

## Η ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΥΧΗ ΩΣ ΘΕΜΕΛΙΟ ΤΗΣ ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΚΗΣ ΖΩΗΣ

Από τους πεπειραμένους αγίους πατέρες γνωρίζουμε ότι η πνευματική προσευχή, σύντομη αλλά περιεκτική και επαναλαμβανόμενη συχνά έχει μεγάλη ωφέλεια από τις πολλές και φλύαρες προσευχές. Σε αυτές τις παρατεταμένες προσευχές δύσκολα ο νους του ανθρώπου στέκεται προσηλωμένος στον Θεό. Συνήθως νικείται από την αδυναμία της συγκέντρωσης του νου, αφαιρείται από εξωτερικές εντυπώσεις και εικόνες και πράγματα του κόσμου και ως εκ τούτου η θερμότητα της προσευχής υποβαθμίζεται και εξασθενεί. Όμως η σύντομη και συχνή προσευχή τυγχάνει περισσότερο σταθερή, καθ' ότι ο νους εμβαθύνει στον Θεό και μετά από λίγο καιρό μπορεί να εκτελεί την προσευχή με μεγαλύτερη θέρμη και προσήλωση. Γι' αυτό ο Κύριος μας συνιστά: *"προσευχόμενοι μη βαττολογήσητε..."* (Ματθ. 6,7). Και ο Ιωάννης της Κλίμακος διδάσκει: *"μην επιχειρείς να λέγεις πολλά λόγια, για να μην σκορπά ο νους σε αναζήτηση λέξεων. Μόνον μία λέξη του Τελώνου προσείλκυσε το έλεος του Θεού και μία μόνον λέξη του ληστού στον σταυρό τον έσωσε. Η πολυλογία στην προσευχή διασκορπίζει τον νου σε ρεμβασμούς, ενώ η ολιγολογία βοηθά στην περισυλλογή του νου"*. Έτσι λοιπόν η συχνή προσευχή μας ας είναι σύντομη και δίχως περιττά λόγια, αλλά να είναι αδιάλειπτος όπως διδάσκουν οι άγιοι πατέρες. Ο ιερός Χρυσόστομος γράφει τα εξής: *"όποιοι περιττολογεί στις προσευχές του αργολογεί"* (Προς Εφεσ. Στ', ομιλία 24), ενώ και ο Θεοφύλακτος Βουλγαρίας σημειώνει ότι *"δεν αρμόζει να μακρύνει κανείς την προσευχή του πολυλογώντας, αλλά είναι προτιμότερον να προσεύχεται ολιγόλογα και αδιαλείπτως"*. Οι Πατέρες αυτοί ερμηνεύουν στηριζόμενοι στα λόγια του Απ. Παύλου: *"θέλω πέντε λόγους διά του νοός μου λαλήσαι, ίνα και άλλους κατηγήσω, ή μυρίους λόγους εν γλώσση"* (Α' Κορ. 14,19), δηλ. προτιμότερη είναι μία σύντομη προσευχή προς τον Θεό με προσοχή παρά να προφέρει κανείς μυρίους λόγους άνευ προσοχής. Η προτροπή του Απ. Παύλου *"αδιαλείπτως προσεύχεσθε"* πρέπει να ερμηνευθεί ως η σύντομη πνευματική προσευχή του νου, που μπορεί να κατευθύνεται πάντοτε προς τον Θεό και να προσεύχεται αδιαλείπτως.

Ας αρχίσουμε να εξασκούμαστε και να συνηθίζουμε σε αυτού του είδους την προσευχή σύμφωνα με την νουθεσία του Απ. Παύλου: *"και παν ό,τι αν ποιήτε εν λόγω*

ή εν έργω, πάντα εν ονόματι Κυρίου Ιησού"(Κολος. 3,17), δηλ. τα πάντα να τα κάνουμε με καλή πρόθεση, για δικό μας πνευματικό συμφέρον και προς δόξαν Θεού, ώστε και με τα λόγια μας και με τα έργα μας και με τους λογισμούς μας να δοξάζεται το όνομα του Χριστού, του Σωτήρος μας. Να συνηθίσουμε σε μία ζωή προσευχής και δέησεως συγκεντρώνοντας την σκέψη μας και κατευθύνοντας τον νου μας προς τον Θεό. **Διότι τι είναι προσευχή? Είναι η κατεύθυνση του νου και της διάνοιας προς τον Θεό. Προσεύχομαι σημαίνει στέκομαι ενώπιον του Θεού και συνομιλώ μαζί Του με ευλάβεια, φόβο και ελπίδα για το πλούσιο έλεός Του.** Την ώρα της προσευχής βρισκόμαστε μπροστά στον Θεό με πνεύμα δοξολογίας, ευχαριστίας και συντριβής καρδιάς. Από μία θερμή προσευχή γεννάται στην καρδιά μας η πίστη και η ελπίδα στον Θεό, η πνευματική μας εγκατάλειψη στην πρόνοια του Θεού. Γι' αυτό όταν προσευχόμαστε πρέπει ο νους μας να στέκεται ενώπιον του Θεού και μόνον Αυτόν να σκέφτεται. Οι άγιοι Πατέρες συνήθιζαν να χρησιμοποιούν σύντομες προσευχές και να τις επαναλαμβάνουν αδιάκοπα ώστε να πετύχουν την απόλυτη συγκέντρωση του νου στο πρόσωπο του Θεού και να αποκρούουν κάθε εξωτερικό περισπασμό ή λογισμό. Ιδίως προς τον σκοπόν αυτόν πολύ βοηθάει η "προσευχή του Ιησού", το γνωστό μας "*Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού, ελέησόν με τον αμαρτωλόν*".

