03/09/2018

Γέροντας Ιωσήφ Ησυχαστής: Προς νέον ερωτήσαντα περί της «ευχής»

/ Αγιορείτικα



Προς νέον ερωτήσαντα περί της «ευχής»

Αγαπητέ εν Χριστώ αδελφέ μου, εύχομαι να είσαι καλά. Εσήμερον έγινα κάτοχος της επιστολής σου και σε δίδω απάντησιν εις όσα μου γράφεις. Αι πληροφορίες, όπου ζητείς, δεν απαιτούσι καιρόν και κόπον δια να σκεφθώ να σε απαντήσω.

Η νοερά προσευχή εις εμένα είναι όπως η τέχνη του καθενός, καθότι εργάζομαι αυτήν τριανταέξ και επέκεινα χρόνια.«Όταν εγώ ήλθα στο «Άγιον «Όρος, εζήτησα απ' ευθείας τους ερημίτας, οπού εργάζονται την προσευχήν. Τότε υπήρχαν πολλοί – πριν σαράντα χρόνια – οπού είχαν ζωή μέσα τους. «Άνθρωποι αρετής. Γεροντάκια παλαιά. Από αυτούς εκάναμε Γέροντα και τους είχαμεν οδηγούς.

Λοιπόν η πράξις της νοεράς προσευχής είναι να βιάσης τον εαυτόν σου να λέγης συνεχώς την ευχήν με το στόμα, αδιαλείπτως. Εις την αρχήν γρήγορα· να μην προφθάνη ο νους να σχηματίζη λογισμόν μετεωρισμού. Να προσέχης μονον στα λόγια: «Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με». «Όταν αυτό πολυχρονίση, το συνηθίζει ο νους και το λεγει. Και γλυκαίνεσαι ωσάν να έχης μέλι στο στόμα σου. Και θέλεις

όλο να το λέγης. «Αν το αφήνης, στενοχωρείσαι πολύ.

«Όταν το συνηθίση ο νους και χορτάση -το μάθη καλά – τότε το στέλνει εις την καρδίαν. Επειδή ο νους είναι ο τροφοδότης της ψυχής και ό,τι καλόν ή πονηρόν ίδη ή ακούση η δουλειά του είναι να το κατεβάση εις την καρδιαν, οπού είναι το κέντρον της πνευματικης και σωματικής δυνάμεως του ανθρώπου, ο θρόνος του νου· λοιπόν, όταν ο ευχόμενος κρατάη τον νουν του να μην φαντάζεται τίποτε, αλλά προσέχει μόνον στα λόγια της ευχής, τότε αναπνέοντας ελαφρά με κάποιαν βίαν και θέλησιν εδικήν του τον κατεβάζει εις την καρδίαν και τον κρατεί μέσα δίκην κλεισούρας, και λέγει με ρυθμόν την ευχήν:

– Κύριε Ιησού Χριστέ ελέησον με!

Εις την αρχήν λέγει μερικές φορές την ευχήν και παίρνει μιαν αναπνοήν. Κατόπιν, όταν συνηθίση να στέκη ο νους εις την καρδίαν, λέγει εις κάθε αναπνοήν μιαν ευχήν.

«Κύριε Ιησού Χριστέ»: εμβαίνει η αναπνοή, «ελέησόν με»: εβγαίνει.

Αυτό γίνεται μέχρις ότου επισκιάση και αρχίση να ενεργή η χάρις μέσα εις την ψυχήν μετά πλέον είναι θεωρία.

Λοιπόν παντού λέγεται η ευχή· και καθήμενος και στο κρεβάτι και περιπατώντας και όρθιος. «Αδιαλείπτως προσεύχεσθε, εν παντί ευχαριστείτε», λέγει ο Απόστολος. Δεν πρόκειται όμως μόνον όταν πλαγιάζης να προσεύχεσαι. Θέλει αγώνα «όρθιος-καθήμενος. » Όταν κουράζεσαι, κάθεσαι.

Και πάλιν όρθιος. Να μη σε πιάνη ο ύπνος. Αυτά λέγονται «πράξις». Δεικνύεις την προαίρεσίν σου εις τον Θεόν το δε παν έγκειται εις Αυτόν, εάν σου δώση. Ο Θεός είναι η αρχή και το τέλος. Η χάρις Του ενεργεί όλα. Αυτή είναι η κινητήριος δύναμις.

Το δε πως γίνεται, πως ενεργείται η αγάπη, είναι να φυλάξης τας εντολάς. «Όταν εσύ εγείρεσαι την νύκτα και προσεύχεσαι· όταν βλέπης τον ασθενή και τον συμπαθής· την χήραν και τα ορφανά, τους γέροντας και τους ελεής, τότε σε αγαπά ο Θεός. Και τότε και συ τον αγαπάς. Εκείνος πρώτον αγαπά και εκχέει την χάριν Του. Και ημείς τα ίδια εκ των ιδίων, «τα σα εκ των σων» αποδίδομεν.

Εάν λοιπόν ζητής να τον εύρης μόνον δια της «ευχής», μη βγάλης πνοήν χωρίς την ευχήν. Πρόσεχε μόνον να μη δέχεσαι φαντασίες. Διότι το Θείον είναι ανείδεον, αφάνταστον, αχρωμάτιστον είναι υπερτέλειον. Δεν δέχεται συλλογισμούς. Ενεργεί ως αύρα λεπτή εν ταις διανοίαις ημών.

Η κατάνυξις έρχεται, όταν σκέπτεσαι πόσον ελύπησες τον Θεόν. «Όπου Εκείνος είναι τόσον καλός, τόσον γλυκύς, τόσον ελεήμων, αγαθός, όλος γεμάτος αγάπη. «Όπου εσταυρώθη και όλα τα έπαθεν δι' ημάς. Αυτά και άλλα όπου έπαθεν ο Κύριος, όταν
μελετάς, σου φέρνουν κατάνυξιν.

Λοιπόν, εάν ημπορέσης να λέγης την ευχήν εκφώνως και αδιαλείπτως, σε δυο-τρεις μήνες την συνηθίζεις. Και επισκιάζει η χάρις και σε δροσίζει. Μόνον να την λέγης εκφώνως, χωρίς διακοπήν. Και όταν την παραλάβη ο νους, τότε θα ξεκουρασθής με την
γλώσσαν να την λέγης. Και πάλιν, όταν την αφήνη ο νους, αρχίζει η γλώσσα. «Όλη η βία χρειάζεται εις την γλώσσαν, έως ότου να συνηθίσης εις την αρχήν κατόπιν, όλα της ζωής σου τα έτη, θα την λέγη ο νους χωρίς κόπων.

«Όταν έλθης, ως λέγεις, εις το «Άγιον» Όρος, να έλθης να μας ιδής. 'Αλλά τότε θα ομιλήσωμεν άλλα πράγματα. Δεν θα σου μείνη καιρός δια την ευχήν. Την ευχήν αυτού θα την βρεις, όπου θα είναι ήσυχον το μυαλό σου. Εδώ όπου θα γυρίζης στα Μοναστήρια
αλλού θα περισπάται ο νους σου, εις εκείνα οπού θα ακούς και θα βλέπης.

Εγώ είμαι βέβαιος ότι θα την 'βρης την «ευχή». Μην αμφιβάλλης. Μόνον κτύπα ευθέως εις την θύραν του θείου ελέους και πάντως ο Χριστός θα σου ανοίξη· είναι αδύνατον. Αγάπησε τον πολύ, δια να λάβης πολύ. Εις την αγάπην Του, πολλήν ή ολίγην, έγκειται η δόσις, πολύ ή ολίγον.