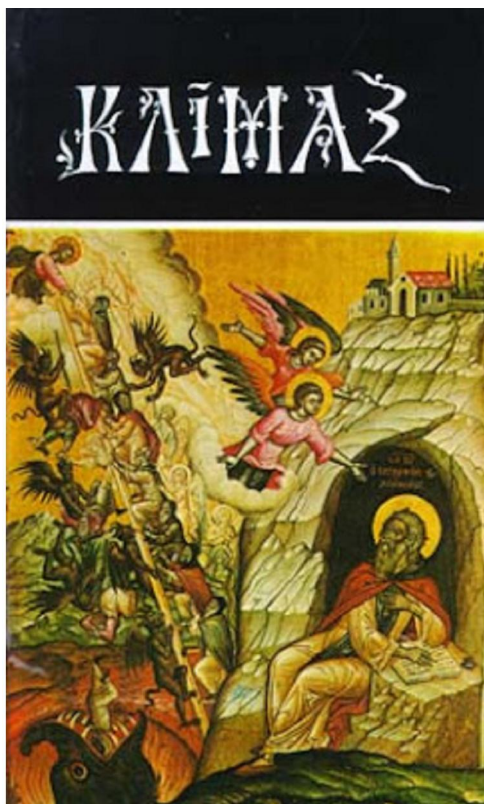


imverias.blogspot.com

Αγίου Ιωάννου του Σιναΐτου:Περί ησυχίας. ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟΝ (Περί διαφοράς και διακρίσεως ησυχιών)

24–30 Minuten



"Κλίμαξ"

ΛΟΓΟΣ ΕΙΚΟΣΤΟΣ ΕΒΔΟΜΟΣ

Περί ησυχίας

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟΝ

(Περί διαφοράς και διακρίσεως ησυχιών)

1. Σε κάθε επιστήμη και τέχνη, όπως το γνωρίζουν όλοι, παρατηρούνται διαφορές στις απόψεις και τις θελήσεις. Διότι δεν μπορούν όλοι να κατακτήσουν το τέλειο, είτε διότι υστερούν στον ζήλο είτε διότι στερούνται δυνάμεως.

Υπάρχουν λοιπόν άνθρωποι που εισέρχονται σ' αυτόν τον λιμένα ή καλύτερα το πέλαγος ή ίσως στον βυθό, επειδή δεν μπορούν να κυβερνήσουν το στόμα τους και επειδή συνήθισαν στην σωματική αργία. Και άλλοι διότι είναι ασυγκράτητοι στον θυμό και δεν μπορούν να κυβερνήσουν το στόμα τους και επειδή συνήθισαν στην σωματική αργία. Και άλλοι διότι είναι ασυγκράτητοι στον θυμό και δεν μπορούν οι ταλαίπωροι να τον συγκρατήσουν, όταν ζουν μαζί με πλήθος ανθρώπων.

Άλλοι από ιδιορρυθμία μάλλον, παρά από καθοδήγησι άλλου, νομίζοντας υπερήφανα ότι θα κατορθώσουν να το διαπλεύσουν αυτό το πέλαγος. Άλλοι επειδή δεν μπορούν να

εγκρατεύονται ζώντας μέσα σε άφθονα υλικά αγαθά. Άλλοι για να προοδεύσουν περισσότερο με την απομονωμένη αυτή ζωή. Άλλοι για να τιμωρήσουν αφανώς τον εαυτό τους για τις αμαρτίες τους. Και άλλοι για να αποκτήσουν δόξα. Υπάρχουν όμως και μερικοί άλλοι -«εἴ ἄρα και ελθὼν ὁ Υἱὸς τοῦ ἀνθρώπου εὐρήσει τοιοῦτους ἐπὶ τῆς γῆς» (πρβλ. Λουκ. ιη΄ 8)- οι οποίοι συνεζεύχθησαν την οσία αυτή, δηλαδή την ησυχία, από τρυφή και από δίψα της αγάπης και της γλυκύτητος του Θεού. Και δεν το έκαναν αυτό, παρά αφού προηγουμένως διεζεύχθησαν κάθε είδους ακηδία. Διότι η σχέση με την ακηδία στην ησυχαστική ζωή υπολογίζεται ως πορνεία.

2. Σύμφωνα με την μικρή γνώσι πού μου εδόθηκε, σαν άσοφος αρχιτέκτων ελάξευσα κλίμακα αναβάσεως, και καθένας ησυχαστής ας βλέπη σε ποια βαθμίδα ευρίσκεται: Ξεκίνησε από ιδιορρυθμία ή για την δόξα των ανθρώπων ή για την πολυλογία του ή για τον ασυγκράτητο θυμό του ή για την πολλή του προσπάθεια ή για να εξοφλήση τις αμαρτίες του ή για να προοδεύση περισσότερο ή για να αυξήση το πύρ του θείου έρωτος; Αυτούς που ανέφερα τελευταίους θα

είναι στις πρώτες βαθμίδες, και αυτούς που ανέφερα πρώτους, στις τελευταίες. Και οι επτά πρώτες βαθμίδες είναι εργασίες του παρόντος αιώνας, ο οποίος διακρίνεται για τις επτά ημέρες της εβδομάδος -άλλες εργασίες από αυτές είναι δεκτές από τον Θεόν και άλλες απαράδεκτες- ενώ η ογδόη βαθμίδα είναι φανερό ότι υποδηλώνει τον μέλλοντα αιώνα.

