



ΠΕΡΙ ΠΡΟΣΕΥΧΗΣ



ΠΕΡΙ ΠΡΟΣΕΥΧΗΣ

Πως πρέπει να προσευχόμαστε

1. Να λέμε την προσευχή μας αργά και καθαρά. Όχι με βιασύνη, αλλά με αγάπη προς το Θεό.
2. Πριν προσευχηθούμε να έχουμε συγχωρήσει όλους όσους μας έχουν αδικήσει ή μας έχουν στενοχωρήσει στη ζωή μας.
3. Να μάθουμε να αγαπούμε την προσευχή μας με τρόπο ταπεινό.
4. Για να καρποφορήσει μια προσευχή χρειάζεται βαθιά ταπείνωση καρδιάς και μυστηριακή ζωή.
5. Η προσευχή αποδίδει περισσότερο όταν έχουμε εξομολογηθεί καθαρά και έχουμε κοινωνήσει το Πανάγιον Σώμα και Αίμα του Κυρίου ημών Ιησού Χριστού.
6. Να προσευχόμαστε χωρίς εικόνες στο νου μας, αλλά να προσέχουμε τα λόγια της προσευχής με κατάνυξη και ευλάβεια.
7. Όσο περισσότερο προσευχόμεθα, τόσο περισσότερο αισθανόμαστε την παρουσία του Θεού.

+++

Περί της προσευχής του Ιησού

Περί μελέτης τοῦ ὀνόματος τοῦ Ἰησοῦ.

«Τί οὖν μακαριώτερον; τί εὐδαιμονέστερον; ἢ τί γλυκύτερον ἄλλο εἶναι ἢ τὸ νὰ μελετᾷ τις πάντοτε τὸ ἔνδοξον, τὸ τερπνὸν καὶ πολυπόθητον ὄνομα τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ, διὰ τοῦ ὁποίου ὅ,τι καὶ ἂν ζητήσῃ τις ἀπὸ τοῦ Πατρὸς καὶ ἂν αὐτοῦ τοῦ ἰδίου, ἐξάπαντος τὸ λαμβάνει;...

»Ποία δέ ἔννοια καὶ ἐνθύμησις εἶναι χαριεστέρα καὶ θειοτέρα ἀπὸ τῆς ἐννοίας καὶ ἐνθυμήσεως τοῦ σωτηρίου καὶ θεοπρεποῦς καὶ φοβεροῦ ὀνόματος τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ, τοῦ Υἱοῦ τοῦ Θεοῦ, τοῦ ὑπὲρ πᾶν ὄνομα ὀνόματος, εἰς τὸ ὅποιον κάμπτουσιν, ἀλλὰ καὶ κάμψουσι τὸ γόνυ τὰ ἐπουράνια, τὰ ἐπίγεια καὶ τὰ καταχθόνια;...».

Ἅγιος Νικόδημος ὁ Ἁγιορείτης

Ἡ καρδιακή προσευχή

Μέσα στην πνευματική ζωή τῆς Ἐκκλησίας μας «Προσευχή τοῦ Ἰησοῦ» ἢ «καρδιακή προσευχή» ὀνομάστηκε ἡ συνεχῆς καὶ σιωπηλὴ ἐπίκληση τοῦ θεοῦ ὀνόματος τοῦ Κυρίου ἡμῶν Ἰησοῦ Χριστοῦ, ποὺ γίνεται μὲ θερμὴ ἀπὸ τὴν καρδιὰ τοῦ ἀνθρώπου. Ἡ «Προσευχή τοῦ Ἰησοῦ» εἶναι γιὰ τοὺς πιστοὺς μιὰ ἀπὸ τὶς πρὸ προσφιλεῖς προσευχές, γιατί περιέχει ὅλη τὴ χάρη τῆς παρουσίας τοῦ Θεοῦ. Δημιουργεῖ στὸν ἄνθρωπο κατάνυξη καὶ μετάνοια, γεμίζει τὴν καρδιά του μὲ ἀγάπη, χαρὰ καὶ εἰρήνη, καὶ τὸν ἐνισχύει στὸν ἀγώνα του κατὰ τῶν παθῶν καὶ τῶν ἐπιθέσεων τοῦ διαβόλου. Ἐπειδὴ εἶναι ἀπλή καὶ περιεκτικὴ μπορεῖ νὰ τὴν χρησιμοποιεῖ ὁ καθένας καὶ σὲ κάθε στιγμή καὶ περίσταση τῆς ζωῆς του. Ἰδιαίτερα ὅμως προσφέρεται σ' ἐκείνους ποὺ ἡ ὀργάνωση καὶ ὁ ρυθμὸς τῆς καθημερινῆς τους ζωῆς ὄχι μόνο δὲν τοὺς ἀφήνει πολὺ χρόνο γιὰ προσευχή, ἀλλὰ τείνει νὰ κρύψει ὀλότελα ἀπὸ τὴν ψυχὴ τους τὴ θεὰ τοῦ προσώπου τοῦ Θεοῦ. Ἡ συχνὴ καὶ ἐγκάρδια ἐπίκληση τοῦ ἁγίου ὀνόματος τοῦ Θεοῦ ἐνσαρκώνει ἀκριβῶς αὐτὴ τὴν καθημερινὴ ἀναζήτηση καὶ εὕρεση τῆς βαθύτερης πραγματικότητας τῆς ζωῆς, ποὺ εἶναι ὁ Χριστός. Ἐκεῖνος δηλαδὴ ποὺ δίνει ἀληθινὸ νόημα στὴ ζωὴ τοῦ ἀνθρώπου.

Ἡ ἀνάγκη τῆς προσευχῆς

«Ὅλοι οἱ ἄνθρωποι ἔχομεν ἀνάγκη τῆς προσευχῆς περισσότερο ἀπὸ ὅ,τι τὰ δένδρα ἔχουν ἀνάγκη τῶν ὑδάτων. Διότι οὔτε τὰ δένδρα δύναται νὰ παράγουν τοὺς καρπούς, ἐὰν δὲν πίνουν ὕδωρ διὰ τῶν ριζῶν, οὔτε ἡμεῖς θὰ δυνηθῶμεν νὰ παραγάγωμεν τοὺς πολυτίμους καρπούς τῆς εὐσεβείας, ἐὰν δὲν ποτιζώμεθα διὰ τῶν προσευχῶν. Διὰ τοῦτο πρέπει καὶ ὅταν ἐξεγειρώμεθα ἐκ τῆς κλίνης, νὰ προφθάνωμεν πάντοτε τὸν ἥλιον μὲ τὴν λατρείαν τοῦ Θεοῦ· καὶ ὅταν καθήμεθα εἰς τὴν τράπεζαν διὰ νὰ φάγωμεν καὶ ὅταν πρόκειται νὰ κοιμηθῶμεν. Μᾶλλον δὲ καθ' ἑκάστην ὥραν καὶ μίαν προσευχὴν νὰ προσφέρωμεν εἰς τὸν Θεόν, διατρέχοντες τοιοῦτοτρόπως διὰ τῆς προσευχῆς ἓνα δρόμον ἴσον πρὸς τὸ διάστημα τῆς ἡμέρας».

Ἰερὸς Χρυσόστομος

+++

Περὶ τῶν λόγων τῆς Θείας Προσευχῆς

Πόσῃν δύναμιν ἔχει ἡ εὐχή, Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με; Καὶ τί λογῆς χαρίσματα χαρίζει εἰς ἐκείνους ὅπου τὴν μεταχειρίζονται; Καὶ εἰς ποίαν κατάστασιν τοὺς φέρνει; Αὐτὸ δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ τὸ εἰποῦμεν ἑμεῖς καὶ νὰ τὸ φανερώσωμεν.

Ἐμεῖς μόνον τοῦτο νὰ εἰποῦμε διὰ τὴν εὐχὴν αὐτὴν, ὅτι ἀπὸ τὸν καιρὸν τῶν Ἀποστόλων ἐχαρίσθη εἰς τοὺς Χριστιανούς καὶ ἐδιωρίσθη νὰ τὴν λέγουν ἀκαταπαύστως. Ἐπειδὴ ὅμως δὲν γνωρίζουν ὅλοι τί φανερώνουν τὰ λόγια τῆς εὐχῆς αὐτῆς, διὰ τοῦτο θὰ προσπαθήσωμεν νὰ ἐρμηνεύσωμεν τὰ λόγια τῆς εὐχῆς καὶ κυρίως νὰ κάνωμεν φανερὸν ποίαν ὠφέλειαν λαμβάνουν οἱ Χριστιανοὶ ὅταν λέγουν μὲ συναίσθηση τὴν εὐχὴν αὐτὴν.

Οί τρεῖς κορυφαῖοι Ἀπόστολοι τοῦ Χριστοῦ, ὁ Παῦλος, ὁ Ἰωάννης καὶ ὁ Πέτρος, ἐχρησιμοποίησαν πρῶτοι τὰ λόγια τῆς εὐχῆς καὶ ἀπὸ αὐτοῦς, ὡσὰν μιὰ κληρονομιά πατροπαράδοτον τὰ ἐπαραλάβαμεν καὶ ἐμεῖς.

Ὁ θεϊότατος Παῦλος ὅπου ἠξιώθη νὰ ἀνάβῃ ἕως τρίτου οὐρανοῦ, λέγει τὸ Κύριε Ἰησοῦ· «οὐδεὶς δύναται εἰπεῖν Κύριον Ἰησοῦν, εἰ μὴ ἐν Πνεύματι Ἁγίῳ» (Α΄ Κορ. ιβ΄, 3). Μὲ τὸ νὰ λέγῃ, πῶς δὲν ἤμπορεῖ κανεὶς νὰ εἰπῇ τοῦτο τὸ ὄνομα τοῦ Κυρίου Ἰησοῦ, παρὰ μὲ τὸ Πνεῦμα τὸ Ἅγιον, φανερώνει ὁ Ἀπόστολος Παῦλος μὲ τρόπον θαυμάσιον, πῶς αὐτὸ τὸ ὄνομα εἶναι τόσον πολὺ ὑψηλὸν καὶ ἀνώτερον ἀπὸ τὰ ἄλλα ὀνόματα τῶν πολλῶν, διὰ τοῦτο δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ τὸ εἰπῇ κανεὶς διαφορετικά, παρὰ μὲ Πνεῦμα Ἅγιον.

Καὶ ὁ Θεολόγος Ἰωάννης ὅπου ἐβρόντησε τὰ πνευματικὰ καὶ θεολογικά του λόγια, ἐπῆρε τὸ τέλος τοῦ Παύλου καὶ τὸ ἔκαμεν ἀρχὴν καὶ λέγει: «Πᾶν πνεῦμα ὃ ὁμολογεῖ Ἰησοῦν Χριστὸν ἐν σαρκὶ ἐληλυθότα, ἐκ τοῦ Θεοῦ ἐστί» (Α΄ Ἰωάν. δ΄, 2).

Ὅμοίως καὶ ὁ κορυφαῖος τῶν Ἀποστόλων Πέτρος ἐπῆρε τὸ τέλος τοῦ Ἰωάννου καὶ τὸ ἔκαμεν ἀρχὴν, δηλαδὴ τὸ Χριστός. Ὅταν ἐρώτησεν ὁ Κύριός μας τοὺς μαθητάς του: «Ἑμεῖς δε τίνα μὲ λέγετε εἶναι; ἀποκριθεὶς δὲ Σίμων Πέτρος εἶπε: σὺ εἶ ὁ Χριστὸς ὁ υἱὸς τοῦ Θεοῦ τοῦ ζῶντος» (Ματθ. ιστ΄, 16-17).

Καὶ στοχάσου τούτους τοὺς τρεῖς ἱερότατους Ἀποστόλους τοῦ Χριστοῦ εἰς αὐτὰ τὰ θεῖα λόγια ὅπου λέγουν, ὅτι εἶναι πιασμένοι ἀναμεταξύ τους ἕνας μὲ τὸν ἄλλον, ὡσὰν εἰς κύκλον. Ὁ Παῦλος λέγει Κύριον Ἰησοῦν, ὁ Ἰωάννης Ἰησοῦν Χριστὸν καὶ ὁ Πέτρος Χριστὸν Υἱὸν τοῦ Θεοῦ. Ἔτσι γίνεται ἕνας κύκλος θαυμάσιος καὶ τὸ τέλος ὅπου εἶναι τὸ Υἱὸς τοῦ Θεοῦ, ἀνταμώνεται μὲ τὴν ἀρχὴν ὅπου εἶναι τό, Κύριος. Ἐπειδὴ δὲν ἔχει καμμίαν διαφορὰν τὸ νὰ εἴπῃ κανεὶς Κύριον καὶ Υἱὸν τοῦ Θεοῦ, ὅτι καὶ τὰ δυὸ αὐτὰ φανερώνουν τὴν θεότητα τοῦ μονογενοῦς Υἱοῦ τοῦ Θεοῦ.

Καὶ μὲ τοῦτον τὸν τρόπον μᾶς παρέδωσαν οἱ μακάριοι Ἀπόστολοι νὰ λέγωμεν ἐν Πνεύματι Ἁγίῳ καὶ νὰ ὁμολογοῦμεν Κύριον Ἰησοῦν Χριστὸν, Υἱὸν τοῦ Θεοῦ. Ἀκόμη καὶ ἡ τάξις τῶν Ἀποστόλων ὅπου εἶπαν αὐτὰ τὰ θεῖα λόγια δὲν εἶναι χωρὶς λογαριασμόν, ἀλλὰ ἔχει τὴν ἐξηγήσιν τῆς. Ὁ πρῶτος ποὺ εἶπε αὐτὰ εἶναι ὁ Παῦλος καὶ ὁ μέσος εἶναι ὁ Ἰωάννης καὶ ὁ ὕστερος εἶναι ὁ Πέτρος. Ἀπὸ τὸν Παῦλον, ὅπου εἶναι ὕστερος ἀπὸ τοὺς ἄλλους μαθητῆς τοῦ Χριστοῦ, ἄρχισεν ἡ μυστικὴ παράδοσις τῆς εὐχῆς του, Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με, καὶ διὰ μέσου τοῦ Ἰωάννου πηγαίνει εἰς τὸν Πέτρον, ὅπου εἶναι ὁ πρῶτος, καὶ ἐκεῖ τελειώνει.

Καὶ καθὼς νομίζω, τοῦτο εἶναι σημεῖον τῆς προκοπῆς ἡμῶν καὶ τῆς ἐνώσεως μὲ τὸν Θεὸν διὰ μέσου τῆς πράξεως καὶ θεωρίας μὲ τὴν ἀγάπην. Ὁ Παῦλος σημαίνει τὴν πράξιν, καθὼς λέγει ὁ ἴδιος «περισσότερον πάντων ἐκοπίασα» (Α΄ Κορ. ιε΄, 10). Ὁ Ἰωάννης σημαίνει τὴν θεωρίαν, ὅπως καὶ τὸ ὄνομα Θεολόγος, ὅπου ἔχει, τὸ φανερώνει αὐτό. Καὶ ὁ Πέτρος σημαίνει τὴν ἀγάπην, καθὼς τὸ μαρτυρεῖ ὁ ἴδιος ὁ Κύριος: «Φιλεῖς με Πέτρε; ποίμανε τὰ πρόβατά μου» (Ἰωάν. κα΄, 16).

Ὡστε ὅποιος καταγίνεται εἰς αὐτὴν τὴν εὐχὴν προκύπτει καὶ εἰς τὴν πρακτικὴν ἀρετὴν καὶ ἀπὸ τὴν πράξιν ἀναβαίνει καὶ εἰς τὴν θεωρίαν καὶ ἀποκτᾷ τὴν ἀγάπην τοῦ Θεοῦ καὶ ἐνώνεται μὲ τὸν Ἅγιον Θεόν.

