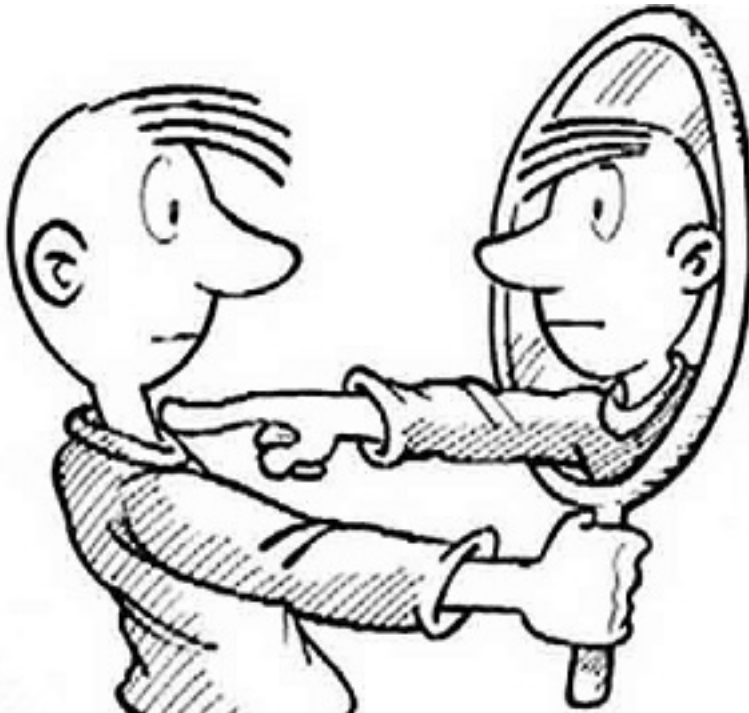




Τοῦ Ἀρχιμ. Βαρλαάμ Μετεωρίτου

Κάθομαι στὸ ἀγαπημένο μου παγκάκι καὶ νοερῶς ταξι-δεύω στὸ χωροχρόνο...
θύμησες παλιές ξυπνοῦνε...

Ἐκεῖ συναντῶ ἀνθρώ πους, ἀνθρώ πους ποὺ σκέφτονται τὸ παρελθὸν τους τὸ ἴδιο
μὲ μένα...

Διάφορες εἰκόνες, σὰν σὲ κινηματογράφο, περνοῦν ἀπ' τὸ μυαλό μου...

Ἀνάμεικτα συναισθήματα χαρμολύπης κατακλύζουν τὸ εἶναι μου...

Παρατηρῶ νὰ ἀγκυλῶ νομαὶ σὲ ἐνοχικὲς σκέψεις καὶ μία ἐπικριτικὴ φωνὴ συνεχῶς
νὰ μοῦ ὑπενθυμίζη πῶ ς: "Τὰ ἴδια λάθη κάνω ξανά καὶ ξανά", "τὸ φταίξιμο εἶναι ὅλο
δικό μου", "πάλι δὲν ἔκανα καλὰ τὴ δουλειά", "δὲν κάνω τίποτα σωστό", "ὅλα πᾶνε
στραβά", "οἱ ἄλλοι εἶναι πιὸ ἔξυπνοι", "πάλι ἐκτέθηκες", "θά πρεπε νὰ τὰ
καταφέρνω καλύτερα", "τὸ ξέρω ὅτι εἶμαι μία ἀποτυχία", κ.λπ., κ.λπ., κ.λπ., ἐνῶ ἡ
ἀνηλεὲς αὐτοκριτικὴ φέρνει στὸ νοῦ μου μνῆμες ἀπ' τὸ παρελθὸν ποὺ δὲν κάνουν
τίποτα ἄλλο παρὰ τὸ νὰ ἐνισχύουν καὶ νὰ ἐπιβεβαιώ νουν ὅλους αὐτοὺς τοὺς
φόβους.

Τελικά, ἐκεῖνο τὸ ὁποῖο πετυχαίνω εἶναι νὰ στεναχωριέμαι καὶ νὰ θυμῶ νω μὲ τὸν
ἐαυτό μου, προσπαθῶντας νὰ τὸν πείσω πῶς τὸ μέλλον μου θὰ ἐξελιχθῇ μὲ τὸν ἴδιο
γνωστὸ τρόπο, πῶς τίποτα δὲν μπορεῖ ν' ἀλλάξη, ἐνῶ ἡ αὐτοαμφισβήτηση, εἶναι
ἀλήθεια ὅτι τῆς τὸ ἐπιτρέπω, κάνει τὴ δουλειά της.

