

Μητροπ. Διοκλείας Κάλλιστος (Γουέαρ): Τα υπόλοιπα θα τα κάνει ο Θεός... αλλά με το δικό του τρόπο!

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





Όσο ο άνθρωπος θεωρεί το Θεό μέσα στη φύση, τόσο περισσότερο αντιλαμβάνεται ότι ο Θεός είναι επίσης πάνω και πέρα από τη φύση. Καθώς βρίσκει ίχνη του θείου σ' όλα τα πράγματα λέει: «Κι' αυτό είσαι εσύ· ούτε αυτό είσαι εσύ». Έτσι αυτό το στάδιο της πνευματικής οδού τον οδηγεί, με τη βοήθεια του Θεού, στ' εκείνο το στάδιο, όπου ο Θεός δε γνωρίζεται πια μόνο από τη μεσολάβηση αυτών που έχει φτιάξει, αλλά με άμεση και δίχως μεσολάβηση ένωση.

Η μετάβαση από το ένα στάδιο στο άλλο κατορθώνεται, όπως μαθαίνουμε από τους πνευματικούς μας δασκάλους μέσα στην Ορθόδοξη παράδοση, σαν εφαρμόζουμε στη ζωή της προσευχής τον τρόπο της άρνησης ή της αποφαιτικής προσέγγισης, λέγοντας μάλλον τι δεν είναι ο Θεός, παρά το τι είναι.

Στη Γραφή, στα λειτουργικά κείμενα και στη φύση μας προσφέρονται αμέτρητες λέξεις, εικόνες και σύμβολα του Θεού· και διδασκόμαστε να δίνουμε απόλυτη αξία σ' αυτές τις λέξεις, τις εικόνες και τα σύμβολα όταν τα σκεφτόμαστε στην προσευχή μας. Αλλ' αφού αυτά τα πράγματα δεν μπορούν ποτέ να εκφράσουν ολόκληρη την αλήθεια για τον ζώντα Θεό, ενθαρρυνόμαστε επίσης να εξισορροπούμε αυτή την καταφατική προσευχή με αποφαιτική προσευχή. Όπως το λέει ο Ευάγγριος: «Προσευχή είναι το παραμέρισμα των σκέψεων». Βέβαια, αυτό δεν πρέπει να θεωρηθεί πλήρης ορισμός της προσευχής, αλλά δείχνει πράγματι το είδος της προσευχής που οδηγεί έναν άνθρωπο από το ένα στο άλλο στάδιο της οδού. Πλησιάζοντας προς την αιώνια Αλήθεια, που βρίσκεται πέρα απ' όλες τις ανθρώπινες λέξεις και σκέψεις, ο αναζητητής αρχίζει να περιμένει το Θεό στην ησυχία και τη σιωπή, δίχως πια να μιλάει για το Θεό ή στο Θεό, αλλά μόνο ακούγοντας.

Αυτή η ηρεμία η εσωτερική σιωπή είναι γνωστή στα Ελληνικά ως **ησυχία** κι αυτός που αναζητεί την προσευχή της σιωπής ονομάζεται ησυχαστής. Ησυχία σημαίνει συγκέντρωση σε συνδυασμό με εσωτερική γαλήνη. Δεν πρέπει να κατανοείται απλώς με αρνητική έννοια, σαν απουσία του λόγου και της εξωτερικής δραστηριότητας, αλλά δηλώνει με θετικό τρόπο το άνοιγμα της ανθρώπινης καρδιάς προς την αγάπη του Θεού. Δεν είναι ανάγκη να πούμε ότι, για τους περισσότερους αν όχι για όλους τους ανθρώπους, η ησυχία δεν είναι μόνιμη κατάσταση. Ο ησυχαστής, μαζί με την είσοδό του στην προσευχή της σιωπής, χρησιμοποιεί κι' άλλες μορφές προσευχής, μετέχοντας στη σύσσωμη λειτουργική λατρεία, διαβάζοντας τη Γραφή, παίρνοντας τα Μυστήρια. Η αποφαιτική προσευχή συνυπάρχει με την καταφατική και η μια δυναμώνει την άλλη. Ο δρόμος της άρνησης και ο δρόμος της κατάφασης δεν είναι εναλλακτικοί είναι συμπληρωματικοί.

