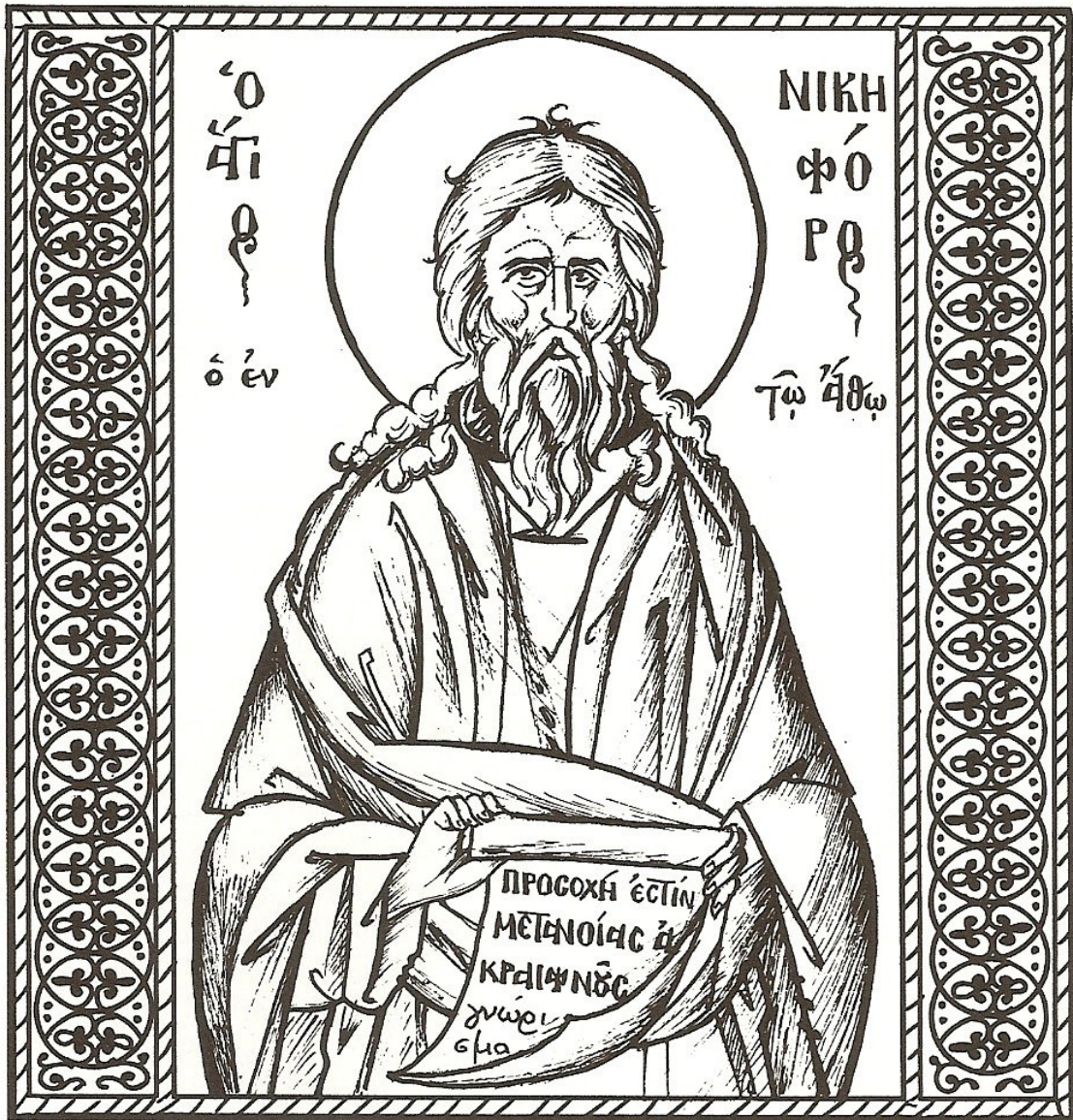

ΦΙΛΟΚΑΛΙΑ

ΤΟΜΟΣ

Δ



ΟΣΙΟΣ ΝΙΚΗΦΟΡΟΣ Ο ΜΟΝΑ- ΖΩΝ

Σύντομη βιογραφία

Ὁ ἁγιώτατος πατέρας μας Νικηφόρος, ὁ ὁποῖος διήνυσε τὸ στάδιο τῶν ἀσκητικῶν ἀγώνων στὸ ἀγιώνυμο ὄρος τοῦ Ἄθω, ἤκμασε λίγο πρὶν ἀπὸ τὸ 1340. Ἔγινε καθοδηγητὴς καὶ μυσταγωγὸς τοῦ Γρηγορίου Θεσσαλονίκης (τοῦ Παλαμᾶ) στὰ ὑψηλὰ μαθήματα τῆς ἀσκητικῆς φιλοσοφίας, ὅπως τὸ μαρτυρεῖ κάποιον ὁ τελευταῖος.

Σχολάζοντας μόνος μὲ τὴν ἀμέριμνη ἡσυχία καὶ ἐνωμένος πιά μὲ τὸν ἑαυτό του, ἐνώθηκε μὲ τρόπο ἀπόρητο μὲ τὸ ὑπερκόσμιο καὶ ἀκρότατο Ἐπιθυμητό, ὁπότε δέχθηκε μὲ μακαριότητα στὴν καρδιά του τὸν ἐνυπόστατο φωτισμὸ τῆς χάριτος. Ἀφοῦ λοιπὸν πρῶτα γέμισε πλούσια ὁ ἴδιος ἀπὸ ἐκεῖ μὲ τὴν ἀμίμητη μίμηση καὶ τὴ θεοποιὸ δωρεὰ τῆς θεώσεως, τὰ μεταδίδει πατρικὰ καὶ χωρὶς φθόνου ὁ μακάριος καὶ σὲ μᾶς μὲ αὐτὸ τὸ μικρὸ πόνημά του, ἂν βέβαια θέλομε ν' ἀξιοθεοῦμε κι ἐμεῖς ἴσα βραβεῖα μ' ἐκεῖνον.

Στὸ ἔργο του αὐτὸ συγκέντρωσε ἀπὸ τὶς βιογραφίες τῶν Ἁγίων ὅλα τὰ ἀποσπάσματα ποὺ ἀναφέρονται στὴ νήψη, στὴν προσοχὴ καὶ στὴν προσευχή, προσθέτοντας ἀπὸ τὸν ἑαυτό του καὶ τὴ μέθοδο ποὺ καλύπτει τῆς δὲ θὰ φανταζόταν κανένας, τὴ φυσικὴ δηλαδὴ καὶ ἀληθινὰ σοφὴ μέθοδο τῆς συγκεντρώσεως τοῦ νοῦ μέσα στὴν καρδιά μὲ τὴν εἰσπνοή, μὲ ταυτόχρονη ἐπίκληση τοῦ Κυρίου Ἰησοῦ. Ἔτσι τὸν ἔκανε ἀκριβέστατο κανόνα τῆς ἱερῆς νήψεως καὶ ἔστησε γιὰ ὄσους θέλουν νὰ σωθοῦν κλίμακα καθαρῆς καὶ ἀρέμβαστης προσευχῆς καὶ τῶν ἀγαθῶν ποὺ πηγάζουν ἀπ' αὐτήν, ἀφοῦ πρῶτος αὐτός, σὰν ἓνας νέος Βεσελεήλ (Ἐξ. 36, 1), τὴν κατασκεύασε μὲ τὴν ἀρχιτεκτονικὴ τοῦ Πνεύματος.

Ἀνεβαίνετε λοιπὸν, ἀνεβαίνετε, ὅσοι ἐπιθυμεῖτε νὰ κατοικήσει μέσα σας ὁ Χριστὸς καὶ θέλετε νὰ μεταμορφωθεῖτε στὴν εἰκόνα τοῦ Ἁγίου Πνεύματος βαδίζοντας ἀπὸ δόξα σὲ δόξα (Β' Κορ. 3, 18), καὶ στὴ συνέχεια νὰ θεωθεῖτε καὶ ν' ἀξιοθεῖτε τὸ φωτεινὸ κλῆρο τῶν σωζομένων.

Εἰσαγωγικά σχόλια

Πληροφορίες σημαντικὲς γιὰ τὸ βίο καὶ τὴν πολιτεία τοῦ Ὁσίου Νικηφόρου «τοῦ μονάζοντος» δὲν ἔχουμε. Ὑπάρχουν μόνο μερικὲς συνοπτικὲς γραμμὲς στὸν ἅγιο Γρηγόριο τὸν Παλαμᾶ, θέλοντα νὰ δικαιώσῃ τὴν ψυχοσωματικὴ μέθοδο, κατὰ τὴν ἐνέργεια τῆς νοερᾶς προσευχῆς, ἀπέναντι στὶς κατηγορίες τοῦ Βαρλαάμ.

Ὁ θεῖος Γρηγόριος ἐπικαλεῖται, μεταξύ ἄλλων Νηπτικῶν, τὸν Ὁσιο Νικηφόρο, ποὺ ἔζησε στὴν ἡσυχία ἀρκετὰ χρόνια καὶ μάλιστα στὰ ἐρημικώτερα μέρη τοῦ ἁγίου Ὄρους καὶ μὲ ἓνα μικρὸ σύγγραμμά του, «παρέδωκε στοὺς ἡσυχαστὲς τὴν νηπτικὴ πρακτικὴ». Ἀπὸ τὴ διατύπωση αὐτὴ ἐνομίσθη ὅτι ὑπῆρξε διδάσκαλος τοῦ θειοτάτου Παλαμᾶ.

