

Αποσπάσματα από επιστολές του Γέρ. Ιωσήφ του Ησυχαστού († 28-8-1959)

/ [Πεμπτουσία](#)



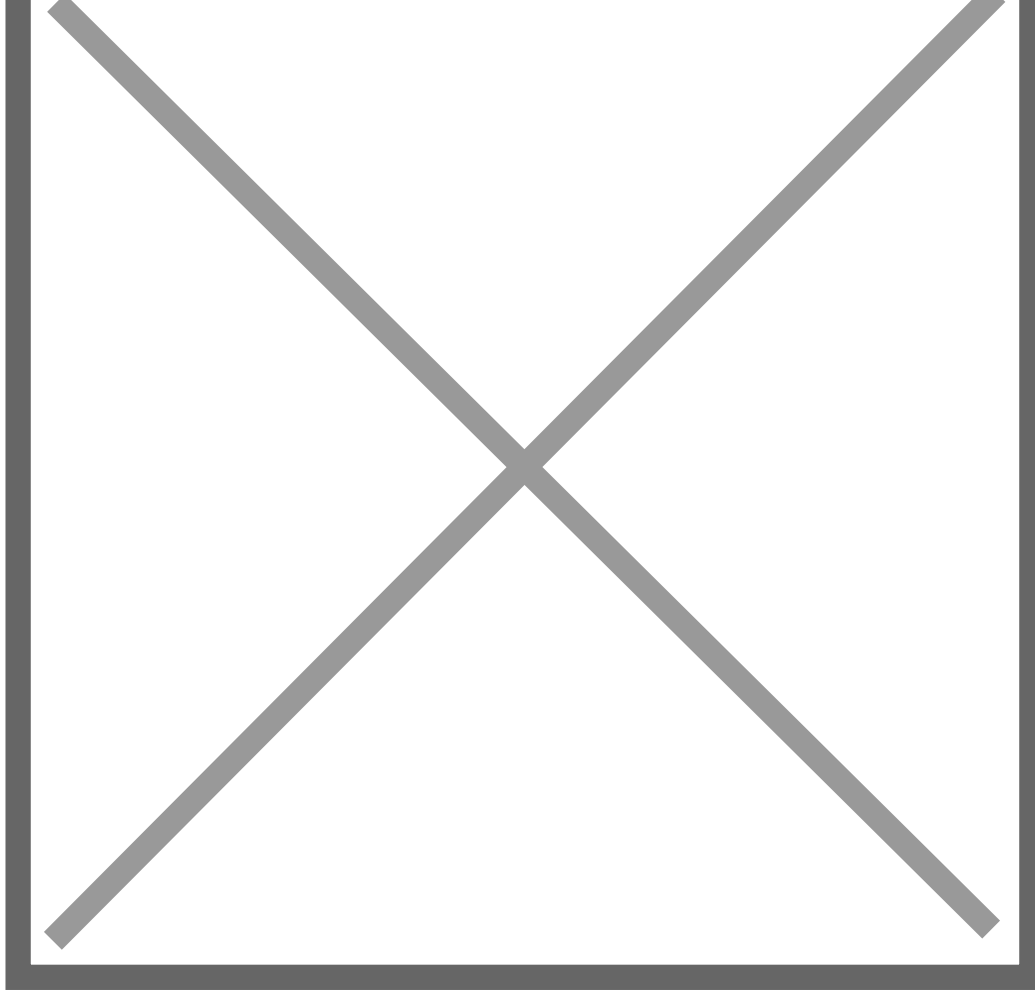
Ο μακάριος Γέροντας Ιωσήφ ο Ησυχαστής κοιμήθηκε το 1959 με οσιακό τρόπο την ημέρα της Κοιμήσεως της Θεοτόκου στην Νέα Σκήτη του Αγίου Όρους, δηλαδή σαν σήμερα. Δημοσιεύουμε αποσπάσματα από επιστολές του σε νεοελληνική απόδοση. Οι πρωτότυπες επιστολές έχουν εκδοθεί στο βιβλίο, Γέροντος Ιωσήφ, Έκφρασις μοναχικής εμπειρίας, έκδ. Ιερά Μονή Φιλοθέου, Άγιον Όρος 2008 (όγδοση έκδοση).

Περί νοεράς προσευχής - Προς νέον ερωτήσαντα περί προσευχής

(αποσπάσματα από επιστολές 1 και 2)

Η πράξη της νοεράς προσευχής είναι να βιάσεις τον εαυτό σου να λες συνεχώς την ευχή με το στόμα αδιαλείπτως. Στην αρχή γρήγορα να μην προφθάνει ο νους να σχηματίζει λογισμό μετεωρισμού. Να προσέχεις μόνο στα λόγια: «Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με». Όταν αυτό πολυχρονίσει, το συνηθίζει ο νους και το λέει και γλυκαίνεσαι σαν να έχεις μέλι στο στόμα σου και θέλεις όλο να το λες. Αν το αφήνεις στενοχωριέσαι πολύ.

