περίοδο προετοιμασίας τριών εβδομάδων πριν από την Μεγάλη Νηστεία του Πάσχα (τη Σαρακοστή), που λέγεται Τριόδυο. Χρησιμοποιείτε αυτή την περίοδο και τα αναγνώσματα που έχουν οριστεί για τις τέσσερις Κυριακές αυτής της περιόδου, για να μας βοηθήσουν να έχουμε την σωστή στάση προς την Μεγάλη Νηστεία. Όταν ξεκινήσει η Νηστεία, νηστεύστε όσο πιο πολύ μπορείτε, ανάλογα με τις δυνατότητές σας, έχοντας κατά νου τις οδηγίες νηστείας της Εκκλησίας για αυτήν την περίοδο. Η νηστεία οδηγεί στην Μεγάλη Εβδομάδα, που είναι η πιο έντονη περίοδος στον Εκκλησιαστικό Λειτουργικό Κύκλο. Η Μεγάλη Εβδομάδα μας καθοδηγεί μέσα από τα Πάθη του Χριστού και την Σταύρωσή Του και μας οδηγεί στην Λαμπρή Του Ανάσταση και στην νίκη επί του θανάτου. Πάρτε χρόνο από τις καθημερινές σας δραστηριότητες αυτή την εβδομάδα για να συμμετέχετε σε αυτές τις υπέροχες λειτουργίες. Θα βρείτε καινούργιο νόημα στην Ανάσταση καθώς διακόπτετε την Νηστεία με την χαρμόσυνη είδηση της Ανάστασης τα μεσάνυχτα της πρώτης αυγής της ημέρας νηστείας του Πάσχα. Μετά το Πάσχα, σχεδιάστε ακόμα μια περίοδο εορτασμού και γλεντιού με την οικογένεια και τους φίλους σας. Στη συνέχεια, έχει σειρά η Ανάληψη του Χριστού, που έρχεται 40 μέρες μετά το Πάσχα. Δέκα μέρες αργότερα, ακολουθεί ο ερχομός του Αγίου Πνεύματος με την Πεντηκοστή, όπου γιορτάζουμε τη στιγμή που οι Απόστολοι ενδυναμώθηκαν για να μεταφέρουν τα διδάγματα του Χριστού σε όλα τα μέρη του κόσμου. Μπορούμε να το θεωρήσουμε ως την Γέννηση της Εκκλησίας εδώ στη γη.

Εκτός από αυτούς τους μεγάλους κύκλους, υπάρχει ένας εβδομαδιαίος κύκλος καθώς ακόμα κι ένας καθημερινός κύκλος. Κατά τη διάρκεια της εβδομάδας θα πρέπει να νηστεύουμε τις Τετάρτες και τις Παρασκευές. Δεσμευτείτε να υπενθυμίζετε στον εαυτό σας να ελέγχει τις διατροφικές σας συνήθειες περιορίζοντας αυτές τις δύο μέρες στην θύμηση του Θεού. Εκτός από τις συνηθισμένες πρωινές και απογευματινές καθημερινές προσευχές, η Εκκλησία προσεύχεται ακόμα κατά τη διάρκεια αυτών που αποκαλούμε "Ωρες" : στη μέση του πρωινού, το μεσημέρι, στη μέση του απογεύματος και κατά τη δύση του ηλίου. Καθώς θα ωριμάσετε μέσα στο πρόγραμμα των προσευχών σας, μπορείτε να βρείτε χρόνο για αυτές τις προσευχές μέσα στη μέρα.

Ο λειτουργικός κύκλος παρέχει περιόδους όπου μπορεί κανείς να εστιάσει πιο έντονα στις πνευματικές του ανάγκες. Η περίοδος της Μεγάλης Νηστείας είναι η πιο σημαντική για αυτό. Μας δίνει χρόνο να αποσυρθούμε από την πολυάσχολη ζωή μας, να περιορίσουμε τις συνηθισμένες μας δραστηριότητες, να αυξήσουμε το χρόνο για προσευχή και για ανάγνωση των Γραφών, και να συγκεντρωθούμε στον εσωτερικό μας εαυτό, ψάχνοντας για το τι είναι πιο σημαντικό για την ψυχή μας ώστε να ενωθούμε με τον Θεό. Άλλες τέτοιες περιόδους είναι οι νηστείες που προηγούνται του εορτασμού των Αγίων Πέτρου και Παύλου στις 29 Ιουνίου, και τον εορτασμό της Κοίμησης της Θεοτόκου (1 έως 14 Αυγούστου).

Αυτές είναι οι δώδεκα μεγάλες γιορτές της Εκκλησίας :

8 Σεπτεμβρίου	Η γέννηση της Θεοτόκου
14 Σεπτεμβρίου	Η Ύψωση του Τιμίου Σταυρού
21 Νοεμβρίου	Τα Εισόδια της Θεοτόκου
25 Δεκεμβρίου	Η Γέννηση του Χριστού
6 Ιανουαρίου	Τα Θεοφάνεια (η Βάφτιση του Χριστού)
2 Φεβρουαρίου	Η Υπαπαντή του Κυρίου
25 Μαρτίου	Ο Ευαγγελισμός
Κυριακή πριν το Πάσχα	Κυριακή των Βαΐων
Κυριακή του Πάσχα	
40 μέρες μετά το Πάσχα	Η Ανάληψη του Κυρίου
50 μέρες μετά το Πάσχα	Η Πεντηκοστή
6 Αυγούστου	Η Μεταμόρφωση του Σωτήρος
15 Αυγούστου	Η Κοίμησις της Θεοτόκου

Οργανώστε το πρόγραμμά σας έτσι ώστε να μπορείτε να συμμετέχετε στις Θείες Λειτουργίες που γίνονται εκείνες τις μέρες. Φυσικά, μην ξεχάσετε να κάνετε κάθε Κυριακή μία ευκαιρία για να συμμετέχετε στη Θεία Λειτουργία, επίσης.

Είναι μεγάλη πρόκληση να δίνετε προτεραιότητα στο πρόγραμμα της Εκκλησίας και να μην του επιτρέπετε να έρχεται δεύτερο σε όλες τις άλλες σας δραστηριότητες. Να έχετε πάντα υπόψιν σας ότι η ένωση με τον Θεό είναι ο σκοπός της ζωής σας και ότι μέσα από την πλήρη συμμετοχή σας στον Λειτουργικό Κύκλο της Εκκλησίας θα βοηθηθείτε για να συνεχίσετε να έρχεστε πιο κοντά σε Εκείνον. Αυτή η δέσμευση είναι δύσκολη σε μια κοινωνία που δεν ενδιαφέρεται για τον Λειτουργικό κύκλο της Εκκλησίας. Αλλά, εάν προγραμματίσετε από νωρίς, ακόμα κι αν έχετε πολύ φορτωμένο πρόγραμμα, έτσι όπως μπορείτε να χωρέσετε χρόνο για ασκήσεις γυμναστικής χρόνο με τα παιδιά σας και άλλες εκτός δουλειάς δραστηριότητες, μπορείτε να βρείτε τρόπους να χτίσετε το πρόγραμμά σας γύρω από σημαντικά γεγονότα του Λειτουργικού κύκλου της εκκλησίας.

4. Χρησιμοποιώντας την Προσευχή του Ιησού

"Κύριε Ιησού Χριστέ, υιέ του Θεού, ελέησόν με τον αμαρτωλό"

Αυτή η προσευχή έχει την δυνατότητα να αλλάξει τις αισθήσεις σας και να σας φέρει πιο κοντά στο Θεό. Είναι μια προσευχή βαθιά ριζωμένη στην παράδοση της Εκκλησίας. Είναι μια προσευχή που επαναλαμβάνεται ξανά και ξανά, πολλές φορές. Μπορείτε να ξεκινήσετε να αναπτύσετε τη χρήση αυτής της προσευχής ενσωματώνοντας έναν αριθμό επαναλήψεων στον καθημερινό σας κανόνα προσευχής. Στην πραγματικότητα, σκοπός σας θα πρέπει να είναι να την κάνετε μία προσευχή δίχως τέλος. Με αυτό τον τρόπο όλη σας η ζωή γίνεται ζωή προσευχής.

Αναγνωρίστε, παρόλα αυτά, ότι αυτή η προσευχή είναι απίστευτα δύσκολη να την εξασκήσει κανείς, παρότι φαίνεται πολύ απλή. Κατά την εξάσκησή της, συνεχώς να την απαγγέλετε, έτσι ώστε να διαποτίσει την καρδιά σας και να εστιάσει στο μυαλό σας, προκαταβάλλοντάς σας να ακολουθήσετε τη θέληση του Θεού αντί για την δική σας εγωκεντρική θέληση.

Ξεκινήστε επαναλαμβάνοντάς την για δέκα λεπτά το πρωί ή το απόγευμα. Αρχίστε λέγοντάς την δυνατά ή τουλάχιστον κουνώντας τα χείλη σας. Στο τέλος, θα την επαναλάβετε νοητικά, αλλά ξεκινήστε με μία δυνατή προσευχή. Προσθέστε περισσότερες επαναλήψεις, χτίζοντας σιγά-σιγά το χρόνο που μπορείτε να συγκεντρωθείτε στην προσευχή. Όταν το μυαλό σας περιπλανιέται, φέρτε το πίσω στην προσευχή. Συγκεντρωθείτε, αλλά μην είστε σκληροί με τον εαυτό σας. Αυτό δεν είναι κάτι που θα κατακτήσετε με την δική σας θέληση. Ζητήστε από τον Θεό να σας βοηθήσει να κατακτήσετε την εμμονή του μυαλού σας. Με επιμονή, ταπεινότητα και υπομονή, η εξάσκηση αυτής της προσευχής θα σας προετοιμάσει για τη χάρη του Θεού να δουλέψει ενεργά μέσα σας.

Εκτός από το να λέτε την προσευχή σας σαν μέρος του κανόνα προσευχής σας, προσπαθείστε να την λέτε όποτε μπορείτε. Μπορείτε να το κάνετε αυτό καθώς περπατάτε, καθώς περιμένετε στο γραφείο του γιατρού, στην ουρά του ταχυδρομείου, ή καθώς περιμένετε να επιβιβαστείτε στο αεροπλάνο. Μπορείτε να την λέτε όταν πλένετε τα πιάτα ή όταν δουλεύετε στον κήπο σας. Μπορείτε να την λέτε όταν είστε αγχωμένοι, ανύσχητοι ή όταν φοβάστε. Όταν θυμώνετε, επαναλάβετε αυτή την προσευχή ξανά και ξανά μέχρι να περάσει ο θυμός σας. Αυτό να το κάνετε όποτε το μυαλό σας είναι ταραγμένο, και θα δείτε ότι θα ηρεμήσει το μυαλό σας. Όταν την λέτε, μην ξεχνάτε να σκέφτεστε το Θεό και την ατέλειωτη αγάπη Του και να αναζητάτε τη συγχώρεσή Του.

