

Περί Νοεράς Προσευχής.

π. Θεμιστοκλής Χριστοδούλου.



Θα ήθελα σήμερα να μιλήσω και για τη Νοερά Προσευχή και πώς αυτή καλλιεργείται μέσα στην ψυχή, επειδή γίνομαι εισπράκτορας πολλών επιθυμιών γι' αυτό το θέμα.

Καθώς εγώ δεν είχα να σας πω τη δική μου άποψη ανέτρεξα στον Άγιο Νικόδημο τον Αγιορείτη και άντλησα από το βιβλίο του «Συμβουλευτικό Εγχειρίδιο» το οποίο το γράφει ο Αγ. Νικόδημος ο Αγιορείτης χωρίς να έχει δίπλα του βιβλία. Κάθισε, δηλαδή και έγραψε αυτό το βιβλίο ολόκληρο ως επιστολή σε έναν συγγενή του Επίσκοπο για να τον νουθετεί και να τον καταρτίζει σε θέματα πνευματικά μόνο από αγάπη και φιλότιμο. Τι είναι η Νοερά ή Καρδιακή Προσευχή; Πηγαίνουμε πολλές φορές σε μοναστήρια και εκεί βλέπουμε τους μοναχούς να κρατάν στα χέρια τους το κομποσκοίνι. Ένα μαύρο σκοινί δεμένο, εννιάκομπο και ο κάθε κόμπος έχει εννιά κόμπους, δύσκολη είναι η πλέξη του - θέλει πολλή τέχνη. Βαστούν αυτό το κομποσκοίνι και με κάθε κόμπο επικαλούνται τον Θεό, τον Κύριο ημών Ιησού Χριστό, λέγοντας: «Κύριε Ιησού Χριστέ Υιέ του Θεού ελέησόν με τον αμαρτωλό». Αυτή λέγεται και μονολόγιστη προσευχή. Η πρακτική άσκηση της προσευχής αυτής ξεκινάει από την αρχή με το στόμα, τη λέμε την ευχή με το στόμα να την ακούμε δυνατά, φωναχτά, και σιγά σιγά αυτή η ευχή με τη Χάρη του Θεού προχωράει και κατεβαίνει μέσα στην καρδιά. Το ζήτημα είναι

πώς κατεβαίνει στην καρδιά. Είναι δύσκολο να το πούμε και επειδή δεν είμαι κατάλληλος να σας το πω, θα σας πω μερικά λόγια για το τι κάνει αυτή η ευχή που τα διαβάζω από τον Αγ. Νικόδημο τον Αγιορείτη ο οποίος γράφει στον Επίσκοπο:

«Με την συνεχή μνήμη του ονόματος του Ιησού γεννιέται η αγάπη προς τον Θεό. Σε παρακαλώ, λοιπόν, για άλλη μια φορά ο Ιησούς ας είναι το γλυκό μελέτημα της καρδιάς σου. Ο Ιησούς ας είναι το εντρύφημα της γλώσσας σου. Ο Ιησούς ας είναι η συνεχής ασχολία και ιδέα του νού σου. Και εν συντομία, ο Ιησούς ας είναι η αναπνοή σου και ποτέ να μην χορταίνεις επικαλούμενος τον Ιησού γιατί από αυτή τη συνεχή και γλυκύτερη μνημόνευση του Ιησού θα επιτευχθούν και θα αναπτυχθούν και θα γίνουν δέντρα μεγάλα στην καρδιά σου, εκείνες οι 3 μεγάλες θεολογικές αρετές: η πίστις, η ελπίδα και η αγάπη. Γνώριζε επίσης ότι όταν κάποιος εραστής είναι μακριά από το ερωτικό του υποκείμενο δεν μπορεί να παρηγορηθεί, να παρηγορεί τον πόθο του και τον έρωτά του με άλλο τρόπο παρά μόνο με την συνεχή ανάμνηση και μνημόνευση του ονόματος εκείνου που το αγαπάει και το έχει ερωτευτεί. Γι'αυτό και ο Θεολόγος Γρηγόριος είπε, αυτοί που διάκεινται ερωτικά σφόδρα προς κάτι, αγαπούν να συνδέονται ευχάριστα και με τα ονόματα. Έτσι λοιπόν, διαβάζουμε και στις ιστορίες ότι και η μητέρα του βασιλιά Λέοντα του Σοφού όταν ο γιός της εξορίστηκε από την Κωνσταντινούπολη και δεν τον είχε παρόντα να τον βλέπει, δεν παρηγορούσε τον πόθο της με τίποτε άλλο, παρά με την συνεχή θύμηση του ονόματός του. Και γι'αυτό μπαίνοντας και βγαίνοντας, δεν έλεγε τίποτε άλλο παρά αυτά: «Λέων μου, Λέων μου, γιε μου» και το έλεγε τόσο συχνά ώστε και ο παπαγάλος που την άκουγε από πάνω, συνήθισε και αυτός να το λέει. Με τον ίδιο τρόπο, και η ψυχή που αγαπά τον Ιησού, επειδή ο Ιησούς είναι στον ουρανό και δεν είναι παρών να Τον βλέπει και να Τον απολαμβάνει δεν μπορεί να παρηγορήσει με άλλο τρόπο την αγάπη της προς Αυτόν παρά με την συνεχή ενθύμηση του Αγίου Ονόματός Του, βοώντας πάντοτε με αγάπη και δάκρυα και πόνο καρδιάς «Ιησού μου, Ιησού μου Αγαπημένε». Γι'αυτό και ο Άγιος Ισαάκ είπε ότι όταν ανακινηθεί η μνήμη του Θεού στην διάνοιά του, αυτού δηλαδή που αγαπά τον Θεό, αμέσως η καρδιά του κινείται προς την αγάπη Αυτού και τα μάτια χύνουν άφθονα δάκρυα γιατί η αγάπη συνηθίζει από τη θύμηση στον αγαπημένο να χύνει δάκρυα. Και το γεγονός ότι με την προσευχή και την μνήμη του Ιησού γεννιέται η αγάπη προς Αυτόν το βεβαιώνει και αυτός ο ίδιος ο Θείος Ισαάκ και περισσότερο ο Μ.Βασίλειος λέγοντας «πρέπει να

