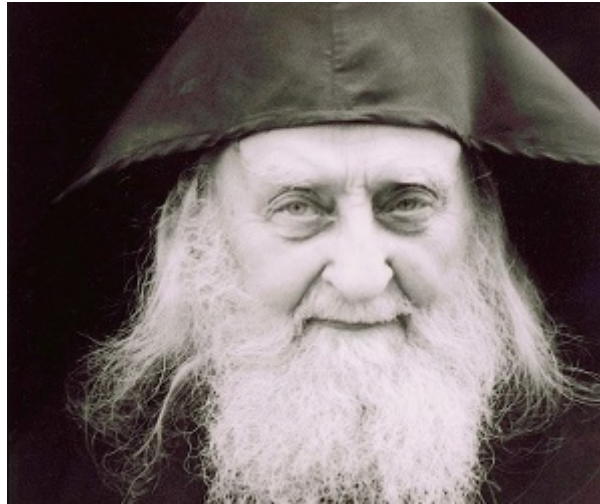


“Από τη μακροχρόνια επανάληψη η προσευχή γίνεται φύση της υπάρξεώς μας”

/ [Γνώμες](#)



Γέροντας Σωφρόνιος του Έσσεξ († 1993)

Η ευλαβική άσκηση της προσευχής αυτής οδηγεί τον άνθρωπο σε συνάντηση με πολλές αντίθετες ενέργειες κρυμμένες στην ατμόσφαιρα. Προσφερόμενη στην κατάσταση βαθιάς μετάνοιας διεισδύει στο χώρο, που βρίσκεται πέραν των ορίων «της σοφίας των σοφών και της συνέσεως των συνετών» (Α΄ Κορ. 1,19). Στις πλέον εντατικές εκδηλώσεις της, χρειάζεται ή μεγάλη πείρα ή καθοδηγητής. Είναι απαραίτητη σε όλους ανεξαιρέτως που την ασκούν, η νηπτική περίσκεψη, το πνεύμα της συντριβής και του φόβου του Θεού, η υπομονή σε κάθε επερχόμενο σ' αυτούς. Τότε αυτή γίνεται δύναμη, η οποία ενώνει το πνεύμα μας με το Πνεύμα του Θεού, παρέχουσα την αίσθηση της ζώσας παρουσίας της αιωνιότητας μέσα μας, έχοντάς μας ήδη οδηγήσει δια μέσου αβύσσων σκότους κρυμμένων μέσα μας.

Η προσευχή αυτή είναι μεγάλο δώρο του ουρανού προς τον άνθρωπο και την ανθρωπότητα.

Πόσο σημαντική είναι η διαμονή (για να μην πω η άσκηση) στη προσευχή, μαρτυρεί και αυτή η πείρα. Θεωρώ επιτρεπτό να παραβάλω αυτήν προς την φυσική ζωή του κόσμου μας και να φέρω παραδείγματα από γνωστών σε μας γεγονότων της σύγχρονης επικαιρότητας. Οι αθλητές, προετοιμαζόμενοι για τους αγώνες,

επαναλαμβάνουν για πολύ καιρό τις ίδιες ασκήσεις, ώστε να εκτελέσουν κατά τη στιγμή της διεξαγωγής τους, με ταχύτητα και με βεβαιότητα, και τρόπον τινά μηχανικά, όλες τις κινήσεις, τις οποίες ήδη αφομοίωσαν. Από τον αριθμό των ασκήσεων εξαρτάται και η ποιότητα της αποδόσεως. Θα διηγηθώ ακόμα ένα γεγονός, που συνέβη σε κύκλο, γνωστών σε μένα προσώπων. Βεβαίως επαναλαμβάνω εκείνα, που άκουσα από ένα πλησιέστερο άνθρωπο προς τα πρόσωπα στα οποία αναφέρονται.

Σε κάποια ευρωπαϊκή πόλη δύο αδελφοί νυμφεύθηκαν σχεδόν συγχρόνως δύο νέες. Η μία ήταν γιατρός, άνθρωπος οξείας αντιλήψεως και ισχυρού χαρακτήρα. Η άλλη ήταν ωραιότερη, δραστήρια, ευγενής αλλ' όχι ιδιαίτερα ευφυής. Όταν πλησίαζε ο καιρός του τοκετού και για τις δύο, απεφάσισαν να αποκτήσουν την πρώτην εμπειρία ακολουθώντας την νεοεμφανισθείσα μέθοδο του «ανώδυνου τοκετού». Η πρώτη, η γιατρός, αμέσως κατανόησε όλο τον μηχανισμό της μεθόδου αυτής και μετά δύο ή τρία μαθήματα της καθορισμένης γυμναστικής εγκατέλειψε τις ασκήσεις, πεπεισμένη ότι κατανόησε τα πάντα και ότι κατά την στιγμήν της ανάγκης θα εφάρμοζε τις γνώσεις της.

