

# Είκοσι Επτά Κεφάλαια περί τηρήσεως του νου - Άγιος Ησαΐας ο Αναχωρητής

/ [Γενικά](#) / [Θεολογία και Ζωή](#) / [Ορθόδοξη πίστη](#)

Image not found or type unknown



## ΣΥΝΤΟΜΗ ΒΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ο όσιος πατέρας μας Ησαΐας ο Αναχωρητής έζησε γύρω στο 370 μ.Χ.. Ήταν σύγχρονος του αββά Μακαρίου του Μεγάλου. Μελετώντας νύχτα και ημέρα τις θείες Γραφές, άντλησε από τις σωτήριες πηγές τους πλούσιο το νερό της πνευματικής σοφίας και έγραψε πολλούς και πάρα πολύ καλούς λόγους πάνω σε

διάφορα ψυχωφελή θέματα, ώστε ν' αποτελούν ολόκληρο βιβλίο. Από αυτούς παραθέτουμε εδώ αυτόν τον μικρό λόγο, για χάρη εκείνων που επιθυμούν να προσέχουν και να φυλάγουν το νου τους. Ο λόγος αυτός διδάσκει με συντομία πως να αποκρούουμε τις προσβολές των πονηρών λογισμών, για να μη μας κατηγορεί η συνείδηση, πως να μελετούμε τα θεία και πως να διατηρούμε καθαρά τα τρία μέρη της ψυχής με κάθε αταραξία και επιτηδειότητα.

## ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΑ ΣΧΟΛΙΑ

Ασκητής της εποχής του πρωτογενούς μοναχισμού της Αιγύπτου, ο όσιος Ησαΐας ο Αναχωρητής, μεταξύ των άλλων έργων του παρήγαγε και τα εικοσιεπτά κεφάλαια, τα οποία οι εκδότες της Φιλοκαλίας, ως ωφελιμότατα, ενσωμάτωσαν σ' αυτήν.

Πρόκειται για μία δέσμη πνευματικών και ασκητικών εμπειριών ενός μεγάλου ησυχαστή, που η αξία τους αυξάνεται από το γεγονός της πρωτοτυπίας τους, αφού αποτελούν άνθη του πρώιμου μοναχισμού και έχουν γραφεί χωρίς την βοήθεια της ανύπαρκτης ακόμη ησυχαστικής παραδόσεως.

Βέβαια, του οσίου Ησαΐα προηγήθηκαν ελάχιστα μιν, πλην μεγάλα αναστήματα της Ερήμου, που, ως ταπεινός, επωφελήθηκε της πείρας τους και διασταύρωσε την πνευματική του γνώση. Αλλά ο ίδιος συνεισέφερε το μεγαλύτερο μέρος από την προσωπική του εμπειρία, κατά τους πολέμους με τον διάβολο και τα πάθη, αλλά και από την μελέτη των Γραφών, όπως προκύπτει από όλο το έργο του και τα κεφάλαια «περί τηρήσεως του νοός», με τις συχνές αναφορές στις ιερές Γραφές.

Το απόσπασμα αυτό απευθύνεται σε μοναχούς, κυρίως ησυχαστές, αλλά είναι ωφελιμότατο και για τους λαϊκούς χριστιανούς, αφού και τα ψεκτά πάθη είναι κοινά, κοινή η ανθρωπολογική σύνθεση, κοινή η πίστη, κοινή η χάρη και κοινοί οι πόλεμοι από τον κόσμο, τον διάβολο και τα πάθη.

Στα εικοσιεπτά κεφάλαια γίνεται αισθητή η προσωπική εμπειρία του Οσίου, που αποτελεί και το βασικό κριτήριο της διδασκαλίας του, σε συνδυασμό με τις Γραφικές μαρτυρίες. Εξαίρει, σαν παράγοντα αντιστάσεως στις προκλήσεις των παθών και στις προσβολές των δαιμόνων, τον θυμό. Δηλαδή την εξέγερση του θυμοειδούς μέρους της ψυχής, προκειμένου να κινηθεί η ψυχή με ανδρεία κατά της επιτιθέμενης αμαρτίας. Και είναι γνωστό, απ' όλη την ασκητική γραμματεία, ότι ο κύριος σκοπός του θυμοειδούς είναι η ρωμαλέα αντίσταση και η ορμητική επίθεση μόνο κατά της αμαρτίας.

