

ΓΕΡΟΝΤΟΣ ΙΩΣΗΦ

# ΑΣΚΗΣΗ

Η ΜΗΤΕΡΑ  
ΤΟΥ ΑΓΙΑΣΜΟΥ



ΨΥΧΩΦΕΛΗ ΒΑΤΟΠΑΙΔΙΝΑ 7

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

**Ε**ἰς τὴν καθ' ἡμᾶς ὑλόφρονα καὶ ὑλιστικὴν ἐποχὴν δυσκόλως ἀκούεται λόγος περὶ ἀσκήσεως. Τοῦτο διότι αἱ καρδίαι ἡμῶν τῶν χριστιανῶν ἐδαρύνθησαν ἐν «κραιπάλη καὶ μέθη καὶ μερίμναις βιοτικάϊς» καὶ λίαν δυσχεραίνομεν ἀκούοντες περὶ νηστείας, ἀγρυπνίας, προσευχῆς καὶ λοιπῆς κακοπαθείας καὶ ἀσκήσεως. Ἡ καθ' ἡμᾶς «ἄπιστος καὶ διεστραμμένη γενεὰ μερομινᾶ καὶ τυρβάξη περὶ πολλὰ πλὴν τοῦ ἐνός οὗ ἐστι χρεία» (πρβλ. Ματθ. ιζ' 17, Λουκ. ι' 41-42). Τὸ εὐαγγελικὸν ὅμως μήνυμα τυγχάνει ἀναλλοίωτον καὶ δὲν προσαρμόζεται εἰς τοὺς ἐκάστοτε συρμούς καὶ τάσεις τῶν διαφόρων ἐποχῶν. Τὸ λυτροῦν κήρυγμα τοῦ Θεανθρώπου Ἰησοῦ, καίτοι φαίνεται ἀναχρονιστικὸν καὶ δυσχερὲς διὰ τὴν αὐτοματοποιηθεῖσαν καὶ πνευματικῶς ράθυμον ἐποχὴν μας, εἶναι ἡ αἰώνιος ἀλήθεια καὶ ἡ μόνη ὁδὸς θεογνωσίας.

Δὲν ξενίζει ἡμᾶς ἡ ἀπόρριψις καὶ ἀδιαφορία

τῶν πολλῶν καθ' ὅτι καὶ ὅτε ὁ ἴδιος ὁ Κύριος «εἰς τὰ ἴδια ἦλθε, οἱ ἴδιοι αὐτὸν οὐ παρέλαβον» (Ἰω. α' 11), διότι «ὁ κόσμος αὐτὸν οὐκ ἔγνω» (Ἰω. α' 10).

Μόνον ὅσοι παρὰ τὴν γενικὴν ἀδιαφορίαν ἠδυνήθησαν νὰ ἀκολουθήσουν τὴν «στενὴν καὶ τεθλιμμένην ὁδόν» (Ματθ. ζ' 14) θὰ εὐρεθοῦν ἐν τῇ παλιγγενεσίᾳ ἐκ δεξιῶν τοῦ σωτῆρος διὰ νὰ ἀκούσουν τὸ «εὖ δοῦλε ἀγαθὲ καὶ πιστέ!» (Ματθ. κε' 23). Ἐπιπλέον ὅμως, «ὅσοι ἔλαβον αὐτόν, ἔδωκεν αὐτοῖς ἐξουσίαν τέκνα Θεοῦ γενέσθαι τοῖς πιστεύουσιν εἰς τὸ ὄνομα αὐτοῦ» (Ἰω. α' 12). Αὐτοὶ καὶ μόνον αὐτοὶ «οὐκ ἐξ αἱμάτων, οὐδὲ ἐκ θελήματος ἀνδρός, ἀλλ' ἐκ Θεοῦ ἐγεννήθησαν» (Ἰω. α' 13).

