

## Εμπόδια και προϋποθέσεις της προσευχής.

Ιερομόναχος Ιουστίνος.



### Προσευχή.

Ας δούμε τα εμπόδια της καλής προσευχής και συνάμα τις προϋποθέσεις της.

Ένας βασικός παράγοντας είναι η ατμόσφαιρα της ημέρας σφαιρικά. Αν όλες τις ώρες ζούμε έξω από το κλίμα προσευχής, χωρίς «μνήμη Θεού», με τον νου διασκορπισμένο σε χίλια δυο ζητήματα πιθανά και απίθανα, πραγματικά ή φανταστικά, αναγκαία ή όχι, ατομικά ή... παγκόσμια(!)· αν το στόμα λέει αδιάλειπτα σοβαρά και αστεία, για να μην πούμε και επιβλαβή, παρότι ο Ιησούς καυτηρίασε και τον απλό «αργό», δηλαδή ανώφελο, λόγο (Ματθ. 12.36)· ε, τότε, όταν πάμε στην τακτή προσευχή θα τα βρούμε δύσκολα και θ' αργήσουμε να «πιάσουμε» το νήμα της.

Δεν είμαστε, βλέπετε, τηλεοράσεις ή υπολογιστές, που θα πατήσεις ένα κουμπί και θα πέσεις σε άλλο πρόγραμμα, σε άλλο σταθμό, και από τη φαιδρότητα και ελαφρότητα και διάχυση θα βρεθείς στη στιγμή στην κατάνυξη και σύννοια και ανάταση.

Άλλο: Κάποτε-κάποτε ο σατανάς μάς έρχεται το πρωί πάνω από το κρεβάτι και μας ψιθυρίζει «στοργικά»(!) φειδόμενος τάχα την υγεία μας: «Είσαι λίγο αδιάθετος, μείνε στο κρεβάτι ως την ώρα που θα φύγεις για τη δουλειά σου. Μη σηκωθείς για προσευχή. Δεν πειράζει. Μη κάνεις προσευχή μια φορά. Προσευχήθηκες χθες. Δεν χάθηκε δα ο κόσμος».

Έρχεται το βράδυ και μας «σφυρίζει»: «Σήμερα κουράσθηκες πολύ. Εργάσθηκες πέρα από το ωράριο. Είχες και τόσες άλλες ασχολίες. Τι προσευχή θα κάνεις νυστάζοντας; Πέσε να κοιμηθείς και τα αναπληρώνεις αύριο». Τον «κόφτει»... το ποιόν της προσευχής μας!

Αν πεισθούμε στα δολερά λόγια του και κάνουμε τις «υπερθέσεις» (Κλίμαξ 3,4 σχόλιο· Παρακλητική Έχος Γ' Δευτέρα, Κάθισμα Α' Στιχολογίας), των προσευχών, δηλαδή τις μεταφορές τους για άλλοτε, τότε δημιουργείται άσχημη κατάσταση –οι συνειδητοί πιστοί έχουν στις προσευχές τους ένα ελάχιστο όριο ασφαλείας θα λέγαμε, αυτό που στην ασκητική ορολογία αποκαλείται «κανόνας». Έχουν βάλει στον εαυτό τους να κάνει καθημερινά, τουλάχιστον έναν ορισμένο αριθμό προσευχών (συνήθως την «ευχή του Ιησού»).

Αν τώρα αναβάλλουν για τις επόμενες ημέρες, δυνατόν να στοιβαχθεί όγκος «χρεών». Και τούτο ακριβώς ξέροντας, ότι δηλαδή θα συμπληρώσουν έτσι ή αλλιώς τον κανόνα τους, πείθουν τον εαυτό τους να είναι εντάξει κάθε μέρα. Θα κάνουν που θα κάνουν τον κανόνα, γιατί να μη τον κάνουν στη θέση του;

Άλλοτε ο διάβολος μάς φέρνει «ακηδία», δηλαδή βαρυθυμία, διάλυση, μέχρι που πράγματι έχουμε υπνηλία. Ισχυρό μαγνητικό πεδίο έλκει τα βλέφαρα μεταξύ τους και με ζόρι τα ανοίγουμε.

Και να σκεφθεί κανείς ότι οι άγιοι θεωρούσαν ακόμη και το απλό χασμουρητό σαν επιτυχία των δαιμόνων (Κλίμαξ 18.3). Τονίζει ο αββάς Ισαάκ (Ασκητικά Λόγος 30 Περί ευχαριστίας Θεού... σελ. 129) ότι η αρχή του σκοτασμού του νου, της απώλειας της πνευματικής διαύγειας, οφείλεται στην οκνηρία της προσευχής. Θα προσθέταμε ότι συμβαίνουν και τα αντίστροφα: Η φλογερή προσευχή φέρνει φωτισμό, και η χαλάρωση της ψυχής προξενεί χαλάρωση της προσευχής.

Αν δε αποτύχει ο πονηρός να μας κλέψει και στερήσει την προσευχή, μετέρχεται άλλα μέσα για να την εξουδετερώσει ή –το χειρότερο– να μας τη

βγάλει σε κακό. Προσπαθεί, εννοούμε, να τη μιάνει, να μην είναι καθαρή και άμωμη, να την εξουδετερώσει. Ο Θεός στην Παλαιά Διαθήκη ζητούσε για θυσίες ζώα καθαρά και αρτιμελή, όχι ακάθαρτα και ελαττωματικά (πρβλ. Λευϊτ. 1.2-3), όσα ήθελαν να τα ξεφορτωθούν, σαν για παράδειγμα βόδια ανάπηρα, ακατάλληλα για όργωμα.

