

“Κύριε και Δέσποτα της ζωής μου...”

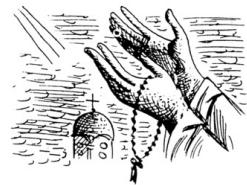
Η προσευχή του Αγίου Εφραίμ του Σύρου

“-Κύριε καὶ Δέσποτα τῆς ζωῆς μου,
πνεῦμα ἀργίας, περιεργείας, φιλαρχίας καὶ ἀργολογίας μὴ μοι δῶς.
-Πνεῦμα δὲ ταπεινοφροσύνης, ὑπομονῆς καὶ ἀγάπης,
χάρισαί μοι τῷ σῶ δούλῳ.
-Ναί, Κύριε Βασιλεῦ, δώρησαί μοι
τοῦ ὁρᾶν τὰ ἐμὰ πταίσματα,
καὶ μὴ κατακρίνειν τὸν ἀδελφόν μου,
ὅτι εὐλογητὸς εἶ, εἰς τοὺς αἰῶνας τῶν αἰώνων. Ἀμήν.”



Κύριε και Δέσποτα της ζωής μου,
μην επιτρέψεις να με κυριέψει το πνεύμα της αργίας,
της περιεργίας, της φιλαρχίας και της αργολογίας.

Χάρισε σε μένα, τον ελάχιστο δούλο σου,
πνεύμα σωφροσύνης, ταπεινοφροσύνης,
υπομονής και αγάπης.



Ναι, Κύριε και Βασιλιά μου,
δος μου το χάρισμα να βλέπω μόνο τις δικές μου αμαρτίες και τα λάθη
και να μην κατακρίνω τον αδελφό μου.

Για Σένα που είσαι άξιος κάθε τιμής και δοξολογίας
στους ατελεύτητους αιώνες. Αμήν.

Είναι μια προσευχή που προσδιορίζει τη Μεγάλη Τεσσαρακοστή. Μια προσευχή που υπάρχει σε όλες ανεξαιρέτως τις ακολουθίες. Μάλιστα, σε μερικές εμφανίζεται και δύο φορές. Μια πολύ παλιά προσευχή, η οποία περιγράφει βαθιά την ανθρώπινη ψυχή και τον αγώνα της, το μυστήριο και την προοπτική της.

Μάλιστα, κατά το τυπικό της Εκκλησίας δεν απαγγέλλεται απλά, αλλά συνοδεύεται από κινήσεις μετανοίας.

Κάθε φορά που λέμε ένα στίχο της ευχής, κάνουμε μια μεγάλη μετάνοια. Σύνολον 3. Όταν τελειώσουμε αυτές, κάνουμε 12 μικρές μετάνοιες λέγοντας σε καθεμία από αυτές: «Ο Θεός, **ιλάσθητί μοι τῷ ἁμαρτωλῷ, καὶ ἐλέησόν με**». Στο τέλος επαναλαμβάνουμε άλλη μία φορά τον τελευταίο στίχο της ευχής (“Ναι, Κύριε Βασιλεῦ...”) και πραγματοποιούμε άλλη μία μεγάλη μετάνοια. **Όλα αυτά γίνονται, ώστε να καταλάβει την προσευχή όχι μόνον η σκέψη μας, όχι μόνον η ψυχή μας, αλλά ακόμη και το σώμα μας. Να την καταλάβει ολόκληρος ο εαυτός μας.**

Γιατί αυτή η σύντομη και απλή προσευχή κατέχει μια τόσο σημαντική θέση στην όλη λατρεία της Μεγάλης Σαρακοστής; Διότι απαριθμεί, μ’ ένα μοναδικό τρόπο, όλα τα αρνητικά και τα θετικά στοιχεία της μετάνοιας και αποτελεί, θα λέγαμε, ένα «κανόνα ελέγχου» του προσωπικού μας αγώνα στην περίοδο της Μεγάλης Σαρακοστής. **Αυτός ο αγώνας σκοπεύει πρώτα απ’ όλα στην απελευθέρωσή μας από μερικές βασικές πνευματικές ασθένειες που διαμορφώνουν τη ζωή μας και μας κάνουν πραγματικά ανίσχυρους ακόμα και για να κάνουμε αρχή στροφής στο Θεό.**