Ἐν Ἁγίῳ Ὄρει προσπαθοῦμεν νὰ ἀντιστρατευθῶμεν, κατὰ τὸ δυνατόν, τὸν νόμον τῆς σαρκὸς καὶ τῆς ὕλης καὶ νὰ ἐφαρμόσωμεν τὸν νόμον τοῦ πνεύματος. Αὐτὸ τοῦτο εἶναι ἡ ἀσκήσις περὶ ἧς ὁ Γέρον ἡμῶν, Ἰωσήφ μοναχός, ἀναφέρεται εἰς τὸ ἀνά χειρὰς καινόν του πόνημα ὅπερ τυγχάνει καρπὸς ὑπερεξηκονταετοῦς ἀσκήσεως ἐν ποικίλαις μορφαῖς τοῦ ἀσκητικοῦ βίου ἐν Ἁγίῳ Ὄρει καὶ ἀλλαχοῦ. Ὁ Γέρον ἡμῶν δὲν ἔτυχε τῆς λεγομένης θύραθεν παιδείας οὔτε εἰς τὰς ἀπλουστέρας τῆς μορφᾶς· τολμῶμεν ὅμως νὰ καυχηθῶμεν ἐν Κυρίῳ ὅτι ἔτυχε θείας παιδείας παρὰ τοὺς πόδας ἁγίων Γερόντων ὧν νῦν ἐν οὐρανοῖς ἡ διατριβή. Παρ' αὐτῶν ἐδιδάχθη, ἀλλὰ καὶ διὰ ἰδίας ἐμπειρίας ἔπαθε τὰ θεῖα καὶ τὰ νῦν ἐκ τῆς πείρας του διδάσκει καὶ ἡμᾶς, ὡς ἀπείρους καὶ νεωτέρους.

Ὅσαδήποτε διὰ τῆς παρανόμου ἡδονῆς ἀπη-

λαύσαμεν πρέπει διὰ συντόνου προσπαθείας εἰς τὰς ἐκουσίους ἀσκήσεις καὶ δι' εὐτόνου ὑπομονῆς εἰς τὰς ἀκουσίους ἐπιφορὰς νὰ ἀποσβέσωμεν. Τὸ πονηρότατον γένος τῶν δαιμόνων, τὸ κυριαρχοῦν ἐν τῇ πονηρᾷ ἐποχῇ μας, «ἐν οὐδενὶ δύναται ἐξελθεῖν εἰ μὴ ἐν προσευχῇ καὶ νηστεία» (Μάρκ. θ' 29). Ἡ προσευχή, ἡ νηστεία καὶ αἱ λοιπαὶ μορφαὶ τῆς ἀσκήσεως εἶναι μὲν μέσα καὶ οὐχὶ σκοπός, πλὴν ὅμως εἶναι μέσα ἀπαραίτητα διὰ νὰ «ἐκκαθάρωμεν τὴν παλαιὰν ζύμην καὶ ἵνα ᾧμεν φύραμα νέον» (Α' Κορ. ε' 7), ὥστε «ἀποθέσθαι τὸν παλαιὸν ἄνθρωπον τὸν φθειρόμενον κατὰ τὰς ἐπιθυμίας τῆς ἀπάτης καὶ ἐνδύσασθαι τὸν καινὸν ἄνθρωπον τὸν κατὰ Θεὸν κτισθέντα ἐν δικαιοσύνῃ καὶ ὁσιότητι τῆς ἀληθείας» (Ἐφεσ. δ' 22, 24).

Οἱ λόγοι οἱ ὅποιοι ἐμπεριέχονται εἰς τὸ ἀνά χειρας ἐγχειρίδιον ἀποτελοῦν, ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον, ἀπομαγνητοφωνημένας –ἀνεξαρτήτους ἀλλήλων– ὁμιλίας, τὰς ὁποίας ἐπεξεργάσθημεν, καὶ διὰ τοῦτο ἐπαναλήψεις τινὲς ἦσαν ἀναπόφευκτοι. Ἐχρησιμοποιήθη δὲ τὸ ἰδίωμα τῆς δημοτικῆς ὡς τὸ μόνον καταληπτὸν ὑπὸ τῆς συντριπτικῆς πλειοψηφίας τοῦ λαϊκοῦ στρώματος.

