


ΑΓΙΟΥ ΑΝΤΩΝΙΟΥ ΤΟΥ ΜΕΓΑΛΟΥ

ΠΡΑΚΤΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΥ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΕΩΣ ΤΩΝ ΑΡΕΤΩΝ

ετά κάμποσες μέρες αποχώρησε πάλι στα εσωτερικά του όρους και τότε πολλοί ήρχοντο προς αυτόν και άλλοι άρρωστοι τόλμησαν και ήλθαν. Προς όλους λοιπόν τους μοναχούς, που εισέδυσαν στην ερημιά του, έδινε αυτή την παραγγελία συνεχώς:

- Να πιστεύουν εις τον Κύριον
- Να τον αγαπούν
- Να φυλλάτουν τον εαυτό τους από ακάθαρτους λογισμούς και από σαρκικές ηδονές, και όπως έχει γράψει στις παροιμίες
 - «Να μην εξαπατώνται από την χορτασιά της κοιλιάς»
 - Να αποφεύγουν τη ματαιοδοξία
 - Να προσεύχονται συνεχώς
 - Να ψάλλουν και προ του ύπνου και μετά τον ύπνο
 - Να αποστηθίζουν τα παραγγέλματα των Γραφών
- Και να ενθουμούνται τις πράξεις των Αγίων. Όστε η ψυχή να σκέπτεται τις εντολές και να προσαρμόζεται στο ζήλο των Αγίων (να έχει ως παράδειγμα το ζήλο εκείνων).
- Μάλιστα δε συμβούλευε να μελετούν συνεχώς το ρητό του Αποστόλου Παύλου. «Μην αφήσετε να δύση ο ήλιος και σεις να 'σαστε εξοργισμένοι».
- Και να το θεωρούν αυτό πως έχει ειπωθεί γενικά, για κάθε εντολή, ώστε όχι μόνο επάνω στο θυμό, αλλά μήτε επάνω και σε άλλη αμαρτία να βασιλεύει ο ήλιος (να τακτοποιούν δηλαδή τον εαυτό τους έτσι ώστε στο ηλιοβασίλεμα να μην τους κατέχει η αμαρτία). Διότι είναι καλό και αναγκαίο, μήτε ο ήλιος ακόμη να είναι σαν μάρτυρας, για καταδίκη μας, στην κακία της ημέρας, μήτε η σελήνη στη νυκτερινή αμαρτία η γενικά στην πονηρή ανάμνηση.
- Για να περισώζεται, λοιπόν αυτό σ' εμάς (για να προφυλλάσεται η ενάρετη ψυχή μας) καλόν είναι να ακούσωμε και άλλο ρητό του Αποστόλου και να φυλαχτούμε, λέγει δηλαδή: «Σεις μόνοι σας κρίνετε τους εαυτούς σας και μόνοι σας δοκιμάζετε τους εαυτούς σας»
- Κάθε μέρα λοιπόν, ας δίνει και ας παίρνει ο καθένας λογαριασμό στον εαυτό του, για τις ημερινές και τις νυκτερινές του πράξεις και αν αμάρτησε ας παύση ν' αμαρτάνει κι αν δεν αμάρτησε, να μην καυχιέται, αλλά να επιμένει στο καλό και να μην αμελή, μήτε να κατακρίνει τον πλησίον, μήτε να δικαιώνει τον εαυτό του, όπως είπε ο Μακάριος Απόστολος Παύλος: «Εως ότου έλθει ο Κύριος που εξερευνά τα κρυφά των ανθρώπων». Διότι πολλές φορές και δικά μας, όσα πράττομε, διαφεύγουν την προσοχή μας, και εμείς μεν δεν το γνωρίζουμε, ο Κύριος όμως τα καταλαβαίνει όλα...
- Αφού λοιπόν, εμπιστευθούμε σ' Αυτόν την κρίση, ας συμπονάμε ο ένας τον άλλον. Ας βαστάζομε τα βάρη ο ένας του άλλου, αν ανακρίνομε τον εαυτό μας και όπου υστερούμε να φροντίζομε να τα αναπληρώνομε.