

Ο Άγιος Σωφρόνιος του Έσσεξ για την άσκηση της προσευχής του Ιησού: οι υπερκόσμιες διαστάσεις της

/ [Πνευματικά Αποσπάσματα](#)



Η άσκηση της νοεράς προσευχής μπορεί πρόσκαιρα να συνδέεται με την ψυχοσωματική μέθοδο, δηλαδή να έχει χαρακτήρα ρυθμικής ή άρρυθμης προφοράς της ευχής με το νοερό μέσο της εισπνοής κατά το πρώτο μέρος και της εκπνοής κατά το δεύτερο, όπως περιγράψαμε πιο πάνω. Η εργασία αυτή μπορεί να είναι ωφέλιμη, αν έχουμε πάντοτε κατά νουν ότι κάθε επίκληση του ονόματος του Χριστού πρέπει να συνδέεται αδιάκοπα με Αυτό, το πρόσωπο του Χριστού-Θεού. Διαφορετικά η προσευχή μετατρέπεται σε τεχνητό γύμνασμα και καταλήγει σε αμαρτία σύμφωνα με την εντολή: «Ου λήψει το Όνομα Κυρίου του Θεού σου επί ματαίω»(Εξ. 20,7 και Δευτ. 5,11).

Όταν η προσοχή του νου στερεώνεται στη καρδιά, τότε είναι δυνατός ο πλήρης έλεγχος όσων τελούνται μέσα της, η δε πάλι προς τα πάθη διεξάγεται με σύνεση.

Ο ευχόμενος βλέπει τους εχθρούς να προσεγγίζουν εκ των έξω και μπορεί να τους διώξει με τη δύναμη του Ονόματος του Χριστού. Με την άσκηση αυτή η καρδιά λεπτύνεται και γίνεται διορατική: Διαισθάνεται την κατάσταση του προσώπου εκείνου, περί του οποίου προσφέρεται δέηση. Μ' αυτόν τον τρόπο γίνεται η μετάβαση από τη νοερά προσευχή στη νοερά-καρδιακή, μετά την οποία δίνεται η αυτενεργούμενη προσευχή.

Αγωνιζόμαστε να σταθούμε ενώπιον του Θεού με την ενότητα και ολότητα της υπάρξεώς μας. Η επίκληση του ονόματος του Σωτήρος με φόβο Θεού συνδεόμενη με την ακατάπαυστη προσπάθεια τηρήσεως των εντολών, οδηγεί βαθμηδόν στην μακαρία ενότητα όλων των δυνάμεων μας, που προηγουμένως ήταν εξασθενημένες λόγω της πτώσεως. Κατά τον θαυμαστό, αλλά δύσκολο και οδυνηρό αυτόν αγώνα ουδέποτε πρέπει να βιαζόμαστε. Είναι σημαντικό να αποβάλουμε το λογισμό, ο οποίος μας εισηγείται την επιτυχία του μεγίστου στον μικρότερο δυνατό χρόνο. Ο Θεός δεν βιάζει τη θέλησή μας, αλλ' ούτε σ' Αυτόν είναι δυνατόν να επιβάλουμε δια της βίας να κάνει οτιδήποτε. Όσα επιτυγχάνονται δια της βίας της θελήσεως μέσω της ψυχοσωματικής μεθόδου δεν διατηρούνται για πολύ, και το κυριότερο, δεν οδηγούν στην ένωση του πνεύματος μας με το Πνεύμα του Ζώντος Θεού.

Στις συνθήκες του σύγχρονου κόσμου η προσευχή απαιτεί υπεράνθρωπη ανδρεία, διότι σ' αυτήν ανθίσταται το σύνολο των κοσμικών ενεργειών. Διαμονή σε απερίσπαστη προσευχή σημαίνει νίκη σε όλα τα επίπεδα της φυσικής υπάρξεως. Η οδός αυτή είναι μακρά και ακανθώδης, αλλ' έρχεται στιγμή κατά την οποίαν ακτίνα του Θείου Φωτός διαπερνά το πυκνό σκοτάδι και δημιουργεί ενώπιον μας ρωγμή, δια μέσου της οποίας βλέπουμε την Πηγή αυτού του Φωτός. Τότε η προσευχή του Ιησού λαμβάνει κοσμικές και υπερκόσμιες διαστάσεις.

«Εσύ να γυμνάζεσαι στην ευσέβεια. Γιατί η εκγύμναση του σώματος λίγο ωφελεί· η ευσέβεια όμως είναι ωφέλημα για όλα, επειδή υπόσχεται τη ζωή και την τωρινή και την μελλοντική. Αυτό που λέω είναι αλήθεια και αξίζει να γίνει πέρα για πέρα αποδεκτό· και εμείς γι' αυτό υπομένουμε κόπους και ονειδισμούς γιατί στηρίξαμε την ελπίδα μας στον αληθινό Θεό που είναι σωτήρας όλων των ανθρώπων... Αυτά να παραγγέλλεις και δίδασκε» (Α' Τιμ. 4,7-11). Η τήρηση της διδαχής αυτής του Αποστόλου αποτελεί το βεβαιότερο δρόμο προς τον Αναζητούμενον. Είναι αδύνατον να διανοηθούμε ότι με τεχνητά μέσα αποκτάται η θέωση.

