

Η νοερά προσευχή

/ [Πεμπτουσία](#)

[Συνέχεια προηγούμενου άρθρου: <http://www.pemptousia.gr/?p=117199>]

«Σεις δε, εάν αγαπάτε την νοεράν προσευχήν,

πενθείτε και κλαίετε ζητώντας τον Ιησούν.

Και Αυτός θα αποκαλυφθή ως εν εμπύρω αγάπη,

όπου καταφλέγει όλα τα πάθη».[74]

Με θερμή προσευχή συνοδευόμενη από προσοχή, υπομονή και αυτοκριτική

Ο πανάρχαιος και καθολικός πόθος του ανθρώπου να συναντηθεί με τον Θεό βρίσκει την εκπλήρωσή του μέσα στην Ορθόδοξη Εκκλησία. Η συμμετοχή του πιστού στα Μυστήρια της Ιεράς Εξομολογήσεως και της Θείας Κοινωνίας καθώς και η προσπάθεια τηρήσεως των εντολών του Θεού κάνουν δυνατή την μέθεξη και την κοινωνία Θεού και ανθρώπου. Ένα δυνατό και αποτελεσματικό όπλο που προσφέρει η Εκκλησία μας σ' αυτήν την αναζήτηση είναι η προσευχή, η οποία κατά την ποιότητά της, όπως μας πληροφορεί ο άγιος Ιωάννης της Κλίμακος, είναι ένωση και συνουσία ανθρώπου και Θεού.

Σήμερα, είναι πολύ ευχάριστο και παρήγορο το γεγονός πως το ενδιαφέρον των πιστών για την προσευχή και συγκεκριμένα την νοερά, όλο και αυξάνει. Όπως γράφει ο π. Εφραίμ, Προηγούμενος της Ι. Μονής Φιλοθέου και πνευματικό ανάστημα του Γέροντος Ιωσήφ: «γνωρίζω χιλιάδας ψυχάς εις τον κόσμον, εις όλον θα έλεγα τον κόσμον, όπου βιάζουν τον εαυτόν των εις την ευχήν με θαυμαστά αποτελέσματα».[75]

Αλλά τι είναι η νοερά προσευχή; Είναι η επίκληση του Ονόματος του Κυρίου Ιησού και η εκζήτηση του Θείου Ελέους και συγχρόνως μία πράξη μετανοίας του πεπτωκότος αμαρτωλού ανθρώπου, η οποία εκφράζεται με τα λόγια: Κύριε Ιησού Χριστέ ελέησόν με.

Η πρώτη που άσκησε το θείο και ιερό έργο της νοεράς προσευχής στον χώρο της Καινής Διαθήκης είναι η Κυρία Θεοτόκος. Όταν έμενε στα Άγια των Αγίων ασκώντας την νοερά προσευχή έφθασε σε ύψη θείας θεωρίας όπως γράφει ο Άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς στον Λόγο του στα Εισόδια της Θεοτόκου. Γι' αυτό και αξιώθηκε να γίνει το «ευρύχωρο σκήνωμα του Λόγου», η «χώρα του αχωρήτου

Θεού».

Το παράδειγμά της μιμήθηκαν οι Μεγάλοι Πατέρες της Εκκλησίας, οι Όσιοι Ασκητές του Μοναχισμού, οι Άγιοι όλων των εποχών. Η νοερά προσευχή γίνεται η τερπνή και αδιάλειπτη ενασχόληση των θεοφόρων Πατέρων των πρώτων αιώνων του Χριστιανισμού στην Αίγυπτο, Νιτρία, Σινά, Ιεροσόλυμα αλλά και αργότερα στην Κωνσταντινούπολη, Άγιον Όρος και στους σλαβικούς λαούς.

Την δυσκολία που έχει όποιος θέλει να γνωρίσει, να εξασκήσει και κατόπιν να μιλήσει και να γράψει για βαθειά πνευματικά θέματα όπως είναι η νοερά προσευχή εξομαλύνουν η εντρύφηση και η προσεκτική μελέτη των κειμένων των Νηπτικών Πατέρων οι οποίοι κατέγραψαν τις πνευματικές τους εμπειρίες, όσο τους ήταν δυνατόν και επιτρεπτό, για την δική μας ωφέλεια.

