

Συζήτηση π. Αρσενίου με μέλη της Χ.Ε.ΝΕ.Φ. στην Κατασκήνωση Αγ. Νικολάου Στέγης

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



Γέροντα, εσείς στα μοναστήρια έχετε ένα πρόγραμμα προσευχής (προσευχή, ακολουθία στην εκκλησία, κανόνες, διακονήματα). Εμείς στον κόσμο που έχουμε δύστροπο ωράριο τι θα κάνουμε; Επιπλέον, οι πλείστοι ζούμε σε οικογένειες και δεν έχουμε την πολυτέλεια να έχουμε το προσωπικό μας δωμάτιο, για να μελετήσουμε και να προσευχηθούμε ή ακόμα μία οικογενειακή ή κοινωνική ανάγκη μπορεί να ανατρέψει το πρόγραμμα για προσευχή.

Όσον αφορά το πρώτο ερώτημα να αναφέρω ότι το πρώτιστο έργο του μοναχού είναι η προσευχή. Οκτώ ώρες του εικοσιτετραώρου είναι αφιερωμένες στην προσευχή. Βεβαίως, όλοι μας μπορούμε να αφιερώσουμε χρόνο στην προσευχή ξεκινώντας από τον εκκλησιασμό. Θα αναφέρω μία προσωπική μου εμπειρία.

Όταν έγινα πνευματικός δεν ήξερα τι να κάνω, να ρωτώ πολλά, να ρωτώ λίγα, δεν ήξερα. Κάποιος έμπειρος πνευματικός μου εξιστόρησε μία δική του εμπειρία, μου είπε ότι εγώ ρωτώ μόνο μία ερώτηση, αν εκκλησιάζεται ο εξομολογούμενος. Αν

μου απαντήσει όχι, του λέω και εγώ με τη σειρά μου ότι λυπούμαι, αλλά δεν μπορώ να τον βοηθήσω. Πράγματι ο άνθρωπος που δεν εκκλησιάζεται δεν πράττει σωστά. Δεν μπορεί κάποιος να ασχολείται περιοδικά με πνευματικά θέματα. Χάνουμε και εμείς τον χρόνο μας (οι πνευματικοί), αλλά και εκείνος. Η Κυριακή είναι ημέρα αφιερωμένη στον Κύριο και για να αγιαστεί η εβδομάδα μας, πρέπει να εκκλησιαζόμαστε. Αυτό είναι το πρώτο σκαλοπάτι, ο εκκλησιασμός κατά την Κυριακή και τις μεγάλες εορτές. Νομίζω ότι δεν υπάρχει άνθρωπος που δεν μπορεί να το κάνει αυτό, άλλος λιγότερο άλλος περισσότερο. Βέβαια, η προσευχή είναι ένα πολύ μεγάλο κεφάλαιο, θα λέγαμε ότι είναι «η διατριβή» της πνευματικής ζωής. Στην πνευματική ζωή υπάρχουν διάφορα στάδια αγωνιστικότητας, όπως η ελεημοσύνη και η ταπεινοφροσύνη. Όμως στην προσευχή χρειάζεται μεγάλος αγώνας. Δίνεις αίμα για να λάβεις πνεύμα. Εννοούμε φυσικά την καθαρή προσευχή. Ενθυμούμαι τώρα το απολυτίκιο που έγραψαν για τον μακαριστό γέροντα Ιωσήφ τον Ησυχαστή: «Ἐφευρῶν ὡς ἐπόθεις τὴν καθαρὰν προσευχὴν». Είναι πράγματι μία εφεύρεση. Είναι ο μοναδικός τρόπος της συνάντησης του ανθρώπου με τον Θεό, δεν υπάρχει άλλος τρόπος. Ἐτσι σιγά σιγά ο άνθρωπος αρχίζει να προσεύχεται με τον δικό του τρόπο, άλλος με τη μονολόγιστο ευχή, δηλαδή το *Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησον με*, άλλος μέσα από τα βιβλία της εκκλησίας, την παρακλητική, το ωρολόγιο κ.α. Και βεβαίως η Θεία Ευχαριστία που είναι το αποκορύφωμα όλων των προσευχών και τελείται μόνο στην Εκκλησία, αγκαλιάζει όλο τον κόσμο και έτσι δημιουργείται το Σώμα της Εκκλησίας. Αφού εμείς κοινωνούμε το Σώμα και το Αίμα του Κυρίου κοινωνούμε με τον Θεό. Κάθε φορά που κοινωνούμε λαμβάνουμε τη Χάρη της κοινωνίας με όλη την Εκκλησία. Ἐτσι, δεν μπορούμε να παραμελούμε την προσευχή. Χωρίς αυτήν δεν μπορούμε να προχωρήσουμε πνευματικά. Είναι πολύ σημαντική, γιατί το κύριο έργο του ανθρώπου είναι η συνάντηση με τον Θεό. Η προσευχή αργότερα θα μας διδάξει και το πώς θα εφαρμόσουμε τις υπόλοιπες εντολές και αρετές. Ἐτσι ένας άνθρωπος που προσεύχεται, θα μάθει να δίνει ελεημοσύνη, να μην μισεί τους άλλους κ.ο.κ.

