



■ Ἀσκησις καὶ Ἁγιότητα τῶν Στάρτες τοῦ Γκλίνσκ

Γιὰ τὴν εἰρήνην τῆς ψυχῆς*

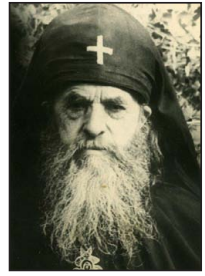
Ἀρχιμανδρίτου Σεραφεῖμ Ρομαντσώφ (1885-1975)

Μεγάλη σημασία ἔδινε ὁ πατήρ Σεραφεῖμ στὴν διαφύλαξη τῆς ψυχικῆς εἰρήνης, ἡ ὁποία ἐπίσης συνδέεται μὲ τὴν ἐλπίδα στὸν Κύριο, στὸ ἔλεος καὶ τὴν ἀγάπη Του, ποὺ συγχωρεῖ τὰ πάντα.

Εἶναι συνδεδεμένη ἐπίσης μὲ τὴν συνείδηση τῶν ἀδυναμιῶν μας καὶ τὴν κατανόηση, ὅτι χωρὶς τὴν βοήθεια καὶ τὴν στήριξή Του δὲν εἴμαστε σὲ θέση νὰ κάνουμε τὸ παραμικρὸ ἔργο πρὸς ὠφέλεια τῶν ψυχῶν μας.

«..Δὲν μπορέσατε νὰ ἱκανοποιήσετε τὶς καλὲς ἐπιθυμίες σας ἀπὸ ἀδυναμία; Πεῖτε μὲ ἡρεμία: “Ἐλέησόν με, Κύριε, ὅτι ἀσθενὴς εἰμι”. Δὲν καταφέρατε νὰ ἐκπληρώσετε τὶς ἀγαθὲς ἐπιθυμίες σας ἀπὸ νωθρότητα ἢ ἀδιαφορία; Πάλι μὲ ἥσυχο τὸ πνεῦμα σας πεῖτε: “Κύριε, μὴ εἰσέλθῃς εἰς κρίσιν μετὰ τοῦ δούλου Σου”. Ἦρθαν ἄσχημες σκέψεις; Πάλι μὲ ἥσυχο πνεῦμα πεῖτε: “Κύριε, λύτρωσέ με ἀπὸ αὐτές”. Θυμώσατε μὲ κάποιον ἢ τὸν κατακρίνατε γιὰ κάτι; Πάλι μὲ ἥσυχία ἀπευθυνθεῖτε στὸν Κύριο καὶ πεῖτε: “Ἡμαρτον, Κύριε, συγχώρεσέ με, τὸν ὑπερήφανο καὶ ἀνυπόμονο”. Εἶφνον, σὰν σύννεφο, μᾶς βροῖκε μελαγχολία καὶ ἀπελπισία; Πάλι στὸν Κύριο στραφεῖτε καὶ πεῖτε μὲ τὴν θλιμμένη σας ψυχή: “Ἰνατί περιλυπος εἶ ἡ ψυχή μου καὶ ἵνατί συνταράσσεις με; Ἐλπίσον ἐπὶ τὸν Θεὸν” (Ψαλμ. μα΄ 12). **Μ**’ αὐτὸ τὸν

τρόπο σὲ ὅλες τὶς περιστάσεις προσπαθεῖστε νὰ φυλάξετε τὴν καρδιά σας στὴν ἡσυχία, μακριὰ ἀπὸ κάθε σύγχυση, σὰν νὰ πρόκειται γιὰ τὸ ἐχθρικό πνεῦμα. **Αὐτὸ εἶναι μιὰ συνταγὴ ἐναντίον τῶν ψυχικῶν καὶ σωματικῶν ἀσθενειῶν γιὰ ὁλόκληρο τὸν χρόνο τῆς ζωῆς σας.**



* * *

Δίνοντας συμβουλές καὶ παραινέσεις προκειμένου νὰ ἐπιτύχει κάποιος τὴν ψυχικὴ ἰσορροπία, ὁ πατὴρ Σεραφεῖμ ἀποκαλύπτει τὶς αἰτίες τῶν διαταραχῶν σὲ ἓνα ἀπὸ τὰ γράμματά του:

«Λυποῦμαι μέσα ἀπὸ τὴν ψυχὴ μου πὺ σὲ σὰς ταυτόχρονα συνυπάρχουν καὶ γάμος καὶ κηδεῖα, δηλαδὴ καὶ χαρὰ καὶ λύπη. Τὴν ἴδια ὥρα βάζετε μέσα σας καὶ τοῦτο καὶ τὸ ἄλλο καὶ ἀμέσως τὰ καταστρέφετε ὅλα. Καὶ μετὰ αἰσθάνεσθε πικρία, σύγχυση, διάθεση γιὰ ὕβρεις, ἀπελπισία καὶ ἀγανάκτηση γιὰ ὅλα καὶ γιὰ ὅλους, ξεκινώντας ἀπὸ κάποια συγκεκριμένα πρόσωπα καὶ φθάνοντας ὡς τὸν Θεό, ἐπειδὴ δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ εἴστε εἰρηνικός».

