

Τρόποι νήψεως που καθαρίζουν τον νου από εμπαθείς λογισμούς

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία](#) / [Άγιοι - Πατέρες - Γέροντες](#) / [Ορθόδοξη πίστη](#)



Άγιος Ησύχιος ο Πρεσβύτερος: Προς τον Θεόδουλο, λόγος περί νήψεως και αρετής
χωρισμένος σε 203 κεφάλαια (τα λεγόμενα Αντιρρητικά και Ευκτικά)

13. Τώρα, πόσοι τρόπο νήψεως υπάρχουν κατ' εμέ, που μπορούν να καθαρίζουν τον νου από εμπαθείς λογισμούς, δε θα βαρεθώ να σου τους φανερώσω με γλώσσα απλή και χωρίς στολίδια. Επειδή δεν το έκρινα καλό, σε καιρό πολέμου πνευματικού, να κρύψω σ' αυτό το λόγο την ωφέλεια μέσω των κομψών λόγων, και μάλιστα μιλώντας σε απλουστέρους. «Και συ, παιδί μου Τιμόθεε – λέει – πρόσεχε αυτά που διαβάζεις»(6).

14. Ένας τρόπος νήψεως είναι να εξετάζεις συχνά και προσεκτικά την φαντασία (παράσταση) του πονηρού λογισμού, δηλ. την «προσβολή», γιατί ο σατανάς δεν μπορεί χωρίς φαντασία να δημιουργεί λογισμούς και να τους παρουσιάζει στο νου για να τον εξαπατήσει.

15. Άλλος τρόπος είναι να κρατάς την καρδιά σου πάντοτε σε βαθιά σιωπή και ησυχία από κάθε λογισμό και να προσεύχεσαι.

16. Άλλος τρόπος είναι να παρακαλείς συνεχώς τον Κύριο Ιησού Χριστό με ταπείνωση να έρθει σε βοήθεια.

17. Άλλος τρόπος είναι να θυμάται κανείς ακατάπαυστα τον θάνατο.

18. Όλες αυτές οι εργασίες, αγαπητέ, εμποδίζουν τις πονηρές σκέψεις σαν φοβεροί θυρωροί. Το να προσβλέπεις στον ουρανό και να νομίζεις ότι η γη δεν είναι τίποτε, είναι και αυτό ωφέλιμο και αποτελεσματικό μαζί με τα άλλα, κι αν μου δώσει ο Θεός λόγο, θα το εκθέσω αλλού πιο εκτεταμένα.

19. Αν κόψομε για λίγο τις αιτίες των παθών και ασχοληθούμε με πνευματικές σκέψεις χωρίς να διατρίψομε σε αυτές και χωρίς να το κάνομε αυτό έργο μας, τότε εύκολα πάλι ξαναγυρίζομε στα πάθη της σάρκας, χωρίς να κερδίσομε τίποτε από αυτή την πνευματική εργασία μας, παρά μόνον τέλειο σκοτισμό του νου και παραστράτημα προς τα υλικά.

20. Πρέπει ο αγωνιζόμενος τον εσωτερικό αγώνα να έχει κάθε στιγμή του χρόνου αυτά τα τέσσερα: ταπείνωση, άκρα προσοχή, αντίρρηση κατά των πονηρών λογισμών και προσευχή. Να έχει ταπείνωση, γιατί ο αγώνας είναι εναντίον των υπερηφάνων δαιμόνων, για να έχει τη βοήθεια του Χριστού πρόχειρη επειδή ο Κύριος μισεί τους υπερήφανους(7). Προσοχή, για να μην έχει στην καρδιά του κανένα λογισμό, έστω και αν αυτός φαίνεται αγαθός. Αντίρρηση, ώστε μόλις με οξύτητα εννοήσει ότι ήρθε ο δαίμονας, ευθύς με οργή να φέρει αντιλογία στον πονηρό. «Θ' απαντήσω, λέει, σε όσους με κατηγορούν: δεν θα υποταχθεί η ψυχή μου στον Θεό;»(8). Προσευχή για να φωνάξει δυνατά προς τον Χριστό με στεναγμό ανέκφραστο(9), ευθύς μετά την αντίρρηση. Και τότε ο αγωνιζόμενος άνθρωπος θα δει τον εχθρό να παραλύει ή να εκδιώκεται από το προσκυνητό όνομα του Ιησού, σαν σκόνη στον άνεμο, ή να χάνεται σαν καπνός μαζί με τον πονηρό λογισμό του.

21. Όποιος δεν έχει προσευχή απαλλαγμένη από πονηρούς λογισμούς, αυτός είναι σαν να πηγαίνει στον πόλεμο χωρίς όπλο. Προσευχή εννοώ εκείνη που γίνεται ακατάπαυστη στα βάθη της ψυχής, ώστε με την επίκληση του Χριστού, ο σατανάς που πολεμά κρυφά, να μαστιγώνεται και να καίγεται.

22. Εσύ οφείλεις, με διαπεραστικό και διαρκώς τεταμένο μάτι του νου, να βλέπεις ώστε να αντιλαμβάνεσαι ποιος μπαίνει. και μόλις δεις ότι έρχεται να μπει πονηρός λογισμός, αμέσως με την αντίρρηση να σπάζεις την κεφαλή του φιδιού(10). Και συγχρόνως με στεναγμό φώναξε το Χριστό, και θα δοκιμάσεις τη θεϊκή και αόρατη βοήθεια. Και τότε θα δεις λαμπρά την απλότητα και χρηστότητα της καρδιάς.