Οι Πατέρες ονομάζουν την *προσευχή του Ιησού πνευματική προσευχή* γιατί μέσω αυτής αποκτούμε διαρκή μνήμη του Θεού και καθαρή διάνοια που συμβαδίζει με μία ειλικρινή καρδιά και βαθιά συναισθήματα ευλαβείας, ελπίδος και φόβου Θεού. Όταν προσευχόμαστε έτσι, όλες μας οι δυνάμεις της ψυχής συγκεντρώνονται σε μία καρδιά που ξεχειλίζει από ευγνωμοσύνη και διαρκή ευχαριστία προς τον Θεό. **Όσο περισσότερο κοιμάζει κανείς στην προσευχή, τόσο οι διαλογισμοί καταπραΰνονται και ηρεμούν, η προσευχή γίνεται καθαρότερη και η ψυχή θερμαίνεται από την γλυκύτητα της επικλήσεως του ονόματος του Ιησού.**

Ο Απ. Παύλος μας προτρέπει "*διά πάσης προσευχής και δέησεως, προσευχόμενοι εν παντί καιρώ εν Πνεύματι*" (Εφεσ. 6,18), υποδεικνύοντάς μας τον αληθή τρόπο προσευχής που για να εισακουστεί από τον Θεό πρέπει να γίνεται με προσευχή και δέηση, δηλ. εγκαρδίως, με πόνο καρδιάς και με θερμή δέηση, "*εν παντί καιρώ*", αδιάκοπα και συνεχώς (πρβλ. Α' Θεσ/κείς, 5,17: "*αδιαλείπτως προσεύχεσθε*"), και τρίτον "εν Πνεύματι", δηλ. προσευχή όχι μόνον εξωτερική, αλλά και εσωτερική,

πνευματική, καρδιακή, ενεργουμένη από την Θεία χάρη. Αυτή είναι η ουσία της προσευχής, να αναπέμπεται στον Θεό εκ βάθους καρδιάς. Αλλά και αλλού ο Απ. Παύλος παραγγέλλει *"τη προσευχή προσκαρτερείτε, γρηγορούντες εν αυτή"* (Κολ. 4,2). Και ο ίδιος ο Κύριος με την παραβολή της χήρας και του άδικου κριτή (Λουκ. κεφ. 18) θέλησε να μας δείξει πως η επίμονη παράκληση και δέηση υπέρ των δικών μας αιτημάτων φέρνει αποτελέσματα, εισακούεται. Η αδιάλειπτη προσευχή αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της χριστιανικής μας ζωής. Η ζωή του χριστιανού *"κέκρυπται συν τω Χριστώ εν τω Θεώ"* (Κολ. 3,3), οφείλει δηλ. ο χριστιανός να παραμένει ενωμένος με τον Θεό προσευχόμενος διαρκώς.

Εξ άλλου κάθε χριστιανός είναι *"ναός του Θεού"* στον οποίον *"κατοικεί το Πνεύμα του Θεού"* (Α' Κορ. 3,16, Ρωμ. 8,9). Το Άγιο Πνεύμα θα μας επισκιάσει με την θεία χάρη, θα μας αποκαλύψει τον Θεό και θα κατευθύνει την καρδιά μας και την διάνοια προς τον Θεό. Αυτό θα μας διδάξει τον τρόπο να πετύχουμε την συνεχή, επίμονη πνευματική προσευχή και θα μας οδηγήσει σε πλήρη μετάνοια και αφοσίωση της ζωής μας στον Θεό. **Από την πνευματική προσευχή θα διδαχθούμε να ζητούμε διαρκώς την βοήθεια του Θεού, και να μην εμπιστευόμαστε εγωιστικά στις δικές μας δυνάμεις. Η πνευματική προσευχή μας οδηγεί στην εδραίωση της πίστεως, καθώς προσευχόμενοι θα αισθανόμαστε την διαρκή παρουσία του Θεού στην ζωή μας. Η καρδιά μας θα αποκτήσει αυτήν την αίσθηση της θείκης παρουσίας.**

Όταν λοιπόν συνηθίσουμε τον εαυτό μας στην διαρκή επίκληση του ονόματος του Ιησού προσευχόμενοι με λόγια όχι απλώς επαναλαμβανόμενα τυπικά, αλλά με λόγια που βγαίνουν από την καρδιά μας, τότε και ο Θεός θα ευλογήσει τον κόπο της προσευχής μας. Ας εμβαθύνουμε συνεχώς στην προσευχή, για να λάβουμε δύναμη παρά Κυρίου και να αισθανόμαστε την παρουσία Του διαρκώς κοντά μας, παντού και πάντοτε, είτε είμαστε μόνοι είτε ανάμεσα σε κόσμο, είτε όταν εργαζόμαστε ή κάνουμε ο,τιδήποτε άλλο. Με την συνεχή επανάληψη της ευχής του Ιησού ο νους και η καρδιά μας απευθύνεται προς τον Κύριο και λαμβάνει το πλούσιον έλεος του Θεού.

