

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗΣ ΖΩΗΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΟΣΙΟ ΕΦΡΑΙΜ ΤΟΝ ΣΥΡΟ

Ο μεγάλος αυτός άγιος της Εκκλησίας μας δεν είναι ευρύτερα γνωστός, αν και κατά παράδοξο τρόπο είναι πολύ οικείος στους χριστιανούς, ιδίως την περίοδο της Μεγ.Τεσσαρακοστής που συνεχώς λέμε την ακόλουθη προσευχή:

*Κύριε και Δέσποτα της ζωής μου, πνεύμα αργίας, περιεργείας, φιλαρχίας και αργολογίας μη μοι δως, πνεύμα σωφροσύνης, ταπεινοφροσύνης, υπομονής και αγάπης χάρισαί μοι τω σω δούλω.*

*Ναι Κύριε Βασιλεύ, δώρησαί μοι του οράν τα εμά πταίσματα και μη κατακρίνειν τον αδελφόν μου, ότι ευλογητός εί εις τους αιώνας των αιώνων.*

Η πολύ γνωστή ευχή των ακολουθιών της Μεγ.Τεσσαρακοστής είναι του Αγίου Εφραίμ, κάτι που πολλοί χριστιανοί δεν γνωρίζουν. Για την ζωή και την δράση του διαθέτουμε λίγα ασφαλή στοιχεία. Ο Άγιος Εφραίμ, σύγχρονος του Μεγ. Βασιλείου και των άλλων μεγάλων Πατέρων του 4<sup>ου</sup> αι., γεννήθηκε από σύρους χριστιανούς περί το 306 μ.Χ. στην Νισίβη της Μεσοποταμίας. Αναπτύχθηκε πνευματικά στο περιβάλλον του επισκόπου Νισίβεως Ιακώβου, του ασκητικού αυτού ιεράρχου. Ο Εφραίμ από νωρίς ανέλαβε ποιμαντική δράση στα πλαίσια της κατηχήσεως. Αφιερώθηκε στο ποιμαντικό και διδακτικό έργο της Εκκλησίας ζώντας παράλληλα ασκητική ζωή. Χειροτονήθηκε διάκονος και όταν αργότερα του προτάθηκε να γίνει επίσκοπος αυτός αρνήθηκε, προτιμώντας να παραμείνει απερίσπαστος στο διδακτικό του έργο, γενόμενος πρότυπο εναρέτου μορφωμένου χριστιανού, ποιμένος και ασκητού, αφιερωμένου στις αρετές της πτωχείας, παρθενίας, εγκρατείας, ταπεινοφροσύνης, αλλά και με πλούσιο διδακτικό και ποιμαντικό έργο. Όταν οι Πέρσες το 363 κατέλαβαν την Νισίβη, πολλοί χριστιανοί, μαζί και ο όσιος Εφραίμ,κατέφυγαν στην Έδεσσα της Συρίας. Εκεί ο Εφραίμ συνέχισε το έργο του, ιδρύοντας μάλιστα μία νέα κατηχητική και θεολογική σχολή.

Ο όσιος Εφραίμ αποτελεί δεσπόζουσα μορφή της συριακής Εκκλησίας, θεμελιωτής της συριακής εκκλησιαστικής γραμματείας, της ερμηνευτικής-εξηγητικής, προέβαλε τον ασκητικό βίο θεολογικά, πολέμησε τους αιρετικούς, τους

ειδωλόατρες και τους γνωστικούς, και ανεδείχθηκε ως ένας από τους μεγάλους χριστιανούς ποιητές, καθώς συνέθεσε πλήθος χριστιανικών ύμνων σε απλή στα συριακά, σε απλή και λαϊκή γλώσσα, κατανοητή από τους συμπατριώτες του. Ως χαρισματικός ποιμένας των συροφώνων χριστιανών και για την κατήχησή τους συνέγραψε κείμενα ερμηνευτικά και εποικοδομητικά, ποιητικά και διδακτικά, ύμνους και ψαλμούς. Έγραψε μεγάλο αριθμό έργων, ομιλίες και ύμνους. Αλλά και ως ασκητής ο Εφραίμ ασχολήθηκε με τον πνευματικό αγώνα του πιστού για τελείωση. Ο λόγος του είναι προτρεπτικός, διδακτικός και περιγραφικός των αρετών του πιστού, και χαρακτηρίζεται σε κάποια σημεία ως βαθιά νηπτικός και φιλοκαλικός. Με τα έργα του ο όσιος Εφραίμ προσκαλεί τους χριστιανούς σε άσκηση και πνευματικό αγώνα.