Αλλά πώς θα σταματήσουμε να μιλάμε και θ' αρχίσουμε ν' ακούμε; Απ' όλα τα μαθήματα στην προσευχή, αυτό είναι το πιο δύσκολο. Λίγα θα κερδίσουμε λέγοντας στους εαυτούς μας «μη σκέπτεσαι», γιατί η αναχαίτιση της λογοκρατούμενης σκέψης δεν είναι κάτι που μπορούμε να το καταφέρουμε μόνο με μια προσπάθεια της θέλησής μας. Ο νους που δεν αναπαύεται ποτέ απαιτεί από μας κάποιο έργο για να ικανοποιήσει την αδιάκοπη ανάγκη του να είναι σε δράση. Αν η πνευματική μας στρατηγική είναι τελείως αρνητική – αν προσπαθούμε να

εξαλείψουμε όλες τις ενσυνείδητες σκέψεις χωρίς να προσφέρουμε στο νου μας καμιά εναλλακτική δραστηριότητα – είναι πολύ πιθανό να καταλήξουμε σε κάποιο αόριστο ονειροπόλημα. Ο νους χρειάζεται κάποιο έργο που να τον απασχολεί και συγχρόνως να του δώσει την δυνατότητα να φτάσει πέρα από τον εαυτό του στην ησυχία. Στην Ορθόδοξη ησυχαστική παράδοση, η εργασία που συνήθως του δίνεται είναι η συχνή επανάληψη κάποιας σύντομης «προσευχής-βέλους»: συνηθέστατα η προσευχή του Ιησού: «Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ Θεού, ελέησόν με τον αμαρτωλό».

Έχουμε διδαχτεί, όταν λέμε την Προσευχή του Ιησού, ν' αποφεύγουμε όσο είναι δυνατόν οποιαδήποτε ορισμένη εικόνα ή απεικόνιση. Με τα λόγια του αγ. Γρηγορίου Νύσσης: «Ο Νυμφίος είναι παρών αλλά δε φαίνεται». Η προσευχή του Ιησού δεν είναι μια μορφή φανταστικής εμβάθυνσης σε διάφορα γεγονότα στη ζωή του Χριστού. Αλλά, ενώ παραβλέπουμε τις εικόνες, πρέπει να συγκεντρώσουμε ολόκληρη την προσοχή μας επάνω, ή καλύτερα μέσα στις λέξεις. Η Προσευχή του Ιησού δεν είναι ένα υπνωτικό μαγικό τραγούδι, αλλά μια φράση γεμάτη νόημα, μια παράκληση που απευθύνεται σ' ένα άλλο Πρόσωπο. Αντικείμενο της δεν είναι η ανάπαυση αλλά η εγρήγορση, δεν είναι ο λήθαργος αλλά η ζωντανή προσευχή. Έτσι η Προσευχή του Ιησού δεν πρέπει να λέγεται μηχανικά αλλά μ' εσωτερική πρόθεση· ταυτόχρονα όμως οι λέξεις θάπρεπε να προφέρονται δίχως ένταση, βία ή απρεπή έμφαση. Το σχοινί γύρω στο πνευματικό μας δέμα θα πρέπει νάναι τεντωμένο κι' όχι αφημένο να κρέμεται χαλαρά· αλλά και δε θάπρεπε να δεθεί τόσο σφιχτά ώστε να χαρακώνει τις άκρες του δέματος.

Συνήθως διακρίνονται τρία επίπεδα ή βαθμοί στην εκφώνηση της Προσευχής του Ιησού. Αρχίζει σαν «**προσευχή με τα χείλη**», προφορική προσευχή. Έπειτα γίνεται πιο εσωτερική, καταλήγοντας σε «**προσευχή του νου**», νοητική προσευχή. Τελικά ο νους «κατέρχεται» στην καρδιά κι ενώνεται μαζί της κι έτσι η προσευχή γίνεται «**προσευχή της καρδιάς**», ή για μεγαλύτερη ακρίβεια, και «προσευχή του νου μέσα στην καρδιά». Σ' αυτό το επίπεδο γίνεται προσευχή ολόκληρου του προσώπου – όχι πια κάτι που σκεφτόμαστε ή λέμε, αλλά κάτι που είμαστε- γιατί η απώτερη πρόθεση της πνευματικής οδού δεν είναι μόνο ένα πρόσωπο που **λέει προσευχές**, από καιρό σε καιρό, αλλά ένα πρόσωπο που **είναι προσευχή** όλο τον καιρό. Η Προσευχή του Ιησού δηλαδή αρχίζει σαν μια σειρά από συγκεκριμένες πράξεις προσευχής άλλ' ο τελικός της σκοπός είναι να θεμελιώσει σ' αυτόν που προσεύχεται μια κατάσταση προσευχής που είναι αμείωτη, που συνεχίζεται αδιάλειπτα ακόμη κι ανάμεσα σε άλλες δραστηριότητες.