3. Να παρατηρής, ω μοναχέ ολομόναχε, τις ώρες που βγαίνουν τα θηρία, ειδικά δεν θα κατορθώσεις να στήνης τις κατάλληλες παγίδες. Εάν απομακρύνθηκε τελείως αυτή που πήρε το διαζύγιο, δηλαδή η ακηδία, είναι περιττή η εργασία. Εάν όμως ξεπροβάλλει ακόμη με θράσος, τότε δεν γνωρίζω πώς θα ασκήσω την ησυχία. Γιατί άραγε δεν ανεδείχθησαν τόσοι φωστήρες ανάμεσα στους οσίους Ταβεννησιώτες όσοι στους Σκητιώτες[3]; Ο νοών νοείτω, διότι εγώ δεν μπορώ ή μάλλον δεν θέλω να ομιλήσω. Άλλοι ζουν μέσα στον βυθό της ησυχίας ολιγοστεύοντας τα πάθη, άλλοι ψάλλοντας και τον περισσότερο καιρό «τη προσευχή προσκαρτερούντες», και άλλοι αφοσιωμένοι στην θεωρία. (Ποιοι είναι αυτοί;) Ας δοθή απάντησις,

αφού ληφθή υπ' όψιν η διάταξις της προηγουμένης κλίμακος. Όποιος μπορεί να το δεχθή και να το κατανοήση, ας το κατανοήση με την βοήθεια του Κυρίου[4].

4. Υπάρχουν ράθυμες ψυχές που ζουν σε Κοινόβια, και επειδή ευρήκαν εκεί πολλές αιτίες για την ραθυμία τους, κατήντησαν σε τελεία απώλεια. Καθώς επίσης και άλλες πού με την συμβίωσι με τους υπολοίπους αδελφούς απέβαλαν την ραθυμία τους. Και αυτό δεν συνέβη μόνο στους πολύ αμελείς, αλλά πολλές φορές και στους επιμελείς, (οι οποίοι έγιναν πιο επιμελείς). Τον ίδιο κανόνα μπορούμε να χρησιμοποιήσωμε και στην ησυχαστική ζωή. Εδέχθηκε πολλούς εκλεκτούς, αλλά τους απεδοκίμασε εξ αιτίας της ιδιορρυθμίας τους και τους απέδειξε φιληδόνους. Εδέχθηκε και άλλους, τους οποίους με τον φόβο και την αγωνία για τα κρίματά τους, τους ανέδειξε αγωνιστικούς και φλογερούς.

5. Ας μη τολμήση κανείς να γευθή και ίχνος ακόμη της ησυχίας, εάν ενοχλήται από τον θυμό, την οίησι, την υποκρισία και την μνησικακία, μήπως το μόνο πού θα κερδήση από αυτήν είναι

η παραφροσύνη. Όποιος είναι καθαρός από αυτά, αυτός θα καταλάβη το συμφέρον του, αν και νομίζω ότι ούτε αυτός θα το καταλάβη.

6. Τα σημάδια και τα στάδια και οι αποδείξεις αυτών που ασκούν με φρόνησι και με σύστημα την ησυχία είναι τα εξής: Νούς ακύμαντος, εξαγνισμένη σκέψις, αρπαγή προς Κύριον, αναπαράστασις των τιμωριών της κολάσεως, επιθυμία σύντομου θανάτου, προσευχή ακόρεστος, καρδιά που δεν κλέπτεται από τους δαίμονας, αφανισμός της πορνείας, άγνοια της προσπαθείας, θάνατος του κόσμου, ανορεξία της γαστριμαργίας, αιτία και αφορμή της θεολογίας, πηγή της διακρίσεως, δάκρυα κατά βούλησιν, απώλεια της πολυλογίας, και απόκτησις οιοδήποτε άλλου πράγματος στο οποίο συνήθως εναντιώνονται τα πλήθη των ανθρώπων. Εκείνων όμως που ασκούν την ησυχία χωρίς φρόνησι και σύστημα, να ποια είναι η πτωχεία του πλούτου[5]: Αύξεις της οργής, αποθήκευσις της μνησικακίας, μείωσις της αγάπης, απόκτησις της υπερηφανείας, και κάτι άλλο που το αποσιωπώ[6].

7. Επειδή εφθάσαμε στο σημείο αυτό του λόγου,

είναι ανάγκη να ομιλήσωμε τώρα και γι' αυτούς που ζουν ως υποτακτικοί. Άλλωστε ο λόγος μας απευθύνεται κυρίως προς αυτούς. Εκείνων λοιπόν που έχουν συζευχθή «νομίμως και αμοιχεύτως και αμολύντως» την σεμνή και ευπρεπή υποταγή, σημάδια σύμφωνα με τους θεοφόρους Πατέρας είναι τα επόμενα, τα οποία βεβαίως τελειοποιούνται στον καιρό τους, πλήν όμως καθημερινώς παρουσιάζουν συνεχή αύξησι και πρόοδο:

Αύξεις της πρώτης ταπεινώσεως που έδειχναν ως αρχάριοι, μείωσις του θυμού -πώς να μη μειωθή, εφ' όσον αδειάζει η ψυχή από την χολή και την πικρία του κακού;- έλλειψις του πνευματικού σκοτισμού, πρόοδος στην αγάπη, απαλλαγή από τα πάθη, λύτρωσις από το μίσος, μείωσις της λαγνείας, προερχομένη από τον αυστηρό έλεγχο, άγνοια της ακηδίας, αύξεις του ζήλου, αγάπη προς την ευσπλαγχνία και τέλος αποξένωσις από την υπερηφάνεια – κατόρθωμα που όλοι εύχονται να το αποκτήσουν, ολίγοι όμως το αποκτούν. Όταν μία πηγή στερήται ύδατος, δεν αρμόζει να ονομάζεται πηγή. Και αυτό που θέλω να ειπώ εν συνεχεία το

καταλαβαίνουν όσοι διαθέτουν νου. (Όποιος δηλαδή δεν έχει αυτιά, ματαίως ονομάζεται υποτακτικός).