Όταν το συνηθίσει ο νους και χορτάσει -το μάθει καλά- τότε το στέλνει στη καρδιά. Επειδή ο νους είναι ο τροφοδότης της ψυχής και ό,τι καλό ή πονηρό δει ή ακούσει το κατεβάζει στη καρδιά που είναι το κέντρο της σωματικής και πνευματικής δυνάμεως του ανθρώπου, ο θρόνος του νου· όταν ο ευχόμενος κρατά το νου του να μη φαντάζεται τίποτε, αλλά προσέχει μόνο στα λόγια της ευχής, τότε αναπνέοντας ελαφρά με κάποια βία και θέληση δική του τον κατεβάζει στη καρδιά και τον κρατά μέσα κλεισμένο και λέει με ρυθμό την ευχή:



- «Κύριε Ιησού

Χριστέ, ελέησόν με».

Στην αρχή λέει μερικές φορές την ευχή και παίρνει μία αναπνοή. Κατόπιν όταν συνηθίσει να παραμένει ο νους στη καρδιά, λέει σε κάθε αναπνοή μία ευχή με τον εξής τρόπο: Λέει το «Κύριε Ιησού Χριστέ» στην εισπνοή και το «ελέησόν με» στην εκπνοή. Αυτό ανήκει στην πρακτική μορφή της ευχής έως ότου επισκιάσει και αρχίσει να ενεργεί η Θεία Χάρη. Εάν αυτό δεν διακοπεί, με την χάρη του Χριστού, ακολουθεί η θεωρία.

Λοιπόν παντού λέγεται η ευχή· και όταν κάθεσαι και στο κρεβάτι και περπατώντας και όρθιος. «Αδιαλείπτως προσεύχεσθε, εν παντί ευχαριστείτε», λέει ο Απόστολος. Δεν προσεύχεσαι μόνο όταν πλαγιάζεις. Θέλει αγώνα· όρθιος, καθιστός. Όταν κουράζεσαι, κάθεσαι και μετά πάλι όρθιος. Να μη σε πιάνει ο ύπνος.

Αυτά λέγονται «πράξεις». Δείχνεις την προαίρεσή σου στο Θεό, όλα δε εξαρτώνται απ' αυτόν εάν σου δώσει. Χωρίς τον Θεό τίποτε δεν γίνεται. Ο Θεός είναι η αρχή και το τέλος. Η Χάρη του τα πάντα ενεργεί. Αυτή είναι η κινητήρια δύναμη.

Αν θέλεις να βρεις το Θεό, μόνο διά της «ευχής», μη βγάλεις αναπνοή χωρίς την ευχή. Πρόσεχε μόνο να μη δέχεσαι φαντασίες. Γιατί το θείο είναι ανείδεο, αφάνταστο, αχρωμάτιστο. Δεν δέχεται συλλογισμούς. Ενεργεί ως αύρα λεπτή μέσα στις σκέψεις μας.

Εάν μπορέσεις να λέγεις την «ευχή» εκφώνως και συνέχεια, σε δύο-τρεις μήνες τη συνηθίζεις και μετά πλησιάζει η Θεία Χάρη και σε ξεκουράζει. Αρκεί να μη σταματήσεις να την λες με το στόμα, χωρίς διακοπή. Όταν την παραλάβει ο νους τότε θα ξεκουρασθείς χωρίς να τη λες με τη γλώσσα. Όλη η βία είναι στην αρχή, έως ότου γίνει συνήθεια. Κατόπιν θα την έχεις σ' όλα τα χρόνια της ζωής σου· θα την λέει ο νους χωρίς κόπο. Μόνο κτύπα ευθέως στη θύρα του θείου ελέους και πάντως ο Χριστός μας θα σου ανοίξει· είναι αδύνατον. Αγάπησέ τον πολύ, για να πάρεις πολύ. Εάν αγαπάς το Χριστό πολύ ή λίγο, θα έχεις την ανάλογη ανταπόδοση.

[osios-iosifoisiastis1262](#)

Image not found or type unknown

Λέγε ακαταπαύστα την ευχή· με τη γλώσσα και με το νου. Όταν η γλώσσα κουράζεται αρχίζει ο νους. Και πάλιν, όταν ο νους βαρύνεται, η γλώσσα. Μόνον

να μην παύεις. Κάμνε μετάνοιες πολλές. Να αγρυπνείς τη νύκτα, όσον μπορείς. Και αν ανάψει φλόγα στην καρδιά σου και αγάπη προς το Θεό και ζητείς ησυχία και δεν μπορείς να μείνεις στον κόσμο – διότι μέσα σου ανάβει η ευχή- τότε γράψε μου και εγώ θα σου πω τι θα κάμεις. Εάν πάλι δεν ενεργήσει έτσι η χάρις, άλλα κρατείται ο ζήλος μέχρι του να εφαρμόζεις τις εντολές του Κυρίου προς τον πλησίον, τότε ησύχαζε όπως είσαι, και καλά είσαι μη ζητείς άλλο τίποτε. Τη διαφορά των τριάκοντα, εξήκοντα, εκατόν, θα τη βρεις, όταν διάβασεις τον Ευεργετινό. Θα βρεις εκεί και άλλα πολλά γραμμένα και πολύ θαωφεληθείς.