Ὁ σκοπὸς τῆς ἐκδόσεως ταύτης εἶναι τὸ «φῶς τὸ ἀληθινόν, ὃ φωτίζει πάντα ἄνθρωπον ἐρχόμενον εἰς τὸν κόσμον» (Ἰω. α' 9), τὸ φῶς ὅπερ «ἐν τῇ σκοτίᾳ φαίνει, καὶ ἡ σκοτία αὐτὸ οὐ κατέλαβεν» (Ἰω. α' 5), νὰ ἐπιλάμψη ἐπὶ τέλους καὶ εἰς τὴν ἀληθῶς ζοφεράν ἡμῶν ἐποχὴν. Ὅσοι ἐκ τῶν ἐν Χριστῷ ἀδελφῶν ὠφεληθοῦν ἐκ τῆς βίβλου ταύτης,

πρᾶγμα τὸ ὁποῖον εἶναι καὶ ὁ ἡμέτερος στόχος, ἅς  
εὐχηθοῦν καὶ ὑπὲρ τῶν κοπιασάντων.

Ὁ Καθηγούμενος τῆς Ἱερῶς καὶ Σεβασμίας  
Μεγίστης Μονῆς τοῦ Βατοπαιδίου

† Ἀρχιμανδρίτης Ἐφραίμ  
καὶ οἱ σὺν ἐμοὶ ἐν Χριστῷ ἀδελφοὶ

## ΤΟ ΚΑΘΗΚΟΝ ΠΟΥ ΠΗΓΑΖΕΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΙΣΤΗ

**Σ**φοῦ γνωρίσαμε μέ τήν πίστη πρὸς τὸ Θεὸ τὸ πραγματικὸ μας καθῆκον, ὀφείλουμε ὑποταγῇ γιὰ τήν ἔξασφάλιση τῆς ἐπαγγελίας. «Ὁ ἔχων τὰς ἐντολάς μου καὶ τηρῶν αὐτὰς ἐκεῖνός ἐστιν ὁ ἀγαπῶν με» (Ἰω. ιδ' 21) καὶ «οὐ πᾶς ὁ λέγων μοι Κύριε, Κύριε εἰσελεύσεται» (Ματθ. ζ' 21). Τὸ θέμα τῆς πίστεως δέν εἶναι ἀπλῶς κάποια γνώση, ἀλλὰ ἐπιβεβλημένο καὶ ἀπαραίτητο καθῆκον. «Μάθετε ἀπ' ἐμοῦ ὅτι πραῖός εἰμι καὶ ταπεινὸς τῇ καρδίᾳ» (Ματθ. ια' 29) καὶ «οὐ ζητῶ τὸ θέλημα τὸ ἐμὸν ἀλλὰ τὸ θέλημα τοῦ πέμψαντός με» (Ἰω. ε' 30) καὶ «εὗρήσετε ἀνάπαυσιν ταῖς ψυχαῖς ἡμῶν» (Ματθ. ια' 29).

Γνωρίσαμε ἀπὸ τήν ἀποκάλυψη τήν καταγωγή μας καὶ διαπιστώνουμε ἔμπρακτα μέ τήν παρουσία τοῦ σωτήρα μας τῆ θεοειδή μας φύση καὶ ὅτι αὐτός μᾶς ἀνέσυρε ἀπὸ τῆ φθορά καὶ τὸ θάνατο. Δέν ἀπομένουν πλέον περιθώρια ἔρευνας ἀλλὰ

ἀπόλυτης ὑποταγῆς καί ἐξάρτησης. Τότε ἡ θεία Χάρη, πού χάσαμε μέ τήν παρακοή καί τήν πτώση καί πού ἐπανῆλθε μέ τήν παρουσία τοῦ σωτήρα μας, θά μᾶς ἐπαναφέρει στήν ἰσορροπία, στήν ἀνάσταση, στή ζωή. Καί τότε «ὅσοι λήψονται αὐτόν δώσει αὐτοῖς ἐξουσίαν τέκνα Θεοῦ γενέσθαι» (πρβλ. Ἰω. α' 12). Ὁχι ὅσοι τόν ἄκουσαν μόνο, ἀλλά «ὅσοι ἔλαβον αὐτόν» δηλαδή ὅσοι τόν πίστεψαν, τόν μιμήθηκαν, τόν ἀντέγραψαν, τόν ἀγάπησαν.