Ένα άλλο δώρον Θεού είναι η **ειρήνευση των λογισμών**. Όμως η θεία αυτή δωρεά δεν παρέχεται χωρίς έντονη προσωπική πνευματική εργασία και κόπο, παρά μόνον μετά από θερμή προσευχή και καρδιά που χτυπά από αγάπη για τον Θεό. Πράγματι, **η προσευχή είναι η μητέρα όλων των αρετών (Αγ.Ιωάννης της Κλίμακος).**

Η εσωτερική ή πνευματική προσευχή γίνεται αφού συγκεντρώσουμε τον νου μας εντός της καρδιάς μας, αποδιώχνοντας κάθε ξένο λογισμό ή εξωτερικό περισπασμό, με συντετριμμένη διάθεση, με αναγνώριση των αμαρτιών μας ενώπιον του Θεού. Πρέπει κανείς να προσεύχεται όχι μόνον με λόγια, αλλά και με τον νου και την καρδιά, για να νοιώθει ο νους και να βιώνει κάθε λέξη της προσευχής μας. **Μόνον τότε έχουμε αληθινή προσευχή, όταν συνεργάζονται τα χείλη, ο νους και η καρδιά. Αν κάτι από αυτά τα τρία απουσιάζει, τότε η προσευχή μας είναι ελλιπής.** Η πορεία προς τον Κύριο είναι οδός εσωτερική, πορεία καρδιακή και πνευματική. Πρέπει λοιπόν να προδιαθέσουμε τον νου και την καρδιά μας ώστε η διάνοιά μας να βρίσκεται πάντοτε με τον Κύριο. Όταν το κατορθώσουμε αυτό, τότε θα αισθανθούμε την θεϊκή παρουσία στην ζωή μας και θα μπορέσουμε να πούμε μαζί με τον ψαλμωδό Δαβίδ :*" εσημειώθη εφ' ημάς το φως του προσώπου σου, Κύριε"* (Ψαλμ. 4,7).

Μπορεί ο εξωτερικός άνθρωπος να ασχολείται με τα καθημερινά του καθήκοντα, αλλά ο εσωτερικός άνθρωπος μπορεί να είναι αφιερωμένος στην προσευχή, κατά την εντολή του Κυρίου: *"συ όταν προσεύχη, είσελθε εις το ταμείον σου και κλείσας την θύραν σου πρόσευξαι τω Πατρί σου εν τω κρυπτώ"*(Ματθ. 6,6). Το ταμείον της ψυχής είναι το σώμα, οι θύρες είναι οι πέντε αισθήσεις. Η ψυχή εΐσρχεται στο ταμείο της όταν ο νους δεν σκορπίζεται σε έργα του κόσμου, σε εικόνες και φαντασίες, αλλά κλείνεται στην καρδιά της επικαλουμένη το όνομα του Ιησού στην προσευχή. Διότι ο πονηρός και εχθρός της ψυχής μας αλλά και της προσευχής με εξωτερικά πράγματα, εικόνες, σχήματα, σκέψεις, φαντασίες, σκοπόν έχει να μας αποσπάσει την προσοχή του νου από την μνήμη του Θεού, να απομακρύνει την καρδιά μας από το πρόσωπο του Ιησού και να μεταβάλει την καρδιά μας από κατοικητήριο του Θεού σε κατοικητήριο πονηρών και αισχρών λογισμών. Τότε ακριβώς είναι που με περισσότερη επιμονή να μείνουμε στην επίκληση του ονόματος του Ιησού, ώστε να καθαρίσει την καρδιά και τον νου μας από εμπαιθείς καταστάσεις, και να μας χαρίσει την ειρήνευση των λογισμών και την καθαρά προσευχή. Διότι αλλοίμονο στον χριστιανό που θα ατονίσει η διάθεσή του για προσευχή. Θα στερηθεί της θείας χάριτος και προστασίας και ο εσωτερικός του κόσμος θα αιχμαλωτισθεί από τα πάθη.

Όσο λοιπόν υπάρχει θερμή προσευχή και φόβος Θεού στην καρδιά μας, τότε τα πάντα συνεργούν για το αγαθό, εάν όμως αραιώσει ή γίνει χλιαρή η προσευχή μας, αν χάσουμε την προσευχητική διάθεση τότε και η πνευματική μας κατάσταση θα γνωρίσει ήττες και απογοητεύσεις.