Δὲν σημαίνουν μόνον αὐτὰ τὰ θεῖα λόγια τῆς εὐχῆς, ἀλλὰ φανερώνουν ἀκόμη καὶ τὸ ὀρθὸν δόγμα τῆς πίστεώς μας καὶ ἀνατρέπουν κάθε αἵρεσιν τῶν αἰρετικῶν.

Τὸ Κύριε φανερώνει τὴν θεϊὰν φύσιν τοῦ Χριστοῦ καὶ ἀνατρέπει τὴν αἴρεσιν ἐκείνων, ὅπου τὸν ἔλεγον πὼς εἶναι μόνον ἄνθρωπος καὶ Θεὸς δὲν εἶναι. Τὸ Ἰησοῦς φανερώνει πάλιν τὴν ἀνθρώπινην φύσιν τοῦ Χριστοῦ καὶ ἀνατρέπει τὴν αἴρεσιν ἐκείνων ὅπου τὸν ἔλεγον πὼς εἶναι μόνον Θεὸς καὶ ἄνθρωπος δὲν εἶναι, ἀλλὰ κατὰ φαντασίαν φαίνεται ἄνθρωπος. Ὁ Δαβὶδ εἰς τοὺς ψαλμοὺς εἶπεν: «Εἶπεν ὁ Κύριος τῷ Κυρίῳ μου» (Ψαλμ. 109, 1). Καὶ ὁ Ἀρχάγγελος Γαβριὴλ εὐηγγέλισεν εἰς τὴν Θεοτόκον τὴν ἐνανθρώπησιν τοῦ Υἱοῦ καὶ Λόγου τοῦ Θεοῦ καὶ τῆς εἶπε: «Καλέσεις τὸ ὄνομα αὐτοῦ Ἰησοῦν» (Λουκ. α', 31). Ὁ Υἱὸς καὶ Λόγος τοῦ Θεοῦ, ὁ ὁποῖος εἶναι Κύριος καὶ ἐξουσιαστὴς τῶν πάντων καὶ Θεός, ἠθέλησε διὰ τὴν ἄκραν αὐτοῦ ἀγαθότητα καὶ εὐσπλαγχνίαν νὰ γίνῃ ἄνθρωπος, διὰ νὰ σώσῃ τὸν ἄνθρωπον. Καὶ διὰ τοῦτο ὠνομάσθη καὶ Ἰησοῦς, ὅπου θέλει νὰ εἰπῇ σωτὴρ καὶ λυτρωτὴς τοῦ κόσμου.

Χριστὸς φανερώνει τὴν θέωσιν τῆς ἀνθρώπινης φύσεως, ὅπου ἔλαβεν ὁ Κύριος ἡμῶν καὶ ἐσαρκώθη καὶ ἐγένεν ἄνθρωπος. Πρὶν ἀπὸ τὸ πάθος καὶ τὸν θάνατόν του τὸ ἐμπόδιζεν εἰς τοὺς μαθητάς του καὶ δὲν τοὺς ἄφηνε νὰ τὸν κηρύττουν Χριστόν. Ὑστερα ὅμως ἀπὸ τὸ πάθος καὶ τὴν ἀνάστασίν του, μὲ μεγάλην παρρησίαν τὸν ὠνόμαζεν ὁ Ἀπόστολος Πέτρος ἔμπροσθεν εἰς τὸν λαὸν τῶν Ἰουδαίων, Χριστόν, λέγοντας «γινωσκέτω πᾶς οἶκος Ἰσραὴλ, ὅτι καὶ Κύριον αὐτὸν καὶ Χριστόν ὁ Θεὸς ἐποίησε» (Πράξ. β', 36).

Ἡ ἀνθρώπινη φύσις, ὅπου ἔλαβεν ὁ Υἱὸς καὶ Λόγος τοῦ Θεοῦ, παρευθὺς τότε ἐχρίσθη ἀπὸ τὴν θεότητά του, πλὴν ἀφ' οὗ ἐσταυρώθη καὶ ἀνέστη ἐκ νεκρῶν καὶ ἀνελήθη εἰς τοὺς οὐρανοὺς καὶ ἐκάθισεν ἐν δεξιᾷ τοῦ Πατρὸς, τότε ἐγένε ὁμόθεος. Διὰ τοῦτο ὕστερα ἀπὸ τὴν ἀνάληψιν ἦταν καιρὸς νὰ φανερωθῇ ἡ ὀνομασία αὐτῆ τοῦ Χριστοῦ καὶ νὰ κηρύττεται ἀπὸ τοὺς Ἀποστόλους καὶ Χριστὸς καὶ Υἱὸς τοῦ Θεοῦ καὶ Θεός.

Περὶ τῶν δυὸ φύσεων τοῦ Χριστοῦ ἅς ἀναφέρωμεν καὶ τὰ ἀκόλουθα, ἐκ τοῦ τετάρτου θεολογικοῦ Λόγου, τοῦ Γρηγορίου τοῦ Θεολόγου: «Ἄνθρωπος μὲν λέγεται, ὅχι μόνον διὰ νὰ κατανοηθῇ διὰ τῆς σωματικῆς του φύσεως ἀπὸ τοὺς σωματικοὺς ἄνθρώπους, ἐνῶ κατ' ἄλλον τρόπον δὲν ἦτο δυνατόν νὰ κατανοηθῇ ἐξ αἰτίας τοῦ ἀκατάληπτου τῆς θεϊαῖς φύσεώς του, ἀλλὰ καὶ γιὰ νὰ ἀγιασῇ διὰ τοῦ ἑαυτοῦ του τὸν ἄνθρωπον καὶ νὰ παίξῃ τὸν ρόλον τῆς ζύμης εἰς τὸ ὅλον φύραμα καὶ διὰ νὰ ἀπαλλάξῃ ἀπὸ τὴν καταδίκην τὸ γένος τῶν ἀνθρώπων ἐνώνοντάς το μὲ τὸν ἑαυτόν του, γενόμενος τὰ πάντα ὑπὲρ ὅλων, ὅσα ἐγίναμεν ἡμεῖς ἐκτὸς ἀπὸ τὴν ἁμαρτίαν» (Ἐβρ. δ', 15).

Ἐγένε δηλαδὴ σῶμα, ψυχὴ, νοῦς, τὰ ὅποια διαιρεῖ ὁ θάνατος. Ἐγένε τὸ κοινὸν κράμα ὅλων αὐτῶν, δηλαδὴ ἄνθρωπος, Θεὸς ὁρατός, διὰ νὰ γίνῃ ἀντιληπτὸν τὸ ἀόρατον μέρος του. Υἱὸς ἀνθρώπου δὲ λέγεται διότι κατάγεται καὶ ἀπὸ τὸν Ἀδὰμ καὶ ἀπὸ τὴν παρθένον, ἀπὸ τοὺς ὁποῖους ἐγενήθη. Τὸν μὲν Ἀδὰμ, ἔχει προπάτορα, τὴν δὲ παρθένον ἄμεσον μητέρα μὲ τὸν τρόπον, ἀλλὰ ὅχι μὲ τὴν διαδικασίαν τῆς γεννήσεως.

Χριστὸς πάλιν λέγεται, ἐπειδὴ ἔχει τὴν Θεότητα· διότι αὐτὴ εἶναι τὸ χρίσμα τῆς ἀνθρώπινης φύσεως, ἡ ὁποία δὲν τὸν ἀγιάζει μὲ τὴν ἐνέργειάν της ὅπως τοὺς ἄλλους Χριστούς, ἀλλὰ μὲ τὸ νὰ εἶναι ὀλόκληρος παροῦσα ἐν αὐτῷ. Αὐτὴ εἶχεν ἔργον νὰ κἀνῃ νὰ ὀνομασθῇ ἄνθρωπος ἢ χρίσασα φύσις καὶ νὰ γίνῃ Θεὸς ἢ Χρισμένη φύσις.

Οἱ Θεόσοφοι Πατέρες μας παρέλαβον ὡσὰν μία κληρονομίαν πατροπαράδοτον τῶν Ἁγίων Ἀποστόλων καὶ τὴν παρέδωσαν εἰς ἡμᾶς διὰ νὰ λέγωμεν καὶ ἡμεῖς τὰ θεῖα αὐτὰ λόγια, τὸ Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με.

Τὰ λόγια αὐτὰ οἱ θεῖοι Πατέρες τὰ ἐτύπωσαν βαθειὰ εἰς τὴν καρδίαν τους καὶ πάρα πολὺ τὰ ἠγάπησαν. Τὸ γλυκύτερον ὄνομα τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ τὸ εἶχαν μόνον αὐτὸ διὰ τελείαν

προσευχὴν καὶ ἠγωνίζοντο εἰς ὅλην τους τὴν ζωὴν ἀκατάπαυστα, πῶς νὰ χορτάσουν τὴν γλυκύτητα τοῦ Ἰησοῦ, καὶ πάντοτε ἦσαν Ἄγγελοι ἐπίγειοι ἢ ἄνθρωποι οὐράνιοι. Εἰς τόσον ὕψος ἀρετῆς ἀνέβηκαν μὲ τὸ μέσον αὐτῆς τῆς γλυκύτατης ὀνομασίας τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ.

Ὅμως εἰς ἡμᾶς τοὺς ἀρχαρίους καὶ ἀτελεῖς πρεπόντως παρέδωσαν νὰ λέγωμεν ἀκόμη καὶ τὸ ἐλέησόν με. Δηλαδή, Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με. Ὅχι διὰ ἄλλο αἴτιον, παρὰ διὰ νὰ γνωρίζωμεν τὰ μέτρα μας καὶ τὴν κατάστασίν μας καὶ πῶς χρειαζόμεθα τὸ μέγα καὶ πλούσιον ἔλεος τοῦ Ἁγίου Θεοῦ. Πρέπει νὰ πιστεύωμεν ὅτι εἴμεθα ὡσὰν τὸν τυφλὸν ἐκεῖνον ὁποῦ λέγει τὸ Εὐαγγέλιον, ὁ ὁποῖος ἔχοντας πόθον νὰ λάβῃ τὸ φῶς τῶν ματιῶν του, ἐφώναζεν πρὸς τὸν Κύριόν μας καὶ ἔλεγεν· «Ἰησοῦ, ἐλέησόν με» (Μάρκ. ι', 47). Ἔτσι καὶ ἐμεῖς ὡσὰν τυφλοὶ ὁποῦ εἴμεθα εἰς τὴν ψυχὴν, νὰ παρακαλοῦμεν τὸν Θεὸν νὰ δεῖξη τὸ ἔλεός Του εἰς ἡμᾶς καὶ νὰ ἀνοίξη τὰ μάτια τῆς ψυχῆς μας νὰ τὸν ἰδοῦμεν νοερώς.

Τὸ ἔλεος τοῦ Θεοῦ δὲν εἶναι τίποτε ἄλλο, παρὰ ἡ Χάρις τοῦ Παναγίου Πνεύματος, τὴν ὁποίαν πρέπει νὰ τὴν ζητοῦμεν ἀπὸ τὸν Θεὸν ἐμεῖς οἱ ἁμαρτωλοὶ καὶ νὰ φωνάζωμεν ἀκαταπαύστως τό, Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με, δηλαδή λυπήσου με, Κύριε, τὸν ἁμαρτωλὸν εἰς τὴν ἐλεεινὴν κατάστασιν ὁποῦ εὐρίσκομαι καὶ δέξου με πάλιν εἰς τὴν χάριν σου.

Δός μου πνεῦμα δυνάμεως, διὰ νὰ μὲ δυναμώσῃ νὰ ἀντισταθῶ εἰς τοὺς πειρασμοὺς τοῦ διαβόλου καὶ εἰς τὴν κακὴν συνήθειαν τῆς ἁμαρτίας. Δός μου πνεῦμα σωφρονισμοῦ, διὰ νὰ σωφρονισθῶ καὶ νὰ ἔλθω εἰς αἴσθησιν τοῦ ἑαυτοῦ μου, διὰ νὰ διορθωθῶ. Δός μου πνεῦμα φόβου, διὰ νὰ φοβοῦμαι καὶ νὰ φυλάττω τὰς ἐσντολάς σου.

Δός μου πνεῦμα ἀγάπης, διὰ νὰ σὲ ἀγαπῶ καὶ νὰ μὴν χωρίζομαι πλέον ἀπὸ κοντὰ σου, δός μου πνεῦμα εἰρήνης, διὰ νὰ φυλάττῃ τὴν ψυχὴν μου εἰρηνικὴν καὶ νὰ συμμαζῶνω ὅλους τοὺς διαλογισμοὺς καὶ νὰ εἶμαι ἥσυχος καὶ ἀτάραχος.

Δός μου πνεῦμα καθαρότητος, διὰ νὰ μὲ φυλάττῃ καθαρὸν ἀπὸ κάθε μολυσμόν. Δός μου πνεῦμα πραότητος, διὰ νὰ εἶμαι ἡμέρος εἰς τοὺς ἀδελφούς μου Χριστιανοὺς καὶ νὰ ἀπέχω ἀπὸ τὸν θυμόν. Δός μου πνεῦμα ταπεινοφροσύνης, διὰ νὰ μὴ φαντάζομαι ὑψηλὰ καὶ ὑπερηφανεύωμαι.

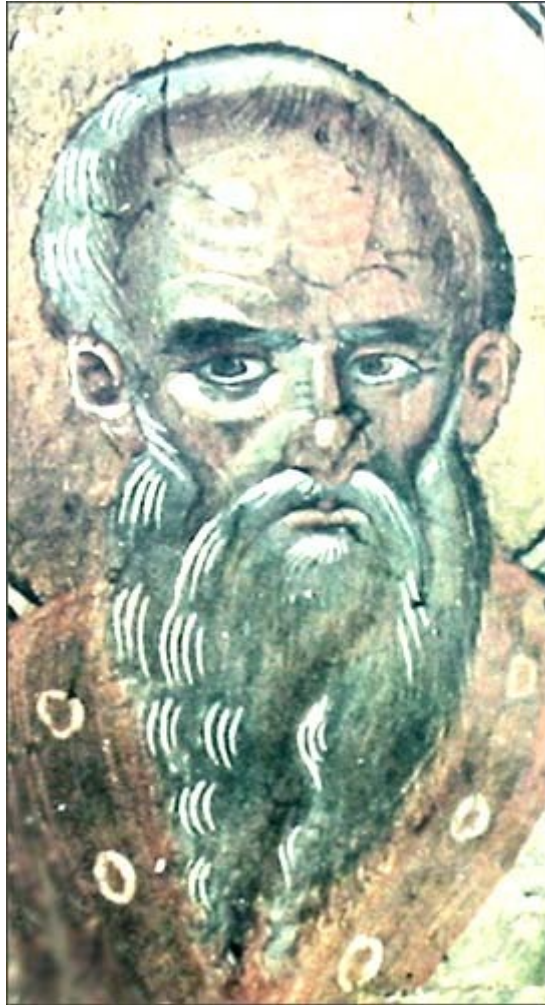
Ὅστε ἐκεῖνος ὁποῦ γνωρίζει τὴν ἀνάγκην ὁποῦ ἔχει ἀπὸ ὅλα αὐτά, καὶ τὰ ζητεῖ ἀπὸ τὸν πολυέλεον Θεόν, φωνάζοντας, τὸ Κύριε ἐλέησον, αὐτὸς βεβαιότατα θέλει λάβῃ ἐκεῖνο ὁποῦ ζητεῖ καὶ θέλει ἐπιτύχει τὸ ἔλεος τοῦ Κυρίου καὶ τὴν χάριν του.