Εἶναι γνωστὸν ὅτι ὁ Νικηφόρος, κατὰ τὸν Παλαμᾶ, καταγόμενος ἀπὸ τὴ νότιον Ἰταλία καὶ ὄντας λατινικοῦ δόγματος, προσῆλθε στὴν Ὁρθοδοξία, ἐπὶ τοῦ Μιχαήλ τοῦ Παλαιολόγου. Ἦταν ἓνας ἀπὸ τοὺς ἀνθενωτικὸς καὶ πολεμίους τῆς συνόδου τῆς Λυών, γι' αὐτὸ καὶ ἐξωρίσθη. Μετὰ τὸ θάνατο τοῦ Μιχαήλ ἀνέβηκε στὸν Ἄθω, ὅπου ὑπετάγη στοὺς τότε διαπρεπεῖς ἡσυχαστὲς. Ἀργότερα ἔγινε ὁ ἴδιος διδάσκαλος συλλέγοντας μαρτυρίες καὶ κείμενα παλαιότερων Ἁγίων μοναχῶν, μὲ τὰ

ὅποια θεμελίωνε τὶς ἡσυχαστικὲς ἐμπειρίες. Αὐτὰ λέγει ὁ θεῖος Παλαμᾶς.

Τῇ συλλογῇ τῶν κειμένων αὐτῶν ἐξέδωσαν στὴ Φιλοκαλία οἱ ἔραμιστές της, μὲ τὸν τίτλο «Περὶ νήψεως καὶ φυλακῆς καρδίας», μαζί μὲ ἓνα Λόγο τοῦ ἰδίου, ποὺ ἀναφέρεται ἐκτενέστερα στὰ προβλήματα τῆς ἱεραῆς ἡσυχίας καὶ νήψεως καὶ πού, γιὰ πρώτη φορά, πρωτοτυπώντας, εἰσηγεῖται τὴν ψυχασωματικὴ μέθοδο.

Ὁ ἅγιος Γρηγόριος ὁ Παλαμᾶς, αἰτιολογώντας τὴ μέθοδο αὐτή, γράφει κατὰ λέξη: «Ἐπειδὴ πολλοὺς τῶν εἰσαγομένων ἑώρα τῆς ἀστασίας τοῦ νοῦ μηδὲ μετρίως γοῦν κρατεῖν δυναμένους, καὶ τρόπον ὑποτίθεται δι' οὗ ἂν τὸ πολυπόρευτον καὶ φαντασιῶδες αὐτοῦ μετρίως συστείλειαν». Εἶναι φανερὸ λοιπόν, ὅτι ἀποτελεῖ προσωπικὴ τοῦ ὁσίου Νικηφόρου ἐπινόηση· προφανῶς δὲν διδάχτηκε ἀπὸ τοὺς πρὸ αὐτοῦ ἡσυχαστὲς αὐτὸς ὁ ψυχασωματικὸς «τρόπος» τῆς νοεραῆς προσευχῆς, ἀφοῦ καὶ οἱ ἀνθολόγοι τῆς Φιλοκαλίας ἀναγνωρίζουν τὴν πρωτοτυπία μὲ τὴ φράση: «προσθεῖς δ' οἴκοθεν καὶ τὴν... φυσικὴν καὶ ἐπιστημονικὴν ἀληθῶς μέθοδον τῆς δι' εἰσπνοῆς ρινὸς ἔνδον καρδίας ἐπισυναγωγῆς τοῦ νοός, καὶ τῆς κατ' αὐτὴν τοῦ Κυρίου Ἰησοῦ ἐπικλήσεως...».

Ἄν λάβουμε ὑπόψη τὴ μαρτυρία τοῦ θείου Παλαμᾶ, ὁ ὁποῖος ἐγνώρισε πλῆθος διασῆμων ἡσυχαστῶν, προκύπτει ὅτι ἡ ἐπαναστατικὴ αὐτὴ μέθοδος, ποὺ πολεμήθηκε στὸ Βυζάντιο, ἀλλὰ καὶ ἔγινε ἀποδεκτὴ καὶ ἀπὸ τέσσερες συνόδους, ἀνήκε ἀποκλειστικῶς στὸν ὅσιο Νικηφόρο, ἂν μάλιστα δεχτοῦμε, ὅτι, δὲν εἶχε γνωρίσει τὸν ἅγιο Γρηγόριο τὸν Σιναΐτη, ὁ ὁποῖος φέρεται κι αὐτὸς ὡς εἰσηγητῆς τῆς μεθόδου. Ἄν ὄντως ὁ Νικηφόρος ἐτελεύτησε κατὰ τὰ ἔτη 1295-1300, ὅταν ὁ Γρηγόριος ὁ Σιναΐτης εὐρίσκετο στὰ Παρόρια, μεταξὺ βυζαντινῶν καὶ βουλγαρικῶν συνόρων, τότε φαίνεται ὅτι δὲν συναντήθηκαν ποτέ, καὶ ἔχουμε, ἀπλῶς, σχεδὸν ταυτόχρονη ἐμφάνιση τῆς μεθόδου, ὅσο καὶ ἂν εἶναι ἐκπληκτικὴ αὐτὴ ἡ ρηξικέλευθη σύμπτωση.

Ἡ μέθοδος, ὅπως σημειώσαμε, πολεμήθηκε κυρίως ἀπὸ τοὺς διανοουμένους τοῦ Βυζαντίου, ἀλλὰ τελικὰ καθιερώθηκε, μὲ θεωρητικὸ τὴν πιὸ αὐθεντικὴ θεολογικὴ μορφή τῆς Ὁρθοδοξίας, τὸν Γρηγόριο Παλαμᾶ. Ἐκτοτε οἱ ἐργαζόμενοι τὴ νοερά προσευχὴ μοναχοί, ἡσυχαστὲς καὶ μιγάδες, χρησιμοποιοῦν τὴ μέθοδο τουλάχιστο στὰ πρῶτα χρόνια τῆς μονάσεως καὶ ὁμολογοῦν ὅτι συντελεῖ στὴ συγκράτηση τοῦ ἀκράτητου νοῦ. Ὁ ὅσιος Νικηφόρος ὁ Μονάζων, μὲ τὴ μέθοδο τῆς ψυχοτεχνικῆς προσευχῆς, προήγαγε τὸν ἡσυχασμὸ καὶ τὶς μεθόδους του, ὑπὸ τὸν ὄρο τῆς σωστῆς χρήσεως καὶ ἐφαρμογῆς, ὥστε νὰ μὴν παρουσιάζονται ἐκτροπές, παρανοήσεις, ἀλλὰ καὶ νὰ μὴ θεωρεῖται ἡ μέθοδος ὡς προσευχή, ἀλλὰ ὡς βοηθητικὸ μέσο γιὰ τὴν ἀδυναμία τῶν ἀρχαρίων. Ἡ μὴ ὀρθὴ κατανόηση τῆς μεθόδου ἀπετέλεσε τὴν αἰτία, ἄλλωστε, τῆς ἐκρήξεως τῶν ἐρίδων μεταξὺ ἡσυχαστῶν καὶ διανοουμένων τοῦ 14ου αἰῶνος, κατὰ τὶς ὁποῖες κατηγοροῦσαν τοὺς ἡσυχαστὲς, ὅτι περίμεναν «τὴ χάρη ἀπὸ τοὺς μυκτῆρας»! Ἀλλὰ καὶ σήμερα παρατηρεῖται ἡ ἀφελὴς παραχάραξη τῆς μεθοδικῆς προσευχῆς, γεγονός ποὺ συμπαρασύρει στὸ διασυρμὸ καὶ αὐτὴ τὴν ἱερά καὶ μονολόγιστη προσευχὴ τοῦ Ἰησοῦ.

Λόγος για τὴ νήψη καὶ τὴ φύλαξη τῆς καρδιᾶς

Ὅσοι ἐπιθυμεῖτε σφοδρὰ ν' ἀξιωθείτε τὴ μεγαλόπρεπη θεϊκὴ φωτοφάνεια τοῦ Σωτήρα μας Ἰησοῦ Χριστοῦ· ὅσοι θέλετε νὰ δεχθεῖτε μὲ αἴσθησι μὲσα στὴν καρδιά σας τὸ ὑπερουράνιο πῦρ· ὅσοι σπεύδετε νὰ ἐπιτύχετε τὴ συμφιλίωσή σας μὲ τὸ Θεό, νὰ τὴ ζήσετε καὶ νὰ τὴν αἰσθανθεῖτε· ὅσοι ἀπορρίψατε ὅλα τὰ πράγματα τοῦ κόσμου, γιὰ νὰ βρεῖτε καὶ νὰ ἀποκτήσετε τὸ θησαυρὸ ποὺ εἶναι κρυμμένος στὸν ἀγρὸ τῶν καρδιῶν σας¹. ὅσοι θέλετε ν' ἀνάψουν ὀλόλαμπρες οἱ λαμπάδες τῶν ψυχῶν σας ἀπὸ αὐτὸν τὸν κόσμο κι ἔτσι ἀπαρνηθήκατε ὅλα τὰ παρόντα· ὅσοι θέλετε νὰ γνωρίσετε καὶ ν' ἀποκτήσετε μὲ πείρα τὴ βασιλεία τῶν οὐρανῶν ποὺ εἶναι μὲσα σας², ἔλατε νὰ σᾶς ἐκθέσω τὴν ἐπιστήμη, ἢ μᾶλλον τὴ μέθοδο, τῆς αἰώνιας, ἢ καλύτερα τῆς οὐράνιας ζωῆς. Ἡ ἐπιστήμη αὐτὴ εἰσάγει χωρὶς κόπο καὶ ἰδρώτα τὸν ἐργάτη τῆς στὸ λιμάνι τῆς ἀπάθειας, καὶ δὲ διατρέχει κανένα κίνδυνο ταραχῆς ἢ πλάνης ἀπὸ τοὺς δαίμονες. Τέτοιος φόβος ὑπάρχει τότε μόνον, ὅταν λόγῳ παρακοῆς ζοῦμε ἔξω καὶ μακριὰ ἀπὸ τὴ ζωὴ ποὺ σᾶς προτείνω, ὅπως παλιὰ ὁ Ἀδάμ, ποὺ ἀψήφησε ἐντελῶς τὴν ἐντολὴ τοῦ Θεοῦ, ἔπιασε φιλία μὲ τὸ φίδι θεωρώντας το ἀξιόπιστο, κι ἔτσι ἔφαγε κατὰ κόρον ἀπὸ τὸν καρπὸ τῆς ἀπάτης³ κι ἔριξε ἀξιοθρήνητα τὸν ἑαυτό του κι ὅλους τοὺς ἀπογόνους του στὸν πυθμένα τοῦ θανάτου, τοῦ σκότους καὶ τῆς διαφθορᾶς.

