

Ὁρθόδοξες Μοναχικὲς Ἐμπειρίες



Συνομιλία Περὶ Προσευχῆς μὲ ἓναν Μαθητὴ τῆς Παραδόσεως τοῦ Ἁγίου Ρώσου Ἐπισκόπου Ἰγνατίου *

ΕΝΑ θαυμάσιο πρωῖνὸ τοῦ Ἰουνίου τοῦ 1926, καθόμουν μαζί μὲ τὸν Ἱεροδιάκονο Ἡσαΐα σὲ ἓναν πάγκο στὸν κῆπο τοῦ Μοναστηριοῦ τῶν Σπηλαίων τοῦ Πσκώφ στὴν Ρωσία. Ὁ γαλάζιος θόλος τοῦ οὐρανοῦ ἦταν χωρὶς σύννεφα. Πολλὰ πουλιὰ κελαιδοῦσαν στὰ δένδρα. Ὁ ἀέρας ἦταν καθαρὸς καὶ ἀρωματισμένος ἀπὸ τὴν εὐωδία τῶν ἀνθισμένων λουλουδιῶν. Οἱ παλαιὲς Ἐκκλησίαι τῆς Μονῆς μὲ τοὺς μικροὺς βολβοειδεῖς τρούλλους τους καὶ τοὺς λαμπεροὺς χρυσαφένιους σταυροὺς ἦσαν ὄρατὲς μέσῳ τῆς πλούσιας βλάστησης τῶν ἀνθισμένων ἀγριοκερασιῶν...



– Πέστε μου, πατέρ Ἡσαΐα, πῶς ὁ Ἅγιος Ἐπίσκοπος Ἰγνάτιος κατανοοῦσε τὴν Προσευχὴ τοῦ Ἰησοῦ; Ἦταν ἓνας πολὺ καλλιεργημένος ἄνθρωπος!

– Naί, ἦταν πράγματι. Σύμφωνα μὲ τὸν Ἅγιο Ἐπίσκοπο Ἰγνάτιο, ἡ ἐξάσκησις τῆς Προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ εἶναι τὸ ὑποχρεωτικὸ καθῆκον ὅλων τῶν Ὁρθοδόξων, τὸ ὁποῖο δὲν πρέπει νὰ παραμελοῦν. Διότι, μόνον ἡ ἐξωτερικὴ προσευχὴ δὲν εἶναι ἀρκετὴ, ὅπως πάντοτε ἐπέμενε ὁ Ἅγιος Σεραφεῖμ τοῦ Σάρωφ. Ὁ Θεὸς ἀκούει στὸν νοῦ μας. Γι' αὐτό, ὅσοι δὲν ἐνώνουν τὴν ἐξωτερικὴν προσευχὴ μὲ τὴν ἐσωτερικὴν, δὲν προσεύχονται ἀληθινά.

– Πέστε μου, πάτερ, πῶς κάποιος ἀρχίζει νὰ ἐξασκῇ τὴν Προσευχὴ τοῦ Ἰησοῦ;

– Για να αρχίσουμε την εξάσκησι τῆς Προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ, μᾶς διδάσκει ὁ Ἅγιος Ἐπίσκοπος, πρέπει πρῶτα νὰ διάγουμε μία μετρημένη καὶ ἐγκρατῆ ζωή, ἀποφεύγοντες κάθε πολυτέλεια καὶ κάθε σαρκική εὐχαρίστησι. Πρέπει νὰ φυλάγουμε τὴν ὄρασί μας, τὴν ἀκοή μας καὶ τὶς ἄλλες αἰσθήσεις καὶ νὰ περιορίζουμε τὶς ὀμιλίες μας μόνον στὰ ἀπαραίτητα. Αὐτὸ φυσικὰ δὲν σημαίνει ὅτι ὅλοι πρέπει νὰ γίνουμε ἐρημίτες. Αὐτὸς ποὺ πραγματικὰ μαθαίνει τὴν Προσευχὴ τοῦ Ἰησοῦ, γνωρίζει καλὰ πῶς νὰ ζῆ σὲ μία πραγματικὴ ἐρημία. Ἄρκετοὶ Πατέρες, ὅπως ὁ Ἅγιος Ἀλέξιος ὁ Ἄνθρωπος τοῦ Θεοῦ, ὁ Ἅγιος Ἰωάννης ὁ Καλυβίτης, ὁ Ἅγιος Βιτάλιος, ἐδίωξαν τὴν ἄσκησι τῆς ἀναχωρήσεως τῆς καρδιάς καὶ τοῦ ἀληθινοῦ ἐγκλεισμοῦ, ἐνῶ ζοῦσαν μέσα στὸν κόσμο.

