

## Τα πλεονεκτήματα της ευχής

/ [Θεολογία και Ζωή](#) / [Ορθόδοξη πίστη](#)

**Αρχιμανδρίτης Αρσένιος Κατερέλος, Ηγούμενος Ι. Μονής Αγίου Νικολάου  
Δίβρης Φθιώτιδος**

Κατ' αρχάς, να ευχηθώ σε όλους σας, έστω και λίγο καθυστερημένα, Καλή και Αγία Πεντηκοστή και πνευματική σας καρποφορία. Με νηστεία, και σε περίπτωση που νηστεία είναι η αρχή κάθε καλού. Είναι το Α



της . Είναι το πρώτο βήμα, ισχυροποιεί την

θέλησι, σταυρώνεται ο άνθρωπος, ωφελείται ο οργανισμός, διότι γίνεται μια κάποια σχετική αποτοξίνωσις, και, πάνω και πέρα απ' όλα, κάνομε υπακοή εις την αγία μας Εκκλησία κι έτσι θάβομε τον εγωκεντρισμό μας. Επειδή, αγαπητοί μου αδελφοί, απαιτείται ταπείνωσις από τον άνθρωπο για να νηστέψη. Για να νηστέψη δηλαδή, όχι όποτε θέλει ο ίδιος, η για άλλους λόγους, αλλ' όποτε και όπως ορίζει η αγία μας Εκκλησία και επειδή ακριβώς αυτό είναι εντολή του Θεού.

Πριν όμως προχωρήσωμε στην συνέχεια της καρδιακής προσευχής, να συμπληρώσωμε την απάντησί μας σε κάποια απορία, η οποία μεταξύ των άλλων μας ερωτούσε, αν είναι εμφανείς οι καρποί της ευχής του Ιησού.

Είχαμε πη, αν ενθυμήσθε, ότι, όσο προχωράει ο άνθρωπος και πολεμάει στο πνευματικό του μέτωπο, τότε ανάλογα και αντίστοιχα, επιτρέπει, παραχωρεί δηλαδή ο Θεός, να πολεμήση, ο εκάστοτε αγωνιστής, και με πιο δυνατούς, με πιο ισχυρούς, με πιο ύπουλους αντιπάλους. Έτσι, δεν καταλαβαίνει πάντα άμεσα, την πρόδοό του ο αγωνιστής. Άλλωστε, το καθαρό κέρδος από τον πνευματικό αγώνα δεν είναι τόσο ο ίδιος ο πνευματικός αγώνας, αυτός καθ' εαυτός, αλλά η πραγματική ταπείνωση που προκύπτει από αυτόν. Και ο άνθρωπος δεν στεφανώνεται για τις αρετές και τους αγώνες του, αλλά στεφανώνεται γι' αυτήν την ταπείνωση, που είναι απόρροια του προσωπικού του πνευματικού αγώνα και η οποία αποκτάται ακριβώς μετά από αυτόν.

Αλλά, για να έλθη η ταπείνωση, πρέπει απαραίτητα, μα απαραίτητα, να παραχωρηθούν πειρασμοί. Χωρίς αγώνα, η ταπείνωση να ξέρετε, η είναι νόθος, η έστω των αρχαρίων. Δεν είναι η πλουτοποιός ταπείνωση των πραγματικών αγωνιστών. Και χωρίς πειρασμούς, δεν μπορείς άνθρωπέ μου να γνωρίσης την αδυναμία σου. Πάντα θα έχης άγνοια, δεν θα ξέρης τον εαυτό σου, θα πετάς στα σύννεφα, θα έχης μαύρα πνευματικά μεσάνυκτα. Χωρίς πειρασμούς δεν μπορείς να ταπεινωθής πραγματικά.

Είναι όντως μυστήριο. Όσο περισσότερο ο άνθρωπος προχωρεί πνευματικά, σωστά εννοείται, τόσο περισσότερο βλέπει πόσο, μα πόσο, πίσω είναι. Και να δη κάποια βελτίωση, ταυτόχρονα με την βελτίωση, βλέπει τότε καθαρώτερα, πιο ρεαλιστικά, πιο ορθά, πιο ξάστερα, πόσο υστερεί. Και αυτό, του δίνει ακριβώς νέα ώθησι για νέες πνευματικές αποφάσεις και πνευματικούς αγώνες. Όποιος κάνει κάποια πνευματική προσπάθεια και με αυτήν αισθάνεται αυτάρκεια, νομίζει δηλαδή ότι αυτό είναι αρκετό και δεν χρειάζεται κάτι περισσότερο, αυτός δεν έχει καταλάβει τίποτε από το τι θα πη ορθή πνευματική ζωή, το τι θα πη γνήσια Ορθόδοξη πνευματικότητα. Αγνοεί ότι η τελειότης, και αυτών ακόμη των τελείων, είναι ατέλεστος. Όπως λένε οι Άγιοι Πατέρες »η των τελείων ατέλεστος τελειότης«. Και αυτή η κατάσταση επεκτείνεται και στην άχρονη αιωνιότητα.

Βέβαια, η πρόοδος των σεσωσμένων εις την Βασιλείαν του Θεού, που θα έλθη μετά την Δευτέρα Αυτού φρικτή Παρουσία, θα γίνεται άκοπα. Όχι όπως τώρα δηλαδή, που για να προοδύση κανείς πρέπει να χύση, πνευματικά εκλαμβανόμενο, αίμα. Τώρα η πρόοδος γίνεται μόνο μετά από πνευματικό ιδρώτα. Ακόμη και αυτή η Υπεραγία Θεοτόκος, η οποία ξεπερνά σε δόξα, ασύγκριτα μάλιστα, και αυτά τα Χερουβείμ και τα Σεραφείμ, σήμερα, την στιγμή που ομιλούμε, αν το θέλετε, είναι αγιωτέρα από χθες. Και αύριο θα είναι αγιωτέρα από σήμερα. Άκοπα όπως είπαμε. Και θα είναι αγιωτέρα από σήμερα, με την έννοια, ότι θα είναι δεκτικωτέρα περισσοτέρου θείου Φωτός, διότι απλούστατα το θείο Φως δεν είναι δεξαμενή που

κάποτε στερεύει.

