

## Αγίου Ιγνατίου Brianchaninov: “Η δύναμη της συνήθειας”

/ [Ορθόδοξες Προβολές](#)



### Του Αγίου Ιγνατίου Brianchaninov

Ἡ δύναμη μιᾶς ριζωμένης στὴν ψυχὴ συνήθειας εἶναι ἴση μὲ τὴ δύναμη μιᾶς φυσικῆς ιδιότητος. Ὁ μαθητὴς τοῦ Κυρίου μας Ἰησοῦ Χριστοῦ ὀφείλει νὰ ἀποκτήσῃ καλὰς συνήθειες καὶ νὰ ἀποφεύγῃ τὰς ἁτοπίας. Νέε μου! Νὰ εἶσαι συνετὸς καὶ προνοητικὸς. Στὰ χρόνια τῆς νεότητάς σου φρόντισε μὲ ἐπιμέλεια νὰ ἀποκτήσῃς καλὰς συνήθειες. Ἔτσι, στὴν ὥριμη καὶ στὴ γερωντική σου ἡλικία θὰ χαρεῖς τὸν πλοῦτο ποὺ σχεδὸν ἄκοπα ἀπέκτησες στὴ νεανική.

Μὴ θεωρήσῃς ἀσήμαντη τὴν ἐκπλήρωση μιᾶς κακῆς ἐπιθυμίας σου, ὅσο μικρὴ κι ἂν φαίνεται αὕτη. Κάθε ἐπιθυμία, ὅταν ἐκπληρώνεται, βάζει τὴ σφραγίδα τῆς στὴν ψυχὴ. Καὶ τὸ σφράγισμα αὐτὸ κάποτε εἶναι τόσο δυνατὸ, ποὺ γίνεται ἀρχὴ μιᾶς

καταστροφικῆς συνήθειας.

Μήπως γνώριζε ὁ χαρτοπαίκτης, ὅταν ἄγγιζε τὰ χαρτιὰ γιὰ πρώτη φορά, πὼς ἡ χαρτοπαιξία θὰ τοῦ γινόταν πάθος; Μήπως γνώριζε ὁ μέθυσος, ὅταν ἔπινε τὸ πρῶτο του ποτήρι, πὼς ἔκανε τὴν ἀρχὴ τῆς αὐτοκτονίας του; Ἦ μήπως δὲν εἶναι ἀργὴ αὐτοκτονία αὕτῃ ἡ θλιβερὴ συνήθεια, ποὺ καταστρέφει καὶ τὴν ψυχὴ καὶ τὸ σῶμα;

Μιά ἀπρόσεκτη ματιὰ ὅχι σπάνια πληγώνει τὴν καρδιά. Ἀλλεπάλληλες ματιὲς τόσο βαθαίνουν τὴν πληγή, ὥστε αὕτῃ πολὺ δύσκολα ἐπουλώνεται μὲ πολυχρόνιες προσευχές, ἀσκήσεις καὶ δάκρυα.

**Παιδαγωγοὶ καὶ δάσκαλοι!** Μεταδῶστε στοὺς νέους καλὲς συνήθειες καὶ ἀποτρέψτε τοὺς ἀπὸ κακές, ποὺ τοὺς ὁδηγοῦν σὲ μεγάλες συμφορές.

Οἱ κακὲς συνήθειες ἀλυσσοδένουν τὸν ἄνθρωπο, τοῦ στεροῦν τὴν πνευματικὴ ἐλευθερία, τὸν κρατοῦν βίαια στὸν δύσοσμο βάλτο τῶν παθῶν.

**Γιὰ τὴν καταστροφὴ τῆς ψυχῆς εἶναι ἀρκετὴ μία καὶ μόνο κακὴ συνήθεια,** γιατί αὕτῃ ἀνοίγει συνεχῶς τὴ θύρα τῆς καρδιᾶς σ' ὅλα τὰ ἁμαρτήματα καὶ σ' ὅλα τὰ πάθη.