Διαβάστε ανάλυση της ευχής στην επόμενη σελίδα



Η ευχή του Αγίου Εφραίμ του Σύρου (σελίδα 2)

Από το βιβλίο «Μεγάλη Σαρακοστή» π. Αλεξάνδρου Σμέμαν, εκδόσεις «Ακρίτας» / Πηγή: www.saint.gr

“1.Η αργία

Η βασική ασθένεια είναι η αργία. **Είναι η παράξενη εκείνη τεμπελιά και η παθητικότητα ολόκληρης της ύπαρξής μας** που πάντα μας σπρώχνει προς τα «κάτω» μάλλον, παρά προς τα «πάνω» και που διαρκώς μας πείθει ότι δεν είναι δυνατό ν' αλλάξουμε και επομένως δε χρειάζεται να επιθυμούμε την αλλαγή. Είναι ένας βαθιά ριζωμένος κυνισμός που σε κάθε πνευματική πρόκληση απαντάει με το «γιατί;» και καταντάει την ζωή μας μια απέναντι πνευματική φθορά. Αυτή είναι η ρίζα όλης της αμαρτίας γιατί δηλητηριάζει κάθε πνευματική ενεργητικότητα στην πιο βαθιά της πηγή.

2.Η λιποψυχία

Το αποτέλεσμα της «αργίας», είναι η «λιποψυχία». Είναι μια κατάσταση δειλίας που όλοι οι Πατέρες της Εκκλησίας τη θεώρησαν το μεγαλύτερο κίνδυνο της ψυχής. **Η λιποψυχία, η αποθάρρυνση, είναι η ανικανότητα του ανθρώπου να βλέπει καθετί καλό ή θετικό!** Είναι η αναγωγή των πάντων στον αρνητισμό και στην απαισιοδοξία. Είναι στ' αλήθεια μια δαιμονική δύναμη μέσα μας γιατί ο Σατανάς είναι βασικά ένας ψεύτης. Ψιθυρίζει ψευτιές στον άνθρωπο για το Θεό και για τον κόσμο· γεμίζει τη ζωή με σκοτάδι και αρνητισμό. Η λιποψυχία είναι η αυτοκτονία της ψυχής γιατί όταν ο άνθρωπος κατέχεται απ' αυτή είναι εντελώς ανίκανος να δει το φως και να το επιθυμήσει.

3.Η φιλαρχία

Πνεύμα φιλαρχίας! Φαίνεται παράξενο πως η αργία και η λιποψυχία είναι ακριβώς εκείνα που γεμίζουν τη ζωή μας με τον πόθο της φιλαρχίας. Μολύνοντας όλη μας την τοποθέτηση απέναντι στη ζωή, κάνοντας την άδεια και χωρίς νόημα, μας σπρώχνουν ν' αναζητήσουμε αντιστάθμισμα σε μια ριζικά λανθασμένη στάση απέναντι στα άλλα πρόσωπα.

Αν η ζωή μου δεν είναι προσανατολισμένη προς τον Θεό, αν δεν σκοπεύει σε αιώνιες αξίες, αναπόφευκτα θα γίνει εγωιστική και εγωκεντρική, πράγμα που σημαίνει ότι όλοι οι άλλοι γίνονται τα μέσα για τη δική μου αυτοϊκανοποίηση. **Αν ο Θεός δεν είναι ο «Κύριος και Δεσπότης της ζωής μου», τότε το εγώ μου γίνεται ο κύριος και δεσπότης μου, γίνεται το απόλυτο κέντρο του κόσμου μου και αρχίζω αν εκτιμώ καθετί με βάση τις δικές μου ανάγκες, τις δικές μου ιδέες, τις δικές μου επιθυμίες και τις δικές μου κρίσεις.** Έτσι η επιθυμία της φιλαρχίας γίνεται η βασική μου αμαρτία στις σχέσεις με τις άλλες υπάρξεις, **γίνεται μια αναζήτηση υποταγής τους σε μένα.** Δεν είναι πάντοτε απαραίτητο να εκφράζεται η φιλαρχία μου σαν έντονη ανάγκη να διατάζω και να κηδεμονεύω τους «άλλους». Μπορεί επίσης να εκφράζεται και σαν αδιαφορία, περιφρόνηση, έλλειψη ενδιαφέροντος, φροντίδας και σεβασμού.

