

Η Ευχή - Προφορική και Νοερά

Άγιοι - Πατέρες - Γέροντες / Αγ. Ιωσήφ Ηουχαστής / Άγιοι - Πατέρες - Γέροντες / Γέρ. Εφραίμ Φιλοθείτης-Αριζονίτης



Ο Γέροντας δεν μας έκανε πολλές διδασκαλίες η διαλέξεις περί Νοεράς προσευχής. Όχι ότι δεν μπορούσε, αφού ήταν πραγματικός επιστήμων της Νοεράς προσευχής, διάδοχος και συνεχιστής της Νηπτικής παραδόσεως, αλλά επειδή ήταν επιφυλακτικός, για να μην φουσκώσει τα μυαλά μας με φαντασίες καταστάσεων που δεν είχαμε φθάσει.

Ολιγόλογες λακωνικές συμβουλές μας έδινε κατά την διάρκεια των νυκτερινών μας εξαγορεύσεων, υπό την μορφή υποδείξεων περισσότερο, μα ήσαν πάντα μεστές ωφελείας.

Η στάσις του ήταν «προχώρα και εγώ σε παρακολουθώ». Και ο λόγος εγίνετο πράξις. Με την ευχή του Γέροντα κοπιάζαμε στην προσευχή. Και ερχόταν φορές να κάνουμε τρεις, τέσσερις, πέντε ώρες νοερά προσευχή, με σκυμμένο το κεφάλι, και τον νου κολλημένο μέσα στο βάθος της πνευματικής καρδιάς. Καμμιά φορά σήκωνα το κεφάλι να πάρω αέρα, αλλά η γλυκύτητα με τραβούσε πάλι μέσα στην καρδιά! Η ψυχή είχε γευθή και έλεγε:

«Μη ζητάς τίποτε άλλο, αυτό είναι. Αυτός είναι ο πολύτιμος ουράνιος θησαυρός. Απόλαυσέ τον!»

Αλήθεια! Πολλές φορές οι προσευχές του Γέροντός μου με βοήθησαν να αποκτήσω πνευματική αίσθησι της θείας Παρουσίας. Αλλά εμείς οι νεώτεροι ήταν αδύνατον να φθάσουμε τις πνευματικές πτήσεις του υψιπέτου Γέροντος Ιωσήφ.

Το πρώτο που ζητούσε ο Γέροντας, μόλις κάποιος αδελφός προσετίθετο στη συνοδεία μας, σαν πρώτη νουθεσία, σαν πρώτη βία ήταν: η σιωπή και η ευχή.

Παιδί μου, την ευχή. Θέλω να σ' ακούω να λες την ευχή και όχι να αργολογής.

Ήξερε αυτός ο εμπειρότατος καθηγητής της Νοεράς προσευχής, ότι εάν ο αρχάριος σιωπήση και αδολεσχήση στην ευχή, θα βάλη καλή αρχή και θα έχη πλούσιες τις δωρεές του Θεού στο μέλλον, διότι, τόνιζε:

«Οφείλει ο μοναχός είτε τρώει είτε πίνει είτε κάθεται είτε διακονεί είτε περπατεί είτε κάνει ο,τιδήποτε να φωνάζη αδιαλείπτως το «Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με». Έτσι το όνομα του Κυρίου Ιησού κατερχόμενο στο βάθος της καρδιάς, θα ταπεινώση τον δράκοντα, θα σώση και θα ζωοποιήση την ψυχή. Να επιμένης, λοιπόν, αδιάλειπτα στην επίκλησι του ονόματος του Κυρίου Ιησού, για να καταπιή η καρδιά τον Κύριο και ο Κύριος την καρδιά και να γίνουν τα δύο ένα».

Και ο Γέροντας συνεχώς μας παρακολουθούσε στο να βιώνουμε την σιωπή με την προσευχή. Και γι αυτό μας έλεγε:

