

2 Σεπτεμβρίου 2015

## Η μεγάλη αρετή της νήψεως (Γέροντας Εφραίμ Φιλοθεΐτης)

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία / Άγιοι - Πατέρες - Γέροντες](#)





Αγαπητά μου παιδιά,  
Σήμερα θα πούμε ολίγα πράγματα για την μεγάλη αρετή της νήψεως.  
Όπως θα γνωρίζετε, η νήψις είναι πατερική διδασκαλία, είναι βίωμα των μεγάλων  
νηπτικών  
πατέρων της Εκκλησίας και δη της ερήμου. Η λέξις «νήψις» προέρχεται εκ του  
«νήφω», που  
σημαίνει αγρυπνώ, φρουρώ, επισκοπώ, παρατηρώ, επιβλέπω, παρακολουθώ. Αυτά  
όλα οι πατέρες  
τα συνοψίζουν σε μια αδιάλειπτη προσοχή του νοός.

Η νήψις εικονίζεται με την αξίνα, η οποία καταρρίπτει τα μεγάλα δένδρα χτυπώντας την ρίζα τους.

Κι όταν χτυπηθή η ρίζα, δεν ξαναφυτρώνουν. Έτσι και όταν ο νους του ανθρώπου, του χριστιανού,

έχη την προσοχή αυτή της νήψεως, φρουρεί την καρδιά και τις πέντε αισθήσεις, τόσο τις

πνευματικές, όσον και τις πνευματικές, της ψυχής. Όταν ο νους νήφη, όταν προσέχη, όταν φρουρή

τα διανοήματα, τις σκέψεις, όταν ελέγχη την φαντασία, τότε όλος ο άνθρωπος ψυχοσωματικά

διατηρείται καθαρός. Και όταν ο άνθρωπος δια της νήψεως και της εργασίας της πνευματικής

καθίσταται καθαρός, οι προσευχές του έχουν παρηρησία προς τον Θεό, διασχίζουν τον αιθέρα,

ξεπερνούν τους αστέρας, διέρχονται τους ουρανούς και πλησιάζουν στον Θείο Θρόνο της Χάριτος, όπου δέχονται τις ευλογίες του Θεού. Και ο άνθρωπος προσευχόμενος ούτως, πλουτίζει την κατά Θεόν χάριν.

Μας λένουν οι νηπτικοί πατέρες ότι ένας λογισμός μας ανεβάζει εις τον ουρανό και ένας μας

κατεβάζει εις την κόλασιν. «Εν τοις λογισμοίς μας βελτιούμεθα ή αχρειούμεθα». Δηλαδή ένας

λογισμός, ο οποίος απρόσεκτα θα μας προσβάλη, , θα μας δηλητηριάση, θα μας ηδονίση, μπορεί να

μας καταστήση αξίους για την κόλασι. Ένας λογισμός θεϊκός, ένας λογισμός αυταπαρνήσεως, ένας λογισμός ανδρείας, ένας λογισμός προσευχής και θεωρίας, μας αξιώνει να πλησιάσουμε τον Θείο Θρόνο και να γευθούμε πράγματα ουράνια.

Από τους λογισμούς ή θα γίνουμε ακάθαρτοι ή θα

γίνουμε καλύτεροι. Η αρχή των αμαρτημάτων ξεκινά από τους λογισμούς.

Οι λογισμοί πηγάζουν από τις πέντε αισθήσεις, τόσο τις πνευματικές όσον και τις σωματικές.

Όταν αφήσουμε την αίσθησι των οφθαλμών ανεξέλεγκτη και βλέπη οτιδήποτε απρόσεκτα, αυτή η απροσεξία θα γεννήση μια σωρεία από εικόνες βρώμικες και αμαρτωλές. Αυτές οι εικόνες αφού εισαχθούν στο φανταστικό, μετά στάζουν δηλητήριο αμαρτωλής ηδονής μέσα στην καρδιά του ανθρώπου. Αυτή η ηδονή είναι το δηλητήριο, με το οποίον δηλητηριάζεται η καρδιά και γίνεται τότε ακάθαρη και ένοχη μπρος στον ακοίμητον οφθαλμόν του Θεού.