Ἐπιστρέψετε λοιπόν· ἢ μᾶλλον, γιὰ νὰ ποῦμε τὸ πιὸ ἀληθινό, ἄς ἐπανέλθομε, ἀδελφοί, στοὺς ἑαυτοὺς μας, ἄς ἀποστραφοῦμε μιὰ γιὰ πάντα τὴ συμβουλὴ τοῦ φιδιοῦ καὶ τὴν περιφορὰ μας στὰ χαμαιζήλα. Γιατὶ δὲν εἶναι δυνατὸ νὰ ἐπιτύχομε μὲ ἄλλο τρόπο τὴ συμφιλίωσι καὶ τὴν οἰκείωσή μας μὲ τὸ Θεό, ἂν πρῶτα δὲν ἐπανέλθομε, ἢ καλύτερα δὲν εἰσέλθομε στοὺς ἑαυτοὺς μας, ὅσο ἔξαρτᾶται ἀπὸ μᾶς. Γιατὶ θὰ εἶναι παράδοξο, ἐνῶ ἀποχωρίσαμε τοὺς ἑαυτοὺς μας ἀπὸ τὴν περιφορὰ τοῦ κόσμου καὶ τὶς μάταιες μέριμνες, νὰ τὸν ἐμποδίζομε ἀσυγχώρητα ἀπὸ τὴ βασιλεία τῶν οὐρανῶν ποὺ εἶναι μὲσα μας⁴. Γι' αὐτὸ καὶ ἡ ἀγία μοναχικὴ ζωὴ ἔχει ὀνομαστῆ τέχνη τεχνῶν καὶ ἐπιστήμη ἐπιστημῶν, ἐπειδὴ δὲν μᾶς προξενεῖ ὅσα αὐτὲς οἱ φθαρτὲς τέχνες καὶ ἐπιστῆμες, ὥστε νὰ στρέφομε καὶ πρὸς αὐτὲς τὸ νοῦ μας καὶ νὰ τὸν κατακαλύπτομε μ' αὐτὲς παίρνοντάς τον ἀπὸ τὰ ἀνώτερα, ἀλλὰ μᾶς ὑπόσχεται παράδοξα καὶ ἀπόρρητα ἀγαθὰ, τὰ ὁποῖα μάτια δὲν εἶδαν κι αὐτιά δὲν τ' ἀκουσαν καὶ ἄνθρωπος δὲν τὰ διανοήθηκε⁵. Ὡς ἐκ τούτου, δὲν ἔχομε νὰ παλέψομε μὲ ὄντα ἀπὸ σάρκα καὶ αἷμα, ἀλλὰ μὲ τὶς δαιμονικὲς δυνάμεις, μὲ τοὺς κοσμοκράτορες τοῦ σκοτεινοῦ αὐτοῦ αἰῶνα⁵. Ἄν λοιπὸν ὁ παρὼν αἰώνας εἶναι σκότος, ἄς φύγομε ἀπ' αὐτόν, ἀπομακρύνοντας ἀπὸ αὐτόν καὶ τὰ νοήμα-

1. Ματθ. 13, 44.

2. Λουκ. 17, 21.

3. Γεν. 3, 1-6.

4. Α' Κορ. 2, 9.

5. Ἐφ. 6, 12.

τά μας· τίποτε κοινὸ μεταξύ ἡμῶν καὶ τοῦ ἐχθροῦ τοῦ Θεοῦ. Γιατὶ ἐκεῖνος ποὺ θὰ θελήσει νὰ φιλιώσει μὲ αὐτόν, γίνεται ἐχθρὸς τοῦ Θεοῦ⁶. Κι ἐκεῖνον ποὺ ἔγινε ἐχθρὸς τοῦ Θεοῦ, ποιὸς μπορεῖ νὰ τὸν βοηθήσει;

Γι' αὐτὸ ἄς μιμηθοῦμε τοὺς πατέρες μας, καὶ ἄς ἀναζητήσουμε τὸ θησαυρὸ ποὺ εἶναι μέσα στὶς καρδιές μας, ὅπως ἐκεῖνοι. Καὶ ἀφοῦ τὸν βροῦμε, ἄς τὸν κρατήσουμε μὲ πολὺ μεγάλη δύναμη, ἐργαζόμενοι συγχρόνως καὶ φυλάγοντάς τον, ἀφοῦ σ' αὐτὸ ἔχομε ταχθεῖ ἀπ' τὴν ἀρχή⁷. Κι ἂν παρουσιαστῆ κανεὶς νὰ φέρνει ἀντιρρήσεις σ' αὐτὰ καὶ νὰ λέει: «Πῶς μπορεῖ κανεὶς νὰ εἰσέλθει στὴν καρδιά του κι ἐκεῖ νὰ ἐργάζεται ἢ νὰ μένει;», ὅμοια μὲ τὸ Νικόδημο ποὺ εἶπε κάποτε στὸν Σωτήρα: «Πῶς μπορεῖ κανεὶς νὰ μπεῖ γιὰ δευτέρη φορά στὴν κοιλιά τῆς μητέρας του καὶ νὰ γεννηθεῖ ἐνῶ εἶναι γέρος;»⁸, θ' ἀκούσει καὶ αὐτός: «Τὸ Πνεῦμα πνέει ὅπου θέλει»⁹. Ἄν λοιπὸν ἀμφιβάλλομε καὶ δυσπιστοῦμε ἔτσι στὰ ἔργα τῆς πρακτικῆς, πῶς θὰ ἔρθουν σ' ἐμᾶς τὰ ἔργα τῆς θεωρίας; Γιατὶ ἡ πρακτικὴ εἶναι ποὺ ἀνεβάζει στὴ θεωρία. Ἄλλ' ἐπειδὴ χωρὶς ἀποδείξεις ἀπὸ τίς Γραφές εἶναι ἀδύνατο νὰ βεβαιωθεῖ ἐκεῖνος ποὺ ἔτσι ἀμφιβάλλει, θὰ ἐντάξομε σ' αὐτὸ τὸ λόγο, γιὰ τὴν ὠφέλεια τῶν πολλῶν, ἀποσπάσματα ἀπὸ τοὺς βίους καὶ τοὺς λόγους τῶν Ἁγίων, ὥστε νὰ βεβαιωθεῖ ἀπὸ αὐτοὺς καὶ ν' ἀποβάλλει κάθε ἀμφιβολία. Θ' ἀρχίσομε τὸ λόγο ἀπὸ τοὺς παλιούς, ἀπὸ αὐτὸν τὸν μεγάλο πατέρα μας Ἀντώνιο, συνεχίζοντας μὲ τοὺς ἐπομένους, ὅσο μοῦ εἶναι δυνατόν, καὶ θὰ παραθέσομε μιὰ συλλογὴ ἀποσπασμάτων ἀπὸ τοὺς λόγους καὶ τίς πράξεις τους πρὸς ἀπόδειξη ὧσων εἶπαμε.

Ἐπὶ τὸ βίον τοῦ ὁσίου πατέρα μας Ἀντωνίου

Πήγαιναν κάποτε στὸν Ἀββᾶ Ἀντώνιο δύο ἀδελφοί. Καὶ ἐπειδὴ τοὺς ἔλειψε στὸ δρόμο τὸ νερό, ὁ ἓνας πέθανε, κι ὁ ἄλλος κινδύνευε νὰ πεθάνει. Μὴν μπορώντας νὰ βαδίσει ἄλλο, ἔπεσε κατὰ γῆς περιμένοντας τὸ θάνατο. Ὁ δὲ Ἀντώνιος, ποὺ καθόταν στὸ ὄρος, κάλεσε γρήγορα δύο Μοναχοὺς ποὺ ἔτυχε νὰ εἶναι ἐκεῖ καὶ τοὺς εἶπε: «Πάρτε μιὰ στάμνα νερὸ καὶ τρέξετε στὸ δρόμο τῆς Αἰγύπτου. Ἐρχονταν δύο κατὰ ἐδῶ καὶ ὁ ἓνας μόλις πέθανε, ἐνῶ ὁ ἄλλος κινδυνεύει, ἂν δὲ βιαστεῖτε. Τοῦτο μοῦ φανερώθηκε ἐκεῖ ποὺ προσευχόμουν». Πῆγαν λοιπὸν οἱ Μοναχοὶ καὶ βρῆκαν τὸν ἓνα νεκρὸ καὶ τὸν ἔθαψαν, ἐνῶ τὸν ἄλλον τὸν συνέφεραν μὲ τὸ νερὸ καὶ τὸν πῆγαν στὸν Γέροντα. Ἡ ἀπόσταση ἦταν μιᾶς ἡμέρας δρόμος.

