

12 Μαΐου 2014

## **Εμπόδια της προσευχής και κατανίκηση τους**

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία](#) / [Θεολογία και Ζωή](#) / [Ορθόδοξη πίστη](#)





Το να προσεύχεται κανείς και να αφοσιώνεται στο έργο της προσευχής είναι αγώνισμα. Πρόκειται για έναν κοπιώδη αγώνα. Όπως αναφέρει και ο γέροντας Σωφρόνιος «ενίστε ή προσευχή ρέει μέσα μας σαν ισχυρός ποταμός και άλλοτε ή καρδιά μας αποβαίνει αποξηραμένη». Ο αγωνιζόμενος στο άθλημα της προσευχής χριστιανός έχει να αντιμετωπίσει ένα πλήθος εμποδίων, τα όποια ορθώνονται εμπρός του εξαιτίας του άορατου πολέμου του διαβόλου, αλλά κι εξαιτίας της αμαρτωλότητά του. Τα εμπόδια αυτά θα μπορούσαμε να τα αναφέρουμε ως εξής:

α) Η φυσική οκνηρία: πρόκειται για την κούραση και τον κόπο της καθημερινής μας ζωής. Συντετριμμένος ο άνθρωπος από την καθημερινή βιοπάλη, αδυνατεί να αφιερώσει χρόνο προς συγκέντρωση και προσευχή, γιατί, λέγει στον εαυτό του, ή κούραση δεν του επιτρέπει την συγκέντρωση του νοός στο ταμείον του. Ο όσιος Παλάμων, ο γέροντας του οσίου Παχωμίου, όταν έβλεπε πώς ο νεαρός υποτακτικός του νύσταζε τη νύκτα πού προσευχόταν, τον έπαιρνε κι ανέβαιναν πάνω στο γειτονικό αμμόλοφο. Κρατούσε ο καθένας τους ένα ζεμπίλι και κουβαλούσαν άμμο από το ένα μέρος στο άλλο. Τον συνήθιζε έτσι ν' αντιστέκεται στον ύπνο και να γίνεται πιο πρόθυμος στην προσευχή.

β) Η έλλειψη συγκέντρωσης, ο νους περισπάται κατά την ώρα της προσευχής σε βιοτικές μέριμνες, σε συμβάντα της ημέρας πού πέρασε ή ταξιδεύει στο μέλλον σχεδιάζοντάς το. Έτσι, ή ώρα της προσευχής είναι μία τυπική επανάληψη κάποιων αναγνωσμάτων, χωρίς νόημα και αξία. Το πρόβλημα στην περίπτωση αυτή είναι

πώς το τέλος της προσευχής συνοδεύεται με αισθήματα κενού.

γ) Η προσευχή ως τυπική συνήθεια: πολλοί προσεύχονται για να προσεύχονται, ίσα ίσα για να «βγουν από τη σειρά», δίχως συνείδηση, δίχως περίσκεψη, δίχως να αντιλαμβάνονται το γιατί και πώς προσεύχονται.

δ) Η εγωιστική προσευχή πού περιορίζεται στο «εγώ»: πολλοί συνηθίζουν να προσεύχονται εντελώς ατομικιστικά, ζητώντας από το Θεό να τούς προφυλάσσει από κάθε κακό, υπονοώντας ότι το κακό ας βρει τούς άλλους. Άλλοι πάλι ζητούν από το Θεό χρήματα, περιουσίες, επαγγελματική καταξίωση, έχοντας την εντύπωση πώς ο Θεός δεν γνωρίζει το τί είναι καλό για την ψυχή τους, ή αντιλαμβανόμενοι την προσευχή σαν μία ανταποδοτική σχέση: «εγώ Θεέ μου σου δίνω τον χρόνο μου. εσύ να μου δώσεις όλα τα αγαθά πού σου ζητάω, γιατί εγώ είμαι οπαδός σου. Κι αν μού τα δώσεις εγώ θα (συνεχίσω να σε προσκυνάω. Άν όχι πρόσεξε Θεέ μου, μπορεί και να μη ... σου δίδω σημασία». Ας θυμηθούμε την προσευχή τού Κολοκοτρώνη ή του Μακρυγιάννη πού είχε ως περιεχόμενο την ελευθερία του Γένους. Αγνοώντας τον εαυτό τους οι αγωνιστές προσεύχονταν για το καλό ολάκερης της πατρίδας. Αν ο Θεός έκρινε καλό ας έχαναν εκείνοι τη ζωή τους.

