

## Προς νέον ερωτήσαντα περί προσευχής (Οσίου Ιωσήφ του Ησυχαστού)

[/ Άγιοι - Πατέρες - Γέροντες / Γέρ. Ιωσήφ Ησυχαστής](#)



Η πράξη της νοεράς προσευχής είναι να βιάσεις τον εαυτό σου να λες συνεχώς την ευχή με το στόμα αδιαλείπτως. Στην αρχή γρήγορα να μην προφθάνει ο νους να σχηματίζει λογισμό μετεωρισμού. Να προσέχεις μόνο στα λόγια: «Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με». Όταν αυτό πολυχρονίσει, το συνηθίζει ο νους και το λέει και γλυκαίνεσαι σαν να έχεις μέλι στο στόμα σου και θέλεις όλο να το λες. Αν το αφήνεις στενοχωριέσαι πολύ.

Όταν το συνηθίσει ο νους και χορτάσει -το μάθει καλά- τότε το στέλνει στη καρδιά. Επειδή ο νους είναι ο τροφοδότης της ψυχής και ό,τι καλό ή πονηρό δει ή ακούσει το κατεβάζει στη καρδιά που είναι το κέντρο της σωματικής και πνευματικής δυνάμεως του ανθρώπου, ο θρόνος του νου· όταν ο ευχόμενος κρατά το νου του να μη φαντάζεται τίποτε, αλλά προσέχει μόνο στα λόγια της ευχής, τότε αναπνέοντας ελαφρά με κάποια βία και θέληση δική του τον κατεβάζει στη καρδιά και τον κρατά μέσα κλεισμένο και λέει με ρυθμό την ευχή:

- «Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με».

Στην αρχή λέει μερικές φορές την ευχή και παίρνει μία αναπνοή. Κατόπιν όταν συνηθίσει να παραμένει ο νους στη καρδιά, λέει σε κάθε αναπνοή μία ευχή με τον εξής τρόπο: Λέει το «Κύριε Ιησού Χριστέ» στην εισπνοή και το «ελέησόν με» στην εκπνοή. Αυτό ανήκει στην πρακτική μορφή της ευχής έως ότου επισκιάσει και αρχίσει να ενεργεί η Θεία Χάρη. Εάν αυτό δεν διακοπεί, με την χάρη του Χριστού, ακολουθεί η θεωρία.

Λοιπόν παντού λέγεται η ευχή· και όταν κάθεσαι και στο κρεβάτι και περπατώντας και όρθιος. «Αδιαλείπτως προσεύχεσθε, εν παντί ευχαριστείτε», λέει ο Απόστολος.

Δεν προσεύχεσαι μόνο όταν πλαгиάζεις. Θέλει αγώνα· όρθιος, καθιστός. Όταν κουράζεσαι, κάθεσαι και μετά πάλι όρθιος. Να μη σε πιάνει ο ύπνος.

Αυτά λέγονται «πράξεις». Δείχνεις την προαίρεσή σου στο Θεό, όλα δε εξαρτώνται απ' αυτόν εάν σου δώσει. Χωρίς τον Θεό τίποτε δεν γίνεται. Ο Θεός είναι η αρχή και το τέλος. Η Χάρη του τα πάντα ενεργεί. Αυτή είναι η κινητήρια δύναμη.

Αν θέλεις να βρεις το Θεό, μόνο διά της «ευχής», μη βγάλεις αναπνοή χωρίς την ευχή. Πρόσεχε μόνο να μη δέχεσαι φαντασίες. Γιατί το θείο είναι ανείδευτο, αφάνταστο, αχρωμάτιστο. Δεν δέχεται συλλογισμούς. Ενεργεί ως αύρα λεπτή μέσα στις σκέψεις μας.

Εάν μπορέσεις να λέγεις την «ευχή» εκφώνως και συνέχεια, σε δύο-τρεις μήνες τη συνηθίζεις και μετά πλησιάζει η Θεία Χάρη και σε ξεκουράζει. Αρκεί να μη σταματήσεις να την λες με το στόμα, χωρίς διακοπή. Όταν την παραλάβει ο νους τότε θα ξεκουρασθείς χωρίς να τη λες με τη γλώσσα . Όλη η βία είναι στην αρχή, έως ότου γίνει συνηθία. Κατόπιν θα την έχεις σ' όλα τα χρόνια της ζωής σου· θα την λέει ο νους χωρίς κόπο. Μόνο κτύπα ευθέως στη θύρα του θείου ελέους και πάντως ο Χριστός μας θα σου ανοίξει· είναι αδύνατον. Αγάπησέ τον πολύ, για να πάρεις πολύ. Εάν αγαπάς το Χριστό πολύ ή λίγο, θα έχεις την ανάλογη ανταπόδοση.