Στη συνέχεια αποκαλύπτει τις μεθοδικές απάτες των δαιμόνων, τις οποίες η ψυχή

πρέπει να αντιμετωπίζει με την προσοχή, τις ασκητικές πράξεις και την προσευχή. Κι αυτά όλα είναι όσα οφείλονται να γίνουν από την ανθρώπινη πλευρά. Τη νίκη όμως μόνον ο Κύριος θα δώσει στην ταπεινή ψυχή, την οποία συνεχώς βοηθεί, υπό τον όρο ότι διαμένει στην ταπείνωση και την αυτομεμψία της.

Βέβαια, είναι αυτονόητο, ότι ο όσιος Ησαΐας θέλει τους μοναχούς και τους λαϊκούς σε συνεχή κατάσταση εγρηγόρσεως, αφού η σύσταση του Κυρίου: «Γρηγορείτε», επαναλαμβάνεται συχνά και από τον ίδιο και τους αποστόλους. Εννοείται, ότι η εγρήγορση είναι απαραίτητη όσο η ψυχή είναι ασθενής και ενεργείται από τα πάθη. Όταν όμως, με τη χάρη του Θεού, νικήσει τα πάθη και φθάσει στην μακαρία απάθεια, δια της ενοποιήσεως ψυχής, σώματος και πνεύματος, τότε η «απάθεια απολέμητος εστιν». Πρόκειται για την ίδια άποψη που διατυπώνει ο αββάς Ισαάκ, για την ειρήνη «της εν σοι τριάδος», και ο άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς που λέγει: «Όταν το ενιαίον της ψυχής γένηται τρισσόν μένον ενιαίον....». Αλλά του τελευταίου η άποψη είναι κάπως διαφορετική, αφού «τρισσόν» εννοεί την ουσία του νου, την ενέργειά του και τη βούληση. Πάντως πρόκειται περί κοινών εμπειριών με διαφορετική διατύπωση.

Ολόκληρο το κείμενο του οσίου Ησαΐα αποτελεί μία ασκητική υποτύπωση με προσωπική γεύση της διδασκαλίας, η οποία, μαζί με τα άλλα έργα του, τον ανέδειξε σ' έναν σημαντικό Γέροντα του αρχαίου μοναχισμού, που επηρέασε αποφασιστικά τη διαμόρφωση της ασκητικής και ησυχαστικής παραδόσεως. Με τα κεφάλαια του αρχαίου αυτού αγωνιστή των Ερήμων, βεβαιώνεται ότι η «νόμιμη άθληση» οδηγεί στις κοινές, όσο και ιδιότυπες, σαν προσωπικές, εμπειρίες και έτσι πραγματοποιείται η ακαταμάχητη «συμφωνία των Πατέρων», που αποτελεί το ύψιστο κριτήριο αλήθειας και την οποία απεργάζεται το ένα και ενοποιό Άγιο Πνεύμα.

## 27 ΚΕΦΑΛΑΙΑ ΠΕΡΙ ΤΗΡΗΣΕΩΣ ΤΟΥ ΝΟΥ

### 1.

Η οργή είναι φυσική ιδιότητα του νου. Και χωρίς οργή ούτε στην καθαρότητα φτάνει ο άνθρωπος, αν δεν οργιστεί εναντίον όλων των πονηρών λογισμών που σπέρνει μέσα του ο διάβολος. Και όταν τον βρήκε ο Ιώβ, έβρισε τους εχθρούς του με αυτά τα λόγια: «Άτιμοι και εξαχρειωμένοι, που δεν έχετε κανένα καλό πάνω σας, που δεν σας θεωρώ ούτε σαν τους σκύλους των ποιμνίων μου»(1). Εκείνος που θέλει να φτάσει στη φυσική οργή (δηλαδή σ' εκείνη που στρέφεται εναντίον του διαβόλου και των παθών), κόβει όλα τα θελήματά του μέχρις ότου φτάσει στην κατάσταση του νου του, όπως τη δημιούργησε ο Θεός.

