24/08/2021

# Η καλή απομόνωση

/ Πνευματικά Αποσπάσματα

**Η σιωπή και η απομόνωση είναι μια θεραπευτική κατάσταση.**

Πολλές φορές οι συναναστροφές και οι συζητήσεις μας αδειάζουν ψυχικά.

Έρχεται μία κούραση που καταβάλει ψυχή και σώμα.

Η ανατροφοδότηση είναι απαραίτητη, γιατί αλλιώς θα στεγνώσουμε. Και όταν στεγνώνεις σκληραίνεις. Και όταν σκληραίνεις εύκολα με ένα χτύπημα σπας και γίνεσαι θρύψαλα.

Η μοναχικότητα μπορεί να δράσει ευεργετικά όταν την προσεγγίζουμε μέσα από ένα φιλοσοφικό πρίσμα. Όχι να στοχαζόμαστε αόριστα ή να κλεινόμαστε φοβικά στον εαυτό μας· αλλά να φιλοσοφούμε την ζωή μας, τις σχέσεις μας, τις επιλογές μας· να κάνουμε την αυτοκριτική μας, να προσευχόμαστε και να μελετούμε χωρίς εξωτερικούς περισπασμούς και περιττές κοινωνικότητες.

Τότε σίγουρα η μοναχικότητα θα μας ωφελεί πνευματικά και ψυχολογικά. Θα συμβάλει στην καλύτερη προσέγγιση των γεγονότων, στην απαλότερη διαχείριση των σχέσεων μας και γενικότερα στην φωτεινότερη παρουσία μας μεταξύ των ανθρώπων.

Όταν φεύγεις για λίγο από κάτι, τότε με περισσότερη όρεξη επανέρχεσαι. Όταν αναλώνεσαι καθημερινά με κάτι, αρχίζει να σε κουράζει. Φεύγει ο ενθουσιασμός, το βαριέσαι.

**Γι’ αυτό σοφά οι Πατέρες έχουν βάλει την άσκηση στην ζωή μας. Αποτραβιέσαι για να δεις τις εξαρτήσεις σου, αλλά και για να επαναπροσδιορίσεις την ζωή σου.**

Τότε μέσα στην εκούσια απομόνωση μπορείς ν’ ακούσεις πιο καθαρά την φωνή της καρδιάς σου. Ανακαλύπτεις πιο εύκολα τις κινήσεις της ψυχής σου. Συγκεντρώνεται ο νους στην προσευχή χωρίς ν’ αποσπάται.

Δεν είναι για όλους η μοναχική πολιτεία, αλλά χρειάζεται στην ζωή όλων μας, μικρά διαστήματα μοναχικότητας, όπου η ασκητικότητα θα είναι πιο έντονη, η προσευχή πιο ουσιαστική, η μελέτη πιο εντατική.

Καλή είναι η εξωστρέφεια αλλά χρειάζεται και η καλή εσωστρέφεια, γιατί αλλιώς θα γίνουμε όντα που ζούνε για να τρώνε και να καταναλώνουν, δούλοι της κοσμικότητας και των παθών.

Όλα είναι καλά και ευλογημένα όμως μην υπερτιμούμε κάποια, ενώ κατα λανθασμένο τρόπο απαξιώνουμε κάποια άλλα.

Καλές οι διακοπές αλλά χρειάζεται και η εργασία.

Καλή η αγάπη αλλά χρειάζονται και θυσίες.

Καλό το καλοκαίρι αλλά χρειάζεται και ο χειμώνας.

Καλό το να μιλάμε αλλά χρειάζεται και ν’ ακούμε.

Καλός ο ρομαντισμός αλλά χρειάζεται και ο ρεαλισμός.

***Αρχιμ. Παύλος Παπαδόπουλος***