

Όσιος Εφραίμ Κατουνακιώτης: «Όσο μπορείς συχνότερα»

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία](#) / [Χαριτωμένες παραινέσεις](#)



«...Σε συμβουλεύω λοιπόν να προσεύχεσαι, συχνά. Να λέγεις την ευχή: “Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με”. Όσο μπορείς συχνότερα. Να βάλεις μίαν καλήν αρχήν και με τον καιρόν θα αισθανῶθεις τον γλυκό καρπό, χαρά, γλυκύτητα και ευφροσύνη. Όσο μπορείς, να φυλάττεις καθαρότητα σώματος και ψυχής. Συστολή των αισθήσεων και σμικρολογία. Ιδίως να φυλάσσεσαι από τις κακές συναναστροφές.

Καμιά άλλη αρετή δεν ενώνει τον άνθρωπο με τον Θεόν, όσον η προσευχή! Όσο για τα σκιρτήματα του πνεύματος, δεν είναι καιρός ακόμη· είναι νωρίς. Εσύ βάδιζε τον δρόμον που σου υποδεικνύω, λέγοντας αυτήν την μικρούλα ευχούλα, το: “Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με” ή “Ιησού γλυκύτατε, ελέησόν με”, και θα το εύρεις μόνη σου.

Και όταν ο Πανάγαθος Θεός ευδοκήσει να σε χαριτώσει, να γνωρίσεις την γλυκύτητά Του, τότε θα γίνεις έξαλλος από χαράν. Τότε θα γνωρίσεις, τί θα πει σκίρτημα, ή μάλλον, πώς η ψυχή σου θα φεύγει από το σώμα· θα διαπερνά τους

ουρανούς· θα διασχίζει τα τάγματα των Αγγέλων και Αρχαγγέλων, για να συναντήσει τον γλυκύτερόν της Νυμφίον... και άλλα πολλά, τα οποία εγώ δεν πρέπει να σου τα προλέγω...

Όπου κι αν ευρίσκεσαι, να προσεύχεσαι· όχι μόνον μέσα στην Εκκλησία, αλλά και οπουδήποτε αλλού να λέγεις αυτήν την χαριτόβρυτον ευχούλα. Και Εκκλησία και θρόνος Θεού και παράδεισος είναι αυτή η καρδιά του ανθρώπου. Καθώς και το αντίθετον και κόλασις και θρόνος του διαβόλου πάλιν είναι η καρδιά του ανθρώπου. Στην θέλησιν λοιπόν του ανθρώπου είναι να κάνει την καρδιά του παράδεισον και θρόνον Θεού, προσευχόμενος και κάνοντας έργα καλά και όχι του διαβόλου.

Ο Γέροντάς μου ο μακαρίτης ο πατήρ Ιωσήφ [ο Ησυχαστής] είχε γράψει ολόκληρο βιβλίον περί ησυχίας και προσευχής. Στο κεφάλαιον περί θείου έρωτος έγραφε:

Στους ουρανούς σ' αναζητώ,
ψάχνω για να σε εύρω,
κι όταν σκιρτάς κατανοώ,
ότι μέσα μου σε έχω.

Δηλαδή τον Ιησούν Χριστόν. Ο Χριστός διαρκώς διδάσκει στο Ευαγγέλιο του· “Η βασιλεία του Θεού εντός υμών έστιν” (Λουκ. 17, 21)».

Από το βιβλίο του Γεωργίου Κρουσταλάκη, ομοτ. καθηγητή της Παιδαγωγικής της Φιλοσοφικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών, “Γέρων Εφραίμ Κατουνακιώτης, Ο Θεολόγος και Παιδαγωγός της ερήμου”, των εκδόσεων Εν πλω, (σσ. 489-491).