

Κομποσχοίνοι

Πως «γεννήθηκε» το κομποσχοίνοι

Σύμφωνα με την Ορθόδοξη παράδοση, πρώτος ο Οσιος Παχώμιος, που το 320 μ.Χ. ίδρυσε με τη βοήθεια του Αγίου Αντωνίου το πρώτο Μοναστήρι στη Θηβαΐδα της Αιγύπτου, άρχισε να αναζητεί τρόπο που θα βοηθούσε τους μοναχούς συντρόφους του στην πειθαρχία, στην αυτοσυγκέντρωση της προσευχής και στην αρίθμηση των ευχών. Έτσι λοιπόν κάποια νύχτα ο Αρχάγγελος Γαβριήλ επισκέφθηκε τον όσιο Παχώμιο στον ύπνο του και του εξήγησε πώς θα φτιάξει το εργαλείο που θα εξυπηρετούσε τις ανάγκες της προσευχής. Και "γεννήθηκε" το πρώτο κομποσχοίνοι, έδωσε 33 κόμπους και στο τέλος ενώνοντας τις δύο άκρες του σχοινοῦ έπλεξε ένα σταυρό από κόμπους.

Το τυπικό της προσευχής του Γέροντα Παΐσιου του Αγιορείτου.

Ο Γέροντας, αφού έκανε πολλές δοκιμές στον εαυτό του, προσπαθώντας να εφαρμόσει ότi γράφουν τα ασκητικά βιβλία και συμβουλευόμενος έμπειρους Γέροντες, κατέληξε σε ένα τυπικό. Ανάλογα με τις δυνάμεις, την ηλικία, τον χρόνο που είχε, τον τόπο που έκανε την άσκηση του, ρύθμιζε και το τυπικό του. Έλεγε ότi «ό μοναχός πρέπει να μπει σ' ένα μοναχικό τυπικό. Κάθε δέκα χρόνια πρέπει να κάνη αναθεώρηση των δυνάμεων του και να κανονίσει στον εαυτό του την κατάλληλη άσκηση. Όταν κανείς είναι νέος, έχει περισσότερη ανάγκη από ύπνο και λιγότερη από ξεκούραση. Όταν γεράσει, του χρειάζεται περισσότερη ξεκούραση και λιγότερος ύπνος. Μεγάλη δύναμη έχει ή συνήθεια. Κάτι που το συνηθίζει ό οργανισμός και χωρίς να το έχει ανάγκη, όταν έρθει ή ώρα θα το ζητήσει». Το τυπικό του ήταν περίπου το εξής: Στις 3 μ.μ. (9η βυζαντινή) έκανε Ένατη και Εσπερινό και μετά έτρωγε κάτι.

Ύστερα έκανε το Απόδειπνο και μερικές ώρες κομποσχοίνοι.

Πριν από τα μεσάνυχτα ξυπνούσε και άρχιζε τον κανόνα και εν συνεχεία την Ακολουθία του με κομποσχοίνοι.

Όταν τελείωνε, ξεκουραζόταν λίγο και με το φώτισμα άρχιζε πάλι τα πνευματικά. Όταν ήταν απερίσπαστος από τον κόσμο, έκανε την κάθε Ώρα στην ώρα της και ενδιάμεσα εργοχειρούσε λέγοντας την ευχή. Για ένα διάστημα ξεκουραζόταν αμέσως μετά την δύση του ηλίου, όλη τη νύχτα αγρυπνούσε και υστέρα ξεκουραζόταν λίγο το πρωί.

Το μεσημέρι δεν αναπαύοταν.

Δεν είναι δυνατό να γίνει λόγος για τυπικό του Γέροντα όταν έκανε άσκηση νεώτερος στην έρημο του Σινά, διότι «ό πας δρόμος αυτού ην προσευχή αένανος και έρωσ προς Θεόν ανείκαστος», και πολλές ώρες εργόχειρο χωρίς να τον κουράζει.

Τότε δεν έβλεπε ανθρώπους, ήταν τελείως αμέριμνος και απερίσπαστος. Όταν ήταν στον "Τίμιο Σταυρό" διάβαζε μόνο τον εξάψαλμο, τον κανόνα του Μηναίου και το απόγευμα το Θεοτοκάριο του αγίου Νικόδημου. Τα υπόλοιπα τα έκανε με κομποσχοίνοι. Στην "Παναγούδα" έκανε τρία κομποσχοίνια (300άρια) στον Χριστό, ένα στην Παναγία, ένα στον Τίμιο Πρόδρομο, ένα στον Άγιο της ημέρας και ένα στον Άγιό του. Μετά τα επαναλάμβανε για τους ζώντες και πάλι τρίτη φορά για τους κεκοιμημένους, και ευχόταν για ειδικές περιπτώσεις.

Στα τελευταία του, παρά τον κόσμο που τον απασχολούσε όλη την ημέρα, έκανε πάνω από 40 κομποσχοίνια τρακοσάρια μετρητά, εκτός από τον κανόνα και την ακολουθία του.

Το Ψαλτήρι το χώριζε σε τρία μέρη και το τελείωνε σε τρεις ημέρες. Σε κάθε ψαλμό προσευχόταν για την αντίστοιχη κατηγορία ανθρώπων, σύμφωνα με τις περιπτώσεις που ό όσιος Αρσένιος είχε χωρίσει τους ψαλμούς και μνημόνευε ονόματα. Με αυτόν τον τρόπο δεν κουραζόταν να διαβάζει ακόμη και 6-7 καθίσματα συνεχόμενα.

Την Μεγάλη Εβδομάδα κάθε χρόνο, για να συμμετέχει περισσότερο στα Πάθη του Χριστού, διάβαζε τα Ευαγγέλια των Παθών. Από την σύλληψη του Χριστού ως την Αποκαθήλωση, δηλαδή από την Μ. Πέμπτη την νύχτα ως την Μ. Παρασκευή εσπέρας, ούτε καθόταν, ούτε κοιμόταν, ούτε έτρωγε. Μάλιστα έλεγε ότι αξίζει περισσότερο να βιάσουμε τον εαυτό μας σε αστία αυτό το διήμερο (Μ. Παρασκευής, Μ. Σαββάτου) παρά το τριήμερο (της Καθαρής Εβδομάδος). Μόνο έπινε λίγο ξύδι, για να θυμηθεί το Δεσποτικό όξος. Αυτές τις μέρες δεν άνοιγε σε κανέναν. Έμεινε κλεισμένος στο Κελί του και ούτε του έκανε καρδιά να ψάλει. «Πρώτη φορά ένιωσα μια τέτοια κατάσταση», είπε τελευταία στην "Παναγούδα".

Ό Γέροντας δεν παρέβαινε χωρίς λόγο το τυπικό του. Το τηρούσε με ζήλο. Ήταν ακριβής μοναχός. «Τέσσερις να με κρατάνε, τον κανόνα μου δεν τον αφήνω», έλεγε. Δηλαδή και όταν ήταν πολύ άρρωστος, ώστε να μην μπορεί να σταθεί στα πόδια του, πάλι τον κανόνα του δεν τον άφηγε. Θεωρούσε μεγάλη ζημία πνευματική να αφήσει χρέη και να μην εκτέλεση τα μοναχικά του καθήκοντα. «Την ημέρα εκείνη είμαι...» (κουνούσε το κεφάλι του εννοώντας όχι καλά).

