

Περί Προσευχής

/ [Πεμπτουσία· Ορθοδοξία-Πολιτισμός-Επιστήμες](#)



Οι Άγιοι Πατέρες μας επενόησαν διαφόρους πρακτικούς τρόπους αυτοσυγκεντρώσεως και ασκήσεως της μονολογίστου ευχής και επικλήσεως. Η εργασία αυτή ονομάζεται νήψις και καρδιακή ή νοερά προσευχή και ένας είναι ο κύριος σκοπός της, η τήρησι και φυλακή του νοός. Αν «η παράχρησις των νοημάτων γεννά την κατάχρησιν των πραγμάτων», που είναι και η κατ' ενέργειαν αμαρτία, τότε επιβάλλεται η τήρησι του νοός, ώστε απ' αυτή την πρώτη σκέψι, την «προσβολή», και εκ προοιμίων να αποκόπτεται η παντοειδής κακία και έτσι να επιτυγχάνεται ακόπως η σωτηρία. «Εις τας πρωίας απέκτεινον πάντας τους αμαρτωλούς της γής» (Ψλ. 100, 8), λέγει ο Δαβίδ, και «θυγάτηρ Βαβυλώνος η ταλαίπωρος... μακάριος ος κρατήσει και εδαφιεί τα νήπιά σου προς την πέτραν» (Ψλ. 136, 8-9). Η αναφορά «εις τας πρωίας» και «τα νήπια» υπονοεί την προσβολή και την αρχή κάθε νοήματος.



Ως φραγμόν, λοιπόν, στον ακράτητο και ταχύρροπο νουν οι Πατέρες μας δεν βρήκαν άλλο μέσο ικανώτερο από την μνήμη του Θεού και με κατάλληλους όρους μας διδάσκουν τούτο. «Μνημονευτέον του Θεού ή αναπνευστέον» λέγει ο Άγιος Γρηγόριος ο Θεολόγος. «Ιησού μνήμη ενωθείτω τη πνοή σου» λέγει ο Ιωάννης της Κλίμακος. «Παράμενε τη διανοία και ου κοπιάσεις εν πειρασμοίς» λέγει Ησύχιος ο Πρεσβύτερος. Και Θεόδωρος ο Σιναΐτης λέγει επίσης «της μνήμης του Θεού εκλιπούσης ο των παθών τάραχος εν ημίν χώραν λαμβάνει».

Η συνεχής και ακριβής μνήμη του Θεού τηρουμένη είναι και λέγεται νήψις και οδηγεί εις πάσαν οδόν αρετής και εντολής του Θεού, καθώς λέγει και ο Δαβίδ «προορώμην τον Κύριον ενώπιόν μου διά παντός, ότι εκ δεξιών μου εστίν ίνα μη σαλευθώ» και «εμνήσθην του Θεού και ευφράνθην».

Οι Πατέρες μας διαιρούν σε διαφόρους τρόπους τα είδη της νήψεως, όσοι αναφέρονται ιδιαίτερα σε αυτήν. Ένας τρόπος είναι η προσοχή της διανοίας, όπου η φαντασία απεικονίζει την προσβολή, διότι είναι αδύνατον χωρίς φανταστικήν εικόνα να προκύψουν λογισμοί. Άλλος τρόπος είναι η διά της ευχής ησυχάζουσα καρδιά και μη δεχομένη καμμία κίνησι λογισμών αυτό επιτυγχάνεται από όσους έφθασαν με προσπάθειαν και χάριν Θεού στην καρδιακήν ευχή. Άλλος πάλι τρόπος είναι η συνεχής και αδιάλειπτη επίκλησι του Κυρίου μας Ιησού Χριστού προς βοήθειαν μετά πολλής ταπεινώσεως. Και άλλος τρόπος, τέλος, είναι η συνεχής και αδιάλειπτη μνήμη του θανάτου. Στην ουσία και οι τέσσαρες αυτοί τρόποι τον ίδιο σκοπό έχουν, την συνεχή θεία μνήμη και επίκλησι που οι πάντες χρεωστούμε, εφόσον λάβαμε την εντολή «αδιαλείπτως προσεύχεσθε».