Από νωρίς τα έργα του εκτιμήθηκαν και άρχισαν οι μεταφράσεις τους από τα συριακά σε άλλες γλώσσες, ελληνικά, λατινικά, αρμενικά, κοπτικά, αιθιοπικά, σλαβικά, και προσφάτως και σε σύγχρονες ευρωπαϊκές γλώσσες (γαλλικά, ιταλικά, αγγλικά). Ιδιαίτερος από τους ελληνοφώνους ορθοδόξους αγαπήθηκαν τα ασκητικά του κείμενα, που περιέχουν ωφέλιμα και πνευματικά κεφάλαια για την χριστιανική ζωή.

Κοιμήθηκε το 373. Για τον μεγάλο αυτόν ασκητή και όσιο της Εκκλησίας μας εγκωμιαστικούς λόγους συνέγραψαν οι Ιωάννης ο Χρυσόστομος και Γρηγόριος ο Ναζιανζηνός. Η Ορθόδοξη Εκκλησία τιμά την μνήμη του στις 28 Ιανουαρίου ενώ και η Δυτική Εκκλησία τον αναγνωρίζει και τον τιμά ως άγιο.

Ας εξετάσουμε λοιπόν μερικές πνευματικές συμβουλές του Αγίου Εφραίμ για την χριστιανική μας ζωή. Συνήθως οι άνθρωποι φροντίζουν περισσότερο για την διατροφή τους και την περιποίηση του σώματος και λιγότερο ή και καθόλου για την ψυχή. Ο Άγιος Εφραίμ μας συμβουλεύει για την **αξία της πνευματικής τροφής της ψυχής**: **"όταν το σώμα πεινά και απαιτεί τροφή, ας σκεπτόμαστε ότι και η ψυχή έχει την ίδια ανάγκη. Όπως ακριβώς το σώμα, αν δεν λάβει τροφή, δεν μπορεί να ζήσει, έτσι και η ψυχή, αν δεν λάβει πνευματική σοφία, είναι νεκρή. Γι' αυτό έλεγε ο Κύριος ότι "ο άνθρωπος δεν μπορεί να ζήσει μόνον με άρτο (Ματθ 4,4). Εσύ ,λοιπόν, ως καλός διαχειριστής, δώσε τα φαγητά της ψυχής στην ψυχή και τα φαγητά του σώματος στο σώμα. Μην αφήσεις την ψυχή να νεκρωθεί, αλλά να την θρέψεις με θεϊκά λόγια, με ψαλμούς και ύμνους και ωδές πνευματικές, με**

αναγνώσματα από την Αγία Γραφή, με νηστείες, με αγρυπνίες, με προσευχές, με δάκρυα, με την ελπίδα και την σκέψη των μελλοντικών αγαθών".

Σχετικώς με τις βιωτικές μέριμνες και τις πνευματικές προτεραιότητες που πρέπει να έχει στην ζωή του ο χριστιανός, ο Άγιος Εφραίμ μας λέει ότι μπορεί τα καθημερινά ζητήματα να μοιάζουν ως ερχόμενα σε αντίθεση με τα αιώνια και τα μέλλοντα, όμως όταν υπάρχει πίστη, τα ζητήματα αυτά είναι ξεκαθαρισμένα." Ο Κύριος λέγει στο Ευαγγέλιο ότι ο άπιστος θα φανεί άπιστος και στα λίγα και στα πολλά, ενώ ο πιστός θα αναδειχθεί πιστός και στα λίγα και στα πολλά. *"Εφη αυτό ο Κύριος αυτού, εν, δούλε αγαθέ και πιστέ, επί ολίγα ής πιστός, επί πολλών σε καταστήσω"*(Ματθ 25,21). Δια της λέξεως "ολίγα" εννοεί ο Κύριος τα ζητήματα που απασχολούν τον παρόντα βίο, όπως λ.χ. τροφές, ενδύματα και όσα εν γένει αναφέρονται στην περιποίηση του σώματος. Για τα ζητήματα αυτά ο Κύριος μας διέταξε να μην μεριμνούμε, αλλά να αναθέτουμε την φροντίδα των πραγμάτων αυτών σε Εκείνον. *"Μη ουν μεριμνήσητε λέγοντες, τι φάγομεν ή τι πίωμεν ή τι περιβαλώμεθα, πάντα γαρ ταύτα τα έθνη επιζητεί. Οίδε γαρ ο Πατήρ υμών ο ουράνιος ότι χρήζετε τούτων απάντων. Ζητείτε δε πρώτον την Βασιλείαν του Θεού και την δικαιοσύνην Αυτού και ταύτα πάντα προστεθήσεται υμίν"* (Ματθ 6,31-33). Δια της λέξεως "πολλά" εννοεί τα αγαθά, τα οποία θα δωρήσει κατά τον μέλλοντα αιώνα και τα οποία υποσχέθηκε να παραχωρήσει σε αυτούς που πιστεύουν και φροντίζουν διαρκώς και εναγωνίως για αυτά και επιζητούν όλα αυτά, γιατί σε αυτούς που ζητούν πρώτα την βασιλεία του Θεού όλα αυτά θα προστεθούν".

