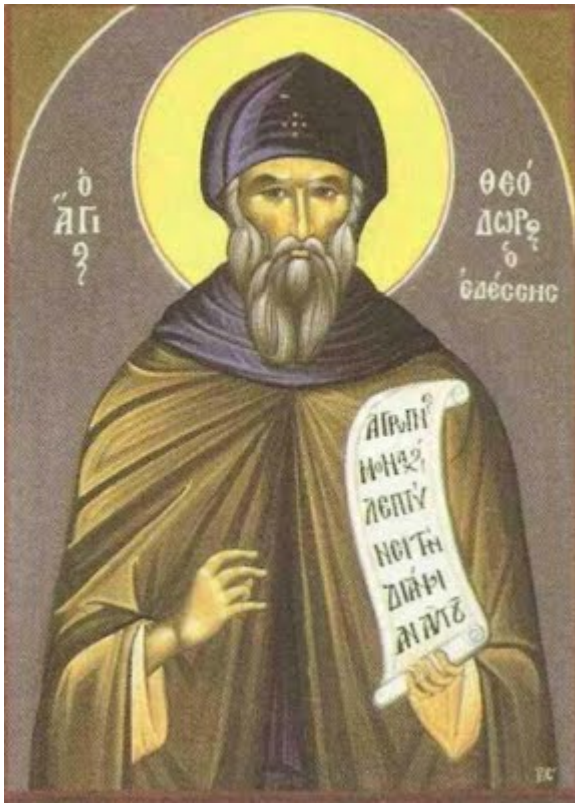


## Θεόδωρος Εδέσσης, Όσιος: “100 ψυχωφελή



[ἄγιοι ἄγγελοι - ἄγιοι ἄγγελοι / Ορθόδοξη πίστη](#)

**51.** Τα παραπάνω γράφτηκαν για τους

ησυχαστές. Εκείνοι όμως που βρίσκονται στην υποταγή πνευματικού πατέρα, ένα μόνο ας έχουν κατά νου, το να μη ξεπέσουν σε τίποτε από την εντολή του πνευματικού τους πατέρα. Γιατί όταν το κατορθώσουν αυτό, έχουν κατορθώσει το παν. Όπως αντίθετα, αν ξεπέσουν απ' αυτήν την ακρίβεια και διαγωγή της υπακοής, θα είναι ακατάλληλοι για κάθε έννοια αρετής και πνευματικής ζωής. **52.** Έχε και αυτή τη συμβουλή μου, φιλόχριστε: Αγάπα τη διαμονή σε ξένο τόπο, απομακρυνόμενος από τα περιστατικά της πατρίδας σου. Από φροντίδες των γονέων σου ή συγγενικές φιλίες μην παρασυρθείς. Ν' αποφεύγεις τη διαμονή στην πόλη και να υπομένεις στην ερημία, λέγοντας μαζί με τον προφήτη: «Να, έφυγα μακριά και κατοίκησα στην έρημο». **53.** Να αναζητάς τους ερημικούς και ακατοίκητους τόπους, και μη δειλιάσεις αν εκεί υπάρχει έλλειψη και στενοχώρια από τα απαραίτητα της ζωής. Αν σε περικυκλώσουν οι εχθροί σαν μέλισσες ή κακοί κηφήνες, και σου επιτεθούν με κάθε λογής πολέμους και σε συγχίζουν με ποικίλους λογισμούς, εσύ μη φοβηθείς και μη στήσεις το αυτί σου να τους ακούσεις, μήτε να φύγεις από το στάδιο του αγώνα. Δείξε καρτερία και υπομονή, επαναλαμβάνοντας συνεχώς στον εαυτό σου: «Περίμενα καρτερικά τον Κύριο και με πρόσεξε». Και τότε θα δεις τα μεγαλεία του Θεού, τη βοήθεια, την φροντίδα και

