08/04/2020

Τί είναι η νοερά προσευχή και γιατί λέγεται έτσι;

/ Ορθόδοξες Προβολές

Τί είναι η προσευχή, ποιά τα χαρακτηριστικά γνωρίσματά της και ποιοί οι καρποί της;

Προσευχή είναι το κύριο μέσο που ενώνει όλα τα λογικά όντα με το δημιουργό τους Θεό. Αυτή θα είναι και μετά την παλιγγενεσία το μόνιμότους έργο και καθήκον. Προσευχή είναι η άμεση επαφή και η διαρκής επικοινωνία αγγέλωνκαι ανθρώπων με το Θεό. Προσευχή είναι η έξοδός μας από τον πήλινο κλοιό μας προς το χώρο της απεραντοσύνης. Προσευχή είναι το μέσο, που μας μεταφέρει έξω από τουςευτελείςμας περιορισμούς στην αίσθηση του απέραντου και του υπερφυσικού.

Καταργείται ο χώρος, ο τόπος και ο τρόπος και γίνονται αισθητές οι ενέργειες των θείων ιδιοτήτων. Αν και θέλουμε να περιγράψουμε τη φύση και την ουσία αυτής της υπερφυσικής αξίας, καταλαβαίνουμε ότιείναι κάτι που ξεπερνά τις δυνάμεις μας. Θα αρκεστούμε μόνο στις ενέργειες τών αποτελεσμάτων της.

Τόσο είναι το μεγαλείο αυτής της «θείας προμηθείας» προς τα κτιστά όντα, ώστε και ο ίδιος ο δωρητής της να την εφαρμόσει, όταν κοινώνησε με τον υλικό μας κόσμο. Ο Λουκάς αναφέρει για τον Κύριό μας ότι «ην διανυκτερεύων εν τη προσευχή του Θεού» (Λουκ. 6,12). Χρησιμοποιούσε την προσευχή άλλοτε ως εξομολόγηση, άλλοτε σαν δέηση ήευχαριστία ήικεσία προς τον αρχίφωτό Του

Πατέρα και απέδειξε το απαραίτητο και ουσιώδες αυτής της υπεραξίας. «Πάτερ, ευχαριστώ σοι ότι ήκουσάς μου. (Ίω. 11,41). «Πάτερ άγιε, τήρησον αυτούς εν τω ονόματί σου… ους δέδωκάς μοι εφύλαξα και ουδείς εξ αυτών απώλετο ειμη ο υιός της απωλεί-ας…ου περί τούτων ερωτώ μόνον, αλλά και περί των πιστευσόντων διά του λόγου αυτών εισεμέ» (Ίω. 17, 11,12,20). Το μεγαλύτερο όμως και συγκλονιστικότερο παράδειγμα είναι η προσευχή τής Γεθσημανή, όπου τρεις φορές παρακάλεσε τον Πατέρα, όταν έμπρακτα ανέλαβε την παγκόσμια αποθεραπεία.

Όπου και αν στρέφουμε την προσοχή μας από τη θεμελίωση ολόκληρης της κτίσεως και μετά, βρίσκουμε τα πάντα συνυφασμένα με την προσευχή. Είναι, λοιπόν, η προσευχή, ο σύνδεσμος και ηενότητα όλων των κτισμάτων με το δημιουργό Θεό και ηδύναμη της προεκτάσεώς τους στο διηνεκές. Τόσο είναι ενωμένη με τα λογικά όντα αυτή ηυπεραξία, που μόνη της αυτόματα ενεργεί όσες φορές το επιβάλλει η ανάγκη και ασυναίσθητα κινούνται τα μέλη χωρίς σκέψη, ιδιαίτερα σε ώρα κινδύνου.