Βέβαια, για να το ξεδιαλύνουμε μια για πάντα, ο άνθρωπος όσο περισσότερο προοδεύει, τόσο περισσότερο βλέπει το πόσο πίσω είναι. Αυτή η νέα κατάσταση δεν έχει καμμία σχέση με την μελαγχολία, την απογοήτευση και όλα τα συνεπακόλουθα αυτών. Απλώς αισθάνεται μεν ασύγκριτα καλύτερα από πριν, παρ' όλα αυτά όμως έχει μία καλή και σωτήρια ανησυχία, η οποία αυτή καλή ανησυχία είναι υπερτέρα πάσης νηφαλιότητας, πάσης ηρεμίας, πάσης ειρήνης. Και αυτή η καλή ανησυχία τον ωθεί στο να προχωρήσει σε νέους αγώνες και σε νέες πνευματικές καταστάσεις, εφ' όσον μπροστά του βλέπει ότι του ανοίγονται νέοι πνευματικοί ορίζοντες. Όπως λένε οι άγιοι Πατέρες, αισθάνεται ο άνθρωπος έναν «ακορεστο κορεσμό». Ενώ δηλαδή αισθάνεται γεμάτος, ταυτόχρονα με αυτό το «γεμισμα» αισθάνεται και μία ώθηση για νέους αγώνες. Βέβαια αυτά είναι μυστήρια του Πνεύματος και τα καταλαβαίνουν μόνον όσοι αγωνίζονται. Πως δηλαδή ο άνθρωπος αισθάνεται γεμάτος και ταυτόχρονα θέλει να γεμίσει ακόμη, μα ακόμη, πιο πολύ.

Ας μη μας φαίνεται παράξενο, αγαπητοί μου αδελφοί. Οι ανθρώπινες λέξεις, τα ανθρώπινα λεκτικά σχήματα δεν μπορούν να αποδώσουν επαρκώς τα φαινόμενα της πνευματικής ζωής, δεν μπορούν να τα ολοκληρώσουν, ούτε καν, καλά-καλά να τα προσεγγίσουν. Αν μυστήριο καλύπτει την ζωή γύρω μας και μέσα μας, κατά γενική ομολογία όλων, κατά μείζονα λόγο μυστήριο ανεξάντλητο υπάρχει στα πνευματικά φαινόμενα, που εκπηγάζουν από τον Θεό και κατευθύνονται στα λογικά Του κτίσματα, τα οποία Τον αναζητούν.

Ας μου επιτραπή όμως στο σημείο αυτό, να συμπληρώσω και κάτι ακόμη στην σχετική ερώτηση, που ερωτά εάν καταλαβαίνει ο αγωνιζόμενος με την ευχή την προσωπική του πρόοδο. Σε αυτό απαντούμε, ότι στην αρχή του πνευματικού αγώνα, ο Θεός από συγκατάβασι μας προσεγγίζει.

Και ένας από τους τρόπους προσεγγίσεώς Του είναι να μας δίνει κάποιες πνευματικές «καραμελες» για να μας προσελκύσει, για να μας γλυκάνει με την Χάρι Του, για να μας τραβήξει και να μας ξεκολλήσει από την αμαρτία. Γιατί η αμαρτία, ιδιαίτερα στην αρχή, μας εξαπατά. Φαίνεται πολύ γλυκεία, άσχετα αν τελικά βέβαια, αργά η γρήγορα οδηγεί σε αφάνταστη πικρία, και σε αυτήν την ζωή, και πολύ περισσότερο στην αιωνία ζωή.

Στην αρχή λοιπόν της πνευματικής στροφής μας αισθανόμεθα, κάποιες στιγμές, αισθητά την Χάρι του Θεού. Όταν κάνωμε κάποια πνευματική στροφή, το αισθανόμεθα αυτό. Αισθανόμεθα μία κατάνυξι, μία όρεξι, που πριν όλα αυτά για μας ίσως ήταν και ανεξήγητα.

Μετά όμως με τον καιρό, φαινομενικά, ο άνθρωπος αισθάνεται την άρσι, το σήκωμα, το πάρσιμο της Χάριτος, ανάλογα βέβαια με την περίπτωση, διότι οι περιπτώσεις των πνευματικών καταστάσεων και των αγωνιζομένων είναι αναρίθμητες και πολυποίκιλες. Και αυτήν την στιγμή φυσικά δεν μπαίνομε σε λεπτομέρειες. Απλώς εδώ αναφέρομε ότι, αν τυχόν κάποιος ενδιαφέρεται, τον παραπέμπομε στον Ρώσο αρχιμανδρίτη Σωφρόνιο που έγραψε το βιβλίο με τίτλο » Άγιος Σιλουανός ο Αθωνίτης» και όπου αλλού θέλει. Στην Πατερική Γραμματολογία επεξηγείται το πως αίρεται η Χάρις στους αγωνιζομένους.

Λοιπόν, φαινομενικά ο άνθρωπος από κάποια στιγμή και μετά, αρχίζει να βιώνη την άρσι της αρχικής Χάριτος, το πάρσιμό Της. Και αναγκάζεται πλέον να παλαίψη με τα πάθη, που πρώτα ήσαν θαμμένα μέσα του, και από τα οποία ίσως πάθη ενόμιζε, εσφαλμένα βέβαια, ο αγωνιστής, ότι απαλλάχθηκε, δήθεν, μια για πάντα. Γι' αυτό ποτέ μα ποτέ, δεν πρέπει να ξεθαρρεύωμε στην πνευματική ζωή, έως τελευταίας μας πνοής. Όπως έλεγε ο σοφός ιερέας, ο π. Επιφάνιος Θεοδωρόπουλος: »Σαρξ-πλάξ». Δηλαδή, τα πάθη της σάρκας, και όχι μόνο αυτά βέβαια, μόνο η ταφόπλακά μας θα τα σταματήσει. Πριν μη η ταφόπλακα από πάνω μας, πάντα υπάρχει, ανα πάσα ώρα και στιγμή, ο κίνδυνος τα πάθη της σάρκας να εκδηλωθούν με την α' η β' μορφή.

