

Ἁγίου Θεοφάνους τοῦ Ἐγκλείστου

Τέσσερις Ὁμιλίες Περὶ Προσευχῆς

Ὁμιλία Β'

«Ἀπόκτησις τοῦ Πνεύματος
τῆς Προσευχῆς»



ΣΤΗΝ πρώτη ὁμιλία σᾶς παρουσίασα μία μέθοδο γιὰ τὴν καλλιέργεια τοῦ πνεύματος τῆς προσευχῆς· σᾶς περιέγραψα δηλαδὴ πῶς νὰ τελῆτε τὶς Ἀκολουθίες σας μὲ αὐτὸν τὸν σκοπὸ. Αὐτὸ ὅμως εἶναι μόνον μιὰ εἰσαγωγή στὴν ἐπιστήμη τῆς προσευχῆς καὶ πρέπει νὰ προχωρήσουμε. Θυμηθῆτε, παραδείγματος χάριν, πῶς μαθαίνουμε μιὰ ξένη γλῶσσα. Στὴν ἀρχὴ ἀποσθηίζουμε λέξεις καὶ μερικὲς φράσεις ἀπὸ κάποιο βιβλίον. Ὅμως δὲν σταματοῦμε ἐκεῖ, ἀλλὰ ἀπὸ αὐτὴν τὴν ἀφετηρία συνεχίζουμε τὴν προσπάθεια ὥσπου νὰ κατορθώσουμε μόνονι μας, χωρὶς τὴν βοήθεια τῶν βιβλίων, νὰ ἐκφραζόμαστε σωστὰ καὶ ἄνετα σ' ἐκείνη τὴν γλῶσσα. Θὰ πρέπει νὰ κάνουμε τὸ ἴδιο καὶ στὸ ἔργο τῆς προσευχῆς. Συνηθίζουμε νὰ προσευχώμαστε μὲ τὴν βοήθεια τῶν λειτουργικῶν βιβλίων καὶ τῶν προσευχηταρίων, χρησιμοποιώντας ἔτοιμες προσευχές, ποὺ μᾶς τὶς παρέδωσαν ὁ Κύριος καὶ οἱ Ἅγιοι Πατέρες, οἱ ὁποῖοι κατεῖχαν τὴν τέχνη τῆς προσευχῆς.

Ὡστόσο δὲν πρέπει νὰ ἀρκεσθοῦμε σ' αὐτό, ἀλλὰ νὰ προχωρήσουμε: ἀφοῦ συνηθίσαμε νὰ ἀπευθυνώμαστε μὲ τὸν νοῦ καὶ τὴν καρδιά μας πρὸς τὸν Θεὸ μὲ κάποια ἐξωτερικὴ βοήθεια, πρέπει νὰ προσπαθήσουμε νὰ ὑψωθοῦμε πρὸς Αὐτὸν μόνονι μας. Νὰ φθάσουμε δηλαδὴ στὸ σημεῖο, τὴν ὥρα τῆς προσευχῆς, ἡ ψυχὴ μας ἀπὸ μόνη της νὰ συνομιλῇ μὲ τὸν Θεό, νὰ ὑψώνεται καὶ νὰ ἀνοίγεται σ' Ἐκεῖνον καὶ νὰ τοῦ ἐκμυστηρεύεται τὶ ἔχει μέσα της καὶ ἐπιθυμεῖ.

Αὐτὸ ὅμως πρέπει νὰ τὸ διδασθοῦμε. Θὰ σᾶς ὑποδείξω ἐν ὀλίγοις τὶ χρειάζεται νὰ κάνη κανεὶς γιὰ νὰ πετύχη σ' αὐτὴν τὴν τέχνη.

Ἦδη, ἡ συνήθεια νὰ κάνουμε τὴν Ἀκολουθία μας μὲ εὐλάβεια, προσοχὴ καὶ συναίσθησι μᾶς ὁδηγεῖ ἐκεῖ. Ὅπως ἀπὸ ἓνα γεμᾶτο δοχεῖο τὸ νερὸ ξεχειλίζει ἀπὸ μόνου του, ἔτσι καὶ ἡ καρδιά, ποὺ διὰ μέσου τῆς Ἀκολουθίας γεμίζει μὲ ἅγια συναίσθηματα, αὐθόρμητα ἀρχίζει νὰ ἐκβλύξῃ τὴν δικὴ της προσευχὴ πρὸς τὸν Θεό. Ἐν τούτοις, ὑπάρχουν εἰ-

δικοί κανόνες που έχουν αποκλειστικό σκοπό την επίτευξη αυτού του στόχου. Άς τους εφαρμόση όποιος επιθυμεί να πετύχη στην τέχνη της προσευχής.

