

## Πρόποθέςεις και ωφέλεια εκ της Ευχής

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία](#) / [Ορθόδοξη πίστη](#)



Φωτο:02varvara.wordpress.com

Όπως είχαμε παραγγείλει στην πρώτη μας σύναξι, αγαπητοί μου εν Χριστώ αδελφοί, από σήμερα θα ομιλήσωμε για την προσευχή, και ιδιαίτερα για έναν ξεχασμένο δυστυχώς τρόπο προσευχής. Πρόκειται για την μονολόγιστη ευχή του Ιησού, το «Κύριε Ιησού Χριστέ Υιέ του Θεού, ελέησόν με τον αμαρτωλόν» η, πιο περιληπτικά, πιο συμπεπυκνωμένα, το «Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με».

Πριν όμως αναφερθούμε σε αυτόν τον απλό, αλλά πλέον δραστικό τρόπο προσευχής, κρίνομε εντελώς απαραίτητο να πούμε λίγα εισαγωγικά περί προσευχής, τα οποία πρέπει στοιχειωδώς να γνωρίζωμε, ούτως ώστε να μεγιστοποιήσωμε την πολλαπλή και πολυδιάστατη ωφέλεια, που θα προέλθη από την προσευχή του Ιησού ειδικά.

Μέγιστο προνόμιο στον άνθρωπο είναι η προσευχή. Και προσευχή σημαίνει ανάτασι στον ουρανό και διάλογος και προσωπική επικοινωνία μας και κοινωνία

μας με τον Θεό. Ως προς την ποιότητά της, είναι συνουσία μετά του Θεού, εφ' όσον συνάπτεται ο άνθρωπος μετά του Θεού, δηλαδή με τις άκτιστες θεϊκές ενέργειες.

Δεν πρέπει όμως να ξεχνάμε ότι η προσευχή είναι μία από τις εντολές. Και βέβαια, είναι από τις πιο βασικές. Με την προσευχή βελτιωνόμαστε στην τήρησι των εντολών. Αλλά και αντίστροφα με την τήρησι των εντολών προαγόμαστε στην προσευχή. Η προσευχή είναι ο καθρέφτης της όλης πνευματικής μας πορείας. Και για να γίνη ευπρόσδεκτη από τον Θεό, πρέπει κατά το ολιγώτερο η περισσότερο, να τηρηθούν οπωσδήποτε κάποιες προϋποθέσεις. Διαφορετικά, αν δεν τηρηθούν, όχι μόνο δεν θα φθάνη στον ουρανό, δεν θα είναι ευπρόσδεκτη στον Θεό η προσευχή μας, αλλά δεν θα ανεβαίνη πάνω από το κεφάλι μας, μεταφορικά βέβαια. Δεν θα ξεπερνά σε ύψος, όπως έλεγε χαριτολογώντας ο π. Παΐσιος, ούτε και αυτό τούτο το ίδιο μας το κεφάλι.

Έλεγε σε κάποιον ο Γέρων Παΐσιος: "Με την τακτική που ακολουθείς, η προσευχή σου, όχι απλώς δεν φθάνει στον ουρανό, αλλά μένει, σε ύψος, κάτω και από το ίδιο σου το κεφάλι". Κάτι ανάλογο έλεγε ο Γέροντας και σε κάποιον άλλον, που έλεγε την "ευχη" όχι σωστά, αλλά με έναν τρόπο ανάρμοστο, όχι ήρεμο και νηφάλιο, που να χωνεύη την προσευχή, την έλεγε με μία μανία, όχι κατά Θεόν, μ' έναν τρόπο αφύσικο, μ' έναν τρόπο που δημιουργούσε άγχος, που δημιουργούσε ένα στυλ μη πνευματικό... Ως εκ τούτου, ούτε "ευλογείτε" έλεγε αυτός ο άνθρωπος, σε εκείνους που έβρισκε στον δρόμο, για να μη χάση την προσευχή, την έλεγε δυνατά, πολύ δυνατά, μ' έναν τρόπο, τέλος πάντων, όχι σωστό. Όταν λοιπόν τον ρώτησε ο π. Παΐσιος, από αγάπη βέβαια - ο άνθρωπος αυτός, τότε, ήτο δόκιμος μοναχός - «Τι κάνεις εδώ αδελφέ;» Εκείνος απαντά «Γέροντα, λέω την "ευχη"». «Ποιά "ευχή" ευλογημένη; Έτσι λέγεται η "ευχη"; Με αυτό που κάνεις, πρόσεξε, μη δαιμονισθής», του είπε ο π. Παΐσιος και τον συμβούλευσε κάποια σχετικά πράγματα.

Πρέπει να προσέξωμε λοιπόν, μήπως ενώ προσευχώμαστε αρκετή ώρα, για κάποιο λόγο, η προσευχή μας δεν πετάει στον ουρανό.