Ανατρέχοντας λοιπόν στις Επιστολές του Γέροντος Ιωσήφ, του τελευταίου Μεγάλου Νηπτικού των καιρών μας, οι οποίες εκφράζουν και συνοψίζουν όλο τον πλούτο της Φιλοκαλικής Παραδόσεως διαβάζουμε τον ορισμό που εκείνος δίνει: «Νοερά Προσευχή είναι να έλθη η Χάρις».[76] Και όπως ο ίδιος εξηγεί: «Χάρις δε είναι, ίνα διαφανέστερον, είπωμεν, μικρά ή μεγάλη δωρεά της απείρου θείας πλουταναδόσεως, όπου Αυτός ως αγαθός διανέμει από άπειρον αγαθότητα».[77]

Αυτήν την Χάριν, την άκτιστον ενέργεια του Θεού με πόνους, αιματηρούς ασκητικούς αγώνες και τέλεια αυταπάρνηση επεδίωξε και αναζήτησε ο μακάριος Γέρων και ο Αγαθός Θεός του την χάρισε πλούσια ώστε και ο ίδιος πλούτισε και καθέναν που προστρέχει στις θεοφόρες Επιστολές του τον παρηγορεί, τον θερμαίνει, τον πλουτίζει και του ανοίγει νέους ορίζοντες.

Ο Γέρων Ιωσήφ ξεκινώντας την ασκητική του ζωή και επιθυμώντας να αθλήσει νομίμως έψαξε να βρει άνθρωπο να διδαχθεί: «τα σπήλαια ολοκλήρου του Άθωνος με υπεδέχοντο επισκέπτην... εζήτουν να εύρω πνευματικόν να με διδάξει ουράνιον θεωρίαν και πράξιν».[78]

Και αμείφθηκε:

«Εύρον πολλούς των Πατέρων εν «πράξει» και «θεωρία». Γηραιούς και αγίους ανθρώπους... ήτον και άλλος πλέον θαυμασιώτερος εις τον Άγιον Πέτρον τον Αθωνίτην, ο παπα-Δανιήλ, μιμητής του Μεγάλου Αρσενίου... Αυτός είχεν εφ' όρου ζωής νοεράν προσευχήν και ολονύκτιον αγρυπνίαν. Από αυτόν και εγώ επήρα την τάξιν και εύρηκα μεγίστην ωφέλειαν»[79]

Αυτά τα αγιασμένα Γεροντάκια που είχαν αδιάλειπτη την ευχή, «έχοντες έκαστος ίδιον χάρισμα και πάντες ηγιασμένοι, ευωδιάζοντες ως κρίνα την έρημον»[80]

έκανε ο θαυμαστός Γέρων οδηγούς του γι' αυτό και συμβουλεύει: «έφ' όσον ο Γέροντας έχει γνώσιν της προσευχής, δεν είναι φόβος να πλανηθής».[81]

«Έκτοτε λοιπόν ήρχισαν οι άγριοι πόλεμοι, όπου δεν με άφηναν ησυχίαν ημέρα και νύκτα. Άγριοι πόλεμοι!... Έξ ώρας καθήμενος εις προσευχήν τον νούν δεν εσυγχώρουν να βγη από την καρδίαν. Από το σώμα μου ο ιδρώτας έτρεχε βρύσις. Ξύλον αλύπητα. Πόνος και δάκρυα. Νηστεία άκρα και ολονύκτιος άγρυπνία...

Όλα έτη οκτώ κάθε νύκτα μαρτύριον. Έφευγαν οι δαίμονες και εφώναζαν. Μας έκαψε! Μας έκαψε!»[82]

Με την λιτή αλλά δυνατή αυτή περιγραφή μαθαίνουμε από τον ίδιο την ένταση του πολέμου αλλά και την ανδρεία και την γενναιότητα του αγωνιστή. Ο Γέρων Ιωσήφ έδειξε μεγάλο ζήλο και αυτοθυσία στον προσευχητικό αγώνα, αγωνίσθηκε τιτάνια και έγινε κάτοχος της Θείας Χάριτος φθάνοντας στα μέτρα των μεγάλων Αγίων Ασκητών.

