

## Γέρ. Γαβριήλ της Λεπαβίνα: Η Ποιμαντική του



ΑΝ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ

### ΗΞΕΡΑΝ ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΠΡΟΣΕΥΧΗΣ ΤΟΥ ΙΗΣΟΥ, ΘΑ ΤΗΝ ΕΛΕΓΑΝ ΣΥΝΕΧΩΣ

**Αδελφός Μλάντεν:** - Πάτερ Γαβριήλ, ευλογείτε! Πάτερ, αισθάνομαι ότι η Προσευχή του Ιησού με βοηθάει πολύ. Ωστόσο, δεν προσεύχομαι αρκετά. Παίρνω το κομποσκοίνι στο χέρι μου για να μη διασκορπίζεται ο νους μου, αλλά το μυαλό μου περιπλανιέται συχνά. Όσον αφορά τα κομποσκοίνια, η γνώση μου πάνω στο θέμα αυτό είναι ακόμη ασαφής. Θα ήθελα να είμαι άξιος να τα φοράω, γιατί τα χρειάζομαι μόνο για την προσευχή. Αυτός είναι ο λόγος που μερικές φορές βάζω δύο ή τρία κομποσκοίνια στο χέρι, αλλά δεν είμαι σίγουρος αν αυτό είναι σωστό. Δώστε μου μία συμβουλή, Πάτερ!

**Πάτερ Γαβριήλ:** - Ο Θεός να σε ευλογήσει!

Αδελφέ Μλάντεν, βλέπω ότι έχεις πρόβλημα συγκέντρωσης στην προσευχή.

Προσπάθησε, όταν προσεύχεσαι, όταν επικαλείσαι το όνομα του Θεού, να αισθάνεσαι ότι πραγματικά απευθύνεσαι στον Κύριο, ότι ο Θεός βρίσκεται μπροστά σου. Έτσι να προσεύχεσαι και στην Παναγία και στους αγίους. Αλλά, αυτή

η σχέση πρέπει να είναι μια πνευματική σχέση με τον Κύριο, χωρίς οράματα και φαντασίες, επειδή αυτό θα ήταν η πλάνη. Μόνο τέτοια προσευχή έχει νόημα, όπου υπάρχει μια πνευματική σχέση με τον Κύριο, όπου υπάρχει προσευχή του νου και της καρδιάς, διαφορετικά, αν την προφέρουμε μηχανικά, αν δεν αφήνουμε να φτάσει ο Θεός ως μέσα στην καρδιά μας, τότε η προσευχή είναι βουβή και ο Κύριος δεν θα την ακούσει.

Μου λες ότι η Προσευχή του Ιησού σε βοηθάει πολύ. Η Προσευχή του Ιησού είναι, όπως γνωρίζουμε, μια σύντομη αλλά πολύ δυνατή προσευχή, που ανεβαίνει κατευθείαν στον Θεό: «Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού, ελέησόν με τον αμαρτωλόν!». Αν οι άνθρωποι ήξεραν ποια είναι η δύναμη της προσευχής του Ιησού, θα την έλεγαν συνεχώς.

Στο πρώτο μέρος της Προσευχής απευθυνόμαστε στον Ζώντα Θεό και ομολογούμε ότι Αυτός είναι Ένας και Μοναδικός Θεός τον οποίον παρακαλούμε, Ένας και Μοναδικός Θεός τον οποίον ομολογούμε, Ένας και Μοναδικός Θεός τον οποίον έχουμε, Ένας και Μοναδικός Θεός που δεν θα μας αφήσει και ξεχάσει ποτέ, Ένας και Μοναδικός Θεός που περιμένει πάντα με πολλή αγάπη την δική μας επιστροφή, ότι αὐτοῦ ἐστὶν ἡ βασιλεία καὶ ἡ δύναμις καὶ ἡ δόξα, νῦν καὶ ἀεὶ καὶ εἰς τοὺς αἰῶνας τῶν αἰώνων.

Στο δεύτερο μέρος της προσευχής, στον ίδιο το Δημιουργό μας, εκφράζουμε τη μετάνοιά μας, την αληθινή μετάνοια, και Τον ικετεύουμε: «Ελέησόν με τον αμαρτωλόν». Βλέπετε, δεν υπάρχει ούτε μία περιττή λέξη.

Η Προσευχή του Ιησού είναι η βασίλισσα των προσευχών, είναι η προσευχή της μετάνοιας, η προσευχή της σωτηρίας. Όσο περισσότερο προσφέρουμε τις προσευχές του Ιησού από την καρδιά μας, τόσο περισσότερο θα είμαστε αρεστοί στον Θεό, θα είμαστε πιο κοντά Του, ενώ θα έχουμε μια πιο σωστή ζωή και ο δρόμος μας για τη Βασιλεία των Ουρανών θα είναι καθαρότερος και πιο άξιος.