Εκτός από κάποιες επιφανειακές ομοιότητες, η προσευχή του Ιησού δεν είναι σαν τις επαναλαμβανόμενες προσευχές στον Βουδισμό, τον Ινδουισμό, ή τις άλλες παραδόσεις. Είναι μια προσευχή για τον Ιησού Χριστό, για να τον τιμήσουμε ως Κύριο και ως Χριστό. Είναι μια προσευχή που ζητά ελεημοσύνη. Άλλες παραδόσεις μπορούν να προσφέρουν ένα αίσθημα γαλήνης, αλλά δεν μας φέρνουν την παρουσία του Κύριου Ιησού Χριστού. Στον Βουδισμό, μία συνηθισμένη πρακτική είναι να επαναλαμβάνεται συνεχώς ένα μάντρα, όπως το "Om mani padme hum". Ο σκοπός στον Βουδισμό είναι να απελευθερώσει κανείς τον εαυτό του από όλους τους πόνους, και να κατακτήσει αυτό που ο Βούδα αποκαλούσε "Νιρβάνα", ή αλλιώς, την απόλυτη ηρεμία του μυαλού. Αυτή η ηρεμία του μυαλού επιτυγχάνεται μέσα από διάφορες τεχνικές διαλογισμού. Ο Βούδας δεν δίδαξε ποτέ καμία εκδοχή του Θεού. Πολλοί άνθρωποι εξασκούν αυτή τη μορφή διαλογισμού για να κερδίσουν ηρεμία στη ζωή τους. Ο Σουφισμός είναι ένα παρακλάδι του Ισλαμισμού, που επίσης εφαρμόζει μορφές διαλογισμού. Οι ακαδημαϊκοί του Σουφισμού προσδιορίζουν τον Σουφισμό ως "μία επιστήμη, της οποίας στόχος είναι η επιδιόρθωση της καρδιάς, και να την στρέφουμε μακριά από ο,τιδήποτε εκτός μόνο από τον Θεό". Στον διαλογισμό, σκοπός είναι να φτάσει κανείς στην επίγνωση της μοναδικότητάς του με το σύμπαν, πιστεύοντας ότι με το καταφέρει αυτό, μπορεί να βρει θεμελιώδεις αλήθειες που υπάρχουν μέσα μας, αλλά που συχνά παραμένουν κρυμμένες. Δεν πιστεύουν ότι ο Ιησούς είναι Θεός, αλλά Τον θεωρούν μόνο έναν προφήτη. Στον Ινδουισμό, ο βασικός σκοπός είναι να κερδίσει κανείς την απελευθέρωση από τον κύκλο της μετενσάρκωσης που προκαλεί το κάρμα - οι επιπτώσεις πράξεων του παρελθόντος, σε αυτή ή σε προηγούμενες ζωές! Αυτό επιτυγχάνεται

μέσα από μορφές διαλογισμού. Πολλές από αυτές τις προσεγγίσεις έχουν υιοθετηθεί από τον σύγχρονο πολιτισμό μας, για να χρησιμεύσουν ως μέσα χαλάρωσης ή σαν τρόποι μείωσης του άγχους στις υπερ-δραστήριες ζωές μας. Συνιστούν τη βάση για τη "Νέα Εποχή" του πνευματικού κινήματος. Διδάσκονται χωρίς κάποιο συγκεκριμένο σκοπό μετάνοιας, ούτε το σκοπό να πράττουμε τη θέληση του Θεού, ούτε να ψάχνουμε την ένωση με τον Χριστό.

Η χρήση της προσευχής του Ιησού γίνεται με μία στάση μετάνοιας και ταπεινότητας, ψάχνοντας για μία συνάντηση με τον ζωντανό Χριστιανό Θεό, τον Ιησού Χριστό. Μπορεί να κερδίσουμε οφέλη από αυτή τη χαλάρωση ή το μειωμένο άγχος, αλλά αυτό δεν είναι ο σκοπός της προσπάθειάς μας. Η ένωση με τον Θεό είναι ο σκοπός. Δεν πρόκειται για ένα μάντρα που απλά θα ηρεμήσει το μυαλό μας. Θα κερδίσετε επίσης αυτό το προνόμιο εάν μάθετε να το επαναλαμβάνετε εκατοντάδες φορές, αλλά είναι σημαντικό να νιώθετε πραγματική μεταμέλεια για τις αμαρτίες σας και να αναζητάτε το έλεος του Θεού καθώς το επαναλαμβάνετε. Η προσευχή μιλάει για μία προσωπική σχέση με τον Θεό.

Πολλοί Χριστιανοί Ορθόδοξοι χρησιμοποιούν ένα κομποσκοίνι για να τους βοηθήσει να συγκεντρωθούν καθώς επαναλαμβάνουν την προσευχή του Ιησού. Τα κομποσκοίνια κυκλοφορούν σε μεγάλη ποικιλία σχεδιών και μεγεθών. Τα περισσότερα κομποσκοίνια έχουν πλεγμένο έναν σταυρό μέσα τους ή κολλημένο για να δείχνει το "τέλος", και επίσης έχουν κάποιο σημάδι κάθε 10, 25 ή 50 κόμπους ή χάντρες. Υπάρχουν πολλά σχέδια κομποσκοινιών, κάποια πλεκτά με μαλλία ή μετάξι, ή άλλα πιο φινετσάτα ή απλά υλικά. Κατά τη διάρκεια της συνηθισμένης σας προσευχής, όταν προσεύχεστε ακολουθώντας τον κανόνα της προσευχής, κρατήστε το κομποσκοίνι με το χέρι σας ανάμεσα στον αντίχειρα και τον δείκτη και μετακινείστε το από κόμπο σε κόμπο κάθε φορά που λέτε την προσευχή. Κάντε το αυτό μέχρι να ολοκληρωθεί ο αριθμός των επαναλήψεων στον κανόνα σας.

"Όπως είναι αδύνατο να πολεμήσεις μάχες χωρίς όπλα, ή να κολυπήσεις μία μεγάλη θάλασσα φορώντας ρούχα, ή να ζήσεις χωρίς αναπνοή, έτσι, χωρίς ταπεινότητα και συνεχή προσευχή στον Χριστό, είναι αδύνατον να κατακτήσεις την τέχνη της εσωτερικής πνευματικής μάχης ή να θέσεις στόχους και να τους κατακτήσεις επιτυχώς."

Άγιος Ησύχιος

Για περισσότερες πληροφορίες για την προσευχή του Ιησού επισκεφτείτε την ιστοσελίδα για τις προσευχές :

www.OrthodoxPrayer.org

5. Μειώνοντας τους ρυθμούς και βάζοντας τη ζωή σας σε μία σειρά

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής είναι ένας υπερβολικά πολυάσχολος τρόπος ζωής. Όλοι μας παρακινούμαστε να δουλεύουμε όλο και πιο γρήγορα και ολοένα και πιο αποδοτικά. Τα παιδιά μας ασχολούνται με πολλές δραστηριότητες και έχουν απαιτητικά προγράμματα. Με όλες τις απαιτήσεις της δουλειάς και της οικογένειας, μένει πολύ λίγος χρόνος για περισυλλογή και προσευχή. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να γινόμαστε αναισθητοί στις ανάγκες των άλλων και να νιώθουμε το βάρος του άγχους. Μια τόσο γρήγορη ζωή μας κάνει να νιώθουμε σφιγμένοι, ανεπαρκείς, ανασφαλείς, ακόμα και επιφανειακοί.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι που μπορείτε να μειώσετε τους ρυθμούς και να απλοποιήσετε της ζωής σας. Ξεκινώντας τη διαδικασία, μπορείτε να ξεκινήσετε με το να σηκώνεστε από το κρεβάτι νωρίτερα το πρωί (το οποίο σημαίνει ότι θα πρέπει επίσης να πηγαίνετε για ύπνο νωρίτερα το βράδυ). Όταν σηκώνεστε το πρωί, η πρώτη σας δραστηριότητα θα πρέπει να είναι η προσευχή. Τουλάχιστον 30 λεπτά απαιτούνται (ξεκινήστε με 15 λεπτά και σιγά-σιγά δουλέψτε μέχρι τα 30 λεπτά). Αυτό περιλαμβάνει προσευχές ευχαριστίας, μεταμέλειας και μεσολάβησης. Θα πρέπει, επίσης, να συμπεριλάβετε την εξάσκηση της Προσευχής του Ιησού σε αυτό το σημείο. Αφού τελειώσετε την προσευχή σας και έχετε φροντίσει για όλες τις ανάγκες προσωπικής υγιεινής σας, θα πρέπει να οργανώσετε το χρόνο σας για άλλες υποχρεώσεις, όπως το να ετοιμάσετε τα παιδιά για το σχολείο. Καλό θα ήταν να αφήσετε αρκετό χρόνο για ένα ήρεμο πρωινό. Βοηθήστε τα υπόλοιπα άτομα στο σπίτι να ξεκινήσουν όμορφα τη μέρα τους. Δεν θέλετε να αρχίσετε τη μέρα σας νιώθοντας πιεσμένοι από τον χρόνο. Θυμηθείτε, οι βιαστικοί άνθρωποι δημιουργούν βιαστικούς ανθρώπους και οι ήρεμοι άνθρωποι δημιουργούν ήρεμους ανθρώπους. Αν δεν ξεκινήσετε τη μέρα σας με ηρεμία, δεν υπάρχουν πολλές πιθανότητες η υπόλοιπη μέρα σας να κυλήσει ήρεμα.

Ο πιο εύκολος τρόπος να βρείτε αυτόν τον χρόνο είναι να εξετάσετε προσεκτικά τους τρόπους που ξοδεύετε το χρόνο σας με τα διάφορα μέσα ενημέρωσης, όπως η τηλεόραση, το ίντερνετ ή το κινητό τηλέφωνο. Το πιο πιθανόν είναι ότι η τηλεόραση είναι ο μεγαλύτερος ένοχος. Σταματείστε μόνο ένα από τα προγράμματα που βλέπετε και αυτόματα θα αποκτήσετε μία επιπλέον ώρα να ξεκινήσετε τη μέρα σας με το δεξί. Η χρήση των μέσων ενημέρωσης προσθέτουν τεράστιο βάρος στις ζωές όλων μας. Μία πρόσφατη έρευνα από την Nielsen Media Research δείχνει ότι ο μέσος άνθρωπος σπαταλά περισσότερο χρόνο απ'ότι ποτέ άλλοτε μπροστά από την τηλεόραση, περισσότερες από 133 ώρες το μήνα. Επιπλέον, ξοδεύουμε κατά μέσο όρο άλλες 26 ώρες χρησιμοποιώντας το ίντερνετ. Και τα δύο μέσα έχουν σημειώσει σημαντικές αυξήσεις κατά τον τελευταίο χρόνο. Τώρα, το τηλέφωνο είναι συνδεδεμένο στο ίντερνετ και μπορούμε να ξοδέψουμε άλλες τρεις ώρες βλέποντας βίντεο και τηλεόραση στο κινητό μας. Το κινητό τηλέφωνο και οι άλλες κινητές συσκευές καταλαμβάνουν ένα σημαντικό μέρος του χρόνου μας, καθώς είναι επίσης όργανα που αποσπούν και σκορπίζουν την προσοχή μας. Αυτή είναι μία καλή περιοχή της ζωής σας για να εξετάσετε και να σκεφτείτε σοβαρά πως πραγματικά θέλετε να καταναείμετε το χρόνο σας, έτσι ώστε να έχετε περισσότερο χρόνο για την οικογένειά σας και τους φίλους σας, για να βοηθήσετε όσους βρίσκονται σε ανάγκη, ή για την καθημερινή σας προσευχή, για να παρακολουθήσετε θρησκευτικές λειτουργίες, και το πιο σημαντικό, για να έχετε ένα ήρεμο ξεκίνημα κάθε μέρα. Εάν βλέπετε τηλεόραση και σερφάρετε στον ίντερνετ για να χαλαρώσετε από την ένταση της ημέρας, ή εξαιτίας της βαρεμάρας, η προσευχή θα σας φέρει ακόμα μεγαλύτερα οφέλη.