Επαναλαμβάνομε λοιπόν ότι, από κάποια στιγμή και μετά, φαίνεται ότι η Χάρις εγκαταλείπει τον αγωνιστή άνθρωπο, αλλά στην πραγματικότητα, αυτή η ίδια η Χάρις, μυστικά του δίνει την δύναμι, την ψυχική αντοχή, το κουράγιο να αντέξη στις διάφορες οδυνηρές πνευματικές δοκιμασίες. Διότι, αν στην πραγματικότητα όντως μας εγκατέλειπε η θεία Χάρις, τότε αυτόματα θα πέφταμε στο κενό, όπως έλεγε σχετικά ο μακαριστός Γέροντας Παΐσιος, και μάλιστα σε μεγάλη ηλικία ευρίσκετο τότε, λίγο πριν τον θάνατό του. Τι έλεγε; Ακούστε λόγο: «Αν με εγκαταλείψη η Χάρις, θα με δήτε πρώτον να χορεύω στις ταβέρνες, στις διασκεδάσεις, στα μπουζούκια». Συγγνώμη που τα λέμε λίγο απλά, αλλά έτσι ακριβώς τα έλεγε, γελώντας χαριτωμένα ο Γέροντας, για να δείξη ότι όλα όσα έχομε τα οφείλομε στην θεία Χάρι.

Η Χάρις βέβαια δεν εγκαταλείπει ποτέ τον άνθρωπο, εκτός και αν είναι μόνιμα υπερήφανος, η εκτός αν, τελικά, εμείς οι ίδιοι, εν ψυχρώ εγκαταλείψωμε την Χάρι και γενικώτερα παρατήσωμε και αχρηστεύσωμε τα διάφορα θεία όπλα, τα οποία

μας έχουν δοθή, για τον πνευματικό μας αγώνα. Ακόμη λοιπόν και τότε που ο άνθρωπος βιώνει την άρσι της Χάριτος και δοκιμάζεται και πάσχει, ουσιαστικά και τότε με μυστικό τρόπο, η ίδια η Χάρις τον ενισχύει. Και, ας γίνωμε ακόμη πιο παραστατικοί. Θυμηθείτε τον Μέγα Αντώνιο, που επί δέκα έξι ολόκληρα χρόνια έπασχε συνεχώς από τα δαιμόνια. Και τι πειρασμούς δεν του προξενούσαν! Και μόνο μετά από την δοκιμασία αυτή, τον περιέλαμψε θείο Φως και είπε στον Χριστό, όταν του ενεφανίσθη: «Που ήσουν, Κύριε;» Και του είπε ο Χριστός: «Δίπλα σου ήμουν Αντώνιε και παρακολουθούσα τους αγώνες σου».

Έτσι συμβαίνει συνήθως στα πνευματικά. Στην αρχή, κάποια χαρά δοκιμάζει ο αγωνιζόμενος. Μετά όμως, δοκιμασίες πολλές, ανάλογα βέβαια με την δεκτικότητα του ανθρώπου και με το αντίστοιχο θείο σχέδιο. Λοιπόν, στην αρχή χαρά, και μετά δοκιμασίες πολλές. Και, εάν ο άνθρωπος δεν κάνη πίσω - εδώ φαίνονται τα παλληκάρια, στην πράξι - εάν δεν απογοητευθή, αλλά συνεχίση να αγωνίζεται, να πάσχει, ε, μετά, ακολουθεί ασύγκριτη, μεγαλύτερα πνευματική χαρά.

Θέλω να πιστεύω, αγαπητοί μου αδελφοί, ότι έστω και λίγοι έχουν αυτή την μικρή γευσούλα της Χάριτος. Αλλά πολύ φοβάμαι, ότι αν όχι όλοι μας, σχεδόν όλοι μας, μετά, δεν δείχνομε τη απαιτούμενη καρτερία στις πνευματικές δοκιμασίες που ακολουθούν, και δεν κάνομε αγώνα όπως πρέπει, και έτσι, στερούμεθα, αλλοίμονο μας, την μεγάλη χαρά που ακολουθεί και που όταν έλθη, ξεπερνά σε απόλαυσι, σε ποσότητα, σε ποιότητα, κάθε εμπειρία αυτής της ζωής. Αυτή η ουράνια χαρά είναι ανώτερη από κάθε απόλαυσι αυτής της ζωής, είτε αυτή η απόλαυσι είναι νόμιμη, είτε είναι παράνομη. Ο,τιδήποτε γήινο, και το πιο επαινετό, ωχριά μπροστά στην γοητεία και στην ηδονή, η οποία προξενείται από αυτήν την πνευματική χαρά.

Όπως μας έλεγε ο π. Παΐσιος, στην αρχή ο Θεός μας δίνει ένα πνευματικό γλυκάκι για να μας τραβήξη από την αμαρτία. Μετά όμως μας δίνει τα απαραίτητα εργαλεία για να κουρασθούμε προσωπικά και να φτιάξωμε μόνοι μας γλυκά, να φτιάξωμε πνευματικό «ζαχαροπλαστειο». Να γίνωμε πνευματικοί «ζαχαροπλαστες». Αλλά αυτό, θέλει κόπο. Θέλει την ιδική μας εργασία πρώτα. Η, όπως έλεγε, πάλι ο ίδιος Γέροντας, ακόμη πιο παραστατικά: «Όταν έχης ένα μικρό δενδράκι, ένα μικρό φυτό, στην αρχή, αυτό το μικρό φυτό θέλει μόνο πότισμα, θέλει μόνο «χαϊδεμα». Μετά όμως, όταν μεγαλώση λίγο, αν δεν το κλαδέψης το φυτό, το δένδρο, όσο και να το ποτίζης, δεν κάνει την προβλεπόμενη προκοπή, δεν βγάζει δηλαδή τους αναμενόμενους καρπούς».

