



■ Ἐπὶ τῇ ἱερᾷ μνήμῃ τοῦ Ὁσίου Παΐσιου Βελιτσκόφσκυ († 15.11.1794)

Ἡ Ἀδιάλειπτος Προσευχὴ καὶ ἡ Εὐχὴ τοῦ Ἰησοῦ

Κεφάλαια κδ'

*«Ἐθερμάνθη ἡ καρδία μου ἐντός μου,
καὶ ἐν τῇ μελέτῃ μου ἐκκαυθήσεται πῦρ»*

(Ψαλμ. λη' 4)

ΓΙΑ τὸν Ὁσιο Παΐσιο Βελιτσκόφσκυ (1722-1794), τὸν ξακουστὸ αὐτὸν Στάρετς καὶ ἀναμορφωτὴ τοῦ ρουμανικοῦ καὶ ρωσικοῦ Μοναχισμοῦ, βάσει τῶν ἡσυχαστικῶν προτύπων τοῦ Ἁγίου Ὁρους Ἄθω, τὸν περίφημο αὐτὸν ἀνανεωτὴ τῆς Ἀσκητικῆς Παραδόσεως, μὲ κέντρο τὴν ἡσυχαστικὴν *νοερὰ-καρδιακὴν προσευχή*, ὁ Ἕλληνας ἀναγνώστης ἔχει πλέον τὴν ἰδιαίτερη εὐλογία καὶ δύναται νὰ ἐντρυφήσῃ σὲ τέσσερα τουλάχιστον σύγχρονά μας προσιτὰ βιβλία, τὰ ὁποῖα περιλαμβάνουν τὸν Βίο, τὴν Διδασκαλία καὶ τὶς Συγγραφές του:

α. Πέτρου Μπότση (μετάφρ. - ἐπιμ.), Ὁσιος Παΐσιος Βελιτσκόφσκυ, Ἰερὰς Μονῆς Παρακλήτου Ὁρωποῦ Ἀττικῆς 1990 (σελίδες 278).

β. Ὁσίου Παΐσιου Βελιτσκόφσκυ, Κρίνα τοῦ Ἄγρου, ἔκδοσις β', Ἰερὰς Μονῆς Παρακλήτου Ὁρωποῦ Ἀττικῆς 1996 (σελίδες 136). Ἔχει ἐκδοθῆ καὶ ἀπὸ τὴν Ἰερὰ Μητρόπολι Νικοπόλεως καὶ Πρεβέζης (1996).



Παΐσιου Σπάρτη

γ. Ὁσίου Παΐσιου Βελιτσκόφσκυ, Τὸ Εἰληπτάριο, Πνευματικὲς Διδαχὲς καὶ Ἀκολουθία τοῦ Ὁσίου, Ἀθήνα 2005 (σελίδες 204). Μετάφρ. -ἐπιμ. Πέτρου Μπότση.

δ. Πρωθιερέως Σεργίου Τσετβέρικωφ, «*Ἡ Διδασκαλία τοῦ Γέροντος Παΐσιου περὶ τῆς Προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ, τῆς ἐκτελουμένης διὰ τοῦ νοῦς καὶ τῆς καρδίας*», στὸ πολυωφελὲς βιβλίο: «*Ἡ Νοερὰ Ἀθλησις*», σελ. 225-273, ἔκδοσις γ', Γέροντος Κλήμεντος Μοναχοῦ Ἀγιορείτου, Ἀθῆναι 1992 (μετάφρασις ἐκ τοῦ Ρωσικοῦ, μὴ ἱκανοποιητική).

Ἐν συνεχείᾳ, παραθέτουμε μερικὰ χωρία ἀπὸ τὸ πνευματικώτατο ἔργο τοῦ Ὁσίου Παΐσιου «*Κρίνα τοῦ Ἀγροῦ*», ἀναφερόμενα στὴν *Εὐχὴ τοῦ Ἰησοῦ*. Ἀνθολόγησις, σύνθεσις, ἐπιμέλεια ἡμέτ.

