

## Διάλογος περι̇ προσευχῆς (Cleopa Ilie Archimandrite and Abbot of the Sihastria Monastery)

[Άγιοι - Πατέρες - Γέροντες / Γέρ. Κλεόπας Ηλίε](#)



- Τι εἶναι ἡ προσευχῆ καὶ ποιά τὰ εἶδη της, κατὰ τοὺς ἁγίους Πατέρες;



- Προσευχῆ εἶναι ἡ συνομιλία μὲ τὸν Θεό. Εἶναι βλαστὸς τῆς πραότητας καὶ τῆς ἀοργησίας, εἶναι καρπὸς τῆς χαρᾶς καὶ τῆς εὐχαριστίας. Κατὰ τὸν Εὐάγριο τὸν Ποντικό, εἶναι ἡ ἀποδίωξη τῆς λύπης καὶ τῆς ἀπελπισίας. Εἶναι ἡ ἔνωση καὶ συνάφεια τοῦ ἀνθρώπου μὲ τὸν Θεὸ καί, κατὰ τοὺς Πατέρες, ἡ δύναμη τοῦ κόσμου, ἡ συμφιλίωση μὲ τὸν Θεό, ἡ μητέρα τῶν δακρύων καὶ ἡ θυγατέρα αὐτῶν. Ἡ προσευχῆ εἶναι τὸ κλειδὶ τῆς βασιλείας τῶν οὐρανῶν καί, κατὰ τὸν Ρῶσο ἅγιο Θεοφάνη τὸν Ἐγκλειστο, εἶναι ἡ ἀνάβαση τοῦ νοῦ καὶ τῶν σκέψεων μας στὸν Θεό.

Ἡ προσευχή ἔχει τρεῖς βαθμούς: Στὸν πρῶτο ἀνήκει ἡ προφορική ἢ σωματική προσευχή, στὸν δεύτερο ἡ νοερά καὶ στὸν τρίτο ἡ καρδιακή.

### **- Πῶς γνωρίζει κάποιος ὅτι προσευχήθηκε ἀληθινὰ στὸν Θεό;**

- Ἡ αἴσθησις τῆς παρουσίας τοῦ Θεοῦ στὴν προσευχή μας γίνεται κυρίως ὅταν ὁ προσευχόμενος δὲν ἀπαγγέλλει τίποτε μὲ λόγια. Γι' αὐτό, ὅταν τὰ λόγια τῆς εὐχῆς φθάσουν στὴν καρδιά, τότε σίγουρα αὐτὴ ἡ προσευχή εἶναι ἀληθινή.

### **- Γνωρίζει ὁ ἄνθρωπος πότε πέρασε ἀπὸ τὴ μία βαθμίδα τῆς προσευχῆς στὴν ἄλλη;**

- Ἡ μετάβασις τοῦ προσευχόμενου ἀπὸ τὴν κατώτερη στὴν ἀνώτερη βαθμίδα τῆς προσευχῆς, καθὼς καὶ ἡ πνευματικὴ του πρόοδος, δηλαδὴ ἡ ἀνάβασίς του σ' αὐτὰς τὶς τρεῖς πνευματικὰς βαθμίδας, κατὰ τοὺς περισσότερους ἁγίους Πατέρας, δὲν γίνεται γνωστὴ στὸν προσευχόμενον.

Ἡ πνευματικὴ ἀνάβασις στὴν προσευχή μοιάζει μὲ τὴν ἀνάπτυξιν ἑνὸς φυτοῦ· αὐξάνεται αὐτὸ χωρὶς νὰ γνωρίζει καὶ νὰ ἀντιλαμβάνεται τὶς στιγμὰς τῆς ἀναπτύξεώς του. Μοιάζει μὲ ἕνα παιδί πού μεταβαίνει ἀπὸ τὴν ἑκατομῆ στὴν ἑκατομῆ, χωρὶς νὰ μπορεῖ νὰ ξέρει τὸν ἀκριβῆ καιρὸ τῆς ἀναπτύξεώς του. Αὐτὴ ἡ πνευματικὴ ἀνάβασις τοῦ ἀνθρώπου δὲν εἶναι μόνο καρπὸς τῶν κόπων του, ἀλλὰ περισσότερο δῶρο τῆς χάριτος καὶ τοῦ θείου ἐλέους. Καὶ εἶναι μυστικὴ αὐτὴ ἡ πρόοδος ἀπὸ θεῖα οἰκονομία, γιὰ νὰ μὴν πέσει ὁ ἄνθρωπος στὴν ὑπερηφάνειαν στηριζόμενος στὶς δικὰς του δυνάμεις.

