

+ Ἱερομονάχου Χρυσάνθου Ἀγιαννανίτου

## ΛΟΓΟΣ ΠΕΡΙ ΠΡΟΣΕΥΧΗΣ

ἐκ τοῦ βιβλίου «ΓΕΡΟΝΤΙΚΑΙ ΔΙΔΑΧΑΙ»

*Ἑκδόσεως*

*Ἱερᾶς Μονῆς Παναγίας Ὁδηγητρίας Μῶλου Λοκρίδος.*



## Περὶ Προσευχῆς.

Εἰς τὸ Ἅγιον Ὅρος ὅταν ἐπήγαμε ἀρχάριοι, ἄλλο τίποτε δὲν μᾶς ἐδίδασκον, παρὰ μόνον ἀδιαλείπτως νὰ λέγωμεν τὸ «Θεοτόκε Παρθέ-νε».

Παρέδωσαν δὲ εἰς ἡμᾶς, ἐὰν εἶναι δυνατόν, νὰ λέγωμεν μὲ τὴν καρδίαν τὴν εὐχήν, «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, Υἱὲ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησον ἡμᾶς». Καὶ μὲ τὴν διάνοιάν μας ἀδιαλείπτως τοὺς Χαιρετισμοὺς τῆς Κυρίας Θεοτόκου. Καὶ ἐβλέπομεν τοὺς μεγαλειτέρους μας νὰ λέγουν ἀδιαλείπτως τοὺς Χαιρετισμοὺς τῆς Κυρίας Θεοτόκου.

Διὰ νὰ προσευχηθῇ καθαρῶς ὁ ἄνθρωπος πρέπει νὰ ξεχάσῃ τελείως τὸν ἑαυτὸν τοῦ καὶ νὰ ἐπιδοθῇ εἰς τὴν προσευχὴν καὶ τὴν νηστείαν, διὰ νὰ ἀπαλλαγῇ ἀπὸ τὰς σαρκικὰς ἡδονάς. Τότε θὰ ἡσυχάσῃ ἡ καρδιά τοῦ καὶ θὰ ἐπιζητῇ μόνον τὸ γλυκύτατον ὄνομα τοῦ Χριστοῦ.

Διὰ τὴν εὐχὴν νὰ μὴ ἔχῃς οὐδεμίαν προσπάθειαν, ἀγωνίαν δηλαδὴ νὰ ἐφαρμόσῃς τὰ λόγια τῶν Πατέρων, τὰ ὅποια συσχετίζουν τὴν εὐχὴν μὲ τὴν ἀναπνοὴν καὶ μὲ τὸν λόγον τῆς καρδίας, κ.λπ.

Σὺ βαστώντας ὀλίγον τὴν ἀναπνοήν σου, ὁ νοῦς σου κατέρχεται εἰς τὴν καρδίαν. Ἐὰν δυσκολεύεται, σκέψου ὅτι αἰτία εἶναι τὰ πάθη σου. Κατόπιν ἢ νὰ εὗρῃς τὸν σφυγμὸν καὶ μὲ πολλὴν ταπείνωσιν εἰς κάθε κτύπον λέγε καὶ ἓνα λόγον τῆς εὐχῆς, ἢ ἐὰν εὗρίσκεσαι εἰς τὸν δρόμον ἢ μὲ ἄλλους ἀνθρώπους, λέγε νοερῶς τὴν εὐχὴν. Ἡ καρδιά τότε θὰ ζηλέψῃ καὶ θὰ ἀρχίσῃ καὶ αὐτὴ νὰ λέγῃ τὴν εὐχὴν, καὶ ἀμέσως ὁ νοῦς θὰ ἐνωθῇ μὲ τὴν καρδίαν. Τὰ ὑπόλοιπα θὰ σοῦ τὰ διδάξῃ ἡ ἰδία ἡ Εὐχή, ὅταν παρακαλῇς τὸν Θεὸν κατὰ τὸ γεγραμμένον, «τὸ πνεῦμά σου τὸ ἀγαθὸν ὁδηγήσει με ἐν γῇ εὐθείᾳ»<sup>1</sup>.

Νὰ διαβάζῃς τὸν ἅγιον Γρηγόριον τὸν Σιναΐτην, καὶ νὰ μὴ φοβῇσαι καμμίαν πλάνην. Μόνον, πρὶν ἀρχίσῃς τὴν ἐργασίαν σου, νὰ σκέπτεσαι, ὅτι σὺ ἐλύπησες τὸν Θεόν, σὺ ἡμάρτησες, σὺ ὕβρισες τὸν Σωτῆρα σου καὶ εὐεργέτην σου· ὅτι σοῦ ἀξίζουν μύριες κολάσεις· ὅτι ἐπιμένεις

---

<sup>1</sup> Ψαλμ. ρμβ' 10.

στὶς φαῦλες καὶ πονηρὲς συνήθειες, ἂν καὶ ὁ Χριστοῦλης σοῦ στέλνει πλουσιοπάροχα δῶρα. Νὰ σκεφθῇς ὅτι ἡ ψυχὴ σου εἶναι μία πληγὴ καὶ ὅτι εἶσαι πονηρότερος τῶν δαιμόνων, καὶ μάλιστα διδάσκαλος τῶν δαιμόνων εἰς τὴν πονηρίαν. Μετὰ νὰ στείλῃς τὸν νοῦν σου εἰς τὸ Πραιτώριον. Ἐκεῖ θὰ βλέπῃς τὸν Δεσπότην Χριστὸν ἀπὸ ὑπερβάλλοντα ἔρωτα ποὺ ἔχει διὰ σὲ νὰ ὑβρίζεται, νὰ ἐμπτύεται, νὰ μαστιγώνεται. Μετὰ θὰ Τὸν βλέπῃς ἐπάνω εἰς τὸν Σταυρόν, νὰ δίδῃ τὸ αἷμα Του διὰ νὰ σὲ ἀναπλάσῃ, καὶ νὰ σοῦ φωνάζῃ, διψῶ τὴν σωτηρίαν σου, διψῶ νὰ σὲ κάμω πολίτην τοῦ Οὐρανοῦ, διψῶ νὰ σοῦ δώσω ὅλα μου τὰ ἀγαθὰ.

Ἔτσι θὰ εἰρηνεύσῃς τελείως. Καὶ μετὰ ἡσύχως μὲ πολλὴν ταπείνωσιν πάντοτε καὶ χαράν, τὴν ὁποίαν θὰ σοῦ φέρῃ ὁ Δεσπότης Χριστός, θὰ ἀρχίζῃς τὴν ἐργασίαν σου.

Πρόσεξε, μὴ χάσῃς τὸ μάθημά σου. Νὰ σκέπτεσαι τό: «δι' ὃ ἐξήλθομεν». Τὸ σῶμα σου νὰ τὸ ξεκουράζῃς, διότι τὸ χρειαζόμεθα.

Καὶ ἓνας πατὴρ ὀνομαζόμενος Χριστοφόρος γράφων περὶ νήψεως λέγει, ὅτι ὁ Μοναχὸς ὅταν προσεύχεται, εἰς τὸ σκαμνὶ ἐπάνω νὰ ἔχῃ μαξιλάρι, διὰ νὰ μὴ τὸν ἐνοχλήσῃ κανένας πόνος καὶ φύγῃ ἡ μνήμη του ἀπὸ τὴν μνήμην τοῦ γλυκυτάτου ὀνόματος τοῦ Χριστοῦ.

Προσέξτε τὴν σωτηρίαν σας. Φροντίζετε τὸ ἐργόχειρόν σας καὶ νὰ εἰσθε σοβαροὶ εἰς ὅλους. Νὰ ἔχετε ἀγάπην μὲ ὅλους, σχέσεις μὲ κανένα<sup>2</sup>.

Παρακαλῶ τὴν Παναγίαν, νὰ σᾶς φυλάξῃ ὡς κόρην ὀφθαλμοῦ, καὶ ἐμένα μὲ τὰς εὐχὰς σας νὰ μοῦ δώσῃ καλὴν μετάνοιαν.

Χρυσᾶ μου παιδιὰ, λύπην μοῦ προξενεῖ ἡ ἐρώτησίς σας περὶ ἐσωτερικῆς ἐργασίας καὶ καθάρσεως τοῦ νοός. Διότι ποῖος εἶμαι ἐγὼ διὰ νὰ σᾶς ὁμιλήσω περὶ τῶν τοιούτων; Ἕνας ἀγράμματος καὶ

---

<sup>2</sup> Πρβλ. καὶ εἰς τό «Γεροντικόν» (ἤτοι ἀποφθέγματα ἀγίων Γερόντων, ἐκδόσεις «Αστὴρ», Αλ. καὶ Ἐ. Παπαδημητρίου, Ἀθῆναι 1981<sup>ν</sup>): «Κόπτε τῶν πολλῶν τὰς σχέσεις, μὴ σου ὁ πόλεμος πρὸς τὸν νοῦν περιστατικὸς γένηται, καὶ τὸν τῆς ἡσυχίας ταραξὴν τρόπον» (ἄββᾶς Δουλαῆς), «Κάθισον εἰς τὸ κελλίον σου καὶ κλαῦσον τὰς ἁμαρτίας σου· καὶ μὴ ἀγαπήσῃς λαλιὰν ἀνθρώπων· καὶ σώζῃ» (ἄββᾶς Μακάριος), «Τὸ φεύγειν τοὺς ἀνθρώπους ἐστὶ τὸ καθίσαι εἰς τὸ κελλίον σου καὶ κλαῦσαι τὰς ἁμαρτίας σου» (ὁ αὐτός) κ.λπ.

ἀστοιχείωτος, ἓνας πὺν περιφέρομαι μέσα εἰς τὰ σοκάκια ἐξομολογῶν ἀνθρώπους τοῦ εἰκοστοῦ αἰῶνος καὶ ἀκούων τὰς φρικτάς «ἀρετάς» των.

Ἐνθυμηθῆτε, τί γράφει ὁ ἅγιος Νικόδημος περὶ Πνευματικοῦ, ὅτι πρέπει νὰ εἶναι ὡς ἥλιος διὰ νὰ φωτίζῃ τοὺς ἐξομολογουμένους. Ἐὰν δὲ δὲν εἶναι ἥλιος, εἶναι ὡς ἀγγεῖον κεραμικὸν εἰς τὸ ὅποιον ὅταν πίπτῃ ἡ ἀκαθαρσία τοῦ ἀνθρώπου, ἀπορροφᾶται καὶ κατόπιν ἐξέρχεται δυσωδία ἀνυπόφορος.

Ἐφ' ὅσον καὶ ἐγὼ εἶμαι ἓνας ἐκ τῶν τοιούτων, πῶς θὰ ἡμπορέσω νὰ σᾶς ὑποδείξω τὸν τρόπον τῆς ἐσωτερικῆς ἐργασίας, τὸν ὅποιον ἐφύλαξεν ὁ ἅγιος Νήφων μαζὶ μὲ τὸν ἅγιον Μάξιμον; Αὐτοὺς εὕρισκομένους εἰς αὐτὴν τὴν κατάστασιν τοὺς ἐξεδίωξαν, τὸν μὲν ἓνα, τὸν ἅγιον Νήφωνα, ἀπὸ τὰ Βουλευτήρια, τὴν νῦν παραλίαν τῆς Σκήτης τῆς Ἀγίας Ἀννης, τὸν δὲ ἄλλον ἀποκαλοῦντες σαλὸν καὶ τρελλόν;

Πλὴν ἐλπίζω καὶ πιστεύω, ὅτι ἂν ταπεινωθῆτε ὡσὰν τὸ βασιλόπουλον<sup>3</sup> τῆς Σίμωνος Πέτρας, καὶ ὡσὰν τὸν ἅγιον Νήφωνα τὸν Πατριάρχην<sup>4</sup>, ὅπου ἐτελείωσε τὸν δρόμον του εἰς τὴν ἱερὰν Μονὴν Διονυσίου, τότε ἡ Προστάτις καὶ Ἑφορος τοῦ ἱεροῦ τόπου ὅπου κατοικεῖτε, ἡ Κυρία Θεοτόκος, θὰ σᾶς δωρήσῃ τὸν τρόπον τῆς ἐσωτερικῆς καθάρσεως τοῦ νοός.

Ὅταν ἦμουν παιδὶ ἐπέρασα ἀπὸ μεγάλους πειρασμούς. Ἐκαθήμην εἰς τὴν Καλύβην τῆς Ἀγίας Τριάδος. Εἶχα πολλοὺς πολέμους. Εἰς τὴν Σκήτην καὶ ἐξωθεν αὐτῆς ὑπῆρχον Μοναχοὶ μὲ πρᾶξιν καὶ θεωρίαν. Ὅταν τοὺς ἐπλησίαζον μὲ ἤλεγχον, μὲ ὕβριζον, μὲ ἔλεγον δαιμονισμένον, μὲ ἔλεγον ὑπερήφανον, καὶ ἄλλα συνήθη. Αὐτὰ ὅμως ἐγίνοντο διὰ

---

<sup>3</sup> Πρόκειται περὶ τοῦ ὁσίου Ἰωάσαφ (14ος αἰ.) τοῦ Σιμωνοπετρίτου. Κατὰ τὴν ἀγιολογικὴν παράδοσιν τῆς ἱερᾶς Μονῆς Σίμωνος Πέτρας ὑπῆρξε υἱὸς Σέρβου ἡγεμόνος, δι' αὐτὸ καὶ χαρακτηρίζεται ὑπὸ τοῦ Γέροντος ὡς «βασιλόπουλον». (Πάντως ἐξηκριβωμένον ἱστορικῶς εἶναι, ὅτι δὲν ὑπῆρξε -ὡς ἐνομιζέτο- υἱὸς τοῦ δεσπότη τοῦ Ἰωάννου Οὐγγλεση, βλ. σημ. 237, σ. 202). Ὅταν ἦλθε νὰ κοινοβιάσῃ εἰς τὴν ἱερὰν Μονὴν πρὸς ἀποφυγὴν ὁποιασδήποτε τιμῆς καὶ διακρίσεως ἔκρυψε τὴν ἀρχοντικὴν του καταγωγὴν καὶ διηκόνησε μὲ πολλὴν ταπείνωσιν εἰς διάφορα ταπεινὰ διακονήματα, κυρίως τοῦ κηπουροῦ. Ὅμως ὁ πανάγαθος Θεὸς ἀπεκάλυψε εἰς τὸν Ἡγούμενον τῆς Μονῆς τὴν καταγωγὴν καὶ τὴν ἀρετὴν τοῦ Ὀσίου.

<sup>4</sup> Πρόκειται περὶ τοῦ Πατριάρχου Κωνσταντινουπόλεως Νήφωνος Β', τοῦ Διονυσιάτου (+1508). Ἡ μνήμη του τιμᾶται τὴν ια' Αὐγούστου.

να με διδάξουν τὸν τρόπον τῆς καθάρσεως καὶ ἐσωτερικῆς ἐργασίας. Ἐγὼ ὑπέμενα ὅλα αὐτὰ καὶ ἄλλα πολλά.

Μοῦ ἔλεγον ἀκόμη: «-Τί θέλεις ἐδῶ; Ἐρωτᾷς ἀνθρώπους ἀστοιχείω-  
τους, σὺ ὅπου εἶσαι ἀπὸ τὴν πρωτεύουσαν τοῦ κράτους; Πάρε τὸ τάδε  
βιβλίον, ὅπου ὁμιλεῖ διὰ τὸν τρόπον τῆς προσευχῆς καὶ λέγει διὰ τὸν  
προφήτην Μωυσῆν, ὅτι ὅταν ἦτο στεναχωρημένος ἀπὸ τὰς πολλὰς θλί-  
ψεις ποὺ τοῦ προξενούσαν οἱ Ἑβραῖοι, προσηυχήθη, καὶ τότε ἤκουσε  
φωνὴν καὶ τοῦ λέγει: “Τί βοᾷς πρός με; Λάλησον τοῖς υἱοῖς Ἰσραὴλ”<sup>5</sup> καὶ  
πρᾶξε αὐτὸ καὶ αὐτό.

»Νά, τί εἶναι θεωρία. Προηγουμένως ὅμως εἶχε ἐργασθῇ τὴν πρᾶξιν.  
Ἀφῆκε δηλαδὴ τὸν πενθερόν του Ἰοθὼρ καὶ τὴν κόρην αὐτοῦ, ὅπου ἦτο  
γυναῖκα του. Ἐπῆρε τὰ πρόβατά του καὶ ἐπῆγε εἰς τὴν ἔρημον τοῦ Σινᾶ  
καὶ ἡσύχασε. Ἐκεῖ ἐπειδὴ ἦτο προωρισμένος νὰ γίνῃ τύπος καὶ ἀρχηγὸς  
τῶν Μοναχῶν, ἐπεδόθη εἰς τὴν ἐσωτερικὴν κάθαρσιν. Ἡσύχασε τελεί-  
ως, ἀστόχησε τὰ πάντα, ἐκαθάρισε τὸν ἐσωτερικὸν του κόσμον ἀπὸ ὅλα  
τὰ γήινα. Διότι ἡ κατὰ Θεὸν ἡσυχία αὐτοὺς τοὺς καρποὺς φέρει.

»Ἡ τελεία κάθαρσις τὸν ἐδίδαξεν, ὅτι τὰ κτίσματα ἦσαν ἀλλέως<sup>6</sup>.  
Μὲ ταπεινοφροσύνην ἠγάπησε τὸν Κτίστην αὐτῶν. Ἡ ἀγάπη τὸν  
ἀνεβίβασε εἰς τὸν θεῖον ἔρωτα καὶ ὁ θεῖος ἔρως εἰς τὸν πόθον. Καὶ ὁ πό-  
θος του ἦτο ἀκόρεστος καὶ ἀχόρταστος. Ἐν δὲ τῇ ἀχορτασίᾳ του βλέπει  
τὴν βάτον νὰ φλέγεται καὶ νὰ μὴ κατακαίεται. Τὴν πλησιάζει, ἀκούει

---

<sup>5</sup> Ἐξοδος ιδ' 15.

