

Η νοερά προσευχή και οι άνθρωποι στον κόσμο

/ [Ορθόδοξες Προβολές](#)



Πάντα γεννάται το ερώτημα: Δύνανται αυτοί που ζούν στον κόσμο να ασχολούνται με την νοερά προσευχή; Προς τους ερωτώντας αποκρινόμεθα καταφατικά. Ναί. Για να γίνη καταληπτή η προτροπή μας προς τους ενδιαφερομένους, αλλά και η υπόδειξη στους μη γνωρίζοντας, εξηγούμεν συντόμως περί τούτου του θέματος, ώστε να μην προβληματίζονται έκ της διαφορετικής ίσως ερμηνείας και προσδιορισμού της «νοεράς προσευχής».

Γενικά, η προσευχή είναι η μόνη υποχρεωτική και απαραίτητη εργασία και αρετή για όλη την λογική φύση, αισθητή και νοούμενη, ανθρωπινή και αγγελική και γι' αυτό προσταζόμεθα στην αδιάλειπτο της εργασία.

Η προσευχή δεν χωρίζεται δογματικώς σε τύπους και τρόπους, αλλά, κατά τους Πατέρας μας, κάθε τύπος και τρόπος προσευχής είναι ωφέλιμος, αρκεί να μην είναι τίποτε διαβολική πλάνη και επήρεια. Ο σκοπός της παναρέτου αυτής εργασίας είναι να στρέφη και να κρατά τον νού του ανθρώπου στον Θεό. Γι' αυτόν λοιπόν τον σκοπό οι Πατέρες μας επενόησαν εύκολώτερους τρόπους και απλούστευσαν την προσευχή, ώστε ο νους εύκολώτερα και σταθερώτερα να

στρέφεται και παραμένη στον Θεό. Στάς λοιπάς ἀρετάς, μεσολαβούν και άλλα μέλη και αισθήσεις του ανθρώπου, ενώ στην μακαρία προσευχή ο νους μόνος έξ ολοκλήρου ενεργεί· επομένως, χρειάζεται πολλή προσπάθεια στην προτροπή και συγκράτηση του, για να γίνη η προσευχή καρποφόρος και δεκτή. Οι άγιώτατοι Πατέρες μας, πού αγάπησαν έξ ολοκλήρου τον Θεό, είχαν ως κυριωτέρα των σπουδή να ενωθούν και να παραμένουν συνεχώς μαζί Του- ως έκ τούτου, έστρεφαν όλη τους την προσπάθεια στην προσευχή, ως το αποτελεσματικώτερον μέσο.

Για τους λοιπούς τρόπους προσευχής, ως γνωστούς και συνήθεις σχεδόν σε όλους τους χριστιανούς, δεν θα πούμε τώρα, παρά μόνο διά την λεγόμενη «νοεράν προσευχή» πού συνεχώς έρωτώμεθα. Είναι ένα θέμα πού σήμερα απασχολεί το ευλαβές πλήρωμα των πιστών, επειδή τούτο σχεδόν αγνοείται και πολλές φορές παρερμηνεύεται και περιγράφεται μάλλον φανταστι-κώς. Τον ακριβή τρόπο της εφαρμογής, ως και τα αποτελέσματα αυτής της θεοποιού αρετής, από της καθάρσεως έως αυτού του αγιασμού όπου αυτή οδηγεί, θα αφήσωμε τους Πατέρες να μας πουν. Μόνο τόσα θα αναφέρουμε εμείς οι ευτελείς, όσα είναι ικανά να διασαφήσουν και να πείσουν τους αδελφούς μας πού ζουν στον κόσμο, πώς πρέπει να ασχοληθούν με αυτή.

Την ονόμασαν οι Πατέρες νοεράν, διότι γίνεται με τον νουν, αλλά και νήψη την ονομάζουν, πού σχεδόν σημαίνει πάλι το ίδιο. Τον νουν οι Πατέρες μας τον προσδιορίζουν ως ένα ελεύθερο και περίεργο όν, πού δεν ανέχεται περιορισμούς και ούτε για πολύ πείθεται σε κάτι πού δεν μπορεί μόνος του να το συλλαβή. Γι' αυτό, πρώτον, έδιάλεξαν μόνο λίγες λέξεις σε μίαν απλούστατη ευχή, «Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού, έλέησόν με», ώστε να μην χρειάζεται μεγάλη προσπάθεια του νού να συγκρατή παρατεταμένη ευχή· δεύτερον, έγύρισαν τον νού εσωτερικά, στο κέντρο του λογικού είναι μας, όπου παραμένοντας ακίνητος με το νόημα της θείας επικλήσεως, του γλυκύτατου ονόματος του Κυρίου μας Ιησού, να αίσθανθή το συντομώτερο δυνατόν την θείαν παρηγοριάν. Αδύνατον, κατά τους Πατέρες, επικαλούμενος συνεχώς ο Πανάγαθος Δεσπότης μας να μην είσακούση, Αυτός, πού τόσον επιθυμεί την σωτηρία των ανθρώπων.

