



# Πνευματικὴ Οἰκοδομὴ

■ Ὁσίου Θεοφάνους τοῦ Ἐγκλείστου

## Ἡ μεταβλητότητα τῆς ἐσωτερικῆς μας καταστάσεως\* «Ὅσο ζοῦν καὶ ἐνεργοῦν μέσα μας τὰ πάθη...»

**Παραπονιέστε** γιὰ τὴν μεταβλητότητα τῆς ἐσωτερικῆς σας καταστάσεως – ἄλλοτε εἶναι καλὴ καὶ ἄλλοτε κακὴ. Δὲν γίνεται ἀλλιῶς.

«Ἐχω δοκιμάσει καὶ δοκιμάζω δυσάρεστες ψυχικὲς καταστάσεις μὲ διάφορες μορφές». Δὲν ἔχουμε παρὰ νὰ τὶς ὑπομένουμε μὲ ταπείνωση καὶ γενναιοψυχία, χωρὶς νὰ χαλαρώνουμε τὸν πνευματικὸ μας ἀγῶνα, χωρὶς νὰ παραμελοῦμε τὴν ἐκπλήρωση τῶν θείων ἐντολῶν – αὐτὸ ἀκριβῶς ποὺ κάνετε...

Ἔρχεται μία καλὴ πνευματικὴ κατάσταση. Φεύγει. Ἔρχεται μία κακὴ. Φεύγει καὶ αὐτή. Ἡ ἐναλλαγὴ τους εἶναι συνεχῆς καὶ ἀναπότρεπτη. Τὸ μόνον ποὺ μπορεῖτε καὶ πρέπει νὰ κάνετε, εἶναι νὰ ἐπιθυμεῖτε καὶ νὰ ἐπιδιώκετε πάντα τὸ καλὸ.

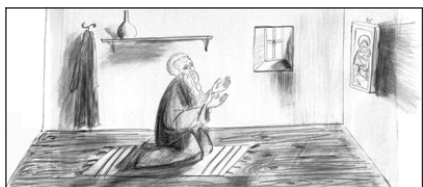
Ἄν δὲν ἀντιμετωπίζαμε ποτὲ καμιὰ δυσκολία, τότε θὰ εἶχαμε πέσει σὲ πνευματικὴ νάρκη.

### Ψυχικὲς μεταπτώσεις

**Οἱ** ψυχικὲς μεταπτώσεις συμβαίνουν σὲ ὅλους. Δὲν ἔχετε, λοιπόν, παρὰ νὰ τὶς ὑπομένετε ἡρεμα, ἀφήνοντας τὸν ἑαυτὸ σας στὰ χέρια τοῦ Θεοῦ. **Μὴ** νοιάζεστε γιὰ τίποτε ἄλλο, παρὰ μόνον γιὰ τοῦτο: **Νὰ** εἶστε πάντα μαζί μὲ τὸν Κύριο. **Ὅ**,τι καὶ ἂν σᾶς συμβαίνει, σὲ Αὐτὸν νὰ καταφεύγετε, σὲ Αὐτὸν νὰ ἀποκαλύπτετε τὴν ψυχὴ σας, σὲ Αὐτὸν νὰ ἀκουμπᾶτε τὰ βάρη σας, σὲ Αὐτὸν νὰ λέτε τὸν πόνο σας... **Καὶ** νὰ προσεύχεστε, παρα-



Ἡ μεταβλητότητα.  
Ἔργο τοῦ Giotto di  
Bondone.



καλώντας Τον νὰ σᾶς ἀπαλλάξει ἀπὸ πειρασμοὺς καὶ θλίψεις, ἂν εἶναι θέλημά Του...

**Ἡ** ψυχικὴ εὐφορία καὶ εὐδιαθεσία, ἡ ἀναψυχή καὶ ἡ παρηγορία

δὲν εἶναι πάντα γνωρίσματα καλῆς πνευματικῆς καταστάσεως, ἡ ὁποία ἔχει τρία ἄλλα βασικὰ χαρακτηριστικά: **α)** ζῆλο γιὰ τὴν εὐαρέστηση τοῦ Θεοῦ, **β)** φρόνημα ταπεινὸ καὶ καρδιὰ συντριμμένη, **γ)** παράδοση στὸ θεῖο θέλημα.

