31 Ιουλίου 2014

Η άσκηση της προσευχής του Ιησού: Η Αθωνική παράδοση

/ Πεμπτουσία

Image not found or type unknown

Στο κεφάλαιο αυτό θα αποπειραθώ να εκθέσω όσο γίνεται συντομότερα τις πιο ουσιώδεις απόψεις για την προσευχή του Ιησού, της μεγάλης αυτής ασκήσεως της καρδίας, καθώς και την πλέον ενιαίνουσα διδασκαλία για την άσκηση αυτή την οποία συνάντησα στο Άγιο Όρος.

Image not found or type unknown

Image not found or type unknown

Για πολλά χρόνια οι μοναχοί προφέρουν την προσευχή αυτή με το στόμα, χωρίς να αναζητούν τεχνητούς τρόπους ενώσεως του νου με τη καρδιά. Η προσοχή τους συγκεντρώνεται στη συμμόρφωση της καθημερινής ζωής τους στις εντολές του Χριστού. Η αιωνόβια πείρα της ασκήσεως αυτής έδειξε ότι ο νους ενώνεται με την καρδιά δια της ενεργείας του Θεού, όταν ο μοναχός περάσει την σταθερή πείρα της υπακοής και της εγκράτειας, όταν ο νους του, η καρδιά και αυτό το σώμα του «παλαιού ανθρώπου» ελευθερωθούν επαρκώς από την εξουσία της αμαρτίας. Εν τούτοις και κατά το παρελθόν και κατά τον παρόντα καιρό οι Πατέρες μερικές

φορές επιτρέπουν να προσφεύγουμε στην τεχνητή μέθοδο εισαγωγής του νου στην καρδιά.

Για το λόγο αυτό ο μοναχός, δίνοντας κατάλληλη θέση στο σώμα και κλίνοντας την κεφαλή προς το στήθος, νοερά προφέρει την προσευχή εισπνέοντας ήσυχα τον αέρα με τις λέξεις: «Κύριε, Ιησού Χριστέ, (Υιέ του Θεού)» και έπειτα εκπνέοντας τελειώνει την προσευχή: «ελέησον με (τον αμαρτωλό)». Κατά τον χρόνο της εισπνοής η προσευχή του νου κατ' αρχάς ακολουθεί την κίνηση του εισπνεόμενου αέρα και συγκεντρώνεται στο άνω μέρος της καρδιάς. Κατά την εργασία αυτήν για κάποιο χρονικό διάστημα η προσοχή μπορεί να διαφυλαχτεί αδιάχυτη και ο νους να παραμείνει κοντά στην καρδιά, ακόμη δε και να εισέλθει μέσα της. Η πείρα θα δείξει ότι ο τρόπος αυτός θα δώσει στο νου τη δυνατότητα να δει όχι αυτή τη φυσική καρδιά, αλλά εκείνο που γίνεται μέσα της: Τί είδους αισθήματα μπαίνουν σε αυτή· τί είδους νοερές εικόνες την πλησιάζουν απ' έξω. Αυτή η άσκηση θα οδηγήσει τον μοναχό να αισθάνεται την καρδιά του και να διαμένει σε αυτή με την προσοχή του νου χωρίς να χρησιμοποιεί πλέον οποιαδήποτε «ψυχοσωματική τεχνική».