Οι προϋποθέσεις της προσευχής είναι ανεξάντλητες, αλλά κάποιες από αυτές είναι οι εξής:

Κατ' αρχήν, θα πρέπει να γίνεται η προσευχή μας με πνεύμα ταπεινώσεως, με βαθειά αυτογνωσία και αυτομεμψία, χωρίς δικαιολογίες και εξιδανικεύσεις των πτώσεών μας, της όχι σωστής συμπεριφοράς μας. Και αυτό, αγαπητοί μου αδελφοί, είναι μία από τις μεγαλύτερές μας προσωπικές τραγωδίες, ότι δηλαδή συνεχώς δικαιολογούμαστε, όχι μόνο μέσα μας, αλλά και έξω μας, στους άλλους, κι έτσι

χάνομε και αυτόν τον λίγο κόπο που καταβάλλομε στον προσωπικό μας καθημερινό αγώνα.

Με μία λοιπόν λέξι, λέμε ότι η προσευχή μας θα πρέπει να είναι "τελωνική": "Ο Θεός ιλάσθητί μοι τω αμαρτωλώ". Έστω κι αν δεν καταλαβαίνωμε εντελώς την ενοχή μας, ας κάνωμε μία προσπάθεια, ώσπου να μας ανοίξη τα μάτια της ψυχής ο Θεός.

Επίσης, δεν πρέπει να υπάρχει εχθρότητα με τον οποιονδήποτε συνάνθρωπό μας. Αυτό, εκφράζεται ποικιλοτρόπως, αλλά ας πούμε μόνο δυό-τρεις περιπτώσεις. Εκφράζεται διάχυτα στο "Πατερ ημών". Δηλαδή ως απαραίτητη προϋπόθεση να μας συγχωρήσει ο Κύριος είναι να συγχωρούμε εμείς τους άλλους, τους οποιουσδήποτε άλλους, ανεξαρτήτως τι μας έκαναν. Και τούτο, γιατί ακούμε πολλές φορές: «Ξέρεις, πάτερ μου, τι μου έκανε αυτός και μου λες να τον συγχωρήσω, να του πω "καλημερα";» Ανεξαρτήτως του τι μας έκαναν οι άλλοι, εμείς πρέπει να τους συγχωρούμε. Άλλωστε, όπως διαβάζομε και στην ακολουθία προ της Θείας Μεταλήψεως, τι λέμε, μεταξύ των άλλων; «...Πρώτον, καταλλάγηθι τοις σε λυπούσι...», κλπ.

Βέβαια, αυτό δεν σημαίνει ότι υποχρεούμεθα να έχωμε σχέσι με όλους. Άλλωστε, αυτό και πρακτικώς δεν είναι δυνατόν και δεν έχει καμμιά έννοια, και, πολλές φορές είναι και βλαβερό, πάρα πολύ βλαβερό, μάλιστα. Επίσης, δεν είναι δυνατόν να ταιριάζωμε όλοι με όλους. Είναι θέμα ιδιοσυγκρασίας και υπεισέρχονται και πολλοί άλλοι παράγοντες. "Δικαιωμα τους - ας μιλήσωμε με μια σύγχρονη λέξι -, και δικαίωμά μας". Όμως, εκείνο που δεν δικαιούμαστε, με την πνευματική έννοια, είναι να ραδιουργούμε, να κατακρίνωμε, να περιφρονούμε, όσους δεν ταιριάζομε η με όσους δεν αναπαύομαστε. Και με άλλα λόγια, επειδή συνέχεια ερωτώμεθα γι' αυτό το θέμα, με όποιον ταιριάζομε να είμαστε αγαπημένοι από κοντά. Και πάλι όμως, δεν πρέπει να υπάρχει παρηρησία, οικειότητα μάλλον, γιατί αυτό δημιουργεί πολλές, μετέπειτα, άσχημες παρενέργειες, πνευματικές - και όχι μόνον -, κοινωνικές, ψυχολογικές, και γιατί όχι και οργανικές. Λοιπόν, με όποιον ταιριάζομε να είμαστε αγαπημένοι από κοντά. Και με όποιον δεν ταιριάζομε να είμαστε αγαπημένοι από μακρυνά, από μια δηλαδή κάποια απόστασι ασφαλείας, αρκούντως ικανή, ούτως ώστε να μην έχωμε πλείστες όσες διαταραχές ποικίλλου περιεχομένου, είτε αυτός είναι γείτονας, είτε είναι συγγενής, είτε είναι συνάδελφος στην δουλειά, είτε, είτε, είτε...

Μας έλεγε σχετικά ο Γέρων Παΐσιος, «Όταν θέλεις να ενώσης δύο ξύλα μεταξύ τους, εάν αυτά τα ξύλα δεν είναι καλά εναρμονισμένα, πλανισμένα, τότε, όσο τα ενώνεις με βίδα και παξιμάδι και σφίγγεις την βίδα, επειδή ακριβώς δεν είναι καλά πλανισμένα, εναρμονισμένα μεταξύ τους, όσο πιο πολύ τα σφίγγεις και δεν τα

έχεις λάσκα, τόσο πιο πολύ πετσικάρουν, κλωτσάνε. Ενώ, εάν ταιριάζουν, είναι εναρμονισμένα με το πλάνισμα, λίγη κόλλα να βάλεις, ενώνονται θαυμάσια». Καταλαβαίνετε τι εννοούσε ο μακαριστός Γέροντας Παΐσιος, που πάντα εύρισκε πολύ πετυχημένα παραδείγματα, με τα οποία μπορούσε, τον οποιονδήποτε προσκυνητή, να τον ωφελήσει και να του δώσει να καταλάβει, πιο ωραία, πιο δυναμικά, το πνευματικό νόημα το οποίο ήθελε να μεταφέρει.

