



ου.
Στις αρχές του 19ου

αιώνας το μοναστήρι του Γκλίνσκ, στη νότια Ρωσία, μεταξύ των πόλεων Τσερνιγκώφ και Κούρσκ, απέκτησε μεγάλη φήμη για τον αριθμό και την πνευματικότητα των πατέρων του.

Η μονή του Γκλίνσκ είχε ιδρυθεί από τον 16ο αιώνα στο ομώνυμο δάσος, στις όχθες του ποταμού Ομπεστ, αλλά κατά τις τρεις πρώτες εκατονταετηρίδες της ζωής της δεν γνώρισε ιδιαίτερη άνθιση. Το 1817 όμως ανέλαβε την ηγουμενία της ο ονομαστός στάρετς Φιλάρετος 3 (Ντανιλέφσκυ, 1777-1841), γαλουχημένος πνευματικά από τον αρχιμανδρίτη Θεοδόσιο (1802) της μονής του Σωφρόνιεφ, μαθητή του μεγάλου οσίου Παΐσιου Βελιτσκόφσκυ (1722-1794). Κάτω από την σοφή και θεοφιλή διαποίμανση του στάρετς Φιλάρετου, ή αδελφότης σύντομα αυξήθηκε αριθμητικά, καλλιεργήθηκε πνευματικά και ανέδειξε σημαντικές

ασκητικές προσωπικότητες.

Μετά την κοίμησή του (31-3-1841) οι αδελφοί επέλεξαν ως υποψηφίους διαδόχους του τον π. Πορφύριο, πνευματικό και τον π. Θεοδόσιο, προϊστάμενο της μονής. Κατά θεία οικονομία όμως ο τοπικός επίσκοπος όρισε ως ηγούμενο τον κτήτορα της μονής Κοτμίζσκυ γέροντα Ευστράτιο, που εγκαταβίωσε στο Γκλίνσκ από το 1820. Έτσι πραγματοποιήθηκε και μια σχετική πρόρρησης του στάρετς Φιλάρετου.

Ελάχιστα βιογραφικά στοιχεία του στάρετς Ευστρατίου μας είναι γνωστά, πέρα από παραδεδομένη φήμη του ως αυστηρού και βιαστού ασκητού.

Όταν ανέλαβε την ηγουμενία είχε ήδη δώδεκα χρόνια που δεν ξάπλωνε σε κρεβάτι. Κοιμόταν ελάχιστα, καθισμένος σε μια καρέκλα. Έμενε σ' ένα φτωχικό κελί και δεν διέθετε κανένα προσωπικό αντικείμενο.

Όταν έγινε ηγούμενος, τίποτε δεν άλλαξε τον τρόπο της ζωής του. Αναδείχθηκε σε αντάξιο διάδοχο του προκατόχου του. Επί των ημερών του επεκτάθηκε κτιριακά ή μονή ανεγέρθηκε νέο Καθολικό και αυξήθηκε σημαντικά ο αριθμός τόσο των αδελφών όσο και των προσκυνητών, που κατέφθαναν στο Γκλίνσκ για πνευματική ζωογόνηση και παρηγοριά.

Έκοιμήθη την 22 Ιουλίου 1855, σε ηλικία 67 ετών.

Έχει σωθεί ένα μικρό κείμενο του στάρετς Ευστρατίου, οι Σημειώσεις του, με τις οποίες χαράσσει αποφθεγματικά μερικές απλές αλλά βασικές κατευθυντήριες γραμμές συνεπούς μοναχικής (άλλα και γενικότερα ορθοδόξου πνευματικής) ζωής, βασισμένες στην ορθόδοξη πατερική παράδοση.

Δημοσιεύουμε κατωτέρω το κείμενο αυτό σε νεοελληνική απόδοση.

Μόλις σηκωθείς από τον ύπνο, πες στον εαυτό σου: «Εργάσου σώμα, για να μη ζεις εις βάρος των άλλων νήφε, ψυχή, για να κληρονομήσεις την βασιλεία των ουρανών».

- Όποιος δεν έχει πίστη, ταπείνωση, υπομονή και υπακοή, δεν θα ευαρεστήση στον Θεό.

- Υπακοή σημαίνει εκκοπή του θελήματός μας.

- Να νικάς τους πειρασμούς με την υπομονή και την προσευχή.

- Να ευχαριστείς τον Θεό για κάθε θλίψη.

Όσο αυξάνουν οι θλίψεις, τόσο αυξάνει και η παρηγοριά από το Άγιο Πνεύμα.

- Όταν έχεις βάσανα, να λες: «Ο Κύριος προνοεί για μένα».

- Πέντε πράγματα τρέμουν οι δαίμονες: την νηστεία και την δίψα• την ευχή του Ιησού• το σημείο του σταυρού την συχνή Θεία Μετάληψη την ακλόνητη ελπίδα

στον Θεό.

