

## Αρχιμανδρίτης Τύχων Καθηγούμενος της Ιεράς Μονής Σταυρονικήτα Αγίου Όρους απόσπασμα της ομιλίας «Αληθινή ψυχική υγεία»

Άγιοι Πατέρες Γέροντες



Ο Άγιος Ησύχιος

συμφωνώντας με όλους τους πατέρες, μας αναφέρει ότι δεν είναι αρκετό με την δική μας μόνο προσοχή και αντίρρηση να αντιμετωπίζουμε και να αποδιώχνουμε

τους πονηρους λογισμούς που επιχειρούν να εισέλθουν στην καρδιά μας, αλλά χρειάζεται αμέσως η καταφυγή στην επίκληση του ονόματος του Κυρίου Ιησού, του Οποίου η παρουσία είναι πραγματική και η βοήθεια καταλυτική για όλους του λογισμούς, που μας πολεμούν.

Η νίψις βοηθάει το νου να προχωρήσει στην εργασία της προσευχής και η προσευχή είναι απαραίτητη προϋπόθεση για να φυλάει κανείς το νου του καθαρό και να τον οδηγεί στην αληθινή επίγνωση του Θεού.

Όταν αποφράξουμε όλες τις διεξόδους του νου με την εκτίμηση του Θεού, τότε αυτός «απαιτεί» να του δώσουμε κάποια εργασία που να καλύπτει την ενεργητικότητά του, όπως μας αναφέρει ο Άγιος Διάδοχος. Πρέπει λοιπόν τότε να του προσφέρουμε ως αποκλειστική εργασία την ευχή «Κύριε Ιησού...» για να ολοκληρώσει τον σκοπό του. Γιατί όπως έχει λεχθεί κανείς δεν λέγει «Κύριος Ιησούς» παρά μόνον με την φώτιση της Χάριτος του Παναγίου Πνεύματος. Αλλά πρέπει να προσέχουμε με ιδιαίτερη φροντίδα την εργασία της ευχής, για να μην ξεφύγει και εμπλακεί σε διάφορες φαντασίες.

Όσοι λοιπόν το Άγιο τούτο και ένδοξο όνομα μελετούν διαρκώς στο βάθος της καρδιάς τους, αυτοί έχουν την δυνατότητα να δουν το φως της θείας Χάριτος που καταυγάζει το νου τους. Όταν με προσεκτική φροντίδα κρατιέται η ευχή από την διάνοια του ανθρώπου τότε κατορθώνει να καταφλέγει με επίγνωση τον ρύπο που έχει επικαθήσει στην ψυχή διότι έχει λεχθεί «ο Θεός ημών πυρ καταναλίσκον».

Με αυτόν τον τρόπο ο Κύριος προσκαλεί την ψυχή να αγαπήσει πολύ την δόξα Του. Χρονίζοντας δε στο ένδοξο και πολυπόθητο εκείνο όνομα με την μνήμη του νου μέσα στη θέρμη της καρδιάς δημιουργεί κατά κάποιο τρόπο, μία συνήθεια που να αγαπά με την αγαθότητά του, χωρίς να βρίσκεται πλέον κανένα εμπόδιο. Διότι αυτός είναι ο πολύτιμος μαργαρίτης τον οποίον δύναται να αποκτήσει κανείς αφού πουλήσει ολόκληρη την περιουσία του και στη συνέχεια να έχει ανέκφραστη χαρά επειδή τον ανεκάλυψε.