Επίσης, πρέπει η προσευχή να συνοδεύεται από κρυφές ελεημοσύνες, όπως έκανε ο Κορνήλιος και εισακούσθηκε από τον Θεό. Ο Κύριος γενικά αρέσκεται πιο πολύ να βλέπει τον κρυφό πνευματικό μας αγώνα και τις κρυφές ελεημοσύνες μας. Και τι λέγει; Ο Κύριος που βλέπει στο κρυφό... Πρέπει να ελεούμε χωρίς εμείς να κάνουμε διαφήμιση, δήθεν για να ωφεληθούν οι άλλοι, δήθεν, δήθεν... Ο,τι δικαιολογίες θέλουμε βρίσκουμε και δεν εφαρμόζουμε το ευαγγελικό λόγο, "μη γνώτω η δεξιά τι ποιεί η αριστερά". Λοιπόν, ο Κύριος όταν βλέπει τον κρυφό μας αγώνα και τις κρυφές μας ελεημοσύνες, όταν κρίνει, θα το αποδώσει εις το φανερόν, εάν βέβαια αυτό είναι απαραίτητο, αν είναι χρήσιμο. Και, έχει ο Θεός... Καθόλου να μη κουραζώμαστε. Όσο και να κρυβόμαστε εμείς, που έτσι πρέπει να κάνουμε, ο Θεός, αν κρίνει κάποια στιγμή ότι είναι αυτό ωφέλιμο, έχει τους τρόπους να πληροφορήσει τους άλλους.

Αλλά, και γενικότερα, όχι απλώς οφείλομε να κάνουμε κρυφές ελεημοσύνες, αλλά να έχουμε καρδιάν ελεήμονα. Καρδιά δηλαδή που να καίγεται, όπως αναφέρει ο άγιος Ισαάκ ο Σύρος, από αγάπη για όλην την κτίσι, ακόμα και γι' αυτά τα ερπετά, για τα άλογα δηλαδή ζώα. Δεν υποφέρει λέει η ελεήμων καρδιά -ακούστε λόγο τρομακτικό- δεν υποφέρει να βλέπει βλάβη τινά στην δημιουργία. Και η πιο παραμικρή βλάβη δημιουργεί πόνο και προσευχή για την ελεήμονα καρδιά.

Επίσης, απαραίτητη προϋπόθεση για την προσευχή είναι η ταπείνωση του σώματος με νηστεία, μετάνοιες, με την ποικίλλη άσκησι, και σε ποσότητα, και σε ποιότητα. Και να μη ξεχνάμε, ότι ναι μεν ο καιρός της νηστείας είναι καθωρισμένος στην αγία μας Εκκλησία, αλλά ο καιρός της εγκρατείας είναι πάντοτε επιβεβλημένος, ανάλογα βέβαια κατά περίστασιν. Δηλαδή, και την ημέρα του Πάσχα είναι προτιμώτερο να κάνουμε κάποια εγκράτεια στα φαγητά, παρά να πέσωμε με τα μούτρα. Η, τις παραμονές της Τεσσαρακοστής, τρώμε πάρα-πάρα πολύ για να κάνουμε μετά ίσως και τριήμερο. Είναι προτιμώτερο να υπάρχει πάντα ένα πρόγραμμα πιο σταθερό. Αλλά, αυτό τώρα είναι ένα άλλο θέμα. Πάντως, πρέπει να υπάρχει άσκησις. Και η Ορθοδοξία είναι ασκητική.

Επίσης, μία σωστή προσευχή πρέπει να προβάλλει αιτήματα πνευματικής κυρίως διαστάσεως, όπως είπε ο Κύριος: "Ζητείτε πρώτον την Βασιλείαν του Θεού και ταύτα πάντα - τα υπόλοιπα δηλαδή - προστεθήσεται υμίν". Θα προστεθούν σε σας.

Να μην είμαστε δηλαδή φθηνοί. Ακούμε δυστυχώς, κάποια πράγματα και λυπόμαστε. Λέγουν κάποιοι: «Προσευχήσου πάτερ για το παιδί μου, η γιατί δίνει εξετάσεις η για την υγεία του κλπ...». Ναι, όλα αυτά, είναι στην ζωή. Ο πόνος είναι μεγάλος των γονιών και των παιδιών, ναι, ναι, ναι... Αλλά, να μη μένωμε μόνο εκεί. Όταν μένωμε μόνο εκεί, είμαστε φθηνοί και δείχνωμε την πνευματική μας ρηχότητα. Και λυπόμαστε, και για την αγωνία των ανθρώπων, και για το ότι δεν έχουν σωστή πνευματική τοποθέτησι. Γιατί, αν είχαν σωστή πνευματική τοποθέτησι, και λιγώτερη αγωνία θα είχαν, και πιο πολύ θα πετύχαιναν τα καθημερινά τους, και, το κυριώτερο απ' όλα, θα είχαν μεγαλύτερα πνευματική προσωπική πρόοδο.