Στην τάξι των εισαγωγικών στα πνευματικά η επίμονη επίκλησι του Κυριακού ονόματος πρέπει να συνδυάζεται με την κατά το δυνατόν βία, έστω και αν ο νους δεν παραμένη στους λόγους της ευχής. Και τούτο, διότι είναι αδύνατο να κρατηθή ο νους στην αρχή της προσπάθειας αυτής, και μάλιστα ενώ είμεθα αμαρτωλοί με τόσα πάθη και στερούμεθα της μονίμου ενεργείας της θείας χάριτος. Σ' αυτή την κατάστασι επιβάλλεται η επίμονη επίκλησι της ευχής του Κυρίου Ιησού, έως ότου η καλή συνήθεια επικρατήση και μειώση τον πολύ κόπο της προσπάθειας. Όταν, χάριτι Θεού, επιτευχθή η καλή συνήθεια, τότε ο νους συστέλλεται από τον πρώτον σκορπισμό και «μετεωρισμό», διότι όσον εμείς επικαλούμεθα τον Κύριό μας τόσον Εκείνος λίγο-λίγο μας αποκαλύπτει τις ακτίνες της χάριτός Του και βλέπων ο νους την γλυκύτητα της χάριτος ευκολώτερα παραμένει στους λόγους της ευχής.

Αν ο πιστός στην καλή συνέχεια της ευχής συνάψη και την κατά τα άλλα υποταγή και υπακοή στο θέλημα του Θεού, τότε συντομώτατα και αισθητά η χάρις πλησιάζει το νού και του δείχνει την γεύσι και άλλων αρετών και πραγματοποιείται το ψαλμικό «ως εκ στέατος και πιότητος εμπλησθείη η ψυχή μου και χείλη αγαλλιάσεως αινέσει το στόμα μου» (Ψλ. 62, 6). Όπως κάθε προσπάθεια για ένα σκοπό χρειάζεται και τα προς τούτο συναφή μέσα, το ίδιο και στην μεγάλη αυτήν επιστήμη της ευχής. Διότι δι' αυτής αξιούμεθα «υποτάσσειν παν νόημα εις την υπακοήν του Χριστού» και χάριτι Αυτού δυνάμεθα ν' αποκτήσωμε «νούν Χριστού», κατά τους λόγους του Αποστόλου Παύλου.

Απαραίτητος όρος και καθήκον παντός θέλοντος να ασχοληθή με το αγγελικόν αυτό έργο και επάγγελμα είναι η σωστή και ειλικρινής μετάνοια, διότι «εν σώματι καταχρέω αμαρτίας Θεός ουκ εισελεύσεται». Η θεία χάρις δεν είναι μαγεία, ούτε γιόγκα, ούτε άλλος τρόπος αισθησιασμού ή φανταστικού θεάματος, αλλά θεία αποκάλυψι και ενοίκησι και συνάντησι προσωπική του Θεού με τον άνθρωπο. Ο Θεός παρέχει και ο άνθρωπος λαμβάνει, εάν πιστεύση ολοκληρωτικά και υποταχθή στο θείον θέλημα και, κατά συνέπειαν, αρνηθή και αποστραφή κάθε κακίαν. Οι βουλόμενοι, λοιπόν, με τον ανωτέρω τρόπον να εισέλθουν εις το αγιαστήριον αυτό της χάριτος και να ιδούν εν αισθήσει την εντός ημών κειμένην βασιλείαν του Πατρός αυτών πιστοί, ας προσέλθουν στο λογιστήριον της μετανοίας εν ευθύτητι καρδίας και ας έχουν κατά νουν τον λόγο του Δαβίδ «εισάκουσον μου, Κύριε, ότι χρηστόν το έλεός σου· κατά το πλήθος των οικτιρμών σου επίβλεψον επ' εμέ» (Ψλ. 68, 17) και ας κρατούν αδιάκοπα την επίκλησι της ευχής του Κυρίου μας Ιησού.

