

γέροντος Ἰωσήφ

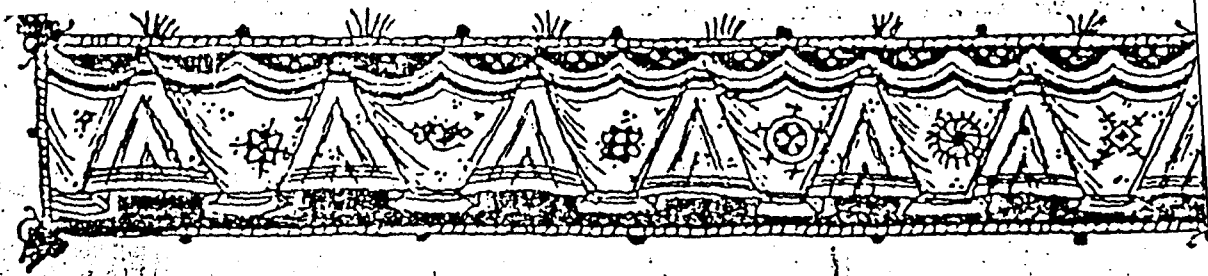
Ⲛⲓ

Λόγος

περὶ

Προσευχῆς

ΛΟΓΟΣ



ΛΟΓΟΣ ΠΕΡΙ ΠΡΟΣΕΥΧΗΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΕΥΝΑΦΩΝ ΑΥΤΗΣ

"Καὶ ἐγένετο ἐν τῷ εἶναι αὐτόν ἐν τόπῳ τινὶ προσευχόμενον, ὡς ἐπαύσατο, εἶπέ τις τῶν μαθητῶν αὐτοῦ πρὸς αὐτόν· Κύριε, δίδαξον ἡμᾶς προσεύχεσθαι, καθὼς καὶ Ἰωάννης ἐδίδαξε προσεύχεσθαι τοὺς μαθητὰς αὐτοῦ" (Λκ ΙΙ, Ι).

Τὴν σημασία τῆς προσευχῆς, ὡς τοῦ στοιχειωδέστερου μέσου τῆς συστάσεως τῶν λογικῶν ὄντων, δὲν ἐπεσήμαναν μόνον οἱ Ἀπόστολοι, ὅταν περὶ τούτου παρεκάλεσαν τὸν Κύριον νὰ τοὺς διδάξῃ, ἀλλὰ πάντοτε ἦταν τὸ κυριώτερο μέσον ἐπικοινωνίας τοῦ ἀνθρώπου μετὰ τὸν δημιουργὸν τοῦ θεοῦ. Μπορεῖ κανεὶς χωρὶς ὑπερβολὴν νὰ εἰπῇ ὅτι ἡ προσευχή ἦταν τὸ πρῶτο καθῆκον καὶ ἐπάγγελμα ὧν τῶν λογικῶν ὑπάρξεων, ἀθλῶν καὶ ἐνυλῶν, ἀγγέλων καὶ ἀνθρώπων, καὶ πρὸ καὶ μετὰ τὴν πτώσιν ἰδίως τῶν δευτέρων. Οἱ θεοφόροι Πατέρες μας, τῶν ὁποίων τὸ κυριώτερο ἔργο κατὰ τοὺς ἀσκητικούς ἀγῶνας τῶν ἡταν ἡ προσευχή, ποικιλοτρόπως ὀρίζουν καὶ περιγράφουν αὐτὴν τὴν ἀρετὴν. Ἀπὸ τοὺς ὀρισμοὺς αὐτῶν θὰ δανεισθοῦμε καὶ ἐμεῖς μερικοὺς, τὸ ὁποῖο θεωροῦμε προτιμώτερο ἀπὸ τὸ νὰ εἰποῦμε τίποτε δικό μας.

Ὁ Ἅγιος Ἰωάννης τῆς Κλίμακος τὴν ὀνομάζει "κατὰ μὲν τὴν ποιότητα αὐτῆς συνουσίαν καὶ ἔνωσην ἀνθρώπου καὶ θεοῦ" κατὰ δὲ τὴν ἐνέργειαν κόσμου σύστασιν, θεοῦ καταλλαγὴν, δακρύων μητέρα καὶ πάλιν θυματέρα, ἀμαρτημάτων ἱλασμόν, πειρασμῶν γέφυραν, θλίψεων μεσότοιχον, πολέμων θραῦσιν, Ἀγγέλων ἔργον..." καὶ συνεχίζει σὲ πλῆθος χαρακτηριστικῶν καὶ ἐνεργειῶν τῆς ποιότητος αὐτῆς τῆς παναρετῆς.

Ὁ Ἅγιος Μακάριος ὁ Αἰγύπτιος στὸν περὶ προσευχῆς λόγο του ἀναφέρει τὰ ἑξῆς· "κεφάλαιον πάσης ἀγαθῆς σπουδῆς καὶ κορυφὴ τῶν κατορθωμάτων ἐστὶν ἡ προσευχῆς προσεδρεία, δι' ἧς καὶ τῶν ἄλλων ἐν κτήσει γινόμεθα". Ὁ Ἅγιος Νεῖλος ὁ Ἀσκητὴς ἐν κεφαλῶν γ' περὶ προσευχῆς ἀναφέρει· "ἡ προσευχὴ ὀμίλια ἐστὶν γοῦ πρὸς θεόν".

Ἐτις πολλὰς γνώμες τῶν Πατέρων περὶ τοῦ πόσον ἀνάγκαια καὶ ἀπαραίτητη εἶναι ἡ προσευχὴ δὲν χρειάζεται, νομίζω, νὰ προσθέσωμε τίποτε ἐμεῖς, καὶ ἰδίως ἐπειδὴ εἶναι γνωστὴ ἡ ἐντολὴ τοῦ Ἀποστόλου Παύλου "ἀδιαλείπτως προσεύχεσθε" (Α΄θσ 5, Ι7) καὶ "παρακαλῶ οὖν πρῶτον πάντων ποιεῖσθαι δεήσεις, προσευχάς, ἐντεῦξεις, εὐχαριστίας ὑπὲρ πάντων ἀνθρώπων" (Α΄Τιμ 2, Ι).