Όπως η αίσθησις των οφθαλμών, έτσι είναι και της αφής, έτσι είναι και της γεύσεως, και της ακοής και της οσφρήσεως. Κι έτσι οι πέντε αισθήσεις δημιουργούν ανάλογες αμαρτωλές εικόνες, οι οποίες καθιστούν τον άνθρωπο

ακάθαρτο ενώπιον του Θεού. Εδώ έγκειται όλη η φιλοσοφία του πνεύματος.

Όλα τα κηρύγματα είναι ωφέλιμα• γιατί όπως ακριβώς, όταν κλαδεύεται ένα δένδρο που είναι

αρρωστημένο, καθαρίζεται , έτσι και ο λόγος του Θεού βοηθεί στην μείωσι ενός πάθους. Η

διδασκαλία όμως των Πατέρων περί της νήψεως ενεργεί ριζικά την κάθαρσι από το πάθος. Όταν η

αξίνη, όταν ο πέλεκυς κτυπήση την ρίζα, όλο το δένδρο πίπτει κάτω, ξηραίνεται και απόλλυται.

Έτσι και όταν η νήψις πάρη θέσι στην ζωή του χριστιανού, ένα-ένα δένδρο εμπαιθείας πίπτει ,

ξηραίνεται και έτσι συν τω χρόνω ο παλαιός άνθρωπος , ο άνθρωπος της αμαρτίας και της

εμπαιθείας, ο χοϊκός Αδάμ ελευθερώνεται και γίνεται «καινός άνθρωπος». Γι' αυτό η νηπτική

εργασία μας ελευθερώνει ριζικά από το κακό. Εδώ λοιπόν πρέπει να δώσουμε προσοχή στην ζωή

μας . Αν θέλουμε να καθαρίσουμε τους εαυτούς μας, να φροντίσουμε να πλουτίσουμε τον νουν μας με την επιμέλεια της νήψεως.

Ένα μέρος της νήψεως είναι και η νοερά προσευχή. Η θεωρία του Θεού είναι ένα άλλο μέρος . Όλα αυτά τα μέρη , όταν ενωθούν σε μια προσπάθεια του ανθρώπου, συν τω χρόνω φέρνουν την αγιότητα...

...Ο Ιερός Χρυσόστομος πολλά κεφάλαια έγραψε περί προσευχής και περί νήψεως. Και μεταξύ

άλλων λέγει κάτι πάρα πολύ όμορφο: «Η προσευχή , λέγει, είναι φωτισμός της ψυχής, αληθής επίγνωσις του Θεού, μεσίτης μεταξύ Θεού και ανθρώπων, ιατρός

των παθών, αντίδοτον εναντίον των νόσων, φάρμακον εναντίον κάθε αρρώστειας, γαλήνη της ψυχής ,οδηγός που φέρει εις τον ουρανόν , που δεν περιστρέφεται γύρω από την γη, αλλά που πορεύεται προς αυτήν την αψίδα, τον ουρανό.

Υπερπηδά τα κτίσματα, διασχίζει νοερώς τον αέρα, πορεύεται πάνω από τον αέρα, διασχίζει το σύνολο των αστέρων, ανοίγει τας πύλας των ουραनों, ξεπερνά τους

αγγέλους, υπερβαίνει τους Θρόνους και τις Κυριότητες, διαβαίνει τα Χερουβείμ και αφού διέλθη υπεράνω όλης της κτιστής φύσεως, έρχεται πλησίον αυτής της

απροσίτου Τριάδος. Εκεί προσκυνεί την Θεότητα. Εκεί αξιώνεται να γίνη συνομιλητής με τον Ουράνιο Βασιλέα. Δι' αυτής (της προσευχής) , η ψυχή, η οποία

υψώθη μετέωρος εις τους ουραनों, εναγκαλίζεται τον Κύριον κατά τρόπον ανέκφραστον, όπως ακριβώς το νήπιον εναγκαλίζεται την μητέρα του, και με

δάκρυα φωνάζει δυνατά , επιθυμώντας να απολαύση του θείου γάλακτος. Ζητεί δε αυτά που πρέπει, και λαμβάνει δωρεάς ανωτέρας από όλην την ορατήν φύσιν...»

