

## «Κύριε Ιησού Χριστέ Ελέησόν με..»: ο υψηλότερος τρόπος νοεράς προσευχής (Γέροντας Εφραίμ, Προηγούμενος Ι.Μ. Φιλοθέου)

/ [Πεμπτουσία](#)



[Προηγούμενη δημοσίευση: <http://bit.ly/2kDUNAj>]

Όταν θα τον εξασκήσουμε αυτόν στην αρχή θα βρούμε κάποια δυσκολία, αλλά μετά θα βρούμε πλάτος, φάρδος, ύψος, βάθος. Θα δημιουργηθή πρώτον μια χαρά μεμιγμένη με πόνο, μετά σιγά - σιγά χαρά, ειρήνη, γαλήνη. Αλλά και ο νους αφού γλυκανθή δεν θα μπορέσουμε να τον ξεκολλήσουμε από την προσευχή στην καρδιά και στην ευχή.

Θα δημιουργηθή τέτοια κατάστασις, που δεν θα θέλουμε να ξεκολλήσουμε. Θα καθήσουμε σε μια γωνιά, είτε όρθιοι, είτε καθισμένοι, θα σκύψουμε το κεφάλι και δεν θα θέλουμε να ξεκολλήσουμε από εκεί ώρες ολόκληρες. Μπορούμε να καθήσουμε μια, δυο, τρεις, τέσσερες, πέντε, έξη ώρες κόκκαλο, και να μή μας κάνη καρδιά να σηκωθούμε, ούτε ο νους να πάη πουθενά άλλου. Τον βλέπουμε μόλις πάει πουθενά άλλου, αμέσως τραβάει κάτω το κεφάλι. Γίνεται δηλαδή μια αιχμαλωσία στο θέμα της προσευχής. Ο τρόπος αυτός της προσευχής είναι λίαν αποτελεσματικός. Πρώτον θα φέρη την αμετεώριστον προσευχήν, θα φέρη χαρά, ειρήνη· συνάμα θα φέρη δάκρυα χαράς, διαύγεια του νού. Ο νους θα γίνη δεκτικός θεωριών, θα δημιουργηθή μετά η απόλυτος καρδιακή ησυχία. Δεν θα θέλη ο άνθρωπος να ακούη τίποτε απολύτως. Θα νομίζη ότι βρίσκεται σε μια Σαχάρα έρημο. Συνάμα θα γίνεται η ευχή και πιο σύντομα. Θέλω να την έχω σύντομα, θέλω αργά, όπως αναπαύεται η ψυχή, όπως της αρέσει εκείνη την ώρα.



Θα λέμε λοιπόν: «Κύριε - Ιησού - Χριστέ - ελέησόν με - Κύριε - Ιησού -...» και ο νούς θα παρακολουθή την ευχή όπως ένας μηχανικός παρακολουθεί το μηχάνημα που δουλεύει. Ύστερα αφού δεν θα μπορούμε να πάρουμε άλλη αναπνοή θα εκπνέουμε σιγά - σιγά «Κύριε - Ιησού - Χριστέ - ελέησόν με, Κύριε - Ιησού -...», ώστε να φθάσουμε στο τέρμα. Άντε πάλι μια αναπνοή σιγά - σιγά. Όχι βιαστικά· απαλά, ήρεμα, ήσυχα, χωρίς βία. «Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με» και να δήτε ύστερα από λίγο στις δουλειές σας επάνω, μόλις παίρνετε αναπνοή θα λέτε: «Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με», υστέρα στην εκπνοή πάλι την ευχή. Μόνη της η καρδιά τόσο θα αναπαυθή και ο νούς όπου και να βρίσκεται θα παίρνετε αναπνοή και ο νους θα λέγη την ευχή. Βέβαια μπορεί να μη λέτε τρεις ευχές, πάντως μία θα λέτε τουλάχιστον. Και ύστερα θα αποκτηθή ένας ρυθμός, ένας μηχανισμός ρυθμισμένος μαστορικά, και θα δήτε κατόπιν τα αποτελέσματα που θα έχη αυτή η προσευχή. Θα τραβάη όλο και πιο πολύ. Θα λέτε: πέρασε ένα τέταρτο, και θάχουν περάσει δύο ώρες. Τόσο δεν θα θέλη ο άνθρωπος να ξεκολλήση ο νούς του από την καρδιά και από το να ακούη την προσευχή. Τί τα θέλεις τα ψαλίσματα, τι θέλεις εκείνο; Γι' αυτό οι Πατέρες στάς ερήμους δεν χρειάζονταν τέτοια πράγματα. Βέβαια αυτά επικυρώνονται από την εκκλησίαν. Αλλά οι άνθρωποι που βρήκαν αυτόν τον τρόπον της νοεράς προσευχής, που είναι λίαν υψηλότερος των τυπικών, άφησαν τους τύπους και πιάσαν την ουσίαν. Εμείς επειδή χάσαμε την ουσίαν, γιατί ίσως δεν έχουμε διδασκάλους να μας πουν, ή ότι δεν έχουμε την προαίρεσιν και την θέλησιν, πιάσαμε τα τυπικά. Έτσι οι σημερινοί μοναχοί κάνουν τον Εσπερινό τους, την ακολουθία τους, πέραν τούτου τίποτε. Κάνουν και την εργασίαν τους και λένε ότι κάνουν το καθήκον. Μα δεν έγινε το καθήκον.