Τι εννοούμε καθαρὰ προσευχή;

Όταν αρχίζουμε την προσευχή, ειδικά τον πρώτο καιρό ο νους μας διασπάται, ο νους μας δεν είναι στην προσευχή. Ο διάβολος φροντίζει να μας φέρνει όλες τις μέριμνες που έχουμε (μισοτελειωμένες δουλειές, σπίτι, εργασία, οικογένεια, παιδιά, οικονομικά). Το μυστικό της καθαρὰς προσευχῆς που εύρισκαν οι πατέρες είναι ότι νικούσαν όλους αυτούς τους περισπασμούς και εύρισκαν τον τρόπο, ούτως ώστε η προσευχή τους να είναι μία συνάντηση με τον Θεό και έτσι όταν μιλούσαν με τον Θεό, δεν επενέβαινε τίποτα, καμία βιοτική μέριμνα. Βέβαια, αυτό χρειάζεται προσπάθεια, ο καθένας από εμάς πρέπει να περιορίσει τις βιοτικές του μέριμνες. Όχι περισσότερα ανοίγματα από αυτά που μας χρειάζονται. Μετά οι

μέριμνες θα ζητούν μέρος στην ψυχή μας , θα μας κατακτήσουν. Περιορισμός των μεριμνών στο μέτρο του δυνατού φυσικά, γιατί ζείτε στον κόσμο και δεν είναι δυνατό να μην έχετε καθόλου ασχολία με τις διάφορες υποθέσεις, είναι όμως δυνατό να τις περιορίσετε.

Ο μακαριστός παπα-Χαράλαμπος ξεκίνησε από τη Νέα Σκήτη για τη Δάφνη, για να αγοράσει φλιτζανάκια για τον καφέ που έπιναν στη συνοδεία τους πριν την καθημερινή αγρυπνία. Ο γέροντας Ιωσήφ είδε με το προορατικό του χάρισμα πού πήγαινε ο παπα-Χαράλαμπος και του φώναξε: «Πρόσεχε από τις μέριμνες». «Να 'ναι ευλογημένο», απαντά ο παπα-Χαράλαμπος και φεύγει. Ακολουθώντας τον ξαναφωνάζει ο γέροντας και του λέει το ίδιο, αυτό έγινε και τρίτη φορά. Μετά όταν ο παπα-Χαράλαμπος έγινε ηγούμενος της μονής Διονυσίου, ενός από τα μεγαλύτερα μοναστήρια του Αγίου Όρους, έλεγε: «Τώρα κατάλαβα τι εννοούσε ο γέροντας, πρόσεχε από τις μέριμνες». Οι ασκητές περιόριζαν τις μέριμνες στο ελάχιστο, και εσείς οι κοσμικοί έχετε μέριμνες. Όλοι όμως μπορούμε να τις περιορίσουμε. Οι μέριμνες είναι μία αιτία. Άλλη αιτία που εμποδίζει τον άνθρωπο από την καθαρά προσευχή είναι τα διάφορα πάθη του ανθρώπου.

Ένας άνθρωπος που ζει στον κόσμο είναι δυνατό να μην έχει μέριμνες ή έστω να τις προσέχει;

Είναι δυνατό. Βεβαίως, υπάρχει ένα μέτρο. Εμείς μπορούμε κατά τα μέτρα μας. Το μέτρο που έχει ο καθένας στην πνευματική ζωή θα το βρει μόνος του, δεν θα του το επιβάλει κάποιος άλλος. Ο πνευματικός θα μας δώσει κάποια στοιχεία για την πνευματική ζωή, το μέτρο θα το βρούμε εμείς, γιατί πίσω από τους νόμους και τους κανόνες μπορούμε να κρύψουμε πολλά πράγματα, εμείς μόνοι μας θα βρούμε τον αληθινό εαυτό μας. Ένα άλλο πράγμα που θα βοηθήσει τον άνθρωπο είναι η ελεημοσύνη, εκεί θα δει τη σχέση του με τον πλούτο. Ο Χριστός δίνει αυτή την ευκαιρία στον άνθρωπο. Αν φροντίζουμε για τον συνάνθρωπό μας, τότε αυτό είναι δείγμα ότι η μέριμνά μας είναι η αγάπη του πλησίον, έτσι αναπαύουμε και τον Θεό. Επίσης, ο άνθρωπος έχει να αντιμετωπίσει τα πάθη της φιλοδοξίας και της φιληδονίας του.

