

ΟΙ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΕΣ ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΤΗΣ ΠΡΟΣΕΥΧΗΣ ΣΤΟ ΕΡΓΟ ΤΟΥ ΟΣΙΟΥ ΝΕΙΛΟΥ ΤΟΥ ΑΣΚΗΤΟΥ "ΠΕΡΙ ΠΡΟΣΕΥΧΗΣ"

"Αδιαλείπτως προσεύχεσθε, εν παντί ευχαριστείτε, τούτο γαρ θέλημα Θεού εν Χριστώ Ιησού εις υμάς"(Α' Θεσ.5,17-18). Το θέλημα του Θεού είναι να προσευχόμεσθε συνεχώς ("αδιαλείπτως")και σε κάθε περίπτωση. Ο ίδιος ο Χριστός παροτρύνει τους Μαθητές Του "πάντοτε προσεύχεσθε" (Λκ.18,1),και να βρίσκονται πάντα σε πνευματική εγρήγορση μέσω της προσευχής"γρηγορείτε και προσεύχεσθε, ίνα μη εισέλθητε εις πειρασμόν"(Ματθ.26,4).

Η προσευχή, σύμφωνα με τους Πατέρες της Εκκλησίας **ανήκει στις καλές τέχνες,είναι τέχνη πνευματική**. Οι Πατέρες,οι ασκητές και οι ησυχαστές της ερήμου, που έκαναν όλη τους την ζωή μία συνεχή προσευχή, ώστε ο Άγ.Γρηγόριος ο Θεολόγος να λέει ότι καλύτερα να μνημονεύουμε στην προσευχή μας τον Θεό παρά να αναπνέουμε(*"μνημονευτέον Θεού ή αναπνευστέον"*), εφόσον η προσευχή αποτελεί το οξυγόνο της πνευματικής ζωής, αυτοί λοιπόν οι ασκητικοί πατέρες κατείχαν πλήρως την τέχνη της προσευχής, και μάλιστα μας δίνουν και ωραίους **ορισμούς της προσευχής**. Για παράδειγμα, ο Άγ.Γρηγόριος ο Παλαμάς λέει ότι η προσευχή είναι *"ευχή καθαρή και άυλη, που επιδιώκει να ενώσει τον προσευχόμενο με τον Θεό"* προς *"θεϊκή ανάταση και ένωση"*, είναι *"ομιλία του νου με τον Θεό"*, όπως τονίζει ο άγ.Ιωάννης της Κλίμακος.

Οι Πατέρες της συνεχούς και αδιαλείπτου νοεράς προσευχής, οι λεγόμενοι **νηπτικοί**, πολλά έχουν γράψει για την **επιστήμη της προσευχής**, τους τρόπους, τις τεχνικές, τις πνευματικές προϋποθέσεις, την ποιότητα και το περιεχόμενο της προσευχής. Στο παρόν σύντομο μας πόνημα θα εξετάσουμε το πώς αντιλαμβάνεται τα θέματα αυτά και τις πρακτικές συμβουλές που μας δίνει ένας από τους **νηπτικούς Πατέρες της "Φιλοκαλίας"**, ο όσιος Νείλος ο Ασκητής, ο οποίος έχει συγγράψει ειδική πραγματεία με τίτλο"**Περί προσευχής κεφάλαια"**.

Ο Όσιος Νείλος ο Ασκητής υπήρξε μία σημαντική μορφή ασκητικού πατέρα της Εκκλησίας, όπως άλλωστε δηλώνει και η προσωνομία του ως ασκητού, που έζησε