Θα αναρωτιέστε, πώς ώρισμένοι προσεύχονται τόσα χρόνια με τὸ προσευχητάρι καὶ ἀκόμα δὲν ἔχουν *καρδιακὴ προσευχή*. Πιστεύω πῶς, μεταξύ ἄλλων, ἕνας λόγος εἶναι ὅτι μόνο κατὰ τὴν διάρκεια τῶν Ἀκολουθιῶν προσπαθοῦν κάπως νὰ ἀνυψωθοῦν πρὸς τὸν Θεό· ὅλο τὸν ὑπόλοιπο καιρὸ δὲν τὸν ἐνθυμοῦνται καθόλου. Τελειώνουν τὴν πρωϊνὴν προσευχὴ καὶ νομίζουν ὅτι ἔχουν ἐκπληρώσει ὅτι ἔχει σχέσι με τὸν Θεό. Κατόπιν, ἀσχολοῦνται ὅλη τὴν ἡμέρα με βιοτικὲς μέριμνες χωρὶς νὰ στρέφονται καθόλου πρὸς Αὐτόν. Καὶ μόλις κατὰ τὸ βράδυ τοὺς ἔρχεται στὸν νοῦ ὅτι πλησιάζει πάλι ἡ ὥρα τῆς προσευχῆς καὶ θὰ πρέπει νὰ κάνουν τὴν Ἀκολουθία τους. Διὰ τοῦτο, ἀκόμα κι ἂν ὁ Θεὸς τοὺς χάρισε κάποιο ἀγαθὸ συναίσθημα τὸ πρωῖ, στὴν συνέχεια αὐτὸ πνίγεται ἀπὸ τὶς ποικίλες ἀσχολίες καὶ ἐργασίες τῆς ἡμέρας. Συνεπῶς, τὸ βράδυ δὲν ὑπάρχει ὄρεξις γιὰ προσευχὴ· ὁ ἄνθρωπος δὲν ἐλέγγει καθόλου τὸν ἑαυτὸν του, ὥστε νὰ μαλακώσῃ ἔστω καὶ λίγο ἡ καρδιά του, καὶ ἡ προσευχὴ του δὲν πάει καλά, δὲν καρποφορεῖ. Αὐτὸ τὸ σφάλμα - μήπως καὶ δὲν τὸ κάνουμε σχεδὸν ὅλοι; - πρέπει νὰ διορθωθῇ. Πρέπει, δηλαδή, ἡ ψυχὴ νὰ μὴν στρέφεται πρὸς τὸν Θεὸ μόνο κατὰ τὴν ὥρα τῆς Ἀκολουθίας, ἀλλὰ καθ' ὅλη τὴν διάρκεια τῆς ἡμέρας, ὅσο γίνεται πιὸ τακτικά, νὰ ἀνυψώνεται καὶ νὰ προσκολλᾶται σ' Αὐτόν. Πρὸς τοῦτο:

1) Θὰ πρέπει τακτικὰ κατὰ τὴν διάρκεια τῆς ἡμέρας νὰ ἐπικαλούμεθα ἀπὸ καρδίας τὸν Θεὸ με *σύντομες δεήσεις*, ἀνάλογα με τὴν ἐκάστοτε ἀνάγκη τῆς ψυχῆς καὶ τὶς τρέχουσες ἀσχολίες. Ὅταν ἀρχίζης κάτι, π.χ., νὰ λές: «Εὐλόγησον Δέσποτα!» Ὅταν τελειώνῃς: «Δόξα σοι, Κύριε», ὄχι μόνο με τὴν γλῶσσα, ἀλλὰ με ὅλη τὴν καρδιά. Ἐξεγείρεται κάποιο πάθος; ἰκέτευσε: «Σῶσον με, Κύριε, ἀπόλλυμαι» (βλ. Ματθ. ἡ' 25). Σὲ τaráσσουν καὶ σὲ σκοτιζοῦν οἱ λογισμοί; ἀναφώνησε: «ἐξάγαγε ἐκ φυλακῆς τὴν ψυχὴν μου» (Ψαλμ. ρμα' 8). Σὲ ὠθεῖ ἡ ἁμαρτία νὰ διαπράξῃς κάτι κακό; παρακάλεσε: «Κύριε, ὁδήγησόν με ἐν τῇ δικαιοσύνῃ σου» (Ψαλμ. ε' 9), ἢ, «μὴ δώσης εἰς σάλον τοὺς πόδας μου» (Ψαλμ. ρκ' 3). Σὲ καταπνίγουν οἱ ἁμαρτίες καὶ σὲ ὁδηγοῦν στὴν ἀπόγνωσι; κραύγασε σὰν τὸν Τελώνη: «ὁ Θεὸς ἰλάσθητί μοι τῶ ἁμαρτωλῶ» (Λουκ. ιη' 13). Ἔτσι νὰ κάνῃς σὲ κάθε περίστασι. Ἡ, ἀπλᾶ, νὰ ἐπαναλαμβάνῃς τακτικὰ κάποιες εὐχές: «Κύριε ἐλέησον· Ὑπεραγία Θεοτόκε ἐλέησόν με· Ἁγιέ μου Φύλακα Ἄγγελε, σκέπασόν με» καὶ ἄλλες παρόμοιες. Προσπάθησε μόνο

νὰ τὶς λέξ ὅσο γίνεται πὶδ τακτικά, φροντίζοντας πάντα νὰ βγαίνουν ἀπὸ τὰ βάθη τῆς καρδιάς σου. Κατ' αὐτὸν τὸν τρόπο θὰ ἔχης μέσα στὴν καρδιά σου νοερὲς ἀναβάσεις πρὸς τὸν Θεό, συχνὴ μνήμη Θεοῦ, συχνὴ προσευχή, ὥστε νὰ σοῦ γίνῃ συνήθεια ἢ νοερὰ συνομιλία μὲ τὸν Θεό.

2) Ὅμως, γιὰ νὰ τὸ ἐπιτύχῃ αὐτὸ ἢ ψυχὴ, πρέπει πρωτίστως νὰ τὴν ἀναγκάσουμε νὰ *κατευθύνῃ τὰ πάντα πρὸς τὴν δόξαν τοῦ Θεοῦ*: κάθε ἔργο, μικρὸ ἢ μεγάλο. Καὶ αὐτὸς εἶναι ὁ δεῦτερος τρόπος γιὰ νὰ μάθῃ ἡ ψυχὴ νὰ στρέφεται πρὸς τὸν Θεὸ ὅσο πὶδ τακτικά γίνεται κατὰ τὴν διάρκειά τῆς ἡμέρας. Πράγματι, ἂν θέσουμε ὡς κανόνα ζωῆς τὰ πάντα νὰ τὰ κάνομε γιὰ τὴν δόξα τοῦ Θεοῦ «εἴτε ἐσθίομεν (τρῶμε), εἴτε πίνομεν, εἴτε τι ποιῶμεν» (Α΄ Κορ. ι' 31), τότε ὅπωςδήποτε πρὶν ἀπὸ κάθε ἔργο θὰ ἐνθυμούμεθα τὸν Θεό. Καὶ δὲν θὰ τὸν ἐνθυμούμεθα ἔτσι ἀπλῶς, ἀλλὰ μὲ θέρη καὶ εὐλάβεια, προσέχοντας μήπως τὸν λυπήσουμε μὲ ὅποιον-δήποτε τρόπο. Καὶ αὐτὸ θὰ μᾶς ἀναγκάζῃ νὰ στρεφώμαστε στὸν Θεὸ μὲ φόβο καὶ νὰ προσευχώμαστε γιὰ βοήθεια καὶ φῶτισι. Καὶ ἐπειδὴ σχεδὸν πάντα κάτι κάνομε, τότε, σχεδὸν πάντα θὰ στρεφώμαστε πρὸς τὸν Θεὸ προσευχητικῶς καί, συνεπῶς, θὰ σπουδάζομε σχεδὸν ἀδιαλείπτως τὴν ἐπιστήμη τῆς προσευχῆς.

