

“Έξι τρόποι για να καλλιεργήσουμε την σιωπή”

[Πατριαρχία](#) / [Πατριαρχείο Ρουμανίας](#)



Στα διδάγματα του Αγίου Γρηγορίου του Παλαμά Αρχιεπισκόπου Θεσσαλονίκης αναφέρεται το Πατριαρχείο Ρουμανίας, όπως γράφει το basilica.ro.

“Με δεδομένο ότι ο Άγιος Γρηγόριος διδάσκει τη σιωπή, την ειρήνη του μυαλού, παρουσιάζουμε έξι τρόποι για την καλλιέργεια της σιωπής”, αναφέρεται χαρακτηριστικά.

Να παίρνετε παράδειγμα τον Ιησού Χριστό

Ο Άγιος Ιγνάτιος εξηγεί ότι «αυτός που ακολουθεί το λόγο του Ιησού, μπορεί να ακούσει ακόμα και τη σιωπή του”.

Ο Ιησούς Χριστός, αποσύρθηκε στην έρημο και έτσι έδειξε το δρόμο του ασκητισμού και τη σιωπή, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι αποκόπηκε από τους άλλους.

Εκτός αυτού, οι Γραφές γράφουν «ο Ιησούς ήταν σιωπηλός» (Ματθαίος 26:63) και «δεν απάντησε» (Μάρκος 14, 61) όταν κρίθηκε, έχοντας πλήρη επίγνωση του είτε

μιλήσει είτε όχι δεν θα ακουστεί.

Μην μιλάτε αν δεν έχετε κάτι να πείτε

Σύμφωνα με τον Άγιο Σιλουανό τον Αθωνίτη, “τα λόγια δεν μπορούν να αποφύγουν την αμαρτία”. Ελέγξτε λοιπόν πριν να πείτε εάν αυτό που λέτε είναι αληθινό, χρήσιμο ή απαραίτητο.

Είναι πολύ σημαντικό οι άνθρωποι να γνωρίζουν πότε, τι, γιατί και πόσο να μιλήσουν και πότε να σιωπαίνουν.

Ο Άγιος Νικόλαος Βελιμίροβιτς διδάσκει: “Για τρία πράγματα δεν πρέπει να σπεύδετε να μιλήσετε: για το Θεό, μέχρι να ενισχύσετε την πίστη σας σε Αυτόν, για την αμαρτία ενός άλλου, μέχρι να γνωρίσετε τη δική σας και για αύριο”

Η προσευχή

Για να καταλήξουμε σε σιωπή, μια από τις πιο αποτελεσματικές μεθόδους είναι η προσευχή. Η συχνή προσευχή, ακόμη και για λίγα λεπτά. Η πρακτική αυτής της τεχνικής μας θυμίζει τον σκοπό της ζωής μας στη γη και μας συνδέει με τον Θεό τον Δημιουργό μας. Ρυθμίστε τις περιόδους σιωπής στο πρόγραμμα κατά τη διάρκεια της ημέρας

Διαστήματα σιωπής μέσα στην ημέρα

Κάποιος πρέπει να συνειδητοποιήσει ότι χρειάζεται καθημερινά στιγμές ησυχίας, να προγραμματίζει διαστήματα σιωπής κατά τη διάρκεια της ημέρας. Από ανθρώπινη άποψη, δεν είναι υγιές να εκτίθεται κανείς μόνιμα σε τεχνητό θόρυβο. Επομένως, πρέπει να σκεφτούμε καλά όταν αφήνουμε ανοικτά την τηλεόραση και το ραδιόφωνο.

Να προσεύχεστε καθημερινά σε μια εκκλησία

Για να αποσπάται η προσοχή μας είναι σημαντική η προσευχή σε μια εκκλησία. Η Εκκλησία μας δίνει την ειρήνη που χρειάζεται για να κερδίσουμε την σιωπή. Η σιωπή είναι μια μορφή ασκητισμού, όπως η νηστεία αλλά από μόνη της δεν σημαίνει τίποτα. Είναι επίσης συνδεδεμένο με την ενότητα με άλλες αρετές.

Τοποθετήστε πνευματικά βιβλία στο στον χώρο όπου ζείτε

Η τοποθέτηση πνευματικών βιβλίων στο χώρο διαβίωσης σας δίνει την ευκαιρία να εγκαταλείψετε οποιαδήποτε άχρηστη ασχολία, καθώς ο χρόνος αυτός μπορεί να σας γεμίσει με κάτι χρήσιμο για την ψυχή. Για παράδειγμα, εάν τα βιβλία αυτά

είναι κρυμμένα δεν θα τα αναζητείτε, ενώ αν το έχετε στο οπτικό σας πεδίο τότε θα τα διαβάζετε συχνότερα.

Είναι μια άσκηση που μπορεί να αποφέρει αποτελέσματα.