Ἐκεῖνος ὁποῦ ἀπὸ συνήθειαν μόνον φωνάζει τὸ Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με, αὐτὸς δὲν εἶναι δυνατὸν ποτὲ νὰ λάβῃ τὸ ἔλεος τοῦ Θεοῦ. Διότι καὶ πρωτύτερα ἔλαβε πολλὰς χαρὰς ἀπὸ τὸν Θεόν, ἀλλὰ δὲν τὰς ἀνεγνώρισεν, μήτε εὐχαρίστησε τὸν Ἅγιον Θεὸν ὅπου τοῦ τὰ ἔδωκεν.

Αὐτὸς ἔλαβε τὸ ἔλεος τοῦ Θεοῦ καὶ ὅταν ἔπλασθη καὶ ἐγένεν ἄνθρωπος. Ἐλαβε τὸ ἔλεος τοῦ Θεοῦ καὶ ὅταν ἀνεπλάσθη μὲ τὸ Ἅγιον Βάπτισμα καὶ ἐγένε Ὁρθόδοξος Χριστιανός. Ἐλαβε τὸ ἔλεος τοῦ Θεοῦ καὶ ὅταν ἐγλύτωση ἀπὸ τόσους κινδύνους ψυχικοὺς καὶ σωματικοὺς ποὺ ἐπέρασεν εἰς τὴν ζωὴν του. Ἐλαβε τὸ ἔλεος τοῦ Θεοῦ τόσες φορὲς ὁποῦ ἀξιώθηκε νὰ κοινωνήσῃ τὰ ἄχραντα μυστήρια. Ἐλαβε τὸ ἔλεος τοῦ Θεοῦ ὅσες φορὲς ἤμαρτεν εἰς τὸν Θεὸν καὶ τὸν ἐπίκρανε μὲ τὰς ἁμαρτίας του καὶ δὲν ἐξωλοθρεύθη, μήτε ἐπαιδεύθη, καθὼς τοῦ ἔπρεπεν. Ἐλαβεν τὸ ἔλεος τοῦ Θεοῦ, ὅταν μὲ διαφόρους τρόπους εὐεργετήθη ἀπὸ τὸν Θεὸν καὶ δὲν τὸ ἐγνώρισεν. Ὅλα αὐτὰ τὰ ἐλησμόνησε καὶ δὲν ἐφρόντισε διὰ τὴν σωτηρίαν του τελείως. Λοιπὸν ὁ τοιοῦτος Χριστιανὸς πῶς νὰ λάβῃ τὸ ἔλεος τοῦ Θεοῦ χωρὶς νὰ τὸ αἰσθάνεται καὶ χωρὶς νὰ τὸ γνωρίζῃ πῶς λαμβάνει τέτοιαν χάριν ἀπὸ τὸν Θεόν, ἀλλὰ φωνάζει μόνον τό, Κύριε ἐλέησον, χωρὶς κανένα σκοπὸν καὶ τέλος, ἀλλὰ μόνον ἀπὸ συνήθειαν;

Ὅσοι ὅμως ἀπὸ τοὺς Χριστιανοὺς προστρέχουν εἰς τὸν Θεὸν καὶ φωνάζουν τό, Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με, διὰ νὰ τοὺς εὐσπλαγχνισθῇ ὁ πολυέλεος Κύριος καὶ νὰ τοὺς ἐλεήσει καὶ νὰ τοὺς δεχθῇ, ὡς τὸν ἄσωτον υἱόν, αὐτοὶ ἐξάπαντος θέλουν ἐπιτύχη τὸ ἔλεος τοῦ πανάγαθου Θεοῦ καὶ θέλουν λάβη τὴν χάριν του, διὰ νὰ ἐλευθερωθοῦν ἀπὸ τὴν σκλαβιὰν τῆς ἁμαρτίας καὶ νὰ σωθοῦν.

Τῇ πρεσβείᾳ τῆς Θεοτόκου καὶ πάντων τῶν ὁσίων Ἀγιορειτῶν Πατέρων, εἴθε νὰ εὕρωμεν ἔλεος καὶ νὰ ἔχωμεν καλὴν ἀπολογία ἐν τῇ φοβερᾷ ἡμέρᾳ τῆς κρίσεως. Ἀμήν.



Άγιος Συμεών ο Νέος Θεολόγος

Περί των τριών τρόπων της προσευχής

Ο **Συμεών ο νέος Θεολόγος** αποτελεί άγιο της ορθόδοξου εκκλησίας και μια από τις εξέχουσες μοναχικές μορφές της μέσης βυζαντινής περιόδου. Ο Συμεών, κατά κόσμον Γεώργιος, επέδειξε από νεανική ηλικία ιδιαίτερη κλίση στα γράμματα, ενώ η ταυτόχρονη παρουσία του στην αυτοκρατορική αυλή του έδιναν τη δυνατότητα, να ανέλθει σε υψηλά κλιμάκια της αυλής. Ο ίδιος όμως από τη μικρή ηλικία του, επέλεξε το μοναχικό βίο, στον οποίο εισήλθε σε ηλικία 27 ετών. Το έργο του από θεολογικής απόψεως σήμερα αξιολογείται για την κομψότητα της έκφρασης, τα βαθιά θεολογικά νοήματα και τον καινοτόμο ορθόδοξο υπομνηματισμό, που του προσέδωσαν το προσωνύμιο «Νέος Θεολόγος», με αποτέλεσμα να αποτελεί ένα, εκ των τριών αγίων της εκκλησίας μας, που έχει τον τίτλο του θεολόγου.

Τρεις είναι οι τρόποι της προσοχής και της προσευχής, με τους οποίους η ψυχή ή υψώνεται ή γκρεμίζεται· υψώνεται όταν τους μεταχειρίζεται σε κατάλληλο καιρό, γκρεμίζεται όταν τους κατέχει παράκαιρα και ανόητα. Η νήψη λοιπόν και η προσευχή είναι δεμένες όπως η ψυχή με το σώμα και η μία χωρίς την άλλη δεν μπορεί να σταθεί. Αυτά τα δύο συνδέονται μεταξύ τους με δύο τρόπους. Πρώτα η νήψη αντιστέκεται στην αμαρτία, σαν εμπροσθοφυλακή, και κατόπιν ακολουθεί η προσευχή, η οποία θανατώνει παρευθύς και αφανίζει όλους εκείνους τους αισχρούς λογισμούς που εξουδετέρωσε πρωτύτερα η προσοχή· γιατί αυτή μόνη της δεν μπορεί να κάνει κάτι τέτοιο. Αυτή η δυάδα, δηλαδή η προσοχή και η προσευχή, είναι η πύλη της ζωής και του θανάτου, κι όταν με τη νήψη φυλάγομε καθαρή την προσευχή, βελτιωνόμαστε, ενώ όταν δεν προσέχομε και τη μολύνουμε και τη διαφθείρομε, αυξανόμαστε στην κακία. Επειδή λοιπόν, όπως είπαμε, οι τρόποι της προσοχής και προσευχής είναι τρεις, πρέπει να πούμε και τα ιδιώματα του κάθε τρόπου ώστε, όποιος θέλει να βρει τη ζωή και να εργαστεί, να βεβαιωθεί από αυτές τις τρεις ξεχωριστές καταστάσεις και να διαλέξει το καλύτερο, και όχι από άγνοια να κρατήσει το χειρότερο και να διωχθεί έτσι από το καλύτερο.

Περί της πρώτης προσευχής

Της πρώτης προσευχής τα ιδιώματα είναι τα εξής. Όταν κανείς στέκεται σε προσευχή και σηκώνει στον ουρανό τα χέρια και τα μάτια και το νου του και σχηματίζει ο νους του θεία νοήματα και ουράνια κάλλη, ταξιαρχίες Αγγέλων και κατοικητήρια Αγίων και γενικά, όλα όσα άκουσε από τις Γραφές, αυτά στον καιρό της προσευχής τα συναθροίζει στο νου του και παρακινεί την ψυχή του σε θείο πόθο, ατενίζοντας σταθερά στον ουρανό, και μερικές φορές χύνοντας και δάκρυα από τα μάτια του, με αυτό τον τρόπο λίγο-λίγο υπερηφανεύεται η καρδιά του και επαίρεται, και του φαίνεται πως αυτά που γίνονται είναι από χάρη θεϊκή προς παρηγοριά του, κι εύχεται να βρίσκεται πάντοτε σε τέτοια εργασία. Όλα αυτά είναι σημάδια της πλάνης, γιατί το καλό δεν είναι καλό, όταν δε γίνει με τρόπο καλό. Αν λοιπόν ένας τέτοιος άνθρωπος αποσυρθεί σε άκρα ησυχία, είναι αδύνατο να μην τρελαθεί· κι αν τύχει να μην πάθει κάτι τέτοιο, όμως είναι αδύνατο να αποκτήσει τις αρετές ή να φτάσει στην απάθεια. Με τούτο τον τρόπο πλανήθηκαν κι εκείνοι που βλέπουν φως αισθητά και νιώθουν κάποιες ευωδίες με την όσφρησή τους κι ακούνε φωνές κι άλλα πολλά παρόμοια. Και άλλοι από αυτούς δαιμονίστηκαν και γυρίζουν έξαλλοι από τόπο σε τόπο και από χώρα σε χώρα· άλλοι πάλι δεν κατάλαβαν αυτόν που μετασχηματίζεται σε άγγελο φωτός και πλανήθηκαν με το να τον δεχτούν κι έμειναν στο εξής αδιόρθωτοι ως το τέλος, χωρίς να δέχονται καμία συμβουλή από ανθρώπους. Άλλοι από αυτούς παρακινήθηκαν από το διάβολο που τους απάτησε και σκοτώθηκαν μόνοι τους, άλλοι δηλαδή γκρεμίστηκαν κι άλλοι κρεμάστηκαν. Και ποιος μπορεί να διηγηθεί όλες τις διάφορες μορφές της απάτης του διαβόλου; Πλην από αυτά που είπαμε, κάθε φρόνιμος άνθρωπος μπορεί να καταλάβει ποιο είναι το κέρδος από τον πρώτο τρόπο της προσοχής. Κι αν τύχει κανείς να μην πάθει αυτά που είπαμε, επειδή βρίσκεται μαζί με άλλους (γιατί αυτά τα παθαίνουν οι αναχωρητές που είναι μόνοι τους), όμως περνά όλη του τη ζωή απρόκοπος.

Περί της δεύτερης προσευχής

Η δεύτερη προσευχή είναι η εξής. Όταν ο νους συνάγει τον εαυτό του από όλα τα αισθητά και φυλάγεται από τις εξωτερικές αισθήσεις και συνάγει όλους τους λογισμούς, αλλά χωρίς να το καταλαβαίνει πορεύεται μάταια· και τότε εξετάζει τους λογισμούς του, τότε προσέχει στα λόγια της ικεσίας που λέει προς το Θεό· κι άλλοτε επαναφέρει στον εαυτό του τους λογισμούς που αιχμαλωτίστηκαν, ενώ άλλοτε, αφού κυριεύθηκε ο ίδιος από κάποιο πάθος, αρχίζει πάλι με βία να επιστρέφει στον εαυτό του. Έχοντας τούτο τον πόλεμο, δεν είναι δυνατό να ειρηνέψει αυτός ποτέ ή να λάβει το στέφανο της νίκης. Γιατί ο τέτοιος άνθρωπος μοιάζει μ' εκείνον που κάνει πόλεμο μέσα

στη νύχτα, ο οποίος ακούει τις φωνές των εχθρών και δέχεται πληγές από αυτούς, μα δεν μπορεί να δει καθαρά ποιοι είναι και από πού ήρθαν και πώς και γιατί τον πληγώνουν, επειδή το σκότος που έχει στο νου του προξενεί αυτή τη ζημία, και δεν είναι δυνατό ποτέ να γλυτώσει όποιος κάνει αυτόν τον πόλεμο από τους νοητούς εχθρούς του που τον συντρίβουν. Και υπομένει τον κόπο, αλλά χάνει το μισθό. Αλλά και εξαπατάται από την κενοδοξία, χωρίς να το καταλαβαίνει, και του φαίνεται πως είναι τάχα προσεκτικός· και καθώς κυριεύεται και εμπαιζεται από αυτή, συχνά καταφρονεί από υπερηφάνεια τους άλλους και τους κατηγορεί ως απρόσεκτους και συστήνει τον εαυτό του ως ποιμένα προβάτων, μοιάζοντας με τυφλό που υπόσχεται να οδηγεί άλλους τυφλούς.

Τούτος είναι ο δεύτερος τρόπος της προσευχής κι από αυτά μπορεί ο φιλόπonos να μάθει τη ζημία που προξενεί. Όμως η δεύτερη προσευχή είναι καλύτερη από την πρώτη, όπως η νύχτα με πανσέληνο από τη νύχτα χωρίς άστρα και φεγγάρι.

Περί της τρίτης προσευχής

Ιδού αρχίζομε να μιλάμε περί της τρίτης προσευχής. Αυτή είναι πράγμα παράδοξο και δυσκολοερμήνευτο· και σ' εκείνους που την αγνοούν, όχι μόνο είναι δυσκολοκατάληπτη, αλλά σχεδόν και απίστευτη, επειδή δεν συναντάται στους πολλούς· και καθώς νομίζω, αυτό το καλό έφυγε από μας μαζί με την υπακοή. Γιατί η υπακοή απαλλάσσει τον εραστή της από τις επιδράσεις του παρόντος πονηρού κόσμου και τον ελευθερώνει από μέριμνες και εμπαιξίματα προσκολληθείς και τον κάνει πρόθυμο και άοκνο στον ζητούμενο σκοπό του, αν βέβαια αυτός έχει βρει απλανή οδηγό. Από ποια πρόσκαιρα δηλαδή θα νικηθεί ο νους εκείνου που με την υπακοή νεκρώθηκε για κάθε εμπαιξίμα προσκόλλησιν στον κόσμο ή το σώμα του; Η, από ποια μέριμνα μπορεί να δεσμευθεί εκείνος που ανέθεσε κάθε μέριμνα της ψυχής και του σώματός του στο Θεό και στον πνευματικό του πατέρα και δε ζει πλέον για τον εαυτό του, ούτε επιθυμεί να είναι αρεστός σε ανθρώπους; Από αυτά, οι νοητές περικυκλώσεις των αποστατών δαιμόνων, οι οποίες σαν σχοινιά σύρουν το νου σε πολλούς και διάφορους λογισμούς, διαλύονται· και τότε ο νους μένει ελεύθερος και πολεμά με εξουσία και ερευνώντας τους λογισμούς των δαιμόνων τους αποδιώχνει με επιτηδειότητα και προσφέρει με καθαρή καρδιά τις προσευχές του στο Θεό. Αυτή είναι η αρχή της μοναχικής πολιτείας, κι όσοι δεν κάνουν τέτοια αρχή μάταια κοπιάζουν.

Η αρχή τώρα της τρίτης προσευχής δεν είναι να κοιτάζει κανείς στον ουρανό και να σηκώνει τα χέρια του και να συνάγει τους λογισμούς και να ζητά βοήθεια από τον ουρανό· αυτά, καθώς είπαμε, είναι ιδιώματα του πρώτου τρόπου της πλάνης. Μήτε πάλι, όπως στη δεύτερη προσευχή, ο νους αρχίζει να φυλάγεται από τις έξω αισθήσεις του και να μη βλέπει τους εσωτερικούς εχθρούς. Γιατί ένας τέτοιος βάλλεται από τους δαίμονες, μα δε βάλλει εναντίον τους· πληγώνεται, και δεν το ξέρει· πάνετοι αιχμάλωτος, και δεν μπορεί να αμυνθεί σ' αυτούς που τον αιχμαλωτίζουν πάντοτε οι αμαρτωλοί (δαίμονες) σχεδιάζουν κακά πίσω από την πλάτη του ή μάλλον μπροστά στα μάτια του και τον κάνουν κενοδοξο και υπερήφανο.

