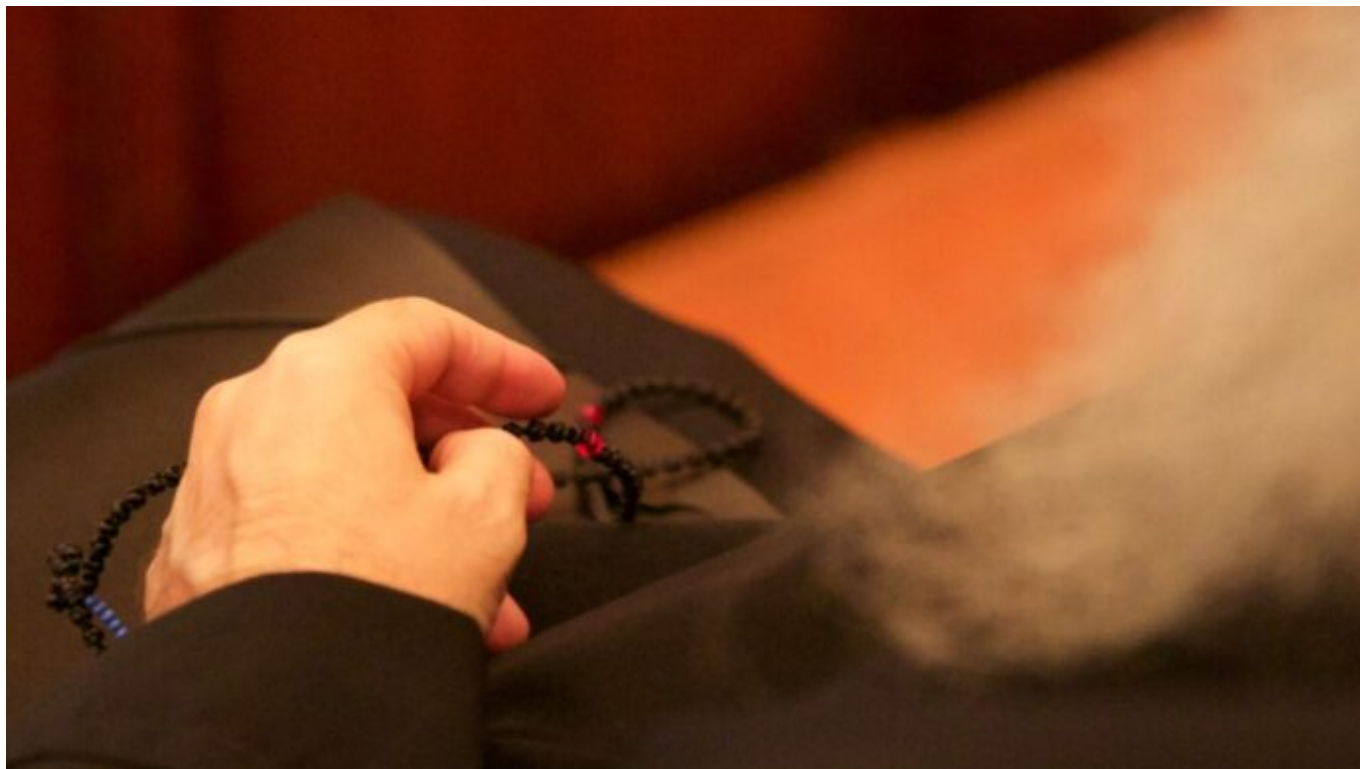


Η προσευχή στην Ορθόδοξη Εκκλησία - μυστήριο θεανθρώπινης κοινωνίας

/ [Γνώμες](#)



- Νικόλαος Κοτοπούλης, Δάσκαλος MSc - Θεολόγος

Στην πορεία του προς τον Χριστό, ένα από τα ουσιαστικότερα μέσα για κοινωνία και ένωση μαζί Του που έχει ο πιστός στην διάθεσή του, είναι η προσευχή. Από τους χρόνους της Π.Δ. η προσευχή ήταν για τους Εβραίους το μέσο για να δοξολογήσουν ή να ευχαριστήσουν τον Θεό, να τον παρακαλέσουν ή να παραπονεθούν σ' αυτόν, πολλές φορές μάλιστα προσελάμβανε υψηλή ποιητική μορφή με χαρακτηριστικότερο παράδειγμα τους Ψαλμούς του Δαβίδ¹.

Ο ίδιος ο Χριστός στην επί του Όρους Ομιλία, δίδαξε τον τρόπο προσευχής παραδίδοντας το «Πάτερ ημών»², αλλά και αργότερα ως άνθρωπος προσευχήθηκε στο Όρος των Ελαιών ο ίδιος για τον εαυτό του³, πριν το Πάθος, αφού ήδη στην αρχή του έργου του είχε αποσυρθεί επί 40 ημέρες στην έρημο διάγοντας εν προσευχή και νηστεία.