Επίσης, πρέπει να προσευχώμαστε με πίστι. Όχι απλώς να πιστεύωμε στην ύπαρξι του Θεού, που εν προκειμένω θεωρείται δεδομένη, γιατί διαφορετικά δεν έχει έννοια να προσευχώμαστε - πως μπορούμε να προσευχηθούμε σε κάποιον, αν δεν πιστεύουμε ότι υπάρχη; Αλλά, χρειάζεται και πλήρης εμπιστοσύνη στην Πρόνοια του Θεού, ότι τελικά ο Θεός δεν θα μας αφήση να πειρασθούμε παραπάνω απ' ο,τι μπορούμε να αντέξωμε και ότι θα δώση, την κατάλληλη στιγμή, την αισία έκβασι, εάν αυτή βέβαια είναι συμφέρουσα για το αιώνιο συμφέρον μας, και όχι μόνο για το προσωπικό και προσωρινό μας συμφέρον, γιατί, πολλές φορές, αυτά τα δύο, δυστυχώς, μοιραίως αντικρούονται.

Απαιτείται επίσης Ορθοδοξότητα μέσα εις την προσευχή. Είναι εκείνο που είπε ο Κύριος: "Εν πνεύματι και αληθεία δει προσκυνείν". Δεν νοείται να είσαι αιρετικός. Κάθε λατρεία προερχομένη από αιρετικούς είναι ύβρις κατά του Θεού.

Επίσης βέβαια, και άλλοι πολλοί παράγοντες είναι απαραίτητοι για την κατά το δυνατόν μεγίστη καρποφορία της προσευχής μας. Όπως είναι τα δάκρυα, η επιμονή, να είμαστε καρτερόψυχοι δηλαδή, και όχι μόνο να προσευχώμαστε όταν μόνο έχωμε όρεξι - πλάνη μεγίστη αυτή. Όλοι οι μεγάλοι αγωνισταί ανεδείχθησαν στον καιρό της ακηδίας. Και, πάνω και πέρα απ' όλα, να εφαρμόζωμε όλες τις εντολές.

Η προσευχή δεν είνα αυτοσκοπός, αλλά είναι ένα μέσον να πλησιάσωμε τον Θεό. Πρέπει να έχωμε ως σκοπό πρώτιστο την αποβολή, την μεταβολή και την μεταστροφή του παλαιού ανθρώπου. Όχι να κάνωμε προσευχή και να κρατάμε τα χούγια μας, τα πάθη μας και τις αδυναμίες μας. Αυτό είναι μεγίστη πλάνη. Και πολλές φορές, από τέτοιες προσευχές, όταν επιμένωμε να κρατάμε και τα πάθη μας, και μάλιστα εν συνειδήσει, από την προσευχή τελικά πολλές φορές, δεν οδηγούμαστε σε σωστούς δρόμους. Και, αν το θέλετε, όταν υπάρχουν αυτές οι αδυναμίες και τα πάθη, που πολλές φορές δυστυχώς υπάρχουν, αν δεν προσέξωμε, μπορεί να πέσωμε ακόμη και σε πλάνη. Ο πρώτος καρπός της προσευχής είναι να

φωτισθούμε να αποβάλλωμε αυτές τις αδυναμίες μας.

Με αυτές λοιπόν τις προϋποθέσεις, ας εξετάσωμε και ας διερευνήσωμε την προσευχή του Ιησού, το «Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με», γιατί, όπως είπαμε, είναι η πιο δραστική και ταυτόχρονα η πιο αποτελεσματική μέθοδος εναντίον των τριών μεγάλων μας εχθρών.

Πρώτιστα, ο πρώτος και κύριος εχθρός μας είναι ο ίδιος μας ο εαυτός. Με τα χούγια του, τις αδυναμίες του και τα πάθη του, που πολλές φορές, όχι μόνο όλα αυτά δεν τα εντοπίζομε, αλλά τα θεωρούμε και για προτερήματα. Τι να πρωτοαναφέρωμε... Όταν λέμε "τον στόλισα", "την στόλισα", "τους έβαλα στην θέσι τους", "τους τάψαλα", "τους τακτοποίησα"... Και ένα σωρό αμέτρητα τέτοια πράγματα και δραματικές καταστάσεις. Η τραγωδία μας και η μεγίστη αδικία που διαπράττομε κατά του εαυτού μας είναι ότι δεν καταλαβαίνομε, και δεν κάνομε μία προσπάθεια, δυστυχώς, να καταλάβωμε, την ενοχή μας έναντι του Θεού.

