7 Οκτωβρίου 2022

Περὶ νοερᾶς προσευχῆς (Ἅγιος Ἰωσήφ ὁ Ἡσυχαστής)

Ἅγιοι - Πατέρες - Γέροντες / Ἅγ. Ιωσήφ Ησυχαστής



Πρὸς νέον ἐρωτήσαντα περὶ προσευχῆς

(ἀποσπάσματα ἀπὸ ἐπιστολὲς 1 καὶ 2)

Ἡ πράξη τῆς νοερᾶς προσευχῆς εἶναι νὰ βιάσεις τὸν ἑαυτό σου νὰ λὲς συνεχῶς τὴν εὐχὴ μὲ τὸ στόμα ἀδιαλείπτως. Στὴν ἀρχὴ γρήγορα νὰ μὴν προφθάνει ὁ νοῦς νὰ σχηματίζει λογισμὸ μετεωρισμοῦ. Νὰ προσέχεις μόνο στὰ λόγια: «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με». Ὅταν αὐτὸ πολυχρονίσει, τὸ συνηθίζει ὁ νοῦς καὶ τὸ λέει καὶ γλυκαίνεσαι σὰν νὰ ἔχεις μέλι στὸ στόμα σου καὶ θέλεις ὅλο νὰ τὸ λές. Ἂν τὸ ἀφήνεις στενοχωριέσαι πολύ.



Ὅταν τὸ συνηθίσει ὁ νοῦς καὶ χορτάσει -τὸ μάθει καλὰ- τότε τὸ στέλνει στὴ καρδιά. Ἐπειδὴ ὁ νοῦς εἶναι ὁ τροφοδότης τῆς ψυχῆς καὶ ὅ,τι καλὸ ἢ πονηρὸ δεῖ ἢ ἀκούσει τὸ κατεβάζει στὴ καρδιὰ ποὺ εἶναι τὸ κέντρο τῆς σωματικῆς καὶ πνευματικῆς δυνάμεως τοῦ ἀνθρώπου, ὁ θρόνος τοῦ νοῦ· ὅταν ὁ εὐχόμενος κρατᾶ τὸ νοῦ του νὰ μὴ φαντάζεται τίποτε, ἀλλὰ προσέχει μόνο στὰ λόγια της εὐχῆς, τότε ἀναπνέοντας ἐλαφρὰ μὲ κάποια βία καὶ θέληση δική του τὸν κατεβάζει στὴ καρδιὰ καὶ τὸν κρατᾶ μέσα κλεισμένο καὶ λέει μὲ ρυθμὸ τὴν εὐχή:

– «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησον μέ».

Στὴν ἀρχὴ λέει μερικὲς φορὲς τὴν εὐχὴ καὶ παίρνει μία ἀναπνοή. Κατόπιν ὅταν συνηθίσει νὰ παραμένει ὁ νοῦς στὴ καρδιά, λέει σὲ κάθε ἀναπνοὴ μία εὐχὴ μὲ τὸν ἑξῆς τρόπο: Λέει τὸ «Κύριε Ἰησοῦ Χριστὲ» στὴν εἰσπνοὴ καὶ τὸ «ἐλέησον μὲ» στὴν ἐκπνοή. Αὐτὸ ἀνήκει στὴν πρακτικὴ μορφὴ τῆς εὐχῆς ἕως ὅτου ἐπισκιάσει καὶ ἀρχίσει νὰ ἐνεργεῖ ἡ Θεία Χάρη. Ἐὰν αὐτὸ δὲν διακοπεῖ, μὲ τὴν χάρη τοῦ Χριστοῦ, ἀκολουθεῖ ἡ θεωρία.

Λοιπὸν παντοῦ λέγεται ἡ εὐχή· καὶ ὅταν κάθεσαι καὶ στὸ κρεβάτι καὶ περπατώντας καὶ ὄρθιος. «Ἀδιαλείπτως προσεύχεσθε, ἐν παντὶ εὐχαριστεῖτε», λέει ὁ Ἀπόστολος. Δὲν προσεύχεσαι μόνο ὅταν πλαγιάζεις. Θέλει ἀγώνα· ὄρθιος, καθιστός. Ὅταν κουράζεσαι, κάθεσαι καὶ μετὰ πάλι ὄρθιος. Νὰ μὴ σὲ πιάνει ὁ ὕπνος.