Ἄν τώρα ρωτήσῃ κανεὶς, γιατί δὲν τὸ εἶπε πρὶν πεθάνει ὁ ἄλλος Μοναχός, δὲ ρωτᾷει σωστά. Γιατὶ ἡ κρίση γιὰ τὸ θάνατο δὲν εἶναι τοῦ Ἀντωνίου, ἀλλὰ τοῦ Θεοῦ, ὁ ὁποῖος καὶ ἀποφάσισε γιὰ τὸν ἓνα καὶ ἀποκάλυψε

6. Ἰακ. 4, 4.

7. Γεν. 2, 15.

8. Ἰω. 3, 4.

9. Ἰω. 3, 8.

γιά τόν ἄλλον. Τò θαυμαστό μέ τόν Ἀντώνιο ἦταν ὅτι, ἐκεῖ πού καθόταν στό ὄρος εἶχε νήψη στήν καρδιά του καί ὁ Κύριος τοῦ ἔδειχνε ὅσα γίνονταν μακριά. Βλέπεις ὅτι, γιά νά ἔχει ὁ Ἀντώνιος νήψη στήν καρδιά του, ἔγινε θεόπτης καί προορατικός; Γιατί ὁ Θεός ἐμφανίζεται στό νοῦ μέσω τῆς καρδιάς, στήν ἀρχή μέν, ὅπως λέει ὁ ἅγιος Ἰωάννης τῆς Κλίμακος, σάν φωτιά πού καθαρίζει τόν ἐραστή Του, ἔπειτα δέ καί σάν φῶς πού κάνει τὸ νοῦ λαμπρό καί θεοειδή. Καί τώρα ἄς προχωρήσομε στοὺς ἐπομένους.

Ἀπὸ τὸ βίο τοῦ ἁγίου Θεοδοσίου τοῦ Κοινοβιάρχου

Ὁ θεῖος Θεοδόσιος εἶχε πληγωθεῖ τόσο πολὺ ἀπὸ τὸ γλυκὸ βέλος τῆς ἀγάπης καί ἦταν δεμένος τόσο πολὺ ἀπὸ τὰ δεσμά της, ὥστε τὸ «Θ' ἀγαπήσεις τὸν Κύριο, τὸ Θεό σου, μέ ὅλη σου τὴν καρδιά, μέ ὅλη σου τὴν ψυχὴ καί μέ ὅλη τὴ διάνοιά σου»¹⁰, αὐτὴ τὴν ὑψηλὴ καί θεία ἐντολή, φρόντιζε νά τὴν ἐκπληρῶνει μέ ἔργα, πράγμα πού δὲν μπορεῖ νά γίνεῖ μέ ἄλλον τρόπο παρά μέ τὴν συγκέντρωση τῶν φυσικῶν δυνάμεων τῆς ψυχῆς μόνο στὸν πόθο τοῦ Δημιουργοῦ καί σὲ κανένα ἄλλο ἀπὸ τὰ παρόντα. Νουθετώντας λοιπὸν μ' αὐτὲς τὲς νοερὲς ἐνέργειες τῆς ψυχῆς, ἦταν φοβερός στοὺς πολλούς, ἀλλὰ καί ὅταν μάλωνε τοὺς ὑποτακτικούς του, τοὺς ἦταν ποθητὸς καί γλυκὺς σὲ ὅλα. Ποιὸς ἄλλος ἦταν σάν κι αὐτὸν τόσο ὠφέλιμος ἐνῶ συναναστρεφόταν μέ πολλούς; Ἦ τόσο ἱκανὸς νά μαθαίνει στοὺς ὑποτακτικούς του νά συνάγουν τὲς αἰσθήσεις τους καί νά τὲς στρέφουν στὸ ἐσωτερικό τους, ἔτσι ὥστε αὐτοί, παρά τοὺς θορύβους τοῦ Κοινοβίου, νά ζοῦν μέ περισσότερη γαλήνη ἀπὸ τοὺς ἐρημίτες; Καί συγχρόνως ὁ ἴδιος καί μέ τὸ πλῆθος νά βρίσκειται ἀλλὰ καί ἀπομονωμένος νά εἶναι;

Ἴδου λοιπὸν καί ὁ Μέγας Θεοδόσιος, μέ τὸ νά συνάγει καί νά στρέφει μέσα του τὲς αἰσθήσεις, πληγώθηκε ἀπὸ τὴν ἀγάπη τοῦ Θεοῦ.

Ἀπὸ τὸ βίο τοῦ ἁγίου Ἀρσενίου

Ὁ ἅγιος Ἀρσένιος φύλαγε καί τούτῃ τὴν ἀξιοθαύμαστη συνήθεια: δὲν ἀνακινούσε ἀγιογραφικὰ ζητήματα οὔτε γιά συζήτηση οὔτε γιά ἀλληλογραφία. Ὅχι πὼς δὲν εἶχε τὴ δυνατότητα —κάθε ἄλλο. Γι' αὐτὸν ἡ ὠφέλιμη ὁμιλία ἦταν τόσο εὐκόλη, ὅσο γιά τοὺς ἄλλους ἡ συνηθισμένη ὁμιλία. Ἀλλὰ ἡ συνήθεια τῆς σιωπῆς καί ἡ ἀποστροφή πού ἐνίωθε γιά τὴν ἐπίδειξη ἦταν τὰ αἷτια τῆς τακτικῆς του. Γι' αὐτὸ λοιπὸν καί στὲς ἐκκλησίες καί στὲς συνάξεις φρόντιζε πάρα πολὺ μῆτε ἄλλους νά βλέπει, μῆτε ἄλλοι νά τὸν βλέπουν, ἀλλὰ στεκόταν πίσω ἀ-

10. Δευτ. 6, 5· Ματθ. 22, 38.

πὸ καμία κολώνα ἢ κάτι ἄλλο πὸ ἐμπόδιζε τὴ θεά κι ἔκρυβε τὸν ἑαυτό του, ὥστε ἀθέατος ν' ἀποφεύγει τὴ συντροφιά τῶν ἄλλων. Καὶ τοῦτο γιατί ἤθελε νὰ προσέχει στὸν ἑαυτό του καὶ νὰ συγκεντρώνει τὸ νοῦ του μέσα του, κι ἔτσι νὰ ἀνυψώνεται εὐκόλα στὸ Θεό.

Ἴδου λοιπὸν καὶ τοῦτος ὁ θεῖος ἄνθρωπος, ὁ ἐπίγειος ἄγγελος, συγκεντρώνει τὸ νοῦ του μέσα του, γιὰ νὰ ἀνυψώνεται ἀπὸ ἐκεῖ εὐκόλα στὸ Θεό.

Ἐκ τῆς βίβλου τοῦ ἁγίου Παύλου τοῦ Λατρινου

Ὁ θεῖος Παῦλος ζοῦσε πάντοτε στὰ ὄρη καὶ στὶς ἐρημιές, ἔχοντας τὰ ἄγρια θηρία γείτονές του καὶ ὁμοτράπεζους. Κάποτε κατέβαινε καὶ στὴ Λαύρα γιὰ νὰ ἐπιβλέπει τοὺς ἀδελφούς. Τοὺς συμβούλευε καὶ τοὺς δίδασκε νὰ μὴ μικροφυχοῦν καὶ νὰ μὴν παραμελοῦν τὰ ἐπίπονα ἔργα τῆς ἀρετῆς, ἀλλὰ ν' ἀκολουθοῦν τὴ σύμφωνη μὲ τὸ Εὐαγγέλιο ζωὴ μὲ πολλὴ προσοχή καὶ διάκριση καὶ ν' ἀγωνίζονται ἐναντίον τῶν πονηρῶν πνευμάτων μὲ γενναιοφυχία. Ἐπίσης τοὺς δίδαξε καὶ μέθοδο, μὲ τὴν ὁποία θὰ μπορούσαν νὰ ἀπαλείφουν τὶς παλιές ἐμπαθεῖς μνημεις καὶ ν' ἀποτρέπουν τὴ νέα σπορὰ τῶν παθῶν.

Ὡ, πῶς ὁ θεῖος αὐτὸς Πατέρας διδάσκει στοὺς ἀγνοοῦντες μαθητές του μέθοδο γιὰ νὰ μποροῦν ν' ἀποκρούουν τὶς προσβολές τῶν παθῶν! Αὐτὴ ἡ μέθοδος δὲν εἶναι ἄλλη ἀπὸ τὴ φύλαξη τοῦ νοῦ· γιατί αὐτὴ πετυχαίνει αὐτὸ τὸ κατόρθωμα καὶ ὄχι ἄλλη. Ἀλλὰ ἄς προχωρήσουμε παρακάτω.

