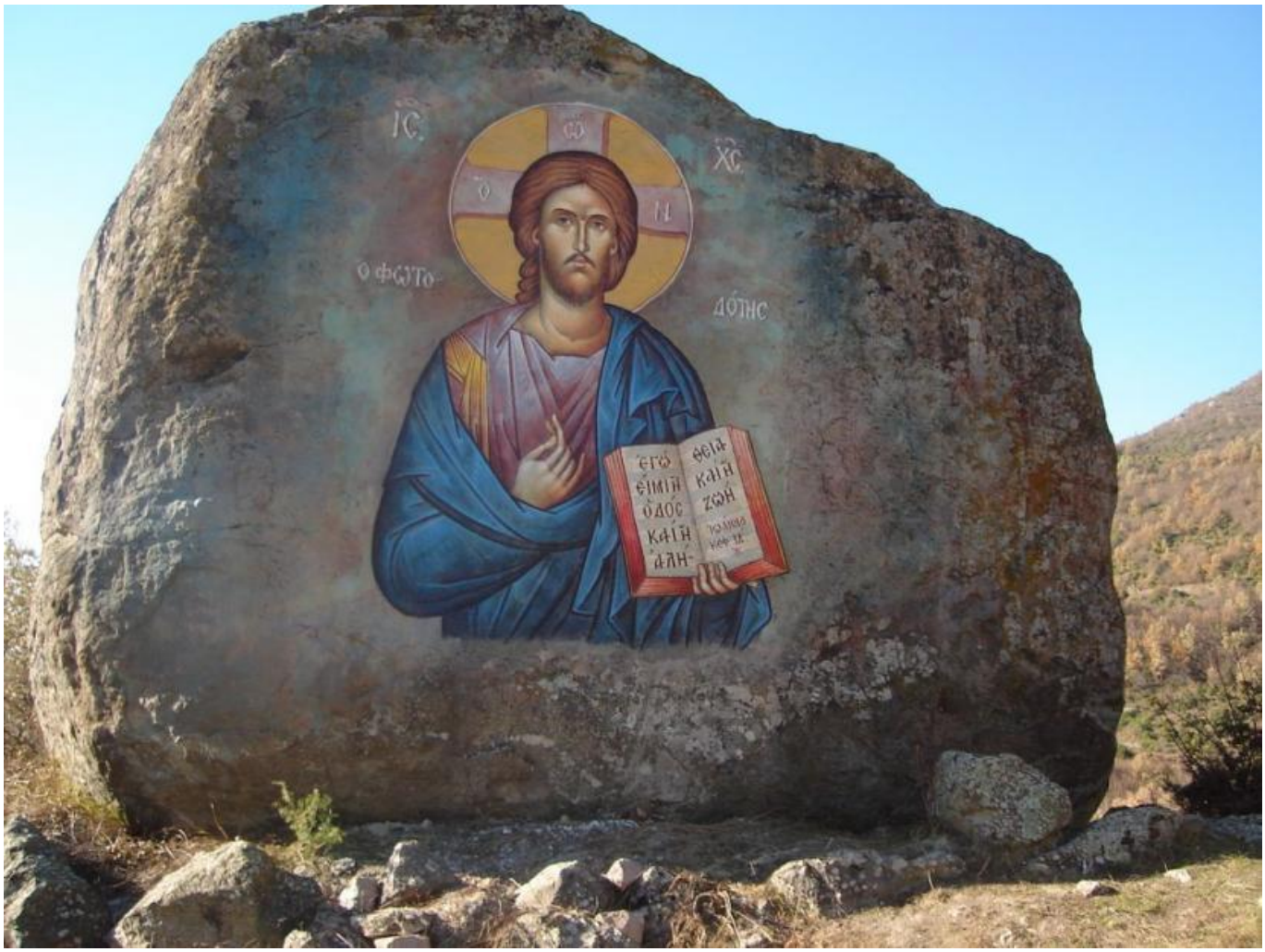
18/07/2019

Τη νοερά Προσευχή να τη λέτε κάθε μέρα

/ Γνώμες



Του Αρχιμανδρίτου Γεωργίου Καψάνη

Όσο συχνότερα λέει ο χριστιανός τη νοερά προσευχή «Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού, ελέησόν με τον αμαρτωλόν», τόσο περισσότερο λαμβάνει τη χάρη του Αγίου Πνεύματος, ειρήνη στην ψυχή, φωτισμό στο νου του και δύναμη να αντιμετωπίσει τον αγώνα της ζωής.

Αυτήν την προσευχή δεν μπορεί να την πει κανείς αν δεν έχει τη χάρη του Αγίου Πνεύματος, διότι λέγει ο λόγος του Θεού ότι «ουδείς δύναται ειπείν Κύριον Ιησούν, ει μη Πνεύματι Αγίω» (Α’ Κορ. 12,3).

Δηλαδή κανείς άνθρωπος δεν μπορεί να πει τον Ιησούν Χριστόν, Κύριον και Θεόν, παρά μόνον εάν έχει τη χάρη του Αγίου Πνεύματος.

Τη χάρη του Αγίου Πνεύματος, ελάβαμε κατά το Άγιο Βάπτισμά μας.

Όλοι οι βαπτισμένοι χριστιανοί είναι πνευματοφόροι, αλλά την χάρη μπορούν να την έχουν μέσα τους θαμμένη και ανενέργητη ή ζωντανή, να τους αγιάζει και να τους χαριτώνει.

