28 Δεκεμβρίου 2022

Η συγκέντρωση του νου την ώρα της προσευχής- Κατά τον Άγιο Θεοφάνη τον Έγκλειστο

Ορθοδοξία και Ορθοπραξία / Άγιοι - Πατέρες - Γέροντες / Ορθόδοξη πίστη



Ο Άγιος Θεοφάνης ο Έγκλειστος – Ρώσος Άγιος – γεννήθηκε το 1815 και κοιμήθηκε το 1894. Από τα εφηβικά του χρόνια αγάπησε το Χριστό και αφιερώθηκε σ’ Αυτόν. Υπηρέτησε την Παιδεία ως καθηγητής και την Εκκλησία ως κληρικός. Μετά από 25 χρόνια πολύπλευρης και καρποφόρας εκκλησιαστικής διακονίας, κλείστηκε σε ένα φτωχικό κελί και έζησε έγκλειστος τα υπόλοιπα 28 χρόνια της ζωής του. Υπήρξε πολυγραφότατος και πνευματικός καθοδηγητής πολλών. Μέσα από τα γραπτά του συνεχίζει ως σήμερα να μας φωτίζει.



Φωτο:Marina Mia Končar-Πηγή: plus.google.com

Οι παρακάτω σκέψεις του αναφέρονται στην προσευχή κι είναι παρμένες από το βιβλίο του Αγίου «Ο δρόμος της ζωής», εκδόσεις Ι. Μ. Παρακλήτου. Συμβούλευε ο Αγιος:

«Όταν ο νους μας τρέχει εδώ κι εκεί την ώρα της προσευχής και είμαστε μόνοι στο σπίτι, μπορούμε ν' αναβάλουμε την έναρξη της προσευχής ή αν έχουμε ήδη αρχίσει, να τη διακόψουμε για λίγο. Αν και ύστερα απ' αυτό το μικρό διάλειμμα ο νους μας δεν συνεργάζεται με την προαίρεσή μας, τότε δεν έχουμε παρά να του επιβάλουμε με τη βία, θέλει δεν θέλει, να συγκεντρωθεί στην προσευχή, σ' όποιο βαθμό βέβαια είναι δυνατόν. Μέσα στην εκκλησία πάλι, μερικές φορές δεν ακούμε ή δεν καταλαβαίνουμε όσα ψάλλονται, διαβάζονται ή εκφωνούνται. Σ' αυτές τις περιπτώσεις, να στέκεστε νοερά ενώπιον του Κυρίου και να αφοσιώνεστε στην ευχή του Ιησού.

Την ώρα της προσωπικής σας προσευχής μπορείτε να κάνετε όσες μετάνοιες θέλετε, μικρές ή μεγάλες, ανάλογα με τη σωματική σας δύναμη και την ψυχική σας διάθεση. Καλό είναι, πάντως, να καθορίσετε έναν ελάχιστο αριθμό μετανοιών για κάθε μέρα και να τις εκτελείτε με αυστηρή συνέπεια.

Το Ευαγγέλιο δεν είναι ανάγκη να το διαβάζετε όρθιοι. Καθιστοί το κατανοείτε καλύτερα, γιατί δεν κουράζεστε, κι έτσι η προσοχή σας συγκεντρώνεται στο ιερο κείμενο, χωρίς να μειώνεται η ευλαβική σας διάθεση. Όσο για τους Ψαλμούς, διαβάζετε όσους μπορείτε και επιθυμείτε. Έναν, δύο, τρεις ή περισσότερους. […]

Θέλετε να μην ξεφεύγει ο νους σας την ώρα της προσευχής και της ακολουθίας; Αγωνισθείτε να θυμάστε το Θεό κάθε στιγμή της ημέρας, είτε είστε μόνος είτε μαζί με άλλους, στο σπίτι, στη δουλειά, στο δρόμο, παντού. Έτσι, και την ώρα της προσευχής ή της ακολουθίας στο Ναό, ο νους σας θα είναι συγκεντρωμένος σ’ Εκείνον και ευλαβικά θα επικοινωνείτε μαζί Του.