8. Η ύπανδρος κόρη, που δεν εφύλαξε καθαρή την κοίτη του ανδρός της, εμόλυνε το σώμα της, ενώ η ψυχή που δεν ετήρησε τις υποσχέσεις της εμόλυνε το πνεύμα της. Και στην πρώτη έρχονται σαν συνέπειες: η κατηγορία, το μίσος, τα κτυπήματα, και -το χειρότερο απ' όλα- ο χωρισμός από τον άνδρα της. Ενώ στην δευτέρα: μολυσμοί, λήθη του θανάτου, απληστία της κοιλίας, ακράτεια των οφθαλμών, πρόοδος στην κenoδοξία, αχόρταγος ύπνος, σκληροκαρδία, αναισθησία, συσσωρεύσεις πονηρών λογισμών, αύξεις των συγκαταθέσεων προς αυτούς, αιχμαλωσία της καρδιάς, δημιουργία ταραχών, ανυπακοή, αντιλογία, απιστία, απληροφόρητος καρδία, πολυλογία, προσπάθεια και -το χειρότερο απ' όλα- η παρησία, και το ακόμα χειρότερο και πιο αξιολύπητο ή ακατάνυκτος καρδία, την οποία, αν δεν προσέξη κανείς, διαδέχεται η αναλγησία που είναι μητέρα των δαιμόνων και των πτώσεων.

9. Τους ησυχαστάς τους πολεμούν οι πέντε, ενώ

τους υποτακτικούς οι τρεις μόνο από τους οκτώ[7]. Εκείνος που ασκεί την ησυχία και πολεμεί ακόμη εναντίον της ακηδίας ζημιώνεται πολύ, διότι τον χρόνο της προσευχής και της θεωρίας τον ξοδεύει στον αγώνα κατά των μεθοδειών και επιθέσεων της.

10. Κάποτε, ενώ με είχε κυριεύσει η ραθυμία και σχεδόν εσκεπτόμουν να εγκαταλείψω το κελλί μου, με επισκέφθηκαν μερικοί άνδρες και με εμακάρισαν αρκετά ως ησυχαστή. Ο λογισμός τότε της ραθυμίας ανεχώρησε παρευθύς διωγμένος από την κενοδοξία. Και εθαύμασα πώς ο τρίβολος αυτός δαίμων αντιμάχεται όλα τα άλλα πονηρά πνεύματα!

11. Να παρατηρής κάθε ώρα τους ραπισμούς της συζύγου σου, δηλαδή της σαρκός σου, και τους παραρριπισμούς[8] και τις διαθέσεις και τις επιθυμίες, και πώς και προς τα πού κλίνει.

Όποιος απέκτησε με την χάρι του Αγίου Πνεύματος γαλήνη, εκείνος δεν αγνοεί το ζήτημα.

12. Το αρχικό και πρώτο έργο της ησυχαστικής ζωής είναι η αμεριμνία για όλα τα πράγματα, και τα σημαντικά και τα ασήμαντα, διότι όποιος

ανοίξη θύρα στα πρώτα, θα αρχίση οπωσδήποτε να ασχολήται και με τα δεύτερα. Δεύτερο έργο της ησυχαστικής ζωής είναι η ακούραστη προσευχή. Και τρίτο, η άσυλος εργασία της καρδιάς, (το να μη βλάπτεται δηλαδή από τους περισπασμούς ή τους δαίμονες). Είναι φύσει αδύνατον σ' αυτόν που δεν έμαθε γράμματα, να διαβάξη τα βιβλία. Περισσότερο όμως αδύνατον είναι σε όσους ησυχαστάς δεν απέκτησαν το πρώτο, να ασκήσουν ορθά τα δύο άλλα.

13. Ενώ κάποτε ασκούσα την μεσαία εργασία, (δηλαδή την συνεχή προσευχή), ευρέθηκα ανάμεσα στους μεσαίους, (δηλαδή στους Αγγέλους, οι οποίοι ευρίσκονται μεταξύ Θεού και ανθρώπων)[9]. Και ένας Άγγελος με διεφώτιζε ό,τι εδιψούσα να μάθω, αλλά πάλι είχα τις ίδιες απορίες. Ζητούσα να μάθω πώς ήταν ο Άρχων, (ο Χριστός δηλαδή), προς της ενανθρωπήσεώς Του, αλλά δεν μπορούσε να μου το διδάξη, διότι ούτε του επετρεπόταν. Τον παρακαλούσα πάλι να μου ειπή, πώς και σε ποια μορφή ευρίσκεται τώρα. Και μου απαντούσε: «Με την ίδια μορφή (την θεανθρώπινη), αλλ' όχι με την ίδια φθαρτή ανθρώπινη σάρκα». Εγώ πάλι τον ερωτούσα: «Τι

σημαίνει η δεξιά του Αιτίου, (του Πατρός δηλαδή), στάσις και καθέδρα του Χριστού;» «Είναι αδύνατον, μου απαντούσε, να διδαχθώ ακοή ανθρώπου αυτά τα μυστήρια». Και εγώ την ώρα αυτή του είπα να με οδηγήσει εκεί όπου με είλκυε ο πόθος μου[10]. «Δεν έφθασε ακόμη η ώρα, μου είπε, διότι στερείσαι το πύρ της αφθαρσίας (το οποίο, εννοείται, θα αποκτήσεις στην άλλη ζωή)». Όλα αυτά που ανέφερα, αν τα έζησα μαζί με το χώμα, (το σώμα δηλαδή), δεν γνωρίζω· αν πάλι χωρίς το χώμα, δεν μπορώ τίποτε να ειπώ.