Όποια στιγμή θελήσουμε να προσευχηθούμε, είτε στον Ναό ή στην οικία μας ή καθ' οδόν, να φροντίσουμε να αφήσουμε την καρδιά μας ελεύθερη να εκφράσει με τα δικά της λόγια ή μέσα από τις καθιερωμένες προσευχές της Εκκλησίας ό,τι αισθάνεται και με θάρρος να το πει ενώπιον του Θεού. Ο Θεός ευαρεστείται σε προσευχές ουσιώδεις, συγκεκριμένες, καρδιακές. Ας αφήσουμε την καρδιά μας να ζεσταθεί από το πυρ της αγάπης του Χριστού, ας κάνουμε την διάνοιά μας να φωτισθεί από την θεία χάρη, και τότε θα απολαύσουμε τους καρπούς της προσευχής: ειρήνη και γαλήνη, συντριβή και ταπείνωση, χαρά και αγαλλίαση.

**Η πνευματική προσευχή για να είναι καρποφόρα προϋποθέτει κόπο. "Προσευχή άνευ πόνου, λέγει ο άγιος Ισαάκ ο Σύρος, ως έκτρωμα λογίζεται από τον Θεό". Η συντριβή της καρδιάς και ο σωματικός κόπος κατά την διάρκεια της προσευχής προσελκύουν το έλεος και την χάρη του Θεού. Από μία τέτοια προσευχή γεννάται στην καρδιά προσοχή του νου, κατάνυξη, καθαρισμός της καρδιάς, απομάκρυνση των φλύαρων και κοσμικών λογισμών. Όπως η αληθινή προσευχή, έτσι και η προσοχή (η νήψη κατά τον όρο που χρησιμοποιούν οι άγιοι Πατέρες) και η κατάνυξη αποτελούν δωρεές του Θεού.**

Πως θα αναγνωρίσουμε εάν η προσευχή μας είναι πνευματική? Ο φόβος του θεού, η συντετριμμένη καρδιά και η ταπεινοφροσύνη αποτελούν τα βασικά γνωρίσματα της γνήσιας εσωτερικής προσευχής. Όταν υπάρχουν αυτά τα γνωρίσματα, τότε βαδίζουμε σε καλόν πνευματικόν δρόμον. Επίσης, οφείλουμε να φροντίζουμε, όταν εξασθενεί κάπως ο ζήλος για προσευχή, να αναθερμαίνουμε την καρδιά μας συγκεντρωνόμενοι σταθερότερα εντός του εαυτού μας και επικαλούμενοι τον Κύριο. Για να μην χάνουμε την προσοχή στην προσευχή να αποφεύγουμε τον σκορπισμό του νου σε σκέψεις και λογισμούς άσχετους, να μην προσκολλώμαστε σε μέριμνες και έγνοιες που μας απορροφούν και απομακρύνουν την διάνοιά μας από τον Θεό. Γιατί είναι πολύ εύκολο μέσα από τις καθημερινές φροντίδες και μέριμνες που σαν παγίδα στήνει γύρω μας ο πονηρός να ξεχαστούμε και να απομακρυνθούμε

από την προσευχή και την επικοινωνία με τον Θεό. **Οφείλουμε κατά πάντα και διά πάντα να ζούμε και να πορευόμαστε πάντοτε εν Κυρίω.**

Όσο περισσότερο ενυπάρχει στην προσευχή μας ο ζήλος και η επιθυμία του Θεού, όσο περισσότερο ανάβει μέσα μας το πυρ της αγάπης του Χριστού, τόσο ευκολότερο είναι να προσελκύσουμε την χάρη του Παναγίου Πνεύματος και να γευθούμε τους γλυκούς καρπούς της πνευματικής προσευχής. Όσον καιρό ο νους μας είναι προσηλωμένος προς τον Θεό και συλλογίζεται τα του Θεού, τόσο περισσότερο και ο Θεός είναι μαζί μας. Οπλισμένοι με την πνευματική προσευχή και την επίκληση του ονόματος του Ιησού, απομακρύνουμε τους πονηρούς λογισμούς και τους δαίμονες της οργής, της λύπης, της κενοδοξίας, της φιλαυτίας. "Αδειάζουμε" την καρδιά μας από κάθε τι άχρηστο και πνευματικά βλαβερό και γεμίζουμε με φόβο Θεού, με ταπείνωση και ελπίδα στον Κύριο. Κοπιάζοντας στην προσευχή κάνουμε την καρδιά μας εργαστήριο καλών λογισμών, που γεμίζει από αγαθά έργα και αρετές. **Ο δρόμος της εσωτερικής/πνευματικής προσευχής είναι ο συντομότερος και αποτελεσματικότερος για την σωτηρία μας. Είναι κρίμα να εγκαταλείπουμε και να αδιαφορούμε για ένα τόσο μεγάλο θησαυρό. Αυτή αποτελεί το θεμέλιο της κατά Χριστόν οικοδομής και συμβάλει στην εσωτερική μας μεταμόρφωση.** Επειδή όμως το έργο της προσευχής είναι δύσκολο και κοπιώδες χρειαζόμαστε την καθοδήγηση και την συμπαράσταση έμπειρων πνευματικών πατέρων, που θα μας βοηθήσουν να απαλλαγούμε από την κυριαρχία των παθών, την αυταπάτη ότι είμαστε κύριοι του εαυτού μας ενώ στην πραγματικότητα ζούμε δουλωμένοι στα πάθη και την αμαρτία. Μόνον όταν σπάσουμε τα δεσμά της αμαρτωλής προδιάθεσης και ξεκινήσουμε τον πνευματικό μας αγώνα με πολλή προσευχή, μόνον τότε θα αξιωθούμε ειλικρινούς μετανοίας και σταθεράς αποφασιστικότητας να ζήσουμε σύμφωνα με τις εντολές και τα θελήματα του Θεού, έχοντας γνωρίσει τον Κύριο και τότε αληθινά θα είμαστε ελεύθεροι από αδυναμίες και εξαρτήσεις κάθε είδους.