3) Ἀλλὰ γιὰ νὰ ἐργάζεται ἡ ψυχὴ μας τὰ πάντα πρὸς δόξαν Θεοῦ ὅπως πρέπει, χρειάζεται νὰ τὴν προδιαθέσουμε ἀπὸ νωρὶς τὸ πρωῖ, ἀπὸ τὴν ἀρχὴ τῆς ἡμέρας, προτοῦ «ἐξελεύσεται (ἐξέλθῃ) ἄνθρωπος ἐπὶ τὸ ἔργον αὐτοῦ καὶ ἐπὶ τὴν ἐργασίαν αὐτοῦ ἕως ἑσπέρας» (Ψαλμ. ργ' 23). Αὐτὴ ἡ προδιάθεσις γεννιέται ἀπὸ τὸν *περὶ Θεοῦ στοχασμό*. Καὶ αὐτὴ εἶναι ἡ τρίτη μέθοδος γιὰ νὰ μάθῃ ἡ ψυχὴ νὰ στρέφεται τακτικὰ πρὸς τὸν Θεόν. Ὁ περὶ Θεοῦ στοχασμὸς συνίσταται σὲ εὐλαβικοὺς λογισμοὺς γιὰ τὶς ιδιότητες καὶ τὶς ἐνέργειες τοῦ Θεοῦ καὶ τὴν σχέσι μας μὲ αὐτές, τὴν Ἀγαθότητα, Δικαιοσύνη, Σοφία, Παντοδυναμία, Πανταχοῦ Παρουσία, Παντογνωσία Του, τὴν Δημιουργία καὶ τὴν Πρόνοιά Του, τὴν Ἐνσαρκη Οἰκονομία τοῦ Κυρίου Ἰησοῦ Χριστοῦ, τὴν Χάρι καὶ τὸν Λόγο τοῦ Θεοῦ, τὰ Ἅγια Μυστήρια, τὴν Βασιλεία τῶν Οὐρανῶν... Ὅτι καὶ ἂν συλλογισθῆς ἀπὸ αὐτά, ἡ ψυχὴ σου ὅπωςδήποτε θὰ γεμίσῃ μὲ αἰσθήματα εὐλαβείας πρὸς τὸν Θεό.

Ἄν στοχασθῆς π.χ. τὴν Ἀγαθότητά Του, θὰ ἀντιληφθῆς ὅτι τὰ ἐλέη τοῦ Θεοῦ περικυκλώνουν ὅλη τὴν ὑπαρξί σου, σῶμα καὶ ψυχὴ, καὶ θὰ πρέπει νὰ εἶσαι ἀπὸ πέτρα γιὰ νὰ μὴν πέσης νὰ τὸν προσκυνήσης πλυμμηρισμένος ἀπὸ ταπεινὰ αἰσθήματα εὐγνωμοσύνης.

Ἄν συλλογισθῆς τὴν Πανταχοῦ Παρουσία Του, θὰ συνειδητοποιήσης ὅτι παντοῦ βρίσκεσαι ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ καὶ ὁ Θεὸς ἐνώπιόν σου καὶ

εἶναι ἀδύνατον νὰ μὴν κυριευθῆς ἀπὸ εὐλαβικὸ φόβο. Ἄν ἀναλογισθῆς τὴν Παντογνωσία Του, θὰ κατανοήσης ὅτι τίποτε μέσα σου δὲν εἶναι κρυμμένο ἀπὸ τὰ μάτια Του καὶ ὅπωςδήποτε θὰ προσπαθήσης νὰ εἶσαι πολὺ προσεκτικὸς στὶς κινήσεις τῆς καρδιάς καὶ τοῦ νοός σου, φοβούμενος μὴ τυχὸν λυπήσης σὲ κάτι τὸν Παντεπόπτη («τὰ πάνθ' ὀρώντα») Θεόν.

