8 Αυγούστου 2014

Το κομποσκοίνι-Σκέψεις ενός Αγιορείτου Μοναχού

Ορθοδοξία και Ορθοπραξία / Άγιον Όρος

Ας σταθούμε για λίγο και ας κοιτάξουμε ένα μικρό κομποσκοίνι, σαν αυτό που κατασκευάζεται από μαύρο μαλλί στο Άγιον Όρος. Είναι μία ευλογία από έναν Άγιο τόπο. Όπως τόσα άλλα που έχουμε στην Εκκλησία, είναι κι αυτό μία ευλογία ετοιμασμένη και δοσμένη σε μας από κάποιον εν Χριστώ αδελφό η πατέρα, έναν ζωντανό μάρτυρα μιας ζώσης παραδόσεως. Είναι μαύρο το χρώμα του πένθους και της λύπης και αυτό μας θυμίζει να είμαστε νηφάλιοι και σοβαροί στη ζωή μας. Έχουμε διδαχθεί ότι η προσευχή της μετανοίας, ειδικά η προσευχή του Ιησού, μπορεί να μας φέρει αυτό που οι Πατέρες ονομάζουν «χαρμολύπη». Εμείς νιώθουμε λύπη για τις αμαρτίες και αδυναμίες και πτώσεις μας ενώπιον του Θεού, των συνανθρώπων μας και του εαυτού μας, όμως η λύπη αυτή γίνεται πηγή χαράς και αναπαύσεως εν Χριστώ, ο οποίος εκχύνει το έλεός Του και την συγχώρηση σε όλους όσοι επικαλούνται το όνομά Του.

Το κομποσκοίνι αυτό είναι πλεγμένο από μαλλί, έχει δηλαδή ληφθεί από πρόβατο, γεγονός που μας θυμίζει ότι είμαστε πρόβατα του Καλού Ποιμένος, του Κυρίου Ιησού Χριστού. Θυμίζει ακόμη τον «Αμνόν του Θεού, τον αίροντα τας αμαρτίας τον Κόσμου»[1]. Παρόμοια και ο Σταυρός του κομποσκοινιού μας μιλά γι' αυτή τη θυσία και τη νίκη της ζωής επί του θανάτου, της ταπεινώσεως επί της υπερηφανίας, της αυτοθυσίας επί του φωτός επί του σκότους. Και η φούντα; Αυτή να τη χρησιμοποιείς, για να σκουπίζεις τα δάκρυα από τα μάτια σου ή, αν δεν έχεις δάκρυα, να σου θυμίζει να πενθείς, γιατί δεν έχεις πένθος. Εξ άλλου, μικρές

φούντες στόλιζαν τα ιερά άμφια από τον καιρό της Παλαιάς Διαθήκης. Αυτό μας θυμίζει την Ιερά Παράδοση της οποίας μετέχουμε, όταν χρησιμοποιούμε το κομποσκοίνι.

Τα κομποσκοίνια πλέκονται σύμφωνα με μία παράδοση που χάνεται στα βάθη των αιώνων. Ίσως μία από τις πιο πρώιμες μορφές κάποιου μέσου βοηθητικού της προσευχής ήταν η συγκέντρωση μικρών λιθαριών η σπόρων και η μετακίνησή τους από ένα σημείο η δοχείο σε ένα άλλο κατά την διάρκεια του «κανόνα» της προσευχής η του «κανόνα» των μικρών η μεγάλων μετανοιών. Αναφέρεται ακόμη η ιστορία ενός μονάχου που σκέφθηκε να κάνει απλούς κόμπους σε ένα σχοινί και να το χρησιμοποιεί στον καθημερινό «κανόνα» της προσευχής του. Ο διάβολος όμως έλυνε τους κόμπους από το σχοινί και ματαίωνε τις προσπάθειες του φτωχού μονάχου. Εμφανίστηκε τότε ένας Άγγελος και δίδαξε στον μοναχό έναν ειδικό κόμπο, όπως είναι τώρα διαμορφωμένος στα κομποσκοίνια, αποτελούμενο από αλλεπάλληλους Σταυρούς. Τους κόμπους αυτούς ο διάβολος δεν μπορούσε να τους λύσει λόγω της παρουσίας των Σταυρών.