Αὐτὰ λέγονται «πράξις». Δείχνεις τὴν προαίρεσή σου στὸ Θεό, ὅλα δὲ ἐξαρτῶνται ἀπ’ αὐτὸν ἐάν σου δώσει. Χωρὶς τὸν Θεὸ τίποτε δὲν γίνεται. Ὁ Θεὸς εἶναι ἡ ἀρχὴ

καὶ τὸ τέλος. Ἡ Χάρις του τὰ πάντα ἐνεργεῖ. Αὐτὴ εἶναι ἡ κινητήρια δύναμη.

Ἂν θέλεις νὰ βρεῖς τὸ Θεό, μόνο διὰ της «εὐχῆς», μὴ βγάλεις ἀναπνοὴ χωρὶς τὴν εὐχή. Πρόσεχε μόνο νὰ μὴ δέχεσαι φαντασίες. Γιατί τὸ θεῖο εἶναι ἀνείδεο, ἀφάνταστο, ἀχρωμάτιστο. Δὲν δέχεται συλλογισμούς. Ἐνεργεῖ ὡς αὔρα λεπτὴ μέσα στὶς σκέψεις μας.

Ἐὰν μπορέσεις νὰ λέγεις την «εὐχὴ» ἐκφώνως καὶ συνέχεια, σὲ δύο-τρεῖς μῆνες τὴ συνηθίζεις καὶ μετὰ πλησιάζει ἡ Θεία Χάρη καὶ σὲ ξεκουράζει. Ἀρκεῖ νὰ μὴ σταματήσεις νὰ τὴν λὲς μὲ τὸ στόμα, χωρὶς διακοπή. Ὅταν τὴν παραλάβει ὁ νοῦς τότε θὰ ξεκουρασθεῖς χωρὶς νὰ τὴ λὲς μὲ τὴ γλώσσα . Ὅλη ἡ βία εἶναι στὴν ἀρχή, ἕως ὅτου γίνει συνήθεια. Κατόπιν θὰ τὴν ἔχεις σ’ ὅλα τὰ χρόνια τῆς ζωῆς σου· θὰ τὴν λέει ὁ νοῦς χωρὶς κόπο. Μόνο κτύπα εὐθέως στὴ θύρα τοῦ θείου ἐλέους καὶ πάντως ὁ Χριστός μας θὰ σοῦ ἀνοίξει· εἶναι ἀδύνατον. Ἀγάπησε τὸν πολύ, γιὰ νὰ πάρεις πολύ. Ἐὰν ἀγαπᾶς τὸ Χριστὸ πολὺ ἢ λίγο, θὰ ἔχεις τὴν ἀνάλογη ἀνταπόδοση.

Λέγε ἀκαταπαῦστα τὴν εὐχή· μὲ τὴ γλώσσα καὶ μὲ τὸ νοῦ. Ὅταν ἡ γλώσσα κουράζεται ἂς ἀρχίζη ὁ νοῦς. Καὶ πάλιν, ὅταν ὁ νοῦς βαρύνεται, ἡ γλώσσα. Μόνον νὰ μὴν παύεις. Κάμνε μετάνοιες πολλές. Νὰ ἀγρυπνεῖς τὴ νύκτα, ὅσον μπορεῖς. Καὶ ἂν ἀνάψει φλόγα στὴν καρδιά σου καὶ ἀγάπη πρὸς τὸ Θεὸ καὶ ζητεῖς ἡσυχία καί δεν μπορεῖς νὰ μείνεις στὸν κόσμο – διότι μέσα σου ἀνάβει ἡ εὐχὴ- τότε γράψε μου καὶ ἐγώ θὰ σοῦ πῶ τί θά κάμεις. Ἐὰν πάλι δὲν ἐνεργήσει ἔτσι ἡ χάρις, ἀλλά κρατεῖται ὁ ζῆλος μέχρι τοῦ νὰ ἐφαρμόζεις τὶς ἐντολὲς τοῦ Κυρίου πρὸς τὸν πλησίον, τότε ἡσύχαζε ὅπως εἶσαι, καὶ καλὰ εἶσαι μὴ ζητεῖς ἄλλο τίποτε. Τὴ διαφορὰ τῶν τριάκοντα, ἑξήκοντα, ἑκατόν, θά τή βρεῖς, ὅταν διάβασεις τὸν Εὐεργετινό. Θὰ βρεῖς ἔκεϊ καὶ ἄλλα πολλὰ γραμμένα καὶ πολὺ θά ὠφεληθεῖς.

