

16 Νοεμβρίου 2013

Τι είναι η ησυχία;

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία](#) / [Ορθόδοξη πίστη](#)



Ας δούμε τι είναι η ησυχία.

«Κάποιος αδελφός ρώτησε έναν γέροντα, λέγοντάς του:

Τι είναι ησυχία, και ποιά είναι η ωφέλειά της;

Ο γέροντας του απάντησε:

Ησυχία είναι το να κάθεται στο κελί σου μετά γνώσεως και φόβου Θεού, απέχοντας από κάθε κακία και υψηλοφροσύνη. Αυτού του είδους η ησυχία γεννάει όλες τις αρετές, και φυλάει τον μοναχό από τα πεπυρωμένα βέλη του πονηρού, μη αφήνοντάς τον να πληγωθεί από αυτά.

Ω ησυχία,

προκοπή μοναζόντων·

Ω ησυχία,

κλίμακα ουράνιος, οδός βασιλείας ουρανών, μητέρα της κατάνυξης,
πρόξενος της μετανοίας, καθρέπτης όπου βλέπουμε τις αμαρτίες μας,
εσύ που δείχνεις στον άνθρωπο τα πλημμελήματά του,
που δεν εμποδίζεις τα δάκρυα και τους στεναγμούς,
που λαμπρύνεις την ψυχή και φέρνεις σε ειρηνική κατάσταση τον άνθρωπο!

Ω ησυχία,

συ που γεννάς την πραότητα, μένεις μαζί με την ταπείνωση,
συνομιλείς με τους Αγγέλους, φωτίζεις την διάνοια,
και είσαι συζευγμένη με τον φόβο του Θεού!

Ω ησυχία,

είσαι ανιχνευτής των λογισμών και λύχνος της διακρίσεως,
γεννάς όλα τα αγαθά και εδραιώνεις την νηστεία, αντιθέτως δε,
εμποδίζεις την γαστριμαργία και βάζεις χαλινάρι στην γλώσσα!

Ω ησυχία,

σχολή προσευχής και αναγνώσεως,
γαλήνη λογισμών και εύδιο (γαλήνιο) λιμάνι!

Ω ησυχία,

νεωτέρων όπλο, που δεν αλλάζουν το φρόνημά τους και θέλουν να κάθονται στα
κελλιά τους και να σε διαφυλάττουν ατάραχα!

Ω ησυχία,

αμεριμνία ψυχής, ζυγός χρηστός και φορτίο ελαφρύ, που αναπαύεις και βαστάζεις
τον βαστάζοντά σε!

Ω ησυχία,

ευφροσύνη ψυχής και καρδιάς,

με αποτέλεσμα αυτή να μεριμνά μόνον για τον εαυτό της, να μιλά στον Χριστό και διηνεκώς να έχει μπροστά στα μάτια της τον θάνατο!

Ω ησυχία,

οφθαλμών και ακοής και γλώσσας χαλινάρι!

Ω ησυχία,

όπου κάθε μέρα και νύχτα περιμένεις τον Χριστό

και διατηρείς την λαμπάδα άσβεστη και συνεχώς ψάλλεις:

«ετοίμη η καρδιά μου ο Θεός, ετοίμη η καρδιά μου!»

Ω ησυχία,

μητέρα της ευλάβειας, δεσμοκτήριο παθών, χωρίον Χριστού,

που καρποφορείς αγαθούς καρπούς.

Ναι αδελφέ, αυτήν να αποκτήσης, μνημονεύοντας την ώρα του θανάτου σου, γιατί δεν γνωρίζεις ποιά ώρα έρχεται ο κλέπτης. Λοιπόν, εντρύφησε στην ψυχή σου!»⁴⁷

Η ησυχία είναι θεόδοτος μέθοδος, τρόπος ζωής, που οδηγεί στην αναμαρτησία. «Ο Αββάς Αρσένιος όταν ζούσε ακόμα μέσα στο παλάτι, προσευχόταν στον Θεό λέγοντας: “Κύριε, οδήγησέ με πως να σωθώ”. Και τότε μία φωνή του είπε: “Αρσένιε, φύγε από τους ανθρώπους και θα σωθής”. Όταν μάλιστα αναχώρησε για να ακολουθήσει τον μοναχικό βίο, προσευχήθηκε πάλι το ίδιο. Και τότε μία φωνή και πάλι του είπε: “Φεύγε, σιώπα, ησύχαζε”. Αυτές είναι οι ρίζες της αναμαρτησίας»⁴⁸.

Ο άνθρωπος που ζει στην ησυχία απαλλάσσεται από πολλές αφορμές για αμαρτία. «Αυτός ο οποίος κάθεται στην έρημο και ησυχάζει» δίδασκε ο Μέγας Αντώνιος, «τριών πολέμων απαλλάσσεται, της ακοής, της λαλιάς και του βλέπειν· μόνον δε (πόλεμον) έχει αυτόν της ακηδίας»⁴⁹.

