22/11/2019

Για να έχεις μια ευλογημένη ημέρα…

/ Πνευματικά Αποσπάσματα

Υπάρχουν στιγμές στη ζωή μας που αισθανόμαστε ανήμποροι, ακόμη και απελπισμένοι. Κάθε ημέρα, όμως, είναι ευλογημένη από τον Θεό και καλούμαστε να της δώσουμε την αξία που της πρέπει. Όσο καταβεβλημένοι και αν νιώθουμε υπάρχει τρόπος, για να «φτιάξουμε« τη διάθεσή μας.

Ακολουθείστε τους 10 τρόπους και θα αλλάξει η ψυχολογία σας!

Αυτή η μέρα είναι ευλογημένη από το Θεό, ανήκει στο Θεό, ας ξεκινήσουμε, λοιπόν, να μπούμε μέσα σ΄αυτή. Προχωρείς αυτή τη μέρα σαν αγγελιοφόρος του Θεού. Όποιον συναντάς, τον συναντάς με τον τρόπο του Θεού. Βρίσκεσαι εκεί για να είσαι η παρουσία του Κυρίου και Θεού, η παρουσία του Χριστού, η παρουσία του Αγίου Πνεύματος, η παρουσία του Ευαγγελίου. Αυτό είναι το καθήκον σου αυτή τη συγκεκριμένη μέρα.”

Τό πρῶτο πού θά σκεφθεῖς, ὅταν ξυπνᾶς εἶναι ἡ σκέψη τοῦ Χριστοῦ. Νά στρέψουμε τόν νοῦ μας στόν Χριστό. Ὁ Γέρων Πορφύριος ἔλεγε: “Μήν ἀσχολεῖσαι μέ τό σκοτάδι, ἄνοιξε τό παράθυρο στό φῶς”.

Προσευχή. Μπορεῖς νά προσεύχεσαι ἀκόμη κι ὅταν κάνεις ἁπλά καθημερινά πράγματα. Γιά παράδειγμα, ὅπως ἔλεγε ἕνας μοναχός ὅταν κατέβαινε τά σκαλιά τοῦ μετρό, πού τοῦ θύμιζαν κατάβαση στά ἔγκατα τῆς γῆς, μπορεῖς νά λές τό “Κύριε Ἐλέησον” κατεβαίνοντας κάθε σκαλί. Τόσα πολλά σκαλιά πού εἶναι, σκέψου πόσες φορές θά τό ἔχεις πεῖ!

Κάθε μέρα νά μήν τήν βλέπουμε σάν ρουτίνα. Ἡ κάθε μέρα ἔχει μία ἔκπληξη γιά τούς Χριστιανούς. Ὡς τό βράδυ κάτι θά γίνει καί ὁ Θεός κάποιο μήνυμα θά σοῦ στείλει. Ἡ ζωή δέν κυλάει ἐπίπεδα καί μονότονα σάν καρδιογράφημα…

Νά πλησιάσουμε λίγο περισσότερο τήν ἀγάπη τῶν ἀνθρώπων. Ὅποιος ἀγαπάει , γιά νά τοῦ ποῦν εὐχαριστῶ, θά ἔχει πάντα ἄγχος.

Κάθε μέρα νά βρίσκεις λίγο χρόνο νά ἠρεμεῖς. Ἔστω καί δέκα λεπτά. Νά δεῖς λίγο τή ζωή χωρίς τήν βιασύνη της. Καί τότε θά ἀκούσεις τή φωνή τοῦ ἐσωτερικού σου κόσμου. Γιατί “ὅταν ὑπάρχει τρικυμία, δέν μπορεῖς νά δεῖς τό βυθό τῆς θάλασσας”.

Τό ἄγχος φεύγει μέ τήν μνήμη θανάτου. Ἅμα σκεφθεῖς τό τέλος, ἀποφορτίζεις τήν ζωή σου ἀπό τά ἀσήμαντα. Αὐτή ἡ σκέψη μᾶς προσγειώνει καί μᾶς ἀπογειώνει ταυτόχρονα. Προσγειώνεσαι καί ταπεινώνεσαι καί τό ἄγχος φεύγει.

Νά σκεφτόμαστε ὅτι δέν εἴμαστε μόνοι. Ἔχουμε τούς Ἁγίους. Μποροῦμε νά προσευχόμαστε καί νά τούς ἐπικαλούμαστε. “Ἅγιοι Πάντες, πρεσβεύσατε ὑπέρ ἡμῶν”. Κάποιος προσευχόταν στούς Ἁγίους Σαράντα Μάρτυρες. Καί τότε ἕνα δαιμόνιο ἀκούστηκε νά λέει, “ἄ, ὄχι σ’ αὐτούς, αὐτοί μᾶς μαστιγώνουν περισσότερο ἀπ’ ὅλους”.

Νά σκεφτόμαστε πῶς κυλάει ἡ ζωή μας κάθε μέρα, γιά νά κάνουμε ἕναν ἀπολογισμό τῆς ἡμέρας. Ὅπως ὁ Ἅγιος Δωρόθεος, πού κατέγραφε κάθε μέρα ποιόν πλήγωσε και προσπαθούσε να επανορθώσει.

Κάθε μέρα βλέπε τά δῶρα τοῦ Θεοῦ καί λέγε “Εὐχαριστῶ” στόν Θεό. Ἔλεγε ὁ π. Παΐσιος,“Εὐχαριστεῖς τόν Θεό πού μπορεῖς νά περπατᾶς;”. Ακόμα και αυτό το απλό, υπάρχουν άλλοι που δεν το έχουν.

Κάθε μέρα νά σκεφτόμαστε ὅτι Κάποιος πρίν ἀπό 2000 χρόνια σταυρώθηκε γιά μᾶς. Σοῦ δίνει τήν αἴσθηση ὅτι κάποιος σέ ἀγαπᾶ πάρα πολύ. Ἄν ἠρεμήσει ἡ ψυχή σου καί ταπεινωθεῖ, ἔστω καί στό παρά πέντε, θά φανερωθεῖ καί θά σε βοηθήσει ὁ

Χριστός.

” Όσο για τη μέρα που αρχίζει, αν αποδεχτείς ότι είναι ευλογημένη από το Θεό, διαλεγμένη από το ίδιο Του το χέρι, τότε κάθε πρόσωπο που συναντάς είναι δώρο του Θεού, κάθε περίσταση που θα συναντήσεις είναι δώρο του Θεού, έστω και αν είναι πικρή ή γλυκιά, αν σου αρέσει ή δεν σου αρέσει.

Είναι δώρο του Θεού σε σένα και αν το πάρεις μ΄αυτό τον τρόπο, τότε μπορείς να αντιμετωπίσεις οποιαδήποτε κατάσταση. Να την δεχτείς με την ετοιμότητα ότι μπορεί να σου συμβεί οτιδήποτε ευχάριστο ή δυσάρεστο.”

Μητροπολίτης Σουρόζ Anthony Bloom