

Ο Άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς, μέγας διδάσκαλος της νοεράς προσευχής (Γέροντας Εφραίμ, Καθηγούμενος Ι.Μ. Ξηροποτάμου († 1984))

/ [Πεμπουσία· Ορθοδοξία-Πολιτισμός-Επιστήμες](#)



Αξία και αναγκαιότητα της προσευχής

Λέγει ένας άλλος μεγάλος Αγιορείτης διδάσκαλος της προσευχής συνώνυμος και σχεδόν σύγχρονος του θείου Παλαμά, ο Άγιος Γρηγόριος ο Σιναΐτης: «Η προσευχή είναι ενέργεια πίστεως, μάλλον δε άμεση πίστη, φανέρωση του βαπτίσματος, βεβαίωση της ιδιότητας του Χριστιανού». Με άλλα λόγια, το να λέμε αφ' ενός ότι πιστεύουμε στον Θεό και είμαστε Χριστιανοί και αφ' ετέρου να μην προσευχόμαστε είναι δύο πράγματα ασυμβίβαστα. Το αν κανείς προσεύχεται αποτελεί το ασφαλέστερο τεκμήριο του αν ζει συνειδητά ως Χριστιανός. Η Χριστιανική Εκκλησία είναι Εκκλησία προσευχομένων. Άνθρωπος που δεν προσεύχεται, ακόμη και αν φαίνεται ο πλέον ενάρετος, δεν μπορεί να είναι πραγματικός Χριστιανός, όσο και αν ίσως θέλει να συγκαταλέγει τον εαυτό του με εκείνους. Πώς μπορεί να

πιστεύει σ' αυτόν που δεν γνωρίζει; Διότι η παρουσία και η χάρη του Θεού μόνο διά μέσου της προσευχής μάς γίνονται αισθητές και γνωστές.

Τί φρονούσε ο αιρεσιάρχης Βαρλαάμ για την προσευχή; Προσπαθώντας να δώσει μία εύκολη ερ-μηνεία στην γνωστή επιταγή του Απ. Παύλου «αδιαλείπτως προσεύχεσθε», έλεγε ότι «αδιαλείπτη προσευχή είναι το να πιστεύει κανείς ότι δεν μπορεί να κάνει ή να φέρει εις πέρας τίποτε, χωρίς να το θέλει ο Θεός». Με άλλα λόγια, ότι αδιαλείπτη προσευχή είναι η πίστη στο θέλημα του Θεού. Και τί του απάντησε ο θείος Γρηγόριος; «Αυτό που εσύ ονομάζεις προσευχή το έχουν και οι δαίμονες, αφού για να εισέλθουν στους χοίρους ή για να πειράξουν τον Ιώβ ή ακόμη και τον Απ. Πέτρο, ζήτησαν την άδεια του Χριστού». «Σίμων, Σίμων, ιδού ο Σατα-νάς εξητήσατο του σινιάσαι υμάς ως τον σίτον».



Άλλο λοιπόν πίστη στον Θεό και στο θέλημά του και άλλο προσευχή. Διότι «και τα δαιμόνια πιστεύουσι και φρίττουσι», όμως δεν προσεύχο-νται. Γι' αυτό και όποιος πιστεύει μεν, αλλά δεν προσεύχεται μοιάζει με τους δαίμονες που είναι πνευματικά νεκροί, δυσώδεις και αποκομμένοι εντελώς από τον Θεό. «Όπως το σώμα αυτό το δικό μας χωρίς την ψυχή είναι νεκρό και δυσώδες, έτσι και η ψυχή που δεν κινεί τον εαυτό της σε προσευχή είναι νεκρή και άθλια και δυσώδης» μας βεβαιώνει ο Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος. Είναι δηλαδή η προσευχή η ζωή και η ψυχή της ψυχής. Είναι άρα πιο αναγκαία και από αυτή τη ζωή τού σώματος. Παράδειγμα ο

Προφήτης Δανιήλ ο οποίος προτίμησε να ριφθεί στον λάκκο των λεόντων παρά να στερηθεί την προσευχή έστω και μία μόνο ημέρα.

Ορισμός της προσευχής

Τί είναι όμως η προσευχή; Ας δανειστούμε τον ορισμό της από μία ομιλία του Αγίου Γρηγορίου. «Αυτή είναι, λέει, η φύση της προσευχής. Ανεβά-ζει τον άνθρωπο από την γη στον ουρανό και αφού ξεπεράσει ακόμη και κάθε τι το επουράνιο, κάθε θεωρητική σκέψη περί Θεού, τον φέρνει ενώπιον αυτού του ίδιου του Θεού που είναι πάνω απ' όλα». Είναι δηλαδή η προσευχή ανάβαση, συνάντηση με τον Θεό και παράσταση ενώπιόν του.

Γιατί χρειάζεται όμως η ανάβαση προκειμένου να συναντήσουμε τον Θεό; Μήπως δεν είναι πανταχού παρών ο Θεός; Δεν είπε ο Απ. Παύλος «εν αυτώ ζώμεν και κινούμεθα και εσμέν»; Ο ουρανός είναι κατά την Αγία Γραφή ο χώρος της κατοικίας του Θεού. «Πάτερ ημών ο εν τοις ουρανοίς» λέμε στην Κυριακή προσευχή. Δεν εννοούμε βέβαια ότι ο Θεός βρίσκεται μακριά από μας, στον ουρανό, αλλά ότι εμείς με τον νου μας είμαστε απομακρυσμένοι από αυτόν, διότι έχουμε στραμμένη συνεχώς την προσοχή μας στα γήινα και πρόσκαιρα. Άρα ανάβαση είναι η μετάβαση από τα αισθητά στα υπέρ αίσθηση, από τα κτιστά στα νοητά, από τα κτίσματα στον Κτίστη.

Ο Νους και η κατ' εξοχήν λειτουργία του

Αλλά ο άνθρωπος αποτελεί σύνθετη οντότητα από σώμα και ψυχή. Πώς θα πραγματοποιήσει αυ-τή την μετάβαση στον υπέρ αίσθηση χώρο; Ασφα-λώς με την δύναμη της ψυχής του, τον νου του, λέει ο Άγιος Γρηγόριος.