Ἄν σκεφθῆς τὴν Δικαιοσύνη τοῦ Θεοῦ, θὰ πεισθῆς ὅτι κανένα πονηρὸ ἔργο δὲν θὰ μείνῃ ἀτιμώρητο καὶ ὅπωςδήποτε θὰ ἀποφασίσῃς νὰ καθαρισθῆς ἀπὸ ὅλες τὶς ἁμαρτίες σου μὲ τὴν μετάνοια καὶ τὴν συντριβὴ τῆς καρδιάς.

Ἄν ἔτσι μελετήσης κάθε ιδιότητα ἢ ἐνέργεια τοῦ Θεοῦ, τότε ἡ ψυχὴ σου θὰ γεμίσῃ μὲ εὐλαβῆ συναισθήματα καὶ φιλόθεες διαθέσεις. Μία τέτοια ἐργασία προσηλώνει ὅλη τὴν ὑπαρξὶ τοῦ ἀνθρώπου στὸν Θεὸ καί, διὰ τοῦτο, ἀποτελεῖ τὴν πιὸ ἀποτελεσματικὴ μέθοδο γιὰ νὰ μάθῃ ἡ ψυχὴ νὰ ἀνυψώνεται πρὸς Ἐκεῖνον. Ἡ πιὸ κατάλληλη καὶ εὐνοϊκὴ ὥρα γι' αὐτὴ τὴν ἐργασία εἶναι τὸ πρωῒ, ὅταν ἡ ψυχὴ δὲν ἔχει ἀκόμα φορτωθῆ ἀπὸ ἓνα πλῆθος ἐντυπώσεων καὶ βιοτικῶν μεριμνῶν, καὶ δὴ ἀμέσως μετὰ ἀπὸ τὴν πρωῒνὴ προσευχὴ. Στὸ τέλος τῆς Ἀκολουθίας κάθισε καὶ μὲ τὴν σκέψι σου ἀγιασμένη ἀπὸ τὴν προσευχὴ ἄρχισε νὰ στοχάζεσαι σήμερα πάνω σὲ μιὰ ιδιότητα ἢ ἐνέργεια τοῦ Θεοῦ, αὔριο πάνω σὲ μιὰ ἄλλη, προκαλώντας στὴν ψυχὴ σου τὴν ἀνάλογη διάθεσι.

« Ἔλα - ἔλεγε ὁ Ἅγιος Δημήτριος τοῦ Ροστώφ - ἔλα, ἅγιε λογισμέ, ἄς βυθισθοῦμε στὴν μελέτη τῶν μεγάλων ἔργων τοῦ Θεοῦ». Καὶ περιερχόταν νοερῶς πότε τὰ ἔργα τῆς θείας Δημιουργίας καὶ Προνοίας, πότε τὰ Θαύματα τοῦ Κυρίου, πότε τὰ Πάθη Του, πότε κάτι ἄλλο, ὥσπου ἡ καρδιά του καταनुσσόταν καὶ ἡ ψυχὴ του ξεσποῦσε σὲ προσευχὴ. Αὐτὰ ὁ καθένας μπορεῖ νὰ τὰ ἐφαρμόσῃ. Λίγος ὁ κόπος - θέλησι μόνον καὶ ἀποφασιστικότητα χρειάζονται - ἀλλὰ πολὺς ὁ καρπός.

Αὐτὲς λοιπὸν εἶναι οἱ τρεῖς μέθοδοι, μὲ τὶς ὁποῖες, ἐκτὸς ἀπὸ τὸν κανόνα προσευχῆς, ἡ ψυχὴ μαθαίνει νὰ ἀνυψώνεται προσευχητικὰ πρὸς τὸν Θεό:

- α)** Ἡ ἀφιέρωσι λίγου χρόνου κάθε πρωῒ στὸν περὶ Θεοῦ στοχασμό.
- β)** Ἡ ἐπιτέλεσι παντὸς ἔργου πρὸς δόξαν Θεοῦ.
- γ)** Ἡ συχνὴ μνήμη Θεοῦ μὲ σύντομες δεήσεις.