Κομποσχοίνια υπάρχουν σε μεγάλη ποικιλία σχημάτων και μεγεθών. Τα περισσότερα έχουν ένα Σταυρό πλεγμένο ανάμεσα στους κόμπους η στην άκρη τους, ο οποίος σημειώνει το τέλος, καθώς επίσης και ένα είδος σημαδιού μετά από κάθε δέκα, εικοσιπέντε η πενήντα κόμπους η χάνδρες. Υπάρχουν πολλά είδη κομποσχοινιών. Μερικά είναι πλεγμένα από μαλλί ή μετάξι ή κάποιο άλλο πιο πολυτελές ή πιο απλό υλικό. Άλλα είναι κατασκευασμένα με χάνδρες ή με το αποξηραμένο λουλούδι ενός φυτού που λέγεται «δάκρυ της Παναγίας».

Το κομποσχοίνι είναι ένα από τα αντικείμενα που δίδονται σε έναν Ορθόδοξο μοναχό κατά την τελετή της κουράς του. Του δίνεται σαν το πνευματικό του ξίφος με το οποίο ως στρατιώτης του Χριστού πρέπει να πολεμήσει κατά του νοητού εχθρού μας, του διαβόλου. Το ξίφος αυτό το χρησιμοποιεί επικαλούμενος το όνομα του Κυρίου και Θεού και Σωτήρος μας Ιησού Χριστού και ικετεύοντας για το έλεος Του με την προσευχή του Ιησού: Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ τον Θεού, ελέησον με τον αμαρτωλόν. Η προσευχή αυτή μπορεί να λεχθεί σε συντομότερη μορφή: Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με, ή σε εκτενέστερη: Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ και Λόγε του Θεού, δια πρεσβειών της υπεραγίας Θεοτόκου και πάντων των Αγίων, ελέησόν με τον αμαρτωλόν.

Με την βοήθεια του κομποσχοινιού μπορούν να γίνουν και άλλες σύντομες προσευχές, όπως η προσευχή του τελώνη: ο Θεός, ίλάσθητι μοι τω αμαρτωλώ[2], η προσευχή στην Θεοτόκο:

Ύπεραγία Θεοτόκε, σώσον Ημάς, ή άλλες σύντομες προσευχές στον φύλακα

Άγγελο, σε μεμονωμένους Αγίους ή στους Αγίους Πάντες. Η συνηθισμένη μορφή μιας τέτοιας προσευχής είναι: Άγιε Άγγελε - ή Άγιε (δείνα) πρέσβευε υπέρ εμού. Μετατρέποντας τις λέξεις των συντόμων αυτών προσευχών σε «ελέησον ημάς» ή «πρέσβευε υπέρ ημών» ή συμπεριλαμβάνοντας το όνομα ή τα ονόματα ανθρώπων για τους όποιους θέλουμε να προσευχηθούμε, μπορούμε επιπλέον να χρησιμοποιούμε το κομποσχοίνι για προσευχές υπέρ των άλλων. Το ίδιο ισχύει και για προσευχή υπέρ των κεκοιμημένων: Ανάπαυσον, Κύριε, την ψυχήν του δούλου σου.

Όταν οι μοναχοί και οι λαϊκοί κρατούν το κομποσχοίνι στα χέρια τους, αυτό αποτελεί υπενθύμιση της υποχρεώσεώς τους να προσεύχονται χωρίς διακοπή, σύμφωνα με την εντολή του Αποστόλου Παύλου: αδιαλείπτως προσεύχεσθε[3]. Ο καθένας μπορεί να κρατά ένα κομποσχοίνι στην τσέπη ή σε κάποιο διακριτικό μέρος, όπου μπορεί εύκολα να το χρησιμοποιήσει απαρατήρητος, σε περιπτώσεις που είναι προτιμότερο να προσευχηθεί μυστικά, χωρίς να ελκύσει την προσοχή των άλλων. Το κομποσχοίνι μπορεί επίσης να τοποθετηθεί επάνω από το προσκέφαλο του κρεβατιού μας, στο αυτοκίνητο, μαζί μ' ένα μικρό Σταυρό ή εικόνισμα ή σε άλλα κατάλληλα σημεία ως υπενθύμιση προσευχής και ως ένα είδος ευλογίας και μία άγια και θεία παρουσία στη ζωή μας.

