

Γιατί φεύγει ο νους μου όταν Προσεύχομαι;

/ [Ορθόδοξες Προβολές](#)



Αγαπώ την προσευχή. Γνωρίζω ότι είναι μεγάλη δυνατότητα να μπορεί να στέκεται ο άνθρωπος ενώπιον του Θεού, να αναφέρει τα προβλήματά του και να ζητεί βοήθεια· ότι είναι μέγιστη τιμή να μπορεί να συνομιλεί με τον άπειρο και παντοδύναμο Θεό ο μικρός και αδύναμος άνθρωπος·

ότι είναι πολύ μεγάλο και αποτελεσματικό όπλο στον αγώνα μας, που χαρίζει παρηγοριά, ελπίδα και ανάπαυση στην κουρασμένη ψυχή μας η προσευχή.

Για όλους αυτούς τους λόγους μου αρέσει η προσευχή, θέλω να προσεύχομαι· και να προσεύχομαι σωστά, με καθαρή την ψυχή μου, με πίστη στην καρδιά, με συγκεντρωμένο το νου.

Δυστυχώς όμως τόσο συχνά διαπιστώνω ότι δεν τα καταφέρνω. Δεν μπορώ να συγκεντρώσω το νου, έστω και για λίγη ώρα, στην προσευχή. Κάνω το σταυρό μου και ξεκινώ. Λέω λίγα λόγια και χαίρομαι γι' αυτό. Άρχισε η συνομιλία μου με τον Θεό. Τι όμορφα που είναι! Πόση χαρά νιώθω, όταν σκέπτομαι ότι μ' ακούει ο Θεός, ο πανάγαθος Πατέρας, που όλα τα γνωρίζει, όλα τα μπορεί και μόνο το καλό μου θέλει! Σύντομα όμως φεύγει ο νους!

Μόλις το καταλάβω, τον συμμαζεύω στην προσευχή. Όμως ξανά σε λίγο διαπιστώνω ότι βρίσκομαι αλλού και αρχίζω πάλι να προσπαθώ να συγκεντρωθώ στα λόγια της προσευχής και να μιλήσω στον άγιο Θεό. Δεν περνά λίγη ώρα και κάτι απ' όσα με απασχολούν έρχεται και πάλι να κερδίσει το νου. Το συνειδητοποιώ σύντομα και διερωτώμαι με λύπη: Τι προσευχή είναι αυτή;

Αχ, αυτός ο νους! Ταχύτατος, ασυγκράτητος! Καλπάζει, φεύγει, μετατίθεται από το ένα στο άλλο, από τη γη στον ουρανό, από την Αμερική στην Αυστραλία, από τον ήλιο μας μέχρι την άκρη του σύμπαντος, από το παρόν στο μέλλον, και με την ίση ευκολία στο παρελθόν, στα χρόνια του Χριστού, και από εκεί ακόμη πιο πίσω, μέχρι την αρχή της δημιουργίας.

Και όλα αυτά περνούν μπροστά μου πολύ γρήγορα και μετακινούμαι από το ένα στο άλλο σε μια μόνο στιγμή.

Όσο ν' ανοιγοκλείσω τα μάτια μου καλύπτω τεράστιες αποστάσεις στο χώρο και στο χρόνο, στα παλιά και στα σύγχρονα, στα πλησιέστερα και στα πιο μακρινά. Με το νου. Το ταχύτερο μέσο μεταφοράς! Πώς να τον συμμαζέψεις, να τον συγκρατήσεις; Πώς να δαμάσεις τον ατίθασο νου;

Και το χειρότερο είναι ότι δεν κινείται μόνο ταχύτατα ο νους. Κινείται και επικίνδυνα, πάει και εκεί που δεν πρέπει, εκεί που κινδυνεύει η καθαρότητά του, εκεί όπου είναι η αμαρτία! Και αυτό μπορεί να το κάνει και στις πιο ιερές ώρες, και στον πιο άγιο τόπο. Να βρίσκεσαι στην ιερότατη ώρα της θείας Λειτουργίας, μέσα στον άγιο τόπο του ναού, και να σκέφτεσαι αυτά που δεν πρέπει!

