

## Περὶ νοεραῖς προσευχῆς (Ἅγιος Ἰωσήφ ὁ Ἡσυχαστής)



Πρὸς νέον ἐρωτήσαντα περὶ προσευχῆς

(ἀποσπάσματα ἀπὸ ἐπιστολὰς 1 καὶ 2)

Ἡ πράξις τῆς νοεραῖς προσευχῆς εἶναι νὰ βιάσῃς τὸν ἑαυτὸ 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 γλυκαίνεισαι σὰν νὰ ἔχεις μέλι στὸ στόμα σου καὶ θέλεις ὅλο νὰ τὸ λές. Ἄν τὸ ἀφήνεις στενοχωριέσαι πολὺ.



Όταν 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 καρδιά πὺρ εἶναι τὸ κέντρο τῆς σωματικῆς καὶ πνευματικῆς δυνάμεως τοῦ ἀνθρώπου, ὁ θρόνος τοῦ νοῦ· ὅταν ὁ εὐχόμενος κρατᾷ τὸ νοῦ του νὰ μὴ φαντάζεται τίποτε, ἀλλὰ προσέχει μόνο στὰ λόγια τῆς εὐχῆς, τότε ἀναπνέοντας ἐλαφρὰ μὲ κάποια βία καὶ θέληση δική του τὸν κατεβάζει στὴ καρδιά καὶ τὸν κρατᾷ 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 Χριστέ» στὴν εἰσπνοὴ καὶ τὸ «ἐλέησον μέ» στὴν ἐκπνοή. Αὐτὸ ἀνήκει στὴν πρακτικὴ μορφή 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 «πράξεις». Δείχνεις τὴν προαίρεσή σου στὸ Θεό, ὅλα δὲ ἐξαρτῶνται ἀπ' αὐτὸν ἂν σου δώσει. Χωρὶς τὸν Θεὸ τίποτε δὲν γίνεται. Ὁ Θεὸς εἶναι ἡ ἀρχὴ

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

Ἄν θέλεις νὰ βρεῖς τὸ Θεό, μόνο διὰ τῆς «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 τὴν «εὐχή» ἐκφώνως καὶ συνέχεια, σὲ δύο-τρεῖς μῆνες τὴ συνηθίζεις καὶ μετὰ πλησιάζει ἡ Θεία Χάρη καὶ σὲ ξεκουράζει. Ἄρκει νὰ μὴ σταματήσεις νὰ τὴν λές μὲ τὸ στόμα, χωρὶς διακοπὴ. Ὅταν τὴν παραλάβει ὁ νοῦς τότε θὰ ξεκουρασθεῖς χωρὶς νὰ τὴ λές μὲ τὴ γλῶσσα . Ὅλη ἡ βία εἶναι στὴν ἀρχή, ἕως ὅτου γίνεῖ συνηθία. Κατόπιν θὰ τὴν ἔχεις σ' ὅλα τὰ χρόνια τῆς ζωῆς σου· θὰ τὴν λέει ὁ νοῦς χωρὶς κόπο. Μόνο κτύπα εὐθέως στὴ θύρα τοῦ Θεοῦ ἐλέους καὶ πάντως ὁ Χριστός μας θὰ σοῦ ἀνοίξει· εἶναι ἀδύνατον. Ἀγάπησε τὸν πολὺ, γιὰ νὰ πάρεις πολὺ. Ἐὰν ἀγαπᾷς τὸ Χριστὸ πολὺ ἢ λίγο, θὰ ἔχεις τὴν ἀνάλογη ἀνταπόδοση.