Δεύτερος τώρα εχθρός μας είναι ο διάβολος, που ως λέων ορυόμενος περιπατεί ζητών τίνα καταπίει. Σαν λιοντάρι δηλαδή που βρυχάται, με την πνευματική έννοια, ζητά να δη, μέχρι τελευταίας στιγμής και πνοής, ποιόν θα καταφέρει να κατασπαράξει. Εννοείται, πάντα πνευματικά. Η ψυχολογία του σατανά, όπως έχομε ξαναπή, μοιάζει, λίγο-πολύ, με την ψυχολογία ενός κακού μαθητή. Ο οποίος, αυτός ο κακός μαθητής, επειδή έμεινε στην ίδια τάξι, όχι από κάποια αδυναμία η κάποια άλλη δικαιολογία σωστή, αλλά από καθαρό πείσμα, από αδιαφορία και αμέλεια. Αντί λοιπόν, να κοιτάξει αυτός ο κακός μαθητής, να βελτιώσει την θέσι του, δηλαδή να κοιτάξει να διαβάση και να περάση αξίως την τάξι του, όλως παραδόξως, αυτός ο κακός μαθητής, εν προκειμένω ο διάβολος, αγωνίζεται, αγωνιά, ευελπιστεί και παρηγορείται προσπαθώντας, ει δυνατόν, να συμπαρασύρη και τους υπόλοιπους συμμαθητάς του, να μείνουν και εκείνοι στην ίδια τάξι. Ε, κάπως έτσι μοιάζει να είναι η ψυχολογία του σατανά, αν και στο βάθος της, η ψυχολογία του εωσφόρου και της συμμορίας του είναι ακατανόητη. Απλώς με ο,τι κάνει, επιβαρύνει, έτι και έτι, ακόμη περισσότερο, την θέσι του ενώπιον του φοβερού βήματος του Κριτού εν ημέρα Κρίσεως.

Και ο τρίτος μεγάλος εχθρός μας είναι ο κόσμος, ο οποίος κατά την Γραφή κείται εν τω πονηρώ, με όλες τις εν γένει αντίθετες παραστάσεις της καθημερινότητας. Και όσο περνούν τα χρόνια, έως την εποχή του Αντιχρίστου, πάντα ο κόσμος θα πηγαίνη από το κακό στο χειρότερο. Όπου και να κοιτάξει κανείς, υπάρχει αμαρτία, υπάρχει το κακό. Ακόμα και στον ουρανό να κοιτάξει κανείς, όπως μας έλεγε κάποια ψυχή, υπάρχει περίπτωση και από εκεί να μη δη καλό. Γιατί, κάποιος, λέγει, κοίταξε μια φορά στον ουρανό και έτυχε να δη μία άσεμνη διαφήμισι, από ένα αεροπλάνο, το οποίο πετούσε χαμηλά και κάτι διαφήμιζε. Είχε μία άσεμνη

εικόνα, η οποία εφάινετο δια γυμνού οφθαλμού από την γη. Παντού δηλαδή κυριαρχεί η αμαρτία.

Και στην περίπτωση αυτή θα πη κάποιος, τι πρέπει να κάνουμε; Πρέπει να έχουμε φοβίες, να κοιτάμε, η χαμηλά, η ψηλά; Αν και ψηλά, ποτέ δεν είμαστε σίγουρα ασφαλείς. Όχι. Πρέπει να έχουμε ένα σύστημα, εσωτερικό θα λέγαμε, έναν αυτόματο πνευματικό μηχανισμό, που ο,τι είναι σαβούρα, ο,τι δεν είναι καλό, να μη το δεχόμαστε μέσα μας, να μη εντυπώνεται δηλαδή αυτό εις την διάνοιά μας, γιατί ας μη γελοιομάστε, δεν φταίει ούτε το μάτι, ούτε η όρασι, αλλά "νους ορά και νους ακούει". Δηλαδή ο,τι μας εκκεντρίζει τον νου και εστιάζει την προσοχή μας, σημαίνει ότι υπάρχει κάποιο εσωτερικό δικό μας κίνητρο και, εν προκειμένω, υπάρχει κάποιο δικό μας πάθος, το οποίο εστιάζεται σε κάποιες εικόνες. Αν δεν υπήρχε το πάθος, θα βλέπαμε χωρίς να βλέπαμε. Όπως μας έλεγε και ο π. Παΐσιος, "πρέπει να κοιτάμε αφηρημένα χωρίς να είμαστε αφηρημένοι". Δηλαδή να μην εντυπώνονται αυτές οι αμαρτωλές εικόνες μέσα εις το είναι μας. Γιατί, αν αποκτήσωμε μία φοβία, "μη εδώ", "μη εκεί", παθαίνομε μεγαλύτερη ζημιά από τον εχθρό.

Στο πρώτο τμήμα της προσευχής του Ιησού, παραδεχόμαστε την Θεότητα του Χριστού, ο οποίος έπαθε υπέρ ημών και αντί ημών, στην θέσι μας δηλαδή και για χάρι μας, εκπληρώνοντας έτσι την σχετική προφητεία του αποδιοπομπαίου τράγου της Παλαιάς Διαθήκης.

