

Περί νοεράς προσευχής (Γέρων Εφραίμ Φιλοθείτης)

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία](#) / [Άγιοι - Πατέρες - Γέροντες](#) / [Γέρ. Εφραίμ Φιλοθείτης-Αριζονίτης](#) / [Θεολογία και Ζωή](#) / [Ορθόδοξη πίστη](#) / [Ορθοδοξία και Ορθοπραξία](#)



Ευλογημένα μου παιδιά, σήμερα ο λόγος μας θα είναι και πάλι για την ευλογημένη νοερά προσευχή του Ιησού μας.



Και ποιά είναι η προσευχή αυτή; Γιατί δεν μοιάζει με τις άλλες γνωστές προσευχές και τα ωραιότατα λατρευτικά, δοξαστικά, ικετευτικά και υμνολογικά κείμενα της Εκκλησίας; Διότι είναι η πεμπτουσία όλων αυτών των προσευχών, σε μια τελείως λιτή διατύπωση, εύκολη, εύχρηστη, αλλά και ουσιαστική και αγιαστική, αφού ο τρόπος με τον οποίον ασκείται γίνεται όχι με τα χείλη, αλλά εν πνεύματι και αληθεία, μέσα στην καρδιά του βαπτισμένου ανθρώπου, όπου κατοικεί το Άγιο Πνεύμα. Εκεί συγκεντρώνεται ο νους, απαρνούμενος τον κόσμο και συγκεντρούμενος μέσα στο φυσικό του κατοικητήριο (την καρδιά) και εκεί ενώνεται με τον Θεό, επικαλούμενος νοερά, αφάνταστα, ασχημάτιστα, αχρωμάτιστα, αδιάλειπτα, το πανίσχυρο και ζωοπάροχο όνομα του Ιησού Χριστού. «Η Βασιλεία του Θεού εντός υμών εστί».

Η προσευχή του Ιησού μας είναι απλή, αλλά απαιτεί μακροχρόνιο κόπο και βία του εαυτού μας. Διότι η προσευχή η αληθινή είναι μόχθος και κόπος αένανος, για να αποσπάσουμε την προσοχή και την ψυχή μας από τα γήινα και τα μάταια και να στραφούμε ανυποχώρητα προς τα ουράνια. Ο Αββάς Ευάγγελος έγραψε, «προσευχή γαρ εστί απόθεσις νοημάτων».

Η πιο δύσκολη αρετή είναι η προσευχή, διότι αυτήν μάχεται και εχθρεύεται ο μισόκαλος διάβολος, και μετέρχεται τα πάντα με απίθανη πονηρία προκειμένου να την εμποδίσει, ειδικά αυτήν, την νοερά καλουμένη προσευχή, και έτσι να αποτρέψει την αυτοσυγκέντρωση και την εγκάρδια συνομιλία της ταλαίπωρης ψυχής με το Θεό.

Είναι τόσοι οι περισπασμοί του ανθρώπου, τα πάθη της ψυχής, η πολύμορφη ματαιολατρεία και οι πειρασμοί, ώστε δύσκολα μπορεί ο άνθρωπος να στρέψει την προσοχή του απόλυτα και να ενώσει το νου με την καρδιά. Όσο απλό φαίνεται και εύκολο, να οδηγήσει ο προσευχόμενος το νου του στην καρδιά, τόσο και οι

προβαλλόμενες δυσκολίες εκ του πονηρού είναι προβληματικές, τουλάχιστον στην αρχή της προσπάθειας. Χρειάζεται κόπος πολύς και αγώνας και επιμονή για να οδηγηθεί ο νους μέσα στην καρδιά.

Χρειάζεται ακόμη, μεγάλη προσοχή, να γνωρίζουμε τον μηχανισμό της και τις προϋποθέσεις, ώστε να μην πέσει κανείς σε πλάνη και φαντάζεται ότι προσεύχεται νοερώς η ακόμη ότι βλέπει οράματα, και γίνει περίπαιγμα των δαιμόνων. Πόση ανάγκη λοιπόν έχει εκείνος που προσεύχεται νοερά και με προαίρεσι αγαθή, από έμπειρον οδηγόν στα τοιαύτα! Από έλλειψη οδηγών, πολλοί πλανέθηκαν από πονηρία των δαιμόνων και έχασαν την ψυχή τους.