Ο Θεός ζητά από εμάς μία καθαρή καρδιά που να ζει για τον Θεό. Όταν η καρδιά μας βρίσκεται κοντά στον Θεό, τότε μπορούμε να πούμε πως προσευχόμαστε "εν πνεύματι και αληθεία". Από αυτό εξαρτάται η επιτυχία στην πνευματική ζωή, κατά πόσον ζούμε, αναπνέουμε και υπάρχουμε ενωμένοι με τον Θεό, ή κατά πόσον επιτρέπουμε στον πονηρό να μας απομακρύνει από τον Κύριο. *Κάποιος γέροντας συνήθιζε να λέει ότι όπως όταν οι κλέπτες πλησιάζουν σε ένα σπίτι για να το*

διαρρήξουν και ξαφνικά ακούσουν κάποια ομιλία από μέσα, τότε δεν αποφασίζουν να εισέλθουν και αποχωρούν, έτσι και οι εχθροί της ψυχής μας, οι πονηροί λογισμοί που θέλουν να εισέλθουν στην καρδιά μας, μόλις ακούσουν την προσευχή του Ιησού να ξεχειλίζει από την καρδιά μας, δεν τολμούν να μας πλησιάσουν.

Ο Θεός βρίσκεται πάντοτε μαζί μας, κοντά και μέσα μας. Εμείς όμως δεν είμαστε πάντοτε μαζί Του, και πολλές φορές κάνουμε πράγματα που δεν θα τα είχαμε κάνει εάν είχαμε συνεχή μνήμη Θεού. Ας θέσουμε ως κανόνα στον εαυτό μας να είμαστε πάντοτε με τον Κύριο, με τον νου, με την καρδιά, με την προσευχή, για να μην επιτρέψουμε άσχετες σκέψεις και ασεβείς λογισμοί να μας επηρεάσουν, και εάν συμβεί αυτό, τότε με ευκολία θα μπορούσαμε να τους αποκρούσουμε με την βοήθεια του Χριστού. *"Η Βασιλεία του Θεού εντός ημών εστί"*. Όταν ο Θεός βασιλεύει μέσα μας, όταν ομολογούμε τον Θεό ως βασιλέα και Δεσπότη ημών και υποτασσόμαστε σε Αυτόν ολοψύχως, τότε και ο Θεός ενεργεί αγαθά υπέρ ημών και *"εστιν ο ενεργών εν υμίν και το θέλειν και ενεργείν υπέρ της ευδοκίας"*(Φιλιπ. 4,14). **Ας αναζητήσουμε τον Θεό μόνον μέσα στην καρδιά μας**, διότι δεν βρίσκεται μακριά από κανέναν. **Βρίσκεται πλησίον όσων Τον αναζητούν ειλικρινώς. Ο τόπος συναντήσεως με τον Θεό και συνομιλίας μαζί Του βρίσκεται μέσα μας, στην καρδιά, την ψυχή, την διάνοιά μας.** Ο εσωτερικός σύνδεσμος πιστού και Θεού ενισχύεται μέσω της προσευχής, σταθεροποιείται και καρποφορεί με την δύναμη της θείας χάριτος και των θείων Μυστηρίων.

Τότε βιώνουμε την κατάσταση που περιγράφει ο Απ. Παύλος: *"τη ελπίδι χαίροντες, τη θλίψει υπομένοντες, τη προσευχή προσκαρτερούντες"*(Ρωμ. 12,12). Ο χριστιανός όλες του τις ελπίδες τις έχει αποθέσει στον Θεό και στην αιώνιο ζωή. Η καρδιά του δεν συγκινείται από τα παρόντα και πρόσκαιρα του κόσμου, χαίρεται για τα μέλλοντα αγαθά, έχοντας στηρίξει την ελπίδα του στις υποσχέσεις του Θεού. Έτσι με υπομονή αντιμετωπίζουμε τις θλίψεις, ενδυναμωνόμαστε με την προσευχή, πορευόμαστε επί της γης με προσανατολισμό την ουράνιο ελπίδα. Τότε ζούμε χριστιανικά, όταν το φρόνημά μας δεν είναι κοσμικό, αλλά επιζητεί τα άνω (Κολ.3,4).