2.

Αν αντιστέκεσαι στην καταδρομή του διαβόλου και δεις ότι εξασθένησε και υποχωρεί, μη χαρείς, γιατί η κακία των πονηρών πνευμάτων δεν εξαντλήθηκε ακόμη, αλλά ακολουθεί πίσω από αυτά. Ετοιμάζουν πόλεμο χειρότερο από τον πρώτο, τον έχουν αφήσει πίσω από την πόλη και του έδωσαν εντολή να μην κινηθεί. Και αν αντισταθείς σ' αυτούς, φεύγουν νικημένοι. Αν όμως υπερηφανευτείς ότι τους εδίωξες και αφήσεις αφύλακτη την πόλη, τότε άλλοι έρχονται από πίσω και άλλοι στέκονται εμπρός, και η ταλαίπωρη ψυχή ανάμεσά τους δε βρίσκει καταφύγιο πουθενά. Πόλη είναι η προσευχή. Αντίσταση είναι η αντίκρουση των πονηρών λογισμών στο όνομα του Ιησού Χριστού. Βάση είναι ο θυμός.

3.

Λοιπόν, αγαπητοί, ας σταθούμε με φόβο Θεού και ας φυλάγομε την άσκηση των αρετών και ας μη βάζομε εμπόδιο στη συνείδησή μας. Ας προσέχομε τον εαυτό μας με φόβο Θεού, μέχρις ότου η συνείδησή μας ελευθερωθεί και μαζί της κι εμείς και πραγματοποιηθεί ένωση ανάμεσα σ' αυτήν και σ' εμάς. Και τότε η συνείδηση γίνεται φύλακας μας και μας δείχνει που σφάλλομε. Αν όμως δεν υπακούσομε σ' αυτήν, θα φύγει από μας και θα μας εγκαταλείψει και τότε πέφτομε στα χέρια των εχθρών και δεν μας αφήνουν πλέον. Όπως μας δίδαξε ο Κύριός μας: «Άκουσε τον αντίδικό σου έως ότου βρίσκεσαι μαζί του στο δρόμο για το δικαστήριο»(2). Αντίδικος, εννοούν μερικοί ότι είναι η συνείδηση, η οποία αντιστέκεται στον άνθρωπο που θέλει να κάνει το αμαρτωλό του θέλημα. Και αν ο άνθρωπος δεν ακούσει την συνείδησή του, τότε αυτήν τον παραδίνει στους εχθρούς του.

4.

Αν ο Θεός δει ότι υποτάχθηκε σ' Αυτόν ο νους με όλες του τις δυνάμεις και δεν έχει άλλη βοήθεια παρά Αυτόν μόνο, τότε τον ενδυναμώνει και λέει: «Μη φοβάσαι, παιδί μου Ιακώβ, ολιγάριθμε Ισραήλ»(3). Και πάλι λέει: «Μη φοβάσαι, γιατί σε

λύτρωσα. Σου έδωσα το όνομά μου, συ είσαι δικός μου. Και αν περνάς από νερό, είμαι μαζί σου, ποτάμια ολόκληρα δεν θα σε παρασύρουν, κι αν περάσεις ανάμεσα από φωτιά δε θα καείς και η φλόγα δεν θα σε κατακάψει, γιατί εγώ είμαι ο Κύριος ο Θεός σου, ο άγιος του Ισραήλ, που σε σώζω»(4).

5.

Αν λοιπόν ο νους ακούσει αυτά τα ενθαρρυντικά λόγια, αψηφά τους δαίμονες λέγοντας: «Ποιός είναι που με πολεμά; Ας σταθεί απέναντί μου. Ποιός αντιδικεί μ' εμένα; Ας με πλησιάσει. Ο Κύριος είναι βοηθός μου, ποιός θα μου κάνει κακό; Όλοι εσείς θα παλιώσετε όπως τα ρούχα που τρώει ο σκόρος»(5).

6.

