

1 Φεβρουαρίου 2016

## Τι είναι η νοερή προσευχή και πως πρέπει να γίνεται

Ορθοδοξία και Ορθοπραξία / Άγιοι - Πατέρες - Γέροντες



Η νοερή και καρδιακή προσευχή, σύμφωνα με τους Αγίους Πατέρες τους καλουμένους Νηπτικούς, είναι η συγκέντρωσις του ανθρώπινου νού στην καρδιά

του κυρίως, και χωρίς να ομιλή με το στόμα, με μόνο τον ενδιάθετο λόγο, ο οποίος ομιλείται μέσα στην καρδιά, να λέγη αυτή τη σύντομη και μονολόγιστη προσευχή· δηλαδή το «Κύριε, Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού, ελέησόν με», κρατώντας λίγο και την αναπνοή.

Καταχρηστικά όμως και ευρύτερα νοερή προσευχή λέγεται και κάθε άλλη δέησις που δεν θα γίνη με το στόμα, αλλά με τον ενδιάθετο λόγο της καρδιάς που αναφέρθηκε. Αν, λοιπόν, αδελφέ, αγαπάς να εισακουσθής πιο εύκολα από τον Θεό και να λάβης εκείνο που του ζητάς, αγωνίζου όσο μπορείς σ' αυτή τη νοερή προσευχή, παρακαλώντας τον Θεό με όλο σου τον νού και την καρδιά για να σε ελεήσει και να σου δώσει εκείνα που είναι απαραίτητα και σε συμφέρουν για τη σωτηρία σου.

Διότι, όσο περισσότερο κόπο έχει αυτή η νοερή προσευχή, από εκείνη που λέγεται με το στόμα προφορικά, τόσο περισσότερο την ακούει ο Θεός, ο οποίος ακούει καλύτερα την νοερή βοή της καρδιάς, παρά τις δυνατές φωνές του στόματος. Γι' αυτό και έλεγε στον Μωυσή που μόνο νοερά και με την καρδιά τον παρακαλούσε για τους Ιουδαίους: «Γιατί φωνάζεις δυνατά προς εμένα;» (Εξόδ. 14,15).

Γνώριζε ακόμη ότι, επειδή και το έλεος του Θεού, είναι καθολικό Όνομα και περιέχει όλες τις χάρες, που ζητάμε και εμείς από τον Θεό, και ο Θεός μας τις δίνει, γι' αυτό για κάθε υπόθεσι και χάρι που ζητάς από τον Θεό, μπορείς να χρησιμοποιήσ την προρρηθείσα σύντομη αυτήν προσευχή, το «Κύριε, Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού, ελέησόν με».

Γιατί και ο νούς συμμαζεύεται με αυτήν πιο εύκολα, ενώ στις άλλες προσευχές, στις εκτενέστερες και πολλές, ο νούς διασκορπίζεται. Εάν όμως και επιθυμής, κατά τις διάφορες υποθέσεις και χάριτες που ζητάς, να προσεύχεσαι, εδώ σου παραθέτω μερικές προσευχές, για να τις έχης ως παράδειγμα.

Για παράδειγμα, όταν ζητάς κάποια αρετή και χάρι, μπορείς να πης με την καρδιά σου τα εξής· «Κύριε, ο Θεός μου, δος μου αυτή τη χάρι και αρετή για δόξα και τιμή δική σου»· η έτσι· «Κύριέ μου, εγώ πιστεύω ότι σου αρέσει και είναι δόξα δική σου το να ζητήσω εγώ και να λάβω αυτή την χάρι· εκπλήρωσέ μου λοιπόν αυτή την επιθυμία σύμφωνα με το θέλημά σου».

Όταν έμπρακτα πολεμήσαι από τους εχθρούς, θα προσευχηθής έτσι· «Τρέξε γρήγορα, Θεέ μου, να με βοηθήσης, για να μη νικηθώ από τους εχθρούς μου· η Θεέ μου, καταφυγή μου, δύναμις της ψυχής μου, βοήθησέ με γρήγορα, για να μην πέσω».