Επειδή όμως η κατά φύσιν αρετή πού επιδιώκεται να επιτευχθή χρειάζεται και τα συντελούντα μέσα, έτσι και η ιερά αυτή εργασία χρειάζεται τα απαραίτητα σχεδόν στοιχεία. Η κάποια ησυχία, η αμεριμνησία, η αποφυγή της γνώσεως και διηγήσεως των συμβαινόντων, τό, κατά τους Πατέρας, «δούναι και λαβείν», η εγκράτεια γενικώς και η έκ τούτων γενική σιωπή. Έπειτα, η επίμονος συνέχεια και συνήθεια δεν νομίζω να είναι ακατόρθωτα στους ευλαβείς ενδιαφερομένους για την ιερωτάτην αυτήν εργασία. Μια καλή συνήθεια σε ένα χρονικό διάστημα του ημερονυκτίου, πάντοτε περίπου το ίδιο, θα είναι μια καλή άρχή.

Τονίσαμε ασφαλώς την επιμονή σαν το πλέον απαραίτητο στοιχείο στην προσευχή, δικαίως δε τονίζεται και υπό του θείου Παύλου, «τή προσευχή προσκαρτερείτε». Ιδιαιτέρως από τας λοιπός αρετάς, η προσευχή χρειάζεται προσπάθεια σε όλη μας την ζωή και γι' αυτό επαναλαμβάνω στους προσπαθούντας να μην βαρύ-νωνται, ούτε να νομίζουν την ανάγκη της καρτερίας ως αποτυχία στην νηπτικήν αυτήν εργασία.

Στην άρχή, είναι απαραίτητο να λέγεται ψιθυριστά η ευχή η και δυνατώτερα, όταν συναντάται βία και αντίδραση εσωτερική. Όταν κατορθωθή αυτή η καλή συνήθεια, ώστε με ευκολία να κρατάται και λέγεται η ευχή, τότε μπορούμε να στραφούμε και εσωτερικώς με τελείαν εξωτερική σιωπή. Στο βιβλιαράκι «Περιπέτειες ενός Προσκυνητού», στο πρώτο του μέρος δίδεται ένα καλό παράδειγμα για την εισαγωγή στην ευχή. Η καλή λοιπόν επιμονή και προσπάθεια, πάντοτε με τα ίδια λόγια της ευχής, χωρίς να μεταλλάσσονται συχνά, θα γέννηση την καλή συνήθεια και αυτή μετά θα φέρη το κράτημα του νού, οπότε και η παρουσία της Χάριτος θα φανερωθή.

Όπως κάθε αρετή αντιστοιχεί σε ένα αποτέλεσμα, έτσι και η προσευχή έχει ως αποτέλεσμα την κάθαρση του νού και τον φωτισμό και φθάνει το άκρον και τέλειον αγαθόν, την ένωση μετά του Θεού, αυτήν ταύτην δηλαδή την θέωση. Πλην όμως λένουν οι Πατέρες και τούτο, ότι απόκειται στον άνθρωπο να ζητάη και να προσπαθή να μπή στον δρόμο πού άγει προς την πόλη καί, αν τυχόν δεν έφθασε στο τέρμα γιατί δεν πρόφθασε για πολλούς λόγους, ο Θεός τον συγκαταλέγει στους τερματίσαντας. Και για να γίνω πιο σαφής, ιδίως στο θέμα της προσευχής, λέγω πώς πρέπει όλοι μας οι χριστιανοί να όγωνιζώμεθα στην εύχήν, ιδίως σ' αυτή την λεγόμενη μονολόγιστη η νοερά προσευχή, και όπου φθάση κανείς, πολύ κέρδος έχει.

Παρούσης της ευχής, δεν παραδίδεται ο άνθρωπος στον αναμένοντα πειρασμό, διότι η παρουσία της είναι νήψη και η ουσία της είναι προσευχή· επομένως, «ο άγρυπνων και προσευχόμενος ού μη εισέρχεται, είς πειρασμόν».