Αν η καρδιά σου έφτασε να αποκτήσει σαν φυσικό το μίσος κατά της αμαρτίας, τότε νίκησε και απομακρύνθηκε από εκείνα που γεννούν την αμαρτία και έβαλε στην μνήμη σου την κόλαση. Και γνώριζε ότι Εκείνος που σε βοηθεί μένει κοντά σου. Και συ να μην Τον λυπείς με καμία αμαρτία, αλλά κλαίει εμπρός Του και λέγε: «Εσύ Κύριε έχεις το έλεος για να με γλυτώσεις από την αμαρτία και τους δαίμονες, γιατί εγώ αδυνατώ να ξεφύγω από τους εχθρούς χωρίς την βοήθειά Σου». Και πρόσεχε να μην παραδεχτείς πονηρές σκέψεις, και Αυτός σε φυλάγει από κάθε κακό.

7.

Οφείλει ο μοναχός να κλείσει όλες τις πόρτες της ψυχής, δηλαδή τις αισθήσεις του, για να μην πέσει εξαιτίας τους στην αμαρτία. Και όταν δει ο νους ότι δεν κυριεύεται από κανένα πάθος, ετοιμάζεται για την αθανασία και μαζεύει τις αισθήσεις του όλες κοντά και τις κάνει ένα σώμα.

8.

Αν απαλλαγεί ο νους από κάθε ελπίδα αυτού του κόσμου, αυτό είναι το σημείο ότι πέθανε μέσα σου η αμαρτία.

9.

Αν ο νους μείνει ελεύθερος από τα κοσμικά πράγματα, τότε εκείνη η απόσταση που υπάρχει μεταξύ του ανθρώπου και του Θεού, χάνεται.

10.

Αν ελευθερωθεί ο νους του ανθρώπου από όλους τους εχθρούς του, δηλ. από τα

πάθη, και αναπαυτεί, τότε βρίσκεται σε καινούργια ζωή και σκέφτεται καινούργια πράγματα, θεϊκά και άφθαρτα. Όπου βρίσκεται το πτώμα, εκεί θα μαζευτούν οι αετοί(6), (δηλαδή όπου η ηρεμία από τα πάθη, εκεί και οι θεϊκές και άφθαρτες σκέψεις).

11.

Οι δαίμονες συνηθίζουν να αποτραβιούνται με δόλο προσωρινά, για να ξεθαρρευτεί ο άνθρωπος νομίζοντας ότι έγινε απαθής και να αφήσει τον εαυτό του χωρίς προσοχή, Και τότε ξαφνικά πηδούν πάνω στην ταλαίπωρη ψυχή του και την αρπάζουν σαν σπουργίτι. Και αν την νικήσουν, τη ρίχνουν χωρίς οίκτο σε κάθε αμάρτημα, χειρότερο από εκείνα για τα οποία ζητούσε πρωτύτερα συγχώρηση. Ας σταθούμε λοιπόν με φόβο Θεού και ας φυλάξομε την καρδιά μας, εκτελώντας την άσκησή μας. Και ας κρατούμε τις αρετές, που αποτελούν εμπόδιο στην κακία των εχθρών δαιμόνων.

12.

Ο δάσκαλός μας Ιησούς Χριστός που γνωρίζει την ασπλαχνία των δαιμόνων και σπλαχνίζεται το ανθρώπινο γένος, μας έδωσε αυστηρή εντολή λέγοντας: «Να είστε έτοιμοι για κάθε ώρα, γιατί δεν γνωρίζετε ποιά ώρα έρχεται ο ληστής, μήπως έρθει και σας βρει να κοιμάστε»(7). Και σε άλλο μέρος λέει: «Προσέχετε μη βαρύνουν οι καρδιές σας από την κραιπάλη και την μέθη και τις βιοτικές μέριμνες και έρθει ξαφνικά η ώρα για σας»(8). Στάσου λοιπόν καλά και πρόσεχε τις αισθήσεις σου. Και αν κρατείς ειρηνικά στο νου σου τη μνήμη του Θεού, τότε βλέπεις τους ληστές δαίμονες που προσπαθούν να την αφαιρέσουν κρυφά. Γιατί εκείνος που προσέχει με ακρίβεια τους λογισμούς του, αντιλαμβάνεται εκείνους που θέλουν να μπουν και να τον μολύνουν. Οι κακοί λογισμοί ταραάζουν το νου για να γίνει μετέωρος, φουσκωμένος και αργός. Αλλά εκείνοι που γνωρίζουν την κακία τους, μένουν ατάραχοι, προσευχόμενοι στον Κύριο.