φυλάξουμε με μεγάλη προσοχή την καρδιά μας ώστε να μην χάσουμε ποτέ την έννοια του Θεού και να μην μολύνουμε με μάταιες φαντασίες τη μνήμη των θαυμαστών έργων Του, αλλά να έχουμε παντού την Αγία έννοια του Θεού τυπωμένη μέσα στις ψυχές μας ως ανεξάλειπτη σφραγίδα με τη συνεχή και καθαρή μνήμη. Διότι έτσι έρχεται μέσα μας η αγάπη προς τον Θεό που μας παρακινεί να εφαρμόσουμε τις εντολές του Κυρίου και από αυτές πάλι διατηρείται διαρκώς και σταθερώς». Τι είναι λοιπόν πιο μακάριο ; Τι είναι πιο ευτυχισμένο; Ή τι είναι πιο γλυκό από το να μελετά κανείς πάντοτε το Ένδοξο, Τερπνό και Πολυπόθητο όνομα του Ιησού Χριστού δια μέσου του οποίου ό,τι και αν ζητήσει κανείς από τον Πατέρα και από αυτόν τον ίδιον το απολαμβάνει οπωσδήποτε. «Ό,τι ζητήσετε από τον Πατέρα στο Όνομά Μου θα σας το δώσει», και πάλι, «ό,τι ζητήσετε στο Όνομά Μου θα το κάνω για να δοξαστεί ο Πατέρας μέσω του Υιού». Και ποια έννοια και θύμηση έχει μεγαλύτερη Χάρη και είναι πιο βίαια από την έννοια και την ενθύμηση του Σωτηρίου και Θεοπρεπούς και Φοβερού Ονόματος του Ιησού Χριστού του Υιού του Θεού, του Ονόματος που είναι υπεράνω όλων των ονομάτων; Και στο οποίο κάμπτουν αλλά και θα κάμψουν τα γόνατα τα επουράνια, τα επίγεια και τα υπόγεια; Φωνάζει ο Παύλος ώστε στο Όνομα του Ιησού να καμφθεί κάθε γόνατο των επουρανίων και των επιγείων και των καταχθονίων και το οποίο θα δοξάσει κάθε γλώσσα τον καιρό της Κρίσεως. Και κάθε γλώσσα θα ομολογήσει ότι ο Ιησούς Χριστός είναι Κύριος. Αυτά σου υπενθύμισα αγαπητέ μου, επειδή νικήθηκα από την υπερβολική αγάπη που έχω για την σωτηρία σου και τα οποία έμαθα προσεκτικά όπως ο παπαγάλος από τα ιερά βιβλία των θεοφόρων πατέρων και άκουσα από τη φωνή κάποιων πνευματικών πατέρων που είναι στην ζωή, οι οποίοι τα δοκίμασαν εκ μέρους τους και τίποτα από αυτά δεν μπόρεσα να μάθω εκ πείρας λόγω της μεγάλης μου αμελείας και των παθών μου. Το να διδάσκει κανείς και αυτούς που είναι στον κόσμο τη νοερά προσευχή είναι πολύ ωφέλιμο. Ναι, γνωρίζω ότι ίσως κάποιοι με κατηγορήσουν ότι γράφω εκείνα που είναι τα ίδια των μοναχών που ζουν έξω από τον κόσμο, προς ένα άνθρωπο ο οποίος διαβιώνει στον κόσμο και συναναστρέφεται με αυτούς που ζουν στον κόσμο. Αλλά αν αυτοί έχουν δίκιο ή άδικο να με κατηγορήσουν γι' αυτό – εγώ το αποσιωπώ και λέω μόνο ότι αυτό το έκανα: πρώτον από την υπερβολική όπως είπα αγάπη που έχω για τη σωτηρία σου γιατί είναι γνώρισμα των φίλων το να αποκαλύπτουν ο ένας στον άλλον τα μυστικά τους σύμφωνα με το: «αλλά σας ονόμασα φίλους διότι όλα όσα άκουσα