Μάθε νὰ εἶσαι σεμνός. Μὴν ἀφήνεις τὸν ἑαυτό σου νὰ μιλάει ἐλεύθερα ἢ καὶ ν' ἄγγιζει ἀκόμα τὸν πλησίον χωρὶς μεγάλη ἀνάγκη. Ἡ καλὴ συνήθεια τῆς σεμνῆς διαγωγῆς ἐξασφαλίζει εὐκόλα τὴ μεγάλη ἀρετὴ τῆς ἀγνείας. Οἱ ἄλλοι, βλέποντας τὴ σεμνότητά σου, θὰ εἶναι μπροστά σου συνεσταλμένοι, εὐλαβικοί, θὰ ἔλεγα, ὅπως μπροστὰ στὴν εὐωδία τῆς ἀγιοσύνης.

Ἀπὸ τίποτ' ἄλλο δὲν κινδυνεύει τόσο ἡ ἀγνεία ὅσο ἀπὸ τὴ συνήθεια τῆς παρρησίας, τῆς θρασύτητας, τῆς ἐλεύθερης συμπεριφορᾶς, ποὺ ἀθετεῖ τοὺς κανόνες τῆς μετριοφροσύνης.

**Μάθε νὰ εἶσαι συγκρατημένος καὶ στὴ λήψη τροφῆς.** Ἔτσι, τόσο τὸ σῶμα σου ὅσο καὶ ὁ νοῦς σου θὰ ἔχουν ὑγεία, δύναμη καὶ ζωντάνια -ἐφόδια ἀπαραίτητα καὶ στὸν ἀγῶνα γιὰ τὴ σωτηρία καὶ στὶς διάφορες ἐγκόσμιες ἀσχολίες.

Ἡ λαιμαργία δὲν εἶναι παρὰ μία κακὴ συνήθεια. Εἶναι ἡ ἄκριτη καὶ ἄμετρη

ϊκανοποίηση μιᾶς διεστραμμένης ἀπὸ τὴν ἀλόγιστη χρήση φυσικῆς ἐπιθυμίας.

Μάθε νὰ τρῶς ἀπλά. Οἱ ἀπλὲς τροφὲς γι' αὐτὸν ποὺ τὶς συνήθισε εἶναι πιὸ γευστικὲς καὶ ὅπωςδήποτε πιὸ ὑγιεινὲς ἀπὸ τὶς ἐξεζητημένες.

Πόση εἶναι ἡ πνευματικὴ ἐλευθερία καὶ πόση ἡ ψυχικὴ δύναμη τοῦ ἀνθρώπου ποὺ συνήθισε στὴν ἀπλὴ τροφή, ὅσο μηδαμινὴ κι ἂν φαίνεται αὐτὴ ἡ συνήθειά του! Ἀλλὰ καὶ ὑλικά πόσο κερδίζει ὁ ἄνθρωπος ποὺ ἀρκεῖται στὰ λιτὰ γεύματα! Ὅχι μόνο πολὺ λιγότερα χρήματα ξοδεύει γιὰ τὴ διατροφή του, ἀλλὰ καὶ πολὺ λιγότερο χρόνο χάνει καὶ πολὺ λιγότερες μέριμνες ἔχει. Ἄν, μάλιστα, εἶναι φτωχός, δὲν πιέζεται ἀπὸ τὴ φτώχεια του.

**Εἶναι δύσκολο τὸ πέρασμα ἀπὸ τὰ πολυτελὴ γεύματα στὰ ἀπλά.** Πολλοὶ ἀναγκάστηκαν ἀπὸ τὶς συνθῆκες νὰ τὸ κάνουν ἀπότομα καὶ ἄκαιρα. Ἔτσι, ὅμως, κλονίστηκε ἡ ὑγεία τόσο τοῦ σώματος ὅσο καὶ τῆς ψυχῆς τους. Αὐτὴ τὴ συμφορὰ θὰ τὴν εἶχαν ἀποφύγει, ἂν συνετὰ καὶ ἔγκαιρα εἶχαν ἐθιστεῖ στὴ λιτὴ διατροφή.

Ἐκεῖνος ἰδιαίτερα ποὺ ποθεῖ ν' ἀφιερωθεῖ στὴ διακονία τοῦ Χριστοῦ, μὲ τὴ λιτὴ διατροφή ὠφελεῖται πάρα πολὺ. Γιατί μπορεῖ νὰ κατοικήσει σὲ μίαν ἀπόμακρη τοποθεσία, ἀποφεύγοντας τὶς συχνὲς ἐπαφὲς μὲ ἄλλους ἀνθρώπους καί, γενικότερα, τὰ αἷτια τῆς νοητικῆς διασπάσεως, καὶ νὰ ἀφοσιωθεῖ στὴ μνήμη τοῦ Θεοῦ καὶ τὴν προσευχή.