Ε, κάπως έτσι ισχύει και στα πνευματικά. Για να βγουν πνευματικοί καρποί, χρειάζεται απαραίτητα πνευματικό κλάδεμα, χρειάζεται πνευματική εγχείρησις. Ο άγιος Σιλουανός ο Αθωνίτης, στις αρχές μεν είχε φοβερή επίσκεψι της Χάριτος και μάλιστα είδε τον ίδιο τον Χριστό μέσα σε θείο Φως. Μετά όμως τον εγκατέλειψε -

εξ υποκειμένου πάντα, εννοείται – η Χάρις, και τότε είχε επί χρόνια φοβερό μαρτύριο δαιμονικών προσβολών. Έπασχε συνεχώς από λογισμούς. Επί παραδείγματι, άλλες φορές του έλεγαν οι λογισμοί ότι ήταν άγιος και άλλες φορές του έλεγαν ότι θα χανόταν. Αφού να σκεφθήτε, έκανε στρωτές μετάνοιες και έβλεπε μπροστά του δαιμόνια μεταμορφωμένα να κάθονται όρθια και να σαρκάζουν. Και είχε την πικροτάτη αίσθησι, ότι προσκυνούσε, με τις μετάνοιες που έκανε, όχι τον Χριστό, αλλά τον διάβολο.

Σε μας βέβαια δεν υπάρχουν τέτοιες περιπτώσεις, ούτε διαβόλους να δούμε, ούτε τίποτε από αυτά. Αλλά, ξέρεις τι είναι αδελφέ μου, να κάνης μετάνοια, να προσκυνάς τον Θεό, και να βιώνης ότι προσκυνάς, αντί για τον Χριστό, τον διάβολο; Να μη τύχη τέτοιο πράγμα! Και εν συνεχεία, έλεγε ο Άγιος Σιλουανός: «Αν δεν είχα δεχθή την πρώτη δυνατή Χάρι, δεν θα άντεχα, ούτε ένα βράδυ, το δαιμονικό αυτό μαρτύριο. Αλλά, ήταν τόσο έντονη, γλυκιά και καθοριστική αυτή η Χάρις που δέχθηκα, που άντεξα, επί πολλά χρόνια, αναρίθμητες τέτοιες μακάβριες δαιμονικές νύχτες». Και σε κάποια άλλη συνάφεια, έλεγε ο Άγιος Σιλουανός στον Χριστό: «Κύριε, θέλω να προσευχηθώ και δεν με αφήνουν οι λογισμοί». Και τότε άκουσε θεϊκή φωνή που του έλεγε: «Έτσι υποφέρουν οι υπερήφανοι». Και εν συνεχεία, άκουσε το περίφημο και γνωστό σας πλέον: «Κράτα τον νου σου στον άδη, και μην απελπίζεσαι». Να έχης, δηλαδή, συντετριμμένο νου και να μη στενοχωριέσαι γι' αυτά που σου συμβαίνουν.

Αυτά, αγαπητοί μου αδελφοί, ως προς την απορία αυτή. Επειδή τα θεωρήσαμε πολύ βασικά και χρήσιμα, γι' αυτό και τα αναφέραμε, γιατί πολλοί από μας, ενώ στην αρχή κάνωμε κάποιο αγώνα, μετά, με το παραμικρό, τα παρατάμε, αγνοώντας τα »παιχνιδια» της Χάριτος. Ε, πως να το κάνωμε; Θέλομε και εκεί Παράδεισο, και εδώ Παράδεισο; Συνέχεια; Δεν γίνεται. Ο Παράδεισος για να κατακτηθή θέλει πολύ κόπο. Τι λέγει ο Άγιος Ισαάκ; «Αδελφέ μου, άνθρωπέ μου, θέλεις να ανεβής στον ουρανό και υπολογίζεις κόπους και πόνους και θυσίες; Δεν βλέπεις πως κινούνται οι άλλοι άνθρωποι για άλλες κοσμικές υποθέσεις; Διδάξου από αυτούς».

Και εν προκειμένω, αγαπητοί μου αδελφοί, η προσευχή του Ιησού, να το ξέρωμε καλά, θέλει πολύ αγώνα, θέλει καρτεροψυχία, θέλει πολύ υπομονή, δεν γίνεται σε ένα βράδυ, σε δύο βράδυα, σε έναν μήνα να επιτύχωμε αυτά τα οποία θα θέλαμε. Βέβαια, το ανώτερο απ' όλα είναι η απέκδυσις του παλαιού ανθρώπου. Αυτό κυρίως πρέπει να ζητούμε δια της προσευχής. Θέλει όμως πολύ υπομονή και πολύ κόπο. Δεν μου αρέσει να σας τα ωραιοποιώ. Θέλω να σας λέγω την αλήθεια. Μία άλλη απορία είναι η εξής: » Αν επιτρέπεται η προσευχή για τους αλλοθρήσκους».

Σε αυτήν, ελλείψει χρόνου, απαντούμε επιγραμματικά: Φυσικά και ενδείκνυται και επιβάλλεται να προσευχώμεθα και για τους αλλοθρήσκους. Γι' αυτούς, επί

παραδείγματι, η προσωπική μας προσευχή, με το κομβοσχοίνι, η χωρίς αυτό, ας είναι ως εξής: Να λέμε »Κυριε Ιησού Χριστέ, ελέησε τον δούλο σου τάδε, η τους δούλους σου τάδε». Θα τα αναλύσω όμως όλα αυτά και πιο κάτω. Όμως, δεν πρέπει τα ονόματα αυτά των αλλοθρήσκων η των αιρετικών, όταν δεν είναι Ορθόδοξοι δηλαδή, να τα δίνωμε στους ιερείς για να μνημονεύονται στα Μυστήρια της Εκκλησίας μας, στις Θείες Λειτουργίες, στην Προσκομιδή, κλπ. Δηλαδή, σε καμμία περίπτωση, δεν πρέπει αυτά τα ονόματα να μνημονεύονται στην Θεία Λειτουργία.

Αυτά, είχαμε να πούμε ως προς τις σχετικές με το θέμα μας απορίες. Τώρα, ας υπενθυμίσωμε, ότι στο θέμα της προσευχής του Ιησού, είχαμε φθάσει, στην προηγούμενη σύναξί μας, στο τρίτο στάδιο της προσευχής, όπου ο άνθρωπος μπορεί, στην κατάσταση αυτή, με την καρδιά του, χωρίς πλέον καμμία βία η ανθρωπίνη προσπάθεια, να λήη την ευχή, είτε εργάζεται χειρωνακτικά, είτε ακόμη και διανοητικά, ακόμη και όταν κοιμάται. Αυτή η κατάσταση, το ξανατονίζομε, είναι δώρο του Θεού. Και τα δώρα Του τα δίνει ο Θεός όποτε Εκείνος κρίνει και θέλει. Αλλά δεν πρέπει να ξεχνάμε, ότι τα δώρα Του τα δίνει ο Θεός σε όσους, και μόνο σε όσους, αγωνίζονται, και μάλιστα σωστά.

