

Η αδιάλειπτη προσευχή.

Αρχιμανδρίτης Σεραφείμ Δημόπουλος (†).



Νοερά προσευχή, Προσευχή.

Ο Θεός παρακαλεί τον Μωυσή: «έασόν με και εκθλίψω αυτούς». Γιατί τον παρακαλεί να τον αφήσει; Διότι ο Μωυσής ύψωνε τα χέρια του σε προσευχή στον Θεό και του έλεγε: «Εάν, Θεέ μου, κάποτε αποφασίσεις να καταστρέψεις αυτόν τον λαό, πρώτον κατάστρεψε εμένα». Και αυτή του η προσευχή έδενε τα χέρια του Θεού.

Υπάρχει ένας αστραφτερός άγγελος, ο Ραφαήλ, του οποίου έργο είναι να παραλαμβάνει, να περισυλλέγει από τη γη τις προσευχές των αγίων και ως ευώδες θυμίαμα να τις αναφέρει στους ουρανούς και να τις εναποθέτει στον πύρινο θρόνο του Θεού. Ο Θεός οσφραίνεται την ευωδία των προσευχών, ευαρεστείται και στέλνει στους ανθρώπους ευλογίες, χάριτες και κάθε αγαθό.

«Προσευχή είναι πίστewς ενέργεια, ενεργουμένη αγάπη, χριστιανισμού σημείον και χριστιανισμού βεβαίωσις», κατά τον Γρηγόριο τον Σιναΐτη.

«Εάν θα βρω παρρησία, θα προσευχηθώ για σένα. Εσύ όμως περισσότερο απ' όλα να καλλιεργείς την απλότητα και την ακακία. Περισσότερο από κάθε θησαυρό να επιδιώκεις την προσευχή. Και όταν αυτή ανοίξει σαν πληγή στην καρδιά σου, ποτέ πλέον δεν θα σε αποχωρισθεί», τόνιζε ο στάρετς Παρθένιος της Λαύρας του Κιέβου.

Η προσευχή εισακούεται από τον Θεό όσο αμαρτωλός και εάν είναι ο προσευχόμενος. Κάποτε μια πόρνη προσευχήθηκε στον Θεό: «Κύριε, όχι για μένα, αλλά για τον πόνο αυτής της φτωχής χήρας σε παρακαλώ, άκουσε την προσευχή μου και ανάστησε το παιδί της». Και ο Θεός ανέστησε το παιδί της φτωχής χήρας.

Ο απόστολος Παύλος μας παραγγέλλει: «Αδιαλείπτως προσεύχεσθε». Να προσευχόμαστε πάντοτε. Εν παντί καιρώ και τόπω να υψώνουμε τον νου και την καρδιά στον άγιο Θεό. Προσεύχομαι αδιαλείπτως σημαίνει ότι επικαλούμαι πάντοτε τον Θεό, σκέπτομαι και στοχάζομαι και μελετώ πάντοτε τον Θεό. «Μνημονευτέον Θεού μάλλον ή αναπνευστέον», λέγει ο Γρηγόριος ο Θεολόγος.

Οι ερημίτες και οι ησυχαστές επαναλάμβαναν την εξής προσευχή: «Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησον ημάς» ή «Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ και Λόγε του Θεού του ζώντος, ελέησον ημάς». Την προσευχή αυτή την ονόμασαν Ευχή και την επαναλάμβαναν πάντοτε, ημέρα και νύχτα. Κοιμούνταν λίγο, έδιναν στο σώμα λίγον ύπνο, όσον αρκεί στον νου να μην ξηρανθεί.

Ο Μακάριος ο Αιγύπτιος προσευχόταν όρθιος κάποτε δέκα ολόκληρες ημέρες στοχαζόμενος τον Θεό. Δεν κοιμήθηκε καθόλου. Ο δε διάβολος κατακάηκε από την προσευχή του Μακαρίου και του έκαψε την ψάθα στην οποία στεκόταν. Κι έτσι ο Μακάριος διέκοψε την θεωρία και έφαγε και κοιμήθηκε λίγο. «Τούτο», λέει, «ήταν οικονομία Θεού, διότι εάν έμενα περισσότερο άυπνος θα ξηραινόταν ο νους μου και θα γινόμουν φρενόληπτος».

Ο ίδιος δε πατήρ κατ' αποκάλυψιν αγγέλου διδάσκει ότι εάν ο άνθρωπος είναι εγγράμματος να προσεύχεται αναγινώσκοντας το Ψαλτήριο. Εάν είναι αγράμματος να λέγει την ευχή «Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ και Λόγε του Θεού του ζώντος, ελέησον ημάς». Όμως πολλοί εγγράμματοι αφήκαν το Ψαλτήριο και προσεύχονται με την ευχή.

Η ευχή είναι η προσευχή, την οποία ο ίδιος ο Κύριος ημών Ιησούς Χριστός έβαλε στο στόμα του τελώνη: «Ο Θεός, ιλάσθητί μοι τω αμαρτωλώ».

Οι καρποί της ευχής.

Η συνεχής επανάληψη της ευχής, ολίγον κατ' ολίγον καθαρίζει την ψυχή από κάθε πάθος και επιθυμία επιβλαβή και η ψυχή αφού καθαρθεί κατακοσμείται με κάθε αρετή. Στο τελευταίο στάδιο ο ησυχαστής γίνεται θεόπτης, όπως ο Μωυσής είδε τον Θεό, αρπάζεται ο νους του στους ουρανοί και στον παράδεισο. Τούτο συνέβαινε με τους μεγάλους ερημίτες και ησυχαστές.

Είναι πολύ δύσκολο να συνηθίσει ο νους την ευχή. Θέλει πολύ κόπο και διότι ο πονηρός πολύ ενοχλείται από εκείνους που καλλιεργούν την ευχή. Πολλάκις ματώνει το στόμα τους και φθάνουν μέχρι θανάτου. Αλλά όταν η καρδιά συνηθίσει την ευχή, τότε πληγώνεται από την αγάπη του Θεού με μια πληγή που ποτέ δεν κλείνει. Ολίγον κατ' ολίγον θερμαίνεται η καρδιά και όλο το σώμα του προσευχομένου. Γι' αυτό και ακριβώς στα δάση, μέσα στα κοιλώματα των δένδρων που ζούσαν οι ερημίτες τον χειμώνα, όπου η θερμοκρασία ήταν πολύ κάτω του μηδενός, αυτοί δεν υπέφεραν, αλλά θερμαίνονταν.

Στην Ορθόδοξη Εκκλησία έχει καθιερωθεί η ευχή και οι Πατέρες συνιστούν και προτρέπουν όχι μόνον οι μοναχοί αλλά και οι εν τω κόσμω διαβιούντες να λέγουν την ευχή πάντοτε.

Λέγε την ευχή πάντοτε, όταν εργάζεσαι και όταν αναπαύεσαι, όταν οδηγείς το αυτοκίνητό σου, κατά την ώρα του ύπνου, του φαγητού, λέγε την ευχή, η οποία όταν καλλιεργηθεί γίνεται λειτουργία της ψυχής. Μόνη της έρχεται και παραμένει ισοβίως. Με το όνομα του Κυρίου μαστίγωνε τους δαίμονες, λέγουν οι Πατέρες.

**Από το βιβλίο: † Αρχιμ. Σεραφείμ Δημόπουλου, ΛΟΓΟΙ ΟΙΚΟΔΟΜΗΣ Α'.
Έκδοση Φιλ. Σωματείου «Ιωάννης ο Χρυσόστομος», Λάρισα 2015.**

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