Τώρα ας δούμε σύντομα τον πρωταρχικό σκοπό για τον οποίο κατασκευάστηκε το κομποσχοίνι. Ο κύριος σκοπός του κομποσχοινιού είναι να μας βοηθά κατά την προσευχή μας προς τον Θεό και τους Αγίους Του. Εκτός από το να μας χρησιμεύει ως μία διαρκής εξωτερική υπενθύμιση και ευλογία, πως μπορεί αυτό το μικρό κομποσχοίνι να μας βοηθήσει να προσευχόμαστε; Μπορούμε βέβαια και χωρίς αυτό να προσευχηθούμε, μερικές φορές μάλιστα μπορεί να μας αποσπάσει στην προσπάθειά μας να συγκεντρωθούμε στην προσευχή. Έχοντας αυτά υπ' όψιν, ας δούμε μερικούς τρόπους με τους όποιους μας βοήθα το κομποσχοίνι.

Μερικές φορές η προσευχή μας είναι θερμή και μας είναι εύκολο να προσευχηθούμε. Άλλοτε όμως ο νους μας είναι τόσο σκορπισμένος ή είμαστε τόσο ταραγμένοι ή με τόσο διασπασμένη την προσοχή, που μας είναι πρακτικά αδύνατο να συγκεντρωθούμε στην προσευχή. Αυτό συμβαίνει κυρίως, όταν προσπαθούμε να τηρούμε κάποιον καθημερινό κανόνα προσευχής. Μερικές ημέρες πάει καλά, άλλοτε όμως ίσως τις περισσότερες φορές οι προσπάθειές μας φαίνονται σχεδόν μάταιες. Αλλ' επειδή, όπως λέγεται, είμαστε όντα της συνήθειας, είναι πολύ ωφέλιμο να καθορίσουμε μία ειδική και τακτή ώρα της ημέρας για προσευχή. Η βραδινή ώρα (όχι πολύ αργά) πριν κοιμηθούμε είναι καλή, επειδή είναι σημαντικό να τελειώνουμε την ημέρα με προσευχή. Το πρωί, ξυπνώντας, είναι επίσης καλό να ξεκινούμε την νέα ημέρα με προσευχή. Μπορεί ακόμη κανείς να βρει άλλες ώρες

της ημέρας που να μπορεί να ησυχάζει και να συγκεντρώνεται.

Η προσπάθειά μας είναι να καθιερώσουμε την προσευχή ως έναν κανόνα στη ζωή μας, όχι ως μία εξαίρεση. Εν αυτό επιδιώκουμε να βρούμε κάποια ώρα που καθημερινά θα μπορούμε να έχουμε λίγη ησυχία, ώστε να συγκεντρωθούμε και να στρέψουμε τα μάτια της ψυχής μας στον Θεό. Ως μέρος αυτού του κανόνα ίσως θελήσουμε να διαβάσουμε μερικές προσευχές από κάποιο προσευχητάριο ή να προσευχηθούμε και να βρούμε ψυχική γαλήνη με άλλους τρόπους, όπως με το διάβασμα θρησκευτικών κειμένων ή με την ανασκόπησιν[4] των γεγονότων της ημέρας που πέρασε κ.ο.κ. Ο πιο αποτελεσματικός όμως τρόπος για να ωφεληθεί κανείς από τον κανόνα της προσευχής είναι να λέγει τακτικά σε καθορισμένο αριθμό την ευχή του Ιησού (Κύριε Ιησού Χριστέ ελέησόν με). Ο αριθμός αυτός δεν χρειάζεται να είναι μεγάλος και ίσως χρειαστούν μόνο δεκαπέντε περίπου λεπτά. Αυτό όμως θα είναι το τμήμα της ημέρας μας που ανήκει στον Θεό, οι λίγοι κόκκοι αλάτι που θα νοστιμίσουν όλη την πνευματική μας ζωή. Πολλοί γιατροί σήμερα συνιστούν αυτή την πρακτική χάριν της σωματικής υγείας, ιδιαίτερα για να ξεπεράσει κανείς το άγχος. Ακόμη καλύτερα, ας βρίσκουμε διάφορα τέτοια μικρά χρονικά διαστήματα καθ' όλη την διάρκεια της ημέρας και ας τα γεμίζουμε τακτικά με τους πολύτιμους θησαυρούς της προσευχής, τους όποιους κανείς δεν μπορεί να κλέψει και που αποταμιεύονται για λογαριασμό μας στον Ουρανό[5].