<sup>6</sup> Μὲ τὴν ἀπλὴν αὐτὴν (ὡς φαίνεται) φράσιν («τὰ κτίσματα ἦσαν ἀλλέως») ὁ Γέ-  
ροντας θέλει νὰ δηλώσῃ μίαν θεολογικωτάτην νηπτικὴν ἐμπειρίαν θεογνωσίας.  
Ὁ κεκαθαρμένος νοῦς δὲν βλέπει τὰ κτίσματα μόνον ἐξωτερικῶς καὶ αἰσθητῶς  
(«μὴ τῇ αἰσθήσει μόνῃ»), ἀλλὰ τὰ βλέπει «ἀλλέως». Τὰ βλέπει πλέον ὡς  
«ἀποτέλεσμα τῆς θείας ἐνεργείας» (ἅγιος Γρηγόριος Παλαμᾶς, Φιλοκ. Δ', σ. 183)  
καὶ ἐρευνᾷ «σοφῶς τὸν ἐκάστω κτίσματι λόγον» (ἅγιος Μάξιμος Ὁμολογητής, Φι-  
λοκ. Β', σ. 110). Καὶ μετὰ ἀπὸ αὐτὴν τὴν θεωρίαν καὶ κατάληψιν τοῦ λόγου τῶν  
κτισμάτων ὁ κεκαθαρμένος νοῦς, «ἀπὸ τῆς προβεβλημένης τῶν ὄντων μεγαλουργ-  
ίας, τὴν αὐτῶν τῶν ὄντων διδασκόμενος αἰτίαν, εὕρισκε τὸν Θεόν» (αὐτόθι), καὶ  
προσκολλᾶται εἰς Αὐτὸν ἀγαπητικῶς καὶ ἐρωτικῶς.

Τὴν αὐτὴν ἐμπειρίαν σαφέστατα ἐκφράζει καὶ ὁ ὅσιος Θεόδωρος Ἐδέσσης εἰς τὸ  
«θεωρητικόν» του (Φιλοκ. Α', σ. 330) λέγων: «ἐκ τῶν κτισμάτων τὸν Κτίστην κατα-  
λαμβάνομεν, ἐν αὐτοῖς ὁρῶντες Ἐκεῖνον, ὡς ἐν ὕδασιν ἥλιον· ἐπειδὴ εἰκόνες εἰσὶν ἐν  
τοῖς οὐσι τοῦ πρώτου πάντων αἰτίου, κατὰ τὸ αὐτοῖς χωρητόν».

ἀπὸ τὴν βάτον φωνὴν καὶ τοῦ λέγει: «Μωυσῆ, Μωυσῆ, λῦσε τὸ κορδόνι τοῦ ὑποδήματός σου, γιατί ὁ τόπος ποὺ πατᾶς εἶναι ἅγιος»<sup>7</sup>.

Καὶ τελειώνοντας τὴν διήγησίν των, δι' αὐτὸ τὸ ὑπερφυσικὸν θαῦμα, μὲ ὕβριζον καὶ μοὶ ἔλεγον: «Φύγε ἀπὸ ἐδῶ, δαιμονόπληκτε». Ἐγὼ παρέμενα καὶ τὰ μάτια μου ἔτρεχον δάκρυα.

Συνέχιζον νὰ μοῦ λέγουν: «Κλαῖς, ὑποκριτὴ! Κλαῖς καὶ ἔρχεσαι ἐδῶ καὶ ἐρωτᾷς διὰ νὰ μαθαίνης θεωρίας μόνον χωρὶς πράξιν. Μετὰ τὸ Πάσχα θὰ πᾶς εἰς τὸ Νοσοκομεῖον, καὶ θὰ διδάσκῃς αὐτὰ ποὺ ἄκουσες εἰς αὐτοὺς ποὺ δὲν γνωρίζουν, ὅτι ἀφῆκες τὸ Κοινόβιον καὶ ἤλθες ἐδῶ εἰς τὸ πέλαγος τῆς ἡσυχίας καὶ προτείνεις ἐρωτήσεις τὰς ὁποίας ἐπρότεινον οἱ Πατέρες ἡμῶν, οἱ ὅποιοι ὅμως εἶχον κόψει τὸ θέλημά των καὶ τὸ φρόνημά των.

»Αλλὰ τί νὰ κάνωμεν ὅπου τὸ καϋμένο τὸ Χρυσανθέλι ἔχει ἀνάγκην καὶ πρέπει νὰ τοῦ δώσουμε ἓνα ψίχουλο, ἀπὸ τὴν τράπεζα τῆς πράξεως καὶ τῆς θεωρίας, ὅπου εἶναι κάθαρσις ἐσωτερικὴ. Καὶ τοιαύτην τράπεζαν παραθέτουν οἱ λεγόμενοι Νηπτικοὶ Πατέρες<sup>8</sup> καὶ διδάσκουν

---

<sup>7</sup> Πρβλ. Ἐξοδ. γ' 3-5.

<sup>8</sup> Ἡ λέξις «νηπτικός» παράγεται ἐκ τῆς λέξεως «νῆψις», ἡ ὁποία ἐτυμολογεῖται ἐκ τοῦ ρήματος «νήφω». Τὸ ρῆμα αὐτὸ σημαίνει κυριολεκτικῶς, δὲν πίνω οἶνον (ἐξ οὗ καὶ τό, εἶμαι νηφάλιος), μεταφορικῶς δέ, διάγω βίον ἐγκρατῆ, εἶμαι σώφρων, γρηγορῶ.

Ἐπομένως εἰς τὴν πατερικὴν, θεολογικὴν γλῶσσαν νῆψις σημαίνει τὴν ἐσωτερικὴν ἐργασίαν τῆς καθάρσεως καὶ τοῦ φωτισμοῦ τοῦ νοῦ καὶ τῆς καρδίας ἐκ τῆς ἐμπαθοῦς καταστάσεως καὶ τοῦ σκοτασμοῦ. Χαρακτηριστικῶς ὁ ὁσιος Ἡσύχιος, ὁ Πρεσβύτερος, ὀρίζει τὴν νῆψιν ὡς ἐξῆς: «Νῆψις ἐστὶ, μέθοδος πνευματικῆ, ἐμπαθῶν νοημάτων καὶ λόγων καὶ πονηρῶν ἔργων, πάμπαν τὸν ἄνθρωπον, σὺν Θεῷ, ἀπαλλάττουσα, χρονίζουσα, καὶ προθύμως ὀδευομένη· γινώσιν τε ἀσφαλῆ Θεοῦ τοῦ ἀκαταλήπτου ὀδευομένη χαρίζεται, καθ' ὅσον ἐφικτόν, καὶ μυστηρίων θείων καὶ ἀποκρύφων λύσιν» (Πρὸς Θεόδουλον, Φιλοκ. Α', σ. 141), καὶ «Νῆψις ἐστὶν, ἔμμονος λογισμοῦ πῆξις καὶ στάσις αὐτοῦ ἐν πύλῃ καρδίας· ὅς τοὺς λογισμοὺς κλέπτας ὀρᾷ καὶ ἀκούει τί μὲν λέγουσιν, τί δὲ ποιοῦσιν οἱ φόνιοι» (σ. 142).

Εἰς τὴν πατερικὴν γραμματολογίαν Νηπτικοὶ Πατέρες εἶναι αὐτοὶ εἰδικῶς οἱ ὅσιοι Πατέρες τῆς Ἐκκλησίας εἰς τῶν ὁποίων τὰ κείμενα (τὰ λεγόμενα «νηπτικά») ἔχει ἀποθησαυρισθῇ ἡ ἀσκητικὴ πείρα τῆς νήψεως καὶ καρδιακῆς ἡσυχίας, δηλαδὴ τῶν «μεθόδων» καὶ τρόπων καθάρσεως τοῦ νοῦ καὶ τῆς καρδίας.

Ἡ πλέον γνωστὴ καὶ περίφημος συλλογὴ νηπτικῶν πατερικῶν κειμένων (γ'-ιε' αἰ.) εἶναι ἡ λεγομένη «Φιλοκαλία τῶν ἱερῶν Νηπτικῶν». Οἱ ἀνθολογήσαντες «θεία ἐπινεύσει» αὐτὴν τὴν συλλογὴν εἶναι ὁ ἅγιος Μακάριος ὁ Νοταρᾶς, ἐπίσκοπος Κορίνθου (+1805) καὶ ὁ ἅγιος Νικόδημος ὁ Ἀγιορείτης (+1809). Ἡ πρώτη ἐκδοσις δὲ ἐγένε εἰς τὴν Βενετιάν τὸ 1782 καὶ ἡ πρώτη νέα ἐκδοσις ἐγένε τὸ 1957 ἀπὸ τὶς ἐκδόσεις Ἀλ. καὶ Ε. Παπαδημητρίου.

τοὺς Μοναχοὺς καὶ εὐσεβεῖς ὀρθοδόξους Χριστιανούς, ὅτι μὲ τὴν ἐργασίαν τῆς νήψεως καὶ τῆς καθάρσεως φθάνουν εἰς τὴν ἔνωσιν μετὰ τοῦ Τριαδικοῦ Θεοῦ.

»Ἐκ τῆς Καλύβης σου<sup>9</sup> κατὰ παράδοσιν ἔχουν περάσει σημειοφόροι<sup>10</sup> Πατέρες, διδάσκαλοι τῆς πράξεως καὶ τῆς θεωρίας καὶ ποδηγέται τῆς καλογερικῆς ζωῆς

»Ὅταν φθάσης εἰς τὴν Καλύβην σου ἡσυχος καὶ ἡρεμος, βάζων τὸ κλειδί εἰς τὴν θύραν τῆς ἀνοιξον, κράτησον τὴν ἀναπνοὴν σου, καὶ σκέψου ὅτι εἶναι τάφος καὶ τὸ μὲν σῶμα σου εἶναι μέσα, ἡ δὲ ψυχὴ σου κρίνεται ἀοράτως. Σκέψου τὸν ἐραστήν τῆς Χριστόν, ὁ ὁποῖος ἔχει τὰς ἀγκάλας τοῦ ἀνοικτὰς καὶ σὲ περιμένει νὰ δείξης τὸν ἔρωτά σου.

»Τότε θὰ σοῦ ἔλθουν ἀναστεναγμοὶ σκεπτόμενος ὅτι δὲν εἶσαι ἄξιος νὰ ἔχῃς τοιοῦτον ἐραστήν, ὁ ὁποῖος σὲ ὑπεραγαπᾷ καὶ θέλει νὰ σοῦ δώσῃ μεγαλείτερα δῶρα ἀπὸ τοῦ προφήτου Μωυσέως. Διότι ὁ Μωυσῆς ἤκουσε καὶ εἶδε σκιωδῶς, σὺ ὅμως ἀξιούσαι νὰ Τὸν μεταλαμβάνῃς.

»Αὐτὰ σκεπτόμενος θὰ σοῦ ἔλθουν ἀναστεναγμοὶ ἀλάλητοι. Ὅσῃν ὥραν κρατήσουν αὐτοὶ οἱ ἀναστεναγμοί, νὰ προσέξῃς νὰ μὴ τὸ ἐννοήσῃ κανεὶς ἄλλος.

»Νὰ μὴ φοβηθῇς τὸ κρῦο, νὰ μὴ φοβηθῇς τὴν πείναν ἢ ἄλλην κακουχίαν, διότι ὁ ἐραστής σου καὶ Θεὸς τῶν ἀπάντων εἶναι κοντά σου.

»Σὺ εἰσερχόμενος μέσα εἰς τὴν Καλύβην σου καὶ προσκυνῶν τὰς ἀγίας εἰκόνας λέγε τὴν εὐχὴν. Καθὼς λέγει ὁ ἀπόστολος Παῦλος: «Πέντε λόγια εἶναι καλλίτερα ἀπὸ μυρίους λόγους»<sup>11</sup>. Καὶ ποῖα εἶναι αὐτά; Τό· «Κύριε, Ἰησοῦ, Χριστέ, Υἱὲ τοῦ Θεοῦ»<sup>12</sup>.

---

Ἡ «Φιλοκαλία» χαρακτηρίσθηκε μετὰ τῶν λοιπῶν «Ἀγίων» πατερικῶν συγγραμμάτων ὡς τὸ «Ἄγιον τῶν Ἀγίων».

<sup>9</sup> Καλύβη τοῦ Γέροντος ὑπῆρξε ἡ Καλύβη τῆς Ἀγίας Τριάδος, κειμένη εἰς τὸ ὑψηλότερον σημεῖον τῆς ἱερᾶς Σκήτης Ἀγίας Ἀννης. Περὶ αὐτῆς ἀναφέρεται ὁ Γέροντας εἰς τὸν πρῶτον τόμον «Γεροντικαὶ ἐνθυμήσεις καὶ διηγήσεις», σ. 162 κ. ἑξ.

<sup>10</sup> Οἱ φέροντες εἰς τὴν ζωὴν τῶν θαυμαστὰ σημεῖα ἀγιότητος, ἢ καὶ οἱ θαυματουργοὶ (ἐκ τοῦ σημειῶν = θαῦμα).

<sup>11</sup> Πρβλ. Α' Κορ. ιδ' 19.

<sup>12</sup> Ἰδιαιτέραν ἐντύπωσιν προξενεῖ ἡ ἐρμηνεῖα αὐτῆ τοῦ Γέροντος τῶν «πέντε λόγων» τοῦ ἀποστόλου Παύλου μὲ τὰς πέντε λέξεις τῆς «εὐχῆς»· «Κύριε, Ἰησοῦ, Χριστέ, Υἱέ, τοῦ Θεοῦ». Εἰς τὴν πεντάλεκτον δὲ αὐτὴν ἐπὶ κλησὶν τοῦ ὀνόματος τοῦ θεανθρώπου Ἰησοῦ Χριστοῦ ὁ Γέρων ἔθετε τὴν ἱκεσίαν· «Ἐλέησον ἡμᾶς».

»Ἐπικαλούμενος δὲ τὸ ὑπὲρ μέλι γλυκύτερον ὄνομα τοῦ Κυρίου καὶ Θεοῦ καὶ Σωτῆρος ἡμῶν Ἰησοῦ Χριστοῦ, θὰ σὲ διδάξῃ ὁ ἴδιος ὁ Θεὸς τὸν τρόπον τῆς Προσευχῆς.

»Κομβοσχοίνια ἤσυχα, ἐπικαλούμενος ἐν μεγίστῃ ἡσυχίᾳ, τὸ Ὄνομα, τὸ ὑπὲρ πᾶν Ὄνομα πού θὰ σοῦ φέρῃ χαράν. Ἡ δὲ χαρά, τὸν θεῖον ἔρωτα. Ὁ θεῖος ἔρως πρὸς τὸν Χριστόν, τὴν ταπεινοφροσύνην. Καὶ ἡ ταπεινοφροσύνη θὰ σοῦ σταματήσῃ τὴν ἀναπνοήν, τὴν ὁποίαν εἰσπνέουμε καὶ ἐκπνέουμε, καὶ θὰ ἐνεργῇ ὁ νοῦς.

»Ὁ νοῦς πουθενὰ δὲν ἀναπαύεται, ἀλλὰ μόνον εἰς τὴν καρδίαν. Ἡ δὲ καρδιά ἔχουσα τὸν ἴδιον λόγον (τὸν λεγόμενον «καρδιακὸν λόγον») ἀρχίζει νὰ συζητῇ ἐρωτικῶς μὲ τὸν Νυμφίον τῶν ψυχῶν μας. Διότι Αὐτὸς εἶναι τὸ ἄκρον τῶν ἐφετῶν. Αὐτὸς εἶναι ὁ ἔρως τῶν οὐρανίων Ταγμάτων.

»Ὁ ἔρως αὐτὸς φθάνει τὸν κτιστὸν νοῦν τοῦ ἀνθρώπου, νὰ εἶναι ἐνωμένος μετὰ τοῦ ἀκτίστου καὶ ἀκαταλήπτου Θεοῦ, καὶ τότε ἐννοεῖ ἐκ πείρας ὅσα γράφει ὁ ἅγιος Γρηγόριος ὁ Σιναΐτης περὶ καρδιακῆς προσευχῆς.

---

[Ἀνάλογον ἐρμηνεῖαν τῶν «πέντε λόγων» τοῦ Ἀποστόλου συναντῶμεν καὶ εἰς τὴν νηπτικὴν διδασκαλίαν τοῦ ὁσίου Παΐσιου Βελιτσκόφσκυ (ιε' Νοεμ.). Βλ. «*Η νοερά ἀθλησις*», Κατουνάκια Ἁγίου Ὁρους 2007<sup>8</sup>, σ. 52].