Αλλά αν συ θέλεις να κάνεις αρχή αυτής της φωτογεννήτρας και τερπνής εργασίας, βάλε πρόθυμα αρχή ως εξής. Ύστερα από την τέλεια υπακοή που ο λόγος περιέγραψε πρωτύτερα, χρειάζεται να κάνεις και όλα σου τα έργα με συνείδηση καθαρή, γιατί χωρίς υπακοή ούτε καθαρή συνείδηση υπάρχει. Και τη συνείδησή σου πρέπει να τη φυλάγεις πρώτον απέναντι στο Θεό· δεύτερον, απέναντι στον πνευματικό σου πατέρα· και τρίτον, απέναντι στους ανθρώπους και τα πράγματα του κόσμου. Απέναντι στο Θεό οφείλεις να φυλάξεις τη συνείδησή σου έτσι ώστε να μην κάνεις εκείνα που ξέρεις πως δεν αναπαύουν το Θεό, μήτε του αρέσουν. Απέναντι στον πνευματικό σου πατέρα, ώστε να κάνεις όλα εκείνα που σου λέει σύμφωνα με το σκοπό του, χωρίς να προσθέτεις ή να παραλείπεις. Απέναντι στους ανθρώπους πρέπει να φυλάγεις τη συνείδηση ώστε να μην κάνεις στον

άλλο εκείνα που εσύ μισείς, και στα πράγματα του κόσμου πάλι οφείλεις να φυλάγεις από την μη ορθή χρήση σε κάθε περίπτωση, και στο φαγητό και στο ποτό και στην ενδυμασία· και γενικά, όλα πρέπει να τα κάνεις σαν να ήσουν μπροστά στο Θεό, χωρίς να σε ελέγχει σε κάτι η συνείδησή σου.

Αφού λοιπόν προλειάναμε και προετοιμάσαμε το δρόμο της αληθινής προσοχής, ας πούμε, αν θέλετε, μερικά σύντομα και σαφή περί των ιδιωμάτων της. Η αληθινή και απλανής προσοχή και προσευχή είναι αυτή· να φυλάγει ο νους την καρδιά όταν προσεύχεται και να περιστρέφεται πάντοτε μέσα σ' αυτή και από εκείνο το βάθος να αναπέμπει τις δεήσεις προς τον Κύριο. Και αφού εκεί μέσα γευθεί ότι είναι χρηστός ο Κύριος, δε βγαίνει πλέον από τον τόπο της καρδιάς, γιατί λέει κι αυτός σαν τον Απόστολο: «Είναι ωραία να είμαστε εδώ». Και παρατηρώντας συνεχώς τους εκεί τόπους, χτυπά και διώχνει τα νοήματα που σπέρνει ο εχθρός. Σ' εκείνους όμως που έχουν άγνοια, αυτό το σωτήριο έργο φαίνεται πολύ σκληρό και δύσκολο· και είναι αληθινά εξαντλητικό το πράγμα και επίπονο, όχι μόνο για τους αμύητους, αλλά και για εκείνους που έλαβαν χωρίς πλάνη την πείρα του μα δε δέχτηκαν και δεν έστειλαν την ηδονή του στο βάθος της καρδιάς. Εκείνοι όμως που απόλαυσαν την ηδονή που έχει και γεύθηκαν τη γλυκύτητά της με το φάρυγγα της καρδιάς τους, μπορούν να αναφωνούν μαζί με τον Παύλο: «Ποιος θα μας χωρίσει από την αγάπη του Χριστού; κλπ.». Γιατί οι άγιοι Πατέρες μας, ακούγοντας τον Κύριο πού λέει πως από την καρδιά μας βγαίνουν πονηροί λογισμοί, φόννοι, μοιχείες, κλεψιές, ψευδομαρτυρίες, και πως αυτά είναι που μολύνουν τον άνθρωπο, και που συμβουλεύει να έχουμε καθαρό το εσωτερικό του ποτηριού για να γίνει και το απέξω καθαρό, άφησαν κάθε άλλο τρόπο εργασίας των αρετών και αγωνίστηκαν γι' αυτή τη φύλαξη της καρδιάς, ξέροντας πολύ καλά πως μαζί με αυτή θα μπορέσουν χωρίς κόπο να ασκήσουν και κάθε άλλη πνευματική εργασία, ενώ χωρίς αυτή δεν είναι δυνατό να παραμείνει καμία αρετή. Αυτήν, μερικοί από τους Πατέρες την ονόμασαν καρδιακή ησυχία· άλλοι, προσοχή· άλλοι, φύλαξη της καρδιάς· άλλοι, νήψη και αντίρρηση· άλλοι, έρευνα των λογισμών και φύλαξη του νου· όλοι όμως με αυτή καλλιέργησαν τη γη της καρδιάς τους και με αυτή αξιώθηκαν να τραφούν με το θείο μάννα. Γι' αυτή λέει ο Εκκλησιαστής: «Ευφραίνου, νέε, στη νεότητά σου και περπάτα στους δρόμους της καρδιάς σου άμωμος και διώξε από την καρδιά σου τον παροργισμό. Αν το πνεύμα αυτού που εξουσιάζει έρθει καταπάνω σου, μην αφήσεις τον τόπο σου»· λέγοντας τόπο εννοεί την καρδιά, όπως λέει και ο Κύριος: «Από την καρδιά βγαίνουν πονηροί διαλογισμοί». Λέει ακόμη: «Μη σκορπίζετε το νου σας εδώ κι εκεί», και: «Τί στενή είναι η πύλη και δύσκολη η οδός που οδηγεί στη ζωή!», και πάλι: «Μακάριοι οι πτωχοί τω πνεύματι», εκείνοι δηλαδή που δεν απέκτησαν μέσα τους καμία έννοια τούτου του κόσμου. Λέει και ο Απόστολος Πέτρος: «Να είστε νηφάλιοι και άγρυπνοι· ο αντίπαλος σας διάβολος περιφέρεται σαν το λιοντάρι που ουρλιάζει ζητώντας ποιον να καταπιεί κλπ.». Και ο Παύλος αναφέρεται ολοφάνερα στη φύλαξη της καρδιάς όταν γράφει προς τους Εφεσίους: «Η πάλη μας δεν είναι εναντίον όντων από αίμα και σάρκα». Και οί θείοι Πατέρες μας έγραψαν πολλά για τη φυλακή της καρδιάς, κι όποιος θέλει ας διαβάσει τα συγγράμματά τους να δει όσα δηλαδή έγραψε ο ασκητής Μάρκος και όσα λέει ο Ιωάννης της Κλίμακας και ο Ησύχιος και ο Φιλόθεος Σιναΐτης και ο Ησαΐας και ο Βαρσανούφιος και το βιβλίο «Παράδεισος Πατέρων» (Γεροντικό). Και τι λέω πολλά; Κανείς δεν μπόρεσε, αν δε φύλαξε το νου του, να φτάσει στην καθαρότητα της καρδιάς, για να γίνει άξιος να δει το Θεό. Γιατί χωρίς την προσοχή κανείς δεν μπορεί να γίνει "πτωχός τω πνεύματι", μήτε μπορεί να πενθήσει ή να πεινάσει και να διψάσει τη δικαιοσύνη, και χωρίς νήψη κανείς δεν μπορεί να είναι αληθινά ελεήμων ή καθαρός στην καρδιά ή ειρηνοποιός ή διωγμένος για χάρη της δικαιοσύνης· και για να πω γενικά, με κανένα τρόπο δεν μπορεί κανείς ν' αποκτήσει όλες τις θεόπνευστες αρετές, παρά με τη νήψη. Για τούτο περισσότερο απ' όλα αυτή πρέπει να επιμεληθείς, για να καταλάβεις με τη δοκιμή τα λεγόμενά μου, που είναι άγνωστα σε όλους τους ανθρώπους. Και αν θέλεις να μάθεις και τον τρόπο της προσευχής, θα σου πω με τη δύναμη του Θεού και περί τούτου όσο μπορώ.

Πριν απ' όλα, τρία πράγματα πρέπει να αποκτήσεις κι έπειτα να κάνεις αρχή στην αναζήτησή σου. Αυτά είναι: αμεριμνία από κάθε πράγμα, είτε παράλογο, είτε εύλογο, δηλαδή νέκρωση απ' όλα·

συνείδηση καθαρή, δηλαδή να φυλάγεις τον εαυτό σου ακατηγόρητο από τη συνείδησή σου· και απροσπάθεια, δηλαδή να μην κλίνεις σε κανένα πράγμα του κόσμου τούτου, ούτε αυτού του σώματός σου. Έπειτα κάθισε σε κελί ήσυχο και σε μία μοναχική γωνιά και πρόσεξε να κάνεις ό,τι σου λέω· κλείσε τη θύρα και μάζεψε το νου σου από κάθε μάταιο και πρόσκαιρο πράγμα, και τότε ακούμπησε στο στήθος το πηγούνι σου, στρέφοντας τα αισθητά μάτια μαζί με όλο το νου στο κέντρο της κοιλιάς, δηλαδή στον ομφαλό, και κράτησε και την αναπνοή από τη μύτη για να μην αναπνέεις ανεμπόδιστα, και ερεύνησε νοητά στα έγκατα σου να βρεις τον τόπο της καρδιάς όπου είναι στη φύση τους να συνδιατρίβουν όλες οι ψυχικές δυνάμεις. Στην αρχή έχεις να βρεις σκότος κι ανυποχώρητη σκληρότητα· αν όμως επιμείνεις κι εργαστείς αυτό το έργο νύχτα και μέρα, θα βρεις, ω του θαύματος, ατέλειωτη ευφροσύνη. Γιατί όταν ο νους βρει τον τόπο της καρδιάς, βλέπει παρευθύνει εκεί μέσα εκείνα που δεν ήξερε ποτέ του. Βλέπει δηλαδή τον αέρα που βρίσκεται μέσα στην καρδιά και τον εαυτό του φωτεινό και γεμάτο διάκριση. Και στο εξής, από όποιο μέρος εμφανιστεί κανένας λογισμός, πριν ακόμη να σχηματιστεί ή να ειδωλοποιηθεί, τον διώχνει και τον αφανίζει με την επίκληση του Ιησού Χριστού. Και από εδώ ο νους, μνησικακώντας κατά των δαιμόνων, σηκώνει καταπάνω τους τη φυσική οργή και κυνηγά και χτυπά τους νοητούς εχθρούς. Τα υπόλοιπα θα τα μάθεις με τη βοήθεια του Θεού μόνος σου, με τη φύλαξη του νου σου και κρατώντας στην καρδιά τον Ιησού· γιατί λέει κάποιος: «Να κάθεται στο κελί σου και αυτό θα σε διδάξει τα πάντα».

Ερώτηση - Απόκριση

Ερώτηση: Και γιατί η πρώτη και η δεύτερη φύλαξη δεν μπορούν να οδηγήσουν στην τελείωση τον μοναχό;

Απόκριση: Γιατί δεν τις μεταχειριζόμαστε με τη σειρά που πρέπει. Ο Ιωάννης της Κλίμακος αυτά τα παρομοιάζει με μία κλίμακα, λέγοντας: «Άλλοι περιορίζουν τα πάθη· άλλοι ασχολούνται με την ψαλμωδία και αφιερώνουν σε αυτή τον περισσότερο χρόνο· άλλοι καταγίνονται με τη νοερά προσευχή· και άλλοι ενατενίζουν στη θεωρία και ζούνε στο βυθό. Στο πρόβλημα αυτό ως χρησιμοποιηθεί το παράδειγμα της κλίμακας.» Όσοι λοιπόν θέλουν να ανεβούν μία κλίμακα, δεν αρχίζουν από επάνω προς τα κάτω, αλλά από κάτω επάνω, και ανεβαίνουν το πρώτο σκαλί κι έπειτα το επόμενο κι όλα τα πιο πάνω· κι έτσι μπορεί κανείς να σηκωθεί από τη γη και ν' ανεβεί στον ουρανό. Αν λοιπόν θέλομε να γίνουμε τέλειοι άνδρες με την πληρότητα του Χριστού, ως αρχίσομε σαν βρέφη την κλίμακα που είπαμε, ώστε με τις διάφορες μεθελικιώσεις να φτάσομε διαδοχικά τα μέτρα του παιδιού, του άνδρα και του πρεσβυτέρου.

Πρώτη ηλικία της μοναχικής ζωής είναι ο περιορισμός των παθών, που είναι έργο των αρχαρίων.

Δεύτερη βαθμίδα και μεθελικίωση, που από έφηβο τον κάνει νέο πνευματικά, είναι η απασχόληση με την ψαλμωδία. Γιατί μετά τον κατευνασμό και τη μείωση των παθών, η ψαλμωδία προξενεί γλυκύτητα στη γλώσσα και λογίζεται ευάρεστη στο Θεό, αφού δεν είναι δυνατό να ψάλλομε στο Θεό σε γη ξένη, δηλαδή σε εμπαθή καρδιά. Τούτο είναι το σημάδι αυτών που προκόβουν.

Τρίτη βαθμίδα και μεθελικίωση αυτού που από νέος γίνεται πνευματικά άνδρας, είναι η επιμονή στην προσευχή, που είναι σημάδι αυτών που έχουν προκόψει. Και διαφέρει η προσευχή από την ψαλμωδία όσο ο ώριμος άνδρας από το νέο και από τον έφηβο, ανάλογα με το βαθμό που έχομε.

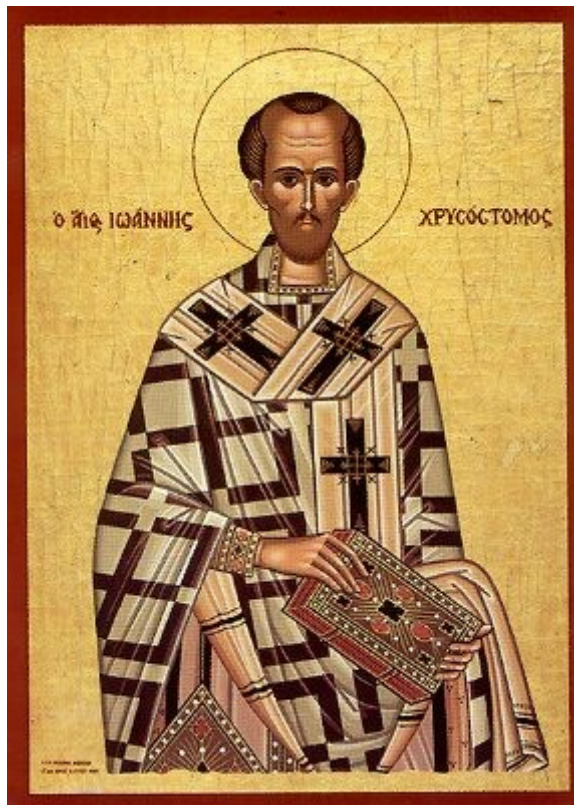
Εκτός από αυτές, τέταρτη βαθμίδα και μεθελικίωση πνευματική είναι του πρεσβυτέρου και ασπρομάλλη· η αταλάντευτη δηλαδή ενατένιση της θεωρίας, η οποία είναι των τελείων. Ιδού, συμπληρώθηκε η οδός και πήρε τέλος η κλίμακα. Αυτά λοιπόν έτσι είναι κι έτσι θεσπίστηκαν από

το Πνεύμα, και δεν είναι δυνατό να ανδρωθεί το νήπιο και να γίνει ασπρομάλλης γέροντας, παρά με το να αρχίσει όπως είπαμε από την πρώτη βαθμίδα και περνώντας ορθά από τις τέσσερις ν' ανεβεί στην τελειότητα.