από τον Πατέρα μου σας τα γνωστοποίησα», ο ίδιος ο Ιησούς το είπε στο κατά Ιωάννη Ευαγγέλιο. Δεν έκρυψε τίποτα στους μαθητές του. Ότι είχε δεν το κρατούσε για τον Εαυτό Του, το έδινε και στους μαθητές Του. Αυτή είναι η σχέση του πνευματικού προς το πνευματικό του παιδί. Θα πει σε όλους ότι δεν διδάσκει ο πνευματικός την ευχή, γιατί; Γιατί δεν είναι έτοιμοι ακόμα. Όταν κάποιος είναι έτοιμος τον πυροδοτεί ο πνευματικός εφόσον και ο ίδιος έχει Θεωρία. Αν δεν έχει ο ίδιος Θεωρία δεν μπορεί να την διδάξει».

- ο Άγιος Νικόδημος ο Αγιορείτης λέει ότι ευχή του Ιησού Χριστού μπορεί να γίνεται και σε μας παρόλο που μέσα στον κόσμο που είμαστε, κάποιοι ισχυρίζονται ότι δεν είναι εφικτό προβάλλοντας για παράδειγμα τη δικαιολογία ότι έχουν οικογένεια οπότε δεν μπορούν να κάνουν προσευχή ή κάποιος ο οποίος δεν έχει γευτεί ποτέ μια εσωτερική πνευματική κατάσταση, ένα σκίρτημα, ένα δάκρυ να χύσει στο μάτι του, έχει μάθει μόνο τα τετριμμένα να λέει, όπως ένα «Πάτερ ημών» θεωρεί ότι αυτά δεν γίνονται για τους λαϊκούς – όμως είναι λάθος.

Συνεχίζει: «Δεύτερον, γιατί ο Θεός δεν είναι σώμα το οποίο να ευαρεστείται τόσο και να αναπαύεται με τις προσφερόμενες σε αυτό λατρείες και τα προσκυνήματα μέσω του σώματος, αν και αυτοί οι προσκυνητές όπως έχουν υλικό σώμα οφείλουν και μέσω του σώματος να προσκυνούν το θείο και να το λατρεύουν. Αλλά είναι πνεύμα και νους και από όλα τα πνεύματα και τους νόες είναι ο πρώτιστος. Κατά συνέπεια, ευαρεστείται και αναπαύεται περισσότερο με τα προσκυνήματα και τις λατρείες που προσφέρονται σε Αυτόν μέσω του νου και του πνεύματος, σαν ομοιότερες και πιο οικείες σε Αυτόν κατά φύση. Γιατί κάθε ζωντανή ύπαρξη αγαπά το όμοιό της σύμφωνα με τον Σειράχ. Και αυτό δεν το δίδαξε άνθρωπος αλλά ο ίδιος ο Υιός του Θεού που είπε ότι ο Πατέρας έτσι θέλει αυτούς που Τον προσκυνούν: Ο Θεός είναι Πνεύμα και εκείνοι που τον λατρεύουν πρέπει να Τον λατρεύουν πνευματικά και αληθινά (Κυριακή της Σαμαρείτιδος). Και αυτή η πραγματική και αληθινή προσκύνηση επιτελείται κυρίως διά μέσου της νοεράς και καρδιακής προσευχής. Γιατί και εκείνος ο Ρωμαίος ο Κάτωνας αν και ήταν εξωτερικός είπε κάποτε: ο Θεός είναι νους και με καθαρό νου να τον σέβεσαι υπέρμετρα και πάνω από όλα. Τρίτον, γιατί και ο Μέγας Απόστολος Παύλος δίνει εντολή σε όλους γενικά τους χριστιανούς, χωρίς καμμία εξαίρεση, να προσεύχονται αδιάκοπα: «αδιάλειπτα να προσεύχεσθε» και αυτό το αδιάλειπτο κατορθώνεται

