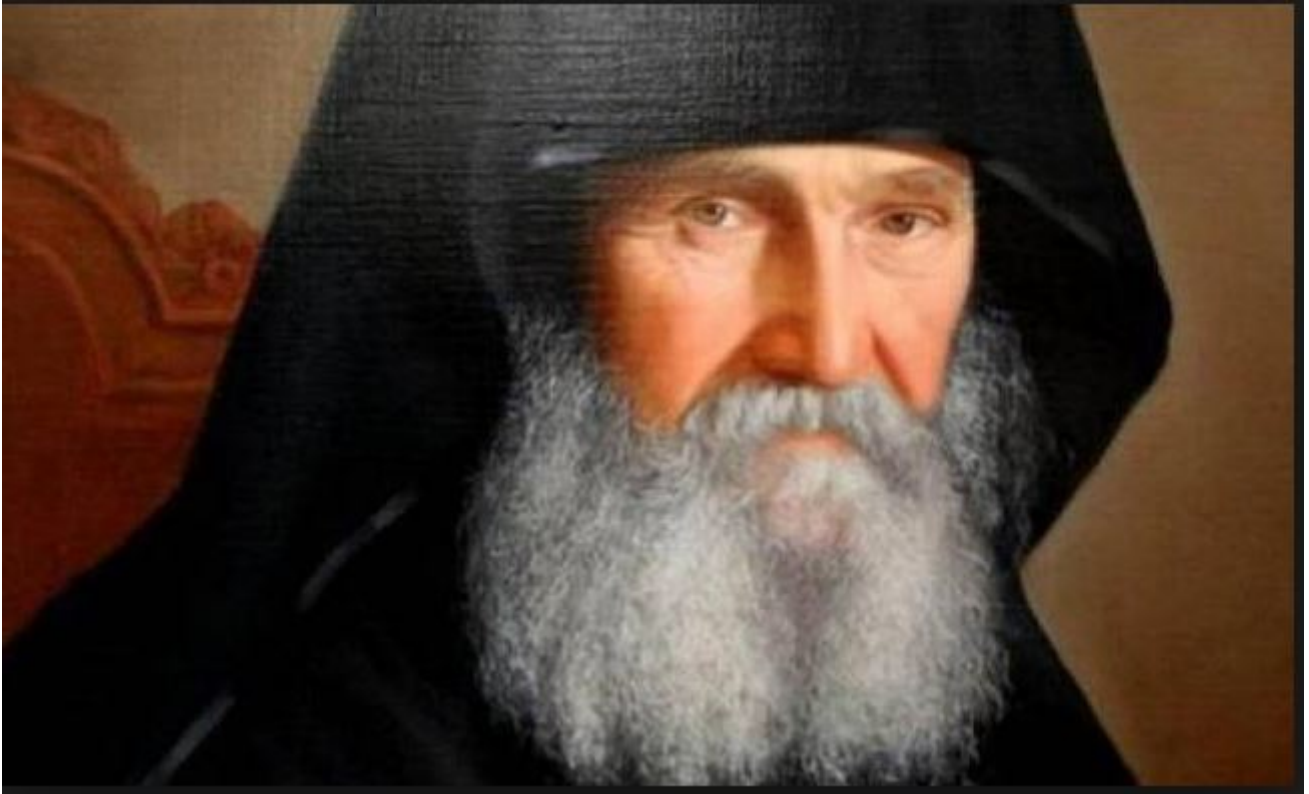


“Ο κάθε πόνος ο σωματικός κτυπάει στην καρδιά”

[/ Αγιορείτικα](#)



Γέροντας Εφραίμ, Προηγούμενος Ι.Μ. Φιλοθέου

Για να φθάσωμε όμως εδώ, θα βοηθήση πολύ ο τρόπος που λέγεται η ευχή, τον οποίον βέβαια ίσως έχετε ακούσει άλλοτε, ίσως έχετε διαβάσει. Πάντως τώρα θα τον συστηματοποιήσουμε για να τον εξασκήσουμε, διότι θα φέρη καλά αποτελέσματα.

Είπαμε ότι η καρδιά είναι το κέντρον όλων των κινήσεων, των ψυχικών και των διανοητικών, αλλά και των πόνων του σώματος. Ο κάθε πόνος ο σωματικός κτυπάει στην καρδιά. Και το δόντι στην καρδιά κτυπάει όταν πονά. Και το χέρι όταν πληγωθή και το νεφρό, και όλα στην καρδιά θα κτυπήσουν. Η καρδιά κινείται διά μέσω της αναπνοής, όταν παύση ο άνθρωπος να αναπνήη, σιγά – σιγά σταματάει και η καρδιά. Η καρδιά του ανθρώπου διά της εισπνοής δέχεται τον καθαρό αέρα, τον βγάζει και παίρνει άλλον, και έτσι σιγά – σιγά διατηρείται στη

ζωή.