Ὁ ἐπιμελὴς περὶ Θεοῦ στοχασμὸς τὸ πρωῒ θὰ ἀφήνῃ βαθεῖα μέσα σου μία διάθεσι νὰ Τὸν ἐνθυμῆσαι. Ἡ μνήμη τοῦ Θεοῦ θὰ σὲ ὑποχρεώνῃ νὰ πράττῃς κάθε ἔργο, ἐξωτερικὸ ἢ ἐσωτερικὸ, μὲ προσοχὴ καὶ νὰ τὸ κατευθύνῃς πρὸς δόξαν Θεοῦ. Καὶ αὐτὰ τὰ δύο θὰ προκαλοῦν στὴν ψυχὴ

μια τέτοια διάθεσι, ὥστε νὰ ἐκπηγάζουν τακτικὰ ἀπὸ αὐτὴν δεήσεις πρὸς τὸν Θεό. Αὐτὰ τὰ τρία - ὁ περὶ Θεοῦ στοχασμός, ἡ τέλεισις πάντων τῶν ἔργων πρὸς δόξαν Θεοῦ καὶ οἱ συχνὲς ἐπικλήσεις - εἶναι τὰ πιὸ ἀποτελεσματικὰ ἐργαλεῖα τῆς νοεραῖς καὶ καρδιακῆς προσευχῆς. Τὸ καθένα ἀπὸ αὐτὰ ἀνυψώνει τὴν ψυχὴ πρὸς τὸν Θεό. Ὅποιος ἐξασκεῖται σ' αὐτά, θὰ ἀποκτήσῃ σύντομα τὴν συνήθεια νὰ διαθέτῃ «ἀναβάσεις πρὸς τὸν Θεὸν ἐν τῇ καρδίᾳ αὐτοῦ» (Ψαλμ. πγ' 6). Αὐτὴ ἡ ἐργασία μοιάζει μὲ τὴν ἀνάβασι σὲ ἓνα βουνό. Ὅσο πιὸ ψηλὰ ἀνεβαίνεις στὸ βουνό, τόσο πιὸ ἐλεύθερα καὶ ἄνετα ἀναπνέεις. Κατὰ παρόμοιο τρόπο, ὅσο πιὸ πολὺ συνηθίσῃς σ' αὐτὲς τὶς ἀσκήσεις, τόσο πιὸ ψηλὰ ἀνεβαίνει ἡ ψυχὴ σου. Καὶ ὅσο πιὸ ψηλὰ ἀνεβαίνει ἡ ψυχὴ σου, τόσο πιὸ ἐλεύθερα θὰ ἐνεργῇ μέσα της ἡ προσευχή. Ἡ ψυχὴ μας εἶναι πλασμένη γιὰ νὰ κατοικῇ «εἰς τὰ ὄρη τοῦ Θεοῦ». Ἐκεῖ θὰ ἔπρεπε νὰ διαμένῃ συνεχῶς καὶ μὲ τὸν νοῦ καὶ μὲ τὴν καρδιά, ἀλλὰ τὸ φορτίο τῶν γηϊνῶν λογισμῶν καὶ ἐπιθυμιῶν τὴν ἐλκύει πρὸς τὰ κάτω καὶ τὴν ἐπιβαρύνει.

Οἱ μέθοδοι ποὺ περιγράψαμε τὴν ἀποσποῦν σιγὰ-σιγὰ ἀπὸ τὴν γῆ μέχρι νὰ τὴν ἀποκόψουν τελείως. Ὅταν αὐτὸ συμβῇ, τότε ἡ ψυχὴ θὰ εἰσέλθῃ στὸν δικό της κόσμον καὶ θὰ εὐφραίνεται στὴν οὐράνια κατοικία της. Τώρα μὲν, σ' αὐτὴ τὴν ζωὴ, μὲ τὸν νοῦ καὶ τὴν καρδιά, ἔπειτα δέ, μὲ ὅλη τὴν ὑπαρξί του θὰ ἀξιωθῇ ὁ ἄνθρωπος νὰ κατοικῇ μαζί μὲ τοὺς Ἀγγέλους καὶ τοὺς Ἁγίους καὶ νὰ ἀντικρύξῃ τὸν Θεὸ πρόσωπο πρὸς πρόσωπο. Οὗ ἀξιωθείημεν πάντες τῇ Αὐτοῦ χάριτι. Ἀμήν.

(Συνεχίζεται)