Γι' αυτό και μπορούσε αλάνθαστα να καθοδηγήσει όσους του ζητούσαν βοήθεια. Όπως ο ίδιος γράφει: «διψώ να ωφελήσω τον κάθε αδελφόν, όπου ζητεί να σωθή».[83]

Και όπως ο υποτακτικός του, Προηγούμενος Εφραίμ της Ι. Μ. Φιλοθέου εξηγεί: «ήξευρε αυτός ο ουράνιος άνθρωπος με τόσην δεξιοτεχνίαν να θεραπεύη τα πάθη των υποτακτικών του ώστε μόνον να έμεναν πλησίον του και εγίνοντο άλλοι άνθρωποι... Δεν ήτο δυνατόν να έλθη πλησίον του άνθρωπος, όσον εμπαθής και αν ήτο, και να μη θεραπευθή. Αρκεί μόνον να του έκαμνε υπακοή».[84]

Ο Όσιος Γέρων δεν θέλει να κρατά μόνο για τον εαυτό του τον θησαυρό που του εμπιστεύθηκε ο Χριστός, διψά να δείξει τον δρόμο της νοεράς προσευχής σε όλους τους χριστιανούς και γράφει: «υπάρχει ελπίς να δεχθώσι τον λόγον ψυχαι καθαραι και εις εμέ να γίνη ωφέλεια ο μισθός της αγάπης. Λοιπόν ακούσατέ μου τους λόγους, χαρίσατέ μου τας ακοάς...». [85]

Και ξεκινά διδάσκοντας και αποκαλύπτοντας την οδό της ευχής: «Λοιπόν η πράξις της νοεράς προσευχής είναι να βιάσης τον εαυτόν σου να λέγης συνεχώς την ευχήν με το στόμα, αδιαλείπτως. Εις την αρχήν γρήγορα· να μην προφθάνη ο νους να σχηματίζη λογισμόν μετεωρισμού. Να προσεχής μόνον στα λόγια: Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με».[86]

Εδώ ο Γέρων Ιωσήφ μας μιλά για το ξεκίνημα, το αρχικό στάδιο. Και επισημαίνει: «όλη η βία χρειάζεται εις την γλώσσαν, έως ότου να συνηθίσης εις την αρχήν».[87]

Και τότε προβάλλει ο πρώτος καρπός της ευχής: «Όταν αυτό πολυχρονίση, το συνηθίζει ο νους και το λέγει. Και γλυκαίνεσαι ωσάν να έχης μέλι στο στόμα σου. Και θέλεις όλο να το λέγης. Αν το αφήσης στενοχωρείσαι πολύ».[88] Ο Πανάγαθος Θεός βρίσκεται τόσο κοντά μας και παρακολουθεί κάθε μικρή προσπάθεια βίας που Του προσφέρουμε. Αυτή η γλυκύτητα στο στόμα είναι μία πρώτη γεύση της Χάριτος. Γι' αυτό και ο π. Εφραίμ μας βεβαιώνει: «η προφορική ευχή φέρνει την Χάρη».

Και ο Γέρων Ιωσήφ συνεχίζει: «Η ευχή έτσι πρέπει να λέγεται με τον ενδιάθετον λόγον. Αλλ' επειδή εις την αρχήν δεν την έχει συνηθίσει ο νους, την ξεχνά. Δι' αυτό την λέγεις, πότε με το στόμα, και πότε με τον νουν... μέχρις ότου την χορτάση ο νους και γίνη ενέργεια. Ενέργεια λέγεται εκείνο όπου, όταν λέγης την ευχήν, αισθάνεσαι μέσα σου — χαρά και αγαλλίασις — και θέλεις διαρκώς να την λέγης».[89]

Αυτή η χαρά και η αγαλλίαση είναι «ένα βότσαλο στην ακροθαλασσιά» κατά την έκφραση του υποτακτικού του Γέροντος Ιωσήφ, πατρός Εφραίμ Κατουνακιώτη ο οποίος συμπληρώνει: «Υπάρχουν άλλα πολύ μεγαλύτερα».