Όταν λοιπόν αφήσουμε τον κανονικόν και φυσικόν ρυθμόν της εισπνοής και εκπνοής, και εισπνέουμε και εκπνέουμε αργά, γίνεται μια ανωμαλία στην φυσική εισπνοή και εκπνοή της καρδιάς. Οπότε όσο υπάρχει αυτή η ανωμαλία, δημιουργείται κάποιος πόνος, κάποια, ας το πούμε, στένωσι στην καρδιά, διότι δεν απολαμβάνει τον αέρα κατά τον ρυθμό της φύσεως. Δηλαδή αντί να τον δώσωμε σύντομα, τον δίνουμε τον αέρα πιο αργά. Ο πόνος που δημιουργείται κατά φυσική συνέπεια, έλκει τον νουν να προσέξη την καρδιά, και αυτή η έλξις του νού προς την καρδιά δημιουργεί την ένωσιν του νού και της καρδιάς. Όπως όταν πονάη το δόντι, ο νους γυρνάει – γυρνάει, και πάλι στον πόνο ξανάρχεται, έτσι και στην καρδιά.

Όταν θα αρχίσουμε να λέμε την ευχή με αραιά εισπνοή και εκπνοή θα δημιουργηθή, κατά φυσική συνέπεια, αυτός ο πόνος, αυτή η στενοχώρια στην καρδιά. Αυτή η στενοχώρια θα μας βοηθήση, ώστε ο νους να προσέξη την καρδιά. Λέγοντας λοιπόν την ευχή ρυθμισμένη με μια αραιά εισπνοή και εκπνοή ο νους θα κατεβαίνη στον πόνο, οπότε θα αποκλεισθή ο μετεωρισμός.

Αποκλειομένου του μετεωρισμού μ' αυτόν τον τρόπον, ο νους θα βρή ησυχία, δεν θα βρή αιτία να σκορπισθή. Ο πόνος τον συνάζει.

Αυτή η μέθοδος με την αραιά εισπνοή και εκπνοή είναι απαιτητικό μέσο, μαζί με την προσοχή, ώστε να μη μας ξεφεύγη ο νους. Έτσι θα μπορέσουμε να κόψουμε τον μετεωρισμό, ο οποίος είναι η αφαίμαξις της ουσίας της προσευχής. Δηλαδή ο μετεωρισμός μας αφαιρεί την ωφέλεια της προφερομένης ευχής.

Αποκλείοντας λοιπόν τον μετεωρισμό δίνουμε αέρα στο νού, να είναι καθαρός και να προσέχη στην καρδιά. Αρχίζουμε λοιπόν να αναπνέουμε σιγά – σιγά και αναπνέοντας ενώνουμε και την προσευχή «Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με». Είτε μια ευχή, είτε δύο, είτε τρεις θα πούμε στην εισπνοή. Ύστερα εκπνέοντας πάλι θα ενώσουμε την προσευχή. Τρεις φορές θα την πούμε στην εκπνοή και δύο στην εισπνοή, όπως μπορούμε· πάντως κατ' αυτή την έννοια θα ρυθμίζουμε την ευχή με την αναπνοή.

Τώρα εάν μπορούμε να λέμε την ευχή νοερώς με αραιά εισπνοή και εκπνοή καλώς. Εάν όμως δυσκολευώμεθα διότι ο νους παθαίνει δυσκολία από τον πειρασμό, θα παίρνουμε αναπνοή από το στόμα και μπορεί να κουνιέται λίγο παραμικρό η γλώσσα μας και αυτό είναι ευεργετικό πολύ στην αρχή.

Αφού λοιπόν θα αδολεσχήσωμε κατ' αυτήν την έννοια, ρυθμίζοντας την προσευχή με την αραιά εισπνοή και εκπνοή, θα αρχίση να δημιουργήται μέσα στην καρδιά

μας ένας πόνος και ο νους θα κολλήσει εκεί. Αμετακίνητα θα προσπαθή ο νους να είναι στην καρδιά.

Όταν παίρνουμε την εισπνοή από το στόμα ή από τη μύτη θα λέμε την ευχή, εν τω μεταξύ ο νους θα είναι στην καρδιά, θα παρακολουθή όχι την καρδιά, το σχήμα· δεν θα φανταζώμεθα το σχήμα της καρδιάς, αλλ' ο νους θα προσέχη στην καρδιά χωρίς να την φαντάζεται. Απλώς θα τοποθετηθή ο νους στο μέρος της καρδιάς και δεν θα φανταζώμαστε την καρδιά, γιατί αν τη φανταζώμαστε σιγά – σιγά εισχωρεί πλάνη και θα κάνουμε μια φαντασιώδη προσευχή.

Απλανής είναι η προσευχή όταν γίνεται αμετεωρίστως, ασχηματίστως με ανίδεο νού, χωρίς ουδεμία μορφή, ουδέν σχήμα, τίποτε απολύτως. Ο νούς θα είναι καθαρός από κάθε φαντασία θεία και ανθρωπίνη. Ούτε Χριστό, ούτε Παναγία, ούτε τίποτε. Μόνο ο νους νοερώς θα βρίσκεται μέσα στην καρδιά, μέσα στο στήθος, τίποτε άλλο. Μόνο να προσέχη ότι βρίσκεται εκεί μέσα. Αλλά εν τω μεταξύ με την εισπνοή θα αρχίση να λέη ο νούς την ευχή χωρίς να φαντάζεται τίποτε άλλο. Η καρδιά σαν μηχανή θα δουλεύη την ευχή και ο νούς σαν ένας απλός θεατής θα παρακολουθή τα λόγια της ευχής. Αυτός είναι ο απλανής δρόμος της νοεράς προσευχής.