**Πως εννοούν οι Πατέρες την φράση "συγκέντρωση του νου εντός της καρδιάς"**? Ο νους μας βρίσκεται εκεί, όπου και η προσοχή. Συγκέντρωση λοιπόν του νου σημαίνει προσοχή και επιφυλακή και επαγρύπνηση ώστε η καρδιά μας να απευθύνεται πάντοτε στον Θεό με δοξολογία, ευχαριστία και δέηση, προσέχοντας

ιδιαιτέρως μήπως κάτι ξένο, καμιά φαντασία ή απρεπής λογισμός εισέλθει σε αυτήν την ώρα της προσευχής. **Ακριβώς εδώ έγκειται το μυστικό της πνευματικής ζωής, αλλά και το δυσκολότερο άθλημα, πως δηλ. θα διαφυλάξουμε την καρδιά μας καθαρή από τα πάθη, και τον νου απρόσβλητο από πονηρούς λογισμούς και απρεπείς φαντασίες.**

Η αιτία της εσωτερικής ακαταστασίας προέρχεται από την διάσπαση των αισθήσεων σε πολλά πράγματα. Η ενασχόληση με πολλά (πολυπραγμοσύνη) διασπά την ενότητα και την απλότητα του νου. Έτσι, ο νους μας πορεύεται τον δικό του δρόμο, ενώ η καρδιά μας μπορεί να επιθυμεί την οδό του Κυρίου. Είναι ανάγκη να αποκαταστήσουμε την συμπόρευση νου, καρδιάς και διανοίας, ώστε και ο διασκορπισμός των λογισμών να αποτραπεί και όλος ο εσωτερικός μας κόσμος να κατευθυνθεί προς τον Θεό. Αυτό επιτυγχάνεται με την συνεχή και πυκνή προσευχή. Ο πιστός και συνειδητός χριστιανός οφείλει να μην λησμονεί ότι είναι απαραίτητο για την σωτηρία να ενωθεί με τον Κύριο με όλην του την ύπαρξη, να δέεται ώστε ο Κύριος να έλθει να κατοικήσει στην καρδιά του. Όπως ο Κύριος ενεδύθη την ανθρώπινη σάρκα, έτσι και εμείς οφείλουμε να ενδυθούμε τον Κύριο και να πορευόμαστε μαζί Του. Μόνον ο Κύριος μπορεί να μας προσφέρει το φως Του, την ειρήνη και την πνευματική ζωή που χάσαμε με την επιλογή της αμαρτίας. Η προσευχή του Κυρίου συμβάλει σημαντικά στην επίτευξη αυτού του σκοπού.

Βεβαίως, η προσπάθειά μας θα συναντήσει πολλά εμπόδια από τον διάβολο, τον εχθρό του Θεού και της ψυχής μας. Όταν δει κάποιον να καταφεύγει στην προσευχή και να κατευθύνεται προς τον Θεό, τότε του προβάλλει φόβο, προφάσεις, δυσκολίες και πολλά εμπόδια, για να εμποδίσει την προσευχή. Συχνά φέρνει στον νου μας ενθυμήσεις από προηγούμενες αμαρτίες, σκέψεις δυσάρεστες, αρνητικούς λογισμούς." *Η γέφυρα διά της οποίας εισέρχεται ο πονηρός στην ψυχή είναι η φαντασία*", μας λέγει ο Άγιος Ισαάκ ο Σύρος. Στην δική μας προσπάθεια έγκειται να μην επιτρέψουμε τις αιτίες της αμαρτίας να μας προσβάλλουν, απομακρύνοντάς τες από τον νου με υπομονή και εγκαρτέρηση στην προσευχή. Σταδιακά θα δούμε τους κακούς λογισμούς να αραιώνουν και να φεύγουν. Μην δίνουμε αφορμή και τόπο στον διάβολο. Ο πονηρός δεν έχει καμία θέση σε μία φωτεινή ψυχή. Όταν όμως η ψυχή μας σκοτισθεί από κάποιο πάθος και συγκατατεθεί σε αυτό, τότε ο πονηρός βρίσκει τον τρόπο να εισέλθει στην ψυχή και την καρδιά μας και να την πολιορκήσει.



**Ουσιαστικό λοιπόν γνώρισμα της προσευχής είναι η προσοχή.** Άνευ προσοχής δεν υπάρχει επιμελής και ουσιαστική προσευχή. Η αληθινή και γνήσια προσευχή προέρχεται από τον αποχωρισμό της καρδιάς από τον κόσμο (αυτό που οι Πατέρες ονομάζουν "ξενητεία" και μας προτρέπουν όπως "ξενωθώμεν του κόσμου", να γίνουμε δηλ. ξένοι για τον κόσμο), τόσο από εξωτερικά και αισθητά πράγματα, όσο και από εσωτερικούς διαλογισμούς, έννοιες και φροντίδες. Αυτό σημαίνει ο λόγος του Παύλου : "**σταυρώσθε και νεκρούσθε τω κόσμω**". Μόνον τότε θα κατορθώσουμε να λατρεύσουμε τον Κύριο "έν Πνεύματι και αληθεία".

