

Προσευχὴ τῆς Καρδιάς: Τὸ καθῆκον καὶ ὅσων ζοῦν στὸν κόσμον

«Ἄδιαλείπτως προσεύχεσθε» (Α΄ Θεσσαλ. ε΄ 17)

Ἐκ τῆς Ἐπιστολῆς τοῦ Ἁγίου Θεοφάνους*

Γράφετε: «Μὲ ἐπισκέφθηκε μία εὐλαβῆς γυναίκα καὶ συζητήσαμε πνευματικὰ θέματα. Κάποια στιγμή μιλήσαμε γιὰ τὸ θέμα τῆς προσευχῆς καὶ ἐξεπλάγην πὺ ἀκουσα τὴν ἐπισκέπτριά μου νὰ ἐπιμένῃ, ὅτι ὅσοι ζοῦν στὸν κόσμον ὄχι μόνον δὲν ἔχουν δύναμι γιὰ προσευχὴ τῆς καρδιάς, ἀλλὰ ὅτι αὐτὴ δὲν εἶναι οὔτε κατάλληλη γι' αὐτοὺς. Εἶπα ὅ,τι μπόρεσα, ἀλλὰ θὰ ἤθελα νὰ ζητήσω ἕναν λόγο ἀπὸ σᾶς σχετικὰ μὲ αὐτό».

Ἡ ἐπισκέπτριά σας ἦταν λανθασμένη στὴν σκέψι της. Ὅποιος δὲν ἔχει προσευχὴ τῆς καρδιάς δὲν ἔχει προσευχή, διότι μόνον ἡ προσευχὴ τῆς καρδιάς εἶναι ἀληθινὴ προσευχή, ἀποδεκτὴ καὶ εὐάρεστη στὸν Θεό. Αὐτὴ πρέπει νὰ ἀποτελῇ τὴν οὐσία καὶ τῆς κατ' ἴδιαν προσευχῆς καὶ τῆς προσευχῆς στὸν Ναό· μόλις αὐτὴ χαθῇ, τότε ἔχομε μόνον ἕνα ὁμοίωμα προσευχῆς, ἀλλὰ ὄχι τὴν οὐσία της.

Διότι, τί εἶναι προσευχή; Προσευχὴ εἶναι ἡ ἀνύψωσις τοῦ νοῦ καὶ τῆς καρδιάς στὸν Θεὸ - πρὸς ἔπαινο καὶ εὐχαριστίαν καὶ ἰκεσίαν Του γιὰ ἀγαθὰ ἀναγκαῖα γιὰ τὴν ψυχὴ καὶ τὸ σῶμα. Ἡ οὐσία λοιπὸν τῆς προσευχῆς εἶναι ἡ νοερὰ ἄνοδος στὸν Θεὸ ἀπὸ τὴν καρδιά. Ὁ νοῦς στέκεται στὴν καρδιά συνειδητὰ ἐνώπιον τοῦ προσώπου τοῦ Θεοῦ καί, γεμῆτος μὲ τὴν δέουσα καὶ ἀναγκαῖα εὐλάβεια, ἀρξίζει νὰ ἐκκύνῃ τὴν καρδιά του ἐνώπιόν Του. Αὐτὴ εἶναι ἡ προσευχὴ τῆς καρδιάς! Καὶ αὐτὸ πρέπει νὰ ἰσχύῃ γιὰ ὅλες τὶς προσευχάς. Ἡ ἀνάγνωσις προσευχῶν, στὸ σπίτι ἢ στὸν Ναό, μᾶς δίδει μόνον τὰ λόγια, τὴν μορφὴ· τὴν ψυχὴ ἢ τὴν καρδιά τῆς προσευχῆς τὴν φέρει ὁ καθένας μέσα του, στὸν νοῦ του καὶ στὴν καρδιά του. Ὅλη ἡ τάξις τῶν ἐκκλησιαστικῶν μας προσευχῶν, ὅλες οἱ προσευχὲς πὺ συνετέθησαν γιὰ χρῆσι στὸ σπίτι, ἐπιτελοῦνται μὲ μία νοερὰ στροφή στὸν Θεό. Ὅποιος ἐπιτελεῖ αὐτὲς τὶς προσευχὰς ἔστω καὶ μὲ ἐλάχιστη προσοχή, δὲν μπορεῖ νὰ ἀποφύγῃ αὐτὴ τὴν νοερὰ κοινωνία μὲ τὸν Θεό, ἐκτὸς κι ἂν εἶναι ἐντελῶς ἀσυνειδήτος σὲ αὐτὸ πὺ κάνει.