Να πνίγεται ο νους από σκέψεις μνησικακίας, εκδικητικότητας, κενοδοξίας, φιλοπρωτίας, σαρκικότητας και κάθε άλλης βρωμερής αμαρτίας! Είναι, όπως λένε οι άγιοι Πατέρες, «ταχυπετές όρνεον καί αναιδέστατον», κινείται γρήγορα και πηγαίνει αναιδώς και εκεί που δεν είναι επιτρεπτό. Είναι ένα βρώμικο χασαπόσκυλο, «φιλομάκελλος κύων καί φιλόβρωμος».

Έχει ο νους μας την τάση να κινείται στα χαμηλά, σ' αυτά που δεν μας ταιριάζουν, στα αμαρτωλά. «Έγκειται ή διάνοια τοῦ ἀνθρώπου ἐπιμελῶς ἐπὶ τὰ πονηρὰ ἐκ νεότητος αὐτοῦ», λέγει ο Θεός (Γεν. η' 21). «Έγκειται», στρέφεται η διάνοια του ανθρώπου «ἐπὶ τὰ πονηρὰ», μάλιστα «ἐπιμελῶς», και ἐπιπλέον «ἐκ νεότητος αὐτοῦ».

Με την πτώση του ανθρώπου στην αμαρτία διεστράφη το εσωτερικό του. Γι' αυτό και χωρίς ιδιαίτερη προσπάθεια πηγαίνει ο νους μας στα αμαρτωλά, ενώ με πολύ κόπο μπορεί κανείς να τον οδηγήσει στα ανώτερα και πνευματικά. Κάτι χάλασε

μέσα μας και αναπτύχθηκε στην ψυχή μας η ροπή προς το κακό. Αυτή η ροπή είναι που επηρεάζει συχνά και σκοτίζει το νου. Γι' αυτό και δεν αντέχει ο νους πολύ στην προσευχή και φεύγει.

Υπάρχει όμως και κάποια άλλη αιτία αυτού του κακού. Είναι ο πονηρός δαίμων, ο διάβολος. Αυτός είναι τελείως σκοτισμένο πνεύμα, ανεπανόρθωτα διεστραμμένος, σκέπτεται μόνο το κακό, δεν μπορεί να σκεφθεί το αγαθό. Και η κακία του τον ωθεί να πολεμεί τον άνθρωπο για να τον παρασύρει στο κακό. Γι' αυτό και πολλές φορές οι σκέψεις οι αμαρτωλές και η διάσπαση του νου στην προσευχή έρχεται ως αποτέλεσμα δικών του επιθέσεων.

«Έχθροῦ προσβολαῖς τοῦ δυσμενοῦς» μετακινείται ο νους από το αγαθό κι πέφτει σε ποικίλους λογισμούς που το μολύνουν, που τον αποσπούν από τη προσευχή και δεν τον αφήνουν ν' ανεβεί ελεύθερος στον Θεό. Μάλιστα μπορεί κάποτε ο διάβολος να φέρει και καλές σκέψεις την ώρα της προσευχής, προκειμένου να μας αποσπάσει την προσοχή.

Γιατί η προσευχή τον καίει και δεν αντέχει τη δύναμή της. Προκειμένου λοιπόν να σταματήσει η προσευχή, μπορεί να χρησιμοποιήσει και καλούς λογισμούς. Και αφού μ' αυτό τον τρόπο πάρει τον νου από την προσευχή, στη συνέχεια θα επιχειρήσει και με κατά μέτωπον επίθεση με πονηρούς λογισμούς, να κάνει τη ζημιά.

Πώς λοιπόν θα αντιμετωπισθεί η κατάσταση αυτή της αδύναμης ψυχής μας; Πώς πρέπει να ενεργήσουμε ώστε να ανεβάσουμε την ποιότητα της προσευχής, ώστε η συνομιλία μας με τον Θεό να γίνεται χωρίς παρεμβολές, να μην καταντά μία ψυχρή, ράθυμη και τυπική εκπλήρωση ενός βασικού θρησκευτικού καθήκοντος;

Πώς η προσευχή μας θα γίνεται «μετ' έκτενείας, μετά όδυνωμένης ψυχῆς, μετά συντεταμένης διανοίας», δηλαδή με επίμονη και εκτενή προσπάθεια, με ψυχή που πονάει, με τη διάνοια σταθερή και με έντονο αγώνα προσηλωμένη; «Αὕτη ἐστίν ἡ πρὸς τὸν οὐρανὸν ἀναβαίνουσα» προσευχή, λέγει ο Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος.