

Η περί νοεράς προσευχής διδασκαλία του αγίου Ιωσήφ του Ησυχαστή.

Γράφει ο Γεώργιος Αρβανίτης, Θεολόγος.



Έχουν γραφεί πολλά και θα γραφούν ακόμη περισσότερα για τη διδασκαλία, τους μύστες και την ιδιαίτερη κατάσταση της ψυχής και του σώματος των ασκητών που καλλιέργησαν τη νοερά προσευχή και την μεταλαμπάδευσαν και σε άλλους. Νοερά προσευχή είναι η βύθιση του ανθρώπου στα άδυτα της καρδιακής σιωπής με την συνεχή επίκληση του ονόματος του Χριστού και την επαναλαμβανόμενη μονολόγιστη ευχή «Κύριε, Ιησού Χριστέ, ελέησόν με¹». Επειδή η καρδιά είναι το κέντρο των εμπαθών λογισμών, μόνο μέσω της μονολόγιστης ευχής μπορεί ο νους, βυθιζόμενος στην καρδιά, να μετατρέψει το χώρο της εμπάθειας σε χώρο κατοικίας του Θεού, επισκοπώντας τους κινουμένους έσωθεν και έξωθεν λογισμούς². Ο αγώνας της νοεράς προσευχής είναι αδιάλειπτος και για να καρποφορήσει είναι ανάγκη να προηγείται η σωματική προετοιμασία με τη νηστεία, την εγκράτεια, την αγρυπνία, την υπακοή, την ταπείνωση, ώστε ο πνευματικός αγώνας να στεφθεί με επιτυχία.

Σημειωτέον ότι στο πρόγραμμα της συνοδείας του Γέροντος Ιωσήφ υπήρχε πάντα η κοινή λατρεία, η συνεχής μετάληψη και η αγρυπνία, ενασχολήσεις οι οποίες δεν καθιστούσαν τη νοερά προσευχή ως απασχόληση που τους αποξένωνε. Εξάλλου, στην έκφραση της ευχής περιλαμβάνεται όλη η ορθόδοξη σωτηριολογία, καθώς απευθυνόμαστε ως δούλου ταπεινοί και αμαρτωλοί στον τέλειο άνθρωπο και τέλειο Θεό για να μας δώσει το έλεός του, ως σωτήρ φιλόανθρωπος³.

Η νοερά προσευχή είναι το σημείο εκκίνησης από το οποίο ο άνθρωπος αρχίζει τον πνευματικό του αγώνα προς τον αγιασμό και τη θέωση. Αν και σήμερα γίνονται ανούσιες προσπάθειες να συγκριθούν οι καρποί της με τα αποτελέσματα στα οποία καταλήγουν εμπειρίες πανθεϊστικής τάξεως (ανατολικές μέθοδοι και θρησκευτικές τεχνικές, όπως ινδουισμός, γιόγκα) ωστόσο η νοερά προσευχή απέχει μακράν από τέτοιου είδους ορθολογιστικές μεθόδους. Ο Άγιος Ισαάκ ο Σύρος κάνει διάκριση μεταξύ «πνευματικής αισθήσεως», που είναι από τη φύση της θεία ενέργεια (άκτιστη χάρη) και «νοητής θεωρίας» του «φυσικού φωτός» που αποτελεί γνώση σε φυσικό επίπεδο και όχι κοινωνία με τον Θεό. Πρόκειται για το φυσικό φως του νου, το οποίο ο γέροντας Σωφρόνιος ονομάζει σκοτάδι, γιατί δεν υπάρχει εκεί ο Θεός, καθώς δεν είναι γνήσια εμπειρία του ακτίστου θείου φωτός.

Στη νοερά προσευχή οι τελειωτικοί καρποί είναι δωρεά του Αγίου Πνεύματος, έργο και ενέργεια της θείας χάριτος, και πολλές φορές της Υπεραγίας Θεοτόκου· ποτέ όμως αποτέλεσμα των προσωπικών προσπαθειών ή προγραμματισμών του ανθρώπου⁴. Μέσω της νοεράς προσευχής καθίστανται μεθεκτές, μέσω της πορείας της καθάρσεως, του φωτισμού και της θεώσεως, οι άκτιστες αγιαστικές και σωστικές ενέργειες του Θεού⁵.

Προηγούμενοι διδάσκαλοι νοεράς προσευχής.

Ο διδάσκαλος της νηπτικής και ασκητικής αγωγής βιώνει τον ψυχοσωματικό τρόπο της νοεράς προσευχής «δί' εϊσπνοῆς ρινός ἔνδον καρδίας ἐπισυναγωγῆς τοῦ νοός, καί τῆς κατ' αὐτήν τοῦ Κυρίου Ἰησοῦ ἐπικλήσεως...⁶» και εκπνοῆς εμπειρικά. Ασκητικές μορφές βέβαια και πριν από τον γέροντα Ιωσήφ γνώριζαν περί της προσευχής με τη μέθοδο της

αναπνοής. Εισηγητές αυτής της μεθόδου φέρονται ο άγιος Γρηγόριος ο Σιναΐτης, ο οποίος και αυτός επικαλείται μάρτυρες της «περί της αναπνοής» μεθόδου παλαιότερους αναχωρητές – όπως τον Ησαΐα και άλλους⁷– καθώς και ο μονάζων Νικηφόρος, ο οποίος υπήρξε καθοδηγητής και μυσταγωγός του Αγίου Γρηγορίου του Παλαμά.

Ο άγιος Ιωσήφ ο Ησυχαστής ακολουθούσε την κυκλική προσευχή του Διονυσίου Αρεοπαγίτου και αναφερόταν στα λόγια του Μεγάλου Βασιλείου: «Νους που δεν διασκορπίζεται προς τα έξω, επιστρέφει στον εαυτό του... και ανασαίνει στην έννοια τού Θεού, και με εκείνο το κάλλος περιλαμπόμενος και ελλαμπόμενος, λησμονεί την ίδια του την φύση⁸». Ακόμη, αναφερόταν και στα λόγια του Γρηγορίου Παλαμά: «Η εντός της καρδιάς κυκλική προσευχή, δεν φοβείται πλάνην ποτέ. Τους άλλους τρόπους, ευκόλως πλησιάζει η φαντασία... και, όταν πλεονάση η χάρις, αρπάζει τον νουν εις θεωρίαν, φλέγεται η καρδιά από θείον έρωτα... ο νους ευρίσκεται ενωμένος τελείως με τον Θεό⁹».

Παραπομπές:

- 1** Γέρων Έφραΐμ Φιλοθεΐτης, Πατρικαί Νουθεσίαι, Άγιον Όρος 2019, σ. 433.
- 2** Ν. Σκρέττας, Η Νοερά Προσευχή ο.π, σ. 268.
- 3** Γέρων Έφραΐμ Φιλοθεΐτης, Πατρικαί Νουθεσίαι, ό.π, σ. 383.
- 4** Γέρων Έφραΐμ Φιλοθεΐτης, Πατρικαί Νουθεσίαι, ό.π., σ. 408-409.
- 5** Ν. Σκρέττας, Η Νοερά Προσευχή ο.π, σ. 267.
- 6** Φιλοκαλία, τ. Δ, σ. 160.
- 7** Φιλοκαλία, τ. Δ, σ. 221.
- 8** Γέρων Ιωσήφ «Πνευματικά Εμπειρία», σ. 24 και εξής.
- 9** Φιλοκαλία, τ. Δ, σ. 290.

Πηγή : <https://www.pemptousia.gr/>