Εκείνο που κατεξοχήν ταράζει την ανθρωπότητα είναι τα πολλά θελήματα των

ανθρώπων, τα οποία τους οδηγούν σε ποικίλες άχρηστες, μάταιες, δραστηριότητες και πολλαπλές συγκρούσεις, που αφαιρούν την ειρήνη από την καρδιά τους. Η εγκόλπωση του θελήματος του Θεού, που είναι ένα και μοναδικό, οδηγεί στην αληθινή ειρήνη αγγέλους και ανθρώπους. Το ένα και μοναδικό θέλημα του Θεού είναι η σωτηρία μας: «Ο Θεός θέλει πάντας ανθρώπους σωθῆναι και εις επίγνωσιν αληθείας ελθεῖν»⁵⁰.

Ο άνθρωπος που ζει ησυχαστικά επιλέγει και εγκολπώνεται το θέλημα του Θεού αδιαφορώντας για τα ποικίλα ανθρώπινα θελήματα. Ομοιάζει, έτσι, με τους Αγίους Αγγέλους, οι οποίοι επίσης έχουν και ζουν σύμφωνα με το ένα και μοναδικό θείο θέλημα.

Αναφέρεται στο Γεροντικό ότι «είπε ο Αββάς Μάρκος στον Αββά Αρσένιο: “Γιατί φεύγεις από εμάς;” Και αυτός του απάντησε: “Ο Θεός γνωρίζει ότι σας αγαπώ, αλλά δεν μπορώ να είμαι και μαζί με τον Θεό και μαζί με τους ανθρώπους. Οι Άγγελοι, αν και χιλιάδες και μυριάδες, ένα θέλημα έχουν· οι δε άνθρωποι πολλά. Δεν μπορώ να αφήσω τον Θεό για να είμαι μαζί με τους ανθρώπους”»⁵¹.

Όποιος θέλει να αρέσει στους ανθρώπους ικανοποιώντας τους τα ποικίλα θελήματα (επιθυμίες), πέφτει στο πάθος της κενοδοξίας. Αυτό το πάθος τον κρατάει σε μία διαρκή ταραχή, επειδή συνεχώς τον οδηγεί στην προσπάθεια να αποκτήσει ή να μην χάσει την εύνοια των άλλων.

Ο Αββάς Βαρσανούφιος, εξηγώντας τι είναι ησυχία λέγει: «Τι είναι η ησυχία; Δεν είναι τίποτε άλλο από το να συστείλει κάποιος την καρδιά του από το να δίνει και να παίρνει και από την ανθρωπαρέσκεια από από τις υπόλοιπες ενέργειες»⁵².

Η ησυχία είναι μία προσπάθεια να μη περιπλέκεται ο άνθρωπος στα εκτός αυτού και, κυρίως, στο λεπτό πάθος της κενοδοξίας-ανθρωπαρέσκειας, που είναι η υποδούλωση του στην γνώμη του κόσμου.

Κατά τον Όσιο Θαλάσσιο, ησυχία είναι η μέθοδος για τον έλεγχο (φυλακή)-ασφάλιση των αισθήσεων. «Ασφάλισε τις αισθήσεις» διδάσκει ο Όσιος «με τον τρόπο (μέθοδο) της ησυχίας και δίκασε (εξέτασε) τους λογισμούς που υπάρχουν στην καρδιά»⁵³.

Επομένως, η ησυχία είναι μία ολόκληρη επιστήμη των λογισμών, της καρδιάς και των αισθήσεων, που βοηθά τον άνθρωπο να μην παραμένει αχαλίνωτος και υποδουλωμένος στον κόσμο των αισθήσεων και των νοητών, προκειμένου να επιτύχει τον στόχο του, που είναι η θέωση, το «καθ’ ομοίωσιν»⁵⁴.

Απόσπασμα από το βιβλίο: «Τα ασκητικά της Ενορίας» (Ιερομονάχου Σάββα

Αγιορείτου) που συν Θεώ θα εκδοθεί σύντομα

47Γεροντικον - Περί ησυχίας,
http://users.uoa.gr/~nektar/orthodoxy/gerontikon/gerontikon8_peri_hsyxias.htm

48Ο.π

49Ο.π

50Α Τιμ. 2, 4

51 Γεροντικόν - Περί ησυχίας,
http://users.uoa.gr/~nektar/orthodoxy/gerontikon/gerontikon8_peri_hsyxias.htm.

52 Σεβασμιωτάτου Μητροπολίτη Ναυπάκτου & Αγίου Βλασίου Ιερόθεου Βλάχου, Η Ορθόδοξη νηπτική θεολογία της Εκκλησίας ως μέθοδος θεραπείας, <http://www.oodegr.com/oode/psychotherap/niptiki1.htm>: «Η ησυχία τι εστιν; αλλ η το συστειλαι τινα την καρδιαν αυτού από δόσεως και λήψεως και ανθρωπαρεσκειάς και των λοιπών ενεργειών».

53Φιλοκαλία Β', σελ. 206, κβ' «Ασφάλισαι τας αισθήσεις τω τρόπω της ησυχίας και δίκασον τους λογισμούς εφεστώτας τη καρδία».

54 Πρβλ. Βλάχου Ιερόθεου Μητροπολίτου, Ορθόδοξη Ψυχοθεραπεία, Ζ έκδοση, Ιερά Μονή Γενεθλίου της Θεοτόκου (Πελαγίας).

Πηγή: hristospanagia.gr