Καὶ περὶ τοῦ Κυρίου μας Ἰησοῦ γνωρίζει ὁ καθένας πόσο μᾶς πα-
ρακινεῖ νὰ προσευχώμεθα διὰ τοῦ παραδείγματος τῆς χήρας καὶ τοῦ
κρίτου τῆς ἀδικίας καὶ τοῦ ζητοῦντος ἄρτους κατὰ τὸ μεσονύκτιο.
"Ὅλοι γνωρίζομε ἐκείνης πόσον ἐπιμένει νὰ μὴν "ἐκκακοῦμε ἐν ταῖς
προσευχαῖς" μας, ἀλλὰ νὰ ἐπιμένωμε αἰτοῦντες, ζητοῦντες καὶ κρού-
οντες. Αὐτὸς ὁ Κύριός μας συχνότατα προσηύχετο καὶ νὰ μερικά ἀπό
τά πολλά σχετικὰ χωρῶς· "πρῶτ' ἔννυχα λίαν ἀναστάς ἐξῆλθε καὶ ἀπ-
ῆλθεν εἰς ἔρημον τόπον κάκει προσηύχετο" (Μκ Ι, 35) καὶ ἄλλοῦ "ἦν
διανυκτερεύων ἐν τῇ προσευχῇ τοῦ θεοῦ" (Λκ 6, 12) ἢ "ἐν τῷ εἶναι
αὐτὸν ἐν τόπῳ τινι προσευχόμενον" (Λκ ΙΙ, 1) κ.λπ.

Κρίνομε περιττὸν νὰ προσθέσωμε ἐμεῖς ἄλλοτε περὶ τῆς ποιότητος
καὶ τῶν ἐνεργειῶν καὶ τοῦ ἀπαραιτήτου τῆς προσευχῆς. Ἐμεῖς ἐδώ-
θα ἀσχοληθοῦμε μόνο μὲ τὸν τρόπο τῆς ἐνεργείας τῆς προσευχῆς, ἔ-
χοντες σὰν βᾶσι τὰ ἀλάθηστα πρακτικὰ κριτήρια τῶν Πατέρων μας.

Οἱ τρόποι τῆς προσευχῆς, κατὰ τὴν ἱερά παράδοσιν μας καὶ τὴν
θεία Γραφή, εἶναι πολλοὶ καθὼς καὶ τὰ μέσα ἀσκήσεώς της. Οἱ θεο-
φόροι Πατέρες μας, κινούμενοι ἀπὸ τὸ παράδειγμα τοῦ Κυρίου μας,
ὁ ὁποῖος μᾶς παρέδωσε σὲ στίχους τὴν Κυριακὴν προσευχήν, τὸ "Πάτερ
ἡμῶν", συνέταξαν καὶ αὐτοὶ σὲ νυχθημέρας ἀκολουθεῖς διάφορες προσ-
ευχὰς σὲ περὶ ἢ ποιητικὸν λόγον. Τὰ νοήματα αὐτῶν ἀντιστοιχοῦν σὲ
ὅλους τοὺς τύπους τῆς προσευχῆς, τὰ ὁποῖα εἶναι κυρίως εὐχή, δέ-
ησις, εὐτελεῖς, ἱκεσία, εὐχαριστία καὶ δοξολογία, δηλαδὴ ὅ,τι ἀ-
κριβῶς περιέχεται στὴν κίνησιν καὶ στροφὴν καὶ ἐπικοινωνία τῶν λο-
γικῶν ὄντων μετὰ τοῦ θεοῦ. "Ὅλοι αὐτοὶ οἱ κυριώτεροι τρόποι τῆς
προσευχῆς συνήθως ἐκφράζονται ὄχι μόνο μὲ ἓνα μέσον ἀλλὰ ποικι-
λοτρόπως, ἀναλόγως τῆς ἕξεως καὶ δυνάμεως καὶ γνώσεως τοῦ κάθε
ἱεροῦ ποιητοῦ, καὶ ἀποβλέπουν πάντοτε σὲ ἓνα σκοπὸν, "εἰς τὸ δεῖ
προσπίπτειν τῷ θεῷ". Ἐφαρμόζεται δηλαδὴ ἡ προτροπὴ "θεῦτε προσ-
κυνήσωμεν καὶ προσπέσωμεν αὐτῷ καὶ κλαύσωμεν ἐναντὶον Κυρίου τοῦ
ποιήσαντος ἡμᾶς" (Ψλ 94, 6).

Ἐξέχουσα θέσι στὴν λατρεία τῆς Ἐκκλησίας μας κατέχουν οἱ
Ψαλμοὶ τοῦ Προφητᾶνακτος Δαυὶδ. Αὐτοὶ περιέχουν ὅλους τοὺς τύπους
τῆς προσευχῆς, καὶ οἱ περιστάσεις, οἱ ἀνάγκες καὶ ὁ χρόνος ἀκόμη
ἀπαιτοῦν γιὰ νὰ ζητήσῃ κανεὶς μέσω αὐτῶν τὸ θεῖον ἔλεος. Πότε μὲν
διὰ φωνῆς ἀνῆράζει ὁ πιστὸς "ἐκ βαθέων ἐκέκραξά σοι, Κύριε, Κύ-
ριε, εἰσάκουσον τῆς φωνῆς μου" (Ψλ 129, 2) καὶ πάλιν "Κύριε, εἰσά-
κουσον τῆς προσευχῆς μου καὶ ἡ κραυγὴ μου πρὸς σέ ἐλθέτω" (Ψλ 101,
1) καὶ πάλιν "πρὸς αὐτὸν τῷ στόματι μου ἐκέκραξα καὶ ὕψωσα ὑπὸ
τὴν ἄλυσσάν μου" (Ψλ 65, 17). Ἄλλοτε πάλιν ἡσυχῶς καὶ σιωπηρῶς λα-
λοῦσης μόνον τῆς καρδίας δέεται ὁ προσευχόμενος "ἐδεήσῃν τοῦ
προσώπου σου ἐν ὄλῃ καρδίᾳ μου" (Ψλ 118, 5) καὶ πάλιν "ἐξομολογή-
σομαι σοι, Κύριε, ἐν ὄλῃ καρδίᾳ μου, διηγήσομαι πάντα τὰ θαυμά-

σιά σου" (Ψλ 9, 1) και "έξεκαύθη ή καρδιά μου και οί νεφροί μου ηλωιώθησαν" (Ψλ 72, 21) και άλλου πάλι "προσελεύσεται άνθρωπος έν καρδιά βαθεία και ύψωθήσεται ό θεός" (Ψλ 63, 8) κ.ο.κ. συνεχίζεται ή ποιοτική έκφρασι του άνδρωπίνου πόνου μέ παρακλήσεις, ίκεσες, δεήσεις, εύχαριστίες, δοξολογίες και μέ ό,τιδήποτε άλλο μέσο θεωρούμενο κατάλληλο, για να γνωρισθί στην θεζαν 'Αγαθότητα ή άνθρωπινη άνάγκη.