Για να αλλάξετε το ρυθμό της ζωής σας, ελλατώστε κάποιες δραστηριότητες από την λίστα των "Πρέπει να κάνω". Βρείτε τα πράγματα που δεν προωθούν την πνευματική σας ανάπτυξη και που έρχονται σε σύγκρουση με τον Ορθόδοξο τρόπο ζωής. Στη δουλειά, θέτετε προτεραιότητες πολύ προσεκτικά και είστε βέβαιοι ότι κάνετε αυτά που είναι τα πιο σημαντικά. Κάντε το ίδιο για την προσωπική σας ζωή. Στο τέλος της εργάσιμης μέρας, χρειάζεται να διαχωρίσετε τον εαυτό σας από τις δραστηριότητες της δουλειάς. Εάν αφήσετε τη δουλειά στην δουλειά, τότε θα μπορέσετε

να απολαύσετε καλύτερα τους φίλους και την οικογένειά σας, όταν είστε εκτός δουλειάς. Θα μπορείτε να έχετε χρόνο για να ακούσετε τα παιδιά σας και τον/την σύζυγό σας. Στο τέλος της μέρας θα πρέπει να μειώνετε τους ρυθμούς μέχρι να έρθει η ώρα για την καθορισμένη προσευχή σας, για να διαβάσετε λίγο από τις Γραφές, ή να διαβάσετε από τα έργα των πατέρων της Εκκλησίας. Κάντε την συζήτησή σας με τον Θεό, και μετά πηγαίνετε στο κρεβάτι επικεντρωμένοι στην αγάπη Του και στο μέγα έλεός Του. Οργανώστε τη ζωή σας έτσι ώστε η περίοδος μετά την δουλειά να είναι περίοδος ψυχαγωγίας απαλλαγμένη από όλες τις δραστηριότητες της δουλειάς.

Μην μεπιδέετε τη χαλάρωση με την τεμπελιά και την οκνηρία. Αυτά είναι πολύ διαφορετικές έννοιες. Η τεμπελιά οδηγεί στην αναβλητικότητα και στην μη-αποδοτικότητα. Ένας τεμπέλης άνθρωπος δεν θα κάνει ποτέ την προσπάθεια να οργανώσει χρόνο για προσευχή. Καθώς μειώνετε τους ρυθμούς, θα δείτε ότι θα δίνετε μεγαλύτερη προσοχή στις λεπτομέρειες. Συγκεντρωθείτε ακόμα και στα πιο μικρά πράγματα που κάνετε. Η ποιότητα των πράξεών σας θα βελτιωθεί σε ό,τι κι αν κάνετε.

Ο Ιησούς προειδοποιούσε συνεχώς κατά τους άγχους για τα υλικά αγαθά, ακόμα και το φαγητό και τον ρουχισμό. Ο Θεός ξέρει και παρέχει όλα όσα χρειάζεστε, αλλά το πιο πιθανό είναι πως έχετε πάρει τις ανάγκες σας και τις έχετε υπερβάλλει πέρα από τις βασικές ανάγκες. Για να ακολουθείτε τον Ιησού, σας ζητάει να εγκαταλείψετε την προσκόλλησή σας στα υπάρχοντά σας και να μεταποπίσετε την προτεραιότητά σας στα δημιουργήματα αυτού του κόσμου, και να ακολουθήσετε έναν πιο απλό τρόπο ζωής επικεντρωμένο στο Θεό, όπου δεν επιβαρύνετε με υπερβολικές απαιτήσεις να συσσωρεύετε υλικά αγαθά για την ευτυχία σας. Το κλειδί είναι η ισορροπία. Ο Πλάτωνας και ο Αριστοτέλης δίδαξαν την ανθρωπότητα, εκατοντάδες χρόνια πριν από τον Χριστό, ότι το ιδανικό είναι η χρυσή τομή, που υπονοεί ένα μονοπάτι μέσα από τη ζωή που δεν είναι ούτε φορτωμένο με υπερβολή, αλλά ούτε και υστερεί σε κάτι. Με το να μειώσετε τους ρυθμούς ή να απλοποιήσετε τις ζωές σας, δεν εννοούμε να είσαστε λιγότερο αποδοτικοί ή να απορρίψετε τον υλιστικό κόσμο ολοκληρωτικά. Απλά γινόμαστε πιο αποτελεσματικοί, ισορροπημένοι, και κάνουμε αυτά που κάνουμε με πολύ μεγαλύτερη φροντίδα, που περιλαμβάνει την εξάσκηση των ηθικών επιταγών που ο Θεός μας έχει θέσει.

Δεν υπάρχει μαγική συνταγή για να μειώσετε τους ρυθμούς και να απλοποιήσετε τη ζωή σας. Οι δυνατότητες είναι απεριόριστες. Ξεκινήστε με το να ξεκαθαρίσετε τις προτεραιότητες στις αξίες σας. Μετά, φτιάξτε μία λίστα με όλες σας τις δραστηριότητες. Καταγράψτε τις για μία ολόκληρη εβδομάδα. Βρείτε χρόνο να σκεφτείτε πάνω σε αυτά που καταγράψατε και να καθορίσετε ποιά από αυτά χωράνε στις προτεραιότητές σας. Σκεφτείτε ποιά από αυτά μπορείτε να εξαλείψετε για να βάλετε μία διαφορετική προτεραιότητα στη ζωή σας. Ξεκινήστε να ξαναφτιάχνετε συνειδητά το μοτίβο της ζωής σας. Πειραματιστείτε με διάφορους τρόπους να μειώσετε τους ρυθμούς και να απλοποιήσετε τη ζωή σας, και θα βρείτε τον εαυτό σας να έρχεται πιο κοντά στον Θεό στις καθημερινές σας δραστηριότητες. Μέσα από τις προσευχές, αναζητείστε τη βοήθεια του Θεού σε αυτό το εγχείρημα.

6. Να επαγρυπνεείτε

Επαγρύπνηση σημαίνει να προστατεύουμε τους εαυτούς μας από τις αυτόματες αντιδράσεις σε σκέψεις που προκαλούνται από τις αισθήσεις μας. Σημαίνει να είμαστε προσηλωμένοι στον βαθύτερο εαυτό μας. Η ελληνική λέξη που μεταφράζεται ως επαγρύπνηση είναι η "Νύψις". Προέρχεται από τη λέξη "νέφω" που σημαίνει προστατεύω, επιθεωρώ, εξετάζω, προσέχω και έχω υπό επιτήρηση. Η επαγρύπνηση έχει περιγραφεί από τον Εφραίμ τον πρεσβύτερο, του Φιλόθεου, ως "το τσεκούρι που κομματιάζει τα μεγάλα δέντρα, χτυπώντας τα στις ρίζες. Όταν η ρίζα χτυπηθεί, δεν ανθίζει ξανά."

Ο Άγιος Ησύχιος βλέπει την επαγρύπνηση όπως ακολουθεί :

Η επαγρύπνηση είναι μία συνεχής παύση και διόρθωση της σκέψης στην είσοδο της καρδιάς... Εάν είμαστε ευσυνειδητοί σε αυτό, μπορούμε να αποκτήσουμε πολλές εμπειρίες και γνώση στην πνευματική διαμάχη.

Μας δείχνει πως αυτό σημαίνει να επεμβαίνουμε στον ειρμό των σκέψεών μας και να τις εξετάζουμε, κοιτώντας τις υπό το φως των Εντολών του Κυρίου. Δίνει έμφαση στην σπουδαιότητά του με το να το αποκαλεί "διαμάχη". Ξέρουμε πως σε μία διαμάχη χρειαζόμαστε αποτελεσματικά όπλα που είναι πιο δυνατά από αυτά του εχθρού.

Ένας άλλος πρεσβύτερος της Εκκλησίας μας στη σύγχρονη εποχή, ο Παΐσιος, μας μιλάει για κάποιες από τις επιπτώσεις του να μην επαγρυπνείς.

"Όταν η ψυχή μας ζει απερίσκεπτα, χωρίς να προσέχει τις σκέψεις της, θα γεμίσει, κατά συνέπεια, με βρώμικες και πονηρές σκέψεις.

Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα, οι άνθρωποι να αρχίσουν να αναπτύσσουν ψυχολογικά προβλήματα, τα οποία σταδιακά θα συσσωρευτούν... Κάποιοι άνθρωποι, ενώ βρίσκονται σε αυτή την κατάσταση και έρχονται πρόσωπο με πρόσωπο με το ίδιο το πρόβλημα, δεν το αντιλαμβάνονται, και έτσι είναι ανήμποροι να ομολογήσουν με ταπεινότητα στον πνευματικό τους πατέρα την πτώση τους. Αντί αυτού, ψάχνουν μία "κοσμική" λύση και συμβουλευούνται κάποιον ψυχίατρο, ο οποίος αναπόφευκτα θα χορηγήσει φάρμακα... Η μόνη λύση είναι να γνωρίσουμε το πρόβλημα και να το ομολογήσουμε στον πνευματικό μας πατέρα και μετά ταπεινά να ακολουθήσουμε την συμβουλή του.

Στις μέρες μας, οι άνθρωποι έχουν χάσει τον έλεγχο της ζωής τους, και δεν ξέρουν τι κάνουν. Ο λόγος είναι ότι δεν επιθυμούν την καθοδήγηση· θέλουν να ζουν χωρίς να τους ενοχλεί κανένας, ακολουθώντας την δική τους ελεύθερη βούληση, η οποία στο τέλος τους φέρνει στην ολική καταστροφή... όταν ο άνθρωπος χρησιμοποιεί την ελευθερία και την ανεξαρτησία του χωρίς να λαμβάνει υπόψιν του τις ανθρώπινες αδυναμίες του, τότε αυταπατάται· βιώνει και ερμηνεύει τα πάντα χρησιμοποιώντας την λογική του. Αντίθετα από την χάρη του Θεού, η ανθρώπινη λογική καθοδηγεί την ζωή του, και το μυαλό του βρίσκεται σε σύγχυση. Αυτό είναι τρομερό."