Αν από την ευχήν αυτή αφαιρεθή το «Υιέ του Θεού» και παραμείνη μόνο το «Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με», νομίζω ότι τούτο πολύ θα βοηθήση όσους αδυνατούν να επιτύχουν το απερίσπαστον, διότι ο νους παραμένει ευκολώτερα προσηλωμένος σε λίγες λέξεις. Ο σκοπός είναι να παραμένη ο νους προσηλωμένος στον Θεό, από

όπου επιτυγχάνονται δύο καλά, το ένα καλύτερο από το άλλο. Το πρώτον είναι ότι ο νούς διά της παραμονής του στην θεία μνήμη αργεί από κάθε πονηρία, και το δεύτερον ότι διά της εκεί παραμονής του αγιάζεται, φωτίζεται και θεούται.

Ας είναι γνωστό στους καλούς πύκτας και ήρωας αυτής της αθλήσεως πως δεν είναι, όπως θα το νομίζουν, απλό και εύκολο το να κρατούν τον ακράτητο νου. Και τούτο διά ποικίλους λόγους. Πρώτον, διά την φύσι του νου, διότι είναι λεπτότατος και πετάει πάντοτε σχεδόν αδιάκριτα. Είναι εκ φύσεως περίεργος, συνήθισε στον σκορπισμό της προτέρας ράθυμης ζωής μας και δεν πείθεται στον διά της ευχής εγκλεισμό που του επιβάλλομε. Μετά, είναι και η πονηρία των δαιμόνων, που εικονίζουν συνεχώς την πολύμορφη απάτη, όπου και ρεμβάζει ο φιλοπερίεργος νούς. Είναι και το άλλο, ότι τα σημεία της χάριτος είναι έμμεσα και διά πίστεως αναμενόμενα, ενώ τα της πλάνης είναι άμεσα και παραστατικά ενισχυόμενα και από την μακρά συνήθεια. Πάνω δε απ' όλα είναι και οι αλλοιώσεις, που διακόπτουν την καλή συνήθεια και την ευχάριστη αντίληψη της χάριτος που παρηγορεί συνήθως.

Την θεραπεία όλων αυτών επιτυγχάνομε διά του Παυλείου παραγγέλματος «τη προσευχή προσκαρτερείτε». Έχοντας την πείρα των Γραφών και των Πατέρων μας, γνωρίζομε ότι είναι απαραίτητη η επιμονή και υπομονή, αρετές που η μεγάλη αυτή αρετή απαιτεί. Γι' αυτό και δεν «εκκακούμε», αλλά επιμένομε «αιτούντες, ζητούντες και κρούοντες», και πιστεύομε ότι θα μας ανοίξη ο επακούων των επικαλουμένων αυτόν Θεός, όστις «δίδει ευχήν τοις ευχομένοις και παρέχει ανθρώποις γνώσιν».

Εις όλες τις μορφές των αλλοιώσεων που αισθάνεται κανείς, όπως ξηρασία, ραθυμία, σβυσμός και τα όμοια, ας μη φεύγη από το καλό στάδιο της επιμονής και δεν θ' αργήση το σκοτεινό νέφος να παραμερίση και να επιλάμψη και πάλι λαμπρότερος ο ήλιος, ο Ιησούς μας, να δροσίση την κακωθείσαν εκ της προτέρας ξηρασίας καρδιά μας. Η πολυλογία, η κατάκρισι, ο θυμός και γενικά κάθε τι που είναι αντίθετο στην αγάπη εμποδίζουν την ενέργεια της χάριτος. Γι' αυτό, όσοι θέλουν να ευχωνται, ας απέχουν κατά το δυνατόν ή ας διορθώνουν το σφάλμα το συντομότερο δυνατόν με την μετάνοια. Κάνεις ας μην αποθαρρύνεται στην καλήν αυτήν προσπάθεια της μονολογίστου ευχής του Κυρίου μας Ιησού, όπου και όπως αν ευρίσκεται, ανεξαρτήτως ηλικίας ή φύλου, και να είναι βέβαιος ότι πολύ έχει να ωφεληθή από αυτό. Πλάνη εσχάτη είναι να νομίζη κανείς ότι το έργο της ευχής είναι αποκλειστικά καθήκον των Μοναχών μόνον και όχι κοινόν χρέος παντός πιστού.