Ο Ψαλμωδός καταμερίζει ακόμη και στην περίοδο τού είκοσιετραώρου τό είδος των προσευχών του "έπτάκις της ήμέρας ήνεσά σε έπί τά κρίματα της δικαιοσύνης σου" (Ψλ 118, 164) και πάλιν "ήμέρας έκέκραξα και έν νυκτί έναντιόν σου" (Ψλ 87/1?) και "μεσονύκτιον έξεχειρόμην του έξομολογεΐσθαι σοι έπί τά κρίματα της δικαιοσύνης σου" (Ψλ 118, 62) και άλλοτε πάλιν "προέφθασα έν άωρία και έκέκραξα, εις τούς λόγους σου έπήλπισα. προέφθασαν οί όφθαλμοί μου πρός όρθρον του μελετάν τά λόγια σου" (Ψλ 118, 147-148) και πάλιν "έν έσπέρα και πρωί και μεσημβρία και έν παντί καιρω εύλόγησώ σε, Κύριε".

Πρέπει να όμολογήσωμε ότι οί Πατέρες μας παλαιότερα άσχολήθηκαν πολύ μέ τούς φαλμούς του Δαυΐδ και οί πλεϊστοί άπεστήθισαν όλο τό Ψαλτήρι, που τό θεωρούσαν πλήρη άκολουθία. Από αυτούς και ή Έκκλησία μας παρέλαβε να συμπληρώνη την νυχθήμερη άκολουθία μέ πολλούς φαλμούς. Ως γνωστόν, άναγινώσκεται τό Ψαλτήρι όλόκληρο κάθε έβδομάδα, ένω έπιπροσθέτως πλήθος φαλμών συμπληρώνουν μέρη των άκολουθιών, όπως όρθρου, έσπερινού και λοιπών. Η μεγάλη σημασία των φαλμών, οί όποιοι έπεβλήθησαν τόσο στην έκκλησιαστικήν Ιερουργία και παράδοσι, παραθεωρείται στην δική μας γενιά έξω από τά μοναστικά ιδρύματα, και τούτο μάλλον όφείλεται στην άγνοια της γλώσσης και στην τάσι να συντομεύωνται οί έκκλησιαστικές συνάξεις. 'Αλλ' άς επανέλθωμε στο θέμα μας.

Όπως προαναφέραμε, ό πλοΐτος των νοημάτων των Δαυϊτικων φαλμών άπησχόλησε πολύ την πρώτην Έκκλησία και αυτούς τούς μοναστάς Πατέρας μας μέχρι της περιόδου της Παλαιστινιακής άκμης κατά τον 5ο και 6ον αΐωνα, όποτε οί 'Αγιοσαββίται Μοναχοί εισήγαγαν την ύμνολογία της 'Οκτωήχου και των τροπαρίων, ιδίως στις έορτές, Δεσποτικές και Θεομητορικές, αλλά και στις μνήμες των Αγίων. Ο γενικός αυτός τρόπος της έκκλησιαστικής ύμνολογίας μέ την νέα διαμόρφωσι, που μέχρι σήμερα επικρατεί, άφορα κυρίως τον έκκλησιασμό του γενικού κοινού των πιστών.

Όμως οί Πατέρες για την κατά μόνας προσευχή των κατ' έόσον εύχομένων επεδόησαν σύντομες μονολόγιστες εύχές σαν λυσιτελέστερες στον σκοπό της έσωστρεφείας και αυτοσυγκεντρώσεως έναντι της ποικιλίας των φαλμών και των πολλών τροπαρίων.

στικῶν συνάξεω. Ἐπανελάμβανα γὰρ ἄλλοτε τὴν ἀρχὴν τοῦ 50οῦ φαλμοῦ. "Ἐλέησόν με ὁ θεὸς κατὰ τὸ μέγα ἔλεός σου καὶ κατὰ τὸ πλῆθος τῶν οἰκτιρμῶν σου ἐξάλειψον τὸ ἀνόμημά μου". Ἄλλοτε τὸν λόγο τοῦ τελώνου "ὁ θεὸς ἴλασθητί μοι τῶν ἁμαρτωλῶν" καὶ ἄλλοτε "Ἐγὼ μὲν, Κύριε, ὡς ἄνθρωπος ἡμαρτόν, σὺ δὲ ὡς θεὸς συγχώρησον". Ἄλλοτε πάλι τὰ ῥήματα τοῦ εὐγνώμονος ληστοῦ "μνήσθητί μου, Κύριε, ὅταν ἔλθῃς ἐν τῇ βασιλείᾳ σου".

Ἡ κυριώτερη ὁμῶς ἱστολογιστὴ ἐπίκλησι, ἡ ὁποία καὶ ἐπεκράτησε καὶ ἐπεβλήθη διὰ τὴν ἐκδήσιν τῶν πιστῶν ὄλων τῶν τάξεων καὶ θέσεων, ἔμεινε νὰ εἶναι ἡ τοῦ Σωτῆρος ἡμῶν Ἰησοῦ Χριστοῦ "Κύριε, Ἰησοῦ Χριστέ Υἱὲ τοῦ θεοῦ, ἐλέησόν με".

Τὸ ὑπὲρ μέλι καὶ κήρυν γλυκῆτατον αὐτὸ ὄνομα, τὸ ὑπὲρ πᾶν ὄνομα, εἰς ἐξ-ἄκοστο ἐλπίζοντες καὶ ἐπικαλοῦμενοι δυνάμεθα σωθῆναι, ἔγινε καὶ ἔμεινε ἡ μόνιμη ἀπασχόλησι καὶ ἐργασία παντός ἐν-συνείδητου πιστοῦ, πιστευόντος καὶ γνωρίζοντος τὸν τρόπον τῆς σωτηρίας του.