Αν θέλεις να τηρείς κάποιο σταθερό αριθμό προσευχών ως μέρος του καθημερινού κανόνος, θα βοηθηθείς πολύ από το κομποσχοίνι. Με αυτό μπορείς να προφέρεις έναν καθορισμένο αριθμό προσευχών και να συγκεντρώνεσαι στα λόγια της προσευχής, καθώς την προφέρεις. Αφού συγκεντρώσεις τους λογισμούς σου, πάρε το κομποσχοίνι στο αριστερό σου χέρι και κράτησέ το ελαφρά μεταξύ του αντίχειρα και του δείκτη. Έπειτα κάνοντας ήσυχα τον Σταυρό σου ψιθύρισε την ευχή του Ιησού. Καθώς οι λογισμοί σου θα συγκεντρώνονται όλο και περισσότερο, ίσως να μη χρειάζεται να συνεχίζεις να σταυροκοπιέσαι ή να λέγεις την προσευχή δυνατά. Όταν όμως δυσκολεύεσαι να συγκεντρωθείς, χρησιμοποίησε το σημείο του Σταυρού και το ψιθύρισμα ως μέσα που σε βοηθούν να κρατάς τον νου σου στην προσευχή.

Είναι καλό να στέκεσαι όρθιος με το κεφάλι σκυμμένο σε στάση ταπεινή. Ορισμένοι θέλουν να υψώνουν τα χέρια τους πότε-πότε, ζητώντας έλεος. Άλλοι όμως βρίσκουν πιο βοηθητικό το να κάθονται ή να γονατίζουν με το κεφάλι σκυμμένο, για να μπορέσουν να συγκεντρωθούν. Πολλά εξαρτώνται από το ίδιο το άτομο, από την υγεία του και την ανατροφή του. Το πιο σημαντικό είναι να μένεις ακίνητος και να συγκεντρώνεσαι στα λόγια της προσευχής, καθώς την επαναλαμβάνεις.

Φυσικά, πρέπει να αποκρούει κανείς τον πειρασμό της βιασύνης. Για τον λόγο αυτό μερικοί αντί για κομποσχοίνι χρησιμοποιούν ένα ρολόγι ως εξωτερικό μετρητή της διάρκειας της προσευχής τους ρυθμίζοντας ανάλογα το ξυπνητήρι, Με την χρήση του ρολογιού μπορεί κανείς να αφιερώσει καθορισμένο χρόνο στην προσευχή, χωρίς να μετρά τον ακριβή αριθμό των προσευχών.

Το κομποσχοίνι είναι επίσης ένας βολικός τρόπος να μετρά κανείς τις μικρές η μεγάλες «μετάνοιες» (γονυκλισίες) που κάνει στον κανόνα του. Το να κάνουμε το σημείο του Σταυρού και μετά να σκύβουμε και να ακουμπούμε το έδαφος με τα δάκτυλα ή να γονατίζουμε και να ακουμπούμε το μέτωπο στο έδαφος αποτελεί αρχαίο τρόπο προσευχής στον Θεό και τους Αγίους Του. Μπορεί κανείς να συνδυάσει αυτές τις μικρές η τις μεγάλες μετάνοιες με την ευχή του Ιησού η τις σύντομες προσευχές που αναφέραμε προηγουμένως. Η σωματική κίνηση της μικρής η της μεγάλης «μετάνοιας» (ελαφράς η βαθιάς, δηλαδή εδαφιαίας, γονυκλισίας) μπορεί να συντελέσει στην θέρμη της προσευχής και να δώσει εξωτερική έκφραση στην ικεσία μας καθώς ταπεινωνόμαστε μπροστά στον Θεό. Είναι ακόμη ένας τρόπος εφαρμογής της Αποστολικής εντολής να δοξάζουμε τον Θεό και με τις ψυχές και με τα σώματα μας[6].