Ο Πρεσβύτερος Παΐσιος

Είναι πολύ σημαντικό να αναπτύξετε τον αυτοέλεγχο των εσωτερικών εργασιών του μυαλού σας. Πιο σημαντικό ακόμα, είναι να μάθετε να χαλιναγωγείτε τις πράξεις του μυαλού σας, που τείνουν να τρέχουν άγρια και ανεξέλεγκτα. Αυτή η αχαλίνωτη κατάσταση σας οδηγεί να βασιστάσθε στον πνευματικό σας προγραμματισμό, ο οποίος χρειάζεται να αλλάξει εάν σκοπεύετε να ζήσετε την Ορθόδοξη ζωή.

Το να επαγρυπνεείτε σημαίνει ότι έχετε την απαραίτητα αυτο-πειθαρχία να φυλάτε το εσωτερικό σας άδυτο, από το να εισβάλλουν σκέψεις που προκαλούνται από τις αισθήσεις που σας οδηγούν σε αμαρτωλές πράξεις, όπως ο θυμός. Είναι μία ικανότητα να παρεμβαίνετε στη διαδικασία επιλογής πώς να πράξετε βασισμένοι σε κάθε είδους ερέθισμα που οδηγεί σε μία σκέψη. Είναι μία ικανότητα να παρεμβαίνετε σε πραγματικό χρόνο στις διεργασίες σκέψης σας.

Πώς βιώνετε τους περισπασμούς του μυαλού σας; Σκεφτείτε τις φορές που παρατηρήσατε ότι είσασταν αφηρημένοι κατά τις καθημερινές σας δραστηριότητες. Ήταν λόγω κάποιας διαμάχης;

Ήταν λόγω του ότι έχετε πολλές υποχρεώσεις και δεν μπορέσατε να ανταπεξέλθετε σε όλες; Ήταν κάποια επαναλαμβανόμενη ανησυχία; Προήλθε από κάποιο συναίσθημα ενοχής; Ήταν στεναχώρια που σας απέσπασε την προσοχή; Ίσως να νιώσατε μοναξιά και να ξεκινήσατε να λυπάστε για τον εαυτό σας. Ήταν κάποιος φόβος; Ίσως θελήσατε κάτι που δεν έχετε; Καθένας από εμάς έχει τα δικά του θέματα που τον αποδιοργανώνουν και τον κρατούν μακριά από τον Θεό.

Ένα μυαλό που αφήνεται στους δικούς του μηχανισμούς, θα παραμείνει ανεκπαιδευτο. Ένα ανεκπαιδευτο μυαλό είναι αδύνατο να ελεγχθεί. Θα συνεχίσει να πηγαίνει από την μία σκέψη στην άλλη, όπως ακριβώς μία πεταλούδα σε ένα λιβάδι με λουλούδια. Γρήγορα θα πηδήσει από το ένα λουλούδι στο άλλο σχηματίζοντας κάτι που μοιάζει με τυχαίο μοτίβο. Το να αναπτύξουμε εγρήγορση και επαγρύπνηση απαιτεί ασκητική πειθαρχία, όπως προσευχή και νηστεία, όπως επίσης βοήθεια από το Άγιο Πνεύμα.

Το να κάνετε ένα πράγμα την φορά είναι ένα καλός τρόπος να γίνετε πιο άγρυπνοι. Επικεντρωθείτε απόλυτα σε κάθε δραστηριότητα. Μην αφήνετε το μυαλό σας να περιπλανιέται. Κάντε αυτό πειθαρχία μέχρι να νιώσετε ότι έχετε την ικανότητα της επαγρύπνησης. Φυσικά, η φυσική απαγγελία της προσευχής του Ιησού θα βοηθήσει να αναπτύξουμε αυτή την ικανότητα. Βάζοντας τη ζωή σας σε σειρά, θα σας βοηθήσει ακόμα να δημιουργήσετε μία κατάσταση λιγότερο αφηρημένης ζωής. Η συμμετοχή στην λατρεία και τον λειτουργικό κύκλο της Εκκλησίας θα σας βοηθήσει να κρατήσετε το μυαλό σας συγκεντρωμένο στον Θεό. Όσο επιμένετε να ζείτε τη ζωή σας σαν να μπορείτε να κάνετε πολλά πράγματα ταυτόχρονα χωρίς καμία υπόληψη στο Θεό, θα παραμείνετε διασκορπισμένοι στο μυαλό και δεν θα Τον θυμόσαστε όταν χρειάζεστε τον Θεό περισσότερο από ποτέ. Χαλαρώστε, βάλτε τη ζωή σας σε μία τάξη, και συγκεντρωθείτε σε ένα πράγμα την φορά. Μετατρέψτε όλη σας τη ζωή σας προσευχή.

Με τη βοήθεια του Θεού, στο πλαίσιο της Εκκλησίας, μπορείτε να εκπαιδεύσετε το μυαλό σας να γίνει συγκεντρωμένο και αιχμηρό, έτσι ώστε να φέρεται περισσότερο σαν ακτίνα λέιζερ, με την δύναμη του Αγίου Πνεύματος.

7. Εξημερώνοντας τα πάθη

Τα πάθη προκαλούνται από τις αισθήσεις μας. Εάν θέλετα να απελευθερωθείτε πραγματικά και να μάθετε να ζείτε σύμφωνα με τη θέληση του Θεού, πρέπει να μάθετε να ελέγχετε τα πάθη που προκύπτουν από τον τρόπο που αντιδράτε στις αισθήσεις σας. Για παράδειγμα, μπορεί να λαχταράτε συγκεκριμένα φαγητά. Όταν τα στερείστε, ταράζεστε και ακόμα μπορεί να θυμώσετε. Η απόκτηση της ελευθερίας από αυτές τις επιθυμίες και τις αντιπάθειες, είναι αυτό που εννοούμε με τον όρο "εξημερώνοντας τα πάθη". Όταν μπορείτε να το κάνετε αυτό, κερδίζετε την ελευθερία να πράξετε την θέληση του Θεού και αγαπάτε τους άλλους με το να είστε λιγότερο επικεντρωμένοι στις δικές σας επιθυμίες. Αυτό δεν σημαίνει ότι χρειάζεται να στερείστε το καλό φαγητό ή την διασκέδαση. Όλα όσα δημιούργησε ο Θεός είναι καλά. Σημαίνει ότι θα έπρεπε να απολαμβάνετε όσα είναι απαραίτητα για την ευημερία σας, αλλά επίσης να προηγούνται όλες οι απολαύσεις που βασίζονται στις επιθυμίες σας για την ευχαρίστηση των αισθήσεων. Δεν μπορείτε απλά να αγνοήσετε τα πάθη. Χρειάζεται να τα αναγνωρίσετε και μετά να τα εκπαιδεύσετε έτσι ώστε να είναι υπό τον έλεγχο της ψυχής και του μυαλού σας. Έτσι μπορείτε να ζήσετε με τρόπους που δεν υπονομεύουν την υγεία σας, την ασφάλεια, ή την ελευθερία από αμαρτωλές τάσεις, όπως ο θυμός. Με πάθη που δεν έχουν εκπαιδευτεί, είναι σαν να έχετε μία ομάδα με άγρια άλογα να τραβάνε το κάρο σας. Νομίζετε ότι είστε ο οδηγός, αλλά τα άλογα αποφασίζουν να πάνε όπου θέλουν. Αυτά τα άγρια άλογα είναι τα αδάμαστα πάθη. Η πρόκληση είναι να τιθαसेύσετε τα πάθη σας, ώστε να ακολουθήσουν τις διαταγές σας, όπως ακριβώς μία εκπαιδευμένη ομάδα αλόγων είναι υπάκουη στις διαταγές του οδηγού της.

Η δουλειά ξεκινάει με το να αναγνωρίσετε ότι συχνά ΣΑΣ ελέγχουν οι συμπάθειες και οι αντιπάθειές σας. Ξεκινήστε με το να μάθετε να λέτε "Όχι" όταν οδηγείτε να ενδώσετε σε κάτι που ξέρετε πως δεν είναι καλό για εσάς. Κερδίζοντας πειθαρχία σε αυτό που τρώτε είναι ένα πρώτο βήμα για να αρχίσετε. Αυτό είναι ένα από τα πλεονεκτήματα της νηστείας που μας συμβουλεύουν να κάνουμε. Επιλέγοντας να μην φάτε συγκεκριμένα φαγητά, στην πραγματικότητα, εκπαιδεύετε το μυαλό σας να είναι πιο υπάκουο. Όταν γίνει υπάκουο, τότε θα είναι πιο ικανό να κάνει το θέλημα του Θεού. Θα κερδίσετε περισσότερη ελευθερία. Στην παράδοση της Εκκλησίας, η νηστεία ήταν πάντοτε μία από τις πρώτες πειθαρχίες που διδάσκονταν μετά την προσευχή. Διδάχθηκε σε εμάς από τον ίδιο τον Χριστό. Το πρώτο πράγμα που έκανε μετά την Βάπτισή Του, ήταν να πάει στην έρημο για να νηστέψει και να προσευχηθεί για σαράντα μέρες "μπαίνοντας σε πειρασμό από τον Διάβολο". (Ματθαίος 4:1).

Όπως συζητήθηκε νωρίτερα, ο Ορθόδοξος τρόπος ζωής περιλαμβάνει πολλές περιόδους και μέρες νηστείας. Υπάρχει η Μεγάλη Νηστεία πριν από το Πάσχα· πρέπει να νηστεύουμε κάθε Τετάρτη και Παρασκευή· και επίσης νηστεύουμε πριν λάβουμε τη Θεία Κοινωνία. Μπορείτε να ακολουθείτε το ημερολόγιο της Εκκλησίας για τις οδηγίες νηστείας που έχουν καθιερωθεί από τη Εκκλησία για να σας βοηθήσουν στις προσπάθειές σας να ημερώσετε τα πάθη σας. Πάντοτε να ψάχνετε για την συμβουλή του πνευματικού σας πατέρα για το τι είναι κατάλληλο για την προσωπική σας κατάσταση.

Συχνά, βρίσκεστε κολλημένοι σε ένα τέλμα και τόσο επηρεασμένοι για κάποια συμπάθεια, ή αντιπάθεια, που δεν μπορείτε να αντέξετε ακόμα και την σκέψη να απελευθερωθείτε από αυτή. Είναι σαν να υπάρχει ένα βαθύ πηγάδι χαρακωμένο στο μυαλό σας, σαν ένα τέλμα, που δεν μπορείτε να βγείτε έξω από αυτό. Κάνετε το ίδιο πράγμα ξανά και ξανά χωρίς να το σκέφτεστε. Αυτά τα τέλματα χρειάζεται να τα αναγνωρίσετε και να τα εξαλείψετε, έτσι ώστε να είστε ελεύθεροι να διαλέξετε. Όταν είστε κολλημένοι με το ακολουθείτε τις δικές σας επιθυμίες, που αυτομάτως κινητοποιούνται από τις αισθήσεις σας, και το αντί σας παίρνει κάτι που λέει κάποιο άλλο άτομο που σας προκαλεί το θυμό, τότε οδεύετε προς την διαμάχη. Τη στιγμή που αντιδράτε με θυμό, είστε ανήμποροι να αγαπήσετε όπως προστάζει ο Θεός. Στην πραγματικότητα, αυτόματα διαχωρίζετε από τον Θεό.