Ἡ ἀναρίθμητη στρατιά τῶν μαθητῶν τοῦ Χριστοῦ, πού ἀκολουθεῖ χωρίς παρέκκλιση τό ἱερώτατο πρότυπο ἀπό τότε μέχρι σήμερα, τηρεῖ μέ ἀκρίβεια τούς δύο ὅρους τῆς ὑποταγῆς. Ἐτσι αὐτή προάγεται μέ ἐπιτυχία στό βραβεῖο καί ἡ ἀλήθεια τοῦ Κυρίου μας ἐξακολουθεῖ καί τώρα νά ἐπισφραγίζεται καί ὄχι μόνο «τῷ καιρῷ ἐκείνῳ». Οἱ δύο ὅροι, πού ἀναφέρουμε κατά τούς Πατέρες μας εἶναι ἡ «πράξη» καί ἡ «θεωρία».

Στήν πρακτική μορφή τῆς πάλης καί μάχης ὁ κάθε ἄνθρωπος ἀρχικά ἀντιστέκεται στά πάθη καί τίς συνήθειες καί εἰσάγει σέ ἀντίθεση πρὸς αὐτά τήν ἐπίδοση στά καλά. Μέ τή συνεχή πρακτική μορφή τῆς ἀγωνιστικότητας ὀλοκληρώνεται ἡ ὁμολογία τῆς ὑγιοῦς θέσης τοῦ πιστοῦ ὅτι «ἀποτάσσεται κατὰ πάντα τῷ διαβόλῳ καί συντάσσεται τῷ Χριστῷ». Τότε ἡ θεία Χάρη, πού ἔχει θέση μητέρας, ἐλευθερώνει τόν ἄνθρωπο ἀπό τήν παλαιά αἰχμαλωσία τοῦ νόμου τῆς διαστροφῆς καί τόν εἰσάγει στούς ὅρους καί λόγους τοῦ «και-

νοῦ ἀνθρώπου τοῦ κατὰ Χριστὸν κτισθέντος» καὶ τότε γίνεται «καθαρὸς τῇ καρδίᾳ». Τότε ὀλοκληρώνει ἢ λεγόμενη «πράξις» τῆ διακονία της καὶ λαμβάνει θέση πλέον ἢ λεγόμενη «θεωρία». «Μακάριοι, ὄντως, οἱ καθαροὶ τῇ καρδίᾳ, ὅτι αὐτοὶ τὸν Θεὸν ὄψονται» (Ματθ. ε' 8) καὶ ὄχι μόνο «ὄψονται» ἀλλὰ καὶ θά κατακτήσουν, καὶ θά ἀπολαύσουν καὶ θά χαροῦν καὶ «κανένας δέν θά μπορέσει νά πάρει τῆ χαρὰ τους» (πρβλ. Ἰω. ιστ' 22).

Μέ αὐτὰ τὰ καθήκοντα θά ἀσχοληθοῦμε στή συνέχεια καὶ παρακαλοῦμε γιὰ τὴν ἐπιείκεια τῶν ἀναγνωστῶν. Ὅπως στή δημιουργία προηγήθηκε ἢ κατασκευὴ τοῦ σώματος ἔτσι προηγοῦνται πάντοτε καὶ τὰ σωματικά ἔργα. Αὐτός εἶναι ὁ λόγος πού καὶ στό παθητικό μέρος προέχουν τὰ αἰσθητά λάθη καὶ πάθη πού ὑπηρετοῦνται ἀπό τίς αἰσθήσεις, οἱ ὁποῖες συντηροῦν τῆ βιολογική μας ὑπαρξη. Ὅπου ὑπάρχουν «αἱ διατροφαι καὶ τὰ σκεπάσματα» καὶ ὅσα συνδέονται μέ τῆ ζωὴ κατὰ τὸν Παῦλο, οἱ αἰσθήσεις πιεζόμενες ἀπό τὴν παράλογη ἐπιθυμία ὑποκύπτουν στήν παράχρησιν καὶ ἔτσι δημιουργοῦνται τὰ πάθη καὶ οἱ «παρὰ φύσιν» συνήθειες. Ἐκεῖ ὑπάρχει ἢ παραμόρφωσις, ὁ «παλαιὸς ἄνθρωπος», τὸ «σῶμα τοῦ θανάτου» (Ρωμ. ζ' 24).