* * *

α. Νὰ εἶσαι σταθερὰ προσηλωμένος στὸν Θεό, διότι Ἐκεῖνος θὰ σὲ καθοδηγήσῃ στὸ κάθε τι καὶ θὰ σοῦ ἀποκαλύψῃ, διὰ τοῦ Ἁγίου Πνεύματος, ὅλα τὰ ἐπουράνια καὶ τὰ ἐπίγεια μυστήρια.

β. Ὁ νοῦς μας δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ εἶναι σταθερὰ καὶ ἀπόλυτα προσηλωμένος στὸν Θεό, ἂν δὲν ἀποκτήσουμε τὴν ἐξῆς τρεῖς ἀρετές: τὴν ἀγάπη σὲ Αὐτὸν καὶ τοὺς ἀνθρώπους, τὴν ἐγκράτεια καὶ τὴν ἀδιάλειπτη προσευχή.

γ. Ἡ ἀγάπη ἐξορίζει τὴν ὀργή, ἡ ἐγκράτεια ἐξασθενίζει τὴν σαρκικὴ ἐπιθυμία καὶ ἡ ἀδιάλειπτος προσευχή διώκει ἀπὸ τὸν νοῦ τοὺς λογισμούς, φυγαδεύουσα ταυτόχρονα τὴν ἐχθρότητα καὶ τὴν ἔπαρσι.

δ. Ἡ *Εὐχὴ τοῦ Ἰησοῦ* εἶναι ἐργασία κοινὴ τῶν Ἀγγέλων καὶ τῶν ἀνθρώπων· μὲ τὴν προσευχὴ αὐτὴ οἱ ἄνθρωποι πλησιάζουν σύντομα τὴν ζωὴ τῶν Ἀγγέλων.

ε. Ἡ *Εὐχὴ τοῦ Ἰησοῦ* εἶναι ἡ πηγὴ ὅλων τῶν καλῶν ἔργων καὶ ἀρετῶν καὶ ἐξορίζει μακρὰ ἀπὸ τὸν ἄνθρωπο τὰ σκοτεινὰ πάθη· ἀπόκτησε αὐτὴν, καὶ πρὶν νὰ ἀποθάνῃς θὰ ἀποκτήσῃς ψυχὴ ἀγγελικὴ.

ς. Ἡ *Εὐχὴ τοῦ Ἰησοῦ* εἶναι θεϊκὴ ἀγαλλίασις. Εἶναι πολὺτιμη σὰν ξίφος. Κανένα ἄλλο πνευματικὸ ὄπλο δὲν δύναται νὰ ἀναχαιτίσῃ τόσο ἀποτελεσματικὰ τοὺς δαίμονας· κατακαίει αὐτούς, ὅπως ἡ φωτιὰ τὰ βῆλα.

ζ. Αὐτὴ ἡ προσευχὴ ἀναφλέγει ὀλόκληρο τὸν ἐσωτερικὸ ἄνθρωπο καὶ τοῦ φέρνει ἀνέκφραστη χαρὰ καὶ εὐφροσύνη· ἔτσι, ἀπὸ τὴν [πνευματικὴ] ἡδονὴ καὶ τὴν γλυκύτητα, ὁ ἄνθρωπος ἀδιαφορεῖ γιὰ τὴν ζωὴ αὐτὴ καὶ θεωρεῖ κάθε τι γῆινο σὰν χῶμα καὶ στάκτη.

η. Ὅποιος μὲ πόθο καὶ χωρὶς διακοπὴ, σὰν τὴν ἀνάσα ποὺ βγαίνει ἀπὸ τὰ στήθη του, ἐπαναλαμβάνει τὴν *Εὐχὴ τοῦ Ἰησοῦ*, τὸ «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, Υἱὲ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησόν με!», σύντομα θὰ γίνῃ κατοικητήριον τῆς Ἁγίας Τριάδος, τοῦ Πατρὸς καὶ τοῦ Υἱοῦ καὶ τοῦ Ἁγίου Πνεύματος, ἡ Ὅποια «μονὴν παρ' αὐτῶ ποιήσει» (πρβλ. Ἰω. ιδ' 23).

θ. Τότε ἡ *Εὐχὴ τοῦ Ἰησοῦ* θὰ καταβροχθίζῃ τὴν *καρδιὰ* καὶ ἡ *καρδιὰ* τὴν *Εὐχὴν*· τότε ὁ ἄνθρωπος, ἀσκώντας νύκτα καὶ ἡμέρα τὴν εὐλογημένη αὐτὴν ἐργασία, θὰ λυτρωθῇ ἀπὸ ὅλες τὶς παγίδες τοῦ ἐχθροῦ.