Είναι το τελειότερο όργανο και πράγμα, που παρέχει τη δυνατότητα στα κτίσματα -και ειδικά στον άνθρωπο-, να επικοινωνεί πρακτικά με τον πλάστη του. Ο άνθρωπος μέσω αυτής μπορεί να ζητά και να παίρνει ό,τι χρειάζεται, να μεταβάλλει την ποινή, που επιβάλλεται από τη θεία δικαιοσύνη, να αυξάνει την προσθήκη της θείας ευλογίας, να πληροφορείται όσα αγνοεί, να μεταδίδει τη συμπαράστασή του στους συνανθρώπους του, εκλιπαρώντας το Θεό γι’ αυτό, και γενικά να μετέχει σε πάρα πολλές ιδιότητες του Θεού Πατέρα μας.

Πάντως είναι αδύνατο να περιγράφουν τα κατορθώματα και προτερήματα αυτής της παναρετής, που λέγεται προσευχή. Ελάτε λοιπόν οι «κοπιώντες και πεφορτισμένοι», που κατοικείτε στην εξορία αυτή, στους κόλπους της μητέρας των αρετών προσευχής και αυτή θα σας αναπαύσει περισσότερο απ’ ό,τι θα περιμένατε ή θα ζητούσατε.

Τί είναι η νοερά προσευχή και γιατί λέγεται έτσι; Πώς επιτυγχάνεται;

Η προσευχή, αν και στη φύση της είναι μία, εκδηλώνεται με διάφορες μορφές και σχήματα, όπως φαίνεται μέσα στην Ιστορία. Αυτή η παναρετή περιγράφεται με διάφορες ονομασίες, που πάντοτε έχουν την ίδια σημασία. Προσευχή είναι η γενική ονομασία. Ανάλογα με το σκοπό και τον τρόπο που εκδηλώνεται λέγεται ευχή, δέηση, ικεσία, παράκληση, έντευξη, ακόμα και κραυγή, αν η ανάγκη που την επιβάλλει είναι επείγουσα.

Στην παρούσα μας όμως εξορία η προσευχή είναι όχι μόνο απαραίτητη, αλλά και επιβεβλημένη, γιατί ο Κύριος μάς διαβεβαιώνει ότι «χωρίς εμού ου δύνασθε ποιείν

ουδέν» (Ίω. 15,5). Τη συνεργασία μαζί του μόνο η προσευχή μπορεί να πετύχει με το «αιτείτε και δοθήσεται υμίν, ζητείτε και ευρήσετε, κρούετε και ανοιγήσεται υμίν» (Ματθ. 7,7).

Τους τρόπους της προσευχής μάς τους διδάσκουν οι Πατέρες μας, επειδή ήταν πραγματικοί εργάτες και κατακτητές των δωρεών και χαρισμάτων της. Κάθε στροφή και ύψωση του νου προς το Θεό είναι προσευχή. Όσο πιο ήσυχα και προσεκτικότερα γίνεται, τόσο περισσότερο καρποφορεί.

Ο πρακτικότερος τρόπος, που επικρατεί στο χριστεπώνυμο πλήρωμα, είναι η ψαλμωδία στους ιερούς ναούς με τη βοήθεια των ειδικών λειτουργικών βιβλίων. Άλλος τρόπος είναι ο «κατά μόνας» ή μεταξύ δύο ή τριών, με ευχές διάφορων Πατέρων ή ψαλμών του Δαβίδ. Άλλος πρακτικότερος τρόπος είναι η «κατά μόνας» προσευχή, με συγκέντρωση και προσοχή, στην οποία ο ευχόμενος εξομολογείται με συντριβή και εκβιάζει, με την επίμονή του ικεσία, τη φιλάνθρωπη συμπάθεια του Κυρίου μας. Άλλος τρόπος προσευχής είναι η μέθοδος της εσωστρέφειας, που εφάρμοσαν και δίδαξαν οιμοναχοί Πατέρες μας. Να κρατείται δηλαδή, ο νους αμετεώριστος στην καρδιά με τη λεγόμενη μονολόγιστη προσευχή, το «Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με».

