

«Η απάθεια έρχεται μόνον δια της νοεράς προσευχής..» (Γέροντας Εφραίμ, Προηγούμενος Ι.Μ. Φιλοθέου)

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



[Προηγούμενη δημοσίευση: <http://www.pemptousia.gr/?p=152119>]

Κάθεται λοιπόν ο άνθρωπος και ακούει την καρδιά που δουλεύει. Έ! το δούλεμα αυτό βγάζει εμπόριο. Όπως μια μηχανή, την βάζουμε μπροστά και δουλεύει, το ίδιο συμβαίνει όταν προχωρήσει η επιστήμη της προσευχής. Όπως όταν στις αρχές είναι χειροκίνητες οι μηχανές χρειάζονται κόπο· όταν όμως τις ρυθμίσει ο μηχανικός ώστε να γίνουν αυτόματες και με ηλεκτρισμό, τότε βγάζουν περισσότερη δουλειά και χωρίς κόπο. Παρόμοια συμβαίνει και με την προσευχή. Στην αρχή χρειάζεται κόπος για να ρυθμίσει κανείς την προσευχή με την αναπνοή

του· κατόπιν όμως γίνεται αυτόματα αυτή η εργασία και ο νους την παρακολουθεί, όπως ο μηχανικός παρακολουθή την αυτόματη μηχανή. Εν τω μεταξύ αν βρήτε και καμμιά δυσκολία ώσπου να μπήτε στο ρυθμό, μου την λέτε. Εσείς θα βάλλετε αρχή και ό,τι δυσκολία βρήτε να μου την πείτε να την ρυθμίσω εγώ, να μπή το νερό στο αυλάκι, μετά θα τρέχη μόνο του.



Την προσευχή θα την βοηθήση, όπως είπαμε, η σιωπή των χειλέων, να μη έχουμε παρρησία και υπερηφάνεια. Είναι πάρα πολύ μεγάλο εμπόδιο στην προσευχή η υπερηφάνεια. Όταν θα προσεύχεσθε, μόλις θα γεννά το μυαλό λογισμούς, θα κατηγορήτε τον εαυτόν σας συνεχώς – συνεχώς για να μη σηκώση κεφάλι η υπερηφάνεια μέσα. Ματσούκι, ξύλο. «Είσαι τέτοιος, είσαι τέτοιος, είσαι τέτοιος...», ώστε ο εγωισμός να μη σηκώση κεφάλι καθόλου. Τίποτε να μη σκέπτεται ο άνθρωπος εκείνη την ώρα, μονάχα να προσπαθήση να προσεύχεται μετά φόβου.

Αυτά δεν τα ξέραμε όταν είμασταν στον κόσμο, δεν είχαμε αυτή την λεπτομέρεια, την διδαχή αυτή απ' τον πνευματικό μας, και προσευχόμασταν και με φαντασίες, προσευχόμασταν έτσι και αλλοιώς. Δεν μας παρεξηγούσε βέβαια ο Θεός, γιατί δεν

ξέραμε. Αλλά το θέμα είναι να διδαχθούμε πράγματα στην πράξι γενόμενα και όχι στη θεωρία, και ό,τι πηγάζει απ' αυτήν την προσευχή είναι γνήσιο και δεν είναι από τη φαντασία, ούτε το φαντασθήκαμε διότι μας ήρθε ένας συναισθηματισμός, όταν π.χ. είδαμε μια ωραία Παναγία και την φαντάστηκα μετά στην προσευχή. Ποιός μπορεί να αποδώσει αυτό στη θεία χάρι, και να πη ότι δεν είναι από την φαντασία και την ηδονή του μυαλού και από συναισθήματα αυταρεσκείας. Αλλ' εκείνο που θα πηγάζει από τον αμετεώριστον νουν και από το Όνομα του Χριστού είναι γνήσιο.

Λοιπόν, έτσι θα προσευχόμαστε επ' εδώ και πέρα. Αυτός ο τρόπος θα γίνη πλέον κανών προσευχής, διότι θα μας βοηθήσει πολύ να δούμε τα πάθη μας, τα σφάλματά μας. Όλος ο κόπος αυτός θα μας βοηθήσει να συμμαζέψουμε το νου μας. Διότι το φως, το πέρα – δώθε, το κούνημα δημιουργεί σύγχυσι στο νου. Αλλά όταν στέκεται ο άνθρωπος είτε όρθιος, είτε καθισμένος, είτε γονατιστός δεν συγχύζεται ο νους. Αυτός ο τρόπος έχει πολλή ουσία μέσα. Αυτό θα το δουλέψετε και θα δήτε, μεγάλα πράγματα θα βρήτε. Αφού, πιστέψτε με, όταν λέγαμε την ευχή έτσι, αρχάριοι κι εμείς, τόση ευωδία υπήρχε, ευωδίαζαν όλα.

Ούτε από την πολλή μελέτη, ούτε απ' τα πολλά ψαλίσματα ποτέ ο άνθρωπος έφθασε στην απάθεια. Η απάθεια έρχεται μόνον διά της νοεράς προσευχής. Θα μισήση μόνος του και την αργολογίαν και την παρρησίαν, θα προσπαθή να ξεμοναχιάζεται ο άνθρωπος να μή χάσει αυτό το πράγμα.

Αυτό εύχομαι να σας δώσει ο Θεός, την αίσθησι της προσευχής αυτής. Και όταν την γνωρίσετε στην πράξι, τότε θα δήτε και θα εννοήσετε καλά – καλά τα πράγματα που σας λέω. Τώρα πολύ – πολύ μπορεί να μή με εννοήτε, αλλά μετά που θα 'ρθή η χάρις του Θεού, τότε θα καταλάβετε και θα πήτε: Ά, καλά μας έλεγε ο Γέροντας. Και την ημέρα που θα πηγαίνετε στις εργασίες σας θα βλέπετε να λέτε «Κύριε Ιησού Χριστέ» στην εισπνοή, «ελέησόν με» στην εκπνοή. Θα είναι προσευχή χωρίς κομποσχοίνι. Θα λέγεται μόνη της και θα δημιουργήται η θερμή, και η θερμή θα φέρη μετά όλα τα καλά.

Πηγή: Έκδοσις Ιεράς Μονής Φιλοθέου Αγίου Όρους. Κεντρική διάθεσις: «Ορθόδοξος Κυψέλη».