Μία φορά, ο νεοφανείς Άγιος Σιλουανός ο Αθωνίτης κουβέντιαζε με κάποιον άλλον αγωνιστή μοναχό. Και έλεγε ο άλλος μοναχός στον Άγιο Σιλουανό: «Όλα καλά, όταν κάνω κάποια χειρωνακτική εργασία, μπορεί ταυτόχρονα να λέγεται και η ευχή με τον νου μου. Την κρατάω καλά με τον νου μου. Αλλά, όταν κάνω μια πράξι που θέλει ιδιαίτερη προσοχή, είναι δηλαδή διανοητική εργασία, τότε δεν μπορώ, ταυτόχρονα, να κρατήσω και την ευχή στο μυαλό μου γιατί το μυαλό μου είναι αφοσιωμένο, πέρα για πέρα, εις την εργασία εκείνη». Αυτά εκμυστηρεύθηκε ο μοναχός εκείνος στον Άγιο Σιλουανό. Τότε, ο Άγιος Σιλουανός χαμογέλασε ελαφρά, με πόνο και αγάπη, και του είπε: «Σε μας, δεν συμβαίνει έτσι...». Μόνο αυτήν την φρασούλα του είπε. Και εννοούσε φυσικά, ότι κατείχε την καρδιακή προσευχή. Δηλαδή ο,τι και να έκανε, είτε ευρίσκετο ανάμεσα σε τόσους εργάτες, που είχε μεγάλη υπευθυνότητα τότε ο άγιος Σιλουανός ως οικονόμος που ήτο εις το Μοναστήρι - αν ενθυμούμαι καλά -, παρά δηλαδή τις εργασίες που είχε, παρά το πλήθος των εργατών που κατηύθυνε, παρά τις τόσες εξωτερικές, πολλές φορές, αντιξοότητες που αντιμετώπιζε, μέσα του κρατούσε αυτήν την καρδιακή προσευχή, ως δώρο Θεού.

Και στο σημείο αυτό, ας κάνωμε μία παρένθεσι. Άλλωστε, πιστεύω, οι πιο πολλοί θα το γνωρίζετε. Πρόκειται για τον π. Φώτιο από την Μυτιλήνη, έναν χαριτωμένο παππούλη, πολύ μεγάλης ηλικίας τώρα, που είχε λειτουργήσει στο Μοναστήρι και μας είχε επισκεφθή αρκετές φορές, ο οποίος προσωπικά εγνώρισε τον πατέρα τότε

Σιλουανό, νυν Άγιο Σιλουανό. Τότε, μεταξύ των άλλων, μας διηγήθηκε ο π. Φώτιος και το εξής:

Αυτό συνέβη, όταν ήτο ο π. Φώτιος νέο καλογέρι εις το Άγιον Όρος. Τότε πήγε κάποια στιγμή, για κάποια δουλειά, στο Ρωσικό Μοναστήρι του Αγίου Παντελεήμονος, εις το οποίο ασκήτευε ο π. τότε Σιλουανός. Εκεί λοιπόν, κάποια στιγμή, ο παπα-Φώτιος χρειάστηκε, για κάποια δουλειά, τον π. Σιλουανό. Τον ανεζήτησε και αφού δεν τον εύρισκε, στην συνέχεια επήγε και εκτύπησε την πόρτα του κελλιού του, όπως ήτο φυσικό. Ο Άγιος Σιλουανός όμως, αν και συμπτωματικά κοιμάτο, αμέσως εσηκώθηκε και ήρεμα και πρόθυμα εξυπηρέτησε τον π. Φώτιο. Και μάλιστα έμεινε μαζί του για αρκετή ώρα, επειδή επρόκειτο για δουλειά σοβαρή που απαιτούσε πολύ χρόνο. Του έκανε δε πολύ καλή εντύπωση, του π. Φωτίου, η προθυμία, η ηρεμία, η καλωσύνη του Αγίου Σιλουανού. Όταν όμως μετά από λίγο, όλα αυτά τα ανέφερε, ευχαριστημένος και αυθόρμητα, σε κάποιους άλλους μοναχούς που ασκήτευαν τότε στο Ρωσικό Μοναστήρι, όταν δηλαδή ο π. Φώτιος είχε αποχαιρετήσει τον π. Σιλουανό, τότε έμαθε, ότι ο Άγιος Σιλουανός, την στιγμή που τον ξυπνούσε ο π. Φώτιος, ακριβώς πριν από λίγο είχε πάει στο κελλί του για να ξεκουρασθή ύστερα από ολονύκτια αγρυπνία. Και τότε εθαύμασε, ο π. Φώτιος, ακόμη πιο πολύ την πραότητα του Αγίου Σιλουανού και την κρυφή εσωτερική του εργασία, που δηλαδή δεν του ανέφερε ούτε μία λεξούλα σαν παράπονο, όπως «ξέρεις, είμαι από αγρυπνία, περίμενε λίγο, κλπ.». Τίποτε από αυτά. Τέτοια λεπτότης, τέτοια διάκρισις εχαρακτήριζαν τον Άγιο Σιλουανό. Δεν του είπε: «Ξέρεις, μόλις ξάπλωσα. Αν θέλεις, έλα αργότερα, δεν μπορώ τώρα,...». Ούτε έκανε έστω έναν υπαινιγμό. Τέτοια εντύπωση έκανε του π. Φωτίου όλη αυτή η στάσι του Αγίου Σιλουανού, που όλα αυτά του έμειναν για τόσα πολλά χρόνια μέσα στην διάνοιά του. Τόσο μεγάλη εντύπωση, που αρκεί να σκεφθή κανείς, ότι μας τα διηγήθηκε μετά από 60 περίπου, ίσως και περισσότερο, χρόνια. Νέο καλογέρι τότε, γέρων τώρα, και τα θυμόταν σαν να ήταν χθες, σαν να ήταν αυτήν την στιγμή.