Ξεκίνημα για να έρθει στο φως αυτός που θέλει να αναγεννηθεί πνευματικά, είναι η μείωση των παθών, δηλαδή η φύλαξη της καρδιάς· διαφορετικά είναι αδύνατο να μειωθούν τα πάθη, γιατί από την καρδιά προέρχονται, καθώς λέει ο Σωτήρας, οι πονηροί διαλογισμοί που μολύνουν τον άνθρωπο. Δεύτερη μετά από αυτά είναι η επίταση της ψαλμωδίας. Γιατί αφού κατευναστούν και λιγοστέψουν τα πάθη με την εναντίωση σ' αυτά της καρδιάς, η επιθυμία της συμφιλίωσης με το Θεό φλογίζει το νου. Και από αυτό δυναμώνει ο νους και χτυπά και διώχνει τους λογισμούς που περιτριγυρίζουν την επιφάνεια της καρδιάς. Και έπειτα πάλι ασχολείται το πιο πολύ με τη δεύτερη προσοχή και προσευχή. Και τότε προβάλλει η αντεπίθεση των πονηρών πνευμάτων και τα πνεύματα των παθών αναταράζουν σφοδρά την άβυσσο της καρδιάς. Όμως με την επίκληση του Κυρίου Ιησού Χριστού αφανίζονται και λιώνουν σαν το κερί. Και πάλι αφού διωχτούν από εκεί, αναταράζουν μέσω των αισθήσεων την επιφάνεια του νου. Και για τούτο γρήγορα αισθάνεται ο νους τη γαλήνη σ' αυτόν, πλην να γλυτώσει τελείως από αυτά και να μην τα πολεμά, είναι αδύνατο. Τούτο έχει δοθεί μόνο σ' εκείνον που έφτασε στη βαθμίδα του τέλειου άνδρα, που έχει αναχωρήσει από όλα τα ορατά και παραμένει συνεχώς στην προσοχή της καρδιάς.

Από αυτά ο προσεκτικός υψώνεται σιγά-σιγά στη σύνεση του ασπρομάλλη γέροντα, δηλαδή στην άνοδο της θεωρίας, πράγμα που είναι των τελείων.

Όποιος λοιπόν τα μεταχειρίζεται αυτά ορθά και στον καιρό του το καθένα, αυτός μπορεί, μετά την αποβολή των παθών από την καρδιά του, και στην ψαλμωδία να επιδοθεί και ν' αντιπολεμήσει τους λογισμούς που ξεσηκώνονται μέσω των αισθήσεων και ταραάζουν την επιφάνεια του νου, και στον ουρανό να υψώνει τα αισθητά μαζί με τα νοητά μάτια όταν χρειαστεί, και να προσεύχεται αληθινά και καθαρά· τούτο όμως να το κάνει σπάνια, για το φόβο των δαιμόνων που ενεδρεύουν στον αέρα. Γιατί τούτο μόνο ζητά ο Θεός από μας, να είναι καθαρή η καρδιά μας με τη φύλαξη· κι αν η ρίζα είναι αγία, καθώς λέει ο Απόστολος, φανερό είναι πως και οι κλάδοι είναι άγιοι κι ο καρπός. Χωρίς όμως τον τρόπο που είπαμε, όποιος σηκώνει τα μάτια και το νου του στον ουρανό και θέλει να φαντάζεται κάποια νοητά, αυτός σχηματίζει μέσα του είδωλα και όχι την αλήθεια· γιατί με το να είναι ακάθαρτη η καρδιά του δεν προκόβει ούτε η πρώτη ούτε η δεύτερη προσοχή. Όταν δηλαδή θέλουμε να κτίσουμε ένα σπίτι, δε βάζουμε πρώτα τη σκεπή κι ύστερα το θεμέλιο, γιατί τούτο είναι αδύνατο· αλλά πρώτα βάζουμε το θεμέλιο κι ύστερα κτίζουμε το σπίτι και τότε βάζουμε και τη σκεπή. Έτσι πρέπει να κάνουμε και σ' αυτά που λέμε. Πρώτα να βάλουμε πνευματικό θεμέλιο, δηλαδή να φυλάξουμε την καρδιά και να λιγοστέψουμε σε αυτή τα πάθη· κι ύστερα να κτίσουμε τους τοίχους του πνευματικού σπιτιού, δηλαδή να αποκρούουμε με τη δεύτερη προσοχή τη θύελλα των πονηρών πνευμάτων που ξεσηκώνουν οι εξωτερικές αισθήσεις και να ξεφεύγουμε το γρηγορότερο από αυτόν τον πόλεμο. Και τότε να στήσουμε και τη σκεπή με την τέλεια στροφή προς το Θεό και την αναχώρηση, οπότε ολοκληρώνουμε το πνευματικό μας σπίτι με τη δύναμη του Ιησού Χριστού του Κυρίου μας. Σέ Αυτόν ανήκει η δόξα στους αιώνες των αιώνων. Αμήν.



Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος

Η ομαδική προσευχή

Πόσο ωφελεί του πλήθους των πιστών η προσευχή, που αποτελεί εκδήλωση αγάπης, το αποδεικνύει ο Παύλος. Αυτός που στον παράδεισο ανήλθε και «ήκουσεν άρρητα ρήματα» (Β΄ Κορ. ιβ΄, 4), που κατανίκησε όλα τα φυσικά ένστικτα, που σε μεγάλο ύψος πνευματικής τελειότητας ευρίσκετο, είχε ανάγκη των προσευχών των μαθητών του και τους έλεγε «προσεύχεσθε υπέρ εμού, ίνα ρυσθώ από των απειθύντων, προσεύχεσθε, ίνα μοι δοθή λόγος εν ανοίξει τους στόματός μου» (Ρωμ. ιε΄, 30-31. Εφεσ. στ΄ 19). Γενικώς, δε, τον βλέπουμε πάντοτε να ζητεί προσευχές των μαθητών του και να τους ευχαριστεί όταν προσεύχονταν υπέρ αυτού. [...]

Εάν τον Παύλο η προσευχή των πολλών απήλλαξε από τόσους κινδύνους, δεν πρέπει και εμείς εξ΄ αυτής να ελπίζουμε ανάλογη προστασία και μεγάλα οφέλη; Βεβαίως πρέπει. Διότι, όταν προσευχόμαστε μόνοι, η προσευχή μας δεν έχει μεγάλη δύναμη ενώ, όταν προσευχόμαστε πολλοί μαζί, αυτή γίνεται ισχυρότερη λόγω της ενώσεως μετά των άλλων και εισακούμαστε ευκολότερα από το Θεό. Και ο επίγειος βασιλέας, που πολλές φορές δεν κάμφθηκε από την παράκληση ενός, υπέρ καταδίκου σε θάνατο, όταν λαός ολόκληρης πόλης τον παρεκάλεσε, εισάκουσε την παράκλησή τους και του χάρισε τη ζωή. Τόση δύναμη έχει η ομαδική παράκληση! Γι΄ αυτό στην Εκκλησία πάντες συγκεντρωνόμαστε προς προσευχή, για να προσελκύσουμε ευκολότερα το έλεος του Θεού, διότι, επαναλαμβάνω και πάλι, η ατομική προσευχή δεν έχει τη δύναμη της ομαδικής, προσώπων συνδεδεμένων δια της αγάπης, αυτήν δε προ πάντων εισακούει ο Θεός.

Δεν λέω τούτο γι' ατομικό όφελος ή άλλο λόγο, αλλά για να διεγείρω την προθυμία σας προς τακτικό εκκλησιασμό και να μη λέτε «γιατί να πάω στην Εκκλησία; μήπως δε μπορώ στο σπίτι μου να προσευχηθώ;». Βεβαίως μπορείς. Αλλ' η εκεί προσευχή δεν έχει τη δύναμη εκείνης, που γίνεται στην Εκκλησία, από κοινού με τα άλλα μέλη μας, που αναπέμπεται από το πλήθος των πιστών, από το σώμα της Εκκλησίας, με μία ψυχή, παρουσία των ιερέων, οι οποίοι προσφέρουν στο Θεό τις προσευχές του Εκκλησιασματος.[...]

Η προσευχή του πλήθους έχει μεγάλη δύναμη, όταν συνυπάρχει και η αρετή. Αυτό υπονοεί η αγία Γραφή όταν λέει: «προσευχή εκτενής προς τον Θεόν εγένετο υπό της Εκκλησίας υπέρ αυτού» (Πραξ. ιβ', 5). Τόσο ισχυρά ήταν η προσευχή αυτή, ώστε αν και η φυλακή ήταν κλειστή, και ο Πέτρος ήταν σιδηροδέσμιος και κοιμόταν μεταξύ δύο φυλάκων, τον απελευθέρωσε. Όταν όμως δεν υπάρχει αρετή, αλλά κακία, η προσευχή του πλήθους είναι τελείως ανίσχυρη. Απόδειξη τούτου οι Ισραηλίτες, που ήταν πολυάριθμοι ως η άμμος της θάλασσας (Ησ. ι', 22) και όμως χάθηκαν, καθώς και οι επί της εποχής του Νώε, που ήταν άπειροι και καταστράφηκαν υπό του κατακλυσμού. Διότι τη δύναμη στην προσευχή δεν τη δίνει απλώς ο μεγάλος αριθμός των συμπροσευχομένων, αλλ' η προσθήκη της αρετής τούτων σε αυτήν.

Ας φροντίζουμε λοιπόν ενωμένοι πνευματικώς να προσευχόμαστε ο ένας για τον άλλο, όπως εκείνοι για τον Πέτρο. Ούτως εντολή τηρήσωμεν, πλήθος δωρεών θα λάβουμε και θερμότερα τον Θεό θα ευχαριστούμε. Γιατί εκείνος που έμαθε να ευχαριστεί Αυτόν για τα παρεχόμενα στους άλλους αγαθά, πολύ περισσότερο θα ευχαριστεί για τα εις τον εαυτόν του χορηγούμενα. Τούτο έπραττε και ο Δαβίδ και έλεγε «δοξάσατε τον Κύριον μαζί μου» (ψαλμ. λγ', 4). Αυτό, το οποίο και ο Παύλος πάντοτε ζητούσε από τους μαθητές του, ας κάνουμε και εμείς. Ας διακηρύξουμε παντού τα προς ημάς ευεργεσίες του Θεού, για να συμμετάσχουν και άλλοι στις προς Αυτόν ευχαριστίες μας, το οποίο θα είναι προς ωφέλειά μας. Γιατί, αν τις ευεργεσίες των ανθρώπων προς εμάς, όταν γνωστοποιούμε, καθιστούμε αυτούς προθυμότερους προς παροχή και άλλων, έτσι και του Θεού τις ευεργεσίες, όταν κοινολογήσωμεν, πλουσιότεραν τη Χάρη Του θα προσελκύσουμε. Εάν ο Παύλος, που είχε τόση προς το Θεό παρρησία, πράττει αυτό, πολύ περισσότερο εμείς πρέπει να το πράττουμε.[...]

Γι' αυτό οι νόμοι της Εκκλησίας επιβάλλουν να προσευχόμαστε όχι μόνο υπέρ των πιστών, αλλά και των Κατηχομένων. Όταν ο Διάκονος κατά τη θεία Λειτουργία λέει «υπέρ των Κατηχομένων εκτενώς δεηθώμεν», προτρέπει το εκκλησίασμα να προσευχηθεί υπέρ εκείνων, οι οποίοι, μάλιστα, ακόμη δεν είναι μέλη του σώματος του Χριστού, και ως εκ τούτου βρίσκονται μακριά της πνευματικής Αυτού ποιμνής. Εάν λοιπόν υπέρ αυτών πρέπει να προσευχόμεθα, πολύ περισσότερο πρέπει για τα μέλη μας, τους πιστούς. Αυτό το «δεηθώμεν» ως και το «στώμεν καλώς» που ακούμε στην Εκκλησία, δεν απευθύνονται μόνο στους Ιερείς, αλλά και στο Εκκλησίασμα, το λαό (ομιλ.β' εις Β' Κορ.).

Η δύναμη της προσευχής των πιστών φαίνεται και κατά τις χειροτονίες των Κληρικών. Ο αρχιερέας προ της χειροτονίας τινός επικαλείται τις προσευχές των πιστών, αυτοί ανταποκρίνονται σε αυτό. Και στις δημόσιες προσευχές μεγάλη είναι η συμβολή του λαού. Υπ' αυτού, από κοινού μετά του Ιερέως, αναπέμπονται δεήσεις υπέρ των εν ασθενεία, των εν μετανοία κλπ και όλοι από κοινού (Ιερεύς και λαός) το θείον έλεος επικαλούνται. Και κατά την τέλεση πάλι των φρικτών Μυστηρίων, ο Ιερεύς δέεται υπέρ του λαού και ο λαός υπέρ αυτού, διότι αυτό σημαίνει το «Μετά του πνεύματος σου». Και η ευχαριστία πάλι κοινή είναι. Δεν ευχαριστεί μόνος του ο Ιερέας το Θεό, αλλά μαζί με το λαό. Αρχίζει ο Ιερέας την ευχαριστήριο προσευχή, αφού πρώτα ο λαός εκδηλώσει τη συγκατάθεσή του λέγοντας «άξιον και δίκαιον είναι να ευχαριστήσωμεν τον Κύριον». Δεν είναι δε εκπληκτικό το ότι Κλήρος και λαός από κοινού προσεύχονται, αφού υπάρχει και το εκπληκτικότερο, και τούτο είναι το ότι οι προσευχές και οι ύμνοι Ιερέως και λαού από κοινού με

τους ύμνους των Χερουβείμ και των άλλων ουρανίων Δυνάμεων στον Θεόν ανέρχονται.

Αυτά έχοντας υπ' όψιν, ας είμαστε προσεκτικοί και ας μη λησμονούμε, ότι οι πιστοί πάντες μετά του Κλήρου αποτελούμε ένα σώμα, την Εκκλησία, διαφέρουμε δε μεταξύ μας, όσο το ένα μέλος του σώματος από το άλλο. Γι' αυτό δεν πρέπει σεις οι λαϊκοί να αναθέτετε εις μόνους τους Κληρικούς την υπέρ της Εκκλησίας φροντίδα, αλλά και σεις περί ταύτης να ενδιαφέρεσθε, αφού αυτή είναι κοινό όλων μας σώμα. Ούτω θα επικρατεί ηρεμία και μεγαλύτερα πρόοδος στην αρετή εις πάντας θα υπάρχει.



ΟΣΙΟΥ ΝΙΚΟΔΗΜΟΥ ΤΟΥ ΑΓΙΟΡΕΙΤΟΥ

Ο Αόρατος πόλεμος

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΜΕ΄ Η προσευχή

Άγρυπνεῖτε καὶ προσεύχεστε, γιὰ νὰ μὴν μπεῖτε σὲ πειρασμό. Μὴν ἀπελπίζετε, ἂν πέφτετε συνέχεια σὲ παλιές ἀμαρτίες. Πολλές ἀπ' αὐτὲς εἶναι καὶ ἀπὸ τὴ φύση τους ἰσχυρές καὶ ἀπὸ τὴ συνήθεια. Μὲ τὴν πάροδο τοῦ χρόνου, ὅμως, καὶ μὲ τὴν ἐπιμέλεια νικιοῦνται. Τίποτα νὰ μὴ σᾶς ἀπελπίζει.

Αν και η απιστία προς τον εαυτό μας και η ελπίδα προς τον Θεό και η εξάσκησις, εἶναι τόσο απαραίτητα στον πόλεμο αυτόν, ὅπως αποδείχθηκε μέχρις εδώ, περισσότερο αναγκαία και ἀπὸ τα τρία αυτά εἶναι η προσευχή (που εἶπαμε ὅτι εἶναι το τέταρτο ὄπλο στο πρώτο κεφάλαιο)· με αυτήν μπορούμε να λάβουμε ἀπὸ τον Κύριό μας, ὄχι μόνον εκείνα που εἶπαμε, ἀλλά και κάθε ἄλλο καλό. Γιατί η προσευχή εἶναι μέσον και ὄργανο για να λάβουμε ὅλες εκείνες τις χάρες που μας πλημυρίζουν προερχόμενες ἀπὸ εκείνη την πηγή της ἀγάπης και της ἀγαθότητος του Θεοῦ· με την προσευχή θα βάλῃς το μαχαίρι στο χέρι του Θεοῦ, για να πολεμᾷ και να νικά για σένα. Και για να μεταχειρισθῆς καλά την προσευχή αυτή, πρέπει να την κάνῃς παντοτεινή και να γίνῃ συνήθεια, και να κοπιᾷς για να ἔχῃς τα ἐξῆς αποτελέσματα.

