

# Η καθαρή προσευχή



Αρχιμανδρίτου Σωφρονίου (Σαχάρωφ)

Το πρόβλημα της καθημερινής ζωής από ασκητική άποψη συνδέεται με το φόβο του θεού. Αυτός ο φόβος είναι δώρο εξαιρετικά πολύτιμο. Μέσω αυτού ζητούμε από τον θεό να μας καθοδηγεί στην καθημερινή ζωή, σε κάθε στιγμή. Ανεπαίσθητα, με μια ενέργεια της χάριτος που ξεφεύγει από τη λογική μας, εισερχόμαστε στην ελευθερία των τέκνων του θεού.

Ας παραμένουμε κάθε στιγμή στο φόβο του θεού. Έτσι θα κατορθώσουμε να διακονούμε τον πλησίον και να οικοδομούμε τη σωτηρία μας.

Μην παραλείπετε να παρακαλείτε κάθε μέρα τον θεό να σας δίνει το Άγιο Πνεύμα, τη χάρη, για να εκπληρώνετε και να αφομοιώνετε τις εντολές του Χριστού, μέχρις ότου γίνουν δεύτερη φύση σας. Ο τελικός σκοπός είναι να βρίσκεται ο νους μας πάντοτε ενωμένος με την καρδιά. Η ένωση αυτή της καρδιάς και του νου είναι ο καθαυτό τόπος της προσευχής.

Στην πράξη τις περισσότερες φορές είμαστε καθισμένοι και προφέρουμε την ευχή χωρίς φωνή στον τόπο της καρδιάς. Στην αρχή πρέπει να συνδέουμε την ευχή με την αναπνοή. Όταν εισπνέουμε, λέμε: «Κύριε Ιησού Χριστέ Υιέ του θεού». Ύστερα, με την εκπνοή, συμπληρώνουμε: «Ελέησόν με». Συγκεντρώνουμε όλη την προσοχή μας στο Όνομα του Χριστού και στο λόγο: «Ελέησόν με». Δε δεχόμαστε καμιά άλλη σκέψη. Στην αρχή η πράξη αυτή η

φαινομενικά τόσο απλή, είναι δύσκολη· αντί να είμαστε ειρηνικοί, παλεύουμε. Ωστόσο, σιγά-σιγά, συνηθίζουμε να κρατούμε την προσοχή μας στο υψηλότερο μέρος της καρδιάς. Προοδευτικά αποκτούμε τη συνήθεια της ευχής.

Όταν αρχίζουμε να προφέρουμε το Όνομα του Χριστού ένα πλήθος «λογισμών» μας κατακλύζει. Μόλις η ευχή τελειώσει, λογισμοί εξαφανίζονται. Εξερχόμαστε με το νου ελεύθερο ενώ κατά τη διάρκεια της προσευχής οι «λογισμοί» μας ενοχλούσαν. Η προσευχή αποκαλύπτει τα πάθη που έχουμε μέσα μας. Οι επιθέσεις αυτές συνήθως αποκαλύπτουν το περιεχόμενο του είναι μας. Την ώρα της προσευχής παλεύουμε με όλες αυτές τις εικόνες, όλα αυτά τα πάθη και τις προλήψεις, για να προφέρουμε το Όνομα του Χριστού με καθαρό νου.

Αν αισθανόμαστε κάποια αντιπάθεια για κάποιον, το καλύτερο είναι να μη φέρουμε στο νου την εικόνα αυτού του προσώπου, ούτε την αιτία αυτής της αντιπάθειας, αλλά να προσευχόμαστε έξω απ' όλα αυτά. Με την εσωτερική αυτή εργασία μπορούμε να υπερβούμε την αντιπάθεια, ν' αρνηθούμε την εικόνα που γεννούν τα πάθη μας.

Αν «λογισμοί» μας προσβάλλουν και μας εμποδίζουν να προσευχόμαστε με καθαρό τρόπο, πρέπει να είμαστε υπομονητικοί και να κρίζουμε: «Ελέησον με»! Με την ενεργό αυτή αντίσταση μεταμορφώνουμε σιγά-σιγά τη εκπεσμένη ανθρώπινη φύση, που μας κάνει τέκνα του πρώτου Αδάμ. Παλεύουμε, και ο αγώνας αυτός οφείλει να είναι αληθινά βαρύς, να ενδύεται παγκόσμιο χαρακτήρα. Όχι, δεν είμαστε απλώς άτομα που προσβάλλονται από τους «λογισμούς». Με υπομονή ας κρίζουμε: «Ελέησον με, ελέησον με»! Ιδού ο τρόπος για να αντισταθούμε στους κακούς «λογισμούς», να τους εμποδίσουμε να μας αιχμαλωτίσουν. Μην αποθαρρύνεσθε γρήγορα, αλλά να επαναλαμβάνετε την ευχή μέχρις ότου εισχωρήσει στα έγκατα της συνειδήσεως σας.

«Κύριε Ιησού Χριστέ Υιέ του Θεού, ελέησον ημάς». Όταν λέμε την προσευχή αυτή, συνάπτουμε με τον Χριστό μια προσωπική σχέση, που ξεπερνά τη λογική. Η ζωή του Χριστού εισχωρεί σιγά-σιγά μέσα μας.

Μερικοί προσεύχονται με τη σκέψη, με τη διάνοια. Δεν είναι δυνατό όμως να υπάρξει προσευχή χωρίς τη συμμετοχή της

καρδιάς. Στην προσευχή η καρδιά και ο νους είναι αρρήκτως ενωμένα.

Να προσεύχεσθε στο κελλί σας. Μερικοί μπορούν να ξυπνούν μία ώρα νωρίτερα, άλλοι μισή άλλοι ένα τέταρτο ή δέκα λεπτά. Αυτό εξαρτάται από τις δυνάμεις του καθενός. Αλλά πρέπει να γίνεται. Η καρδιά και ο νους σας θα συνηθίσουν έτσι να ζουν παντού και πάντοτε με την ευχή. Όταν λέτε την ευχή του Ιησού, εμποδίζετε κάθε λογισμό να σας προσβάλλει. Οι αρχάριοι της πνευματικής ζωής οφείλουν να μάθουν να αγωνίζονται εναντίον των απαιτήσεων του σώματος.

Να προσεύχεσθε το βράδυ, το πρωί και τις άλλες στιγμές της καθημερινής σας ζωής. Να προσεύχεσθε για τους άλλους. Μόνο με την ενότητα εν Πνεύματι Αγίω θα μπορέσετε να οικοδομήσετε τη σωτηρία σας. Να προσεύχεσθε για τους γύρω σας και να ζητείτε από τον θεό να σας ευλογεί δια των προσευχών τους.

Όταν προσευχόμαστε για κάποιον άρρωστο, μνημονεύουμε το όνομα του ζητώντας από τον θεό να τον θεραπεύσει. Αυτό δεν είναι πλάνη, αλλά πραγματικότητα. Δεν πρόκειται για πάθος, αλλά για στάση χριστιανικής αγάπης προς τον αδελφό μας.

Όταν ο νους μας είναι εξ ολοκλήρου στραμμένος προς τον θεό, παύουν όλα τα ερωτήματα. Δεν υπάρχει πια παρά ένα ερώτημα: Πώς να αποκτήσουμε το Πνεύμα μέσα μας και να το φυλάξουμε.

Με την ορμή του πνεύματος μας προς τον θεό είναι δυνατό να φθάσουμε στην κατάσταση της καθαρής προσευχής. Όταν η προσευχή γίνεται καθαρά, μία θεωρία άλλης τάξεως γεννιέται στον άνθρωπο. Καθετί που αφομοίωσε στον κόσμο αυτόν από την εμπειρία ή τη μελέτη ξεπερνιέται. Στην κατάσταση της προσευχής ο άνθρωπος δεν γνωρίζει ούτε την ηλικία ούτε την κοινωνική και ιεραρχική του θέση. Όλες οι λεπτομέρειες της επίγειας ζωής υπερβαίνονται. Έτσι κατανοείται καλύτερα το νόημα του λόγου του Χριστού: «Εν εκείνη τη ημέρα Εμέ ουκ ερωτήσετε ουδέν» (Ιωάν. 16,23).

Ποια στάση να κρατάμε στην εκκλησία; Πρέπει να στεκόμαστε με ένταση και αυτοσυγκέντρωση· να έχουμε ένταση, δηλαδή μεγάλη προσοχή, ώστε να μην διαχέεται ο νους μας με επιφανειακά πράγματα και αλλότριες σκέψεις.

Όταν ο νους μας είναι ελεύθερος από τα πάθη, η παραμορφωμένη

από την πτώση φύση μας αποκαθίσταται στο πρωτόκτιστο κάλλος της. Αν είμαστε κατ' εικόνα του Θεού οι αποκαλύψεις γίνονται φυσιολογικά φαινόμενα. Η χριστιανική οδός συνίσταται στην πλήρωση του νου και της καρδιάς μας από την υπερβατική γνώση του Θεού.

Μόνο με μακρόχρονη εμπειρία, που μπορεί να διαρκέσει μήνες και χρόνια, αποκτά κάποιος βαθμηδόν χριστιανική στάση στην προσευχή.

Να γίνετε μωροί, μωροί σαν τους αληθινούς ασκητές! Γιατί μωροί; Γιατί να είναι κάποιος χριστιανός σημαίνει να ζει συγχρόνως σε δύο επίπεδα: στο παρόν και στην αιωνιότητα.

Επαναλαμβάνω: Ας αυξήσουμε τώρα την προσοχή μας στο να οικοδομήσουμε τη ζωή μας.

Φυλάξτε όλα αυτά στη συνείδησή σας, και η ζωή σας θα είναι γεμάτη έμπνευση, όχι μόνο κάθε μέρα αλλά κάθε στιγμή.

Μην ξεχνάτε αυτά τα λόγια. Ο Θεός σας έδωσε χρόνο για να οικοδομήσετε την αιώνια σωτηρία σας. Μην τον σπαταλάτε!

Πηγή: Αρχιμανδρίτου Σοφρωνίου: «Περί Πνεύματος και ζωής πνευματικά κεφάλαια»)