Λοιπόν, ας συνεχίσουμε: Ο π. Παΐσιος επισκέφθηκε κάποιον μοναχό στα τελευταία του, ο οποίος ξεψυχούσε. Εκείνος ο μοναχός, από υπερβολική ταπείνωση, έλεγε στον π. Παΐσιο, ότι επέρασε μία ολόκληρη ζωή στην ματαιότητα, στην αμαρτία. Έλεγε: «Είμαι σκέτη αμαρτία. Δεν έκανα τίποτε». Τότε ο π. Παΐσιος, για να του δώσει θάρρος, επειδή εγνώριζε την κρυφή του πνευματική εργασία, του είπε: « Ας αφήσωμε τα άλλα, το παρελθόν. Εν τάξει. Δεν έκανες τίποτε. Τώρα, όταν κοιμάσαι αδελφέ, η ευχή δεν λέγεται από μόνη της;» Και απήντησε ο ψυχορραγών μοναχός: «Ε αυτό γίνεται, τουλάχιστον. Αυτό έλειπε να μη γινόταν και αυτό!» Δηλαδή, λίγο-πολύ το εθεωρούσε φυσικό να γίνεται η προσευχή στον ύπνο, να ενεργήται από μόνη της. Και ικανοποιημένος από αυτήν την απάντησι ο π. Παΐσιος είπε στον μοναχό αυτόν, προ του τέλους του: «Ε, αφού αυτό γίνεται, μη φοβάσαι για το



ουράνιο ταξίδι σου. Όλα θα πάνε καλά. Ο Θεός θα σε σώση».

Συγχωρέστε με, αγαπητοί μου αδελφοί, αλλά τώρα μου έρχονται κι άλλες σχετικές ιστορίες από το Άγιον Όρος. Μου έρχεται εις το μυαλό ένα παρόμοιο περιστατικό, που μας το εδιηγείτο πάλι ο π. Παΐσιος:

Κάποτε ψυχορραγούσε ένας ρουμάνος μοναχός. Αυτός ήταν υποτακτικός σε κάποιον Γέροντα - και οι δύο ήσαν πολύ μεγάλης ηλικίας. Όταν ψυχορραγούσε ο υποτακτικός, πήγε, ανήμερα της Παναγίας, έτσι συνέπεσε, ένας πρακτικός γιατρός από εκεί κοντά, ονόματι Δανιήλ. Αυτός ο γιατρός πήγε για να προσφέρει στον ψυχορραγούντα υποτακτικό τις τελευταίες ανθρώπινες δυνατές βοήθειες. Τότε απεγνωσμένα ο Γέροντας του ψυχορραγούντος μοναχού έλεγε με αγωνία προς τον πρακτικό γιατρό, σε σπαστά Ελληνικά - γιατί, όπως ήδη αναφέραμε, ήτο Ρουμάνος: «Μη Ντανήλο - Δανιήλ, δηλαδή -, μη κάνης τίποτε. Άσε καλύτερα, να πεθάνη σήμερα. Γιατί, σήμερα είναι μεγάλη γιορτή. Είναι της Παναγίας. Γιατί, και να κάνης κάτι, η θα πεθάνη αύριο, η μεθαύριο. Καλύτερα να πεθάνη σήμερα, που είναι γιορτή. Μεγάλη ευλογία. Είναι της Παναγίας». Ας μη κάνωμε σχόλια τώρα το πως αντιμετωπίζομε εμείς τέτοιες καταστάσεις....

Αυτή η μέθοδος της προσευχής του Ιησού, έχει τρία κύρια μεγάλα πλεονεκτήματα: Κατ' αρχάς, δεν απαιτούνται ειδικές συνθήκες τόπου και χρόνου. Δεν θέλει δηλαδή να έχωμε δικό μας ειδικό χώρο, ειδικό δωμάτιο, βιβλία, και άλλον εξοπλισμό. Μπορούμε να λέμε την ευχή παντού και πάντοτε, ευκαιρίως-ακαίριως, είτε όταν είμαστε απερίσπαστοι, είτε παράλληλα και ταυτόχρονα με άλλες ασχολίες. Και όταν ταξιδεύωμε, και όταν κάνωμε οποιαδήποτε δουλειά, και όταν περπατάμε, και στα διαλείμματα των εργασιών, και ανά πάσα ώρα και στιγμή, όπως ήδη έχωμε εξηγήσει. Με μία λέξι, δεν υπάρχει ακατάλληλη στιγμή για την ευχή του Ιησού. Πάντα ενδείκνυται, πάντα επιβάλλεται. Όχι απλώς επιτρέπεται, αλλά και επιβάλλεται. Πάντα είναι ωφέλιμη, πάντα είναι σωτήρια. Και αντί συνεχώς να σκεπτόμεθα και να ακούμε ένα σωρό άλλα πράγματα που, αν δεν είναι βλαβερά, είναι το ολιγώτερο ανώφελα και μάταια, και τα οποία μας κουράζουν, μας αποπροσανατολίζουν, μας θολώνουν το μυαλό, αντί λοιπόν να κάνωμε όλα αυτά, μπορούμε να δίνωμε, αν όχι πάντα, τουλάχιστον από καιρού εις καιρόν, ως στερεά πνευματική τροφή, στον εαυτό μας, την ευχή του Ιησού. Αυτό είναι το πρώτο μεγάλο πλεονέκτημα. Δεν απαιτείται ειδικός χώρος, δεν απαιτούνται ειδικές συνθήκες.