ε) Η αντίληψη της προσευχής ως υποχρέωση, σε καμία περίπτωση δε θα πρέπει να θεωρούμε την προσευχή υποχρέωση. Αντιθέτως, πρόκειται για δώρο του Θεού προς τον άνθρωπο και συνεπώς είναι δικαίωμα του ανθρώπου. αν κανείς θέλει το αποδέχεται το δικαίωμα αυτό, αν πάλι δεν το επιθυμεί ποιός είναι ο λόγος να προσευχόμαστε έχοντας μία στρεβλή αντίληψη για την προσευχή; Βέβαια, δε θα πρέπει να αποτρέπεται ο άνθρωπος από το να προσεύχεται, όπως αυτός νομίζει. Η παραπάνω περίπτωση αφορά σε όσους ενσυνείδητα θεωρούν την προσευχή υποχρέωση. Είναι ένα θέμα προς συζήτηση με τον πνευματικό τους.

στ) Η οίηση και ή υπερηφάνεια κατά την προσευχή: πρόκειται για τον φαρισαϊκό τρόπο προσευχής με μεγαλαυχίες και ηχηρές κουβέντες προς εντυπωσιασμό και ημών των ιδίων αλλά και όλων των άλλων που μας ακούν και μας βλέπουν. Αλήθεια, την θέλει μια τέτοιου είδους προσευχή ο Θεός;

ζ) οι άσεμνες σκέψεις κατά την προσευχή και οι λογισμοί: εδώ πρόκειται καθαρά για μεθοδεύσεις και διαβολικούς μηχανισμούς. Την ώρα της προσευχής στο μυαλό μας περνούν υβρεολόγια, ακάθαρτοι λογισμοί για εμάς, το συνάνθρωπο, τούς άγιους μας, την Παναγία, το Θεό. Είναι ο άορατος πόλεμος. Εδώ χρειάζεται προσοχή. Μόλις ή μολυσμένη σκέψη γίνει αντιληπτή από τη συνείδηση μας, εκεί χρειάζεται να μη δοθεί έδαφος για να αναπτυχτεί. Ο τρόπος είναι ή απόλυτη συγκέντρωση στην προσευχή, ή επίκληση του ονόματος του Χριστού. Εκεί θα δοθεί

ή μάχη. Βέβαια, για όλα τούτα οι πνευματικοί μας πατέρες και ο πνευματικός του καθενός μπορούν να μεθοδεύσουν τον αγώνα του προσευχομένου χριστιανού σε προσωπικό επίπεδο. «Εκείνος πού έχει συμμαζεμένο το νου του, όταν προσεύχεται και προσέχει σ' αυτά πού λέγει, απομακρύνει με τη φλόγα της προσευχής του τούς δαίμονες», λέγει ο όσιος Εφραίμ ο Σύρος. Εκείνος όμως πού μετεωρίζεται, πού σκορπίζει το νου σε ανώφελες σκέψεις, περιπαίζεται από αυτούς». Όλα τα παραπάνω εμπόδια μπορούν να ξεπεραστούν.

Με μία μόνο λέξη. ΤΑΠΕΙΝΩΣΗ. Αυτό είναι το κλειδί της προσευχής. Ο γέρων Σωφρόνιος του Έσσεξ το λέγει ξεκάθαρα: «Προσευχή σημαίνει πολλές φορές να ομολογούμε στο Θεό την άθλια μας κατάσταση: αδυναμία, φόβο, ακηδία, αμφιβολία, φόβο, απόγνωση, με ένα λόγο οτιδήποτε συνδέεται με την ύπαρξή μας. Να τα ομολογούμε όλα τούτα, δίχως να επιζητούμε καλλιεπείς εκφράσεις, ούτε ακόμη κι ένα λογικό ειρμό...».

