



Θέμα 23ο: Σάββατο 5 / Κυριακή 6 Απριλίου 2025

ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟΚΡΙΤΙΚΗ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

- Είναι εύκολο νομίζετε παιδιά, να διακρίνει κάποιος τα λάθη του; (...)

Είναι δύσκολο διότι απαιτεί ταπείνωση. Ο άγιος Γρηγόριος Νύσσης λέει: «Εὐκολοὶ ἐσμεν γινῶναι οὐρανὸν μᾶλλον ἢ ἑαυτούς». Πιο εύκολα γνωρίζουμε τον ουράνιο κόσμο παρά τον εαυτό μας! Το θέμα μας λοιπόν σήμερα θα είναι η αυτογνωσία. Δύσκολο θέμα, αλλά απαραίτητο για την πνευματική μας πρόοδο.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

1. Τι είναι η αυτογνωσία; (...)

Το λέει η λέξη. Γνώση και συνείδηση του πραγματικού εαυτού μας. «Μα! Δεν ξέρω εγώ τον εαυτό μου;» ακούμε συχνά. Όμως το «γνώθι σαυτόν» δεν είναι και τόσο απλό. Είναι η πραγματική σοφία και η αληθινή ταπείνωση.

Στην Παλαιά Διαθήκη διαβάζουμε ότι: «οἱ ἑαυτῶν ἐπιγνώμονες σοφοί» (Παρ. ιγ' 10). Δηλαδή σοφοί είναι Αυτοί που γνωρίζουν, και μάλιστα καλά, τον εαυτό τους. Είναι λοιπόν η αυτογνωσία πνευματική κατάκτηση των σοφών. Γιατί; Διότι αυτοί, οι πνευματικά έξυπνοι, είναι σε θέση να καταλάβουν τη σημασία της.

2. Ποια η σημασία της; (...)

α. Απαραίτητη για την καλλιέργεια του χαρακτήρα μας. Μπορούμε να αποβλέπουμε σε ολοκλήρωση χαρακτήρα, τελείωση και αγιασμό χωρίς επίγνωση της πνευματικής κατάστασης του εαυτού μας; Χωρίς αυτογνωσία; Είναι τόσοι οι «καπνοί» του εγωισμού που θολώνουν το μάτι της ψυχής και την αντίληψη του νου μπροστά στον καθρέπτη των αγίων εντολών του Θεού γι' αυτό πολύ θαμπή και πολύ θολή διακρίνουμε την πραγματική μας εικόνα. Συχνά πλάθουμε ένα ωραιοποιημένο και ψεύτικο είδωλο του εαυτού μας. Κι όταν αυτό γκρεμίζεται, θρηνούμε τα συντρίμια μας. Οι άγιοι Πατέρες λένε πως αυτογνωσία είναι η ταπείνωση. Διότι όποιος έχει αληθινή γνώση του εαυτού του κατανοεί την αδυναμία του, την άγνοια και την ενοχή του μπροστά στον Θεό. Ταπεινώνεται, ζητά τη θεία Χάρη, αγωνίζεται και προχωρεί στη διόρθωση.

β. Αναγκαία και για να πλησιάσουμε περισσότερο τον Θεό. «Η άνοδος στον Θεό αρχίζει με την κάθοδο στον εαυτό μας» (Π. Ευδοκίμωφ). «Όταν γνωρίσεις τον εαυτό σου, τότε θα γνωρίσεις καλύτερα τον Θεό» (Όσ. Νείλος).

3. Τι θα μπορούσε να μας βοηθήσει σε μια βαθιά αυτογνωσία; (...)

Οι Πατέρες μας συνιστούν την καθημερινή αυτοεξέταση και αυτοκριτική.

- Τι είναι η αυτοεξέταση;

Μας το λέει η λέξη. Εξέταση, έλεγχος και ανάκριση του εαυτού μας, με σκοπό να τον δρομολογήσουμε σύμφωνα με τον προορισμό μας: να φθάσουμε στο «καθ' ὁμοίωσιν» του Θεού. Εάν ο νους και η συνείδησή μας χάνουν τον έλεγχο αυτό ή δεν βλέπουν καθαρά, τότε βρισκόμαστε σε λανθασμένη πορεία. Ο Απόστολος Παύλος συνιστά : «Ἐαυτοὺς πειράζετε εἰ ἐστὲ ἐν τῇ πίστει, ἑαυτοὺς δοκιμάζετε» (Β' Κορ. ιγ' 5). Δηλαδή συνεχώς να ελέγχετε και να εξετάζετε τον εαυτό σας κατά πόσο βαδίζει σύμφωνα με την ορθή πίστη και διδασκαλία.