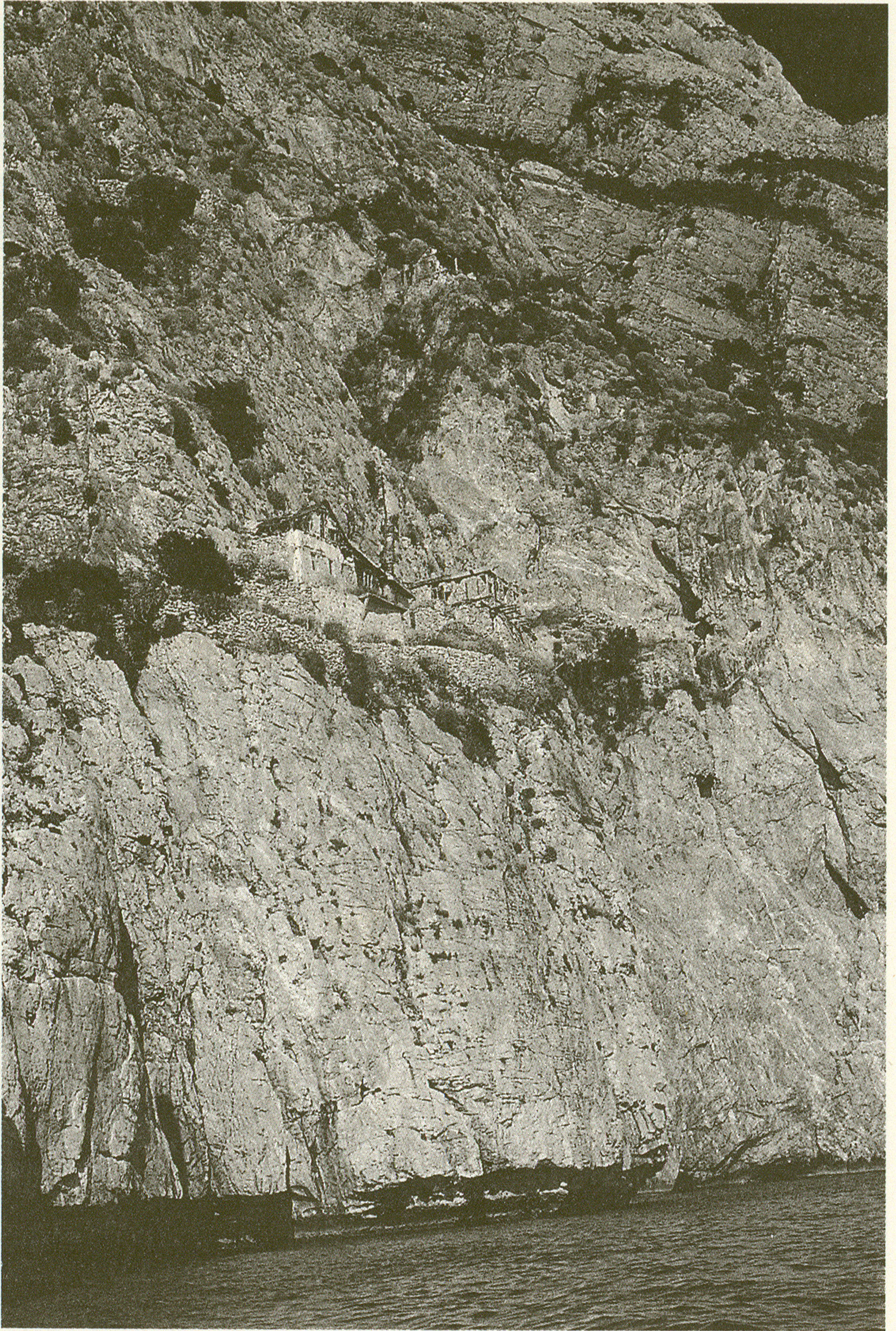
Σέ αὐτὴν τὴν τερατώδη διαστροφή ἔχει τίς διατριβές καὶ τίς θέσεις τοῦ ὁ «ὄφις ὁ ἀρχαῖος», ὁ διάβολος. Ἐδῶ τοῦ ἐπέτρεψε ὁ Θεός νά διατρίβει μετὰ τὴν ἀποπλάνησιν τοῦ πρωτοπλάστου. Αὐτὸ μεταφορικά σημαίνει τὸ λόγιο «καὶ γῆν φαγῆ πά-