κυρίως μέσω της καρδιακής προσευχής που δύναται να ενεργείται πάντοτε και παντού και σε όλα τα έργα κατά τον Μ. Βασίλειο και τον θείο Χρυσόστομο, και αλλού πάλι ο ίδιος ο Παύλος δίνει εντολή στον Τιμόθεο και του λέει να θυμάται τον Ιησού Χριστό: «μνημόνευε τον Ιησού Χριστό τον αναστημένο από τους νεκρούς». Και ο θεολόγος Γρηγόριος λέει: «περισσότερο πρέπει να μνημονεύουμε τον Θεό παρά να αναπνέουμε» και αν είναι δυνατόν να το πούμε αυτό τίποτα άλλο να μην κάνουμε παρά μόνο αυτό. Και κάποιος άλλος Πατέρας λέει ότι ο Θεός απαιτεί ως χρέος από εμάς να τον μνημονεύουμε συνέχεια, γιατί και αυτός συνέχεια μας ευεργετεί και μας χαρίζει την ύπαρξη και την αναπνοή μας. Αυτό το ίδιο λέει και ο ιερός Αυγουστίνος στο εγχειρίδιο. Τέταρτον, γιατί και ο Θείος Γρηγόριος ο Σιναΐτης δεν δίδαξε αυτή την εργασία μόνο στους μοναχούς του Αγ. Όρους αλλά ξεκινώντας από το Όρος πορεύθηκε διδάσκοντας αυτό το έργο μέχρι την Βλαχία. Και ο λαμπρός φωστήρας της Θεσσαλονίκης Γρηγόριος ο Παλαμάς, όχι μόνο σε πολλές ομιλίες του παρακινεί όλους τους χριστιανούς να προσεύχονται νοερά στην καρδιά τους, αλλά και στέλνει ολόκληρο λόγο προς τους φιλοσόφους Ιωάννη και Θεόδωρο που ζουν στον κόσμο, στον οποίο τους αποκαλύπτει όλα τα μυστήρια της ιεράς προσευχής και της νήψεως. Και πέμπτον, γιατί ο θείος Διάδοχος, επίσκοπος Φωτικής, λέει ότι ο διάβολος δεν αγαπά ποτέ να μάθουν και να πιστέψουν οι άνθρωποι – προσέξτε λίγο αυτήν την παράγραφο – ότι αυτός βρίσκεται στην καρδιά και τους πολεμά από εκεί. Αντίθετα αγαπά να νομίζουμε εμείς οι άνθρωποι ότι μας πολεμά από έξω γι' αυτό οι περισσότεροι άνθρωποι, και πολλές φορές και λογιώτατοι, νομίζουν ότι οι λογισμοί έρχονται σε αυτούς όχι από μέσα από την καρδιά αλλά από το κεφάλι ή κάποιο άλλο μέρος, για να μην το μάθουν αυτό και τον πολεμήσουν με την καρδιακή μνήμη του Ιησού Χριστού. Τα πονηρά πνεύματα βρίσκονται γύρω από τα μέλη της καρδιάς. Αυτό βέβαια οι δαίμονες δεν θέλουν ποτέ να το πιστέψουν οι άνθρωποι για να μην το μάθει καλά ο νους αυτό και οπλιστεί εναντίον τους με την μνήμη του Θεού. Γι' αυτό εγώ εφάνέρωσα την τέχνη του διαβόλου για να την μάθουν οι άνθρωποι και να τον πολεμούν με την καρδιακή προσευχή.» (βλέπε σχετικά με αυτό και στο προοίμιο και στο τέλος της Φιλοκαλίας). - Θα σας διαβάσω και ένα κεφάλαιο ακόμα, για να μη σας κουράσω, γιατί ξέρω ότι είναι δυνατά αυτά τα κεφάλαια, αλλά υπάρχει και αυτή η πλάνη μέσα στο διάβολο που μας βάζει να πιστεύουμε ότι μόνο εξωτερικά ο διάβολος μας πολεμάει. Πολλοί δε από μας τους ανθρώπους, πιστεύουν ότι δεν υφίσταται ο διάβολος αν και ο διάβολος κατοικεί και εμφωλεύει

μέσα στην καρδιά. Όπως ο Χριστός μπορεί να κατοικήσει μόνιμα και κατοικεί μέσα στην καρδιά μας, υπάρχει και ο διάβολος γύρω από την καρδιά. Εμείς έχουμε μόνο τις εξωτερικές αισθήσεις γι' αυτό νομίζουμε ότι από τα αυτιά μας μπαίνει ο διάβολος. Δεν μπαίνει από τα αυτιά, μπαίνει από την καρδιά. Άρα λοιπόν όταν κάνει ή ασκεί κάποιος τη νοερά προσευχή, το «Κύριε Ιησού Χριστέ ελέησόν με» και έχει επικεντρώσει στο όνομα του Ιησού, ξέρει ότι η ζωή του είναι ο Ιησούς και η αναπνοή του είναι ο Ιησούς, τότε δεν αφήνει την καρδιά να σκιρτήσει και να βιώσει αυτή τη ροπή που λέμε ότι υπάρχει μέσα στον άνθρωπο: τη ροπή προς το κακό, τη ροπή προς την αμαρτία. Αυτή τη ροπή που υπάρχει μέσα μας ποιος την προκαλεί; Ο διάβολος. Γιατί ο διάβολος έχει αυτή την ιδιότητα ανά πάσα στιγμή εκεί που μιλάμε να μας βάζει μια πονηρή σκέψη. Και αυτό φυσικά συμβαίνει γιατί μέσα στην καρδιά είναι εμφωλευμένη αυτή η πονηρή σκέψη. Μετά από την καρδιά ανεβαίνει επάνω, γι' αυτό και η προσευχή ξεκινάει μεν από το νου, τη λες με το στόμα και πρέπει να φτάσει κάτω στην καρδιά. Αυτό είναι πολύ σημαντικό πράγμα να το συνειδητοποιήσουμε και να το κάνουμε.