Δεύτερο μεγάλο πλεονέκτημα που έχει αυτός ο τρόπος της προσευχής, είναι ότι δεν απαιτείται ιδιαίτερος προσωπικός μας φιλολογικός και θεολογικός καταρτισμός. Δεν χρειάζονται ιδιαίτερες γνώσεις. Διότι, πολλά τα αίτια μεν, ας μη κρυβώμαστε δε. Λίγο πολύ, όλοι μας υστερούμε σε θεολογικο-φιλολογική

κατάρτησι και δεν καταλαβαίνομε, εξ αιτίας αυτού, τα εξαισία, κατά τα άλλα, βαθειά, βαθύτατα, νοήματα των τροπαρίων, που ψάλλονται εις την αγία μας Εκκλησία κατά την διάρκεια των ιερών ακολουθιών. Επειδή, για να καταλάβη κάποιος καλά τα εξαισία αυτά τροπάρια, πρέπει να ξέρη, και την Παλαιά Διαθήκη, και την Καινή Διαθήκη, και τους βίους των Αγίων, τα συγγράμματα των Αγίων, εκκλησιαστική ιστορία, δογματική, να ξέρη και κάποια αρχαία Ελληνικά. Και πολλές φορές, αν είναι ιαμβικοί οι στίχοι των τροπαρίων, όπως κατά τα Χριστούγεννα, Θεοφάνεια και κάποιες άλλες γιορτές, πρέπει να ξέρη καλά αρχαία Ελληνικά. Και όλα αυτά βέβαια, εφ' όσον αποδίδονται σωστά και από τους ιεροψάλτες.

Όπως καταλαβαίνετε, όλα αυτά για να συντρέχουν ταυτόχρονα, δεν είναι και τόσο εύκολο, για να μη πούμε ότι είναι πολύ δύσκολο. Οπότε είναι φυσικό πολλές φορές, να αισθανώμεθα κάποια ανία κατά την διάρκεια των ακολουθιών μέσα στον ναό. Γιατί, αν δεν καταλαβαίνη κάποιος τι ακούει, όσο και αν υπάρχει ένα εξαισιο πνευματικό κλίμα από την ψαλμωδία, δεν είναι παράξενο να αισθάνεται ανία. Οπότε, αντί να έχωμε πολλές φορές αυτό το όχι σωτήριο αίσθημα, επειδή ακριβώς δεν καταλαβαίνομε το νόημα των λεγομένων, είναι πολύ ωφέλιμο και χρήσιμο, παράλληλα με το εξαισιο πνευματικό κλίμα το οποίο δημιουργείται με την βυζαντινή ψαλμωδία, να λέμε παράλληλα, κάπου - κάπου, και την ευχή του Ιησού, το »Κυριε, Ιησού Χριστέ, ελέησόν με«. Η, εάν εκείνη την στιγμή το τροπάριο αναφέρεται στην Παναγία, μπορούμε να λέμε το »Υπεραγία Θεοτόκε, σώσον με«, η, αν κάποιο τροπάριο αναφέρεται σε κάποιον Άγιο, να λέμε »Αγιε του Θεού, πρέσβευε υπέρ εμού«. Είναι πολύ πιο χρήσιμο, πολύ πιο ωφέλιμο.

Βέβαια, στο σημείο αυτό να πούμε ότι φταίμε λίγο-πολύ όλοι μας, που, ενώ μαθαίνωμε ξένες γλώσσες, ενώ μαθαίνωμε ένα σωρό άλλα πράγματα, βλαβερά, ανώφελα, δεν κάνωμε μία προσπάθεια να βελτιώσωμε τα Ελληνικά μας, τα αρχαία Ελληνικά μας. Και σε λίγο, θα έλθουν να μας τα μάθουν οι Γερμανοί και οι ξένοι γιατί, όπως πάει το πράγμα, θα τα έχωμε ξεχάσει. Τι να μας μάθουν δηλαδή οι ξένοι; Την δική μας εξαισία γλώσσα! Και αυτό είναι μεγάλη μας ντροπή. Τι λέγω για τα Αρχαία Ελληνικά. Εδώ, καλά - καλά, δεν ξέρωμε την απλή καθαρεύουσα και με αυτά τα μονοτονικά συστήματα, που είναι ντροπή που τα υιοθετήσαμε, δεν ξέρω κι εγώ τι να πω, σε λίγο, θα πάμε και στο ατονικό σύστημα. Αλλά, ας μη ξεφύγω από το θέμα μας. Όμως αν κάνωμε μία προσπάθεια και από μόνοι μας, μπορούμε να βελτιωθούμε στο θέμα αυτό.

Αλλά, και πέραν τούτου, αν μεγάλοι Άγιοι της Εκκλησίας μας, όπως της τάξεως του αγίου Γρηγορίου του Παλαμά, ευρήκαν μεγαλυτέρα πνευματική ανάπαυσι και ωφέλεια στην ευχή του Ιησού, παρά στα πολλά λόγια των άλλων προσευχών, παρά

στην Υμνολογία, πόσω μάλλον εμείς, που όπως είπαμε στερούμεθα τον απαραίτητο θεολογικό και φιλολογικό καταρτισμό.

Βέβαια, για να είμαστε πιο ολοκληρωμένοι και για να μην υπάρχει και καμμία παρανόηση, κατά γενική ομολογία, στην ανθρωπίνη μας φύσι ταιριάζει η αλλαγή, η ποικιλία. Διαφορετικά δημιουργείται στον άνθρωπο μία μορφή πνευματικού μουχλιάσματος. Οπότε, είναι πιο ξεκούραστο, πιο φυσικό, πιο ωφέλιμο και πιο αποδοτικό, άλλοτε να ψάλλωμε εσωτερικά, η εξωτερικά, και άλλοτε να λέμε την ευχή του Ιησού ψιθυριστά, η νοερά. Το ένα δεν αντιμάχεται το άλλο. Ίσα-ίσα, το ένα συμπληρώνει και βελτιώνει το άλλο. Έτσι είναι η ανθρωπίνη μας φύσις. Διότι ο,τι υπάρχει στην αγία μας Εκκλησία, είναι εν Αγίω Πνεύματι κατατεθειμένο. Και, αν κάνωμε διακριτική χρήσι όλων αυτών, μεγιστοποιείται η προσωπική μας πρόοδος. Άλλωστε, αυτά δεν μπαίνουν σε καλούπια.

Επί παραδείγματι: Όταν λέμε μία προσευχή, η ακούμε στην εκκλησία μία προσευχή, είτε είναι ψαλμωδία, είτε είναι ψαλμός του Δαυΐδ, είτε είναι ο,τιδήποτε άλλο, άμα κάποιος συγκεκριμένος στίχος μιας προσευχής μας κεντήση ιδιαίτερα, μας »τρυπήση», μας κατανύξη, αν μιλήση ιδιαίτερα μέσα μας, τότε, όχι μόνο δεν είναι αμαρτία να αδολεσχούμε γύρω από αυτόν τον στίχο, αλλά επιβάλλεται και συμφέρει πνευματικά αυτή η εργασία.