- Όποιος παραδίδεται στον ύπνο μέσα στο κελί του, θα χλευαστεί από τους δαίμονες.
- Όποιος αποφεύγει την σωματική εργασία, δεν μπορεί να προκόψει ούτε στην πνευματική, γιατί ή δεύτερη γεννάται από την πρώτη.
- Το σώμα παραλύει από την απελπισία και την εσωτερική ανησυχία, τον φόβο και την ταραχή.
- Μερικοί λένε: «Ας έχουμε ελπίδα στον Θεό». Οι ψυχές τους όμως είναι ανήσυχες και φοβισμένες. Αυτό σημαίνει ότι ελπίζουν με την γλώσσα, όχι όμως και με την καρδιά τους.
- Ο φόβος προξενεί μεγάλη βλάβη στην ψυχή. Ο εχθρός της σωτηρίας μας γνωρίζει ότι στην ζωή αυτή δεν υπάρχει πιο σωτήρια ενέργεια από την γενναία άρση των βαρών που μας φορτώνουν οι άλλοι άνθρωποι, για αυτό προσπαθεί, από φθόνο, να μας τaráξει. Εσύ λοιπόν πρέπει με όλη σου την δύναμη (να αγωνίζεσαι, ώστε) όταν σε κακολογούν, να διατηρείς την ειρήνη της καρδιάς σου. Και αν τaráζεσαι, να μην το φανερώνεις, (βάζοντας έτσι αρχή για το τέλειο ξερίζωμα του πάθους).
- Αν έφαγες υπέρμετρα ή έκανες κάτι άλλο, στο οποίο σε έσπρωξε ή ανθρώπινη αδυναμία σου, να μην ταραχθείς. Αγωνίσου γενναία να διορθωθείς.
- Η εσωτερική ειρήνη συνίσταται στην αγάπη και αποκτάται με την θλίψη.
- Ό, τι κατορθώνεται με κόπο, έχει μεγάλη αξία και σταθερότητα. Η ψυχή αποκτά ανάπαυση μόνον όταν διέρχεται δια πυρός και ύδατος. Όταν δηλαδή υποφέρει πολλά, τότε πραγματοποιεί πρόοδο.
- Να νικάς τον θυμό με την σιωπή. Ο οργίλος άνθρωπος είναι φονιάς της ψυχής του.

Δεν είναι δυνατόν να μη θυμώνεις, αν δεν είσαι ταπεινός.

- Τίποτε δεν ταπεινώνει την ψυχή τόσο πολύ όσο ή ανέχεια.
- Κανείς δεν θα αποκτήσει ταπείνωση χωρίς κόπο.
- Ένας μοναχός πρέπει πάντοτε να θρηνεί, πενθώντας για τις αμαρτίες του. Έτσι θα ταπεινώνεται. Έτσι θα γλιτώσει τον εαυτό του από την καταδίκη.
- Αρετή ανώτερη απ' όλα τα ασκητικά κατορθώματα και τους κόπους της ευσέβειας είναι τούτη: Να κάνουμε υπομονή για χάρι του Χριστού.
- Μη μιλάς, χωρίς να είναι ανάγκη. Πολλά κακά προέρχονται από την φλυαρία. Συχνά αρχίζουμε με πνευματικούς λόγους, για να καταλήξουμε στην κακολογία και την κατάκριση του πλησίον.
- Το πρώτο μέλημά μας ας είναι να μην αμαρτάνουμε και το δεύτερο να μην κατακρίνουμε.
- Άσκησε την γλώσσα σου, ώστε πάντοτε και σε κάθε περίπτωση να λέει προς τον Θεό και τους αδελφούς το «ευλόγησον».

- Όταν μιλάς, να εκφράζεσαι με λεπτότητα, ώστε να μην πικράνεις κανένα συνομιλητή σου.
- Μη διαβάλλεις τον εχθρό σου μπροστά σε άλλους.
- Όχι μόνο να μη χαιρέσαι, άλλα και να θρηνείς για την πτώση του αδελφού σου, επειδή έχουμε εντολή να τον αγαπούμε όπως τον εαυτό μας.
- Βασικές ενδείξεις της πνευματικής προόδου είναι ή βαθιά ταπείνωση και η αγάπη προς τον πλησίον.
- Όποιος κοινωνεί αξία, γεύεται την ζωή. Όποιος κοινωνεί ανάξια, γεύεται τον θάνατο, ό οποίος, αν και ανεπίγνωστα, κατοικεί μέσα του.
- Για να κατανοήσεις τα ιερά κείμενα χρειάζεται ταπείνωση και προσευχή.
- Η μελέτη του νόμου του Θεού πρέπει να γίνεται με υπομονή και επιμονή.
- Όταν κάποιος συνομιλητής σου βρίσκεται σε φανερή αντίθεση με την αλήθεια, υποχώρησε και τερμάτισε την συζήτηση.
- Να έχεις κλεισμένο στην καρδιά σου πάντοτε τον φόβο του Θεού και να στέκεσαι με ευλάβεια μπροστά Του.
- Φυλάξου από το ψέμα, γιατί θα διώξει τον φόβο του Θεού από μέσα σου.
- Κανείς δεν μπορεί να αποκτήσει τον τέλει φόβο του Θεού, αν δεν ελευθερωθεί από κάθε μάταιη μέριμνα
- Αν ή ψυχή σου μολυνθεί από κάποιο θανάσιμο αμάρτημα, τότε και άλλες αμαρτίες θα σπεύσουν και θα σε προτρέπουν να τις διάπραξης.
- Κάθε αμετανόητος αμαρτωλός είναι ένας Ιούδας.
- Φυλάξου από την κατάκριση του πλησίον, όχι μόνο (την εξωτερική, που γίνεται) με τα λόγια, άλλα και (την εσωτερική, που συντελείται) μέσα στην καρδιά σου.
- Εκείνος που λέει το καλό, άλλα σκέπτεται το κακό, είναι ακόμη ατελής.
- Κάθε τι που θλίβει την συνείδηση και ικανοποιεί την σάρκα είναι αμαρτία.
- Η καθαρή συνείδησης αποκτάται με την νηστεία, την αγρυπνία, την υπομονή και την ανδρεία.