Πρώτος ο Παύλος μάς πληροφορεί ότι δεν είναι δυνατή η σωτηρία χωρίς την πίστη και την επίκληση του σωτήριου ονόματος του Κυρίου μας Ιησού Χριστού, του Υιού του Θεού. Με τη μονολόγιστη ευχή επιζητούμε τη θεία βοήθεια και παραδίδουμε τον εαυτό μας στο Χριστό. Ομολογούμε, όπως ο Πέτρος, ότι ο Κύριος είναι Υιόςτου Θεού. Η ευχήείναι περιεκτική Αγίου Πνεύματος, διότι «ουδείςδύναται ειπείν Κύριον Ιησούν ει μη εν Πνεύματι Αγίω» (Ά Κορ. 12,3).

Το θέμα της ευχής είναι κοπιαστικό λόγω της αιχμαλωσίας του νου στις πολλές και κακές συνήθειες, που δεν υποχωρεί εύκολα, και χρειάζεται επιμονή και βία. Γι’ αυτό ο Παύλος παρακινεί: «τη προσευχή προσκαρτερείτε». Καρτερία σημαίνει επιμονή και παράταση. Στην επιμονή αυτή συμβαίνουν πολλές φορές διάφορα μικροεμπόδια είτε από φυσική κόπωση, είτε λόγω της ελλείψεως συνήθειας, είτε από το διάβολο. Δεν πρέπει να τα λαμβάνουμε υπόψη εφόσον ο σκοπός και το ζητούμενο είναι κατευθείαν ο Χριστός, η ζωή μας.

Στην επιμονή της επικλήσεως του πανάγιου ονόματος «Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέτου Θεού, ελέ-ησόν με», αισθάνεται κανείς ότι πονούν οιώμοι ή το κεφάλι. Αυτά οφείλονται σε φθόνο του σατανά, που έχει σκοπό να διακόψει την προσπάθειαμας, και δεν τα προσέχουμε. Το «αδιαλείπτως προσεύχεσθε» (Α’ Θεσ. 5,17) είναι θέμα εντολής και γνωρίζουμε ότι «αι εντολαί του Κυρίου βαρείαι ουκ εισί» (Α’ Ίω. 5,3). Πώς αλλιώς θα μάθουμε έμπρακτα το λόγο του Κυρίου μας «Ότι χωρίς εμού ου

δύνασθε ποιείν ουδέν»(Ίω. 15,5) και το «επικάλεσαί με εν καιρώ θλίψεως και εξελούμαι σε» (Ψαλμ. 49, 15).

Οι έμπειροι πατέρες μάς διδάσκουν ότι άλλοτε πρέπει να λέμε όλες τις λέξεις της ευχής και άλλοτε, ιδιαίτερα στην αρχή, λόγω της αδυναμίας του νου να κρατά περισσότερες λέξεις, να λέμε «Ιησού, Υιέτου Θεού, ελέησόν με». Δεν πρέπει όμως να αλλάζουμε συχνά τα λόγια της ευχή ςκαι να λέμε πότε το ένα και πότε το άλλο, διότι δεν προκαλείται η καλή συνήθεια. Την ευχή την λέμε πότε με το στόμα, «εκφώνως», με σιγανή φωνή, ψιθυριστά, για να συγκρατείται ευκολότερα ο νους από το μετεωρισμό και τη σύγχυση του περιβάλλοντος και άλλοτε νοερά, με το νου μας. Και οι δύο τρόποι είναι απαραίτητοι και επωφελείς.

Η βία όμως της προθέσεως προκαλεί την ενέργεια της Χάριτος και ο νους διευκολύνεται. Με τη συνήθεια ευκολότερα επιμένει, παρηγορείται από τη Χάρη, αποκτά αίσθηση της θείας βοήθειας και με θάρρος συνεχίζει. Γευόμενος τη θεία παρηγοριά, λόγω της επιμονής του, κρατά μόνος του την ευχή,χωρίς τον ψιθυρισμό της φωνής -«ενδιάθετα»-, και προσεύχεται με λιγότερο κόπο, γιατί η Χάρη τον ελευθέρωσε από τη βία του μετεωρισμού. Εάν παραμείνει προσευχόμενος δέχεται το θείο φωτισμό, ελέγχει τα νοήματα και αποτρέπει τις προσβολές του παράλογου, που είναι όλο το σύστημα του παλαιού ανθρώπου. Τότε η Χάρη αποκαλύπτει τη βασιλεία του Θεού, που βρίσκεται μέσα μας, όπως ακριβώς δίδαξε και ο Κύριος: «η βασιλεία του Θεού εντός υμών έστι» (Λουκ. 17,21). Αυτόςο τρόπος της μονολόγιστης ευχής, αν εφαρμοστεί, είναι και λέγεται νοερά προσευχή.