Ἐάν ἡ προσευχὴ εἶναι "σύνουσα καὶ ἔνωσις ἀνθρώπου καὶ θεοῦ", κατὰ τὸν Ἰωάννη τῆς Κάλμακος, καὶ "ὁμιλία νοῦ πρὸς θεόν", κατὰ τὸν Ὄσιο Νεῖλλο, ὁ καθὲς πιστὸς ὀφείλομε περισσότερη προσκασία στοὺς τρόπους καὶ τὰ μέσα ποῦ προκαλοῦν αὐτὴν τὴν ἐπιτυχία, γιὰ νὰ ἐπιβραβεύσῃ ὁ ἀγαθὸς δεσπότης μας τὴν καλὴ πρόθεσι καὶ νὰ δώσῃ αὐτὸς "εὐχὴν τοῖς εὐχομένοις".

Οἱ πάσης πνευματικῆς ἐμπειρίας κάτοχοι θεοφόροι Πατέρες μας, διανύσαντες τὸ πλεῖστον τῆς ἱεραῆς προσπαθείας των στήν μακαρίαν προσευχὴν, μᾶς παρέδωσαν σάν τὴν πλέον λυσιτελεῖν μέθοδον πρὸς τὴν ὁμοίωσιν τοῦ θεοῦ τὴν κατὰ τὸ δυνατόν συνεχῆ ἐπίκλησι τοῦ Ἰησοῦ διὰ τῆς συντόμου αὐτῆς εὐχῆς. Ἡ μονολογιστὴ θεὰ ἐπίκλησι κροτίμαται καὶ ἐπιβάλλεται νὰ ἀσκήτῃται κατὰ τὴν ἀτομικὴν προσευχὴν τοῦ καθενός καὶ ἰδιαίτερα τῶν Μοναχῶν, τῶν ὁποίων κύριον μέλημα καὶ βασικὸν ἔργον εἶναι ἡ ἀδιαλείπτῃ εὐχὴ. Τὸ ἀπλό καὶ ὀλιγόλογο περιεχόμενον αὐτῆς τῆς μικρῆς προσευχῆς ἐπιτρέπει τὴν ἐπιτυχῆ ἐφαρμογὴν τῆς ἐντολῆς τοῦ Ἀποστόλου Παύλου "ἀδιαλείπτως προεβόσθε" καὶ μπορεῖ εὐκολὰ νὰ λέγεται πάντοτε καὶ πάντοτε, ἀσκέτως χρόνου, χώρου καὶ προσώπων.

Ἡ σύντομη αὐτὴ εὐχὴ τοῦ Ἰησοῦ περιέχει βαθύ θεολογικὸν νόημα καὶ ἡ ἀπόδοσίς της κληροφορεῖ ἄνωθεν κάθε πιστὸν ἐπιζητοῦντα τὸ θεῖον ἔλεος καὶ γι' αὐτὸ δικαίως ἔχει καθιερωθῆ ὡς ἡ ἐπικρατέστερη κατ' ἰδίαν προσευχὴ τῶν Χριστιανῶν. Διὰ τοῦ "Κύριε" ὁμολογοῦμε τὴν θεοπρεπῆ θεὰ κυριότητα καὶ μεγαλωσύνην, ἐνῶ συγχρόνως ἀναγνωρίζομε τὸ καθῆκόν τῆς πίστεως καὶ ὑπακοῆς μᾶς στὸν Κύριον καὶ θεὸν μας. Διὰ τοῦ "Ἰησοῦ Χριστέ" ὁμολογοῦμε πᾶσαν τὴν κοσμοσωτήριον θεὰν οἰκονομίαν καὶ διὰ τοῦ "ἐλέησον ἡμᾶς" τὴν

πραγματῶθεῖσα σωτηρία καὶ ὅλη τὴν ἐσχατολογικὴν ἔννοια τῶν θεῶν ἐπαγγελιῶν περὶ ἀνακαινισμού καὶ τελειώσεως τῶν πάντων ἐν τῷ Χριστῷ, καθὼς ἡ Ἐκκλησία μας πρεσβεθεῖ.

Οἱ Ἅγιοι Πατέρες μας ἐπενόησαν διαφόρους πρακτικοὺς τρόπους αὐτοσυγκεντρώσεως καὶ ἀσκήσεως τῆς μονολογιστοῦ εὐχῆς καὶ ἐπικλησεως. Ἡ ἐργασία αὕτη ὀνομάζεται νῆψις καὶ καρδιακὴ ἢ νοερὰ προσευχὴ καὶ ἕνας εἶναι ὁ κύριος σκοπὸς τῆς, ἢ τήρησι καὶ φυλακῇ τοῦ νοῦς. "Ἄν ἡ παράρησις τῶν νοημάτων γεννᾷ τὴν κατάρησιν τῶν πραγμάτων", ποῦ εἶναι καὶ ἡ κατ'ἐνέργειαν ἁμαρτία, τότε ἐπιβάλλεται ἡ τήρησι τοῦ νοῦς, ὥστε ἀπ'αὐτῆ τὴν πρώτη σκέψι, τὴν "προσβολή", καὶ ἐκ προορισμῶν νὰ ἀποκόπτεται ἡ παντοειδὴς κἀκλα καὶ ἔτσι νὰ ἐπιτυγχάνεται ἀκόπως ἡ σωτηρία. "Εἰς τὰς πρώτας ἀπέκτεινον πάντας τοὺς ἁμαρτωλοὺς τῆς γῆς" (ΨΑ 100, 8) λέγει ὁ Δαυὶδ, καὶ "θυγάτηρ Βαβυλῶνος ἡ ταλασπυρος ... μακάριος ὃς κρατήσῃ καὶ ἐδαφιεῖ τὰ νῆπιά σου πρὸς τὴν πέτραν." (ΨΑ 136, 8-9). Ἡ ἀναφορὰ "εἰς τὰς πρώτας" καὶ "τὰ νῆπια" ὑπονοεῖ τὴν προσβολὴ καὶ τὴν ἀρχὴ κάθε νοήματος.