την χρυσή εποχή των Μεγάλων Πατέρων της Εκκλησίας, τον 5^ο αι. Καταγόταν από την Κων/πολη και από ευγενική γενιά. Κατείχε υψηλή θέση στην αυτοκρατορική διοίκηση, διετέλεσε μάλιστα και έπαρχος Κων/πόλεως. Η επαφή του και η πνευματική σχέση που ανέπτυξε με τον Ιωάννη τον Χρυσόστομο, τον επηρέασε στο να λάβει την απόφαση να εγκαταλείψει την κοσμική ζωή και τα υψηλά αξιώματα που κατείχε, και να επιλέξει την ασκητική ζωή του αφιερωμένου στον Χριστό μοναχού. Άφησε την Κων/πολη και μαζί με τον γιο του Θεόδουλο εγκαταστάθηκε στην έρημο του Σινά, όπου και ασκήτευσε. Έχοντας μεγάλη μόρφωση, θεολογική και κοσμική, και έχοντας βιώσει την πνευματική ζωή και την γλυκύτητα της προσευχής, αλλά και έχοντας φθάσει σε υψηλά επίπεδα πνευματικής σοφίας, κατέγραψε τις εμπειρίες αυτές σε μία σειρά επιστολών με παραινετικό, διδακτικό και θεολογικό περιεχόμενο, και άλλων αξιόλογων ασκητικών συγγραμμάτων, με αναφορές και περιγραφές του γνησίου μοναχικού τρόπου ζωής, τις μεθόδους της ασκήσεως και της προσευχής. Στην "Φιλοκαλία" έχουν συμπεριληφθεί δύο έργα του, ο "**Λόγος Ασκητικός**" για την ασκητική ζωή των μοναχών, και τα "**Περί προσευχής κεφάλαια**" (αν και το συγκεκριμένο κείμενο αμφισβητείται αν είναι γνήσιο έργο δικό του ή του Ευάγριου του Ποντικού, ενός άλλου πατρός της Φιλοκαλίας).

Στα κεφάλαια αυτά "περί προσευχής" ο όσιος Νείλος ο Ασκητής μας περιγράφει τις πνευματικές προϋποθέσεις της προσευχής, τα διάφορα στάδια και την ποιότητα της προσευχής, όπως και τις αδυναμίες και τα εμπόδια που συναντά ο πιστός στο έργο της προσευχής. Οι συμβουλές που μας δίνει ο όσιος Νείλος αποτελούν συμπύκνωμα της ασκητικής πείρας των πατέρων της ερήμου και της νηπτικής παραδόσεως, όπως την βιώνει και την εκφράζει γνησίως ο όσιος Νείλος, και για εμάς τους χριστιανούς αποτελούν πολύτιμο οδηγό για την πνευματική μας ζωή και για την βελτίωση της ποιότητας της προσευχής μας.

Προηγουμένως όμως θα διατρέξουμε την Κ.Δ. για να δούμε τι στοιχεία μας δίνει για την προσευχή. Ο ίδιος ο Ιησούς δίδαξε στους μαθητές Του πως πρέπει να προσεύχονται (με το "Πάτερ ημών", Λκ.11,1-4, Ματθ.6,9-13), συστήνει μάλιστα η προσευχή να είναι σύντομη και περιεκτική, χωρίς πολυλογίες (Ματθ.6,7-8). Ένα άλλο σημαντικό στοιχείο της προσευχής που συμβάλλει στην ποιότητα και την αποτελεσματικότητά της είναι η **μόνωση και η ησυχία**. "*Συ δε όταν προσεύχη, είσελθε εις το ταμείον σου, και κλείσας την θύραν σου πρόσευξαι τω πατρί σου τω εν*

τω κρυπτώ, και ο πατήρ σου ο βλέπων εν τω κρυπτώ αποδώσει σοι εν τω φανερώ" (Ματθ.6,6). Ερμηνεύοντας το συγκεκριμένο χωρίο ο Άγ.Ιωάννης ο Χρυσόστομος σημειώνει ότι **οι θύρες των αισθήσεων πρέπει να είναι κλειστές την ώρα της προσευχής**, ώστε ο προσευχόμενος να έχει τον νου και την καρδιά του συγκεντρωμένη στην νοερά και καρδιακή προσευχή, ούτως ώστε οι κοσμικές μέριμνες, βιοτικοί ή πονηροί λογισμοί να μην αποσπούν την διάνοια του προσευχομένου από την επικοινωνία με τον Θεό. Ως προς την σύντομία της προσευχής, πολλοί νηπτικοί πατέρες θεωρούν πως ο Κύριος υπονοεί την **μονολόγιστη προσευχή του Ιησού**, το γνωστό "*Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ Θεού, ελέησόν με*", που συνιστά ως προσευχή, διότι είναι απλή, σύντομη, βοηθάει τον νου να μην διασπάται με τις πολυλογίες στην προσευχή, και ταυτοχρόνως είναι περιεκτική, ουσιαστική, και ομολογία πίστεως, "*επίκληση του ονόματος του Ιησού που μαστίζει και αποδιώχνει τους δαίμονες*"(Ιωάννης της Κλίμακος).

