

# Άγιος Ησύχιος ο Πρεσβύτερος: Τρόποι νήψεως που μπορούν να καθαρίζουν τον νου

/ Σοφίας Πατερικής Απαύγασμα



Άγιος Ησύχιος ο Πρεσβύτερος.

(Επιμέλεια Στέλιος Κούκος)

## **Άγιος Ησύχιος ο Πρεσβύτερος - Προς τον Θεόδουλο, Λόγος περί νήψεως και αρετής**

13. Τώρα, πόσοι τρόποι νήψεως υπάρχουν κατ' εμέ, που μπορούν να καθαρίζουν τον νου από εμπαιθείς λογισμούς, δε θα βαρεθώ να σου τους φανερώσω με γλώσσα απλή και χωρίς στολίδια.

Επειδή δεν το έκρινα καλό, σε καιρό πολέμου πνευματικού, να κρύψω σ' αυτό το λόγο την ωφέλεια μέσω των κομψών λόγων, και μάλιστα μιλώντας σε απλουστέρους. «Και συ, παιδί μου Τιμόθεε - λέει - πρόσεχε αυτά που διαβάζεις».

14. Ένας τρόπος νήψεως είναι να εξετάζεις συχνά και προσεκτικά την φαντασία (παράσταση) του πονηρού λογισμού, δηλ. την «προσβολή», γιατί ο σατανάς δεν μπορεί χωρίς φαντασία να δημιουργεί λογισμούς και να τους παρουσιάζει στο νου για να τον εξαπατήσει.

15. Άλλος τρόπος είναι να κρατάς την καρδιά σου πάντοτε σε βαθιά σιωπή και ησυχία από κάθε λογισμό και να προσεύχεσαι.

16. Άλλος τρόπος είναι να παρακαλείς συνεχώς τον Κύριο Ιησού Χριστό με ταπείνωση να έρθει σε βοήθεια.

17. Άλλος τρόπος είναι να θυμάται κανείς ακατάπαυστα το θάνατο.

18. Όλες αυτές οι εργασίες, αγαπητέ, εμποδίζουν τις πονηρές σκέψεις σαν φοβεροί θυρωροί.

Το να προσβλέπεις στον ουρανό και να νομίζεις ότι η γη δεν είναι τίποτε, είναι και αυτό ωφέλιμο και αποτελεσματικό μαζί με τα άλλα, κι αν μου δώσει ο Θεός λόγο, θα το εκθέσω αλλού πιο εκτεταμένα.

19. Αν κόψουμε για λίγο τις αιτίες των παθών και ασχοληθούμε με πνευματικές σκέψεις χωρίς να διατρίψουμε σε αυτές και χωρίς να το κάνουμε αυτό έργο μας, τότε εύκολα πάλι ξαναγυρίζουμε στα πάθη της σάρκας, χωρίς να κερδίσουμε τίποτε από αυτή την πνευματική εργασία μας, παρά μόνον τέλειο σκοτισμό του νου και παραστράτημα προς τα υλικά.

*Απόσπασμα από τον λόγο του Αγίου Ησυχίου του Πρεσβυτέρου, «Προς τον Θεόδουλο, Λόγος περί νήψεως και αρετής» από την Φιλοκαλία των Ιερών Νηπτικών, τόμος α', των εκδόσεων το Περιβόλι της Παναγίας. Μετάφραση Αντώνιος Γαλίτης.*

**<https://bit.ly/31eUu6b>**