Ὡς φραγμὸν, λοιπὸν, στὸν ἀκράτητο καὶ ταχύροπο νοῦν οἱ Πατέρες μας δέν βρῆκαν ἄλλο μέσο ἰκανώτερο ἀπὸ τὴν μνήμη τοῦ θεοῦ καὶ μὲ κατάλληλους ὄρους μᾶς διδάσκουν τοῦτο. "Μνημονευτέον τοῦ θεοῦ ἢ ἀναπνευστέον" λέγει ὁ Ἅγιος Γρηγόριος ὁ θεολόγος. "Ἰησοῦ μνήμη ἐνώθεστω τῇ πνοῇ σου" λέγει ὁ Ἰωάννης τῆς Κλίμακος. "Παράμενε τῇ διανοίᾳ καὶ οὐ κοπιᾷσεις ἐν πειρασμοῖς" λέγει Ἡσύχιος ὁ Πρεσβύτερος. Καὶ Θεόδωρος ὁ Σιναΐτης λέγει ἐπίσης "τῆς μνήμης τοῦ θεοῦ ἐκλιπούσης ὁ τῶν παθῶν τάραχος ἐν ἡμῶν χώραν λαμβάνει".

Ἡ συνεχὴς καὶ ἀκριβὴς μνήμη τοῦ θεοῦ τηρομένη εἶναι καὶ λέγεται νῆψις καὶ ὀδηγεῖ εἰς πᾶσαν ὁδὸν ἀρετῆς καὶ ἐντολῆς τοῦ θεοῦ, καθὼς λέγει καὶ ὁ Δαυὶδ "προσώμην τὸν Κύριον ἐνώπιόν μου διὰ παντός, ὅτι ἐκ δεξιῶν μου ἐστίν ἵνα μὴ σαλευθῶ" καὶ "ἐμνήσθην τοῦ θεοῦ καὶ εὐφράνθην".

Οἱ Πατέρες μας διαίρουσιν σὲ διαφόρους τρόπους τὰ εἶδη τῆς νῆψεως, ὅσοι ἀναφέρονται ἰδιαίτερα σὲ αὐτήν. Ἐνας τρόπος εἶναι ἡ προσοχὴ τῆς διανοίας, ὅπου ἡ φαντασία ἀπέκονεῖ τὴν προσβολή, διότι εἶναι ἀδύνατον χωρὶς φανταστικὴν εἰκόνα νὰ προκύβουν λογισμοί. Ἄλλος τρόπος εἶναι ἡ διὰ τῆς εὐχῆς ἡσυχάζουσα καρδία καὶ μὴ δεχομένη καμμίαν κίνησι λογισμῶν· αὐτὸ ἐπιτυγχάνεται ἀπὸ ὅσους ἔφθασαν μὲ προσπάθειαν καὶ χάριν θεοῦ στὴν καρδιακὴν εὐχή. Ἄλλος πάλι τρόπος εἶναι ἡ συνεχὴς καὶ ἀδιόλειπτη ἐπικλησι τοῦ Κυρίου μας Ἰησοῦ Χριστοῦ πρὸς βοήθειαν μετὰ πολλῆς ταπεινώσεως. Καὶ ἄλλος τρόπος, τέλος, εἶναι ἡ συνεχὴς καὶ ἀδιόλειπτη μνήμη τοῦ θανάτου. Στὴν οὐσία καὶ οἱ τέσσαρες αὗτοι τρόποι τὸν

Ίδιο σκοπό έχουν, τήν συνεχῆ θελα μνήμη καὶ ἐπίκλησι πού οἱ πάν-
τες χρεωστοῦμε, ἐφόσον λάβαμε τήν ἐντολή "ἀδιαλείπτως προσεύχε-
σθε".

Στήν τάξι τῶν εἰσαγωγικῶν στό πνευματικά ἡ ἐπίμονη ἐπίκλησι
τοῦ Κυριακοῦ ὀνόματος πρέπει νά συνδυάζεται μέ τήν κατά τό δυνα-
τόν βία, ἔστω καὶ ἂν ὁ νοῦς δέν παραμένῃ στούς λόγους τῆς εὐχῆς.
Καὶ τοῦτο, διότι εἶναι ἀδύνατο νά κρατηθῆ ὁ νοῦς στήν ἀρχή τῆς
προσπαθείας αὐτῆς, καὶ μάλιστα ἐνῶ εἴμεθα ἁμαρτωλοὶ μέ τόσα πά-
θη καὶ στεροῦμεθα τῆς μονίμου ἐνεργείας τῆς θείας χάριτος. Ἐ'αὐ-
τή τήν κατάστασι ἐπιβάλλεται ἡ ἐπίμονη ἐπίκλησι τῆς εὐχῆς τοῦ
Κυρίου Ἰησοῦ, ἕως ὅτου ἡ καλή συνήθεια ἐπικρατήσῃ καὶ μειώσῃ
τόν πολύ κόπο τῆς προσπάθειας. Ὅταν, χάριτι θεοῦ, ἐπιτευχθῆ ἡ
καλή συνήθεια, τότε ὁ νοῦς συστέλλεται ἀπό τόν πρῶτον σκόρπι-
σμό καὶ "μετεωρισμό", διότι ὅσον ἐμεῖς ἐπικαλοῦμεθα τόν Κύριό
μας τόσον Ἐκεῖνος λίγο-λίγο μᾶς ἀποκαλύπτει τίς ἀκτῖνες τῆς χά-
ριτος Του καὶ βλέπων ὁ νοῦς τήν γλυκύτητα τῆς χάριτος εὐκολώτε-
ρα παραμένει στούς λόγους τῆς εὐχῆς.

