

## Γέρων 'Ιωσήφ ό 'Ησυχαστής (1898-1959)

### Σύντομος βιογραφία

Γεννήθηκε τό έτος 1898 εις τό χωρίον Λεϋκες της Πάρου. 'Η Πάρος είναι ενα μικρό και ήρεμο νησί τών Κυκλάδων. Οί γονείς του ήσαν πτωχοί και αναγκάζονταν νά εργάζωνται πολύ διά νά συντηρήσουν τήν οικογένεια τους. 'Ο πατέρας του ώνομάζετο Γεώργιος και απέθανε πολϋ ενωρίς. 'Η μητέρα του Μαρία ανέλαβε τήν προστασία όλης της οικογενείας. 'Η μητέρα του ήταν ευλογημένη "ψυχή και είχε απλότητα και ακεραιότητα χαρακτήρος και επήγαμε πολύ συχνά εις τήν 'Εκκλησίαν διά νά λεασουργηθή, άλλα και διά νά περιποιηθή τόν Ιερόν ναόν.

'Όταν ό μικρός Φραγκίσκος -αυτό ήταν τό κοσμικό όνομα τοϋ Γέροντος 'Ιωσήφ- έφυγε διά νά γίνη μοναχός ή μητέρα του ειπε εις τους συγγενείς της: «Τό έγνώριζα πώς θά γίνη μοναχός από τήν γέννησίν του. 'Όταν έγένησα τόν Φραγκίσκον μου και ήμουνα ακόμη εις τό κρεβάτι μέ τό μωρό δίπλα φασκιωμένο, είδα νά ανοίγη ή στέγη τοϋ σπιτιού και ένας φτερωτός και πολύ ώραϊος νέος, πού μόλις μπορούσα νά τόν αντικρύσω από τήν πολλήν λάμψιν του, κατέβηκε και έστάθηκε πλάι στό μωρό μου και άρχισε νά τό ξεσκεπάζη μέ σκοπόν νά τό πάρη.

'Όταν εγώ διαμαρτυρήθηκα λέγοντας, «Τι κάνεις καλέ; Θά μοϋ πάρης τό μωρό μου;» 'Εκεϊνος επέμενε ότι

διά τόν σκοπόν αυτόν ήρθε καί αυτή είναι ή απόφασίς. Καί διά νά με βεβαιώση, μάλιστα μοῦ ἔδειξε σε ένα σημειωματάριο γραμμένη μιά εντολή, ὅτι πρέπει οπωσδήποτε νά πάρη τό μικρό. Ὄταν αντιστάθηνκα, ὁ "Ἄγγελος μοῦ ἔδωσε ενα πολύτιμον κόσμημα σέ σχήμα σταυροῦ καί μοῦ πήρε τό μωρό». Ἄπό τότε πίστευα, ἔλεγε ή μητέρα του Μαρία, ὅτι κάποτε ὁ Φραγκίσκος θά ακολουθοῦσε τόν Χριστόν.

Ὁ Γέροντας ὡς τήν ἐφηβικήν του ἡλικίαν παρέμεινε εἰς τό χωριό του καί βοηθοῦσε τήν μητέρα του εἰς τίς διάφορες εργασίες τοῦ σπιτιοῦ. Μετά ἔφυγε διά τόν Πειραιά, ὅπου εργαζότανε ὡς μικροέμπορος. Εἰς τήν ἡλικίαν των εικοσιτριῶν ἐτῶν κέντρον της εργασίας του ἦτο ή Ἀθήνα. Ἦταν πολύ δραστήριος, ἀλλά ἀπέφευγε τήν πονηρία καί τήν ἀδικίαν.

Τότε ἄρχισε νά μελετά πατερικά βιβλία. Μεγάλον ἐνθουσιασμόν προκαλοῦσαν εἰς αὐτόν οἱ βίοι των μεγάλων ασκητῶν. Τήν ἀπόφασιν του διά τόν μοναχισμόν τήν ἐπήρε υστέρᾳ ἀπό τό ἀκόλουθο ὄραμα:

«Ἐνα βράδυ εἶδα εἰς τόν ὕπνο μου ὅτι περνοῦσα ἔξω ἀπό τά ἀνάκτορα καί ἀμέσως μέ ἐπήραν δύο ἀξιωματικοί της ἀνακτορικής φρουράς καί μέ ἀνέβασαν εἰς τό παλάτι. Δέν ἐκατάλαβα τόν λόγον καί διά τοῦτο διαμαρτυρήθηκα. Τότε μοῦ ἀποκρίθηκα μέ καλωσύνη νά μή φοβούμαι, ἀλλά νά ἀνέβω, διατί εἶναι θέλημα τοῦ Βασιλέως. Ἀνεβήκαμε σέ ένα πολύ ὑπέροχον ἀνάκτορον, ἀνώτερον ἀπό κάθε ἐπίγειον, μοῦ ἐφόρεσαν μιά ολόλευκη καί πολύτιμη στολή καί μοῦ εἶπαν\* «ἀπό ἐδῶ καί ἐμπρός θά υπηρέτης ἐδῶ». Καί μετά μέ ἐπήγαν νά προσκυνήσω τόν Βασιλέα.

Ἐύπησα ἀμέσως καί αὐτά πού εἶδα καί ἀκουσα χαράχθηκα τόσο πολύ μέσα μου, ὥστε δέν μπορούσα νά κάνω ή νά σκεφθῶ τίποτε ἄλλο. Σταμάτησα τίς εργασίες μου καί ἔμεινα σκεπτικός. Ἄκουγα ζωντανά μέσα μου νά ἐπαναλαμβάνεται διαρκῶς ἐκεῖνη ή εντολή «ἀ-

πό τώρα καί ἐμπρός θά υπηρέτης ἐδῶ». "Ὀλη μου ή κατάσταση εσωτερικά καί ἐξωτερικά ἀλλάξε»<sup>1</sup>.

"Ἐτσι ἐπήρε τήν ἀπόφασιν καί ἔφυγε διά τό "Ἅγιον Ὅρος. Ὁ πρώτος σταθμός ἦταν τά Κατουνάκια. Ἐκεῖ ζοῦσε τότε ὁ αείμνηστος Γέροντας Δανιήλ, ὁ ιδρυτής της ἀδελφότητος τῶν Δανιηλαίων. Ἄπό τόν Γέροντα Δανιήλ, ὁ ὅποιος ἦταν ευλαβής καί συνετός ἄνθρωπος, ἔλαβε μεγάλην βοήθειαν. Δέν ἔμεινε ὁμως μαζύ του, διότι ἀγαποῦσε τήν αυστηρότερη ἡσυχαστικήν ζωήν.

Σέ μιά πανηγύρι της Μεταμορφώσεως τοῦ Σωτήρος εἰς τήν κορυφήν τοῦ Ἄθωνα, ἐγνώρισε τόν Γέροντα Ἀρσένιο. "Ἐκτοτε ὁ π. Ἀρσένιος ἐγένε ὁ μόνιμος συνασκητής του' καί δέν ἐχώρισαν ποτέ πλέον.

Ἐποτάχθηκα εἰς τόν Γέροντα Ἐφραίμ πού εἶχε τήν καλύβην τοῦ Ευαγγελισμοῦ εἰς τά Κατουνάκια. "Ἐπειτα μαζύ μέ τόν Γέροντα τους Ἐφραίμ ἔφυγαν διά τήν Σκήτην τοῦ Ἁγίου Βασιλείου διά περισσοτέραν ἀσκησιν.

Μετά τήν κοίμησιν τοῦ Γέροντος Ἐφραίμ ἄρχισαν τους μεγάλους ασκητικούς αγῶνας. Ἡ ἀσκήσις τους ἦταν ή νηστεία, ή ἀγρυπνία καί ή προσευχή. Κυριώτερον ὁμως ἔργον ἀποτελοῦσεν δι' αὐτούς ή νήψις καί ὁ ἐγκλεισμός τοῦ νοός εἰς τήν καρδίαν.

Τό ἔτος 1938 μαζύ μέ τόν π. Ἀρσένιον μετεκόμισαν εἰς τίς ἀπόκρημνες σπηλιές της Μικράς Ἀγίας "Αννης. Εἰς ένα ἀπό τά σπήλαια αὐτά υπήρχε καί Ἐκκλησία τοῦ Τιμίου Προδρόμου. Διεμόρφωσαν ἐκεῖ τόν χώρον, ἐκτίσαν καί μερικά κελλία καί παρέμειναν εἰς τό σπήλαιον αὐτό ἕως καί τό ἔτος 1947.

Εἰς αὐτό τό ταπεινόν σπήλαιον τοῦ Τιμίου Προδρόμου ἀσκήθηκα καί ετοιμάσθηκα τά πνευματικά του παιδιὰ καί ἐγέναν ἔπειτα ηγούμενοι εἰς ἄλλα μοναστήρια. Εἰς τόν μακαριστόν Γέροντα Ἰωσήφ οφείλεται ή

1. Γέροντος Ἰωσήφ Βατοπαιδινοῦ, Ὁ Γέροντας Ἰωσήφ ὁ Ἡσυχαστής, σελ. 39.

πνευματική αναγέννησις καί επάνδρωσις-ς έξι Ιερών Μονών του Άγιου Όρους καί πολλών άλλων γυναικείων αδελφοτήτων εις τόν Έλλαδικόν χώρον.

Άπό τό ταπεινόν αυτό σπήλαιον έξεκίνησε καί ό Γέροντας Έφραίμ καί ίδρυσε εις τόν Καναδά καί την Άμερικνήν ιερούς Παρθενώνες, πνευματικά φυτώρια άπ' όπου μεταφυτεύεται καί έξακτζώνεται τό Όρθόδοξον Πνεΰμα, τό φως του Χρίστου εις τόν άπόδημον Έλληνισμόν, άλλα καί εις τά πέρατα του κόσμου.

Η αρετή έχει κόπον διά νά την άπόκτηση κανείς. Άλλά όταν την άπόκτηση καί τήν εύωδίαν της δεν μπορεί νά συγκράτηση. Τό Όρθόδοξον άσκητικόν Πνεΰμα μπορεί νά αναμόρφωση τόν κόσμον καί νά ανάπλαση τόν άνθρωπον πού σήμερα έχασε τόν δρόμον του, τόν προορισμόν του καί ύποφέρη πολύ.

Τό έτος 1951 μεταφέρθηκαν εις τήν Νέαν Σκήτην, εις τήν καλύβην του Ευαγγελισμού της Θεοτόκου, όπου παρέμεινε έως τήν κοίμησιν του πού συνέβη τήν 15ην Αυγούστου του έτους 1959, έορτήν της κοιμήσεως της Θεοτόκου.

Τά περί της κοιμήσεως του τά περιγράφει πολύ γλαφυρά ό Γέροντας μου Έφραίμ εις τό βιβλίον «Προθύμως Άνάβαινε», τό όποιον είναι έκδοσις της Ιεράς Μονής Φιλόθεου:

«Η αγάπη του προς τήν Παναγίαν μας είναι ανωτέρα πάσης περιγραφής. Μόνον πού ανέφερε τό όνομα της τά μάτια του έτρεχαν. Τήν παρακαλοΰσε από καιρόν, νά τόν πάρη, νά ξεκουρασθή. Καί τόν εισήκουσεν ή Παντάνασσα. Τόν έπληροφόρησε ενα μήνα πριν διά τήν αναχώρησίν του. Μέ εκάλεσε τότε ό Γέροντας καί μου υπέδειξε τι νά έτοιμάσωμε. Έπεριμέναμε.

Τήν παραμονήν της κοιμήσεως του -14 Αυγούστου 1959- έπέρασε νά τόν Ίδή ό κ. Σχοινάς από τόν Βόλον" ήσαν γνώριμοι πολύ.

-Τί κάμετε, του λέγει, πώς έχει ή υγεία σας;

-Αΰριον, Σωτήρη, αναχωρώ διά τήν αιώνίαν πατρι-

δα. Όταν ακούσης τίς καμπάνες, νά ένθυμηθής τόν λόγον μου.

Τό βράδυ εις τήν άγρυπνίαν της Κοιμήσεως της Παναγίας μας ό Γέροντας συνέψαλλε όσον ήδύνατο μέ τους πατέρας. Είς τήν Θεϊαν Λειτουργίαν τήν ώραν πού έκοινώνησε τά Άχραντα Μυστήρια είπε' «έφόδιον ζωής αιωνίου».

Ξημέρωσε 15η Αυγούστου. Ό Γέροντας κάθεται στην μαρτυρική του πολυθρόνα στην αυλή του ησυχαστηρίου μας. Περιμένει τήν ώραν καί τήν στιγμήν. Είναι σίγουρος διά τήν πληροφορίαν πού του είχε δώσει ή Παναγία μας, άλλα βλέποντας τήν ώραν νά περνά καί τόν ήλιον νά ανεβαίνει του έρχεται κάτι ωσάν στενοχώρια, ωσάν αγωνία διά τήν βραδύτητα.

ΕίναL ή τελευταία επίσκεψις του πονηροΰ. Μέ φωνάζει καί μου λέγει: «Παιδί μου, γιατί άργεί ό Θεός νά μέ πάρη; Ό ήλιος ανεβαίνει καί εγώ ακόμη είμαι εδώ!». Βλέποντας εγώ τόν Γέροντα μου νά λυπήται καί σχεδόν νά άδημονή του λέγω μέ θάρρος: «Γέροντα μη στενοχωρήστε, τώρα έμεις θά κάνωμε "ευχή" καί θά φύγετε».

Έσταμάτησαν τά δάκρυα του. Οί πατέρες, ό καθένας τό κομποσκοίνι του καί έντονον τήν ευχήν. Δέν έπέρασε ενα τέταρτο καί μου λέγει: «Κάλεσε τους πατέρες νά βάλουν μετάνοιαν, διότι φεύγω». Έβάλαμε τήν τελευταίαν μετάνοιαν. Έπειτα από λίγο έσήκωσε τά μάτια του υψηλά καί έβλεπε επιμόνως επί δύο λεπτά περίπου. Κατόπιν γυρίζει καί πλήρης νηφαλιότητος καί ανέκφραστου ψυχικού θάμβους μας λέγει:

«Όλα έτελείωσαν, φεύγω, αναχωρώ, ευλογείτε!» Καί μέ τίς τελευταίες λέξεις έγειρε τό κεφάλι του δεξιά, άνοιγόκλεισε δύο - τρεις φορές ήρεμα τό στόμα καί τά μάτια, καί αυτό ήταν. Παρέδωκε τήν ψυχήν του εις χείρας Εκείνου, τόν όποιον έπόθησε καί έδούλευσεν εκ νεότητος.

Θάνατος όντως όσιακός. Είς ημάς έσκόρπισε άναστάσιμον αίσθησιν. Έμπροστά μας είχαμε νεκρόν καί

ήρμοξε πένθος, όμως μέσα μας έζούσαμε ανάστασι,ν. Και τούτο τό αίσθημα δεν έλειψε πλέον" μέ αυτό συνοδεύεται έκτοτε ή ένθύμησις τοῦ αειμνήστου άγιου Γέροντος».

Η διδασκαλία του περιέχεται εις έξηνταπέντε έπιστολάς, τάς οποίας έχει έκδόσει ή Ιερά Μονή Φιλόθεου. Είς αὔτάς φαίνεται καθαρά, ότι είναι συνεχιστής και εκφραστής όλης της νηπτικής παραδόσεως.

Ο εμπειρικός τρόπος της ζωής του έδειξε έφηρμοσμένην όλην τήν διδασκαλίαν τοῦ Άγιου Γρηγορίου τοῦ Παλαμά. Τά κύματα της θείας χάριτος πλημμύριζαν τήν ψυχήν του και ό νους του ήρπάζετο εις θεωρίαν. Ητο κάτοχος τοῦ άκτίστου φωτός και άριστος διδάσκαλος της νοεράς προσευχής.

Όλος ό βίος του είναι ένα πνευματικόν συναξάρι πού θυμίζει τους παλαιούς άσκητάς της ερήμου. Τους αγώνας του μέ τά δαιμόνια ούτε νά τους άκούση κανείς δεν τολμά σήμερα. Ήταν ανδρείος πολεμιστής εναντίον των παθών και έβίαζε τόν εαυτόν του εις άφάνταστον βαθμόν. Άπέκτησε πολλήν καθαρότητα και αγνότητα ψυχής και σώματος και είχε ως παράδειγμα πάντα τήν Παναγία μας. "Εγραφε σέ μία έπιστολή: «Δεν ήμπορώ νά σας περιγράψω πόσον αρέσκει ή Παναγία μας τήν σωφροσύνην και τήν καθαρότητα. Ήπειδή Αυτή είναι ή μόνη αγνή Παρθένος, δι' αυτό και όλους τοιούτους θέλει και αγαπά».

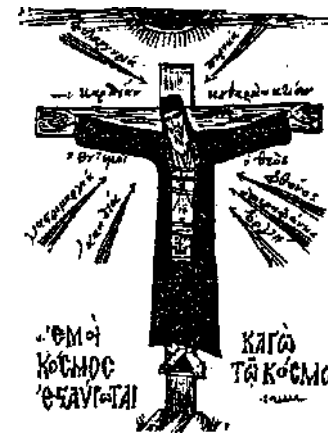
Ο αείμνηστος Γέρον Ίωσήφ έπέρασε όλα τά στάδια της πνευματικής πορείας τοῦ άνθρωπου, δηλαδή της καθάρσεως, τοῦ φωτισμοῦ και της τελειώσεως. Έγνώρισε Ολα τά θεια χαρίσματα αυτών τών καταστάσεων.

"Εγινε έμπειρος πνευματικός οδηγός, διακριτικός και απλανής οδηγός της πνευματικής ζωής' δι' αυτό έγραφε: «αναγκάζομαι νά ανοίγω τους αύλακας εις τόν κόσμον' καθότι υπάρχει έλπίς νά δεχθοῦν τόν λόγον ψυχαι καθαράι και εις έμέ νά γίνη ωφέλεια ό μισθός

της αγάπης. Λοιπόν ακούσατε μου τους λόγους, χαρίσατε μου τας άκοάς...». Η ζωή του και ή διδασκαλία του είναι μία ορθόδοξη εμπειρική θεολογία.

Άπό πνευματικήν ύπακοήν εις τόν άγιον αυτόν Γέροντα, τόν παππούν μας, όφείλομεν νά έκτελοῦμεν τίς συμβουλές του, διά νά συνεχίζεται και σήμερα ή νηπτική και ήσυχαστική παράδοσις εις τό Άγιον Όρος και νά εύαρεστήται και ή Ύπεραγία Θεοτόκος, τής όποιας τό περιβόλι ως ανάξιοι κατοικοῦμεν.

Νά εχωμεν τήν εύχήν τοῦ μακαριστοῦ Γέροντος Ίωσήφ.



Τό παρόν φυλλάδιον είναι απόσπασμα από εύρύτεραν έργασίαν περί τοῦ Γέροντος Ίωσήφ τοῦ Ήσυχαστοῦ. Διανέμεται δωρεάν, τήν δέ δαπάνην ανέλαβε ή φιλόθεος προαίρεσις τοῦ αδελφοῦ Γεωργίου εις τόν όποιον αναλογεί και ό μισθός από τήν ωφέλειαν πού θά πρόκυψη εκ της αναγνώσεως.



## Εισαγωγή

Ἡ ασκητική παράδοσις εἰς τό "Ἅγιον Ὄρος εἶναι τόσο δυνατή, ὥστε ἐφ' ὅσον ζῆς εἰς τό περιβόλι της Παναγίας μας, πρέπει νά την ἀκολουθήσης. Ἀπορρέει μέσα ἀπό τήν ψυχή ἕνα αἶσθημα σεβασμοῦ καί υπακοῆς πρὸς τήν ιερότητα τοῦ χώρου αὐτοῦ. Ἐάν δὲν ἐγκλιματισθῆς εἰς τόν χώρον αὐτόν καί δέν θέλησης νά ἀγωνισθῆς καί νά κράτησης αὐτήν τήν παράδοσιν, αισθάνεσαι ὅτι δέν ἔχεις θέσιν εἰς αὐτόν τόν χώρον.

Παραμένοντας κανεῖς εἰς τό "Ἅγιον Ὄρος σημαίνει ὅτι ἀπό τήν ἰδικήν του προαίρεση ἀγαπά καί υπακούει εἰς ὅλην αὐτήν τήν ἀσκητικήν παράδοσιν καί ἐντάσσεται ταπεινά μέσα εἰς αὐτήν τήν μεγάλην καί εὐλογημένην Ἁγιορει/ακήν ἀδελφότητα.

Οἱ Ἁγιορεῖτες πατέρες εἶναι ἐγκατεσπαρμένοι εἰς τὰ εἴκοσι κοινόβια, εἰς τίς Σκήτες, τὰ κελλία καί τὰ ἐρημητήρια' διατηροῦν μὲν τήν ἴδια Ἁγιορετικήν παράδοσιν, ἀλλὰ μέ τό ὀλίγον διαφορετικόν λειτουργικόν πρόγραμμα ἀπό τόπου εἰς τόπον συντελοῦν, ὥστε ἡ προσευχή νά μή καταπαύη ποτέ εἰς τό περιβόλι της Παναγίας μας. Ἡ νοερά προσευχή βέβαια δέν περικλείεται σε τυπικόν καί πρόγραμμα, ἀλλά συντελεῖται μυστικά καί ἀθόρυβα πάντοτε. Ἐδώ ἀπλῶς ἐννοοῦμε τίς τακτικές ἀκολουθίες πού γίνονται εἰς τόν ἱερόν Ναόν.

Ἡ ἀξία τῆς νοεράς προσευχῆς εἶναι πάρα πολύ μεγάλη διὰ τήν ζωὴν μας. Εἶναι ἕνας ἀγνοημένος καί κρυμμένος θησαυρός, πού ὅποιος τόν ἀνακάλυψη καί τόν κρύψη μέσα εἰς τήν ψυχήν του αισθάνεται ὅτι εἰσέρχεται εἰς τήν αἰώνιον ζωὴν. Ἡ νοερά προσευχή ἀ-

ρωματίζει ὅλα τὰ ἔργα μας, ἐνισχύει τήν ψυχήν εἰς τήν ἀσκησαν, περικόπτει τὰ διάφορα πάθη, φωτίζει τόν νουν καί ὁ ἄνθρωπος πού ἔχει φωτισμένον νοῦ ἀπό τήν χάριν τοῦ Ἁγίου Πνεύματος εἶναι μιὰ εὐλογία μέσα εἰς τήν Ἐκκλησία.

Συνασκούμενοι καί συνεργαζόμενοι ὅλοι μαζί οἱ Ἁγιορεῖτες Πατέρες δίδουν μιὰ μαρτυρία Ὁρθοδόξου Πίστεως καί ζωῆς εἰς τόν σύγχρονον κόσμον. ἈΛΟ τόν λόγον αὐτόν ὅλον τό "Ἅγιον Ὄρος κατακλύζεται ἀπό τους προσκυνητάς, οἱ ὅποιοι μέ ζήλον καί πόθον ψάχνουν νά βρουν τήν προσευχήν, τήν ἀσκησι,ν, τήν ἀρετήν, τήν λύσιν των προβλημάτων τους.

Τό Ἁγιώνυμον Ὄρος ἦτο ἀνέκαθεν καί θά εἶναι πάντοτε, μέ τήν πρεσβείαν τῆς Ὁροφυλάκισσας Ὑπεραγίας Θεοτόκου, ἕνας ὀλοφώτεινος Ναός πού θά φρουκτωρῆ καί θά ἐξακτινωθῆ τό φῶς του πρὸς τὰ πέρατα τοῦ κόσμου.

Αὐτή ὅμως ἡ περίβλεπτος θέσις τοῦ Ἁγίου Ὄρους μας ἐπιβάλλει νά καθιστοῦμε αὐτό, μέ τήν εὐλογίαν καί τήν προστασίαν τῆς Παναγίας μας, τόπον μετανοίας καί προσευχῆς. Τό χρέος πού ἀπορρέει ἀπό ὅλους τους Ἁγιορεῖτες Πατέρες εἶναι νά διατηρήσωμεν αὐτήν τήν πνευματικήν κληρονομίαν καί τήν χάριν τῆς νοεράς προσευχῆς ὡς τήν μεγίστην ὑπακοήν καί ἐκπλήρωσιν τῶν μοναχικῶν μας υποσχέσεων.

Ὁ Γέρων Ἰωσήφ ἦταν ἕνας πολύ μέγας βιαστής εἰς τόν εαυτόν του καί ἐμπειρότατος ἀσκητής. Ἐκοπίασεν ὅσον ὀλίγοι βΛΟ νά ἀπόκτηση τήν νοεράν προσευχήν καί νά κατανίκηση τὰ πάθη τῆς ἀνθρωπίνης φύσεως. Εἰς τίς ἐπιστολές του παρουσιάζεται ἡ ἀσκητική του διαγωγή, ἐκφράζεται ὅλη ἡ μοναχική του ἐμπειρία καί ἀποδεικνύεται ὅτι ἡ ζωὴ του δέν ἀπέχει πολύ ἀπό τους ἀσκητάς τῆς ἐρήμου τῶν πρώτων αἰώνων. Οἱ συμπολέες του μέ τους δαίμονας ἐνθυμίζουσαν τους ἀγῶνας τοῦ Μεγάλου Ἀντωνίου καί τῶν μεγάλων ἀσκητῶν τῆς ἐρήμου.

Ἐπάλαισε μέ τά δαιμόνια εἰς τὴν πρώτην γραμμὴ. Ποῖος μπορεῖ νά παραμείνῃ ασυγκίνητος, ὅταν ἀκούῃ αὐτό τό ἀσκητικόν πολεμικόν διάγγελμα: «*Ἐκτοτε ἤρ- χισαν οἱ ἀγριοὶ πόλεμοι, ὅπου δὲν μέ ἀφηναν ἡμερὰν καὶ νύκτα. Ἄγριοι πόλεμοι! Μῆτε ὥραν νά ἠσυχάσω. Ἐπίσης καὶ ἐγὼ εἶχον μανίαν εἰς αὐτούς. Ἐξ ὥρας καθήμενος εἰς τὴν προσευχὴν δὲν ἐσυγχώρουν νά βγῆ ἀπὸ τὴν καρδίαν. Ἀπὸ τό σῶμα μόν ὁ ἰδρωτὰς ἐτρεχεν ὡσάν βρούσι. Ξύλον ἀλύπητα. Πόνος καὶ δάκρυα. Νηστεία ἀκρα καὶ ολονύκτιος ἀγρυπνία*»<sup>2</sup>.

Θέλετε νά παρακολουθήσετε καὶ τὴν πολεμικὴν συμπλοκὴν μετὰ των δαιμόνων; Ἄς ἀκούσωμεν τὴν καταπληκτικὴν αὐτὴν σύγκρουσιν ὅπως τὴν διηγείται ὁ ἴδιος: «*Λοιπὸν μίαν νύκτα, καθὼς ἠύχόμην, ἦλθον πάλιν εἰς θεωρίαν καὶ ἠρπάγη ὁ νοῦς μόν εἰς ἐνα κάμπον' καὶ ἦσαν κατὰ τάξιν -κατὰ σειράν- μοναχοὶ συνταγμένοι πρὸς μάχην. Καὶ ἓνας στρατηγὸς ἦλθε πλησίον μόν καὶ μου λέγει: Θέλεις, μόν λέγει, νά εἰσέλθῃς νά πολεμήσῃς εἰς τὴν πρώτην γραμμὴν; Καὶ ἐγὼ τὸν ἀπάντησα ὅτι σφόδρα ἐπιθυμῶ νά μονομαχήσω μέ τοὺς ἀντίκρον αἰθίοπας, ὅπου ἦσαν κατέναντι ὠρουμένοι καὶ πῦρ πνέοντες ὡσάν ἀγριοὶ σκύλοι, ὅπου μόνον ἡ θεωρία τὸν σὸν ἐπροξένει τὸν φόβον. Ἄλλ' εἰς ἔμενα δὲν ἦταν φόβος' διότι εἶχον τόσην μανίαν, ὅπου μέ τά δόντια μόν νά τοὺς σχίσω.*

*Εἶναι δὲ ἀληθές ὅτι καὶ ὡς κοσμικὸς ἤμουν τοιαύτης ἀνδρείας ψυχῆς. Τότε λοιπὸν μέ χωρίζει ὁ στρατηγὸς ἀπὸ τὰς γραμμάς, ὅπου ἦταν ἡ πληθὺς των πατέρων. Καὶ ἄφρον διήλθομεν τρεῖς ἢ τέσσαρας γραμμάς συνταγματικῶς μέ ἐφερὲν εἰς τὴν πρώτην γραμμὴν, ὅπου ἦσαν ἓνας ἢ δύο ἀκόμη κατὰ πρόσωπον των ἀγρίων δαιμόνων. Αὐτοὶ ἦσαν ἔτοιμοι νά ὀρμήσουν καὶ ἐγὼ ἐπνεον πῦρ καὶ μανίαν κατεναντίον τους. Καὶ μέ*

2. Γέροντος Ἰωσήφ, Ἐκφρασις Μοναχικῆς Ἐμπειρίας, Ἐκδοσις Ἱερας Μονῆς Φιλόθεου, σελ. 209.

*ἀφησε ἐκεῖ ἀφοῦ εἶπε: "Ὅποιος ἐπιθυμῆ νά πολεμήσῃ ἀνδρείως μέ αὐτούς, ἐγὼ δὲν τὸν ἐμποδίζω, ἀλλὰ βοηθῶ*».

Αὐτὸς εἶναι ὁ Γέρον Ἰωσήφ ὁ γενναῖος στρατιώτης τοῦ Χριστοῦ, ὁ ὅποιος μέ τὴν βοήθειαν τοῦ Χριστοῦ πολεμεῖ εἰς τὴν πρώτην γραμμὴν καὶ ἀποδιώκει τὰς φάλαγγας των δαιμόνων. Αὐτὸς, ὅπως βεβακονῆ ὁ ἴδιος, εἰσῆλθεν εἰς ὅλα τά καταφύγια τοῦ διαβόλου καὶ κατετροπώσε αὐτόν: «*Καγὼ δὲ ἐπ' ἀληθείας σας λέγω ὅτι εἰσῆλθον εἰς ὅλα τά καταφύγια τοῦ ἐχθροῦ καὶ σκληρῶς μονομαχήσας ἐξῆλθον διὰ τῆς χάριτος*».

Ἐκοπίασεν ὅσον ολίγοι ψάχνοντας νά βρῆ τὴν ἀρετὴν. Συνέλεξε ὡς μέλισσα τό πνευματικὸν μέλι, ὅλην τὴν ἀσκητικὴν διδασκαλίαν καὶ παράδοσιν πού εὑρήκε εἰς τό Ἅγιον Ὅρος καὶ τὴν παρέδωσε εἰς τὰ παιδιὰ του. Αὐτό εἶναι τό δεύτερον βασικὸν ἔργον τοῦ Πάππου μας Ἰωσήφ. Πρῶτον ἔσκαψε βαθειὰ μέσα εἰς τὴν καρδίαν του, ἐδιώξε τὰ πάθη, ἐκλείσε καὶ ἐπανεφέρε τὸν νοῦν μέσα εἰς τὴν ψυχὴν του, ἐλειτουροῦσε ἀδιάλειπτα ἢ ευχή μέσα του, ἐμορφώθη ἐν αὐτῷ ὁ Χριστός. Ἐνακαίνισε τὸν εαυτόν του καὶ αὐτόν τὸν ἀνακαινισμένον ἄνθρωπον παρέδωκεν ὡς ὑπόδειγμα εἰς τὰ παιδιὰ του καὶ ἐν συνεχείᾳ εἰς τὰ ἐγγόνια του.

Ὁ παππὸς μας Ἰωσήφ εὑρήκε πολλοὺς πατέρας μέ μεγάλες πνευματικὲς καταστάσεις. Δὲν ἀφῆσαν ὅμως πνευματικὸς κληρονόμους τῆς ἀρετῆς των. Ἡ ἀρετὴ πολλῶν ἀσκητῶν ἐγίνε γνωστὴ διὰ μέσου τοῦ Γέροντος Ἰωσήφ πού ἐψάχνε νά τοὺς βρῆ καὶ νά τοὺς μιμηθῆ.

Διὰ τὸν λόγον αὐτόν ἢ συμβολὴ τοῦ Γέροντος Ἰωσήφ εἶναι πολλὴ μεγάλη εἰς τὴν πορείαν τοῦ Ἁγιορείτικου μοναχισμοῦ. Παρέδωσε τὴν ἀσκητικὴν του πεῖρα εἰς τὰ παιδιὰ του. Διὰ νά συνεχισθῆ ἡ ἀσκητικὴ παράδοσις δὲν ἐπαρκοῦν τὰ βιβλία. Χρειάζεται καὶ ἡ προφορικὴ διδασκαλία, τό προσωπικὸν παράδειγμα καὶ ἡ ἐπίβλε-

3. Γέροντος Ἰωσήφ, Ἐνθ' ἄνωπ., σελ. 209.

φισ του αγωνιζομένου μονάχου από τόν Γέροντα του, διά νά ἐπιλύωνται τά αναφυόμενα προβλήματα και νά ἀποδιώκωνται οί πανουργίες τοῦ διαβόλου.

Επειδή όμως αὐτή ἡ ἀσκητική παράδοσις ἐφθασε ἔως και τήν ἰδικήν μας γενεά, ἔχομεν μεγίστην ὑποχρέωσιν νά τήν συνεχίζωμεν και ἑμεῖς μέ τήν βοήθειαν της Παναγίας μας, ἡ οποία ευκαιρία ἀποζητά διά νά ἀπλώσῃ τό χέρι της νά μας βοηθήσῃ, νά ευλόγησῃ τόν κόπο και τήν προσευχήν μας.

Καί οί πνευματικές ἐμπειρίες τοῦ Γέροντος Ἰωσήφ και παπποῦ μας και οί Πατρικές νουθεσίες τοῦ Γέροντος μας Ἐφραίμ εἰς ἕνα κυρίως σκοπό ἀποβλέπουν και εἰς μίαν πνευματικήν ἀνάβασιν μας παρωθοῦν:

Νά ἀποκτήσωμεν τήν νοεράν προσευχήν και διά της καλλιέργειας αὐτῆς νά ἀνέβουμε πνευματικά, συνεχίζοντας αὐτήν τήν πνευματική πατρική κληρονομιά και ὅλην τήν ἀσκητικήν παράδοσιν τοῦ Ἁγίου Ὄρους. Ἐάν αὐτό τό ἐπιμεληθοῦμε και τό ἐπιτύχωμεν, τότε θά ἐπιτύχωμεν και τόν προορισμόν μας ὡς μοναχοί.

Τήν διδασκαλίαν τοῦ Γέροντος Ἰωσήφ τήν παρέλαβον και τήν συνέχισαν τρεῖς ἀπό τους υποτακτικούς του. Ὁ Γέροντας Ἰωσήφ ὁ Βατοπαιδινός, ὁ Γέροντας Ἐφραίμ, Προηγούμενος της Τεράς Μονῆς Φιλόθεου και ὁ αείμνηστος Γέροντας Χαράλαμπος, Προηγούμενος της Ιεράς Μονῆς Διονυσίου. Εἰς ἕξι Μοναστήρια τοῦ Ἁγίου Ὄρους σήμερα εἶναι ἠγούμενοι ἀπό τους ἀμεσα πνευματικούς ἀπογόνους τοῦ μακαριστοῦ Γέροντος Ἰωσήφ. Ὑπάρχουν επίσης και πολλά Μοναστήρια ἔκτος τοῦ Ἁγίου Ὄρους πού ἐξαρτώνται και κατευθύνονται ἀπό τους ἰδικούς του ἀπογόνους.

Ὑπολογίζουν ὅτι τά πνευματικά ἐγγόνια τοῦ μακαρίου Γέροντος Ἰωσήφ εἶναι περίπου χίλια (1000). Ἔχουν δέ ὡς κύριον σκοπόν και ἱεράν παρακαταθήκην ἀπό τόν ἀξιολύβαστον παπποῦ τους τήν καλλιέργειαν της νοεράς προσευχῆς.

Και αὐτό πού ἐπιτελεῖται σήμερα εἰς τά νέα φυτώ-

ρία, τά νέα Μοναστήρια της Ἀμερικῆς και τοῦ Καναδά, εἶναι ἕνα θαυμαστό και πρωτόγνωρο ἔργο. Μεγάλη οἰκονομία της Θείας Προνοίας. Εἰς τό ἔργο αὐτό ἰδρυτῆς και καθοδηγητῆς εἶναι ὁ Γέροντας μου Ἐφραίμ, Προηγούμενος της Ιεράς Μονῆς Φιλόθεου. Εγκατέστησε εἰς διάφορα μέρη τους πρώτους πυρήνες ἀπό τά γυναικεία και τά ἀνδρῶα μοναστήρια της Ελλάδος. Ἀπό τις παλιές μοναστικές κυψέλες ἐπέταξαν μικρά σμήνη, νέες βασιλίσσαις και ἐδημιούργησαν νέα μοναστικά κοινόβια, ὅπου καλλιεργεῖται τό μέλι της νοεράς προσευχῆς.

Ὁ Γέροντας Ἐφραίμ ἔχει ἐγκατασταθῆ μόνιμα εἰς τήν Ἱεράν Μονήν τοῦ Ἁγίου Ἀντωνίου εἰς τήν Ἀριζόνα. Ἀπό ἐκεῖ πλέον κατευθύνει τά δέκα οκτώ Μοναστήρια πού ἔχει ἰδρύσει ἔως τώρα εἰς τήν Ἀμερικῆν και τόν Καναδά, ἄλλα και γενικά ὅλον τό πνευματικόν του ἔργον. Εἰς τήν Ἱεράν Μονήν τοῦ Ἁγίου Ἀντωνίου εἰς τήν Ἀριζόνα συρρέουν κάθε ἡμέρα εκατοντάδες προσκυνηταί και ἐγινε ἡ ἔρημος μιά πνευματική ὄασις, ἡ ὅποια ἀναγεννά τόν κόσμον.

Τό ἔργον των δέκα οκτώ αὐτῶν πνευματικῶν νησίδων εἶναι πάρα πολύ μεγάλο. Μέ ἀνθρώπινα κριτήρια δέν ἠμποροῦμε νά τό υπολογίσωμεν. Τά μοναστήρια αὐτά μετέφεραν ὅλην τήν ἀσκητικήν παράδοσιν τοῦ Ἁγίου Ὄρους και ἀνανεώνεται και ζωογονεῖται ὁ ἀπόδημος Ἑλληνισμός. Βιώνει τήν Ὁρθοδοξία μέσα εἰς τήν Βαβυλωνίαν τῶν αἱρέσεων και υποδεικνύεται τό Ὁρθόδοξον δόγμα και ἀναπτέρονται τό θρησκευτικόν συναίσθημα και ἡ ἀγάπη προς τόν Θεόν.

Δημιουργεῖται μιά Νέα Ελλάδα μέσα εἰς τήν ἀπεραντο αὐτή ἡπειρο ἀπό ἕναν Γέροντα Ἐφραίμ πού ξεκίνησε ἀπό ἕνα Σπήλαιον τοῦ Ἄθωνος, μαθητῆς γενόμενος τοῦ παπποῦ μας Ἰωσήφ τοῦ Σηλαιώτου.

Πώς νά μὴν δοξολογήσωμεν τόν Ἅγιον Θεόν και τήν Ὑπεραγίαν Θεοτόκον πού μας κατέστησαν κληρονόμους μιας τέτοιας πνευματικῆς κληρονομιάς και πώς

νά μην ευχάριστοσωμεν και τόν Σεβαστόν μας Γέροντα Έφραϊμ πού μάς ανέλυσε και μάς έδίδαξε πλουσιοπάροχα τήν συνοπτικήν διδασκαλίαν τοῦ παπποῦ μας Ιωσήφ;

Άλλα ας επανέλθωμεν πάλιν εις τόν Γέροντα Ιωσήφ, διά νά ακούσωμεν ζωντανόν τόν λόγον του. «*Τά σπήλαια ολοκλήρου τον Άθωνος με ύπεδέχοντο επισκέπτην' βήμα προς βήμα, ωσάν τάς ελάφους, δπον ζητοῦν νοτίδα υδάτων διά νά δροσίουν τήν δίψαν τους, οὔτως έξήτονν νά εὔρω πνευματικόν νά με διδάξη ούράνιον θεωρίαν καίπράξιν*»<sup>4</sup>.

Από τόν πολύ πόθον δπου είχε διά τήν έρημικήν ζωήν των παλαιών ασκητών, ή Παναγία μας δεν τόν άφησεν άπαρηγόρητον, αλλά τοῦ έδωσε τό χάρισμα της νοεράς προσευχής, όταν ακόμη ήταν δόκιμος μοναχός: «*Και μίαν ήμέραν με έτυχαν πολλοί πειρασμοί. Και όλην αυτήν τήν ήμέραν έφώναζα μέ μεγαλύτερον πόνον. Και πλέον τό βράδν, δύοντος τον ήλιου, κατέπανσα' νηστικός, παϊλιτισμένος από τά δάκρνα. Έκοίταξα τήν Έκκλησίαν, τήν Μεταμόρφωσιν εις τήν Κορνφήν και παρεκάλουν τόν Κύριον μαραμένος και πληγωμένος. Και από εκείθεν μον έφάνη ότι ήλθεν μία βιαία πνοή. Και έγέμισεν ή ψυχή μον άρρητον ενωδιάν. Και ενθης ήρχισεν ή καρδιά μου ωσάν ώρολόγιον νά λέγη τήν εϋχήν νοερώς. Ηγέρθην λοιπόν πλήρης χάριτος και άπειρον χαράς και έμβήκα εις τό σπήλαιον. Και κύψας τήν σιαγόνα μου εις τό στήθος ήρχισα νοερώς νά λέγω τήν εϋχήν. Έκτοτε δεν επανσεν νοερώς μέσα μου νά λέγεται ή ενχή*»<sup>5</sup>.

Άλλά ας ακούσωμεν και τόν Γέροντα Έφραϊμ πώς προτρέπει και παρακινεί τά πνευματικά του παιδιά νά λέγουν τήν εϋχήν: «*Παιδιά μον, παρακαλώ διά τήν άγάπην τον Θεον, μή σταματάτε τήν εϋχήν τοῦ Χρι-*

4. Γέροντος Έφραϊμ, ενθ' άνωτ., σελ. 207.

5. Γέροντος Ιωσήφ, ενθ\* άνωτ., σελ. 208.

*στον μας, ουδέ έπ' ελάχιστον. Τά χείλη σας συνεχώς νά μουρμουρίζουν τήν ενχήν τον Ίησον, τόν καταλύτην τοῦ διαβόλου και πάσης μηχανορραφίας αντον. Φωνάζετε άδιακόπως εις βοήθειαν σας τόν Χριστόν μας, και αυτός πάραυτα σπεύδει όλοκαρδίως νά μάς βοηθήση.*

*"Όπως τό πυρακτωμένο σίδηρο γίνεται απλησίαστο, έτσι γίνεται και ή ψυχή τον έχοντος τήν ενχήν τον Χριστού. Οί δαίμονες δεν τήν πλησιάζουν. Πώς νά τήν έγγίσουν; Έάν τήν έγγίσουν θά καοῦν από τό θεϊκόν πυρ πού περικλείει μέσα τό θεϊόν όνομα.*

*Βιάζεσθε εις τήν εϋχήν τοῦ Ίησον μας. Αυτή θά γίνει τά πάντα. Τροφή και πόμα και ένδυμα και φως και παρηγοριά και ζωή πνευματική. Τά πάντα γίνεται εις τόν κατέχοντα αυτήν. Χωρίς αυτήν τό κενόν της ϋίνης δεν ικανοποιείται»<sup>6</sup>.*

Διά νά βοηθήσουμε αυτούς πού επιθυμούν νά ασκούνται εις τήν νοεράν Προσευχήν, παραθέτουμε (ορισμένα κείμενα των θεοφόρων Πατέρων, οί όποιοι ομιλούν διά τήν αναγκαιότητα και τήν σημασίαν της προσευχής αυτής.

Σκοπός αυτού τοῦ φυλλαδίου είναι νά ευρεθούν άνθρωποι πού από φιλότιμο και αγάπη Χριστού θά πιάσουν τό κομποσχοίνι και θά λέγουν τήν εϋχήν. Όλα τά άλλα τά άφίνομεν εις τήν Πρόνοιαν τοῦ Άγίου Θεού.



6. Γέροντος Έφραϊμ, Πατρικαί Νουθεσίαι, εκδοσις Έερας Μονής Φιλόθεου, σελ. 106.



## Πρέπει οι αγωνιζόμενοι Χριστιανοί νά προσευχώνται με το όνομα του Χριστού

Κάθε αγωνιζόμενος Χριστιανός μέσα εις τόν κόσμον πού εξομολογείται εις τόν πνευματικόν του πατέρα καί κοινωνεί τό Σώμα καί τό Αίμα του Χριστού καί τηρεί τις εντολές του Θεού μπορεί νά χρησιμοποιεί τήν νοεράν προσευχήν" τό «**Κύριε Ιησού Χριστέ, έλέησόν με**».

Η έξομολόγησις καί ή θεία κοινωνία δημιουργούν τις απαραίτητες προϋποθέσεις διά νά ένεργήση ή χάρις της νοεράς προσευχής. Η κάθαρσις της ψυχής, πού επιτελείται διά τής Ιεράς έξομολόγησεως, θά καταστήση τήν ψυχήν δεκτικήν τής χάριτος του Αγίου Πνεύματος. 'Ανάλογα προς τήν κάθαρσιν τής ψυχής έρχεται καί ό φωτισμός τής χάριτος του Αγίου Πνεύματος. Τότε ή ψυχή ειρηνεύει, χαίρεται, αγωνίζεται με περισσότερη βία, μέ μεγαλύτερη διάκρισι.

'Αφού λοιπόν ή ψυχή σας ευρίσκεται εις αυτήν τήν κατάστασιν, ρίψετε αυτόν τόν εύλογημένον σπόρον εις τόν καλλιεργημένον τόπον τής ψυχής σας. 'Ανοίξετε τήν ψυχήν σας καί δεχθείτε την. Θά βλάστηση, θά άνθοφορήση καί θά καρποφορήση θαλερούς καρπούς, πού δεν σήπονται, άλλα εύωδιάζουν καί αποθηκεύονται εις τήν άποθήκην του Ουρανού Πατρός.

Όταν προφορικά λέγετε τά ευλογημένα αυτά λόγια τής ευχής τό στόμα σας θά γλυκαίνεται, ή ψυχή σας θά χαίρεται καί θά είναι ώς δένδρον πεφυτευμένον παρά τάς διεξόδους των υδάτων καί δεν θά λείψουν ποτέ από αυτήν οί καρποί του Αγίου Πνεύματος: «*6 καρπός τον Αγίου Πνεύματος είναι αγάπη, χαρά, ειρήνη, μακροθυμία, χρηστότης, αγαθωσννη, πίστις, πραότης, εγκράτεια*» (Γαλ. ε', 22).

Πρέπει, λοιπόν οί εν τω κόσμω αγωνιζόμενοι Χρι-

στιανοί νά λέγουν τήν εύχήν αυτήν, ή αυτή ή ευχή είναι μόνον διά τους μοναχούς;

Ο "Αγιος Γρηγόρης ό Παλαμάς, ό καθηγητής τής νοεράς προσευχής, είχε έναν ύποτακτικόν, Ίώβ τό όνομα, γηραλέον εις τήν ηλικίαν καί άπλοϋν εις τους τρόπους. Άκουσε μία ήμερα τόν Άγιον Γρηγόριον πού έδίδασκε καί έλεγε εις τους προσκυνητάς, ότι όλοι οί Χριστιανοί πρέπει νά προσευχώνται μέ τό όνομα του Ιησού Χριστού, πάσης ηλικίας καί πνευματικής καταστάσεως. Διότι, εάν ήταν αδύνατον νά γίνη αυτό, δεν θά προέτρεπε ό Θεός, διά του Αποστόλου Παύλου, νά εϋχώνται οί Χριστιανοί αδιαλείπτως.