Αν αγωνίζεσαι με ζήλο, αν δεν μένεις αργός και αν δεν λιποψυχείς, θα γνωρίσεις την νίκη. Ο Πρώτος Ασκητής, (ό Κύριος), σε παρακολουθεί. Στέφανοι, δόξα, τιμή και μακαριότης σε αναμένουν. Οι χορείες των Αγίων περιμένουν να σε δεχθούν για πάντα στην βασιλεία των ουρανών.

- Πάντοτε να κάνης διακριτική κατανομή στα ασκητικά σου παλαίσματα,
- Η ενέργεια της χάριτος του Κυρίου είναι ανάλογη με την εκπλήρωση των εντολών Του από μας.

Για την προσευχή:

- Αν δεν υπάρχει αδήριτη ανάγκη, μην αφήνεις τον κανόνα σου.
- Όταν προσεύχεσαι, φρόντισε να έχεις ειρηνική διάθεση. Είναι ή σπουδαιότερη προϋπόθεση για καρποφόρο προσευχή.
- Εκείνος που κοπιάζει πολύ στην προσευχή, πικραίνει όμως τον αδελφό του,

κοπιάζει μάταια.

- Εκείνος που προσεύχεται, ελπίζει. Και εκείνος που ελπίζει, είναι ειρηνικός.
- Είναι αδύνατο να έχουμε καθαρή προσευχή, αν είμαστε βουτηγμένοι μέσα στις κοσμικές μέριμνες. Προσευχή σημαίνει απουσία κάθε εξωτερικού περισπασμού.
- Όποιος προσεύχεται απρόσεκτα, προσεύχεται εφάμαρτα.
- Όποιος δεν ασκείται στην συχνή προσευχή, δεν θα φθάσει στην αδιάλειπτη προσευχή.

Για την αυταπάρνηση:

- Αιτία κάθε αμαρτίας είναι ή απροθυμία μας να αρνηθούμε τον ύπνο, την βρώση και την πόσι.
- Μη συλλογίζεσαι τα του Θεού με γεμάτο στομάχι.
- Ή πείνα και ή δίψα είναι αναγκαίες σε έναν άνθρωπο που θέλει να εξαγνίσει το σώμα του και να προφυλαχθεί από πονηρούς λογισμούς και σαρκικές επιθυμίες.
- Ή χαλιναγώγησης του στομάχου κατασιγάζει τα πάθη. Όποιος νικιέται από την γαστριμαργία, τα συνδουλίζει.
- Το γεμάτο στομάχι προξενεί ραθυμία και υπνηλία.
- Ή περίσσεια της τροφής σκοτίζει τον νου.
- Όποιος θέλει να έχει νου καθρό από πονηρούς λογισμούς, πρέπει να αδυνατίσει την σάρκα του με την νηστεία
- Ή νηστεία μας είναι απαραίτητη, γιατί μ' αυτήν ελευθερωνόμαστε από την αμαρτία αλλιώς δεν έχει αξία
- Τρώγε κάθε μέρα, αλλά συγκρατημένα.
- Το ψωμί η ή ζάχαρις και το ζεστό νερό είναι ή καλύτερη τροφή για ένα μοναχό. Χωρίς ζεστό νερό το στομάχι του νηστευτού στενεύει και προξενούνται διάφορες αρρώστιες.

Μετάφρασης: Συμεών μοναχός Παρακλητιανός

BIBLIOΓΡΑΦΙΑ. ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΑΓΕΙΡΟΤΙΚΗ ΜΑΡΤΥΡΙΑ. ΕΚΔΟΣΕΙΣ. Ι.Μ. ΞΗΡΟΠΟΤΑΜΟΥ. 1992

Πηγή: fdathanasiou.wordpress.com