... Αυτή η προσοχή η πνευματική μας γίνεται φως και σαν φως φωτίζει τον δρόμο.  
Κι ένας δρόμος  
φωτισμένος από την νήσι, είναι και ο δρόμος προς την ιερά εξομολόγησι. Τον  
φωτίζει η προσοχή,  
που προτρέπει τον άνθρωπο να τακτοποιήσει τον λογαριασμό του με τον Θεό. Και  
οδηγείται με την  
φώτησι της νήσεως εις αυτό το μέγα μυστήριο κι εκεί εναποθέτει όλο το χρέος ,  
όλη την ακαθαρσία  
των αμαρτημάτων. Μπαίνει μέσα σ' αυτό το λουτρό και βγαίνει ολοκάθαρος. Και  
λέγω ότι πρέπει να έχουμε πολλή χαρά στην ψυχή μας, όταν αξιωνόμεθα να  
φθάσουμε σ' αυτό το λουτρό. Πρέπει να πανηγυρίζουμε και να ευχαριστούμε τον  
Κύριο που άφησε αυτό το λουτρό ,που άφησε αυτήν την εξουσία του «δεσμείν και  
λύειν». Όσα λύση ο πνευματικός ,τα λύνει κι ο Θεός. Όσα συγχωρεί ο εκπρόσωπος  
του Θεού, τα συγχωρεί και ο Κύριος.  
Κι όταν εδώ κάτω κριθή ο άνθρωπος, δεν κρίνεται επάνω στο μεγάλο και φοβερό  
δικαστήριο .  
Μεγάλη ευκαιρία, εάν φθάση ο άνθρωπος μέχρις εκεί. Γι' αυτό όσοι έχετε αξιωθή  
αυτού του  
λουτρού και συνεχώς το λέρωμα της ψυχής το καθαρίζετε με το λουτρό αυτό το  
πνευματικό του  
θείου μυστηρίου, πρέπει να έχετε πάρα πολύ μεγάλη χαρά, διότι πάντοτε η θύρα  
του παραδείσου θα είναι ανοιχτή. Κι αν ο θάνατος ακολουθήση, ουδεμία ανησυχία.  
«Ητοιμάσθην και ουκ εταράχθην».  
Όταν είναι έτοιμος ο άνθρωπος, δεν ταρασσεται εις το πλησίασμα του θανάτου.  
Ηξεύρει ότι δεν  
μπορεί να είναι λάθος ο λόγος του Θεού, που έδωσε αυτήν την εξουσία. Το  
γνωρίζουμε σαν  
μυστήριο της Εκκλησίας και το βλέπουμε στην πράξι και στην εφαρμογή. Όταν ο  
άνθρωπος κάνει  
την ιεράν εξομολόγησιν με πόθο, με ταπείνωσι και με επίγνωσι, νοιώθει την  
ευτυχία μέσα στην  
ψυχή του, την ελάφρωσι και την αγαλλίαση. Απόδειξις εναργής ότι οι αμαρτίες του  
έχουν  
συγχωρηθή. Και όταν οι αμαρτίες συγχωρηθούν, τότε αίρεται κάθε φόβος  
ανησυχίας και  
αβεβαιότητος δια την άλλη ζωή...  
... Γι' αυτό με πολύ πόθο, με πολλή αγάπη, με πολλή συναίσθησι να τρέχουμε, να  
καθαριζώμεθα,

να ετοιμαζώμεθα και όταν ακολουθήση ο θάνατος ,να φύγουμε ειρηνικά. Αμήν.

ΟΜΙΛΙΑ ΙΖ΄

Νήψις-Προσευχή - Εξομολόγησις

Από το βιβλίο «ΓΕΡΟΝΤΟΣ ΕΦΡΑΙΜ ΦΙΛΟΘΕΪΤΟΥ

Η ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΣΩΤΗΡΙΑΣ» (ΟΜΙΛΙΑΙ) ΤΟΜΟΣ Α΄

ΕΚΔΟΣΙΣ ΙΕΡΑΣ ΜΟΝΗΣ ΦΙΛΟΘΕΟΥ

ΑΓΙΟΝ ΟΡΟΣ 2005

Πηγή: [elderephraimarizona.blogspot.ca](http://elderephraimarizona.blogspot.ca)