Ύστερα, δεν παραδίδεται σε σκοτισμόν ο άνθρωπος, ώστε να παραλογίση και σφάλῃ στην κρίση και απόφαση του. Μετά, δεν πίπτει σε ραθυμία και αμέλεια πού είναι η βάση πολλών κακών. Και πάλιν, δεν νικάται από πάθη και αδυναμίες όπου είναι αδύνατος και ιδίως όταν τα αίτια παρευρίσκονται κοντά. Απεναντίας, αυξάνει ο ζήλος και η ευλάβεια του. Γίνεται πρόθυμος για αγαθοεργία. Πραύνεται και αμνησικακεί. Αυξάνει δε από ημέρας σε ήμέραν την προς τον Χριστόν πίστη και αγάπη του και αυτό τον ερεθίζει προς όλες τις αρετές. Έχομε πάρα πολλά παραδείγματα συγχρόνων ανθρώπων, και ιδίως νέων, πού με την καλή συνήθεια της ευχής έσώθησαν από τρομερούς κινδύνους η πτώσεις σε μεγάλα κακά η και από θανατηφόρα συμπτώματα.

Επομένως η ευχή είναι καθήκον κάθε πιστού, κάθε ηλικίας και γένους και καταστάσεως, ασχέτως χώρου και χρόνου και τρόπου. Με την ευχή ενεργοποιείται η θεία Χάρις και δίδει λύσεις σε προβλήματα και πειρασμούς πού απασχολούν τους πιστούς, ώστε, κατά την Γραφή, «πᾶς ὅς ἀν ἐπικαλέσῃται τὸ ὄνομα Κυρίου, σωθήσεται».

Δεν υπάρχει κίνδυνος πλάνης, όπως διαδίδεται από μερικούς αδαείς, αρκεί μόνο να λέγεται η ευχή με τρόπον απλό και ταπεινό. Είναι πολύ απαραίτητο, όταν λέγεται η ευχή, να μην παριστάνεται στον νού καμμιά εικόνα, ούτε του Δεσπότη μας Χριστού υπό οϊανδή-ποτε μορφήν, ούτε της Κυρίας Θεοτόκου, η κάποιου άλλου προσώπου η παραστάσεως. Η εικόνα είναι ο τρόπος του σκορπισμού του νού. Πάλιν διά μέσου της εικόνας γίνεται η είσοδος των λογισμών και της πλάνης. Ο νους να μένη στην έννοια των λόγων της ευχής και με πολλή ταπείνωση να έκδέχεται ο άνθρωπος το θείον έλεος. Οι τυχόν φαντασίες, η φώτα, η κινήσεις και κρότοι και θόρυβοι είναι απαράδεκτα, ως διαβολικά τεχνάσματα προς παρεμπόδιση η παραπλάνηση. Ο τρόπος της παρουσίας της Χάριτος στους εισαγωγικούς είναι χαρά πνευματική η δάκρυα ήρεμα και χαροποιά η ήρεμος φόβος έκ της μνήμης των αμαρτιών προς αύξησιν του πένθους και του κλαυθμού. Προοδευτικά η Χάρις γίνεται αίσθηση της αγάπης του Χριστού, οπότε εξαφανίζεται τελείως ο μετεωρισμός του νού και θερμαίνεται η καρδιά στην αγάπη του Θεού τόσον, ώστε νομίζει ότι άλλο δεν θα αντέξη. Άλλοτε πάλι σκέπτεται και θέλει να μείνη για πάντα όπως ακριβώς ευρίσκεται και να μην ζητά τίποτε άλλο να ιδή η να άκούση. Όλα αυτά και διάφορες άλλες μορφές αντιλήψεως και παρηγοριάς είναι εισαγωγικά σε όσους προσπαθούν να λέγουν και κρατάνε την εύχήν, όσον από αυτούς εξαρτάται και δύνανται. Έως αύτου του σημείου, πού είναι τόσον απλά, νομίζω ότι κάθε ψυχή πού έβαπτίσθη και πολιτεύεται ορθόδοξα μπορεί να το έφαρμόση και να ευοιοχεται στην πνευματική αυτή ευφροσύνη και χαρά, έχοντας ταυτοχρόνως και την θεία σκέπη και βοήθεια σε όλες τις πράξεις και ενέργειες της.

Επαναλαμβάνω και πάλι την παρακίνηση μου σε όσους αγαπούν τον Θεό και την σωτηρία τους να μην βραδύνουν να δοκιμάσουν την καλήν αυτήν εργασία και συνήθεια και δεν θα βρουν λόγους να ευχαριστήσουν τον Θεό για την Χάριν και ελεημοσύνη πού παρέχει σε όσους λίγο κοπιάσουν στην έργασίαν αυτή. Και τούτο τους λέγω για θάρρος, να μην διστάσουν η μικροψυχή-σουν με την λίγη αντίδραση η κόπωση πού θα συναντήσουν. Σύγχρονοι Γέροντες πού γνωρίσαμε, είχαν στον κόσμο πολλούς μαθητές, άνδρες και γυναίκες, έγγαμους και μη, πού όχι μόνο στην εισαγωγική κατάσταση έφθασαν, αλλά και περισσότερον ανέβησαν με την Χάριν και ευσπλαχνία του Χριστού μας· «ότι κούφον έν όφθαλμοίς Κυρίου του πλουτίσαι πένητα». Δεν υπάρχει, νομίζω, στον σημερινό κυκεώνα της τόσης ταραχής και αρνήσεως και απιστίας, απλούστερο και εύκολώτερο και από όλους σχεδόν κατορθωτό πνευματικό επιτήδευμα, με τόση πολλαπλήν ωφέλεια και προκοπή, από την μικρήν αυτήν εύχήν.

