

## «Κατευθυνθήτω η προσευχή μου...»

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



«Κατευθυνθήτω η προσευχή μου ως θυμίαμα ενώπιον σου. έπαρσις των χειρών μου, θυσία εσπερινή» (Ψαλμ. 140.2)

Η θεία Λειτουργία των Προηγιασμένων Δώρων αποτελεί, την καρδιά της Μεγάλης Τεσσαρακοστής. Το «Κατευθυνθήτω η προσευχή μου...» αποτελεί τον κεντρικότερο ύμνο της Προηγιασμένης. Ψάλλεται, κατά την εκκλησιαστική τάξη, «σεμνά και κατανυκτικά». Τον συνοδεύει η προσφορά θυμιάματος. Και οι πιστοί προσευχόμαστε γονατιστοί.

Μια βαθύτερη προσέγγιση του ύμνου αυτού μας επιτρέπει να κατανοήσουμε ορισμένα βασικά γνωρίσματα της ορθόδοξης προσευχής· ευρύτερα, της ορθόδοξης εμπειρίας, θα λέγαμε.

Όμως, προτού καταπιαστούμε με την ερμηνεία του, θα πρέπει να επισημάνουμε ότι ο ύμνος αποτελεί ψαλμικό στίχο, τον οποίο για να εξηγήσουμε επιβάλλεται να τον δούμε στα πλαίσια του Ψαλμού στον οποίο ανήκει.

Πρόκειται για τον 140ό Ψαλμό του Δαβίδ , που τον συνέθεσε, όταν- ίσως- τον κατεδίωκε ο Σαούλ. Ο Ψαλμός χαρακτηρίζεται ως εσπερινός, και η αρχαία Εκκλησία τον ονόμαζε «επιλύχνιον», Ψαλμό δηλαδή που είχε θέση και που ψαλλόταν την ώρα που άναβαν τα λυχνάρια.

Ο ποιητής απευθύνεται στο Θεό. Όπως φαίνεται, βρίσκεται μακριά από το ναό και περνά μεγάλη δοκιμασία. Γι' αυτό και παρακαλεί θερμά ο Θεός να ακούσει τις

κραυγές της ικεσίας του, παρακαλεί να ανέβει η προσευχή του, όπως ανεβαίνει ο καπνός του θυμιάματος, και να θεωρήσει την ικετευτική ανύψωση των χειρών του ως εσπερινή θυσία.

«Κατευθυνθήτω η προσευχή μου...»

Η προσευχή, όσο κι αν είναι ενέργεια της ψυχής και κίνηση πνευματική του ανθρώπου, δεν πραγματοποιείται χωρίς το σώμα του. Στο έργο της, στρατεύεται ο όλος άνθρωπος και μαζί με την ψυχή συμμετέχει και συναγωνίζεται και το σώμα. Η γνήσια προσευχή προϋποθέτει την κοινή προσπάθεια τόσο του πνεύματος όσο και του σώματος του ανθρώπου.

Πώς ακριβώς, με ποιούς τρόπους συμμετέχει το σώμα στο έργο της προσευχής; Ο ψαλμικός στίχος «Κατευθυνθήτω» - ύμνος κεντρικός, όπως είπαμε, των Προηγιασμένων- περικλείει ορισμένα ιδιαίτερης σημασίας στοιχεία, τα οποία απέκτησαν πρωταρχική αξία σε αυτό που ονομάζουμε ορθόδοξη πνευματικότητα, τον τρόπο δηλαδή προσευχής και άσκησης που διαμορφώθηκε στους κόλπους της Εκκλησίας μας.

Πρώτα-πρώτα ο σωματικός κόπος. Η προσευχή για μας τους Ορθοδόξους δεν είναι διανοητική ακροβασία, ρεμβασμός ή ονειροπόληση, πράγματα που ευνοεί η ευεξία και η ανάπαυση του σώματος. Αντίθετα, σαν κοινωνία και ένωση του ανθρώπου με το Θεό, προϋποθέτει τον εξαγνιστικό κόπο του σώματος, τη «βία», όπως υπογράμμισε ο Κύριος.

Ό,τι επιδιώκουμε στη χριστιανική μας ζωή δεν αποτελεί απροϋπόθετη δωρεά του Θεού. Απαιτείται προκαταβολικά η θερμή εκζήτηση από μέρος μας· ο διακαής πόθος να επιτύχουμε αυτό που επιθυμούμε.

Και ο πόθος αυτός μεταποιείται σε κόπο και επίμονη προσπάθεια.

«Εάν δεν χτυπήσεις μέσω της προσευχής την πόρτα του Θεού με θερμή διάθεση και δεν παραμείνεις εκεί αγρυπνώντας συνεχώς, δεν θα ακούσει ο Θεός την προσευχή σου», διδάσκει ο άγιος Ισαάκ ο Σύρος.

Και σε άλλο λόγο του υπογραμμίζει: «Αυτός που αγαπά το σώμα του (και γι' αυτό δεν θέλει να το κουράσει με την άσκηση), δεν θα επιτύχει να λάβει τη χάρη του Θεού».

