

Διδασκαλία περί της νοεράς προσευχής (Γέροντας Εφραίμ, Προηγούμενος Ι.Μ. Φιλοθέου)

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



Αυτά δεν σας τα έχω πει άλλη φορά. Αυτή είναι μια δική μου παράλειψις, κι ας πούμε δική μου υπευθυνότητα.

Η καρδιά του ανθρώπου είναι το κέντρον των υπέρ φύσιν, των κατά φύσιν και των παρά φύσιν κινήσεων. Τα πάντα ξεκινούν από την καρδιά. Εάν η καρδιά καθαρισθή, τότε οπτάνεται ο Θεός, βλέπουμε τον Θεό. Πώς θα Τον δούμε; Μήπως ο Θεός είναι

άνθρωπόμορφος και έχει σχήμα ανθρώπινο για να Τον δούμε; Όχι. Ο Θεός είναι νοητός. Ο Θεός είναι Πνεύμα· και ως Πνεύμα απόλυτον βρίσκεται στο σύμπαν. Αλλά βρίσκεται και μέσα στην καρδιά του ανθρώπου, όταν αυτή γίνη δεκτικόν δοχείον. Και για να γίνη δεκτικόν δοχείον, πρέπει να γίνη καθαρή. Όχι να την πλύνουμε με νερό, αλλά να γίνη καθαρή από λογισμούς ακαθάρτους. Αλλά για να καθαρισθή η καρδιά πρέπει να πιή κάποιο φάρμακο. Το φάρμακο είναι η προσευχή.



Όπου πηγαίνει ο Βασιλεύς, διώκονται οι εχθροί και όπου πηγαίνει ο Χριστός, το Όνομά Του το Άγιον, φυγαδεύονται των δαιμόνων οι φάλαγγες. Και όταν εθρονισθή καλά – καλά μέσα ο Χριστός, τότε υπακούουν τα πάντα. Όπως ένας βασιλεύς που έχει κυριεύσει ένα κράτος και πάει να ενθρονισθή στην πρωτεύουσα και έχει καθυποτάξει όλους τους επαναστάτας προηγουμένως και έχει γεμίσει το κράτος από φαντάρους και όπλα, αφού καθησυχάσουν όλες οι εσωτερικές ανωμαλίες, τότε

βασιλεύει τους υπηκόους με ειρήνη και αγαλλίασιν. Ο βασιλεύς τότε κάθεται εις τον θρόνον του και βλέπει τα πάντα υποτεταγμένα και τότε χαίρεται και αγάλλεται.

Έτσι είναι και το κράτος της καρδιάς μας. Έχει μέσα εχθρούς, έχει επαναστάτας, έχει λογισμούς, πάθη, αδυναμίες, το ένα, το άλλο, ανακατωσούρες, θύελλες, τρικυμίες, ταραχές και αντιζηλίες. Όλα στην καρδιά γίνονται. Και για να μπορέση αυτό το κράτος της καρδιάς να καθησυχάση και να υποταχθή, πρέπει να έλθη ο Χριστός, ο Βασιλεύς με τις στρατιές Του, να κυριεύση το κράτος, να διώξη τον διάβολο, να καθησυχάση κάθε ανησυχία από τα πάθη και αδυναμίες, να βασιλεύση σαν αυτοκράτωρ και σαν Παντοδύναμος, και τότε κατά τους Πατέρας, αυτή η κατάσταση λέγεται καρδιακή ησυχία. Αυτό θα πη καρδιακή ησυχία, να βασιλεύη η προσευχή χωρίς να διακόπτεται, και η προσευχή να έχη δημιουργήσει την καθαρότητα και την ήσυχον καρδίαν.

Οι τρόποι του προσεύχεσθαι είναι πολλοί. Υπάρχει βέβαια ο προφορικός τρόπος. Είναι δηλαδή το να λέμε την ευχή με το στόμα. Αυτός ο τρόπος είναι που πρέπει να τον μεταχειριστούμε κατ' αρχάς, όταν αρχίσουμε να εργαζόμαστε την ευχή, για να επιτύχωμε τον τελικό σκοπό μας.

Επειδή ο νους είναι αεικίνητος (κινείται πάντοτε) και επειδή όχι κατά φύσιν, αλλά κατά κατάχρησι και αδιαφορία και κατά άγνοια πολλή, περιπολεί ο νους εδώ κι εκεί, γυρίζει όλο τον κόσμο και επαναπαύεται στις διάφορες ηδονές. Πότε ο νους πάει στα σαρκικά, πότε σε άλλο πάθος. Λόγω του μετεωρισμού οδηγείται να τριγυρνάη οπουδήποτε, και να χαζεύη, που λέμε. Πάντως όπου κι αν πάη, ό,τι κι αν σκεφθή βλέπει μέσα του και κάποια ηδονή και ευχαρίστησι.

Γι' αυτό ο άνθρωπος που έχει σκοπό να κατορθώσει το «αδιαλείπτως προσεύχεσθαι» και να συμμαζέψει αυτόν τον σκονισμένο νού του, τον αλήτη, που γυρίζει όλα τα σοκάκια, ώστε να συμμορφωθεί και να γίνει νοικοκύρης, πρέπει να του προσφέρει κάτι, να τον γλυκάνει, διότι όπως είπαμε ευχαριστιέται και ηδονίζεται να τριγυρνάει εδώ κι εκεί. Πρέπει να τον ελκύσουμε πάλι με κάτι το ηδονικό. Γι' αυτό χρειάζεται να λέμε κατ' αρχάς την προσευχή με το στόμα. Ο αρχάριος που διδάσκεται την προσευχήν, πρέπει ν' αρχίσει με το στόμα και να λέει: «Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με» και να προσπαθή να τραβά τον νού από τα κοσμικά. Η φωνή, η οποία θα βγαίνει, ο ήχος της φωνής, θα ελκύει τον νουν εις προσοχήν. Ο ήχος που δημιουργεί το κούνημα της γλώσσας σιγά – σιγά συμμαζεύει τον νού από το σκορπισμό. Η προαίρεσις, η προσπάθεια, η προσοχή και ο σκοπός που επιδιώκουμε να πετύχουμε την αδιάλειπτη προσευχή, μας βοηθούν όλα αυτά ώστε να αρχίσει να συμμαζεύεται ο νους μας.

Αλλά λεγομένης της ευχής συν τω χρόνω αρχίζει να δημιουργείται κάποια ευχαρίστησις, κάποια χαρά, μια ειρήνη, κάτι το πνευματικό. Έ! αυτός είναι ο Θεός! Ελκύει τον νουν αυτή η ευχαρίστησις. Προχωρώντας η προφορική ευχή, έλκοντας τον νουν προς τα έσω, δίνεται μια ελευθερία στο νού να λέει κι εκείνος την ευχή, χωρίς να ανοίγει το στόμα. Αρχίζει δηλαδή να γίνεται κάποιος καρπός. Μετά την λέει ο άνθρωπος πότε με τον νούν, πότε με το στόμα, και αρχίζει σιγά – σιγά ο νους να κυριεύει την ευχή. Αδολεσχώντας ο νους συνεχώς με την ευχή, αρχίζει να μπαίνει και στην καρδιά. Και κεί που στέκεται ο άνθρωπος, βλέπει την καρδιά να λέει την ευχή.

(συνεχίζεται)