ι. Εἴτε στέκεσαι εἴτε κάθεσαι εἴτε τρῶς εἴτε ταξιδεύεις εἴτε κάνεις ὅ,τιδήποτε ἄλλο, ἐπαναλάμβανε ἐπίμονα τὴν *Εὐχὴ τοῦ Ἰησοῦ*, ἀσκώντας ἰσχυρὴ βία στὸν ἑαυτό σου, διότι αὐτὴ πλήττει τοὺς ἀοράτους ἐχθροὺς σὰν ἓνας πολεμιστὴς μὲ φονικὴ λόγχη.

ια. Χάραξε τὴν *Εὐχὴ τοῦ Ἰησοῦ* στὸν *νοῦ* σου καὶ λέγε αὐτὴν μυστικά, χωρὶς δισταγμὸ ἢ συστολή, ἀκόμη καὶ στοὺς χώρους τῆς σωματικῆς ἀνάγκης!

ιβ. Ὅταν ἡ γλῶσσα καὶ τὰ χεῖλη σου κουραστοῦν, προσευχήσου μόνο μὲ τὸν *νοῦ*· ὅταν πάλι ὁ *νοῦς* κουραστῇ ἀπὸ τὴν ἐπίμονη αὐτοσυγκέντρωσι καὶ ἡ καρδιὰ πονέσῃ, τότε κάνε μίαν διακοπὴ καὶ πιάσε τὴν ψαλμωδίαν.

ιγ. Ἀπὸ τὴν προσευχὴ, ποὺ ἀσκεῖται γιὰ πολὺ καιρὸ μὲ τὴν γλῶσσα, γεννιέται ἡ *προσευχὴ τοῦ νοῦ*, ἡ *νοερὰ προσευχή*· καὶ ἀπὸ τὴν *προσευχὴ τοῦ νοῦ* γεννιέται ἡ *προσευχὴ τῆς καρδιάς*, ἡ *καρδιακὴ προσευχή*.

ιδ. Να μη λέγης τὴν *Εὐχὴ τοῦ Ἰησοῦ* δυνατὰ μὲ τὸ στόμα, ἀλλὰ ὅσο χρειάζεται για νὰ τὴν ἀκοῦς· καὶ τὴν ὥρα τῆς προσευχῆς νὰ μὴ στρέφῃς τὴν σκέψι σου ἐδῶ καὶ ἐκεῖ, σὲ κοσμικὰ καὶ μάταια πράγματα, ἀλλὰ νὰ μένης, πολεμώντας τὴν ραθυμία, στὴν μνήμη τῆς *Εὐχῆς* καὶ μόνο.

ιε. Ἡ προσευχὴ δὲν εἶναι παρὰ ἡ διαχωριστικὴ γραμμὴ ἀνάμεσα στὸν ὄρατὸ καὶ τὸν ἀόρατο κόσμο, γι' αὐτὸ πρέπει νὰ ἀφοσιώνουμε τὸν *νοῦ* μας σὲ αὐτὴν. Ὅπου στέκεται τὸ σῶμα, ἐκεῖ πρέπει νὰ εὐρίσκεται μαζί του καὶ ὁ *νοῦς*, μὴν ἔχοντας κανένα λογισμὸ ἐκτὸς ἀπὸ τὰ λόγια τῆς *Εὐχῆς*.

ις. Οἱ Ἅγιοι Πατέρες λέγουν, ὅτι ἂν κανεὶς προσεύχεται μὲ τὰ χεῖλη, ὁ *νοῦς* του ὅμως εἶναι ἀπρόσεκτος, κοπιᾶζει μάταια, ἐπειδὴ ὁ Θεὸς προσέχει τὸν *νοῦ* καὶ ὄχι τὰ πολλὰ λόγια· ἡ *νοερὰ προσευχὴ* δὲν ἀνέχεται νὰ ἔχη ὁ *νοῦς* καμμία φαντασία ἢ ἀκάθαρτη σκέψι.