– Κατόπιν, τί πρέπει νὰ κάνουμε;

– Πρέπει πρῶτα νὰ καθυποτάξουμε τὰ πάθη μας. Αὐτὸ γίνεται μὲ τὴν συνεχῆ προφορικὴ προσευχὴ καὶ τὴν ἀνάγνωσι τοῦ Ψαλτηρίου, τῶν Ἀκολουθιῶν καὶ τῶν ἄλλων ψυχοφελῶν βιβλίων. Ἐν συνεχείᾳ, πρέπει νὰ ἀποτολμοῦμε τὴν εξάσκησι τῆς νοερᾶς προσευχῆς. Διαφορετικὰ, εἶναι εὐκόλο νὰ πέσουμε σὲ πλάνη καὶ σὲ διαβολικοὺς πειρασμούς, νὰ ἔχουμε ὄραματα, νὰ ἀκοῦμε φωνές καὶ τὰ ὅμοια. Ὅταν ἐξασκοῦμε τὴν Προσευχὴ τοῦ Ἰησοῦ, πρέπει νὰ ἀναζητοῦμε νὰ ἀποκτήσουμε αὐτὴ τὴν ἰδιαίτερη μορφή ταπεινώσεως, ἡ ὁποία καλεῖται **πένθος**. Τοῦτο εἶναι τὸ αἶσθημα τῆς **βαθείας μετανοίας τῆς καρδιάς - ὁ σωτήριος πόνος** γιὰ τὶς ἁμαρτίες ποὺ διαπράξαμε καὶ γιὰ τὴν πολυποικίλη ἀνθρώπινη ἀδυναμία μας. Αὐτὸς ὁ θρήνος ἢ τὰ δάκρυα εἶναι ἡ μόνη θυσία, τὴν ὁποίαν ὁ Θεὸς δέχεται ἀπὸ τὴν πεσμένη ἀνθρωπότητα, πρὶν νὰ ἀποκατασταθῆ ἐντελῶς ἡ ψυχὴ μας ἀπὸ τὸ Ἅγιον Πνεῦμα διὰ τῆς μεταμορφώσεως. **Ὁ μετανοητικὸς θρήνος καταστρέφει τὰ πάθη, ὅπως ἡ φωτιὰ κατακαίει τὰ ξηρὰ ξύλα, καὶ ἐμβάλλει στὶς ψυχές μας χαρὰ καὶ γαλήνη.**

Ὁ Ἅγιος Ἐπίσκοπος Ἰγνάτιος μᾶς διδάσκει ὅτι προσευχὴ χωρὶς μετάνοια, ἀπρόθυμη καὶ αὐτάρεσκη, μᾶς ὀδηγεῖ πάντοτε σὲ πνευματικὲς πλάνες, εἰδικὰ στὴν περίπτωσι ἐκείνων τῶν ἀνθρώπων, οἱ ὁποῖοι ἔχουν κλίσι στὴν ὄνειροπόλησι καὶ ἔχουν ἰσχυρὲς φαντασιώσεις.

Ἡ πρόδοσι στὴν προσευχὴ εἶναι δύσκολη. Ὅταν ἐξασκῆς τὴν Προσευχὴ τοῦ Ἰησοῦ, σὺ ὁ ἴδιος θὰ ἀνακαλύψῃς ὅτι ὄντως ἔτσι εἶναι. **Ἡ προσευχὴ μὲ προσοχὴ ἀπαιτεῖ αὐτοθυσία.** Ὀλίγοι ὅμως ἄνθρωποι ὑπάρχουν, οἱ ὁποῖοι εἶναι ἔτοιμοι γιὰ κάτι τέτοιο. Πρέπει νὰ ἔχουμε ἀληθινὸ πόνου γιὰ τὶς ἁμαρτίες μας.



Καὶ πρόσεξέ το αὐτό, φίλε μου. Τὸ γενικὸ σημεῖο κάθε ὄντως πνευματικῆς καταστάσεως εἶναι ἡ **βαθεῖα ταπεινώσις**, ἡ ταπεινὴ σοφία, ἡ προτίμησις τοῦ καλοῦ τοῦ πλησίον μας ἀντὶ τοῦ ἰδικοῦ μας, ἡ εὐαγγελικὴ ἀγάπη γιὰ τὸν πλησίον μας, ἡ ἐπιθυμία νὰ παραμένουμε ἀφανεῖς καὶ νὰ ἀποφεύγουμε τὴν ἐγκόσμια ματαιότητα. Ὅποιος ἀποκτᾷ τὴν ἀληθινὴν προσευχὴ αἰσθάνεται ἀπερίγραπτη **πτωχεῖα πνεύματος**, ὅταν ἴσονται ἐνώπιον Κυρίου τοῦ Θεοῦ σὲ προσευχὴ καὶ Τοῦ παρουσιάζει τὰ αἰτήματά του.

– Αὐτὸ εἶναι ἀλήθεια, πάτερ Ἡσαΐα· πάντοτε καταλάβαινα ὅτι ὅσοι ἐξασκοῦν τὴν ἀληθινὴν προσευχὴ ἐπιθυμοῦν τὴν μόνωσι, τὴν ἀφάνεια, τὴν ἀποφυγὴ κάθε κοσμικῆς ματαιότητος.

– Πρέπει νὰ προσευχώμεθα, ἀγαπητὲ ἀδελφὲ Σέργιε, μὲ μεγάλη προσοχή, διότι **ὅταν ὁ νοῦς μας εἶναι προσεκτικός, τότε ἡ καρδιά μας ἀνταποκρίνεται μὲ τρυφερότητα. Μόνον τότε ἡ προσευχὴ ἀποτελεῖ τὴν κοινὴ ἔκφρασι τοῦ νοῦ καὶ τῆς καρδιᾶς ἐνωμένων μαζί.** Οἱ λόγοι τῆς προσευχῆς πρέπει νὰ προφέρωνται ἀργά, ὥστε ὁ νοῦς μας νὰ δύναται νὰ τοὺς κατανοῇ, νὰ εἰσέρχεται μέσα στοὺς λόγους τῆς προσευχῆς. Ὅλα αὐτὰ ἔχεις τὴν δυνατότητα νὰ τὰ ἀναγνώσῃς στὰ Συγγράμματα τοῦ Ἁγίου Ἐπισκόπου Ἰγνατίου.

– Αὐτό, πάτερ Ἡσαΐα, ἰσχύει γιὰ τὴν προσευχὴ γενικῶς. Τί θὰ λέγατε γιὰ τὴν Προσευχὴ τοῦ Ἰησοῦ;

– Τὰ ἴδια! Ἡ Προσευχὴ τοῦ Ἰησοῦ εἶναι συνήθως ἡ ἐξῆς: *Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, Υἱὲ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησόν με τὸν ἁμαρτωλόν!* Πρέπει νὰ τὴν λέμε πρῶτα προφορικᾶ. Κατόπιν, ἡ προφορικὴ προσευχὴ θὰ μεταμορφωθῇ μόνη τῆς σὲ νοερὰ στὸν κατάλληλο καιρὸ. Πρέπει νὰ προφέρουμε τὴν προσευχὴ σὲ χαμηλὸ τόνο, ὥστε νὰ μὴ ἀκούγεται παρὰ μόνον ἀπὸ μᾶς τοὺς ἴδιους. Ὅταν καταβαλλώμεθα ἀπὸ πειρασμούς, ἀκηδία, θλίψι καὶ τὰ ὅμοια, τότε πρέπει νὰ προφέρουμε τὴν προσευχὴ μας δυνατὰ - ὅταν βέβαια εἴμαστε μόνοι μας στὸ κελλί μας. **Ἡ προφορικὴ προσευχὴ ξυπνᾷ τὴν ψυχὴ μας ἀπὸ τὸν βαρὺ ὕπνο τῆς, ὁ ὁποῖος τῆς προκαλεῖται ἀπὸ τὴν θλίψι καὶ τὴν ἀκηδία.**

Ὅταν δοκιμάζουμε μία ἐπίθεσι κάθε εἶδους ἀπὸ λογισμοὺς καὶ σαρκικὲς ἐπιθυμίες, τὸ καλύτερο πρᾶγμα ποὺ ἔχουμε νὰ κάνουμε εἶναι νὰ προσευχώμεθα δυνατὰ. Ἡ ἀθόρυβη, κάπως ἀργὴ καὶ βαθεῖα ἀναπνοὴ κατὰ τὴν προσευχὴ μᾶς βοηθᾷ νὰ διατηρήσουμε τὴν προσευχὴ μας συγκεντρωμένη.

– Πότε νὰ τὸ κάνω αὐτό;

– Τώρα! Μόλις ἀρχίσις νὰ προσεύχεσαι στὸ κελλί σου. Κάνε τὸν

Κανόνα σου και ὅσες μετάνοιες πρέπει νὰ κάνης. Οἱ μετάνοιες πρέπει νὰ γίνωνται σιγὰ-σιγά, μὲ αἰσθήματα μετανοίας. Λέγε τὴν Προσευχὴ τοῦ Ἰησοῦ σὲ κάθε μετάνοια, ιστάμενος σὲ ἓνα μέρος, μὲ συγκέντρωσι. Ἄρχισε μὲ λίγες μετάνοιες καὶ μὴ τις αὐξήσης ἀπότομα. Πρέπει νὰ κάνουμε τὸ κάθε τι σταδιακά.

– Ἄκουσα, πάτερ Ἡσαΐα, γιὰ τὴν Προσευχὴ τῆς Καρδιᾶς. Τί εἶναι αὕτη;

– Μὴ προσπαθῆς νὰ τὴν εὔρης, ἀλλὰ νὰ ἐξασκῆς μόνον τὴν προσευχὴ τῆς μετανοίας. Στὴν κατάλληλη στιγμή θὰ εὔρης τὸν τόπο τῆς καρδιᾶς. Ὅταν αισθάνεσαι μέσα σου πτωχεία πνεύματος, τρυφερότητα καρδιάς καὶ δάκρυα, τότε θὰ γνωρίζης ὅπωςδήποτε ὅτι προοδεύεις στὸν σωστὸ δρόμο. Εἶναι βέβαια καλὸ νὰ ἔχης στὴν Προσευχὴ τοῦ Ἰησοῦ ἓναν ἔμπειρο Ὁδηγό, ὁ ὁποῖος νὰ εἶναι σὲ θέσι νὰ σὲ συμβουλευῆ.



(*) Περιοδ. «Ἅγιος Κυπριανός», ἀριθ. 337/Μάρτιος-Ἀπρίλιος 2007, σελ. 25-27. *Sergius Bolshakoff, In Search of True Wisdom - Visits to Eastern Spiritual Fathers: In the Tradition of Bishop Ignatius - Hierodeacon Isaya Bobinin, pp. 12-15, New York, 1979. Διασκευὴ καὶ ὑπογραμ. ἡμέτ.*