Από εσάς δεν θέλω τίποτε. Εγώ θα μαγειρεύω, εγώ θα σας διακονώ. Από σας θέλω

μόνο μέρα-νύχτα σιωπή, ευχή, μετάνοια και κυρίως δάκρυα. Τίποτε άλλο δεν θέλω, μόνο βία στην προσευχή και δάκρυα μέρα-νύχτα. Διότι, όταν ερχώμεθα από τον κόσμο, ο νους μας είναι πολύ φορτωμένος από πάθη, προλήψεις, σκέψεις, λογισμούς. Διαστροφές και τόνους εγωϊσμού και κενοδοξίας. Όλος αυτός ο κόσμος των παθών έχει και τους ανάλογους λογισμούς και φαντασίες. Εάν προσπαθήσουμε να κρατήσουμε τον νου αποσπασμένο και τραβηγμένο απ' όλα αυτά, για να προσευχηθούμε, δεν μπορούμε να το κατορθώσουμε. Γιατί; Διότι είμαστε ψυχικά αδύναμοι και ο μετεωρισμός πολύ εύκολος. Και εφ' όσον δεν μπορούμε νοερά να κρατήσουμε την προσευχή, κατά τους Πατέρας της Εκκλησίας, κατά την παράδοσι των Γερόντων μας και για λόγους υπακοής, προσπαθούμε να λέμε την ευχή προφορικά, για να μπορέσουμε έτσι με την φωνή της προσευχής να αποσπάσουμε τον νου από τον μετεωρισμό, ώστε σιγά-σιγά η ευχή να γλυκάνη τον νου και να τον αποσπάση από την κοσμική τροφή, κι έτσι σιγά -σιγά να τον κλείση μέσα στην καρδιά επικαλούμενος αδιαλείπτως το όνομα του Ιησού. Σ' αυτό θα βοηθήση πολύ το σταμάτημα της αργολογίας, για να καλύπτεται όλος ο χρόνος με προσευχή».

Επίσης μας έλεγε:

«Μόλις ανοίξετε τα μάτια, αμέσως την ευχή. Μην αφήσετε το μυαλό σας να πετάη εδώ και κεί και χάνετε την ώρα σας, που είναι πολύτιμη για την ευχή. Όταν έτσι βιάσετε τον εαυτό σας, θα σας βοηθήση κι ο Θεός να γίνη μία αγία συνήθεια με το άνοιγμα των ματιών, η προσευχή να παίρνη την πρώτη θέσι για όλη την ημέρα. Στην συνέχεια θα εργάζεσθε και θα λέτε την ευχή. Ευλογείται η εργασία, αγιάζεται το στόμα, η γλώσσα, η καρδιά, ο χώρος, ο χρόνος και όλος ο άνθρωπος, που προφέρει το όνομα του Χριστού. Ο μοναχός που λέει αδιαλείπτως την ευχούλα, οπλίζεται με τέτοια θεϊκή δύναμι, που καθίσταται απρόσβλητος από τους δαίμονες, αφού αυτή τους καίει και τους μαστιγώνει».

Λέγοντας την ευχή όλη την ημέρα με το στόμα είχε τόση χαρά η ψυχή μας, τόση κατάνυξι και τόσα δάκρυα, που δεν περιγράφονται. Πολλές φορές δε ερχόνταν τόση Χάρις από την προφορική ευχή, που ένοιωθε μέσα του ο ευχόμενος τόση θεία αγάπη, που ακόμα και ο νους του μπορούσε να αρπαγή σε θεωρία. Κι αυτό επιβεβαιωνόταν και στο διακόνημα ακόμη, που κατά ανερμήνευτον τρόπο, ο νους δεν ήταν απλώς στην προσευχή, αλλά στη θεωρία του Θεού, στη θεωρία - εν αισθήσει - του άλλου κόσμου.

Αρπαζόταν ο νους ακόμα και όταν βοηθούσα τον Γέροντα, για να πάμε στην εκκλησία την νύχτα. Με το σώμα βοηθούσα τον Γέροντα, αλλά με τον νου μου δεν ήμουν κοντά του. Ο νους μου ήταν αλλού. Περιπολούσε στα ουράνια. Και πάλι

συνερχόμενοι και ένοιωθα ότι βρισκόμαστε κοντά στον Γέροντα και τον παππού Αρσένιο. Και στη συνέχεια ξανά έφευγα, και νοερώς θαυμάζοντας έλεγα:

«Τι είναι η πνευματική ζωή!

Τι μεγαλείο είναι ο Μοναχισμός!

Πως μεταμορφώνει τον άνθρωπο;

Πως τον μεταποιεί;

Πως τον αλλάζει;

Πως καθιστά τον νου του τόσο ελαφρύ πνευματικά ώστε να ξεπερνά όλες τις δυσκολίες και να φθάνη μέχρις εκεί, που δεν μπορεί να εκφράση με λόγια!»