Τί όμως είναι νους του ανθρώπου; «Νους λέγεται και η του νου ενέργεια εν λογισμοίς συνισταμένη και νοήμασι». Νους, λέει ο Άγιος, αποκαλείται συ-νήθως ο χώρος των σκέψεων, κρίσεων, συλλογισμών και εννοιών. Αυτά όμως όλα δεν είναι ο ίδιος ο νους, αλλά ενέργειες του νου. «Νους εστι και η ενεργούσα ταύτα δυνάμεις, ήτις και καρδιά καλείται παρά της Γραφής· καθ' ην κυριωτάτην ούσαν των εν ημίν δυνάμεων, λογική εστιν η εν ημίν ψυχή». Δηλα-δή «νους είναι και η δύναμη εκείνη της ψυχής η οποία ενεργεί τις σκέψεις και τα νοήματα, που η Αγία Γραφή ονομάζει καρδιά και η οποία είναι η κυριότερη από όλες τις άλλες δυνάμεις της ψυχής, και από αυτήν χαρακτηρίζεται η ψυχή μας λογική» .



Λογικός κατά τους Πατέρες σημαίνει κατ' εξοχήν ηθικός. Είναι δηλαδή ο νους η λογική και ηθική συνείδηση που κυριαρχεί πάνω στις άλλες δυνάμεις της ψυχής, την βούληση, το συναίσθημα, την επιθυμία κλπ. Με τί λοιπόν από όλα αυτά προσεύχεται ο νους; Μήπως με τις ενέργειές του που είναι οι σκέψεις και οι συλλογισμοί; Αλλά είπαμε στον ορισμό της προσευχής ότι η προσευχή είναι πάνω ακόμη και από κάθε σκέψη περί Θεού. Λέει πολύ χαρακτηριστικά ο Άγιος Νείλος ο ασκητής· όταν βρίσκεται σε ψιλά, γυμνά δηλαδή από εικόνες, νοήματα ο νους, πολύ απέχει από τον Θεό.

Ο Άγιος Γρηγόριος για να μας βγάλει από το αδιέξοδο, μας παραθέτει εδώ ένα χωρίο του Αγίου Μαξίμου που επεξηγεί τον Άγιο Διονύσιο τον Α-ρεοπαγίτη. Είναι χαρακτηριστικό πως οι Πατέρες ερμηνεύουν ο ένας τον άλλον βάσει της κοινής εν Αγίω Πνεύματι εμπειρίας τους. Λένε λοιπόν οι Άγιοι· «Πρέπει να ξέρουμε, ότι ο νους μας έχει μια ικανότητα προς ένωση, η οποία ξεπερνά την ίδια την φύση του νου και με την οποία συνάπτεται με τα πέραν εαυτού». Με άλλα λόγια ο νους δεν είναι μόνον δύναμη, αλλά και δύναμη, όπως πολύ προσεκτικά διατύπωσε ο Άγιος Γρηγόριος στον ορισμό του. Τί λοιπόν άλλο είναι ο νους; Είναι και ικανότητα προς ένωση με τα πέραν εαυτού, με τον Θεό.

Αυτή η ικανότητα προς ένωση ή μέθεξη Θεού αλλού ονομάζεται ικανότητα προς θέα ή θεωρία ή όραση Θεού. Πρόκειται για το ίδιο ακριβώς πράγ-μα, λένε οι Άγιοι Πατέρες. Το να βλέπει κανείς τον Θεό είναι ένωση με τον Θεό. Γι' αυτό και ο νους πολύ συχνά ονομάζεται «οφθαλμός της ψυχής», «νοερός οφθαλμός», «όμμα», ή

«θεωρητικόν της ψυχής». Και τί άλλο λένε οι Πατέρες; Ότι η ικανότητα αυτή της θέας του Θεού δεν είναι μόνον η κυριότερη και ανώτερη ικανότητα του νου, το κορυφαίο των προσόντων του, αλλά και ο κύριος σκοπός για τον οποίο πλάσθηκε από τον Θεό. Λέει εν προκειμένω ο ιερός Αυγουστίνος, χρησιμοποιώντας τον βιβλικό όρο «καρδιά» αντί του «νους», όπως πρόλαβε να μας εξηγήσει ο Άγιος Γρηγόριος· «η ανθρώπινη καρδιά γι' αυτόν τον σκοπό πλάσθηκε: για να βλέπει τον πλάστη της». Αυτή ακριβώς ήταν η μακαριότητα των πρωτοπλάστων στον Παράδεισο: το να βλέπουν τον Δημιουργό τους.

Πώς όμως ακριβώς εκτελείται αυτή η οπτική λειτουργία του νου; Ο νους, εξηγεί ο Άγιος Γρηγόριος, δεν είναι ακριβώς όπως ο σωματικός οφθαλμός ο οποίος βλέπει όλα τα άλλα ορατά αντικείμενα, τον εαυτό του όμως δεν μπορεί να τον δει. Ο νους διαφέρει με αυτόν κατά το εξής: Βλέπει και αυτός τα άλλα πράγματα είτε μέσω των αισθήσεων, είτε μέσω εικόνων τους που δημιουργούνται στην φαντασία ή απλώς και μέσω των εννοιών τους μέσα στην διά-νοια. Αυτό το πράγμα λέγεται κατά τον Άγιο Διονύσιο τον Αρεοπαγίτη κατ' ευθείαν κίνηση του νου .

Όμως μπορεί ο νους να βλέπει και τον εαυτό του, όταν επανέρχεται σ' αυτόν και ενεργεί μόνος με αυτόν. Αυτό πάλι το ονομάζει ο Άγιος Διονύσιος κυκλική κίνηση του νου. Η κυκλική αυτή κίνηση του νου είναι η ανώτερη και η πλέον ιδιαίτερη ενέργειά του, μέσω της οποίας ξεπερνώντας και τον εαυτό του φτάνει στην ένωσή του με τον Θεό. Και παραθέτει ο θείος Γρηγόριος, το κλασικό χωρίο του Μεγάλου Βασιλείου· «νους γαρ μη σκεδαννόμενος επί τα έξω επάνεισι προς εαυτόν δι' εαυτού δε προς τον Θεόν». Ο νους δηλαδή που δεν διασκορπίζεται προς τα έξω, επιστρέφει προς τον εαυτόν του και διά του εαυτού του προς τον Θεό. Αυτή η κυκλική κίνηση του νου, λέει ο Άγιος Διονύσιος είναι αδύνατο να περιπέσει σε πλάνη και να εξαπατηθεί από τον διάβολο. Υπάρχει πράγματι και τέτοιος κίνδυνος; Πώς είναι δυνατόν κάτι τέτοιο;

Πτώση - αμαρτία - πάθη

Ας τα δούμε όμως με την σειρά. Μέσα στον Παράδεισο ο νους των πρωτοπλάστων έβλεπε τον Θεό. Όχι όμως πάντοτε με την κυκλική κίνηση την οποία περιγράψαμε, αλλά και με μία άλλη κίνηση που ο Άγιος Διονύσιος την ονομάζει έλικοειδή και είναι μία σύνθεση μεταξύ κύκλου και ευθείας. Έβλεπε δηλαδή τον Θεό μέσω των δημιουργημάτων του. Βλέποντας την κτίση του Θεού γύρω του ο νους των πρωτοπλάστων, ανέβαινε προς τον Θεό και τον δοξολογούσε. Μέσα σ' αυτήν την έλικοειδή κίνηση του νου τους επέτυχε ο σατανάς να εισαγάγει την πονηριά του και να την μεταβάλει σε ευθεία. Έστρεψε την προσοχή τους ολοκληρωτικά προς το κτίσμα (τον καρπό του δένδρου) και τους έκανε να αποστραφούν τον Θεό και να αγνοήσουν την εντολή του. «Αμαρτία είναι, λέει ο ιερός Αυγουστίνος πολύ

χαρακτηριστικά, αποστροφή του Κτίστου και επιστροφή προς το κτίσμα». Γι' αυτόν ακριβώς τον λόγο η μεν κυκλική κίνηση ή «συνέλιξη» του νου λέγεται απλανής, δηλαδή ανεπίδεκτη εξαπατήσεως, ενώ η ελικοειδής επιδεκτική.

Ποιό ήταν όμως το άμεσο αποτέλεσμα της προπα-τορικής αμαρτίας, όσον αφορά τον νου του ανθρώπου; Μετά την παράβαση, λέει ο Άγιος Μακάριος ο Αιγύπτιος, οι σκέψεις του ανθρώπου έγιναν όπως εκείνα τα πτηνά που δεν μπορούν να πετάξουν παρά λίγα μόνο μέτρα και σε ελάχιστο ύψος από την γη: «πρόσγεια και χαμαιπετή γέγονεν αυτώ τα νοήμα-τα». Ο νους του ανθρώπου παραμέλησε και λησμόνησε εντελώς την «κρείτονα και ιδιαιτάτην» ενέργειά του, την θεωρία του Θεού, και με την ολοκληρωτική στροφή του προς τα κτίσματα και την αμαρτία σκοτίσθηκε, λερώθηκε και ασχήμισε μαζί και με όλες τις άλλες δυνάμεις της ψυχής. Διότι «ο λύχνος του σώματός εστιν ο οφθαλμός· εάν ουν η ο οφθαλμός σου απλούς, όλον το σώμά σου φωτεινόν έσται· εάν δε ο οφθαλμός σου πονηρός ή, όλον το σώμά σου σκοτεινόν έσται».

Έτσι ολόκληρη η ψυχή με πρωταίτιο τον νου ασθενεί και πάσχει. Οι επί μέρους ασθένειες κάθε δυνάμεως της ψυχής λέγονται πάθη. Το λογιστικό, δηλαδή η διάνοια του ανθρώπου, πάσχει από την οίηση και την υπερηφάνεια, το θυμικό δηλαδή το συναί-σθημα, πάσχει από την οργή και τον φθόνο, το επιθυμητικό από την φιληδονία και την φιλαργυρία, και ούτω καθ' εξής.

Θεραπεία με την τήρηση των εντολών

Είναι άραγε δυνατή η θεραπεία αυτής της νοση-ρής καταστάσεως της ψυχής; Όχι βέβαια, πριν από την έλευση του Χριστού στον κόσμο και χωρίς την δική μας συμμετοχή στη ζωή και τα μυστήρια της Εκκλησίας.

Φθάνουν όμως μόνο αυτά; Οι περισσότεροι ίσως από εμάς που βρισκόμαστε εδώ εκπληρώνουμε τις βασικές αυτές προϋποθέσεις, όμως απέχουμε πολύ από του να βλέπουμε τον Θεό. Μήπως λοιπόν αυτά που λέει ο Άγιος Γρηγόριος περί θέας και μεθέξεως του Θεοί είναι ανέφικτες και απραγματοποίη-τες θεωρίες;

«Δεν πρέπει, απαντά ο Άγιος, επειδή βρισκόμαστε σ' αυτήν την σκοτισμένη κατάσταση των παθών και δεν μπορούμε να συλλάβουμε το μέγεθος αυτό της ευεργεσίας που δίνεται στον καθαρό νου, της θεωρίας δηλαδή του Θεού, να αφηνιάσουμε και να απιστήσουμε σ' αυτήν. Αλλά αφού πιστέψουμε σ' εκείνον που προσέλαβε την ανθρώπινη φύση μας και μετέδωσε σ' αυτήν από την δόξα της δικής του φύσεως, ας αναζητήσουμε πώς μπορεί κανείς να αποκτήσει αυτό το πράγμα και να το δει». Πώς λοιπόν; Με την τήρηση των θείων εντολών· διότι ο Κύριος υποσχέθηκε να εμφανιστεί σ' αυτόν που τηρεί τις εντολές του: «Ο έχων τας

εντολάς μου και τηρών αυτάς εκείνος έστιν ο αγαπών με· ο δε αγαπών με αγαπηθήσεται υπό του Πατρός μου, καγώ αγαπήσω αυτόν και εμφανίσω αυτόν εμαυτόν».

Τί είναι δε τήρηση εντολών του Χριστού; Το να αγαπήσουμε και να προσπαθήσουμε να αποκτήσουμε τις αρετές που μας δίδαξε ο Κύριος στο Ευαγγέλιο, αφού προηγουμένως μισήσουμε και εκδιώξουμε από την ψυχή μας τις αντίστοιχες κακίες: Στην θέση του φθόνου να βάλουμε την αγάπη, στην θέση της φιλαργυρίας την ελεημοσύνη, της οργής την πραότητα, της υπερηφάνειας την ταπεινοφροσύνη.

Όπως λέει ο Άγιος Γρηγόριος, το να μισήσει η ψυχή αυτά που αντιτίθενται στις εντολές του Θεού και να αγαπήσει αυτές και τον Θεό που μας τις έδωσε και από αγάπη προς αυτόν να ζει σύμφωνα μ' αυτές είναι η τήρηση των εντολών.