**Τα πάθη νεκρώνονται και σταυρώνονται μέσω της συνεχούς και θερμής προσευχής, με την συχνή επίκληση του ονόματος του Ιησού τα πάθη τιθασειούνται και ηρεμούν, και τότε η καρδιά γαληνεύει και ειρηνεύει, συμφιλιώνεται με τον Θεό. Βασική όμως προϋπόθεση γι' αυτό αποτελεί η νίκη κατά του εαυτού μας, δηλ. η μεταβολή της θελήσεώς μας και παράδοση άνευ όρων και ορίων του εαυτού μας στα χέρια του Θεού.** Να συνηθίσουμε τον εαυτό μας να μισήσει την αμαρτία και να αγαπήσει τον Χριστό. Αυτό δεν επιτυγχάνεται αμέσως, από την μία στιγμή στην άλλη. Πρέπει να ανεβούμε σταδιακά όλα τα σκαλοπάτια της πνευματικής ζωής, να βαδίσουμε την "*κλίμακα των αρετών*", όμως μας λέει ο Άγιος Ιωάννης της Κλίμακος, να εξοικειωθούμε και να συμφιλιωθούμε με τον Θεό. Στην πορεία μας η παρουσία και η συμβουλή ενός έμπειρου πνευματικού θα αποδειχθεί πολύτιμη.

Συνήθως ο πονηρός την ώρα της προσευχής μας φέρνει δυσάρεστα πράγματα και θα πρέπει να τα περιμένουμε. Όταν συμβαίνει κάποια εναντίωση ή δυσκολία και είμαστε έτοιμοι να πικραθούμε και να στενοχωρηθούμε, ας φροντίσουμε αμέσως να μην επιτρέψουμε στην καρδιά μας να φωλιάσει εχθρική διάθεση. Με προσοχή των λογισμών μας και προσευχή αμέσως να αποκρούουμε τέτοιες πειρασμικές καταστάσεις, να μην αφήσουμε κάτι τέτοιο να διαταράξει την ειρήνη μας. Να σπεύσουμε προσευχόμενοι με ηρεμία. Ακόμη και όταν αντιμετωπίζουμε άδικη κατάκριση από τους άλλους, να σκεφτόμαστε ότι ο Θεός δικαιώνει κάθε αγαθή συνείδηση, τότε οι κρίσεις των άλλων δεν μας βλάπτουν. Η ζωή μας επί γης είναι γεμάτη θλίψεις και δοκιμασίες. Οφείλουμε να μαχώμαστε κατά της σαρκός, κατά των παθών και κατά των πνευμάτων της πονηρίας. **Για την βασιλεία του θεού ο κυριώτερος δρόμος είναι ο σταυρός. Ψυχή που δεν έχει δοκιμασθεί από θλίψεις**

και δεν έχει εξαγνισθεί στο καμίνι της στενοχώριας, δεν έχει παρηγοσία και παρουσία ενώπιον του Θεού. Στον αγώνα αυτόν η ελπίδα και η σωτηρία μας είναι ο Θεός. Ας αποθέσουμε σε Αυτόν την ελπίδα και την ενδυνάμωσή μας στην πάλη κατά του πονηρού ώστε με υπομονή και προσευχή να ξεπεράσουμε πειρασμούς και θλίψεις που παραχωρεί ο Θεός για μεγάλη δική μας πνευματική ωφέλεια, έχοντας υπ' όψιν ότι ο Θεός ουκ εξουδεनώνει καρδιά προσευχομένη, συντετριμμένη και τεταπεινωμένη.

**Η ουσία της πνευματικής μας προσπάθειας συνίσταται στην εσωτερική αλλαγή της ζωής μας που θα εκδηλωθεί σε ψυχική αναμόρφωση αλλά και σε εξωτερική αλλαγή της συμπεριφοράς μας.** Ας προσευχόμαστε όπως ο Δαβίδ: *"δείξον, Κύριε, οδόν εν η πορεύσομαι"*. Όχι μόνον με τα λόγια ή την σκέψη, αλλά με πόνο καρδιάς να επικαλούμαστε τον Κύριο να γίνει Αυτός οδηγός και συνοδός μας στην προσπάθεια που κάνουμε. Επιπλέον, ο συνδυασμός νηστείας και προσευχής θα μας βοηθήσει να καθαρίσουμε την καρδιά μας από πάθη και επιθυμίες, εξαρτήσεις. Η πίστη μας περνάει διακυμάνσεις, άλλοτε είναι θερμή, άλλοτε χλιαρή, άλλοτε αδιάφορη. Προσοχή! **Να προφυλαγούμε από την χλιαρότητα της πίστεως και την πνευματική ξηρασία. Η απομάκρυνση από τον θυμό, την οργή, το ψεύδος, την κατάκριση, την υπερηφάνεια επιτυγχάνεται διά της επιστροφής της Θείας χάριτος στην καρδιά μας, φθάνει μέσω καθαρής προσευχής να ζητήσουμε την θεραπεία της ψυχής από τον Θεό.**

**Εάν παρατηρούμε πνευματική στασιμότητα,** ίσως να πρέπει να ψάξουμε μέσα μας την αιτία. **Πιθανώς η καρδιά μας να έχει καταληφθεί από φιλαυτία και εγωισμό.** Σε μία τέτοια εγωιστική καρδιά που φωλιάζει μέσα της η αμαρτία, η κυριαρχούσα παρουσία του Θεού μειώνεται και αντικαθίσταται με την πολυπραγμοσύνη και την πλεονεξία.