Στον Χριστό υπάρχει όλο το πλήρωμα της Θεότητας και της ανθρωπότητας. Γιατί, αν ο Χριστός δεν ήταν Θεός, τότε, όχι μόνο δεν θα μπορούσε να μας σώση, αλλά θα είχε και ο ίδιος πρώτα ανάγκη προσωπικής του σωτηρίας. Ο Χριστός λοιπόν είναι Θεός. Είναι το δεύτερο Πρόσωπο της Αγίας Τριάδος, ο οποίος θεληματικά πήρε και ανθρώπινη μορφή. Βέβαια, αυτή η Ενανθρώπησι έγινε με την ταυτόχρονη θέλησι του Πατρός. Ο Πατήρ ηυδόκησε, ο Λόγος σαρξ εγένετο. Και με την συνεργεία επίσης, του τρίτου Προσώπου, του Αγίου Πνεύματος.

Πρέπει να χωνέψωμε, ότι άλλο πράγμα είναι οι ενδοτριαδολογικές η "ενδοοικογενειακές" μεταξύ τους άχρονες, αΐδιες σχέσεις των τριών Προσώπων της Αγίας Τριάδος, και άλλο οι σωτηριολογικοί ρόλοι των τριών Προσώπων της Αγίας Τριάδος, για την σωτηρία του σύμπαντος κόσμου. Τι ρόλο δηλαδή έπαιξε για την σωτηρία μας, και ημών των ανθρώπων και των αγγέλων και της κτίσεως, το κάθε Πρόσωπο ξεχωριστά.

Όμως όλα αυτά χρήζουν, όπως θα το καταλαβαίνετε και μόνοι σας, ιδιαιτέρων ομιλιών και στην φάσι αυτή, να μην επιμείνωμε για να μη ξεφύγωμε από το κύριό μας θέμα. Το μόνο που τώρα λέμε, είναι ότι δυστυχώς υποτιμούμε, αγνοούμε την

προσφορά των άλλων δύο Προσώπων, του Πατρός και του Αγίου Πνεύματος. Υπάρχει πλήρης άγνοια.

Τώρα, στο δεύτερο τμήμα της ευχής του Ιησού, στο "ελεησον με τον αμαρτωλόν", παραδεχόμαστε την ενοχή μας, έστω και αν δεν την καταλαβαίνωμε. Και αυτό είναι απαραίτητο να το κάνωμε. Παραδεχόμενοι λοιπόν την ενοχή μας, επικαλούμεθα το θείο έλεος. Το "ελεησον με" θα πη "σπλαγχνισου με, Κύριε" και το "σπλαγχνισου με", με την σειρά του, μεταφράζεται ποικιλλότροπα, σε "φωτισε με, Κύριε", όπως έλεγε ο άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς. Έλεγε, συνέχεια, "Κυριε, φώτισον το σκότος μου". Ερμηνεύεται λοιπόν σε "φωτισε με, Κύριε", "ενισχυσε με, Κύριε", "θεραπευσε με, Κύριε", και προ πάντων, "συγχωρεσε με, Κύριε", σε κάθε στιγμή. περίστασι και πειρασμό.

Όχι όμως όπως εγώ ο εμπαθής, πεπερασμένος άνθρωπος θέλω και κρίνω. Όχι, το ξαναλέμε, όπως κρίνωμε εμείς, αλλά όπως θα έκρινε η αλάνθαστη κρίσι του Θεού, ο,τι δηλαδή είναι για πνευματικό μας και αιώνιο συμφέρον. Γιατί; Ας μη κρυβόμαστε. Εμάς, μας ενδιαφέρει να περνάμε καλά, κυρίως σε αυτήν την ζωή. Τον Θεό όμως, σαν καλός και πάνσοφος Πατέρας που είναι, δεν τον ενδιαφέρει τόσο αυτή η πρόσκαιρη ζωή, αλλά τι τον ενδιαφέρει; Η κατά το δυνατόν αιωνία προσωπική μας βελτίστη πνευματική αποκατάστασις. Και πολλές φορές, μας συμβαίνει κάποια προσωπική, επαγγελματική, η οικογενειακή αποτυχία, η, πολύ περισσότερο, μια αρρώστεια, ένας θάνατος. Όσο φυσικά, και αν τα προαναφερθέντα είναι αναμφισβήτητα πολύ οδυνηρά, κανείς δεν αντιλέγει, όμως, εάν όλα αυτά τα αξιοποιήσωμε πνευματικά, αποτελούν σημαντικώτατο ψυχοσωτήριο, σωτηριολογικό μας προσωπικό παράγοντα. Άλλο θέμα βέβαια είναι το ότι πολλές φορές, κάποιες δικές μας προσωπικές ατασθαλείες, με οδυνηρές για μας συνέπειες, και υλικές, και πνευματικές, από νοσηρή μας ψευτοευλάβεια και από καμουφλαρισμένη διάθεσι αυτοδικαιώσεως, είτε το καταλαβαίνωμε, είτε όχι, τις αποδίδωμε στον Θεό, και όχι στην δική μας αστοχία. Αυτό, παρακαλώ, να το προσέξωμε πολύ. Τώρα όμως, ας μη το αναλύσωμε άλλο. Κάνωμε γκάφες και λέμε: «Ε, αφού έτσι ήθελε η Παναγία...», ενώ εμείς δεν προσέχωμε την υγεία μας, την οικονομία μας, και ένα σωρό άλλα πράγματα.