Θυμηθείτε ότι η προσευχή δεν είναι λόγια και μετάνοιες, αλλά προσήλωση του νου και της καρδιάς στο Θεό. Είναι δυνατό να διαβάσετε όλες τις τακτές ακολουθίες της ημέρας και να εκτελέσετε όλες τις καθορισμένες μετάνοιες, αλλά η επαφή σας με το Θεό να είναι είτε εντελώς ανύπαρκτη είτε ασήμαντη, με το νου σκορπισμένο και την καρδιά κρύα. Έτσι κάνετε τον κανόνα σας, όχι όμως προσευχή.

Με κάθε τρόπο και μ’ όλη σας τη δύναμη, προσπαθήστε να έχετε το νου σας στα λόγια της προσευχής ή, όπως λέει ο Όσιος Ιωάννης ο Σιναΐτης, να κλείνετε το νου σας μέσα στα λόγια της προσευχής. Τη στιγμή που αρχίζετε να προσεύχεστε, πρέπει όλη σας η προσοχή να είναι συγκεντρωμένη στο Θεό και να μην απομακρύνεται απ’ Αυτόν. Τότε μόνο να θεωρήσετε ότι προσευχηθήκατε καλά, όταν τελειώνοντας η ψυχή σας δονείται από συντριβή και αυτομεμψία.

Να πως πρέπει να ζητάτε κάτι από το Θεό: “Κύριε, Εσύ βλέπεις ότι χρειάζομαι το τάδε πράγμα ή ότι υποφέρω από τη δεινα συμφορά. Βοήθησε με, όπως ξέρεις και όπως θέλεις! Γενηθήτω το θέλημά Σου”.

Μ’ αυτή την εσωτερική τοποθέτηση, να προσεύχεστε πολύ. Όχι μια φορά, έστω και παρατεταμένα, ούτε για μια μέρα μόνο, αλλά για εβδομάδες, μήνες, χρόνια… Όλο να ικετεύετε, όλο να κραυγάζετε: “Κύριε, βοήθησέ με! Κύριε, λύτρωσέ με! Ωστόσο, ας μη γίνει ό,τι θέλω εγώ, μα ό,τι θέλεις Εσύ”. Αυτό ακριβώς είπε και ο Χριστός στη Γεθσημανή, όταν προσευχόταν στον Πατέρα Του, λίγο πριν Τον συλλάβουν.

Προσπαθείτε να βιώνετε την προσευχή. Αυτό ακριβώς είναι που χρειάζεται. Κάποιος από τους Αγίους Πατέρες λέει πως, όταν προσευχόμαστε, πρέπει να

αισθανόμαστε όπως οι υπόδικοι μπροστά στο δικαστή. Ρώτησε κάποιος έναν ασκητή: “Πως να στέκομαι στην προσευχή;”. Κι εκείνος αποκρίθηκε: “Να στέκεσαι σαν σε κριτήριο, με το βλέμμα σου προσηλωμένο στα χείλη του Κυρίου, που την επόμενη κιόλας στιγμή – έτσι να πιστεύεις – θα προφέρουν την τελευταία απόφαση για σένα: “‘Έλα κοντά μου!’ ή ‘Φύγε μακριά μου’. Και να κραυγάζεις: “Κύριε, ελέησον!”.

Νομίζω, ακόμα, πως η ευχή του Ιησού είναι η καλύτερη και δυνατότερη προσευχή για κάθε περίσταση, μόνο που πρέπει να τη λέμε όχι μηχανικά, δίχως συναίσθηση, αλλά με συμμετοχή του νου και της καρδιάς».

Πηγή: Περιοδική έκδοση, Αποστολή, έτος 24^{ο}, τεύχος 89, Μυτιλήνη. Επιμέλεια: Κυριακή Σπυροπούλου