**Ο μόνος ασφαλής δρόμος για να επιστρέψουμε στον Θεό είναι η ταπεινοφροσύνη, η υπακοή και η απάρνηση της προσωπικής μας θελήσεως.** Και σε αυτό έχουμε ένα ασφαλές πνευματικό κριτήριο, να εξετάζουμε τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας εάν κλίνουν προς τον Θεό ή ικανοποιούν τον εγωισμό μας. Γιατί συνήθως κατακρίνουμε τους άλλους? Διότι δεν ενδιαφερόμαστε να γνωρίσουμε τον εαυτόν μας. Αν ασχοληθούμε με την ανίχνευση του εαυτού μας και πως θα τον κάνουμε καλύτερο και αγιότερο, δεν θα μένει πολύς χρόνος να ασχοληθούμε με τους άλλους. Προσοχή λοιπόν! Τότε διασκορπίζεται ο νους μας. **Αν θέλουμε να έχουμε**

φίλον τον Θεό, να αποφεύγουμε την πολυπραγμοσύνη ως θανάσιμο αμάρτημα, και να προσκολληθούμε στον Θεό με θερμή και καρδιακή προσευχή, και τότε θα εύρουμε ανάπαυση και γαλήνη στην ψυχή μας. Μόνον με την συγκέντρωση του νου εντός μας θα επανασυνδεθούμε και θα έχουμε επικοινωνία με τον Θεό.

**Όταν ο Κύριος είναι μαζί μας, αυτό σημαίνει ότι εμείς προηγουμένως πήγαμε κοντά Του. Όσο είμαστε με τον Κύριο, και ο Κύριος είναι μεθ' ημών και βαδίζουμε στο φως του Θεού και την οδό του θεϊκού θελήματος. Όταν εμείς απομακρυνόμαστε από το θέλημά Του, τότε βαδίζουμε σε σκοτεινούς και πλανεμένους δρόμους της αμαρτίας.**

Κατακλείοντας τον λόγον μας περί πνευματικής και εσωτερικής προσευχής, θα καταφύγουμε και πάλι στις νουθεσίες των Αγίων Πατέρων. Ο Άγιος Μακάριος ο Μέγας γράφει σχετικώς: *"το κυριώτερο σε κάθε αγαθή προσπάθεια και ανώτερο όλων των κατορθωμάτων είναι η επιμελής εμμονή στην προσευχή. Δι' αυτής, εμμένουμε στην προσευχή και μπορούμε να αποκτήσουμε και τις άλλες αρετές. Από αυτήν προέρχεται η επικοινωνία, η συναναστροφή εν αγιότητι Θεού, η πνευματική δραστηριότητα, και ο σύνδεσμος εν αγάπη προς τον Κύριον. Καθ' ότι όποιος βιάζει τον εαυτόν να εμμένει στην προσευχή, αυτός πυρπολείται από πνευματική αγάπη προς τον Θεό, με θεϊκή αφοσίωση και φλογερή επιθυμία (των θείων νοημάτων), δεχόμενος εντός του την χάρη της πνευματικής αγιότητος".*

Και ο Άγιος Συμεών ο Νέος Θεολόγος σημειώνει: *"Η αληθινή και απευδής προσοχή και προσευχή έγκειται στο να φυλάσσει ο νους την καρδιά, και εκ βάθους καρδιάς να αναπέμπει δεήσεις προς τον Κύριο. Αφού γευθεί ο νους το πόσον αγαθός είναι ο Κύριος δεν απομακρύνεται πλέον από την καρδιακή προσευχή και μαζί με τον Απόστολο Πέτρο λέει- "καλόν εστιν ημάς ώδε είναι"...τότε θα ανοίξει η είσοδος της καρδιάς, θα έλθει η πολυπόθητος και γλυκειά προσευχή και όλη η υπόλοιπη συνοδία των αρετών: η αγάπη, η χαρά, η ειρήνη".*

Εάν με ευλάβεια λέμε την προσευχή επικαλούμενοι το όνομα του Ιησού, και την ενθρονίσουμε βαθειά μέσα στην καρδιά μας και την ψυχή μας, θα νοιώσουμε τέτοια συντριβή για τις αμαρτίες μας, θα γευθούμε τόσο πνευματική γλυκύτητα από την παρουσία του Χριστού και δεν "θα μας κάνει καρδιά" να σταματήσουμε το

ευλογημένο έργο της προσευχής που πολύν πνευματικό καρπόν θα φέρει στην ζωή μας.ΑΜΗΝ.