Στα τελευταία χρόνια που είχαν αυξηθεί οι επισκέπτες και δεν τον άφηναν να κάνη στην ώρα του τον Εσπερινό, έλεγε, «για να μην χάσω την ακολουθία κάνω τον Εσπερινό με κομποσχοίνι το πρωί και λέω το "Φως ίλαρόν" την ώρα που ανατέλλει ο ήλιος». Συνάμα ήταν τελειώς ελεύθερος. Ενίοτε, όταν υπήρχε ανάγκη, τα θυσίαζε όλα χάριν της αγάπης. Έκανε την αγρυπνία του όχι προσευχόμενος, αλλά συμπάσχοντας και παρηγορώντας ταλαίπωρη ψυχή, γιατί ό Θεός «έλεον θέλει και ου θυσίαν».

Από το παρακάτω απόσπασμα επιστολής του σε πνευματικό του τέκνο, φαίνεται εν μέρει και το τυπικό του Γέροντα: «Δια το πρόγραμμα που μου γράφετε, εάν έχετε ευκαιρία, δοκιμάσετε ένα διάστημα μικρό, το εξής: Με την ανατολή του ηλίου να αρχίζετε την Πρώτη Ώρα. Ένα τέταρτο ή Ώρα, ένα τέταρτο μετάνοιες και κομποσχοίνι για τα παιδάκια –«πάντα άνθρωπον ερχόμενων εις τον κόσμον»- να φυλαχτούν αγνά στον κόσμο, και για όσους παρθενεύουν. Συμπεριλαμβάνεται και ό εαυτός μας μέσα. Μετά καθήμενος, την ευχή άλλη μισή ώρα και έτσι συμπληρώνεται μία ώρα μετά την ανατολή, (και τελειώνει) ή Πρώτη Ώρα. Δύο ώρες ελεύθερες με πνευματική αξιοποίηση, μελέτη, προσευχή, εάν υπάρχει διάθεση, ή ψαλμωδία. Ενώ ελεύθερα, άνετα να κινείται ή ψυχή σε ό τι θέλει το πνευματικό ή καμιά δουλειά που έχει (εργόχειρο).

Μετά να αρχίζετε την Τρίτη Ώρα, επίσης όπως την Πρώτη, με τη διαφορά (ότι είναι) αφιερωμένη στον κλήρο, και εις τα έθνη να έλθουν εις επίγνωσιν αληθείας. Νομίζω δεν είναι αμαρτία να λέγει κανείς, "Κύριε, ό το πανάγιόν Σου Πνεύμα εν τη τρίτη ώρα...". Το ίδιο μετά από την Τρίτη Ώρα άλλες δύο ώρες ελεύθερες με πνευματική αξιοποίηση ή άλλη απαραίτητη εργασία, και μετά το ίδιο την Έκτη Ώρα, με την διαφορά (ότι είναι) αφιερωμένη εις τον κόσμον, να δίδει μετάνοια ό καλός Θεός. Μετά δύο ώρες το ίδιο ή ξεκούραση μέχρι την Ένατη, και μετά (κάνετε) την Ένατη με τον ίδιο τρόπο αφιερωμένη στους κεκοιμημένους, και μετά Εσπερινό.»

Διά δε φαγητό δεν αναφέρω, διότι αυτό θα το ρυθμίσετε ανάλογα με την αντοχή σας. Το μόνο θα πρέπει να μη φθάνει κανείς σε σημείο ζάλης, όταν δεν υπάρχει πόλεμος, για να έχει διαύγεια να πολεμά καλύτερα, διότι ή πάλη γίνεται με λογισμούς και χρειάζεται ό νους να βοηθιέται στις αρχές της πνευματικής ζωής, δια να βρούμε την αλήθεια. Όταν όμως ό άνθρωπος βρει την αλήθεια, τον Χριστό, ή λογική δεν του χρειάζεται πλέον. Το ίδιο και όταν ό άνθρωπος προχώρηση, δεν του χρειάζεται τέτοια διαύγεια που αναφέρω να επιδιώκετε, διότι βγαίνει πλέον από τον εαυτό του και κινείται έξω από την έλξη της γης και φωτίζεται όχι από τον αισθητόν ήλιον, από δημιουργημα, αλλά από τον Δημιουργό.

Μετά τον Εσπερινό και το Απόδειπνο, να επιδιώκεις τρεις ώρες μετά την δύση του ηλίου προσευχή. Η μαζί με το Απόδειπνο και τον κανόνα σου να συμπληρώνεις τις τρεις ώρες. Είναι οι καλύτερες ώρες για προσευχή. Μετά να κοιμάστε έξι ώρες και μετά Μεσονυκτικό και Όρθρο. Μπορείτε να διαβάσετε ορισμένα και μετά να λέτε την ευχή. Δια να μην έχετε την αγωνία (ή να κοιτάζετε την ώρα) ή να προσέχετε στα κομποσχοίνια, βάζετε το ξυπνητήρι να χτυπά μετά από όσες ώρες θέλετε να προσευχηθείτε.

Προσπαθήστε να κάμετε έστω και το 1/5 απ' ότι σας γράφω, προκειμένου να μη σας δημιουργηθεί άγχος δια να μην πάθετε όπως τα κακόμοιρα νέα μοσχαράκια, πού εάν τα δυσκολέψουν στις αρχές στο ζυγό, μόλις δουν το ζυγό και καταλάβουν ότι θέλουν να τα ζέψουν στο χωράφι, φεύγουν».

Από αυτό το τυπικό βλέπομε ότι το πνεύμα του Γέροντα ήταν ή πολύ πνευματική απασχόληση αλλά με άνεση και διάθεση.

Σε άλλον μαθητή του, πού και αυτός έκανε άσκηση μόνος του, έδωσε το εξής τυπικό, οπου φαίνονται και άλλες λεπτομέρειες για τον μοναχικό κανόνα και την ιδιαίτερη αγρυπνία:

1. Μοναχικό τυπικό

"Όταν έχουμε ισημερία (Μάρτιο, Σεπτέμβριο).

"Ωρα 3 μ.μ.: (9η βυζαντινή) Ένατη και Εσπερινός.

"Ωρα 4μ.μ.: Δείπνο, εκτός Δευτέρας, Τετάρτης, και Παρασκευής.

Απόδειπνο με το ηλιοβασίλεμα.

"Ωρα 3π.μ.: Έγερσης.

"Ωρα 3-4 π.μ.: Κανόνας.

"Ωρα 4π.μ.: Ακολουθία.

"Ωρα 11 π.μ.: Γεύμα (όταν έχει μία τράπεζα).

"Ωρα 11-3 μ.μ.: Διακόνημα-Εργόχειρο.