Αυτήν τήν διδασκαλίαν έκαμε ό Άγιος Γρηγόριος εις τους Χριστιανούς πού έπήγαιναν νά τόν συμβουλευτούν. Είχε φύγει τότε από τό Άγιον Όρος καί εύρίσκετο εις τήν Θεσσαλονίκην. Ο Ίώβ ακούγοντας αυτήν τήν διδασκαλίαν σκανδαλίσθηκε καί ειπε προς τόν Γέροντα του: «Έμεΐς είμεθα μοναχοί καί έχομε χρόνον νά λέγωμεν αυτήν τήν εύχήν. Οί λαϊκοί όμως πού έχουν τόσες μέριμνες και ασχολίες μέ τήν οίκογένειαν καί τις εργασίες τους, πώς μπορεί νά τό επιτύχουν αυτό; Νομίζω πώς ή προσευχή αυτή είναι μόνον διά τους μοναχούς». Όχι, του λέγει, ό Άγιος Γρηγόριος. Έάν ήταν άκατόρθωτον, ό Θεός δεν θά προέτρεπε διά του Αποστόλου Παύλου τό' «**αδιαλείπτως προσενηχεσθε**» (Α' Θεσ. ε', 17). Η ρίζα καί ή αρχή τής νοεράς προσευχής είναι από τους Αγίους Αποστόλους. Τόν καιρό των Αγίων Αποστόλων δεν υπήρχον μοναχοί. Επομένως, διά τους εις τόν κόσμον αγωνιζόμενους Χριστιανούς, απευθύνει τήν προτροπήν αυτήν ό Απόστολος Παύλος, περί τής προσευχής.

Ο Ίώβ όμως δεν έπέθετο καί συνέχιζε νά έπιμένει εις τήν γνώμην του. Διά τόν λόγον αυτόν ό Άγιος Γρηγόριος διέκοψε τήν συζήτησιν καί επήγε νά ήσυχάση εις τό κελλίον του. Τό 1010 έκανε καί ό μοναχός Ίώβ.

Όταν όμως ό Ίώβ έφθασε εις τό κελλίον του, έμφα-

νίσθηκε ενώπιον του "Αγγελος Κυρίου και τοῦ λέγει: «*Αιατί αντιλέγεις καί δεν πείθεσαι εις όσα λέγει ό Γρηγόριος; Είναι σωστό αυτό που διδάσκει, διά τούτο νά υπάκουης εις αυτόν καί νά μην αντιλέγης*».

"Επειτα από τήν εμφάνισιν αυτήν τοῦ 'Αγγέλου ό 'Ιώβ συγκλονίσθηκε καί έτρεξε αμέσως προς τόν "Αγιον Γρηγόριον και τοῦ είπε τί ακριβώς συνέβη. "Εβαλε τότε μετάνοια, έζήτησε συγχώρησι καί είπε πώς άλλη φορά δεν θά άντιλέγη.

Ό Γέροντας μας 'Εφραίμ, μας έδίδασκε νά λέμε εις τήν αρχήν τήν εύχήν προφορικά. Πρέπει νά λέμε συνέχεια μέ τό στόμα: *Κύριε 'Ιησον Χριστέ, έλέησόν με*. 'Η φωνή ή οποία βγαίνει από τό στόμα συγκεντρώνει τόν νουν, ό όποιος μετεωρίζεται καί αρχίζει τότε ό νους νά προσεχή τά λόγια της ευχής.

Όταν έχετε χρόνο εις τό σπίτι σας και τήν απαιτούμενη ησυχία αρχίσετε νά λέγετε μέ κατάνυξι τά λόγια της ευχής. **Κύριε 'Ιησοῦ Χριστέ, έλέησόν με**. Καθώς περνάει ό χρόνος ή προφορική αυτή ευχή, ελκύει τόν νουν προς τά εσω καί συγχρόνως δημιουργείται εις τήν ψυχήν ενα άλλο κλίμα. Αισθάνεται ή ψυχή χαρά, ειρήνη, γλυκύτητα εις τό στόμα. Δέν θέλει καθόλου νά διακόπτη τήν εύχήν. Καί όταν εκ των πραγμάτων αναγκάζεται νά διακόψη τήν εύχήν, τό αισθάνεται αυτό ή "ψυχή μέσα της ωσάν μιά έλλειψη

Όταν αρχίση νά συγκεντρώνεται ό νους, τότε μπορούμε νά λέγωμεν τήν εύχήν νοερά, δηλαδή μέ τόν νουν. Έάν συνεχίσωμεν αυτό τό ιερόν έργον μέ συνέπεια καί τάξι καί λέγωμεν τήν εύχήν άλλοτε μέ τό στόμα έκφώνως καί άλλοτε μέ τόν νουν, νά είμεθα βέβαιοι, ότι θά αισθανθούμε μιά άλλη πνευματικήν κατάστασιν μέσα μας.

Όταν ή οικοκυρά εργάζεται μέσα εις τό σπίτι της καί μαγειρεύει ή πλένει ή σιδιήποτε άλλο κάνει, άς λέγη ταυτοχρόνως καί τήν εύχήν έκφώνως. Θά φύγουν όλοι οι λογισμοί καί τό σπίτι της θά γίνη ένας αισθητός

παράδεισος. Όλα τότε θά είναι όμορφα καί γαλήνια εις τό σπίτι της καί τά λόγια της ευχής, ωσάν ένα ιερό άσμα, θά διαποτίζουν τήν ψυχήν της καί όταν θά έλθουν τά παιδιά της από τό σχολείον καί ό άνδρας της από τήν έργασίαν, θά τους υποδεχθή μέ τήν θερμότητα της ευχόμενης καρδιάς της καί θά τους αφαιρέση τόν κόπον καί τό άγχος. Μόνον ή ευχή, τό γλυκύτατον Όνομα τοῦ Κυρίου 'Ιησοῦ Χριστού, μπορεί νά διώξη από τό σπίτι τήν τηλεόραση ή νά τήν ρυθμίση.

Ό Γέρον Ιωσήφ ό Σπηλακτύτης μας συμβουλεύει μέ τά ακόλουθα λόγια διά τήν χρήσιν της ευχής: «*Η ευχή έτσι πρέπει νά λέγεται μέ τόν ένδιάθετον λόγον. 'Αλλ' επειδή εις τήν αρχήν δέν τήν έχει συνηθίσει ό νους τήν ξεχνά. Αι' αυτό τήν λέγεις, πότε μέ τό στόμα καί πότε με τόν νουν. Καί αυτό γίνεται μέχρις ότου τήν χόρταση ό νους καί γίνη ενέργεια*.

*'Ενέργεια λέγεται εκείνο όπου, όταν λέγης τήν εύχήν, αισθάνεσαι μέσα σου -χαρά καί αγαλλίασι- καί θέλεις διαρκώς νά τήν λέγης. Λοιπόν, Όταν παραλαβή τήν εύχήν ό νους καί γίνη αυτή Όπου σοῦ γράφω ή χαρά, τότε θά λέγεται μέσα σου αδιαλείπτως, χωρίς τήν ιδιικήν σον βίαν. Αυτό λέγεται αισθησις - ενέργεια, επειδή ή χάρις ενεργεί χωρίς τήν θέλησιν τον άνθρωπου. Τρώγει, περιπατεί, κοιμάται, έξυπνα και μέσα φωνάζει τήν εύχήν. Καί έχει ειρήνην καί χαράν»<sup>1</sup>.*

Εις τρεις τάξεις διαιρείται ή πνευματική κατάστασις τοῦ άνθρωπου. 'Η πρώτη είναι ή καθαρτική, ή δευτέρα ή φωτιστική καί ή τρίτη ή τελειωτική. 'Η καθαρτική κατάστασις βοηθει πολύ τόν άνθρωπον νά καθάριση τήν καρδιαν του. Αυτή ή καθαρτική χάρις αυξάνει πολύ τήν νοεράν προσευχήν. Χαρίζει μετάνοια, ζήλον πνευματικόν καί αγωνίζεται μέ πολλήν όρεξιν ό άνθρωπος.

7. Γέροντος 'Ιωσήφ, "Εκφρασις Μοναχικής 'Εμπειρίας, εκδοσις 'Ιερας Μονής Φιλόθεου, "Αγιον Όρος, σελ. 30.

Επειδή δεν προσέξαμε εις τήν ζωήν μας και ό νους δεν αγρυπνούσε, διά νά μή περάσουν μέσα εις τήν καρδίαν μας εμπαιθείς λογισμοί, ό χώρος αυτός της καρδίας έχει γίνει ακάθαρτος από τους λογισμούς.

Αυτοί οι πονηροί και εμπαιθείς λογισμοί αποτελούν, κατά τους Πατέρας, τό σκότος της ψυχής. Τό πνευματικόν αυτό σκότος μπορεί νά τό διάλυση μόνον ή νοερά Προσευχή, τό γλυκύτατον Όνομα τοῦ Χριστού. Αυτό τό γλυκύτατον και πανίσχυρον Όνομα τοῦ Χριστού μας κάνει βαθιές τομές μέσα εις τήν καρδίαν μας και εξέρχεται ό Ίός της αμαρτίας. Τά θανάσιμα πάθη και τά πνευματικά έλκη δημιουργούν μιά δυσωδία εις τόν χώρο της ψυχής. Βάθος μέγα ή ψυχή τού άνθρώπου. Τά πάντα ξεκινούν από αυτό τό σαρκικόν όργανον, δηλαδή από τήν καρδίαν, διότι εκεί ευρίσκονται όλοι οί λογισμοί της ψυχής.

Η διδασκαλία τού παππού μας Ιωσήφ και τού Γέροντος μας Έφραΐμ, αποτελεί συνέχεια της διδασκαλίας τού Άγίου Γρηγορίου τοῦ Παλαμά. Η πείρα τού Γέροντος μας Έφραΐμ εις τήν νοεράν προσευχήν, όπως μας τήν παρέδωσεν, αποτελεί συνέχεια όλης της νηπτικής ασκητικής παραδόσεως.

Λέγει ό Γέροντας Έφραΐμ: *«Η καρδιά τοῦ άνθρώπου είναι τό κεντρον των υπέρ φυσιν, των κατά φνσιν και των παρά φνσιν κινήσεων. Τά πάντα ξεκινούν από τήν καρδίαν. Εάν ή καρδιά τον ανθρωπου καθαρισθή, τότε βλέπομεν τόν Θεόν. Ο Θεός είναι αθεώρητος' ό Θεός είναι Πνεύμα. Δύναται όμως νά βασιλευση εις τήν καρδίαν τον άνθρώπον, Όταν γίνη αὔτη καθαρόν δοχείο ν.*

*Διά νά γίνη δεκτικόν δοχείον ή καρδιά τοῦ άνθρώπου, πρέπει νά γίνη καθαρή. Δηλαδή, νά γίνη καθαρή από ακάθαρτους λογισμούς. Διά νά καθαρισθή όμως ή καρδιά, πρέπει νά μή εις αντήν κάποιο φάρμακον. Τό φάρμακον αυτό είναι ή νοερά προσευχή.*

*Όπον πηγαίνει ό βασιλεύς, διώκονται οί εχθροί'*

*και Όταν μή εις τήν καρδιά ό Χριστός, τό όνομα Τον τό "Άγιον, φυγαδεύονται των δαιμόνων οί φάλαγγες. Όταν ένθρονισθή μέσα καλά - καλά ό Χριστός, τότε υπάκουω νά πάντα.*

*Έτσι και τό κράτος της καρδιάς μας. Έχει μέσα εχθρούς' έχει επαναστάσεις' έχει λογισμούς' έχει πάθη και αδυναμίες' έχει τρικυμίες και ταραχές. Όλα εις τήν καρδίαν τοῦ άνθρώπου.*

*Διά νά μπόρηση αντό τό κράτος της καρδιάς νά καθισχύαση και νά νποταχθή, πρέπει νά έρθη ό Χριστός, ό Βασιλεύς, μέ τις στρατιές τον νά κυρίευση τό κράτος' νά διώξη τόν εχθρόν, τόν διάβολον' νά καθνποτάξη κάθε ανησυχία από πάθη και αδυναμίες' νά βασιλευση σαν αυτοκράτωρ, σαν παντοδύναμος. Τότε αντό, κατά τους πατέρας, λέγεται καρδιακή ήσυχία. Νά βασιλευή ή προσευχή χωρίς νά διακόπτεται. Η προσενχή νά έχη δημιουργήσει τήν καθαρότητα και τήν ήσυχον καρδίαν»\*.*

Ό μεγάλος αγώνας τού ανθρώπου είναι νά έπαναφέρη τόν νουν, πού μετεωρίζεται μέ τις αισθήσεις εξω εις τά κτίσματα, μέσα εις τήν καρδίαν μας εις τό ταμείον των λογισμών. Ό μεγαλύτερος διδάσκαλος εις τόν άνθρωπον, διά τό Ιερόν αυτό έργον, είναι ή νοερά προσευχή. Η χάρις τού Άγίου Πνεύματος, ή οποία προσελκύεται διά της ευχής, μας διδάσκει όλα όσα χρειαζόμεθα.