Σ' αὐτὴ τῇ θέσῃ νομίζω πῶς δὲν εἶμαι μόνος. Πῶς εἶναι πάρα πολλοὶ ἐκεῖνοι, οἱ
ὁποῖοι διεξάγουν αὐτὴ τὴ διαρκὴ μάχη μὲ τὸν ἐαυτό τους!

Ξέρετε τί πιστεύω; πῶς αὐτὴ ἡ κατάσταση μᾶς ἀρέσει, μᾶς θρέφει, μᾶς ικανοποιεῖ,
πιστεύοντας, ἴσως, ὅτι ἡμᾶστε θύματα!!!

Ἴσως πιστεύουμε ὅτι κρατῶντας, ἀσυνείδητα ἢ συνειδητά, μέσα μας αὐτὴν τὴν ἀπαιτητικὴ φωνή, θὰ γίνουμε καλύτεροι καὶ ἀποδεκτοὶ στοὺς ἄλλους!!!

Διερωτῶμαι: Γιατί, ἄραγε, ἐπιτρέπουμε στὶς ἀρνητικὲς ἱστορίες μας νὰ παίρνουν τόσο πολὺ ὑπόσταση μέσα μας ἀντὶ γιὰ τὰ τόσα ὁμορφα πράγματα, τὰ ὁποῖα κάνουμε ἢ συμβαίνουν γύρω μας;

Γιατί δεχόμαστε ὅλο τὸ βάρος τοῦ "ὄχι" καὶ δὲν ἀφήνουμε τὸ "ναί" νὰ κυριαρχῇ; Στὰ παραπάνω ἐρωτήματα δὲν θὰ δώσω ἐγὼ ἀπαντήσεις, ὑπάρχουν ἄλλοι ποὺ εἶναι πιὸ εἰδικοί, ἐγὼ θὰ σταθῶ στὴν ὑγιὴ αὐτοκριτική, στὸ πόσο ἐποικοδομητικὴ εἶναι προκειμένου νὰ πετύχουμε μία θετικὴ ἀλλαγὴ στὴ ζωὴ μας.

Ἡ ἀσκηση τῆς αὐτοκριτικῆς εἶναι μία διαδικασία ἐπίπονη καὶ δύσκολη.

Χρειάζεται νὰ μείνω μόνος μὲ τὸν ἑαυτό μου. Νὰ παρατηρήσω καὶ νὰ ἐλέγξω τὶς κάθε κινήσεις, τὰ λόγια καὶ τὶς πράξεις μου. Νὰ ρωτήσω τὸν ἑαυτό μου: Ποῦ ἔκανα λάθη; Τί ἔκανα; ἢ τί παρέλειψα νὰ κάνω; Ποῦ ἔφταιξα; Κάνοντας τέτοιου εἴδους ἐρωτήσεις "θὰ ἀποκτήσουμε αὐτοσυνειδησία, θὰ ἀποκτήσουμε τὴ γνώση τοῦ ἑαυτοῦ μας" (Θαλῆς ὁ Μιλήσιος).

"Ἡ αὐτομεμψία μὲ τὴν αὐτοκριτική, μᾶς λέγει ὁ Ὁσῖος Παῖσιος ὁ Ἀγιορείτης, πολὺ βοηθαεῖ γιὰ νὰ πέσουν τὰ λέπια ἀπ' τὰ μάτια τῆς ψυχῆς μας καὶ νὰ δοῦμε καθαρά. Τὴν αὐτομεμψία, οἱ εὐαίσθητοι θὰ πρέπει νὰ τὴν προσέξουν πολὺ, γιατί ὁ πονηρὸς προσπαθεῖ νὰ τὴν κἀνὴ ἀπελπισία (μὲ τὴν ὑπερευαίσθησία). Ἡ αὐτομεμψία, θὰ πρέπει νὰ συνοδεύεται πάντα μὲ τὴν ἐλπίδα στὸ Θεό. Ὅταν βλέπη κανεὶς ἄγχος, σ' αὐτὴν τὴν περίπτωσιν θὰ πρέπει νὰ καταλάβῃ, ὅτι ἔβαλε τὴν οὐρά του τὸ ταγκαλάκι (ὁ διάβολος)".