Ὅπως προκύπτει ἐκ τῶν διδαχῶν τοῦ Γέροντος, ὅταν ὁ νοῦς ἀποκτήσῃ τὴν πείραν καὶ τὴν γλυκυτάτην ἔξιν τῆς νοερᾶς ἐργασίας τῆς συνεχοῦς ἐπικλήσεως τοῦ Ὄνόματος τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ ἡδύνηται ἀνερχόμενος εἰς ἀναγωγικὴν ἐρμηνεῖαν ὅλων τῶν ἀγιογραφικῶν κειμένων, τῶν Πατερικῶν διδασκαλιῶν, εἰς θεωρίαν τῶν κτισμάτων καὶ δι' αὐτῶν εἰς ἀναγωγήν πρὸς τὸν Κτίσαντα. Ὅπως συνέβη πνευματικὰ τέκνα τοῦ Γέροντος, τὴν ὥραν πού ἀνεγινώσκετο τὸ Ἀποστολικὸν Ἀνάγνωσμα εἰς τὴν ἐορτὴν τῆς φρικτῆς Μεταμορφώσεως τοῦ Κυρίου, νὰ ἀκούσουν αὐτὸν τὴν στιγμὴν πού ὁ ἱεροψάλτης ἔλεγε «*φωσφόρος ἀνατείλῃ*», νὰ λέγῃ, μόλις ἀκουόμενος, μὲ δάκρυα εἰς τοὺς ὀφθαλμούς, ὁ Χριστὸς μου, ὁ Χριστὸς μου! Ἐρωτηθεὶς δὲ μετὰ τὴν θεῖαν Λειτουργίαν διὰ τὴν ἐρμηνεῖαν τοῦ χωρίου τοῦ Ἀποστόλου Πέτρου ἔδωκε τὴν ἐξῆς ἀπάντησιν: «Οὐδεὶς δύναται νὰ δώσῃ πλήρη ἐρμηνεῖαν τῶν ἁγίων Γραφῶν, διότι αἱ ἅγαι Γραφαὶ ἔχουν ἀπείρους ἐρμηνείας. Ἡμεῖς ἠκούσαμεν ἀπὸ τοὺς Πατέρας μας ὅτι “*αὐχμηρὸς τόπος*”, ὅπου λέγει ὁ μακάριος Ἀπόστολος Πέτρος, εἶναι ἡ παροῦσα ζωὴ, “*ἡμέρα*” εἶναι ἡ Βασιλεία τοῦ Θεοῦ, ἡ ὁποία εὐρίσκεται ἐντὸς ἡμῶν καὶ “*φωσφόρος*” εἶναι ὁ γλυκύτατος Ἰησοῦς πού “*ἀνατέλλει*” εἰς τὴν καρδίαν μας διὰ τῆς ἐπικλήσεως τοῦ γλυκυτάτου ὀνόματός Του».

Οὕτω καὶ ἐκ τῶν «πέντε λόγων» τοῦ ἀποστόλου Παύλου, κατὰ τὴν διδασκαλίαν τοῦ Γέροντος, ὁ νοῦς ἀμέσως ἀνέρχεται -ὡς ἔλεγεν- εἰς τὸν «Νυμφίον τῶν ψυχῶν μας, Δεσπότην Χριστόν».

»Όταν γευθῇς αὐτὴν τὴν ἡδονήν, σὲ παρακαλεῖ ἡ ψυχὴ σου νὰ προσέχῃς πολὺ νὰ μὴ τὴν χάσῃς. Ἀλλὰ καὶ ὅπου ἂν ὑπάγῃς, θὰ σοῦ λέγῃ ὁ ἐνδιάθετος λόγος, ἡ συνείδησίς σου, πῶς ὅτι σκάνδαλον ἢ πειρασμὸν ἢ πόλεμον ἢ ἀκαταστασίαν εἰς τὸν κόσμον συναντήσῃς, ἀπὸ τὴν ὑπερηφάνειαν καὶ τὴν ἀπροσεξίαν σου ἔγινε.

»Καὶ ὅσον ταπεινώνεσαι, μοῦ ἔλεγον, τοσοῦτον θὰ ἀστοχῇς<sup>13</sup> τελείως τὸν ἑαυτὸν σου.

»Ὅ,τι δὲ καὶ ἂν εὕρῃς εἰς βίους ἀγίων, ἄλλος νὰ ὑβρίζεται, ἄλλος νὰ ἐμπαίζεται, ἄλλος νὰ διώκεται, ἂν δὲν ἔχῃ φθάσῃ κάποιος εἰς τὸ ὕψος τοῦ θεϊκοῦ ἔρωτος καὶ εἰς τὸ βάθος τῆς ταπεινοφροσύνης, νὰ γνωρίζῃς, ὅτι δὲν δύναται νὰ ἀξιωθῇ τῆς ἐσωτερικῆς καθάρσεως».

»Όταν ἤμουν νέος ἠρώτησα πολλοὺς τὸν τρόπον τῆς προσευχῆς, τῆς λεγομένης καρδιακῆς. Μοῦ εἶπεν ἓνας Γέροντας, ὅτι τρόποι εἶναι πολλοὶ καὶ διάφοροι, κατὰ δὲ τὸ μέτρον τῆς ἀγάπης καὶ τῆς ταπεινοφροσύνης, ὅπου ἔχει κάθε ψυχὴ, δίδει ὁ πανάγαθος Θεὸς εἰς αὐτὴν τὸ χάρισμα τῆς ἀδιαλείπτου προσευχῆς, ἵνα διὰ τῆς ἀδιαλείπτου προσευχῆς εἶναι ἐνωμένη μετὰ τοῦ Θεοῦ, ὅπως ὁ ἐραστὴς μετὰ τῆς ἐρωμένης του. Καὶ αὐτὸ δὲν εἶναι μικρὸν παράδειγμα καὶ δύναται ὁ ἀρχάριος νὰ στηριχθῇ εἰς αὐτὸ καὶ δι' αὐτοῦ νὰ ἀνέλθῃ εἰς τὰ ὕψη.

Ἄν παραδείγματος χάριν κάποιος ἔχει θερμὸν φίλτρον ἀγάπης πρὸς τὴν μητέρα του καὶ ἡ μητέρα του πρὸς τὸν υἱὸν της, ἡμεῖς χρεωστοῦμεν νὰ ἀνέλθωμεν εἰς ἀνώτερον βαθμὸν ἀγάπης καὶ θείου ἔρωτος πρὸς τὸν Θεὸν διὰ τῆς ἀδιαλείπτου προσευχῆς<sup>14</sup>.

Χωρὶς ἀέρα δὲν δύναται κανεὶς νὰ ζήσῃ. Ὁ ἀέρας εἶναι πνεῦμα. Μὲ τρόπον θαυμαστὸν διαπερνᾷ μέσα εἰς τοὺς οἴκους ποὺ εἶναι κτισμένοι ἀπὸ πέτρας καὶ ἄλλα εἶδη, τὰ ὁποῖα μεταχειρίζονται οἱ κτίσται.

Εἰς τὸν ἀέρα ἐπαναπαύονται ἅπαντα, διότι χωρὶς αὐτοῦ δὲν δύναται νὰ ζήσῃ τίποτε ἄχρι καὶ τῆς θαλάσσης. Διότι, ἐὰν ἡ θάλασσα δὲν

---

<sup>13</sup> Δηλαδή, δὲν θὰ ὑπολογίζῃς, δὲν θὰ λογαριάζῃς καθόλου τὸν ἑαυτὸν σου, θὰ τὸν ξεχνᾷς. Διότι λόγω βαθείας ταπεινοφροσύνης θὰ τὸν θεωρῇς ἐσχατώτερον πάντων.

<sup>14</sup> Πρβλ. καὶ τὸ γ' ἀντίφωνον τῶν ἀναβαθμῶν τοῦ δ' ἤχου: «Ἐπὶ τὴν μητέρα αὐτοῦ ὥς ἔχει τις στοργήν, ἐπὶ τῷ Κυρίῳ θερμότερον φίλτρον χρεωστοῦμεν».

ταραχθῇ ἀπὸ τὸν ἀέρα, δὲν καθαρίζεται ὥστε νὰ εἶναι πάντοτε ὠραία καὶ εὐώδης.

Εἰς κάθε ἄνθρωπον ὁ ἀέρας εἶναι ἡ ἀναπνοή. Εἰσερχομένου τοῦ ἀέρος ἀναπαύεται ὁ ἔσω ἄνθρωπος, ἐξερχομένου δὲ διὰ τῆς ρινὸς ἐξέρχεται καὶ ἡ ἀκαθαρσία τοῦ ἐσωτερικοῦ ἀνθρώπου. Ὁ ἀέρας δροσί-  
ζει τὴν καρδίαν καὶ χωρὶς αὐτοῦ δὲν δύναται νὰ ζήσῃ ἄνθρωπος.

Ἐπάνω εἰς αὐτὴν τὴν ἀναπνοήν, ἡ ὁποία εἰσέρχεται εἰς τὴν καρδίαν, θὰ γράψῃ τὸ γλυκύτατον ὄνομα τοῦ Κυρίου ἡμῶν Ἰησοῦ Χριστοῦ. Θὰ λέγῃ τὴν εὐχὴν μὲ ὅλας τὰς δυνάμεις τῆς ψυχῆς του, ὅπως εἶναι ὁ νοῦς, ἡ φαντασία καὶ ἡ διάνοια, καὶ ὅλαι θὰ εἶναι συμμαζωμέναι καὶ θὰ προσέχουν μόνον εἰς τὸ γλυκύτατον ὄνομα τοῦ Κυρίου ἡμῶν Ἰησοῦ Χριστοῦ, καὶ καθ' ὅλα τὰ ἄλλα θὰ εἶναι «ὥσει νεκρός», ὅπως λέγει ὁ Δαυΐδ: «Εγὼ δὲ ὥσει κωφὸς οὐκ ἤκουον καὶ ὥσει ἄλαλος οὐκ ἀνοίγων τὸ στόμα αὐτοῦ»<sup>15</sup>. Θὰ κρατῇ πρῶτον ἐλαφρῶς τὴν ἀναπνοήν του. Ἡ δὲ ἀναπνοή βασταζομένη ὀλίγον τι κάμνει τὰς δυνάμεις τῆς ψυχῆς νὰ προσέχουν εἰς τὸ γλυκύτατον ὄνομα τοῦ Κυρίου ἡμῶν Ἰησοῦ Χριστοῦ<sup>16</sup>,

<sup>15</sup> Ψαλμ. λζ' 13.

<sup>16</sup> Ὁ μακαριστὸς Γέρων ὅταν ἐδίδασκε τὴν νοερὰν ἐργασίαν τῆς καρδιακῆς προσευχῆς καὶ ἔχων προσωπικὴν πείραν ἀπὸ τὴν ἐκ νεότητός του ἄσκησιν αὐτῆς, ἀκολουθοῦσε τὴν σχετικὴν «μέθοδον» καὶ διδασκαλίαν τῶν ὁσίων Νηπτικῶν Πατέρων τῶν ἀσχολουμένων μὲ αὐτὴν. Εἰς τὴν «Φιλοκαλίαν» ὑπάρχουν εἰδικαὶ ἀναφοραὶ περὶ «τοῦ κρατήματος τῆς ἀναπνοῆς» κατὰ τὴν ἄσκησιν τῆς εὐχῆς. Χαρακτηριστικῶς ἐδῶ ἀναφέρομεν τὸν ὅσιον Μάρκον λέγοντα: «Μνήμη Θεοῦ ἐστὶ πόνος καρδίας ὑπὲρ εὐσεβείας γινόμενος» (Περὶ τῶν οἰομένων ἐξ ἔργων δικαιουῖσθαι, ρλα') καί, «ὁ νοῦς ἀπερισπάστως εὐχόμενος θλίβει καρδίαν· καρδίαν δὲ συντετριμμένην καὶ τεταπεινωμένην ὁ Θεὸς οὐκ ἐξουδενώσκει» (λδ'). Καὶ τὸν ἅγιον Νικόδημον τὸν Ἀγιορείτην, ὁ ὁποῖος διεξοδικῶς ἀναφέρεται εἰς εἰδικὸν κεφάλαιον («Διατὶ πρέπει νὰ κρατῇ τις τὴν ἀναπνοήν ἐν τῇ προσευχῇ») εἰς τὸ «Συμβουλευτικὸν Ἐγχειρίδιόν» του, ὅπου μεταξὺ ἄλλων λέγει: « Διὰ τοῦ ὀλίγου κρατήματος τῆς ἀναπνοῆς θλίβεται μὲν καὶ στενοχωρεῖται καὶ ἀκολουθῶς πονεῖ ἡ καρδιά... ὁ δὲ νοῦς διὰ τῆς μεθόδου ταύτης εὐκολώτερον περιστέλλεται καὶ ἐπιστρέφει εἰς τὴν καρδίαν· τοῦτο μὲν διὰ τὸν πόνον καὶ ὀδύνην τῆς καρδίας· τοῦτο δὲ καὶ διὰ τὴν ἡδονήν, ἥτις γεννᾶται ἐκ τῆς θερμῆς καὶ ζωηρᾶς ταύτης μνήμης τοῦ Θεοῦ».

Μάλιστα, κατὰ τὸν ἅγιον Ἰσαάκ, ὁ κόπος, ὁ πόνος καὶ ἡ ὀδύνη εἶναι ἴδιον τῆς εὐπροσδέκτου ἀπὸ τὸν Θεὸν προσευχῆς, ἀφοῦ «προσευχὴ ἀνάληγτος, βδέλυγμα τῷ Θεῷ» καὶ «ἐκτρωμα λογίζεται πᾶσα προσευχή, ἐν ἧ μὴ μοχθήσῃ τὸ σῶμα, καὶ θλιβῇ ἐν αὐτῇ ἡ καρδιά» (Λόγος ΟΣΤ').

Ὁ ἐκούσιος λοιπὸν αὐτὸς πόνος τῆς καρδίας τοῦ ἀσκουμένου εἰς τὴν εὐχητικὴν νοερὰν ἐργασίαν λογίζεται κατὰ τὸν Γέροντα, ὡς ἓνα «προαιρετικὸν μαρτύριον», τοῦλάχιστον εἰς τὸ ἀρχικὸν ἐπίμονον καὶ ἐπίπονον στάδιον τῆς ἀσκήσεως τῆς

καρδιακῆς προσευχῆς, διότι «τὸ μετὰ βίας προσεύξασθαι καὶ ὑπομένειν» ἐν συνεχείᾳ «τίκτει τὸ μετὰ χαρᾶς καὶ μετὰ ἀναπαύσεως προσεύξασθαι», ὡς βεβαίῳ καὶ ὁ ἅγιος Μακάριος, ὁ Αἰγύπτιος («Ἀποφθέγματα»).

Περὶ τῆς προσαρμογῆς τῆς συνεχοῦς ἐπικλήσεως τοῦ ὀνόματος τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ μὲ τὴν ἀναπνοὴν κατὰ τὴν ἀσκησιν τῆς «νοερᾶς προσευχῆς» ἀναφέρονται εἰς πολλὰ κείμενά των οἱ Νηπτικοὶ Πατέρες. Ὅπως ὁ ὅσιος Ἰωάννης ὁ Σιναΐτης («Ἰησοῦ μνήμη ἐνωθήτω τῇ πνοῇ σου» (Λόγος ΚΖ', Β', κς'), ὁ ὅσιος Ἡσύχιος ὁ Πρεσβύτερος («Εἰς σὴν πνοὴν καὶ ῥίνα, ἔνωσον νῆψιν καὶ Ἰησοῦ ὄνομα», Φιλοκ. Α', σ.171, ρπθ'), καὶ ἄλλοι.

Τέλος, περὶ τοῦ κρατήματος τῆς ἀναπνοῆς κατὰ τὴν ἀσκησιν τῆς «εὐχῆς» παρὰθέτομεν ἀπόσπασμα καὶ ἐκ τῆς σχετικῆς διδασκαλίας τοῦ ὁσίου Γρηγορίου τοῦ Σιναΐτου, «Περὶ ἡσυχίας καὶ προσευχῆς», τὴν ὁποίαν ἰδιαίτερος ὁ μακαριστὸς Γέρον ἠυλαβεῖτο καὶ ἡγάπα. «Ὅτι δὲ ὀφείλεις κρατεῖν τὴν ἐκπνοήν, μάρτυς Ἡσαΐας ὁ ἀναχωρητής, περὶ τούτων λέγων, καὶ ἄλλοι πολλοί. Ὁ μὲν, κράτει νοῦν ἀκράτητον ὠθούμενον, δηλονότι, καὶ διασκεδαζόμενον ὑπὸ τῆς ἐναντίας δυνάμεως τῆς δι' ἀμέλειαν πάλιν μετὰ τὸ Βάπτισμα ἐπαναστραφείσης μετὰ καὶ ἄλλων πονηροτέρων πνευμάτων ἐν τῇ ῥαθύμῳ ψυχῇ, ὡς φησιν ὁ Κύριος, καὶ τὰ ἔσχατα ποιησάσης τῶν προτέρων χεῖρονα. Ὁ δέ, ὅτι ὀφείλει ὁ Μοναχὸς ἔχειν τὴν τοῦ Θεοῦ μνήμην ἀντὶ ἀναπνοῆς. Ἄλλος δέ, τὴν τοῦ Θεοῦ ἀγάπην, προλαμβάνουσιν αὐτοῦ τὴν ἐκπνοήν. Καὶ ὁ Νέος Θεολόγος· ἄγξον καὶ τὴν τῆς ῥινὸς ὀλκὴν, ἵνα μὴ ἀδεῶς πνῆς» (Φιλοκ. Δ', σ. 72).