Λοιπόν, απαντώ στις άλλες ερωτήσεις σου. Η ευχή έτσι πρέπει να λέγεται με τον ενδιαθέτο λόγο. Αλλ' επειδή στην αρχή δεν την έχει συνηθίσει ο νους, την ξεχνά. Γι' αυτότην λέγεις, τότε με το στόμα και τότε με το νου. Και αυτό γίνεται μέχρις ότου τη χορτάσει ο νους και γίνει ενέργεια.

Ενέργεια λέγεται εκείνο που, όταν λες την ευχή, αισθάνεσαι μέσα σου χαρά και αγαλλίαση και θέλεις διαρκώς να τη λες. Λοιπόν, όταν παραλάβει ο νους την ευχή και γίνει αυτή η χαρά που σου γράφω, τότε θα λέγεται μέσα σου αδιαλείπτως, χωρίς τη βία τη δική σου. Αυτό λέγεται αίσθησις-ενέργεια- επειδή η χάρις ενεργεί χωρίς τη θέληση του ανθρώπου. Τρώει, περιπατά, κοιμάται, ξυπνά, και μέσα φωνάζει διαρκώς την ευχή. Και έχει ειρήνη, χαρά.

Τώρα, για τις ώρες της προσευχής επειδή είσαι στον κόσμο και έχεις διάφορες μέριμνες, όταν βρίσκεις καιρό κάμνε προσευχή. Άλλα βιάζου συνεχώς να μη αμελήσεις. Για τη «θεωρίαν» που ζητάς, εκεί που είσαι είναι δύσκολο· διότι θέλει απόλυτη ησυχία.

Εγώ αυτό τον καιρό, όλο γράφω σεόσους ρωτούν. Εφέτος ήλθαν από τη Γερμανία μόνο και μόνο να μάθουν για την νοερά προσευχή. Από την Αμερική μου γράφουν με τόση προθυμία. Από το Παρίσι είναι τόσοι, που θερμά ζητούν. Εμείς εδώ στα πόδια μας, γιατί αμελούμε; Μήπως είναι σκάψιμο να φωνάζουμε διαρκώς το όνομα του Χριστού να μας ελεήσει;

Τέλος, επικρατεί και μία σκοτισμένη ιδέα του πειρασμού· ότι, αν λεί κανείς την ευχή, φοβάται μην πλανηθεί· ενώ αυτό είναι πλάνη που λεί.

Οποιος θέλει, ας δοκιμάσει. Και, όταν χρονίσει η ενέργεια της ευχής, θα γίνει Παράδεισος μέσα του. Θα ελευθερωθεί από τα πάθη, θα γίνει άλλος άνθρωπος. Αν δε είναι και στην έρημο, ω! ω! δεν λέγονται τα καλά της ευχής!

Παιδί μου, εάν προσέχεις ό,τι σου γράφω...

(αποσπάσματα από επιστολή 4)

Λοιπόν βιάσου. Λέγε διαρκώς την ευχή. Να μη σταματά καθόλου το στόμα. Έτσι θα την συνηθίσεις μέσα σου και κατόπιν θα την παραλάβει ο νους. Μη ξεθαρρεύεις στους λογισμούς, διότι γίνεσαι μαλθακός και μολύνεσαι.

«Ευχή, βία φύσεως διηνεκής», και θα δεις πόση Χάρη θα λάβεις.

Η ζωή του ανθρώπου, παιδί μου, είναι θλίψη, διότι είναι στην εξορία. Μη ζητείς τελεία ανάπαυση. Ο Χριστός μας σήκωσε το σταυρό, και μείς θα σηκώσουμε. Όλες τις θλίψεις εάν τις απομένουμε, βρίσκομε Χάρη παρά Κυρίου. Γι' αυτό μας αφήνει ο Κύριος να πειραζόμαστε, για να δοκιμάζει το ζήλο και την αγάπη που έχουμε προς αυτόν. Γι' αυτό χρειάζεται υπομονή. Χωρίς υπομονή δεν γίνεται ο άνθρωπος πρακτικός, δεν μαθαίνει τα πνευματικά, δεν φθάνει σε μέτρα αρετής και τελειώσεως.

Αγάπα τον Ιησού και λέγε αδιάλειπτα την ευχή και αυτή θα σε φωτίζει στο δρόμο του.

Πρόσεχε να μην κατακρίνεις. Διότι από αυτό παραχωρεί ο Θεός και φεύγει η Χάρη και σε αφήνει ο Κύριος να πέφτεις, να ταπεινώνεσαι, να βλέπεις τα δικά σου σφάλματα. Αλλ' όταν υποχωρεί η Χάρη για να δοκιμαστεί ο άνθρωπος, τότε γίνονται όλα σαρκικά και πέφτει η ψυχή. Συ όμως τότε μη χάνεις την προθυμία σου, άλλα φώναζε διαρκώς την ευχή με βία, με το ζόρι, με πόνο πολύ.

