

Ποιμαντική στην Πράξη

Το νου που περιπλανιέται τον σταματά η ανάγνωση, η αγρυπνία και η προσευχή. Την επιθυμία όταν ανάβει, την μαραίνει πείνα και κόπος και αποτράβηγμα από τους ανθρώπους. Το μανιασμένο θυμό τον καταπαύει η ψαλμωδία, η μακροθυμία και το έλεος.

Ευάγγελος ο Ποντικός. Ε' Νηπτικό κεφάλαιο. Φιλοκαλία Α'. σελ. 87.

Μάζωξαι όλην την προσοχήν του νοός σου μέσα εις το βάθος της καρδίας σου και προσεύχου εκείθεν νοερώς από το βάθος του εαυτού σου λέγοντας ταύτην την ευχήν, ήγουν το «Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού, ελέησόν με»

Ανωνύμου ησυχαστού. 1851. Νηπτική Θεωρία. Εκ χειρογράφου της Ι. Μ. Ξενοφώντος Αγ. Όρους. Εκδ. Ορθόδοξος Κυψέλη. Θεσσαλονίκη. 1991. σελ.87-88

Είναι αδύνατο να υποτάξει κανείς στην εξουσία της ψυχής τις σωματικές αισθήσεις χωρίς την ησυχία και την αποξένωση από τους ανθρώπους.

Οσ. Ισαάκ του Σύρου. Ασκητικά. Εκδ. Βασ. Ρηγόπουλου Θεσσαλονίκη 1976. Φωτοτυπική ανατύπωση της έκδοσης 1871.

Το Θυμικό μέρος της ψυχής, χαλιναγωγήσέ το με την αγάπη. Το επιθυμητικό, μάρανέ το με την εγκράτεια. Και το λογιστικό, φτέρωσέ το με την προσευχή. Έτσι το φως του νου δεν σκοτεινιάζει ποτέ.

Άγιος Μάξιμος ο Ομολογητής. Δ' Εκατοντάδα περί αγάπης, 80. Φιλοκαλία Β' τόμος σελ.99.

Εκείνος που συγκεντρώνεται από τη διαίρεση που προκάλεσε η παράβαση, πρώτα χωρίζεται από τα πάθη, έπειτα από τους εμπαθείς λογισμούς, κατόπιν χωρίζεται από τη φύση και τους λόγους της φύσεως, στη συνέχεια από τα νοήματα και τη σχετική με αυτά γνώση. Και τελευταία, αφού προσπεράσει την ποικιλία των λόγων που αφορούν στην Πρόνοια, καταλήγει κατά τρόπο άγνωστο στο λόγο που αφορά στη Μονάδα. Τότε ο νους, καθώς βλέπει μόνο τη σταθερότητά του, χαίρεται με χαρά ανεκκλάλητη, γιατί έλαβε την ειρήνη του Θεού που υπερβαίνει κάθε νου και περιφρουρεί αδιάκοπα από κάθε πτώση εκείνον που αξιώθηκε να την λάβει.

Άγιος Μάξιμος ο Ομολογητής. Β' Εκατοντάδα προς το Θαλάσσιο, 5. Φιλοκαλία Β' τόμος σελ. 124.

Λεπτομερέστερα, η φυσική τεχνική που εφαρμόζουν έχει τρία κύρια σημεία:

Α: Εξωτερική Στάση. Ο άγιος Γρηγόριος ο Σιναΐτης συνιστά το κάθισμα σε ένα κοντό σκαμνί, περίπου είκοσι πόντους ύψος. Το κεφάλι και οι ώμοι θα πρέπει να είναι κυρτωμένοι, και τα μάτια προσηλωμένα προς το μέρος της καρδιάς....

Β: Έλεγχος της αναπνοής. Η αναπνοή πρέπει να γίνει βραδύτερη και συγχρόνως να συντονιστεί με το ρυθμό της προσευχής. Συχνά το πρώτο μέρος «Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού», λέγεται όταν εισπνέουμε και το δεύτερο μέρος «ελέησον με τον αμαρτωλό», όταν εκπνέουμε. ... Υπάρχουν όμως και άλλες δυνατές μέθοδοι. Η απαγγελία της προσευχής μπορεί επίσης να συγχρονιστεί με το χτύπημα της καρδιάς.

Γ: Εσωτερική στάση. ... Ενώ αναπνέει διαμέσου της μύτης και προωθεί την αναπνοή του στους πνεύμονές του, κάνει το νου να «κατέρχεται» με την αναπνοή και ερευνά εσωτερικά για τη θέση της καρδιάς. Ακριβείς οδηγίες που αφορούν αυτή την άσκηση δεν προσφέρονται σε γραπτή εξήγηση για το φόβο μήπως παρανοηθούν. Οι λεπτομέρειες της πορείας είναι τόσο λεπτές που η προσωπική καθοδήγηση ενός πεπειραμένου γέροντα είναι απαραίτητη.