Εἰς τὸ βιβλίον «Ἠσυχαστικὸς Μοναχισμὸς» (ἐκδοσις Σωτηρίου Σχοινᾶ, Βόλος 1974<sup>8</sup>) τοῦ ἀγιορείτου Μοναχοῦ Κυρίλλου Κατουνακιώτου (+Μάρτιος 1965) ὑπάρχει μία χρήσιμος πρακτικὴ ἐρμηνεία τοῦ κρατήματος τῆς ἀναπνοῆς, εἰς τὸ ὁποῖον ἀναφέρονται οἱ Νηπτικοὶ Πατέρες. «Νὰ κρατῇς τὴν ἀναπνοὴν τοῦ ἀνασασμοῦ σου λιγάκι καὶ ὄχι τελείως τὴν ἀναπνοήν· ἄλλο ἀναπνοὴ καὶ ἄλλο ἀναπνοὴ τοῦ ἀνασασμοῦ. Ἐδῶ ἀκολουθεῖ πλάνη ὅταν κρατῇς τὴν ἀναπνοὴν τελείως· ἐδῶ ἀκολουθεῖ πλάνη καὶ βλάβη εἰς τὴν ὑγείαν τοῦ σώματος καὶ εἰς τὴν καρδίαν». Ἐπομένως «νὰ κρατῇ ὁ ἀγωνιστὴς τὴν ὁρμὴν τοῦ ἀνασασμοῦ καὶ νὰ μὴ ἀναπνέῃ ἄφοβα, δυνατὰ καὶ ἀπρόσεκτα. Διότι τότε σκορπίζεται ὁ νοῦς, ἀλλὰ νὰ συγκρατῇ τὴν ἀναπνοήν, δηλαδὴ νὰ ἀναπνέῃ μὲν, ἀλλὰ πολὺ ἐλαφρὰ καὶ προσεκτικὰ διὰ νὰ μὴ δίδῃ ἀφορμὴν εἰς τὸν νοῦν νὰ σκορπίζεται ἀπὸ τὸ φούσκωμα καὶ κράτημα τῆς φυσικῆς ἀναπνοῆς· ἀλλὰ νὰ πέρνῃ φυσιολογικῶς ὅλην τὴν φυσικὴν ἀναπνοὴν ποὺ χρειάζεται, ἀλλὰ σιγὰ σιγὰ καὶ ἐλαφρὰ...», ὥστε «νὰ μὴ πάθῃ ἀπὸ στενοχωρίαν ἢ καρδία καὶ φλέγεται ἀπὸ τὴν θερμότητα ποὺ γίνεται ἀπὸ τὴν συγκράτησίν της, καὶ ἀκολουθῶς σκορπίσῃ καὶ τὸν νοῦν». Ἀλλὰ «ἡ καρδία νὰ ἀναπνέῃ ὅλον τὸν ἀέρα ποὺ χρειάζεται, διὰ νὰ εἶναι δροσερὰ καὶ νὰ μὴ σκορπίζῃ τὸν νοῦν μὲ τὸ φούσκωμα ποὺ γεννᾶται ἀπὸ τὸ ὅλον κράτημα τῆς ἀναπνοῆς, ἀλλὰ σιγανὰ σιγανὰ, ἐλαφρὰ τόσον, ὅσον νὰ μὴ χρειάζεται ὁ νοῦς νὰ ἔχῃ καθόλου φροντίδα διὰ τὴν ἀναπνοήν. Ἡ ἀναπνοὴ νὰ κάμῃ τὴν δουλειάν της καὶ ὁ νοῦς τὴν προσοχὴν καὶ ἡ καρδία τὴν εὐχὴν χωρὶς διακοπὰς· τὸ κάθε ἓνα τὴν ἐργασίαν του καὶ νὰ μὴ προξενῇ σύγχυσιν τὸ ἓνα εἰς τὸ ἄλλο, οὔτε ἡ ἀναπνοὴ νὰ παύῃ τελείως καὶ συγχύζῃ καὶ σκορπίζῃ τὸν νοῦν καὶ νὰ σταματήσῃ τὴν ἐργασίαν του· ἄλλ' οὔτε ἡ καρδία νὰ ὑστερηθῇ τὴν ἀναπνοήν» (σ. 13). Διότι «ἡ καρδία ἐργαζομένη θερμαίνεται, καὶ φυσικῶς πρέπει νὰ εὐγάλῃς τὸν θερμὸν ἀέρα καὶ νὰ εἰσάγῃς τὸν ψυχρόν, ὅσον εἰσάγεις τόσον νὰ ἐξάγῃς, ὥστε ἂν ἐργασθῇ καὶ μίαν ὥραν τὴν εὐχὴν ἢ καὶ περισσότερον, ἡ καρδία νὰ εἶναι δροσερή, ὅπως τὴν ὥραν ποὺ ἄρχισε· ὅταν ὁμως κρατῇς τὴν ἀναπνοήν, τότε βεβαίως θὰ

καὶ αὐτὸ κάμνει τὴν ψυχὴν νὰ σκέπτεται ὅτι Αὐτὸς εἶναι ὁ Λόγος τοῦ Θεοῦ καὶ Πατρὸς καὶ «δι' Αὐτοῦ ἐγένετο τὰ πάντα, καὶ χωρὶς Αὐτοῦ ἐγένετο οὐδὲ ἓν»<sup>17</sup>.

Σκεπτομένη ἡ ψυχὴ τὴν μεγαλειότητα τοῦ Νυμφίου τῆς Κυρίου ἡμῶν Ἰησοῦ Χριστοῦ, καὶ ὅτι τὴν ἐξηγόρασε μὲ τὸ πανακήρατον αἷμα Του, ἀγαπᾷ Αὐτὸν ἔτι περισσότερον. Ὅταν δὲ ἡ ψυχὴ στερεωθῇ εἰς αὐτὴν τὴν ἀγάπην, ἡ ἀγάπη ἀναβιβάζει τὴν ψυχὴν εἰς τὸν ἔρωτα τοῦ ἡγαπημένου Ἰησοῦ, καὶ ὁ ἔρωτας εἰς τὸν πόθον, καὶ τότε φωνάζει ἀλαλήτοις φωναῖς: «Σὲ Νυμφίε μου, ποθῶ καὶ Σὲ ζητοῦσα ἀθλῶ».

Ὅταν ὁ ἄνθρωπος φθάσῃ εἰς αὐτὰ τὰ μέτρα θείας ἀγάπης, τότε ὁ ἐσωτερικὸς λόγος τῆς καρδίας του, ὁ λεγόμενος καρδιακὸς λόγος, ἐρμηνεύει τό: «οὗ γάρ εἰσι δύο ἢ τρεῖς συνηγμένοι εἰς τὸ ἓμὸν ὄνομα, ἐκεῖ εἰμί ἐν μέσῳ αὐτῶν»<sup>18</sup>, δηλαδὴ ὅπου εἶναι ὁ νοῦς καὶ ἡ ἀναπνοή, ἐν τῷ μέσῳ αὐτῶν, (εἰς τὴν καρδίαν), ἴσταται καὶ ὁ Βασιλεὺς Κύριος ἡμῶν Ἰησοῦς Χριστός, λέγων εἰς αὐτὸν ποῦ τὸν ἡγάπησε: «Ἐπειδὴ μὲ ἐπόθησας καὶ μὲ ἐκάλεσας, ἦλθον κατὰ τὸν πόθον σου καὶ κατοικῶ εἰς τὴν καρδίαν σου. Καὶ ὅχι μόνον σοῦ, ἀλλὰ καὶ πάντων τῶν ποθούντων ἐμὲ τὸν Θεόν των. Διότι δίδω εἰς ὅλα τὰ ἐπουράνια καὶ ἐπίγεια κτίσματα κατὰ τὸν πόθον των ἐκεῖνο ποῦ λέγει τὸ στόμα τοῦ σκεύους μου (ἀποστόλου Παύλου), δηλαδὴ “ἀγάπην, χαράν, εἰρήνην κ.λπ.”»<sup>19</sup>.

Ἡ ψυχὴ τότε φοβεῖται νὰ μὴ χάσῃ τὸν ποθούμενόν της Θεόν, καὶ ὁ ποθούμενος Θεὸς διδάσκει αὐτὴν νὰ εἶναι ἀμέριμνη. Καὶ βλέπομεν ὅλους τοὺς Προφῆτας<sup>20</sup>, Ἀποστόλους καὶ Μάρτυρας, οἱ ὅποιοι ἐπόθησαν

---

στενοχωρηθῇ καὶ θὰ πάθῃ βλάβην. Λοιπὸν καὶ πνοὴν νὰ παίρνης καὶ τὴν πνοὴν νὰ κρατῇς, ἐδῶ εἶναι ἡ ἐπιστήμη ὅλης τῆς νοερᾶς προσευχῆς· καὶ διὰ τοῦτο τὴν ὀνομάζουν οἱ ἅγιοι Πατέρες τέχνην τεχνῶν καὶ ἐπιστήμην ἐπιστημῶν» (σ. 22).

<sup>17</sup> Ἰωάν. α' 3.

<sup>18</sup> Ματθ. ιη' 20.

<sup>19</sup> Γαλ. ε' 22.

<sup>20</sup> Ὁ Γέροντας εἰς τὸ σημεῖον αὐτό (ἀλλὰ καὶ ἄλλαχοῦ) ἀκολουθῶν τὴν αὐτὴν θεολογικὴν συνείδησιν μὲ τοὺς ἁγίους Διδασκάλους τῆς Ὁρθοδόξου Ἀνατολικῆς Ἐκκλησίας, συγκαταλέγει τοὺς ἁγίους Προφῆτας τῆς Παλαιᾶς Διαθήκης μὲ τοὺς ἁγίους Ἀποστόλους καὶ Μάρτυρας τῆς Καινῆς Διαθήκης, ὡς συμποθῶντας τὸν Δεσπότην Χριστόν. Ἡ θέσις αὐτή, δηλαδὴ ἡ χριστοκεντρικότης καὶ αὐτῆς τῆς Παλαιᾶς Διαθήκης, εἶναι μεγάλης θεολογικῆς σημασίας καὶ διδάσκεται εἰς τὴν Καινὴν Διαθήκην ἀπὸ τὸν Δεσπότην Χριστόν καὶ τοὺς ἁγίους Ἀποστόλους (κυρί-

τὸν οὐράνιον Βασιλέα Κύριον ἡμῶν Ἰησοῦν Χριστόν, νὰ δίδουν τὰ σώματα των εἰς θεληματικὰ μαρτύρια, φοβούμενοι μήπως χάσουν τὸν πόθον των, ὅπου κατὰ τὸν ἅγιον Διονύσιον τὸν Ἀρεοπαγίτην εἶναι αὐτὸς ὁ Χριστός· καὶ ὅχι μόνον δὲν ἐλυπήθησαν ἀλλὰ ἔχαιρον ἐν τῇ στιγμῇ τῶν μαρτυριῶν των.

Βλέπομεν τὸν ἅγιον Γεώργιον ὅπου τὸν ἔβαλε ὁ τύραννος εἰς τὸν ἀσβέστην νομίζοντας ὅτι δὲν θὰ εὗρισκε οὔτε μίαν τρίχα ἀπὸ τὸ σῶμα του. Ὅμως μὲ τὴν βοήθειαν τοῦ ποθουμένου Του τὸν εὗρηκε σῶον καὶ ἀβλαβῇ, διότι ὅλος ἦτο πόθος καὶ ἐνωμένος μὲ τὸν Ποθούμενον.

Ὁ Γέρων ποὺ μὲ ἐδίδασκε, μοῦ εἶπεν ὅτι ὅλοι αὐτοὶ εἶχον τὴν καρδιακὴν προσευχήν, τὴν ὁποίαν ἐδίδασκε ὁ ἀπόστολος Παῦλος λέγων: «Καλλίτερα κάθε Χριστιανὸς νὰ λέγῃ πέντε λόγια ἐν ὥρᾳ προσευχῆς ὑπὲρ μυριάδας ἄλλων λόγων».

Καὶ ὡς εἶπομεν οἱ πέντε αὐτοὶ λόγοι εἶναι τό· «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, γίε τοῦ Θεοῦ».

Αὐταὶ ὅλαι αἱ διδασκαί περὶ καρδιακῆς προσευχῆς, ἔφθασαν καὶ εἰς τοὺς χρόνους τῶν Πατέρων ἡμῶν, διαδοχικῶς ἀπὸ τοὺς παλαιότερους Πατέρας, ὅπως ὁ ἅγιος Ἀντώνιος ὁ ὁποῖος φοβούμενος νὰ μὴ πέσῃ εἰς καμμίαν ἔπαρσιν καὶ ὑπερηφάνειαν, ἐπεριπάτησεν ἡμέρας ὀλοκλήρους διὰ νὰ συναντήσῃ τὸν ἅγιον Παῦλον τὸν Θηβαῖον νὰ τὸν συμβουλευθῇ καὶ νὰ συζητήσουν διὰ τὴν καρδιακὴν προσευχήν. Καὶ ὁ πανάγαθος Θεὸς διὰ νὰ ἐπικυρώσῃ, ὅτι τὸ ἔργον των εἶναι εὐάρεστον εἰς Αὐτόν, ἔστειλεν ἀπὸ τὸν οὐρανὸν ὀλόκληρον ἄρτον εἰς αὐτούς.

Ἐάν θέλετε καὶ ὑμεῖς ὅπου κάθεσθε εἰς τοὺς βράχους τοῦ Ἁγίου Ὅρους, ἐργασθῆτε ἵνα ἀξιωθῆτε οὐρανίων χαρισμάτων.

---

ὡς τὸν εὐαγγελιστὴν Ἰωάννην καὶ τὸν ἀπόστολον Παῦλον), καὶ ἐν συνεχείᾳ ἀπὸ τοὺς ἁγίους Πατέρας καὶ Διδασκάλους τῆς Ὁρθοδόξου Ανατολικῆς Ἐκκλησίας.

Εἰς τὴν Καινὴν Διαθήκην σαφῶς διδάσκεται, ὅτι ὁ Θεὸς καὶ «Κύριος τῆς δόξης» τῆς Παλαιᾶς Διαθήκης ταυτίζεται μὲ τὸν Υἱὸν καὶ Λόγον τοῦ Θεοῦ.

Ὁ «Κύριος τῆς δόξης», ὁ «Κύριος Σαβαώθ», ὁ «Μεγάλῃς βουλῆς Ἄγγελος», ὁ «Ἄγγελος τῆς δόξης» κ.λπ., τὸν ὁποῖον ἐγνώρισαν καὶ περιγράφουν οἱ Προφῆται τῆς Παλαιᾶς Διαθήκης, εἶναι ὁ ἄσαρκος (τότε) Λόγος, ὁ Υἱὸς τοῦ Θεοῦ, ὁ Χριστός. Ἐπομένως καὶ οἱ ἅγιοι Προφῆται κατὰ τὴν θεοπτίαν των ἐγνώρισαν τὸν Θεὸν ἐν τῷ Λόγῳ, πρὸς τῆς ἐνσαρκώσεως Αὐτοῦ (ὡς «Κύριον τῆς δόξης», «Μεγάλῃς βουλῆς Ἄγγελον» κ.λπ.).

Γράφω ὀλίγα τινὰ περὶ τοῦ τίνι τρόπῳ ὑπεδείχθη ἡ καρδιακὴ προσευχή καὶ ἀπὸ ποῖον· καὶ ὅποιος τὴν φυλάξῃ θὰ ἀξιωθῇ οὐρανίων χαρισμάτων.

Γράφει τὸ ἱερὸν Εὐαγγέλιον, ὅτι μίαν φορὰν ἐπῆραν πολλὲς μητέρες τὰ παιδιά των καὶ τὰ ἐπῆγαν εἰς τὸν Κύριον ἡμῶν Ἰησοῦν Χριστὸν διὰ νὰ τὰ εὐλογήσῃ. Οἱ ἅγιοι Ἀπόστολοι ἐμπόδιζαν τὶς μητέρες νὰ πλησιάσουν, λέγοντάς των νὰ ἀποχωρήσουν. Καὶ αὗται λαμβάνουσαι τὰ παιδιά των ἤθελαν νὰ φύγουν. Τότε ὁ Κύριος ἡμῶν Ἰησοῦς Χριστὸς εἶπε εἰς τοὺς ἁγίους Ἀποστόλους:

«Ἄφετε τὰ παιδιά καὶ μὴ κωλύετε αὐτὰ ἐλθεῖν πρὸς με· τῶν γὰρ τοιούτων ἐστὶν ἡ βασιλεία τῶν οὐρανῶν»<sup>21</sup>.

Τὰ πλησιάζει καὶ παίρνει ἓνα παιδί ἀπὸ τὴν ἀγκαλιὰ τῆς μάνας του καὶ κρατῶντας το εἰς τὰ χέρια του, λέγει εἰς τοὺς ἁγίους Ἀποστόλους. «Ἀκοῦστε, Ἀπόστολοί μου, καὶ ὅσοι θὰ πιστέψετε διὰ τῶν ἁγίων Ἀποστόλων εἰς τὸ κήρυγμα τοῦ ἁγίου Εὐαγγελίου μου. Ἐὰν δὲν γίνετε ὡσὰν τὸ παιδί τοῦτο, κανεῖς δὲν θὰ ὑπάγῃ εἰς τὸν Παράδεισον».

Ὅλα αὐτὰ τὰ παιδιά ἔγιναν Ἱεράρχαι, χειροτονηθέντες ἀπὸ τοὺς ἁγίους Ἀποστόλους, καὶ ἐμαρτύρησαν διάφορα μέρη. Τὸ παιδίον μάλιστα ποὺ ἐπῆρε εἰς τὰ χέρια του ὁ Δεσπότης Χριστὸς ἦτο ὁ ἅγιος Ἰγνάτιος ὁ Θεοφόρος<sup>22</sup>, ὁ ὅποιος ὑπερέβη εἰς τὸν θεῖον ἔρωτα ὅλους σχεδὸν τοὺς Ἁγίους τῆς ἐποχῆς ἐκείνης. Εἶχε τέτοια φλόγα μέσα εἰς τὴν καρδίαν του, ὅπου παρακαλοῦσε τὸν Κύριον τὸ μαρτύριον ποὺ θὰ ὑποστῇ διὰ τὴν ἀγάπην Του νὰ εἶναι φρικτόν<sup>23</sup>. Τὸ ὅποιον καὶ ἔγινε. Διότι, ὅταν ἔγινε διωγμὸς κατὰ τῶν Χριστιανῶν, αὐτὸς ἦτο ἐπίσκοπος Ἀντιοχείας. Ὅταν τὸν ἔπιασαν ἐπιθυμοῦσε νὰ τὸν φάγουν τὰ θηρία. Ὅταν δὲ τὸν μετέφεραν ἀπὸ τὴν Ἀντιόχειαν πρὸς τὴν Ρώμην διὰ νὰ

---

<sup>21</sup> Πρβλ. Ματθ. ιθ' 14.

<sup>22</sup> Ὁ ἅγιος ἱερομάρτυς Ἰγνάτιος ὁ Θεοφόρος ἦτο ἐπίσκοπος Ἀντιοχείας καὶ ἐμαρτύρησε εἰς τὴν Ρώμην τὸ 107 μ.Χ., ὅπου τὸν κατεσπάραξαν πεινασμένα λεοντάρια. Ἡ μνήμη του τελεῖται τὴν κ' Δεκεμβρίου.