α΄) Να ἔχῃς πάντοτε μία ζωντανή ἐπιθυμία να υπηρετῆς τον Θεό σε κάθε περίπτωσι, με εκείνον τον τρόπο, που εἶναι ἀρεστός στον Θεό. Και για να ἀνάψῃ μέσα σου η ἐπιθυμία αυτή, σκέψου καλά, ὅτι ο Θεός, ἐξ αἰτίας των υπερθαυμασίων ἐξοχοτήτων, ἀγαθότητος, λέγω, μεγαλωσύνης, σοφίας, ωραιότητος, και ἄλλων ἀμέτρητων τελειοτήτων, εἶναι υπεράξιος να υπηρετῆται και να τιμᾶται· ὅτι

αυτός για να σε υπηρετήσει, βασανίστηκε και κοπίασε τριάντα τρία χρόνια, θεράπευσε και χάρισε υγεία στις βρωμερές σου πληγές, που ήταν δηλητηριασμένες με την κακία της αμαρτίας· όχι με κρασί και λάδι και έμπλαστρα· αλλά με το πολύτιμο Αίμα του, που έτρεξε από τις πανάγιες φλέβες του και από τις καθαρώτατες σάρκες, που καταξοχίσθηκαν από τις μαστιγώσεις, τα αγκάθια και τα καρφιά. Και ακόμη, σκέψου πόσο μας συμφέρει αυτή η υπηρεσία. Διότι γινόμαστε κύριοι του εαυτού μας, ανώτεροι από τον διάβολο και υιοί του ίδιου του Θεού.

β') Να έχεις μία ζωντανή και θερμή πίστι ότι ο Θεός θα σου δώσει ό,τι χρειάζεται για την υπηρεσία του και για δική σου ωφέλεια. Αυτή η αγία πίστις και ελπίδα είναι το σκεύος, το οποίο η ευσπλαχνία του Θεού γεμίζει από τους θησαυρούς των χαρίτων του. Και όσο αυτό είναι μεγαλύτερο και έχει μεγαλύτερη χωρητικότητα, τόσο πλουσιώτερα η προσευχή θα μεταστραφή στο στήθος μας. Και Πως είναι δυνατόν ο αναλλοίωτος και παντοδύναμος Θεός να σταματήσει από το να μας κάνει μετόχους των χαρίτων του, τη στιγμή που ο ίδιος μας πρόσταξε να τους τις ζητούμε; και υποσχέθηκε να μας δώσει το πνεύμα του, αν του το ζητήσουμε με πίστι και υπομονή; Διότι είπε· «Πόσο περισσότερο ο επουράνιος πατέρας θα δώσει Πνεύμα Άγιο σε εκείνους που το ζητάνε;» Λουκ. 11,13). Και πάλι· «Όλα όσα θα ζητήσετε στην προσευχή με πίστι, θα τα λάβετε» (Ματθ. 21,22).

γ') Πρέπει να πλησιάσης στην προευχή με σταθερή απόφασι να επιθυμής μόνο το θείο του θέλημα και όχι το δικό σου, τόσο στο να ζητάς όσο και στο να λαμβάνης εκείνο που ζητάς· δηλαδή, να προσεύχεσαι γιατί το θέλει ο Θεός· και να επιθυμής να σε επακούση, διότι και εκείνος έτσι θέλει. Και με συντομία η απόφασίς σου να είναι να ενώνης την θέλησί σου με την θέλησι του Θεού, και όχι να θέλης ο Θεός να υποχωρήση στην δική σου την θέλησι.

Και αυτό γιατί; Όντας η θέλησί σου μολυσμένη από την φιλαυτία, πολλές φορές σφάλει και δεν ξέρει τι ζητάει. Ενώ η θέλησις του Θεού είναι ενωμένη πάντοτε με ανέκφραστη αγαθότητα και δεν μπορεί ποτέ να σφάλει. Οπότε αυτή είναι κανόνας και βασιλίτσα όλων των άλλων θελήσεων και πρέπει να την ακολουθούν όλες οι άλλες θελήσεις των λογικών κτισμάτων και να υπακούουν σ αυτήν.

Γι αυτό πρέπει να ζητάς πάντοτε εκείνα που αρέσουν στον Θεό. Αν όμως και έχεις και κάποια αμφιβολία για κάποιο πράγμα από αυτά ότι δεν αρέσει στον Θεό, θα το ζητήσεις με την απόφασι ότι, το θέλεις, αν θέλη ο Θεός να το έχεις. Και εκείνα που γνωρίζεις ότι σίγουρα είναι αρεστά στον Θεό (όπως είναι οι αρετές) θα τα ζητήσεις περισσότερο, για να υπηρετήσεις και να ευχαριστήσεις μόνο αυτόν και για κανένα άλλο σκοπό και στόχο, και αν ακόμη αυτός είναι πνευματικός.

δ') Πρέπει να πηγαίνης στην προσευχή στολισμένος με ανάλογα έργα για τα ζητήματά σου· και μετά την προσευχή να κοπιάζης περισσότερο για να γίνης δεκτικός της χάριτος και της αρετής που ζητάς από τον Θεό. Γιατί διαφορετικά το να ζητά κάποιος μία αρετή από τον Θεό, έπειτα να μη χρησιμοποιή τρόπους και έργα για να γίνη δεκτικός της χάριτος της αρετής που ζητάει από τον Θεό (διότι η εξάσκηση της προσευχής πρέπει να συνοδεύεται πάντοτε από τον αγώνα να νικάμε τον εαυτό μας, ώστε να αλληλοβοηθούνται το ένα ακολουθώντας το άλλο), αλλά να δείχνη αδιαφορία, αυτό σημαίνει ότι εκπειράζει τον Θεό και ότι δεν τον παρακαλεί. Γι αυτό και ο θείος Ιάκωβος είπε· «Πολύ ισχύει δέησις δικαίου ενεργουμένη (83)», δηλαδή «Η παράκλησις του δικαίου έχει μεγάλη δύναμι και αποτελεσματικότητα» (Ιάκ. 5,14).

ε') Στην προσευχή σου πρέπει να διατηρής εκείνα τα τέσσερα πράγματα που είπε ο Μέγας Βασίλειος: πρώτον, να δοξολογής τον Θεό· δεύτερον να τον ευχαριστής για τις ευεργεσίες που σου έκανε· τρίτον, να εξομολογήσαι σ αυτόν ότι είσαι αμαρτωλός και παραβάτης των εντολών του· και τέταρτον, να ζητάς εκείνο που είναι απαραίτητο για τη σωτηρία σου.

Παραδείγματος χάριν, μπορείς να προσευχηθείς με τον εξής τρόπο: «Κύριε και Θεέ μου, σε υμνώ και σε ευχαριστώ για την φυσική σου δόξα και την άπειρη μεγαλειότητα, και σε ευχαριστώ διότι με δημιούργησες μόνον εξ αιτίας της αγαθότητός σου και με λύτρωσες τόσες πολλές φορές, που κι εγώ ο ίδιος δε γνωρίζω και με λευθέρωσες από τα χέρια των εχθρών μου· ναι, το ομολογώ ότι εγώ πάντοτε ήμουν παραβάτης των αγίων σου εντολών και αχάριστος απέναντι όλων των ευεργεσιών που μου έκανες. Αλλά εσύ Θεέ μου, μην προσβάλλεσαι από την αχαριστία μου, αλλά βοήθησέ με και τώρα και μη μου αρνηθείς αυτό που σου ζητώ για την σωτηρία της ψυχής μου». Και αν εξασκείσαι σε κάποια αρετή, με τον ίδιο τρόπο ζήτησε και αυτήν από τον Θεό· και αν κάποιος σε στενοχωρή για κάτι, μη ξεχάσης να ευχαριστήσεις τον Θεό για αυτό το αντίθετο που σου έδωσε. Γιατί και αυτό δεν είναι μικρή ευεργεσία.

στ') Για να λάβη η προσευχή την δύναμή της και να εκπληρώσει ο Θεός τις επιθυμίες μας, τόσο λόγω της φυσικής του αγαθότητας και ευσπλαγχνίας, όσο και από τις αξιομισθίες της ζωής και του πάθους του Μονογενούς Υιού του και λόγω της υποσχέσεώς του να μας εισακούη, θα τελειώσει την προσευχή σου με ένα ή περισσότερα από τα παρακάτω λόγια: Χάρισέ μου Θεέ μου αυτή τη χάρι, λόγω της υπερβολικής σου ευσπλαγχνίας. Ας έχουν παρησία ενώπιόν σου οι αξιομισθίες της ζωής και του πάθους του αγαπητού σου Υιού, για να πετύχω αυτή την χάρι που σου ζητώ· Ουμήσου, Κύριε, Πως υποσχέθηκες σε μας ότι θα μας εισακούης, λέγοντας: «Ενώ ακόμη θα μιλάς, θα σου πω· να, είμαι μπροστά σας» (Ησ. 58,9). Και άλλες φορές πάλι θα ζητήσης χάρες λόγω της παρησίας Αειπαρθένου Μαρίας και των άλλων Αγίων που έχουν μεγάλη δύναμη κοντά στον Θεό και τιμούνται πολύ από αυτόν, διότι στη ζωή αυτή τίμησαν πολύ την θεική του Μεγαλειότητα.

ζ') Πρέπει να προσεύχεσαι πάντοτε και με υπομονή. Γιατί η ταπεινή υπομονή νικά τον ανίκητο Θεό και ελκύει το έλεός του. Και αν η συχνή και ανυποχώρητη υπομονή της χήρας του ευαγγελίου, έκανε τον κριτή να υποχωρήσει στα ζητήματά της, και μάλιστα κριτή που ήταν όλο αδικία και πονηρία, σύμφωνα με την ευαγγελική διήγησι, την οποία είπε ο Κύριος επίτηδες, για να μην υποχωρούμε, αλλά να επιμένουμε στην προσευχή· «τους έλεγε και παραβολή για να προσεύχωνται συνέχεια και να μην αποκάμουν» (Λουκ. 18,1)· αν λέγω ο κριτής της αδικίας υποχώρησε στα ζητήματα της χήρας, Πως δεν θα υποκύψει τις παρακλήσεις μας ο Θεός, που είναι το αποκορύφωμα των αγαθών; Έτσι, αν κάποτε κατά τη προσευχή σου, αργήση να σου απαντήσει ο Θεός, και μάλιστα αν σου δείξει σημάδια ότι δεν σε εισακούει, εσύ να συνεχίσης να προσεύχεσαι πάλι, έχοντας σταθερή και ζωντανή την ελπίδα της βοήθειάς του. Επειδή στον Θεό δεν λείπουν ποτέ, μάλλον υπάρχουν με περίσσεια σε υπερβολικό βαθμό, όλα εκείνα που τον αναγκάζουν να ευεργετή τους άλλους.

Γι αυτό, εάν ηέλλειψις και η αιτία δεν προέρχεται από τον εαυτό σου, να είσαι βέβαιος και σίγουρος ότι θα λάβης εκείνο που θα ζητήσης· εάν όμως και δεν το λάβης, διότι δεν σου συμφέρει, να γνωρίζης ότι και τότε πάλι έλαβες, ίσως και περισσότερο από εκείνο που ζητούσες και ότι από την αποτυχία αυτή, θα έχης μεγαλύτερη ωφέλεια. Και όσο περισσότερο δεν εισακούεσαι, τόσο περισσότερο να ταπεινώνεσαι μπροστά στα μάτια του Θεού· και αναλογιζόμενος την αναξιότητά σου και στηριζόμενος πάντοτε πάνω στην ευσπλαγχνία του Θεού, να αυξάνης πάντοτε το θάρρος σου και την ελπίδα σου σ αυτόν. Η ελπίδα αυτή τόσο περισσότερο πολεμείται από τον εχθρό, όσο περισσότερο θα είναι αρεστή στον Κύριο.

Πάνω από όλα να ευχαριστής πάντοτε τον Θεό, ομολογώντας και αναγνωρίζοντάς τον ως αγαθό, σοφό και αγαπητό ευεργέτη σου, τόσο όταν δεν λαμβάνης μερικά από εκείνα που ζητάς, όσο και όταν σου δίνεται όλο εκείνο που ζητήσες (84), παραμένοντας σε κάθε σου αίτημα σταθερός και χαρούμενος κάτω από την ταπεινή υποταγή της θείας του πρόνοιας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΜΕΤ' Τι είναι η νοερή προσευχή και Πως πρέπει να γίνεται.

Η νοερή και καρδιακή προσευχή, σύμφωνα με τους Αγίους Πατέρες τους καλουμένους Νηπτικούς, είναι η συγκέντρωσις του ανθρώπινου νού στην καρδιά του κυρίως, και χωρίς να ομιλή με το στόμα, με μόνο τον ενδιάθετο λόγο, ο οποίος ομιλείται μέσα στην καρδιά, να λέγη αυτή τη σύντομη και μονολόγιστη προσευχή· δηλαδή το «Κύριε, Ιησού Χριστέ, Υιε του Θεού, ελέησόν με», κρατώντας λίγο και την αναπνοή (85). Καταχρηστικά όμως και ευρύτερα νοερή προσευχή λέγεται και κάθε άλλη δέησις που δεν θα γίνη με το στόμα, αλλά με τον ενδιάθετο λόγο της καρδιάς που αναφέρθηκε.

Αν, λοιπόν, αδελφέ, αγαπάς να εισακουσθής πιο εύκολα από τον Θεό και να λάβης εκείνο που του ζητάς, αγωνίζου όσο μπορείς σ αυτή τη νοερή προσευχή, παρακαλώντας τον Θεό με όλο σου τον νού και την καρδιά για να σε ελεήσει και να σου δώσει εκείνα που είναι απαραίτητα και σε συμφέρουν για τη σωτηρία σου. Διότι, όσο περισσότερο κόπο έχει αυτή η νοερή προσευχή, από εκείνη που λέγεται με το στόμα προφορικά, τόσο περισσότερο την ακούει ο Θεός, ο οποίος ακούει καλύτερα την νοερή βοή της καρδιάς, παρά τις δυνατές φωνές του στόματος. Γι αυτό και έλεγε στον Μωυσή που μόνο νοερά και με την καρδιά τον παρακαλούσε για τους Ιουδαίους: «Γιατί φωνάζεις δυνατά προς εμένα;» (Εξόδ. 14,15).