Kallistos Ware (Rt Rev. Bishop of Diokleia). The Power of the Name. The Jesus Prayer in Orthodox Spirituality. Μτφρ. Η Δύναμη του Ονόματος. 1986, Γ' έκδοση, Ακρίτας, Αθήνα. σελ.

- Πρέπει κάθε μέρα να του ζητάμε να μας σπάσει το θέλημα και να το κάνει δικό του για να γίνουμε όπως εκείνος θέλει.
- Αν δεν απελπιστείς δεν βλέπεις φως.
- Αν δεν σπάσεις το εγώ και δεν το αδειάσεις, πως θα κάνεις χώρο να έρθει ο Θεός.
- Όποιος δεν χάνει, δεν βρίσκει.

Γαβριηλίας Μοναχής. 1996. Γερόντισσα Γαβριηλία. Εκδ. Επτάλοφος. Σελ. 361,364, 365

Μαθθ. Ε΄

20 λέγω γαρ υμίν ότι εάν μη περισσεύση υμών η δικαιοσύνη πλείον των γραμματέων και Φαρισαίων, ου μη εισέλθητε εις την βασιλείαν των ουρανών. ...

38 Ηκούσατε οτι ερρέθη, Οφθαλμόν αντί οφθαλμού και οδόντα αντι οδόντος. Εγώ δε λέγω υμίν μη αντιστήναι τω πονηρώ. αλλ όστις σε ραπίσει επί την δεξιάν σου σιαγόνα, στρέψον αυτώ και την άλλην. Και τω θέλοντί σοι κριθήναι και τον χιτώνά σου λαβείν, άφες αυτώ και το ιμάτιον. και όστις σε αγγαρεύσει μίλιον εν, ύπαγε μετ αυτου δύο. τω αιτούντί σε δίδου, και τον θέλοντα απο σου δανίσασθαι μη αποστραφής.

Ηκούσατε οτι ερρέθη, **Αγαπήσεις τον πλησίον σου** και μισήσεις τον εχθρόν σου. Εγώ δε λέγω υμίν, αγαπάτε τους εχθρούς υμών ευλογείτε τους καταρωμένους υμάς και προσεύχεσθε υπερ των επηρεαζόντων υμάς και διωκόντων υμάς, όπως γένησθε υιοί του πατρός υμών του εν ουρανοίς, ότι τον ήλιον αυτου ανατέλλει επί πονηρούς και αγαθούς και βρέχει επί δικαίους και αδίκους. εάν γαρ αγαπήσητε τους αγαπόντας υμάς, τίνα μισθόν έχετε; ουχι και οι τελώναι το αυτό ποιούσιν; και εάν

ασπάσησθε τους αδελφούς υμών μόνον, τί περισσόν ποιείτε; ουχί και οι εθνικοί το αυτό ποιούσιν; Έσεσθε ουν υμείς τέλειοι ως ο πατήρ υμών ο εν τοις ουρανοίς τέλειος εστί.

(6) Προσέχετε την ελεημοσύνην υμών μη ποιείν έμπροσθεν των ανθρώπων προς το θεαθήναι αυτοίς ...

Εαν γαρ αφήτε τοις ανθρώποις τα παραπτώματα αυτών, αφήσει και υμίν ο πατήρ υμών ο ουράνιος. εάν δε μη αφήτε τοις ανθρώποις τα παραπτώματα αυτών, ουδέ ο πατήρ υμών αφήσει τα παραπτώματα υμών. ...

Μη θησαυρίζετε υμίν θησαυρούς επί της γης, όπου σής και βρώσις αφανίζει, και όπου κλέπται διορύσσουσι και κλέπτουσι. θησαυρίζετε δε υμίν θησαυρούς εν ουρανώ, όπου ούτε σής ούτε βρώσις αφανίζει, και όπου κλέπται ου διορύσσουσιν ουδέ κλέπτουσιν. όπου γάρ εστίν ο θησαυρός υμών, εκεί έσται και η καρδιά υμών.

...

Δια τούτο λέγω υμίν, μη μεριμνάτε τη ψυχή υμών τι φάγητε η τι πίνητε, μηδέ τω σώματι υμών τι ενδύσησθε. ουχί η ψυχή πλείον εστιν της τροφής και το σώμα του ενδύματος

μη ουν μεριμνήσητε εις την αύριον, η γαρ αύριον μεριμνήσει τα εαυτής. αρκετόν τη ημέρα η κακία αυτης. ...