Λοιπόν, ἀπαντῶ στὶς ἄλλες ἐρωτήσεις σου. Ἡ εὐχὴ ἔτσι πρέπει νὰ λέγεται μὲ τὸν ἐνδιάθετο λόγο. Ἀλλ’ ἐπειδὴ στὴν ἀρχὴ δὲν τὴν ἔχει συνηθίσει ὁ νοῦς, τὴν ξεχνᾶ. Γι’ αὐτό τήν λέγεις, πότε μὲ τὸ στόμα καὶ πότε μὲ τὸ νοῦ. Καί αὐτὸ γίνεται μέχρις ὅτου τὴ χορτάσει ὁ νοῦς καὶ γίνει ἐνέργεια.

Ἐνέργεια λέγεται ἐκεῖνο πού, ὅταν λὲς τὴν εὐχή, αἰσθάνεσαι μέσα σου χαρὰ καὶ ἀγαλλιάση καὶ θέλεις διαρκῶς νὰ τὴ λές. Λοιπόν, ὅταν παραλάβει ὁ νοῦς τὴν εὐχὴ καὶ γίνει αὐτὴ ἡ χαρὰ πού σοῦ γράφω, τότε θὰ λέγεται μέσα σου ἀδιαλείπτως, χωρὶς τὴ βία τὴ δική σου. Αὐτὸ λέγεται αἴσθησις-ἐνέργεια- ἐπειδὴ ἡ χάρις ἐνεργεῖ χωρὶς τὴ θέληση τοῦ ἀνθρώπου. Τρώει, περιπατᾶ, κοιμᾶται, ξυπνᾶ, καί μέσα φωνάζει διαρκῶς τὴν εὐχή. Καὶ ἔχει εἰρήνη, χαρά.

Τώρα, γιὰ τὶς ὧρες τῆς προσευχῆς ἐπειδὴ εἶσαι στόν κόσμο καὶ ἔχεις διάφορες

μέριμνες, ὅταν βρίσκεις καιρὸ κάμνε προσευχή. Ἄλλα βιάζου συνεχῶς νὰ μὴ ἀμελήσεις. Γιὰ τὴ «θεωρίαν» ποὺ ζητᾶς, ἐκεῖ ποὺ εἶσαι εἶναι δύσκολο· διότι θέλει ἀπόλυτη ἡσυχία.

Ἐγὼ αὐτὸ τὸν καιρό, ὅλο γράφω σέ ὅσους ρωτοῦν. Ἐφέτος ἦλθαν ἀπὸ τὴ Γερμανία μόνο καί μόνο νὰ μάθουν γιὰ τὴν νοερὰ προσευχή. Ἀπὸ τὴν Ἀμερική μοῦ γράφουν μὲ τόση προθυμία. Ἀπὸ τὸ Παρίσι εἶναι τόσοι, ποὺ θερμὰ ζητοῦν. Ἐμεῖς ἐδῶ στὰ πόδια μας, γιατί ἀμελοῦμε; Μήπως εἶναι σκάψιμο νὰ φωνάζουμε διαρκῶς τὸ ὄνομα τοῦ Χριστοῦ νὰ μᾶς ἐλεήσει;

Τέλος, ἐπικρατεῖ καὶ μία σκοτισμένη ἰδέα τοῦ πειρασμοῦ· ὅτι, ἂν λέει κανεὶς τὴν εὐχή, φοβᾶται μὴν πλανηθεῖ· ἐνῶ αὐτὸ εἶναι πλάνη ποὺ λέει.

Ὅποιος θέλει, ἂς δοκιμάσει. Καί,ὅταν χρονίσει ἡ ἐνέργεια τῆς εὐχῆς, θὰ γίνει Παράδεισος μέσα του. Θὰ ἐλευθερωθεῖ ἀπὸ τὰ πάθη, θὰ γίνει ἄλλος ἄνθρωπος. Ἂν δὲ εἶναι καὶ στὴν ἔρημο, ὦ! ὦ! δὲν λέγονται τὰ καλά της εὐχῆς!

Πηγή: agiazoni.gr