Ἐκ τῆς βίβλου τοῦ ἁγίου Σάββα

Ὅταν λοιπὸν ὁ θεῖος Σάββας ἔβλεπε ὅτι κάποιος πὸ ἀπαρνήθηκε τὰ ἐγκόσμια, ἔμαθε πιά μὲ ἀκρίβεια τὸν κανόνα τῆς ζωῆς τῶν Μοναχῶν καὶ ὅτι μπορούσε νὰ φυλάει τὸ νοῦ του καὶ νὰ πολεμᾷ ἐναντίον τῶν πονηρῶν λογισμῶν, κι ἀκόμη ὅτι ἀπέβαλε τελείως τὴ μνήμη τῶν κοσμικῶν, τότε τοῦ ἔδινε κελὶ στὴ Λαύρα, ἂν ἦταν ἀδύναμος στὸ σῶμα καὶ φιλάσθενος. Ἄν ὅμως ἦταν ὑγιής καὶ δυνατός, τοῦ ἔδινε ἄδεια νὰ κτίσει ὁ ἴδιος κελί.

Βλέπεις ὅτι καὶ ὁ θεσπέσιος Σάββας ἀπαιτοῦσε ἀπὸ τοὺς μαθητές του τὴ φύλαξη τοῦ νοῦ καὶ κατόπιν τοὺς ἐπέτρεπε νὰ καθίσουν μόνοι σὲ κελί; Τί θὰ κάνομε ἐμεῖς πὸ καθόμαστε στὰ κελιά ἀργοὶ καὶ δὲ γνωρίζομε οὔτε ἂν ὑπάρχει φύλαξη τοῦ νοῦ;

Ἐκ τῆς βίβλου τοῦ ἁββᾶ Ἀγάθωνος

Ἐνας ἀδελφὸς ρώτησε τὸν Ἀββᾶ Ἀγάθωνα: «Πές μου Ἀββᾶ,

ποιὸ εἶναι μεγαλύτερο, ὁ σωματικὸς κόπος, ἢ ἡ φύλαξη τοῦ ἐσωτερικοῦ ἀνθρώπου;» Κι αὐτὸς ἀποκρίθηκε: «Ὁ ἄνθρωπος μοιάζει μὲ δένδρο. Ὁ σωματικὸς κόπος λοιπὸν εἶναι τὰ φύλλα, ἐνῶ ἡ φύλαξη τοῦ ἐσωτερικοῦ εἶναι ὁ καρπός. Ἐπειδὴ λοιπὸν, σύμφωνα μὲ τὴ Γραφή, ὅποιο δένδρο δὲν κάνει καλὸ καρπὸ τὸ κόβουν καὶ τὸ ρίχνουν στὴ φωτιά¹¹, εἶναι φανερὸ ὅτι ὅλη ἡ ἐπιμέλειά μας, δηλαδή ἡ φύλαξη τοῦ νοῦ, ἀποβλέπει στοὺς καρπούς. Χρειάζεται ὅμως καὶ τὸ σκέπασμα καὶ ὁ στολισμὸς τῶν φύλλων, τὰ ὁποῖα εἶναι ὁ σωματικὸς κόπος».

Εἶναι ἀξιοθαύμαστο, πῶς ἀποφάνθηκε ὁ Ἅγιος αὐτὸς γιὰ ὅλους ὅσους δὲν ἔχουν φύλαξη τοῦ νοῦ, ἀλλὰ καυχῶνται μόνο γιὰ τὴν πρακτικὴ ἄσκηση, μὲ τὸ νὰ πεῖ ὅτι κάθε δένδρο ποὺ δὲν κάνει καρπὸ, δηλαδή φύλαξη τοῦ νοῦ, κι ἔχει μόνο φύλλα, δηλαδή τὴν πράξη, κόβεται καὶ ρίχνεται στὴ φωτιά. Τρομακτικὴ, πάτερ, ἡ ἀπόφασή σου!

Ἐπὶ τὴν ἐπιστολὴ τοῦ ἀββᾶ Μάρκου πρὸς τὸ Νικόλαο*

Ἐάν λοιπὸν θέλεις, παιδί μου, νὰ ἀποκτήσεις δικό σου λύχνο νοητοῦ φωτὸς καὶ πνευματικῆς γνώσεως μέσα σου, γιὰ νὰ μπορέσεις νὰ περπατήσεις ἀνεμπόδιστα μέσα στὸ βαθύτατο σκοτάδι αὐτοῦ τοῦ αἰῶνα καὶ ἂν θέλεις νὰ καθοδηγοῦνται τὰ βήματά σου ἀπὸ τὸν Κύριο, μὲ σκοπὸ νὰ θελήσεις σφοδρὰ τὸ δρόμο τοῦ Εὐαγγελίου κατὰ τὸ προφητικὸ ρητό¹², δηλαδή νὰ θελήσεις μὲ φλογερὴ πίστη νὰ γίνεις κοινωνὸς τῶν τελείων εὐαγγελικῶν ἐντολῶν τοῦ Κυρίου μὲ πόθο καὶ προσευχή, ἐγὼ σοῦ ὑποδεικνύω μιὰ θαυμαστὴ μέθοδο καὶ πνευματικὴ ἐπιπόνηση. Αὐτὴ δὲ χρειάζεται σωματικὸ κόπο ἢ ἀγώνα, ἀλλὰ θέλει πνευματικὸ κόπο καὶ νοῦ καὶ προσεκτικὴ διάνοια ποὺ βοηθεῖται ἀπὸ τὸ φόβο καὶ τὴν ἀγάπη τοῦ Θεοῦ. Μὲ τὴν ἐπιπόνηση αὐτὴ θὰ μπορέσεις μὲ εὐκολία νὰ κατατροπώσεις τὴ φάλαγγα τῶν ἐχθρῶν. Ἐάν λοιπὸν θέλεις νὰ νικήσεις τὰ πάθη, ἀφοῦ συγκεντρωθεῖς στὸν ἑαυτό σου μὲ τὴν προσευχὴ καὶ τὴ βοήθεια τοῦ Θεοῦ καὶ βυθιστεῖς στὰ βάθη τῆς καρδιάς σου, φάξε νὰ βρεῖς τοὺς τρεῖς αὐτοὺς δυνατοὺς γίγαντες, δηλαδή τὴ λησμοσύνη, τὴ ραθυμία καὶ τὴν ἄγνοια, ποὺ εἶναι τὰ στηρίγματα τῶν νοητῶν ἐχθρῶν, μέσω τῶν ὁποίων ἐπιστρέφουν καὶ τὰ λοιπὰ πάθη τῆς κακίας καὶ ἐνεργοῦν καὶ δροῦν καὶ δυναμώνουν μέσα στὶς ψυχὲς τῶν φιληδόνων. Καὶ ἀφοῦ μὲ μεγάλη προσοχὴ καὶ ἐπιμέλεια τοῦ νοῦ καὶ μὲ τὴ θεία βοήθεια βρεῖς ἐκεῖνα ποὺ οἱ περισσότεροι τὰ ἀγνοοῦν, θὰ μπορέσεις μὲ πολλὴ προσοχὴ καὶ προσευχὴ νὰ σωθεῖς ἀπὸ αὐτοὺς τοὺς τρεῖς γίγαντες. Για-

11. Ματθ. 3, 10.

12. Ψαλμ. 36, 23.

* Φιλοκαλία, τόμος Α', σελ. 174-176.

τι ὅταν μὲ τὴν ἐνεργὸν χάριν ἐπιδιωχθεῖ νὰ ἐγκατασταθεῖ στὴν καρδιά καὶ νὰ διαφυλαχθεῖ ἐπιμελῶς ἢ ἀρμονικῆ συνύπαρξη τῆς ἀληθινῆς γνώσεως, τῆς μνήμης τοῦ λόγου τοῦ Θεοῦ καὶ τῆς ἀγαθῆς προθυμίας, τότε ἐξαφανίζεται ἀπὸ αὐτὴν κάθε ἔχνος λησμοσύνης καὶ ἄγνοιας καὶ ραθυμίας.

Βλέπεις πῶς συμφωνοῦν τὰ πνευματικὰ λόγια; Βλέπεις πῶς δίνουν σαφή πληροφορία γιὰ τὴν προσευχή; Καὶ τώρα παρακολούθησε καὶ τοὺς ἄλλους Πατέρες, τί θὰ μᾶς ποῦν.

Τοῦ ἀγίου Ἰωάννου τῆς Κλίμακος

Ἦσυχαστὴς εἶναι ἐκεῖνος ποὺ ἀγωνίζεται νὰ περιορίσει τὸν ἀσώματο νοῦ σὲ σωματικὸ οἶκο, δηλαδή μέσα στὴν καρδιά, πράγμα παράδοξο. Ἦσυχαστὴς εἶναι ἐκεῖνος ποὺ εἶπε: «Ἐγὼ κοιμᾶμαι, μὰ ἡ καρδιά μου ἀγρυπνεῖ»¹³. Κλείνει τὴ θύρα τοῦ κελιοῦ σου γιὰ τὸ σῶμα, τὴ θύρα τῆς γλώσσας γιὰ τὰ λόγια, καὶ τὴν πύλη τοῦ ἐσωτερικοῦ σου γιὰ τὰ πονηρὰ πνεύματα. Νὰ κάθῃσαι φηλὰ καὶ νὰ παρατηρεῖς — ἂν βέβαια ξέρεις νὰ τὸ κάνεις αὐτό — καὶ τότε θὰ βλέπεις πῶς καὶ πότε καὶ ἀπὸ ποῦ καὶ πόσοι καὶ ποιοὶ κλέφτες ἔρχονται νὰ μποῦν καὶ νὰ κλέψουν τὰ σταφύλια. Ἐάν κουραστεῖ ὁ σκοπὸς νὰ παρατηρεῖ, σηκώνεται καὶ προσεύχεται, καὶ ἀφοῦ καθίσει πάλι, συνεχίζει μὲ ἀνδρεία τὴν ἴδια ἐργασία. Ἄλλο εἶναι ἡ φύλαξη τῶν λογισμῶν καὶ ἄλλο ἡ φύλαξη τοῦ νοῦ. Ὅσο ἀπέχει ἡ ἀνατολὴ ἀπὸ τὴ δύση, τόσο ἀπέχει τὸ δεύτερο καὶ εἶναι πιὸ κοπιαστικὸ ἀπὸ τὸ πρῶτο. Ὅπως τὰ βασιλικά ὄπλα ποὺ βρίσκονται κάπου, ἐνῶ τὰ βλέπουν οἱ κλέφτες, δὲν τὰ πλησιάζουν, ἔτσι καὶ ἐκεῖνον ποὺ ἔνωσε τὴν καρδιά του μὲ τὴν προσευχὴ δὲν τὸν κλέβουν εὐκολὰ οἱ νοεροὶ ληστές.