<sup>23</sup> Μὲ συγκλονιστικὸν τρόπον ἔγραφε: «Πῦρ καὶ σταυρὸς, θηρίων τε συστάσεις (παραστάσεις), ἀνατομαί (διαμερισμοί), διαιρέσεις, σκορπισμοὶ ὁστέων, συγκοπὴ μελῶν, ἀλεσμός ὅλου τοῦ σώματος, κακαὶ κολάσεις τοῦ διαβόλου (βασανιστήρια διαβολικῆς ἐπινοήσεως) ἐπ' ἐμὲ ἐρχέσθωσαν, μόνον ἵνα Ἰησοῦ Χριστοῦ ἐπιτύχω» (Πρὸς Ρωμ. V).

μαρτυρήσῃ, παρακαλοῦσε τοὺς Χριστιανοὺς τῶν διαφόρων Ἐκκλησιῶν νὰ μὴ ἐμποδίσουν<sup>24</sup> τὸ μαρτύριόν του λέγοντας καὶ γράφοντας, ὅτι: «Σίτός εἰμι Θεοῦ, καὶ δι' ὁδόντων θηρίων ἀλήθομαι (ἀλέθομαι), ἵνα καθαρὸς ἄρτος εὔρεθῶ τοῦ Χριστοῦ»<sup>25</sup>, τὸ ὁποῖον καὶ ἔγινε εἰς τὴν Ρώμην.

Τὰ λεοντάρια κατέφαγαν τὰς σάρκας του καὶ μόνον ἡ καρδιά του ἔμεινε ἀνέπαφος. Τὴν ἐπῆραν στὰ χέρια τους οἱ ἄνθρωποι καὶ εἶδαν μέσα σ' αὐτὴν μὲ χρυσᾶ γράμματα τό: «Ἰησοῦ Χριστέ, γλυκεῖα μου ἀγάπη».

Αὐτὸ τὸ γεγονός βλέποντες καὶ οἱ σύγχρονοι Απόστολοι, Ἱεράρχαι καὶ Μάρτυρες ἔδιδαν εἰς τὸ μαρτύριον τὰ σώματά των ὁμαδόν. Ἐφθασαν δὲ οἱ Μάρτυρες ὅπου μὲ πόθον ἔλεγον εἰς τὴν καρδίαν των, «Ἰησοῦ Χριστέ, γλυκεῖα μου ἀγάπη», ἑκατομμύρια οἱ γνωστοί, οἱ δὲ ἀνώνυμοι ἀναρίθμητοι.

Αὐτὸ τὸ γεγονός καὶ τὸ παράδειγμα τοῦ μαρτυρίου ἔχοντες καὶ οἱ θεοφόροι Πατέρες, Ἀντώνιος καὶ οἱ λοιποί, ἐπήγαιναν εἰς τὰ βουνὰ καὶ καθάριζαν τὸν ἑαυτὸν τους τελείως, μὲ πείνα καὶ δίψα καὶ μὲ λοιποὺς μαρτυρικοὺς κόπους, φθάνοντες εἰς τὸν τέλειον καθαρισμὸν τῆς καρδίας των. Κατόπιν ὠμίλουν καὶ ἔγραφον περὶ καρδιακῆς προσευχῆς, τῆς ὁποίας ὁ τρόπος διὰ τὴν ἐργασίαν αὐτῆς εἶναι ὁ ἀκόλουθος.

Νὰ κρατῇς τὴν ἀναπνοήν σου ὅσον ἡμπορεῖς<sup>26</sup>. Κρατῶντάς την θὰ εὕρῃς τὸν ἐνδιάθετον λόγον<sup>27</sup>, δηλαδὴ τὸν μυστικὸν λόγον, καὶ εἰς

---

<sup>24</sup> Διὰ νὰ μὴ τὸν ἐμποδίσουν ἀπὸ τὸ μαρτύριον τοὺς παρεκάλει γράφων ἀκριβῶς: «Παρακαλῶ ὑμᾶς, ἄφετέ με θηρίων εἶναι βορὰν (νὰ γίνω τροφή τῶν θηρίων). Μᾶλλον κολακεύσατε τὰ θηρία ἵνα μοι τάφος γένωνται καὶ μηδὲν καταλίπωσι τῶν τοῦ σώματός μου, ἵνα μὴ κοιμηθεῖς βαρὺς τινι γένωμαι (διὰ νὰ μὴ γίνω βάρος σὲ κανένα μετὰ τὴν κοίμησίν μου) ... Μὴ ἐμποδίσῃτέ μοι ζῆσαι, μὴ θελήσῃτέ με ἀποθανεῖν ... Ἐπιτρέψατέ μοι μιμητὴν εἶναι τοῦ πάθους τοῦ Θεοῦ μου» (Πρὸς Ῥωμ. IV, VI). Καὶ ἐπιλέγει πρὸς ἀσφάλειαν: «Μηδ' ἂν ἐγὼ παρὼν (ἀκόμη καὶ ἂν αὐτοπροσώπως) παρακαλῶ ὑμᾶς, πείσθητέ μοι· τούτοις δὲ μᾶλλον πείσθητε, οἷς γράφω ὑμῖν (νὰ πείθεσθε περισσότερο εἰς αὐτὰ τὰ γραφόμενά μου). Ζῶν γὰρ γράφω ὑμῖν, ἐρῶν τοῦ ἀποθανεῖν (ἀλλὰ ποθῶ διακαῶς νὰ ἀποθάνω)» (Πρὸς Ῥωμ. VII).

<sup>25</sup> Πρὸς Ῥωμ. IV.

<sup>26</sup> Βλ. σχετικῶς τὴν προηγηθεῖσαν σημείωσιν 16 εἰς τὴν σελίδα 31.

<sup>27</sup> «Ἐνδιάθετος λόγος» εἶναι, ὅπως καὶ ὁ Γέροντας ἀμέσως ἐξηγεῖ, ὁ μυστικός, ὁ ἐσωτερικός καὶ ἐνδόμυχος. Ὁ ἀντίθετος τοῦ «προφορικοῦ».

Ὁ ἅγιος Ἰωάννης ὁ Δαμασκηνὸς ἐξηγεῖ, ὅτι ὁ ἐνδιάθετος λόγος καὶ ὁ προφορικός εἶναι διαιρέσεις τοῦ λογικοῦ μέρους τῆς ψυχῆς. Καὶ ὁ μὲν ἐνδιάθετος λό-

αὐτὸν θὰ δώσης νὰ λέγῃ νοερῶς τό: «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ Υἱὲ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησον ἡμᾶς».

Αὐτοὺς τοὺς λόγους ἔλεγαν καὶ οἱ παλαιοὶ Χριστιανοὶ μὲ μεγάλον πόθον καὶ ξεχνοῦσαν καὶ αὐτὸ τὸ ψωμί καὶ δὲν ἔτρωγον. Καὶ πῶς νὰ ἔτρωγον καθ' ἣν στιγμὴν εἶχον μέσα εἰς τὴν καρδίαν των τὸ γλυκύτατον ὑπὲρ μέλι ὄνομα τοῦ Κυρίου των.

Ἀλλὰ καὶ εἰς τοὺς ἐσχάτους καιροὺς τὸ ἴδιο συνέβη καὶ μὲ τοὺς Νεομάρτυρας, οἱ ὅποιοι ἀπὸ τὸν πόθον των πρὸς τὸν Χριστὸν ἐρρίπτοντο εἰς τὰ μαρτύρια μὴ λυπούμενοι τὰ σώματά των, ὅπως εἰς τὸ νησί τῆς Ρόδου, ὁ ἅγιος Νεομάρτυς Κωνσταντῖνος ὁ Ὑδραῖος, ὅταν ἐμαρτυροῦσε ἀπὸ τοὺς Τούρκους ἀψηφοῦσε τοὺς πόνους καὶ μετὰ ταῦτα ἐρρίφθη εἰς τὰς φυλακάς. Ἐκεῖ ὠμιλοῦσε δι' ὀπτασιῶν μὲ τὸν Δεσπότην Χριστόν. Ὁ Τούρκος ἐφοβεῖτο νὰ τὸν ἀποκτείνῃ, διότι ὁ θεῖος τοῦ Κωνσταντίνου ἦτο γενικὸς ναύαρχος εἰς τὸν τουρκικὸν στόλον τῆς Ἀλεξανδρείας. Ἐγραψε γράμμα καὶ ὁ ναύαρχος τοῦ ἀπήντησε, ὅτι δὲν ἔχει καμμίαν σχέσιν μὲ τὸν ραγιά Κωνσταντῖνον. Τότε τὸν ἀπέκτεινε καὶ ἡγιασθῇ τὸ νησί τῆς Ρόδου ἀπὸ τὸ αἷμα τοῦ Νεομάρτυρος.

Καὶ σεῖς ἐὰν θέλετε νὰ ἀξιωθῆτε τῆς καρδιακῆς προσευχῆς, νὰ γνωρίζετε, ὅτι ἐὰν δὲν δώσετε αἷμα δὲν θὰ λάβετε Πνεῦμα<sup>28</sup>. Δηλαδή,

---

γος εἶναι κίνησις ψυχῆς, ἡ ὁποία γίνεται «ἐν τῷ διαλογιστικῷ, ἄνευ τινὸς ἐκφωνήσεως». Ἔτσι ἡ ἐξωτερικὴ σιωπὴ δὲν σημαίνει ἀνυπαρξία ἐσωτερικοῦ λόγου. Καὶ δι' αὐτὸ εἴμεθα ὅλοι λογικοί. «Καὶ γὰρ οἱ ἐκ γεννητῆς κωφοὶ ἢ καὶ οἱ διὰ τι νόσημα ἢ πάθος τὴν φωνὴν ἀποβαλόντες οὐδὲν ἤττον (ὀλιγώτερο) λογικοὶ εἰσιν». Ὁ δὲ προφορικὸς λόγος ἔχει τὴν ἐνέργειάν του εἰς τὴν φωνὴν καὶ τὰς συζητήσεις, εἶναι δηλαδή «ὁ διὰ γλώσσης καὶ στόματος προφερόμενος λόγος» (Ἐκδοσις ἀκριβῆς τῆς ὀρθοδόξου Πίστεως, κα').

Ὁ ἐνδιάθετος λόγος, ὡς μυστικὸς καὶ ἐνδόμυχος, ἔχει ἰδιαίτεραν σημασίαν διὰ τοὺς Νηπτικὸς Πατέρας. Διότι εἶναι ὁ «νυμφοστόλος λόγος» τῆς προσευχῆς καὶ τῆς κατὰ Θεὸν σιωπῆς (Φιλοκ. Δ', σ. 305, ξβ'), διὰ τοῦ ὁποίου ἐνεργεῖται κατὰ τὴν ἱερὰν λειτουργίαν τῆς καρδιακῆς εὐχῆς καὶ ὁ λεγόμενος «καρδιακὸς λόγος», ὅπου ἡ καρδιά ὡς ἐκ στόματος ἐπικαλεῖται μετὰ πόθου καὶ θεοῦ ἔρωτος τὸν Ἰησοῦν Χριστόν. Ἔτσι ἐρμηνεύονται νηπτικῶς καὶ τὰ σχετικὰ ἁγιογραφικά: «Λαλοῦντες ἑαυτοῖς ψαλμοῖς καὶ ὕμνοις καὶ ᾠδαῖς πνευματικαῖς, ᾄδοντες καὶ ψάλλοντες ἐν τῇ καρδίᾳ ὑμῶν τῷ Κυρίῳ» (Εφ. ε' 19), «Κατατρύψουσιν (δηλαδή ἐν τῇ καρδιακῇ προσευχῇ) τοῦ Κυρίου, καὶ δώσει σοι τὰ αἰτήματα τῆς καρδίας σου (τὰ ἐκφραζόμενα δηλαδή ὡς ἐκ στόματος ἀπὸ τὴν καρδίαν σου)» (Ψαλμ. λς' 4.), «Ἐκέκραξα ἐν ὅλῃ καρδίᾳ μου» (Ψαλμ. ρη' 145) κ.λπ.

<sup>28</sup> Ὁ Γέροντας ἀναφέρεται εἰς τὸ ἀπόφθεγμα τοῦ «Γεροντικοῦ»: «Δὸς αἷμα καὶ λάβε πνεῦμα». Ἡ ρῆσις αὐτὴ τοῦ ὁσίου Λογγίνου (ιζ' Νοεμβρ.) εἶναι περίφημος,

ὅπου κι' ἂν κάθεσθε καὶ περπατᾶτε, νὰ σιωπᾶτε μὲ τὸν προφορικὸν λόγον, καὶ νὰ ὁμιλῆτε μὲ τὸν ἐνδιάθετον λόγον, παρακαλοῦντες τὸν Δεσπότην Χριστὸν νὰ καθαρίσῃ τὰς καρδίας σας, ὅπως τὸς Μαρτύρων καὶ Ὁσίων.

Τί χαρὰ αἰσθάνεται ἡ ψυχὴ σας ὅταν προσεύχεσθε νοερῶς, καθὼς ἔχετε διδαχθῇ, καὶ πόσα δάκρυα χαρᾶς καὶ ἀγαλλιάσεως τρέχουν ἀπὸ τὰ μάτια σας, ὅταν ἐπικαλῆσθε τὸ γλυκύτατον ὄνομα τοῦ ἐραστοῦ τῶν ψυχῶν μας, Κυρίου ἡμῶν Ἰησοῦ Χριστοῦ;

Ὅταν ἐπικαλῆσθε αὐτὰ τὰ γλυκύτατα λόγια, ἐφαρμόζετε ἐκεῖνα ὅπου λέγει ἕνας ἅγιος Πατήρ.

Νοῦς ὅπου δὲν γυρίζει ἐδῶ καὶ ἐκεῖ, ἀλλὰ ἀναπαύεται μέσα εἰς τὴν καρδίαν προσέχοντας μόνον εἰς τὰ λόγια τῆς εὐχῆς, γίνεται ἕνα μὲ τὸν Δεσπότην Χριστόν<sup>29</sup>. Καὶ γιομαῖτος ἀπὸ χαρὰν ξεχνάει τελείως τὸν ἑαυτὸν του καὶ ὁ ἔρωτας αὐτῶν τῶν θείων λόγων τῆς εὐχῆς τὸν κάνει

---

ἀλλὰ ἀξίζει –πρὸς θαυμασμόν τῆς πατερικῆς «γεροντικῆς» σοφίας– νὰ ἀναφερθῇ ὁλόκληρον τὸ «Απόφθεγμα»: «Εἶπεν ὁ ἄββᾶς Λογγίνος τῷ ἄββᾳ Ακακίῳ· ἡ γυνὴ τότε γινώσκει ὅτι συνέλαβεν, ὅταν σταλῇ τὸ αἷμα αὐτῆς· οὕτως οὖν καὶ ἡ ψυχὴ, τότε γινώσκει ὅτι συνέλαβε Πνεῦμα ἅγιον, ὅταν σταλῇ τὰ ῥέοντα ἀπ' αὐτῆς κάτωθεν πάθῃ· ἐν ὧσιν δὲ ἐνέχεται ἐν αὐτοῖς, πῶς δύναται κενοδοξεῖν ὡς ἀπαθής; Δὸς αἷμα καὶ λάβε πνεῦμα».

Ἡ τελευταία αὕτη φράσις ἀπετέλεσε ἐνδεικτικὸν καὶ διακριτικὸν σημεῖον καὶ σύμβολον τῆς ἀσκητικῆς αὐτοσυνειδησίας, ἡ ὁποία ἐξ ἄλλου ἐθεμελιώθη εἰς τὸ εὐαγγελικὸν ἀγωνιστικὸν φρόνημα τοῦ «οἱ βιασται ἀρπάζουσιν τὴν βασιλείαν τῶν Οὐρανῶν» (Ματθ. ια' 12). Καὶ εἶναι πλέον συνειδήσις εἰς τοὺς Πατέρας τῆς Ἐκκλησίας, ὅτι ὅσοι θέλουν νὰ εἶναι «εὐάρεστοι τῷ Θεῷ, αἰὶ πόνοις ἑαυτῶν καθαίρουσι τὰς ψυχὰς καὶ τὰς ἐντολὰς τοῦ Κυρίου τηροῦσι κενοῦντες (ἀδειάζοντες) ἑαυτῶν τὰ αἵματα ὑπὲρ τῆς ἀγάπης αὐτοῦ» (ὁσίου Νικήτα τοῦ Στηθάτου, Φιλοκ. Γ', σ. 300).

Αὕτη βεβαίως ἡ αἱματοχυσία ὑπὲρ τῆς ἀγάπης τοῦ Χριστοῦ εἰς τὴν ζωὴν τῶν Ἀγίων δὲν εἶχε μόνον τὴν μορφήν τοῦ σωματικοῦ-αἰσθητοῦ θανάτου διὰ τοῦ μαρτυρίου, ἀλλὰ ἔλαβε καὶ τὴν ὁσιακὴν μορφήν τοῦ «κατὰ προαίρεσιν» καὶ «κατὰ συνειδήσιν μαρτυρίου», τοῦ κατὰ τὸν ἅγιον Ἰωάννην τὸν Δαμασκηνόν «χρονιωτέρον καὶ ἐπιπονωτέρον» (Ἐκδοσις ἀκριβῆς ὀρθοδόξου Πίστεως, περὶ τῶν Ἀγίων).