Συμμετοχή του σώματος στην προσευχή-δάκρυα

Θα εγκαταλείψουμε λοιπόν την προσευχή και θα στραφούμε αποκλειστικά στην τήρηση των εντολών; Όχι βέβαια. Διότι και η προσευχή είναι εντολή του Χριστού και μάλιστα από τις πλέον βασικές. Όμως, λέει ο Άγιος Γρηγόριος, δεν πρέπει να περιμένουμε αυτή η προσευχή που θα κάνουμε να είναι όπως ακριβώς την περιγράψαμε προηγουμένως, δηλαδή καθαρή και νοερή ενατένιση του Θεού. «Αν έτσι έχουν τα πράγματα, λέει, όπως και βέβαια έχουν, εφόσον δηλαδή επικρατούν τα πάθη στην ψυχή, την νοερά προσευχή δεν θα μπορούσαμε να την γευθούμε ούτε με την άκρη των χειλέων μας», που λέει ο λόγος. Αλλά χρειαζόμαστε οπωσδήποτε «το κατά την αφήν άλγος», δηλαδή την σωματική στενοχώ-ρια και οδύνη, τον πόνο και την ταλαιπωρία της νηστείας, της αγρυπνίας και των λοιπών ασκητικών μέσων, όταν προσπαθούμε να προσευχηθούμε. Διό-τι μόνο με τα μέσα αυτά νεκρώνεται η ενέργεια της αμαρτίας στο σώμα, στον δε νου οι λογισμοί που υποκινούν τα κτηνώδη σωματικά πάθη γίνονται ηπιότεροι και ασθενέστεροι. Και όχι μόνο αυτό, αλλά τα ασκητικά μέσα που προαναφέραμε είναι εκείνα που πρωτοφέρουν στην ψυχή την ιερή κατάνυξη, μέσω της οποίας εξαλείφουν και τους προηγούμενους ανίερους μολυσμούς της, δηλαδή τις συγ-κεκριμένες πτώσεις της στην αμαρτία και περισσότερο από κάθε άλλο τρόπο εξιλεώνουν τον Θεό και τον κάνουν πρόθυμο να ακούσει την δέησή μας. Διότι κατά τον προφητάνακτα Δαβίδ «καρδίαν συντετριμμένην ο Θεός ουκ εξουδενώσει» και κατά τον Θεολόγο Γρηγόριο «με τίποτε άλλο δεν εξευμενίζεται τόσο ο Θεός, όσο με την κακοπάθεια». Γι' αυτό ο Κύριος διδάσκει στο Ευαγγέλιο, ότι έχει μεγάλη δύναμη η προσευχή όταν συνδυάζεται με την νη-στεία».

Στο σημείο αυτό του λόγου θα ταίριαζε να πούμε μία φράση του Αγίου Ιωάννου της Κλίμακος, «εν μεγάλοις μεν ηρξάμεθα, εν απτώτοις δε κατελήξαμεν». Αρ-χίσαμε

με τα μεγάλα και υψηλά και καταλήξαμε στα χαμηλά και ταπεινά, από όπου δεν κινδυνεύουμε να πέσουμε χαμηλότερα. Παράλληλα λοιπόν με την τήρηση των εντολών τα πρώτα μας βήματα στην προσευχή πρέπει να συνοδεύονται και από την κακοπάθεια του σώματος. «Νηστεία, αγρυπνία, προσευχή, ουράνια χαρίσματα λαβών» ψάλλουμε για τους Οσίους της Εκκλησίας μας. Είναι η πανίσχυρη εκείνη τριάδα των αρετών που προβάλλει στους πιστούς της η Εκκλησία, ιδιαίτερα κατά την περίοδο της Μεγάλης Τεσσαρακοστής.

Λελογισμένη στέρηση τροφής και ύπνου χάριν της προσευχής. Βαρύς ο λόγος για την σημερινή εποχή. Γι' αυτό όμως και η προσευχή μας στερείται τα ουράνια αυτά και θεία χαρίσματα τα οποία αναφέρει το τροπάριο, τα οποία όπως μας είπε προηγουμένως ο θείος Γρηγόριος πρωτοέρχονται στην ψυχή μέσω των τριών αυτών αρετών και προσ-δίδουν «ποιότητα» στην προσευχή μας. Η χωρίς κατάνυξη προσευχή χαρακτηρίζεται από τον Άγιό μας ως «άποιος», δηλαδή στερούμενη ποιότητας. Τα δάκρυα κατά την ώρα της προσευχής αποτελούν σημαντικό σταθμό στην πορεία μας για την «κατάκτηση» της νοεράς προσευχής. «Αν απέκτησες δά-κρυα στην προσευχή σου, ο Θεός ήγγισε τους οφθαλμούς της καρδιάς σου και ανέβλεψες νοερά, όπως ακριβώς ο τυφλός του Ευαγγελίου», λέει ο Άγιος Μάρκος ο Ερημίτης.

Ο Άγιος Φιλόθεος Κόκκινος, Πατριάρχης Κων-σταντινουπόλεως, μαθητής και φίλος του αγίου δι-δασκάλου μας, ο οποίος συνέθεσε και την βιογρα-φία του, προκείμενου να περιγράψει το ανεπανάληπτο, κατ' αυτόν, χάρισμα των δακρύων του Αγίου Γρηγορίου, βρίσκεται προ μεγάλης δυσχέρειας, όπως μας δηλώνει ο ίδιος. «Τα δάκρυά του, λέει, αθόρυβα ανέβλυζαν συνεχώς από τα μάτια του σαν δύο αστείρευτες πηγές». Είναι φυσικό λοιπόν για τον Άγιο Γρηγόριο να επιμένει τόσο στην απόκτηση δακρύων κατά την προσευχή, όταν μας μιλά για την συμμετοχή και συνεργασία του σώματος σ' αυτήν.

