

Κλῆμαξ, Λόγος 18, περὶ Ὑπνου καὶ Προσευχῆς

/ [Ορθόδοξες Προβολές](#)



1. Ὁ ΥΠΝΟΣ εἶναι σπουδαῖο συστατικὸ τῆς φύσεώς μας, ἀπεικόνισις τοῦ θανάτου, ἀργία τῶν αἰσθήσεων. Εἶναι μὲν ἕνας, ἀλλὰ ὅπως καὶ ἡ ἐπιθυμία, ἔχει πλεῖστες αἰτίες καὶ ἀφορμές. Δηλαδή προέρχεται ἄλλοτε ἀπὸ τὴν ἀνθρώπινη φύσι, ἄλλοτε ἀπὸ τὰ φαγητὰ καὶ ἄλλοτε ἀπὸ τοὺς δαίμονες. Μερικὲς φορές ἴσως καὶ ἀπὸ πολὺ ὑπερβολικὴ νηστεία, ἀπὸ τὴν ὁποία ἐξασθενημένη ἡ σάρκα, ζητεῖ νὰ αὐτοπαρηγορηθῇ μὲ τὸν ὕπνο.

2. Ὅπως ἡ πολυποσία ἐξαρτᾶται καὶ ἐνισχύεται ἀπὸ τὴν κακὴ συνήθεια, ἔτσι καὶ ἡ πολυπνία. Γι' αὐτὸ ἰδιαίτερος στὶς ἀρχὲς τῆς ἀποταγῆς ἃς ἀγωνισθοῦμε ἐναντίον της. Διότι εἶναι πολὺ δύσκολο νὰ θεραπεύση κανεὶς μία μακροχρόνια συνήθεια.

3. Ἄς παρακολουθήσωμε καὶ θὰ ἰδοῦμε πῶς ἐνῶ σημαίνει ἡ πνευματικὴ σάλπιγξ, δηλαδή τὸ σήμαντρο, ὁρατῶς μὲν συναθροίζονται οἱ ἀδελφοί, ἀοράτως δὲ συνάγονται οἱ ἐχθροί. Ἔτσι ἄλλοι δαίμονες ἔρχονται στὸ κρεβάτι, μόλις σηκωθοῦμε, καὶ μᾶς πιέζουν νὰ ἀνακλιθοῦμε πάλι. «Μεῖνε, μᾶς λέγουν, ἕως ὅτου

συμπληρωθοῦν οἱ προοιμιακοὶ ὕμνοι, καὶ ἔπειτα πηγαίνεις στὴν Ἐκκλησίᾳ». Ἄλλοι, ἐνῶ παριστάμεθα στὴν προσευχή, ἔρχονται καὶ μᾶς βυθίζουν στὸν ὕπνο. Ἄλλοι προξενοῦν ἔντονη καὶ ἀπροσδόκητη κοιλιακὴ ἐνόχλησι. Ἄλλοι μᾶς προτρέπουν νὰ ἀνοίγωμε συζητήσεις μέσα στὸ Κυριακό. Ἄλλοι παρασύρουν τὸν νοῦ μας σὲ αἰσχροὺς λογισμούς. Ἄλλοι μᾶς κάνουν νὰ ἀκουμποῦμε σὰν κουρασμένοι στὸν τοῖχο. Ἐνίοτε μάλιστα συμβαίνει νὰ μᾶς προκαλοῦν καὶ πάρα πολλὰ χασμουρητά.

Μερικοὶ ἀπὸ αὐτοὺς ἐπροκάλεσαν πολλὰς φορὲς γέλωτα τὸν καιρὸ τῆς προσευχῆς, ὥστε νὰ κάνουν τὸν Θεὸν νὰ ἀγανακτήσῃ ἐναντίον μας. Ἄλλοι μᾶς βιάζουν νὰ διαβάζωμε γρήγορα τὸ Ψαλτήριον ἀπὸ ραθυμία, καὶ ἄλλοι μᾶς προτρέπουν νὰ ψάλλωμε ἀργὰ ἀπὸ φιληδονία. Μερικὲς μάλιστα φορὲς κάθονται καὶ στὸ στόμα μας καὶ τὸ καθιστοῦν κλειστὸ καὶ δυσκολοάνοικτο.

4. Ἐκεῖνος ποὺ ἀναλογίζεται ὅτι προσευχόμενος ἴσταται ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ καὶ τὸ αἰσθάνεται αὐτὸ στὴν καρδιά του, θὰ εἶναι στύλος ἀκλόνητος καὶ δὲν θὰ ἐμπαίζεται ἀπὸ κανένα δαίμονα ἀπὸ ὅσους προανέφερα.

Ὁ πραγματικὸς ὑποτακτικὸς, πολλὰς φορὲς μόλις σταθῇ στὴν προσευχή, γίνεται ὅλος φωτεινὸς καὶ πασίχαρος· διότι εἶναι ὁ πύκτης παρασκευασμένος καὶ φλογισμένος ἀπὸ πρὶν μὲ τὴν ἀνόθευτη διακονία καὶ ὑπακοή.

5. Σὲ ὅλους εἶναι δυνατὸν νὰ προσεύχωνται μαζὶ μὲ τὸ πλῆθος τῶν ἀδελφῶν, σὲ πολλοὺς ὅμως εἶναι πιὸ ταιριαχτὸ μόνο μὲ ἓναν ὁμόψυχο. Ὅταν ὑμνῆς τὸν Θεὸν μὲ τὸ πλῆθος, δὲν μπορεῖς νὰ κάνῃς ἄϋλη προσευχή. Ἄς ἔχῃς ὅμως τότε ὡς νοερὰ ἐργασία τὴν θεωρία τῶν ψαλλομένων ἢ πάλι κάποια ὠρισμένη προσευχή, ἕως ὅτου τελειώσῃ ὁ στίχος τοῦ πλησίον σου.

6. Δὲν ἐπιτρέπεται νὰ ἀσκῇς τὴν ὥρα τῆς προσευχῆς κάποιο πάρεργο, γιὰ νὰ μὴν εἰπῶ κάτεργο. Αὐτὸ ἄλλωστε τὸ ἐδίδασκε σαφῶς ὁ Ἄγγελος ποὺ ἐμφανίσθηκε στὸν Μέγαν Ἀντώνιο.

7. Ἡ κάμιнос δοκιμάζει τὸν χρυσό· ἡ δὲ παράστασις στὴν προσευχή, τὸν ζῆλο καὶ τὴν ἀγάπη τῶν μοναχῶν πρὸς τὸν Θεόν.

Ἐργασία ἐπαινετή! Ὅποιος τὴν κατέκτησε, καὶ τὸν Θεὸν πλησιάζει καὶ τοὺς δαίμονες ἐκδιώκει.

Ἅγιος Ἰωάννης ὁ Σιναΐτης, τῆς Κλίμακος - ΚΛΙΜΑΞ

Ἰ. Μ. Παρακλήτου, Χρ. Ἐκδοσης: 1999

Εκ του ιστοτόπου Ενορίας Ιερού Ναού Αγίας Ζώνης Πατησίων