"Ἄν ὁ πιστός στήν καλή συνέχεια τῆς εὐχῆς συνάψῃ καὶ τήν κατά
τά ἄλλα ὑποταγή καὶ ὑπακοή στό θέλημα τοῦ θεοῦ, τότε συντομώτατα
καὶ αἰσθητά ἡ χάρις πλησιάζει τόν νοῦ καὶ τοῦ δειχνεῖ τήν γεῦσι
καὶ ἄλλων ἀρετῶν καὶ πραγματοποιεῖται τό θαυμαστό ὡς ἐκ στέατος
καὶ ποιότητος ἐμπλησθεῖν ἡ ψυχὴ μου καὶ χεῖλη ἀγαλλιᾶσεως αἰνέ-
σει τό στόμα μου" (Ψλ 137/6). Ὅπως κάθε προσπάθεια γιά ἓνα σκοπό
χρειάζεται καὶ τά πρὸς τοῦτο συναψῆ μέσα, τό ἴδιο καὶ στήν μεγά-
λη αὐτήν ἐπιστήμη τῆς εὐχῆς. Διότι δι' αὐτῆς ἀξιούμεθα "ὑποτάσ-
σειν πᾶν νόημα εἰς τήν ὑπακοήν τοῦ Χριστοῦ" καὶ χάριτι αὐτοῦ
"δυνάμεθα ν' ἀποκτήσωμε "νοῦν Χριστοῦ", κατά τοὺς λόγους τοῦ Ἀπο-
στόλου Παύλου.

Ἀπαραίτητος ὁρος καὶ καθῆκον παντός θέλοντος νά ἀσχοληθῆ μέ
τό ἀγγελικόν αὐτό ἔργο καὶ ἐπάγγελμα εἶναι ἡ σωστή καὶ εὐκριν-
νῆς μετάνοια, διότι "ἐν σῶματι καταχρέω ἁμαρτίας θεός οὐκ εἰσε-
λεύσεται". Ἡ θελα χάρις δέν εἶναι μαγεῖα, οὔτε γιόγκα, οὔτε ἄλ-
λος τρόπος αἰσθησιασμοῦ ἢ φανταστικοῦ θεάματος, ἀλλά θελα ἀποκά-
λυψι καὶ ἐγούρησι καὶ συνάντησι προσωπική τοῦ θεοῦ μέ τόν ἄνθρω-
πο. Ὁ θεός παρέχει καὶ ὁ ἄνθρωπος λαμβάνει, ἐάν πιστεύσῃ ὀλο-
κληρωτικά καὶ ὑποταχθῆ στό θεῖον θέλημα καὶ, κατά συνέπειαν, ἀρ-
νηθῆ καὶ ἀποστραφῆ κάθε κακίαν. Οἱ βουλόμενοι, λοιπόν, μέ τόν
ἀνωτέρω τρόπον νά εἰσέλθουν εἰς τό ἁγιοσθῆριον αὐτό τῆς χάριτος
καὶ νά ἴδουν ἐν αἰσθήσει τήν ἐντός ἡμῶν κειμένην βασιλείαν τοῦ
Πατρὸς αὐτῶν πιστοί, ἅς προσέλθουν στό λογισθῆριον τῆς μετανόιας
ἐν εὐθύτητι καρδίας καὶ ἅς ἔχουν κατά νοῦν τόν λόγο τοῦ δαυὶδ

"εἰσακούσόν μου, Κύριε, ὅτι χρηστόν τὸ ἔλεός σου· κατὰ τὸ πλῆθος τῶν οἰκτιρῶν σου ἐπέβλεψον ἐπ' ἐμέ" (Ψλ 68, 17) & "Ὡς κρατοῦν ἀδιάκοπα τὴν ἐπέκλησιν τῆς εὐχῆς τοῦ Κυρίου μας Ἰησοῦ.

Ἄν ἀπὸ τὴν εὐχὴν αὐτὴ ἀφαιρεθῆ τὸ "Ὑιὸ τοῦ Θεοῦ" καὶ παραμεινῆ μόνο τὸ "Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με", νομίζω ὅτι τοῦτο πολὺ θὰ βοηθήσῃ ὄσους ἀδυνατοῦν νὰ ἐπιτύχουν τὸ ἀπερισπαστον, διότι ὁ νοῦς παραμένει εὐκολώτερα προσηλωμένος σὲ λίγες λέξεις. Ὁ σκοπὸς εἶναι νὰ παραμεινῇ ὁ νοῦς προσηλωμένος στὸν θεὸ, ἀπὸ ὅπου ἐπιτυγχάνονται δύο καλὰ, τὸ ἓνα καλῦτερο ἀπὸ τὸ ἄλλο. Τὸ πρῶτον εἶναι ὅτι ὁ νοῦς διὰ τῆς παραμονῆς του στὴν θεῖα μνήμη ἀργεῖ ἀπὸ κάθε πονηρία, καὶ τὸ δεύτερον ὅτι διὰ τῆς ἐκεῖ παραμονῆς του ἀγιάζεται, φωτίζεται καὶ θεοῦται.

Ὡς εἶναι γνωστὸ στοὺς καλοὺς πύκτας καὶ ἥρωας αὐτῆς τῆς ἀθλήσεως, πὼς δὲν εἶναι, ὅπως θὰ τὸ νομίζουν, ἀπλὸ καὶ εὐκόλο τὸ νὰ κρατοῦν τὸν ἀκράτητο νοῦ. Καὶ τοῦτο διὰ ποικίλους λόγους. Πρῶτον, διὰ τὴν φύσιν τοῦ νοῦ, διότι εἶναι λεπτότατος καὶ πετάει πάντοτε σχεδὸν ἀδιάκριτα. Εἶναι ἐκ φύσεως περιεργός, συνήθιστος τὸν σκορπισμὸ τῆς προτέρας ράθυμης ζωῆς μας καὶ δὲν περθεῖται στὸν διὰ τῆς εὐχῆς ἐγκλεισμὸ πού τοῦ ἐπιβάλλομε. Μετὰ, εἶναι καὶ ἡ πονηρία τῶν δαιμόνων, πού εἰκονίζουν συνεχῶς τὴν πολύμορφην ἀπάτης, ὅπου καὶ ρεμβάζει ὁ φιλοπεριεργὸς νοῦς. Εἶναι καὶ τὸ ἄλλο, ὅτι τὰ σημεῖα τῆς χάριτος εἶναι ἔμμεσα καὶ διὰ πίστεως ἀναμενόμενα ἐνῶ τὰ τῆς πλάνης εἶναι ἄμεσα καὶ παραστατικά ἐνισχυόμενα καὶ ἀπὸ τὴν μακρὰ συνήθεια. Πάνω δὲ ἀπ' ὅλα εἶναι καὶ οἱ ἀλλοιώσεις, πού διακόπτουν τὴν καλὴ συνήθεια καὶ τὴν εὐχάριστη ἀντίληψιν τῆς χάριτος πού παρηγορεῖ συνήθως.