Λέγοντας την προσευχή του Ιησού, ζούμε την όντως μακαρία κατάστασι της ταπεινώσεως. Που, η ταπείνωσις δεν είναι ωραία λόγια, δεν είναι να καθόμαστε ευσεβίστηκα, σαν βρεγμένες γάτες, σαν κολώνες η αγάλματα, αφύσικα, αλλά είναι η πιο ρεαλιστική κατάστασι και, κατά τον άγιο Μάξιμο, συνίσταται, απαρτίζεται, η ταπείνωσις, από μια διπλή γνώσι και επίγνωσι. Κατ' αρχάς, συνίσταται στην επίγνωσι της δυνάμεως και της δόξας του Θεού και ταυτόχρονα στην συναίσθησι της δικής μας προσωπικής πνευματικής αδυναμίας. Αλλά, για να γνωρίσωμε αυτές



τις δύο ρεαλιστικώτατες πραγματικότητες και καταστάσεις, πρέπει να αγωνιζώμαστε. Διαφορετικά, όσο και αν είμαστε έξυπνοι, η διαβασμένοι, τίποτε δεν μπορούμε να καταλάβουμε από αυτά τα δύο.

Για παράδειγμα, πως μπορούμε να εννοήσουμε, να γνωρίσουμε εμπειρικά, την δόξα του Θεού, εάν ο ίδιος ο Θεός δεν μας αποκαλύψει, δια της εμπειρίας, λίγο από την αμέτρητη Του δόξα; Και όλοι οι Άγιοι, πάνω στον αγώνα, εκ πείρας, εγνώρισαν την δύναμη, την λύσσα και την μανία του σατανά και των δαιμόνων, την ανθρώπινη αδυναμία και ασθένεια και ανεπάρκεια, αλλά και την ταυτόχρονη λυτρωτική επέμβαση του Θεού, που, τις πιο πολλές φορές, συνωδεύετο με κάποια θεοπτία, θεοφάνεια, η τέλος πάντων, και με κάποια άμεση η έμμεση θεία επέμβαση. Πολλές φορές λέμε, πως φέρει τα πράγματα ο Θεός και μας σώζει από κάτι. Που αυτό σίγουρα, δεν είναι τυχαίο.

Γι' αυτήν την προσευχή, όχι μόνο στις δικές μας πονηρές ημέρες, αλλά και παλαιότερα, μερικοί, ακόμη και ευσεβέστατοι άνθρωποι, υπεστήριζαν και υποστηρίζουν, ότι δήθεν δεν προορίζεται αυτή η προσευχή του Ιησού για τους λαϊκούς, αλλά μόνο για τους μοναχούς, από την εποχή ακόμα του αγίου Γρηγορίου του Παλαμά, που ήταν από τους πιο ένθερμους υποστηρικτές της ευχής του Ιησού. Βέβαια, τι θα πη "αγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς", που δυστυχώς τον αγνοούμε, και δεν είναι της παρούσης ώρας βέβαια να μιλήσουμε περί αυτού.

Τούτο μόνο να αναφέρωμε, ότι η Εκκλησία μας του έχει αφιερώσει την Β΄ Κυριακή των Νηστειών, γιατί την διδασκαλία του την θεωρεί σαν πρότυπο Ορθοδόξου γνησίας πνευματικότητας. Ενώ δηλαδή την πρώτη Κυριακή εορτάζουμε την νίκη του Ορθοδόξου φρονήματος, την νίκη της Ορθόδοξου πίστεως, εν συνεχεία, την Β΄ Κυριακή των Νηστειών της Μεγάλης Τεσσαρακοστής, προβάλλεται, δια μέσου του αγίου Γρηγορίου του Παλαμά, η σωστή Ορθόδοξη πνευματικότητα, ποιά δηλαδή είναι η σωστή Ορθόδοξη πνευματικότητας, η οποία πρέπει να είναι βέβαια απόρροια μιας σωστής Ορθόδοξου πίστεως.

Έτσι λοιπόν, στην εποχή του αγίου Γρηγορίου του Παλαμά, όταν τον άκουσε κάποιος άλλος ενάρετος, κατά τα άλλα, μοναχός, ονόματι Ιώβ, όταν άκουσε τον άγιο Γρηγόριο, τόσο πολύ να προτείνει αυτήν την προσευχή του Ιησού σε όλους αδιακρίτως, και λαϊκούς και μοναχούς, εκείνος ο μοναχός αντέδρασε. Αρκεί να σκεφθούμε ότι για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα, και όταν ήταν στην Σκήτη Βεροίας, αλλά και όταν ευρίσκετο στο Άγιον όρος, στο Ησυχαστήριο του Αγίου Σάββα, αν και είχε τόσα πολλά καθήκοντα, τα είχε αναθέσει, σε άλλους ικανούς ανθρώπους, και ο άγιος από την Δευτέρα έως και την Παρασκευή, κατεγίνετο με την νοερά προσευχή του Ιησού. Και μόνο τα Σαββατοκύριακα λειτουργούσε, κοινωνούσε και τακτοποιούσε τις λοιπές του υποθέσεις.