Στην παράδοση της Εκκλησίας η προσευχή θεωρείται ζωογόνος πράξη του ανθρώπου, εξίσου απαραίτητη με την αναπνοή του: «μνημονευτέον μάλλον Θεού ή αναπνευστέον» αναφέρει χαρακτηριστικά ο Άγιος Γρηγόριος ό Θεολόγος. Δια της

προσευχής, άλλωστε, πολλοί άγιοι και ασκητές μπόρεσαν να γίνουν μέτοχοι των «ακτίστων ενεργειών» του Θεού και «Θεόπτες»^{4,16}.

Βασικά χαρακτηριστικά της ορθής προσευχής είναι η ταπείνωση του προσευχομένου, η συγκέντρωση του νου⁵, και η ειλικρινής αναφορά και παράδοση στο έλεος και την αγάπη του Θεού. Προϋπόθεση για «καθαρή» και άρα αποτελεσματική προσευχή είναι η καθαρότητα του σώματος και της ψυχής από τα πάθη, στην οποία άλλωστε συμβάλλει η προσευχή, η οποία εξελίσσεται σταδιακά ως προς την ποιότητά της.

Εξωτερικά στοιχεία της προσευχής τα οποία συντελούν και αυτά στην ποιότητά της είναι η στάση του σώματος (γονυκλισία, ορθοστασία κλπ.) η συμμετοχή του σώματος στην προσευχή (μετάνοιες⁶ κ.α.) καθώς και ο τόπος και ο χρόνος, που επιλέγονται ώστε να βοηθούν στην εν ησυχία και κατανύξει αναφορά του ανθρώπου προς τον Θεό.

Η προσευχή χωρίζεται σε προσωπική κατά την οποία ο προσευχόμενος είναι μόνος με τον Θεό, και κοινή κατά την οποία πολλοί άνθρωποι μαζί -κυρίως στους ναούς- προσεύχονται από κοινού ενώνοντας τις προσωπικές τους δεήσεις.

Ως προς τον χαρακτήρα της χωρίζεται σε ευχαριστία, εξομολόγηση και συντριβή ή δέηση αναλόγως των περιστάσεων⁷. Ως προς την ένταση υπάρχουν μεγαλύτερης και μικρότερης διάρκειας προσευχές, με μικρότερη όλων την φημισμένη για τα αποτελέσματά της «μονολόγιστη ευχή του Ιησού», η οποία αποτελείται από δέκα λέξεις: «Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ τού Θεού, ελέησόν με, τον αμαρτωλόν» που μπορεί να γίνει παντού σε κάθε χώρο⁸.

Θεωρείται ιδιαίτερα περιεκτική προσευχή, της οποίας η επανάληψη με την πνευματική καθοδήγηση έμπειρου Γέροντα γίνεται μέσον αγιασμού του ανθρώπου. Γι' αυτό άλλωστε και κατέχει κεντρικώτατη θέση στον Ορθόδοξο Μοναχισμό αλλά και στην εν γένει ασκητική ζωή «εν τη Εκκλησία».

Στα τελειότερα στάδια αρετής η προσευχή γίνεται τρόπος ζωής και ο άνθρωπος δεν μπορεί να διάγει πνευματικά χωρίς αυτήν. Ο χριστιανός ασκητής -πιστός εγκαθιστά δια της καρδιακής προσευχής στην καρδιά του τον Χριστό και γίνεται δοχείο της χάριτος του Αγ. Πνεύματος το οποίο τον επισκιάζει⁹. Για να υπάρχει σωστή αρχή, πρέπει ο προσευχόμενος να αποφασίσει ότι κέντρο του κόσμου δεν είναι ο ίδιος, αλλά ο Θεός, να «σταθεί» δηλ. ενώπιον του Θεού, και όχι ενώπιον του εαυτού του¹⁰, όπως ο Φαρισαίος της παραβολής.

Η προσευχή είναι επικοινωνία με τον Θεό στο πρότυπο της επικοινωνίας του παιδιού με τον πατέρα. Γι' αυτό είναι ανεπιτήδευτη, ανυστερόβουλη, όχι

ωφελιμιστική και χρησιμοθηρική, χωρίς στοιχεία αυτοδικαίωσης ή απαιτήσεων αξιομισθίας, χωρίς περιττά λόγια.

Για τον λόγο αυτό οι εκκλησιαστικά καθιερωμένες προσευχές του 24/ώρου θεωρούνται και είναι οι πιο περιεκτικές όλων των παραπάνω προϋποθέσεων, μια και οι συντάκτες τους ήταν αγιασμένα μέλη της Εκκλησίας, και υπερέχουν σαφώς των «αυτοσχεδίων» προσευχών που κατά καιρούς συντάσσονται. Αυτό βέβαια δεν αποκλείει σε ορισμένες περιπτώσεις μια ιδιαίτερα θερμή αυτοσχέδια προσευχή, ως αυθεντική, να μπορεί να γίνει δεκτή και να έχει αποτελέσματα.