«Μέσω της Νοεράς Προσευχής βρίσκεται η κρυμμένη στην καρδιά Χάρις. Αν λοιπόν διατηρείς την καρδιά σου καθαρή, επειδή όπως είπαμε η καρδιά είναι κέντρο των υπερφυσικών, των φυσικών και των παραφυσικών, είναι φανερό ότι μέσω της διαφυλάξεως της καρδιάς θα προφυλάξεις και τα αγαθά της φύσεως και τις αρετές. Και είναι ακόμη φανερό ότι θα προφυλάσσεσαι και από τα παρά φύσιν κακά, και με την πάροδο του χρόνου και τη συνέργεια του γλυκυτάτου Ιησού που συνεχώς μελετάς στην καρδιά σου, θα ανέβεις και στα υπερφυσικά. Γιατί ανασκαλεύοντας με αυτή τη νοερά εργασία και βγάζοντας το χώμα και την τέφρα των παθών και των πονηρών λογισμών και των προλήψεων από την καρδιά σου η οποία έχει μέσα της σκεπασμένο το σπινθήρα της υπερφυσικής Χάριτος του Θεού, θα βρεις και αυτόν τον σπινθήρα, τον οποίον ο Χριστός ήρθε στη γη για να τον βάλει στην καρδιά, και θα χαρείς σαν τον βρεις με ανέκφραστη χαρά, και από την χαρά σου θα χύσεις γλυκύτατα δάκρυα. Έπειτα αφού προσφέρεις σ'Αυτόν ως ξύλα και φρύγανα την εργασία των ζωοποιών εντολών του Κυρίου και τις διάφορες άλλες επίκτητες αρετές, θα φυσήξεις με ζέση και προθυμία και αγάπη, θα ανάψεις φωτιά παράξενη και υπερφυσική στην καρδιά σου, μάλλον θα την ανάψει ο μνημονευόμενος από σένα Ιησούς, και με την θερμότητά της θα καταφλέξει τα πάθη και θα κατακάψει τους δαίμονες που σε πολεμούν. Θα διώξει τις προσβολές των λογισμών και θα

γλυκάνει όλη την εσωτερική διάθεση της καρδιάς σου, χαρίζοντάς σου χαρά, ειρήνη, αγάπη προς τον Θεό και αγάπη προς τον πλησίον. Γιατί όπως έχει γραφεί, ο Θεός είναι φωτιά καταλυτική, δηλαδή καταστρεπτικό της ύλης και της μοχθηρίας όπως ερμηνεύει ο θεολόγος Γρηγόριος. Και με την λάμψη Του θα φωτίσει το νου σου και θα του χαρίσει το φως της γνώσεως και διακρίσεως. Κι έτσι με αυτή τη νοερή εργασία θα κάνεις όλο τον εσωτερικό σου άνθρωπο, ναό και κατοικία του Αγ.Πνεύματος, και την καρδιά σου, ιδιαίτερα, ιερό θυσιαστήριο και Αγ.Τράπεζα. Το νου σου ιερέα, τη θέληση και την προαίρεσή σου θυσία, και την προσευχή που αναπέμπεται από την καρδιά προς τον Θεό, οσμή ευωδίας και αυτό βεβαιώνοντάς το ο Θεοουρανοφάντωρ Βασίλειος έλεγε «καλή ευχή είναι αυτή που εμβάλλει φανερά την έννοια του Θεού στην ψυχή και αυτό είναι η διαμονή του Θεού μέσα μας: το να έχουμε μέσα μας εγκατεστημένο τον Θεό μέσω της μνήμης. Έτσι γινόμαστε ναός του Θεού όταν η συνέχεια της μνήμης δεν διακόπτεται από γήινες φροντίδες, αλλά αποφεύγοντας ο φιλόθεος όλα αυτά αναχωρεί προς τον Θεό. Και εύχομαι, ο πολυπόθητος Ιησούς να αξιώσει με αυτά τα χαρίσματα όλους όσους διαβάζουν το παρόν συμβουλευτικό και τελευταίον εμένα που το γράφω. Γι' αυτό και πάλι σε παρακαλώ να μη δείξεις αδιαφορία γι' αυτό το πράγματι ψυχωφελές και σωτήριο έργο. Αλλά εγκαταλείποντας τους συχνούς περιπάτους, τις πολλές συναναστροφές και τις άκαιρες συνομιλίες, μένοντας ήσυχος στο κατάλυμά σου, να ασχολείσαι με αυτή την επιστροφή του νου στην καρδιά, όπως σε συμβουλεύει ο Αγ. Ισαάκ λέγοντας «οφείλουμε λοιπόν να εμμένουμε ασκητικά και με απλότητα προς τον εσωτερικό άνθρωπο, όπου δεν υπάρχουν εκτυπώσεις των λογισμών, ούτε θεωρία των συνθέτων, και να επισκέπτεσαι συνεχώς τον Άγιο Ναό του Θεού που είναι εντός σου, καθώς και ο Δαυίδ μόνο αυτή την ευχή ζητούσε από τον Θεό, το να επισκέπτεται τον άγιό του Ναό, και να διώχνεις μακριά από αυτόν κάθε πάθος και πονηρό λογισμό όπως και ο Κύριος έδιωξε από το ιερό του Θεού τους θεοκαπήλους, γιατί τα πάθη και οι κακοί λογισμοί μολύνουν την καρδιά και τον εντός της ναό του Θεού και διώχνουν από αυτόν την Χάρη του Θεού. Γι' αυτό και ο Σολομών είπε: «οι κακόπιστοι λογισμοί χωρίζουν από τον Θεό». Και πάλι, αηδία προκαλεί στον Θεό ο κακός λογισμός –αυτό υπαινισσόμενος ο Κύριος έλεγε προς αυτούς που βεβήλωναν το ιερό: «ο οίκος μου οίκος προσευχής θα ονομάζεται, εσείς όμως τον κάνατε φωλιά ληστών». Και αν στην αρχή κοπιάσεις λίγο,

