

## Τρία επίπεδα ή βαθμοί στην εκφώνηση της Προσευχής του Ιησού

/ [Ορθόδοξη πίστη](#)



Συνήθως διακρίνονται τρία επίπεδα ή βαθμοί στην εκφώνηση της Προσευχής του Ιησού. Αρχίζει σαν «προσευχή με τα χείλη», προφορική προσευχή. Έπειτα γίνεται πιο εσωτερική, καταλήγοντας σε «προσευχή του νου», νοητική προσευχή. Τελικά ο νους «κατέρχεται» στην καρδιά κι ενώνεται μαζί της κι έτσι η προσευχή γίνεται «προσευχή της καρδιάς», ή για μεγαλύτερη ακρίβεια, και «προσευχή του νου μέσα στην καρδιά».

Σ' αυτό το επίπεδο γίνεται προσευχή ολόκληρου του προσώπου - όχι πια κάτι που σκεφτόμαστε ή λέμε, αλλά κάτι που είμαστε- γιατί η απώτερη πρόθεση της πνευματικής οδού δεν είναι μόνο ένα πρόσωπο που λέει προσευχές, από καιρό σε καιρό, αλλά ένα πρόσωπο που είναι προσευχή όλο τον καιρό.

Η Προσευχή του Ιησού δηλαδή αρχίζει σαν μια σειρά από συγκεκριμένες πράξεις προσευχής άλλ' ο τελικός της σκοπός είναι να θεμελιώσει σ' αυτόν που προσεύχεται μια κατάσταση προσευχής που είναι αμείωτη, που συνεχίζεται αδιάλειπτα ακόμη κι ανάμεσα σε άλλες δραστηριότητες.

Κάλλιστος Γουέαρ

Πηγή: [o-tiron.blogspot.gr](http://o-tiron.blogspot.gr)