Προσπαθείστε να γίνετε παρατηρητής των συμπαθειών και των αντιπαθειών σας, και αναγνωρίστε τα πάθη που προκαλούνται. Αυτό σημαίνει να είστε ικανοί να πείτε "ναι" στις κατάλληλες περιπτώσεις και να πείτε "όχι" ως μία λογική επιλογή, όχι βασιζόμενη σε μία

αυτόματη απάντηση. Η απάντηση δεν είναι απαραίτητα η εγκράτεια. Θέλουμε να πάμε πέρα από το να στηριζόμαστε στην εγκράτεια, αλλά η εγκράτεια μπορεί να είναι απαραίτητη σαν μία αρχή για να σπάσουμε το μοτίβο που μας ελέγχει. Η αποφυγή καταστάσεων που προκαλεί τα πάθη σας είναι η μία προσέγγιση, αλλά καθώς αναπτύσσετε κάποια από τα άλλα σημεία που παρουσιάστηκαν εδώ, θα μπρορέσετε να παρέμβετε στην στιγμή που θα διεγερθούν και να διαλέξετε πιο κατάλληλη πορεία δράσης. Θέλετε να μπορείτε να παρεμβαίνετε στη διαδικασία σκέψης σας όταν προκύπτουν επιθυμίες. Σε αυτό το σημείο είναι που η επαγρύπνηση και η πρακτική της προσευχής του Ιησού είναι τα πιο σημαντικά. Αντί να αντιδράσετε σαν ρομπότ, μπορείτε να προπονήσετε το μυαλό σας να επικαλείται την προσευχή για να σας διακόψει και να σας σηκώσει από το τέλμα. Καθώς αναγνωρίζετε τα βασικότερά σας τέλματα, μπορείτε να προσευχηθείτε για τη βοήθεια του Θεού. Εάν διατηρήσετε μία κανονική ζωή προσευχής, συμμετέχετε συστηματικά στις τελετές λατρείας και τα μυστήρια. ο Θεός θα σας βοηθήσει.

Τα πάθη μας είναι σαν ένα κατοικίδιο. Εάν είχατε ποτέ ένα κουταβάκι θα θυμόσασταν πως παίρνουν ένα παππούτσι ή κάποιο άλλο αντικείμενο και το μασούν και το σκίζουν. Γρυλίζουν όταν προσπαθείτε να τους το πάρετε. Αυτή είναι φυσιολογική συμπεριφορά για ένα μικρό κουταβάκι, αλλά όχι κάποια που θέλου να συνεχιστεί. Αν δεν εκπαιδεύσουμε το σκυλάκι στην αρχή, θα παραμείνει άγριο και μπορεί αργότερα να στραφεί και εναντίον μας. Τα πάθη μας είναι σαν τα κουταβάκια. Δυστυχώς, πολλοί από εμάς έχουμε μεγαλώσει χωρίς να εκπαιδεύσουμε τα πάθη μας με τον κατάλληλο τρόπο. Όταν προσπαθούμε να τα αντιμετωπίσουμε, αυτά δεν είναι πρόθυμα να συνεργαστούν. Επαναστατούν σαν θυμωμένα σκυλάκια. Ο έλεγχός τους γίνεται μία δύσκολη δουλειά, αλλά κάποια που είναι απαραίτητη για μία ενάρετη ζωή.

Όταν ξεκινάτε πρώτη φορά να ημερώσετε τα πάθη σας, μπορεί να νιώσετε έναν εσωτερικό εκνευρισμό. Καθώς παλεύετε μαζί τους, θα δείτε ότι το εμπόδιο είναι μέσα στο μυαλό. Επίσης, καθώς ωριμάζετε στην προσευχή σας, θα δείτε ότι έχετε περισσότερα μέσα να ξεπεράσετε τα τέλματα που δημιουργούνται στο μυαλό σας. Καθώς αναζητάτε τη βοήθεια του Θεού, θα βοηθηθείτε σε αυτή την προσπάθεια. Μέσα από τη συνεχή προσευχή, ειδικά μέσα από την επανάληψη της προσευχής του Ιησού, θα μπορέσετε ακόμα και να δημιουργήσετε νέα τέλματα που να είναι ωφέλιμα στην υγεία της ψυχής σας, νέα μοτίβα που να είναι δυνατότερα από τα παλιότερα. Στο τέλος, η ψυχή θα ξανακερδίσει την αρχική της κατάσταση να έχει τον έλεγχο. Τότε, το μυαλό γίνεται πολύ δυνατό και χρήσιμο εργαλείο, υπό την διαφωτιστική καθοδήγηση της ψυχής, για να ζούμε τη ζωή όπως ο Θεός επιθυμεί για εμάς.

8. Βάζοντας τους άλλους πρώτους

Καθώς θα ξεκινήσετε να μειώνετε τους ρυθμούς της ζωής σας, να επαναδιοργανώνετε τις προτεραιότητές σας, να γίνεστε πιο άγρυπνοι, και να κερδίζετε ελευθερία από τα δεσμά των συμπαθειών και των αντιπαθειών σας, θα αρχίσετε επίσης να βλέπετε αλλαγές να συμβαίνουν μέσα στις σχέσεις σας.

Είναι οι μη εγωιστικές σχέσεις που μας οδηγούν στην ευτυχία και σε μια ζωή κοντά στον Θεό. Αυτό είναι που εννοούσε ο Χριστός όταν μας ζήτησε να αγαπάμε τον πλησίον μας όπως τον εαυτό μας. Δεν μπορείτε να πράττετε ένα απομονωμένο ων και να είστε κοντά στον Θεό. Όταν εμμένετε στον εαυτό σας, το μόνο που κάνετε είναι να χτίζετε έναν τοίχο ανάμεσα σε εσάς, τους άλλους και τον Θεό. Όσοι επιμένουν να σκέφτονται για τις δικές τους ανάγκες, τα δικά τους θέλω, τα σχέδια και τις ιδέες, απλά μένουν μόνοι και νιώθουν ανασφαλείς. Διαχωρίζουν τους εαυτούς τους από τον Θεό.

Μία δυναμική προσέγγιση στο να μάθετε να αγαπάτε είναι το να προσπαθείτε να βάζετε τους άλλους πρώτους. Μπορείτε να ξεκινήσετε με τη δική σας οικογένεια και τους κοντινούς φίλους και συναδέλφους. Καθώς προσπαθείτε να καταλάβετε τις ανάγκες του συζύγου ή του καλύτερου σας φίλου, και να ξεκινήσετε να λαμβάνετε υπόψιν σας τις ανάγκες τους προτού να επιμένετε στις δικές σας, θα δείτε ότι θα έρθετε πιο κοντά μαζί. Αυτού του είδους η δράση αποδυναμώνει τις αρνητικές πλευρές της εγωκεντρικότητάς σας και ανοίγει βαθύτερες σχέσεις με τους άλλους.

Υπάρχει μια αλληλουχία αντιδράσεων που ξεκινάει με τις πιο κοντινές σας σχέσεις. Καθώς οι πιο κοντινές σας σχέσεις αναπτύσσονται, θα δείτε ότι όσοι έχουν απομακρυνθεί από εσάς, θα έρθουν πιο κοντά. Η αγάπη σας διαχέεται προς τα έξω. Στην αρχή, θα δείτε ότι θα έρθετε πιο κοντά στον Θεό. Γι' αυτό, αρχίστε αυτή την πρακτική με όσους βρίσκονται πιο κοντά σε εσάς.

Οι περισσότεροι από μας βρίσκουμε ότι είμαστε φουσκωμένοι από το εγώ μας. Βλέπουμε ότι ο κόσμος βασίζεται στις συμπάθειες και τις αντιπάθειές μας. Νομίζουμε ότι όλοι έχουν τις ίδιες ελπίδες και τους ίδιους φόβους, τις συμπάθειες και τις αντιπάθειες που έχουμε κι εμείς. Πολύ συχνά, προσδοκούμε από τους άλλους να συμπεριφέρονται ακριβώς όπως εμείς. Αλλά, όταν όταν δεν το κάνουν, και περιμένουν εμείς να συμπεριφερόμαστε όπως εκείνοι, τότε ερχόμαστε σε αντιπαράθεση. Αυτή είναι η πραγματικότητα του κόσμου. Προσπαθήστε να επιτρέψετε στον εαυτό σας να σκέφτεστε με τον τρόπο που σκέφτονται οι άλλοι, να εκτιμάτε τις συμπάθειες και τις αντιπάθειές τους, να κοιτάτε τα πράγματα από τη δική τους οπτική γωνία. Τότε θα δείτε ότι οι σχέσεις σας θα ανθίσουν.

Το εμπόδιο να γνωρίσουμε τον Θεό είναι το ίδιο που μας εμποδίζει από το να αγαπήσουμε ο ένας τον άλλο. Είναι η προσωπική μας θέληση. Αναπτυσσόμαστε πνευματικά όταν μαθαίνουμε πως να μειώνουμε την προσωπική μας θέληση. Αυτός είναι ο σκοπός του να βάζουμε τους άλλους πρώτα. Αυτό είναι το παράδειγμα που έθεσε ο Χριστός για εμάς. Αυτό είναι το κατόρθωμα των Αγίων της Εκκλησίας. Αυτό είναι που εννοούσε ο Χριστός όταν είπε : "Εάν θέλετε να βρείτε τη ζωή σας, πρέπει να την χάσετε." Μία από τις δύο μεγαλύτερες εντολές που μας έδωσε είναι να αγαπάμε τον πλησίον μας όπως τον εαυτό μας. Γιατί; Επειδή θέλει να μπορούμε να Τον αγαπάμε. Ο Θεός είναι παρών μέσα σε όλους μας, και όταν αγαπάμε ο ένας τον άλλο, αγαπάμε τον Θεό. Είναι μέσα από την αγάπη των άλλων που μπορούμε να γνωρίσουμε την αγάπη του Θεού.

Η ικανότητα να βάζουμε τους άλλους πρώτα απαιτεί υπομονή - ένα ήρεμο και ελεγχόμενο μυαλό. Αυτή η αρετή έρχεται μόνο με μια πειθαρχημένη ζωή που βασίζεται στα θεμέλια της καθημερινής προσευχής από όπου κερδίζετε δύναμη να ελέγξετε τα πάθη σας και να πάτε πέρα από τις δικές σας συμπάθειες και αντιπάθειες. Να ζητάτε συνεχώς έλεος από τον Θεό και Εκείνος θα σας βοηθήσει να ξεπεράσετε την ισχυρογνώμων φύση σας. Όταν είστε υπομονετικοί και μπορείτε να σκέφτεστε τις ανάγκες των άλλων, ένας σκληρός κόσμος δεν σας ταράξει και δεν θα προκαλέσει θυμό. Καθώς θα γίνεστε πιο άγρυπνοι και η ζωή σας πιο οργανωμένη, τότε θα μπορείτε να υποστηρίξετε τους άλλους ακόμα και όταν είναι θυμωμένοι μαζί σας.