όλη την πρόνοιά Του για τη σωτηρία σου. **54.** Φίλους πρέπει να έχεις, φιλόχριστε, εκείνους που φέρνουν πνευματική ωφέλεια και σε βοηθούν στον ασκητικό βίο. Οι φίλοι σου να είναι άνδρες ειρηνικοί, αδελφοί πνευματικοί, πατέρες άγιοι, για τους οποίους ο Κύριος είπε: «Μητέρα μου και αδελφοί μου είναι αυτοί εδώ, όσοι κάνουν το θέλημα του ουράνιου Πατέρα μου». **55.** Να μην επιθυμείς φαγητά άλλα κάθε μέρα και πολυτελή, ούτε σπατάλες που προξενούν πνευματικό θάνατο. Γιατί λέει η Γραφή: «Όποια ζει μέσα στη σπατάλη, αυτή έχει κιόλας πεθάνει, κι αν είναι ζωντανή». Και από εκείνα τα φαγητά που μπορείς να τα προμηθευτείς εύκολα, να μη χορταίνεις. Γιατί είναι γραμμένο: «μη σας ξεγελά το χόρτασμα της κοιλιάς». **56.** Αν διάλεξες την ησυχία, μην περνάς τον καιρό σου συνεχώς έξω από το κελί σου, γιατί αυτό φέρνει πολύ μεγάλη ζημία, αφαιρεί τη θεία χάρη, σκοτίζει το φρόνημα, μαραίνει το θείο πόθο. Γι' αυτό έχει λεχθεί: «η περιπλάνηση της επιθυμίας διαστρέφει τον άκακο νου». Κόβε λοιπόν τις σχέσεις των πολλών, μην τυχόν ο νους σου γίνει πολυάσχολος και καταστρέφει τον ησυχαστικό τρόπο ζωής. **57.** Όταν κάθεται στο κελί σου, μην κάνεις το έργο σου δίχως λόγο και γεμάτο οκνηρία. Γιατί λένε: «Εκείνος που βαδίζει χωρίς σκοπό, θα ματαιοπονήσει». Αλλά απόκτησε καλή πνευματική εργασία, μάζεψε το νου σου, έχε μπροστά στα μάτια σου πάντοτε την τελευταία ώρα του θανάτου, θυμήσου τη ματαιότητα του κόσμου πόσο απατηλή είναι, πόσο αδύνατη, πόσο τιποτένια· έχε στο νου σου τη δοκιμασία του φρικτού δικαστηρίου, όπου τα πικρά τελώνια θα παρουσιάσουν μία-μία τις πράξεις μας, τα λόγια, τις σκέψεις τις οποίες αυτοί τις υπέβαλαν στο νου μας, και εμείς τις δεχόμαστε. Να θυμάσαι και τις κολάσεις του άδη και να σκέφτεσαι πώς άραγε θα είναι οι ψυχές που κλείστηκαν εκεί. Να θυμάσαι και τη μεγάλη και φοβερή εκείνη ημέρα της κοινής αναστάσεως και παραστάσεώς μας εμπρός στο Θεό και την τελευταία απόφαση του Κριτή που δεν εξαπατάται με σοφίσματα. Να συλλογίζεσαι την τιμωρία των αμαρτωλών, την ντροπή, τον έλεγχο της συνειδήσεως, την απομάκρυνση από το Θεό, το ρίξιμο στο αιώνιο πυρ, στο ασταμάτητο σκουλήκι, στο απόλυτο σκοτάδι, όπου υπάρχει κλάμμα και τρίξιμο των δοντιών. Να αναλογίζεσαι και τα άλλα είδη τιμωριών και να μην παύεις να καταβρέχεις με δάκρυα το πρόσωπό σου, το ρούχο σου, τον τόπο που κάθεται. Γιατί έχω δει πολλούς, οι οποίοι μ' αυτές τις σκέψεις απόκτησαν πάρα πολλά δάκρυα και καθάρισαν με θαυμαστό τρόπο τις ψυχικές τους δυνάμεις. **58.** Αλλά, να σκέφτεσαι και τα αγαθά που είναι ετοιμασμένα για τους δικαίους, την παράστασή τους στα δεξιά του Χριστού, την ευλογημένη φωνή του Κυρίου, την κληρονομιά της ουράνιας βασιλείας, τις δωρεές που δεν μπορεί ανθρωπίνος νους να εννοήσει, το γλυκύτατο εκείνο φως, την ατέλειωτη χαρά που δεν διακόπτεται από λύπη, τις ουράνιες εκείνες μονές, την συναναστροφή με τους αγγέλους, όλα τα άλλα που έχει υποσχεθεί ο Κύριος σ' εκείνους που Τον φοβούνται. **59.** Όλοι αυτοί οι λογισμοί να σε συντροφεύουν, να κοιμούνται και να ξυπνούν μαζί σου. Κοίταξε να μην τους

λησμονήσεις ποτέ, αλλά όπου και αν είσαι, μην τους βγάλεις από το νου σου, για να φύγουν και οι πονηροί λογισμοί και για να είσαι γεμάτος από θεία παρηγοριά. Η ψυχή που δεν είναι περιτειχισμένη με τέτοιες σκέψεις, δεν μπορεί να κατορθώσει την ησυχία. Γιατί η πηγή που δεν έχει νερό, ματαίως λέγεται πηγή. **60.** Και αυτή την πολιτεία έχει νομοθετηθεί για τους ησυχαστές να την επιτύχουν. Νηστεία, με όση δύναμη έχουν, αγρυπνία και χαμαικοιτία και κάθε άλλη κακοπάθεια για χάρη της μέλλουσας αναπαύσεως. «Δεν είναι άξια —λέει— ν' αντισταθμίσουν τα παθήματα του τωρινού καιρού τη δόξα που μέλλει να αποκαλυφθεί σ' εμάς». Πάνω απ' όλα απαιτείται προσευχή καθαρή, θα έλεγα ακατάπαυστη και αδιάλειπτη. Αυτή είναι τείχος ασφαλές, αυτή είναι λιμάνι ήσυχου, φυλακτήριο των αρετών, αφανισμός των παθών, δύναμη της ψυχής, καθαρτήριο του νου, ανάπαυση στους κουρασμένους, παρηγοριά σ' όσους πενθούν. Η προσευχή είναι ομιλία με το Θεό, θεωρία των αοράτων, πληροφορία εκείνων που επιθυμούν να μάθουν το θέλημα του Θεού, τρόπος ζωής των αγγέλων, παρακίνηση στα καλά, πραγμάτωση των αγαθών που ελπίζομε. Αυτή την βασίλισσα των αρετών φρόντισε, εσύ ασκητή, με όλη σου τη δύναμη να κατακτήσεις. Να προσεύχεσαι μέρα και νύχτα, είτε άθυμος είσαι είτε εύθυμος. Προσευχήσου με φόβο και τρόμο, με νου προσεκτικό και άγρυπνο, για να γίνει δεκτή από τον Κύριο η προσευχή σου. Γιατί λέει: «οι οφθαλμοί του Κυρίου είναι στραμμένοι στους δικαίους και τα αυτιά Του είναι ανοιχτά για να ακούσουν την δέησή τους».

---

**Πηγή:** Φιλοκαλία των Ιερών Νηπτικών, μεταφρ. Αντώνιος Γαλίτης, εκδ. Το περιβόλι της Παναγίας, 1986, β' τόμος, σελ. 12-33)- [filokaliakainipsis.blogspot.gr](http://filokaliakainipsis.blogspot.gr)