

## Η ευχή και το Άγιον Πνεύμα

[Άγιοι - Πατέρες - Γέροντες](#) / [Άγ. Ιωσήφ Ησυχαστής](#) / [Άγιοι - Πατέρες - Γέροντες](#) / [Ορθόδοξη πίστη](#)



*Γέροντος Ιωσήφ του  
Ησυχαστού*

Η διδασκαλία του παππού μας Ιωσήφ και του Γέροντος μας Έφραϊμ, αποτελεί συνέχεια της διδασκαλίας του Αγίου Γρηγορίου του Παλαμά. Η πείρα του Γέροντος μας Εφραϊμ εις την νοεράν προσευχήν, όπως μας την παρέδωσεν, αποτελεί συνέχεια όλης της νηπτικής ασκητικής παραδόσεως.

Λέγει ο Γέροντας Εφραϊμ: «Η καρδιά του άνθρωπου είναι το κέντρον των υπέρ φύσιν, των κατά φύσιν και των παρά φύσιν κινήσεων. Τα πάντα ξεκινούν από την καρδιάν. Εάν η καρδιά του ανθρώπου καθαρισθή, τότε βλέπομεν τον Θεόν. Ο Θεός είναι αθεώρητος· ο Θεός είναι Πνεύμα. Δύναται όμως να βασιλεύση εις την καρδιάν του ανθρώπου, όταν γίνη αυτή καθαρόν δοχείον.

Διά να γίνη δεκτικόν δοχείον η καρδιά του ανθρώπου, πρέπει να γίνη καθαρή. Δηλαδή, να γίνη καθαρή από ακάθαρτους λογισμούς. Διά να καθαρισθή όμως η καρδιά, πρέπει να μη εις αυτήν κάποιο φάρμακον. Το φάρμακον αυτό είναι η νοερά προσευχή. Όπου πηγαίνει ο βασιλεύς, διώκονται οι εχθροί· και όταν μη εις την καρδιά ο Χριστός, το όνομα Του το Άγιον, φυγαδεύονται των δαιμόνων οι φάλαγγες. Όταν ενθρονισθή μέσα καλά-καλά ο Χριστός, τότε υπάκουουν τα πάντα.

Έτσι και το κράτος της καρδιάς μας. Έχει μέσα εχθρούς· έχει επαναστάσεις· έχει λογισμούς· έχει πάθη και αδυναμίες· έχει τρικυμίες και ταραχές. Όλα εις την καρδίαν του ανθρώπου.

Διά να μπόρεση αυτό το κράτος της καρδιάς να καθησύχαση και να υποταχθή, πρέπει να έρθη ο Χριστός, ο Βασιλεύς, με τις στρατιές του να κυρίευση το κράτος· να διώξη τον εχθρόν, τον διάβολον· να καθυποτάξη κάθε ανησυχία από πάθη και αδυναμίες· να βασιλεύση σαν αυτοκράτωρ, σαν παντοδύναμος. Τότε αυτό, κατά τους πατέρας, λέγεται καρδιακή ησυχία. Να βασιλεύη η προσευχή χωρίς να διακόπτεται. Η προσευχή να έχη δημιουργήσει την καθαρότητα και την ήσυχον καρδίαν».

Ο μεγάλος αγώνας του ανθρώπου είναι να επαναφέρει τον νουν, που μετεωρίζεται με τις αισθήσεις έξω εις τα κτίσματα, μέσα εις την καρδίαν μας, εις το ταμείον των λογισμών. Ο μεγαλύτερος διδάσκαλος εις τον άνθρωπον, διά το Ιερόν αυτό έργον, είναι η νοερά προσευχή. Η χάρις του Αγίου Πνεύματος, η οποία προσελκύεται διά της ευχής, μας διδάσκει όλα όσα χρειαζόμεθα.

Ο καλύτερος βοηθός, κατά την ώραν της εξόδου της ψυχής από τον κόσμον αυτόν, είναι η νοερά προσευχή. Διότι την ευχήν αυτήν θα χρησιμοποιή η ψυχή, εφ' όσον βέβαια την γνωρίζει. Η ψυχή θα είναι οπλισμένη με την δύναμη της προσευχής, με το ακαταμάχητον Όνομα του Χριστού, το όποιον τρέμουν οι δαίμονες και δεν μπορούν να πλησιάσουν την ψυχήν.

Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησον με.

Προσπάθησε πάντα η ευχή του Ιησού Χρίστου να επενδύη όλα τα έργα σου· κάθε πνοή και κάθε νόημα. Ω τότε πόσο θα ευφραίνεται η καρδιά σου! Πόσο θα χαίρεσαι, διότι θα ανεβαίνη ο νους εις τα ουράνια.

Διά τούτο μην αμελής να λέγης:

Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησον με.