–«Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με».

Και πάλι και πολλές φορές, το ίδιο συνεχώς. Και σαν να ατενίζεις νοερά τον Χριστό να του λέγεις· «...Δόξα σοι, δόξα σοι, ο Θεός μου». Και υπομένοντας, πάλι θα έλθει η Χάρη, πάλιν η χαρά. Όμως και πάλιν ο πειρασμός και η λύπη, η ταραχή και τα νεύρα. Αλλά και πάλιν αγώνας, νίκη, ευχαριστία. Και αυτό γίνεται μέχρις ότου σιγά-σιγά καθαρίζεσαι από τα πάθη και γίνεσαι πνευματικός...

Image not found or type unknown

Η άσκηση, παιδί μου, θέλει στερήσεις. Θέλει αγώνα και κόπο πολύ. Θέλει να φωνάζεις μέρα και νύκτα στον Χριστό. Θέλει υπομονή σε όλους τους πειρασμούς και τις θλίψεις. Θέλει να πνίξεις θυμό και επιθυμία.

Θα κουρασθείς πολύ, μέχρι να καταλάβεις ότι προσευχή χωρίς προσοχή και νήψη είναι χάσιμο χρόνου· κόπος χωρίς πληρωμή. Πρέπει σε όλες τις αισθήσεις μέσα έξω να βάλεις άγρυπνο φύλακα την προσοχή διότι χωρίς αυτήν ο νους και οι δυνάμεις της ψυχής διαχέονται στα μάτια και συνήθη, σαν το άχρηστο νερό που τρέχει στους δρόμους. Ποτέ κανένας δεν βρήκε προσευχή χωρίς προσοχή και νήψη. Κανένας ποτέ δεν αξιώθηκε να ανεβεί προς τα άνω χωρίς πρώτα να καταφρονήσει τα κάτω.

Να γνωρίσεις τον εαυτό σου, ποιός είσαι.

(αποσπάσματα από επιστολές 3 και 9)

Και γι' αυτό πρώτα απ' όλα χρειάζεται το «γνώθι σαυτόν». Δηλαδή να γνωρίσεις τον εαυτό σου, ποιος είσαι. Ποιός είσαι στ' αλήθεια, όχι ποιός νομίζεις εσύ ότι είσαι. Με τη γνώση αυτή γίνεσαι ο σοφότερος των ανθρώπων. Με τέτοια επίγνωση έρχεσαι σε ταπείνωση και παίρνεις χάρη από τον Κύριο. Διαφορετικά αν δεν αποκτήσεις αυτογνωσία, αλλ' υπολογίζεις μόνο τον κόπο σου, γνώριζε ότι πάντοτε θα βρίσκεσαι μακριά από το δρόμο. Διότι δεν λέει ο Προφήτης· «ίδε, Κύριε, τον κόπον μου», αλλά «ίδε, λέγει, την ταπείνωσίν μου και τον κόπον μου». Ο κόπος είναι για το σώμα, η ταπείνωση για τη ψυχή και πάλι τα δύο μαζί, κόπος και ταπείνωση, για όλον τον άνθρωπο.

Ποιός νίκησε το διάβολο; Αυτός που γνώρισε την ασθένειά του, τα πάθη και τα ελαττώματα, που έχει. Ο φοβούμενος να γνωρίσει τον εαυτό του, αυτός βρίσκεται μακριά από τη γνώση· άλλο τίποτε δεν αγαπά παρά να βλέπει μόνο λάθη στους άλλους και να τους κρίνει. Αυτός δεν βλέπει στους άλλους χαρίσματα, αλλά μόνον ελαττώματα· δεν βλέπει στον εαυτό του ελαττώματα, παρά μόνο χαρίσματα. Και αυτό είναι το χαρακτηριστικό ελάττωμα των ανθρώπων του καιρού μας που δεν αναγνωρίζουμε ο ένας το χάρισμα του άλλου. Ο ένας στερείται πολλά, μα οι πολλοί τα έχουν όλα. Αυτό που έχει ο ένας δεν το έχει ο άλλος. Και, αν αυτό το αναγνωρίζουμε, υπάρχει πολλή ταπείνωση. Γιατί έτσι τιμάται και δοξάζεται ο Θεός, ο οποίος με πολλούς τρόπους στόλισε τους ανθρώπους και έκανε όλα τα δημιουργήματά του άνισα, δηλ. διαφορετικά. Όχι όπως προσπαθούν οιασεβείς να φέρουν ισότητα ανατρέποντας την θεία Δημιουργία. Ο Θεός «τα πάντα εν σοφία εποίησεν».

