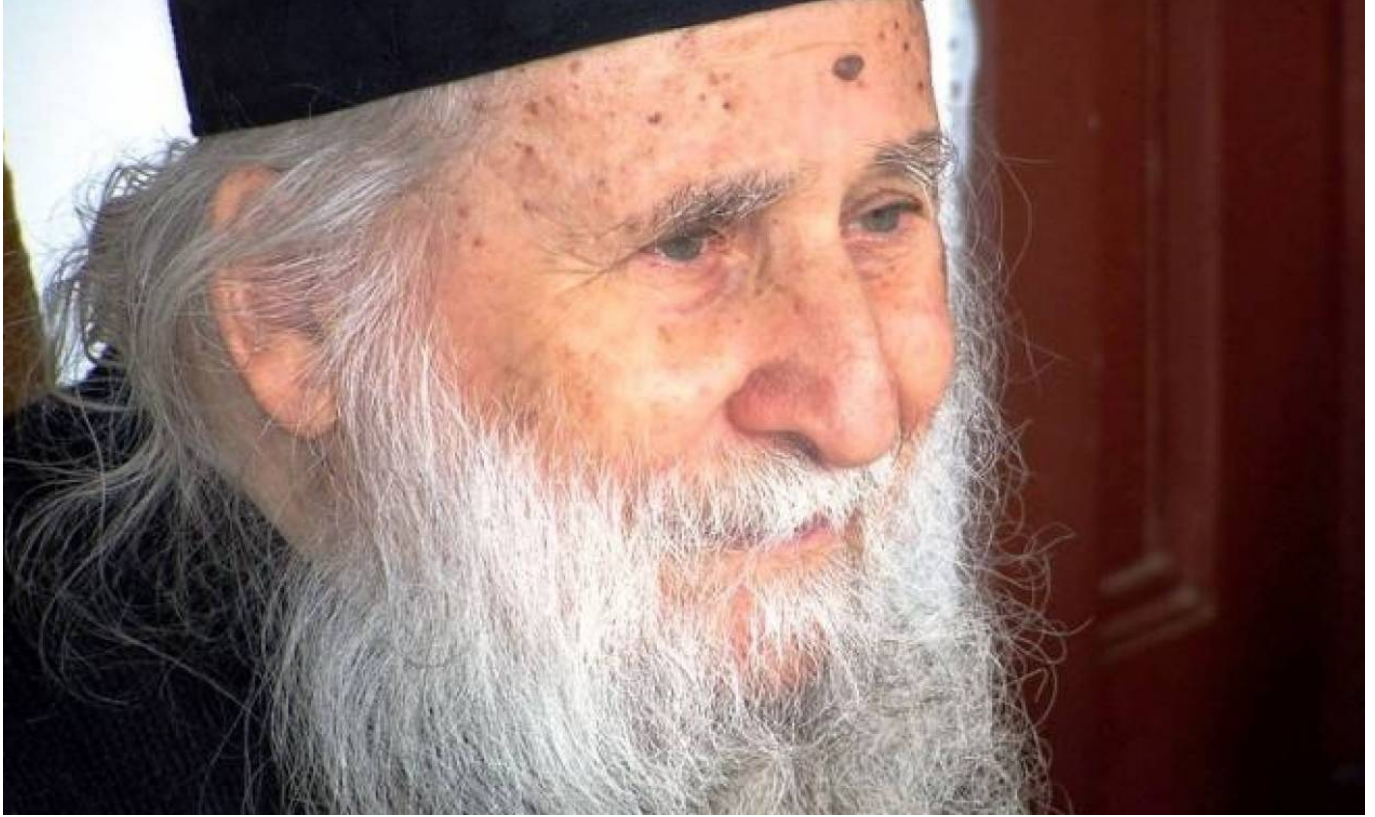


Τι είναι η νοερά προσευχή και γιατί λέγεται έτσι;

/ [Ορθόδοξες Προβολές](#)



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» (1ω. 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 φιλόνητο συμπαθεια του Κυρίου μας. Άλλος τρόπος προσευχής είναι η μέθοδος της εσωστρέφειας, που εφάρμοσαν και δίδαξαν οι μοναχοί Πατέρες μας. Να κρατείται δηλαδή, ο νους αμετέωριστος 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 Υιός του Θεού. Η ευχή είναι περιεκτική Αγίου Πνεύματος, διότι «ουδείς δύναται ειπείν Κύριον Ιησούν ει μη εν Πνεύματι Αγίω» (Α 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, Υιέ του Θεού, ελέησόν με», αισθάνεται κανείς ότι πονούν οι ώμοι ή το κεφάλι. Αυτά οφείλονται σε φθόνο του σατανά, που έχει σκοπό να διακόψει την προσπάθειά μας, 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' Ιω. 5,3). Πώς αλλιώς θα μάθουμε έμπρακτα το λόγο του Κυρίου μας «Ότι χωρίς εμού ου δύνασθε ποιείν ουδέν» (Ιω. 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 ευχής και 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). Αυτός ο τρόπος της μονολόγιστης ευχής, αν εφαρμοστεί, είναι και λέγεται νοερά προσευχή.

Όταν η επίμονη αυτή εργασία συνεχιστεί 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. Ουδέποτε 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 ιδιαίτερη προσπάθεια 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 αγάπη σας. 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 αυτήντην 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).

ΓΕΡΩΝ ΙΩΣΗΦ ΒΑΤΟΠΑΙΔΙΝΟΣ

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