Έτσι η Προσευχή του Ιησού αρχίζει σαν προφορική προσευχή, όπως κάθε άλλη. Αλλ' η ρυθμική επανάληψη της ίδιας σύντομης φράσης ικανώνει τον ησυχαστή, χάρη στη μεγάλη απλότητα των λέξεων που χρησιμοποιεί, να προχωρήσει περ' από

κάθε γλώσσα και εικόνες στο μυστήριο του Θεού. Μ' αυτό τον τρόπο η Προσευχή του Ιησού εξελίσσεται, με τη βοήθεια του Θεού, σ' αυτό που οι Δυτικοί συγγραφείς καλούν «προσευχή της τρυφερής προσοχής» ή «προσευχή της απλής ματιάς», όπου η ψυχή αναπαύεται μέσα στο Θεό δίχως μια αδιάκοπα εναλλασσόμενη διαδοχή εικόνων, ιδεών και συναισθημάτων. Πέρα απ' αυτό υπάρχει ακόμη ένα στάδιο, όπου η προσευχή του ησυχαστή παύει να είναι το αποτέλεσμα των δικών του προσπαθειών και γίνεται- οπωσδήποτε από καιρό σε καιρό- αυτό που οι Ορθόδοξοι συγγραφείς ονομάζουν «αυτενέργεια» και οι Δυτικοί το λένουν «έκχυση». Παύει, μ' άλλα λόγια, να είναι η προσευχή «μου» και γίνεται, σε μεγαλύτερη ή μικρότερη έκταση, η προσευχή «του Χριστού μέσα μου».

Βέβαια, δεν πρέπει να φανταστεί κανείς ότι αυτή η μετάβαση από την προφορική προσευχή στην προσευχή της σιωπής ή από την «ενεργητική» στην «αυτενεργό» προσευχή γίνεται γρήγορα κι εύκολα. Ο ανώνυμος συγγραφέας του βιβλίου «Ο Δρόμος ενός προσκυνητή» δέχτηκε σαν δώρο τη συνεχή «αυτενεργό» προσευχή, μετά από λίγες μόνο βδομάδες εξάσκηση στην επίκληση του Ονόματος του Ιησού, αλλά η περίπτωση του είναι τελείως εξαιρετική και δεν θάπρεπε καθόλου να θεωρηθεί κανόνας. Αντίθετα, σ' αυτούς που απαγγέλλουν την προσευχή του Ιησού δίνονται από καιρό σε καιρό στιγμές «αρπαγής» που αρχίζουν απρόσμενα σαν ελεύθερο δώρο, όπου τα λόγια της προσευχής υποχωρούν στο βάθος ή εξαφανίζονται τελείως και τ' αντικαθιστά μια άμεση αίσθηση της παρουσίας και της αγάπης του Θεού. Αλλά, για τη μεγάλη πλειονότητα, αυτή η εμπειρία είναι μόνο μια σύντομη λάμψη και όχι μια συνεχής κατάσταση. Οπωσδήποτε θα ήταν κάθε άλλο παρά σοφό να προσπαθήσουμε να επιδιώξουμε με τεχνητά μέσα αυτό που μπορεί να έρθει μόνο σαν καρπός της άμεσης ενέργειας του Θεού. Ο καλύτερος τρόπος, όταν επικαλούμαστε το Άγιο Όνομα, είναι να συγκεντρώνουμε όλες μας τις προσπάθειες στην απαγγελία των λέξεων· αλλιώς, με τις πρόωρες προσπάθειες μας ν' αποκτήσουμε τη δίχως λόγια προσευχή της καρδιάς, ίσως δούμε να καταλήγουμε στο να μη προσευχόμαστε καθόλου στην πραγματικότητα, αλλά να καθόμαστε απλώς μισοκοιμισμένοι. Ας ακολουθήσουμε τη συμβουλή του αγ. Ιωάννου της Κλίμακος: «Περιορίσε το μυαλό σου στα λόγια της προσευχής». Τα υπόλοιπα θα τα κάνει ο Θεός, αλλά με το δικό του τρόπο και στο δικό του χρόνο.

Πηγή: Καλλίστου Γουέαρ, Επισκόπου (νυν Μητροπολίτου) Διοκλείας, «Ο Ορθόδοξος δρόμος». Εκδ. «Επτάλοφος».