Εἶδες λόγια ποὺ ἀποκαλύπτουν τὴ θαυμαστὴ πνευματικὴ ἐργασία τοῦ μεγάλου αὐτοῦ Πατέρα; Ἐμεῖς ὅμως, σὰν νὰ βαδίζομε μέσα στὸ σκοτάδι καὶ σὰν νὰ περπατοῦμε πάνω ἀπὸ τὰ ψυχωφελῆ λόγια τοῦ Πνεύματος ὅπως σὲ νυκτομαχία, τὰ παρατρέχομε κωφεύοντας θεληματικά. Ἀλλὰ πρόσεξε καὶ τὰ ἀκόλουθα, μὲ τὰ ὁποῖα οἱ Πατέρες μᾶς ὀδηγοῦν στὴ νήψη.

Τοῦ ἀββᾶ Ἡσαΐα *

Ὅταν χωρίσει κανεὶς τὸν ἑαυτό του ἀπὸ τὸ μέρος τῶν ἁμαρτωλῶν, τότε θὰ γνωρίσει ἀκριβῶς ὅλα τὰ ἁμαρτήματα ποὺ διέπραξε στὸ Θεὸ (ἐπειδὴ δὲν μπορεῖ νὰ δεῖ τίς ἁμαρτίες του ἂν δὲ χωριστεῖ ἀπ' αὐτὲς μὲ πικρὸ χωρισμό). Ἐκεῖνοι ποὺ ἔφτασαν σ' αὐτὸ τὸ μέτρο, αὐτοὶ

13. Ἦσμα 5, 2.

* Φιλοκαλία, τόμος Α', σελ. 60, κεφ. 17.

βρῆκαν τὸ κλάμμα καὶ τὴ δέηση καὶ ντρέπονται μπροστὰ στὸ Θεό, φέρνοντας στὸ νοῦ τους τὴν πονηρὴ φιλία τῶν παθῶν. "Ὡς ἀγωνιστοῦμε λοιπὸν ἀδελφοὶ κατὰ τὴ δύναμή μας, καὶ ὁ Θεὸς βοηθεῖ κατὰ τὸ πλῆθος τοῦ ἐλέους Του. Κι ἂν δὲν φυλάξαμε τὴν καρδιά μας ὅπως ἔκαναν οἱ Πατέρες μας, ἄς φροντίσουμε τουλάχιστον νὰ βάλουμε τὰ δυνατά μας νὰ φυλάξουμε τὰ σώματά μας ἀναμάρτητα ὅπως ζητεῖ ὁ Θεός, καὶ πιστεύουμε ὅτι στὸν καιρὸ τῆς πείνας ποὺ μᾶς βρῆκε, Αὐτὸς θὰ δείξει τὸ ἐλεὸς Του, καθὼς ἔκανε καὶ μὲ τοὺς Ἀγίους Του.

Ἐδῶ ὁ μέγας αὐτὸς Ἡσαΐας παρηγορεῖ τοὺς πάρα πολὺ ἀσθενεῖς, λέγοντας ὅτι κι ἂν δὲ φυλάξαμε τὴν καρδιά μας ὅπως οἱ Πατέρες μας, ἄς φυλάξουμε τουλάχιστον τὰ σώματά μας ἀναμάρτητα, ὅπως ζητεῖ ὁ Θεός, κι Αὐτὸς θὰ δείξει σὲ μᾶς τὸ ἐλεὸς Του. Εἶναι μεγάλη ἡ εὐσπλαχνία καὶ ἡ συγκατάβαση αὐτοῦ τοῦ Πατέρα.

Τοῦ Μεγάλου Μακαρίου

Τὸ κυριότατο ἔργο τοῦ πνευματικοῦ ἀθλητῆ εἶναι νὰ εἰσέλθει στὴν καρδιά του καὶ νὰ πολεμήσει τὸ σατανᾶ καὶ νὰ τὸν μισήσει. Καὶ ἀφοῦ παλέφει ἐναντίον τῶν λογισμῶν ποὺ αὐτὸς προκαλεῖ, νὰ δώσει μάχη μαζί του. "Ἄν ὅμως κανεὶς ἐξωτερικὰ μόνο φυλάει τὸ σῶμα του ἀπὸ τὴ διαφθορὰ καὶ τὴν πορνεία, ἐνῶ ἐσωτερικὰ μοιχεύει ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ καὶ πορνεύει μὲ τοὺς λογισμοὺς του, αὐτὸς δὲν ὠφελήθηκε τίποτε διατηρώντας παρθένο τὸ σῶμα του. Γιατὶ λέει ἡ Γραφή: «Καθένας ποὺ βλέπει γυναίκα καὶ τὴν ἐπιθυμεῖ, ἤδη διέπραξε μοιχεία μέσα στὴν καρδιά του»¹⁴. Ὑπάρχει πορνεία ποὺ γίνεται μὲ τὸ σῶμα, καὶ πορνεία τῆς ψυχῆς ποὺ ἐπικοινωνεῖ μὲ τὸν σατανᾶ.

Μᾶς φαίνεται ἴσως ὅτι ὁ μέγας αὐτὸς Πατέρας λέει ἀντίθετα ἀπ' ὅ,τι ὁ ἀββᾶς Ἡσαΐας ποὺ ἀναφέραμε· ἀλλὰ δὲν εἶναι ἔτσι. Γιατὶ κι ἐκεῖνος σύμφωνα μὲ τὸ θέλημα τοῦ Θεοῦ μᾶς παραγγέλλει νὰ φυλάξουμε τὰ σώματά μας, ζητάει ὅμως ὄχι μόνο τὴν καθαρότητα τῶν σωμάτων, ἀλλὰ καὶ τῶν πνευμάτων· κι ἔτσι μᾶς συμβουλεύει κι αὐτὸς τὰ ἴδια εὐαγγελικὰ προστάγματα.

Τοῦ ἀγίου Διαδόχου*

Ἐκεῖνος ποὺ διατρίβει πάντοτε μέσα στὴν καρδιά του, ἀπομακρύνεται ὅπωςδὴποτε ἀπ' ὅσα θεωροῦνται ὠραῖα στὴ ζωὴ. Γιατὶ καθὼς

14. Ματθ. 5, 28.

* Φιλοκαλία, τόμος Α', σελ. 301, κεφ. 57.

ζεῖ κατά τις έμπνεύσεις του Πνεύματος, δέν μπορεί νά γνωρίσει τις έπιθυμίες της σάρκας¹⁵. Έπειδή λοιπόν ό άνθρωπος αυτός περιφέρεται μέσα στο φρούριο των άρετών, έχοντας για φρουρούς των πυλών τις ίδιες τις άρετές, μένουν χωρίς άποτέλεσμα οί έναντίον του πολιορκητικές μηχανές των δαιμόνων.

Καλά είπε ό "Άγιος ότι μένουν χωρίς άποτέλεσμα οί μηχανές των δαιμόνων, όταν δηλαδή διατρίβουμε κάπου στο βάθος της καρδιάς, και τόσο περισσότερο, όσο περισσότερο χρόνο κάνουμε εκεί. Άλλά γνωρίζω ότι δέν θά μου φτάσει ό χρόνος άν θελήσω νά αναφέρω έδω τους λόγους όλων των Πατέρων. Γι' αυτό, άφου θυμηθώ ένα-δύο άκόμη, θά ολοκληρώσω τό λόγο μου.

Του άββα Ίσαάκ του Σύρου

'Αγωνίσου νά εισέλθεις στο θάλαμο¹⁶ που βρίσκεται μέσα σου, και θά δεῖς τόν ούράνιο θάλαμο. Γιατί και τουτός κι εκείνος είναι ένας, και από μία είσοδο τους βλέπεις και τους δύο. Η σκάλα της βασιλείας εκείνης είναι κρυμμένη μέσα σου, δηλαδή μέσα στην ψυχή σου. Καθάρισε λοιπόν τόν έαυτό σου από την άμαρτία και θά βρεις εκεί σκαλοπάτια, με τά όποια θά μπορέσεις νά ανεβαίνεις.

Του άγίου Ίω. Καρπαθίου*

"Έχομε ανάγκη από μεγάλο άγώνα και κόπο στις προσευχές, για νά βρούμε την άπαλλαγμένη από κάθε ένόχληση κατάσταση της διάνοιας, σαν έναν άλλον ούρανό μέσα στην καρδιά μας όπου κατοικεί ό Χριστός, όπως λέει ό 'Απόστολος: «Μήπως δέ γνωρίζετε ότι ό Χριστός κατοικεί μέσα σας; Έκτός βέβαια άν αποτύχατε στη δοκιμασία»¹⁷.