Στην Κ.Δ. επίσης περιγράφονται διάφοροι τρόποι προσευχής, με ψαλμωδίες, ύμνους, με τα χείλη(εξωτερική προσευχή), αλλά και με τον νου και την καρδιά(εσωτερική, πνευματική νοερά προσευχή),διάκριση που αργότερα οι νηπτικοί πατέρες της "Φιλοκαλίας" επεξεργάστηκαν περισσότερο θεωρώντας ότι η εξωτερική προσευχή οδηγεί τους πνευματικά αρχάριους στο αμέσως επόμενο και ανώτερο ποιοτικά στάδιο της εσωτερικής νοεράς προσευχής. Παραθέτουμε τα σχετικά χωρία: "*προσεύξομαι τω πνεύματι, προσεύξομαι δε και τω νοϊ, ψαλώ τω πνεύματι, ψαλώ δε και τω νοϊ*"(Α' Κορ.14,15), "*διά πάσης προσευχής και δεήσεως, προσευχόμενοι εν παντί καιρώ εν πνεύματι, και εις αυτό τούτο αγρυπνούντες εν πάση προσκαρτερήσει και δεήσει*"(Εφεσ.6,18) .

Μέσα στα πλαίσια που η Κ.Δ. οριοθετεί για την προσευχή, οι νηπτικοί και ασκητικοί Πατέρες της Εκκλησίας στηρίχθηκαν και επεξεργάσθηκαν εις βάθος μεθόδους και τεχνικές της νοεράς προσευχής, με σκοπό την κάθαρση του προσευχομένου από τα πάθη και τους εμπαιθείς λογισμούς, τον φωτισμό του και την θέωση, την ένωση με τον Θεό και την βίωση της εμπειρίας της παρουσίας του θεϊκού φωτός που καταυγάζει την γλυκύτητα της προσευχής(νηπτική και ησυχαστική εμπειρία).Από τους πρώιμους νηπτικούς Πατέρες της "Φιλοκαλίας" που ασχολήθηκαν συστηματικά με το θέμα της προσευχής είναι ο όσιος Νείλος ο Ασκητής.

Η προσευχή είναι συναναστροφή του νου με τον Θεό, μας λέει ο όσιος Νείλος. Επομένως, για να πλησιάσει κανείς και να δει τον Θεό οφείλει να απομακρύνει κάθε εμπαθή λογισμό. *"Πρώτα-πρώτα προσευχήσου να λάβεις το χάρισμα των δακρύων, για να μπορέσεις να μαλακώσεις την αγριότητα της ψυχής σου και αφού εξομολογηθείς τις αμαρτίες σου στον Κύριο, να λάβεις την άφεση". "Να στέκεσαι υπομένοντας τον κόπο, να προσεύχεσαι με ένταση και επιμονή και να αποστρέφεις τις φροντίδες και τις σκέψεις, γιατί σε ταράζουν και σε θορυβούν. Όταν σε δουν οι δαίμονες ότι είσαι πρόθυμος να προσευχηθείς αληθινά, τότε σου φέρνουν στον νου σκέψεις πραγμάτων δήθεν αναγκαίων, για να στραφεί ο νους σε αυτά και να χάσει την καρποφόρα προσευχή. Αγώνισου να κρατήσεις το νου την ώρα της προσευχής".*

Από τις παραπάνω επισημάνσεις του οσίου Νείλου, φαίνεται πως τα **πρώτα στάδια** της προσευχής είναι η **ειλικρινής μετάνοια** και η **αυτοσυγκέντρωση στην προσευχή**. Στην συνέχεια ο όσιος Νείλος ορίζει τα χαρακτηριστικά της αληθινής προσευχής, που αποτελεί καρπό πραότητας και αοργησίας, χαράς και ευχαριστίας προς τον Κύριο, που απομακρύνει κάθε λύπη και μικρόψυχη ή μνησικάκο διάθεση προς τους άλλους.