2. Μοναχικός κανόνας

Ένα 300άρι κομποσχοίνι για τον Κύριο με σταυρούς και μικρές μετάνοιες, μέχρι να ακουμπά το χέρι στο γόνατο. Δεν βλάπτει, αν λυγίζουν λίγο τα γόνατα. Βοήθα να μην κουράζονται τα γόνατα, και δίνει μια κατάνυξη, γιατί με την γονυκλισία δείχνουμε τη λατρεία μας προς τον Θεό.

Ένα 100άρι για την Παναγία «Υπεραγία Θεοτόκε, σώσον με», με μικρές μετάνοιες και σταυρούς, όπως και προηγουμένως.

«Δόξα... και νυν... [Αλληλούια (γ') Δόξα σοι ό Θεός»] (τρεις), με τρεις μεγάλες μετάνοιες. Τον Ν' ψαλμό («Ελέησον με ό Θεός...») με χαμηλή φωνή και μεγάλες μετάνοιες, όσες χρειασθούν μέχρι να τελειώση ό ψαλμός.

5. Τροπάρια προς την Παναγία: «Πάντων προστατεύεις Αγαθή...», «Την πάσαν ελπίδα μου...» κ.α. με μεγάλες μετάνοιες.

6. «Σοι δόξα πρέπει, Κύριε ό Θεός ημών...». Δοξολογία, χαμηλοφώνως με μεγάλες μετάνοιες. «Άξιον εστί...» με μεγάλες μετάνοιες.

«Δόξα... και νυν... [Αλληλούια (γ') Δόξα σοι ό Θεός»] (τρεις), με τρεις μεγάλες μετάνοιες.

Οι μετάνοιες μπορεί να είναι πυκνές ή αραιές, ανάλογα με την διάθεση του καθενός.

Αυτή είναι ή πρώτη φάση για τον εαυτό μας. Τα ίδια επαναλαμβάναμε λέγοντας, «Κύριε Ιησού Χριστέ, Ελέησον τους δούλους σου» και «Υπεραγία Θεοτόκε, σώσον τους δούλους σου».

Προσευχή για τον κόσμο. Μπορούμε να μνημονεύουμε και ονόματα πού έχουν ανάγκη. Τα ίδια πάλι για τρίτη φορά λέγοντας: «Ανάπαυσον Κύριε τας ψυχάς των δούλων σου».

«Υπεραγία Θεοτόκε, βοήθησαν τους δούλους σου».

Στο τέλος κάνουμε ένα 100άρι για τον Άγιο της Μονής. Ύστερα διαβάζουμε την ακολουθία και μετά ξεκουραζόμαστε λίγο.

Προτού να κοιμηθεί ό μοναχός, να σταύρωση τα χέρια του στο στήθος και να λέγει νεκρώσιμα τροπάρια, για να θυμάται τον θάνατο.

Ό κανόνας του μεγαλόσχημου είναι 300 μετάνοιες και 12 κομποσχοίνια (εκατοστάρια), του

ρασοφόρου (μικρόσχημου) 150 μετάνοιες και 12 κομποσχοίνια και του δοκίμου 60 μετάνοιες και 6 κομποσχοίνια.

3. Τυπικό αγρυπνίας με κομποσχοίνι

Δόξα σοι ό Θεός... 300άρια κομποσχοίνια (3)κομποσχοίνια

Χαίρε, Νύμφη Ανύμφευτε... (1)

Κύριε Ίησοϋ Χριστέ Ελέησον με (3)

Υπεραγία Θεοτόκε.. (1)

Κύριε Ιησοϋ Χριστέ... (δια τους πατέρας)(3)

Υπεραγία Θεοτόκε... (δια τους πατέρας) (1)

Σταυρέ του Χριστού... (3)

Κύριε Ιησοϋ Χριστέ... (υπέρ των κεκοιμημένων) (3)

Υπεραγία Θεοτόκε... (υπέρ των κεκοιμημένων)(1)

Παράκλησις-Ανάγνωσις.

6. Κύριε Ιησοϋ Χριστέ... (δια τους ευεργέτες) (3)

Υπεραγία Θεοτόκε.. (δια τους ευεργέτες) (1)

7. Κύριε Ιησοϋ Χριστέ...(δια το κόσμο) (3)

Υπεραγία Θεοτόκε.. ...(δια το κόσμο) (1)

8. Κύριε Ιησοϋ Χριστέ.. (δια τους ασθενείς) (3)

Υπεραγία Θεοτόκε.. .. (δια τους ασθενείς) (1)

9. Κύριε Ιησοϋ Χριστέ.. ..(δια την αδελφότητα) (3)

Υπεραγία Θεοτόκε.. ..(δια την αδελφότητα) (1)

Δια τους νεκρούς, εις Αγίους πού τους ευλαβούμαστε ιδιαίτέρως.

Από τα παραπάνω φαίνεται ή ελευθερία του Γέροντα, πού δεν δεσμεύεται από τυπικά και κανόνες. Έδωσε ένα μέτρο για να βοηθήσει τον μοναχό, αλλά το θέμα του ύπνου και του φαγητού δεν το καθόρισε λεπτομερώς. Άφησε να το ρύθμιση ό ίδιος ανάλογα με τίς δυνάμεις και την αγωνιστικότητα του. Την δική του υψηλή ζωή, δεν την επέβαλε σε κανένα. Όλοι οι άνθρωποι δεν χωράνε στο ίδιο καλούπι. Άνετα μπορεί να διακρίνει κανείς μερικά στοιχεία, όπως την μετάνοια, την δοξολογία, και την προσευχή για ζώντες και κεκοιμημένους. Τέλος παραθέταμε τυπικό αγρυπνίας πού έδωσε σε γυναικείο Μοναστήρι για την κατ' ιδίαν αγρυπνία στο Κελί. Είναι από τα τελευταία έτη της ζωής του. Σε αυτό κυριαρχεί ή προσευχή για τον κόσμο.

4. Σειρά αγρυπνίας

Τον κανόνα τον κάνουμε στην αρχή ή στο τέλος της αγρυπνίας, όπως προτίμα ό καθένας. Αρχίζομε με λίγη μελέτη.

Μετά κάνουμε τα εξής κομποσχοίνια λέγοντας:

1 300άρι: Δόξα Σοι ό Θεός ημών, δόξα Σοι.

1 100άρι: Χαίρε, Νύμφη Ανύμφευτε.

Μετά, Δόξα και νυν. Αλληλούια, αλληλούια, αλληλούια• δόξα σοι, ό Θεός (εκ γ'.) Κύριε, ελέησόν γ'. Δόξα και νυν. Ό Ν' Ψαλμός. «Υπό την σήν εύσπλαγχνίαν...». Δοξολογία και «Άξιον εστίν». Όλα αυτά γίνονται με μετάνοιες.

Μετά συνεχίζομε ως εξής:

1 300άρι: Κύριε Ιησοϋ Χριστέ, ελέησόν με.