Ἡ αὐτοκριτικὴ καὶ ἡ κατάκτηση τῆς αὐτογνωσίας, εἶναι ἰδιαίτερα σημαντικὰ γιὰ ἐμᾶς τοὺς ἴδιους. Ὡστόσο, πρέπει νὰ πραγματοποιοῦνται πάντα μὲ ἐπιείκεια καὶ κατανόηση πρὸς τὸν ἑαυτό μας, καθὼς ἡ διαρκὴς καὶ αὐστηρὴ αὐτοαξιολόγησις μπορεῖ νὰ ὀδηγήσῃ σὲ διανοητικὴ σύγχυσις καὶ ψυχικὴ κατάρρευσις, μὲ συνέπεια νὰ βρεθοῦμε στὸ ἄλλο ἄκρο, μὴν ξεχνᾶμε: "πᾶν μέτρον ἄριστον".

Αὐτομεμψία σημαίνει, νὰ βλέπη κανεὶς τὰ ἐλαττώματά του καὶ ὄχι τὰ χαρίσματά του καὶ ἀντιστρόφως, νὰ βλέπη τὰ χαρίσματα τῶν ἄλλων καὶ ὄχι τὰ ἐλαττώματά τους.

Ὁ Βολταῖρος ἔλεγε: "Ἄν διαφεύγῃς τὴν ἐπὶ κρισὶν τῶν ἄλλων, μὴν ἐλπίσης νὰ διαφύγῃς τὴ δική σου".

"Αὐτοκριτικὴ, τονίζει ὁ Ρῶσος συγγραφέας Κρουτιέρ Μπ, εἶναι ὅταν λὲς γιὰ τὸν ἑαυτό σου ἐκεῖνα ποὺ σκέφτεσαι γιὰ τοὺς ἄλλους".

Ἐνῶ ὁ Ἑλβετὸς συμβολιστὴς ζωγράφος Ἀρνολντ Μπέκλιν ὑπογραμμίζει ὅτι: "Ἡ ὁδὸς τῆς καλυτέρας προόδου, εἶναι ἡ διαρκὴς κριτικὴ τοῦ ἑαυτοῦ μας".

"Οἱ ἄνθρωποι, τονίζει μὲ ἔμφασις ὁ Γάλλος συγγραφέας καὶ φιλόσοφος Μπλὲζ Πασκάλ, χωρίζονται σὲ ἁγίους ποὺ θεωροῦν τὸν ἑαυτό τους ἁμαρτωλὸ, καὶ σὲ ἁμαρτωλοὺς ποὺ θεωροῦν τὸν ἑαυτό τους ἅγιος".

Κάνω αὐτοκριτικὴ γιὰ νὰ γίνω καλύτερος καὶ ὄχι μίζερος καὶ ὁ μόνος ἀλάνθαστος κριτής, εἶναι ἡ Συνείδησή μου.

Μὲ τὴν αὐτοκριτικὴ προσπαθοῦμε:

- ▢ Νὰ ἐπιτύχουμε τὴ γνώση τοῦ ἑαυτοῦ μας.
- ▢ Νὰ ἐντοπίσουμε τὰ λάθη μας καὶ νὰ ἀποφύγουμε τὴν ἐπανάληψή τους.
- ▢ Νὰ περιορίσουμε τὶς παράλογες ἐπιθυμίες μας.
- ▢ Νὰ ἤμαστε πιὸ ἐπιεικεῖς μὲ τοὺς ἄλλους καθὼς ἔχουμε ἐπίγνωσις τῶν δικῶν μας

ἀτελειῶν.

- ▣ **Νὰ γινόμαστε πιὸ ὑπεύθυνοι.**
 - ▣ **Νὰ ἐπιτυγχάνουμε καλύτερες κοινωνικὲς ἐπαφές.**
 - ▣ **Νὰ ἐπενδύουμε σὲ γνήσιες καὶ ἀληθινὲς σχέσεις.**
 - ▣ **Νὰ ἐνστερνιζόμαστε πνευματικὲς καὶ ἠθικὲς ἀξίες.**
 - ▣ **Νὰ ἀποκτήσουμε εἰλικρίνεια, μετριοφροσύνη, σεβασμὸ κ.λπ.**
 - ▣ **Νὰ ἐνδιαφερθοῦμε γιὰ τὸ κοινωνικὸ συμφέρον ἔναντι τοῦ ἀτομικοῦ.**
- Καὶ κάπου ἐκεῖ, φίλοι μου, ἀρχίζουμε νὰ παίρνουμε τὴ ζωὴ μας στὰ χέρια μας.**