Λέγε ἀκαταπαῦστα τὴν εὐχή· μὲ τὴ γλῶσσα καὶ μὲ τὸ νοῦ. Ὅταν ἡ γλῶσσα κουράζεται ἄς ἀρχίζῃ ὁ νοῦς. Καὶ πάλιν, ὅταν ὁ νοῦς βαρύνεται, ἡ γλῶσσα. 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 καὶ δὲν μπορεῖς νὰ μείνεις στὸν κόσμον – διότι μέσα σου ἀνάβει ἡ εὐχή- τότε γράψε μου καὶ ἐγὼ θὰ σοῦ πῶ τί θὰ κάμεις. Ἐὰν πάλιν δὲν ἐνεργήσῃ ἔτσι ἡ χάρις, ἀλλά κρατεῖται ὁ ζῆλος μέχρι τοῦ νὰ ἐφαρμόζεις τὶς ἐντολὰς τοῦ Κυρίου πρὸς τὸν πλησίον, τότε ἡσύχαζε ὅπως εἶσαι, καὶ καλὰ εἶσαι μὴ ζητεῖς ἄλλο τίποτε. Τὴ διαφορὰ τῶν τριάκοντα, ἐξήκοντα, ἑκατόν, θὰ τὴ βρεῖς, ὅταν διάβασεις τὸν Εὐεργετινὸ. Θὰ βρεῖς ἐκεῖ καὶ ἄλλα πολλὰ γραμμένα καὶ πολὺ θὰ ὠφεληθεῖς.

Λοιπὸν, ἀπαντῶ στὶς ἄλλες ἐρωτήσεις σου. Ἡ εὐχή ἔτσι πρέπει νὰ λέγεται μὲ τὸν ἐνδιάθετο λόγο. Ἄλλ' ἐπειδὴ στὴν ἀρχὴ δὲν τὴν ἔχει συνηθίσει ὁ νοῦς, τὴν ξεχνᾷ. Γι' αὐτὸ τὴν λέγεις, πότε μὲ τὸ στόμα καὶ πότε μὲ τὸ νοῦ. Καὶ αὐτὸ γίνεται μέχρις ὅτου τὴ χορτάσει ὁ νοῦς καὶ γίνεῖ ἐνέργεια.

Ἐνέργεια λέγεται ἐκεῖνο πού, ὅταν λές τὴν εὐχή, αἰσθάνεσαι μέσα σου χαρὰ καὶ ἀγαλλιάση καὶ θέλεις διαρκῶς νὰ τὴ λές. Λοιπὸν, ὅταν παραλάβει ὁ νοῦς τὴν εὐχή καὶ γίνεῖ αὐτὴ ἡ χαρὰ πού σοῦ γράφω, τότε θὰ λέγεται μέσα σου ἀδιαλείπτως, χωρὶς τὴ βία τῆ δικῆ σου. Αὐτὸ λέγεται αἴσθησις-ἐνέργεια- ἐπειδὴ ἡ χάρις ἐνεργεῖ χωρὶς τὴ θέληση τοῦ ἀνθρώπου. Τρῶει, περιπατᾷ, κοιμᾷται, ξυπνᾷ, καὶ μέσα φωνάζει διαρκῶς τὴν εὐχή. Καὶ ἔχει εἰρήνη, χαρά.

Τώρα, γιὰ τὶς ὥρες τῆς προσευχῆς ἐπειδὴ εἶσαι στὸν κόσμον καὶ ἔχεις διαφορὰς

μέριμνες, όταν βρίσκεις καιρό κάμνε προσευχή. Άλλα βιάζου συνεχώς να μη άμελήσεις. Για τή «θεωρίαν» που ζητᾶς, εκεί που εἶσαι εἶναι δύσκολο· διότι θέλει άπόλυτη ήσυχία.

Ἐγὼ αὐτὸ τὸν καιρὸ, ὅλο γράφω σέ ὅσους ρωτοῦν. Ἐφέτος ἦλθαν ἀπὸ τὴ Γερμανία μόνο καί μόνο να μάθουν για τὴν νοερὰ προσευχή. Ἀπὸ τὴν Ἄμερική μου γράφουν με τόση προθυμία. Ἀπὸ τὸ Παρίσι εἶναι τόσοι, που θερμὰ ζητοῦν. Ἐμεῖς ἐδῶ στὰ πόδια μας, γιατί άμελοῦμε; Μήπως εἶναι σκάψιμο να φωνάζουμε διαρκῶς τὸ ὄνομα τοῦ Χριστοῦ να μάς ἐλεήσει;

Τέλος, ἐπικρατεῖ καί μία σκοτισμένη ιδέα τοῦ πειρασμοῦ· ὅτι, ἂν λέει κανεῖς τὴν εὐχή, φοβᾶται μὴν πλανηθεῖ· ἐνῶ αὐτὸ εἶναι πλάνη που λέει.

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

**Πηγή:** [agiazoni.gr](http://agiazoni.gr)