<sup>29</sup> Ἡ φράσις αὕτη («γίνεται ἕνα μὲ τὸν Δεσπότην Χριστόν») μεταξὺ τῶν πολλῶν σχετικῶν πατερικῶν κειμένων ἐνθυμίζει καὶ τὸ τοῦ ἱεροῦ Χρυσοστόμου: «Κατερχόμενον τὸ μέρος τοῦ ὀνόματος τοῦ Κυρίου ἡμῶν Ἰησοῦ Χριστοῦ εἰς τὸν βυθὸν τῆς καρδίας σώζει καὶ ζωοποιεῖ τὴν ψυχὴν. Ἀδιαλείπτως τοίνυν παραμείνατε ἐν τῇ καρδίᾳ τὸ ὄνομα τοῦ Κυρίου Ἰησοῦ κράζοντες, ἵνα καταπίῃ ἡ καρδία τὸν Κύριον, καὶ ὁ Κύριος τὴν καρδίαν, καὶ γένηται τὰ δύο εἰς ἓν» (Ἐπιστολή, πρὸς Μοναχοὺς ὠφελείας πάσης καὶ νήψεως μεστή, PG 60,753)

ὅλο φωτιά καὶ φλόγα. Φωτιά πὺ κατακαίει τὸ παραμικρὸν ἐλάττωμα καὶ καθαρίζεται ἡ καρδιά. Φλόγα πὺ φωτίζει ὅλον τὸν ἄνθρωπον καὶ τὸν διδάσκει ὑψηλοτάτας θεωρίας, τὰς ὁποίας ἠξιώθησαν πολλοὶ.

Καὶ σεῖς, ἂν θέλετε νὰ σωθῆτε καὶ νὰ ἀξιωθῆτε ὑψηλῶν χαρισμάτων, νὰ «ἐργάζεσθε μὴ τὴν βρῶσιν τὴν ἀπολλυμένην, ἀλλὰ τὴν βρῶσιν τὴν μένουσαν εἰς ζωὴν αἰώνιον»<sup>30</sup>, ἐξ ἧς τρέχει μέλι καὶ γάλα<sup>31</sup>.

Ἡ χάρις τοῦ Θεοῦ τοῦ παναγάθου σᾶς ἔχει χαρίσει αὐτοκίνητα καὶ λοιπὰ μέσα. Ἦμπορεῖτε λοιπὸν νὰ ἀπομακρυνθῆτε ἀπὸ τὰς πόλεις καὶ τοὺς ἀνθρώπους καὶ διὰ τῆς ἡσυχίας καὶ τῆς θεωρίας τῶν ὄντων νὰ ἐπιδοθῆτε εἰς τὴν μνήμην τοῦ ἀκτίστου Ποιητοῦ καὶ πλάστου ἡμῶν.

Καὶ τότε θὰ ἐννοήσετε ἐκεῖνο, πὺ λέγει ὁ ἐραστής καὶ ζηλωτῆς τῶν ψυχῶν μας, ὅτι τέτοιαν χαρὰν θὰ ἀπολαύσετε διὰ τῆς ἡσυχίας, ὅπου δὲν δύναται ὅλος ὁ κόσμος νὰ σᾶς τὴν ἀφαιρέσῃ<sup>32</sup>.

Ὅταν εἴμεθα εἰς τὸ Ἅγιον Ὅρος, βλέπομεν τὰ βράχια εἰς τὰ ὁποῖα ἠγωνίσθησαν οἱ ἅγιοι Πατέρες ἡμῶν Γερόντιος<sup>33</sup> καὶ οἱ λοιποὶ καὶ ἡ ψυχὴ μας σκιρτᾷ. Κρατοῦντες ὀλίγον τὴν ἀναπνοὴν μας καὶ συμμαζεύοντας συνάμα τὸν νοῦν μας, ὁ ὁποῖος συνήθως περισπᾶται, μᾶς λέγει ὁ ἐν μυχοῖς λόγος. Βλέπετε αὐτοῖς; Ἀφῆκαν τὸ σῶμα των δώσαντες τὸν ἑαυτὸν τοὺς εἰς τὸ ἀναίμακτον μαρτύριον τῆς Μοναδικῆς Πολιτείας. Ἠξιώθησαν τῆς ἀλήκτου χαρᾶς καὶ πάντων ἐπελάθοντο.

Καὶ σεῖς προσέχετε τὰς συναναστροφάς σας, ἡσυχάσατε καὶ ἐφαρμόσατε τὸ «οὗ εἰσὶν δύο ἢ τρεῖς συνηγμένοι εἰς τὸ ἐμὸν ὄνομα, ἐκεῖ εἰμὶ ἐν τῷ μέσῳ αὐτῶν»<sup>34</sup>. Δηλαδή, ὅπου εἶναι ὁ νοῦς, ὁ ἀνασασμὸς καὶ ἡ καρδιά ἔχοντα τὸ γλυκύτατον ὄνομα τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ ἐν τῷ μέσῳ, τό-

---

<sup>30</sup> Ἰωάν. ζ' 27.

<sup>31</sup> Ἡ φράσις αὐτὴ κατὰ παραλληλισμὸν ἐκ τῶν Χαιρετισμῶν τῆς Κυρίας Θεοτόκου, ὅπου εἰς τὸ στοιχεῖον Λ ὑπάρχει ἡ φράσις: «Χαῖρε ἡ Γῇ τῆς ἐπαγγελίας· χαῖρε ἐξ ἧς ῥέει μέλι καὶ γάλα». Ὁ δὲ Ὑμνογράφος ἔλαβε αὐτὴν ἐκ τῶν γραφικῶν χωρίων, Ἐξόδου γ' 8 καὶ 17.

<sup>32</sup> Προβλ.: «Καὶ χαρήσεται ὑμῶν ἡ καρδιά, καὶ τὴν χαρὰν ὑμῶν οὐδεὶς αἶρει ἀφ' ὑμῶν» (Ἰωάν. ις' 22).

<sup>33</sup> Ὁ ὁσῖος Γερόντιος (ιδ' αἰ.) εἶναι ὁ ἰδρυτῆς τῆς ἐν Ἀγίῳ Ὄρει ἱερᾶς Σκήτης τῆς Ἀγίας Ἀννης καὶ ὁ τελευταῖος Ἡγούμενος τῆς ἐν τῇ παραλίᾳ αὐτῆς πάλαι ποτὲ διαλαμπάσης ἱερᾶς Μονῆς τῶν Βουλευτηρίων. Ἡ μνήμη του τιμᾶται κατὰ τὴν κς' Ἰουλίου.

<sup>34</sup> Ματθ. ιη' 20.

τε ἔχουν τὸν ἴδιον τὸν Χριστόν, ὅπου εἶναι πανταχοῦ παρὼν καὶ πληροῖ τὰ πάντα.

Αὐτὰ ποὺ λέγω, ἦσαν διδασκαλίας τοῦ πνευματικοῦ μου ὁδηγοῦ<sup>35</sup>, ὅταν ἤμην Μοναχὸς εἰς τὴν ἡσυχίαν<sup>36</sup>.

Ἀγαπητά μου παιδιὰ<sup>37</sup>, νὰ χαίρετε, διότι ὁ Κύριος ἡμῶν Ἰησοῦς Χριστὸς σᾶς ἐκάλεσε εἰς τὴν ἡσυχίαν, διὰ νὰ ἐννοήσετε τὴν πνευματικὴν ἡδονήν, τὴν ὁποίαν γεννᾷ εἰς τὴν καρδίαν ὁ ἔρως τοῦ παναγάθου Θεοῦ.

Ὁ δρόμος τὸν ὁποῖον θέλετε νὰ ἀκολουθήσετε εἶναι τελείως διαφορετικὸς ἀπὸ τὸν δρόμον τοῦ κόσμου, διότι θὰ ἐφαρμόσετε ἐκεῖνο ποὺ λέγει ὁ Δεσπότης Χριστός: «Οὗ γάρ εἰσιν δύο ἢ τρεῖς συνηγμένοι εἰς τὸ ἐμὸν ὄνομα, ἐκεῖ εἰμὶ ἐν μέσῳ αὐτῶν»<sup>38</sup>. Πῶς ἐξηγεῖται αὐτό; Οἱ τρεῖς εἶναι, ὁ νοῦς, ὁ ἐνδιάθετος λόγος καὶ ἡ καρδιά. Ὅταν προσεύχεται κανεὶς καὶ ἐπικαλεῖται τὸ ὄνομα τοῦ γλυκυτάτου Κυρίου ἡμῶν Ἰησοῦ Χριστοῦ, ἡ καρδιά γλυκαίνεται, ὁ νοῦς ξεχνᾷ ὅλα τὰ τοῦ κόσμου, καὶ ἐν τῇ καρδίᾳ κατοικεῖ ὁ Δεσπότης Χριστός, ὁ ὁποῖος εἶναι τὸ ὑπέρτατον ὄν ὅλων τῶν ἡδονῶν, καὶ κατὰ τοὺς ἐγγραμμάτους, ἡ ἀκρότης τῶν ἐφετῶν.

Δι' αὐτὸ καὶ μόνον τὸ γλυκύτατον μάθημα τῆς καρδιακῆς προσευχῆς ἄφησαν τὰ πάντα Βασιλεῖς καὶ μεγιστᾶνες καὶ ἐπῆγαν εἰς τὰς ἐρήμους. Οὗτοι ἐσταμάτησαν ἐκεῖ εἰς τὴν ἔρημον τὴν ἀδηφαγίαν καὶ ἡδυφαγίαν ζῶντες λιτῶς, καὶ ἔτσι ὑστεροῦντες τὴν κοιλίαν των ἀπὸ τροφᾶς, ἔπαυσεν ὁ νοῦς νὰ σκέπτεται τὰ γήινα, καὶ ἄρχισε νὰ ἀνέρχεται εἰς τὴν θεωρίαν τῆς κτίσεως, ἐξετάζων τοὺς λόγους ἐκάστου κτίσματος. Καὶ ἤκουσαν νὰ τοὺς λέγῃ ὁ Κτίστης τῶν ἀπάντων διὰ τοῦ καρδιακοῦ λόγου:

«Βλέπετε τὸ μεγαλεῖον τῶν κτισμάτων μου; Ὅλα αὐτὰ δὲν εἶναι τίποτε ἐμπρὸς εἰς τὴν Βασιλείαν μου, τὴν ὁποίαν ἔχω ἐτοιμάσει ἀπὸ

---

<sup>35</sup> Ἐννοεῖ τὸν Γέροντα Ὀνούφριον Ἀγιαννανίτην (+18-9-1935), ὑποτακτικὸν τοῦ περιφήμου Πνευματικοῦ παπα Μηνᾶ τοῦ Μαυροβουνιώτου, περὶ τοῦ ὁποίου βλέπε εἰς τὸν πρῶτον τόμον τῶν *Διηγήσεων* τοῦ Γέροντος Χρυσάνθου.

<sup>36</sup> Δηλαδή, ὅταν ζοῦσε μόνος εἰς τὴν Καλύβην τῆς Ἀγίας Τριάδος τῆς Σκήτης τῆς Ἀγίας Ἄννης.

<sup>37</sup> Ὁ λόγος ἀπευθύνεται πρὸς Μοναχοὺς.

<sup>38</sup> Ματθ. ιη' 20.

καταβολῆς κόσμου, ἐγὼ πὺν σᾶς ἀγαπῶ θεϊκῶς διὰ σᾶς πὺν μὲ ἀγαπᾶτε ἀνθρωπίνως».

Αὐτὰ ἀκούοντες νοερῶς, ἀστοχοῦσαν<sup>39</sup> τελείως τὴν σάρκα καὶ ἀνεβαίναν εἰς τὰ πνευματικὰ ὕψη ὡσὰν τὸν κισσόν<sup>40</sup>. Παρατηρήσατε τὸν κισσόν, πῶς ἀνεβαίνει; Ὁ κισσὸς ἔχει τὴν ρίζαν τοῦ σὲ πολὺ νερὸ καὶ τὰ κλωνάρια τοῦ κολλοῦν στὸν κορμὸ τοῦ δένδρου.

Ὁ κισσὸς εἶναι τύπος κάθε ἀνθρώπου πὺν ἀγαπᾷ τὸν Θεὸν τόσο πολὺ, ὥστε νὰ μὴ ἡμπορῇ νὰ τὸν χωρίσῃ ἀπὸ τὴν ἀγάπην τοῦ Χριστοῦ οὔτε πείνα, οὔτε δίψα, οὔτε στενοχωρία τοῦ κόσμου τούτου, καθὼς λέγει ὁ ἀπόστολος Παῦλος<sup>41</sup>.

Τὸ νερὸ δὲ εἶναι τύπος τῶν δακρύων τῆς χαρᾶς πὺν κατέρχονται ἀπὸ τοὺς ὀφθαλμοὺς διὰ τῆς ἐνθυμήσεως τοῦ Θεοῦ.

Ὁ χρυσὸς ἐὰν δὲν περάσῃ ἀπὸ τὴν φωτιάν, δὲν καθαρίζεται. Καὶ κάθε Χριστιανὸς πρέπει νὰ περάσῃ ἀπὸ πολλὰς θλίψεις, διὰ νὰ ἔχῃ χαρὰν καὶ ἀγαλλίασιν, ὅταν θὰ ὑπάγῃ εἰς τὸν Παράδεισον.

Γνωρίζετε τί εἶναι ὁ ἔρωτας τοῦ Θεοῦ; Εἶναι φωτιά πρῶτον, πὺν καίει ὅλα τὰ πάθη. Κατόπιν γίνεται δρόσος πὺν δροσίζει τὴν ψυχήν. Διὰ τὸ παραμικρὸν πρᾶγμα ὅπου θὰ ἀντισταθῇ ἡ ψυχὴ καὶ θὰ νικήσῃ διὰ τῆς χάριτος τοῦ Χριστοῦ, ἔρχεται εἰς αὐτὴν χαρὰ ἀνεκλάλητος. Μετὰ τὴν χαρὰν ἔρχεται ἡ εἰρήνη, καὶ μετὰ τὴν εἰρήνην τὸ χαρμόσυνον πένθος, καὶ μετὰ τὸ πένθος ἔρχεται ἡ λησμοσύνη καὶ αὐτοῦ τοῦ ἑαυτοῦ μας. Καὶ ὅταν αὐτὰ τὰ ἀποκτήσωμεν διὰ τῆς Χάριτος τοῦ Θεοῦ, τότε θὰ καταλάβωμεν τί εἶναι αἱ εὐαγγελικαὶ ἐντολαί, αἱ ὁποῖαι μᾶς ἀνεβάζουν εἰς τὸ ὕψος τῆς ἀπαθείας.

Μὲ λίγα λόγια, ὅταν μᾶς φέρῃ ἡ Παναγία εἰς τὸ Μοναστήρι, τότε καταλαβαίνωμεν μὲ τὴν πρᾶξιν τὸ ὕψος τῆς Θεολογίας. Διότι ἡ ὑπακοὴ καὶ ἐκκοπὴ τοῦ θελήματος καὶ φρονήματος ἐξυψώνει διὰ τοῦ ἀψηφίστου καὶ ἀμερίμνου τοῦ ἑαυτοῦ των αὐτοὺς πὺν θέλουν νὰ φθάσουν εἰς τὴν ἀγιότητα.

Γνωρίζετε ὅτι εἶμαι ἀγράμματος ἄνθρωπος καὶ ἡ ὑπερηφάνειά μου μὲ ἐβγαλε ἔξω ἀπὸ τό «περιβόλι τῆς Παναγίας», καὶ εἶμαι μέσα εἰς τὸν

---

<sup>39</sup> Δηλαδή, λησμονοῦσαν, καταφρονοῦσαν.

<sup>40</sup> Ὁ κισσὸς εἶναι ἀναρριχητικὸν φυτόν.

<sup>41</sup> Πρβλ. Ῥωμ. η' 35.

κόσμον, ὅπου τίποτε ἄλλο δὲν ἀκούω, ἀπὸ τὰς φρικτὰς «ἀρετάς» τῶν ὀγδοητῶν<sup>42</sup> ἀνθρώπων. Φθάνω δὲ μέχρι ἀπογνώσεως καὶ ἀπελπισίας, δυσπιστῶν εἰς τὸ ἂν θὰ σώσω τὴν ψυχὴν μου.

Ἐπειδὴ ὅμως ζητεῖτε νὰ μάθετε περὶ προσευχῆς, σᾶς γράφω τί εἶναι προσευχή. Ἡ λέξις προσευχή εἶναι σύνθετος μὲ δύο συνθετικά, τὸ προσέχω καὶ τὸ εὐχομαι. Ὅταν λοιπὸν ἀρχίζης νὰ προσεύχεσαι πρέπει νὰ προσέξῃς ποῖον εἶναι τὸ αἶτημα τῆς παρακλήσεώς σου, καὶ ποῖον παρακαλεῖς.

Ἄφησες τὸν κόσμον καὶ εἶπες σὲ ὅλα, χαίρετε. Παρακαλεῖς νὰ σοῦ δοθῇ ἐκεῖνο πὺν ἔχασες· καὶ τί ἔχασες; Ἐχασες τὴν ἀπάθειαν, ἔχασες τὴν ἀπλότητα, ἔχασες τὴν θέωσιν.

Ποῖον παρακαλεῖς; Τὸν δοτῆρα ὅλων αὐτῶν τῶν χαρισμάτων τῆς ψυχῆς. Καὶ Τὸν παρακαλεῖς νὰ σὲ διδάξῃ τὸ πῶς νὰ ἀπαλλάξῃς αὐτὰ ἀπὸ τὸ σκότος, μὲ τὸ ὁποῖο εἶναι σκεπασμένα ἀπὸ τὴν ἀπροσεξίαν σου.

Ἐκεῖνος δὲ σοῦ ἀπαντᾷ καὶ σοῦ λέγει, ὅτι ἡ ἀπαλλαγή εἶναι εὐκολος καὶ γιὰ νὰ ἐπανέλθουν αὐτὰ τὰ χαρίσματα εἰς τὴν ψυχὴν σου, θὰ σκεφθῇς καλῶς, ὅτι ἐγώ, ὁ Θεός σου, τὸν ἄνθρωπον τὸν ἐποίησα ἀπλὸν καὶ ἀπαθῆ, καὶ τίποτε ἄλλο νὰ μὴ ὀρέγεται παρὰ τὸ κάλλος μου. Ὅμως εὐρισκόμενος ἐν τῇ θεωρίᾳ ἠπατήθη ἀπὸ τὸν ἐχθρὸν τῆς ψυχῆς καὶ ὑπερηφανεύθηκε φθάσας μέχρι τοῦ σημείου νὰ ἐπιθυμῇ νὰ γίνῃ ἰσόθεος. Μόλις ἐσκέφθηκε τὸ τοιοῦτον ἔχασε τὰ πάντα, καὶ ἀπὸ ἐκεῖ ὅπου ἦτο εἰς τὴν ζωὴν, εὐρέθηκε νὰ εἶναι ὑποχείριος εἰς τὸν θάνατον.