* * *

Σὲ ἄλλες ἐπιστολές του ὁ πατὴρ Σεραφεῖμ γράφει γιὰ τὴν σημασία τῆς ἀποκτήσεως τῆς εἰρήνης τῆς καρδιάς καὶ καλεῖ νὰ προσευχόμαστε γιὰ ὅσους μᾶς προσβάλλουν. **Ἐδῶ** κάνει συγκεκριμένες ὑποδείξεις, πὺ πρέπει νὰ ἀκολουθοῦμε γιὰ νὰ ἐπιτύχουμε μιὰ εἰρηνικὴ κατάσταση:

«Ἡ εἰρήνη τῆς ψυχῆς εἶναι ἀνώτερη ἀπ' ὅλα, ἀνώτερη ἀπὸ τὴν νηστεία καὶ τὴν προσευχή. Προσευχῆσου γιὰ ὅσους σὲ προσβάλλουν. Αὐτοὶ εἶναι φίλοι σου, γιὰτὶ μέσῳ αὐτῶν ὁ Κύριος σοῦ δίνει στεφάνια. Ἄν γογγύζεις, τότε στερεῖσαι αὐτὰ τὰ στεφάνια... Ἀπόφυγε τὴν περιέργεια, τὰ κουτσομπολιὰ καὶ ὀτιδήποτε περιττὸ πὺ δὲν σὲ ἀφορᾷ. Κάθε μέρα ἐτοιμάσου γιὰ πειρασμοὺς καὶ θλίψεις, γιὰ κάθε εἶδους προσβολές, συκοφαντίες καὶ τὰ παρόμοια. Μάθε ὅτι ἔτσι



ἔρχεται σὲ σένα τὸ ἔλεος τοῦ Θεοῦ.
Γιὰ τὴν ὑπομονὴν σὲ ὅλα θὰ σταθεῖς
στὴν τάξη τῶν μαρτύρων καὶ χωρὶς
ἄλλους ἀγῶνες θὰ ἀξιωθεῖς τῆς Βα-
σιλείας τῶν Οὐρανῶν.

Θυμήσου:

1) Κάθε μέρα νὰ τὴν θεωρεῖς ὡς τὴν τελευταία
τῆς ζωῆς σου καὶ νὰ τὴν περνᾷς μὲ φόβο Θεοῦ
καὶ μὲ καρδιακὴ συντριβή. **Λ**ιγότεψε τὰ μά-
ταια πράγματα καὶ ἀπόφυγε τὴν ἀργολογία. **Ν**ὰ
ἐνθυμεῖσαι τὸν Θεὸ καὶ νὰ Τὸν ἐπικαλεῖσαι ἐν
μετανοίᾳ.

2) Μὴν κρίνεις καὶ μὴν κατακρίνεις κανέναν,
ἀλλιῶς θὰ κατακριθεῖς. **Μ**ὴν ἐξετάζεις ξένες
σκέψεις καὶ ὑποθέσεις, σκάνδαλα καὶ κουτσομ-
πολιά. **Π**έραν δίπλα τοὺς ἀδιάφορος. **Ὁ** ἐχθρὸς
μας διάβολος προσπαθεῖ νὰ τὰ σκορπίσει μέσα
σου γιὰ νὰ σὲ ἀποσπάσει ἀπὸ τὴν προσευχή.

3) Γνώρισε τὸν Θεό, φύλαξε τὶς Ἐντολές Του,
ἄκουε τὸν πνευματικὸ σου Πατέρα. **Ἀ**πὸ τοὺς
πλησίον σου δέξου στὴν ψυχὴ σου μόνο τὸ καλό,
ποὺ εἶναι σύμφωνο μὲ τὶς θεῖες Ἐντολές.



(*) π. Αλεξάνδρου Τσεσνοκώφ καὶ Ζηνοβίου Τσεσνοκώφ, Ἄσκηση καὶ Ἀγιότητα τῶν Στάτες τοῦ Γκλίνσκ, σελ. 222-224, ἐκδόσεις «Ἄθως», Αθήνα 2015. • Ἐπιμέλ. ἡμετ.