Γι' αυτό ο Άγιος Εφραίμ μας συμβουλεύει να αποφεύγουμε τις πολλές μέριμνες για τα γήινα και να έχουμε την φροντίδα μας για την ψυχή και την επουράνια ζωή που μας περιμένει. *"Εσύ, αγαπητέ μου, μόλις αντιληφθείς ότι ο εχθρός επιχειρεί να σε εξαπατήσει, μην υπακούσεις σε αυτόν, αλλά να πράττεις τα πάντα με μέτρο, και να εργάζεσαι με μέτρο, για να συχνάζεις τακτικά στην σύναξη(=εκκλησιασμό) και την προσευχή. Και η ευχή που γίνεται με πίστη, θα σου δίνει δύναμη και χάρη σε κάθε καλό έργο. Ας αγαπούμε την αυτάρκεια και ας τρέχουμε για τα απολύτως αναγκαία και όχι για την απόλαυση. Αν επιδιώξουμε την απόλαυση και την πλεονεξία, τότε θα είναι πολύς ο κόπος, ακατάστατη η πορεία μας, η λύπη μας ανικανοποίητη και η ζωή μας*

πολυμέριμος. Για ένα πράγμα μόνον υπάρχει ανάγκη, αδελφοί μου, όπως είπε ο Κύριος. Τίποτε δεν είναι ανώτερο ή τιμιώτερο από την ψυχή. Γι' αυτήν πάντοτε ας τρέχουμε και ας φροντίζουμε και αυτήν να ετοιμάζουμε και ας μην διαθέτουμε όλον μας τον χρόνο για την φροντίδα του σώματος".

Ο Άγιος Εφραίμ μας μιλάει για τα πρώτα πνευματικά όπλα. Μετά την πίστη, την προσευχή και την ταπείνωση, που είναι η πρώτη τριάδα των ανίκητων όπλων στον καθημερινό πόλεμο της ψυχής, μας χρειάζονται και δύο άλλα πνευματικά όπλα, την υπομονή και την μακροθυμία. "Εκείνος που θέλει να ευαρεστήσει τον Θεό και να αναδειχθεί διά πίστεως κληρονόμος του Θεού, και να ονομασθεί Υιός του Θεού γεννηθείς εκ Πνεύματος Αγίου, πρέπει, πριν από όλα, να οπλισθεί με υπομονή και μακροθυμία και να υπομένει με γενναιότητα και ευχαρίστως τις θλίψεις και τις ανάγκες, που θα συναντήσει, δηλ. τις σωματικές νόσους και τα πάθη, τους εξευτελισμούς και τις ύβρεις των ανθρώπων ή τους διαφόρους αοράτους πολέμους, που φέρονται εναντίον της ψυχής από τα πονηρά πνεύματα, που επιδιώκουν να την παρασύρουν στην αμέλεια και την αδυναμία. Όλα αυτά τα επιτρέπει ο Θεός κατ' οικονομίαν, για να δοκιμασθεί ο καθένας με διάφορες θλίψεις και να φανερωθούν εκείνοι που αγαπούν τον Θεό με όλη τους την ψυχή, εφ' όσον υπομείνουν όλες τις επιθέσεις του πονηρού γενναίως και ευχαρίστως και δεν απομακρυνθούν από την ελπίδα και την πίστη τους προς τον Θεό, αλλά πάντοτε θα αναμένουν, με πίστη και πολλή υπομονή, να λυτρωθούν διά της Χάριτος, από τις λύπες".