Ὡστόσο ὁ ἄββας Ἰσαὰκ ὁ Σύρος μᾶς φανερώνει μερικὰ σημεῖα μὲ τὰ ὁποῖα μπορεῖ κανεὶς νὰ καταλάβῃ σὲ ποιά πνευματικὴ βαθμίδα εἶναι. Λέει: «Ὁ ἄνθρωπος, ὅσο βρίσκεται στὴν ἀμέλεια, φρίττει τὴν ὥραν τοῦ θανάτου, καὶ ὅταν πλησιάζει πρὸς τὸν Θεό, φοβᾶται τὸ ἀντικρυσμα τοῦ δίκαιου Κριτῆ. Ἐνῶ ὅταν φθάσει στὸ πλήρωμα τῆς θείας ἀγάπης ἀπὸ τὴν παροῦσα ζωὴ, τότε δὲν ὑπάρχουν αὐτὰς οἱ δύο δυσκολίαι».

### **- Τι εἶναι ἡ νοερά καὶ τί ἡ καρδιακὴ προσευχή;**

- Ἡ νοερά προσευχή εἶναι ἐκείνη πού γίνεται μὲ στοχασμοὺς καὶ ὁ νοῦς συνηθίζει νὰ βυθίζεται τὴν ὥραν τῆς προσευχῆς, νὰ τὴν λέει ἐξ ὀλοκλήρου μυστικὰ καὶ χωρὶς νὰ διασκορπίζεται. Τὴν περίοδον αὐτὴν ὁ νοῦς εἰρηνεύει, ἐνώνεται μὲ τὶς λέξεις τῆς εὐχῆς καὶ τὴν ἀπαγγέλλει μυστικά. Ἡ καρδιακὴ προσευχή εἶναι ἡ προσευχή τῆς νοερῆς αἰσθήσεως. Κατ' αὐτήν, ὅταν ἡ ἐργασία τῆς εὐχῆς πού γινόταν στὸν νοῦ ἀρπαχθεῖ ἀπὸ τὴν καρδιά, τότε ἡ νοερά προσευχή πού ἦταν σκέψις, τώρα γίνεται

νοερή αίσθηση, ή όποία γίνεται πνευματική ανάγκη στόν άνθρωπο. Όποιος έφθασε σ' αυτή τήν προσευχή τής καρδιάς, από όπου πηγάζουν τὰ αίσθήματα τοῦ ανθρώπου, προσεύχεται χωρίς λόγια, έπειδή ό Θεός είναι Θεός τής καρδιάς. Από αυτή τή βαθμίδα αρχίζει ή άληθινή πρόοδος στην προσευχή. Αυτή τήν προσευχή μπορεί νά τήν έξαφανίσει ή πολλή άνάγνωση και ή έπιμονή ένός άκόμη λογισμοῦ, ένώ ή παραμονή σ' αυτή τήν αίσθηση τής προσευχής διαφυλάσσεται με τή συνεχή επίκληση μόνο τῶν λέξεων τής εύχης. Λοιπόν, από όσα σημειώσαμε μέχρι έδῶ, πρέπει νά θυμόμαστε ότι η νόηση και ή αίσθηση είναι δύο δυνάμεις τής προσευχής, κατά τόν άγιο Θεοφάνη τόν Έγκλειστο.