Του άγίου Συμεών του Νέου Θεολόγου

'Αφ' ότου έκανε τόν άνθρωπο νά έξοριστεῖ έξαιτίας της παρακοής του από τόν Παράδεισο και τό Θεό, ό διάβολος με τους δαίμονες έχει τή δυνατότητα νά σαλεύει νοητά τό λογιστικό κάθε ανθρώπου ήμέρα και νύχτα· άλλου πολύ, άλλου λίγο και άλλου περισσότερο. Και τό λογιστικό δέν είναι δυνατό νά όχυρωθεῖ διαφορετικά, παρά με την άκατάπαυστη μνήμη του Θεού. "Αν δηλαδή με τή δύναμη του σταυρού

15. Γαλ. 5, 16.

16. Ματθ. 6, 6.

17. Β' Κορ. 13, 5.

* Φιλοκαλία, τόμος Α', σελ. 341, κεφ. 52.

έντυπωθεῖ στὴν καρδιά ἢ θεία μνήμη, θὰ τὸ στερεώσει καὶ θὰ τὸ κάνει ἀκλόνητο. Σ' αὐτὸ τὸ σκοπὸ ὀδηγεῖ ὁ νοητὸς ἀγώνας, στὸν ὁποῖο κάθε χριστιανὸς ἀποδύθηκε νὰ ἀγωνιστεῖ μέσα στὸ στάδιο τῆς πίστεως τοῦ Χριστοῦ· ἀλλιῶς θ' ἀγωνιστεῖ μάταια. Ἐξαιτίας αὐτοῦ τοῦ ἀγώνα γίνεται ὅλη ἡ ποικιλότροπη ἄσκηση καθενὸς ποὺ κακοπαθεῖ γιὰ τὸ Θεό, κι αὐτὸ γιὰ νὰ κάμψει τὰ σπλάχνα τοῦ Ἀγαθοῦ καὶ νὰ τοῦ δώσει πάλι τὸ ἀρχικὸ ἀξίωμα καὶ νὰ σφραγιστεῖ στὸ λογιστικὸ του ὁ Χριστός, καθὼς λέει ὁ Ἀπόστολος: «Παιδάκια μου, γιὰ σᾶς περνῶ πάλι τοὺς πόνους τοῦ τοκετοῦ, ὥσπου νὰ έντυπωθεῖ μέσα σας ὁ Χριστός»¹⁸.

Εἶδατε, ἀδελφοί, ὅτι ὑπάρχει τέχνη πνευματικὴ, δηλαδὴ μέθοδος, ἡ ὁποία γρήγορα ἀνεβάζει αὐτόν, ποὺ τὴν ἀσκεῖ, στὴν ἀπάθεια καὶ στὴ θεοπτία; Βεβαιωθήκατε τώρα ὅτι ὅλη ἡ πρακτικὴ ἄσκηση θεωρεῖται ἀπὸ τὸ Θεὸ ὅπως τὰ φύλλα στὸ δένδρο ποὺ δὲν ἔχει καρπὸ; Καὶ ὅτι θὰ πάει χαμένη σὲ κάθε φυχή ποὺ δὲν ἔχει φύλαξη τοῦ νοῦ; Ἄς σπεύσομε λοιπόν, γιὰ νὰ μὴν πεθάνομε ἄκαρποι καὶ μετανοήσομε ἀνώφελα.

Ἐρώτηση: Ἀπὸ αὐτὸ τὸ σύγγραμμα μαθαίνομε ποιά ἦταν ἡ πρακτικὴ ἐκείνων ποὺ εὐαρέστησαν τὸν Κύριο καὶ ὅτι ὑπάρχει κάποια ἐργασία πνευματικὴ, ἡ ὁποία ἐλευθερώνει γρήγορα τὴν φυχή ἀπὸ τὰ πάθη καὶ τὴν συνδέει μὲ τὴν ἀγάπη τοῦ Θεοῦ, ἡ ὁποία εἶναι ὑποχρεωτικὴ σὲ καθέναν ποὺ ἔγινε στρατιώτης τοῦ Χριστοῦ· σ' αὐτὰ δὲν ἀμφιβάλλομε, ἀλλὰ ἔχομε πεισθεῖ τελείως. Παρακαλοῦμε ὅμως νὰ μάθομε τί εἶναι προσοχή καὶ μὲ ποιὸν τρόπο ἀξιώνεται κανεὶς νὰ τὴν ἐπιτύχει. Γιατὶ εἴμαστε ὀλότελα ἀμύητοι σ' αὐτὸ τὸ πράγμα.

Ἀπόκριση: Στὸ ὄνομα τοῦ Κυρίου μας Ἰησοῦ Χριστοῦ ποὺ εἶπε: «Χωρὶς ἐμένα δὲν μπορεῖτε νὰ κάνετε τίποτε»¹⁹, κι ἀφοῦ τὸν ἐπικαλεστώ ὡς βοηθὸ καὶ συνεργό, θὰ προσπαθήσω κατὰ τὴ δύναμή μου νὰ σᾶς παρουσιάσω τί εἶναι προσοχή καὶ πῶς αὐτή, Θεοῦ θέλοντος, μπορεῖ νὰ κατορθωθεῖ.

Ἡ προσοχή, εἶπαν μερικοὶ Ἅγιοι, εἶναι φύλαξη τοῦ νοῦ· ἄλλοι, φύλαξη τῆς καρδιάς· ἄλλοι τὴν εἶπαν νήψη, ἄλλοι νοερὴ ἡσυχία καὶ ἄλλοι ἀλλιῶς. Ὅλα αὐτὰ σημαίνουν ἓνα καὶ τὸ αὐτό. Ὅπως ὅταν πεῖ κανεὶς φωμί, κομμάτι καὶ μπουκιά, ἔτσι σκέφου καὶ γι' αὐτά. Μάθε τώρα μὲ ἀκρίβεια τί εἶναι προσοχή καὶ ποιά εἶναι τὰ ἰδιώματά της. Ἡ προσοχή εἶναι γνώρισμα τῆς ἀληθινῆς μετάνοιας. Ἡ προσοχή εἶναι ἀνόρθωση τῆς ψυχῆς, μίσος τοῦ κόσμου καὶ ἐπιστροφή της στὸ Θεό. Ἡ προσοχή εἶναι ἀποδοκιμασία τῆς ἀμαρτίας καὶ ἐπαναφορὰ τῆς ἀρετῆς. Ἡ προσοχή εἶναι ἀνεπιφύλακτη βεβαιότητα γιὰ τὴ συγχώρηση τῶν ἀμαρτιῶν μας. Ἡ προσοχή εἶναι ἡ ἀρχὴ τῆς θεωρίας, ἡ μᾶλλον ἡ βάση τῆς θεωρίας, γιὰτὶ μέσω αὐτῆς ὁ Θεὸς συγκαταβαίνει κι ἐμφανίζεται στὸ νοῦ. Ἡ προσοχή εἶναι ἀταραξία τοῦ νοῦ, ἡ μᾶλλον

18. Γαλ. 4, 19.

19. Ἰω. 15, 5.

ἀκίνησιά τῆς ψυχῆς, πού τῆς δόθηκε ὡς βραβεῖο ἀπὸ τὸ ἔλεος τοῦ Θεοῦ. Ἡ προσοχὴ εἶναι κατάργηση τῶν λογισμῶν, ἀνάκτορο τῆς μνήμης τοῦ Θεοῦ, θησαυροφυλάκιο τῆς ὑπομονῆς τῶν ἐπερχομένων δοκιμασιῶν. Ἡ προσοχὴ εἶναι αἰτία τῆς πίστεως, τῆς ἐλπίδας καὶ τῆς ἀγάπης. Γιατὶ ἂν κανεῖς δὲν πιστέφει, δὲ θὰ δεχτεῖ τὰ ἐπερχόμενα λυπηρά· κι ἂν δὲν τὰ δεχτεῖ μὲ χαρά, δὲ θὰ πεῖ στὸν Κύριο: «Εἶσαι βοηθός μου καὶ καταφύγιό μου»²⁰· κι ἂν δὲν ἔχει καταφύγιό του τὸν Ὑψιστο²¹, δὲ θὰ ἐνστερνιστεῖ τὴν ἀγάπη Του.

Αὐτὸ λοιπὸν τὸ μέγιστο τῶν μεγίστων κατόρθωμα, οἱ περισσότεροι, ἢ καὶ ὅλοι, τὸ ἀποκτοῦν κυρίως μὲ τὴν διδασκαλία. Γιατὶ σπανίζουν ἐκεῖνοι πού χωρὶς διδαχὴ ἄλλου, μὲ τὴν ἔνταση τῆς ἐργασίας τους καὶ τὴν θερμὴ τῆς πίστεως, τὸ ἔλαβαν ἀπὸ τὸ Θεό· μὰ τὸ σπάνιο δὲν εἶναι νόμος. Γι' αὐτὸ πρέπει ν' ἀναζητήσομε ὁδηγὸ πού δὲ θὰ πέφτει σὲ πλάνη, ὥστε μὲ τὴν καθοδήγησή του νὰ διδασκόμαστε καὶ νὰ διορθωνόμαστε στὶς δεξιὲς καὶ τὶς ἀριστερὲς μεταπτώσεις τῆς προσοχῆς, ἐννοῶ τὶς ἐλλείψεις καὶ τὶς ὑπερβολὲς πού εἰσάγει ὁ πονηρός· νὰ μᾶς τὶς φανερώνει σύμφωνα μὲ ὅσα ἔπαθε καὶ δοκιμάστηκε ὁ ἴδιος, καὶ νὰ μᾶς ὑποδεικνύει τὴ νοητὴ αὐτὴ ὁδὸ ὥστε νὰ μὴ μᾶς μένει ἀμβολία, κι ἔτσι νὰ τὴν βαδίζομε μὲ εὐκολία.