Γι' αυτά τα μεγαλύτερα μας πληροφορεί ο Γέρων Ιωσήφ: «όταν παραλάβη ο νους την ευχήν και γίνη αυτή η χαρά που σου γράφω, τότε θα λέγεται μέσα σου αδιαλείπτως, χωρίς την βίαν την εδικήν σου. Αυτό λέγεται αίσθησις – ενέργεια· επειδή η χάρις ενεργεί χωρίς την θέλησιν του ανθρώπου. Τρώγει, περιπατεί, κοιμάται, ξυπνά, και μέσα φωνάζει διαρκώς την ευχήν».[90]

Εδώ μας μιλά για το δεύτερο στάδιο της ευχής. Ο νούς παίρνει την ευχή από το στόμα και την λέει νοερώς με τον ενδιάθετο λόγο. Τώρα μπήκαμε πιά στον χώρο της νοεράς προσευχής. Αν ευδοκήσει ο Θεός, δει τον κόπο μας και την λαχτάρα μας, τον πόθο μας να Τον συναντήσουμε και να Τον κρατήσουμε μέσα μας, τότε μας οδηγεί στον χώρο της αδιαλείπτου προσευχής, όπως αδρά και εκφραστικά μόλις μας περιέγραψε ο Γέρων Ιωσήφ: «το δε παν έγκειται εις Αυτόν, εάν σου δώση. Ο Θεός είναι η αρχή και το τέλος. Η χάρις Του ενεργεί όλα»! [91]

Ο Γέρων Ιωσήφ δεν υποτιμά την δυσκολία του αγωνίσματος, αλλά μας προετοιμάζει: «Μη νομίσης μικρόν τον αγώνα. Ωσάν τρελλή πρέπει να φωνάζης: Ιησού μου σώσον με! Παναγία Θεοτόκε βοήθει μοι!» [92]

«Εις την αρχήν είναι κόπος, αλλά όταν περάσουν τα χρόνια, τότε φωνάζει μέσα μονάχη της αδιαλείπτως. Αυτή μόνη καθαρίζει τον άνθρωπον από όλα τα πάθη».[93]

Εδώ ο Γέρων Ιωσήφ αναφέρεται στον αγλαό καρπό της νοεράς προσευχής, στην ουσία και το κύριο έργο αλλά και την δόξα του Μοναχισμού που δεν είναι τίποτα άλλο παρά η κάθαρση από τα πάθη που έχουν επικολλήσει στην ψυχή μας και τα οποία γίνονται πηγή δυστυχίας για μας, διότι μας χωρίζουν από τον Θεό. Η ευχή γίνεται το εργαλείο με το οποίο θα τα εκδιώξουμε: «τα πάθη είναι ύλη σκληρά. Ουράλια όρτη!... Η χάρις είναι ο ήλιος... Μόλις μία ακτίς ευρίσκει (τον νοητόκτιστον άνθρωπον) και ευθύς πυρπολείται από χαράν».[94]

Πολύγευστος η νοερά προσευχή, πολλοί και λαμπροί οι καρποί της για τους οποίους διεξοδικά μιλά ο Γέρων Ιωσήφ στις Επιστολές του: «όταν ο άνθρωπος καθάριση την ψυχήν του και συλληφθή μέσα ο νέος Αδάμ ο γλυκύτατος ημών Ιησούς τότε η καρδιά μή δυναμένη να κρατήση την χαράν και την άρρητον εκείνην ηδονήν όπου πίπτει εις την καρδίαν, σκιρτά και ρέουν οι οφθαλμοί γλυκύτατα δάκρυα, και όλος ο άνθρωπος γίνεται ως φλόγα πυρός εκ της αγάπης του Ιησού».[95]

Εδώ μας μιλά για το ακριβότερο απόκτημα, την γεύση της αγάπης του Θεού. Γι'αυτό αξίζει κάθε κόπος και κάθε θυσία. Είμαστε ευγνώμονες στον Γέροντα Ιωσήφ που μας δείχνει τον δρόμο: «όταν το συνηθίση ο νους (το Κύριε Ιησού Χριστέ ελέησόν με) και χορτάση - το μάθη καλά - τότε το στέλνει εις την καρδίαν».[96] Έτσι η ευχή γίνεται πλέον καρδιακή και όσοι εφθασαν εδώ ανέβηκαν στο τρίτο σκαλοπάτι.