Έτσι λοιπόν, η προσευχή που αρχίζει ως θεληματική ενέργεια και ως βία κατά των ματαίων επιθυμιών μας, σιγά - σιγά γίνεται θεόσδοτο και ουράνιο δώρο και συνεχίζεται μέσα μας, σαν μια δεύτερη αναπνοή, νύχτα και ημέρα, και μας φέρνει σε άμεση και αδιάκοπη επικοινωνία με το Θεό, και η ψυχή μας δέχεται την αγαλλίαση του Θείου Πνεύματος, σαν φώτιση, κάθαρση, αγιασμό και όλες τις άλλες θείες δωρεές.

Όταν, λοιπόν, κατανοήσουμε ότι με τη βάπτισή μας στο όνομα της Αγίας Τριάδος, δεν καθαριστήκαμε μόνο από τον ρύπο του προπατορικού αμαρτήματος, αλλά ταυτόχρονα δεχθήκαμε την δωρεά του Αγίου Πνεύματος, και πιστεύσομε ειλικρινά ότι μέσα μας κατοικεί ο Θεός ο ίδιος, ο άπειρος και απερινόητος, τότε η πίστις αυτή θα μας βοηθήσει να αντιληφθούμε καθαρά την σημασία, αλλά και την δύναμη της καρδιακής προσευχής, και τον λόγο, που επιβάλλει την συγκέντρωση της προσοχής και του νου μέσα στην καρδιά.

Τα λόγια του Χριστού μας, κατά την ερμηνεία των Πατέρων, «συ δε όταν προσεύχη, είσελθε εις το ταμείον σου...» δεν αναφέρονται σε κανένα υλικό ταμείο, σε χώρο υλικό, αλλά πνευματικό. Και πνευματικό ταμείο του ανθρώπου δεν είναι άλλο, παρά η καρδιά. Η καρδιά επίσης είναι -κατά τους Νηπτικούς Πατέρες- και τόπος της πνευματικής καρδιάς της ψυχής. Και όταν ο νους κατέβει στην καρδιά και δη στην πνευματική, δεν πρέπει να μείνει σιωπηρός και άπραγος, αλλά πρέπει να ασχολείται πάντοτε με το έργο της προσευχής: «Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με», χωρίς διακοπή, πράγμα, που το κατορθώνει η βία, κυρίως όμως το έλεος του Θεού.

Ο διάβολος πολύ ενοχλείται μ' αυτό το θέμα. Δεν θέλει επ' ουδενί λόγω να λέγεται το όνομα του Χριστού. Αντιστρατεύεται τρομερά όταν δει άνθρωπο να σκέπτεται η να αρχίζει να προσεύχεται νοερά. Το πανάγιο όνομα του Σωτήρος τον κάνει ανάστατο, θηρίο.

Βλέπετε πως η αγάπη του Θεού για το πλάσμα του, τον άνθρωπο, είναι πολύ μεγάλη. Ο Χριστός αν και Θεός, επτώχευσε, έλαβε την ανθρώπινη σάρκα και πέρασε τόσα βάσανα για να μας χαρίσει την αιώνια ζωή. Το μεγαλείο αυτής της ζωής δεν περιγράφεται. Μια στιγμή αυτής της επουρανίου ζωής είναι ασυγκρίτως μεγαλύτερη και ωραιότερη, απ' όλες τις χαρές αυτού του κόσμου. Γι' αυτό μη προσκολληθεί η ψυχή μας σ' αυτό τον μάταιο και παροδικό κόσμο. Εδώ ο,τι έχουμε, μια μέρα θα το χάσουμε. Γιατί δεν μας χρειάζεται εκεί. Θα πάρουμε μαζί μας μόνο τα καλά μας έργα και την καθαρή ψυχή. Αυτά θα γίνουν εισιτήριο για το ουράνιο ταξίδι. Αν είμαστε καθαροί θα συνοδεύσουν άγγελοι την ψυχή μας στον άγνωστο αυτό δρόμο που πρώτη φορά θα βαδίζει πηγαίνοντας να προσκυνήσει το θρόνο του Θεού. Αν τότε βρεθούμε χρεωμένοι, άλλοιμονό μας, μας αρπάζουν οι δαίμονες· δεν υπάρχει φρικτώτερη ώρα απ' αυτήν. Αυτά να έχουμε στο νου μας, και να δοξάζουμε το Θεό που μας αξίωσε να Τον γνωρίσουμε και να Τον αγαπούμε. Ο,τι θλίψεις περνάνε σ' αυτόν τον κόσμο, εκεί θα μας είναι ανακούφιση· θα είναι βραβεία της υπομονής μας στον κόσμο αυτό. Όποιος δεν περάσει βάσανα σ' αυτό τον κόσμο, δεν σώζεται. Κάνετε λοιπόν υπομονή μέχρι τέλους. «Ο υπομείνας εις τέλος, ούτος σωθήσεται».