Ο Άγιος Ιωάννης ο Ελεήμων δημιούργησε μοναστήρι και είπε:

—«Πατέρες, κάντε τα καθήκοντά σας τα πνευματικά, κι εγώ θα σας τρέφω, για να μην έχετε μέριμνα για τα υλικά και υστερείτε από την προσευχή. Εγώ θα σας δίνω τα χρειαζόμενα κι εσείς προσεύχεσθε». Απαντάει ο ηγούμενος:

—Μακαριώτατε Δέσποτα, εκτελούμε τα καθήκοντά μας. Διαβάζουμε την Πρώτη ώρα, την Τρίτη, την Έκτη και την Ενάτη, το Απόδειπνο, τον Εσπερινό, την Λειτουργία.

—Ά! λέει, φανερό είναι ότι είσαστε αμελείς. Και τις άλλες ώρες τι κάνετε;

Τί ήθελε να πη ο Άγιος Ιωάννης μ' αυτά; Ότι δεν εκπλήρωναν το καθήκον τους, διότι δεν προσήχοντο αδιάλειπτα.

Όταν σηκωθούμε για την ακολουθία μας, αφού αρχίσουμε το «Βασιλεύ Ουράνιε», το Τρισάγιο, «Ελέησόν με ο Θεός», θα σκύψουμε το κεφάλι λίγο μπροστά στο στήθος, θα προσπαθήσουμε τον νου να τον ξεκολλήσουμε από κάθε τι και να τον βάλλουμε μέσα στο στήθος, μέσα στην καρδιά μας. Με το σκύψιμο θα βιάσουμε το

νου μας να μπή εκεί μέσα. Αφού μπή εκεί μέσα, θα αρχίσουμε με την εισπνοή «Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με» και το κομποσχοίνι θα δουλεύη. Και να δήτε. Βέβαια στις αρχές μπορεί να γίνη λίγο δυσκολία, αλλά λίγο επιμονή και υπομονή και θα φέρη το αποτέλεσμα. Μετά σαν πάρη φωτιά και γλυκανθή λιγάκι και μπή στο νόημα δεν τον πιάνει κανένας, όλη νύχτα να καθήση. Και τότε θα δήτε, θα περνάη η ώρα και θα λέτε: Μα τώρα άρχισα την προσευχή. Και θα βρήτε μεγαλύτερα ωφέλεια στον τρόπο αυτό της προσευχής. Και ποιός βέβαια είναι ο σκοπός μας που ήρθαμε εδώ; Δεν ήρθαμε να βρούμε τον Θεόν; Δεν ήρθαμε να βρούμε την ειρήνη; να απαλλαγούμε από τα πάθη;

*(συνεχίζεται)*