Κατά τους Πατέρες η καρδιά είναι το κέντρο όχι μόνον της σωματικής αλλά και της πνευματικής δυνάμεως του ανθρώπου. Η καρδιά είναι ο θρόνος του νου, ο τόπος στον οποίον βρίσκεται ο νους όταν είναι υγιής. Τότε μόνον ο νους ενώνεται με την καρδιά και από κοινού εργάζονται την ευχή. Κατά τον π. Ιωσήφ ο πιο αποτελεσματικός τρόπος να καθαριστεί ο νους είναι η εργασία της νοεράς προσευχής. Όταν ο νους, που είναι ο οφθαλμός της ψυχής, είναι καθαρός, τότε και το σώμα δεν δέχεται προσβολές και είναι και αυτό καθαρό.

Όταν ο νους κατεβάσει την ευχή στην καρδιά η προσευχή ενεργεί εκεί από μόνη της αβίαστα και ασταμάτητα. Όποιος έφθασε στο σημείο αυτό έχει μέσα του την αδιάλειπτη καρδιακή προσευχή. Αναπνέει κυριολεκτικά με τα λόγια της ευχής. Εισπνέει με το «Κύριε Ιησού Χριστέ» και εκπνέει με το «ελέησόν με». Με τα πρώτα λόγια ομολογεί την θεότητα του Ιησού Χριστού, αναγνωρίζει ότι είναι ο μόνος που μπορεί να τον σώσει και με τα επόμενα ζητά το έλεος του Θεού.

Αφήνει τα πάντα στον Θεό και ελπίζει ότι τελικά ο Θεός θα δεί «την ταπείνωση και τον κόπο» του και θα τον σώσει με το άπειρο ελεός Του. Και πάλι ο π. Ιωσήφ είναι

εκφραστικότατος στο σημείο αυτό: «διά της συνεχούς λοιπόν επικλήσεως γίνεται διαδρομή στην καρδίαν διά της εισπνοής και εκπνοής, και νούς, λόγος και καρδιά γίνεται ένα, όπου καθαρίζεται η καρδιά και δέχεται την επισκιάζουσαν χάριν. Τότε γίνεται ουρανός μέσα σου, παράδεισος»[97]

Όποιος έχει το χάρισμα της αδιάλειπτης προσευχής είναι μακάριος, είναι από τώρα μέσα στον Παράδεισο. Αισθάνεται μέσα στην ψυχή του την θεία παρουσία σαν μία απαλή φλόγα που τον θερμαίνει και τον γεμίζει από ανέκφραστη χαρά. Αυτή η χαρά είναι ουράνια και δεν συγκρίνεται ούτε με τις μεγαλύτερες χαρές του κόσμου τούτου. Είναι η αντίδοση της αγάπης του Θεού σ' όσους Τον αγάπησαν απεριόριστα και έγιναν έτσι άξιοι να τους αγαπήσει και Εκείνος. Εμείς ανοίγουμε τον δρόμο να μας επισκιάσει η Χάρη του Θεού, να έλθει μέσα μας και να δροσίσει τις ψυχές μας. Τηρώντας από αγάπη – και όχι από τον φόβο της τιμωρίας – τις εντολές του Θεού, Του δίνουμε το δικαίωμα να ενωθεί μαζί μας.

Ο Ίδιος είναι αγάπη, μας αγάπησε πριν Τον αγαπήσουμε εμείς και χαίρεται όταν Του φανερώνουμε και την δική μας αγάπη.

Η καρδιά του έχοντος την αδιάλειπτη ευχή είναι ναός του Αγίου Πνεύματος το Οποίο προσεύχεται μέσα της ακατάπαυστα «στεναγμοίς αλαλήτοις».[98] Η Χάρη του Θεού βρίσκεται μέσα του πλούσια. Είναι κατοικητήριο ολοκλήρου της Αγίας Τριάδος. Αυτό είναι το μεγαλύτερο δώρο της ευχής.