Λέγε ακαταπαύστα την ευχή· με τη γλώσσα και με το νου. Όταν η γλώσσα κουράζεται ας αρχίζη ο νους. Και πάλιν, όταν ο νους βαρύνεται, η γλώσσα. Μόνον να μην παύεις. Κάμνε μετάνοιες πολλές. Να αγρυπνείς τη νύκτα, όσον μπορείς. Και αν ανάψει φλόγα στην καρδιά σου και αγάπη προς το Θεό και ζητείς ησυχία και δεν μπορείς να μείνεις στον κόσμο - διότι μέσα σου ανάβει η ευχή - τότε γράψε μου και εγώ θα σου πω τι θα κάμεις. Εάν πάλι δεν ενεργήσει έτσι η χάρις, άλλα κρατείται ο ζήλος μέχρι του να εφαρμόζεις τις εντολές του Κυρίου προς τον πλησίον, τότε ησύχαζε όπως είσαι, και καλά είσαι μη ζητείς άλλο τίποτε. Τη διαφορά των τριάκοντα, εξήκοντα, εκατόν, θα τη βρεις, όταν διαβάσεις τον Ευεργετινό. Θα βρεις εκεί και άλλα πολλά γραμμένα και πολύ θα ωφεληθείς.

Λοιπόν, απαντώ στις άλλες ερωτήσεις σου. Η ευχή έτσι πρέπει να λέγεται με τον ενδιαθέτο λόγο. Αλλ' επειδή στην αρχή δεν την έχει συνηθίσει ο νους, την ξεχνά. Γι' αυτό την λέγεις, πότε με το στόμα και πότε με το νου. Και αυτό γίνεται μέχρις ότου τη χορτάσει ο νους και γίνει ενέργεια.

Ενέργεια λέγεται εκείνο που, όταν λες την ευχή, αισθάνεσαι μέσα σου χαρά και αγαλλίαση και θέλεις διαρκώς να τη λες. Λοιπόν, όταν παραλάβει ο νους την ευχή και γίνει αυτή η χαρά που σου γράφω, τότε θα λέγεται μέσα σου αδιαλείπτως, χωρίς τη βία τη δική σου. Αυτό λέγεται αίσθησις-ενέργεια- επειδή η χάρις ενεργεί χωρίς τη θέληση του ανθρώπου. Τρώει, περιπατά, κοιμάται, ξυπνά, και μέσα

φωνάζει διαρκώς την ευχή. Και έχει ειρήνη, χαρά.

Τώρα, για τις ώρες της προσευχής επειδή είσαι στον κόσμο και έχεις διάφορες μέριμνες, όταν βρίσκεις καιρό κάμνε προσευχή. Άλλα βιάζου συνεχώς να μη αμελήσεις. Για τη “θεωρίαν” που ζητάς, εκεί που είσαι είναι δύσκολο· διότι θέλει απόλυτη ησυχία.

Εγώ αυτό τον καιρό, όλο γράφω σε όσους ρωτούν. Εφέτος ήλθαν από τη Γερμανία μόνο και μόνο να μάθουν για την νοερά προσευχή. Από την Αμερική μου γράφουν με τόση προθυμία. Από το Παρίσι είναι τόσοι, που θερμά ζητούν. Εμείς εδώ στα πόδια μας, γιατί αμελούμε; Μήπως είναι σκάψιμο να φωνάζουμε διαρκώς το όνομα του Χριστού να μας ελεήσει;

Τέλος, επικρατεί και μία σκοτισμένη ιδέα του πειρασμού· ότι, αν λέει κανείς την ευχή, φοβάται μην πλανηθεί· ενώ αυτό είναι πλάνη που λέει.

Οποιος θέλει, ας δοκιμάσει. Και, όταν χρονίσει η ενέργεια της ευχής, θα γίνει Παράδεισος μέσα του. Θα ελευθερωθεί από τα πάθη, θα γίνει άλλος άνθρωπος. Αν δε είναι και στην έρημο, ω! ω! δεν λέγονται τα καλά της ευχής!

(«Έκφρασις Μοναχικής εμπειρίας», εκδ. Ι.Μ.Φιλοθέου, Αγ. Όρους- αποσπάσματα σε νεοελληνική απόδοση)

**Πηγή:** [fdathanasiou.blogspot.gr](http://fdathanasiou.blogspot.gr)