1 100άρι: Υπεραγία Θεοτόκε, σώσόν με.

Μετά κάνομε την Παράκληση (προαιρετικά).

1 100άρι: Σταυρέ του Χριστού, σώσον ημάς τη δυνάμει σου.

1 100άρι: Βαπτιστά του Χριστού, πρέσβευε υπέρ εμού (για την μετάνοια).

1 100άρι: Άγιε (Απόστολε) του Χριστού, πρέσβευε υπέρ εμού (στον άγιο Ιωάννη Θεολόγο για την αγάπη).

1 100άρι: Άγιε του Θεού, πρέσβευε υπέρ εμού (στον άγιο Αρσένιο για την υγεία).

Μετά τα εξής αιτήματα: Για τους Γεροντάδες:

1 300άρι: Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησον τους δούλους σου.

1 ΙΟΟάρι: Υπεραγία Θεοτόκε, σώσον τους δούλους σου.

Για την αδελφότητα:

1 300άρι: Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησον ημάς.

1 ΙΟΟάρι: Υπεραγία Θεοτόκε, σώσον ημάς.

Για τους κεκοιμημένους:

1 300άρι: Κύριε Ιησού Χριστέ, ανάπαυσαν τους δούλους σου.

1 ΙΟΟάρι: Υπεραγία Θεοτόκε, ανάπαυσαν τους δούλους σου.

Για τους ευεργέτες:

1 300άρι: Κύριε Ιησού Χριστέ, Ελέησον τους δούλους σου.

1 ΙΟΟάρι: Υπεραγία Θεοτόκε, σώσον τους δούλους σου

Τρία κομποσχοινία 300άρια με γενικό αίτημα ως εξής.

-Θεέ μου, μην εγκαταλείπεις τους δούλους Σου που ζουν μακριά από την Εκκλησία, ή αγάπη Σου να ενεργήσει και να τους φέρει όλους κοντά Σου.

-Μνήσθητι Κύριε τους δούλους Σου που υποφέρουν από τον καρκίνο.

-Μνήσθητι Κύριε τους δούλους Σου που υποφέρουν από μικρά ή μεγάλα νοσήματα.

-Μνήσθητι Κύριε τους δούλους Σου που υποφέρουν από σωματικές αναπηρίες.

-Μνήσθητι Κύριε τους δούλους Σου που υποφέρουν από ψυχικές αναπηρίες.

-Μνήσθητι Κύριε τους άρχοντες (προέδρους, υπουργούς...) και βοήθησαν αυτούς να κυβερνούν χριστιανικά.

-Μνήσθητι Κύριε τα παιδιά που προέρχονται από προβληματικές οικογένειες.

-Μνήσθητι Κύριε τις προβληματικές οικογένειες και τους διαζευγμένους.

-Μνήσθητι Κύριε τα ορφανά όλου του κόσμου, όλους τους πονεμένους και τους αδικημένους στην ζωή, τους χήρους και τις χήρες.

-Μνήσθητι Κύριε όλους τους φυλακισμένους, τους αναρχικούς, τους ναρκομανείς, τους Φονείς, τους κακοποιούς, τους κλέφτες, φώτισον και βοήθησον αυτούς να διορθωθούν.

-Μνήσθητι Κύριε όλους τους ξενιτεμένους.

-Μνήσθητι Κύριε όλους όσους ταξιδεύουν στην θάλασσα, στην ξηρά, στον αέρα και φύλαξον αυτούς.

-Μνήσθητι Κύριε την Εκκλησία μας, τους πατέρες (κληρικούς) της Εκκλησίας και τους πιστούς.

-Μνήσθητι Κύριε όλες τις μοναστικές αδελφότητες, ανδρικές και γυναικείες, τους γέροντες και τις γερόντισσες και όλες τις αδελφότητες και τους αγιορείτες πατέρες.

-Μνήσθητι Κύριε τους δούλους Σου που είναι σε καιρό πολέμου.

-Μνήσθητι Κύριε τους δούλους Σου που καταδιώκονται στα βουνά και στους κάμπους.

-Μνήσθητι Κύριε τους δούλους Σου που είναι σαν κυνηγημένα πουλάκια.

-Μνήσθητι Κύριε τους δούλους Σου που άφησαν τα σπίτια τους και τις δουλειές τους και ταλαιπωρούνται.

-Μνήσθητι Κύριε τους φτωχούς, άστεγους και πρόσφυγες.

-Μνήσθητι Κύριε όλα τα έθνη, να τα έχεις στην αγκαλιά σου, να τα σκεπάζεις με την αγία Σου Σκέπη, να τα φυλάγεις από κάθε κακό και από τον πόλεμο. Και την αγαπημένη μας Ελλάδα μέρα και νύκτα να την έχεις στην αγκαλιά σου, να την σκεπάζεις με την αγία Σου Σκέπη, να την φυλάγεις από κάθε κακό και από τον πόλεμο.

-Μνήσθητι Κύριε τις ταλαιπωρημένες, εγκαταλεειμμένες, αδικημένες, δοκιμασμένες οικογένειες και δώσε πλούσια τα ελέη σου σ' αυτές.

-Μνήσθητι Κύριε τους δούλους σου που υποφέρουν από ψυχικά και σωματικά προβλήματα πάσης φύσεως.

-Μνήσθητι Κύριε τους δούλους σου που ζήτησαν τις προσευχές μας.

Οι κεκοιμημένοι να βοηθηθούν μόνοι τους δεν μπορούν και περιμένουν από εμάς να τους βοηθήσουμε, όπως περιμένουν οι φυλακισμένοι μια πορτοκαλάδα.

Διάλειμμα στην αγρυπνία δεν υπάρχει• όποιος θέλει, ας κάνη.

Ό Γέροντας επιθυμούσε ό μοναχός που ασκείται μόνος να έχει τυπικό, για να τον βοηθά στον αγώνα του. Συμβούλευε: «Να προετοιμάζεσαι από το κελί με προσευχή για το

διακόνημα και από το διακόνημα για το κελί. Έτσι θα είσαι πάντα ήρεμος και χαρούμενος. Όταν είναι κανείς αφηρημένος, το μυαλό του γυρνάει. Βοηθά να έχει κανείς ένα πρόγραμμα από το πρωί, για να μη δημιουργείται σύγχυση από τους λογισμούς».

Σε όσους δεν είχε ευθύνη πνευματική και δεν μπορούσε να τους παρακολουθήσει δεν έδινε τυπικό. Φοιτητής του ζήτησε κάποτε να του δώσει ένα τυπικό, ο Γέροντας του απάντησε: «Δεν μπορώ, διότι ο γιατρός, όταν δώσει μια συνταγή στον άρρωστο, πρέπει να είναι κοντά του για να τον παρακολουθεί». Περιορίστηκε να του δώσει μόνο μερικές ωφέλιμες συμβουλές για την πνευματική ζωή.