Τίποτε δεν μπορεί να επιτύχει ο άνθρωπος χωρίς να κοπιάσει. Αυτό ισχύει και για την προσευχή.

Κατά τον άγιο Κύριλλο Ιεροσολύμων, «τίποτε δεν κάνουμε, χωρίς να συμμετέχει το σώμα μας. Βλασφημούμε με το στόμα, προσευχόμαστε με το στόμα, πορνεύουμε με το σώμα, ζούμε αγνή ζωή με το σώμα. Αρπάζουμε με τα χέρια, δίνουμε ελεημοσύνες με τα χέρια, και με όμοιο τρόπο τα υπόλοιπα».

Ο πρώτος στίχος του 140ου Ψαλμού, στον οποίο, καθώς είπαμε, ανήκει και το «Κατευθυνθήτω η προσευχή μου...», είναι το γνωστό «Κύριε, εκέκραξα προς σε...».

Όπως και σε πολλές άλλες περιπτώσεις, έτσι και εδώ η προσευχή του Δαβίδ παρομοιάζεται με κραυγή. Ο ψαλμωδός χρησιμοποιεί το ρήμα «κράζω». Και η χρήση του δεν δηλώνει απλώς τη σύμπραξη των φωνητικών οργάνων στο έργο της

προσευχής, αλλά υπογραμμίζει τη δύναμη και την εσωτερικότητα της προσευχής, γνωρίσματα που βρίσκουν την έκφρασή τους με την κραυγή.

Γι' αυτό και σχολιάζει ο άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος: «Κραυγή εδώ λέει αυτήν που βγαίνει από μέσα, την οποία γεννούσε η πυρακτωμένη καρδιά και ο συντετριμμένος νους».

Το σώμα εκφράζει τη ψυχή. Ο λόγος ερμηνεύει τον εσωτερικό άνθρωπο. Και η κραυγή των χειλέων μας συχνά έρχεται να διατρανώσει τον πόθο μας· η προσευχή μας να γίνει ακουστή από το Θεό.

Ο λόγος ερμηνεύει τα βάθη της προσευχόμενης ψυχής. Και αυτό γίνεται όχι γιατί το έχει ανάγκη ο Θεός, αλλά ο προσευχόμενος άνθρωπος, που ακόμη και στο έργο της προσευχής ενεργεί σαν ενιαία και αδιάσπαστη υλικοπνευματική οντότητα.

Με την παραγωγή του λόγου και τα όργανα που την υπηρετούν συνδέεται στενά και η λειτουργία της αναπνοής. Και η φυσική αυτή λειτουργία τίθεται συχνά στην υπηρεσία της προσευχής.

Αυτό φαίνεται ολοκάθαρα στην άσκηση της νοεράς ή καρδιακής προσευχής, όπου αναπνοή και επίκληση του ονόματος του Κυρίου Ιησού καλούνται σ' ένα μυστηριώδη συντονισμό. «Το όνομα του Ιησού», διδάσκει ο άγιος Ιωάννης της Κλίμακος, «να ενωθεί με την αναπνοή σου και τότε θα γνωρίσεις την ωφέλεια της ησυχίας».

Και ο Μέγας Αντώνιος λέει: «Τον Χριστό πάντοτε να αναπνέετε και σε αυτόν να πιστεύετε» Ο δε άγιος Γρηγόριος ο Θεολόγος συμβουλεύει «να μνημονεύουμε, να θυμόμαστε και να επικαλούμαστε το όνομα του Θεού περισσότερο παρά να αναπνέουμε».

Το θυμίαμα πάντοτε ήταν το κατ' εξοχήν σύμβολο της προσευχής. Υλικό και αυτό στοιχείο, συνδέεται στενά με δύο από τις αισθήσεις του ανθρωπίνου σώματος, την όραση και την όσφρηση. Ο καπνός του θυμιάματος που ανεβαίνει προς τα πάνω και που βλέπουν τα μάτια μας, συμβολίζει την άνοδο της προσευχής μας στο θρόνο του Θεού. Και η ευωδία που εκπέμπει το προσφερόμενο στη λατρεία ή την προσευχή μας θυμίαμα, και την οποία αισθανόμαστε με την όσφρησή μας, συμβολίζει την ευωδία της χάριτος του Χριστού.

Η προσφορά του θυμιάματος είναι ακόμη και πράξη θυσίας, που και αυτή εκφράζει την προσφορά της ύπαρξής μας στην αγάπη του Θεού· την καθιέρωσή μας, θα λέγαμε.

Προσφέρουμε στο Θεό το θυμίαμα μας «εις οσμήν ευωδίας πνευματικής» και του ζητάμε να μας «αντικαταπέμψει» τη χάρη του Παναγίου Πνεύματος.

Ο άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος προχωρεί πιο πέρα και συμβουλεύει ν' αναδείξουμε θυμιατήρι το στόμα μας, το οποίο με την προσευχή και τους αγαθούς λόγους θα σκορπά παντού την ευωδία του Χριστού.