σας τὰς ἡμέρας τῆς ζωῆς σου» (Γεν. γ' 14). Παραμένοντας ἀνύστακτα στούς κεντρικούς νόμους καί λόγους τῆς συντήρησής μας, καταπιέζει ἀκούραστα κάθε βιολογική μας κίνηση πρὸς ὑπερβολή ἢ ἔλλειψη καί ἀλλοιώνει κάθε ἰσορροπία καί τάξη στή ζωή μας, τήν ἀτομική καί τήν κοινωνική καί μᾶς παρακινεῖ σέ ἀποστασία ἀπό τό καθῆκον καί ἐπανάσταση κατά τοῦ ἑαυτοῦ μας καί τοῦ δημιουργοῦ Θεοῦ. Γι' αὐτήν τήν κατάσταση θρηνεῖ ὁ Παῦλος λέγοντας «ταλαίπωρος ἐγὼ ἄνθρωπος, τίς μὲ ῥύσεται ἐκ τοῦ σώματος τοῦ θανάτου τούτου;» (Ρωμ. ζ' 24). Ἡ ἄσκηση, λοιπόν, εἶναι κάτι πού χρειάζεται, καί ὄχι στοιχεῖο ἀνελευθερίας.

Τῆ διαρκή ἐτοιμότητα τονίζει ὁ Κύριος λέγοντας τό «ἔστωσαν ὑμῶν αἱ ὀσφύες περιεζωσμέναι καὶ οἱ λύχνοι καιόμενοι» (Λουκ. ιβ' 35). Ὁ Παῦλος παροτρύνει νά ἐνδυθοῦμε τήν πανοπλία τῆς Χάρης ἐπί μέρους καί ὀλοκληρωτικά γιά νά μπορέσουμε νά ἀντισταθοῦμε κατά τήν ἡμέρα τῆς πάλης καί «ἅπαντα κατεργασάμενοι στήναι» (Ἐφεσ. στ' 13).

Τό παράδειγμα τοῦ Κυρίου μας, ὁ ὁποῖος μετὰ τό βάπτισμα ἐξῆλθε «εἰς τὴν ἔρημον... πειρασθῆναι ὑπὸ τοῦ διαβόλου» (Ματθ. δ' 1) ἔγινε ἡ ἀρχή τοῦ θριάμβου τῆς ταπεινῆς μας φύσης κατά τοῦ κακοῦ, τῆς ἁμαρτίας καί τοῦ θανάτου. Ἀπό τότε ἀναρίθμητα πλήθη ἡρώων καί ἀθλητῶν περιφρονοῦν τόν πονηρό καί τὰ ὄργανά του καί ἀνεβάζουν τήν ἀνθρώπινη ὄντοτητα στούς πατρικούς κόλπους κατά τήν προαιώνια βουλή.



Καλύβια ἀσκητῶν



Ὁ ὁσιος Εὐθύμιος ὁ Μέγας

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος . . . . .	5
Τό ἀπαραίτητο τῆς ἄσκησης . . . . .	9
Μορφές τῆς «ἐν Θεῷ» ἄσκησης . . . . .	21
Ἡ ἐξουσία τῆς θείας υἰοθεσίας . . . . .	39
Τό καθῆκον πού πηγάζει ἀπό τήν πίστη . . . . .	43
Ἡ πρακτική. Νόμοι καί τρόποι τοῦ πνευματικοῦ πολέμου κατά τούς Πατέρες . . . . .	47
Τά ἔργα τοῦ «καινοῦ» καί τοῦ «παλαιοῦ» ἀνθρώπου . . . . .	59
Πράξη καί θεωρία. Λόγοι ὠφέλιμοι ἀπό τήν ἐμπειρία τῶν Πατέρων . . . . .	69
Ἡ ἀποθάρρυνση, ἕνας ὑπουλος ἐχθρός . . . . .	105
Ἡ ἄσκηση τῆς νοεράς προσευχῆς στόν κόσμο . . . . .	121
Τιμωρεῖ ὁ Θεός; . . . . .	131
Περιεχόμενα . . . . .	143