13.

Αν ο άνθρωπος δεν μισήσει τα έργα αυτού του κόσμου, δεν μπορεί να λατρεύσει τον Θεό. Και ποιά είναι η λατρεία του Θεού; Το να μην έχει κανείς τίποτε ξένο στο νου του, όταν προσεύχεται σ' Αυτόν• να μην νιώθει άλλη ηδονή, όταν Τον δοξολογεί. να μη διατηρεί καμιά κακία, όταν ψάλλει σ' Αυτόν. να μην έχει μίσος εναντίον κανενός, όταν προτιμά Αυτόν• ούτε να υπάρχει καμιά ζηλοφθονία πονηρή που να μας εμποδίζει όταν απευθυνόμαστε σ' Αυτόν συνεχώς και να τον θυμόμαστε πάντοτε. Γιατί τα παραπάνω σκοτεινά εμπόδια είναι τείχος που περικυκλώνει τη δυστυχισμένη ψυχή και δεν μπορεί να λατρεύσει καθαρά τον Θεό, εφόσον τα έχει

αυτά. Γιατί της γίνονται εμπόδια στο δρόμο της προς τον Θεό και δεν την αφήνουν να Τον συναντήσει και να Τον δοξολογήσει μέσα της και να προσευχηθεί σ' Αυτόν με γλυκύτητα στην καρδιά για να φωτιστεί από Αυτόν. Γι' αυτό ο νους σκοτίζεται πάντοτε και δεν μπορεί να προκόψει κατά Θεόν, γιατί δεν φροντίζει να τα κόψει όλα αυτά με πνευματική γνώση.

14.

Όταν ο νους σώσει τις αισθήσεις της ψυχής από τα θελήματα της σάρκας και τις οδηγήσει στην απάθεια και ξεχωρίσει την ψυχή από τα θελήματα της σάρκας, τότε αν δει ο Θεός την αδιαντροπιά των παθών, ότι ορμούν πάνω στην ψυχή για να φέρουν τις αισθήσεις στην αμαρτία, και φωνάξει ο νους κρυφά από το Θεό και ακατάπαυστα, στέλνει την βοήθειά Του και όλα αυτά αμέσως τα καταστρέφει.

15.

Σε παρακαλώ, εφόσον βρίσκεσαι στη ζωή, μην αφήσεις ελεύθερη την καρδιά σου. Γιατί όπως ο γεωργός δεν μπορεί να είναι σίγουρος για τους καρπούς του, επειδή δεν γνωρίζει τι μπορεί να συμβεί μέχρις ότου τους μαζέψει, έτσι και ο άνθρωπος δεν επιτρέπεται να αφήσει αφύλαχτη την καρδιά του όσο αναπνέει. Όπως δεν γνωρίζει ο άνθρωπος ποιο πάθος θα του έρθει ως την τελευταία του πνοή, έτσι δεν πρέπει να αφήσει ελεύθερη την καρδιά του μέχρι την ώρα εκείνη, αλλά πρέπει πάντοτε να φωνάζει προς το Θεό να τον βοηθήσει και να τον ελεήσει.

16.

Εκείνος που δεν βρίσκει βοήθεια σε καιρό πολέμου, ούτε στην ειρήνη μπορεί να έχει εμπιστοσύνη.

17.