Στην συνέχεια ο όσιος Νείλος προχωρεί σε πιο πρακτικές επισημάνσεις **για το περιεχόμενο της προσευχής, τον τρόπο να προσευχόμαστε και τι να ζητάμε από τον Θεό στην προσευχή μας**. *"Μην προσεύχεσαι μόνο με εξωτερικά σχήματα, αλλά να προτρέπεις το νου σου να συναισθάνεται την πνευματική προσευχή με μεγάλο φόβο. Μην προσεύχεσαι να γίνουν τα θελήματά σου, γιατί δεν συμφωνούν με το θέλημα του Θεού. Να ζητάς από Αυτόν, να γίνει το θέλημά Του, γιατί ο Θεός θέλει το αγαθό και συμφέρον της ψυχής σου. Πολλές φορές ζητάμε με την προσευχή από τον Θεό, να γίνει κάτι που νομίζουμε καλό, και επιμένουμε παράλογα να το ζητούμε εκβιάζοντας το θέλημα του Θεού, και δεν Τον αφήνουμε να οικονομήσει Εκείνος ό,τι γνωρίζει ως συμφέρον δικό μας. Και αφού λάβουμε ό,τι ζητήσαμε, λυπούμαστε γιατί δεν ήρθαν τα πράγματα όπως νομίζαμε γιατί δεν είχαμε ζητήσει να γίνει το θέλημα του Θεού. Τι είναι αγαθό, παρά μόνον ο Θεός? Ας αναθέσουμε σε Αυτόν όλα τα αιτήματά μας, και όλα θα πάνε καλά. Γιατί ο αγαθός Θεός, οπωσδήποτε χορηγεί και αγαθές δωρεές....Μη λυπάσαι γιατί δεν παίρνεις αμέσως εκείνο που ζητάς από τον Θεό, γιατί θέλει να σε ευεργετήσει περισσότερο με το να υπομένεις στην προσευχή".*

"Προσευχή είναι το ανέβασμα του νου στον Θεό. Πρώτα-πρώτα να προσεύχεσαι να καθαριστείς από τα πάθη, δεύτερον, να απαλλαγείς από την άγνοια και την λήθη, και τρίτον, να απαλλαγείς από κάθε πειρασμό και εγκατάλειψη. Στην προσευχή σου να ζητάς μόνον την δικαιοσύνη και την βασιλεία του Θεού, δηλ. την αρετή και την πνευματική γνώση, και όλα τα υπόλοιπα θα σου προστεθούν(Ματθ.6,33) ...αγωνίσου να προσεύχεσαι όχι από συνήθεια, αλλά με αίσθηση. **Αίσθηση προσευχής είναι περισυλλογή του νου ενωμένη με ευλάβεια, κατάνυξη, πόνο ψυχής που συνοδεύει την εξομολόγηση των αμαρτιών και με στεναγμούς όχι επιδεικτικούς, αλλά αφανείς'.**

Ο όσιος Νείλος προειδοποιεί για τις **παγίδες και τα εμπόδια του πονηρού για να μας αποσπάσει από την προσευχή.** "Όταν προσεύχεσαι, φύλαγε δυνατά την μνήμη σου. Στην ώρα της προσευχής η μνήμη σου φέρνει ή φαντασίες παλαιών πραγμάτων, ή νέες φροντίδες, ή πρόσωπα. Όταν μεταχειριστεί ο διάβολος πολλά μέσα και δεν μπορέσει να εμποδίσει την προσευχή του δικαίου, αποσύρεται για λίγο και τον εκδικείται κατόπιν, είτε τον ανάβει για να οργιστεί, καταστρέφοντας την άριστη κατάσταση του νου που δημιουργήθηκε από την προσευχή, ή αφού τον ερεθίσει σε παράλογη ηδονή, μολύνει το νου του. Δεν θα μπορέσεις να προσευχηθείς καθαρά, αν ανακατεύεσαι με υλικά πράγματα και σε ταραάζουν συνεχείς φροντίδες. Προσευχή είναι απόρριψη σκέψεων. Όταν προσευχηθείς, στάσου γενναία, για να φυλάξεις τον καιρό της προσευχής. Όλος ο πόλεμος ανάμεσα σε μας και τους ακάθαρτους δαίμονες γίνεται για την **πνευματική προσευχή**. Γιατί πολύ εχθρική και ενοχλητική γίνεται σε αυτούς η προσευχή, ενώ σε μας είναι πρόξενος σωτηρίας, τερπνή και ευχάριστη. Τι θέλουν οι δαίμονες να κάνουν να ενεργήσει σε μας? Γαστριμαργία, πορνεία, φιλαργυρία, οργή, μνησικακία και τα λοιπά πάθη, για να βαρύνει ο νους και να μην μπορεί να προσευχηθεί όπως πρέπει".