εντούτοις, όταν συνηθίσεις και γλυκαθείς θα δεχθείς μεγάλη ανάπαυση».

- Είναι πολύ σημαντικό αυτό. Δείχνει την πείρα του Αγίου Νικοδήμου του Αγιορείτου. Φανταστείτε ότι όλες τις παραπομπές που κάνει στους Αγίους, στην Αγ. Γραφή, στην Π. Διαθήκη, Κ. Διαθήκη, Πατερικά, ποιος είπε, τι έκανε, και άλλα πολλά, τα γράφει μέσα εδώ από στήθους. Γράφει μια επιστολή και είναι αυτή όλη μια εμπειριστατωμένη μελέτη – αυτό είναι ένα διδακτορικό. Μεγάλη γνώση είχε ο Αγ. Νικόδημος ο Αγιορείτης και βοηθούσε πάρα πολύ όποιον ακριβώς άνθρωπο ήθελε -εδώ βοηθάει έναν επίσκοπο- και φυσικά βοηθάει και όλους εμάς να αντιληφθούμε τι είναι η προσευχή. Κάποιος δεν μπορεί να κάνει την προσευχή επειδή όταν προσεύχεται θολώνει ο νους του, άλλος επειδή σκέπτεται τι θα φάει, άλλος τις δουλειές του σπιτιού ή τις διακοπές. Φυσικά αυτές είναι πτώσεις μεγάλες μέσα στον άνθρωπο επειδή ανά πάσα στιγμή εκείνο το κύριο έργο που έχουμε να κάνουμε στη ζωή μας είναι η προσευχή. Βλέπετε, έχουμε ο καθένας μας κάθε μέρα πάρα πολλές δουλειές να κάνουμε. Μερικοί τις γράφουμε κιόλας σε κατεβατά. Ξεχνάμε όμως ότι το βασικό είναι η καρδιά μας να είναι ενωμένη με το Θεό. Πιστεύω λοιπόν ότι η καρδιά μας δεν είναι ενωμένη με τον Θεό και γι' αυτό φυσικά δεν μπορούμε ποτέ να γλυκαθούμε από την προσευχή, γιατί το να κάνουμε προσευχή σημαίνει ότι πρέπει να ξεφορτωθούμε πολλά πράγματα για να μπορέσουμε να σώσουμε τον εαυτό μας και πολλές φορές οι τόσο πολλές μέριμνες οι οποίες έχουμε δεν μας βοηθούν στην προσευχή γι' αυτό και η Νοερά Προσευχή είναι καρπός του απερισπάστου βίου. Πολλές φορές εκτός από τις καθημερινές υποχρεώσεις της δουλειάς, του σπιτιού, της οικογένειας, προκύπτουν και έκτακτες ή απρογραμμάτιστες καταστάσεις που απορροφούν το χρόνο του ανθρώπου. Είναι ακριβώς όπως εκείνη η νοικοκυρά η οποία έχει το σπίτι της γεμάτο από τα μπιμπελό και περνά την ημέρα σκουπίζοντάς τα χωρίς να ξέρει ότι η ουσία του πράγματος δεν είναι τα μπιμπελό. Γνώρισα κάποιον άνθρωπο ο οποίος ενώ είχε ένα σπίτι γεμάτο με πολλά πράγματα, στο τέλος της ζωής του επειδή είδε την ματαιότητα τα μοίραζε. Όταν φιλοσοφείς αυτό το μοίρασμα των πραγμάτων αντιλαμβάνεσαι γιατί αυτός ο άνθρωπος τα μοιράζει. Οι Αιγύπτιοι πίστευαν ότι στη μετά θάνατον ζωή πηγαίνει ο άνθρωπος με τα υλικά αγαθά και έφτιαξαν τις πυραμίδες και έβαζαν μέσα τα χρυσάφια και εκτός από τα άψυχα αυτά, έβαζαν και έμψυχα, δηλαδή όλους τους

δούλους μέσα ζωντανούς και τους σφράγιζαν μέσα και μετά πέθαιναν όλοι. Όταν άνοιξαν τις πυραμίδες, βρήκαν τα κόκκαλά τους εκεί. Θέλω μ' αυτό να δείξω πώς είναι ο άνθρωπος.