Ειδικώς για τις δοκιμασίες που θα συναντήσουμε στον πνευματικό αγώνα, που δίνονται σε όλες τις ψυχές ανάλογα με την κρίση του Θεού, που μας φροντίζει όσο κανείς άλλος, ο Άγιος Εφραίμ μας λέει: "Κάθε ψυχή που θέλει να φανεί ευάρεστη ενώπιον του Θεού, ας κρατάει γενναίως, προ παντός, την υπομονή και την ελπίδα και έτσι με αυτές τις αρετές θα μπορέσει να υπομείνει και να αντιμετωπίσει όλην την ενόχληση και την επανάσταση του πονηρού. Διότι ούτε ο Θεός παραχωρεί στις ψυχές που ελπίζουν σε Αυτόν και υπομένουν σε Αυτόν, να περιπέσουν σε τόσο μεγάλον πειρασμό, ώστε να περιέλθουν σε δύσκολη θέση, επιβαρυνόμενες με περισσότερες θλίψεις από όσες μπορούν να αντέξουν. Αλλά ούτε και ο πονηρός πειράζει και στενοχωρεί την ψυχή όσο θέλει, αλλά όσο του επιτρέπεται από τον Θεό. Διότι γνωρίζει ο Πλάστης μας πόσον η ψυχή μας

**πρέπει να μπει σε δοκιμασία και στενοχώρια και τόσο μόνον παραχωρεί'**. Ας έχουμε υπομονή και ελπίδα μαζί με την προσευχή και την ταπεινοφροσύνη, τις αρετές αυτές που μας στερεώνουν στον πνευματικό αγώνα που αγωνιζόμαστε όλοι εμείς οι πιστοί.

Στην χριστιανική μας ζωή **θα αντιμετωπίσουμε πολλούς πειρασμούς**. Πρώτος ο Κύριος μας μίλησε για την *"στενήν και τεθλιμμένην οδόν"* της σωτηρίας. Ο Άγιος Εφραίμ μας εξηγεί την αλήθεια αυτή, λέγοντας: **"Εάν ο Θεός έδωσε στους ανθρώπους τόση γνώση και διάκριση, για να διαχειρίζονται με ασφάλεια τα ορατά και φθαρτά πράγματα του κόσμου τούτου, δεν θα γνωρίζει πολύ περισσότερο Αυτός ο χορηγός της σοφίας και της σύνεσης πόσες και ποιες δοκιμασίες έχουν ανάγκη οι ψυχές, που θέλουν να είναι ευάρεστες σε Αυτόν, για να του είναι χρήσιμες αλλά και άξιες της Βασιλείας των ουρανών? Διότι όπως ακριβώς το φυτό της καννάβεως δεν γίνεται χρήσιμο για την κατασκευή λεπτών νημάτων, εάν πρωτίστως δεν κοπανισθεί πολύ, έτσι και η φιλόθεος ψυχή όσο περισσότερο βασανίζεται τόσο καθαρότερη και χρήσιμη γίνεται. Ταλαιπωρούμενη και λεπτυνόμενη διά πολλών πειρασμών και θλίψεων υπομένοντας γενναία, η ψυχή αναδεικνύεται καθαρότερη και χρησιμότερη στην πνευματική εργασία, και τέλος, αφού εισέλθει χαρούμενη στην Βασιλεία των ουρανών, θα γίνει αιώνιος κληρονόμος των επουρανίων θαλάμων"**. Ας μην φοβόμαστε λοιπόν τις θλίψεις και τους πειρασμούς και ας τους υπομένουμε πάντοτε με υπομονή και ευχαριστίες προς τον Οικτίρμονα Θεό, καθώς η μόνη οδός για να εισέλθουμε στην ουράνιο Βασιλεία Του είναι **"διά πολλών θλίψεων"**.