Μπορείτε να εξασκηθείτε να βάλετε τους άλλους πρώτα, ακόμα και στη δουλειά. Μάθετε να δέχεστε ότι οι άλλοι μπορεί να έχουν καλές ιδέες ακόμα κι αν είναι διαφορετικές από τις δικές σας. Όταν δεν περιμένετε πια όλοι να είναι και να σκέφτονται όπως εσείς, και όταν αναγνωρίζετε τις συμπάθειες και τις αντιπάθειες τους χωρίς να τους κρίνουμε, θα ξεκινήσετε να χτίζετε σχέσεις αγάπης στη δουλειά. Στην πραγματικότητα, ο χώρος εργασίας είναι ένα φοβερό μέρος για να ξεφορτωθείτε τα αιχμηρά σημεία της προσωπικότητάς σας. Καθώς μαθαίνετε να αγαπάτε μέσα στο περιβάλλον εργασίας, το παράδειγμά σας θα γίνει ορατό από τους άλλους, προς όφελος όλων.

Κάποιοι θα πουν ότι το να βάζεις τους άλλους πρώτα, θα σας κάνει να μοιάζετε με χαλάκι πόρτας και θα σας υποβάλλει σε εκμετάλλευση. Δεν είναι αυτό που εννοούμε με το να βάζουμε τους άλλους πρώτα. Δεν λέτε αυτόματα "ναι" σε όλα όσα θέλουν οι άλλοι. Αυτό που λέμε είναι να βάζετε την ευημερία των άλλων πάνω από τις δικές σας επιθυμίες, όχι απαραίτητα όλα όσα θέλουν. Υπάρχουν φορές που το καλύτερο για κάποιον άνθρωπο είναι να πει "όχι". Και υπάρχουν άλλες φορές που λέμε "ναι" ακόμα κι αν αυτό πηγαίνει ενάντια σε κάποια από τις δικές μας επιθυμίες, επειδή γνωρίζουμε ότι είναι το καλύτερο για τους άλλους. Αυτή είναι η ουσία της αγάπης του Θεού. Βάζουμε τους άλλους πρώτα όταν η ευημερία των άλλων ανθρώπων σημαίνει περισσότερο από τις δικές μας επιθυμίες. Είναι σαν να την φυσική αγάπη της μητέρας για το μωρό της. Αυτή είναι η θυσία που έκανε ο Χριστός πάνω στο Σταυρό. Έδωσε τη δική Του ζωή με προθυμία για τη δική μας σωτηρία. Συχνά σε μία σχέση είναι απαραίτητο να λέμε "όχι" όταν ξέρουμε ότι δεν είναι μέσα στα καλύτερα συμφέροντα του άλλου ατόμου και "ναι" όταν πράγματι είναι για δικό μας όφελος.

Μπορείτε επίσης να διορθώσετε σχέσεις που έχουν χαλάσει, με την αγάπη. Είναι η πράξη της συγχώρεσης που έχει την μεγαλύτερη δύναμη να θεραπεύει. Η συγχώρεση κάνει και τα δύο μέρη να νιώθουν γεμάτα. Όταν συγχωρείτε αυτούς που σας έχουν κάνει κακό, συγχωρείτε επίσης τον εαυτό σας για όλα τα λάθη του παρελθόντος. Αυτό φέρνει στην επιφάνεια ένα ακόμα όφελος που έχουμε στη Εκκλησία : το μυστήριο της Εξομολόγησης. Σε αυτό το μυστήριο μπορείτε να ζητήσετε από τον Θεό να σας εξαγνίσει από όλες τις παλιές αμαρτίες, σε όλες τις περιπτώσεις που δεν μπορούσατε να ελέγξετε να πάθη σας και να επιβληθείτε στην εγω-κεντρικότητά σας. Σε αυτό το μυστήριο, όχι μόνο εξαγνίζεστε από το Άγιο Πνεύμα, αλλά επίσης παίρνετε πνευματικές συμβουλές, εξιλέωση, για να σας βοηθήσει να ξεπεράσετε τα πάθη που σας φαίνονται τα πιο δύσκολα να ελεγχθούν. Όταν "καθαρίζετε τη γέφυρα", όταν ταπεινώνετε τον εαυτό σας μπροστά στο Θεό και παραδέχεστε τις αδυναμίες σας, ανοίγεται τον εαυτό σας να έχει περισσότερη κατανόηση για τους αγώνες των άλλων και γίνεστε περισσότερο πρόθυμοι να τους συγχωρέσετε. Καθώς συγχωρείτε τους άλλους, γίνεστε περισσότερο ικανοί να συγχωρήσετε τον εαυτό σας. Καθώς το κάνετε αυτό, θα δείτε ότι μπορείτε πιο εύκολα να βάλετε τους άλλους πρώτα. Το αποτέλεσμα είναι όλοι να έρθουμε πιο κοντά στον Θεό.

9. Πνευματική συντροφικότητα

Οι άνθρωποι με τους οποίους περνάτε τον περισσότερο χρόνο σας, επηρεάζουν την σκέψη και την συμπεριφορά σας. Εάν συναναστρέφεστε με ανθρώπους με τους οποίους μοιράζεστε τις αξίες σας, τότε αυτές θα ενισχυθούν. Θέλετε να αναπτύξετε έναν κύκλο φίλων που σας εξυψώνουν σε ψηλότερα ιδανικά και να αποφύγετε όσους σας επηρεάζουν αρνητικά. Χρειάζεστε να αναζητάτε την καλοσύνη στους άλλους όταν διαλέγετε τους φίλους σας και συνειδητά επιλέγετε αυτούς με τους οποίους περνάτε τον χρόνο σας σε μόνιμη βάση. Όταν βρίσκετε ανθρώπους που μοιράζονται τις πνευματικές σας αξίες, τότε θα πρέπει να βρείτε τρόπους να περνάτε περισσότερο χρόνο μαζί τους.

Όταν καταπιάνεστε με το να κάνετε αλλαγές στον τρόπο ζωής σας, χρειάζεστε τη βοήθεια των φίλων σας με τους οποίους είστε σε μόνιμη επαφή. Αναζητήστε αυτούς που προσπαθούν επίσης να ζήσουν τον Ορθόδοξο τρόπο ζωής, συναντηθείτε μαζί τους, διαβάστε τα ίδια βιβλία και συζητήστε για αυτά. Μοιραστείτε μαζί τους τις στιγμές διασκέδασης, επίσης.

Ένας καλός τρόπος να αναπτύξετε μία δυνατή σχέση με τέτοιους ανθρώπους με κοινό τρόπο σκέψης και αξίες, είναι να δουλέψετε μαζί για έναν ανιδιοτελή σκοπό. Αυτό μπορεί να είναι ένα έργο όπως να μειωθεί η πείνα, ή να δουλέψετε σε κάποιο γεγονός της Εκκλησίας. Όταν δουλεύετε με άλλους πάνω σε κάποιο έργο, που δεν περιλαμβάνει προσδοκίες επιβράβευσης ή αναγνώρισης, θα δείτε ότι οι ενέργειες πολλαπλασιάζονται και η συνεργασία διαφορετικών ανθρώπων μεγιστοποιείται.

Αυτή είναι η αξία της Εκκλησιαστικής κοινότητας. Είναι ένα μέρος όπου όλοι μοιραζόμαστε τα ίδια ιδανικά. Ερχόμαστε μαζί τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα για κοινή λατρεία. Μπορούμε να συμμετάσχουμε στην ανάγνωση της Βίβλου και το Κατηχητικό Σχολείο, όπου μπορούμε να συνεχίσουμε να μαθαίνουμε όλοι μαζί. Μπορούμε, επίσης, να συναναστραφούμε σε κοινωνικές δραστηριότητες.

Στην πνευματική σας ανάπτυξη, είσαστε σαν ένα καινούργιο δεντράκι. Στην αρχή, ένα καινούργιο φιντανάκι χρειάζεται προστασία σε ένα ασφαλές περιβάλλον, ακόμα και να περιφραχτεί για να προστατευτεί από τα ζώα που βόσκουν. Όταν ωριμάσει, ωστόσο, μπορεί να επιζήσει μόνο του. Στην αρχή, κι εσείς επίσης χρειάζεστε ένα ασφαλές περιβάλλον· ο αναδυόμενος Ορθόδοξος τρόπος ζωής σας χρειάζεται προστασία. Καθώς ωριμάζετε πνευματικά μπορείτε να κάνετε παρέα με όποιον θέλετε χωρίς κανένα φόβο να ξεριζώσει κάποιος. Καθώς η σχέση σας με το Θεό προσωράει, θα έχετε λιγότερη ανάγκη για προστασία, αφού θα έχετε το Άγιο Πνεύμα να σας υποστηρίξει. Τότε μπορείτε να γίνετε πηγή προστασίας για ένα καινούργιο αναδυόμενο φιντανάκι.

Ο Απόστολος Παύλος βλέπει το πνευματικό μας μονοπάτι σαν κάποιο που περιλαμβάνει αγώνα και απαιτεί αντοχή. Λέει *"Αφήστε μας να τρέξουμε με αντοχή τον αγώνα που βρίσκεται μπροστά μας, εστιάζοντας τα μάτια μας στον Ιησού, τον δημιουργό και τελειωτή της πίστης."* Εξηγεί ότι βρισκόμαστε σε έναν αγώνα με τις επιθυμίες μας και το Πνεύμα, *"Η αμαρτωλή φύση επιθυμεί αυτά που είναι ενάντια στο Πνεύμα, και το Πνεύμα αυτά που είναι αντίθετα στην αμαρτωλή φύση. Βρίσκονται σε αντιπαράθεση το ένα με το άλλο, έτσι ώστε να μην κάνουμε αυτό που θέλουμε."* Τότε, μας δείχνει ότι χρειαζόμαστε να είμαστε ενεργά μέλη, υποστηρίζοντας ο ένας τον άλλο σε αυτό τον αγώνα. *"Επομένως, αδελφοί, ... μέσω ενός νέου και ζωντανού τρόπου, τον οποίο Εκείνος αφιέρωσε σε εμάς... Ας αντέξουμε την ομολογία της ελπίδας χωρίς να διστάσουμε, γιατί Εκείνος που μας το υποσχέθηκε είναι πιστός. Και ας αναλογιστούμε ο ένας τον άλλο έτσι ώστε να προκαλέσουμε αγάπη και καλά έργα, όχι να αφήσουμε τη συγκέντρωσή μας μαζί, κατά τους τρόπους μερικών, αλλά ας παροτρύνουμε ο ένας τον άλλο, όλο και περισσότερο καθώς βλέπετε την Μεγάλη Μέρα να πλησιάζει."* Η πνευματική μας συντροφικότητα θα έπρεπε να είναι τέτοιας φύσεως ώστε να μπορούμε δυνατά να ενθαρρύνουμε ο ένας τον άλλο.

