01/02/2021

“Αδύνατο να ζήσουμε πνευματικά χωρίς να ανεβαίνουμε στον Θεό με την προσευχή μας”

/ Πνευματικά Αποσπάσματα

Για κάθε άνθρωπο που μετανοεί και αναζητά τον Κύριο χρειάζεται αρχικά να διδαχθεί την πλήρη καθοδήγηση στην εκτέλεση της προσευχής του Ιησού.

Κατόπιν μέσα από αυτή πρέπει να οδηγείται και στην τέλεση των άλλων προσευχών, διότι μέσα από αυτή την οδό είναι δυνατόν ο μετανοημένος να δυναμώσει το συντομότερο, να αφυπνιστεί πνευματικά και να αποκτήσει την εσωτερική ειρήνη.

Μερικοί που αγνοούν τον δρόμο αυτό, περιορίζονται μόνο στις σωματικές ασκήσεις κι έτσι, σχεδόν αδρανείς, αμελούν το απαραίτητο αυτό καθήκον και χάνουν τον χρόνο τους χωρίς καμία καρποφορία και δίχως να μαθαίνουν την αξία της πνευματικής ζωής.

Η άσκηση της νοεράς προσευχής είναι απλή: Εισερχόμενος στην καρδιά με τον νου, με επίγνωση και προσοχή πρόφερε εκ βάθους ακατάπαυστα το «Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού, ελέησέ με» χωρίς άλλη φανταστική μορφή ή σχήμα ή πρόσωπο ή εικόνα, ή άλλους κοσμικούς και γήινους λογισμούς. Αλλά με πίστη μόνο

πως ο Κύριος είναι μέσα σου και βλέπει την παράστασή σου και ακούει τη βοή της καρδιάς σου.

Απαραίτητα πρέπει να κρατιέται αυτή η επίγνωση στην καρδιά σου και κατά την άσκηση να μετριάζεις την αναπνοή σου, ώστε καθώς η καρδιά θλίβεται να συμμαζεύεται ο περιπλανώμενος νους. Όμως όρος απαράβατος είναι να πιστεύεις πως ο Θεός είναι παρών, μέσα μας και μας παρακολουθεί κάνοντας ακρόαση. Την προσευχή να την ομολογείς για να την ακούσει ο Θεός.

Στην αρχή της άσκησης η προσευχή αυτή ενεργείται μόνο από μας. όπως και κάθε άλλη άσκηση. Ύστερα όμως μεταβάλλεται σε νοερά και τέλος εγκαθίσταται και εδραιώνεται μέσα στην καρδιά. Υπάρχουν και αποκλίσεις από το σωστό και απλανή δρόμο στην εκτέλεση της προσευχής αυτής.

Γι΄αυτό πρέπει να τη διδάσκεται κανείς από κάποιον που ξέρει τον τρόπο. Αλλά και αν δεν βρίσκεται οδηγός (που συχνά συμβαίνει στις μέρες μας) πρέπει να μην προσεύχεται ο χριστιανός και να μη επικαλείται το Άγιο όνομα του Ιησού και να στερείται την αγάπη Του;...Όχι, όχι. Αλλά με τον τρόπο που μας διδάσκουν οι Άγιοι Πατέρες μας να προχωρήσουμε και την έλλειψη οδηγού θα την αναπληρώσει η Θεία Χάρη «η αναπληρούσα τα ελλείποντα και βαστάζουσα τα ασθενήματα των αδυνάτων».

Η πλάνη προέρχεται κυρίως από τον τρόπο ενέργειας της προσοχής. Αν δηλαδή έχει κάποιος την προσοχή του στον νου ή στην καρδιά. Όποιος την έχει στην καρδιά δεν διατρέχει κίνδυνο διαβολικής πλάνης. Όμως περισσότερο ασφαλής είναι εκείνος που με πόνο και ταπείνωση προσπέφτει στον Κύριο και Θεό πάντοτε, προσευχόμενος για τη διαφύλαξή του από τη διαβολική έπαρση και υπερηφάνεια.

Όποιος στερείται τη νοερά προσευχή καμιά άλλη προσευχή δεν κατέχει με τον σωστό τρόπο. Μόνο η νοερά προσευχή είναι η πραγματική προσευχή και η πιο ευάρεστη στον Θεό.

Η νοερά προσευχή πρέπει να αποτελέσει την ψυχή του οικιακού εκκλησιαστικού ευχολογίου. Εφόσον όμως οι προσευχόμενοι με ευχολόγια δεν συνοδεύουν την προσευχή αυτή με νοερά προσευχή αυτή μόνο όψη προσευχής έχει χωρίς να είναι προσευχή.

Διότι τι είναι προσευχή;

Προσευχή είναι αναφορά του νου και της καρδιάς στον Θεό προς δοξολογία, προς ευχαριστία και προς αίτηση από αυτόν αναγκαίων πνευματικών αγαθών.

Συνεπώς η ουσία της προσευχής είναι η νοερή ανάβαση της καρδιάς προς τον Θεό. Ο νους του ανθρώπου λαμβάνει θέση μέσα στην καρδιά μπροστά στον Θεό με επίγνωση, και πλήρη αξιοπρεπή ευλάβεια προσφέρει την καρδιά του με τη θερμή προς Αυτόν αγάπη του.

Το τυπικό ευχολόγιο, το οικιακό η το εκκλησιαστικό προσφέρει μόνο το σχήμα του λόγου, τον τύπο. Την ουσία όμως της προσευχής φέρει δυνάμει ο κάθε προσευχόμενος μέσα στον νου και την καρδιά του. ..

Κανείς δεν μπορεί να παρακάμψει την νοερά προσευχή τελείως. Μας είναι αδύνατο να ζήσουμε πνευματικά χωρίς να ανεβαίνουμε στον Θεό με την προσευχή μας. Διότι η πνευματική φύση της ψυχής μας έχει ανάγκη από Αυτόν. Μπορεί όμως ο πιστός να ανέρχεται στον Θεό μόνο με τη νοερά προσευχή, διότι ο Θεός είναι νοητός.

Από το βιβλίο ΝΟΕΡΑ ΑΘΛΗΣΙΣ Ιεράς Μονής Κουτλουμουσίου σελ 32-34