Ίσως φανούν σε μερικούς αδελφούς δύσκολα όλα αυτά, ίσως και κάπως υπερβολικά. Όμως αλλοίμονο αν φθάσουμε σε τέτοια πνευματική πτωχεία ώστε να δυσανασχετούμε προς τον Πλάστη μας και τον υπερβάλλοντα ψυχικό πλούτο που μας χάρισε και ότι μας έπλασε κατ' εικόνα Του και μας παρέχει την δυνατότητα να φθάσουμε στο «καθ' ομοίωσιν». Όχι μόνο να μην δυσανασχετούμε για τις δυσκολίες που εμπεριέχει η πραγμάτωση του πνευματικού αγώνος που επιφέρει η πνευματική ράβδος των ποικίλων δοκιμασιών της ζωής την οποία χρησιμοποιεί η αγάπη του Θεού προκειμένου να μας επαναφέρει φυσιολογική μας ψυχική υγεία, αλλά και δοξολογικά προς την άπειρη αγαθότητά Του να δεχόμαστε ό,τι επιτρέπει Εκείνος στη ζωή μας και να τα αναφέρουμε ευχαριστηριακά προς την ασύλληπτη στον ανθρώπινο νου μεγαλειότητά Του.

Η αγία Χάρις, μας αναφέρει ο Άγιος Διονύσιος, με το άγιο Βάπτισμα αναγεννά και μας δίδει δύο καλά. Με το ένα μας ανακαινίζει αμέσως και μας λαμπρύνει δίνοντάς μας το «κατ' εικόνα» καθαρίζοντας μας από κάθε κηλίδα της αμαρτίας. Με το άλλο, όταν αρχίσει ο νους με βαθεία ψυχική αίσθηση να γεύεται της αναγκαιότητας και της ωφελείας της παρουσίας του Αγίου Πνεύματος μέσα του, τότε δίδει την δυνατότητα να κατανοήσουμε ότι αρχίζει η Χάρις να επιζωγραφίζει πάνω στο «κατ' εικόνα» το «καθ' ομοίωσιν».

Αυτή η οδός της αρετής γι' αυτούς που αρχίζουν τώρα να αγαπούν την ζωή της ευσεβείας, τους φαίνεται δύσκολη και πολύ στενάχωρη, όχι βέβαια ότι είναι πράγματι τέτοια, αλλά εξ αιτίας του ότι ο άνθρωπος από αυτή τη γέννησή του συνηθίζει να συναναστρέφεται και να αναπαύεται στην ευκολία των ηδονών. Σε αυτούς όμως που με επίπονο αγώνα κατορθώνουν να ξεπεράσουν την μέση του δρόμου, τους φανερώνεται προσιτός και άνετος και εν τέλει καταλήγει να είναι πηγή χαράς και ευχαριστήσεως και πρόξενος αληθινής ψυχικής υγείας.

Μας αναφέρει ο αββάς Ισαάκ ο Σύρος: «Η χαρά που προέρχεται από την επικοινωνία μας με τον Θεό είναι πολύ ισχυρότερη από την παρούσα ζωή. Η αγάπη του Θεού είναι πολύ γλυκύτερη από την παρούσα ζωή. Η αγάπη είναι γέννημα της γνώσεως και η γνώση είναι γέννημα της υγείας της ψυχής. Και η υγεία της ψυχής είναι δύναμις που προέρχεται από την μακροχρόνια υπομονή.

Ερώτηση: Και τί είναι γνώση;

Απόκριση: Αίσθηση της ζωής της αθανάτου.

Ερώτηση: Και τί είναι η ζωή η αθάνατος;

Απόκριση: Αίσθηση εν Θεώ η δεν κατά Θεόν γνώσις είναι βασιλεύς όλων των επιθυμιών και η καρδιά που δέχεται αυτή την γνώση θεωρεί περιττή και αχρείαστη κάθε γλυκύτητα που υπάρχει στη γη. Διότι δεν υπάρχει καμμία γλυκύτητα που να ομοιάζει και να πλησιάζει την γλυκύτητα της επιγνώσεως του Θεού».

Αυτός που βρήκε την εν Θεώ παράκληση θεωρεί περιττή κάθε κοσμική παράκληση.



**Αρχιμανδρίτης Τύχων  
Καθηγούμενος της Ιεράς Μονής Σταυρονικήτα Αγίου Όρους**

απόσπασμα της ομιλίας «Αληθινή ψυχική υγεία»  
από τα Πρακτικά Γ' Ημερίδας «ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΨΥΧΗΣ»  
εκδ. Ι.Ν. Αγίας Παρασκευής Αττικής

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