"Ἄν δὲν ἔχεις ὁδηγό, πρέπει νὰ τὸν ἀναζητᾶς μὲ ἐπιμονή. "Ἄν ὅμως δὲ βρῖσκεῖς, τότε ἀφοῦ ἐπικαλεστεῖς τὸ Θεὸ καὶ τὸν ἱκετεύσεις μὲ συντριβὴ πνεύματος καὶ δάκρυα καὶ ἀκτημοσύνη, κάνε αὐτὸ πού θὰ σοῦ πῶ. Γνωρίζεις ὅτι αὐτὸ πού ἀναπνέομε εἶναι ὁ κοινὸς ἀέρας, καὶ τὸν ἐκπνέομε ὄχι γιὰ ἄλλο τίποτε, παρὰ γιὰ τὴν καρδιά, γιατί αὐτὴ εἶναι ἡ αἰτία τῆς ζωῆς καὶ τῆς θερμότητος τοῦ σώματος. Ἡ καρδιά, δηλαδή, φέρνει πρὸς τὸν ἑαυτὸ τῆς τὸν ἀέρα τῆς ἀναπνοῆς ὡς ἓνα μέσο πού θὰ μεταφέρει ἔξω, μὲ τὴν ἐκπνοή, μέρος τῆς θερμότητάς της, ὥστε ἡ ἴδια νὰ διατηρεῖ τὴ σωστὴ θερμοκρασία. Αἴτιος, ἢ μᾶλλον ὑπηρέτης αὐτῆς τῆς λειτουργίας εἶναι ὁ πνεύμονας, πού τὸν ἔκανε ὁ Δημιουργὸς μὲ ἀραιὴ δομὴ ὥστε σὰν ἓνα φουσερὸ νὰ εἰσάγει καὶ νὰ ἐξάγει χωρὶς δυσκολία τὸν ἀέρα. "Ἔτσι ἡ καρδιά μὲ τὴν ἀναπνοὴ φύχεται, ἀποβάλλοντας θερμότητα, καὶ ἐπιτελεῖ ἀπαραβάτα αὐτὴ τὴ λειτουργία, στὴν ὁποία ἔχει ὀριστεῖ γιὰ τὴ διατήρηση τῆς ζωῆς.

Ἐσὺ, λοιπὸν, ἀφοῦ καθίσεις καὶ συγκεντρώσεις τὸ νοῦ σου, πέρασέ τον στὴν ἀναπνευστικὴ ὁδὸ πού ἀρχίζει ἀπὸ τὴ μύτη καὶ ὁδηγεῖ τὸν ἀέρα στὴν καρδιά· καὶ ὥθησε τὸ νοῦ σου κι ἀνάγκασέ τον νὰ κατεβεῖ μαζί μὲ τὸν εἰσπνεόμενο ἀέρα στὴν καρδιά. Κι ὅταν εἰσέλθει ἐκεῖ, τὰ μετέπειτα δὲν θὰ εἶναι πλέον χωρὶς εὐφροσύνη καὶ χαρά. "Ὅπως δηλαδή ἓνας ἄνδρας πού εἶχε ἀπουσιάσει μακριὰ ἀπὸ τὸ σπίτι του, ὅταν ἐπιστρέφει, δὲν ξέρει τί κάνει ἀπ' τὴ χαρὰ του πού ἀξιώθηκε νὰ συναντήσῃ τὰ παιδιὰ του καὶ τὴ γυναίκα του, ἔτσι καὶ ὁ νοῦς ὅταν ἐνωθεῖ μὲ τὴν ψυχὴ, γεμίζει ἀπὸ ἀνείπωτη ἡδονὴ καὶ εὐφροσύνη. Λοιπὸν, ἀδελφέ, συνήθισε τὸ νοῦ σου νὰ μὴ βγαίνει γρήγορα ἀπὸ

20. Ψαλμ. 90, 2.

21. Ψαλμ. 90, 9.

ἐκεῖ. Στὴν ἀρχὴ στενοχωρεῖται πάρα πολὺ ἀπὸ τὸ ἐκεῖ κλείσιμο καὶ τὸν περιορισμό· ὅταν ὅμως συνηθίσει, δὲν ἀνέχεται πιά νὰ περιφέρεται ἔξω. Γιατὶ ἡ βασιλεία τῶν οὐρανῶν εἶναι μέσα μας²², καὶ καθὼς ὁ νοῦς τὴν παρατηρεῖ ἐκεῖ καὶ μὲ τὴν καθαρὴ προσευχὴ τὴν ἐπιδιώκει, νομίζει βδελυρὰ καὶ μισητὰ ὅλα τὰ ἔξω.

Ἄν λοιπὸν μὲ τὴν πρώτη προσπάθεια εἰσέλθεις μὲ τὸ νοῦ σου στὸν καρδιακὸ τόπο ποῦ σοῦ ὑπέδειξα, εὐχαρίστησε καὶ δόξασε τὸ Θεό, καὶ σκίρτησε καὶ ἐξακολούθησε αὐτὴ τὴν ἐργασία γιὰ πάντα. Αὐτὴ εἶναι ποῦ θὰ σὲ διδάξει ἐκεῖνα ποῦ δὲ γνωρίζεις. Πρέπει ἀκόμη νὰ μάθεις καὶ τοῦτο· ὅταν ὁ νοῦς σου βρῖσκεται ἐκεῖ, νὰ μὴ σιωπᾶ καὶ νὰ μὴν κάθεται ἀργός, ἀλλὰ νὰ ἔχει ὡς ἔργο καὶ ἀκατάπαυστη μελέτη τοῦ «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, Υἱὲ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησόν με», καὶ νὰ μὴν τὸ σταματᾶ ποτέ. Γιατὶ αὐτὸ διατηρεῖ τὸ νοῦ συγκεντρωμένο, τὸν ἀναδεικνύει ἀνίκητο καὶ ἀπρόσβλητο κατὰ τὶς ἐπιθέσεις τοῦ ἐχθροῦ καὶ τοῦ αὐξάνει καθημερινὰ τὴν ἀγάπη καὶ τὸν πόθο τοῦ Θεοῦ.

Ἄν πάλι, ἀδελφέ, παρὰ τὶς ἐντατικές σου προσπάθειες, δὲν μπορεῖς νὰ εἰσέλθεις στὴν περιοχὴ τῆς καρδιάς καθὼς σοῦ περιέγραφα, κάνε αὐτὸ ποῦ σοῦ λέω τώρα, καὶ μὲ τὴ βοήθεια τοῦ Θεοῦ θὰ βρεῖς ὅ,τι ζητᾶς. Γνωρίζεις ὅτι τὸ λογιστικὸ μέρος τῆς ψυχῆς κάθε ἀνθρώπου βρῖσκεται στὸ στῆθος. Ἐκεῖ, μέσα στὸ στῆθος, καὶ ὅταν σωπαίνουν τὰ χεῖλη, μιᾶμε καὶ σκεπτόμαστε καὶ συνθέτομε προσευχές καὶ φαλμούς καὶ ἄλλα. Ἀφαίρεσε λοιπὸν ἀπὸ τὸ λογιστικὸ κάθε λογισμό —μπορεῖς, ἂν θέλεις—, καὶ δῶσε σ' αὐτὸ τὸ «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, Υἱὲ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησόν με». Καὶ ἀνάγκασέ το νὰ φωνάζει ἐσωτερικὰ πάντοτε αὐτὸ ἀντὶ ὅποιαδήποτε ἄλλη ἔννοια. Ἄν αὐτὸ τὸ τηρήσεις γι' ἄρκετὸ καιρό, ἀναμφίβολα θὰ σοῦ ἀνοιχτεῖ μέσω αὐτοῦ καὶ ἡ καρδιακὴ εἴσοδος, ὅπως ἔχομε γράψει καὶ ὅπως κι ἐμεῖς ἀπὸ τὴν πείρα ἔχομε μάθει. Κι ἀκόμη, θὰ ἔρθει σὲ σένα, μαζί μὲ τὴν πολυπόθητη καὶ τερπνὴ προσοχή, κι ὅλη ἡ χορεία τῶν ἀρετῶν, ἀγάπη, χαρά, εἰρήνη κλπ.²³, ποῦ θὰ ἱκανοποιήσουν ὅλα τὰ αἰτήματά σου μὲ τὴ χάρη τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ, τοῦ Κυρίου μας. Σ' Αὐτόν, μαζί μὲ τὸν Πατέρα καὶ τὸ Ἅγιο Πνεῦμα, ἀνήκει ἡ δόξα, ἡ ἐξουσία, ἡ τιμὴ καὶ ἡ προσκύνηση, καὶ τώρα καὶ πάντοτε καὶ σ' ὄλους τοὺς αἰῶνες. Ἀμήν.

22. Λουκ. 17, 21.

23. Γαλ. 5, 22.