Όταν χωριστεί κανείς από την αμαρτωλή ζωή, θα γνωρίσει με ακρίβεια όλα τα αμαρτήματα με τα οποία αμάρτησε στο Θεό. Γιατί δεν βλέπει τις αμαρτίες του πριν χωριστεί από αυτές, πράγμα που θα του φανεί πικρό και δύσκολο. Όσοι φτάνουν σ' αυτό το μέτρο, κλαίνε για τις αμαρτίες τους και παρακαλούν και ντρέπονται μπροστά στο Θεό, φέρνοντας στο νου τις πονηρές φιλίες που είχαν με τα πάθη. Ας αγωνιστούμε λοιπόν αδελφοί κατά την δύναμή μας και ο Θεός μας βοηθά κατά το πλήθος του ελέους Του. Και αν δεν φυλάξαμε καθαρή την καρδιά μας, τουλάχιστον ας βάλομε τα δυνατά μας να φυλάξομε τα σώματά μας, όπως ζητάει ο Θεός, αναμάρτητα και ας πιστεύομε ότι κατά τον καιρό της πνευματικής πείνας που μας βρήκε, μας ελεεί μαζί με τους Αγίους Του.

18.

Εκείνος που έδωσε την καρδιά του στην αναζήτηση του Θεού με αληθινή ευσέβεια, δεν μπορεί να σκέφτεται ότι είναι αρεστός στο Θεό. Επειδή όσο τον ελέγχει η συνείδησή του για τις αμαρτίες που έκανε, δεν απέκτησε την ελευθερία. Εφόσον υπάρχει ο έλεγχος, υπάρχει και εκείνος που κατηγορεί. και εφόσον υπάρχει κατηγορία, δεν υπάρχει ελευθερία. Αν λοιπόν στην προσευχή σου δεις ότι δεν σε κατηγορεί κανένα είδος κακίας, άρα είσαι ελεύθερος και μπήκες στην αγία ανάπαυση του Θεού, σύμφωνα με το θέλημά Του. Αν δεις ότι ο καλός καρπός δυνάμωσε και δεν τον πνίγουν πλέον τα ζιζάνια του εχθρού. και ότι δεν έφυγαν μόνοι τους οι εχθροί και έπαψαν από πανουργία να πολεμούν πλέον με τις αισθήσεις σου. και αν η νεφέλη έριξε τη σκιά της πάνω στη σκηνή και ο ήλιος δεν σε έκαψε την ημέρα, ούτε η σελήνη τη νύχτα(9). και αν βλέπεις ότι ετοιμάσες την σκηνή να τη στήσεις και να τη φυλάξεις κατά το θέλημα του Θεού, τότε με τη δύναμη του Θεού έχεις νικήσει. Και τότε Αυτός θα ρίξει τη σκιά Του πάνω στη σκηνή γιατί είναι δική Του. Και έως ότου γίνεται πόλεμος, ο άνθρωπος έχει φόβο και τρόμο, η να νικήσει σήμερα, η να νικηθεί. η να νικηθεί αύριο η να νικήσει. γιατί ο αγώνας σφίγγει την καρδιά ολόγυρα. Η απάθεια όμως είναι ακαταμάχητη, γιατί έλαβε πια το βραβείο και έπαψε πια να μεριμνά για κάποιο από τα τρία μέρη, επειδή ειρήνευσαν μεταξύ τους και με το Θεό. Τα τρία αυτά μέρη είναι ψυχή, σώμα και πνεύμα. Όταν λοιπόν τα τρία αυτά γίνουν ένα με την ενέργεια του Αγίου Πνεύματος, δεν μπορούν πλέον να χωριστούν. Μη νομίζεις λοιπόν τον εαυτό σου ότι είσαι νεκρός ως προς την αμαρτία, όσο στενοχωρείσαι και πολεμείσαι με ορμή από τους εχθρούς σου τους δαίμονες, είτε ξυπνητός, είτε στον ύπνο σου. Όσο ο ταλαίπωρος άνθρωπος βρίσκεται στο στάδιο του αγώνα, δεν μπορεί να είναι ασφαλής.

19.

Αν ο νους αποκτήσει πνευματική δύναμη και ετοιμάσει τον εαυτό του να ακολουθήσει την αγάπη που σβήνει όλα τα πάθη του σώματος και που δεν αφήνει με τη δύναμή της καμιά κακία να εξουσιάζει την καρδιά, τότε ο νους αντιστέκεται εναντίον της κακίας μέχρις ότου την χωρίσει από τις καλές διαθέσεις της ψυχής.

20.

