

Πώς παρέδωσαν οι θείοι Πατέρες να λέμε την προσευχή

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία](#) / [Θεολογία και Ζωή](#)



Πώς παρέδωσαν οι θείοι Πατέρες να λέμε την προσευχή

Οι θείοι Πατέρες δεν παρέδωσαν όλοι πάντοτε ολόκληρη την προσευχή, αλλά άλλος ολόκληρη, άλλος τη μισή, άλλος ένα μέρος και άλλος διαφορετικά, ανάλογα ίσως με τη δύναμη και την κατάσταση του προσευχομένου.

Ο θείος Χρυσόστομος την παραδίδει ολόκληρη λέγοντας: «Σάς παρακαλώ, αδελφοί, ποτέ να μην καταπατήσετε ή να καταφρονήσετε τον κανόνα της προσευχής· γιατί άκουσα κάποιους πατέρες να λένε κάποτε: “Ποιος είναι ο μοναχός, αν καταπατήσει ή καταφρονήσει τον κανόνα του;”. Μάλλον οφείλει, είτε τρώει είτε πίνει είτε κάθεται είτε εκτελεί διακόνημα είτε περπατά είτε κάτι άλλο κάνει, να κράζει αδιάλειπτα το “Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού, ελέησόν με”, ώστε η μνήμη αυτή του ονόματος του Κυρίου μας Ιησού Χριστού να ερεθίσει σε πόλεμο τον εχθρό.

Γιατί η ψυχή που βιάζει τον εαυτό της θα τα βρει όλα, είτε πονηρά είτε αγαθά, με τη μνήμη. Πρώτα θα δει μέσα στην καρδιά του το κακό, και τότε θα βρει τα αγαθά. Γιατί η μνήμη είναι που θα ξεσηκώσει τον δράκοντα και η μνήμη θα τον ταπεινώσει· η μνήμη θα ελέγξει την αμαρτία που κατοικεί μέσα μας (Ρωμ. 7, 17) και η μνήμη θα τον αφανίσει και θα κινήσει όλη τη δύναμη του εχθρού μέσα στην καρδιά· και η μνήμη θα τη νικήσει και θα την ξεριζώσει σιγά-σιγά.

Έτσι το όνομα του Κυρίου Ιησού Χριστού κατεβαίνοντας στο βάθος της καρδιάς, θα ταπεινώσει τον δράκοντα που εξουσιάζει τα μέρη της καρδιάς και θα σώσει και θα ζωοποιήσει την ψυχή. Κράτησε λοιπόν αδιάλειπτα το όνομα του Κυρίου Ιησού, για να καταπιεί η καρδιά τον Κύριο και ο Κύριος την καρδιά και να γίνουν τα δύο ένα. Το έργο όμως αυτό δεν είναι ζήτημα μιας ημέρας ή δύο, αλλά πολλού χρόνου και καιρού.

Γιατί χρειάζεται πολύς αγώνας και χρόνος για να εξοριστεί ο εχθρός και να κατοικήσει μέσα ο Χριστός. Και πάλι λέει: «Πρέπει να ασφαρίζομε και να ηνιοχούμε και να χαλιναγωγούμε το νου και να αναχαιτίζομε κάθε λογισμό και κάθε ενέργεια

του πονηρού με την επίκληση του Κυρίου μας Ιησού Χριστού. Και όπου στέκεται το σώμα, εκεί να είναι και ο νους, για να μη βρίσκεται τίποτε μεταξύ του Θεού και της καρδιάς σαν μεσότοιχος ή φραγμός που να σκοτίζει την καρδιά και να χωρίζει το νου από το Θεό.

Κι αν καμιά φορά αρπάξει κάτι το νου, δεν πρέπει αυτός να χρονοτριβεί στους λογισμούς, για να μη του καταλογιστεί η συγκατάθεση στους λογισμούς σαν πράξη την ημέρα της κρίσεως ενώπιον του Κυρίου όταν θα κρίνει ο Θεός τα μυστικά των ανθρώπων (Ρωμ. 2, 16). Απαλλαγείτε λοιπόν για πάντα από τους περισπασμούς και μείνετε κοντά στον Κύριο το Θεό μας μέχρις ότου μας σπλαχνιστεί (Ψαλμ. 122, 2)· και μη ζητάτε τίποτε άλλο παρά μόνο το έλεος από τον ένδοξο Κύριο.

Ζητώντας όμως το έλεος, να το ζητάτε με ταπεινή και αξιολύπητη καρδιά· και φωνάζετε από το πρωί μέχρι το βράδυ, κι αν είναι δυνατό και όλη τη νύχτα, το “Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με”. Και βιάσετε το νου σας σ’ αυτό το έργο μέχρι θανάτου. Γιατί αυτό το έργο χρειάζεται μεγάλη βία, επειδή είναι στενή η πύλη και όλο δυσκολίες ο δρόμος που οδηγεί στη ζωή (Ματθ. 7, 14) και μπαίνουν σ’ αυτή όσοι βιάζουν τον εαυτό τους, αφού “η βασιλεία των ουρανών κερδίζεται απ’ όσους βιάζουν τον εαυτό τους” (Ματθ. 11, 12).