Στην εκκλησιαστική ορθόδοξη Παράδοση, σύμφωνα με τους ιερούς Κανόνες, η συμπροσευχή με αιρετικούς είναι αντικανονική, ως αντιβαίνουσα στην ορθή κατανόηση του μυστηρίου της Αγίας Τριάδος και του Χριστού ως Θεανθρώπου, η οποία έχει σωτηριολογικές διαστάσεις. Ταυτόχρονα η αγάπη στο πρόσωπο των συνανθρώπων, που μετέχουν σε αίρεση (η οποία αποτελεί αναίρεση της αλήθειας) ως πλασμάτων του Θεού, και συνυπαρχόντων εν τη υπ' ουρανόν, παραμένει ακέραιη, ούσα εντός του χώρου της αληθείας. 11

Πνευματική ζωή χωρίς προσευχή είναι αδιανόητη στην Ορθόδοξη Εκκλησία, αλλά και καθαρή προσευχή χωρίς γενικότερη εκκλησιαστική ζωή είναι όντως αδύνατη.

Θεωρείται «μητέρα» των αρετών, που οδηγεί στην ένωση και «συνουσία» του ανθρώπου με τον Θεό¹², ενώ συμβάλλει αποφασιστικά στην διατήρηση του κόσμου, στον φωτισμό του νου, και στην προστασία από την θλίψη και την απόγνωση¹³. Είναι η προσευχή, θα μπορούσαμε να πούμε, πρόγευση του Παραδείσου, αλλά μόνον γ'αυτούς που γνωρίζουν να προσεύχονται ¹⁴.

Έτσι, η προσευχή, καθίσταται διαρκές μυστήριο οντολογικής θεανθρώπινης κοινωνίας, χωρίς να παραμένει υποκειμενική – θρησκευτική ή ορθολογική επικοινωνία. ¹⁵

ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

1. **Βλ.Δαυίδ, Ψαλμούς ΙΗ΄ ΚΒ΄, Ν΄, ΠΑ΄, Ν΄, ΡΛΕ΄ ΡΜ΄ ΡΝΘ**
2. **Κατά Ματθαίον Ευαγγέλιο 6, 9-13.**
- 3.

Κατά Ιωάννην Ευαγγέλιο, 16, 17 - 17, 26.

4. **Χ. Σωτηροπούλου, Οι Νηπτικοί Πατέρες περί της κατά Χριστόν τελειώσεως του ανθρώπου, Αθήναι 1991, σελ.215 Κ.ε.**
5. **Μαξίμου Ομολογητού, Κεφάλαια αγάπης Π, 6, Φιλοκαλία Β', σελ. 162.**
6. **Μ. Βασιλείου, Περί Αγίου Πνεύματος 27,66, ΡΟ 32, 192C.**
7. **Ιωάννου του Σιναΐτου, Κλίμακα, Λόγος ΚΗ', 6 «Περί προσευχής».**
8. **Αναστασίου Σιναΐτου, Οδηγός, Ερώτησις 93, Αγ.Ορος 1970, σελ.160.**
9. **Διαδόχου Φωτικής, Εκατό πρακτικά κεφάλαια, Φιλοκαλία, τ.Α" σελ.303.**
10. **Κατά Λουκάν Ευαγγέλιο, 18, 11.**
11. **Κυρίλλου Κωστοπούλου, Αρχ. Δρ. θεολογίας, Συμπροσευχή, Η αντικανονικότητα του «συνεύχεσθαι» με αιρετικούς, β' έκδ. Γρηγόρης, Αθήνα, 2021, σελ. 223-228.**
12. **Ιουστίνου Πόποβιτς, Βίος Οσίου Σεραφείμ του Σαρώφ, Εκδόσεις «Το Περιβόλι της Παναγίας», Θεσσαλονίκη, σελ.72.**
13. **Ιωάννου του Σιναΐτου, όπ. παρ.**
14. **Ιωάννου της Κροστάνδης, Ο ουρανός στη γη, εκδ. Ι. Μονής Παρακλήτου, σελ. 104.**
15. **Κυρίλλου Κωστοπούλου, όπ. παρ. σελ.19-30**
16. **Χρήστου Τερέζη, Η θέση της Ελληνικής Φιλοσοφίας στην Ορθόδοξη Ανατολή - Σπουδή στον Άγιο Γρηγόριο τον Παλαμά - Φιλοσοφική και Θεολογική Βιβλιοθήκη,**

Πουρνάρας, Θεσσαλονίκη, 1995.

Πηγή: pemptousia.gr