Εξέταζε ενώπιον του Θεού με μεγάλη προσοχή τον εαυτό σου, αδελφέ, κάθε ημέρα, και βλέπε την καρδιά σου, ποιό πάθος βρίσκεται μέσα σ' αυτήν. Και πέταξέ το μακριά από την καρδιά σου, για να μη σου γίνει αφορμή καταδίκης.



21.

Πρόσεχε λοιπόν αδελφέ μου την καρδιά σου και αγρύπνα για ν' αντιμετωπίσεις τους εχθρούς σου. Γιατί είναι πανούργοι και με κάθε είδος κακίας. Και πίστεψε μέσα σου βαθιά ότι είναι αδύνατο ο άνθρωπος που πράττει το κακό, να πράξει καλά. Γι' αυτό και ο Σωτήρας μας μάς δίδαξε να είμαστε προσεκτικοί και αγρυπνοί, λέγοντας: «Ότι είναι στενή η πύλη και δύσκολος ο δρόμος που οδηγεί στη ζωή και είναι λίγοι όσοι τον βρίσκουν»(10).

22.

Πρόσεχε λοιπόν στον εαυτό σου μήπως κάτι απ' όσα οδηγούν στην απώλεια σε απομακρύνει από την αγάπη του Θεού, και φύλαγε την καρδιά σου και μην αμελήσεις και πεις: «Πως να φυλάξω την καρδιά μου, αφού είμαι άνθρωπος αμαρτωλός;» Γιατί όταν ο άνθρωπος εγκαταλείψει τις αμαρτίες του και επιστρέψει στο Θεό μετανιωμένος, η μετάνοια τον ξαναγεννά και τον κάνει όλον καινούργιο.

23.

Παντού η Αγία Γραφή, Παλαιά και Καινή, μιλά για τη φύλαξη της καρδιάς. Ο Δαβίδ λέει: «Γιοι των ανθρώπων, ως τότε θα έχετε βαριά καρδιά;(11), και πάλι: «Η καρδιά τους είναι κούφια»(12). Για εκείνους πάλι που σκέφτονται μάταια, λέει: «Είπε μέσα στην καρδιά του, θα μείνω αμετακίνητος»(13). Και πάλι: «Είπε μέσα στην καρδιά του, ξεχάστηκε ο Θεός»(14), και άλλα πολλά παρόμοια. Οφείλει λοιπόν ο μοναχός να εννοεί το σκοπό της Γραφής, για ποιόν και πότε μιλάει, και να κρατά συνεχώς τον αγώνα της ασκήσεως. να προσέχει τις επιθέσεις του διαβόλου και σαν καλός πλοίαρχος να ξεπερνά τα κύματα, καθώς θα τον κυβερνά η χάρη, χωρίς να ξεφεύγει από τον δρόμο του και να προσέχει μόνο στον εαυτό του. και να πλησιάζει το Θεό, χωρίς να πλανιέται η σκέψη του εδώ κι εκεί, και χωρίς περιέργεια του νου του.

24.

Ο καιρός των αγώνων απαιτεί από μας την προσευχή, όπως τον πλοίαρχο οι άνεμοι και οι τρικυμίες και οι φουρτούνες. Γιατί δεχόμαστε προσβολή λογισμών και εναρέτων και κακών. Κύριος των παθών είναι ο ευσεβής και φιλόθεος λογισμός. Πρέπει εμείς οι ησυχαστές με σύνεση να διακρίνομε και να ξεχωρίζομε και τις αρετές και τις κακίες. και ποιές αρετές να εργαζόμαστε μπροστά στους αδελφούς μας και ποιές μόνοι μας. και ποιά είναι η πρώτη αρετή, ποιά η δεύτερη και ποιά η τρίτη. και ποιό πάθος είναι ψυχικό και ποιό σωματικό, και ποιά αρετή ψυχική και

ποιά σωματική• και από ποιά αρετή η υπερηφάνεια χτυπά το νου, από ποιά έρχεται η κενοδοξία, από ποιά πλησιάζει ο θυμός και από ποιά έρχεται η γαστριμαργία. Γιατί οφείλομε να ανατρέπομε τις πονηρές σκέψεις και κάθε υψηλοφροσύνη που υψώνεται και εμποδίζει τους ανθρώπους να γνωρίσουν το Θεό(15).