Σας παρακαλώ, λοιπόν, μη χωρίζετε τις καρδιές σας από το Θεό, αλλά να μένετε κοντά Του και να τις φυλάγετε μαζί με τη μνήμη του Κυρίου μας Ιησού Χριστού πάντοτε, έως ότου φυτευτεί το όνομα του Κυρίου μέσα στην καρδιά σας κι αυτή πια να μη σκέφτεται τίποτε άλλο, για να δοξαστεί ο Χριστός μέσα σας.

Πριν από το Χρυσόστομο βέβαια, ο μέγας Παύλος αναφέρει το τμήμα «Κύριε Ιησού», γράφοντας: «Αν ομολογήσεις με το στόμα σου Κύριο τον Ιησού και πιστέψεις με την καρδιά σου ότι ο Θεός τον ανέστησε εκ νεκρών, θα σωθείς. Γιατί όποιος πιστεύει με την καρδιά του οδηγείται στη δικαίωση, κι όποιος ομολογεί με το στόμα του οδηγείται στη σωτηρία» (Ρωμ. 10, 9-10). Και πάλι: «Κανείς δεν μπορεί να πει “Κύριε Ιησού” παρά μόνο με Άγιο Πνεύμα» (Α΄ Κορ. 12, 3).

Προσθέτει το “με Άγιο Πνεύμα” εννοώντας “όταν η καρδιά δεχτεί την ενέργεια του Αγίου Πνεύματος” με την οποία και προσεύχεται. Τούτο είναι γνώρισμα εκείνων που πρόκοψαν και αξιώθηκαν να δεχτούν με αίσθηση το Χριστό να κατοικεί μέσα τους.

Σύμφωνα με αυτά λέει και ο άγιος Διάδοχος: «Απαιτεί οπωσδήποτε από εμάς ο νους, όταν του φράξομε με τη μνήμη του Θεού όλες τις διεξόδους, να του αναθέσομε κάποιο έργο που να ικανοποιεί την ενεργητικότητά του. Πρέπει λοιπόν να του δίνομε για πλήρη εργασία το “Κύριε Ιησού”. Γιατί κανείς δεν μπορεί να πει

“Κύριε Ιησού” παρά με το φωτισμό του Αγίου Πνεύματος.

Πρέπει όμως ο νους να μελετά αδιάκοπα τα λόγια αυτά μέσα στα βάθη του, για να μην ξεφεύγει σε διάφορες φαντασίες. Όσοι μελετούν ακατάπαυστα αυτό το ένδοξο και πολυπόθητο όνομα στο βάθος της καρδιάς τους, αυτοί μπορούν να βλέπουν κάποτε και το φως του νου τους. Και τούτο επειδή, όταν το όνομα αυτό κρατείται από τη διάνοια με πολλή φροντίδα, κατακαίει όλη την ακαθαρσία που σκεπάζει την ψυχή· κι αυτό η ψυχή το αισθάνεται έντονα, γιατί ο Θεός μας είναι φωτιά που κατακαίει (Εβρ. 12, 29).

Και με αυτό ο Κύριος προσκαλεί τη ψυχή σε μεγάλη αγάπη της δόξας Του. Γιατί όταν πολυκαιρίζει μέσα μας το ένδοξο και πολυπόθητο αυτό όνομα με τη μνήμη του νου, μας φέρνει τη συνήθεια με τη θερμότητα της καρδιάς να αγαπούμε την αγαθότητά Του, αφού δεν υπάρχει πλέον κανένα εμπόδιο. Αυτό είναι το πολύτιμο μαργαριτάρι (Ματθ. 13, 46), το οποίο μπορεί ν’ αποκτήσει κανείς αφού πουλήσει όλη την περιουσία του, και να έχει ανέκφραστη χαρά που το βρήκε».

Ο άγιος Ησύχιος πάλι, συνιστώντας το “Χριστέ Ιησού”, γράφει: «Η ψυχή που θα πετάξει ψηλά στον αέρα διά του θανάτου, στις πύλες του ουρανού, έχοντας μαζί της ως υπερασπιστή τον Ιησού, ούτε εκεί θα ντραπεί τους εχθρούς της, αλλά με παρρησία, όπως τώρα, θα μιλήσει μπροστά στις ουράνιες πύλες προς αυτούς· μόνο να μην αποκάμει μέχρι την ώρα του θανάτου να φωνάζει προς τον Χριστόν Ιησού μέρα και νύχτα.

Και Αυτός θα της αποδώσει γρήγορα το δίκαιό της, σύμφωνα με την αληθινή και θεία υπόσχεση που έδωσε μιλώντας για τον άδικο δικαστή (Λουκ. 18, 1-8). Σας βεβαιώνω, θα της αποδώσει το δίκαιό της και στην παρούσα ζωή και μετά την έξοδό της από το σώμα».

Ο Ιωάννης της Κλίμακος αναφέρει μόνο το “Ιησού”, λέγοντας: «Με το όνομα του Ιησού μαστίγωνε τους εχθρούς· γιατί δεν υπάρχει ισχυρότερο όπλο στον ουρανό και στη γη» —και δεν προσθέτει καμιά άλλη λέξη. Και πάλι λέει: «Ας προσκολληθεί η αναπνοή σου στη μνήμη του Ιησού και τότε θα αντιληφθείς την ωφέλεια της ησυχίας».

(Φιλοκαλία των Ιερών Νηπτικών, τ. Ε΄.

Εκδ. Το Περιβόλι της Παναγίας, σ. 73-75) ekklisiaonline.gr