Αν «πάσα κεφαλή εις πόνον και πάσα καρδιά εις λύπην», τότε δεν υπάρχει κανείς χωρίς περιπέτεια και ανάγκη. Πέραν των όσων η σωτηρία μας επιβάλλει, άλλος

τρόπος σωτηρίας από την προσευχή δεν ευρίσκεται. «Επικάλεσαί με εν ημέρα θλίψεώς σου και εξελούμαί σε και δοξάσεις με», λέγει ο Κύριος. Ο δε Δαβίδ επιβεβαιώνει την εκ τούτου σωτηρία λέγων «προς Κύριον εν τω θλίβεσθαί με εκέκραξα και εισήκουσέ μου» (Ψλ. 119,1) και «ήκουσε Κύριος της δεήσεώς μου· Κύριος την προσευχήν μου προσεδέξατο» (Ψλ. 6, 10).

Ο άσπονδος εχθρός της φύσεώς μας, η αμαρτία, που είναι το κέντρον του θανάτου και πάσης συμφοράς παραίτιος, πως θα προληφθή και παραμερισθή από τον δρόμο της ζωής μας χωρίς την προσευχή; «Εξεγέρθητι, Κύριε, και πρόσχες τη κρίσει μου, ο Θεός μου εις την δίκην μου» (Ψλ. 34, 23). Πως θα επιτύχωμε την επίγνωσι του θείου θελήματος, που είναι ο πρώτος και ο κύριος στόχος του καθολικού μας σκοπού, αλλά και αυτού ακόμη του απλού μας συμφέροντος στον καθημερινό πρακτικό βίο μας; Εξ αρχής ο Θεός επικαλούμενος και παρακαλούμενος διά προσευχής παρέχει, χαρίζει και μεταδίδει τα πάντα στα ποιήματά του. Έτσι, η προσευχή μένει να είναι το στοιχείο της ζωής και παρατάσεως των λογικών όντων διαπαντός.

Ο αείμνηστος Γέρων Ιωσήφ ωνόμασε την προσευχή «γλώσσα του μέλλοντος αιώνος» επί τη βάσει της εμπειρίας και της διδασκαλίας των Πατέρων, ότι το πλήρωμα της χάριτος σε κάθε θεωθείσα ψυχή είναι η αδιάκοπη προσευχή. Άλλωστε και το έργο των Αγγέλων στους απεράντους αιώνας της προς τον Θεό λατρείας των τι άλλο είναι παρά αίνος και δοξολογία, δηλαδή προσευχή;

Το συμπέρασμα, λοιπόν, της μικρής αυτής πραγματείας μας είναι ότι η ευχή είναι απαραίτητη όχι μόνο σε κάθε άνθρωπο αλλά και σε κάθε χρόνο, χώρο ή τρόπο, όπου η πολυκύμαντος ζωή μας αναγκάζει να ευρισκόμεθα. «Εν παντί τη προσευχή και τη δεήσει μετά ευχαριστίας τα αιτήματα υμών γνωρίζεσθω προς τον Θεόν» (Φιλ. 4, 6), λέγει ο Παύλος, και ο Κύριος «και πάντα όσα εάν αιτήσητε εν τη προσευχή πιστεύοντες λήψεσθε» (Μθ. 21, 22).