Ο δια την ημετέραν σωτηρίαν ενανθρωπήσας Κύριος ημών Ιησούς Χριστός, εύχομαι να γεννηθή μέσα στις ψυχές όλων μας, για να μας εξαγιάζει και να μας ενισχύει στον αγώνα της νοεράς προσευχής και της νήψεως, στην καταπολέμηση της αμέλειας και του κακού εαυτού μας, δια πρεσβειών της Κεχαριτωμένης Παρθένου Μαρίας και πάντων των Αγίων Αμήν.

Θαυμάσια και σωτήρια η φωτισμένη πείρα των θεοφόρων Πατέρων μας, μας βοηθά, ώστε εύστοχα να διδασκώμεθα τον τρόπο και τον σκοπό της νοεράς προσευχής, με αποτέλεσμα να φθάνει ο καλώς προσευχόμενος στη θεία επαφή κατά τρόπο ανέκφραστο. Τόσο οι παλαιοί ασκητές Πατέρες, όσο και οι τωρινοί Γέροντες, μας λένουν πως να προσευχώμεθα: κάθησε σ' ένα τόπο παράμερο, ήσυχο, μόνος μέσα στο κελλάκι σου και εκεί μάζωξε το νου σου από κάθε πρόσκαιρο και μάταιο πράγμα. Πρωτίστως όμως, ο νους, με την αίσθησή του, να έχει βρει την καρδιά, χωρίς να την φαντάζεται, σκεπτόμενος ότι στην καρδιά βρίσκεται η αόρατη χάρις του παναγίου Πνεύματος που ελάβαμε με την βάπτισή μας στο όνομα της Αγίας Τριάδος.

Στην αρχή αυτού του τρόπου θα υπάρξουν δυσκολίες, κυρίως από τον διάβολο, αλλ' αυτές δεν πρέπει να σταθούν εμπόδιο διότι θα παραμερίσουν με το χρόνο και τη χάρη του Θεού. Εκείνο που πρέπει πολύ να προσέξουμε, είναι η αμέλεια. Ο χαμένος χρόνος δεν ξαναγυρίζει πλέον για να πούμε τις χαμένες ευχές. Το πνευματικό κέρδος των δεν το έχουμε βάλει στο πνευματικό βαλάντιο. Αυτό θα

μας συμβεί και στον υπόλοιπο χρόνο της ζωής μας, αν δεν αναλάβουμε αγώνα επιμελημένο, να βιάσουμε τον εαυτό μας στο «Κύριε Ιησού Χριστέ ελέησόν με», αποκλείοντας έτσι τα κακά της αμέλειας.

Όταν νοιώθω την ευχή να λέγεται τόσο όμορφα και η ψυχή μου να ολοδροσίζεται θεοχαριτωμένα, τότε πια, πέρα ως πέρα, αντιλαμβάνομαι τι μεγάλη ζημιά μου έκανε ο λίβας της καταστρεπτικής αμέλειας, καίγοντας και μαραίνοντας το ολόδροσο θεϊκό λουλούδι, την ευχή του Ιησού. Τρέμω από φόβο και έλεγχο, για το τι θα πω στο Θεό, μετά από τόσες γνώσεις περί της προσευχής και της νήψεως, όταν παρουσιάσω τόση ασυγχώρητη αμέλεια στην ευχή του Χριστού μας.

Εκατομμύρια ευχές ματαίωσε ο χρόνος της ραθυμίας και της αμέλειας! Να ήταν αυτό μόνο! Η αμέλεια και η πλαδαρή ζωή πόσα και πόσα αμαρτήματα δεν συσσωρεύουν, και σαν άλλο δυσβάστακτο φορτίο, φορτώνονται στους αδύναμους ώμους της καχεκτικής ψυχής του αμελούς!

Τα αμαρτήματα του ανθρώπου γίνονται τείχος (κατά τους Πατέρες) ανάμεσα ψυχής και Θεού και εμποδίζουν έτσι το θείο έλεος να κατέλθει στον άνθρωπο. Το μακάβριο αυτό τείχος των αμαρτιών πρέπει να πέσει, για να επανασυνδεθεί η ψυχή, με το Θεό Πατέρα της. Και πέφτει μόνο με την ιερή δύναμη της εξομολογήσεως και της μετάνοιας. Και τότε, το έλεος του Θεού κατεβαίνει ως άλλη δρόσος Αερμών, σαν ολοφώτεινος ανοιξιάτικος ήλιος, και πλημμυρίζει η καρδιά του κεκαθαμένου ανθρώπου από χάρι και δάκρυα μετανοίας και ανέκφραστης χαράς. Και αν διατηρήσει αυτή την ευλογία του Θεού, εν προσοχή σε όλα, και την σμίξει με την εργασία της ευχής του Ιησού, και χωρίσει τον εαυτό του εν ησυχία, μονάζων «ως στρουθίον επί δώματος», τότε άρχονται τα υψηλά του θείου ελέους. Εδώ αφήνω τον ησυχαστικό φιλόσοφο, τον Αββά Ισαάκ τον Σύρο, να μας μιλήσει για τα υψηλά χαρίσματα της μετανοίας και της ευχής.