Τὴν θεραπεία ὄλων αὐτῶν ἐπιτυγχάνομε διὰ τοῦ Παυλείου παραγγέλματος "τῇ προσευχῇ προσκαρτερεῖτε". Ἐχόντες τὴν πεῖρα τῶν Γραφῶν καὶ τῶν Πατέρων μας, γνωρίζομε ὅτι εἶναι ἀπαραίτητη ἡ ἐπιμονὴ καὶ ὑπομονὴ, ἀρετὴς πού ἡ μεγάλη αὐτὴ ἀρετὴ ἀπαιτεῖ. Γι' αὐτὸ καὶ δὲν "ἐκκακοῦμε", ἀλλὰ ἐπιμένομε "αἰτοῦντες, ζητοῦντες καὶ κρούοντες", καὶ πιστεύομε ὅτι θὰ μᾶς ἀνοίξῃ ὁ ἐπακούων τῶν ἐπικαλουμένων αὐτὸν θεός, ὅστις "ὁρᾷ εὐχὴν τοῖς εὐχομένοις καὶ παρέχει ἀνθρώποις γινῶσιν".

Εἰς ὅλες τὶς μορφὰς τῶν ἀλλοιώσεων πού αἰσθάνεται κανεὶς, ὅπως ξηρασία, ραθυμία, σβυσμὸς καὶ τὰ ὅμοια, ἄς μὴ φεύγῃ ἀπὸ τὸ καλὸ στάδιο τῆς ἐπιμονῆς καὶ δὲν θ' ἀργήσῃ τὸ σκότεινὸ νέφος νὰ παραμερσῇ καὶ νὰ ἐπιλάβῃ καὶ πάλι λαμπρότερος ὁ ἥλιος, ὁ Ἰησοῦς μας, νὰ δροσίσῃ τὴν κακωθεῖσαν ἐκ τῆς προτέρας ξηρασίας καρδίαν μας. Ἡ πολυλογία, ἡ κατάκρισις, ὁ θυμὸς καὶ γενικὰ κάθε τι πού εἶναι ἀντίθετον στὴν ἀγάπην ἐμποδίζουν τὴν ἐνέργειαν τῆς χά-

ριτος. Γι'αυτό, όσοι θέλουν να εύχονται, ας απέχουν κατά το δυνατόν ή ας διορθώνουν το σφάλμα το συντομώτερο δυνατόν με την μετάνοια. Κανείς ας μην αποθαρρύνεται στην καλήν αυτήν προσπάθεια της μονολογιστου εύχης του Κυρίου μας 'Ιησοῦ, όπου και ὅπως αὖ εύρίσκεται, ανεξαρτήτως ηλικίας ή φύλου, και να είναι βέβαιος ὅτι πολύ έχει να ὠφεληθῇ από αυτό. Πλάνη ἐσχάτη είναι να νομίζει κανείς ὅτι τό ἔργο της εύχης είναι αποκλειστικά καθῆκόν των Μοναχῶν μόνον και ὄχι κοινόν χρέος παντός πιστοῦ.

"Αν πᾶσα κεφαλή εἰς πόνον και πᾶσα καρδιά εἰς λύπην", τότε δέν ὑπάρχει κανείς χωρίς περιπέτεια και ἀνάγκη. Πέραν των ὅσων ή σωτηρία μας ἐπιβάλλει, ἄλλος τρόπος σωτηρίας από την προσευχή δέν εύρίσκεται. "Ἐπικάλεσαί με ἐν ἡμέρᾳ θλίψεώς σου και ἐξελοῦμαι σε και δοξάσης με" λέγει ὁ Κύριος. "Ὁ δέ Δαυὶδ ἐπιβεβαίωνει την ἐκ τούτου σωτηρία λέγων "πρός Κύριον ἐν τῷ θλίβεσθαί με ἐκέκραξα και εἰσήκουσέ μου" (Ψλ ΙΙ9, Ι) και "ἤκουσε Κύριος τῆς δεήσεώς μου· Κύριος την προσευχήν μου προσεδέξατο" (Ψλ 6/10).

Ὁ ἄσπονδος ἐχθρός της φύσεώς μας, ἡ ἁμαρτία, πού είναι τό κέντρον του θανάτου και πάσης συμφορᾶς παραίτιος, πῶς θά προληφθῇ και παραμερισθῇ από τόν δρόμο της ζωῆς μας χωρίς την προσευχή; "Ἐξεγέρθητι, Κύριε, και πρόσχες τῇ κρείσει μου, ὁ θεός μου και ὁ Κύριός μου εἰς τήν δόκην μου" (Ψλ 34, 23). Πῶς θά ἐπιτύχωμε την ἐπίγνωσι του θεοῦ θελήματος, πού είναι ὁ πρῶτος και ὁ κύριος στόχος του καθολικοῦ μας σκοποῦ ἀλλά και αὐτοῦ ἀκόμη τοῦ ἀπλοῦ μας συμφέροντος στόν καθημερινό πρακτικό βίω μας; Ἐξ ἀρχῆς ὁ θεός ἐπικαλούμενος και παρακαλούμενος διά προσευχῆς παρέχει, χαρίζει και μεταδίδει τά πάντα στά ποιήματά του. Ἔτσι, ἡ προσευχή μένει να είναι τό στοιχεῖο της ζωῆς και παρατάσεως των λογικῶν ὄντων διαπαντός.

Ὁ ἀειμνηστος Γέρων Ἰωσήφ ὠνόμαζε την προσευχή "γλῶσσα του μέλλοντος αἰῶνος" ἐπὶ τῇ βάσει τῆς ἐμπειρίας και τῆς διδασκαλίας των Πατέρων, ὅτι τό πλήρωμα της χάριτος σέ κάθε θεωθεῖσα ψυχή είναι ἡ ἀδιάκοπη προσευχή. "Ἀλλωστε και τό ἔργο των Ἀγγέλων στούς ἀπεράντους αἰῶνας της πρὸς τόν θεό λατρείας των τί ἄλλο είναι παρά αἶνος και δοξολογία, δηλαδή προσευχή;

Τό συμπέρασμα, λοιπόν, της μικρῆς αὐτῆς πραγματείας μας είναι ὅτι ἡ εύχή είναι ἀπαραίτητη ὄχι μόνο σέ κάθε ἄνθρωπο ἀλλά και σέ κάθε χρονο, χῶρο ή τρόπο, ὅπου ἡ πολυκύμαντος ζωή μας ἀναγκάζει να εύρισκόμεθα. "Ἐν παντί τῇ προσευχῇ και τῇ δεήσει μετά εύχαριστίας τά αἰτήματα ὑμῶν γνωρίζεσθε πρὸς τόν θεόν" (Φελ 4, 6) λέγει ὁ Παῦλος, και ὁ Κύριος "και πάντα ὅσα ἐάν αἰτήσητε ἐν τῇ προσευχῇ πιστεύοντες λήψετε" (Μθ 21, 22).