(7) Μη κρίνετε, ινα μη κριθητε. εν ω γαρ κρίματι κρίνετε κριθήσεσθε, και εν ω μέτρω μετρείτε μετρηθήσεται υμίν. ...

Αιτείτε, και δοθήσεται υμίν. ζητείτε, και ευρήσετε. κρούετε, και ανοιγήσεται υμίν. πας γαρ ο αιτών λαμβάνει και ο ζητών ευρίσκει και τω κρούοντι ανοιγήσεται. ...

Πάντα ουν όσα εάν θέλητε ινα ποιώσιν υμίν οι άνθρωποι, ούτως και υμείς ποιείτε αυτοίς. ούτος γάρ εστιν ο νόμος και οι προφήται. Εισέλθετε διά της στενής πύλης. ότι πλατεία η πύλη και ευρύχωρος η οδός η απαγούσα εις την απώλειαν, και πολλοί εισίν οι εισερχόμενοι δι αυτής. ότι στενή η πύλη και τεθλιμμένη η οδός η απαγούσα εις την ζωήν, και ολίγοι εισίν οι ευρίσκοντες αυτήν. Προσέχετε δε από των ψευδοπροφητών, οίτινες έρχονται προς υμάς εν ενδύμασιν προβάτων, έσωθεν δέ εισί λύκοι άρπαγες. από των καρπών αυτών επιγνώσεσθε αυτούς....

Ου πας ο λέγων μοι, Κύριε Κύριε, εισελεύσεται εις την βασιλείαν των ουρανών, αλλ' ο ποιών το θέλημα του πατρός μου του εν τοις ουρανοίς. ...

Ματθ. Ε' 20 – Ζ' 15, 21

-Πως θα βελτιωθούμε, Γέροντα; Όλο στα ίδια και τα ίδια μένουμε.

-Παιδί μου, πολλή προσευχή και θα δεις τη βελτίωση. Πώς να το κάνουμε; Δεν υπάρχει κανένα μαγικό ραβδί για να το χτυπήσουμε και να έλθει αυτόματα η Χριστιανική προκοπή.

π. Επιφανίου Θεοδωρόπουλου. 1991. Υποθήκες ζωής. Εκδ. Ιερών Ησυχαστήριον Κεχαριτωμένης Θεοτόκου, Τροιζήνα. σελ. 123

Αν θέλεις να διορθώσεις κάποιον από τα σφάλματά του, μη νομίσεις ότι τον διορθώνεις με τη δική σου δύναμη. Προσευχήσου στο Θεό, τον «ετάζοντα καρδιάς και νεφρούς» με όλη σου την ψυχή, να φωτίσει ο Ίδιος την καρδιά εκείνου του ανθρώπου. Αν ο Κύριος δει ότι πράγματι προσεύχεσαι από τα βάθη της καρδιάς σου, θα πραγματοποιήσει οπωσδήποτε την επιθυμία σου. Και εσύ, βλέποντας να εκπληρώνεται η επιθυμία σου από τη Θεία Χάρη, θα αναφωνήσεις ότι αυτή η θαυμάσια αλλαγή δεν ήταν δικό σου έργο αλλά της «δεξιάς του Υψίστου».

Αγ. Ιωάννου της Κροστάνδης. Η εν Χριστώ ζωή μου. Εκδ, Αστήρ, Αθήνα. 1974. σελ. 25.

Είναι μεγάλη πλάνη να νομίζεις ότι με την προσπάθειά σου μπορείς να αλλάξεις έναν άνθρωπο. Ποτέ. Με τη ζωή σου, μπορεί. Με την προσπάθεια, με την ομιλία, την αντίθεση και όλα αυτά, ποτέ, ή πάρα πολύ σπάνια. Η αλλαγή, θα γίνει όταν έρθει η ώρα του Θεού. Εάν εσύ αλλάξεις τον εαυτό σου και γίνεις το ζωντανό παράδειγμα αυτού που θέλεις ν' αλλάξεις, το ιδεώδες του, και σε δει ευτυχισμένη,

τότε θ' αλλάξει. Όταν προσεύχεται κανείς για έναν άνθρωπο, αυτό είναι εντάξει. Αλλά, όταν προσπαθεί να τον αλλάξει, όχι. Αυτό είναι μόνο στο Χέρι του Θεού.

Γαβριηλίας Μοναχής. 1996. Γερόντισσα Γαβριηλία. Εκδ. Επτάλοφος. Σελ. 181