4.Η αργολογία

Τέλος είναι η αργολογία. Απ' όλα γενικά τα δημιουργήματα μόνον ο άνθρωπος προικίστηκε με το χάρισμα του λόγου. Όλοι οι Πατέρες βλέπουν σ' αυτό το χάρισμα την ακριβή «σφραγίδα» της θείας εικόνας στον άνθρωπο γιατί ο ίδιος ο Θεός αποκαλύφθηκε σαν Λόγος (Ιωαν. 1:1). Αλλά όντας ο λόγος το ύψιστο δώρο, έτσι είναι και ο ισχυρότερος κίνδυνος. Όπως είναι η κυρίαρχη έκφραση του ανθρώπου, το μέσο για την προσωπική του πλήρωση, για τον ίδιο λόγο, **είναι και το μέσο για την πτώση του, για την αυτοκαταστροφή του, για την προδοσία και την αμαρτία.** Ο λόγος σώζει και ο λόγος σκοτώνει· ο λόγος εμπνέει και ο λόγος δηλητηριάζει. Ο λόγος είναι το μέσο της Αλήθειας αλλά είναι και μέσο για το δαιμονικό ψέμα. Έχοντας μια βασικά θετική δύναμη ο λόγος, έχει ταυτόχρονα και μια τρομακτικά αρνητική. **Ο λόγος δηλαδή δημιουργεί θετικά ή αρνητικά. Όταν αποσπάται από τη θεία καταγωγή και το θείο σκοπό του γίνεται αργολογία.** «Ενισχύει» την αργία, τη λιποψυχία και τη φιλαρχία και μετατρέπει τη ζωή σε κόλαση. Γίνεται η κυρίαρχη δύναμη της αμαρτίας.

Αυτά τα τέσσερα σημεία είναι οι αρνητικοί «στόχοι» της μετάνοιας. Είναι τα εμπόδια που πρέπει να μετακινηθούν. Αλλά μόνον ο Θεός μπορεί να τα μετακινήσει. Ακριβώς γι' αυτό και το πρώτο μέρος της προσευχής αυτής είναι μια κραυγή από τα βάθη της καρδιάς του αβοήθητου ανθρώπου.

1.Η Σωφροσύνη

Σωφροσύνη! Αν δεν περιορίσουμε –πράγμα που συχνά και πολύ λαθεμένα γίνεται- την έννοια της λέξης «σωφροσύνη» μόνο στη σαρκική σημασία της, θα μπορούσε να γίνει κατανοητή σαν το θετικό αντίστοιχο της λέξης «αργία». «Αργία», πρώτα απ' όλα, είναι η αδράνεια, τα σπάσιμο της διορατικότητας και της ενεργητικότητάς μας, η ανικανότητα να βλέπουμε καθολικά, σφαιρικά. Επομένως αυτή η ολότητα είναι το εντελώς αντίθετο από την αδράνεια. Αν συνηθίζουμε με τη λέξη σωφροσύνη να εννοούμε την αρετή την αντίθετη από τη σαρκική διαφθορά είναι γιατί ο διχασμένος χαρακτήρας μας, πουθενά αλλού δεν φαίνεται καλύτερα παρά στη σαρκική επιθυμία, που είναι η αλλοτρίωση του σώματος από τη ζωή και τον έλεγχο του πνεύματος. **Ο Χριστός επαναφέρει την «ολότητα» (τη σωφροσύνη) μέσα μας και το κάνει αυτό αποκαθιστώντας την αληθινή κλίμακα των αξιών, με το να μας οδηγεί πίσω στο Θεό.**



2.Η Ταπεινοφροσύνη

Ο πρώτος και υπέροχος καρπός της σωφροσύνης είναι η ταπεινοφροσύνη. Πάνω απ' όλα είναι η νίκη της αλήθειας μέσα μας, η απομάκρυνση του ψεύδους μέσα στο οποίο ζούμε. Μόνο η ταπεινοφροσύνη είναι άξια της αλήθειας· **μόνο μ' αυτή δηλαδή μπορεί κανείς να δει και δεχτεί τα πράγματα όπως είναι και έτσι να δει το Θεό, το μεγαλείο Του, την καλωσύνη Του και την αγάπη Του στο καθετί.** Να γιατί, όπως ξέρουμε, ο Θεός «υπερηφάνους αντιτάσσεται, ταπεινοίς δε δίδωσι χάριν».