Κρούετε, αίτεϊτε και ζητεϊτε διά παντός, διά τῆς μονολογίου και μικρῆς αὐτῆς εὐχαύλας, τό θεϊον ἔλεος ἐν παντί καιρῷ και τόπω και πράγματι και δέν θά λείψη ἀφορμή σκέπης και σωτηρίας ἀπό μέρους τῆς πανσωτικῆς τοῦ θεοῦ ἡμῶν προνοίας νά σᾶς παρηγορῆ. Αὐτό μᾶς παραδίδουν οἱ παλαιοί και οἱ σύγχρονοι Πατέρες μας και ἄς μή μετρή κανεῖς τό τέρμα τῆς ὑψηλοτάτης θεωρίας, πού εἶναι τό ὑπέρτατον ἀξίωμα, ὅπου ὀδηγεῖ ἡ τελειότης τῆς προσευχῆς. Ἡ κατόρθωσι τοῦ τελείου εἶναι σπάνια και μόνον ἀπό τοὺς εἰδικούς και λίγους ἀγωνιστάς και ἡσυχαστάς εἶναι δυνατόν μέ τήν χάρι τοῦ θεοῦ νά ἐπιτευχθῆ. Ὅμως οἱ καρποὶ τῆς προσευχῆς, ἀπό αὐτό τό ξεκίνημά της και σέ ὅλη τήν ἔκτασι τῆς ἐνεργείας της, εἶναι τόσο γλυκεῖς, τόσο πλούσιοι, τόσο ἐπωφελεῖς, πού συμπληρώνουν κάθε κενό, κάθε ἀπορία και κάθε ἀνάγκη ὅπου εὐρίσκεται ὁ καθένας.

Στήν ἀρχή νά λέγεται μέ ἐπιμονή και, ἂν εἶναι τρόπος και ἐπιτρέπει τό περιβάλλον, λίγο ψιθυριστά, γιατί ὁ ἦχος τῶν λόγων τῆς εὐχῆς βοηθαεῖ τόν νοῦ νά συγκρατῆται εὐκολώτερα. Μετά, ἡ βία τῆς ἐπιμονῆς, εἴτε μένει ὁ νοῦς εἴτε φεύγει, προκαλεῖ τήν ἔξι και συνήθεια και αὐτό σὺν τῷ χρόνῳ μειώνει τήν ἔντασι τῆς προσπάθειας. Ἐπειτα, και ὁ Κύριός μας Ἰησοῦς, ἀφοῦ τόν ἐπικαλούμεθα τόσο ἐπίμονα, δέν θ' ἀργήσῃ νά δεῖξῃ τήν παρουσία του μέ μιᾶ κατάλληλη ἐνέργεια τῆς χάριτός του και αὐτό γίνεται πλέον "πέτρα θείας ἀντιλήψεως", ἡ ὅποια περθεῖ τόν νοῦ νά παραμένῃ στήν εὐχή μέ βεβαία πλέον ἐλπίδα.

Ὁ τεχνητός τρόπος τῆς καταβάσεως και συγκρατήσεως τοῦ νοῦ στήν καρδιά διά τῆς εἰσπνοῆς και ἐκπνοῆς δέν συνιστᾶται στόν καθένα, και ἰδίως στοὺς εἰσαγωγικούς, και ἄς ἀποφεύγεται μᾶλλον, ἕως ὅτου ἡ καλή ἔξι τῆς εὐχῆς ἐπικρατήσῃ και δεῖξῃ ἡ χάρις τήν παρουσία της, ὅποτε ἡ πρόδοσι τῆς χάριτος θά διδάξῃ μόνη της τοὺς ἀέλους αὐτῆς τῆς καταστάσεως. "Τό γάρ τί προσευξόμεθα καθ' ὃ δεῖ οὐκ οἶδαμεν, ἀλλ' αὐτό τό Πνεῦμα ὑπερεντυγχάνει ὑπέρ ἡμῶν στεναγμοῖς ἀλαλήτοις" (Ρωμ 8,26).

Ἐκεῖνο πού μετ' ἐπιμονῆς συνιστοῦμε εἰς πάντας τοὺς πιστούς εἶναι ἡ ἐπίμονη προσπάθεια τῆς εὐχῆς και, ἂν τοῦτο ἔχῃ σὺνδρομη και τήν κατά θεόν μετάνοια, δέν ἔχω πῶς νά περιγράψω τήν ἀκολουθοῦσαν ὠφέλεια και μάλιστα σήμερα, πού ἡ ζωὴ μας εἶναι σοβαρά προβληματική. Τό γλυκύ ὄνομα τοῦ Κυρίου μας Ἰησοῦ Χριστοῦ συχνότατα περιστρεφόμενον ἐντός μας μαστίζει τίς ἀντικείμενες δυνάμεις, πού μέσω τῶν μελῶν τοῦ παλαιοῦ ἀνθρώπου μᾶς βιάζουν πρός τήν ἀμαρτία. Ἐπειτα, τό θεϊον αὐτό ὄνομα μεταδίδει εἰς ὄλο τόν ψυχικό μας κόσμον ἐκ τῆς χάριτος και δυνάμεως τοῦ Σωτῆρος ἡμῶν, ἵνα και ἡμεῖς -κατά τόν Παῦλο- πάντα ἰσχύωμεν ὑπ' αὐτοῦ κρατούμενοι. Αὐτός γάρ ἐστίν ἡ εἰρήνη ἡμῶν και αὐτῷ μέλει περί ἡμῶν, νῦν και εἰς τοὺς αἰῶνας, ἀμήν.