Κρούετε, αιτείτε και ζητείτε διά παντός, διά της μονολογίστου και μικρής αυτής ευχούλας, το θείον έλεος εν παντί καιρώ και τόπω και πράγματι και δεν θα λείψη αφορμή σκέπης και σωτηρίας από μέρους της πανσωστικής του Θεού ημών προνοίας να σας παρηγορή. Αυτό μας παραδίδουν οι παλαιοί και οι σύγχρονοι Πατέρες μας και ας μη μετράη κανείς το τέρμα της υψηλοτάτης θεωρίας, που είναι το υπέρτατον αξίωμα, όπου οδηγεί η τελειότης της προσευχής. Η κατόρθωσι του τελείου είναι σπάνια και μόνον από τους ειδικούς και λίγους αγωνιστάς και ησυχαστάς είναι δυνατόν με την χάρι του Θεού να επιτευχθή. Όμως οι καρποί της προσευχής, από αυτό το ξεκίνημά της και σε όλη την έκτασι της ενεργείας της, είναι τόσο γλυκείς, τόσο πλούσιοι, τόσον επωφελείς, που συμπληρώνουν κάθε κενό, κάθε απορία και κάθε ανάγκην όπου ευρίσκει ο καθένας.

Στην αρχή να λέγεται με επιμονή και, αν είναι τρόπος και επιτρέπει το περιβάλλον, λίγο ψιθυριστά, γιατί ο ήχος των λόγων της ευχής βοηθάει τον νου να συγκρατήται ευκολώτερα. Μετά, η βία της επιμονής, είτε μένει ο νους είτε φεύγει, προκαλεί την έξι και συνήθεια και αυτό συν τω χρόνω μειώνει την έντασι της προσπάθειας. Έπειτα, και ο Κύριός μας Ιησούς, αφού τον επικαλούμεθα τόσον επίμονα, δεν θ' αργήση να δείξη την παρουσία του με μια κατάλληλη ενέργεια της χάριτός του και αυτό γίνεται πλέον «πείρα θείας αντιλήψεως», η οποία πείθει τον νου να παραμένη στην ευχή με βεβαία πλέον ελπίδα.

Ο τεχνητός τρόπος της καταβάσεως και συγκρατήσεως του νου στην καρδιά διά της εισπνοής και εκπνοής δεν συνιστάται στον καθένα, και ιδίως στους εισαγωγικούς, και ας αποφεύγεται μάλλον, έως ότου η καλή έξι της ευχής επικρατήση και δείξη η χάρις την παρουσία της, οπότε η πρόοδος της χάριτος θα διδάξη μόνη της τους άξιους αυτής της καταστάσεως. «Το γάρ τι προσευξόμεθα καθ' ο δει ουκ οίδαμεν, αλλ' αυτό το Πνεύμα υπερεντυγχάνει υπέρ ημών στεναγμούς αλαλήτοις» (Ρωμ. 8, 26).

Εκείνο που μετ' επιμονής συνιστούμε εις πάντας τους πιστούς είναι η επίμονη προσπάθεια της ευχής και, αν τούτο έχη συνδρομή και την κατά Θεόν μετάνοια, δεν έχω πως να περιγράψω την ακολουθούσαν ωφέλεια και μάλιστα σήμερα, που η ζωή μας είναι σοβαρά προβληματική. Το γλυκύ όνομα του Κυρίου μας Ιησού Χριστού συχνότατα περιστρεφόμενον εντός μας μαστίζει τις αντικείμενες δυνάμεις, που μέσω των μελών του παλαιού ανθρώπου μας βιάζουν προς την αμαρτία. Έπειτα, το θείον αυτό όνομα μεταδίδει εις όλο τον ψυχικό μας κόσμο εκ της χάριτος και δυνάμεως του Σωτήρος ημών, ίνα και ημείς —κατά τον Παύλο— πάντα ισχύωμεν υπ' Αυτού κρατούμενοι. Αυτός γάρ εστίν η ειρήνη ημών και Αυτώ μέλει περί ημών, νύν και εις τους αιώνας, αμήν.

Γέροντος Ιωσήφ Βατοπαιδινού, «Λόγοι Παρακλήσεως», σσ. 35-42.