Αυτοί με τους οποίους περνάτε το χρόνο σας κάνει τη διαφορά. Εάν διαλέξετε σοφά, θα πάρετε την ενθάρρυνση που χρειάζεστε, Εάν δεν το κάνετε, θα δείτε ότι θα σας ενθαρρύνουν να

παρατήσετε τον αγώνα, και αντ' αυτού να αναζητήσετε μια ζωή ευχαρίστησης και αυτο-ικανοποίησης. Είναι κοινό ρητό ότι μοιάζετε με τις παρέες σας. Εάν συναναστρέφεστε με όσους παίρνουν μέρος επίσης σε αυτό τον αγώνα, οι εμπειρίες τους θα σας δώσουν γνώση και δύναμη. Θα σας βοηθήσουν να επεκτείνετε την όρασή σας, και θα ωφεληθείτε από τις εμπειρίες τους. Αφού και εκείνοι είναι επίσης πνευματικοί φιλόδοξοι όπως εσείς, θα σας εμπνεύσουν, να δυναμώσουν τις αποφάσεις σας, θα ανυψώσουν τους στόχους σας, και θα σας επιτρέψουν να προοδεύσετε με μεγαλύτερη σιγουριά σε αυτό το δύσκολο μονοπάτι.

Εκτός από την πνευματική συντροφικότητα, η Ορθόδοξη παράδοση προτείνει ότι οι Χριστιανοί θα έπρεπε να έχουν έναν πνευματικό πατέρα για να τους καθοδηγεί στο πνευματικό τους ταξίδι. Αυτό πηγαίνει πίσω στις πρώτες μέρες του Χριστιανισμού. Ο Άγιος Παύλος υπογραμμίζει τη σχέση ανάμεσα στον πνευματικό οδηγό και τα πνευματικά παιδιά του. *"Διότι, παρόλο που μπορεί να έχετε 10.000 δασκάλους του Χριστού, δεν έχετε όμως πολλούς πατέρες· γιατί όπως τον Ιησού Χριστό σας έχω γεννήσει μέσα από το Ευαγγέλιο. Για το λόγο αυτό, σας συμβουλεύω, μιμηθείτε με."* Υπογραμμίζει ότι αυτή η σχέση περιλαμβάνει την μίμηση της ζωής και του χαρακτήρα του πνευματικού πατέρα. Αργότερα, τον 4ο αιώνα ο Άγιος Βασίλειος ο Μέγας ενθαρρύνει κάθε άνθρωπο να βρει έναν πνευματικό πατέρα "ο οποίος μπορεί να αποδειχτεί ένας σίγουρος οδηγός στην επίτευξη μιας άγιας ζωής" και προειδοποιεί ότι "το να λέει κάποιος ότι δεν χρειάζεται συμβουλές είναι μεγάλη περηφάνεια." Όταν ρισκάρете να διευθύνετε το δικό σας δρόμο, ρισκάρете να γίνετε θύμα της πιο ισχυρής αμαρτίας από όλες : την περηφάνεια. Μπορούμε όλοι πολύ εύκολα να παραπλανηθούμε από τις ίδιες μας τις κατευθύνσεις και να μπούμε στον πειρασμό να σκεφτούμε ότι κάνουμε μεγάλη πρόοδο, όταν απλά χτίζουμε το δικό μας εγώ και την δική μας περηφάνεια.

Κάθε άνθρωπος χρειάζεται έναν πνευματικό πατέρα εάν είναι ειλικρινής στο ότι αναζητάει τη θέληση του Θεού και ότι προοδεύει στην πίστη. Ο ρόλος του Ορθόδοξου πνευματικού πατέρα είναι να οδηγεί τους αναζητητές κατά μήκος του πνευματικού μονοπατιού, βοηθώντας τους να κατακτήσουν τα πάθη τους, καθοδηγώντας τους στους τρόπους προσευχής, των σκητικών πειθαρχιών, και της συμμετοχής στα μυστήρια και οδηγώντας τους στην υπέρτατη ένωση με τον Θεό.

10. Διαβάζοντας τις Γραφές και τους Αγίους Πατέρες

Αυτά που διαβάζετε έχουν αντίκτυπο στον τρόπο που σκέφτεστε. Το ίδιο και όσα βλέπετε στην τηλεόραση ή στις ταινίες. Σκεφτείτε τι θέλετε να αφήσετε να μπει μέσα στο μυαλό σας και να επηρεάσει τη σκέψη σας. Τα διαβάσματά σας θα έπρεπε να έχουν μια θετική επίδραση στην πνευματική σας ανάπτυξη, που θα διαμορφώσουν το νου σας και θα τον κατευθύνουν προς τον Θεό.

Για να μεγιστοποιήσετε τη θετική προσαρμογή του μυαλού σας, θα πρέπει να προγραμματίσετε να έχετε χρόνο για να διαβάσετε συστηματικά τις Αγίες Γραφές, τα γραπτά των Αγίων Πατέρων και τους βίους των Αγίων. Θα πρέπει να οργανώσετε τη ζωή σας έτσι ώστε να περνάτε τουλάχιστον μισή ώρα τη μέρα για αυτό το σκοπό, ίσως στη θέση ενός από τα προγράμματα στην τηλεόραση που βλέπετε καθημερινά. Μια καλή ώρα για αυτό το σκοπό είναι το βραδάκι λίγο πριν την ώρα του ύπνου, πριν ή μετά την βραδινή προσευχή. Όταν το κάνετε αυτό, τότε θα πέσετε για ύπνο με αυτές τις γλυκές σκέψεις στο μυαλό σας.

Η πνευματική ζωή είναι μία πρόκληση. Είναι σαν να ανεβαίνει κανείς μία απότομη πλαγιά ή ένα βουνό. Είναι ένα μακρύ και αργό μονοπάτι με χαρούμενες στιγμές κατά τη διάρκεια της διαδρομής. Καθώς, περπατάτε κατά μήκος του μονοπατιού, κερδίζετε δύναμη. Μπορείτε να ξεκινήσετε να κοιτάτε προς τα πίσω και να συλλογιέστε πόσο μακριά έχετε φτάσει, ενώ βλέπετε πόσο ακόμα δρόμο έχετε να διανύσετε μπροστά σας. Καθώς κερδίζετε δύναμη, θα κατορθώσετε να αντιμετωπίσετε ένα ακόμα πιο δύσκολο πεδίο, καθώς και την ανασφάλεια των καταγίδων που δεν μπορείτε να προβλέψετε. Είναι συχνά ένα μοναχικό μονοπάτι, και μερικές φορές μοιάζει να μην καταφέρετε ποτέ να αγγίξετε την κορυφή.

Καθώς αντιμετωπίζετε αυτές τις δυσκολίες, τα γραπτά, ειδικά οι βίοι των Αγίων, μπορούν να σας εμπνεύσουν με κουράγιο για να συνεχίσετε στο μονοπάτι. Μπορείτε να δείτε ότι και άλλοι έχουν ταξιδέψει σε αυτό το μονοπάτι, πριν από εσάς, και με επιμονή και πίστη, έχουν αγγίξει πολύ μεγαλύτερα ύψη από αυτά που μπορείτε να δείτε τώρα. Καθώς στρέφεστε σε όσους είχαν μια στενή σχέση με το Θεό, εκείνοι θα σας δώσουν ελπίδα και θα ανάψουν την φλόγα της θερμής στην καρδιά σας. Εκείνοι θα σας βοηθήσουν να κρατήσετε το κεφάλι ψηλά και τα μάτια σας σταθερά στην κορυφή μπροστά. Θα σας δείξουν ότι η ικανότητά σας να επιλέγετε, να αλλάζετε και να υπομένετε είναι μια πραγματικότητα. Θα σας δείξουν τον δρόμο προς τη σοφία και την αγάπη, και την δυνατότητα να μπορείτε να εκπέμπετε πνευματική δόξα καθώς ανακαλύπτετε το αδημιούργητο φως του Θεού και βρίσκετε τον εαυτό σας σε λαμπρή ένωση μαζί Του.

Η Βίβλος περιέχει τα πιο σημαντικά βιβλία που θα πρέπει να διαβάζετε συστηματικά. Εδώ υπάρχουν κάποιες προτάσεις πως να διαβάζετε τη Βίβλο :

Διαβάστε τη Βίβλο με υπακοή. Θυμηθείτε ότι εμπνεύστηκε από τον Θεό. Είναι ο Χριστός ο Ίδιος που μιλάει σε εσάς. Αυτό σημαίνει ότι χρειάζεται να διατηρήσετε μία αίσθηση κατάπληξης καθώς και να ακούτε χωρίς να κρίνετε. Μην παίρνετε τον θαυμασμό για δεδομένο. Εξαιτίας της εξοικείωσης ή του σύνηθες της Βίβλου, μπορείτε να δείτε όσα είναι γραμμένα στη Βίβλο ακριβώς όπως οποιοδήποτε άλλο γραπτό υλικό και να χάσετε την αίσθηση του δέους και του θαυμασμού καθώς το διαβάζετε. Η ανάγνωση της Βίβλου δεν μπορεί να είναι σαν την ανάγνωση ενός μυθιστορήματος ή μιας καθημερινής εφημερίδας. Ακριβώς όπως και η προσευχή, χρειάζεστε να προετοιμάσετε το μυαλό σας ως προς τη φύση του κειμένου που πρόκειται να διαβάσετε. Αυτός είναι ο λόγος του Θεού. Με θαυμασμό, μπορείτε να ανοίξετε τον εαυτό σας για να ακούσετε όσα λέγονται. Ψάξτε για την πνευματική σημασία όσων είναι γραμμένα. Θυμηθείτε ότι η Βίβλος δεν είναι ένα εγχειρίδιο, αλλά ένα πνευματικό έγγραφο. Καθώς ακούτε τις λέξεις ενώ τις διαβάζετε, θα συνηθειοποιήσετε το εντυπωσιακό καθήκον που ο Θεός έχει για εσάς και την απεριόριστη αγάπη Του, που έχει για όλη την ανθρωπότητα.

Όταν διαβάζετε τη Βίβλο, μην προσπαθήσετε να κάνετε τις δικές σας ερμηνείες. Οι Γραφές πρέπει να ερμηνεύονται μέσω της Εκκλησίας. Θυμάστε την ιστορία του Φίλιππου που ήρθε σε επαφή με τον Αιθίοπα που διάβαζε την Βίβλο μέσα στο άρμα του; Ο Φίλιππος τον ρωτάει "Καταλαβαίνεις τι διαβάζεις;" Ο Αιθίοπας απάντησε, "Πώς μπορώ, αν δεν με καθοδηγήσει

κάποιοι;" Είναι αυτή η ίδια αντιμετώπιση που θα έπρεπε να έχετε. Η Γραφή δεν είναι πάντα αυτο-επεξηγηματική. Όταν βρίσκεστε σε διαφορετικά στάδια πνευματικής ανάπτυξης, τα κείμενα θα αποκτούν διαφορετική σημασία. Καθώς προοδεύετε πνευματικά, η Βίβλος θα έχει όλο και περισσότερα πράγματα να σας διδάξει. Θα πρέπει να εκμεταλλευτείτε τις Βιβλικές περιγραφές των Εκκλησιαστικών Πατέρων για να σας βοηθήσουν. Αυτό είναι ένα από τα πλεονεκτήματα του να χρησιμοποιείτε την Ορθόδοξη Προσέγγιση της Βίβλου, αφού περιέχει σχόλια που σας βοηθούν να καταλάβετε αυτά που είναι γραμμένα όπως έχουν ερμηνευτεί από την Εκκλησία. Όταν διαβάζετε τη Βίβλο εκμεταλλεύεστε στο έπακρο τη δική σας αντίληψη διαφωτισμένη από το Άγιο Πνεύμα, και επίσης καταλαβαίνετε πλήρως τις περιγραφές των Εκκλησιαστικών Πατέρων. Στο τέλος, όταν έχετε ερωτήσεις ή απόψεις, υποβάλλετέ τις στην Εκκλησία για περαιτέρω διευκρινίσεις.