Σεβόταν απεριόριστα ότι είχαν ορίσει οι άγιοι Πατέρες. Σε κάποιον πού αυθαιρετούσε χωρίς λόγο στο τυπικό της ακολουθίας του έκανε την εξής παρατήρηση: «Εντάξει, δεν χάλασε ο κόσμος, αν αλλάξουμε κάτι, αλλά έτσι βάζουμε τον εαυτό μας πάνω από τους αγίους Πατέρες».

Ο Γέροντας τήρησε με σεβασμό και ευλάβεια τα τυπικά της Εκκλησίας και βοηθήθηκε απ' αυτά να φθάσει σ' ένα πνευματικό τυπικό και να βρει το πιο ουσιαστικό• την διαμονή της αδιάλειπτου προσευχής, ή οποία μας ενώνει με τον Θεό.

Πως να φτιάξετε ένα Κομποσχοίνι

Το Ορθόδοξο κομποσχοίνι είναι ουσιαστικά διαφορετικό από το Ρωμαιοκαθολικό Rosary. Μας βοηθά στην προσευχή και υπάρχει σε 33, 50, 100 και 300 κόμπους. Συνήθως υπάρχουν χάντρες ανά 25 ή 50 κόμπους σε κομποσχοίνια μεγαλύτερα από 33 κόμπους. Υπάρχουν κομποσχοίνια για τον καρπό, το δάχτυλο (είναι πάρα πολύ μικρό) καθώς και τα κλασσικά μεγάλα.

Το δέσιμο αυτών των κόμπων είναι κατά κάποιο τρόπο ένα είδος τέχνης.

Πριν ξεκινήσετε θα σας συμβούλευα να τυπώσετε αυτή τη σελίδα και να τη διαβάσετε λεπτομερώς. Θα πρέπει επίσης πριν ξεκινήσετε να επιλέξετε τα υλικά που αναφέρονται παρακάτω.

Υλικά

Υπάρχουν δύο βασικά υλικά που χρησιμοποιούνται για την κατασκευή κομποσχοινιών. Η χοντρή μεταξωτή κλωστή που συνήθως υπάρχει σε καταστήματα που πουλάνε κεντήματα ή μαλλί που χρησιμοποιούν για πλέξιμο. Αν η κλωστή είναι αρκετά χοντρή περίπου 2 χιλιοστά θα μπορέσετε να φτιάξετε ένα κομποσχοίνι με 33 κόμπους που θα ταιριάζει σε ένα καρπό του χεριού ενός άντρα. Αν το πάχος είναι αρκετά λεπτότερο, περίπου 1 χιλιοστό θα ταιριάζει σε ένα γυναικείο ή παιδικό καρπό.

Επίσης θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε και νάιλον σπάγκο 2 χιλιοστών που χρησιμοποιούν στο ψαροντούφεκο. Είναι πολύ ανθεκτικός, δεν κόβετε και θα σας βοηθήσει πολύ στο πλέξιμο των κόμπων ειδικά αν είστε αρχάριος. Μπορείτε να το βρείτε σε οποιοδήποτε κατάστημα με είδη αλιείας.

Θα χρειαστείτε επίσης μερικές χάντρες με μέγεθος τρύπας που να χωράει ίσα-ίσα δύο νήματα ανάλογα με το υλικό που χρησιμοποιείτε. Για τα μεγάλα κομποσχοίνια θα χρειαστείτε μία χάντρα ανά 25 κόμπους.

Επίσης θα χρειαστείτε μία σακοράφα, μία βελόνα ραψίματος, λίγη κλωστή ίδιο χρώμα με το σπάγκο που χρησιμοποιείτε ή κλωστή κεντήματος. Καλό θα ήταν να έχετε και λίγη κόλλα για υφάσματα που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε στα τελειώματα και στις φούντες.

Θα χρειαστείτε περίπου 5 μέτρα σπάγκου 2 χιλιοστών για ένα κομποσχοίνι 33 κόμπων.

Κατασκευή

Ξεκινήστε με το να ζητήσετε από το Θεό να ευλογήσει το έργο σας.

Πάρτε το σπάγκο και διπλώστε τον στη μέση. Δέστε ένα πρόχειρο κόμπο (που θα λυθεί εύκολα αργότερα) περίπου 50 εκατοστά από το σημείο που διπλώσατε το σπάγκο στη μέση ή κοντά στην άκρη αν θα το φτιάξετε με χάντρα.



Θα χρησιμοποιήσουμε το αριστερό μας χέρι για να τυλίξουμε τον κόμπο. Τοποθετείστε το δείκτη μπροστά από τον πρόχειρο κόμπο που φτιάξατε, και

αφήστε τα δύο νήματα του σπάγκου να κρέμονται ένα σε κάθε πλευρά του δείκτη πάνω στην παλάμη σας η οποία θα πρέπει να παραμένει πάντα ανοιχτή.



Βεβαιωθείτε ότι ο αρχικός κόμπος δε μετακινείται και βρίσκεται πάντα πίσω από το δείκτη και το πλέξιμο καθ' όλη τη διαδικασία είναι αρκετά χαλαρό. Απλά μετά από κάθε πέρασμα τραβήξτε ελαφρά τις δύο άκρες που κρέμονται.

Πάρτε το δεξί νήμα και τυλίξτε το γύρω από τον αντίχειρα δεξιόστροφα. Θα περάσει πρώτα κάτω από τον αντίχειρα, μετά αριστερά και τέλος από επάνω για να το αφήσετε να κρέμεται δεξιά του.



Έχοντας πάντα την παλάμη να κοιτάζει προς το μέρος σας πιάστε το νήμα στη βάση αριστερά του αντίχειρα και τραβήξτε να περάσει πάνω από το μεσαίο δάχτυλο και να καθήσει στη βάση του μέσου δίχως να μετακινηθεί το υπόλοιπο νήμα από τον αντίχειρα.



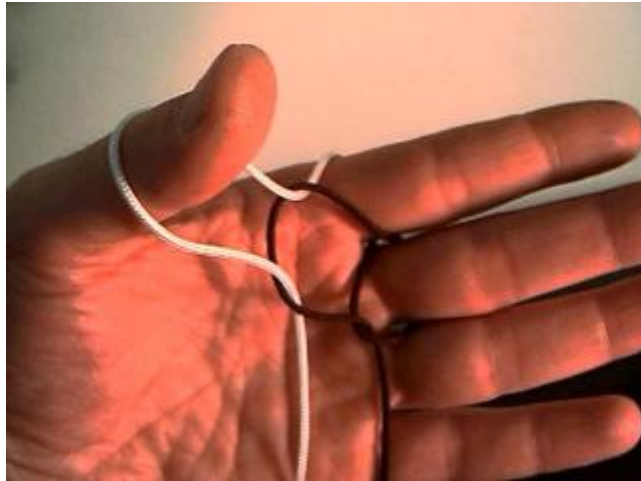
Αν τραβήξετε τις δύο άκρες που κρέμονται θα δείτε ότι σχηματίζετε ένα «χ» από τον αντίχειρα μέχρι το δείκτη και από κάτω κρέμεται το αριστερό από τα δύο νήματα.