**Ἐ**πάρχουν αὐτὰ μέσα σας; **Ἄν** ναί, εἶστε σὲ καλὸ δρόμο.

### **Οἱ πνευματικὲς παρηγοριὲς στὴν κατὰ Θεὸν ζωὴ**

**Λυπηθήκατε**, ἐπειδὴ χάσατε πολὺ γρήγορα τὴν παρήγορη ἐκείνη ἐσωτερικὴ κατάσταση, στὴν ὁποία βρισκόσασταν μετὰ τὴν θεία Μετάληψη. **Ἄ**λλὰ πρέπει νὰ ξέρετε, πὼς μία πνευματικὴ παρηγορία, μία «παράκληση», μὲ ὅποια μορφή καὶ ἂν μᾶς ἐπισκέπτεται –ὡς ἀπέραντη ψυχικὴ εἰρήνη, ὡς ἀπερίγραπτη χαρά, ὡς ἱερὸς ἐνθουσιασμός, ὡς γλυκεία κατάνυξη ἢ ὡς ὀτιδήποτε ἄλλο– δὲν εἶναι τὸ κύριο ζητούμενο στὴν κατὰ Θεὸν ζωὴ. **Ἡ** πρωταρχικὴ ἐπιδίωξη καὶ τὸ βασικὸ μέλημά μας εἶναι ὄχι οἱ παρηγοριές, ἀλλὰ ἡ ἀποφασιστικὴ καὶ δυναμικὴ διατήρηση τοῦ ἑαυτοῦ μας, ἐσωτερικὰ καὶ ἐξωτερικὰ, σὲ κατάσταση καλῆ, εὐάρεστη στὸν Κύριο.

**Ἡ** ὅποια παρηγορία δίνεται ἀπὸ τὸ Θεὸ σὰν «δόλωμα», πρόκληση καὶ προτροπή. **«Ν**ὰ τί θὰ ἀπολαύσεις! **Ἄ**γωνίσου, λοιπόν!».

**Ἐ**πομένως, ὅταν τὴν στερούμαστε, δὲν πρέπει νὰ ἀπελιζόμαστε, ἀλλὰ μὲ μεγαλύτερο ζῆλο, μὲ σταθερότητα καὶ ἐπιμονὴ νὰ ἀγωνιζόμαστε «τὸν καλὸν ἀγῶνα τῆς πίστεως» (Α΄ Τιμ. ζ΄ 12).

### **Οἱ πνευματικὲς ἡδονὲς δὲν εἶναι πάντα ὠφέλιμες**

**Σ**ᾶς ἀρέσει νὰ βυθίζεστε μέσα στὶς πνευματικὲς ἡδονές, νὰ νιώθετε πάντα ἰκανοποίηση καὶ εὐφροσύνη ἀπὸ τὴν προσευχὴ καὶ τὴν κοινωνία σας μὲ τὸν Κύριο. **Αὐτό**, ὅμως, εἶναι καὶ ἀδύνατο καὶ ἀνώφελο. **Ἄ**δύνατο, γιατί κάθε μορφή πνευματικῆς ἀναψυχῆς δὲν εἶναι καρπὸς δικῆς μας προσπάθειας, ἀλλὰ δῶρο τοῦ Ἐλέους τοῦ Θεοῦ, δῶρο ποὺ προσφέρεται σὲ ὅποιον, ὅποτε καὶ γιὰ ὅσο Ἐκεῖνος θέλει. **Ἄ**δύνατον εἶναι, ἐπίσης, γιατί, ὅσο ζοῦν καὶ ἐνεργοῦν μέσα μας τὰ πάθη, καμιὰ πνευματικὴ ἡδονὴ δὲν μπορεῖ νὰ παραμείνει σταθερὴ στὴν ψυχὴ.

**Ἄ**λλωστε, ἡ ἀκαιρὴ καὶ ἄλογη ἐπιδίωξη τέτοιων ἡδονῶν εἶναι,

ὅπως εἶπα, καὶ ἀνώφελη, γιατί ὀδηγεῖ σὲ ψυχικὴ παραλυσία καὶ μαλθακότητα. Ἐμεῖς ὀφείλουμε μόνο νὰ ἀγωνιζόμαστε μὲ τρόπο εὐάρεστο στὸν Κύριο, μὲ ζῆλο καὶ ἀνδρεία, μὲ νήψη καὶ αὐτοέλεγχο, μὲ ταπείνωση καὶ συντριβή. Γιὰ τὸ Θεὸ πρέπει νὰ κυριαρχοῦν στὴν καρδιά μας δυὸ αἰσθήματα: ἀγάπη καὶ φόβος... Οἱ ἄγγελοι στέκονται ἐνώπιόν Του μὲ φόβο καὶ τρόμο... Ζῆστε, ἐπαναλαμβάνω, μὲ νήψη, μὲ πνευματικὴ ἐπαγρύπνηση, μὲ φρόνημα ταπεινό...



---

(\*) Ὁσίου Θεοφάνους τοῦ Ἐγκλείστου, Ὁ Δρόμος τῆς Ζωῆς - Γράμματα σὲ μιὰ ψυχῇ, ἐκδόσεις Ἱερᾶς Μονῆς Παρακλήτου, Ὠρωπὸς Ἀττικῆς 2006. • Ἐπιμέλ. ἡμετ.