Πάρα πολλοί άνθρωποι σήμερα είναι κυριευμένοι από την ίδια ψυχική ασθένεια που είχε και ο υπερή-φανος εκείνος φιλόσοφος Βαρλαάμ, ο οποίος αι-σθανόταν απέχθεια, όταν άκουγε για σωματικές εκδηλώσεις στην προσευχή. Και εκείνος μεν προσ-παθούσε να καλύψει με ευσεβή τρόπο την υπερηφάνειά του με το να διδάσκει ότι η νηστεία, οι γονυκλι-σίες, τα δάκρυα, αποτελούν εμπόδια για την καθαρή και απερίσπαστη προσευχή, ενώ οι σύγχρονοι ομόφρονές του σπεύδουν απροκάλυπτα να μας πείσουν ότι όλα αυτά είναι υποκρισίες, πρωτόγονες εκδηλώ-σεις και μεσαιωνικοί σκοταδισμοί που δεν έχουν πλέον καμιά θέση στην τόσο εξελιγμένη εποχή μας. Για όσους από αυτούς η προσευχή έχει ακόμη κά-ποια αξία, τότε αυτή είναι απλώς μία «καθώς πρέ-πει» εκπλήρωση των «θρησκευτικών καθηκόντων», όπως εκείνη του Φαρισαίου της παραβολής ή ακόμη και μία γλυκερή

συναισθηματική ενασχόληση «περί τα θεία», που τρέφει τον εγωισμό και την φιλαυτία, χωρίς να οδηγεί στην μετάνοια.

Στο σημείο αυτό θα πρέπει να μιλήσουμε και για την πολύ παρεξηγημένη πρακτική μέθοδο της νοεράς προσευχής, που αποτέλεσε κυρίως την πέτρα του σκανδάλου για τον Βαρλαάμ και τους ομόφρονές του. Η πείρα των Οσίων Πατέρων οι οποίοι έδωσαν όλο τον εαυτό τους για την απόκτηση της νοεράς προσευχής, τους δίδαξε ότι όταν ο άνθρωπος βρίσκεται ακόμη στα πρώτα στάδια της προσευχής, παράλληλα με τον υπόλοιπο αγώνα που κάνει για την κάθαρση της ψυχής του από τα πάθη με τα ασκητικά μέσα που αναφέραμε προηγουμένως, βοηθείται πάρα πολύ και από κάποια ορισμένη στάση του σώματος όταν προσεύχεται.

Αυτή η στάση του σώματος επειδή ακριβώς αναφέρεται σε ένα στάδιο προσευχής πιο υψηλό από εκείνο το οποίο συναντούμε συνήθως στους πε-ρισσότερους Χριστιανούς, διαφέρει ουσιαστικά από την συνηθισμένη στάση προσευχής που χρησιμοποιεί η Εκκλησία μας στις ώρες της κοινής θείας λα-τρείας, δηλαδή την όρθια ή την γονατιστή. Σύμφωνα λοιπόν με αυτή την πρακτική μέθοδο της προσευχής ο προσευχόμενος βοηθείται αρκετά στο να συγκεντρώσει τον νου του, από την περιπλάνηση στον εξωτερικό χώρο, και να τον περιορίσει στον εαυτό του και από τον εαυτό του στον Θεό, αν κάθεται σε ένα χαμηλό κάθισμα ή σκαμνί και είναι σκυμμένος, ώστε να στρέφει το βλέμμα και την προσοχή του στο στήθος του και προς το μέρος της καρδιάς. Ο εσωτερικός άνθρωπος λέει ο Άγιος Γρηγόριος, συνηθίζει μετά την παράβαση να εξομοιώνεται με το εξωτερικό σχήμα του σώματος. Και όπως ακριβώς η τελωνική στάση στην προσευχή είναι όχι μόνο εκδήλωση μετανοίας, αλλά μπορεί να προδιαθέσει την ψυχή προς κατάνυξη, έτσι και σε ένα πιο προχω-ρημένο στάδιο προσευχής, η κυκλική στάση του σώματος προδιαθέτει κατά κάποιο τρόπο τον νου του ανθρώπου, για να πραγματοποιήσει την κυκλική κίνηση ή «συνέλιξη» που αναφέραμε προηγουμένως.

Επειδή δε παράλληλα με την στάση αυτή η μέθο-δος συνιστά και ένα ελαφρό κράτημα της αναπνοής, μάς εξηγεί ο Άγιος Γρηγόριος, ότι αυτό το κράτημα της αναπνοής μπορούμε να το παρατηρήσουμε να γίνεται και από μόνο του στον άνθρωπο, όταν απασχολείται από μία έντονη σκέψη ή έχει στραμμέ-νη την προσοχή του σε κάποια λεπτή εργασία που χρειάζεται μεγάλη επιτηδειότητα. Επίσης ο Άγιος δεν παύει να μας υπενθυμίζει ότι η μέθοδος αυτή είναι απλώς υποβοηθητική και δεν αποτελεί υπο-χρεωτική προϋπόθεση της νοεράς προσευχής αλλά ούτε και είναι ικανή από μόνη της να συγκεντρώσει τον νου χωρίς την βοήθεια της χάριτος του Θεού. «Το στήσαι τον νουν, μόνον του Αγίου Πνεύματος εστί», λέγουν πολύ χαρακτηριστικά οι Άγιοι Ιγνάτιος και Κάλλιστος στην Φιλοκαλία. Δεν πρέ-πει όμως να την παραθεωρήσουμε, διότι είναι πολύ αρχαία και

την έχουν διδάξει μεγάλοι Άγιοι, τόσο πρόσφατοι, όσο και παλαιότεροι. Και μας θυμίζει το απόφθεγμα του Αγίου Ιωάννου της Κλίμακος· «Η μνήμη του Ιησού ασκολληθεί στην αναπνοή σου και τότε θα καταλάβεις την ωφέλεια της ήσυχίας».

Εδώ υπαινίσσονται το κράτημα της αναπνοής και η χρήση της μονολόγιστης ή «συνεπτυγμένης», όπως την αποκαλεί ο Άγιος Γρηγόριος, ευχής του Ιησού· «Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με», η οποία χρησιμοποιείται κυρίως κατά την νοερά προσευχή. Επίσης δεν την χρησιμοποιούν μόνο αρχάριοι, αλλά ακόμη και τέλειοι στην προσευχή άνδρες, όπως ο θεόπτης προφήτης Ηλίας, ο οποίος, για να λύσει την πολυχρόνια εκείνη ξηρασία, που ο ίδιος είχε ζητήσει από τον Θεό σαν τιμωρία για τους Ισραηλίτες, προσευχήθηκε καθιστός στηρίζοντας το κεφάλι του επάνω στα γόνατα.

