

Είναι αναγκαίο να προσευχόμαστε για χρόνια

/ [Πνευματικά Αποσπάσματα](#)



Η ευλαβική άσκηση της προσευχής αυτής [του Ιησού] οδηγεί τον άνθρωπο σε συνάντηση με πολλές αντίθετες ενέργειες κρυμμένες στην ατμόσφαιρα.

Προσφερόμενη στην κατάσταση βαθιάς μετάνοιας διεισδύει στο χώρο, που βρίσκεται πέραν των ορίων «της σοφίας των σοφών και της συνέσεως των συνετών» (Α' Κορ. 1,19).

Στις πλέον εντατικές εκδηλώσεις της, χρειάζεται ή μεγάλη πείρα ή καθοδηγητής. Είναι απαραίτητη σε όλους ανεξαιρέτως που την ασκούν, η νηπτική περίσκεψη, το πνεύμα της συντριβής και του φόβου του Θεού, η υπομονή σε κάθε επερχόμενο σ' αυτούς.

Τότε αυτή γίνεται δύναμη, η οποία ενώνει το πνεύμα μας με το Πνεύμα του Θεού, παρέχουσα την αίσθηση της ζώσας παρουσίας της αιωνιότητας μέσα μας, έχοντάς μας ήδη οδηγήσει δια μέσου αβύσσων σκότους κρυμμένων μέσα μας.

Η προσευχή αυτή είναι μεγάλο δώρο του ουρανού προς τον άνθρωπο και την

ανθρωπότητα.

Πόσο σημαντική είναι η διαμονή (για να μην πω η άσκηση) στη προσευχή, μαρτυρεί και αυτή η πείρα.

Θεωρώ επιτρεπτό να παραβάλλω αυτήν προς την φυσική ζωή του κόσμου μας και να φέρω παραδείγματα από γνωστών σε μας γεγονότων της σύγχρονης επικαιρότητας.

Οι αθλητές, προετοιμαζόμενοι για τους αγώνες, επαναλαμβάνουν για πολύ καιρό τις ίδιες ασκήσεις, ώστε να εκτελέσουν κατά τη στιγμή της διεξαγωγής τους, με ταχύτητα και με βεβαιότητα, και τρόπον τινά μηχανικά, όλες τις κινήσεις, τις οποίες ήδη αφομοίωσαν.

Από τον αριθμό των ασκήσεων εξαρτάται και η ποιότητα της αποδόσεως. Θα διηγηθώ ακόμα ένα γεγονός, που συνέβη σε κύκλο, γνωστών σε μένα προσώπων. Βεβαίως επαναλαμβάνω εκείνα, που άκουσα από ένα πλησιέστερο άνθρωπο προς τα πρόσωπα στα οποία αναφέρονται.

Σε κάποια ευρωπαϊκή πόλη δύο αδελφοί νυμφεύθηκαν σχεδόν συγχρόνως δύο νέες. Η μία ήταν γιατρός, άνθρωπος οξείας αντιλήψεως και ισχυρού χαρακτήρα. Η άλλη ήταν ωραιότερη, δραστήρια, ευγενής αλλ' όχι ιδιαίτερα ευφυής.

Όταν πλησίαζε ο καιρός του τοκετού και για τις δύο, απεφάσισαν να αποκτήσουν την πρώτην εμπειρία ακολουθώντας την νεοεμφανισθείσα μέθοδο του «ανώδυνου τοκετού».

Η πρώτη, η γιατρός, αμέσως κατανόησε όλο τον μηχανισμό της μεθόδου αυτής και μετά δύο ή τρία μαθήματα της καθορισμένης γυμναστικής εγκατέλειψε τις ασκήσεις, πεπεισμένη ότι κατανόησε τα πάντα και ότι κατά την στιγμήν της ανάγκης θα εφάρμοζε τις γνώσεις της.

Η άλλη δεν γνώριζε πολλά περί της ανατομίας του σώματος ούτε ήθελε να ασχοληθεί με τη θεωρητική πλευρά της μεθόδου αυτής, αλλά παραδόθηκε απλά με ζήλο στην επανάληψη των καθορισμένων κινήσεων του σώματος. Αφού δε τις αφομοίωσε, όταν έφθασε η στιγμή, πήγε για τον τοκετό. Και τι νομίζετε ότι συνέβη; Η μεν πρώτη κατά την στιγμή του τοκετού από τις πρώτες ήδη ώδινες δεν θυμήθηκε τη θεωρία και γέννησε με μεγάλη δυσκολία, «εν λύπαις» (Γεν. 3,16)· η δε άλλη γέννησε χωρίς πόνους και σχεδόν χωρίς δυσκολία.

Έτσι θα συμβεί και σε μας. Ο σύγχρονος και μορφωμένος άνθρωπος είναι σε θέση να κατανοήσει το «μηχανισμό» της νοεράς προσευχής. Αρκεί να προσευχηθεί δύο ή τρεις εβδομάδες με κάποιο ζήλο, να διαβάσει λίγα βιβλία, και να, ο ίδιος μπορεί στα ήδη γραμμένα βιβλία να προσθέσει και το δικό του.

Κατά την ώρα όμως του θανάτου, όταν η όλη σύστασή μας υποβάλλεται σε βιαία

διάσπαση, όταν ο νους θολώνεται και η καρδιά αισθάνεται ισχυρούς πόνους ή εξασθένηση, τότε όλες οι θεωρητικές μας γνώσεις εξαφανίζονται και η προσευχή μπορεί να χαθεί.

Είναι αναγκαίο να προσευχόμαστε για χρόνια. Να διαβάζουμε λίγο, και μόνον ό,τι κατά τον ένα ή τον άλλο τρόπο αφορά στη προσευχή και συνεργεί, κατά το περιεχόμενό του, στην ενίσχυση της έλξεως προς προσευχή μετανοίας με την εσωτερική διαφύλαξη του νου.

Από τη μακροχρόνια επανάληψη η προσευχή γίνεται φύση της υπάρξεώς μας, φυσική αντίδραση σε κάθε φαινόμενο στην πνευματική σφαίρα, είτε αυτό είναι φως, είτε σκοτάδι, είτε εμφάνιση αγίων αγγέλων ή δαιμονικών δυνάμεων, χαρά ή λύπη – με ένα λόγο, σε κάθε καιρό και περίσταση.

**Από Το Βιβλίο Του [Οσίου] Αρχιμανδρίτη Σωφρονίου, «Περί Προσευχής»
Έκδοση Ιεράς Μονής Τιμίου Προδρόμου, Έσσεξ, Αγγλία.**