Από τους αγιορείτες γέροντες είχα μάθει ότι η Προσευχή του Ιησού αντικαθιστά όλους τους κανόνες, όλους τους ακάθιστους ύμνους, όλες τις προσευχές, αλλά δεν αντικαθιστά τη Θεία Λειτουργία, διότι στη Θεία Ευχαριστία, μέσα στη Θεία Λειτουργία, ενωνόμαστε με τον Χριστό. Δεν υπάρχει η προσευχή ανώτερη του μυστήριου της Θείας Ευχαριστίας, επειδή χωρίς την ένωση με τον Χριστό, καμιά προσευχή, ούτε η Προσευχή του Ιησού, δεν είναι αποτελεσματική.

Επίσης, άγιοι γέροντες λένε ότι η Προσευχή του Ιησού είναι ισχυρότερη και από την ψαλμωδία στη Θεία Λειτουργία, μόνο δεν είναι ισχυρότερη από το Μυστήριο της Θείας Κοινωνίας των Τίμιων Δώρων, επειδή εάν, Θεός φυλάξει, γίνει κάποιος

μεγάλος σεισμός την ώρα της Θείας Λειτουργίας και πρέπει να βγούμε έξω από την εκκλησία λόγω σεισμού, την νοερά προσευχή δεν χρειάζεται να την σταματήσουμε. Αντιθέτως, προσφέροντας την προσευχή του Ιησού, παραμείνουμε ενωμένοι με την κοινωνία της Αγίας Τριάδας, την κοινωνία του Πατρός, του Υιού και του Αγίου Πνεύματος.

Πρέπει να τονίσουμε ότι η Προσευχή του Ιησού είναι αποτελεσματική μόνο εάν οι πιστοί είναι βαπτισμένοι και κοινωνούν τακτικά. Η νοερά προσευχή είναι αποτελεσματική για τους βαπτισμένους μόνο όταν φέρνει χαρά και ταπείνωση. Έχω πει στα πνευματικά μου παιδιά πόσο κοπίασα στην προσευχή του ονόματος του Ιησού Χριστού, όταν ήμουν στο Άγιο Όρος. Με αυτή την αφορμή, σας παρακαλώ να διαβάσετε το βιβλίο «Οι περιπέτειες ενός προσκυνητή», το οποίο με έχει βοηθήσει πολύ. Το βιβλίο περιγράφει την πνευματική πρόοδο ενός Ρώσου προσκυνητή, κατά την άσκηση της νοεράς προσευχής. Κι εγώ, με την ευλογία του πνευματικού μου πατέρα, προσπαθούσα να κρατώ το νου μου πάντα απασχολημένο με την προσευχή, ακόμα έψαχνα να βρω ένα μοναστήρι, με ευλογία πάντα του πνευματικού μου πατέρα, που να είναι γνωστό για τον αυστηρό μοναχικό του κανόνα και για πολλούς αγωνιστές που κάνουν πρακτική άσκηση της νοεράς προσευχής.

Διακρίνονται τρία επίπεδα ή βαθμοί στην εκφώνηση της προσευχής του Ιησού: με τα χείλη, προσευχή του νου και προσευχή της καρδιάς. Αρχίζει, με την ευλογία του πνευματικού πατέρα, σαν προσευχή με τα χείλη, μέχρι ο νους να την υιοθετεί εντελώς. Στη συνέχεια, όταν ο μοναχός εκτελεί τα διακονήματά του, ο νους του προσεύχεται, ενώ τα χείλη του σιωπούν. Στο τρίτο επίπεδο, η προσευχή κατεβαίνει στην καρδιά και τότε γίνεται προσευχή ολόκληρου του προσώπου. Αυτό σημαίνει ότι ολόκληρο το σώμα μας προσεύχεται και όταν είμαστε ξύπνιοι και όταν κοιμόμαστε, η προσευχή συνεχίζεται μέσα μας. Η καρδιά μου τότε ανέβλυζε αδιάκοπα την Προσευχή του Ιησού και με όλο μου το είναι ποθούσα τον Θεό. Δηλαδή, η Προσευχή του Ιησού είναι σαν καθαρτήριο ποτάμι, το οποίο ξεπλένει την ψυχή και όλο το σώμα μας, καθαρίζει τον νου και την καρδιά, οπότε ζούμε με όλο μας το είναι μέσα στην αγάπη και καλοσύνη, τις όποιες αναγνωρίζουμε και βλέπουμε σε όλα τα πλάσματα του Θεού.

**Αδελφός Μλάντεν:** - Για της άσκηση της Προσευχής του Ιησού με βοηθάει πολύ το κομποσκοίνι. Ωστόσο, βλέπω ότι πολλοί βάζουν δύο ή τρία κομποσκοίνια στο χέρι. Μερικές φορές κι εγώ βάζω δύο ή τρία κομποσκοίνια στο χέρι, αλλά φοβάμαι ότι αυτό είναι «γραφικό». Δεν θέλω να κάνω λάθος...