Ὅλοι οἱ ἅγιοι εἶχαν συνηθίσει νὰ τρῶνε καὶ μετρημένα καὶ ἀπλά. Ὁ ἀπόστολος Παῦλος γιὰ τὴν καθημερινή του τροφή δαπανοῦσε ἐλάχιστα χάλκινα νομίσματα.

Ἄς ἔρθω τώρα στὸ πάθος τῆς μέθης. Τί φοβερὸ πάθος! Εἰσχωρεῖ βαθιὰ στὸ σῶμα καὶ τὴν ψυχὴ, μὲ τὴ συγκατάθεση τῆς ἐπιθυμίας, ἀποκτώντας ἀπὸ τὴ συνήθεια, ὅπως εἴπαμε, τὴ δύναμη φυσικῆς ιδιότητος.

Ὁ μαθητὴς τοῦ Χριστοῦ πρέπει νὰ φυλάγεται ὄχι μόνο ἀπὸ τὴ μέθη ἀλλὰ καὶ ἀπὸ τὴν ὑπέρμετρη χρήση τοῦ κρασιοῦ, ποὺ φλογίζει τὴ σάρκα καὶ ξεσηκώνει τὶς αἰσchrές ἐπιθυμίες. «Νὰ μὴ μεθᾶτε μὲ κρασί, ποὺ ὁδηγεῖ στὴν ἀσωτία», γράφει ὁ ἀπόστολος Παῦλος (1). Ἐπιτρέπεται ἡ χρήση τοῦ κρασιοῦ σὲ πολὺ μικρὴ ποσότητα. «Νὰ χρησιμοποιοεῖς καὶ λίγο κρασί», συμβουλεύει ὁ ἴδιος ἀπόστολος τὸν Τιμόθεο, «γιὰ τὸ στομάχι σου καὶ γιὰ τὶς συχνὲς σου ἀσθένειες» (2). Ὅποιος, ὅμως, δὲν μπορεῖ νὰ ἐπιβληθεῖ στὸν ἑαυτό του καὶ νὰ πίνει μὲ μέτρο, καλὰ θὰ κάνει νὰ ἀποφεύγει τελείως τὸ κρασί.

Ὁ ἄββας Ποιμὴν ὁ Μέγας εἶπε: «Δὲν χρειαζόμαστε τίποτ' ἄλλο παρὰ νηφάλιο νοῦ»

(3). Τὸ κρασί, ὥστόσο, ὅπως εἶναι γνωστό, ἀφαιρεῖ ἀπὸ τὸν νοῦ τὴ νηφαλιότητά του, τὸν σκοτίζει καὶ τὸν ἐξασθενίζει. Ὅταν, λοιπόν, ὁ ἀγωνιστὴς βρίσκεται ὑπὸ τὴν ἐπήρεια τοῦ κρασιοῦ, στὸν σκοτισμένο καὶ ἐξασθενημένο νοῦ του εἰσβάλλουν εὐκόλα οἱ νοητοὶ ἐχθροί. Καὶ ὁ νοῦς, μὴν ἔχοντας τὴ διαύγεια καὶ τὴ δύναμη νὰ παλέψει μαζί τους, παρασύρεται, δεμένος ἀπὸ τὸ κρασί, στὸ βάραθρο τῆς ἁμαρτίας! Ἔτσι, μέσα σὲ μιά στιγμή, πᾶνε χαμένοι μακροχρόνιοι ἀγῶνες, καθὼς τὸ Ἅγιο Πνεῦμα φεύγει μακριὰ ἀπὸ τὸν ἁμαρτωλό. Νὰ γιατί ὁ ἀββὰς Ἡσαΐας ὁ ἀναχωρητὴς εἶπε ὅτι ἐκεῖνος ποὺ ἀγαπᾷ τὸ κρασί, ποτὲ δὲν θὰ ἀξιωθεῖ νὰ λάβει καί, ἂν λάβει, νὰ διατηρήσει πνευματικὰ χαρίσματα (4). Αὐτὰ τὰ χαρίσματα, γιὰ νὰ παραμείνουν στὸν ἄνθρωπο, ἀπαιτοῦν διαρκή καθαρότητα, πού εἶναι δυνατὴ μόνο μὲ τὴ διαρκή νηφαλιότητα.