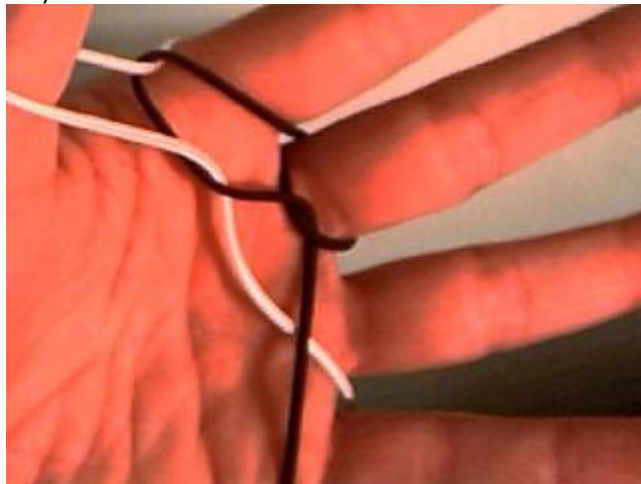
Πιάνουμε αυτό το νήμα από τη δεξιά πλευρά του «χ» που περιγράψαμε και το τραβάμε λίγο προς το μέρος μας.



Έπειτα κατεβάζουμε τον αντίχειρα να απελευθερωθεί από το προηγούμενο νήμα που τον τυλίγει και τον τοποθετούμε μέσα στο νήμα που κρατάμε με το δεξί μας χέρι.



Τραβάμε πάλι ελαφρά τα δύο νήματα που κρέμονται. Πιάνουμε το αριστερό νήμα περνώντας το χέρι μας κάτω από το δεξί νήμα, το περνάμε ανάμεσα στον μικρό και τον παράμεσο,

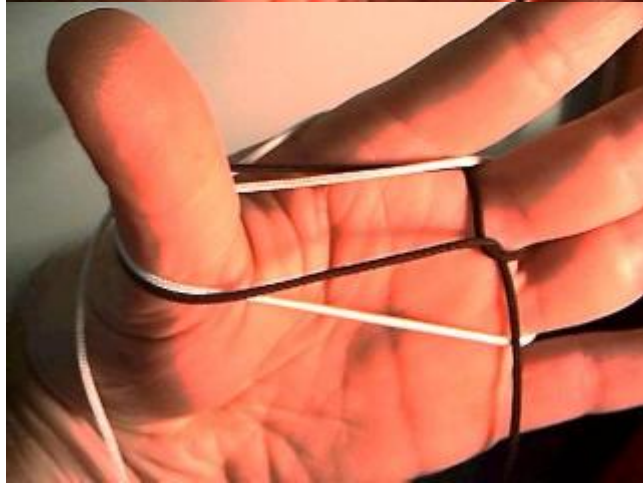
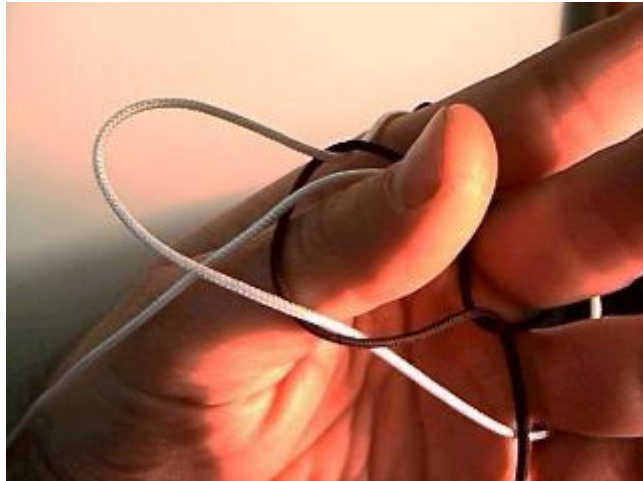


έπειτα ανάμεσα στον μέσο και το δείκτη και τέλος το περνάμε πίσω από το νήμα που είναι μπροστά μας στο κάτω μέρος του αντίχειρα.

Τραβάμε πάλι ελαφρά προς τα αριστερά και βλέπουμε πάλι να σχηματίζεται ένα «χ» πάνω στην παλάμη ανάμεσα στον αντίχειρα και το δείκτη.



Πιάνουμε αυτό το «χ» στο κέντρο του, με τον αντίχειρα του δεξιού μας χεριού αριστερά από το «χ» και το δείκτη δεξιά από το «χ». Έπειτα το τραβάμε προσεκτικά προς τη μεριά μας να σηκωθεί λίγο από την παλάμη και έπειτα αριστερά και το περνάμε πίσω από τον αντίχειρα.



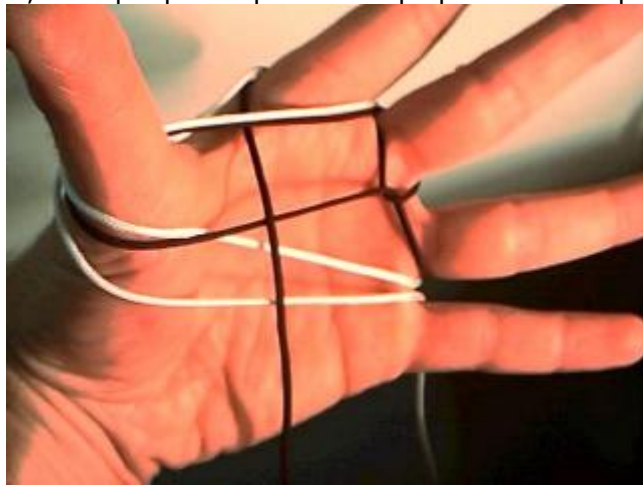
Έπειτα παίρνουμε το δεξι νήμα, το περνάμε πίσω από τον παράμεσο και τον μέσο, έπειτα ανάμεσα στον μέσο και το δείκτη



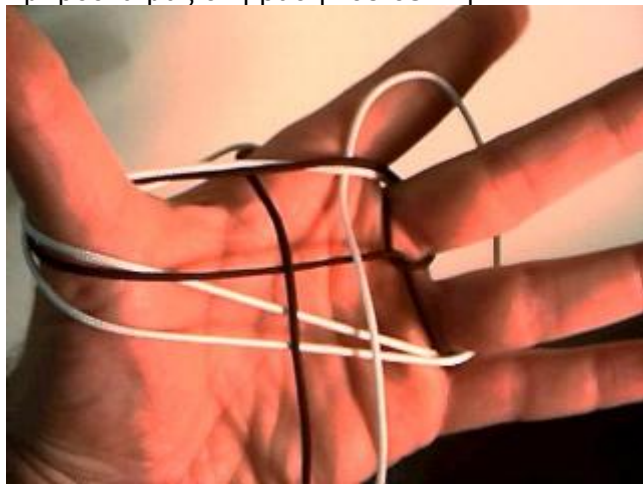
και τέλος κάτω από τα τρία νήματα που είναι στο πάνω μέρος του αντίχειρα.