«Δια της συνεχούς επικλήσεως του ονόματος του Θεού, φεύγουν οι μάταιοι λογισμοί, ο νους περιορίζεται εις την ενθύμησιν των θείων νοημάτων, δεν ενδιαφέρεται δια την παρούσαν ζωήν, αλλά εκ της μεγίστης ηδονής της συνεχούς μελέτης του θείου ονόματος, υψούται εις τον Θεόν. Λαμβάνει αίσθησιν της άλλης ζωής του μέλλοντος αιώνος και την εις τους δικαίους αποκειμένην ελπίδα, προγεύεται το μεγαλείον εκείνης της ζωής και λέγει μετ' εκπλήξεως, «ω βάθος πλούτου και σοφίας και γνώσεως και φρονήσεως του ανεξιχνιάστου Θεού». Διότι ητοίμασεν άλλον κόσμον τόσον θαυμαστόν δια να εισαγάγη εις αυτόν όλους τους λογικούς και φυλάξει αυτούς εις την ατελεύτητον ζωήν... Κάθε κόπος και μόχθος και πειρασμός δεν ημπορεί να συγκριθί με την μακαρίαν εκείνην ζωήν. Και μυρίας ζωάς εάν έχομεν, και όλας εάν τας εθουσιάζαμεν, δεν εκάναμεν τίποτε το σπουδαίον εν σχέσει προς την μέλλουσαν δόξαν εις την οποίαν ο Δεσπότης

Χριστός, δια του Τιμίου και Ζωοποιού αίματος επιποθεί να αποκαταστήση ημάς... Δια τούτο ο ουρανοβάμων Απόστολος Παύλος λέγει «ουκ άξια τα παθήματα του νυν καιρού προς την μέλλουσαν ημίν αποκαλυφθήναι δόξαν». (Αυτό από τον Αββά Ισαάκ).

Τι πόθος ιερός, τι ζήλος αγαθός που γίνεται στην ψυχή, ακούγοντας τόσα ωραία πνευματικά χαρίσματα περί ουρανίας γεύσεως, που λαμβάνει εκείνος που μετανοεί ειλικρινά, που προσεύχεται συνεχώς και ησυχάζει. Αν θέλουμε και ημείς να γευθούμε με αίσθηση την αιώνια ζωή, το Θεό μέσα μας, με αίσθηση και ψηλάφηση, πρέπει να αναλάβουμε βιαστικό αγώνα νήψεως εν πάσι. Να αφήσουμε την αμέλεια στην άκρη, και να πιάσουμε την ευχή του Ιησού στο στόμα, στο νου, αδιάλειπτα, προσέχοντας και επαγρυπνώντας σε όλα. Η επίγνωση της μηδαμινότητάς μας να κάμνει ανύστακτα την παρουσία της σ' όλες τις ενέργειες του νου. Η μνήμη της θείας παρουσίας, πρέπει να μας συνέχει συνεχώς.

Τι νοερή δροσιά που απλώνεται στην ψυχή, και τι ασφάλεια της γίνεται, νοιώθοντας ότι ζη και υπάρχει μέσα στο Θεό Πατέρα της και αυτός μέσα σ' αυτήν! Τι μακαριώτερο να αξιωθεί ο τιποτένιος άνθρωπος να νοιώσει ζωντανά το Θεό κατά χάριν και μέθεξιν!

Ευλογημένα μου παιδιά! Προσπαθήστε να αισθανθήτε την μεγάλη αγάπη του Θεού για τον κόσμο. Ο Χριστός «εφανερώθη εν σαρκί και γέγονεν άνθρωπος» για να μας χαρίσει την Ουράνια βασιλεία Του. Εχάσαμε με την αμαρτία των πρωτοπλάστων τον επίγειο Παράδεισο, αντ' αυτού όμως ο Χριστός, μας χαρίζει τον ουράνιο Παράδεισο.

Πηγή: agiazoni.gr