Αρκετοί χρησιμοποιούν το κομποσχοίνι όταν αποσύρονται, για να κοιμηθούν. Σταυρώνουν το κρεβάτι τους, παίρνουν το κομποσχοίνι, κάνουν το σημείο του Σταυρού, ξαπλώνουν και λένε ήσυχα την ευχή, μέχρι να αποκοιμηθούν. Το να ξυπνάς με το κομποσχοίνι ανάμεσα στα δάκτυλά σου η δίπλα στο μαξιλάρι σου σε βοήθα να ξεκινήσεις την καινούρ-για ημέρα με προσευχή. Όμως το να τελειώνει κανείς την προηγούμενη ημέρα με ήσυχη προσευχή είναι ένας ακόμη καλύτερος τρόπος προετοιμασίας για ένα προσευχητικό ξεκίνημα της καινούργιας ημέρας για να μην αναφέρουμε και την προετοιμασία για την Αιώνια ημέρα, σε περίπτωση που τη νύχτα εκείνη μας έρθει ο ύπνος του θανάτου. Άλλοι πάλι παίρνουν το κομποσχοίνι στο χέρι τους σε στιγμές απραξίας, όπως όταν πηγαίνουν στην εργασία τους η ταξιδεύουν. Σε οποία στιγμή της ημέρας το θυμηθείς, πάρε στο χέρι σου ένα μικρό κομποσχοίνι. Ο συνδυασμός της κινήσεως αυτής με την προσευχή που κάνεις άλλες ώρες θα σε βοηθήσει να συγκεντρωθείς και να

προσευχηθείς μερικές φορές στην διάρκεια της ημέρας, όπου κι αν είσαι και ό,τι κι αν κάνεις. Αυτό είναι ένα σημαντικό βήμα στην εκπλήρωση της εντολής του αδιαλείπτως προσεύχεσθε.

Ο άγιος Επίσκοπος Ιγνάτιος Μπριαντσιανίνωφ αναφέρει ότι και οι μακρές ακολουθίες της Εκκλησίας είναι μία καλή ευκαιρία να προσεύχεσαι με το κομποσχοίνι. Συχνά είναι δύσκολη η συγκέντρωση στα λόγια που διαβάζονται η ψάλλονται στον Ιερό Ναό και πιο εύκολα κανείς συγκεντρώνεται ήσυχα στις δικές του προσευχές, είτε αυτές είναι αυτοσχέδιες, σχετικές με κάποια ειδική ανάγκη, είτε προσευχές και ύμνοι που γνωρίζει απ' έξω, είτε σύντομες προσευχές ειδικά η ευχή του Ιησού επαναλαμβανόμενες με την βοήθεια του κομποσχοινιού. Στην πράξη με τον τρόπο αυτό μπορεί κάνεις να συγκεντρώνεται καλύτερα στην ίδια την Ιερά Ακολουθία, όπως λέγει και ο άγιος Σεραφείμ του Σάρωφ. Φυσικά, όταν προσευχόμαστε στις Ιερές Ακολουθίες, η προσευχή μας ενώνεται με την προσευχή όλης της Εκκλησίας.

Ο νους μας είναι διαρκώς απασχολημένος με διάφορες σκέψεις. Δεν προλα-βαίνουμε να αρχίσουμε την προσευχή και αμέσως συλλαμβάνουμε τον νου μας να σκέφτεται κάτι άλλο. Και σ' αυτήν την περίπτωση η παρουσία του κομποσχοινιού στα δάκτυλά μας μπορεί να μας βοηθήσει να κρατήσουμε τον νου μας και να επιστρέψουμε στην εργασία της προσευχής πιο γρήγορα. Επίσης, όταν συναντούμε μία χάνδρα σημάδι ή τον Σταυρό του κομποσχοινιού, καθώς μετακινούμε τους κόμπους του με τα δάκτυλα μας, καταλαβαίνουμε αν ο νους μας δεν πρόσεχε στις προσευχές που σκοπεύαμε να κάνουμε. Έτσι, μπορούμε να προσφέρουμε εκ νέου τις προσευχές μας, χωρίς να εμπλακούμε σε σκέψεις σχετικά με το πόσο εύκολα αποσπώμεθα από την προσευχή μας στον Θεό.