Όταν η επίμονη αυτή εργασίασυνεχιστεί χωρίς διακοπή ή μεταμέλεια, η θεία Χάρη παραμένει πλέον μόνιμα στο νου και την καρδιά του αγωνιστή. Τότε όχι μόνο δε χρειάζεται προσπάθεια, αλλά μόνη της πλέον η ευχή λειτουργεί αδιάλειπτα, ακόμη και στον ύπνο. Ουδέποτεο αγωνιστής παύει ευχόμενος να παρακαλεί το Θεό με «στεναγμούς αλάλητους», όχι μόνο για τον εαυτό του, αλλά για κάθε θλιμμένο και καταπονεμένο και γενικά για όλη την κοινωνία των ανθρώπων.Χωρίς ιδιαίτερηπροσπάθεια κοινωνεί με τον πανανθρώπινο πόνο και «κλαίει μετά κλαιόντων και χαίρει μετά χαιρόντων» (Ρωμ. 12,15).

Η μονολόγιστη ευχή λέγεται σε κάθε τόπο, χρόνο ή περίσταση και σε όλες τις μορφές της κοινωνικής ή μεμονωμένης μας ζωής.

Δεν είναι αυτόαπαγορευμένο για τους κοσμικούς ανθρώπους, όπως μερικοί ισχυρίζονται, αν και χρησιμοποιείται περισσότερο από τους μοναχούς. Μπορεί ο καθένας, όπου και όπως βρίσκεται, να επικαλείται και να περιστρέφει μέσα του το όνομα του Χριστού. Προκαλώ την αγάπησας. Δοκιμάστε και πολύ σύντομα θα γευθείτε τους καρπούς αυτής της εργασίας. Το όνομα του Κυρίου μας δεν είναι μια

απλή λέξη. Είναι δύναμη, είναι ενέργεια, είναι ανάσταση και ζωή!

Όποιος αποφασίσει με τη βοήθεια της Χάριτος να ασχοληθεί με αυτήν την εργασία,ας μη μικροψυχήσει, ας μη βαρεθεί, ας μην αμφιβάλλεικαι ο μισθός του θα είναι πολύς· όχι μόνο στον ουρανό, αλλά και εδώ θα ωφεληθεί. Είναι αδύνατοο Κύριοςμας, που «έτι αμαρτωλών όντων ημών υπέρ ημών απέθανε» (Ρωμ. 5,8), να μας παραβλέψει όταν τον επικαλούμαστε τόσο επίμονα, για να μας χαρίσει όσα μας υποσχέθηκε. Εάν ο Κύριος άκουσε τους δαίμονες, που τον παρακάλεσαν να μην τους αποστείλει στην άβυσσο, και το θεόργιστο Φαραώ, που καταδυνάστευε το λαό του, απάλλαξε από τις πληγές,δε θα ακούσει εμάςπου αδιάλειπτα, κατά το δυνατό, τον επικαλούμαστε; Ας γίνει και ας μείνει και σε μάςτους ασθενείς και αδύνατους, ως απαραίτητο καθήκον, η προσευχή και θα λάβουμε κατά τη Γραφή, «υπερεκπερισσού ων αιτούμεθα ή νοούμεν» (Έφ. 3,20).

πηγή: Γέροντος Ιωσήφ Βατοπαιδινού, «Συζητήσεις στον Άθωνα», Ψυχωφελή Βατοπαιδινά 13, σ. 89-140

ΠΗΓΗ: ΙΕΡΑ ΜΗΤΡΟΠΟΛΗ ΛΕΜΕΣΟΥ