Προτού όμως προχωρήσουμε, ας κάνουμε μία μι-κρή παρένθεση σχετικά με την εξωτερική ομοιότητα της ψυχοτεχνικής αυτής μεθόδου της προσευχής, όπως την αποκαλούν επιστημονικότερα οι θεολό-γοι, με τις αντίστοιχες μεθόδους αυτοσυγκεντρώσεως που χρησιμοποιούν οι μη χριστιανικές ανατο-λικές θρησκείες. Θα μπορούσαμε άνετα να επαναλάβουμε αυτούσια τα λόγια του θείου Παλαμά· «είναι και αυτό δεινό τέχνασμα του πολυμηχάνου, προς εξαπάτηση, πονηρού δαίμονος. Αυτός, τοποθε-τώντας το ψεύδος όχι πολύ μακριά από την αλήθεια, κατασκεύασε μία διπλή απάτη· επειδή η διαφορά με την μικρότητά της διαφεύγει την προσοχή των πολ-λών, ή το ψεύδος λαμβάνεται σαν αλήθεια ή η αλήθεια σαν ψεύδος, επειδή μοιάζει με αυτό».

Στην προκειμένη περίπτωση η μικρή αυτή διαφο-ρά που συνιστά όλη την απάτη του διαβόλου είναι ότι στην μεν νοερά προσευχή ο προσευχόμενος επαναλαμβάνει επικαλούμενος συνεχώς το παντοδύνα-μο όνομα του Κυρίου ημών Ιησού Χριστού, ενώ στην «γιόγκα» ή στο «ζεν» ο ασκούμενος επαναλαμβάνει συνεχώς μια ακατανόητη γι' αυτόν λέξη, που αν όμως ερευνησει, θα βρει ότι είναι το όνομα κάποιας ανατολικής ειδωλολατρικής θεότητας, δη-λαδή κάποιου πονηρού δαίμονος.

Η νοερά και αδιάλειπτη προσευχή για όλους τους Χριστιανούς

Ας προχωρήσουμε όμως. Ο Άγιος Γρηγόριος, όταν μιλά για την πρακτική μέθοδο της προσευχής, για συνέλιξη του νου και για καθαρή νοερά προσευ-χή, έχει υπ' όψιν του τους μοναχούς που ιδιαίτερα την ασκούσαν στην εποχή του και εναντίον των οποίων στρεφόταν αποκλειστικά η δυσφημιστική επίθεση του Βαρλαάμ. Ποιά είναι όμως η διδασκα-λία του Αγίου και γενικότερα της Εκκλησίας για τους εν τω κόσμω αγωνιζόμενους Χριστιανούς; Εί-ναι δυνατόν να ασκούν και αυτοί την προσευχή με τον ίδιο τρόπο όπως και οι μοναχοί, που είναι εντελώς απερίσπαστοι

και έχουν μάλιστα αφιερώσει την ζωή τους σ' αυτόν τον σκοπό; Ιδιαίτερα σήμερα που οι συνθήκες της κοσμικής ζωής έχουν γίνει τόσο αντιπνευματικές και αφόρητες;

«Φως για τους μοναχούς είναι οι Άγγελοι, ενώ φως για όλους τους ανθρώπους είναι η μοναχική πολιτεία», απαντά ο Άγιος Ιωάννης της Κλίμακος. Όπως και στην άσκηση όλων των άλλων αρετών οι κοσμικοί πρέπει να προσανατολίζονται προς το παράδειγμα των μοναχών, έτσι και στην άσκηση της προσευχής. Η προσευχή είναι ευαγγελική εντολή που δόθηκε σε όλους τους ανθρώπους. Έτσι δεν μπορούν να τεθούν όρια και φραγμοί στην εξάσκησή της. Σχετικά μάλιστα με την νοερά προσευχή είναι ρητή η εντολή του Κυρίου μας: «Συ δε όταν προσεύχη, είσελθε εις το ταμείον σου», στο σκοτεινότερο δηλαδή δωμάτιό σου» και κλείσας την θύραν σου πρόσευξαι τω πατρί σου τω εν τω κρυπτώ». Ποιό είναι αυτό το σκοτεινό δωμάτιο; Η καρδιά μας, λέει ο Άγιος Γρηγόριος. Παράλληλα, για την συνεχή και αδιάλειπτη προσευχή έχουμε το «αδιάλειπτως προσεύχεσθε» του Απ. Παύλου και την αναφορά του Κυρίου στους προ-σευχομένους «ημέρας και νυκτός».

Τί λέει όμως ο ιερός Γρηγόριος ειδικά γι' αυτήν την αδιάλειπτη προσευχή; Πρέπει να εξασκούμε, λέει, και με τα σωματικά έργα και με τον προφορικό λόγο και με την σκέψη μας την δυνατή σ' εμάς τώρα προσευχή συνεχώς, μέχρις ότου επιτύχουμε το δώρο». Ποιό είναι αυτό το δώρο; Είναι εκείνο το «μυστικό και απόρρητο δώρο της προσευχής που δίνει το Άγιο Πνεύμα στον άνθρωπο και το οποίο παραμένει μαζί του συνεχώς. Αυτό το δώρο άλλοτε μεν έλκει μόνο του τον νου που αξιώθηκε να το λάβει, προς την πλέον άρρητη ένωση και πηγάζει ιερή ευφροσύνη, και άλλοτε πάλι συνοδεύει μυστικά τον νου που ανυψώνεται προς τον Θεό και συμπροσεύχεται με αυτόν σαν μία μουσική υπόκρουση σε κάποιον που τραγουδά εναρμονίζοντας το τραγούδι του με αυτήν». Το μυστικό δηλαδή αυτό χάρισμα του Αγ. Πνεύματος είναι ένα είδος προσευχής ριζωμένης στην καρδιά του ανθρώπου, που ενεργεί συνεχώς ακόμη και όταν αυτός κοιμάται, κατά το ιερό λόγο: «Εγώ καθεύδω και η καρδιά μου αγρυπνεί».

Για να μας δοθεί όμως αυτό το δώρο της αδιάλειπτης προσευχής πρέπει να ασκούμε την δυνατή σ' εμάς προσευχή είτε με την στάση του σώματος, είτε με το στόμα, είτε με τον νου μας. Άλλο πράγμα είναι λοιπόν η αδιάλειπτη προσευχή σαν δώρο Θεού και άλλο σαν ανθρώπινη ενέργεια και άσκηση.

Σ' αυτήν την όσο γίνεται δυνατόν άσκηση της αδιάλειπτης προσευχής πρέπει να επιδίδονται όχι μόνο οι μοναχοί και κληρικοί, αλλά και όλοι γενικά οι Χριστιανοί, δίδασκε πάντοτε ο Άγιος Γρηγόριος.