Όποια εργασία κι αν κάναμε, μας φώναζε ο Γέροντας:

«Παιδιά να λέτε την ευχή, να την φωνάζετε!»

Φυσικά, δεν εννοούσε να ουρλιάζουμε, αλλά να την λέμε με έντασι καρδιάς και να μην την σταματάμε καθόλου. Πράγματι, λέγαμε την ευχή ακατάπαυστα, απλά, ψιθυριστά, για να μην γίνεται θόρυβος και για να μην ενοχλούμε τον πλησίον αδελφό. Αλλά δεν την σταματούσαμε καθόλου, βράχνιαζε ο λάρυγγας και πονούσε η γλώσσα, αλλά η ευχή, ευχή.

Επειδή, λοιπόν, αγωνιζόμασταν προφορικά με την ευχούλα, μας αποκαλούσαν κενόδοξους και πλανεμένους. Μα, εμείς δεν το κάναμε για να μας ακούν οι άλλοι και να μας επαινούν. Δεν το κάναμε για να δείχνουμε ότι είμεθα άνθρωποι της προσευχής. Όχι!!! Αλλά διότι αυτός ήταν ένας τρόπος αγωνιστικότητας και μία μέθοδος προσευχής με πολλά αποτελέσματα:

Πρώτον, με το όνομα του Χριστού αγιάζεται η ατμόσφαιρα και φυγαδεύονται τα δαιμόνια.

Δεύτερον, όταν προσεύχεται κανείς ο άλλος εύκολα δεν τον πλησιάζει να αργολογήση. Το σκέπτεται. «Πως να τον σταματήσω τώρα, από την προσευχή και να καθίσω να του πω: Ξέρεις! Εκείνο, το άλλο, το παράλλο. Δεν θα μου δώση σημασία».

Τρίτον, σταματάει τον μετεωρισμό, δηλαδή την “αργολογία” του νου. Διότι κι εάν ακόμα ο νους ξεφύγη, πολύ σύντομα ο ήχος της φωνής τον επαναφέρει πίσω.

Τέταρτον, μπορεί ο αδελφός, ο οποίος ρεμβάζει η αργολογεί, να ανανήψη και να

πη: «Μα ο αδελφός μου προσεύχεται, εγώ τι κάνω;»

Κι έτσι η προφορική επίκλησις, η ήσυχη, η ήρεμη, η χαμηλόφωνη, φέρνει τόσα καλά! Και ακούγεται το όνομα του Χριστού, όπως ακούγεται ο βόμβος των μελισσών, όταν μπαίνουν και βγαίνουν από την κυψέλη κάνοντας το μέλι, τόσο χρήσιμο και ωφέλιμο. Ούτω πως και το μέλι το τόσο πνευματικό σε ωφέλεια, γίνεται όταν φωνάζουμε, σαν άλλες πνευματικές μέλισσες το όνομα του Χριστού. Και ο Κύριος, που δίνει «ευχήν τω ευχομένω,» βλέποντας την καλή προαίρεσι του ανθρώπου, δίνει κατόπιν και τα βραβεία.

Και μετά, από την προφορική επίκλησι, η ευχή γίνεται εσωτερική. Ανοίγεται δρόμος μέσα στον νου και την λέγει κατόπιν ο ευχόμενος, χωρίς να κάνει προσπάθεια. Σηκώνεται από τον ύπνο και αμέσως αρίζει η ευχή μόνη της!

Πρώτα αρχίζει με την προσπάθεια να την λήη προφορικά. Και αφού με την μπουλντόζα της προφορικής επίκλησης ανοίξη ο δρόμος, μετά περπατά άνετα με το αυτοκινητάκι του νου. Η προφορική επίκλησις ανοίγει τον δρόμο στο νου και η ευχή αρχίζει κατόπιν να προφέρεται με τον ενδιάθετο λόγο άνετα.