Τη νοερά προσευχή, η οποία είναι η πιο τέλεια προσευχή, τη λέει και ο Απ. Παύλος, με το «αδιαλλείπτως προσεύχεσθε». Πραγματικά κανένας δεν μπορεί να συλλάβει το «αδιαλλείπτως προσεύχεσθαι». Θα ρωτήσει κάποιος: «Και τι να κάμνω όλη την ημέρα, να κρατάω το κομποσχοίνι να προσεύχομαι ή να δουλέψω;» Αυτή η προσευχή είναι σε παράλληλη τροχιά, όπως ακριβώς το τραίνο που έχει δύο ράγες και προχωράει – η μία είναι η ζωή μας και η άλλη είναι η προσευχή μας. Δεν επηρεάζει η μία την άλλη, αλλά και τα δύο μπορούν να συμβιβαστούν, δηλαδή μπορεί ο άνθρωπος να τις συμβιβάζει. Ξέρω κάποιον γέροντα ο οποίος όταν σου μιλάει, λέει την ευχή. Όταν λειτουργεί λέει την ευχή. Ταυτόχρονα πώς γίνεται; Δεν μπορούμε να το καταλάβουμε εύκολα. Από την πολλή την άσκηση προσευχής η προσευχή φυτεύτηκε μέσα στην καρδιά και αυτός, χωρίς να το καταλαβαίνει, την ώρα που σου μιλάει προσεύχεται. Αυτή είναι η πιο τέλεια κατάσταση. Το «Κύριε Ιησού Χριστέ ελέησόν με» βγαίνει μέσα στις λέξεις. Αυτό συμβαίνει στους Πατέρες και τους βλέπουμε και αρκούμαστε σ' αυτούς γιατί η ουσία είναι ότι αυτοί πάταξαν και τα πάθη, δηλαδή όταν ξεκινάμε να κάνουμε την προσευχή, πρέπει να πατάξουμε τα χοντρά πάθη. Είναι σα να χτίζουμε ένα σπίτι σ' ένα οικόπεδο που μας έδωσαν σε ένα μέρος ωραίο, κατάφυτο και το πρώτο που έχουμε να κάνουμε είναι να ξεμπαζώσουμε. Τι σημαίνει ξεμπαζώμα στους ανθρώπους; Να φύγουν τα χοντρά πάθη: πορνείες, μοιχείες, ακαταστασίες, ψεύδος, κολακείες, υποκρισίες,. Κάποιος μπορεί να αναρωτηθεί: πόση προσευχή χρειάζεται; Δεν υπάρχει όριο προσευχής. Γιατί όταν ξεκινάς και αγαπάς το Θεό μοιάζεις με τους ερωτευμένους που δεν λένε τίποτε άλλο, μόνο σ' αγαπώ. Ένα νέο παιδί μου έλεγε μια φορά: «Πάτερ τι να σας πω... είμαι ερωτευμένος» «Για πες μου», λέω, «πόσες φορές μιλάτε την ημέρα»; Λέει: «Μπορεί και εκατό». «Εκατό φορές στο κινητό; Μα αφού όλη την ημέρα είστε μαζί». «Κι όταν φεύγουμε», λέει, «μέχρι να πάμε στο σπίτι μιλάμε 2-3 φορές». Αυτό παράδειγμα να μας γίνει. Έτσι είναι ακριβώς και ο άνθρωπος που αγαπάει το Θεό. Αν τον αγαπάει τον Θεό, τον μνημονεύει. Αν αγαπάς κάτι διαφορετικό, μνημονεύεις εκείνο που αγαπάς όπως κείνος ο οποίος έχει δεθεί πάρα πολύ με την πορνεία - και υπάρχουν άνθρωποι που έχουν αυτό το πάθος - με τα χαρτιά, με το ποτό, με το ναρκωτικό. Εκείνος που έχει δεθεί με το ναρκωτικό συνέχεια σκέπτεται το ναρκωτικό – πώς

θα πάρει την καλύτερη δόση. Είναι εκεί όπου έβαλε την καρδιά του. Έτσι είναι και ο Χριστιανός. Άμα βάλεις την καρδιά στο Θεό σκέφτεσαι συνέχεια τον Θεό, χωρίς να παραμελείς φυσικά και τα της οικογενείας σου. Απλώς δίνεις προτεραιότητα στο Θεό και όλα τα άλλα λειτουργούν με ένα διαφορετικό τρόπο, από ό,τι έχουμε συνηθίσει.