25.

Πρώτη αρετή είναι η αμεριμνία, δηλαδή θάνατος σε σχέση με κάθε άνθρωπο και κάθε πράγμα. Αυτή γεννά την επιθυμία του Θεού. Κι αυτή πάλι γεννά τη φυσική οργή, η οποία αντιστέκεται σε κάθε πειρασμό του διαβόλου. Τότε ο φόβος του Θεού βρίσκει κατοικία στον άνθρωπο και διαμέσου του φόβου φανερώνεται η αγάπη.

26.

Πρέπει την προσβολή του πονηρού λογισμού να την ανατρέπομε από την καρδιά μας με ευσεβή αντιλογία κατά την ώρα της προσευχής, μήπως και βρεθούμε να προσευχόμαστε στο Θεό με τα χείλη, ενώ στην καρδιά να σκεφτόμαστε τα άτοπα. Γιατί ο Θεός δεν δέχεται από τον ησυχαστή προσευχή θολή και περιφρονητική. Σε όλα τα μέρη της η Γραφή συνιστά έντονα να φυλάγομε τις αισθήσεις της ψυχής. Αν υποταχθεί το θέλημα του μοναχού στο νόμο του Θεού, κατά το νόμο αυτό θα κυβερνήσει και ο νους όσα εξαρτώνται ως υπήκοοί του από αυτόν, δηλ. όλες τις ψυχικές κινήσεις και ιδιαίτερα το θυμό και την επιθυμία. Αυτοί είναι οι υπήκοοι του νου. Αρετή εργαστήκαμε και κάναμε το σωστό, στρέψαμε την επιθυμία στο Θεό και τα θελήματά Του, και το θυμό κατά της αμαρτίας και του διαβόλου. Τι είναι λοιπόν εκείνο που ζητείται από μας; Η εσωτερική μελέτη.

27.

Αν ο σπόρος της αισχροτήτας σπαρεί στην καρδιά σου, όταν κάθεται στο κελί σου, πρόσεξε. Αντιστάσου κατά της κακίας, μήπως σε κυριεύσει. Θυμήσου το Θεό ότι είναι παρών και σε προσέχει, και ο,τι έχεις στην καρδιά σου είναι φανερό μπροστά Του. Πες λοιπόν στην ψυχή σου: «Αν φοβάσαι ομοίους σου ανθρώπους αμαρτωλούς να μη δουν τις αμαρτίες σου, πόσο μάλλον το Θεό που όλα τα βλέπει; Και από αυτό φανερώνεται ο φόβος του Θεού στην ψυχή σου. Και αν μείνεις μαζί του, μένεις ακίνητος ως προς τα πάθη, όπως είναι γραμμένο: «Όσοι στηρίζονται στον Κύριο είναι σαν το όρος Σιών. δεν θα σαλευτεί στον αιώνα όποιος κατοικεί στην Ιερουσαλήμ»(16). Και σε κάθε πράγμα που κάνεις, να πιστεύεις ότι ο Θεός βλέπει κάθε σκέψη σου και δεν θα αμαρτήσεις ποτέ. Σ' Αυτόν ανήκει η δόξα στους αιώνες. Αμήν.

\*\*\*\*\*

1. Ιώβ 30, 1,4.
2. Ματθ. 5, 25.
3. Ησ. 41, 13.
4. Ησ. 43, 1-3.
5. Ησ. 50, 8.
6. Λουκ. 17, 37.
7. Ματθ. 24, 42-44.
8. Λουκ. 21, 34.
9. Ψαλμ. 120, 6.
10. Ματθ. 7, 14.
11. Ψαλμ. 4, 3.
12. Ψαλμ. 5, 10.
13. Ψαλμ. 9, 27.
14. Ψαλμ. 9, 32.
15. Β Κορ. 10, 5.
16. Ψαλμ. 124, 1.

Πηγή: [nefthalim.blogspot.gr](http://nefthalim.blogspot.gr)