Διὰ νὰ ἀνατραπῇ ἡ ὑπερηφάνεια τοῦ ἀνθρώπου καὶ νὰ ἔχῃ παρὰ-δειγμα διὰ νὰ ἐπανέλθῃ εἰς τὸ ὕψος τῆς ἀπαθείας καὶ τῶν λοιπῶν ἀρχικῶν χαρισμάτων, ἔγινε ὁ Θεὸς ἄνθρωπος καὶ ἐταπεινώθη μέχρι σταυρικοῦ θανάτου.

Τώρα σεῖς ὅπου θέλετε νὰ προσεύχεσθε καὶ νὰ φθάσετε εἰς τὸ ὕψος αὐτὸ τῆς ἀπαθείας ἀπὸ ὅπου ἐξεπέσατε, ὅταν προσεύχεσθε νὰ μὴ προσεύχεσθε μὲ ἀργίαν, ἀλλὰ νὰ ἐνθυμῆσθε τὸν θάνατον, τὴν κρίσιν καὶ τὴν ἀνταπόδοσιν.

---

<sup>42</sup> Ὀγδοήτης, ὁ ἄνθρωπος τοῦ «ὀγδόου» αἰῶνος. Δηλαδή τῆς ὀγδῆς χιλιετηρίδος ἀπὸ κτίσεως κόσμου.

Ἄν προσέξετε αὐτά, δὲν θὰ πέσετε εἰς τὴν περιέργειαν, ἀλλὰ θὰ προσεύχεσθε μὲ ἀπλότητα καὶ μὲ τὴν αἴσθησιν ὅτι εἴσθε σεῖς μόνοι μετὰ τοῦ Θεοῦ<sup>43</sup>.

Ὁ ἐχθρὸς διάβολος ἔχων μεγάλην πείραν, κάμνει παντοίους τρόπους νὰ ἐμποδίσῃ τὸν Μοναχὸν ἀπὸ αὐτὴν τὴν ἐργασίαν. Χρησιμοποιεῖ κτύπους καὶ ἄλλα φαντασιώδη μέσα διὰ νὰ τὸν φοβίσῃ, διὰ νὰ τὸν ἐμποδίσῃ ἀπὸ τὴν ἔνωσιν μὲ τὸν Θεὸν ὅπου γίνεται διὰ τῆς προσευχῆς καὶ προσοχῆς.

Ἐπῆγε νὰ ἐμποδίσῃ ἀπὸ τὴν θεωρίαν αὐτὴν ἓνα ὄσιον. Ἐφθασε εἰς σημεῖον νὰ πάρῃ πτερὸν καὶ νὰ τὸ φυσᾷ ἐμπρὸς εἰς τὰ μάτια του, οὕτως ὥστε κλέπτοντας τὴν προσοχὴν καὶ τὴν προσευχὴν του, νὰ καυχῇ, ὅτι ἐπέτυχε μὲ αὐτὸν τὸν τρόπον νὰ χωρίσῃ τὸ πλάσμα ἀπὸ τὸν Πλάστην του. Ἀλλὰ τί ἔπαθε ὁ δυστυχὴς καὶ δύστηνος; Ὁ Ὅσιος ἐγέλασε καὶ ἰδὼν ὁ κακεντρεχὴς τὸν Ὅσιον γελῶντα, γιομᾶτος ἀπὸ χαρὰν ἔλεγε εἰς τοὺς ἄλλους δαίμονας ἐμπαίζων τὸν Ὅσιον: «Βλέπετε, βλέπετε ὁ Ὅσιος ἐγέλασε». Ὁ δὲ Ὅσιος βλέπων αὐτὴν τὴν σκηνὴν τοὺς ἀπήντησε: «Διὰ τὴν ἀδυναμίαν σας ἐγέλασα».

Τοῦτο ἀκούσαντες οἱ δαίμονες ἔφυγαν ἐντροπιασμένοι<sup>44</sup>.

Βλέπετε τί μέσα μεταχειρίζεται ὁ ἀπατήσας τὸν προπάτορα Ἀδὰμ διὰ νὰ ἀπατήσῃ τὸν Μοναχόν;

Ἄρα ἡ προσευχὴ πρέπει νὰ γίνεται μὲ ἀπλότητα, καὶ μάλιστα μὲ ποίαν ἀπλότητα; Μὲ τὴν ἀπλότητα τοῦ Ἀδὰμ πρὸ τῆς παρακοῆς.

Ὅταν προσεύχεσθε νὰ σκέπτεσθε τὰς εὐεργεσίας τοῦ παναγάθου Θεοῦ ὅπου ἔχει κάνει διὰ ἐσᾶς. Νὰ κρατῆτε ὀλίγον τὴν ἀναπνοήν.

---

<sup>43</sup> Πρβλ. τὸ ἀπόφθεγμα τοῦ ἀββᾶ Ἀλωνίου ἐν τῷ «Γεροντικῷ»: «Ἐὰν μὴ εἴπῃ ἐν τῇ καρδίᾳ αὐτοῦ ἄνθρωπος, ὅτι ἐγὼ μόνος καὶ ὁ Θεὸς ἐσμέν ἐν τῷ κόσμῳ, οὐχ ἔξει ἀνάπαυσιν».

<sup>44</sup> Βλ. εἰς τὸ «Γεροντικόν» τὰ περὶ τοῦ ἀββᾶ Παμβῶ (ιη' Ἰουλ.): «Ἐλεγον περὶ τοῦ ἀββᾶ Παμβῶ, ὅτι οὐδέποτε ἐμειδία τὸ πρόσωπον αὐτοῦ· μιᾶς οὖν τῶν ἡμερῶν, θέλοντες οἱ δαίμονες ποιῆσαι αὐτὸν γελαῖσαι, ἔδωκαν εἰς ξύλον πτερὸν καὶ ἐβάσταζον, θόρυβον ποιοῦντες καὶ λέγοντες· ἀλλή· ἀλλή· ἰδὼν δὲ αὐτοὺς ὁ ἀββᾶς Παμβῶ ἐγέλασεν· οἱ δὲ δαίμονες ἤρξαντο χορεῦν λέγοντες· οὐά, οὐά, Παμβῶ γεγάλακεν· ὁ δὲ ἀποκριθεὶς εἶπεν αὐτοῖς· οὐκ ἐγέλασα, ἀλλὰ κατεγέλασα τὴν ἀδυναμίαν ὑμῶν, ὅτι τοσοῦτοι τὸ πτερὸν βαστάζετε».

Βαστῶντας τὴν ἀναπνοὴν σας<sup>45</sup> ὁ νοῦς σας δὲν περιφέρεται ἔνθεν κακεῖθεν, ἀλλὰ προσεύχεται μὲ πόθον. Αὐτὸς ὁ πόθος εἶναι κτῆμα ἐκάστου Χριστιανοῦ τὸν ὁποῖον λαμβάνει ἐξερχόμενος ἐκ τῆς ἀγίας Κολυμβήθρας κατὰ τὸ ἅγιον Βάπτισμα διὰ τριῶν καταδύσεων. Καὶ σεῖς ὅταν ἦσθε παιδιὰ ἐβαπτίσθητε ὅταν ἐξήλθατε ἐκ τῆς ἀγίας κολυμβήθρας εἰς τὴν ψυχὴν σας ὑπῆρχε ὁ πόθος ὁ θεϊκός. Αὐτὸς ὁ πόθος ἐμμένει εἰς τὴν καρδίαν τοῦ Χριστιανοῦ καὶ ὅταν προσεύχεται ἐν ἡσυχῇ τόπῳ βασταζομένης τῆς ἀναπνοῆς, εἰς ἄλλο τι δὲν ἀποβλέπει ὁ νοῦς, ἀλλὰ εἰς τὸ νὰ εἰσέλθῃ εἰς τὸν τόπον τοῦ ὅπου εἶναι ἡ καρδιά μας. Ἐκεῖ ἀναπαύεται, ἐκεῖ γλυκαίνεται, ἀπολαμβάνων ὅλας τὰς πνευματικὰς ἡδονάς, αἱ ὁποῖαι προέρχονται ἐκ τῆς καρδιακῆς λεγομένης προσευχῆς.

Δὲν ὑπάρχει φόβος, δὲν ὑπάρχει τρόμος, ἀλλὰ πνευματικὴ χαρὰ. Αὐτὰ θὰ τὰ ἀξιωθῆτε, ὅταν ἐκδιώξετε πᾶσαν περιέργειαν ἀπὸ τὴν καρδίαν σας. Ὅταν δὲν κατακρίνετε οὐδένα, παρὰ μόνον μέμφεσθε τὸν ἑαυτὸν σας λέγοντες, ὅτι ἐγὼ εἶμαι ἡ αἰτία ὅπου ἔγινε αὐτὸ τὸ κακό, ἐγὼ εἶμαι ἡ αἰτία ὅπου γίνονται αἱ ταραχαὶ καὶ αἱ συγχύσεις καὶ πόλεμοι εἰς αὐτὸν τὸν κόσμον.

Ἀκόμη ὅταν προσεύχεσθε εἰς τὸ κελλίον σας νὰ ἀγαπᾶτε τὴν γονυκλισίαν. Νὰ ὑψώνετε τὰ χέρια σας καὶ μὲ πολλὴν ταπεινοφροσύνην, κατὰ τὸ παράδειγμα τοῦ Υἱοῦ τοῦ Θεοῦ, ὅπου ἔγινε ἄνθρωπος, νὰ λέγετε γονατιστοὶ ἔχοντες ὑψωμένας τὰς χεῖρας σας:

«Ἰησοῦ μου, γλυκεῖα μου ἀγάπη, ἀγάπη μου, Ἰησοῦ μου, βοήθησόν με τώρα ὅπου εἶμαι νέος νὰ ἀξιωθῶ νὰ φθάσω εἰς τὰ μέτρα τῶν Πατέρων μου. Αὐτοὶ καὶ πολλοὶ ἄλλοι ἤλθον παιδιὰ, καὶ ἔγιναν παράδειγμα εἰς τοὺς μετὰ ταῦτα Πατέρας μας, διότι Σὺ ἦσουν ὁ πόθος των καὶ εἰσῆλθες εἰς τὰς καρδίας των. Ἀξίωσον καὶ ἐμὲ νὰ φθάσω εἰς τὰ μέτρα τοῦ πόθου Σου ὅπου ἔφθασαν οἱ Πατέρες μας, Μακάριος, Νικόδημος, Κοσμᾶς, Λουκᾶς, Ἰλαρίων, Δαυῖδ, Παῦλος, Νικήτας, Νεκτάριος καὶ Σωφρόνιος, Διονύσιος, Μητροφάνης καὶ Σάββας<sup>46</sup>, καὶ στοὺς ἐσχάτους

---

<sup>45</sup> Βλ. σχετικῶς μὲ τὸ «κράτημα» τῆς ἀναπνοῆς, τὴν σημείωσιν 16 εἰς τὴν σελίδα 31.

<sup>46</sup> Ἀναφέρονται οἱ Ἀγιαννανῖται αὐτοὶ Ὅσιοι καὶ Μάρτυρες, διότι ἡ διδαχὴ αὐτὴ ἀπευθύνεται εἰς νέους Μοναχοὺς Ἀγιαννανίτας (δηλαδὴ τῆς ἱερᾶς Σκῆτης Ἀγίας Ἀννης τοῦ Ἀγίου Ὁρους).

ἀκόμη καιρούς ὁ Μοναχὸς Χρῡσανθος<sup>47</sup> ὅπου ὑπηρέτησεν δεκαοκτὼ ὀλόκληρα χρόνια εἰς τὸ Κυριακὸν μας καὶ ἐσάπησεν ὀλόκληρος ἀπὸ τοὺς ὑπερβολικοὺς κόπους».

Καὶ σεῖς διὰ νὰ ταπεινωθῆτε, πρέπει νὰ μιμηθῆτε τὴν ταπείνωσιν καὶ τὴν ὑπακοὴν ἐκείνου τοῦ ὑποτακτικοῦ ὅπου εἶχε εἰς τὴν θέσιν τοῦ κοιμηθέντος Γέροντός του ἓνα κούτσουρο, εἰς τὸ ὁποῖον ἔβαζε μετάνοιαν ἀναχωρῶν διὰ τὰς ἐργασίας ὅπου εἶχε. Μίαν ἡμέραν ὅπου ἐπρόκειτο νὰ ὑπάγῃ εἰς τὴν Ἀλεξάνδρειαν διὰ νὰ πωλήσῃ τὸ ἐργόχειρόν του, ἤκουσε φωνὴν ἀπὸ τὸ κούτσουρον ὅπου τοῦ ἔλεγε νὰ μὴ ὑπάγῃ καὶ ὑπήκουσεν. Καὶ οἱ ἄλλοι ἀδελφοὶ ποὺ ἐπῆγαν, εἰς τὸν δρόμον ἐφονεύθησαν ἀπὸ τοὺς Βλεμμύους<sup>48</sup>. Αὐτὸς δὲ ἐσώθη διὰ τῆς ὑπακοῆς ὅπου εἶχε καὶ εἰς τὸ κούτσουρον ἀκόμη, ἀποβιώσαντος τοῦ Γέροντός του.

Αὐτὰς τὰς διδαχὰς ὅπου σᾶς γράφω, μὴ νομίζετε ὅτι εἶναι ἰδικαί μου, ἀλλὰ εἶναι ὅ,τι ἐνθυμοῦμαι ἀπὸ τὰς διδαχὰς ὅπου μὲ ἐδίδασκε ὁ μακαρίτης ὁ Γέροντάς μου, ὁ Γέρο Ὀνούφριος, ποὺ τόσον μὲ ἐπρόσεχε διὰ νὰ μὴ χάσω τὴν ἀπλότητα τῆς Μοναχικῆς Πολιτείας. Αὐτὸς δὲ ἡργάζετο μὲ τόσον μυστικὸν τρόπον τὴν ἐσωτερικὴν μυστικὴν ἐργασίαν τῆς καρδίας, ὅπου δὲν ἠδύνατο κανεὶς νὰ ἐννοήσῃ, ὅτι αὐτὸς ἦτο ἓνας ἄνθρωπος ἔχων τοιαύτην ἐργασίαν.

Ἕνας νέος ἐπλησίασε ἓνα Πνευματικὸν καὶ τοῦ ἔκαμε αὐτὴν τὴν ἐρώτησιν: «-Εἰγώ, πάτερ μου, ὅταν προσεύχωμαι, φεύγει ὁ νοῦς μου καὶ γυρίζει δεξιὰ καὶ ἀριστερά. Ἐξετάζω τὸν ἑαυτόν μου καὶ μοῦ λέγει ἡ συνείδησίς μου, ὅτι κάπου εἶναι ἡ καρδιά μου προσκολλημένη· τί πρέπει λοιπὸν νὰ κάμω;».

Τότε ὁ Πνευματικὸς τοῦ ἀπήντησεν: «-Τέκνον μου, πρέπει νὰ ἀφαιρέσῃς ἕως τριχὸς τὴν ἀδυναμίαν, τὴν ὁποίαν ἔχει ἡ καρδιά σου, καὶ ἀμέσως ὁ νοῦς σου, ὁ ὁποῖος εἶναι προσκολλημένος εἰς τὰ πράγματα

---

<sup>47</sup> Περὶ τοῦ Μοναχοῦ Χρυσάνθου βλέπε διήγησιν τοῦ Γέροντος εἰς τὸν πρῶτον τόμον «Γεροντικαὶ Ἐνθυμήσεις καὶ διηγήσεις» εἰς τὴν σ. 253. Σημειωτέον, ὅτι εἰς μνήμην αὐτοῦ ἔλαβε καὶ ὁ Γέροντας Χρῡσανθος τὸ ὄνομά του κατὰ τὴν μοναχικὴν κουράν του.

<sup>48</sup> Οἱ Βλέμμιες ὑπῆρξαν ληστρικὸς λαὸς τῆς Αἰγύπτου ἐπὶ Ῥωμαίων.

τοῦ κόσμου τούτου, θὰ ἐλευθερωθῇ ἀπὸ τὴν αἰχμαλωσίαν καὶ θὰ ἐνωθῇ μὲ τὸν ἄκτιστον Θεόν, ὅπου ἔκαμε τὰ πάντα διὰ σὲ καὶ μόνον.