**Ἡ φιλαργυρία, ἡ ὀργή, ἡ ἀλαζονεία, ἡ ἀναισχυντία εἶναι πάθη τῆς ψυχῆς,** ποὺ σχηματίζονται ἀπὸ τὴ συγκατάβαση τῆς φθαρμένης μας φύσεως πρὸς τὶς κακὲς ροπές. Τὰ πάθη ἐδραιώνονται, αὐξάνονται καὶ ὑποδουλώνουν τὴν ψυχὴ μέσω τῆς συνήθειας.

Τὸ ἴδιο συμβαίνει καὶ μὲ τὴ σαρκικὴ ἐπιθυμία, ὅσο κι ἂν αὐτὴ θεωρεῖται φυσιολογικὴ γιὰ τὸν μεταπτωτικὸ ἄνθρωπο. Μακάριος εἶναι ὁ νέος ἐκεῖνος πού, μόλις ἡ ἐπιθυμία κάνει μέσα του τὴν πρώτη της ἐμφάνιση, θὰ ἀντιληφθεῖ ὅτι δὲν πρέπει νὰ τῆς παραδοθεῖ καὶ θὰ τὴ χαλιναγωγῇ μὲ τὸν νόμο τοῦ Θεοῦ καὶ τὴ φρόνηση. Ἡ ἐπιθυμία ποὺ χαλιναγωγεῖται στὰ ἀρχικὰ της στάδια, προβάλλει ἀπαιτήσεις ὅλο καὶ πιὸ ἀσθενεῖς, ὥσπου τελικὰ ὑποτάσσεται στὸν νοῦ, ἀλυσσοδένεται ἀπ' αὐτὸν καὶ κατευθύνεται σάν σκλάβα του. Ἀπεναντίας, ἡ ἐπιθυμία πού ἱκανοποιεῖται ἔστω καὶ μιά φορά, ἐντείνει καὶ αὐξάνει τὶς ἀπαιτήσεις της. Καὶ ὅταν ὁ λογικὸς νοῦς τῆς παραχωρεῖ τὴν ἐξουσία του πάνω στὸν ὅλο ἄνθρωπο καὶ τὴν ἀφήνει νὰ ἱκανοποιεῖται συχνὰ καὶ μακροχρόνια, αὐτὴ τελικὰ καταντᾷ τύραννος καὶ ἀφανιστὴς τόσο τοῦ σώματος ὅσο καὶ τῆς ψυχῆς.

Ὅλα, γενικά, τὰ πάθη ἀναπτύσσονται στὴν ψυχὴ μας, ὅταν τοὺς δείχνουμε συγκατάβαση. Ἡ συγκατάβαση, ὅταν ἐπαναληφθεῖ πολλὰς φορές, δημιουργεῖ συνήθεια. Καὶ ἡ συνήθεια κάνει τὸ πάθος ἰσχυρὸ κυρίαρχό μας. Γι' αὐτὸ ὁ ἀββὰς Ἰσαὰκ ὁ Σύρος εἶπε: «Νὰ φοβᾶσαι τὶς κακὲς συνήθειες περισσότερο ἀπὸ τοὺς ἐχθροὺς» 5, δηλαδὴ τοὺς δαίμονες.

Ἄν, μόλις ἐμφανιστεῖ μέσα μας ἁμαρτωλὴ ἐπιθυμία, τὴν ἀρνηθοῦμε, στὴν ἐπόμενη ἐμφάνισή της θὰ εἶναι πιὸ ἀδύναμη, ὥσπου τελικὰ θὰ σβῇ. Ἄν, ὅμως, τὴν ἱκανοποιήσουμε, θὰ ἐπιστρέψει λίγο ἀργότερα μὲ μεγαλύτερη δύναμη. Καὶ ὅσο τὴν ἱκανοποιοῦμε, τόσο δυναμώνει, τόσο μεγαλύτερη ἐξουσία ἀποκτᾷ πάνω στὴν

προαίρεσή μας, αίχμαλωτίζοντάς την σιγά-σιγά, ώσπου τελικὰ γεννᾷ τὴ συνήθεια.