Στην καρδιά που κατοικεί η Τριαδική Θεότητα είναι φυσικό να μην υπάρχουν πάθη, αφού ο νους που είναι ο τροφοδότης της, έχει διαρκώς μνήμη Θεού και ούτε ο ίδιος επηρεάζεται από αμαρτωλούς λογισμούς ούτε και στην καρδιά επιτρέπει να μπουύν τέτοιοι λογισμοί. Χωρίς την ευχή αυτό θα ήταν αδύνατο. Ο Γέροντας Ιωσήφ το λέει καθαρά: «εάν ο μοναχός δεν βρή την ευχήν αδιάλειπτον, και διά μέσου αυτής ενεργήση η Χάρις, είναι αδύνατον να μην γυρίσουν τα πάθη οπίσω, και τότε θα γίνη χειρότερος από ότι ήταν στον κόσμον. Και πάλιν, διά να εύρη παρηγορίαν απ' την ευχήν, πρέπει να αγωνίζεται, να ζητήσει εμπόνως, να κλάψη και ωσάν μικρό παιδάκι φωνάζον να προσεύχεται εις τον Χριστόν και εις την γλυκειά Του Μαννούλα να του ανοίξη τους οφθαλμούς».[99]

Εκτός όμως από την συνεχή βία της ευχής την οποία τόσο τονίζει ο Γέρων Ιωσήφ είναι απαραίτητη και η εγκράτεια στο φαγητό και στον ύπνο γι' αυτό και συμπληρώνει: «έρχεται κατ' ολίγον η χάρις και μόλις πλησιάση τον άνθρωπον ως κηρός αναλύει... διότι ενούται όλος με τον Θεόν... Αλλ' όμως μέχρι να γίνουν αυτά απαιτούνται πολλά. Θέλει άκραν νηστείαν... μαζί να συνδέση και την διηνεκή αγρυπνίαν. Όχι άπαξ ή δίς, αλλά συνεχώς, διά να λεπτύνη ο νους ο παχύς και δυσκίνητος. Και τρίτον την αδιάλειπτον προσευχήν. Με νουν, με λόγον, και με

καρδίαν».[100]

Χρειάζεται μεγάλη προσοχή και ακρίβεια για να δημιουργηθεί το ανάλογο υπόβαθρο στον καθένα μας προκειμένου να οικοδομήσουμε το νοητό οικοδόμημα της ευχής. Ο Γέροντας Αρσένιος ο συνασκητής του Γέροντος Ιωσήφ, μας λέει πως έδιωχναν τους πειρασμούς με την ευχή: «Όταν ερχόταν ο πειρασμός, εμείς ελέγαμε την ευχή με όλη μας την ψυχή. Εδίναμε όλον τον εαυτόν μας στον Θεόν. Η ευχή έτρεχε γρήγορα αλλά και καθαρά. Ο νους μας κολλούσε στο νόημα της ευχής. Κολλούσαμε στην προσευχή, στον Χριστό μας. Ερχόταν μέσα μας γαλήνη, χαρά, δάκρυα. Και τότε... ο πειρασμός άφαντος. Του λέγαμε και ευχαριστώ».[101]

Είναι γνωστό πως αν κάποιος δεν προσέξει και δώσει κάποιο δικαίωμα στον εχθρό της σωτηρίας μας χάνει την ευχή και πρέπει να κοπιάσει πολύ για να την ξαναβρεί. Μας το λέει ο Γέροντας Αρσένιος: «Συμβαίνει όμως πολλές φορές, όταν δώσουμε δικαίωμα την ημέρα με κάποιαν παρακοήν, αργολογίαν, αντιλογίαν, κάποιον λογισμόν υπερηφανίας, φθόνου, κατακρίσεως κ.τ.λ. και η αδιάλειπτος ευχή να κοπή από τα χείλη αλλά και η αγρυπνία της νύχτας ν' αποβή κόπος και πόνος. Αλλά κάποτε και χωρίς να δώσουμε δικαίωμα συμβαίνει κάτι παρόμοιο».[102]

Προϋποθέσεις για να επιτύχουμε στον αγώνα της ευχής είναι η αποφυγή της κατακρίσεως και της αργολογίας, η επιμέλεια και η σιωπή την ώρα του διακονήματος (για τους μοναχούς), η υπακοή χωρίς αντιλογία. Ακόμα η ταπείνωση και η αυτομεμψία καθώς θα έχουμε διαρκή μνήμη των αμαρτιών μας.