Έτσι λοιπόν, όταν ο ενάρετος κατά τα άλλα μοναχός Ιώβ άκουσε τον άγιο Γρηγόριο τον Παλαμά να προτείνει την ευχή αυτή του Ιησού και για τους λαϊκούς, αντέδρασε και, κατά κάποιον τρόπο, διεφώνησε. Έφερε αντίρρηση στον άγιο Γρηγόριο. Επειδή όμως, και αυτός ήταν άνθρωπος μεγάλης αρετής, του ενεφανίσθη, παρακαλώ, άγγελος Κυρίου και του είπε να κάνη υπακοή στην θέσι, στην γνώμη, του αγίου Γρηγορίου του Παλαμά για το θέμα αυτό, δηλαδή της προσευχής του Ιησού. Και μόνο από αυτό, που είναι το ελάχιστο βέβαια, αποδεικνύεται πόσο θεόσταλη είναι αυτή η προσευχή.

Αλλά, τι λέγω εγώ; Άλλωστε, και αυτός ο απόστολος Παύλος στην επιστολή του προς τους Θεσσαλονικείς λέγει το γνωστό μας "αδιαλείπτως προσεύχεσθε". Η, αλλού λέγει "εγώ καθεύδω, αλλ' η καρδιά μου αγρυπνεί". Ενώ εγώ κοιμάμαι, η καρδιά μου μένει αγρυπνη, προσευχομένη. Με αυτά τα λόγια, τι συμπεραίνεται; Ότι πρέπει να προσευχώμαστε αδιαλείπτως και ότι αυτό είναι εφικτόν, και ότι αυτό που λέγει ο απόστολος Παύλος για την προσευχή δεν είναι υπερβολές, δεν είναι σχήμα λόγου, αλλά είναι, ακατάληπτες μεν, αλλά μεγάλες πνευματικές πραγματικότητες, που είναι εφικτές εις τον άνθρωπον, κατόπιν βέβαια ενεργείας του Θεού. Αρκεί ο άνθρωπος να κάνει πρώτα τα ανθρώπινα, σε όλους τους τομείς και στον τομέα αυτόν.

Και, ο άγιος Γρηγόριος ο Θεολόγος, αναφέρει σχετικά, ότι είναι προτιμώτερη και πιο αναγκαία η προσευχή από την αναπνοή μας. Ούτε στιγμή δεν παύομε να αναπνέωμε. Έτσι, ούτε στιγμή δεν πρέπει να παύομε να προσευχώμαστε. Και, όλη μας η ζωή, όλες μας οι κινήσεις, όλες μας οι ενέργειες, πρέπει να είναι μία προσευχή.

Αυτά δεν είναι, όπως ήδη είπαμε, ωραία λόγια, αλλά είναι εντολές. Και, στην συνέχεια των συνάξεών μας, πρώτα θα αναφέρωμε ποιά είναι τα τρία κύρια στάδια της προσευχής, ότι στην αρχή δηλαδή πρέπει να την λέμε ψιθυριστά, ίσα-ίσα να

ακούη το αυτί τι λέγει το στόμα, ιδιαίτερα όταν είμαστε μόνοι μας και δεν γινώμαστε αντιληπτοί από τους άλλους. Ύστερα, να την λέμε νοερά, να την κρατάμε με τον νου μας, και τέλος, εάν ο Θεός ευδοκήση, και καρδιακά, δηλαδή με την πνευματική μας καρδιά, με όλο μας το είναι. Στην συνέχεια, αγαπητοί μου αδελφοί, των ομιλιών μας, θα εξηγήσωμε, ότι ο μόνος τρόπος να επιτευχθούν αυτές οι εντολές της Εκκλησίας μας περί προσευχής, όπως το "αδιαλείπτως προσεύχεσθε", το "εγω καθεύδω και η καρδιά μου αγρυπνεί", είναι η προσευχή του Ιησού, το "Κυριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με".

Νομίζω, αρκετά είπαμε για σήμερα. Ας σταματήσωμε τώρα κάπου εδώ, και όσον αφορά για το θέμα των ερωτήσεων, προτείνω για λόγους πρακτικούς, να μας τις δίδετε, είτε προφορικώς, είτε γραπτώς.

Λοιπόν, αυτά είχαμε να πούμε τώρα, εις την αγάπη σας. Θα συνεχίσωμε, όπως πάντα, το επόμενο Σάββατο.

Αρχιμανδρίτης Αρσένιος Κατερέλος,

Ηγούμενος Ι. Μονής Αγίου Νικολάου Δίβρης Φθιώτιδος,

Εσπερινή ομιλία στον Ι. Ναό Παναγίας Δεσποίνης Λαμίας κατά το έτος 1999

**Πηγή:** [impantokratoros.gr](http://impantokratoros.gr)