Ό καλύτερος βοηθός, κατά τήν ώραν τής εξόδου της ψυχής από τόν κόσμο αντόν, είναι ή νοερά προσευχή. Διότι τήν ευχήν αντήν θά χρησιμοποιή ή ψυχή, εφ' όσον βέβαια τήν γνωρίζει. Η ψυχή θά είναι οπλισμένη μέ τήν δύναμη τής προσευχής, μέ τό άκαταμάχητον Όνομα τού Χριστού, τό όποιον τρέμουν οί δαίμονες και δέν μπορούν νά πλησιάσουν τήν ψυχήν.

8. Γέροντος Έφραΐμ, Πατρικά! Νουθεσία, έκδοσις Έρας Μονής Φιλόθεου, σελ. 130.

## Κύριε Ίησοῦ Χριστέ, ελέησαν με

Προσπάθησε πάντα ή ευχή τοῦ Ίησοῦ Χριστοῦ νά επενδύη όλα τά έργα σου' κάθε πνοή και κάθε νόημα. "Ω τότε πόσο θά ευφραίνεται ή καρδιά σου! Πόσο θά χαίρεσαι, διότι θά άνεβαίνη ό νους εις τά ουράνια. Διά τοῦτο μήν αμελής νά λέγης: **Κύριε Ίησοῦ Χριστέ, ελέησαν με.**

Όταν ψάλης θά κατανοής τά ψαλλόμενα' θά εχης όρεξιν και φωνήν ίκανήν και ταπεινώσα διά νά αποδίδης καθώς αρμόζει τά λόγια τοῦ Θεοῦ. Διά τοῦτο μήν άδικης άλλο τήν ψυχήν σου, άλλα και ψάλλον λέγε ενδόμυχα τήν ευχή ν\* **Κύριε Ίησοῦ Χριστέ, ελέησον με.**

Όταν εργάζεσαι ας μήν απορροφάται όλη σου ή δῦναμις εις τήν εργασίαν, αλλά νά λέγης -ψιθυριστά και τήν εύχήν. Τότε και τά έργα σου θά είναι ορθά, χωρίς λάθη, καθαρά από λογισμούς και ή απόδοσις της εργασίας σου θά είναι μεγαλύτερα. Λέγε λοιπόν τήν εύχήν τοῦ Ίησοῦ Χριστοῦ, διά νά ευλογούνται τά έργα σου" **Κύριε Ίησοῦ Χριστέ, ελέησον με.**

Τό Πνεῦμα τό "Άγιον σκεπάζει τήν ψυχήν πού εύχεται. Εισέρχεται μέχρι τά βάθη της ψυχής, ελέγχει όλον τόν έσωτερικόν κόσμον της ψυχής και τόν κατευθύνει προς τό θέλημα τοῦ Θεοῦ τό Άγιον. Τότε μόνον ή ψυχή έχει τήν δύναμιν νά είπή μαζί μέ τόν Προφήτην. «**Ευλογεί ή ψυχή μου τόν Κύριον και πάντα τά εντός μου, τό όνομα τό Άγιον αὐτοῦ**» (Ψαλ. 102, 1). Λέγε λοιπόν τήν εύχήν διά νά εχης τήν σκέπην τοῦ Άγιου Πνεύματος.

Όταν τό Πνεῦμα τό Άγιον καλύπτει τήν ψυχήν σου

αισθάνεσαι μιά πληρότητα και μιά ταπεινώσιν. Δέν επηρεάζεσαι από τήν αδικία, τήν ειρωνεία ή τόν επαίνον. Ζήσ σε μιά ατμόσφαιρα πνευματική πού δέν εισέρχεται εύκολα ό ίός της αμαρτίας. Ό πνευματικός ανακρίνει τά πάντα, αυτός δέ ὕπ' οὔδενός ανακρίνεται. Τό Πνεῦμα τό Άγιον σου δίδει άλλα μάτια και άλλην κρίση. Λέγε συνεχώς τήν εύχήν, διά νά ζής άνετα μέσα σε κάθε περιβάλλον **Κύριε Ίησοῦ Χριστέ, ελέησον με.**

Ός άνθος άμάραντον και δένδρον εύσκιόφυλλον πεφυτευμένον παρά τās διεξόδους των υδάτων τοῦ Άγιου Πνεύματος γίνεται ή ψυχή σου δταν λέγης' **Κύριε Ίησοῦ Χριστέ, ελέησον με.**

Λέγε τήν εύχήν και άφησε τήν χάριν τοῦ Άγιου Πνεύματος νά εισέλθη εις τά βάθη της ψυχής σου. Γίνε τότε άγρυπνος θυρωρός τοῦ οίκου της ψυχής σου και θεατής τών ενεργειών τοῦ Άγιου Πνεύματος και λέγε μετ' ευφροσύνης' **Κύριε Ίησοῦ Χριστέ, ελέησον με.**

Τό Πνεῦμα τό Άγιον είναι ή ευλογία όλου τοῦ κόσμου. Τό Πνεῦμα τό Άγιον είναι τό φώς και ή ζωή της ψυχής, ή όποια ανυμνει και δοξολογεί από τά βάθη αυτής τό Όνομα της Αγίας Τριάδος. Αμήν.

\* \* \*

## Αωνόμου τινός Άγιου Λόγος Θαυμάσιος

*Περί τών λόγων της Θείας Προσευχής  
δηλαδή, τοῦ Κύριε Ίησοῦ Χριστέ, ελέησον με.*

Πόσην δύναμιν έχει ή ευχή, Κύριε Ίησοῦ Χριστέ, ελέησον με; Και τι λογής χαρίσματα χαρίζει εις εκείνους όπου τήν μεταχειρίζονται; Και εις ποίαν κατάστασιν τους φέρνει; Αυτό δέν είναι δυνατόν νά τό είποῦμεν έμεϊς και νά τό φανερώσωμεν.

Έμεϊς μόνον τοῦτο νά ειπούμε διά τήν εύχήν αυτήν,

οτι από τόν καιρόν των Αποστόλων έχαρίσθη εις τους Χριστιανούς και έδιωρίσθη νά την λέγουν ακαταπαύστωσ. Επειδή όμως δεν γνωρίζουν όλοι τί φανερώνουν τά λόγια της ευχής αυτής, διά τοῦτο θά προσπαθήσωμεν νά έρμηνεύσωμεν τά λόγια της ευχής και κυρίως νά κάνωμεν φανερόν ποίαν ώφέλειαν λαμβάνουν οι Χριστιανοί όταν λέγουν μέ συναίσθηση τήν εύχήν αυτήν.

Οί τρεις κορυφαίοι 'Απόστολοι τοῦ Χριστου, ό Παῦλος, ό Ιωάννης και ό Πέτρος, έχρησιμοποίησαν πρώτοι τά λόγια τής ευχής και από αυτούς, ωσάν μιá κληρονομιά πατροπαράδοτον τά έπαραλάβαμεν και εμείς.

Ό θειότατος Παῦλος όπου ήξιώθη νά άναβή έως τρίτου οὔρανοῦ, λέγει τό Κύριε 'Ιησοῦ' «ουδείς δύναται ειπείν Κύριον 'Ιησοῦν, ει μη εν Πνεύμαχι Άγίω» (Α' Κορ. ιβ', 3). Μέ τό νά λέγη, πώς δεν ήμπορεϊ κανείς νά ε'ιπή τοῦτο τό όνομα τοῦ Κυρίου 'Ιησοῦ, παρά μέ τό Πνεῦμα τό "Άγιον, φανερώνει ό 'Απόστολος Παῦλος μέ τρόπον θαυμάσιον, πώς αυτό τό όνομα είναι τόσο πολύ ὕψηλόν και άνωτερον από τά άλλα ονόματα των πολλών, διά τοῦτο δεν είναι δυνατόν νά τό ε'ιπή κανείς διαφορετικά, παρά μέ Πνεῦμα Άγιον.

Και ό Θεολόγος 'Ιωάννης όπου έβρόντησε τά πνευματικά και θεολογικά του λόγια, επήρε τό τέλος τοῦ Παύλου και τό εκαμεν αρχήν και λέγει; «Πάν πνεῦμα δ ομολογεί 'Ιησοῦν Χριστόν εν σαρχί έλληνθότα, εκ τοῦ Θεου εστί» (Α' 'Ιωάν. δ', 2).

Όμοίως και ό κορυφαίος τών 'Αποστόλων Πέτρος επήρε τό τέλος τοῦ Ιωάννου και τό εκαμεν αρχήν, δηλαδή τό Χριστός. Όταν έρώτησεν ό Κύριος μας τους μαθητάς του: «Υμεις δε τίνα με λέγετε είναι; αποκριθείς δε Σίμων Πέτρος ε'ιπε: συ ει ό Χριστός ό υιός τοῦ Θεοῦ τοῦ ζώντος» (Ματθ. ιστ', 16-17).

Και στοχάσου τούτους τους τρεῖς ιερότατους 'Αποστόλους τοῦ Χριστου εις αυτά τά θεια λόγια όπου λέγουν, οτι είναι πιασμένοι αναμεταξύ τους ένας μέ τόν

άλλον, ωσάν εις κύκλον. Ό Παῦλος λέγει Κύριον 'Ιησοῦν, ό Ιωάννης 'Ιησοῦν Χριστόν και ό Πέτρος Χριστόν ΥΕόν τοῦ Θεοῦ. "Ετσι γίνεται ένας κύκλος θαυμάσιος και τό τέλος όπου είναι τό Υιός τοῦ Θεοῦ, ανταμώνεται μέ τήν αρχήν όπου είναι τό, Κύριος. Επειδή δεν έχει καμμίαν διαφοράν τό νά ε'ιπή κανείς Κύριον και Υιόν τοῦ Θεοῦ, οτι και τά δύο αυτά φανερώνουν τήν θεότητα τοῦ μονογενοῦς Υιοῦ τοῦ Θεοῦ.

Και μέ τούτον τόν τρόπον μάς παρέδωσαν οί μακάριοι 'Απόστολοι νά λέγωμεν εν Πνεύματι "Άγίω και νά όμολογοῦμεν Κύριον 'Ιησοῦν Χριστόν, Υιόν τοῦ Θεοῦ. 'Ακόμη και ή τάξις τών 'Αποστόλων όπου ε'ιπαν αυτά τά θεια λόγια δεν είναι χωρίς λογαριασμόν, άλλα έχει τήν έξήγησίν της. Ό πρώτος πού ε'ιπε αυτά είναι ό Παῦλος και ό μέσος είναι ό 'Ιωάννης και ό ύστερος εἶVOL ό Πέτρος. 'Από τόν Παῦλον, οπου είναι ύστερος από τους άλλους μαθητάς τοῦ Χριστου, άρχισεν ή μυστική παράδοσις τής ευχής τοῦ, **Κύριε 'Ιησοῦ Χριστέ, ελέησαν με**, και διά μέσου τοῦ Ιωάννου πηγαίνει εις τόν Πέτρον, όπου είναι ό πρώτος, και εκεί τελειώνει.