Γι' αυτό, παιδί μου, τώρα που είναι αρχή φρόντισε να γνωρίσεις καλά τον εαυτό σου, για να βάλεις θεμέλιο στερεό την ταπείνωση. Φρόντισε να μάθεις την υπακοή, να αποκτήσεις την ευχή. Γι' αυτό πρώτα γνώριζε, παιδί μου, ότι κάθε αγαθό από το Θεό έχει την αρχή. Δεν γίνεται αγαθός λογισμός που να μην έχει αιτία το Θεό, ούτε πονηρός που να μην έχει αιτία το Διάβολο. Ό,τι καλό λοιπόν διανοηθείς, πεις, κάνεις, όλα είναι της δωρεάς του Θεού. «Παν δώρημα τέλειον άνωθεν έστι καταβαίνον». Όλα είναι της δωρεάς του Θεού· δικό μας δεν έχουμε τίποτε.

Καθένας λοιπόν που επιθυμεί και ζητεί να λάβει τη χάρη, να του δώσει δωρεάν ο Θεός, πρέπει πρώτον να γνωρίσει καλά την ύπαρξή του, το «γνώθι σαυτόν». Και αυτή είναι η όντως αλήθεια. Γιατί κάθε πράγμα έχει αρχή. Και αν δεν αρχίσεις καλά δεν θα έχεις τέλος καλό.

Και αρχή λοιπόν και αλήθεια είναι να γνωρίσει κανείς ότι είναι μηδέν – 0 – και εκ του μηδενός δημιουργήθηκαν τα πάντα. «Είπε και εγεννήθησαν ενετείλατο και εκτίσθησαν». Είπε και έγινε γη. Και αφού πήρε πηλό έπλασε άνθρωπο. Άψυχο, άνουν ένα πήλινο άνθρωπο. Αυτή η ιδίασου ύπαρξη. Αυτό είμαστε όλοι μας. Χώμα και λάσπη. Αυτό είναι το πρώτο μάθημα σ' εκείνον που θέλει να λάβει, αλλά και να μένει διαπαντός η χάρη κοντά του. Απ' αυτό αποκτά την επίγνωση και απ' αυτό γεννιέται ταπείνωση. Όχι με λόγια μόνο, να ταπεινολογεί, αλλά στηριζόμενος στην πραγματικότητα λέει την αλήθεια: Είμαι χώμα, είμαι πηλός, είμαι λάσπη. Αυτή είναι η πρώτη μητέρα μας. Λοιπόν το χώμα πατιέται, και συ ως χώμα οφείλεις να πατηθείς. Είσαι λάσπη, δεν έχεις καμιά αξία.

Σε πετούν εδώ και εκεί, σε κτίζουν από ένα σημείο σε άλλο σε χρησιμοποιούν ως άχρηστη ύλη.

Και λοιπόν σου «ενεφύσησεν» ο Δημιουργός και σου έδωσε πνεύμα ζωής. Και να, αμέσως έγινες ένας άνθρωπος λογικός. Ομιλείς, εργάζεσαι, γράφεις, διδάσκεις· έγινες ένα μηχανήμα του Θεού. Όμως μη λησμονείς ότι η ρίζα σου είναι το χώμα. Και αν λάβει το πνεύμα αυτός που σου το έδωσε, εσύ πάλι θα κτίζεσαι στα ντουβάρια.

Γι' αυτό «μιμνήσκου τα έσχατά σου και ου μη αμαρτήσης εις τον αιώνα».

Αυτή είναι η πρώτη αίτια, που όχι μόνον ελκύει τη χάρη, αλλά την πληθύνει και τη συγκρατεί. Αυτή ανεβάζει το νου στην πρώτη θεωρία της φύσεως. Και έξω απ' αυτή την αρχή βρίσκει μεν κάτι λίγο, αλλά μετά από καιρό θα το χάσει. Γιατί δεν κτίζει σε έδαφος στερεό, αλλά προσπαθεί με τρόπους και τέχνη.

Λες λόγου χάριν είμαι αμαρτωλός! Αλλά εσωτερικά πιστεύεις ότι είσαι δίκαιος. Δεν μπορείς να αποφύγεις την πλάνη. Η χάρη θέλει να μείνει, αλλ' επειδή ακόμη πρακτικά δεν έχεις βρει την αλήθεια, κατ' ανάγκη πρέπει να φύγει. Γιατί αναμφίβολα θα πιστέψεις στο λογισμό σου ότι είσαι αυτό το οποίο δεν είσαι, και χωρίς άλλο θα πλανηθείς. Ως εκ τούτου δεν παραμένει η χάρη. Επειδή έχουμε τον αντίπαλο, που είναι τεχνίτης ισχυρός, είναι εφευρέτης κακών, και της κάθε πλάνης δημιουργός. Που αγρυπνεί πλάι μας. Που από φως έγινε σκότος και όλα τα γνωρίζει. Που είναι εχθρός του Θεού και ζητεί όλους να μας κάνει εχθρούς Του. Και εν τέλει είναι πνεύμα πονηρό και εύκολα αναμειγνύεται με το πνεύμα, που μας χάρισε ο Θεός, και παίρνει τη μηχανούλα μας και την κινεί όπως θέλει αυτός. Κοιτάζει, που ρεπει η όρεξη της ψυχής, και με ποιο τρόπο τη βοηθά ο Θεός, και αμέσως σκέφτεται και εκείνος τα ίδια.