Η άλλη δεν γνώριζε πολλά περί της ανατομίας του σώματος ούτε ήθελε να ασχοληθεί με τη θεωρητική πλευρά της μεθόδου αυτής, αλλά παραδόθηκε απλά με ζήλο στην επανάληψη των καθορισμένων κινήσεων του σώματος. Αφού δε τις αφομοίωσε, όταν έφθασε η στιγμή, πήγε για τον τοκετό. Και τί νομίζετε ότι συνέβη; Η μεν πρώτη κατά την στιγμή του τοκετού από τις πρώτες ήδη ώδινες δεν θυμήθηκε τη θεωρία και γέννησε με μεγάλη δυσκολία, «εν λύπαις» (Γεν. 3,16)· η δε άλλη γέννησε χωρίς πόνους και σχεδόν χωρίς δυσκολία.

Έτσι θα συμβεί και σε μας. Ο σύγχρονος και μορφωμένος άνθρωπος είναι σε θέση να κατανοήσει το «μηχανισμό» της νοεράς προσευχής. Αρκεί να προσευχηθεί δύο ή τρεις εβδομάδες με κάποιο ζήλο, να διαβάσει λίγα βιβλία, και να, ο ίδιος μπορεί στα ήδη γραμμένα βιβλία να προσθέσει και το δικό του. Κατά την ώρα όμως του θανάτου, όταν η όλη σύστασή μας υποβάλλεται σε βιαία διάσπαση, όταν ο νους θολώνεται και η καρδιά αισθάνεται ισχυρούς πόνους ή εξασθένηση, τότε όλες οι θεωρητικές μας γνώσεις εξαφανίζονται και η προσευχή μπορεί να χαθεί.

Είναι αναγκαίο να προσευχόμαστε για χρόνια. Να διαβάζουμε λίγο, και μόνον ό,τι κατά τον ένα ή τον άλλο τρόπο αφορά στη προσευχή και συνεργεί, κατά το περιεχόμενό του, στην ενίσχυση της έλξεως προς προσευχή μετανοίας με την εσωτερική διαφύλαξη του νου. Από τη μακροχρόνια επανάληψη η προσευχή γίνεται φύση της υπάρξεώς μας, φυσική αντίδραση σε κάθε φαινόμενο στην πνευματική σφαίρα, είτε αυτό είναι φως, είτε σκοτάδι, είτε εμφάνιση αγίων αγγέλων ή δαιμονικών δυνάμεων, χαρά ή λύπη – με ένα λόγο, σε κάθε καιρό και περίσταση.

Με τέτοιο είδος προσευχής η γέννησή μας για την ουράνια ζωή μπορεί πραγματικά να γίνει ανώδυνη.

Η βίβλος της Καινής Διαθήκης, που αποκαλύπτει σε μας τα έσχατα βάθη του άναρχου Όντος, είναι σύντομη, αλλά και η θεωρία της προσευχής του Ιησού δεν απαιτεί ανάπτυξη σε πλάτος. Η τελειότητα που φανερώθηκε δια του Χριστού είναι ανέφικτη στα όρια της γης· το πλήθος των πειρασμών, τους οποίους περνά αυτός που ασκεί την προσευχή αυτή, είναι απερίγραπτη. Η άσκηση της προσευχής αυτής οδηγεί κατά παράδοξο τρόπο το πνεύμα του ανθρώπου σε συνάντηση με δυνάμεις κρυμμένες εν τω «Κόσμω». Η προσευχή με το όνομα του Ιησού προκαλεί εναντίον της επίθεση από τις κοσμικές δυνάμεις, ή καλλίτερα, την πάλη με τους κοσμοκράτορες «του σκότους του αιώνος τούτου, των πνευματικών της πονηρίας εν τοις επουρανίοις» (πρβλ. *Εφεσ. 6,12*). Αυτή, ανυψώνοντας τον άνθρωπο σε σφαίρες πέραν των ορίων της γήινης σοφίας, στις ύψιστες μορφές αυτής, απαιτεί «άγγελον πιστόν οδηγόν».

Η προσευχή του Ιησού κατά την ουσία της είναι πάνω από κάθε εξωτερικό σχήμα, στη πράξη όμως οι πιστοί λόγω της ανικανότητας τους να σταθούν σε αυτή με καθαρό νου για πολύ καιρό, χρησιμοποιούν το κομβοσχοίνι για λόγους πειθαρχίας. Στο Άγιο Όρος του Άθω το πλέον διαδεδομένο κομβοσχοίνι έχει εκατό κόμβους διαιρεμένους σε τέσσερα μέρη των είκοσι πέντε κόμβων. Ο αριθμός των προσευχών και των μετανοιών την ημέρα και τη νύκτα, ορίζεται ανάλογα με τη δύναμη του καθενός και των πραγματικών συνθηκών της ζωής του.

(Αρχιμ. Σωφρονίου, «Περί προσευχής»)