Τραβάμε πάλι ελαφρά. Πιάνουμε το αριστερό νήμα περνώντας το χέρι μας κάτω από το δεξί νήμα, το περνάμε ανάμεσα στον μικρό και τον παράμεσο,



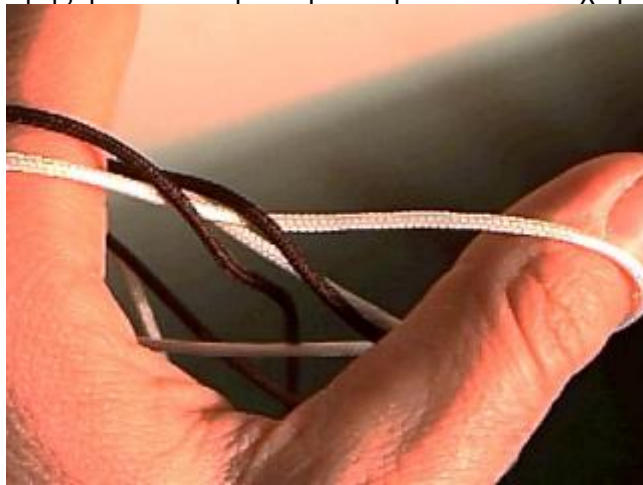
έπειτα ανάμεσα στον μέσο και το δαίκτη και τέλος το περνάμε πίσω από τα τρία νήματα που είναι μπροστά μας στη βάση του δαίκτη.



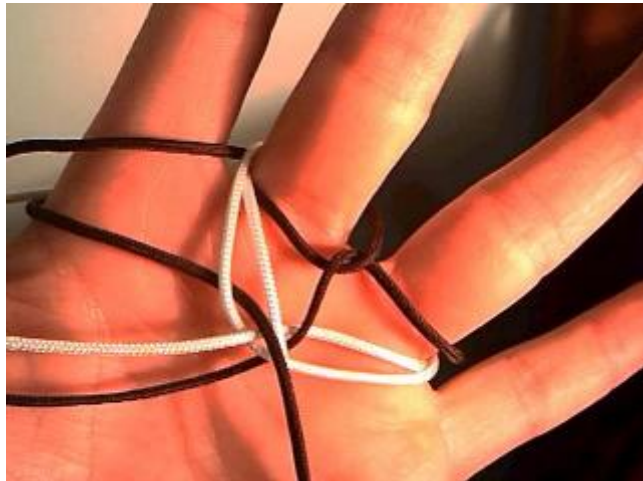
Έπειτα βρίσκουμε πίσω από τον αντίχειρα πιο από τα νήματα καταλήγει στον πρόχειρο κόμπο με τον οποίο ξεκινήσαμε και το τραβάμε ελαφρά προς το μέρος μας.



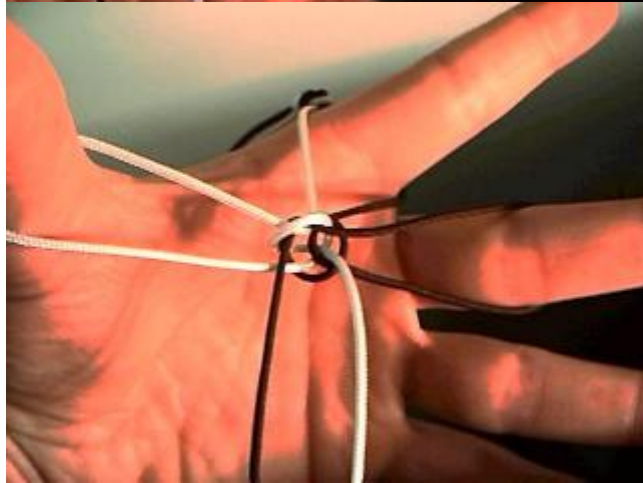
Απελευθερώνουμε τον αντίχειρα από τα υπόλοιπα νήματα και τοποθετούμε το νήμα που μόλις τραβήξαμε πάλι στη θέση που ήταν στον αντίχειρα.



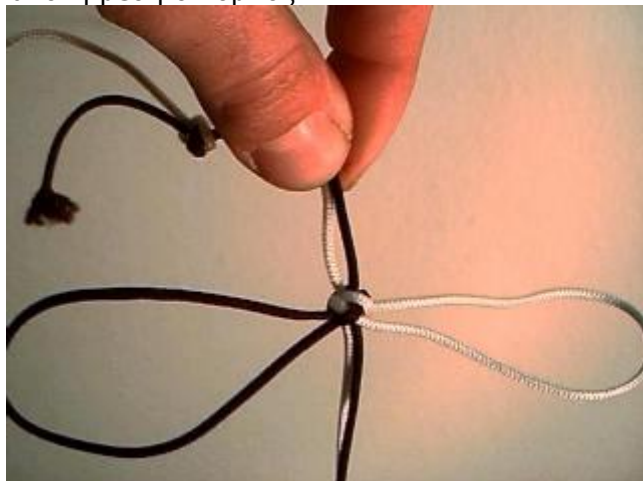
Έπειτα, τραβάμε λίγο προς το μέρος μας το νήμα που τυλίγει τον μέσο. Το κρατάμε συνεχώς και απελευθερώνουμε τα υπόλοιπα νήματα από τον μέσο και τον παράμεσο.



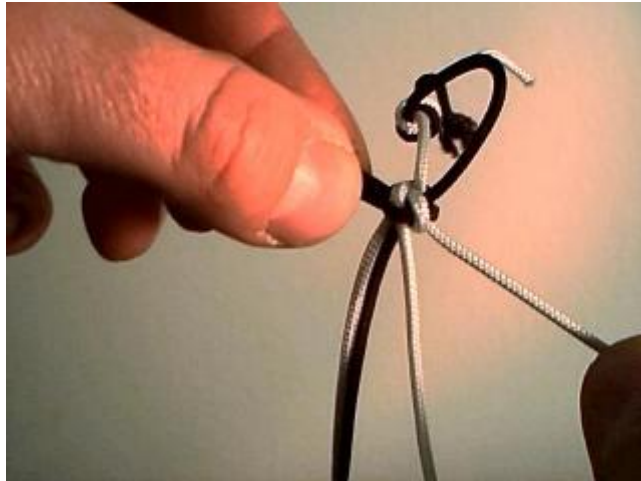
Τοποθετούμε το νήμα που κρατάμε πάλι στον μέσο και τραβάμε τα νήματα μέχρι να σχηματιστεί ένας κόμπος στη μέση της παλάμης μας.