23. Εκείνος που κρατά ένα καθρέφτη στο χέρι του και βρίσκεται ανάμεσα σε

άλλους, βλέπει στον καθρέφτη το δικό του πρόσωπο, όσο βλέπει και τα πρόσωπα των άλλων που σκύβουν στον καθρέφτη. Έτσι κι εκείνος που σκύβει μέσα στην καρδιά του, βλέπει την δική του κατάσταση μέσα σ' αυτήν, βλέπει όμως και τα μαύρα πρόσωπα των νοητών αιτιόπων, δηλαδή των δαιμόνων.

24. Δεν μπορεί ο νους μόνος του να νικήσει την φαντασία των δαιμόνων. Ας μην έχει ποτέ κανείς τέτοιο θάρρος. Επειδή είναι πανούργοι, υποκρίνονται ότι νικιούνται και ανατρέπουν τον αγωνιστή με την κενοδοξία. Αν όμως επικαλείσαι τον Ιησού Χριστό, τότε δεν μπορούν ούτε μια στιγμή να σταθούν και να σε δολιευθούν.

25. Πρόσεξε να μην υπερηφανευτείς και συ, όπως παλιά ο Ισραήλ, και παραδοθείς στους νοητούς εχθρούς. Γιατί ο παλαιός Ισραήλ, αφού τον ελευθέρωσε από τους Αιγυπτίους ο Θεός των όλων, επενόησε για βοηθό του χυτό είδωλο(11).

26. Είδωλο χυτό να εννοήσεις τον ασθενή νου μας, ο οποίος ενόσω παρακαλεί τον Ιησού Χριστό εναντίον των πονηρών πνευμάτων, εύκολα τα καταδιώκει και με τεχνική μέθοδο κατατροπώνει τις αόρατες και εχθρικές δυνάμεις του εχθρού. Όταν όμως ο νους αποκτήσει απερίσκεπτα θάρρος στον εαυτό του, τότε κατακρημνίζεται σαν το πουλί που λέγεται οξύπτερος. Λέει η Γραφή: «Η καρδιά μου ήλπισε στο Θεό, πήρα βοήθεια, και η σάρκα μου αναβλάστησε»(12). «Και ποιος εκτός από τον Κύριο θα με αναστήσει και θα συμπαραταχθεί μαζί μου εναντίον των αμέτρητων λογισμών που τραβούν στο κακό;»(13). Όποιος έχει το θάρρος στον εαυτό του και όχι στο Θεό, θα έχει πτώση τρομακτική.

27. Της καρδιακής ησυχίας αγαπητέ, πρότυπο και παράδειγμα (αν θέλεις να αγωνίζεσαι) να έχεις το μικρό ζώφιο, την αράχνη. Διαφορετικά δεν θεωρείσαι ότι ησύχασες στο νου όπως πρέπει. Η αράχνη κυνηγά τις μικρές μύγες. κι εσύ, αν ησυχάζεις κοπιάζοντας μέσα στην ψυχή σου, δεν θα πάψεις να σκοτώνεις πάντοτε τα μικρά νήπια της Βαβυλώνας. με τον φόνο αυτόν μακαρίζεσαι από το Άγιο Πνεύμα δια του Δαβίδ(14).

28. Δεν είναι δυνατόν η Ερυθρά Θάλασσα να φανεί στο στερέωμα ανάμεσα στ' αστέρια, ούτε είναι δυνατόν, άνθρωπος που ζει πάνω στη γη να μην αναπνέει τον αέρα. Έτσι δεν είναι δυνατό να καθαρίσομε την καρδιά μας από τις εμπαθείς σκέψεις και να διώξομε τους νοητούς εχθρούς απ' αυτή χωρίς συχνή επίκληση του Ιησού Χριστού.

29. Αν με ταπεινό φρόνημα και μνήμη θανάτου και αυτοκατηγορία και αντίρρηση κατά των πονηρών λογισμών και με επίκληση του Ιησού Χριστού μένεις μέσα στην καρδιά σου και αν τον στενό αλλά χαροποιό και τερπνό δρόμο της διάνοιας με τα παραπάνω όπλα βαδίζεις καθημερινά έχοντας νήψη, θα φτάσεις σε άγιες θεωρίες

Αγίων. Και θα φωτιστείς σε βαθιά μυστήρια από τον Χριστό, στον Οποίο βρίσκονται οι θησαυροί οι κρυμμένοι της γνώσεως και της σοφίας(15), στον Οποίο κατοικεί όλη η θεότητα με σωματική μορφή(16). Θα αισθανθείς δηλαδή ότι μαζί με τον Ιησού, πήδησε ορμητικά στην ψυχή σου το Άγιο Πνεύμα, από το Οποίο ο νους του ανθρώπου φωτίζεται να βλέπει με ξέσκεπο πρόσωπο(17).

«Κανείς – λέει η Γραφή – δεν μπορεί να πει Κύριε Ιησού, παρά μόνο με την δύναμη του Αγίου Πνεύματος»(18), δηλαδή το Άγιο Πνεύμα βεβαιώνει μυστικά ότι έχεις μέσα σου τον ζητούμενο Κύριο.

Πηγή: agiopneumatika.blogspot.gr