ιζ. Ἄν δὲν ἐθισθῆ κανεὶς στὴν *νοερὰ Εὐχὴ τοῦ Ἰησοῦ*, δὲν θὰ δυνηθῆ νὰ ἀποκτήσῃ τὴν *ἀδιάλειπτη προσευχὴ*.

ιη. Ἄν ἡ *Εὐχὴ* τοῦ γίνῃ συνήθεια καὶ περάσῃ μέσα στὴν *καρδιά* του, θὰ ξεχύνεται ἀπὸ αὐτὴν ὅπως ἀναβλύζει τὸ νερὸ ἀπὸ μία πηγὴ.

ιθ. Ὅ,τι καὶ ἂν κάνῃ τότε ὁ ἄνθρωπος, ὅλες τὶς ὥρες καὶ σὲ ὅλους τοὺς τόπους, εἴτε εἶναι ξύπνιος εἴτε κοιμᾶται, θὰ κινῆται αὐθόρμητα στὴν ἐπανάληψι τῆς *Εὐχῆς*· ναί, ἀκόμη καὶ ὅταν νυστάζῃ ἢ τὸν παίρῃ ὁ ὕπνος, ἀκόμη καὶ τότε ἡ *Εὐχὴ* θὰ τὸν ξυπνᾷ, ἀναβλύζουσα ἀκατάπαυστα ἀπὸ τὴν *καρδιά* του.

κ. Γιὰ τὸν λόγο αὐτὸ ἡ προσευχὴ αὐτὴ εἶναι τόσο μεγάλη, ὅταν δὲν ἐγκαταλείπεται ποτέ, διότι ἂν καὶ τὰ χεῖλη κουράζονται καὶ τὸ σῶμα ναρκώνεται, τὸ πνεῦμα ὅμως δὲν κοιμᾶται ποτέ.

κα. Ὅταν ἐκτελῆ κανεὶς μὲ προσήλωσι κάποια ἀναγκαία ἐργασία ἢ ὅταν λοσιγισμοὶ εἰσορμοῦν στὸν *νοῦ* του ἢ ὅταν ὁ ὕπνος τὸν καταβάλλῃ, τότε πρέπει νὰ προσεύχεται ζωηρὰ μὲ τὰ χεῖλη καὶ τὴν γλῶσσα, ὥστε ὁ *νοῦς* του νὰ ἀκούῃ τὴν φωνή· ὅταν πάλι ὁ *νοῦς* εἶναι εἰρηνικὸς καὶ ἤρεμος ἀπὸ λογισμοὺς, τότε ὁ ἄνθρωπος ἂς προσεύχεται μόνο *νοερὰ*.

κβ. Αὐτὸς ὁ δρόμος τῆς προσευχῆς ὀδηγεῖ συντομώτερα στὴν σωτηρία, ἀπ' ὅ,τι ὁ ἄλλος μὲ τοὺς ψαλμούς, τοὺς ἀσματικούς κανόνες καὶ τὶς συνήθεις προσευχές, ποὺ χρησιμοποιοῦν οἱ ἐγγράμματοι.

κγ. Ὅσον διαφέρει ὁ ὄριμος ἄνθρωπος ἀπὸ ἓνα παιδί, ἄλλο τόσο καὶ ἡ νοερὰ *ἀδιάλειπτος προσευχή* ἀπὸ μίαν ἄλλη, ποὺ ἔχει συνταχθῆ τεχνητά.

κδ. Ἡ προσευχή τοῦ *νοῦ* καὶ τῆς *καρδιάς* εἶναι γιὰ τοὺς προχωρημένους. Ἡ ψαλμωδία, δηλαδή ἡ συνήθης ἐκκλησιαστικὴ μελωδία, εἶναι γιὰ τοὺς μεσαίους. Ἡ ὑπακοὴ καὶ ὁ κόπος εἶναι γιὰ τοὺς ἀρχαρίους.

Προσευχὴ στὴν Ζωοποιὸ Ἁγία Τριάδα:

«Πάτερ Ἀγαθέ, καὶ Πανάγιε Υἱέ, καὶ Θεῖον Πνεῦμα, Τριάς Ἁγία, Θεὸ ἀδιάριετε, ἐλέησόν με τὸν ἁμαρτωλόν!».