**Πάτερ Γαβριήλ:** - Το κομποσκοίνι αποτελεί υπενθύμιση για την άσκηση της νοεράς προσευχής: «Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού, ελέησόν με τον

αμαρτωλόν!» Με αυτά τα λίγα λόγια χτίζουμε την αιώνια σωτηρία μας. Το κομποσκοίνι πρέπει πάντα να το έχουμε μαζί μας, στο αριστερό μας χέρι. Όταν έχουμε χρόνο, είτε στην δουλειά μας, είτε στο λεωφορείο, είτε πριν το ύπνο, είτε στα ταξίδια, πρέπει να πάρουμε το κομποσκοίνι στο δεξιό μας χέρι και να το κρατήσουμε μεταξύ του αντίχειρα και του δείκτη και με κάθε κόμπο πού γυρνάμε να λέμε και την ευχή του Ιησού. Στη συνέχεια, πρέπει να προσπαθήσουμε να διώξουμε όλους τους λογισμούς, ο νους μας να ακολουθεί τις λέξεις της προσευχής, ενώ η καρδιά μας να τις νιώθει. Αν χρησιμοποιούμε το κομποσκοίνι για την νοερά προσευχή, πρώτα θα αισθανόμαστε σωματική ηρεμία και απαλλαγή από την ένταση και τη κούραση και στη συνέχεια έρχεται η ψυχική γαλήνη και φεύγει κάθε νευρική ένταση. Αυτοί είναι οι πρώτοι πνευματικοί καρποί, όταν ο άνθρωπος αρχίζει να εξυψώνεται και να ευτυχεί.

Κάποτε, μόνο οι μοναχοί και οι μοναχές έφτιαχναν κομποσκοίνια, με την ευλογία του πνευματικού τους και με πολλή προσευχή, επειδή το κομποσκοίνι δεν είναι μόνο υποβοηθητικό μέσο προσευχής, αλλά κάτι ιερό που θα πρέπει να το προσέχουμε και να το σεβόμαστε.

Το κομποσκοίνι χειρός αποτελείται από 33 κόμπους που συμβολίζουν τα χρόνια του Κύριου Ιησού Χριστού όταν εσταυρώθηκε και αναστήθηκε. Φυσικά, πλέκονται και μεγάλα κομποσκοίνια. Οι ησυχαστές μοναχοί στο Άγιο Όρος έχουν κομποσκοίνια των 300 κόμπων, στα οποία υπάρχουν 12 ξεχωριστές χάντρες. Αυτές οι χάντρες χρησιμοποιούνται κάθε φορά που ο μοναχός κάνει 300 ευχές του Ιησού, μετακινεί μία χάντρα και έτσι σημειώνει ότι είχε περάσει και τους 300 κόμπους.

Οι ασκητές του Αγίου Όρους κατά τη διάρκεια της μίας ημέρας και μίας νύχτας, αφιερώνουν 18 ώρες στην Προσευχή του Ιησού, επειδή εντός 24 ωρών κάνουν 12 επί 300 Προσευχές του Ιησού. Επειδή η Προσευχή του Ιησού προφέρεται αργά και με κατάνυξη και ευλάβεια, για τις 300 ευχές χρειάζονται περίπου 1,5 ώρες. Τις υπόλοιπες ώρες ο μοναχός μπορεί να τις αφιερώσει για κάποιες άλλες ανάγκες, όπως φαγητό, ύπνο, Θεία Λειτουργία...

Ναι, σήμερα μπορεί να δει κανείς ότι οι έφηβοι φοράνε πολλά κομποσκοίνια στα χέρια τους, και μόνο ο Θεός ξέρει σε τι τους χρησιμεύουν και που τα είχαν αγοράσει. Πωλούνται και στο δρόμο, αλλά σίγουρα δεν τα είχαν φτιάξει ούτε μοναχοί, ούτε ιερείς, ούτε κάποιοι άλλοι με την ευλογία του πνευματικού τους. Δεν θα πουλάει η Εκκλησία, αυτά τα κομποσκοίνια φοριούνται μόνο σαν κόσμηματα ή για καθαρά «παραδοσιακούς» λόγους. Αλλά όταν ένας άνθρωπος προσεύχεται ειλικρινά, χρειάζεται μόνο ένα κομποσκοίνι, και να είναι άξιος να τα φοράει. Να φοράμε το κομποσκοίνι και να μην προσευχόμαστε δεν έχει νόημα. Επίσης δεν χρειάζεται να φοράμε πολλά κομποσκοίνια στο χέρι, επειδή η προσευχή είναι ο

μοναδικός λόγος που τα φοράμε. Δηλαδή, στους λαϊκούς αρκεί μόνο ένα κομποσκοίνι στο χέρι.

Για όλες τις απορίες και προκαταλήψεις σχετικά με τη χρήση του κομποσκοινιού πρέπει να ρωτάτε τον πνευματικό σας.

Μετάφραση στα ελληνικά: [Sanja Pavkov](#)

Πηγή τα βιβλία «Πνευματικοί Διάλογοι» (Α΄ και Β΄) του Αρχιμανδρίτη Γαβριήλ Βούτσκοβιτς, ηγούμενου της Ιεράς Μονής Λέπαβινα.

Συνομιλίες του Γέροντα με τους χρήστες του διαδικτύου μέσω Skype.

Σχετικές διευθύνσεις:

[11657367\\_842496572492344\\_858423795\\_n](#)

Image not found or type unknown

<http://manastir-lepavina.org/vijest.php?id=8462>

[o.Gavrilo](#)

[Bora Vuckovic](#)