«Ας είναι, λοιπόν, θυμιατήρι το στόμα σου και πρόσεχε μήπως αντί για θυμίαμα, το γεμίσεις με κοπριά. Τέτοιοι είναι αυτοί που ξεστομίζουν τα αισχρά και ακάθαρτα λόγια».

Με την προσευχή ο άνθρωπος προσπαθεί ν' ανυψωθεί, να φτάσει στον ουρανό για να συναντήσει το Θεό και να συνομιλήσει μαζί Του. Η δίψα αυτή, η αναζήτηση του προσώπου του Θεού, εκφράζεται και με την κίνηση και τη στάση των χειρών μας. Ο Δαβίδ υψώνει τα χέρια του και ζητά από το Θεό να κάνει την «έπαρση» αυτή των χειρών του δεκτή ως εσπερινή θυσία.

Η προσευχή αποτελεί συνάντηση του ανθρώπου με το Θεό. Και, όπως σε μια ανθρώπινη συνάντηση τα χέρια μας επιστρατεύονται για να εκφράσουν τα συναισθήματά μας, έτσι και στη συνάντησή μας με το Θεό, τα χέρια μας υψωμένα στον ουρανό εκφράζουν τον πόθο της ψυχής να Τον συναντήσουμε, να Τον αγγίξουμε.

Ταυτόχρονα, τα υψωμένα και ανοιχτά χέρια φανερώνουν την φτώχεια μας· την εξάρτησή μας από την πρόνοια του Θεού και τον πλούτο τον ανέκφραστο των δωρεών Του.

Προσευχή δεν νοείται χωρίς ταπείνωση και χωρίς συντριβή. Τα δύο αυτά στοιχεία ξεχώρισαν και την προσευχή του Τελώνη, που τόσο επαίνεσε και πρόβαλε ο Κύριος (Λουκ. 18,10-14).

Εξωτερικό γνώρισμα της ταπείνωσης και της συντριβής κατά την ώρα της προσευχής είναι και η κάμψη των γονάτων, δηλαδή οι γονυκλισίες. Γι' αυτό και ενώ ψάλλεται το «Κατευθυνθήτω η προσευχή μου...», οι πιστοί κάνουμε τις γνωστές μετάνοιες. Φανερώνουμε έτσι τη συντριβή μας ενώπιον του Θεού. Διαδηλώνουμε ότι έχουμε συναίσθηση της αμαρτωλότητάς μας. Και παράλληλα διακηρύσσουμε ότι από την πτώση

μας στην αμαρτία, μας ανόρθωσε η αγάπη και η φιλανθρωπία του Κυρίου.

Διδάσκει ο Μ. Βασίλειος: « Κάθε φορά που στην προσευχή μας γονατίζουμε και σηκωνόμαστε, αποδεικνύουμε εμπράκτως ότι με την αμαρτία καταπέσαμε στη γη και με τη φιλανθρωπία εκείνου που μας δημιούργησε ανακληθήκαμε στον ουρανό».

Προσευχή χωρίς πνευματικό αγώνα, στον οποίο συναγωνίζονται ψυχή και σώμα μαζί, δεν επιτυγχάνεται.

Αυτό φαίνεται ολοκάθαρα τόσο στην Αγία Γραφή όσο και στην πνευματική παράδοση της Εκκλησίας μας.

Μας το αποκαλύπτει ακόμη και η ζωή των Αγίων. Την προσπάθειά τους για προσευχή συνόδευε πάντοτε και η άσκηση του σώματος.

Αναφέρεται στο Γεροντικό πως κάποτε μερικοί μοναχοί ρώτησαν τον αββά Αγάθωνα: «Ποιά αρετή, πάτερ, της μοναχικής πολιτείας είναι που έχει τον περισσότερο κόπο;».

Και ο άββας απάντησε: «Συγχωρέστε με, αλλά θαρρώ πως δεν υπάρχει άλλος μεγαλύτερος κόπος, όπως ο κόπος του να προσευχηθεί ο άνθρωπος στο Θεό. Διότι πάντοτε, όταν ο άνθρωπος θέλει να προσευχηθεί, οι δαίμονες που τον εχθρεύονται

θέλουν να τον ανακόψουν, επειδή γνωρίζουν ότι από τίποτε άλλο δεν εμποδίζονται στο καταχθόνιο έργο τους όσο από την προσευχή στο Θεό.

»Και κάθε αρετή της ασκητικής ζωής που θα μπορούσε να επιδιώξει ο άνθρωπος, αν δείξει στην προσπάθειά του εγκαρτέρηση, βρίσκει ανάπαυση. Όμως το έργο της προσευχής ως την έσχατη αναπνοή μας απαιτεί αγώνα».

Η προσευχή είναι έργο ζωής· η προσευχή απαιτεί ισόβιο αγώνα.

Μια τέτοια προσευχή, αληθινή κοινωνία και ένωση με τον ζώντα Θεό, ας είναι και δική μας επιδίωξη.

**Μητρ. Ν.Σμύρνης π.Συμεών. «Στο κατώφλι της Μ. Τεσσαρακοστής»**

**Πηγή:** [trelogiannis.blogspot.gr](http://trelogiannis.blogspot.gr)