»Νὰ μὴ σὲ ἐνδιαφέρῃ διὰ τίποτε ἄλλο, εἰμὴ μόνον τὸ πῶς ἡ διάνοιά σου θὰ εἶναι πάντοτε ἐνωμένη μὲ τὸν Θεόν. Καὶ νὰ μὴ κρίνης οὐδένα. Ἀκόμη καὶ ὅταν βλέπῃς ἓνα συνάνθρωπόν σου, νὰ ἔχῃ χάσει τὴν πίστιν εἰς τὸν Χριστόν, μὴ τὸν κατακρίνης, ἀλλὰ νὰ τὸν συμπονήῃς μαζί μὲ τοὺς ἁγίους Ἀγγέλους καὶ πρὸ πάντων μὲ τὸν Τριαδικὸν Θεόν, ὅπου τὸ δεῦτερον Πρόσωπον, ὁ Κύριος ἡμῶν Ἰησοῦς Χριστός, ἀπὸ ὑπερβολικὴν ἀγάπην κινούμενος καὶ διὰ νὰ σώσῃ πᾶσαν ψυχὴν κατεδέχθη καὶ ἔγινε ἄνθρωπος, καὶ ἐπῆρεν ὅλην τὴν ἁμαρτίαν τοῦ κόσμου εἰς τοὺς ὤμους Του. Ὑβρίσθη, ἐφραγγελώθη, καὶ Αὐτὸς ὅπου ἦτο «*ῥαῖος κάλλει παρὰ τοὺς υἱοὺς τῶν ἀνθρώπων*»<sup>49</sup>, ἔγινε «*ὄνειδος ἀνθρώπων καὶ ἐξουθένημα λαοῦ*»<sup>50</sup>. Καὶ ἀκόμη ἔδωσε τὸν ἑαυτὸν Του εἰς τοὺς ἀχαρίστους Ἑβραίους καὶ Τὸν ἐσταύρωσαν ἀσπλάγχχνως· καὶ τέλος ἐλογχεύθη, ὥστε δὲν ἀφῆκε σταλαγματιὰ αἵματος, ἀλλὰ τὸ ἔχυσε ὅλον διὰ τὴν σωτηρίαν μας. Καὶ Ἐκεῖνος, ἀπὸ ἄπειρον ἀγάπην πρὸς ἡμᾶς τοὺς ἁμαρτωλοὺς, ἄλλο τι δὲν εἶπεν, εἰμὴ μόνον «*Διψῶ*». Δηλαδή διψῶ ὅλων τῶν ἀνθρώπων τὴν σωτηρίαν καὶ ἐπαναφορὰν εἰς τὸν Παράδεισον».

Αὐτὰ καὶ σεῖς νὰ σκέπτεσθε καὶ ἡ διάνοιά σας νὰ εἶναι συνεχῶς εἰς τὸ κάλλος τοῦ Χριστοῦ, εἰς τὸν θάνατον, εἰς τὴν ἀναχώρησιν ἐκ τοῦ κόσμου τούτου, εἰς τὴν Κρίσιν καὶ ἀνταπόδοσιν, διὰ νὰ ἔλθῃ ὁ Νυμφίος Χριστός καὶ νὰ κατοικήσῃ εἰς τὴν καρδίαν σας.

Κάθε πνοὴ πρέπει νὰ αἰνῇ τὸν τρισυπόστατον Θεόν<sup>51</sup>. Κάθε ἄνθρωπος ὅπου ἔχει λάβῃ τό «*κατ' εἰκόνα*» καὶ τό «*καθ' ὁμοίωσιν*», πρέπει ἀκαταπαύστως νὰ δοξολογῇ τὸν πανάγαθον Θεόν. Ὁ πανάγαθος Θεὸς ζηλοτυπεῖ<sup>52</sup>, ὅταν βλέπῃ τὸν ἄνθρωπον, τὸν ὁποῖον ἔπλασεν «*κατ'*

---

<sup>49</sup> Ψαλμ. μδ' 3.

<sup>50</sup> Ψαλμ. κα' 7.

<sup>51</sup> Πρβλ. Ψαλμ. ρν' 6: «*Πᾶσα πνοὴ αἰνεσάτω τὸν Κύριον*».

<sup>52</sup> Ἡ «*ζηλοτυπία*» αὐτῇ τοῦ Θεοῦ ζωηρῶς ἐκφράζεται πολλάκις εἰς τὴν Παλαιὰν Διαθήκην, ὅπως πολὺ ἐκφραστικῶς εἰς τὸ Δευτερ. λβ' 18-21: «*Θεὸν τὸν γεννήσαντά σε ἐγκατέλιπες καὶ ἐπελάθου Θεοῦ τοῦ τρέφοντός σε. Καὶ εἶδε Κύριος καὶ ἐζήλωσε (ἐζηλοτύπησε) καὶ παρωξύνθη δι' ὀργὴν υἱῶν αὐτοῦ καὶ θυγατέρων καὶ εἶπεν ... αὐτοὶ παρεζήλωσάν με ἐπ' οὐ Θεῷ (μὲ ἔκαμαν νὰ ζηλοτυπήσω λατρεύοντες ψευδῇ Θεόν)*».

εἰκόνα» καὶ «καθ' ὁμοίωσιν», νὰ τὸν ἐγκαταλείπη καὶ ἀντὶ νὰ τὸν προσκυνῇ καὶ νὰ τὸν εὐχαριστῇ, νὰ ὑπερηφανεύεται καὶ διὰ τὰς εὐεργεσίας ὅπου ἔλαβε καὶ λαμβάνει, νὰ λέγῃ, ἐγώ, ἐγώ, ἐγώ.

Ἡ ὑπερηφάνεια ἔρριξε τὸν διάβολον ἀπὸ τὴν δόξαν του καὶ ἐσταμάτησε νὰ δοξολογῇ τὸν Θεόν. Καὶ τώρα ὅταν βλέπῃ τὸν ἄνθρωπον νὰ δοξολογῇ τὸν Θεόν, ὥσαν τὸ λυσσασμένο σκυλὶ πέφτει ἐπάνω του καὶ φροντίζει νὰ τοῦ κλέψῃ τὸν νοῦν καὶ τὸν ἀνασασμόν, διὰ νὰ κάμῃ παρακοὴν εἰς τὸ πανάγιον Πνεῦμα, ὅπου λέγει, ὅτι κάθε πνοὴ πρέπει νὰ δοξολογῇ καὶ νὰ εὐχαριστῇ τὸν Θεόν.

Ὅταν ὁ διάβολος αἰχμαλωτίσῃ τὸν νοῦν τοῦ ἀνθρώπου τελείως, τὸν διδάσκει καὶ εἰς αὐτὸν τὸν ὕπνον ἀκόμη, τὸ πῶς νὰ πράξῃ ὅ,τι αἰσχροὺν ἐστὶ καὶ λέγειν. Ἔτσι ἐφθάσαμεν εἰς τὸ σημεῖον, νὰ γίνωνται αἱ πράξεις αὐταὶ μεταξὺ ἀνδρῶν τε καὶ γυναικῶν καὶ εἰς τοὺς δρόμους ἀκόμη.

Ἐκδοτὸν δὲ ὑπάρχον τὸ γένος τῶν ἀνθρώπων εἰς αὐτὰς τὰς ἁμαρτίας, χάνει τὴν ἐντροπὴν, κάμνει αὐτὰ ὅπου κάμνει, καὶ ἀλησμονεῖ τὸν προορισμόν του νὰ δοξολογῇ εἰς κάθε στιγμὴν τὸν Θεόν.

Τοῦ λέγει ὁ διάβολος εἰς τὴν φαντασίαν του. Εἶσαι σὺ καλλίτερος ἀπὸ τόσους καὶ τόσους ὅπου πράττουν αὐτά; Πράξε λοιπὸν καὶ σὺ τὰ ἴδια, διότι δὲν ὑπάρχει ἄλλη ζωὴ, τὸ «πᾶσα πνοὴ» εἶναι γραμμένον ἀπὸ ἀνθρώπους καὶ ὄχι ἀπὸ τὸν πανάγαθον Θεὸν κ.ἄ.π.

Καὶ σεῖς λοιπόν, ἐὰν θέλετε νὰ φυλάξετε τὸν ἑαυτὸν σας καθαρὸν, δώσατε ἐπάνω εἰς τὴν ἀναπνοὴν σας τὸ γλυκύτατον ὄνομα τοῦ Κυρίου ἡμῶν Ἰησοῦ Χριστοῦ, ὅπου εἶναι πηγὴ ζωῆς καὶ δροσίζει τὰς ψυχὰς, αἱ ὁποῖα φλέγονται καὶ καίονται ἀπὸ τὰ αἰσχροὰ καὶ ἄτιμα πάθη.

Ὁ Βασιλεὺς Ἡράκλειος, ὅταν ὑπέταξε τοὺς Πέρσας, ἐπῆρε τὸν Τίμιον Σταυρὸν καὶ τὸν παρέδωσε εἰς τὸν Πατριάρχην Ἱεροσολύμων. Ἡὐχαρίστησε τὸν Δεσπότην Χριστὸν ὅσον ἠμποροῦσε καὶ κατόπιν ἦλθε εἰς τὰς Ἀθήνας, ὅπου ἐπροσκύνησεν τὴν ἀγίαν εἰκόνα τῆς Κυρίας Θεοτόκου, ἡ ὁποία ἦτο εἰς τὸν Παρθενῶνα.

---

Ὁ ἅγιος Ἰωάννης ὁ Χρυσόστομος σχολιάζων ἐρμηνευτικῶς τὴν «ζηλοτυπίαν» αὐτὴν τοῦ Θεοῦ λέγει: «Ὁ Θεὸς λέγεται ζηλῶν, ἵνα δηλωθῇ τὸ σφοδρὸν τῆς ἀγάπης. Ζηλοῖ δὲ ὁ Θεός, οὐχ ἵνα αὐτός τι κερδάνῃ, ἀλλὰ ἵνα τοὺς ζηλοτυπouμένους διασώσῃ».

Τόσῃν δὲ χαρὰν καὶ ἀγαλλίασιν αἰσθάνθηκε, ὅπου ἀφιέρωσε πολλὰ κτήματα διὰ νὰ τρέφεται τὸ τάγμα τῶν Μοναχῶν, τὸ ὁποῖον ὑπηρετοῦσεν εἰς τὴν λατρείαν τῆς Κυρίας ἡμῶν Θεοτόκου, τῆς ἐχούσης τὰ δευτερεῖα τῆς Ἀγίας Τριάδος<sup>53</sup>.

Οἱ Πατέρες ἡμῶν ἔχοντες εὐλάβειαν εἰς τὴν Παναγίαν, εἶχον τότε πολλοὺς ναοὺς ἀφιερωμένους εἰς Αὐτήν, τοὺς ὁποίους ἐκρήμνισε ὁ Ὅθωνας μετὰ τὴν ἀπελευθέρωσιν ἀπὸ τὸν τουρκικὸν ζυγόν.

Σήμερον ἔχουν μείνει ὀλίγοι ἐξ αὐτῶν. Ἄν καὶ ὀλίγοι, ὅλοι οἱ Ἀθηναῖοι εἰς τὴν Παναγίαν καταφεύγουσιν. Καὶ ἡ Κυρία Θεοτόκος δὲν τοὺς ἐντροπιάζει, ἀλλὰ τοὺς δίδει τὸ συμφέρον τῆς αἰτήσεως.

Καὶ σεῖς, ὅ,τι στενοχωρίες ἔχετε, εἰς τὴν Παναγίαν μας νὰ καταφεύγετε. Ὁ τρόπος δὲ τῆς παρακλήσεως πρὸς Αὐτήν εἶναι ὁ ἐξῆς.

Θὰ κρατῆτε τὴν ἀναπνοὴν σας ὀλίγον, καὶ θὰ τὴν παρακαλῆτε μὲ τὸν ἐνδιάθετον λόγον. Διότι ὅταν βαστῶμεν τὴν ἀναπνοὴν μας ὀλίγον, ἡ ψυχὴ στενοχωρεῖται<sup>54</sup> καὶ ὁ νοῦς κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον συγκεντροῦται καὶ δὲν περιφέρεται ἔνθεν κἀκεῖθεν.

Τότε θὰ καταλάβετε τὴν ἐνέργειαν τῆς νοερᾶς προσευχῆς, καὶ θὰ εὐχαριστῆτε τὸν Θεόν, ὅπου σᾶς ἠξίωσε νὰ προσεύχεσθε νοερῶς.

Ἡ δὲ νοερὰ προσευχὴ πρέπει νὰ γίνεται μὲ ὑπερβολικὴν ταπεινοφροσύνην, τὴν ὁποία δίδει ἡ Κυρία Θεοτόκος διὰ τοῦ Υἱοῦ της, τοῦ ταπεινώσαντος ἑαυτὸν καὶ λαβόντος δούλου μορφήν, Κυρίου ἡμῶν Ἰησοῦ Χριστοῦ, ὁ ὁποῖος φωνάζει διὰ τῶν Γραφῶν: «*Ἄιτησαι, Μῆτερ ἐμή, καὶ οὐκ ἀποστρέψω σε*»<sup>55</sup>, ἀλλὰ διὰ σοῦ δίδω τὸ αἰτούμενον εἰς τοὺς ἀγαπῶντάς Σε καὶ ταπεινόφρονας».

---

<sup>53</sup> Ἡ φράσις ἀνήκει εἰς τὸν ἅγιον Νικόδημον τὸν Ἀγιορείτην καὶ ἔχει ληφθῆ ἐκ τοῦ «Θεοτοκαρίου» του. Βλέπε εἰς τὰ Προσόμοια (τὰ ὁποῖα εἰς ὅλους τοὺς Κανόνας συνεπλήρωσεν ἐκεῖνος) τοῦ Κανόνος τῆς Κυριακῆς τοῦ πλ. α' ἤχου: «*Χαίροις μετὰ Θεὸν ἢ θεός, τὰ δευτερεῖα τῆς Τριάδος ἢ ἔχουσα*».

<sup>54</sup> Τό «στενοχωρεῖται» ἐδῶ ὄχι ὑπὸ τὴν ἔννοιαν τῆς λύπης, ἀλλὰ ὑπὸ τὴν ἔννοιαν τῆς συνθλίψεως καὶ συσφίξεως. Διὰ τὴν σημασίαν τοῦ κρατήματος τῆς ἀναπνοῆς κατὰ τὴν καρδιακὴν προσευχὴν βλέπε τοῦ ἁγίου Νικοδήμου, *Διατὶ πρέπει νὰ κρατῇ τις τὴν ἀναπνοὴν ἐν τῇ προσευχῇ* (Συμβουλευτικὸν Ἐγχειρίδιον, Κεφ. ι', *Περὶ φυλακῆς νοὸς καὶ καρδίας*) καὶ τὴν σημείωσιν 16 εἰς τὴν σελίδα 31.

<sup>55</sup> Βασιλ. Γ', β' 20.

Προσέχετε λοιπόν ὅτι ζητεῖτε, νὰ τὸ ζητῆτε μὲ τὸν ἀνωτέρω τρόπον, νοερώς καὶ μὲ πολλὴν ταπείνωσιν, καὶ ἡ Παναγία θὰ σᾶς τὸ δώσῃ καὶ θὰ ἀπαλλαγῆτε, ἐὰν ἔχετε τὴν παραμικρὰν στενοχωρίαν.

Προσέξατε. Μὴ χάσετε τὸ μάθημά σας, τὸ ὁποῖον εἶναι ἡ καρδιακὴ προσευχή. Νὰ εἰσθε πάντοτε συμμαζωμένοι. Ὁ νοῦς σας νὰ εἶναι εἰς τὸν προορισμόν του· νὰ εἶναι ἀγαθός, νὰ εἶναι διανυγής, νὰ εἶναι πάντοτε ἐνωμένος μετὰ τοῦ Τριαδικοῦ Θεοῦ. Ἡ καρδιά βλέπει τὸ ὕψος τοῦ νοός, πὺν εἶναι ἐγκάτοικος εἰς αὐτήν. Διότι ὁ νοῦς ἐκάστου εὐσεβοῦς καὶ Ὁρθοδόξου Χριστιανοῦ εὐρίσκεται εἰς τὴν καρδίαν του<sup>56</sup>. Αὐτὴ ἀγαπᾷ νὰ ἐντρυφᾷ εἰς τὰ ὁρώμενα ὑπὸ τοῦ νοός, καὶ ὅσον ἀγαπᾷ τόσον ἀνέρχεται εἰς τὰ ὕψη τῶν θεωριῶν, ἔξω τοῦ ὑλικοῦ κόσμου.

---

<sup>56</sup> Χαρακτηριστικόν «μάθημα» (κατὰ τὸν Γέροντα) τῆς νηπτικῆς ἐμπειρίας καὶ διδασκαλίας εἶναι, ὅτι ἡ κεκαθαρμένη καρδιά («καρδιά καθαρὰ») εἶναι ὁ «ἀναπανόμενος οἶκος» τοῦ νοῦ (ἅγιος Διάδοχος), τὸ «ταμεῖον» τοῦ νοῦ (ἅγιος Γρηγόριος Παλαμᾶς). Ἡ «καθαρὰ καρδιά» γίνεται ἡ «αἰθουσα δεξιώσεως τοῦ Κυρίου» (ἅγιος Θεοφάνης ὁ Ρῶσος). Εἶναι ὁ ναὸς ὅπου δοξάζεται καὶ ἀγιάζεται ὁ Θεός («Κύριον τὸν Θεὸν ἀγιάσατε ἐν ταῖς καρδίαις ἡμῶν», Α' Πέτρ. Γ' 15). Διὰ τὸν λόγον αὐτὸν ὁ ἀθλητὴς τῆς νήψεως καὶ τῆς προσευχῆς ἀγωνίζεται «ἵνα εἰσέλθῃ εἰς τὴν ἑαυτοῦ καρδίαν» (ἅγιος Μακάριος ὁ Αἰγύπτιος).

Εἰς τὴν εἴσοδον καὶ κάθοδον τοῦ νοῦ εἰς τὰ βάθη τῆς καρδίας ἀποβλέπει κυρίως ἡ «καρδιακὴ προσευχή». Δι' αὐτῆς εἰσέρχεται καὶ κατέρχεται ὁ νοῦς ἀρχικῶς εἰς τὴν φυσικὴν (σαρκίνην) καρδίαν καὶ ἐκεῖ ἀνακαλύπτει τὴν πνευματικὴν καρδίαν (τὴν «βαθεῖαν καρδίαν»). Τότε ὁ «ὀφθαλμὸς τῆς ψυχῆς» νοῦς μεταβάλλει τὴν καρδίαν εἰς ναὸν καὶ θυσιαστήριον τοῦ Θεοῦ, ὅπου ὡς «ἀρχιερεὺς (ὁ νοῦς) προσάγει λογικὰς θυσίας τῷ Χριστῷ» («Κλῆμαξ» ΚΗ', νβ').