Τὰ ἁμαρτήματα ποὺ διαπράττουμε ἀπὸ συνήθεια, ὅσο βαριὰ κι ἂν εἶναι, μᾶς φαίνονται ἐλαφριά. Τὸ καινούργιο ἁμάρτημα τὸ φοβᾶται ἡ ψυχὴ καὶ δὲν ἀποφασίζει σύντομα νὰ τὸ διαπράξει.

**Τὰ πάθη εἶναι συνήθειες κακές, οἱ ἀρετὲς εἶναι συνήθειες καλές.** Ἐδῶ, βέβαια, ἐννοοῦμε τὰ πάθη καὶ τὶς ἀρετὲς ποὺ ἔγιναν συνήθειες στὸν ἄνθρωπο μὲ τὴ διαγωγή του, μὲ τὸν τρόπο τῆς ζωῆς του. Γιατί ὑπάρχουν πάθη καὶ ἀρετὲς ποὺ ἀποτελοῦν ἔμφυτες ιδιότητες τοῦ ἀνθρώπου, ιδιότητες μὲ τὶς ὁποῖες αὐτὸς γεννιέται.

Ὁ ἄνθρωπος τοῦ Θεοῦ πρέπει νὰ εἶναι ὅσο τὸ δυνατὸ περισσότερο ἐλεύθερος ἀπὸ κακὲς συνήθειες, οἱ ὁποῖες τὸν ἐμποδίζουν νὰ πλησιάσει τὸν Χριστό. Ὁ ἄνθρωπος τοῦ Θεοῦ πρέπει ὄχι μόνον ἀπὸ τὶς ἁμαρτωλὲς συνήθειες νὰ ἀπομακρύνεται, ἀλλὰ καὶ ἀπ' ὅλες ὅσες ὁδηγοῦν ἄμεσα ἢ ἔμμεσα στὴν ἁμαρτία, ὅπως εἶναι, γιὰ παράδειγμα, ἡ τρυφή, ἡ μαλθακότητα, ὁ περισπασμός.

Καμιὰ φορά μιὰ ἀσήμαντη συνήθεια μᾶς δένει τὰ πόδια καὶ μᾶς κρατᾷ στὴ γῆ, ἐνῶ θὰ μπορούσαμε νὰ ἤμασταν στὸν οὐρανό!

Νέε μου! Σοῦ ἐπαναλαμβάνω τὴ σωτήρια συμβουλή: Ὅσο βρίσκεσαι ἀκόμα μέσα στὴν πνευματικὴ ἐλευθερία, φεῦγε μακριὰ ἀπὸ τὶς κακὲς συνήθειες σὰν ἀπὸ δεσμὰ καὶ φυλακὴ. Ἀπόκτησε καλὲς συνήθειες, μὲ τὶς ὁποῖες διατηρεῖται, ὑποστηρίζεται καὶ σφραγίζεται ἡ πνευματικὴ ἐλευθερία.

Ἐσύ, πάλι, ποὺ σὲ ὥριμη ἡλικία ἀποφάσισες νὰ ὑπηρετήσεις τὸν Χριστὸ καί, δυστυχῶς, ἔχεις ἤδη ἀποκτήσει πολλὰς ἁμαρτωλὲς συνήθειες ἢ ἔχεις, ἔστω, ἐθιστεῖ στὴ μαλθακὴ ζωὴ καὶ γι' αὐτὸ ἡ ψυχὴ σου εἶναι ἐξασθενημένη, ἐσύ, λοιπόν, πρέπει μὲ ἀνδρεία νὰ μπεῖς στὸν ἀγώνα ἐναντίον τῶν συνηθειῶν σου. Μὲ τὴ βοήθεια τοῦ Θεοῦ θὰ τὶς ἀποβάλεις.

1. Ἐφ. 5:18.

2. Α' Τιμ. 5:23.

3. Τὸ Γεροντικόν. Ἀββὰς Ποιμὴν, ἀπόφθεγμα ρλε'.

4. Πρβλ. ὁ.π.. ΙΣΤ', η'.

5. Ὁ.π., ΝΗ', 12.

**ΠΗΓΗ: Άσκητικές Έμπειρίες, τόμος Β, εκδόσεις Παρακλήτου, Χρ. Έκδοσης:  
2009**

**Εκ του Ιερού Ναού Αγίας Ζώνης Πατησίων [www.agiazoni.gr](http://www.agiazoni.gr)**