Αυτή την διδασκαλία του μάλιστα την επισφράγισε ο ίδιος ο Θεός με το ακόλουθο

περιστατικό. Ένας ευλαβής μοναχός ονόματι Ιώβ, φίλος του Αγίου Γρηγορίου, σκανδαλίστηκε, όταν άκουσε απ' αυτόν ότι όλοι ανεξαιρέτως οι Χριστιανοί, άνδρες, γυναίκες, παιδιά, εγγράμματοι και αγράμματοι πρέπει να ασκούνται στην αδιάκοπη νοερά επίκληση: «Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με». Άρχισε λοιπόν να αντιλέγει και να υποστηρίζει ότι αυτό είναι μόνο για τους μοναχούς. Όταν όμως γύρισε στο κελλί του και άρχισε να προσεύχεται, του εμφανίζεται Άγγελος σταλμένος από τον Θεό και του λέει: «Πρόσεξε καλά και σε καμιά περίπτωση να μην φρονείς διαφορετικά από τον Γρηγόριο». Ο ευλαβής ησυχαστής, καταλαβαίνοντας από την πείρα του ότι η οπτασία ήταν αγγελική, έτρεξε αμέσως να αναγγείλει το γεγονός στον Άγιο ζητώντας του ταπεινά συγχώρηση για το σφάλμα του.

Αλλά και ο πατέρας του Αγίου ο περίφημος Κωνσταντίνος Παλαμάς, που ήταν ο πλέον έμπιστος και σεβαστός μυστικοσύμβουλος του αυτοκράτορα Ανδρονίκου του Β', είχε τόσο πολύ προχωρήσει στην άσκηση της ευχής, που πολύ συχνά κατά την διάρκεια των συνεδριάσεων της συγκλήτου απερωφάτο εντελώς από την προσευχή και έχανε τον ειρμό της συζητήσεως. Ο ευσεβέστατος όμως Ανδρόνικος, που αργότερα μάλιστα παραιτήθηκε από τον θρόνο για να γίνει μοναχός, λόγω του απεριόριστου σεβασμού που του έτρεφε, όχι μόνο δεν θύμωνε αλλά και τον δικαιολογούσε λέγοντας στους άλλους συγκλητικούς: «Ο Παλαμάς δεν αφαιρέθηκε από ραθυμία και καταφρόνηση, αλλά από σπουδή και επαγρύπνηση στην εσωτερική προσευχή». Αυτός ο όντως άγιος άνθρωπος χάρις στην μεγάλη αφοσίωση που είχε στην άσκηση της ευχής αξιώθηκε όχι μόνο να είναι ο πατέρας του κατ' εξοχήν Διδασκάλου της προσευχής της Ορθοδόξου Εκκλησίας, αλλά να πάρει και το χάρισμα της θαυματουργίας.

Οι καρποί της νοεράς προσευχής

Μια και αναφέραμε όμως τα θεία χαρίσματα των οποίων γίνεται πρόξενος η νοερά προσευχή, ας δούμε τί λέει και γι' αυτά ο Άγιος Γρηγόριος: «Το πρώτο δώρο του Αγίου Πνεύματος που μας δίδεται μέσω της νοεράς προσευχής, το οποίο και αποτελεί τρόπον τινά ένα σκεύος δεκτικό και για τα άλλα χαρίσματα, είναι η ειρήνη των λογισμών». Η σκέψη του ανθρώπου γαληνεύει, οι εμπαιθείς λογισμοί που του υποβάλλει ο διάβολος και που πριν τον αναστάτωναν και τον κρατούσαν σε μία κατάσταση διαρκούς ανησυχίας και άγχους, τώρα χάνουν την δριμύτητά τους, διότι δεν βρίσκουν πρόσφορο έδαφος μέσα στην ψυχή, που πλέον έχει αναθέσει ολοκληρωτικά τον εαυτό της στον Θεό μέσω της προσευχής.

Ακολουθεί η αληθινή ταπείνωση που είναι ο συνεκτικός δεσμός όλων των αρετών, τις οποίες αυτή μόνο τελειοποιεί. Διότι άλλο είναι η ταπείνωση που είναι δώρο Θεού και άλλο η ταπεινοφροσύνη που είναι αρετή και χρειάζεται προσπάθεια και

άσκηση για την κατάκτησή της.

Μέσα σ' αυτές τις δύο αρετές, την ειρήνη και την ταπείνωση, όπως μέσα σε ένα παραδεισένιο κήπο ανθούν τα φυτά των διαφόρων άλλων αληθινών αρετών, μακροθυμίας, χρηστότητας, αγαθοσύνης, πίστεως, πραότητας, εγκρατείας, ενώ στην μέση είναι οικοδομημένο το ανάκτορο της αγάπης και στα πρόθυρά του αρχίζει η ανέκφραστη χαρά, την οποία πια κανένα πάθος και κανένας εμπαθής λογισμός δεν μπορεί να μας την αφαιρέσει.

Αλλά και το σώμα, όπως ακριβώς μετέχει στον αγώνα για την κατάκτηση της νοεράς προσευχής με την εγκράτεια, το πένθος και τα δάκρυα, έτσι τώρα και αυτό μετέχει στις δωρεές του Αγίου Πνεύματος. Τα οδυνηρά και πικρά δάκρυα του πένθους μετα-βάλλονται σε γλυκύτατα, τα λόγια της ευχής φέρ-νουν μια γλυκύτητα και πνευματική ηδονή στον λάρυγγα και στο στόμα, η καρδιά σαν έδρα του νου και φυσικό κέντρο του σώματος, δέχεται ένα σκίρ-τημα που την γεμίζει αγαλλίαση και μεταδίδει σε όλο το σώμα ένα ευχάριστο αίσθημα θερμότητας και ευφροσύνης. Τέλος η θεωρία του Θεού από τον κεκαθαρμένο νου του ανθρώπου γίνεται αισθητή και από το εξαγνισμένο σώμα σαν ένα φως όχι υλικό, αλλά άκτιστο, που είναι ενέργεια και χάρις του Θεού και όχι η ουσία του Θεού.