14. Είναι πολύ δύσκολο να αποτινάξει κανείς τον μεσημβρινό ύπνο, και μάλιστα την θερινή περίοδο. Τόσο ίσως μόνο ας μη αφήνει ο ησυχαστής το εργόχειρο.

15. Αντελήφθηκα τον δαίμονα της ακηδίας να προπαρασκευάζει και να προετοιμάζει τον δρόμο στον δαίμονα της πορνείας. Αφού δηλαδή δημιουργήσει χάνωσι στο σώμα και το βυθίσει στον ύπνο, έρχεται ο δαίμων της πορνείας και μολύνει τόσο έντονα τον ησυχαστή, με τόσο ζωντανές φαντασίες, σαν να ήταν ξυπνημένος. Εάν αντισταθείς γενναία στους δαίμονες αυτούς, οπωσδήποτε θα σε πολεμήσουν σκληρά. Και

τούτο, για να σε πείσουν ότι δεν κερδίζεις τίποτε, και έτσι να παύσης να αγωνίζεσαι. Τίποτε άλλο όμως δεν φανερώνει την ήττα των δαιμόνων, όσο ο σκληρός πόλεμος που κάνουν εναντίον μας.

16. Όταν εξέρχεσαι από το κελλί σου, φύλαγε καλά όσα έχεις συναθροίσει. Διότι, όταν ανοίγη η πόρτα, τα κλεισμένα πτηνά πετούν· οπότε δεν θα προέλθη κανένα όφελος από την ησυχία.

17. Μία μικρή τρίχα αναστατώνει τον οφθαλμό, και μία μικρή φροντίδα εξαφανίζει την ησυχία. Διότι ησυχία σημαίνει απόθεσις σκέψεων και απάρνησις σπουδαίων και αναγκαίων φροντίδων.

18. Όποιος κατέκτησε αληθινά την ησυχία, δεν θα φροντίση πλέον για τις υλικές του ανάγκες, διότι πιστεύει ότι ο Θεός είναι αψευδής στις υποσχέσεις Του.

19. Όποιος επιθυμεί να παρουσιάζη καθαρό τον νου του ενώπιον του Θεού και συγχρόνως ταραίζεται από διάφορες φροντίδες, ομοιάζει με εκείνον που έχει σφικτά δεμένα τα πόδια του, και προσπαθεί να βαδίζει γοργά.

20. Είναι σπάνιοι εκείνοι που εσπούδασαν και εγνώρισαν πλήρως την κατά κόσμον σοφία. Εγώ

νομίζω ότι είναι σπανιότεροι εκείνοι που κατέχουν την κατά Θεόν ησυχαστική φιλοσοφία. Εκείνος που δεν εγνώρισε ακόμη τον Θεόν, είναι ακατάλληλος για την ησυχία και εκτεθειμένος σε πολλούς κινδύνους. Αυτούς που είναι άπειροι τους αποπνίγει η ησυχία, διότι, εφ' όσον δεν έχουν γευθή τον Θεόν, ξοδεύουν τον καιρό τους σε αιχμαλωσίες, σε κλοπές (από τον διάβολο), σε ακηδίες και ρεμβασμούς.

21. Όποιος εγεύθηκε ολίγο το κάλλος της προσευχής, θα φύγη μακριά από τα πλήθη των ανθρώπων, όπως ο άγριος όνος. Διότι ποιος άλλος εκτός από αυτήν απήλλαξε τον άγριον όνο από κάθε ανθρώπινη συναναστροφή; (πρβλ. Ιώβ λθ' 5).

22. Όποιος περιφέρει επάνω του τα πάθη και ζή στην έρημο με αυτά ασχολείται και αυτά προσέχει, όπως μου είπε και μου τα edίδαξε κάποιος άγιος γέροντας -εννοώ τον Γεώργιο τον Αρσιλαΐτη[11], που και η τιμιότης σου δεν αγνοεί. Αυτός κάποτε edίδασκε και ποδηγετούσε μία απρόκοφτη ψυχή στην ησυχαστική ζωή. «Παρετήρησα -μου έλεγε- ότι το πρωί την

επισκέπτονταν οι δαίμονες της κενοδοξίας και της αισχροάς επιθυμίας. Το μεσημέρι, οι δαίμονες της ακηδίας, της λύπης και της οργής. Και το βράδυ, οι φιλόκοπροι και τυραννικοί δαίμονες της αθλίας κοιλίας».

23. Ένας υποτακτικός πού είναι πτωχός και ακτήμων, είναι ανώτερος από έναν ησυχαστή πού περισπάται σε υλικές μέριμνες.

24. Εκείνος που ασκεί την ησυχία με επίγνωσι και δεν βλέπει το καθημερινό της κέρδος ή δεν έγινε πραγματικός ησυχαστής ή κλέπτεται από την οίησι.