Γνώριζε ακόμη ότι, επειδή και το έλεος του Θεού, είναι καθολικό Όνομα και περιέχει όλες τις χάρες (86), που ζητάμε και εμείς από τον Θεό, και ο Θεός μας τις δίνει, γι αυτό για κάθε υπόθεσι και χάρη που ζητάς από τον Θεό, μπορείς να χρησιμοποιήσ την προρρηθείσα σύντομη αυτήν προσευχή, το «Κύριε, Ιησού Χριστέ, Υιε του Θεού, ελέησόν με». Γιατί και ο νους συμμαζεύεται με αυτήν πιο εύκολα, ενώ στις άλλες προσευχές, στις εκτενέστερες και πολλές, ο νους διασκορπίζεται. Εάν όμως και επιθυμής, κατά τις διάφορες υποθέσεις και χάριτες που ζητάς, να προσεύχεσαι, εδώ σου παραθέτω μερικές προσευχές, για να τις έχης ως παράδειγμα. Για παράδειγμα, όταν ζητάς κάποια αρετή και χάρη, μπορείς να πής με την καρδιά σου τα εξής:

«Κύριε, ο Θεός μου, δος μου αυτή τη χάρη και αρετή για δόξα και τιμή δική σου»· ή έτσι· «Κυριέ μου, εγώ πιστεύω ότι σου αρέσει και είναι δόξα δική σου το να ζητήσω εγώ και να λάβω αυτή την χάρη· εκπλήρωσέ μου λοιπόν αυτή την επιθυμία σύμφωνα με το θέλημά σου». Όταν έμπρακτα πολεμήσαι από τους εχθρούς, θα προσευχηθής έτσι· «Τρέξε γρήγορα, Θεέ μου, να με βοηθήσης, για να μη νικηθώ από τους εχθρούς μου· ή Θεέ μου, καταφυγή μου, δύναμις της ψυχής μου, βοήθησέ με γρήγορα, για να μην πέσω». Όταν ακολουθή η μάχη, ακολούθησε και εσύ αυτόν τον τρόπο της προσευχής, αντιστεκόμενος γενναία σ εκείνο που σε πολεμεί. Έπειτα, αφού τελειώσει η σκληρότητα της μάχης, στρέψου προς τον Θεό, παρουσίασε μπροστά του τον εχθρό που σε πολέμησε και την αδυναμία σου να του αντισταθής λέγοντας· «Να, Κύριε, το δημιούργημα των χεριών της αγαθότητός σου, το εξαγορασμένο με το Αίμα σου. Να ο εχθρός σου που ζητά να το εξαφανίση και να το καταφάγη· σε σένα προστρέχω· σε σένα μόνον ελπίζω που είσαι αγαθός και παντοδύναμος· και κύταξε την αδυναμία μου και την ταχύτητα (αν δεν με βοηθήσης εσύ) να υποταχθώ εκούσια· βοήθησέ με λοιπόν, εσύ που είσαι η ελπίδα και η δύναμις της ψυχής μου».

Σου υπενθυμίζω και το εξής: Όταν κουρασθής να προσεύχεσαι νοερά και με την καρδιά, μπορείς να λες και με το στόμα και προφορικά τόσο την ευχή «Κύριε, Ιησού Χριστέ, Υιε του Θεού, ελέησόν με», όπως λένουν οι Πατέρες, όσο και τις άλλες προσευχές που θα θελήσης. Φρόντιζε όμως και να συμμαζεύης τον νού σου τότε για να προσέχης στα λόγια της προσευχής.

Μερικοί μάλιστα λένουν ότι νοερά προσευχή λέγεται ακόμη και το εξής· όταν ο άνθρωπος αφού συμμαζέψη όλες τις νοερές δυνάμεις της ψυχής του μέσα στην καρδιά, χωρίς να πή κανένα λόγο ούτε προφορικό, ούτε ενδιάθετο, με μόνο το νού του σκέπτεται και αμετάβατα αναλογίζεται ότι ο

Θεός είναι παρών ενώπιόν του· και ότι αυτός στέκεται μπροστά του πότε με φόβο και δέος σαν ένας κατάδικος· πότε με ζωντανή πίστι για να λάβη την βοήθειά του· και πότε με αγάπη και χαρά για να τον υπηρετήσει παντοτεινά. Και αυτό είναι εκείνο που έλεγε ο Δαβίδ· «Εβλεπα πάντοτε τον Κύριό μου ενώπιόν μου» (Ψαλμ. 15,8). Μπορεί η προσευχή αυτή να γίνη και μόνο με ένα αμετάβατο βλέμμα του νού προς τον Θεό, πενθικό και παρακαλεστικό, το οποίο βλέμμα είναι σαν μία σιωπηλή υπενθύμησι εκείνης της χάριτος, που του είχαμε ζητήσει προηγουμένως με τον λόγο και με την καρδιακή προσευχή. Γι αυτό, επειδή η προσευχή αυτή μπορεί να γίνη εύκολα σε κάθε τόπο και για κάθε αφορμή και περίστασι, κράτησέ την στα χέρια σου σαν ένα όπλο δυνατό και ευκολομεταχείριστο, και θα ωφεληθής και θα βοηθηθής πολύ.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΜΖ΄ Η προσευχή που γίνεται δια μέσου μελέτης και θεωρίας.

Επειδή και η διάνοια με την οποία ο νους θεωρητικά μεταβαίνει από ένα νόημα σε άλλο και κάνει τους συλλογισμούς του ονομάζεται λόγος διανοητικός, γι αυτό και η θεωρία και μελέτη όταν γίνεται με τον παρόμοιο διανοητικό λόγο στα θεία και πνευματικά νοήματα, από τους πατέρες θεωρείται ως προσευχή, και όταν στο τέλος της παρόμοιας μελέτης ζητήσουμε από τον Θεό να μας δώσει κάποια χάρι και αρετή που επιθυμούμε, με την δύναμι των νοημάτων εκείνων που μελετήσαμε. Γιατί κατά κάποιον τρόπο η μεταβατική εκείνη κίνησης του νού και θεωρία και μάλιστα αυτή που γίνεται με κάποια κατάνυξι και με τα θεοφιλή πάθη της καρδιάς, είναι νοητή φωνή και προσευχή, την οποία ο Κύριος που είναι ο πρώτος Νους και ποιητής των νόων. Γι αυτό και συ, θέλοντας να προσευχηθής για κάποιο διάστημα χρονικό, για παράδειγμα για μισή ώρα ή για μία ή και περισσότερη ώρα, μπορείς να προσθέσης στην προσευχή σου και μια μελέτη πνευματική, όπως η ζωή και το πάθος του Ιησού Χριστού, αναφέροντας και καταθέτοντας πάντοτε τις πράξεις του στην αρετή εκείνη που εσύ ζητείς και επιθυμείς· όπως, για παράδειγμα, αν επιθυμής και θέλης να λάβης την αρετή της υπομονής, θα μελετήσης κάπως το Μυστήριο της Μαστιγώσεως και του δαρμού του Κυρίου με τον εξής τρόπο:

Α΄) Ότι μετά την εντολή του Πιλάτου στάθηκε ο Ιησούς στον καθωρισμένο τόπο κατασυρμένος από τους υπηρέτες της αδικίας με κραυγές και εμπαιγμούς για να τον μαστιγώσουν.

Β΄) Ότι παρέμεινε γυμνωμένος από αυτούς που ήσαν πολύ λυσσασμένοι και έμειναν οι καθαρώτατες αυτές Σάρκες ολόγυμνες και ασκέπαστες.

Γ΄) Ότι τα χέρια του που δεν έφταιζαν ποτέ, σφίχθηκαν με σκληρό σχοινί και παρέμειναν δεμένα στο στύλο.

Δ΄) Ότι το σώμα του παρέμεινε καταπληγόμενο και καταξέσχισμένο από τις μαστιγώσεις και τους δαρμούς, και έτσι σαν ποτάμι έτρεξε κατά γης το θεϊκό του Αίμα.

Ε΄) Ότι οι δαρμοί, προστιθέμενοι ο ένας στον άλλο και στον ίδιο τόπο, τον καταξέσχισαν και έτσι χειροτέρεψαν και ερεθίσθηκαν περισσότερο οι πληγές του, που προηγουμένως υπήρχαν στα Άχραντα Μέλη του .

Αυτές οι μελέτες ή και άλλες παρόμοιες κατά πρώτον θα κάνουν τις εσωτερικές διαθέσεις της ψυχής σου να αισθάνωνται όσο το δυνατόν πιο ζωντανά τις πικρότατες ανησυχίες και τα σκληρά βάσανα που υπέφερε ο Αγαπητός σου Κύριος σε όλα τα μέρη του αγιωτάτου Σώματός του, και σε όλα μαζί· και στη συνέχεια, θα σου δώσουν την διάθεσι να αποκτήσης την υπομονή. Μετά από τις εξωτερικές πληγές του Σώματος, πέρασε στην αγιωτάτη Ψυχή του και σκέψου, όσο μπορείς και όσο μπορεί να χωρέση ο νους σου, την υπομονή και την πραότητα με τις οποίες υπέφερε τόσες θλίψεις, χωρίς να χορτάση ποτέ την δίψα που είχε για να υποφέρει περισσότερα και μεγαλύτερα

βάσανα για την δόξα του Πατρός του και για την δική σου ευεργεσία. Κατόπιν σκέψου ότι ο ίδιος υποφέρει από μία ζωντανή επιθυμία στο να θέλεις και συ να υποφέρεις την δοκιμασία που έχεις· και ότι παρακαλεί τον Πατέρα του, για να δώσει και σε σένα την χάρι, για να σηκώσης με υπομονή τον σταυρό και την θλίψη που βασανίζει εσένα και κάθε άλλον άνθρωπο. Έτσι γι αυτές τις μελέτες και τις θεωρίες, θέλησε και συ να υποφέρεις με μία καρδιά υπομονετική το κάθε τι. Και κατόπιν, στρέφοντας το νού σου στον ουράνιο Πατέρα, ευχαρίστησέ τον που μόνον για την δική σου αγάπη έστειλε στον κόσμο τον Μονογενή του Υιό, να υποφέρει τόσα σκληρά βάσανα και παρακαλεί συνέχεια για σένα· έπειτα ζήτησέ του την αρετή της υπομονής με την δύναμι των έργων και παρακλήσεων του Υιού του.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΜΗ΄ Άλλος τρόπος προσευχής δια μέσου μελέτης

Μπορείς ακόμη να προσευχηθής και με τον τρόπο αυτόν και να μελετήσης πάνω στα ίδια τα πάθη του Κυρίου, για να λάβης το αίτημά σου. Για παράδειγμα· αφού με προσοχή συλλογισθής τα πάθη του Κυρίου μας και με τον λογισμό σου δής την προθυμία της καρδιάς του με την οποία τα υπέφερε, όπως είπαμε παραπάνω, από το μέγεθος των βασάνων και την υπομονή του, θα περάσης σε άλλους δυό στοχασμούς: Ο ένας είναι της αξιομισθίας του, δηλαδή των αμέτρητων μισθών που ο Ιησούς έγινε αίτιος τόσο στον εαυτό του, ως άνθρωπος, όσο και σε όλο το ανθρώπινο γένος, γι αυτά τα πάθη και την υπομονή του. Και ο άλλος είναι της χαράς και της δόξας του Πατρός του, την οποία έλαβε για την τέλεια υποταγή του Υιού του που υπέφερε τα πάθη αυτά.

Αυτά τα δυό παρουσιάζοντάς τα στην Θεία του Μεγαλειότητα θα ζητήσεις εξ αιτίας της δυνάμεως αυτών την χάρι ή και την αρετή που επιθυμείς. Και αυτό μπορείς να το κάμνης όχι μόνο σε κάθε είδος των παθών του Κυρίου, αλλά και σε κάθε άλλη μερική πράξι, εσωτερική και εξωτερική, που έκανε αυτός σε όλη του τη ζωή.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΜΘ΄ Τρόπος προσευχής δια μέσου της Θεοτόκου Μαρίας

Έχεις και άλλον τρόπο, αγαπητέ, να μελετάς και να προσεύχεσαι δια μέσου της Αγίας Θεοτόκου, στρέφοντας το νού σου α΄) στον ουράνιο Πατέρα, β΄) στον Γλυκύτατο Ιησού, γ΄) και τελευταίο, σ αυτήν την ενδοξότατη Μητέρα του.

Στρέφοντας το νού σου στον Θεό, σκέψου· α΄ την μεγάλη χαρά που από αιώνες νωρίτερα είχε ο Θεός σκεπτόμενος το πρόσωπο της Θεοτόκου· τις αρετές και τις πράξεις της, από τότε που γεννήθηκε στον κόσμο, μέχρι τότε που αναπαύθηκε.

Το α΄ μελέτησέ το με τον εξής τρόπο: Ύψωσε τον λογισμό σου πάνω από κάθε καιρό και χρόνο και κτίσμα νοητό και αισθητό. Και εισερχόμενος, για να μιλήσω έτσι, στην ίδια την αιωνιότητα και στο νού του Θεού, σκέψου τις τρυφές και τις ανέκφραστες αγαλλιώσεις που δεχόταν ο Θεός δια μέσου της Αειπαρθένου Μαρίας (89). Βρίσκοντας τον Θεό ανάμεσα σ αυτές τις τρυφές, ζήτησέ του να σου δώσει, εξαιτίας των αφράστων αυτών αγαλλιώσεων, χάρι και δύναμι, για να μπορής να καταβάλλης και να νικήσης τους εχθρούς σου· και μάλιστα εκείνον, που τότε σε πολεμεί· κατόπιν αναλογιζόμενος τις τόσες πολλές και εξαιρετικές πράξεις και αρετές αυτής της Θεοτόκου, και παρουσιάζοντάς τις άλλοτε όλες μαζί και άλλοτε μία από αυτές στον Θεό, για την δύναμι εκείνων, ζήτησε από την άπειρη αγαθότητά του όλο εκείνο που χρειάζεσαι και επιθυμείς.

Μετά από αυτά, στρέφοντας εκ δευτέρου τον νού σου στον Κύριό μας, τον Υιό της, ενθύμησέ του την Παναγία κοιλιά που τον βάσταξε για εννέα μήνες· την ευλάβεια με την οποία τον προσκύνησε όταν γεννήθηκε και τον γνώρισε ως αληθινό Θεό και τέλειο άνθρωπο, Υιό και ποιητή της· τους φιλόστοργους οφθαλμούς της, που τον είδαν τόσο φτωχό· τις αγκάλες που τον δέχθηκαν, το γάλα

που θήλασε, τους κόπους και τα βάσανα που υπέφερε γι αυτόν στη ζωή του και στον θάνατό του· και σου υπόσχομαι ότι με όλα αυτά θα προκαλέσης ευχάριστη διάθεση στο θείο της τέκνο για να σου υπακούση.

Στο τέλος στρέψε το νού σου και σ αυτήν την Παναγία Θεοτόκο και θύμησέ της ότι στάθηκε η εκλεκτή από την αίδιο πρόνοια και αγαθότητα του Θεού, ως Μητέρα της χάριτος και της ευσπλαχνίας και ως δική μας Μητέρα και συνήγορος και ότι μετά από τον Υίο της δεν έχουε ασφαλέστερο και δυνατώτερο καταφύγιο να προσφύγουμε, παρά σε αυτήν· υπενθύμισέ της ότι όλοι εμείς οι Χριστιανοί, όπως δεν ονομάζουμε κυρίως πατέρα πάνω στη γη, όπως μας παρήγγειλε ο Υιός της επειδή κυρίως μόνον ένα Πατέρα έχουμε, αυτόν που βρίσκεται στους ουρανόσ: «Και πατέρα σας μην ονομάσετε κανένα πάνω στη γη, γιατί ένας είναι ο Πατέρας σας ο ουράνιος» (Ματθ. 23,9) - με τον ίδιο τρόπο ούτε άλλη μητέρα ονομάζουμε πάνω στη γη, επειδή κυρίως αυτήν μόνον έχουμε Μητέρα στους ουρανόσ και όλοι μας καυχόμαστε να ονομαζώμαστε τέκνα της. Γι αυτό και προσβλέπουμε προς αυτήν για να μας ελεήσει ολοκληρωτικά, όπως αποβλέπει χωρίς να παρεκκλίνη και στην μητέρα του το νήπιο που έχει απογαλακτισθή, όπως έχει γραφεί: «Ύψωσα την ψυχή μου σαν το θηλασμένο βρέφος κοντά στην μητέρα του» (Ψαλμ. 130,3).