Κανεὶς δὲν μπορεῖ νὰ κἀν χωρὶς νοερὰ προσευχή. Δὲν μποροῦμε παρὰ νὰ ἀνυψωθῶμε στὸν Θεὸ διὰ τῆς προσευχῆς, διότι ἡ πνευματικὴ μας φύσι τὸ ἀπαιτεῖ αὐτό. Καὶ δὲν μποροῦμε νὰ τὸ κάνουμε αὐτὸ μὲ ἄλλον τρόπο, παρὰ διὰ τῆς ἐνεργείας τῆς διανοίας, διότι ὁ Θεὸς εἶναι Πνεῦμα. Βέβαια, ὑπάρχει νοερὰ προσευχὴ πὺ προφέρεται, ἢ πὺ ἐπιτελεῖται ἐξωτερικὰ στὸν Ναὸ ἢ στὸ σπίτι· ὅμως, ὑπάρχει ἐπίσης καὶ νοερὰ προσευχὴ, ἡ ὁποία δὲν ἔχει ἐξωτερικὴ μορφὴ ἢ ἔκφρασι· ἡ οὐσία καὶ τῆς μίας καὶ τῆς ἄλλης εἶναι ἡ ἴδια. Καὶ οἱ δύο τύποι εἶναι ἀναγκαῖοι ἐπίσης καὶ γιὰ ὅσους ζοῦν στὸν κόσμον.

Ὁ Σωτὴρας μας ἔδωσε τὴν ἐντολή: «Ἐἴσελθε εἰς τὸ ταμεῖόν σου καὶ πρόσευξαι τῷ Πατρί σου τῷ ἐν τῷ κρυπτῷ». Τὸ ταμεῖον, σύμφωνα μὲ τὴν ἐρμηνεία τοῦ Ἁγίου Δημητρίου τοῦ Ροστώβ, δηλώνει τὴν καρδιά. Συνεπῶς, ἡ ἐντολὴ τοῦ Κυρίου μᾶς ὑποχρεώνει νὰ προσευχώμεθα στὸν Θεὸ μυστικὰ, μὲ τὸν νοῦ στὴν καρδιά. Αὐτὴ ἡ ἐντολὴ ἀπευθύνεται σὲ ὅλους τοὺς Χριστιανούς. Τί ἐντέλλεται ὁ Ἀπόστολος Παῦλος, ὅταν λέγῃ ὅτι πρέπει νὰ προσευχώμεθα πάντοτε διὰ πάσης προσευχῆς καὶ δεήσεως ἐν Πνεύματι (Ἐφεσ. στ΄ 18); Μᾶς προτρέπει στὴν προσευχὴ τῆς καρδιάς -τὴν πνευματικὴν προσευχή- καὶ ἀπευθύνει

τὴν προτροπὴ τοῦ σὲ ὅλους τοὺς Χριστιανοὺς χωρὶς διάκρισι. Πάνω ἀπ' ὅλα, προτρέπει ὅλους τοὺς Χριστιανοὺς νὰ προσεύχονται ἀδιαλείπτως (Α΄ Θεσσαλ. ε΄ 17). Τὸ νὰ προσεύχεσαι ὅμως ἀδιαλείπτως εἶναι δυνατὸν μόνον διὰ τῆς προσευχῆς τῆς καρδιάς. Αὐτὸ σημαίνει ὅτι ἡ προσευχὴ τῆς καρδιάς εἶναι ἀναγκαία γιὰ ὅλους τοὺς Χριστιανοὺς, καὶ ἐφ' ὅσον εἶναι ἀναγκαία κανεὶς δὲν μπορεῖ νὰ εἰπῆ ὅτι εἶναι ἀδύνατον νὰ γίνῃ, διότι ὁ Θεὸς δὲν ζητεῖ αὐτὸ πού εἶναι ἀδύνατον νὰ γίνῃ. Βέβαια εἶναι δύσκολη, ἀλλὰ τὸ νὰ εἰπῆς, ὅτι εἶναι ἀδύνατον νὰ γίνῃ εἶναι λάθος. Πάνω ἀπ' ὅλα, κάθε καλὸ εἶναι δύσκολο, καὶ πολὺ περισσότερο αὐτὸ μπορεῖ νὰ εἰπωθῆ γιὰ τὴν προσευχὴ, ἡ ὁποία εἶναι ἡ πηγὴ γιὰ μᾶς κάθε καλοῦ καὶ ἡ σταθερὴ τοῦ ὑποστήριξις.