25. Ησυχία σημαίνει ακατάπαυση λατρεία του Θεού και παράστασις ενώπιόν Του.

26. Ας ενωθή η μνήμη του Ιησού με την αναπνοή σου, και τότε θα γνωρίσης την ωφέλεια της ησυχίας.

27. Πτώσις για τον υποτακτικό είναι η επιτέλεσις του ιδίου θελήματος, ενώ για τον ησυχαστή η απομάκρυνσις από την προσευχή.

28. Εάν χαίρεσαι για τις επισκέψεις πού έχεις στο κελλί σου, γνώριζε τότε ότι έχεις αφιερωμένο τον καιρό σου στην ακηδία μόνο και όχι στον Θεόν.

29. Υπόδειγμα της προσευχής ας σου είναι εκείνη η χήρα που την αδικούσε ο αντίδικός της (πρβλ. Λουκ. ιη΄ 3). Και πρότυπο της ησυχίας ο μέγας και ισάγγελος ησυχαστής Αρσένιος. Εσύ που ευρίσκεσαι στην μοναξιά, να ενθυμήσαι την ζωή και τους τρόπους του μεγάλου τούτου ησυχαστού. Και πρόσεξε ότι πολλές φορές έδιωξε μερικούς επισκέπτας, για να μη χάση το μεγαλύτερο.

30. Αντελήφθηκα ότι οι δαίμονες πείθουν αυτούς που περιοδεύουν άσκοπα, να επισκέπτονται συχνότερα τους πραγματικούς ησυχαστάς, για να κατορθώσουν να τους εμποδίσουν έστω και λίγο από το έργο τους. Αυτούς να τους επισημαίνεις, αγαπητέ μου, και να μη διστάζης χάριν της ευσεβείας να λυπής τους ραθύμους. Ίσως από την λύπη αυτή να σταματήσουν τις άσκοπες περιοδείες. Πρόσεξε όμως καλά μήπως, χάριν του σκοπού που αναφέραμε, λυπήσης άδικα καμμία ψυχή που διψά και έρχεται κοντά να αντλήση νερό. Σε κάθε πράγμα σου χρειάζεται ο λύχνος (της διακρίσεως).

31. Οι ησυχασταί ή μάλλον όλοι οι μοναχοί πρέπει να ζουν με συνείδησι και εσωτερική

συναίσθησι. Εκείνος που τρέχει (στον πνευματικό δρόμο) με πραγματική επίγνωσι, προσπαθεί να συμμορφώνονται όλα -και οι ενέργειες και τα λόγια και οι σκέψεις και τα διαβήματα και οι κινήσεις- σύμφωνα με το θέλημα του Κυρίου. Αυτός αγωνίζεται με πραγματική συναίσθησι και ενώπιον του Κυρίου. Εάν όμως κλέπτεται σ' αυτά τα σημεία, τότε δεν άρχισε ακόμη να ζη ενάρετα.

32. «Θα γνωρίσω -λέγει κάποιος- με τον ήχο του ψαλτηρίου το πρόβλημά μου και το θέλημά μου» (πρβλ. Ψαλμ. μη' 5), διότι ήταν ακόμη ελλιπής η διάκρισις. Εγώ όμως λέγω ότι θα αναφέρω στον Θεόν με την προσευχή το θέλημά μου, και από εκεί θα περιμένω την πληροφορία.

33. Η πίστις είναι το πτερό της προσευχής. Εάν δεν το έχη, «πάλιν είς κόλπον μου αποστραφήσεται» (Ψαλμ. λδ' 13). Η πίστις είναι η αδίστακτη στάσις της ψυχής, που δεν κλονίζεται από καμμία εναντιότητα. Πιστός είναι, όχι εκείνος που έχει την γνώμη ότι όλα είναι δυνατά στον Θεόν, αλλά εκείνος που πιστεύει ότι θα τα επιτύχη όλα (όσα ζητεί από τον Θεόν).

34. Η πίστις είναι αυτή που μας προξενεί τα

ανέλπιστα, και τούτο μας το απέδειξε ο ληστής. Μητέρα της πίστεως είναι ο μόχθος και η ευθεία καρδιά. Η μία την κάνει αδίστακτη και ο άλλος, (ο μόχθος), την δημιουργεί. Η πίστις είναι η μητέρα των ησυχαστών, διότι, αν δεν πιστεύση κανείς προηγουμένως, πώς θα αρχίση την ησυχαστική ζωή;

35. Εκείνος που εδέθηκε και εκλείσθηκε στο δεσμοτήριο, φοβείται ότι θα δικασθή και θα τιμωρηθή. Και αυτός που ησυχάζει στο κελλί του, δημιουργεί μέσα του τον φόβο του Κυρίου. Δεν φοβείται το δικαστήριο ο πρώτος τόσο, όσο ο δεύτερο το βήμα του Κριτού. Ω θαυμάσιε, στην ησυχία σου πρέπει να έχης πολύ φόβο, διότι τίποτε δεν κατορθώνει να εκδιώκει τόσο πολύ την ακηδία.

36. Ο ένοχος κοιτάζει συνεχώς πότε θα έλθη στην φυλακή ο κριτής. Και ο πραγματικός εργάτης της ησυχίας κοιτάζει πότε θα έλθη ο Άγγελος (που τον αναγκάση να εξέλθη από το δεσμοτήριο του σώματος). Ο πρώτος φέρει ως δεσμά το φορτίο της λύπης, και ο δεύτερος την πηγή των δακρύων.