"Κατάσταση προσευχής είναι μία απαθής συνήθεια, που αρπάζει σε μεγάλο πνευματικό ύψος το νου. Πρέπει κανείς να είναι κύριος του θυμού και της επιθυμίας όποιος θέλει πραγματικά να προσευχηθεί, αλλά και να απομακρυνθεί από κάθε εμπαθή σκέψη. Εκείνος που αγαπά τον Θεό, συνομιλεί μαζί Του ως γιος προς Πατέρα και αποστρέφεται κάθε εμπαθή σκέψη...Αν είσαι θεολόγος, θα προσευχηθείς αληθινά. Και αν προσεύχεσαι αληθινά, είσαι πράγματι θεολόγος. Αν προσεύχεσαι αληθινά, άγγελοι θα έρθουν μαζί σου όπως και στον Δανιήλ, και θα σε

διδάξουν τους λόγους κάθε πράγματος(Δαν.12,19). Πρέπει να γνωρίζεις ότι οι άγιοι Άγγελοι μας προτρέπουν στην προσευχή ,στέκονται μαζί μας και χαίρονται και προσεύχονται και αυτοί για χάρη μας(Τωβίτ12,12).

Ο όσιος Νείλος μας προειδοποιεί επίσης από τις μεθοδεύσεις των δαιμόνων να μας αποσπάσουν από την προσευχή. *"Αν έχεις επιμέλεια στην προσευχή ,να ετοιμάζεσαι για εφόδους δαιμόνων εναντίον σου και να υπομένεις με καρτερία, γιατί θα ορμήσουν καταπάνω σου σαν άγρια θηρία. Να είσαι πάντοτε έτοιμος, σαν έμπειρος αγωνιστής,και αν ξαφνικά δεις καμιά φαντασία, μην τρομάξεις. Πρόσεξε μη σε εξαπατήσουν οι δαίμονες με κανένα όραμα, κρότους, χτύπους, φωνές,κακώσεις, αλλά να συγκεντρωθείς καταφεύγοντας στην προσευχή".* Αναφέρει μάλιστα περιστατικά όπου μοναχοί στην έρημο κατά την διάρκεια της προσευχής τους αντιμετώπισαν τέτοιες δοκιμασίες, ξαφνικούς ανέμους, εμφάνιση φιδιών που τύλιξαν το σώμα τους και τους δάγκωσαν, εμφανίσεις αγγέλων και πονηρών δαιμόνων, αλλά επειδή δεν διέκοψαν την προσευχή τους, όλα αυτά τα απατηλά οράματα εξαφανίσθηκαν .

Ο όσιος Νείλος που ξεπέρασε με επιτυχία τις παγίδες του πονηρού και αξιώθηκε από τον Θεό της αληθινής πνευματικής νοεράς προσευχής, και αισθάνθηκε την γλυκύτητα της συνομιλίας με τον Θεό, στο έργο του **"περί προσευχής κεφάλαια"** μας παρέδωσε πολύτιμες και πρακτικές συμβουλές να τις ακολουθήσουμε ως οδηγό στην δική μας προσευχή, ώστε να γευθούμε και εμείς την χαρά αυτή. Θα κλείσουμε το κείμενό μας με κάποιες τελικές σκέψεις του οσίου Νείλου για την προσευχή. *"Πραγματική προσευχή εκτελεί εκείνος που προσφέρει πάντοτε ολόκληρη την πρώτη του σκέψη θυσία στον Θεό,σαν την προσφορά θυσίας της απαρχής των πρώτων καρπών. Η προσοχή του νου που προσπαθεί να βρει προσευχή, θα βρει προσευχή. Γιατί η προσευχή ακολουθεί την προσοχή. Όταν κατά την διάρκεια της προσευχής σου ξεπεράσεις κάθε άλλη χαρά,τότε πράγματι βρήκες την αληθινή προσευχή".*