Κι αν η ευχή προχωρή βαθύτερα και προοδευτικότερα, κάτι που ανήκει στους κατ'έξοχήν μεγάλους νηπτικούς Πατέρες, ανοίγει πλέον όχι δρόμος αλλά κανονική λεωφόρος μέσα στην καρδιά. Όταν η καρδιά μελετά το όνομα του Χριστού, τότε γίνεται το μεγάλο πανηγύρι, με μεγάλα οφέλη, με μεγάλα πνευματικά πλούτη. Τότε βρίσκει ο μοναχός τον κεκρυμμένο μαργαρίτη, τον πνευματικό θησαυρό και μοιάζει με τον σοφό έμπορο που αντάλλαξε τα πάντα: περιουσίες, μόρφωσι, κοσμική δόξα, οικείους, πατρίδα και τέλος ακόμα και τον ίδιο του τον εαυτό, για να αγοράση αυτόν τον κεκρυμμένο πολύτιμο μαργαρίτη και να γίνη πάμπλουτος πνευματικά. Αλλά ξεκινάει από μικροπωλητής. Γι αυτό χρειάζεται η προφορική επίκλησις της ευχής.

Αμα δεν επιμέναμε στην προφορική ευχή και την σιωπή, σύμφωνα με την εντολή του Γέροντος, ο νους μας θα γύριζε όλα τα σοκάκια και θα έφερνε όλα τα κουπίδια της φαντασίας στην καρδιά.

Αν δεν μας έφερνε ο γλυκύτατος Θεός μας σ αυτόν τον μεγάλο Γέροντα, μόνο ακολουθίες θα διάβάζαμε. Και ναι μεν οι ακολουθίες είναι εξαιρετικά ωφέλιμες για την πνευματική ασθένειά μας, αλλά δεν έχουν την δύναμι να κατευνάσουν τα πάθη, όπως η Νοερά προσευχή. Κι αυτό για τρεις λόγους:

Πρώτον, διότι με την Νοερά προσευχή ο νους δεν περισπάται σε πολλά λόγια όπως στις ακολουθίες, αλλά συγκεντρώνεται μόνο σε λίγες λέξεις. Έτσι ο νους απορροφά την ευχή με περισσότερη άνεσι και εισέρχεται μαζί της μέσα στο βάθος

της καρδιάς.

Δεύτερον, διότι την ευχούλα ο καθένας, ανεξαρτήτως μορφώσεως και πνευματικού επιπέδου, μπορεί να την λέγει. Ούτε γράμματα χρειάζεται να ξέρης ούτε το τυπικό ούτε μουσική. Έτσι είναι άμεσα προσπελάσιμη σ' όλους.

Και τρίτον, διότι την ευχή μπορείς να την λες όλη μέρα και οπουδήποτε. Δεν υπάρχει τόπος, χρόνος ή κατάστασις, κατά την οποία δεν μπορείς να προσευχηθείς. Μα στην εκκλησία είσαι, μα στο κελλί σου είσαι, μα στην δουλειά είσαι, μα στον δρόμο είσαι, μα στο νοσοκομείο είσαι, μα στην φυλακή, η ευχούλα από τίποτα δεν εμποδίζεται, τα πάντα αγιάζει και τα δαιμόνια την φοβούνται.

Συνέβη το ακόλουθο γεγονός που ενίσχυσε μέσα μου την πίστι στην δύναμι και την αξία της προφορικής ευχής.

Κάποτε ήρθε κοντά μας ένας δαιμονισμένος. Καθώς δουλεύαμε μαζί, τον δίδαξα να λέη την ευχούλα προφορικά, κυρίως για να αποφύγω την αργολογία. Πράγματι άρχισε ο ασθενής να λέη την ευχούλα. Και πάνω που άρχισε να την λέη τον έπιασε το δαιμόνιο και φώναζε:

Πήγαινε στον Εσπερινό, άσε το κομποσχοίνι!!!

Ο ίδιος ο δαίμονας, δηλαδή, φανέρωσε πως με την ευχούλα μιλούμε δυναμικά με τον Θεό. Βέβαια, κανείς δεν πρέπει να πολυδίνη σημασία στα λόγια των δαιμόνων, και τούτο διότι οι δαίμονες είναι ψεύτες και ανθρωποκτόνοι και σπανίως λένε κάποια αλήθεια, αναμεμιγμένη με το ψεύδος και την απάτη. Έτσι έγινε φανερό πως τα δαιμόνια δεν συμπαθούν καθόλου να προφέρεται με ζέσι καρδιάς το όνομα του Χριστού μας.

Είναι γεγονός πως η ησυχαστική ζωή, που περιστρέφεται γύρω από την Νοερά προσευχή, είναι ο πιο ευλογημένος τρόπος ζωής. Για τους ησυχαστάς το κομποσχοίνι με την ευχούλα είναι πολύ πιο αποτελεσματική ως προς την ωφέλειά της από την ψαλτική της εκκλησίας. Τις εκκλησιαστικές ακολουθίες που τις θέσπισαν και τις νομοθέτησαν οι άγιοι Πατέρες, για την κοινή λάτρευσι, δεν τις παραβλέπουν, αλλά τις κάνουν με κομποσχοίνι μέσα στις πολύωρες αγρυπνίες τους.