φωτο: μ. Γαβριήλ Φιλοθείτης

Image not found or type unknown

φωτο: μ. Γαβριήλ Φιλοθείτης

Η τεχνητή μέθοδος μπορεί να βοηθήσει τον αρχάριο να βρει τον τόπο, που οφείλει να σταθεί η προσοχή του νου κατά την προσευχή και γενικά σε κάθε στιγμή. Εν τούτοις η πραγματική προσευχή δεν επιτυγχάνεται με τον τρόπο αυτό. Αυτή δεν έρχεται διαφορετικά, παρά μόνο με την πίστη και τη μετάνοια, οι οποίες είναι η μόνη βάση γι' αυτήν. Ο κίνδυνος της ψυχοτεχνικής, όπως έδειξε η μακρά πείρα, έγκειται στο ότι υπάρχουν πολλοί άνθρωποι, οι οποίοι δίνουν υπερβολικά μεγάλη σημασία σ' αυτήν καθ' εαυτή την μέθοδο. Προς αποφυγή της επιβλαβούς παραμορφώσεως της πνευματικής ζωής του προσευχομένου συνιστάται από παλιών χρόνων στους αρχάριους ασκητές άλλος τρόπος, κατά πολύ βραδύτερος, αλλά ασυγκρίτως ορθότερος και ωφελιμότερος δηλαδή: να συγκεντρώνεται η προσοχή στο Όνομα του Ιησού Χριστού και στα λόγια της ευχής. Όταν η συντριβή για τις αμαρτίες φθάσει σε ορισμένο βαθμό, τότε ο νους με τρόπο φυσικό ενώνεται με την καρδιά.

Ο πλήρης τύπος της προσευχής είναι: «Κύριε, Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού, ελέησόν με τον αμαρτωλόν». Στους αρχάριους ακριβώς αυτός ο τύπος προτείνεται. Στο πρώτο μέρος της προσευχής ομολογούμε τον Χριστόν-Θεόν, τον σαρκωθέντα δια την ημών σωτηρίαν. Στο δεύτερο μέρος με μετάνοια αναγνωρίζουμε την πτώση μας, την αμαρτωλότητα και την λύτρωσή μας. Ο συνδυασμός της δογματικής ομολογίας με την μετάνοια απεργάζεται την προσευχή πληρέστερη κατά το θετικό της περιεχόμενο. Είναι δυνατόν να καθορίσουμε μερικά στάδια στην ανάπτυξη της προσευχής αυτής:

Πρώτον, είναι η *προφορική*. Λέμε την προσευχή με τα χείλη, ενώ προσπαθούμε να συγκεντρώσουμε την προσοχή μας στο Όνομα και τις λέξεις.

Δεύτερον, *νοερά*. Δεν κινούμε πλέον τα χείλη, αλλά προφέρουμε το όνομα του Ιησού Χριστού και το υπόλοιπο περιεχόμενο της προσευχής νοερά.

Τρίτον, *νοερά-καρδιακή*. Ο νους και η καρδιά ενώνονται κατά την ενέργεια τους· η προσοχή περικλείεται μέσα στην καρδιά και εκεί προφέρεται η ευχή.

Τέταρτον, *αντενεργούμενη*. Η προσευχή ριζώνει στη καρδιά, και χωρίς ιδιαίτερη προσπάθεια της θελήσεως προφέρεται από μόνη της μέσα στη καρδιά, τραβώντας προς τα εκεί την προσοχή του νου.

Πέμπτον, *χαρισματική*. Η προσευχή ενεργεί ως τρυφερή φλόγα μέσα μας, ως έμπνευση Άνωθεν, που γλυκαίνει την καρδιά με την αίσθηση της αγάπης του Θεού και αρπάζει το νου σε πνευματικές θεωρίες. Μερικές φορές συνοδεύεται με την όραση του Φωτός.

Η βαθμιαία ανάβαση στη προσευχή είναι η πλέον αξιόπιστη. Στον εισερχόμενο στο στάδιο του αγώνα για την προσευχή επιμόνως προτείνεται να αρχίζει με την προφορική προσευχή, έως ότου αυτή αφομοιωθεί από το σώμα, τη γλώσσα, την καρδιά και τη διάνοιά του. Η διάρκεια της περιόδου αυτής είναι διαφορετική σε κάθε άνθρωπο. Όσο βαθύτερη είναι η μετάνοια, τόσο συντομότερη η οδός.

[Συνεχίζεται]