Και καθώς νομίζω, τοῦτο είναι σημειον τής προκοπής ημών και τής ενώσεως μέ τόν Θεόν διά μέσου τής πράξεως και θεωρίας μέ τήν αγάπην. Ό Παῦλος σημαίνει τήν πράξιν, καθώς λέγει ό 'ίδιος «περισσότερον πάντων έκοπίασα» (Α' Κορ. ιε', 10). Ό Ιωάννης σημαίνει τήν θεωρίαν, όπως και τό όνομα Θεολόγος, όπου έχει, τό φανερώνει αυτό. Και ό Πέτρος σημαίνει τήν αγάπην, καθώς τό μαρτυρεί ό ίδιος ό Κύριος: «**Φιλεῖς με Πέτρε; ποιμανε τά πρόβατα μου**» ('Ιωάν. κ α', 16).

Όστε όποιος καταγίνεται εις αυτήν τήν εύχήν προκύπτει και εις τήν πρακτικήν άρετήν και από τήν πράξιν αναβαίνει και εις τήν θεωρίαν και αποκτά τήν αγάπην τοῦ Θεοῦ και ενώνεται μέ τόν Άγιον Θεόν.

Δέν σημαίνουν μόνον αυτά τά θεια λόγια τής ευχής, άλλα φανερώνουν ακόμη και τό ορθόν δόγμα τής πίστεως μας και ανατρέπουν κάθε αίρεσιν τών αιρετικών.

Τό Κύριε φανερώνει την θείαν φύσιν τοῦ Χριστοῦ καί ανατρέπει την αἵρεσι,ν εκείνων, οπου τόν ελεγον πώς είναι μόνον άνθρωπος και Θεός δεν είναι. Τό Ἰησοῦς φανερώνει πάλιν τήν ἀνθρωπίνην φύσιν τοῦ Χριστοῦ καί ανατρέπει τήν αἵρεσι,ν εκείνων οπου τόν ελεγον πώς είναι μόνον Θεός και άνθρωπος βέν είναι, ἀλλά κατά φαντασίαν φαίνεται ἀνθρωπος. Ὁ Δαβίδ εἰς τους ψαλμούς εἶπεν: «*Εἶπεν ὁ Κύριος τῷ Κυριῷ μου*» (Ψαλ. 109, 1). Καί ὁ Ἀρχάγγελος Γαβριήλ εὐηγγέλισεν εἰς τήν Θεοτόκον τήν ενανθρώπηση τοῦ Υἱοῦ καί Λόγου τοῦ Θεοῦ καί της εἶπε; «*Καλέσεις τό ὄνομα αὐτον Ἰησοῦν*» (Λοκ. α', 31). Ὁ Υἱός και Λόγος τοῦ Θεοῦ, ὁ ὁποῖος είναι Κύριος και εξουσιαστής των πάντων και Θεός, ηθέλησε διά τήν ἀκραν αὐτοῦ αγαθότητα και εὐσπλαγχνίαν νά γίνῃ ἀνθρωπος, διά νά σώση τόν ἀνθρωπον. Καί διά τοῦτο ὠνομάσθη και Ἰησοῦς, οπου θέλει νά εἰπῇ σωτήρ και λυτρωτής τοῦ κόσμου.

Χριστός φανερώνει τήν θέωσιν της ἀνθρωπίνης φύσεως, οπου ελαβεν ὁ Κύριος ημών και ἐσαρκώθη και ἐγενεν ἀνθρωπος. Πριν ἀπό τό πάθος και τόν θάνατον του τό ἐμπόδιζεν εἰς τους μαθητάς του και δεν τους ἀφηγε νά τόν κηρύττουν Χριστόν. "Ὑστερα δμως ἀπό τό πάθος και τήν ἀνάστασιν του, μέ μεγάλην παρρησίαν τόν ὠνόμαζεν ὁ Ἀπόστολος Πέτρος ἐμπροσθεν εἰς τόν λαόν των Ἰουδαίων, Χριστόν, λέγοντας «*γινωακέτω πᾶς οἶκος Ἰσραήλ, ὅτι και Κυριον αὐτόν και Χριστόν ὁ Θεός ἐποίησε*» (Πράξ. β', 36).

Ἡ ἀνθρωπινή φύσις, οπου ελαβεν ὁ Υἱός και Λόγος τοῦ Θεοῦ, παρευθύς τότε ἐχρίσθη ἀπό τήν θεότητα του, πλην ἀφ' ου ἐσταυρώθη και ἀνέστη ἐκ νεκρῶν και ἀνελήφθη εἰς τους ουρανοῦς και ἐκάθισεν ἐν δεξιᾷ τοῦ Πατρός, τότε ἐγένε ὁμόθεος. Διά τοῦτο ὕστερα ἀπό τήν ἀνάληψι-ν ἦταν καιρός νά φανερωθῇ ἡ ὀνομασία αὐτή τοῦ Χριστοῦ και νά κηρύττεται ἀπό τους Ἀποστόλους και Χριστός και Υἱός τοῦ Θεοῦ και Θεός.

Περί των δύο φύσεων τοῦ Χριστοῦ ἄς ἀναφέρωμεν

και τά ἀκόλουθα, ἐκ τοῦ τετάρτου θεολογικοῦ Λόγου, τοῦ Γρηγορίου τοῦ Θεολόγου: «Ἀνθρωπος μέν λέγεται, ὄχι μόνον διά νά κατανοηθῇ διά της σωματικῆς του φύσεως ἀπό τους σωματικούς ἀνθρώπους, ἐνώ κατ' ἄλλον τρόπον δεν ἦτο δυνατόν νά κατανοηθῇ ἐξ αιτίας τοῦ ἀκατάληπτου της θείας φύσεως του, ἀλλά και ΟΛΟ νά ἀγιασῆ διά τοῦ εαυτοῦ του τόν ἀνθρωπον και νά παίξῃ τόν ρόλον της ζύμης εἰς τό ὅλον φύραμα και διά νά ἀπαλλάξῃ ἀπό τήν καταδίκην τό γένος των ἀνθρώπων ἐνώνοντας το μέ τόν εαυτόν του, γενόμενος τά πάντα ὑπέρ ὅλων, ὅσα ἐγίναμεν ἡμεῖς ἐκτός ἀπό τήν ἀμαρτίαν» (Ἐβρ. δ', 15).

"Ἐγενε δηλαδή σῶμα, ψυχή, νους, τά ὅποια διαιρεῖ ὁ θάνατος. "Ἐγενε τό κοινόν κράμα ὅλων αὐτῶν, δηλαδή ἀνθρωπος, Θεός ορατός, διά νά γίνῃ ἀντιληπτόν τό ἀόρατον μέρος του. Υἱός ἀνθρώπου δε λέγεται διότι κατάγεται και ἀπό τόν Ἀδάμ και ἀπό τήν παρθένον, ἀπό τους ὁποῖους ἐγενήθη. Τόν μέν Ἀδάμ, ἔχει προπάτορα, τήν δέ παρθένον ἀμεσον μητέρα μέ τόν τρόπον, ἀλλά ὄχι μέ τήν διαδικασίαν της γεννήσεως.

Χριστός πάλιν λέγεται, ἐπειδή ἔχει τήν Θεότητα διότι αὐτή είναι τό χρίσμα της ἀνθρωπίνης φύσεως, ἡ ὅποια δέν τόν ἀγιάζει μέ τήν ἐνέργειάν της ὅπως τους ἄλλους Χριστούς, ἀλλά μέ τό νά είναι ολόκληρος παρούσα ἐν αὐτῷ. Αὐτή εἶχεν ἔργον νά κάνῃ νά ὀνομασθῇ ἀνθρωπος ἡ χρίουσα φύσις και νά γίνῃ Θεός ἡ Χρισμένη φύσις».

Οἱ Θεόσοφοι Πατέρες μας παρέλαβον ὡσάν μία κληρονομίαν πατροπαράδοτον των Ἀγίων Ἀποστόλων και τήν παρέδωσαν εἰς ἡμᾶς διά νά λέγωμεν και ἡμεῖς τά θεία αὐτά λόγια, τό Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησον με.

Τά λόγια αὐτά οἱ θείοι Πατέρες τά ἐτύπωσαν βαθεῖα εἰς τήν καρδίαν τους και πάρα πολύ τά ἠγάπησαν. Τό γλυκύτετον ὄνομα τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ τό εἶχαν μόνον αὐτό διά τελείαν προσευχήν και ἠγωνίζοντο εἰς δ-

λην τους τήν ζωήν ακατάπαυστα, πώς νά χορτάσουν τήν γλυκύτητα τοῦ Ἰησοῦ, και πάντοτε ἦσαν Ἄγγελοι ἐπίγειοι ἢ ἀνθρωποὶ ουράνιοι. Εἰς τόσον ὕψος ἀρετῆς ἀνέβηκαν μέ τό μέσον αὐτῆς τῆς γλυκύτατης ονομασίας τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ.

Ὅμως εἰς ἡμᾶς τους ἀρχαρίους και ἀτελεῖς πρεπὼτως παρέδωσαν νά λέγωμεν ἀκόμη και τό ἐλέησόν με. Δηλαδή, Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με. Ὅχι διὰ ἄλλο αἴτιον, παρά διὰ νά γνωρίζωμεν τά μέτρα μας και τήν κατάστασίν μας και πώς χρειαζόμεθα τό μέγα και πλούσιον ἔλεος τοῦ Ἁγίου Θεοῦ. Πρέπει νά πιστεύωμεν διτι εἴμεθα ὡσάν τόν τυφλόν ἐκείνον ὅπου λέγει τό Εὐαγγέλιον, ὁ ὅποιος ἔχοντας πόθον νά λάβῃ τό φως των ματιῶν του, ἐφώναζεν πρὸς τόν Κύριόν μας και ἐλεγεν' «Ἰησοῦ, ἐλέησόν με» (Μαρκ. ι', 47). "Ἐτσι και ἐμεῖς ὡσάν τυφλοὶ ὁποῦ εἴμεθα εἰς τήν ψυχὴν, νά παρακαλοῦμεν τόν Θεόν νά δείξῃ τό ἔλεος Του εἰς ἡμᾶς και νά ἀνοίξῃ τά μάτια τῆς ψυχῆς μας νά τόν ἰδοῦμεν νοερώς.

Τό ἔλεος τοῦ Θεοῦ δέν εἶναι τίποτε ἄλλο, παρά ἡ Χάρις τοῦ Παναγίου Πνεύματος, τήν ὁποῖαν πρέπει νά τήν ζητοῦμεν ἀπό τόν Θεόν ἐμεῖς οἱ ἀμαρτωλοὶ και νά φωνάζωμεν ἀκαταπαύστως τό, Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με, δηλαδή λυπήσου με, Κύριε, τόν ἀμαρτωλόν εἰς τήν ἐλεεινὴν κατάστασίν ὁποῦ εὐρίσκομαι και δέξου με πάλιν εἰς τήν χάριν σου.

Δός μου πνεῦμα δυνάμεως, διὰ νά μέ δυναμώσῃ νά ἀντισταθῶ εἰς τους πειρασμούς τοῦ διαβόλου και εἰς τήν κακὴν συνήθειαν τῆς ἀμαρτίας. Δός μου πνεῦμα σωφρονισμοῦ, διὰ νά σωφρονισθῶ και νά ἐλθῶ εἰς αἴσθησιν τοῦ ἑαυτοῦ μου, διὰ νά διορθωθῶ. Δός μου πνεῦμα φόβου, διὰ νά φοβούμαι και νά φυλάττω τὰς ἐντολάς σου.

Δός μου πνεῦμα ἀγάπης, διὰ νά σέ ἀγαπῶ και νά μὴν χωρίζομαι πλέον ἀπὸ κοντά σου, Δός μου πνεῦμα εἰρήνης, διὰ νά φυλάττῃ τήν ψυχὴν μου εἰρηνικὴν και

νά συμμαζῶνῶ ὅλους τους διαλογισμούς και νά εἶμαι ἡσυχος και ἀτάραχος.