Ένας άνθρωπος που δεν προσεύχεται, που δεν ζει στην Εκκλησία, που δεν εξομολογείται, που δεν κοινωνεί, που δεν τηρεί τις εντολές του Θεού, και είναι βαπτισμένος, έχει τη χάρη του Αγίου Πνεύματος μέσα του αλλά ανενέργητη.

Δεν λειτουργεί η χάρις.

Μόλις αυτός αρχίσει να προσεύχεται, να εξομολογείται, να κοινωνεί, να κάνει τα έργα του Θεού, τις εντολές του Θεού, αρχίζει η χάρις να ενεργεί, και ο άνθρωπος φωτίζεται, αγιάζεται, καθαρίζεται και σώζεται.

Η νοερά προσευχή, το «Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού, ελέησόν με τον αμαρτωλόν» πολύ μας βοηθάει για να μπορέσουμε και μεις να έχουμε μέσα μας τη χάρη του Θεού ενεργό και να την αισθανόμεθα.

Το πρωί που σηκωνόμαστε, μαζί με τις εωθινές προσευχές, το «Βασιλεύ Ουράνιε… Παναγία Τριάς… Πάτερ ημών», να λέμε αρκετές φορές τη νοερά προσευχή αυτή κάνοντας και το Σταυρό μας:

«Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού, ελέησόν με τον αμαρτωλόν».

Την ημέρα όσο μπορούμε: «Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού, ελέησόν με τον αμαρτωλόν».

Όταν κάποιος πειρασμός, κάποια κακή σκέψη έρχεται στο νου μας: «Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού, ελέησόν με τον αμαρτωλόν», για να φεύγει αυτή η κακή σκέψη.

Όταν έχουμε κάποια στενοχώρια, κάποια απελπισία, κάποια δυσκολία, μόλις πούμε το «Κύριε Ιησού Χριστέ…» με ταπείνωση, με πίστη, έρχεται ειρήνη στην ψυχή.

Μόλις στην οικογένεια πάει να γίνει ένα σκάνδαλο, μια διαίρεση, μια ακαταστασία: «Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησον ημάς», «Κύριε Ιησού Χριστέ, φώτισε τα παιδιά μας», «Κύριε Ιησού Χριστέ, ειρήνευσέ μας, και έρχεται χάρις, ευλογία και ειρήνη.

Όσους χριστιανούς συμβουλεύσαμε να λένε αυτήν την προσευχή, και ιδίως όταν μέσα στην οικογένειά τους υπάρχουν δυσκολίες, όλοι μας είπαν ότι με την προσευχή αυτή η οικογένεια ειρηνεύει, τα παιδιά φωτίζονται, ο κόσμος γίνεται

καλύτερος και έρχεται πιο κοντά στο Χριστό.

Τώρα που φεύγετε από το Άγιον Όρος, κρατήστε, αν θέλετε, σαν ένα πολύτιμο εφόδιο αυτό, να προσπαθείτε όσο πιο συχνά μπορείτε να λέτε τη νοερά προσευχή: «Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού, ελέησόν με τον αμαρτωλόν».

Δεν χρειάζεται να είναι κανείς κλεισμένος στο δωμάτιό του ή μέσα σε μια Εκκλησία.

Και στο αυτοκίνητο που οδηγεί, και στο δρόμο που περπατάει, και δουλειές άλλες που κάνει, μπορεί να έχει τον νουν του στο Θεό και να προσεύχεται: «Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού, ελέησόν με τον αμαρτωλόν».

Υπάρχει μάλιστα και ένα πολύ ωραίο βιβλίο που σας συνιστώ να διαβάσετε λέγεται «Οι Περιπέτειες ενός Προσκυνητού», που περιγράφει τη ζωή ενός Ρώσου προσκυνητού, ο οποίος τον περασμένο αιώνα, έχοντας πολύ πόθο Θεού μέσα στην καρδιά του, ήθελε να μάθει τη μέθοδο της προσευχής αυτής.

Ταξίδευσε σε διάφορα μέρη και βρήκε αγίους Γέροντες και ασκητές οι οποίοι του εδίδαξαν αυτήν την αρετή.

Αν διαβάσετε αυτό το βιβλίο, θα δείτε και σεις πως πρέπει να λέγεται η προσευχή, και μάλιστα όχι απλώς με το στόμα αλλά με το νου και την καρδιά.

Διότι όταν η προσευχή είναι στην καρδιά, τότε είναι πιο καθαρή, γνήσια, αληθινή, και τότε φέρνει και πολύ ειρήνη στην ψυχή.

Αν θέλετε δοκιμάστε και θα ιδείτε, πόση ειρήνη θα έλθει στην ψυχή σας και πόση χαρά θα πάρετε.

Όλοι μπορείτε, μικροί και μεγάλοι να μάθετε αυτήν τη νοερά προσευχή: «Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού, ελέησόν με τον αμαρτωλόν».

Μέσα στην Εκκλησία μας έχουμε όπλα για να είμαστε ευτυχισμένοι, αλλά δεν τα χρησιμοποιούμε, γι’ αυτό και δεν έχουμε χαρά στη ζωή μας.

Εάν όμως έχουμε τη νοερά προσευχή, θα έχουμε αληθινή χαρά.

Εύχομαι καλό ταξίδι και η ευλογία του Θεού να είναι πάντα μαζί σας.