(αποσπάσματα από επιστολή 6)

Γράφεις για το θυμό στην καρδιά του ανόητου. Ο θυμός από μόνος του, είναι φυσικός. Όπως τα νεύρα στο σώμα. Είναι και αυτός νεύρο ψυχής. Και οφείλει να τον μεταχειρίζεται ο καθένας εναντίον των δαιμόνων, ανθρώπων αιρετικών, και σε όσους τον εμποδίζουν από το δρόμο του Θεού. Εάν δε θυμώνεις κατά των ομοψύχων αδελφών ή γίνεσαι έκτος εαυτού, χαλάς τα έργα των χεριών σου, γνώριζε ότι πάσχεις από κενοδοξία και κάνεις παράχρηση του νεύρου της ψυχής. Απαλλάσσεσαι δε με την αγάπη προς όλους και την αληθινή ταπεινώση.

Γι' αυτό, όταν σου έλθει θυμός κλείσε το στόμα δυνατά και μη μιλήσεις σ' αυτόν που σε βρίζει ή σε ατιμάζει ή σε ελέγχει ή με πολλούς τρόπους και χωρίς λόγο σε πειράζει.

Και αυτός σαν το φίδι θα στρίψει μέσα στην καρδιά, θα ανέβει μέχρι το λαιμό, και αφού δεν θα του δώσεις διέξοδο θα πνιγεί και θα σκάσει. Και, όταν αυτό επαναληφθεί λίγες φορές, θα λιγοστεύει και θα πάψει τελείως.

Επειδή ο άνθρωπος είναι πλασμένος λογικός και ήμερος, διορθώνεται ασυγκρίτως καλύτερα με την αγάπη και τον ήμερο τρόπο, παρά με το θυμό και τη αγριότητα.

Αυτό το βρήκα και εγώ μετά από πολλή και μεγάλη δοκιμασία. Με το καλό και με την αγάπη μπορείς να κάνεις πολλούς να ημερέσουν, Και αν κανείς είναι καλοπροαίρετος, τον κάνεις γρήγορα να συμμορφωθεί, να γίνει Άγγελος του Θεού.

Λοιπόν αυτό λέω σε σένα και σε όλους. Ποτέ με θυμό μη ζητάτε να διορθώνεσθε, διότι πειρασμός τον πειρασμό δεν βγάζει· αλλά με ταπεινώση και αγάπη ειλικρινή. Όταν βλέπεις ότι υπάρχει θυμός, άφησε προς στιγμήν τη διόρθωση. Και όταν δεις ότι πέρασε ο θυμός και ήλθε ειρήνη και λειτουργεί χωρίς πάθος η διάκριση, τότε λες τα ωφέλιμα.

Ποτέ δεν είδα εγώ να γίνει διόρθωση με θυμό, αλλά πάντοτε με αγάπη. Τότε και ο νουθετούμενος θυσιάζεται. Λοιπόν έτσι να κάνετε. Πάρε παράδειγμα από τον ίδιο τον εαυτό σου. Πότε ημερεύεις; Με τις ύβρεις, ή με την αγάπη;

Και δεν θαυμάζεις τον λόγο που λέγει εκείνος ο Άγιος στο Γεροντικό «ότι ο θυμώδης και οργίλος άνθρωπος, και νεκρόν ακόμη εάν αναστήσει, δεν είναι δεκτός στη Βασιλεία του Θεού»!