Αυτά λένε οι Άγιοι Πατέρες. Και ο Άγιος Ιωάννης της Κλίμακος τονίζει περίπου το εξής: «Μη χάσης, λέγει, την ευκαιρία αυτή, γιατί, δια μέσου αυτού του στίχου, δια μέσου αυτού του λογισμού, δια μέσου αυτού του φαινομένου, σε επισκέφθηκε ο Θεός, για να συγχωρεθούν οι αμαρτίες σου, για να φωτισθής και για πολλούς άλλους λόγους». Βλέπετε, στην Ορθοδοξία δεν υπάρχουν ποτέ συνταγές, ποτέ δεν υπάρχουν πνευματικά καλούπια. Πάντα υπάρχει η διάκρισις, που είναι η συνισταμένη όλων των πνευματικών φαινομένων και όλων των πνευματικών αρετών.

Αλλά, ας μη ξεφύγωμε πιο πολύ. Και το τρίτο μεγάλο πλεονέκτημα που έχει αυτή η ευχή του Ιησού, που έμμεσα το προαναφέραμε, είναι ότι η ενέργεια της ευχής αυτής μένει ακεραία, θα λέγαμε, και μετά το πέρας της προσευχής. Για παράδειγμα, όποιος λέγει την ευχή ψιθυριστά, όταν δηλαδή είναι μόνος του, τότε, σιγά-σιγά, και χωρίς να το καταλαβαίνει, όταν ευρεθή σε δημόσιο χώρο, του έρχεται η ευχή από μόνη της και την λέγει με τον νου του. Δηλαδή, συνεχίζει η ενέργεια της προσευχής μετά το τελείωμά της.

Αυτά, αγαπητοί μου αδελφοί, είχαμε να πούμε ως προς τα τρία κύρια πλεονεκτήματα που έχει η προσευχή του Ιησού έναντι των άλλων θεαρέστων προσευχών.

Τώρα επίσης, εκτός από τον εαυτό μας, ενδείκνυται να προσευχώμεθα, με τον ίδιο πάντα τρόπο, για ολόκληρη την οικογένειά μας, για άτομα στα οποία αισθανόμεθα κάποια πνευματικής ή υλικής φύσεως ευγνωμοσύνη, για ανθρώπους που έχουν κάποια ειδική ανάγκη, περιπέτεια, συμφορά, κάποια αρρώστεια, και γενικώς, για ολόκληρη την ανθρωπότητα και για όλους τους ζώντας λέγοντας »Κυριε Ιησού Χριστέ, ελέησον ημάς». Και τούτο επειδή η ανθρωπότης, πιο πολύ από όλα, πάσχει από έλλειψη προσευχής. Και ο,τι πολλές φορές δεν επιτυγχάνομε με ένα σωρό διδασκαλίες, εκβιασμούς, τσακωμούς, απειλές, δοσοληψίες, συζητήσεις, που τελειωμό δεν έχουν και πολλές φορές μας φθείρουν και μας βγάζουν εκτός τόπου και χρόνου, μπορούμε να το επιτύχωμε με την προσευχή του Ιησού, γιατί αυτή κρύβει μέσα της τεραστία πνευματική δύναμη. Μπορούμε λοιπόν να αναφέρωμε κάποια ιδιαίτερα συγκεκριμένα ονόματα μία μόνο φορά εις την αρχή, και μετά, όσες φορές θέλομε, να λέμε γενικά »Κυριε Ιησού Χριστέ, ελέησον ημάς». Είχαμε πη δηλαδή στην αρχή »Κυριε Ιησού Χριστέ ελέησε τους δούλους σου τάδε, τάδε, τάδε, και όλην την ανθρωπότητα». Μετά, συνεχίσαμε να λέμε »Κυριε Ιησού Χριστέ, ελέησον ημάς», »Κυριε, Ιησού Χριστέ, ελέησον ημάς»..... Στο »ημας» συμπεριλαμβάνονται, όλη η ανθρωπότητα και επί πλέον κατά έναν εντελώς ξεχωριστό και ιδιαίτερο τρόπο, τα ονόματα που προαναφέραμε την πρώτη μόνο φορά στην αρχή.

Δεν χρειάζεται δηλαδή να ζαλιζώμαστε συνεχώς με πολλά ονόματα και να τα αναφέρομε συνεχώς, γιατί αυτό διαχέει την πνευματική μας προσοχή και ούτε είναι εφικτόν και δυνατόν να τους θυμηθούμε όλους. Γι' αυτό, μπορούμε να λέμε επί πλέον και εν κατακλείδι: »Και τοις εντειλαμένοις ημίν τοις αναξιόις εύχεσθαι υπέρ αυτών». Ο Θεός γνωρίζει για ποιούς θέλομε να προσευχηθούμε, ποιούς θα έπρεπε να αναφέρωμε και ποιούς λησμονήσαμε εν τη αδυναμία μας. Έτσι, ας αφήσωμε τον Θεό να κατευθύνη Εκείνος αυτήν την ταπεινή μας προσευχή, όπου υπάρχει ανάγκη, όπου πρέπει, όπου είναι το θέιο Του θέλημα. Δηλαδή, εμείς να λέμε »Κυριε, Ιησού Χριστέ, ελέησον ημάς», αναξίως βέβαια, και να αφήνωμε τον Θεό να ενεργή για λογαριασμό μας.Αυτά, αγαπητοί μου αδελφοί, είχαμε να πούμε για σήμερα.

Ας σταματήσωμε εδώ και θα συνεχίσωμε, πρώτα ο Θεός, την επόμενη φορά.

Αρχιμανδρίτης Αρσένιος Κατερέλος, Ηγούμενος Ι. Μονής Αγίου Νικολάου Δίβρης Φθιώτιδος (Εσπερινή ομιλία στον Ι. Ναό Παναγίας Δεσποίνης Λαμίας κατά το έτος

1999)

Πηγή: [impantokratoros.gr](http://impantokratoros.gr)