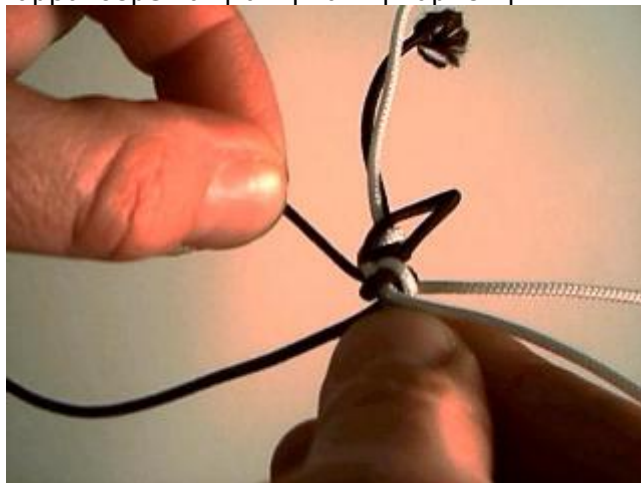
Απελευθερώνουμε όλα τα δάχτυλα και έτσι θα έχουμε τρεις καμπύλες, δύο άκρες να κρέμονται και στη μέση ο κόμπος.



Παίρνουμε τη μία καμπύλη και τραβάμε μία από τις δύο πλευρές τις για να βρούμε πιο νήμα καταλήγει στον πρόχειρο κόμπος. Το τραβάμε όλο μέχρι να κατέβει ο πρόχειρος κόμπος και να ακουμπήσει τον κόμπος που έχει σχηματιστεί.



Το ίδιο επαναλαμβάνουμε και για την άλλη καμπύλη.

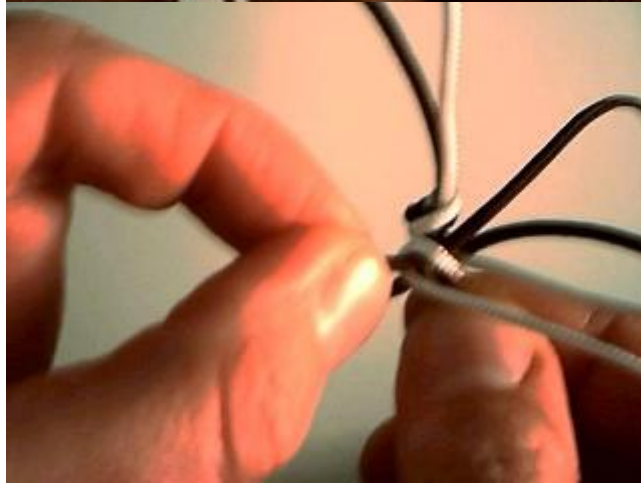
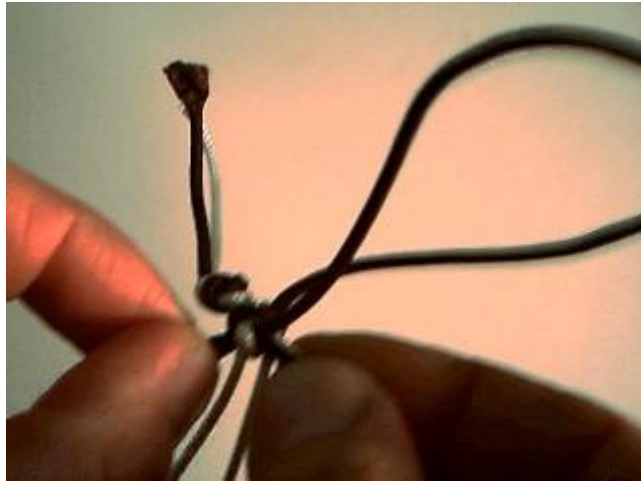


Κρατάμε τον κόμπο σφικτά από τη βάση που καταλήγουν τα δύο ελεύθερα νήματα και βρίσκουμε μέσα στον κόμπο ποιο είναι το νήμα που καταλήγει στο άλλο νήμα της καμπύλης, που δεν τραβήξαμε προηγουμένως.

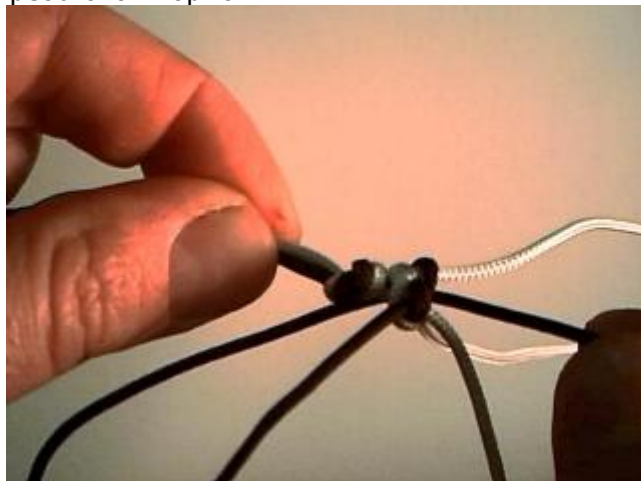
Το τραβάμε προσεκτικά μέχρι η καμπύλη να τελειώσει και να σχηματιστεί ξανά από το νήμα που τραβάμε.



Επαναλαμβάνουμε τις ίδια διαδικασία για το ίδιο νήμα άλλες δύο φορές



και την τέταρτη φορά τραβάμε το ελεύθερο νήμα που κρέμεται για να τελειώσει η καμπύλη μέσα στον κόμπο.



Θα ακολουθήσουμε την ίδια διαδικασία και για την άλλη καμπύλη και έτσι θα έχει σχηματιστεί ο πρώτος μας κόμπος.



Τώρα μπορείτε να λύσετε τον πρόχειρο κόμπο που φτιάξαμε στην αρχή και να ξεκινήσετε με υπομονή τον επόμενο κόμπο σας.

Ο ΚΟΜΠΟΣ ΤΗΣ ΕΝΩΣΗΣ

Όταν φτιάξετε 33 κόμπους ενώνουμε τα τέσσερα νήματα που περισσεύουν, δύο από την κάθε πλευρά του κομποσχοινιού, και με τον ίδιο τρόπο φτιάχνουμε τον κόμπο της ένωσης μόνο που αυτή τη φορά αντί για ένα νήμα θα έχουμε να τραβάμε δύο την κάθε φορά. Ξεκινάμε τοποθετώντας τον κόμπο της κάθε πλευράς πίσω από το δείκτη.

Μην ξεχνάτε ότι το κομποσχοίνι αποτελείται από 33 κόμπους συν τον κόμπο της ένωσης τον οποίο δε μετράμε στις προσευχές μας. Επίσης αντί για τον κόμπο της ένωσης θα μπορούσατε να ράψετε τις δύο άκρες τοποθετώντας μία χάντρα πριν φτιάξετε τον 18 κόμπο και να ράψετε προσεκτικά του δύο τελευταίους κόμπους.

Βιβλιογραφία

1. ΒΙΟΣ ΓΕΡΟΝΤΟΣ ΠΑΙΣΙΟΥ ΑΓΙΟΡΕΙΤΟΥ, ΙΕΡΟΜΟΝΑΧΟΥ ΙΣΑΑΚ, ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΙΕΡΟΝ ΗΣΥΧΑΣΤΗΡΙΟΝ ΑΓΙΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ Ο ΠΡΟΔΡΟΜΟΣ
2. <http://users.otenet.gr/~athanfil/prayerope.html>