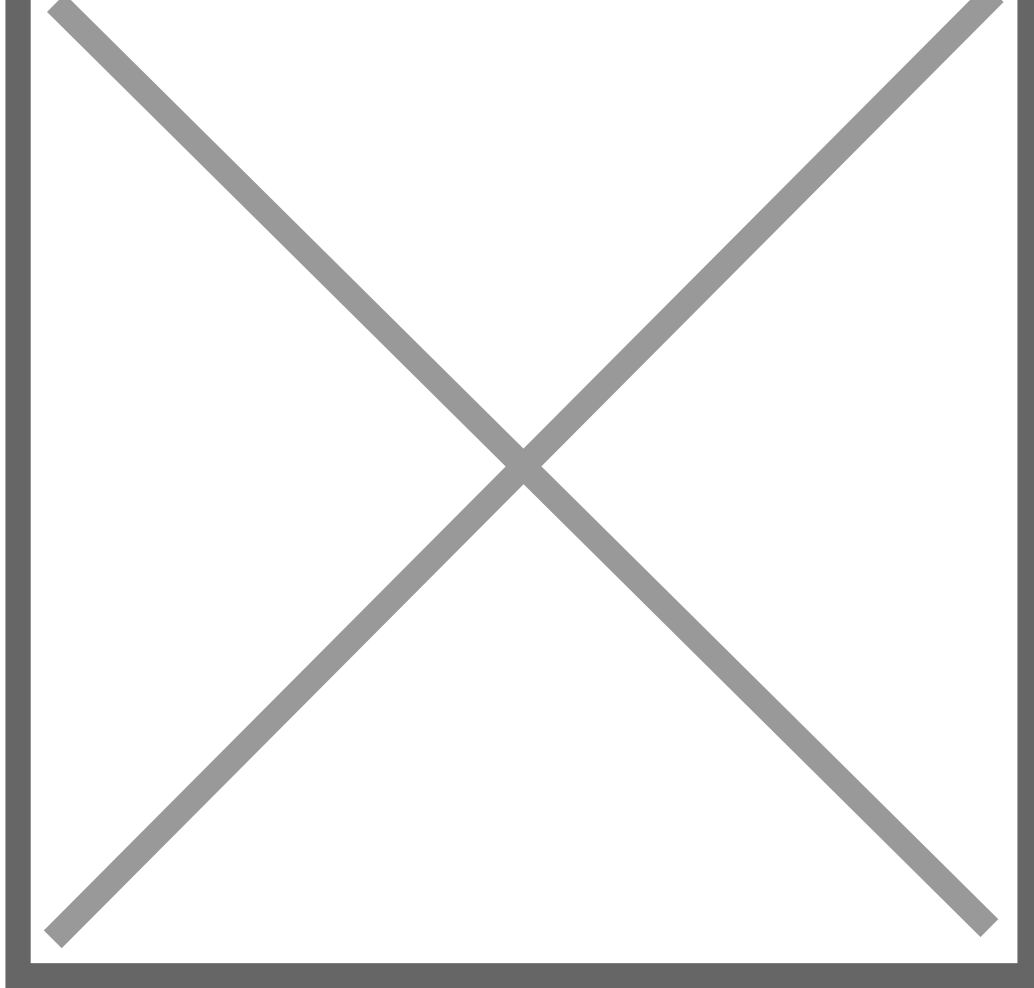
Λες ότι σέβεσαι τους λόγους μου. Δοκίμασε λοιπόν εάν αληθεύει αυτό, να κάνεις αυτά που σου γράφω. Πνίξε το πάθος, όταν έλθει να σε πνίξει αυτό. Κράτα το φίδι μέσα κλειστό μια και δύο και πολλές φορές, και αμέσως θα βρεις το δρόμο της

χαράς και της νίκης. Και τότε θα ενεργήσουν αμέσως οι προσευχές που κάμνω για σένα. Και αφού νικηθεί η μητέρα, καταπίπτει όλο το σμήνος των θυγατέρων, που γεννά ο θυμός.

Διότι τα κύρια πάθη, που γεννούν όλα τα άλλα, είναι θυμός και επιθυμία,

Λοιπόν, πνίξε με όλη σου τη δύναμη το θυμό, κάθε στιγμή που θα κινηθεί, και θα τον βρεις την επομένη φορά πιο ασθενέστερο. Και πάλιν εξακολούθησε να τον κτυπάς και να του κόβεις το κεφάλι -όταν τον δεις να σηκώνει κεφάλι· και σε λίγο θα δημιουργηθεί η αταραξία που είναι ο καρπός της μακροθυμίας. Μετά ακολουθεί ειρήνη και χάρις, και όλα τα άλλα αγαθά.

Αντιστάσου λοιπόν με αντίρρηση. Μην αφήνεις τους λογισμούς να εισέρχονται, αλλά πολέμησε με την προσευχή. Πολέμησε με ανδρεία και όχι με χαυνότητα. Και αμέσως παραλύουν. Και κάνοντας έτσι θα ανθήσει το άνθος της καθαρότητας και αγνείας, και θα χαίρεται η ψυχή σου χαρά ανεκκλάλητη και θα έχεις πληροφορία ότι από τώρα σου ετοιμάσθηκε τόπος της αναπαύσεως.



Με πόνο και

δάκρυα θα λάβεις τη χάρη.

(αποσπάσματα από επιστολή 9)

Να, έμαθες ότι είσαι πηλός, πτωχός και γυμνός. Τώρα ζήτησε απ' αυτόν που μπορεί να αναπλάσει τη φύση να σε πλουτίσει. Και, αν σου δώσει πολύ ή λίγο, αναγνώρισε τον ευεργέτη σου. Και μη σφετερισθείς τα ξένα ως δικά σου. Με πόνο και δάκρυα θα λάβεις τη χάρη. Και πάλι με δάκρυα χαράς και ευχαριστίας, με φόβο Θεού θα την κρατήσεις. Με θερμή και ζήλο ελκύεται· με ψυχρότητα και αμέλεια χάνεται.