37. Εάν αποκτήσης την ράβδο της υπομονής, θα σταματήσουν γρήγορα οι κύνες τα αναιδή γαυγίσματά τους. Υπομονή σημαίνει κόπος και αγώνας της ψυχής που δεν θραύεται και δεν σαλεύεται διόλου από εύλογα ή άλογα κτυπήματα και πλήγματα. Υπομονή σημαίνει αποφασιστική αναμονή καθημερινών θλίψεων. Υπομονητικός σημαίνει αγωνιστής που δεν πίπτει, και που με τις πτώσεις ακόμη (που υπέστη) δημιουργεί την νίκη. Υπομονή σημαίνει εκκοπή των (αμαρτωλών) προφάσεων και προσοχή επί του εαυτού σου.

38. Ο εργάτης της αρετής δεν έχει ανάγκη τόσο από τροφή, όσο από υπομονή. Διότι, εάν του λείπη η πρώτη, θα λάβη στέφανο. Αν όμως του λείπη η Δευτέρα, τον περιμένει όλεθρος.

39. Ο υπομονητικός άνδρας απέθανε πριν τον θέσουν στο μνήμα, διότι έκανε μνήμα το κελλί του. Την υπομονή την εγέννησε η ελπίδα και το πένθος, διότι όποιος στερείται αυτά τα δύο, γίνεται δούλος της ακηδίας.

40. Πρέπει να γνωρίζη ο παλαιστής του Χριστού, ποιους εχθρούς θα τους καταδιώκη από μακριά,

και ποιους θα αφήνη να παλαίουν μαζί του σώμα προς σώμα. Άλλες φορές η πάλη προξένησε στέφανο, και άλλες φορές η αποφυγή της έκανες τους παλαιστάς αδοκίμους. Αυτά όμως δεν είναι δυνατόν να διδαχθούν με λόγια, διότι δεν γινόμαστε όλοι όμοιοι στα ίδια ζητήματα και με τον ίδιο τρόπο.

41. Πρόσεχε άγρυπνα έναν δαίμονα, διότι και αυτός σε πολεμεί ακατάπαυστα, και όταν ίστασαι και όταν μετακινήσαι και όταν κάθεσαι και όταν κινήσαι και όταν πέφτης στο κρεβάτι και όταν προσεύχεσαι και όταν κοιμάσαι[12].

42. Μερικοί από αυτούς που ακολουθούν τον δρόμο της ησυχίας, ασχολούνται συνεχώς με την εφαρμογή του λόγου: «Πρωρώμην τον Κύριον ενώπιόν μου διαπαντός» (Ψαλμ. ιε΄ 8). Διότι δεν είναι ενός μόνο είδους όλοι οι άρτοι της πνευματικής τροφής του ουρανίου σίτου. Άλλοι ασχολούνται με το: «Εν τη υπομονή υμών κτήσασθε τάς ψυχάς υμών» (Λουκ. κα΄ 19). Άλλοι με το: «Γρηγορείτε και προσεύχεσθε» (Ματθ. κς΄ 41). Άλλοι με το: «Ετοίμαζε είς την έξοδόν σου τα έργα σου» (Παρμ. κδ΄ 27). Άλλοι με το: «Εταπεινώθην και έσωσέ με» (Ψαλμ. ριδ΄ 6).

Μερικοί με το: «Ούκ άξια τα παθήματα του νυν καιρού προς την μέλλουσαν δόξαν» (Ρωμ. η΄ 18).

Μερικοί σκέπτονται συνεχώς το: «Μήποτε αρπάση, και ού μη η ο ρυόμενος» (Ψαλμ. μθ΄ 22). Όλοι βεβαίως τρέχουν, ένας όμως από αυτούς παίρνει το βραβείο ακόπως[13].

43. Όποιος έχει προοδεύσει, όχι μόνο όταν είναι ξύπνιος, αλλά και όταν κοιμάται, εργάζεται. Έτσι μερικοί και στον ύπνο εξευτελίζουν τους δαίμονας που έρχονται να τους πειράξουν, και τα ακόλαστα γύναια (που εμφανίζονται στα όνειρά τους) τα συμβουλεύουν να σωφρονισθούν.

44. Μη κάθεσαι και αναμένης τους διαφόρους επισκέπτες και μη κάνης καμμία προπαρασκευή, διότι όλη η κατάσταση της ησυχίας είναι απλή και ελευθέρα από δεσμεύσεις.

45. Κανείς από εκείνους που θέλουν να οικοδομήσουν έναν πύργο ή ένα ησυχαστικό κελλί δεν αρχίζει το έργο του, πρίν καθήση και υπολογίση ή ερευνήση με την προσευχή, εάν έχη τις προϋποθέσεις για την ολοκλήρωσι του έργου. Και τούτο, μήπως μετά την κατάθεσι του θεμελίου γίνη περίγελως στους εχθρούς του και εμπόδιο

στους άλλους εργάτες, (εφ' όσον δεν θα αποτελειώσει το έργο του) (πρβλ. Λουκ. ιδ' 28).

46. Πρόσεξε καλά την γλυκύτητα που έρχεται (στην ψυχή σου), μήπως έχει δολίως παρασκευασθή από πικρούς ή μάλλον επιβούλους ιατρούς.