### **- Πώς μπορούν σήμερα οί άνθρωποι νά εκτελέσουν τήν έντολή τοῦ άποστόλου Παύλου «Αδιαλείπτως προσεύχεσθε»;**

-Μπορεί κανείς νά προσεύχεται αδιάκοπα, άν βρίσκεται πάντοτε με τόν νοῦ και τήν καρδιά τοῦ ένώπιον τοῦ Θεοῦ. Με τὰ χέρια του μπορεί νά εργάζεται, ένώ με τόν νοῦ και τήν καρδιά του νά ύψώνεται στόν Θεό. Και άκόμη αυτό έχω νά προσθέσω, ότι τὸ βασικό γνώρισμα αυτής τής προσευχής είναι νά υπάρχουν ένωμένα ό νοῦς και ή καρδιά μας και άχώριστα από τόν Θεό, σ' όποιοδήποτε τόπο και χρόνο βρισκόμαστε. Νά έχουμε πάντοτε τήν αίσθηση τής παρουσίας τοῦ Θεοῦ. Αυτή ή εργασία ισχύει για όλες τες τάξεις τής προσευχής και θεωρείται μία προσευχή άκατάπαυστη, κατά τόν άγιο Θεοφάνη τόν Έγκλειστο. Αυτή τήν αίσθηση και συνεχή θεωρία τοῦ Θεοῦ είχε ό μακάριος προφήτης Δαβίδ, όταν έλεγε: «Πρωωρόμην τόν Κύριον ένώπιόν μου δια παντός, ότι έκ δεξιῶν μου έστίν, ίνα μη σαλευθῶ» (Ψάλμ. 15:8).

Πρέπει λοιπόν νά καταλάβουμε ότι ή ζωή τοῦ ανθρώπου είναι μία αδιάκοπη προσευχή, όταν αυτός σκέπτεται νοερά πάντοτε τόν Θεό.

### **- Υπάρχει άλλη βαθμίδα προσευχής μετά από τήν καρδιακή προσευχή;**

-Υπάρχει ή πνευματική προσευχή πού γίνεται εν έκστάσει, γι' αυτό και λέγεται έκστατική προσευχή και είναι πάνω από τὰ όρια τής συνηθισμένης προσευχής. Αυτός πού έφθασε σ' αυτή τή βαθμίδα δέν προσεύχεται πλέον, αλλά ή ψυχή του αίσθάνεται και βιώνει τες θείες ένέργειες. Σ' αυτή τήν προσευχή ένας μόνο από κάθε γενεά αξιώνεται νά φθάσει με τή Χάρη τοῦ Θεοῦ, όπως λέει ό άγιος Ίσαάκ ό Σύρος.

### **- Πώς μπορούμε νά φθάσουμε στην πνευματική προσευχή;**

-Μητέρα τής προσευχής είναι ή Χάρη τοῦ Αγίου Πνεύματος. Αυτή διδάσκει τόν άνθρωπο νά προσεύχεται, νά προοδεύει στην προσευχή, μέχρι νά φθάσει στην ύψιστη βαθμίδα, πού είναι η έκστατική προσευχή. Διότι όκτώ είναι οί βαθμίδες τής

προσευχῆς, κατὰ τοὺς ἁγίους Πατέρες: Ἡ ἐν πνεύματι φυσικὴ θεωρία, δηλαδὴ σκέψεις γιὰ τὴν δημιουργία τοῦ Θεοῦ, ἢ προσευχὴ μὲ τὴ γλῶσσα (προφορικὴ), ἢ προσευχὴ μὲ τὸν νοῦ καὶ τὸ στόμα, ὅταν δηλαδὴ προσεύχεσαι προφορικὰ καὶ προσέχεις μὲ τὸν νοῦ τὰ ὅσα λές. Κατόπιν εἶναι ἡ καθαρὰ νοερὴ προσευχή, μετὰ ἡ νοερὴ καὶ καρδιακὴ συγχρόνως προσευχή, ὅταν δηλαδὴ προσεύχεσαι μυστικὰ μὲ νήψη καὶ μὲ αἴσθησι τῆς καρδιᾶς σου· κατόπιν ἡ καρδιακὴ προσευχή, ὅταν δηλαδὴ ὁ νοῦς εἶναι κλεισμένος στὴν καρδιὰ μὲ τὴ Χάρη τοῦ Θεοῦ καὶ ἀπὸ ἐκεῖ ὑψώνεται στὸν οὐρανό, καὶ ἡ τελευταία βαθμίδα εἶναι ἡ ἐκστατικὴ προσευχή, κατὰ τὴν ὁποία ὁ ἄνθρωπος δὲν γνωρίζει ἂν εἶναι μὲ τὸ σῶμα ἢ χωρὶς τὸ σῶμα. Σ' αὐτὴ τὴν προσευχὴ φθάνουν οἱ ἅγιοι μὲ τὴν Χάρη τοῦ Ἁγίου Πνεύματος.

**Πηγή:** [agiazoni.gr](http://agiazoni.gr)