**Το πρώτο βήμα για να πλησιάσουμε στον Θεό είναι η μετάνοια** . Αυτή είναι πρέπει να είναι η διαρκής και συνεχής μας σκέψη, καθημερινώς. Ο Θεός σήμερα μας δίνει την δυνατότητα να μετανοήσουμε, να πετάξουμε από πάνω μας τις αμαρτίες και τα πάθη, και να σωθούμε, σήμερα που ζούμε και μπορούμε, προλαβαίνουμε να μετανοήσουμε. Επ' αυτού ο Άγιος Εφραίμ μας συμβουλεύει: **" Εφ' όσον ζούμε στην παρούσα ζωή, έχουμε από τον Θεό την εξουσία και την δύναμη να σπάσουμε μόνοι μας τα δεσμά των πονηρών θελημάτων του εχθρού και να απορρίψουμε, διά της μετανοίας, το φορτίο των αμαρτιών μας, σωζόμενοι πλέον ασφαλώς και κληρονομώντας την Βασιλεία των ουρανών. Εάν όμως μας προλάβει το φοβερό πρόσταγμα του θανάτου και φύγει η ψυχή μας από το σώμα**

και κατεβεί το σώμα στον τάφο, τότε πλέον δεν μπορούμε να βοηθήσουμε τον εαυτό μας, όπως ακριβώς και το ψάρι, όταν βγει από το νερό". Όσο λοιπόν μας απομένει καιρός ας μετανοήσουμε με όλη μας την καρδιά.

Συνεχώς οφείλουμε να έχουμε κατά νουν ότι είμαστε αμαρτωλοί και επιρρεπείς στην αμαρτία. Ο Άγιος Εφραίμ μας προειδοποιεί: "προσέχετε μην τυχόν και τολμήσει κάποιος να πει ότι δεν αμάρτησε. Όποιος το λέει αυτό, είναι τυφλός και απατά τον εαυτό του μην γνωρίζοντας ότι ο σατανάς μπορεί να τον κυριεύει και με λόγους και με έργα και με την ακοή και με την όραση και με την αφή και με τους λογισμούς. Ποιος λοιπόν μπορεί να καυχηθεί ότι έχει αγνή καρδιά και καθαρές όλες τις αισθήσεις του? Κανείς δεν είναι αναμάρτητος, κανείς δεν είναι καθαρός, παρά μόνον Εκείνος, ο Χριστός που αν και ήταν πλούσιος "επτώχευσε" για μας. Αυτός μόνον είναι αναμάρτητος. Αυτός βαστάζει τις αμαρτίες του κόσμου και δεν θέλει τον θάνατο των αμαρτωλών, αλλά την σωτηρία τους. Προς Αυτόν ας καταφύγουμε και εμείς, γιατί όσοι αμαρτωλοί κατέφυγαν σε Εκείνον, σώθηκαν. Ας μην απελπιζόμαστε λοιπόν, αδελφοί μου, για την σωτηρία μας. Εκείνος μας καλεί συνεχώς: "έλθετε προς με πάντες...".

Πολλές είναι οι παγίδες του πονηρού. Οι αγωνιζόμενοι πιστοί για την σωτηρία τους θα έχουν συνεχώς, μέρα και νύχτα, τον "αόρατο πόλεμο" των δαιμόνων εναντίον τους, με τις αμέτρητες παγίδες τις οποίες στήνουν σε κάθε άνθρωπο. Χρειάζεται επομένως συνεχής προσοχή και επαγρύπνηση σε όλα, στους λογισμούς, στα λόγια, στα έργα μας. Ο Άγιος Εφραίμ μας εφιστά την προσοχή: "Αδελφέ μου, γνώριζε ότι εφ' όσον ζούμε σε αυτήν την προσωρινή ζωή, διερχόμεθα διά μέσου πολλών παγίδων. Γι' αυτό πρέπει πάντοτε να προσέχουμε μήπως πέσουμε σε καμμία θανατηφόρα παγίδα. Υπάρχει μεγάλος φόβος να πέσουμε στις παγίδες του πονηρού, διότι συγκαλύπτονται από παραπλανητική γλυκύτητα, ώστε να μην μπορεί η ψυχή να αντιληφθεί τον ενεδρεύοντα σε αυτές ψυχικόν θάνατο. Τις αποκρύπτει λοιπόν διαρκώς από την ψυχή μας ο διάβολος για να την παγιδεύσει και να την καταβαραθρώσει στην αιώνια κόλαση. Διότι είναι πολύ βλαβερό και επικίνδυνο να παραλύει η διάθεση της ψυχή για αντίσταση, εξ αιτίας της επιθυμίας μας να εξετάζουμε φιλήδονα τους πονηρούς λογισμούς, που μας ενοχλούν και έτσι να τους επιτρέπουμε να μπαίνουν στην ψυχή μας. Προσοχή λοιπόν να μην αποχαυνωθούμε από την παραπλανητική γλυκύτητα των παγίδων

του θανάτου και παρασυρθούμε στην προσεκτική ενασχόλησή μας με τους πονηρούς λογισμούς".

Στο σημείο αυτό ο Άγιος Εφραίμ επανέρχεται διαρκώς καθώς θεωρεί πρωταρχικής σημασίας την απόκρουση των πονηρών λογισμών ως πρώτο βήμα για την αντίσταση στην αμαρτία και τον διάβολο. Από δω αρχίζει ο πνευματικός αγώνας και γι' αυτό πρέπει να επαγρυπνούμε συνεχώς και να εξετάζουμε την προέλευση των λογισμών, αν δηλ. προέρχονται από τον Θεό ή από τον πονηρό. "Όταν ενοχλήσει την διάνοιά σου πονηρός λογισμός, να βοήσεις με δάκρυα και με όλην την δύναμη της ψυχής σου στον Θεό λέγοντας: Κυριε, ευσπλαχνίσου με τον αμαρτωλό και διώξε από κοντά μου τον πονηρό καταλύοντας την δύναμή του. Ο Θεός είναι καρδιογνώστης και γνωρίζει ποιες από τις βαθύτερες σκέψεις μας προέρχονται από την δική μας θεληματική μας προαίρεση, οπότε και είμαστε υπεύθυνοι για αυτές, και ποιες εισέρχονται στην ψυχή μας, παρά την θέλησή μας, από την κακία των δαιμόνων, και στις οποίες οφείλουμε να μην συγκατατεθούμε σε αυτές. Μην φοβάσαι, αδελφέ μου, και μην εξασθενείς από τους λογισμούς που σου επιτίθενται. Είναι η αρχή του πνευματικού αγώνα".

Εκείνο που μας εμποδίζει να πλησιάσουμε τον Κύριο και να βρούμε σε Αυτόν ανάπαυση, ασφάλεια και σωτηρία, όπως ο ναυαγός αναζητεί μία νήσο σωτηρίας, είναι η αμαρτία, οι αμαρτωλοί λογισμοί που μας προσβάλουν. Μας διδάσκει ο Άγιος Εφραίμ σχετικά: "Μήπως μπορεί το νησί, που βρίσκεται στο μέσον της θάλασσας, να εμποδίσει τα κύματα να χτυπούν επάνω του? Το μόνον που κατορθώνει είναι να αποκρούει τα κύματα στις ακτές του και να αντιστέκεται στα κύματα. Το ίδιο συμβαίνει και με μας τους ανθρώπους. Δεν μπορούμε να αποκόψουμε τα κύματα των λογισμών, ώστε να μην χτυπούν, εφ' όσον είμαστε και εμπαθείς(γεμάτοι από πάθη). Ωστόσο είμαστε ικανοί να αντικρούουμε τους λογισμούς και να τους εμποδίζουμε να μπουν στην ψυχή μας. Διότι αν τους επιτρέψουμε να μπουν στην ψυχή, θα την εξουσιάσουν πολύ γρήγορα και σύντομα θα την καταστρέψουν".

Μεγάλος και δύσκολος είναι ο αγώνας εναντίον των σαρκικών πειρασμών και της πορνείας. Ο Άγιος Εφραίμ διδάσκει: "Να απευθύνεσαι με σκληρότητα εναντίον του πνεύματος της πορνείας, σαν να έχεις μπροστά σου ένα σκύλο, και

μην θελήσεις ποτέ να παρασυρθείς από αυτόν τον λογισμό. Διότι από μία σπίθα φουντώνει η φωτιά και από μία κακή ενθύμηση πλεονάζουν οι κακές επιθυμίες. Την ενθύμηση των λογισμών να την αποδιώξεις περισσότερο από όσο αποφεύγεις την δυσωδία του βορβόρου. Αν σε ενοχλήσει σαρκικός λογισμός την ώρα που εργάζεσαι, μην βαρεθείς να υψώσεις αμέσως τα χέρια σου στην προσευχή. Αν εξακολουθεί να σου επιτίθεται σφοδρότερα ο σαρκικός λογισμός, τότε σήκω και προσευχήσου γονατιστός, και η ευχή που θα κάνεις με πίστη, θα πολεμήσει τον πονηρόν".

Ο Άγιος Εφραίμ συχνά αναφέρεται στις αρετές και τις ιδιότητες που πρέπει να χαρακτηρίζουν τον αληθινό και συνειδητό χριστιανό. Το πραγματικό γνώρισμα του πιστού είναι η απόλυτη εμπιστοσύνη στον Θεό για όλα τα ζητήματα. Σχετικώς ο Άγιος Εφραίμ αναφέρει ότι "εκείνος που επιθυμεί να γίνει πράγματι άνθρωπος του Χριστού και πίστευσε στις υπέρλογες και φρικτές αλήθειες, όπως είναι η κληρονομία της Βασιλείας των ουρανών, η αιώνια και ατελεύτητη απόλαυση αυτής, ο αγιασμός της καρδιάς και η τέλεια κάθαρση της ψυχής διά του Αγίου Πνεύματος, οφείλει να εμπιστευθεί στον Θεό και όλην την φροντίδα του σώματος. Και επί πλέον, οφείλει να θεωρεί την πενία ως πλούτο, την κακουχία ως ανάπαυση, την καταισχύνη ως τιμή και την ύβρη και περιφρόνηση ως δόξα. Όλα αυτά είναι τα γνωρίσματα των γνησίων δούλων του Χριστού, που έχουν πραγματικά πιστεύσει στα λόγια Του".

Ο χριστιανός οφείλει να αγωνισθεί να περικόψει τα πάθη και τις αμαρτίες του. Συχνό αμάρτημα στο οποίο πολλοί πέφτουν είναι να κατακρίνουμε τους αδελφούς μας και τους συνανθρώπους μας. **Μην κατακρίνεις**, μας λέει ο Άγιος Εφραίμ, γιατί το αμάρτημα της κατακρίσεως, που και ο Ίδιος ο Κύριος καταδίκασε, και οι Απόστολοι και οι Πατέρες της Εκκλησίας κατέκριναν και κατεδίκασαν με αυστηρότητα, ισοδυναμεί με άρνηση του Θεού. Η κατάκριση μας αποκλείει από το Έλεος και την αγάπη του Θεού. "Είναι προτιμότερο να τρώει κανείς και να ευχαριστεί τον Κύριο, παρά να μην τρώει και να κατακρίνει αυτούς που τρώνε και ευχαριστούν τον Κύριο. Κάθισες στο τραπέζι? Φάε το ψωμί σου και μην κατακρίνεις τον πλησίον σου, για να μην κατηγορηθείς από τον Θεό ότι κατατρως τις σάρκες του αδελφού σου με την κατάκριση".



Ο Άγιος Εφραίμ μιλάει για την σπουδαιότητα και την αξία του εκκλησιασμού, καθώς αποτελεί μία ύψιστη στιγμή που ο πιστός προσευχόμενος στον Ναό συναντά τον Θεό. Ο Άγιος μας συμβουλεύει **πως πρέπει να εκκλησιαζόμαστε:"** όταν εισερχόμαστε στον οίκο του Κυρίου, **ας απομακρύνεται από τον νου μας κάθε περιπλάνηση άσκοπη της σκέψης και ας προσέχει ο εσωτερικός άνθρωπος στην θεωρία και την προσευχή και να μην ταραάζεται ο νους μας από μερικούς κακούς λογισμούς. Ας σκεφθούμε μπροστά σε ποιον παριστάθεμα, κατά την προσευχή και τότε όλη η ψυχή μας και η καρδιά θα είναι στραμμένη σε Αυτόν, χωρίς να φαντάζεται τίποτε άλλο. Έτσι λοιπόν και εμείς, όταν εισέλθουμε στον ιερό ναό και σταθούμε μπροστά στον Θεό, ας ανυψώσουμε όλη την σκέψη μας προς Αυτόν και ας προσέχουμε μονάχα όσα αναφέρονται σε Αυτόν, για να κερδίσουμε την σωτηρία μας".**