Δεν σου ζητεί περισσότερο ο Χριστός για να σου δώσει τα άγιά Του χαρίσματα· μόνο να αναγνωρίζεις ότι, ό,τι καλό και αν έχεις, είναι δικό Του. Και να συμπαθείς αυτόν που δεν έχει. Να μην τον κρίνεις ότι δεν έχει· ότι είναι αμαρτωλός, φαύλος, πονηρός, φλύαρος, κλέπτης, πόρνος και ψεύτης. Εάν αποκτήσεις αυτή την επίγνωση, δεν μπορείς ποτέ να κρίνεις κανένα, έστω και αν τον βλέπεις να αμαρτάνει θανάσιμα· γιατί αμέσως θα λες·

«Δεν έχει, Χριστέ μου, τη χάρη σου, γι' αυτό αμαρτάνει. Αν φύγεις και από μένα θα

πράξω χειρότερα. Αν στέκω, στέκω, γιατί Συ με βαστάζεις. Τόσο βλέπει ο αδελφός, τόσο κάνει. Είναι τυφλός. Πώς τον θέλεις να βλέπει χωρίς μάτια; Είναι πτωχός. Πώς γυρεύεις να είναι πλούσιος; Δος του πλούτο να έχει. Δος του μάτια να βλέπει».

Εάν ζητήσεις το δίκαιο για οποιοδήποτε πράγμα, που θα σε αδικήσει, ατιμάσει, βρίσει, κτυπήσει, διώξει ή τη ζωή σου επιβουλευθεί ο πλησίον σου, και πάλι εσύ είσαι άδικος, εάν τον θεωρήσεις αίτιο ή τον κατηγορήσεις με εμπάθεια. Γιατί ζητείς απ' αυτόν αυτό που δεν του το έδωσε ο Θεός. Εάν εννοήσεις καλά αυτό που σου λέω, όλους θα τους θεωρείς ανεύθυνους, για οποιοδήποτε σφάλμα, και μόνον εσύ θα είσαι για όλα υπεύθυνος.

Γιατί τρεις εχθροί πολεμούν το ανθρώπινο γένος· οι δαίμονες, η ίδια η φύση μας και η συνήθεια. Εκτός απ' αυτά άλλος πόλεμος δεν υπάρχει.

Αν λοιπόν αφαιρέσεις το δαίμονα, που τυραννεί όλη την ανθρωπότητα, τότε θα είμαστε όλοι καλοί. Να σε ποιόν πρέπει να δώσεις το άδικο. Αυτόν να μισήσεις, να κατακρίνεις και μέχρι τέλους να τον έχεις εχθρό.

Ο άλλος εχθρός είπαμε ότι είναι η φύση, που, από τη στιγμή που ο άνθρωπος καταλάβει τον κόσμο, αυτή αντιτάσσεται στο νόμο του πνεύματος, και ζητεί ό,τι είναι για την απώλεια της ψυχής. Να και ο άλλος εχθρός, που είναι άξιος μίσους εφ' όρου ζωής. Αυτόν πρέπει να κατακρίνεις, να κατηγορείς.

Έχουμε και τον τρίτο εχθρό, τη συνήθεια. Συνηθίζοντας να πράττουμε κάθε είδος κακίας γίνεται σε μας έξη και γίνεται δεύτερη φύση και κατέχει ως νόμο την αμαρτία. Και απαιτείται αντίστοιχος αγώνας για να λάβουμε θείαν αλλοίωση και απαλλαγή. Να λοιπόν, και ο τρίτος εχθρός, που είναι άξιος τελείου μίσους.

Εάν θέλεις λοιπόν ο πλησίον σου να είναι σε όλα καλός, όπως σου αρέσει, αφαιρέσέ του τους τρεις αυτούς εχθρούς με τη χάρη που έχεις. Αυτό είναι το δίκαιο, αν ζητάς να το βρεις: Να κάνεις ευχή στο Θεό να τον απαλλάξει από αυτούς τους εχθρούς. Και τότε θα είσαστε σύμφωνοι.

Αν δε και ζητήσεις διαφορετικά να βρεις το δίκαιο, θα είσαι πάντοτε άδικος, και επομένως η χάρη είναι ανάγκη να πηγαίνει – να έρχεται, μέχρις ότου βρει ανάπαυση στη ψυχή σου. Διότι, τόση χάρη δικαιούται να έχει ο άνθρωπος, όσο πειρασμό ευχαρίστως υπομένει, όσο βάρος του πλησίον του αγογγύστως βαστάζει.

Λοιπόν τα προηγούμενα γράμματα που σου έστειλα περιείχαν την «πράξη». Αυτό που έγραψα τώρα περιέχει το «φωτισμό». Από την πράξη λαμβάνει ο άνθρωπος φωτισμό γνώσεως. Διότι η πράξη είναι τυφλή και ο φωτισμός είναι οι οφθαλμοί, με τους οποίους βλέπει ο νους εκείνο που δεν το έβλεπε πρώτα.

Τώρα λοιπόν έχει λυχνάρι και μάτια και βλέπει αλλιώς τα πράγματα. Πρώτα ήταν η χάρις της πράξεως, άλλα τώρα έλαβε δεκαπλάσια χάρη. Τώρα έγινε ο νους ουρανός. Βλέπει μακριά. Έχει χωρητικότητα περισσότερη από την προηγούμενη. Τώρα του λείπει η θεωρία.

πηγή: «Έκφρασις Μοναχικής εμπειρίας», εκδ, Ι.Μ.Φιλοθέου, Αγ. Όρος- αποσπάσματα από την Θ' επιστολή - σε νεοελληνική απόδοση