21/10/2020

Μετεωρισμός στην προσευχή – Οσίου Θεοφάνους του εγκλείστου

/ Πνευματικά Αποσπάσματα

«Καθώς προσεύχεσαι, προσπάθησε να κρατάς το νου και την προσοχή σου μέσα στην καρδιά, πουθενά άλλου. Το ότι ο νους, ύστερ' από λίγη ώρα προσευχής, φεύγει από την καρδιά, χάνει τη μνήμη του Θεού και μετεωρίζεται, δηλαδή περιπλανιέται και ρεμβάζει, φανερώνει αδυναμία αυτοσυγκεντρώσεως και υποσυνείδητη αδιαφορία για την προσευχή. Η ψυχή κατά βάθος δεν εκτιμά την άξια της προσευχής και δεν την αισθάνεται τόσο ως ανάγκη όσο ως καθήκον. Βιάζεται, λοιπόν, ν' απαλλαγεί απ' αυτήν το συντομότερο, κάνοντας την όπως-όπως.

Να προσεύχεσαι με φόβο Θεού, επικεντρώνοντας την προσοχή σου στις έννοιες των λέξεων. Η ευχή του Ιησού και άλλες σύντομες προσευχές γεννούν στην καρδιά αισθήματα θεία, με τα οποία δεσμεύεται η προσοχή, παραμένοντας στη μνήμη του Κυρίου.

Να θυμάσαι, πάντως, ότι στην τελείωση και τη σωτηρία δεν φτάνει κανείς μόνο με την προσευχή, αλλά και με την παράλληλη καλλιέργεια όλων των αρετών. Όσο προοδεύουμε στην πνευματική ζωή, όσο δηλαδή μειώνονται τα πάθη μας και αυξάνονται οι αρετές μας, τόσο προοδεύουμε και στην προσευχή. Οι βασικότερες αρετές είναι: ο φόβος του Θεού, η αγνεία, η ταπείνωση, η μετάνοια, η υπομονή, η αγάπη. Όταν αυτές εμφανιστούν, ακολουθούν όλες οι άλλες και μαζί τους η προσευχή.

«***Να φροντίσω περισσότερο για τη συνεπή εκτέλεση του καθημερινού προσευχητικού μου κανόνα ή για την προσοχή στην προσευχή;***».

Η προσευχή δίχως προσοχή δεν είναι προσευχή. Γι' αυτήν, επομένως, πρέπει να φροντίζεις περισσότερο. Συνάμα, όμως, να είσαι συνεπής και στην εκτέλεση του καθημερινού σου κανόνα. Να συμμετέχεις, επίσης, και στη λατρεία της Εκκλησίας μας. Να πηγαίνεις στο ναό συχνά, σε κάθε ακολουθία, αν τούτο είναι δυνατό, και να συμπροσεύχεσαι ευλαβικά με τους άλλους πιστούς.

Διάβασε στη «Φιλοκαλία» το απόσπασμα από τον βίο του όσιου Μαξίμου του Καυσοκαλυβίτη, που έλαβε από την Υπεραγία Θεοτόκο το χάρισμα της αδιάλειπτης προσευχής. Μιμήσου την πίστη και την αρετή του, για να γίνεις κι εσύ άξιος αυτής της μεγάλης δωρεάς. Δίχως αγώνα, τίποτα δεν θα κατορθώσεις.

Εθισμός στην προσευχή

Έχετε τη συναίσθηση και βασανίζεστε από το λογισμό πως η συμμετοχή σας στη λατρευτική σύναξη ήταν όχι καλή, όχι ουσιαστική. Ο νους σας τριγύριζε εδώ κι εκεί και την καρδιά σας αναστάτωναν άπρεπα αισθήματα . **Σε τέτοιες περιπτώσεις να μετανοείτε αμέσως, να καταδικάζετε τον εαυτό σας και να βάζετε αρχή διορθώσεως**. **Άλλωστε, το τέλος της ακολουθίας δεν είναι τέλος και της προσευχής. Να εθίσετε, λοιπόν, το νου και την καρδιά σας σε διαρκή κατάσταση προσευχής. Αυτό μπορεί να συντελεστεί με την αδιάλειπτη ευλαβική μνήμη του Θεού και με την παράδοση του εαυτού σας στο θέλημα Του. Έτσι, όταν θ' αφήνετε την ακολουθία, δεν θ' αφήνετε την προσευχή. Μόνο θ' αλλάζετε μια μορφή προσευχής με άλλη**.

Να προσεύχεστε χρησιμοποιώντας τα λειτουργικά βιβλία, αλλά ν’ αρχίσετε σιγά-σιγά ν’ απευθύνετε και τα δικά σας λόγια στον Κύριο, λόγια που θ’ ανταποκρίνονται τόσο στις ψυχικές όσο και στις σωματικές ανάγκες σας. Καμιά φορά η ψυχή μας επιθυμεί να στραφεί στον Κύριο χωρίς συγκεκριμένη ανάγκη. Η επιθυμία αυτή οφείλεται απλά σε μια, ας την πω έτσι, δίψα του Θεού. Σ’ όποιο βαθμό και μ’ όποια μορφή κι αν εμφανιστεί μέσα σας, δεν πρέπει να την αφήνετε ανικανοποίητη. Την ίδια κιόλας ώρα ν’ αφοσιώνεστε στην προσευχή, όπου κι αν είστε, στο σπίτι, στη δουλειά, στο δρόμο. Όσο πιο εγκάρδια ανταποκρίνεστε στο θείο τούτο κάλεσμα, όσο πιο θερμά ικανοποιείτε τον άγιο τούτο πόθο, τόσο πιο συχνά θα εμφανίζεται, τόσο πιο πολύ θα διαρκεί, τόσο πιο βαθιά θα ριζώνει».

(Οσίου Θεοφάνους του Εγκλείστου, Χειραγωγία στην πνευματική ζωή, Ι. Μ. Παρακλήτου, Έκδ. ε΄, σ. 49-52)

Πηγή: Θησαυρός γνώσεων και ευσεβείας, orp.gr