47. Την νύκτα τον περισσότερο χρόνο να τον αφιερώνης στην προσευχή και τον ολιγώτερο στην ψαλμωδία. Την ημέρα, ανάλογα με τις δυνάμεις σου. Δεν είναι ολίγος ο φωτισμός και η συγκέντρωσις του νου που χαρίζει η ανάγνωσις, εφ' όσον πρόκειται για λόγια του Αγίου Πνεύματος, τα οποία οπωσδήποτε καθοδηγούν και διορθώνουν όσους τα μελετούν. Σαν εργάτης και αγωνιστής που είσαι, να προτιμάς πρακτικά αναγνώσματα, διότι η εφαρμογή αυτών καθιστά περιττές τις άλλες αναγνώσεις.

48. Να επιζητής να φωτίζεσαι επάνω στους λόγους της Γραφής, που είναι λόγοι πνευματικής υγείας, με τους κόπους κυρίως παρά με τα βιβλία. Μη μελετάς βιβλία που περιέχουν ιδέες βαθύτερες και αλληγορικές, πρίν αποκτήσης την απαραίτητη πνευματική δύναμι. Διότι πρόκειται

για σκοτεινούς λόγους, οι οποίοι σκοτίζουν τους αδυνάτους.

49. Πολλές φορές ένα ποτήρι εφάνερωσε την ποιότητα του οίνου. Ομοίως και ένας λόγος ησυχαστού, σε εκείνους που διαθέτουν αισθητήρια, εφάνερωσε όλη την εσωτερική του εργασία και κατάσταση.

50. Να έχεις πάντοτε τον οφθαλμό της ψυχής σου προσηλωμένο στην οίηση και να την επιτηρής. Διότι καμμία άλλη κλοπή (του πνευματικού πλούτου) δεν είναι χειρότερη από την ιδική της κλοπή.

51. Εξερχόμενος από το κελλί σου να κάνης οικονομία στην χρήσι της γλώσσης, διότι αυτή γνωρίζει να διασκορπίζει γρήγορα πολλούς καμάτους.

52. Να ζης σε κατάσταση απεριεργείας, διότι είναι ικανή η περιέργεια να μολύνει την ησυχία, όσο τίποτε άλλο.

53. Στους επισκέπτας να παραθέτης μόνο ό,τι τους είναι αναγκαίο, είτε στο σώμα είτε στην ψυχή. Αν τυχόν είναι σοφώτεροι από εμάς, ας δείξωμε με την σιωπή μας την σοφία μας. Αν

όμως ευρίσκονται στο ίδιο αδελφικό επίπεδο, τότε ας ανοίξωμε ολίγο την θύρα του λόγου. Καλύτερο όμως είναι να τους θεωρούμε όλους ανωτέρους μας.

54. Ήθελα να απαγορεύσω τελείως το εργόχειρο και την απασχόλησι στις συνάξεις σε όσους ευρίσκονται σε νηπιακή ακόμη πνευματική κατάστασι. Αλλά με συγκράτησε το παράδειγμα εκείνου, πού όλη την νύκτα εβάσταζε άμμο στο ένδυμά του, (για να συνηθίση να αγρυπνή)[14].

55. Καθώς είναι αντίθετες οι διατυπώσεις του δόγματος της ενσάρκου οικονομίας του Ενός της Πανυμνήτου Τριάδος, προς τις διατυπώσεις του δόγματος αυτής της Αγίας και Ακτίστου και Προσκυνητής Τριάδος -όσα αναφέρονται στην Τριάδα σε πληθυντικό αριθμό, στον Χριστό τίθενται σε ενικό και όσα αναφέρονται στην Τριάδα σε ενικό αριθμό, στον Χριστό τίθενται σε πληθυντικό[15]- κατά παρόμοιο τρόπο άλλες είναι οι ασχολίες που αρμόζουν στην ζωή της ησυχίας και άλλες στην ζωή της υπακοής.

56. Ο θείος Απόστολος λέγει: «Τις έγνω νούν Κυρίου»; (Ρωμ. ια΄ 34). Και εγώ θα ειπώ: «Ποιος

εγνώρισε τον νου ενός ανθρώπου ησυχαστού που ασκεί την ησυχία πραγματικά, και με το σώμα και με το πνεύμα»;

Ισχύς του βασιλέως είναι ο υλικός πλούτος και το πλήθος (των υπηκόων). Ισχύς του ησυχαστού είναι το πλήθος της προσευχής.

Ι.Μ.Παρακλήτου

[3] Οι Ταβεννησιώτες αντιπροσωπεύουν την κοινοβιακή και οι Σκητιώτες την ησυχαστική ζωή του Αιγυπτιακού μοναχισμού.

[4] Οι πρώτοι είναι οι αρχάριοι στην ησυχαστική ζωή, οι δεύτεροι οι προχωρημένοι και οι τρίτοι οι τέλειοι και «θεωρητικοί». Οι τρίτοι ευρίσκονται στην κορυφή της τριβαθμίου αυτής κλίμακος και διαφέρουν κατά πολύ από τους προηγούμενους, διότι αρπάζονται συνεχώς σε ιερές θεωρίες και δεν ασχολούνται πλέον με την ψαλμωδία και το εργόχειρο.

[5] Δηλαδή η πτωχεία της αρετής μέσα στον πλούτο της κακίας.

[6] Πρόκειται μάλλον για την διασάλευσι των φρενών, την διανοητική παράκρουσι. Πιθανόν όμως να πρόκειται για την σαρκική πτώσι ή για

την κατακυρίευσι από το πνεύμα της βλασφημίας.