Σημαντικό επίσης είναι ο πιστός να έχει ειλικρινή μετάνοια και **συντριβή καρδιάς, να πενθεί και να θλίβεται για τις αμαρτίες του. Αυτό το κατά Θεόν πένθος, αυτή η λύπη καθαρίζει την ανθρώπινη καρδιά.** Ο Άγιος Εφραίμ το εξηγεί ως εξής:"**Αρχή του πένθους είναι να γνωρίσει κανείς τον εαυτό του. Ας μην είναι το πένθος μας ανθρώπινο, ούτε να το κάνουμε επίδειξη στους ανθρώπους, αλλά όπως θέλει ο Θεός, που γνωρίζει τα απόκρυφα της καρδιάς μας, για να μακαρισθούμε από Αυτόν. Ας έχουμε λοιπόν χαρούμενο πρόσωπο όταν συναντιόμαστε με ανθρώπους, ας κλαίμε όμως και ας πενθούμε κατά το φρόνημα της ψυχής. Διότι το πένθος είναι προϋπόθεση πνευματικής εργασίας και μας περιφρουρεί. Το πένθος καθαρίζει την ψυχή με τα δάκρυα και την αποκαθιστά καθαρή. Το πένθος γεννά την σωφροσύνη, κόβει από την ρίζα τις ηδονές, κατορθώνει τις αρετές. Το πένθος μακαρίζεται από τον Θεό και επαινείται από τους αγγέλους. Παρακαλούμε τον Κύριο να μας δώσει δάκρυα κατανύξεως, ως μόνος αγαθός και εύσπλαγχνος, για να θρηνούμε για τον εαυτό μας και να ικετεύουμε την θείκη ευσπλαγχνία, για να μας καθαρίσει τον ρύπο της αμαρτίας".**

Σχετικό με τα προηγούμενα, για το πένθος, την συνεχή μετάνοια και συντριβή της καρδιάς, αποτελεί αυτό που οι πατέρες αποκαλούν **"μνήμη θανάτου"**. Τι σημαίνει αυτό? Μας το εξηγεί ο Άγιος Εφραίμ: **"Να περιμένεις καθημερινώς τον θάνατόν σου. Και να ετοιμάζεσαι για την πορεία εκείνη. Διότι θα έλθει η φοβερή**

**διαταγή του θανάτου, σε ώρα που δεν τον περιμένεις. Και αλλοίμονο σε κείνον που θα βρεθεί ανέτοιμος. Να έχεις λοιπόν, πάντοτε στο νου σου την ημέρα του θανάτου σου".** Αυτή η σκέψη μας προφυλάσσει από πολλές αμαρτίες.

Ας ακολουθήσουμε τις πνευματικές συμβουλές του Αγίου Εφραίμ στην ζωή μας, ας τις εφαρμόσουμε στην προσπάθεια που κάνουμε να πλησιάσουμε τον Θεό με καθαρή καρδιά και τότε θα γνωρίσουμε **ποια είναι η αληθινή σοφία: " Η σοφία δεν βρίσκεται στις πολλές γνώσεις και στα πολλά γράμματα, αλλά όπως λέει η Αγία Γραφή "αρχή σοφίας φόβος Κυρίου και βουλή αγίων σύνεσις, το γαρ γνώναι νόμον, διανοίας εστιν αγαθής(Παρμ 9,10).** Διότι η πίστη στον Θεό γεννά διάνοια αγαθή, που είναι ποταμός ύδατος ζώντος και όποιος την απέκτησε, θα γεμίσει από τα ευεργετικά και ζωογόνα ύδατά της. Δεν υπάρχει σοφία, ούτε φρόνηση, εκεί που δεν υπάρχει φόβος Θεού. Διότι ο πλούτος της σοφίας είναι να σέβεται τον Κύριο, στον Οποίον ανήκει η δόξα εις τους αιώνας .Αμήν".

#### **ΑΠΟΛΥΤΙΚΙΟΝ ΤΟΥ ΟΣΙΟΥ ΕΦΡΑΙΜ ΤΟΥ ΣΥΡΟΥ (ήχος πλ. Δ')**

*Ταις των δακρύων σου ροαίς, της ερήμου το άγονον εγεώργησας, και τοις εκ βάθους στεναγμοίς, εις εκατόν τους πόνους εκαρποφόρησας, και γέγονας φωστήρ, τη οικουμένη λάμπων τοις θαύμασιν, Εφραίμ πατήρ ημών όσιε. Πρέσβευε Χριστώ τω Θεώ, σωθήναι τας ψυχάς ημών..*