Δός μου πνεῦμα καθαρότητος, διὰ νά μέ φυλάττῃ καθαρὸν ἀπὸ κάθε μολυσμόν. Δός μου πνεῦμα πραότητος, διὰ νά εἶμαι ἡμερος εἰς τους ἀδελφούς μου Χριστιανούς και νά ἀπέχω ἀπὸ τόν θυμόν. Δός μου πνεῦμα ταπεινοφροσύνης, διὰ νά μὴ φαντάζομαι ὑψηλά και ὑπερηφανεύομαι.

Ὅστε ἐκεῖνος ὁποῦ γνωρίζει τήν ἀνάγκην ὁποῦ ἔχει ἀπὸ ὅλα αὐτά, και τὰ ζητεῖ ἀπὸ τόν πολυέλεον Θεόν, φωνάζοντας, τό Κύριε ἐλέησόν, αὐτὸς βεβαιότατα θέλει λάβῃ ἐκεῖνο ὁποῦ ζητεῖ και θέλει ἐπιτύχει τό ἔλεος τοῦ Κυρίου και τήν χάριν του.

Ἐκεῖνος ὁποῦ ἀπὸ συνήθειαν μόνον φωνάζει τό Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με, αὐτὸς δέν εἶναι δυνατόν ποτέ νά λάβῃ τό ἔλεος τοῦ Θεοῦ. Διότι και πρωτύτερα ἔλαβε πολλὰς χάρας ἀπὸ τόν Θεόν, ἄλλα δέν τὰς ἀνεγνώρισεν, μήτε ευχαρίστησε τόν Ἁγιον Θεόν ὅπου τοῦ τὰ ἔδωκεν.

Αὐτὸς ἔλαβε τό ἔλεος τοῦ Θεοῦ και ὅταν ἐπλάσθη και ἐγένεν ἀνθρωπος. "Ἐλαβε τό ἔλεος τοῦ Θεοῦ και ὅταν ἀνεπλάσθη μέ τό Ἅγιον Βάπτισμα και ἐγένε Ὁρθόδοξος Χριστιανός. "Ἐλαβε τό ἔλεος τοῦ Θεοῦ και ὅταν ἐγλύτῳσεν ἀπὸ τὸσους κινδύνους ψυχικούς και σωματικούς πού ἐπέρασεν εἰς τήν ζωὴν του. "Ἐλαβε τό ἔλεος τοῦ Θεοῦ τὸσες φορές ὁποῦ ἀξιώθηκε νά κοινωνήσῃ τὰ ἀχραντα μυστήρια. "Ἐλαβε τό ἔλεος τοῦ Θεοῦ δσες φορές ἡμαρτεν εἰς τόν Θεόν και τόν ἐπίκρανε μέ τὰς ἀμαρτίας του και δέν ἐξωλοθρεύθη, μήτε ἐπαιδεύθη, καθὼς τοῦ ἐπρεπεν. "Ἐλαβεν τό ἔλεος τοῦ Θεοῦ, ὅταν μέ διαφόρους τρόπους εὔεργετήθη ἀπὸ τόν Θεόν και δέν τό ἐγνώρισεν. Ὅλα αὐτά τὰ ἐλησμόνησε και δέν ἐφρόντισε διὰ τήν σωτηρίαν του τελείως. Λοιπὸν ὁ τοιοῦτος Χριστιανός πὼς νά λάβῃ τό ἔλεος τοῦ Θεοῦ χωρὶς νά τό αἰσθάνεται και χωρὶς νά τό γνωρίζῃ πὼς λαμβάνει τέτοιαν χάριν ἀπὸ τόν Θεόν, ἄλλα φωνάζει μόνον τό,

Κύριε ἐλέησόν, χωρίς κανένα σκοπόν καί τέλος, ἀλλά μόνον ἀπό συνήθειαν;

Ὅσοι ὁμως ἀπό τους Χριστιανούς προστρέχουν εἰς τόν Θεόν καί φωνάζουν τό, Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησαν με, διά νά τους εὐσπλαγχνισθῇ ὁ πολυέλεος Κύριος καί νά τους ἐλέησῃ καί νά τους δεχθῇ, ὡς τόν ἀσωτον υἱόν, αὐτοί ἐξάπαντος θέλουν ἐπιτύχη τό ἔλεος τοῦ πανάγαθου Θεοῦ καί θέλουν λάβῃ τήν χάριν του, διά νά ἐλευθερωθοῦν ἀπό τήν σκλαβίαν της ἀμαρτίας καί νά σωθοῦν.

*Τη πρεσβεία της Θεοτόκου καί πάντων των ὁσίων Ἀγιορειτῶν Πατέρων, εἶθε νά εὐρωμεν ἔλεος καί νά εχωμεν καλήν ἀπολογία ἐν τη φοβερᾷ ἡμέρᾳ της κρίσεως. Ἀμήν.*

\* \* \*

*Τον Μακαριωτάτου Ἀρχιεπισκόπου  
Θεσσαλονίκης Συμεών*

*Περί της Ἱεράς καί Θεοποιῦ Προσευχῆς*

Αὐτή ἡ θεία προσευχή, ἡ ἐπίκλησις τοῦ Σωτήρος μας, τό Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με, εἶναι καί προσευχή καί εὐχή καί ὁμολογία πίστεως. Παρέχει τό "Ἅγιον Πνεῦμα, εἶναι χορηγός θείων δωρεῶν, κάθαρσις της καρδίας, ἐκδίωξις τῶν δαιμόνων, κατοίκησις μέσα μας τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ, πηγὴ πνευματικῶν ἐννοιῶν καί θείων λογισμῶν, ἀπολύτρωσις ἀπό τις ἀμαρτίες, θεραπεία τῶν ψυχῶν καί τῶν σωμάτων, χορηγός θείου φωτισμοῦ, βρῦσις τοῦ ἐλέους τοῦ Θεοῦ, δωρητὴς θείων ἀποκαλύψεων εἰς τόν ταπεινόν ἀνθρώπον, καί τό μόνον σωτήριο, διότι περιέχει τό σωτήριο ὄνομα τοῦ Θεοῦ μας, πού εἶναι τό μόνο ὄνομα πού μας ἐδόθη. Αὐτό εἶναι τό ὄνομα τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ, τοῦ Υἱοῦ τοῦ Θεοῦ, καί δὲν εἶναι δυνατόν νά σωθοῦμε μέ κανένα ἄλλο ὄνομα, ὅπως λέγει ὁ Ἀπόστολος (Πράξ. δ' 12).

Διά τούτο τό Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με εἶναι:

*Προσευχῇ*, διότι δι' αὐτῆς ἐπιζητοῦμεν τό θεῖον ἔλεος.

*Εὐχῇ*, διότι παραδίδομεν τόν εαυτόν μας εἰς τόν Χριστόν διά της ἐπικλήσεως του.

*Ὁμολογία*, ἐπειδή τούτο τό ὄνομα ὁμολογήσας ὁ Πέτρος ἐμακαρίσθη.

*Μεταδοτικῇ Πνεύματος Ἁγίου*, διότι κανεὶς δὲν λέγει Κύριον Ἰησοῦν παρά μόνον μέ τό "Ἅγιον Πνεῦμα.

*Χορηγός θείων δωρεῶν*, ἐπειδή διά τήν ὁμολογίαν αὐτὴν υποσχέθηκε ὁ Χριστός εἰς τόν Πέτρον τὰ κλειδιά της Βασιλείας τῶν οὐρανῶν. (Ματθ. ιστ', 19).

*Κάθαρσις καρδίας*, διότι βλέπει καί καλεῖ τόν Θεόν διά της εὐχῆς αὐτῆς. Καί πάλιν ἡ εὐχή αὐτὴ καθαρίζει αὐτόν πού βλέπει τόν Θεόν.

*Αἰώξις δαιμόνων*, διότι ἐν τῷ ὀνόματι τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ ἐδιώχθησαν καί διώκονται δαίμονες.

*Ἐνοίησις Χριστοῦ*, διότι ὅταν ἐχωμεν τήν μνήμην τοῦ Χριστοῦ, ὁ Χριστός εἶναι μέσα μας καί μας γεμίζει ευφροσύνη, ὅπως λέγει ὁ ψαλμωδός: «Θυμήθηκα τόν Θεόν καί ἐνοιωσα εὐφροσύνην» (Ψαλ. 76, 4).

*Πηγὴ πνευματικῶν ἐννοιῶν καί λογισμῶν*, διότι ὁ Χριστός εἶναι ὁ θησαυρός κάθε σοφίας καί γνώσεως καί τὰ χορηγεῖ αὐτὰ εἰς ἐκείνους πού κατοικεῖ.

*Ἀμαρτιῶν ἀπολύτρωσις*, ἐπειδή διά τήν ὁμολογίαν του εἶπε εἰς τόν Πέτρον ὁ Κύριος: «Ὅσα θὰ λύσης, θὰ εἶναι λυμένα εἰς τόν οὐρανόν» (Ματθ. ιστ', 19).

*Θεραπευτήριο ψυχῶν καί σωμάτων*, διότι ὁ Πέτρος εἶπε: «Εἰς τό ὄνομα τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ σήκω καί περιπατεῖ» (Πράξ. γ' 6). Καί πάλιν: «Αἰνέα, σέ θεραπεύει ὁ Ἰησοῦς Χριστός» (Πράξ. 9, 34).

*Χορηγός θείου φωτισμοῦ*, *bioxi* ὁ Χριστός εἶναι τό φῶς τό ἀληθινόν καί μεταδίδει τήν λαμπρότητα καί τήν χάριν του εἰς ἐκείνους πού τόν επικαλοῦνται' ὅπως λέγει καί ὁ ψαλμωδός: «Ἄς εἶναι ἡ λαμπρότης τοῦ Κυρίου καί Θεοῦ μας ἐπάνω μας» (Ψαλ. 89, 17).



**Βρύσις θείον ελέους**, διότι επιζητούμε τό έλεος. Καί ό Κύριος είναι ελεήμων και ευσπλαγχνίζεται όλους όσοι τόν επικαλούνται και αποδίδει τό δίκαιον γρήγορα εις εκείνους πού φωνάζουν προς Αυτόν.

**Δωρητής θείων αποκαλύψεων και μήσεων εις τους ταπεινούς**, διότι εις τόν αλία Πέτρον εδόθη ή χάρις της αποκαλύψεως τοῦ ουρανίου Πατρός και ό Παῦλος ήρπάγη έν Χριστώ και ήκουσε θείας αποκαλύψεως. Καί πάντοτε ενεργεί μέ αυτόν τόν τρόπον.

**Είναι τέλος πάντων τό μόνον Σωτήριον**, διότι εις τό όνομα κανενός άλλου δεν μπορούμε να σωθούμε, όπως λέγει ό 'Απόστολος (Πράξ. δ' 12). Και μόνον ό Χριστός είναι ό Σωτήρ του κόσμου.

Διά τούτο πρέπει όλοι οι πιστοί νά ομολογούμε αδιάλειπτα τούτο τό όνομα και διά τήν διακήρυξιν της πίστεως και διά τήν αγάπην τού Κυρίου μας 'Ιησού Χριστού, από τήν οποίαν τίποτε ποτέ δεν πρέπει νά μας χωρίση. Διότι τό Όνομα του παρέχει χάριν και άφεσιν αμαρτιών και άπολύτρωσιν και θεραπείαν, άγιασμόν και φωτισμόν και πρό πάντων τήν σωτηρίαν.

Μέ τό θείον αυτό Όνομα οι 'Απόστολοι έκαναν και έδίδαξαν μεγάλα και θαυμαστά. Καί ό 'Ιωάννης ό Θεολόγος λέγει: **«ταῦτα γέγραπται ίνα πιστεύσητε ότι ό 'Ιησούς έστιν ό Χριστός ό υίός τοῦ Θεοῦ, και ίνα πιστεύοντες ζωήν έχητε έν τω ονόματι αντοῦ»** ('Ιωάν. κ' 31). 'Ιδού ή σωτηρία και ή ζωή.