Πώς πρέπει να αντιμετωπίζουμε τις θλίψεις στη ζωή μας;

Οι δυσκολίες είναι πολύ βοηθητικά στοιχεία για τη σωτηρία της ψυχής μας. Οι πατέρες λένε: «Έκαστος άνθρωπος σώζεται ή διὰ έκουσίων πόνων ή διὰ άκουσίων πειρασμών». Και στη ζωή των Αγίων επιβεβαιώνεται αυτό, διότι κανένας Άγιος δεν πέρασε τη ζωή του μακριά από θλίψεις, στενοχώριες και πειρασμούς. Ο άνθρωπος στις κρίσιμες στιγμές μπορεί να παρηγορηθεί από την προσευχή, από τη χάρη του Θεού. Ο γέροντας Ιωσήφ ο Ησυχαστής επιβεβαιώνει ότι στο τέλος της

εξαντλητικής υπομονής φαίνεται αισθητά ο Θεός. Σε περιόδους θλίψεως ο άνθρωπος πληροφορείται ότι ο Θεός είναι δίπλα του. «Δεῖ ἡμᾶς διὰ πολλῶν θλίψεων εἰσελθεῖν εἰς τὴν Βασιλείαν τῶν οὐρανῶν», δηλαδή πρέπει, είναι απαραίτητο. Υπάρχει διαφορά για τους πειρασμούς που δεν ευθυνόμαστε εμείς και για τους πειρασμούς για τους οποίους ευθυνόμαστε.

Πώς πρέπει να χειριζόμαστε το άγχος της φοιτητικής ζωής;

Όταν διαβάζουμε, δεν πρέπει να έχουμε εμπιστοσύνη μόνο στον εαυτό μας, έτσι αγχωνόμαστε. Πρέπει να έχουμε αυτοπεποίθηση μέχρις ενός σημείου. Αφού διαβάσουμε, όσο μπορούμε φυσικά, θα κάνουμε μία παράκληση και θα αφήσουμε και τον Θεό να κάνει τη δουλειά Του.

Πώς μπορούμε να ευαρεστήσουμε τον Θεό;

Υπάρχουν πολλοί τρόποι να ευαρεστήσει κανείς τον Θεό, είναι πολλές οι αρετές. Κάθε καλή πράξη μπορούμε να την ανάγουμε στον Θεό και να Τον ευαρεστούμε, έτσι όμως οδεύουμε προς τον οίκο του Θεού, ενώ με την προσευχή είμαστε μέσα στον οίκο του Θεού και Του μιλάμε.

Ποιά η διαφορά της yoga από την προσευχή και τις πνευματικές εμπειρίες;

Η διαφορά με μας είναι ότι της προσευχής προηγείται η προεργασία της κάθαρσης από τα πάθη. Ενώ όσοι ασχολούνται με τη yoga, αυτοί μπορεί ταυτόχρονα να είναι εμπαθείς και να κάνουν υπερβατικό διαλογισμό. Σε εμάς μπορεί ένας άνθρωπος να αξίζει να έχει μία πνευματική εμπειρία, αλλά ο Θεός να μην του τη δίνει, γιατί δεν έχει τη δύναμη και την ταπείνωση να τη σηκώσει. Την αφήνει για τη Βασιλεία των Ουρανών. Βέβαια, κάποιιοι απλοί άνθρωποι έχουν εμπειρίες. Εμείς δεν ζητούμε εμπειρίες αλλά τη σωτηρία της ψυχής μας και την αγάπη του Θεού, αν ο Θεός το επιτρέψει, το δεχόμαστε. Απαραίτητη προϋπόθεση είναι η κάθαρση από τα πάθη, και πάλιν όμως δεν είναι βέβαιο ότι θα έχουμε εμπειρίες.

Όπως και ο Χριστός μόνο τρεις μαθητές πήρε μαζί Του κατά τη Μεταμόρφωση, αυτούς που κατά τον γέροντα Σωφρόνιο του Έσσεξ βρίσκονταν στο στάδιο της θεώσεως. Η πνευματική ζωή και η πνευματική πορεία του ανθρώπου είναι συνδυασμός πολλών πραγμάτων. Φυσικά το τάλαντο που έδωσε στον καθένα ο Θεός, τα κληρονομικά χαρίσματα και ελαττώματα, οι περιστάσεις της ζωής μας (πού ζήσαμε, τι διδαχτήκαμε) αλλά και ο προσωπικός μας αγώνας.

(Δημοσιεύθηκε στὸ περιοδικὸ *Παράκληση*. Διμηνιαία Ἔκδοσις Ἱεράς

Πηγή: imlemesou.org