[7] Δηλαδή από τους οκτώ πονηρούς λογισμούς, τους ησυχαστάς τους πολεμούν οι εξής πέντε: της ακηδίας (κατά πρώτο λόγο), της κενοδοξίας, της υπερηφανείας, της λύπης και της φιλαργυρίας. Ενώ τους κοινοβιάτες οι εξής τρεις: της γαστριμαργίας, της πορνείας και της οργής.

[8] «Παραρριπισμοί της σαρκός» λέγονται οι σαρκικές προκλήσεις που αφ' ενός μέν είναι εντονώτατες, αφ' ετέρου αιφνίδιες, αστραπιαίες και σχεδόν άχρονες (πρβλ. ΙΕ' 73 όπου γίνεται λόγος περί «παραρριπισμού του νοός»).

[9] Ό,τι περιγράφεται εδώ αποτελεί εκμυστήρευσι μυστικής εμπειρίας του Αγίου, από τις πιο χαρακτηριστικές της ασκητικής γραμματείας, η οποία έλαβε χώρα, ενώ αυτός είχε παραδοθή στην άσκησι της αδιαλείπτου προσευχής.

Πρόκειται περί ιεράς εκστάσεως και θεωρίας.

Άξιο παρατηρήσεως είναι ότι δεν έχομε άμεση αποκάλυψι εκ μέρους του Θεού, αλλά χειραγωγήσι από μυσταγωγό άγγελο. Επίσης, τα αποκαλυπτόμενα στον Όσιο έχουν τα όριά τους, ώστε η δίψα της θείας γνώσεως να μην

ικανοποιήται πλήρως. Και κατά την διάρκεια της εκστάσεως το ανθρώπινο πρόσωπο διατηρεί στο ακέραιο την αυτοτέλειά του. «Η έκστασι του χριστιανού μυστικού δεν έχει καθόλου τον χαρακτήρα της παθητικής και απρόσωπης πληρότητας πού χαρακτηρίζει τον μυστικισμό άλλων θρησκειών». Η προσωπικότης του ανθρώπου δεν διαλύεται «σε ένα χάος ευδαιμονικής αγνωσίας» (πρβλ. Χρ. Γιανναρά, Η μεταφυσική του σώματος, σελ. 216-218).

[10] Εννοεί την θεωρία του σαρκωθέντος και τεθεωμένου Υιού του Θεού. Ή, κατ' άλλην ερμηνεία, την θεωρία της αρρήτου μεγαλειότητος της Αγίας Τριάδος.

[11] Η ερημική σκήτη «τά Αρσελάου» απέχει δρόμο ημισείας ημέρας από την Μονή του Σινά προς το ανατολικό μέρος. Σ' ένα από τα σπήλαιά της ασκήτευε τον ΣΤ' αιώνα και ο αββάς Γεώργιος με τον υποτακτικό του. Ήταν διαβόητος για τους ασκητικούς του αγώνες και την αγιότητά του. Έτρωγε ωμή άγρια κάππαρι, πού ήταν τόσο πικρή, «ώστε και κάμηλον αποκτείνει τη πικρότητι». Όταν η ελαιοαποθήκη της Μονής του Σινά άδειασε, η προσευχή του εγέμισε όλους

τους πίθους με λάδι. Περισσότερα περί αυτού βλέπε: «Αναστασίου μοναχού, Διηγήσεις διάφοροι περί των εν Σινά αγίων Πατέρων, ΙΧ-ΧΙΙ».

[12] Ο δαίμων αυτός, κατά μία άποψη, για τους αρχαρίους είναι της πορνείας, για τους μεσαίους της ακηδίας και για τους πολύ προχωρημένους της κενοδοξίας. Για τους κοινοβιάτες μπορεί να είναι και ο δαίμων της κατακρίσεως των ενεργειών του Γέροντος ή των άλλων αδελφών.

[13] Πρόκειται μάλλον για τους πρώτους, οι οποίοι στοχάζονται το «Πρωρώμην τον Κύριον ενώπιόν μου διαπαντός» Πιθανόν όμως να πρόκειται για όσους μνημονεύουν το «Εταπεινώθην και έσωσέ με».

[14] Σχόλιο της Κλίμακος αναφέρει σχετικώς: «Ο μοναχός εκείνος εβάσταζε όλη την νύκτα άμμο στο ένδυμά του. Επειδή δηλ. κατά την αγρυπνία ενύσταζε και των ωνειδιζαν οι αδελφοί, εσκέφθηκε το εξής: Πήγε στην ακρογιαλιά - η Μονή ήταν κοντά στη θάλασσα - και αφού έσφιξε καλά τον χιτώνα του με την ζώνη, εγέμισε τους κόλπους του με αρκετή ποσότητα άμμου, η οποία

ακουμπούσε επάνω στις σάρκες του.

Σκεπάσθηκε έπειτα με τον μανδύα του, ήλθε στον Ναό και παρέμεινε άγρυπνος όλη την νύκτα χωρίς να νυστάξη καθόλου, διότι η άμμος τον εκρύωνε ή τον ενωχλούσε με το βάρος της».

[15] Στην τριάδα ομιλούμε για τρία πρόσωπα, ενώ στον Χριστόν για ένα. Στην Τριάδα ομιλούμε για μία φύσι, μία ενέργεια, μία θέλησι, ενώ στον Χριστόν για δύο φύσεις, δύο ενέργειες, δύο θελήσεις.