Επιλογικά: ή προσευχή στις προκλήσεις του σύγχρονου κόσμου

Ο σύγχρονος κόσμος μας έχει ανάγκη την προσευχή όσο τίποτε άλλο. Δε χρειάζονται διασκέψεις ηγετών για να λυθούν τα προβλήματα του κόσμου, δε χρειάζονται διεθνείς οργανισμοί για να παγιωθεί ή ειρήνη, δε χρειάζονται ακόμη και κυβερνήσεις για να λυθούν τα κρατικά προβλήματα. Αυτό πού χρειάζεται πάνω από όλα είναι προσευχή προς το Θεό κι όλα τα άλλα ό Θεός θα βρει τρόπο να τα οικονομήσει προς συμφέρον της ανθρώπινης ψυχής, του δημιουργήματος του πού τόσο αγαπάει. Κι όσο κι αν απογοητευόμαστε από τις προκλήσεις των καιρών, όσο κι αν ή πείνα θερίζει τον τρίτο κόσμο, όσο κι αν πεθαίνουν συνάνθρωποι μας από ασθένειες, όσο κι αν αθώοι άνθρωποι σκοτώνονται από τρομοκρατικά χτυπήματα, όσο κι αν νέες εστίες πολέμου αναφύονται καθημερινά, μία αλήθεια δεν πρέπει να ξεχνάμε: ό Θεός μπορεί να λύσει όλα τα προβλήματα, αρκεί να του το ζητήσουμε από βάθους καρδιάς και δίχως ίχνη ιδιοτέλειας.

Στα παλαιότερα χρόνια, όταν οι αγρότες αντιμετώπιζαν προβλήματα ξηρασίας έπεφταν στα γόνατα και μέχρι να τελειώσει ή προσευχή τους άνοιγαν οι ουρανοί. Ο Θεός άκουγε άμεσα την προσευχή τους. Σήμερα όμως οι «πολιτισμένοι» άνθρωποι του κόσμου τούτου δε στρέφουν το βλέμμα τους προς τον ουρανό, για να ζητήσουν με ειλικρίνεια βοήθεια. Αντίθετα, πέφτουν στην παγίδα και νομίζουν πώς μόνοι τους μπορούν να λύσουν τα προβλήματα. Το αποτέλεσμα; οι πόλεμοι συνεχίζονται, ή αδικία διευρύνεται, ή δυστυχία κυριαρχεί, ή αλαζονεία θριαμβεύει και ό κόσμος μας ζει την παραζάλη της ασυναρτησίας, όσες αποφάσεις κι αν λαμβάνονται από τούς ισχυρούς. Για όλους τούτους τούς λόγους οι χριστιανοί πρέπει να προσεύχονται με πνεύμα αγάπης. Και ή προσευχή τους να αναπληρώνει την προσευχή των συνανθρώπων μας που ξεχασμένοι στην ευτέλεια της

καθημερινότητας παραμέρισαν από τη ζωή τους το Θεό.

Ἡ προσευχή ἢ δική μας πρέπει να εἶναι διπλή, τριπλή, δεκαπλή, προσευχή καρδιάς, αγάπης προς το συνάνθρωπο. Πρέπει τελικώς να εἶναι προσευχή αδιάλειπτη, ὅπως αὐτή του Δαβίδ, που το πρωί βασίλευε και πολεμούσε και ὅλο το βράδυ το αφιέρωνε στο Θεό. Στην καρδιακή αδιάλειπτη προσευχή πρέπει να ασκηθούμε ὥστε αὐτή να ασκήσουμε. Και ὅλη ἡ ζωή μας θα αλλάξει για ἓναν και μόνο λόγο. Ὁ Θεός θα δει τον αγώνα μας, θα μάς αγκαλιάσει και το Πανάγιο Πνεύμα θα μάς συντροφεύει. Μπορούμε και στον κόσμο να γίνουμε σκευὴ χάριτος, αγιασμένες προσωπικότητες που θα δίνουμε με το παράδειγμά μας το μαρτύριο της χριστιανικῆς ὀρθοπραξίας. Κι ὅλα τούτα επιτυγχάνονται με τη δύναμη της προσευχῆς. Ἐλεγε κάποιος γέροντας: «τούτα τα τέσσερα ἔχει ἀνάγκη πιότερο ἢ ψυχὴ του ἀνθρώπου, να φοβάται την κρίση του Θεοῦ, να μισεῖ την αμαρτία, να αγαπά την ἀρετὴ και να προσεύχεται ἀδιαλείπτως». Ἄλλωστε, ὁ χριστιανός που θυμάται να συνομιλήσει με το Θεό μόνο ὅταν φτάσει μια καθορισμένη ὥρα της προσευχῆς δεν ἔχει ἀκόμη μάθει να προσεύχεται.

ἀπόσπασμα ἀπὸ «Ἀσκητικὴ λαϊκῶν»

πηγή : ΚΑΤΑΚΟΜΒΗ

ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΤΙΚΟΣ ΝΑΟΣ ΑΓΙΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΒΟΛΟΥ.

Πηγή: [en-ypomoni-akymanto.blogspot.gr](http://en-ypomoni-akymanto.blogspot.gr)