- Η αυτοκριτική τι είναι;

Είναι ένα εσωτερικό δικαστήριο. Δικαστές είναι ο νους και η συνείδησή μας, και κατηγορούμενος μόνο ο εαυτός μας. Εκεί μέσα, στον αθέατο κόσμο της καρδιάς μας οι δύο δικαστές, σαν αυστηροί κριτές, ελέγχουν σκέψεις, λόγους, πράξεις μας, με αλάθητο κριτήριο το θέλημα του Θεού, τον Άγιο Νόμο της Αγάπης Του. Είναι χρήσιμες σ' αυτό το σημείο και οι υποδείξεις των άλλων. Πώς τις δεχόμαστε; Φρόνιμο είναι να μην τις απορρίπτουμε. Ποιος μεγάλος δημιουργός (ζωγράφος, μουσικός, λογοτέχνης) δεν θέτει υπό έλεγχο και κριτική το έργο του, προκειμένου να το βελτιώσει και να το παρουσιάσει τέλειο; Για την εικόνα λοιπόν της ψυχής μας, την εικόνα του Θεού και την ολοκλήρωσή μας, δεν θα φροντίσουμε;

4. Τι κάνει δύσκολη την αυτοεξέταση και την αυτοκριτική; (...)

α. Η φιλαυτία μας. Μας αρέσει ο εαυτός μας. Τον αγαπάμε έτσι όπως είναι. Δεν προβάλλουμε αντίσταση στις αδυναμίες του. Συγκρίνουμε συνήθως τον εαυτό μας, με τα «μείον» και όχι με τα «συν» των άλλων κι έτσι είμαστε πάντα παραπάνω. Βαυκαλιζόμαστε με τις μικροκαλοσύνες μας και δεν παραδεχόμαστε τις πραγματικές ελλείψεις μας. Το αποτέλεσμα είναι να είμαστε επιεικείς με τον εαυτό μας και αυστηροί με τους άλλους. Τα δικά μας λάθη τα θεωρούμε «μικρά - αθώα - ασήμαντα - δικαιολογημένα - αναπόφευκτα».... ή που «έτσι κάνουν όλοι»... Τα αμνηστεύουμε και ζούμε σε εθελούσια αυταπάτη.

β. Αγνοούμε τον Θείο Νόμο. Τι μας ζητά ο Θεός; Η εξέταση και κριτική του εαυτού μας γίνεται για να επαναφέρουμε τον εαυτό μας στον προορισμό στον οποίο μας έταξε ο ίδιος ο δημιουργός μας. Αν δεν φροντίσουμε να μάθουμε ποιος είναι αυτός, τότε πώς θα γνωρίσουμε τα λάθη μας; Μόνο αν ο άνθρωπος θέσει τα διανοήματα, τις επιθυμίες του, τα ελατήριά του μπροστά στον Νόμο του Θεού και τα συγκρίνει με Αυτόν, θα μπορέσει να γνωρίσει την πραγματική πνευματική του στάθμη και την ηθική του ποιότητα.

γ. Μας παρασύρει η κοσμική νοοτροπία, που ό,τι δεν μπορεί να το φτάσει, το απορρίπτει. Η αληθινή γνώση του εαυτού μας απαιτεί κόπο και σκληρό αγώνα. Η εποχή της ήσυχος προσπάθειας όμως κάτι τέτοιο το αποφεύγει και άρα μας στερεί κάθε καρπό αυτού του αγώνα.

δ. Διάφορα άλλα πολλά και πάσης φύσεως εμπόδια. Διάσπαση, θόρυβοι, κυνηγητό του χρόνου, προβλήματα, ζητήματα, άγχος, κόπος μιας τόσο φορτωμένης μέρας, θα έρθουν να πνίξουν την έφεση της ψυχής για αυτοκριτική, αναζήτηση του ουρανού. Πού σκέψη και ώρα για περισυλλογή και αυτοεξέταση!

5. Πότε και πώς πρέπει να γίνεται η αυτοεξέταση και αυτοκριτική; (...)

Βέβαια μπορεί να γίνει αμέσως και επ' αυτοφώρω. Τη στιγμή που πιάνουμε τον εαυτό μας να παρεκκλίνει από τα βήματα του Χριστού. Απαραίτητο όμως είναι να γίνεται και πιο συστηματικά, σαν έλεγχος και απολογία της ψυχής.

Το βράδυ, όταν όλα ηρεμήσουν, πριν ή μετά τη βραδινή μας προσευχή μας, στην ησυχία του δωματίου μας, κάτω από την παρουσία του Κυρίου μας να κουβεντιάσουμε ειλικρινά με τον εαυτό μας. Να σημειώσουμε συγκεκριμένα περιστατικά και πτώσεις μας. Αλλά και συγκεκριμένες επεμβάσεις του Θεού στη μέρα μας και στη ζωή μας.