Ὁ Ἅγιος Ἐπίσκοπος Θεοφάνης ὁ Ἐγκλειστος

Εἶναι δυνατὸν κάποιος νὰ ἐρωτήσῃ: Καὶ πῶς γίνεται αὐτή;

Πολὺ ἀπλά: Ἀπόκτησε τὸν φόβο τοῦ Θεοῦ. Ὁ φόβος τοῦ Θεοῦ, ὡς συναίσθημα, θὰ ἐλκύσῃ τὴν προσοχὴ καὶ τὴν συναίσθησι στὴν καρδιά, καὶ ὡς φόβος, θὰ ἀναγκάσῃ τὴν προσοχὴ καὶ τὴν συναίσθησι νὰ σταθοῦν στὴν καρδιά μὲ εὐλάβεια ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ. Ἴδου λοιπὸν ἔχεις νοερά παράστασι ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ· ἴδου, ἔχεις νοερά προσευχή! Ὅσο ὑπάρχει φόβος Θεοῦ στὴν καρδιά, αὐτὴ ἡ νοερά παράστασις ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ δὲν θὰ ἀφήσῃ τὴν καρδιά. Ἴδου, ἔχεις τὸν κατάλληλο τρόπο γιὰ τὴν ἀπόκτησι τῆς προσευχῆς τῆς καρδιάς.

Ὅμως, θὰ ἐρωτήσῃ κάποιος, τί γίνεται ὅταν ἔχουμε δραστηριότητες πού ἀποσποῦν τὴν προσοχή;

Δὲν θὰ τὴν ἀποσποῦν: ἀπόκτησε μόνον τὸν φόβο τοῦ Θεοῦ. Δὲν εἶναι τὰ πράγματα ἢ οἱ δραστηριότητες πού παρενοχλοῦν τὴν παράστασι ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ ἢ τὴν ἐνθύμισι τοῦ Θεοῦ, παρὰ μόνον οἱ μάταιοι καὶ ἀνόητοι περιπασμοί. Παράτῃσε ὅ,τι εἶναι ἄδειο, κακό, καὶ κράτῃσε μόνον ὅ,τι εἶναι ἀναγκαῖο -ὄχι σύμφωνα μὲ τὸν κόσμο, ἀλλὰ σύμφωνα μὲ τὸ Εὐαγγέλιο- καὶ θὰ ἴδῃς ὅτι ἡ ἐκπλήρωσις τέτοιων ὑποχρεώσεων ὄχι μόνον δὲν ἀποσπᾶ ἀπὸ τὸν Θεό, ἀλλὰ ἀντίθετα ἐλκύει τὸν νοῦ καὶ τὴν καρδιά πρὸς τὸν Θεό...

Μόλις ἐγερθεῖς τὸ πρωῖ, στάσου πρὸ σταθερὰ ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ στὴν καρδιά σου, στὴν πρωϊνὴ σου προσευχὴ, καὶ κατόπιν ἐπιτέλεσε τὴν ἐργασία σου -ἡ ὁποία σοῦ ἀνατέθηκε ἀπὸ τὸν Θεό- χωρὶς νὰ ἀπομακρύνῃς ἀπὸ Αὐτὸν τὰ αἰσθήματά σου ἢ τὴν συναίσθησί σου. Καὶ ἔτσι θὰ τελειώσῃς τὴν δουλειά σου μὲ τὴς δυνάμεις τῆς ψυχῆς καὶ τοῦ σώματός σου, ἐνῶ θὰ παραμένῃς ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ μὲ τὸν νοῦ καὶ τὴν καρδιά σου.

Εἶναι λάθος νὰ σκεφθῆς, ὅπως κάνουν μερικοί, ὅτι ἡ προσευχὴ τῆς καρδιάς ἀπαιτεῖ νὰ καθίσῃς κάπου κρυμμένος καὶ ἐκεῖ νὰ διανοῶσαι τὸν Θεό. Δὲν χρειάζεται νὰ κρυφθῆ κανεὶς πουθενά, παρὰ μόνον στὴν καρδιά του, καὶ παραμένοντας ἐκεῖ νὰ καθορᾶ τὸν Κύριον ἐνώπιόν του, σὰν νὰ εὑρίσκεται στὰ δεξιὰ του, ὅπως ἔκανε ὁ Βασιλεὺς Δαβὶδ.