Εδώ κάναμε μία αναφορά στην μεγάλη επιστήμη της προσευχής, αυτήν που οι Άγιοι Πατέρες ονόμασαν τέχνη τεχνών. Υπάρχει εκτεταμένη και πλούσια γραμματεία από τους μεγάλους ανθρώπους της προσευχής όλων των εποχών, που μπορεί να μας βοηθήσει και να μας καθοδηγήσει στην εκμάθηση, με την βοήθεια του Θεού, αυτής της πιο μεγάλης και της πιο ωφέλιμης απ' όλες τις επιστήμες. Η τακτική ανάγνωση της Άγιας Γραφής, των Βίων των Αγίων και άλλων ευσεβών και πνευματικών κειμένων μπορεί να βοηθήσει σημαντικά. Βιβλία όπως ή «Φιλοκαλία» περιέχουν σπουδαίες και εμπνευσμένες συμβουλές και οδηγίες, για να μάθει κανείς να προσεύχεται ως Χριστιανός, γιατί η προσευχή είναι ένα ουσιώδες στοιχείο του να είναι κανείς Χριστιανός. Πάνω απ' όλα όμως χρειάζεται η χάρις του Θεού εν τη Εκκλησία, ιδιαίτερα μέσω της Ιεράς Εξομολογήσεως και της Μετάλήψεως των Αχράντων Μυστηρίων.

Αυτές είναι μερικές εισαγωγικές μόνο σκέψεις για το πως να χρησιμοποιούμε

επωφελώς το κομποσχοίνι. Όμως το πιο σημαντικό είναι να αρχίσει κάνεις να προσεύχεται. Το κομποσχοίνι δεν προσεύχεται από μόνο του, αν και μερικά είναι τόσο ωραία, που μπορεί να δώσουν αυτή την εντύπωση. Είναι βέβαια ένα σημαντικό παραδοσιακό βοήθημα για την προσευχή μας και ειδικά για έναν καθημερινό κανόνα προσευχής. Το βασικό όμως είναι να συγκεντρωνόμαστε στα λόγια της προσευχής και να προσφέρουμε προσευχές από την καρδιά μας στον Ιησού Χριστό, τον Κύριο και Θεό μας. Άν αυτό το μικρό κομποσχοίνι σε βοήθα να πεις μία προσευχή η σου θυμίζει να προσεύχεσαι ή σε βοήθα με κάποιο τρόπο να γίνεις πιο προσευχητικός, τότε έχει εκπληρώσει τον σκοπό του. Σε έχει δέσει πιο κοντά και πιο στενά με τον Χριστό, τον Θεό μας, και σε έχει φέρει πιο κοντά στην Βασιλεία του Θεού, διότι η Βασιλεία του Θεού εντός υμών εστίν[7].

ΠΗΓΗ : ΤΟ ΚΟΜΠΟΣΧΟΙΝΙ – ΣΚΕΨΕΙΣ ΕΝΟΣ ΑΓΙΟΡΕΙΤΟΥ ΜΟΝΑΧΟΥ, «ΑΓΙΟΡΕΙΤΙΚΗ ΜΑΡΤΥΡΙΑ, Ι. ΜΟΝΗ ΞΗΡΟΠΟΤΑΜΟΥ, τ. 12-13.

---

[1] πρβλ. Ιωάν. α.
[2] Λουκ. Ιη΄ 13.
[3] Α΄ Θεσσ. ε΄ 17.
[4] ανασκόπησις: με την πατερική έννοια της «ανακρίσεως», τον έλεγχου του εαυτού προς μεταμέλεια των αμαρτημάτων και διόρθωση, αλλά και της αναγνωρίσεως των ευεργεσιών του Θεού.
[5] πρβλ. Ματθ. στ΄ 20 και Αγ, Κυρίλλ. Ιεροσ., «Κατηχήσεις», ΙΕ, 23.: «ανάγραπτός εστίν (είναι γραμμένη στον Ουρανό) πάσα η ευχή σου».
[6] πρβλ. Α΄ Κορ. στ΄ 20: «δοξάσατε δη τον Θεόν εν τω σώματι υμών κα εν τω πνεύματι υμών, άτινά έστι του Θεού».
[7]. Λουκάς Ιζ΄ 21.

Πηγή: tribonio.blogspot.gr