Πάνω σε τούτα τα τελευταία ο άγιος Ιωάννης της Κλίμακος μας κάνει ένα παραλληλισμό με την ακρόαση εκ μέρους βασιλιά, την οποία τόσο δύσκολα, κατόρθωναν να τους την παραχωρήσει: «Όπως ακριβώς είναι βδελυκτός στον επίγειο βασιλιά αυτός που του παρίσταται και στρέφει το πρόσωπό του και συζητάει με τους εχθρούς τού [ανώτατου] άρχοντα, έτσι βδελύσσεται από τον Κύριο αυτός που παρίσταται σε προσευχή και αποδέχεται ακάθαρτους λογισμούς» (28.54). Τι ελεεινός που είναι! Τι αδιανόητο και αχαρακτήριστο...

Ιδιάζουσα κατηγορία εμποδίων είναι αυτά που συμβατικά θα τα ονομάσουμε «εμπόδια του περιβάλλοντος». Έτσι οι καιρικές μεταβολές προκαλούν ευεξία ή κακοδιαθεσία και επηρεάζουν την όλη δραστηριότητά μας και μαζί την προσευχή, την εργωδέστατη και επίμοχθη πάλη, που απαιτεί σύντονες και ακέραιες τις δυνάμεις μας. Επιπλέον έχει τον λόγο του ο καλός ή κακός αερισμός τού χώρου και ο φωτισμός, ούτε άπλετος που ίσως διασπά ούτε ανύπαρκτος ή μηδαμινός που ίσως ναρκώνει – εμάς τουλάχιστον τους αρχάριους.

Κοντά δε σ' αυτά η πραγματική κόπωση του σαρκίου και η πραγματική ασθένεια, η άμετρη και αλόγιστη νηστεία που κατατρίβει το σώμα και εξασθενεί τις ικανότητες, και βέβαια το αντίθετο, η ακράτεια στην τροφή. Βαρύ και υπέραντλο στομάχι δίνει απαγορευτικό για ποντοπορία «κούφη», ελαφρή της ψυχής και ανύψωση γρήγορη στον Κύριο.

Με δυο λόγια, φυσικοί και βιολογικοί όροι μετρούν πολύ. Μερικά ξεφεύγουν από τις δυνατότητές μας, όπως π.χ. ο καιρός. Στα πολλά ωστόσο που εξαρτώνται από το φιλότιμό μας οφείλουμε να καταβάλλουμε τον αγώνα μας με παλμό, με ενθουσιασμό και με ρωμαλεότητα.

Οι αρχαίοι παλαιστές συμπλέκονταν χωρίς ρούχα, για να είναι ευκίνητοι και να μη πιάνονται από τους αντιπάλους των. Οι Πατέρες κάνοντας μεταφορά της σκηνης συνιστούν ν' ανεβαίνουμε στην παλαιίστρα της προσευχής γυμνοί από φροντίδες, έγνοιες, κατακερματισμούς νου και

καρδιάς σε υποθέσεις έλλογες ή παράλογες, αξιόλογες ή μάταιες. Έτσι δεν θα βρίσκει ο εχθρός από πού να μας πιάσει.

Είμαστε υποχρεωμένοι να έχουμε αποθέσει στην πύλη της προσευχής αντί για τα ρούχα το κινητό μας και τον ηλεκτρονικό υπολογιστή. Να δινόμαστε λευκοί στην προσευχή, ώστε να γράφονται στις δέλτους της διανοίας θεία νοήματα και στα φυλλοκάρδια θεία αισθήματα – φόβου Θεού και αγάπης Χριστού. Ολόκληρη η ύπαρξη να σφραγίζεται με θεία βιώματα. Πλήθος τα νοήματα, πλήθος τα βιώματα· ωκεανός! Και καθώς στη θάλασσα κολυμπάς χωρίς να είσαι φορτωμένος με επανωφόρια και τα σχετικά, όμοια και στη λατρεία πρέπει να πλέεις αβαρής από τα βιωτικά.

Η προσευχή που δεν συνοδεύεται από σωματικό μόχθο και σύνθλιψη καρδιάς συντετριμμένης λογίζεται έκτρωμα άψυχο, αποφάνθηκε ο αββάς Ισαάκ ο Σύρος (Ασκητικά, Λόγος 76 Περί του παλαιού γέροντος σελ. 297).

Βαρύτερος είναι ο πνευματικός κόπος. Σε πρώτο στάδιο να συμμαζεύεις διαρκώς τον νου σου, να τον ανακαλείς στην προσευχή: «Έλα πίσω γρήγορα! Πού περιδιαβάζεις; Είσαι μπροστά στον Θεό!»! Να μην τον αφήνεις να «μετεωρίζεται» και να «ρέμβεται» πέρα-δώθε, έξω από την προσευχή. Αχ αυτή η διάνοια, «το ταχυπετές όρνεο και αναιδέστατο» κατά τον Ισαάκ πάλι τον Σύρο (Ασκητικά, Λόγος 31 Περί της εν ησυχία διακρίσεως, σελ. 134).

Συμπερασματικά, αξίζει κάθε τίμημα για να επιτύχουμε προσευχή, όσο το δυνατό καθαρή και διαρκή, να προσκολληθούμε στον Θεό, συντροφιά με τον Θεό!

**Ιερομόναχος Ιουστίνος**

Πηγή : <https://www.koinoniaorthodoxias.org/>