- Καμία ερωτήσεις;

- Θέλω να κάνω μία ερώτηση: Άκουγα και προχθές στο ραδιόφωνο για τη ζωή του Σάββα του Παρηγορητή και έλεγε να παρατήσετε ό,τι κάνετε και να κάμετε μόνο προσευχή, την ευχή του Ιησού. Και ο Άγιος Νικόδημος το ίδιο πράγμα έλεγε. Μπορούμε αυτό εμείς να το κάνουμε;

- Άν έχεις ευλογία από τον πνευματικό.

- Είναι για όλους αυτές οι καταστάσεις;

- Για όλους είναι. Για μάθε ένα παιδάκι από μικρό να λέει την ευχούλα, αλλά να τη λέει: «Κύριε Ιησού Χριστέ ελέησόν με, Κύριε Ιησού Χριστέ ελέησόν με» και κάνε ένα πείραμα. Ας πούμε πέντε οικογένειες να ξεκινούσαν ταυτόχρονα. Οι τρεις οικογένειες να έβαζαν τα παιδάκια τους μονίμως στην προσευχή, στο «Κύριε Ιησού Χριστέ ελέησόν με» -το παιδάκι, τη νύχτα που θα κοιμηθεί να λέει την ευχή. Το παιδί πιο εύκολα αφομοιώνει την προσευχή απ' ό,τι εμείς οι ξεροκέφαλοι. Και βάλε δύο άλλα να βλέπουν παιχνίδια με σκοτωμούς και όλα αυτά. Θα δεις εκείνο που λέει την ευχή είναι ήρεμο στο κρεβάτι και λέει την ευχή. Αισθάνεσαι ότι λέει την ευχή με τον άγγελό του. Εάν βάλεις κάποιο άλλο παιδάκι - αυτό το έχω ακούσει από άλλες οικογένειες πνευματικές που το κάνουν, εγώ δεν το δοκίμασα- να δει από τα παιχνίδια τα πολεμικά, το παιδί χτυπιέται το βράδυ. Κουνιέται μέσα στο κρεβάτι. Άμα το δεις, έχει μια ταραχή μεγάλη. Θα έλεγα όμως το εξής για το εάν αυτός ο λόγος του Πατέρα μπορεί να εφαρμοστεί. Μην παίρνουμε αποσπασματικά να εφαρμόσουμε κάτι που ακούμε. Πρέπει να το δούμε στη συνάφεια, δηλαδή σε ποιον θα έλεγε ο Πνευματικός να ασκήσει πάρα πολύ τη νοερά προσευχή και να σταματήσει τη μελέτη; Σε έναν ο οποίος έχει ήδη μελετήσει μια φορά την Αγία Γραφή ολόκληρη, θα έχει μελετήσει το Ψαλτήρι, θα έχει κάνει κάποιες προόδους και θα του έλεγε τότε: «Τώρα θα σταματήσεις, δεν θα διαβάζεις άλλα βιβλία». Γιατί αυτό γίνεται στο Αγ. Όρος σε κάποιους δόκιμους προκειμένου να συνηθίσουν την ευχή. Οι Πατέρες, ως μέσον για να ξεκινήσει η εργασία της προσευχής, τους σταματάνε από τη μελέτη για κάποιο διάστημα για να λένε όλη την ημέρα την ευχή. Βρέθηκα εγώ στη Μ. Φιλοθέου, όταν ήμουν 18 χρονών

παιδαρέλι και περπατούσα στο διάδρομο να πάω στην Εκκλησία και τρόμαζα, γιατί περνούσε ένας Πατέρας λέγοντας «Κύριε Ιησού Χριστέ ελέησόν με», άλλος ερχόταν «Κύριε Ιησού Χριστέ ελέησόν με» και νόμιζα ότι όλοι είναι τρελοί... Δεν είχα ακόμη μπει μέσα στα πράγματα για να κατέχω και την ώρα που περνούσε ένας μοναχός από πίσω μου σιγά σιγά, λέγοντας «Κύριε Ιησού Χριστέ ελέησόν με» τρόμαζα. Θέλω να πω ότι πιστεύω πως αυτή η μέθοδος έχει ένα τρόπο διάκρισης. Δεν λέγεται αδιάκριτα. Ιδιαίτερως όμως, ο κάθε Πνευματικός, ο οποίος είναι και υπεύθυνος για την ψυχή μπορεί να βάζει κάποιους κανόνες, ή μπορεί να ξεκινήσει από μερικά κομπόσχοινα. Κάποιος Πνευματικός Πατέρας προκειμένου να διδάξει στα παιδιά του τη νοερά προσευχή, που είναι πολύ δύσκολο να συνηθίσει ο άνθρωπος να τη λείει, συνιστά να λέγεται φωναχτά, να ακούγεται. Και η ευχή, από το στόμα πάει στο αυτί και όταν αρχίζεις και την ακούς από τα αυτιά αυτό γίνεται μια συνήθεια, μια κατάσταση που παθαίνει ο άνθρωπος και σιγά σιγά μαλακώνει η ψυχή.

Πηγή : <http://www.orthmad.gr/index>