Εκτός όμως από τη βραδινή αυτοκριτική, χρήσιμη είναι και εκείνη του Σαββάτου. Να κάνουμε μια αναδρομή στην εβδομάδα που πέρασε. Να θέσουμε στον εαυτό μας ερωτήματα όπως: Ποια ήταν η ζωή μου ως μέλους της Εκκλησίας του Χριστού; Πώς πήγα; Είχα κάποιους στόχους; Αγωνίστηκα; Τι με δυσκόλεψε από τον εαυτό μου; Τι από το περιβάλλον μου; Τα ξεπέρασα; Η αυτοκριτική του Σαββάτου ετοιμάζει την ψυχή για τη Λατρεία του Θεού.

Και φυσικά απαραίτητος ο ειλικρινής έλεγχος του εαυτού μας πριν από την ιερά Εξομολόγηση. Βέβαια, εάν προηγήθηκε μέσα στην εβδομάδα η τακτική αυτοκριτική, τότε πιο εύκολα θα ετοιμαστούμε για την εξομολόγηση. Η ετοιμασία για το μυστήριο της μετάνοιας πρέπει να είναι συγκεκριμένη, υπεύθυνη και βαθιά. Να βάλω τον εαυτό μου στη θέση του κατηγορουμένου και να εξετάσω όχι μόνο τις πράξεις μου, που ενδεχομένως να τις είδαν οι άνθρωποι, αλλά και τις σκέψεις μου, κάθε ελατήριο και κίνηση της καρδιάς και κάθε συναίσθημα που τραυμάτισε τη σχέση μου με το Θεό και με απομάκρυνε από τον στοργικό μου Πατέρα.

Προσοχή στο μυστικό της σωστής αυτοκριτικής: Ελέγχω τον εαυτό μου και βρίσκω τα λάθη μου όχι απλώς για να τα διαπιστώσω μελαγχολικά και να βυθιστώ στην απογοήτευση και την παραίτηση. Αλλά ανακρίνω τον εαυτό μου με την προοπτική της διόρθωσης, της αλλαγής, της μετάνοιας, της επιστροφής στον Πατέρα, που με περιμένει και σίγουρα θα με δεχτεί, γιατί με αγαπάει. Ένας τέτοιος αγωνιστής είναι πάντα νικητής. Βρίσκεται συνεχώς στον αγώνα του αγιασμού και της τελειώσής του. Στον δρόμο της αληθινής μετάνοιας.

Χρειάζεται όμως κάτι ακόμα. Τι; Η υπογραφή εγκυρότητας στα αποτελέσματα της αυτοκριτικής. Ποιος θα τη βάλει;

Ο Πνευματικός μας. Μπροστά του θα φέρουμε τη «βιντεοσκόπηση» και «τομογράφηση» του ψυχικού μας κόσμου με ειλικρίνεια. Εκείνος με την αγάπη, την

υπευθυνότητα, την πείρα, το φωτισμό του Αγίου Πνεύματος, θα διαγνώσει τα «ασθενήματα» και θα υποδείξει την «ιατρείαν». Έτσι με τη θεία Χάρη του Ιερού Μυστηρίου και τις συμβουλές του Πνευματικού μας, θα προχωρούμε με σταθερό και σίγουρο βήμα για την κατάκτηση των πνευματικών μας στόχων.

Η Αγία Γραφή και οι Άγιοι Πατέρες τονίζουν την ανάγκη της αυτοκριτικής. Την ονομάζουν «Επιστήμη επιστημών και τέχνη τεχνών». Την ονομάζουν «νήψη». Δηλαδή πνευματική αγρύπνια. Ο όσιος Ισαάκ ο Σύρος λέει: «Όποιος αξιώθηκε να γνωρίσει τον εαυτό του είναι καλύτερος από εκείνον που αξιώθηκε να δει αγγέλους». Ο Άγιος Ιωάννης της Κροστάνδης την ονομάζει «πόλεμο» και λέει ότι «εκείνοι που προσπαθούν να ζήσουν ανώτερη ζωή, αγωνίζονται σ' αυτόν τον πιο λεπτό και πιο δύσκολο πνευματικό πόλεμο».

Γ' αυτό κι εμείς από τα 1.440 λεπτά του 24ώρου, ας ξεχωρίζουμε πάντα μερικά για την πνευματική μας αυτή ανασυγκρότηση. Είναι ο πιο γόνιμος διάλογος που μπορούμε να κάνουμε. Έτσι μόνο μπορούμε να ελπίζουμε σε πρόοδο πνευματική. Ένα-ένα να ξεριζώνονται τα αγκάθια του κακού. Ο χαρακτήρας να λειαίνεται, ώσπου να μορφωθεί ο Χριστός μέσα μας.