Πιστεύουμε ότι ο Θεός ήλθε στη γη, αποκάλυψε το μυστήριο της αμαρτίας και μας έδωσε τη χάρη της μετανοίας, εμείς δε προσευχόμαστε: «Κύριε, Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού, ελέησόν με τον αμαρτωλόν», με την ελπίδα της συγχωρήσεως και της καταλλαγής στο Όνομά του. Τους λόγους «ελέησόν με τον αμαρτωλόν» δεν

εγκαταλείπουμε σ' όλη μας τη ζωή. Η τελεία νίκη επί της αμαρτίας δεν είναι δυνατή διαφορετικά, παρά μόνο με την ενοίκηση του ιδίου του Θεού. Αυτό αποτελεί τη θέωσή μας, ένεκα της οποίας καθίσταται δυνατή η άμεσος θεωρία του Θεού «καθώς εστί». Το πλήρωμα της χριστιανικής τελειότητας είναι ακατόρθωτο στα όρια της γης. Ο Άγιος Ιωάννης ο Θεολόγος γράφει: «Κανείς ποτέ δεν είδε τον Θεόν· μόνο ο Μονογενής Υιός, που είναι μέσα στην αγκαλιά του πατέρα, εκείνος μας τον έκανε γνωστό» (Ιωαν. 1,18).

Ο ίδιος δε μας διαβεβαιώνει ότι στον μέλλοντα αιώνα θα συντελεσθεί η θέωσή μας, διότι «οψόμεθα Αυτόν καθώς εστί» (Α' Ιωαν. 3,2). «όποιος λοιπόν με εμπιστοσύνη στο Χριστό έχει αυτή την ελπίδα καθαρίζει τον εαυτόν του από την αμαρτία έχοντας ως πρότυπο την καθαρότητα εκείνου... όποιος είναι ενωμένος με αυτόν παύει να αμαρτάνει. Όποιος αμαρτάνει αυτός ούτε είδε ούτε γνώρισε ποτέ το Χριστό» (Α' Ιωαν. 3,3 και 6). Είναι ωφέλιμο να διαποτιστούμε από το περιεχόμενο αυτής της Επιστολής, ώστε η επίκληση του ονόματος του Ιησού να γίνει ενεργός, σωτήριος, για να «μεταβώμεν» εκ του θανάτου εις την ζωήν» (πρβλ. Α' Ιωαν. 3,14) και λάβουμε «δύναμιν εξ ύψους» (Λουκ. 24,49).

Ένα από τα πιο θαυμάσια βιβλία των ασκητών Πατέρων είναι η «Κλίμαξ» του αγίου Ιωάννου του Σιναΐτου. Διαβάζεται από τους αρχάριους μοναχούς, αλλά χρησιμεύει και ως αυθεντικό κριτήριο για τους τέλειους. (Είναι ίσως περιττό να πούμε ότι η τελειότητα στη γη ποτέ δεν είναι πλήρης). Κάτι παρόμοιο μπορούμε να διαπιστώσουμε και σε ό,τι αφορά στην προσευχή του Ιησού. Μ' αυτή προσεύχονται κατά τη διάρκεια κάθε εργασίας απλοί και ευσεβείς άνθρωποι· μ' αυτήν αντικαθίστανται οι εκκλησιαστικές ακολουθίες· αυτήν «νοερώς» προφέρουν οι μοναχοί, ευρισκόμενοι στο ναό κατά τον χρόνο των ακολουθιών· αυτή επίσης αποτελεί το κατ' εξοχήν έργο των μοναχών στα κελιά και των ερημιτών-ησυχαστών.

Η εργασία της προσευχής αυτής συνδέεται στενά με τη θεολογία του θείου ονόματος. Έχει βαθιές δογματικές ρίζες, όπως και όλη η ασκητική ζωή των ορθοδόξων: Συμβαδίζει αρμονικά με την δογματική συνείδηση. Η προσευχή σε μερικές μορφές της γίνεται αληθινά φωτιά που καίει τα πάθη. Σ' αυτήν περικλείεται θεία δύναμη, η οποία ανασταίνει αυτούς που νεκρώθηκαν από την αμαρτία. Είναι φως, που λαμπρύνει το νου και μεταδίδει σ' αυτόν την ικανότητα της διακρίσεως δυνάμεων οι οποίες ενεργούν «εν τω κόσμω»· παρέχει επίσης τη δυνατότητα της θεωρίας των τελουμένων μέσα στο νου και την καρδιά μας: «εισχωρεί βαθειά ως εκεί που χωρίζει τη ψυχή απ' το πνεύμα, το κόκκαλο απ' το μεδούλι, και κρίνει τους διαλογισμούς και τις προθέσεις της καρδιάς» (πρβλ. Εβρ. 4,12).

Συνεχίζεται

Πηγή: pemptousia.gr