Ο Γέρων Ιωσήφ μακάριζε ιδιαίτερα τους υποτακτικούς λέγοντας: «Παιδί μου, εμείς με τον Γερο – Αρσένιο για να γευθούμε αυτά τα ουράνια αγαθά, εχύσαμε στην άσκησιν άφθονον αίμα. Εσείς μόνο με μίαν επιμέλεια στην υπακοή απολαμβάνετε ίσην χάριν με εμάς. Κρατάτε, τέκνα μου, την υπακοήν με όλη σας την ψυχήν».[103]

Εδώ ο Γέρων Ιωσήφ αναφέρεται στην πνευματική υπακοή που πρέπει να κοσμεί τον αληθινό μοναχό. Δεν είναι αρκετή η εξωτερική υπακοή ως προθυμία στις διάφορες διακονίες που καλείται ν'αναλάβει και να περατώσει ο μοναχός, αλλά, για να βρεί την χάρη της προσευχής, πρέπει σταδιακά το φρόνημά του να εναρμονίζεται και τελικά να ταυτίζεται με το φρόνημα του Γέροντά του.

Ειδικά για τους ανθρώπους που ζουν στον κόσμο ο Γέρων Αρσένιος συμβουλεύει: «Όταν οι επισκέπτες ενδιαφέρονταν να μάθουν για την νοεράν προσευχήν, ερωτούσε:

—Έχετε πνευματικόν; Είσαστε εξομολογημένοι; Προσεύχεσθε; Εκκλησιάζεστε; Νηστεύετε Τετάρτην και Παρασκευήν; Κοινωνάτε τακτικά;

Αν οι επισκέπτες ήσαν έγγαμοι, πρόσθετε:

—Φυλάγετε εγκράτειαν με την γυναίκα σας κατά τις νηστείες, Κυριακές, γιορτές; Κάμνετε παιδιά, όσα δώσει ο Θεός; Έχετε αγάπην με εχθρούς και φίλους;

Αν κάμνετε αυτά, τότε να μιλήσουμε για την νοεράν προσευχήν. Αν όχι, νοερά προσευχή γιόκ. Να μή χάνουμε και τα λόγια μας». [104]

Σε πολλούς από εμάς ίσως φαίνονται δύσκολα τα λόγια αυτά του π. Αρσενίου. Είναι όμως αληθινά και εγκυρότατα διότι οι Όσιοι αυτοί Πατέρες προχώρησαν και κατέκτησαν σε μεγάλο βαθμό την χάρη της ευχής. Ας μή λησμονούμε πως η ευχή είναι το ουράνιο φάρμακο που θεραπεύει τα πάθη της ψυχής και μας καθαρίζει από κάθε μολυσμό σαρκός και πνεύματος. Μας εξυψώνει και μας ενώνει με τον Χριστό μας, τον ιατρό των ψυχών και των σωμάτων. Φωτίζει τα βήματά μας και τα οδηγεί στον δρόμο του Παραδείσου. Μας πλουτίζει με τους αιώνιους θησαυρούς.

Μας βοηθά αποτελεσματικά στο να ξεπεράσουμε όλα τα προβλήματά μας. Μας ενισχύει να αντέχουμε τους πειρασμούς για να κερδίσουμε μέσα από αυτούς την αιώνια σωτηρία μας. Εμποδίζει τον πονηρό να δημιουργεί δυσκολίες στις σχέσεις με τους συνανθρώπους μας και να διαταράσσει έτσι την γαλήνη της ψυχής μας.

Ασκώντας την νοερά προσευχή και ο ίδιος ο άνθρωπος μένει έκπληκτος από τις αλλαγές που παρατηρεί μέσα του. Ο φλύαρος γίνεται σιωπηλός και εσωστρεφής, δεν επιθυμεί πιά τις συζητήσεις, έχει μία ιερά ενασχόληση, ο δειλός γίνεται ανδρείος, ο αγχώδης γαλήνιος, ο νωθρός και αμελής βιαστής, και ο απαισιόδοξος αισιόδοξος. Πλημμυρίζει από αγαθούς λογισμούς, βλέπει τους άλλους ανθρώπους καλούς, δικαιολογεί τις πτώσεις τους, γεμίζει από ευσπλαχνία, κατάνυξη και ταπείνωση.