Όπως ακριβώς τα ψυχοσωματικά μέσα της προ-σευχής, έτσι ακριβώς και τα χαρίσματα αυτά του Αγίου Πνεύματος, που φανερώνονται στο σώμα των καθαρώς προσευχομένων, προκάλεσαν και προκαλούν ίσως ακόμη την έκπληξη και απορία των αμύητων. Αλλά ο ιερός Γρηγόριος βεβαιώνει: «Όπως ακριβώς η εμπαθής σωματική ηδονή προχωρώ-ντας από το σώμα προς τον νου τον κάνει φιλόυλο και σαρκικό, χωρίς να βελτιώνεται η ίδια καθόλου από την κοινωνία της με αυτόν που είναι ανώτερος, έτσι και η πνευματική ηδονή που έρχεται από τον νου προς το σώμα μεταστοιχειώνει το σώμα και το καθιστά πνευματικό, χωρίς να λερωθεί και να ασχημίσει καθόλου από την κοινωνία της με αυτό που είναι κατώτερο».

Συμπέρασμα

Όσο λοιπόν και αν όλα αυτά φαίνονται παράξε-να στον δικό μας σαρκικό νου, ας μην απιστήσουμε. Οι Πατέρες της Εκκλησίας δεν κάνουν φιλοσοφικές θεωρίες, αλλά μιλούν με βεβαιότητα και κύρος εκφράζοντας τα βιώματα της χάριτος του Αγίου Πνεύματος που τους είναι κοινά. Το πλήθος των πατερικών χωρίων που επικαλείται και ερμηνεύει ο θεϊός Παλαμάς είναι μία σαφής ένδειξη γι' αυτό. Η νοερά προσευχή δεν είναι ένα εφεύρημα του 13ου αιώνα. Η αρχή της βρίσκεται στον Παράδεισο. Την χρησιμοποίησαν οι Προφήτες, την δίδαξε ο Κύριος και οι Απόστολοι, την έζησαν και γεύθηκαν τους καρπούς της όλοι οι Πατέρες και οι Όσιοι της Έκκλησίας. Ναι, θα έλεγε κάποιος. Γιατί όμως η πρακτική μέθοδος της

νοεράς προσευχής εμφανίζεται στα γραπτά των Πατέρων μόλις τον 13ο αιώνα;

Πρώτα-πρώτα η πρακτική μέθοδος δεν είναι πα-ρά ένα βοηθητικό μέσο όπως επανειλημμένα τονίζει ο Άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς και όχι αυτή η ίδια η νοερά προσευχή. Ωστόσο όμως από τις νύξεις που βρίσκουμε στα συγγράμματα των προγενεστέρων Πατέρων και μάλιστα των Νηπτικών είναι βέβαιο πως όχι μόνο ήταν γνωστή σ' αυτούς, αλλά και τόσο πλατειά διαδεδομένη μεταξύ των μοναχών, ώστε να μην χρειάζεται γραπτή έκθεση και περιγραφή της.

Αν κάνουμε μία σύγκριση των διαφόρων εποχών, θα δούμε ότι καθώς σιγά-σιγά πλεονάζει η αμαρτία στον κόσμο και ενεργείται σταδιακά το «μυστήριο της ανομίας», έτσι και η Χάρη του Θεού υπερπερισεύει παρέχοντας πλουσιότερα τα βοηθητικά μέσα σε όσους θέλουν να πλησιάσουν τον Θεό. Έτσι η Θεολογία της Εκκλησίας πλατύνεται και αποσαφηνίζεται, η Λατρεία της εμπλουτίζεται, η Πνευματικότητά της κηρύσσεται «εν ταις πλατείαις» και «επί των δωμαίων». Χαρακτηριστικό είναι ότι ενώ ζούμε σε μία τόσο ασεβή και αντιπνευματική εποχή, η διδασκαλία της Εκκλησίας μας σχετικά με την νοερά προσευχή είναι σήμερα τόσο πλατειά διαδε-δομένη μέσω των πολλών σχετικών βιβλίων που κυκλοφορούν, όσο ποτέ άλλοτε. Απομένει λοιπόν η πράξη και η βίωσή της, πράγμα όχι ακατόρθωτο, αφού με όλα αυτά φαίνεται πως την ζητά από μας ο Θεός.

Ας μην προσπαθούμε λοιπόν να σβήσουμε την δίψα μας με «ζωγραφιστό νερό» μόνο, όπως πολύ χαρακτηριστικά λέει ο άγιος Ισαάκ ο Σύρος σχετικά με την θεωρητική μόνο ενασχόληση περί τα νηπτικά θέματα, αλλά ας προσπαθήσουμε να πιούμε από αυτά τα ίδια άδοξα νάματα «των πηγών του σωτηρίου». Η ανάγκη είναι επιτακτική, ακριβώς λόγω της εποχής στην οποία ζούμε. Αν η αποστασία έφθασε ήδη, πώς θα μπορέσουμε αύριο να αντιμετωπίσουμε εκείνον που θα προσπαθήσει να πλανήσει «ει δυνατόν και τους εκλεκτούς»; Μόνο αν έχουμε την «έννοια του Θεού», το όνομα δηλαδή του Χριστού, «τυπωμένο στην ψυχή μας σαν μία σφραγίδα ανεξάλειπτη», όπως λέγει ο Μ. Βασίλειος.

Αν λοιπόν για την εποχή του Αγίου Γρηγορίου του Παλαμά η πρακτική μέθοδος διαδόθηκε πλατειά σαν ένα βοηθητικό μέσο μεταξύ των μοναχών, εμείς ας βοηθηθούμε τουλάχιστον από την συχνή προφορική επίκληση του ονόματος του Κυρίου και από ένα καθημερινό πρόγραμμα προσευχής, όπου κυρίως θα χρησιμοποιούμε την ευχή, ανάλογα με τον χρόνο που μπορούμε να διαθέσουμε. Στην προσπάθειά μας αυτή ο άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς πολύ θα μας βοηθήσει, αν επικαλεσθούμε την βοήθεια και πρε-σβεία του, διότι είναι ένα θέμα στο οποίο κυρίως αφιέρωσε τους εν Χριστώ αποστολικούς και ποιμα-ντικούς αγώνες της επιγείου ζωής του. Είθε η Χάρις και η ευλογία του Αγίου να είναι αφθονοπάροχη σε όλους όσους επιθυμούν και προσπαθούν να γευθούν κάτι από την πλούσια και

υψηλή εν Χριστώ εμπειρία του. Αμήν.

(+Αρχιμ. Εφραίμ, Καθηγουμένου Ι.Μ. Ξηροποτάμου, Ο Άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς, μέγας διδάσκαλος της νοεράς προσευχής, Άγιον Όρος, 1984, σ. 11-38).