Ο Γέροντάς μου επέμενε στην προφορική ευχή. Δεν την σταματούσαμε καθόλου. Εγώ, μιας και συνήθως δεν ήταν κανείς κοντά μου, φώναζα την προσευχή. Και την έλεγα συνέχεια ώσπου ο λαιμός μου πονούσε. Του λέω:

Γέροντα, από την ευχή, πονάει το στόμα μου, η γλώσσα μου, έκλεισε ο λάρυγγάς μου είναι σαν πληγή.

Ας πληγώση! Δεν παθαίνεις τίποτα. Υπομονή! Μην την σταματάς καθόλου! Λέγε την. Ο πόνος θα φέρη την πνευματική ηδονή.

Αν δεν πονέσης καρπό προσευχής δεν θα δης. Αυτή θα σε βοηθήση. Θα σε παρηγορήση. Θα σε διδάξη. Θα σου γίνη φως. Θα σε σώση. «Κράξον και βόησον» την ευχή. Με προσευχή, νήπι και προσοχή ασφάλιζε τον νου σου. Η διάνοια σου όχι προς τα έξω, αλλά προς τα μέσα. Όχι λόγια, συμβουλές και κηρύγματα, αλλά πολύ-πολύ ταπεινά και με δάκρυα την προσευχή. Αυτή είναι η ουσία, αυτή είναι η Πατερική οδός, αυτή είναι των παπούδων σας η παραγγελία και η νουθεσία. Δες την με την πράξι. Γιατί αν δεν έχης πράξι, πως θα μιλήσης για ουράνια θεωρία;

Να ναι ευλογημένο. Αλλά με την εισπνοή και εκπνοή πονάει η καρδιά μου.

Δεν παθαίνεις τίποτε!

Όταν έλεγα την ευχή και προσπαθούσα να αποκλείσω κάθε σκέψη και κάθε εικόνα και να επικρατήση μόνον η ευχή μέσα μου, μου έλεγε, ο πειρασμός μέσω των λογισμών, ότι «θα σκάσης τώρα»! Και εγώ απαντούσα:

«Ας σκάσω κι ἄς πλαντάξω. Εδώ θα μάχωμαι μέχρι που να πεθάνω».

Όλη τη μέρα μας υπενθύμιζε ο Γέροντας:

«Κρατάτε την ευχή! Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με! Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με. Αυτή θα σας σώση. Το όνομα του Χριστού θα φωτίση τον νου σας, θα σας δυναμώση ψυχικά, θα σας βοηθήση στον πόλεμο εναντίον των δαιμόνων. Θα σας καλλιεργήση τις αρετές και θα σας γίνη τα πάντα».

Γι αυτό και επέμενε πολύ, σε μας τους νεαρούς υποτακτικούς, στην πρακτική μέθοδο της προφορικής ευχής.

Καθώς η δική του ζωή ήταν μια συνεχής βία στο θέμα της προσευχής, έτσι επέμενε κι ἑμεῖς να βιάζουμε όσο μπορούμε τον εαυτό μας, για να βυθίζουμε το όνομα του Ιησού Χριστού μέσα στην καρδιά μας.

Αυτή ήταν η διδασκαλία του οσίου Γέροντός μας: να μας σπρώχνη να μας ωθή, να μας παρακολουθή και να μας θυμίζη συνεχώς να μνημονεύουμε με την ευχή το όνομα του Θεού αδιαλείπτως κατά τον άγιο Γρηγόριο τον Θεολόγο «μνημονευτέον Θεού μάλλον η αναπνευστέον»¹.

Τέλος και τη Τρισηλίω Θεότητι κράτος, αίνος και δόξα εις τους αιώνας των αιώνων.

Αμήν.

Πηγή: (Απόσπασμα από το βιβλίο: “Ο Γέροντάς μου Ιωσήφ ο ησυχαστής και σπηλαιώτης” Γέροντος Εφραίμ Φιλοθείτου, Εκδόσεις Γ. Γκέλμπεσης), Αγάπη εν Χριστώ

Πηγή: agiosdimitrioskouvaras.blogspot.gr