Η νοερά προσευχή είναι ένας λειμώνας όπου σκηνώνει η Χάρις του Θεού, γι'αυτό είναι μακάριοι όσοι ασχολούνται με αυτήν. Ο Όσιος Γέρων Ιωσήφ μας προτρέπει; «όποιος θέλει ας δοκιμάζη αυτό το μέλι και γίνεται μέσα του πηγή χαράς και ευφρόσυνας».[105] Σαφής και ενθαρρυντικός ο λόγος του ευφραίνει τις ψυχές μας και μας παρακινεί να ζηλώσουμε τους θείους αγώνες και τα παλαίσματά του και να βάλουμε αρχή στο σπουδαιότατο αυτό έργο. Έχουμε μία ανεκτίμητη πνευματική κληρονομιά, τα συγγράμματα των Αγίων Νηπτικών Πατέρων και τις Επιστολές του τελευταίου Νηπτικού του καιρού μας, Οσίου Ιωσήφ. Ας την αξιοποιήσουμε.

« Εκείνο όπου τώρα δεν έχεις και σου φαίνεται δύσκολον να το κατόρθωσης, θα έλθη καιρός που θα το κατέχης και θα θαυμάζης... αρκεί μόνον εσύ να εμμένης υπομένων και ζητών την κάθαρσιν της ψυχής σου. Θα παύση και ο θυμός, θα έλθη

και η ειρήνη, θα εύρης και την ανάλογον της εργασίας σου απάθειαν, θα εύρης και την ευχήν. Αρκεί να ζητήσεις και να βιάζεσαι κατά δύναμιν... Διά τούτο ανδρίζου και ίσχυε εν Κυρίω... Η ευχή μου θα είναι πάντα μαζί σας».[106]

Συνεχίζεται...

Παραπομπές :

74. Γέρων Ιωσήφ, Επιστ. ΛΣΤ, σελ. 216.
75. Γέροντος Εφραίμ, Πατρικαί Νουθεσίαι, σελ. 440.
76. Επιστ. ΛΣΤ', σελ. 214.
77. Επιστ. Θ', σελ. 75.
78. Επιστ. ΛΖ', σελ. 220.
79. Επιστ. ΙΑ', σελ. 90-91.
80. Επιστ. ΛΖ', σελ. 225-226.
81. Επιστ. ΙΒ', σελ. 94.
82. Επιστ. ΛΖ', σελ. 223.
83. Επιστ. Β', σελ. 39.
84. Έκφρασις..., σελ. 21 και 17.
85. Έκφρασις..., σελ. 31.
86. Επιστ. Α' σελ. 35-36.
87. Επιστ. Α', σελ. 38.
88. Επιστ. Α', σελ. 36.
89. Επιστ. Β', σελ. 40.
90. Επιστ. Β', σελ. 40.
91. Επιστ. Α', σελ. 37.
92. Επιστ. ΛΓ', σελ. 195.
93. Επιστ. 22, Προς Μοναχόν Παντελεήμονα, Θείας Χάριτος Εμπειρίες, εκδ. Ι. Μ.

Βατοπαιδίου, 2005.

94. Επιστ. ΛΕ', σελ. 205.

95. Επιστ. προς Ερημίτην, κεφ. Β', σελ. 402.

96. Επιστ. Α', σελ. 36.

97. Θείας Χάριτος Εμπειρίες, σελ. 198.

98. Ρωμ. Η', 18.

99. Επιστ. 23 Προς Μοναχόν Παντελεήμονα, από το βιβλίο "Θείας Χάριτος Εμπειρίες", σελ. 202.

100. Επιστ. ΜΒ', σελ. 255-256.

101. Ιωσήφ Μονάχου Διονυσιάτου «Ο Γέρων Αρσένιος ο Σπηλαιώτης» Β' έκδοση, 2002, σελ. 105.

102. Στο ίδιο, σελ. 134.

103. Ιωσήφ Μονάχου Διονυσιάτου: «Ιερομόναχος Χαράλαμπος Διονυσιάτης», σελ. 94.

104. Ιωσήφ Μονάχου Διονυσιάτου: «Ο Γέρων Αρσένιος ο Σπηλαιώτης» Β' Έκδοση, 2002, σελ. 91.

Πηγή: Πρωτ. Γεωργίου Τριανταφύλλου, Ο Άγιος Γέροντας Ιωσήφ ο Ησυχαστής, Ο Νηπτικός Πατήρ και Διδάσκαλος (Ταπεινή αναφορά στη ζωή και στο έργο του), εκδόσεις Ιερού Ησυχαστηρίου Παναγίας Μυρτιδιωτίσσης Θαψάνων Πάρου.