Η ανάγνωση της Βίβλου θα πρέπει πάντα να έχει ως επίκεντρο τον Χριστό. Η δική σας ερμηνεία θα πρέπει να γίνεται υπό το πρίσμα της αρμονίας και της ολοκλήρωσης που ο Ιησούς έφερε σε αυτόν τον κόσμο. Δεν μπορείτε να υιοθετήσετε μια αναλυτική προσέγγιση και να χωρίσετε το κάθε βιβλίο ή το κάθε κεφάλαιο στα δικά του κομμάτια. Η Βίβλος θα πρέπει να γίνει κατανοητή σαν σύνολο, με τον Χριστό σαν συνδετικό και ενωτικό κρίκο.

Θα πρέπει επίσης να διαβάζετε την Βίβλο για μια προσωπική εφαρμογή. Ο Άγιος Μάρκος ο μοναχός (5ος-6ος αιώνας) λέει *"Αυτός που είναι ταπεινός στις σκέψεις του και παίρνει μέρος σε πνευματικές εργασίες, όταν διαβάζει τις Άγιες Γραφές, θα εφαρμόσει τα πάντα στον εαυτό του και όχι στον γείτονά του."* Μην ρωτάτε *"Τι σημαίνει αυτό;"* αλλά αντίθετα, ρωτήστε *"Τι σημαίνει αυτό για μένα;"* Όταν διαβάζετε τη Βίβλο, αναλογιστείτε πρώτα ότι η Γραφή είναι μία ιερή ιστορία του κόσμου από τη στιγμή της Δημιουργίας μέχρι τη διαμόρφωση της πρώιμης Εκκλησίας. Μετά, παρατηρείστε την ιδιαιτερότητα αυτής της ιστορίας όπου βρίσκουμε τον Θεό να παρεμβαίνει σε συγκεκριμένες στιγμές και τρόπους και να ανοίγει διάλογο με συγκεκριμένα άτομα. Αφού ζωντανέψετε αυτή την πνευματική ιστορία, εφαρμόστε την σε εσάς. Χρειάζεται να φέρετε αυτούς τους μακρινούς τρόπους και χρόνους στον δικό σας τόπο και χρόνο και να δείτε ότι αυτές οι ιστορίες περιλαμβάνουν κι εσάς.

Επίλογος

Προφανώς, υπάρχουν πολλά περισσότερα να μάθουμε για το πως να ζούμε την Ορθόδοξη ζωή. Μπορεί να βρείτε ότι δεν ζείτε αυτή τη στιγμή σύμφωνα με τα δέκα σημεία που περιγράφηκαν σε αυτό το φυλλάδιο. Θυμηθείτε, το να είναι κανείς Χριστιανός Ορθόδοξος σημαίνει να βρίσκεται σε ένα μονοπάτι συνεχούς ανάπτυξης. Καθώς ερχόμαστε πιο κοντά στο Θεό, μαθαίνουμε πιο καθαρά τι περιμένει Εκείνος από εμάς. Καθώς εξελισσόμαστε πιο κοντά σε Εκείνον, μας παρέχει με μεγαλύτερη ικανότητα να ασκήσουμε τα διδάγματά Του. Είμαστε όλοι αμαρτωλοί και η Εκκλησία είναι το μέρος που ερχόμαστε για πνευματική καθοδήγηση και συγχώρεση. Στα μάτια του Θεού δεν είναι ποτέ πολύ αργά να αλλάγουμε τις συνήθειές μας. Όχι μόνο προσδοκά από εμάς να είμαστε τέλειοι όσο τέλειος είναι Εκείνος, αλλά είναι ο πιο ελεήμων σε όσους είναι οι μεγαλύτεροι αμαρτωλοί.

Σκεφτείτε κάθε ένα από αυτά τα σημεία και αναζητήστε τρόπους να τα συμπεριλάβετε στην τωρινή σας ζωή, άσχετα από το πόσο πολυάσχολη ή πυρετώδης είναι, και θα δείτε ότι θα αναπτυχθείτε πνευματικά. Καθώς αναπτύσσετε θα βρείτε όλα όσα χρειάζεστε να ξέρετε. Μία προειδοποίηση : Αυτή εδώ δεν είναι μία λίστα από την οποία μπορείτε να επιλέξετε. Είναι πολύ σημαντικό να συμπεριλάβετε ΟΛΑ τα σημεία στον τρόπο ζωής σας. Είναι αλληλένδετα. Κανένα από αυτά τα σημεία δεν είναι αρκετό από μόνο του.

Εάν θέλετε να μάθετε περισσότερα, μπορείτε να βρείτε όλες τις πηγές που χρειάζεστε στην ιστοσελίδα www.OrthodoxWayofLife.org. Επίσης, θα θέλετε να βρείτε έναν πνευματικό πατέρα να σας καθοδηγήσει. Κάθε Ορθόδοξος ιερέας ή μοναχός μπορεί να σας βοηθήσει με ασφάλεια καθώς θα περπατάτε στο μονοπάτι της Θέωσης ή της ένωσης με τον Θεό.

Μία τελευταία σκέψη από τον Κύριό μας και Λυτρωτή μας Ιησού Χριστό :

"Κάθε ένας που με αναγνωρίζει μπροστά στους ανθρώπους, θα τον αναγνωρίσω επίσης μπροστά στον Πατέρα Μου όταν είναι στον Παράδεισο· αλλά όποιος με αρνηθεί μπροστά στους ανθρώπους, θα τον αρνηθώ κι εγώ μπροστά στον Πατέρα Μου που είναι στον Παράδεισο. Αυτός που αγαπάει τον πατέρα ή τη μητέρα του περισσότερο από εμένα, δεν με αξίζει· και αυτός που αγαπάει το γιο ή την κόρη του περισσότερο από εμένα, δεν με αξίζει· και αυτός που δεν παίρνει τον σταυρό του να με ακολουθήσει δεν με αξίζει."

Ο Πέτρος απάντησε στον Ιησού : *"Ιδού, παρατήσαμε τα πάντα και σε ακολουθήσαμε. Τι άλλο έχουμε τότε;"*

Ο Ιησούς τους είπε : *"Ειλικρινά, σας το λέω, στον νέο κόσμο, όταν ο Γιος του ανθρώπου θα καθίσει στον λαμπρό του θρόνο, εσείς που θα με έχετε ακολουθήσει θα καθίσετε επίσης σε δώδεκα θρόνους, κρίνοντας τις δώδεκα φυλές του Ισραήλ. Και κάθε ένας που έχει αφήσει σπίτι ή αδελφούς ή αδελφές ή πατέρα ή μητέρα ή παιδιά ή γη, στο όνομά μου, θα τα λάβει στο εκατονταπλάσιο, και θα κερδίσει την αιώνια ζωή. Αλλά πολλοί που είναι πρώτοι θα γίνουν τελευταίοι, και οι τελευταίοι, πρώτοι."*

Κατά Ματθαίον 10:32-33· 37-38· 19:27-30

Οδηγίες Νηστείας

Πότε να νηστέψετε

Νηστείες της Εβδομάδας

Υπάρχει η εβδομαδιαία νηστεία τις περισσότερες Τετάρτες και Παρασκευές. Επίσης, νηστεύουμε την ημέρα πριν τα Χριστούγεννα και τα Θεοφάνεια, και στις γιορτές της Ύψωσης του Τιμίου Σταυρού (14 Σεπτεμβρίου) και του Αποκεφαλισμού του Αγίου Ιωάννη του Βαπτιστή (29 Αυγούστου).

Περίοδοι Νηστείας

Υπάρχουν πέντε περίοδοι νηστείας

1. Η Μεγάλη Σαρακοστή, η οποία διαρκεί πενήντα μέρες. Η προσκόλληση στις μοναστικές παραδόσεις, υπαγορεύει επίσης για μερική νηστεία κατά τη διάρκεια της εβδομάδας πριν την έναρξη της Νηστείας.
2. Μεγάλη Εβδομάδα. Μία λιγότερο αυστηρή νηστεία παρατηρείται το Σάββατο του Λαζάρου και την Κυριακή των Βαΐων. Αυστηρή νηστεία παρατηρείται από τη Μεγάλη Δευτέρα μέχρι τα μεσάνυχτα του Σαββάτου.
3. Η νηστεία των Αποστόλων ξεκινάει τη Δευτέρα μετά την Κυριακή των Αγίων Πάντων και τελειώνει στις 28 Ιουνίου, την παραμονή της γιορτής των Αγίων Αποστόλων Πέτρου και Παύλου. Η διάρκεια αυτής της νηστείας εξαρτάται από την ημερομηνία του Πάσχα· Ωστόσο, στις μέρες μας, αυτή η νηστεία δεν ακολουθείται με αυστηρότητα.
4. Η νηστεία για την Κοίμηση της Θεοτόκου (1-14 Αυγούστου).
5. Η νηστεία για τη Γέννηση του Χριστού (15 Νοεμβρίου - 24 Δεκεμβρίου).

Πώς να νηστέψετε

Σε γενικές γραμμές, νηστεία σημαίνει αποχή από το να τρώμε κρέας, γαλακτοκομικά, προϊόντα από ζώα, ή ψάρι, και συνήθως όχι ελαιόλαδο ή αλκοόλ, επίσης.

Υπάρχουν προσαρμογές σε κάποιες μέρες νηστείας του λειτουργικού ημερολογίου. Κάποιες μέρες, το ψάρι, το κρασί και το λάδι επιτρέπονται. Υπάρχουν επίσης τοπικά έθιμα σε κάθε ενορία, γι'αυτό είναι προτιμότερο να ελέγχετε το ημερολόγιο της εκκλησίας για συγκεκριμένες οδηγίες στη δική σας δικαιοδοσία και ενορία.

Συμβουλευτείτε τον Πνευματικό πατέρα για τις κατάλληλες προσωπικές οδηγίες νηστείας.

Η νηστεία σημαίνει περισσότερα από την αποχή από το φαγητό. Είναι μία πειθαρχία που μας βοηθάει να ξεπεράσουμε τα πάθη μας και τις ανεξάλεγκτες επιθυμίες μας. Με το να νηστεύουμε δείχνουμε την ειλικρίνεια της μετάνοιάς μας. Είναι μία βοήθεια στον αγώνα μας ενάντια στην αμαρτία.