Όταν ακολουθή η μάχη, ακολούθησε και εσύ αυτόν τον τρόπο της προσευχής,

αντιστεκόμενος γενναία σ' εκείνο που σε πολεμεί. Έπειτα, αφού τελειώσει η σκληρότητα της μάχης, στρέψου προς τον Θεό, παρουσίασε μπροστά του τον εχθρό που σε πολέμησε και την αδυναμία σου να του αντισταθής λέγοντας: «Να, Κύριε, το δημιούργημα των χεριών της αγαθότητός σου, το εξαγορασμένο με το Αίμα σου. Να ο εχθρός σου που ζητά να το εξαφανίση και να το καταφάγη· σε σένα προστρέχω· σε σένα μόνον ελπίζω που είσαι αγαθός και παντοδύναμος· και κύταξε την αδυναμία μου και την ταχύτητα (αν δεν με βοηθήσης εσύ) να υποταχθώ εκούσια· βοήθησέ με λοιπόν, εσύ που είσαι η ελπίδα και η δύναμις της ψυχής μου».

Σού υπενθυμίζω και το εξής: Όταν κουρασθής να προσεύχεσαι νοερά και με την καρδιά, μπορείς να λες και με το στόμα και προφορικά τόσο την ευχή «Κύριε, Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού, ελέησόν με», όπως λένουν οι Πατέρες, όσο και τις άλλες προσευχές που θα θελήσης.

Φρόντιζε όμως και να συμμαζεύης τον νού σου τότε για να προσέχης στα λόγια της προσευχής. Μερικοί μάλιστα λένουν ότι νοερά προσευχή λέγεται ακόμη και το εξής· όταν ο άνθρωπος αφού συμμαζέψη όλες τις νοερές δυνάμεις της ψυχής του μέσα στην καρδιά, χωρίς να πη κανένα λόγο ούτε προφορικό, ούτε ενδιάθετο, με μόνο το νού του σκέπτεται και αμετάβατα αναλογίζεται ότι ο Θεός είναι παρών ενώπιόν του· και ότι αυτός στέκεται μπροστά του πότε με φόβο και δέος σαν ένας κατάδικος· πότε με ζωντανή πίστι για να λάβη την βοήθειά του· και πότε με αγάπη και χαρά για να τον υπηρετήσει παντοτεινά. Και αυτό είναι εκείνο που έλεγε ο Δαβίδ· «Έβλεπα πάντοτε τον Κύριό μου ενώπιόν μου» (Ψαλμ. 15,8).

Μπορεί η προσευχή αυτή να γίνη και μόνο με ένα αμετάβατο βλέμμα του νού προς τον Θεό, πενθικό και παρακαλεστικό, το οποίο βλέμμα είναι σαν μία σιωπηλή υπενθύμησι εκείνης της χάριτος, που του είχαμε ζητήσει προηγουμένως με τον λόγο και με την καρδιακή προσευχή.

Γι' αυτό, επειδή η προσευχή αυτή μπορεί να γίνη εύκολα σε κάθε τόπο και για κάθε αφορμή και περίστασι, κράτησέ την στα χέρια σου σαν ένα όπλο δυνατό και ευκολομεταχειρίστο, και θα ωφεληθής και θα βοηθηθής πολύ.

από το βιβλίο: ΟΣΙΟΥ ΝΙΚΟΔΗΜΟΥ ΤΟΥ ΑΓΙΟΡΕΙΤΟΥ «ΑΟΡΑΤΟΣ ΠΟΛΕΜΟΣ»

(Απόδοση στη νέα Ελληνική: Ιερομόναχος Βενέδικτος

Έκδοση Συνοδείας Σπυρίδωνος Ιερομονάχου, Νέα Σκήτη, Άγιον Όρος)

Πηγή: [ekklisiaonline.gr](http://ekklisiaonline.gr)