Όταν ψάλης θα κατανοής τα ψαλλόμενα· θα έχης όρεξιν και φωνήν ικανήν και ταπεινώσιν διά να αποδίδης καθώς αρμόζει τα λόγια του Θεού.

Διά τούτο μην άδικης άλλο την ψυχήν σου, αλλά και ψάλλων λέγε ενδόμυχα την ευχήν·

Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με.

Όταν εργάζεσαι ας μην απορροφάται όλη σου η δύναμις εις την εργασίαν, αλλά να λέγης -ψιθυριστά και την ευχήν. Τότε και τα έργα σου θα είναι ορθά, χωρίς λάθη,

καθαρὰ ἀπὸ λογισμοῦς καὶ ἡ ἀπόδοσις τῆς ἐργασίας σου θὰ εἶναι μεγαλύτερα.  
Λέγε λοιπὸν τὴν εὐχὴν τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ, διὰ νὰ εὐλογούνται τὰ ἔργα σου·  
Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με.

Το Πνεῦμα το Ἅγιον σκεπάζει τὴν ψυχὴν που εὐχεται. Εἰσέρχεται μέχρι τὰ βάθη τῆς ψυχῆς, ἐλέγχει ὅλον τὸν ἐσωτερικὸν κόσμον τῆς ψυχῆς καὶ τὸν κατευθύνει πρὸς τὸ θέλημα τοῦ Θεοῦ το Ἅγιον . Τότε μόνον ἡ ψυχὴ ἔχει τὴν δύναμιν νὰ εἰπῇ μαζί με τὸν Προφήτην. «Εὐλογεῖ ἡ ψυχὴ μου τὸν Κύριον καὶ πάντα τὰ ἐντός μου, τὸ ὄνομα το Ἅγιον αὐτοῦ» (Ψαλ. 102, 1). Λέγε λοιπὸν τὴν εὐχὴν διὰ νὰ ἔχῃς τὴν σκέπην τοῦ Ἁγίου Πνεύματος.

Ὅταν τὸ Πνεῦμα το Ἅγιον καλύπτει τὴν ψυχὴν σου αἰσθάνεσαι μιά πληρότητα καὶ μιά ταπείνωσιν. Δὲν ἐπηρεάζεσαι ἀπὸ τὴν ἀδικία, τὴν εἰρωνεΐα ἢ τὸν ἐπαῖνον.  
Ζῆς σε μιά ἀτμόσφαιρα πνευματικὴ που δὲν εἰσέρχεται εὐκόλα ὁ ἴος τῆς ἀμαρτίας.  
Ὁ πνευματικὸς ἀνακρίνει τὰ πάντα, αὐτὸς δὲ ὑπ' οὐδενός ἀνακρίνεται.  
Το Πνεῦμα το Ἅγιον σου δίδει ἄλλα μάτια καὶ ἄλλην κρίσιν.  
Λέγε συνεχῶς τὴν εὐχὴν, διὰ νὰ ζῆς ἀνετα μέσα σε κάθε περιβάλλον·  
Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με.  
Ὡς ἄνθος ἀμάραντον καὶ δένδρον εὐσκιόφυλλον πεφυτευμένον παρά τὰς διεξόδους τῶν ὑδάτων τοῦ Ἁγίου Πνεύματος γίνεται ἡ ψυχὴ σου ὅταν λέγῃς·  
Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με.

Λέγε τὴν εὐχὴν καὶ ἄφησε τὴν χάριν τοῦ Ἁγίου Πνεύματος νὰ εἰσέλθῃ εἰς τὰ βάθη τῆς ψυχῆς σου. Γίνε τότε ἀγρυπνὸς θυρωρὸς τοῦ οἴκου τῆς ψυχῆς σου καὶ θεατῆς τῶν ἐνεργειῶν τοῦ Ἁγίου Πνεύματος καὶ λέγε μετ' εὐφροσύνης·  
Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με.

Το Πνεῦμα το Ἅγιον εἶναι ἡ εὐλογία ὅλου τοῦ κόσμου.

Το Πνεῦμα το Ἅγιον εἶναι τὸ φῶς καὶ ἡ ζωὴ τῆς ψυχῆς, ἡ ὅποια ἀνυμνεῖ καὶ δοξολογεῖ ἀπὸ τὰ βάθη αὐτῆς τὸ Ὄνομα τῆς Ἁγίας Τριάδος. Ἀμήν.

---

Ἀπόσπασμα ἀπὸ τὸ βιβλίον Γέρων Ἰωσήφ ὁ Ἡσυχαστής  
Ἱερά Μονὴ Καρακάλλου Ἅγιον Ὄρος  
Ἐκδόσεις Ὁρθόδοξος Κυψέλη

Πηγή: [orthodoxfathers.com](http://orthodoxfathers.com)