Επιβάλλεται και καθήμενος κανείς, και κινούμενος, και εργαζόμενος καί, αν είναι

ανάγκη και στο στρώμα να είναι καί, γενικά, όπου και όπως ευρίσκεται, μπορεί να λέγη την μικρή αυτή ευχή πού περιέχει μέσα της και την πίστη και την ομολογία και την επίκληση και την ελπίδα· με τόσο δε μικρό κόπο και ασήμαντη προσπάθεια συμπληρώνει στην εντέλεια την καθολικήν έντολήν «αδιαλείπτως προσεύχεσθε». Σε όποιον λόγο των Πατέρων μας και αν οτραφή κανείς, η ακόμα και στους θαυμαστούς βίους των, δεν θα συνάντηση σχεδόν καμμίαν άλλην αρετή τόσο πολύ να έξυμνήται και με ζήλο και επιμονή να εφαρμόζεται, ώστε να αποτελέσει αυτή μόνη το ισχυρότερο μέσον της έν Χριστώ επιτυχίας. Δεν είναι ο σκοπός μας να έκθειάσωμεν η να περιγράψωμεν αυτή την Βασίλισσα των αρετών, διότι ο,τι και αν πούμεν εμείς, μάλλον θά τήν μειώσωμεν. Ο σκοπός μας είναι να παρακινήσωμεν και ενθαρρύνουμε κάθε πιστό στην εργασία της και καθένας μετά θα διδαχθή έκ της πείρας του ότι εμείς πολύ ελάχιστα είπαμε.

Δράμετε οι όπορούντες, οι απεγνωσμένοι, οι θλιμμένοι, οι άγνοούντες, οι όλιγόπιστοι και ποικιλοτρόπως δοκιμαζόμενοι στην παρηγορίαν και λύση των προβλημάτων σας. Ο γλυκός μας Ιησούς Χριστός, η Ζωή μας μας αναγγέλλει ότι «χωρίς Αυτού ού δυνάμεθα ποιείν ουδέν». Ιδού λοιπόν όπου, επικαλούμενοι Αυτόν συνεχώς, ουδέποτε μένομε μόνοι καί, επομένως, «πάντα ισχύομεν και θα ισχύσωμεν δι' Αύτου». Ιδού το ορθόν νόημα και η εφαρμογή του σημαντικού ρήματος της Γραφής, «έπικάλεσαί με έν ήμερα θλίψεώς σου και έξελεύμαί σε και δοξάσεις με». Εμείς όχι μόνον «έν ήμερα θλίψεως», αλλά συνεχώς να επικαλούμεθα το πανάγιόν Του όνομα, για να φωτίζεται ο νους μας, ώστε να μην είσερχώμεθα σε πειρασμούς. Εάν δε κάποιος θέλη και υψηλότερα να βαδίση, όπου η παναγία Χάρις θα τον έλκυση, από την εισαγωγή αυτή θα διαβή και «λαληθήσεται» σ' αυτόν και περί Εκείνου, όταν φθάση έως εκεί.

Ως επίλογο των γραφέντων, επαναλαμβάνομε την παρακίνηση η μάλλον την ενθάρρυνση μας προς πάντας τους πιστούς, ότι δύνανται και επιβάλλεται να ασχολούνται με την ευχή «Κύριε Ιησού Χριστέ έλέησόν με», την λεγομένη «νοεράν προσευχήν», με βεβαίαν πίστη ότι πολύ θα όφεληθούν σε οποιοδήποτε στάδιο και να φθάσουν. Η μνήμη του θανάτου και το ταπεινόν φρόνημα, με τα άλλα βοηθητικά όπου προείπαμεν, εγγυώνται την επιτυχία χάριτι Χριστού, του οποίου η επίκληση θα είναι ο στόχος της αγαθής απασχολήσεως Αμήν.

Πηγή: Γέροντος Ιωσήφ, Αθωνικά Μηνύματα, Ψυχωφελή Βατοπαιδινά 8, γ' Έκδοσις, Έκδοσις Ιεράς Μεγίστης Μονή του Βατοπαιδίου, Άγιον Όρος 1999