3.Η Υπομονή

Μετά τη σωφροσύνη και την ταπεινοφροσύνη, κατά φυσικό τρόπο, ακολουθεί η υπομονή. Ο «φυσικός» ή «πεπτωκώς» άνθρωπος είναι ανυπόμονος, γιατί είναι τυφλός για τον εαυτό του, και βιαστικός στο να κρίνει και να καταδικάσει τους άλλους. Με διασπαρμένη, ατελή και διαστρεβλωμένη γνώση των πραγμάτων που έχει, μετράει τα πάντα με βάση τις δικές του προτιμήσεις και τις δικές του ιδέες. Αδιαφορεί για τον καθένα γύρω του εκτός από τον εαυτό του, θέλει η ζωή του να είναι πετυχημένη τώρα, αυτή τη στιγμή. Η υπομονή, βέβαια, είναι μια αληθινά θεϊκή αρετή. **Ο Θεός είναι υπομονετικός όχι γιατί είναι «συγκαταβατικός» αλλά γιατί βλέπει το βάθος όλων των πραγμάτων, γιατί η εσωτερική πραγματικότητά τους, την οποία εμείς με την τυφλότητά μας δεν μπορούμε να δούμε, είναι ανοιχτή σ' Αυτόν.** Όσο πιο κοντά ερχόμαστε στο Θεό τόσο περισσότερο υπομονετικοί γινόμαστε και τόσο πιο πολύ αντανakλούμε αυτή την απέραστη εκτίμηση για όλα τα όντα, πράγμα που είναι η κύρια ιδιότητα του Θεού.



4.Η Αγάπη

Τέλος, το αποκορύφωμα και ο καρπός όλων των αρετών, κάθε καλλιέργειας και κάθε προσπάθειας, είναι η αγάπη. Αυτή η αγάπη που, όπως έχουμε πει, μπορεί να δοθεί μόνο από το Θεό, είναι το δώρο που αποτελεί σκοπό για κάθε πνευματική προετοιμασία και άσκηση.



Η υπερηφάνεια

Όλα αυτά συγκεφαλαιώνονται στην τελική αίτηση της προσευχής του Αγίου Εφραίμ με την οποία ζητάμε: «...δώρησάι μοι τοῦ ὁράν τά ἐμά πταίσματα, καί μή κατακρίνεις τόν ἀδελφόν μου...». **Εδώ τελικά δεν υπάρχει παρά μόνο ένας κίνδυνος: η υπερηφάνεια. Η υπερηφάνεια είναι η πηγή του κακού και όλο το κακό είναι η υπερηφάνεια.** Παρ' όλα αυτά δεν είναι αρκετό για μένα να βλέπω τα «ἐμά πταίσματα» γιατί ακόμα και αυτή η φαινομενική αρετή μπορεί να μετατραπεί σε υπερηφάνεια. Τα πατερικά κείμενα είναι γεμάτα από προειδοποιήσεις για την ύπουλη μορφή ψευτοευσέβειας η οποία στην πραγματικότητα με το κάλυμμα της ταπεινοφροσύνης και της αυτομεμφίας μπορεί να οδηγήσει σε μια πραγματικά δαιμονική υπερηφάνεια. Αλλά όταν βλέπουμε τα δικά μας σφάλματα και δεν κατακρίνουμε τους αδελφούς μας, όταν με άλλα λόγια, η σωφροσύνη, η ταπεινοφροσύνη, η υπομονή και η αγάπη γίνονται ένα σε μας, τότε και μόνο τότε ο αιώνιος εχθρός –η υπερηφάνεια- θ' αφανιστεί μέσα μας. “