Ακόμη υπενθύμισέ της τις αλήθειες που γράφουν γι αυτήν τα βιβλία, ότι όλοι οι πιστοί πιστεύουν στα τόσο υψηλά και τόσο θαυμαστά και μεγάλα κατορθώματα και χαρίσματα που προξένησε σε όλο το ανθρώπινο γένος, επειδή αυτή μόνον όντας ανάμεσα Θεού και ανθρώπων, τον μεν Θεό έκανε υιό ανθρώπου, τους δε ανθρώπουσ υιούσ Θεού. Ότι χωρίς την μεσιτεία της δεν μπορεί κανένας να πλησιάση τον Θεό, ούτε άνθρωπος, ούτε άγγελος, διότι αυτή μόνον βρίσκεται ανάμεσα στην κτιστή κι ουράνια κτίσι· ότι αυτή μόνον είναι Θεός άμεσος μετά τον Θεό, και έχει τα δευτερεία της Αγίας Τριάδος, επειδή είναι αληθινά Μητέρα του Θεού· και ότι αυτή είναι όχι μόνον ο θησαυροφύλακας όλου του πλούτου της Θεότητος, αλλά και ο διαμοιραστής σε όλουσ, Αγγέλουσ και ανθρώπουσ, όλων των υπερφυσικών ελλάμψεων και πνευματικών χαρισμάτων που δίνονται από τον Θεό στην κτίσι. Και ότι δεν υπάρχει κανένας που να την επεκαλέσθη με πίστι και να μην τον άκουσε με ευσπλαχνία. Τέλος πάντων, παρουσίασέ της τα βάσανα και τα πάθη του Μονογενή της Υιού που υπέφερε για τη σωτηρία μας, και παρακάλεσέ την να ζητήση χάρι για σένα από αυτόν, ώστε και για σένα τα πάθη αυτά να προξενήσουν το αποτέλεσμα εκείνο, για το οποίο τα υπέφερε ο Υιός της· και αυτό είναι η δική σου σωτηρία· και αυτό όχι για άλλο, παρά για δική του δόξα και ευαρέστησι.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Ν΄ Μερικές σκέψεις για να προστρέχουμε στην Θεοτόκο με πίστι και θάρρος

Θέλοντας να προστρέξης στην Θεοτόκο με πίστι και θάρρος για κάθε σου ανάγκη, μπορείς να το πετύχης όταν σκεφθής: Α΄) Ότι όλα εκείνα τα δοχεία (όπως το γνωρίζεις από την πείρα σου) στα οποία έχει τοποθετηθή μόνος ή άλλο παρόμοιο άρωμα πολύτιμο, μολονότι δεν υπάρχει μέσα τους το άρωμα, τα αγγεία αυτά διατηρούν την ευωδία του αρώματος εκείνου. Και όσο περισσότερο χρονικό διάστημα παρέμεινε το άρωμα μέσα στο δοχείο, τόσο περισσότερο τα δοχεία εκείνα διατηρούν την ευωδία· και μάλιστα τόσο περισσότερο ευωδιάζουν εκείνα, όσο περισσότερο παραμένει το άρωμα μέσα, μολονότι εκείνος ο μόνος ή το παρόμοιο άρωμα είναι μιας περιοριστικής και περιωρισμένης δυνάμεως. Παρόμοια να σκεφθής ότι και ένας που στέκεται κοντά σε μία μεγάλη πυρκαϊά, διατηρεί την θερμότητα για πολύ καιρό και μετά την απομάκρυνσί του από την φωτιά. Και επειδή αυτά είναι αληθινά, άραγε από ποιά άρρητη ευωδία φιλανθρωπίας, από ποιά φλόγα αγάπης και από ποιούσ λογισμούσ ελέουσ και ευσπλαχνίασ μπορούμε να πούμε ότι είναι γεμάτα τα σπλάγχνα της Θεοτόκου, που για εννέα μήνες κράτησε στα σπλάγχνα της το Χριστό, το ακένωτο μύρο, που κρατεί πάντοτε στο στήθος της και στην αγάπη της, τον Υιό του Θεού, που είναι η ίδια η αυτοαγάπη και το ίδιο αυτοέλεος και αυτοευσπλαχνία και όχι περιορισμένης δυνάμεως και μικρής διάρκειας, αλλά ατέλειωτης και απεριόριστης;

Έτσι όπως όποιος αγγίζει στα δοχεία που έχουν το μύρο, δέχεται την ευωδία πάνω του, και όποιος πλησιάζει σε μία μεγάλη πυρκαϊά, δεν μπορεί παρά να δεχθή από την θερμότητά της, έτσι και πολύ περισσότερο κάθε φτωχός που έχει ανάγκη και πλησιάζει με ταπείνωση και πίστι στο ουράνιο μύρο, στην φωτιά της αγάπης, του ελέους και της ευσπλαχνίας, που πάντοτε ευωδιάζει και πάντοτε ανάβει στο στήθος της Παρθένου, οπωσδήποτε θα δεχθή βοήθειες, ευεργεσίες και χάριτες, τόσο περισσότερες, όσο περισσότερο συχνά και με μεγαλύτερη πίστι και θάρρος πλησιάσει.

Β΄) Ότι κανένα κτίσμα δεν αγάπησε τόσο τον Ιησού Χριστό, τον Υιό του Θεού, ούτε συμμορφώθηκε τόσο με το θέλημά Του, όσο η Παναγία του Μητέρα, αφενός μεν διότι τον γέννησε μόνη χωρίς άνδρα, αφετέρου διότι γέννησε μόνο αυτόν και κανένα άλλον, και έτσι δεν μοιράστηκε καθόλου με άλλον η αγάπη της. Αν λοιπόν αυτός ο Υιός του Θεού και αγαπητός Υιός της Παρθένου, έδωσε όλη του τη ζωή και όλο του τον εαυτό για τις ανάγκες ημών των αμαρτωλών και έδωσε την μητέρα του ως μητέρα μας και συνήγορο για να μας βοηθά, και μετά από αυτόν αποτελεί μέσον της σωτηρίας μας, Πως και με ποιό τρόπο θα μπορέσει κάποτε αυτή η αγαπημένη του μητέρα και δική μας συνήγορος να γίνη αποστάτης της θελήσεως του τόσο αγαπημένου της Υιού και να μη μας βοηθήσει;

Γι αυτό αγαπητέ, πρόστρεχε, πρόστρεχε με θάρρος για κάθε σου ανάγκη στην Παναγία Θεοτόκο. Γιατί εκείνη η επιστοσύνη και το θάρρος που δείχνεις σ αυτήν, είναι πλούσια και μακαρία και ασφαλές καταφύγιο και πάντοτε δίνει στην καρδιά σου χάριτες και ελεημοσύνες.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΝΑ΄ Πως πρέπει να μελετά κανείς και να προσεύχεται δια μέσου των Αγγέλων και όλων των Αγίων.

Δυό τρόπους μπορείς να μεταχειρισθής για να δεχθής την βοήθεια και προστασία των επουρανίων αγίων. Ο ένας είναι να στραφής προς τον Ουράνιο Πατέρα και να του δείξης την αγάπη με την οποία αγαπάται και τους αίσιους με τους οποίους υμνείται από όλους τους αγίους του ουρανού, και τους αγώνες και τα βάσανα που υπέφεραν αυτοί οι άγιοι πάνω στη γη για την δόξα του· και έτσι με την δύναμι αυτών των πραγμάτων να ζητήσης από την Μεγαλειότητά του εκείνο που χρειάζεσαι. Ο άλλος είναι να προστρέξης σ αυτά τα ίδια τα πνεύματα των Αγγέλων και των Αγίων, διότι εκείνα επιθυμούν όχι μόνο την επίγεια σωτηρία μας και τελειότητα, αλλά και την δόξα μας στους ουραμούς και να ζητήσης να σε βοηθήσουν εναντίον όλων των κακιών των εχθρών σου και να σε προστατέψουν ακόμη κατά την ώρα του θανάτου σου. Σκέψου καμμία φορά και τις πολλές και εξαιρετικές χάριτες που δέχθηκαν από τον Θεό αυτοί οι Άγιοι του ουρανού, διεγείροντας και ανάβοντας μέσα σου μία δυνατή χαρά και αγάπη γι αυτούς, γιατί είναι πλουτισμένοι με τόσα υπερφυσικά χαρίσματα τα οποία να τα υπολογίζης σαν να είναι δικά σου. Μάλιστα, αν είναι δυνατόν να χαιρέσαι περισσότερο γιατί τα έχουν αυτοί και όχι εσύ, διότι αυτό είναι το θέλημα του Θεού, που είναι αινετός και ευλογημένος. Και για να κάνης αυτή την άσκησι με ευκολία και τάξι, διαίρεσε τα τάγματα των Αγίων της ημέρας με την εξής τάξι: Τήν Δευτέρα να παρακαλής τα εννέα Τάγματα των Αγγέλων· την Τρίτη τον Τίμιο Πρόδρομο· την Τετάρτη τους Πατριάρχας και Προφήτας· την Πέμπτη τους Αποστόλους· την Παρασκευή τους μάρτυρες· το Σάββατο τους Ιεράρχες με τους άλλους Αγίους· την Κυριακή τις Παρθένες με τις άλλες Αγίες.

Αλλά καθημερινά μη σταματήσης να προστρέχης στην Θεοτόκο, την Βασίλισσα όλων των Αγίων, στον Άγγελο τον φύλακά σου, στον Αρχάγγελο Μιχαήλ και σε όλους τους Αγίους τους συνηγόρους και βοηθούς σου. Να παρακαλής καθημερινά την Αειπάρθενο Μαρία, τον Υιό της, τον Κύριό μας Ιησού Χριστό και τον ουράνιο Πατέρα του, για να σε αξιώσουν της χάριτος αυτής· δηλαδή για να σου δώσουν για κύριο και καθολικό σου συνήγορο και υπερασπιστή τον δίκαιο Ιωσήφ τον μνήστορα. Και κατόπιν πρόστρεχε σ αυτόν τον ίδιο τον Ιωσήφ με δεήσεις και θάρρος για να σε

δεχθή στην προστασία του. Διότι αναρίθμητες ήταν οι ευεργεσίες που δέχθηκαν από αυτόν εκείνοι που τον είχαν σε ευλάβεια και πρόστρεξαν σ' αυτόν, όχι μόνον όταν είχαν πνευματικές ανάγκες, αλλά και υλικές, και ιδιαίτερα να τους καθοδηγή. Πως πρέπει να προσεύχονται και να μελετούν σωστά. Γιατί αν τους άλλους Αγίους τους αγαπά ο Θεός επειδή τον τίμησαν και υποτάγησαν σ' αυτόν, πόσο περισσότερο πρέπει να πιστεύουμε ότι αγαπά τον ταπεινότατο αυτόν και άγιο; και πόσο ισχύουν οι παρακλήσεις του ενώπιον του Θεού, αφού είχε τόση τιμή από τον ίδιο τον Θεό, όταν σωματικά ήταν στη γη, που θέλησε να υποτάσσεται σ' αυτόν και να τον υπακούει ως Πατέρα του, όπως αναφέρει το ιερό Ευαγγέλιο (Λουκ. 2,51), και να τον υπηρετή σε ό,τι ήταν ανάγκη, όπως καθαρά αποδεικνύει στα Ασκητικά του ο Μέγας Βασίλειος;

Με ποιό τρόπο ξημερώνοντας πρέπει να βγαίνει στη μάχη το πρωί ο στρατιώτης του Χριστού για να πολεμά

Αφου ξυπνήσης το πρωί και προσευχηθής αρκετή ώρα λέγοντας, Κύριε, Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού, ελέησόν με, το πρώτο πράγμα που πρέπει να σκεφθής είναι αυτό, το να νομίσης ότι βλέπης τον εαυτό σου κλεισμένο μέσα σε ένα τόπο και στάδιο²⁹ (Στάδιο λέγεται ο τόπος εκείνος μέσα στον οποίο γίνονται οι αθλητικοί αγώνες και ο πόλεμος.), το οποίο δεν είναι άλλο, παρά η ίδια σου καρδιά και όλος ο εσωτερικός άνθρωπος· με αυτόν το νόμο, ότι όποιος εκεί δεν πολεμήσει, θα μένη για πάντα πεθαμένος· και μέσα σε αυτό φαντάσου πως βλέπης μπροστά σου εκείνο τον εχθρό και εκείνη την κακή σου επιθυμία, την οποία αποφάσισες να πολεμήσης και είσαι έτοιμος να πληγωθής και να πεθάνης, αρκεί μόνο να την νικήσης. Και από μεν το δεξιό μέρος του σταδίου, πίστεψε πως βλέπης τον νικηφόρο σου Αρχιστράτηγο, τον Κύριο μας Ιησού Χριστό με την Παναγία του Μητέρα και με πολλά τάγματα Αγγέλων και Αγίων και μάλιστα τον Αρχάγγελο Μιχαήλ· και από τήν αριστερή πλευρά, ότι βλέπης τον υπόγειο διάβολο με τους δικούς του δαίμονες, για να ξεσηκώσουν το πάθος εκείνο και την κακή επιθυμία καταπάνω σου, και να σε παρακινήσουν να εγκαταλείψης τον πόλεμο και να υποταχθής σε αυτό· φαντάσου και πως ακούς μία φωνή, σάν από τον φύλακά σου Αγγελο, να σου λήη τα εξής:

Εσύ σήμερα θα πολεμήσης εναντίον αυτού του πάθους και των άλλων σου εχθρών· η καρδιά σου ας μη δειλιάση πλήρως και αποφύγης τον πόλεμον για τον φόβο ή άλλο περιορισμό με κανένα τρόπο· διότι ο Κύριος μας και Αρχιστράτηγος μας Ιησούς στέκεται εδώ περιτριγυρισμένος μαζί με όλους τους χιλιάρχους και εκατοντάρχους του, δηλαδή με όλα του τα δοξασμένα τάγματα, για να πολεμήση όλους τους εχθρούς σου και να μη τους αφήση να σε καταπισέσουν ή να σε νικήσουν «Ο Κύριος θα πολεμήση για σας» (Εξοδ. 14,14). Οπότε, στάσου σταθερός, βίασε τον εαυτό σου, υπόμεινε τον πόνο που θα θέλεις να αισθανθής κάποια φορά, φώναζε πολλές φορές από τα σπλάγχνα της καρδιάς σου· «μη με παραδώσης στη βουλμία των εχθρών μου» (Ψαλμ. 26,18). Φώναζε τον Κύριό σου και την Παρθένο και όλους τους Αγίους και τις Αγίες· και θα νικήσης οπωσδήποτε· γιατί λέει· «Σας γράφω νέοι μου για να σας βεβαιώσω ότι έχετε νικήσει τον πονηρό» (Ιωάν. α' 2,13). Και αν εσύ είσαι αδύνατος και κακομαθημένος, ενώ οι εχθροί σου είναι δυνατοί και πολλοί, πολύ περισσότερες είναι οι βοήθειες εκείνου που σε έπλασε και σε λύτρωσε και ασύγκριτα δυνατότερος είναι ο Θεός στον πόλεμον αυτόν, όπως γράφτηκε· «Ο Κύριός σου είναι κραταιός και δυνατός στον πόλεμο» (Ψαλμ. 23,8). Και περισσότερο πόθο έχει αυτός για να σε σώση, παρά αυτόν που έχει ο εχθρός για να σε καταστρέψη. Γι' αυτό πολέμα και μη βαρεθής ποτέ σου τον κόπο. Γιατί από τον κόπο και από την βία και την δοκιμασία, που αισθάνεσαι για την συνήθεια που έδειξες στο κακό, γεννάται η νίκη και ο μεγάλος θησαυρός, με τον οποίο αγοράζεται η βασιλεία των ουρανών και ενώνεται η ψυχή για πάντα με το Θεό.