Λέγουν, ὅτι ἡ ἀπομόνωσις εἶναι βοηθητικὴ στὴν καλλιέργεια τῆς προσευχῆς τῆς καρδιάς· ἐπομένως, πῶς μποροῦν οἱ ἄνθρωποι, οἱ ὁποῖοι ζοῦν στὸν κόσμον νὰ ἀπομονωθοῦν; - εἶναι συνεχῶς ἀπασχολημένοι κάνοντας κάτι, συνεχῶς τρέχουν πίσω ἀπὸ τὰ προβλήματα. Εἶναι ἀλήθεια, ὅτι ἡ ἀπομόνωσις εἶναι ἀναγκαία κατὰ καιροὺς γιὰ προσευχὴ τῆς καρδιάς. Ὅμως, ὑπάρχουν δύο εἴδη ἀπομονώσεως: μία εἶναι ἡ πλήρης καὶ συνεχῆς, ὅταν κάποιος ἀποσύρεται στὴν ἔρημο καὶ ζῆ μόνος· ἡ ἄλλη εἶναι ἀτομικὴ, εὐκαιριακὴ. Ἡ πρῶ-

τη βέβαια δὲν ταιριάζει στοὺς λαϊκοὺς, ὅμως ἡ δευτέρη εἶναι ὄχι μόνον δυνατὴ σὲ αὐτούς, ἀλλὰ καὶ τὴν ἔχουν. Ὅλοι ἔχουν λίγο χρόνο κατὰ τὴν διάρκειά τῆς ἡμέρας ποὺ μένουν μόνον, ἔστω κι ἂν δὲν ἔχουν συνειδητὰ προγραμματίσει νὰ ὀρίσουν κάποιο χρόνο γιὰ ἀπομόνωσι. Καὶ μποροῦν νὰ χρησιμοποιήσουν αὐτὸν τὸν χρόνο γιὰ νὰ καλλιεργήσουν, δυναμώσουν καὶ ἐνεργοποιήσουν στὸν ἑαυτὸ τους τὴν προσευχὴ τῆς καρδιάς. Συνεπῶς, κανεὶς δὲν μπορεῖ νὰ δικαιολογηθῆ γιὰ ἔλλειψη καταλλήλων συνθηκῶν γιὰ τὴν ἐξάσκηση τῆς προσευχῆς τῆς καρδιάς. Ἄς βρῆς ἕναν τέτοιο χρόνο καὶ ἄς ἀποτραβηχθῆς ἐντὸς τοῦ ἑαυτοῦ σου. Ἀπόδωσε ὅλες τὶς φροντίδες σου, στάσου νοερῶς στὴν καρδιά σου ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ καὶ ἔκχυσε τὴν ψυχὴ σου ἐνώπιόν Του.

Καὶ ἐκτὸς ἀπὸ τὴν ἐξωτερικὴ ἀπομόνωσι, ὑπάρχει ἐπίσης καὶ ἡ ἐσωτερικὴ ἀπομόνωσις... Ὅλοι γνωρίζουν ἐκ πείρας, ὅτι ὅταν κάποιος πονᾷ στὴν καρδιά του γιὰ κάτι, δὲν ἔχει καθόλου σημασία ἂν βρίσκεται καὶ στὴν πιὸ εὐθυμὴ παρέα, δὲν ἀκούει τίποτε, δὲν βλέπει τίποτε· ἀντίθετα, κάθεται μόνος μὲ τὸν ἑαυτὸ του στὴν καρδιά του.

Ἄν αὐτὸ ἰσχύει γιὰ τὰ ἐπίγεια πράγματα, τότε γιατί νὰ μὴ εἶναι δυνατό ἐπίσης καὶ γιὰ τὴν πνευματικὴ ζωὴ; Ὅταν κάποιος ἔχει πληγὴ ἀπὸ πόνον στὴν καρδιά σχετικὰ μὲ αὐτὴ τὴν ἐγκόσμια ζωὴ, τί μπορεῖ νὰ τὸν ἀποσπάσει ἀπὸ τὸ νὰ διατρίβει στὸν πόνον αὐτὸ στὴν ἀπομόνωσι τῆς καρδιάς του; Ἀπὸ αὐτὸ συνεπάγεται, ὅτι ἀπαιτεῖται μόνον ἡ ἐγκαθίδρυσις αὐτῆς τῆς ἐσωτερικῆς ἀπομονώσεως, γιὰ νὰ εἶναι κανεὶς μόνος. Καὶ ἀπὸ αὐτὸ δὲν εἶσαι μακρῶς. Διέγειρε τὸν φόβον τοῦ Θεοῦ καὶ θὰ δοκιμάσης τὸν πιὸ συντετριμμένο πόνον τῆς καρδιάς, ὁ ὁποῖος θὰ συγκολλήσει τὴν προσοχὴ καὶ τὰ αἰσθήματα σὲ αὐτὸ τὸ ἕνα «οὐ ἔστι χρεία», καὶ μὲ τὸν τρόπο αὐτὸ θὰ φθάσουμε καὶ θὰ ἐμφανισθοῦμε ἐνώπιον τοῦ προσώπου τοῦ Θεοῦ. Ἴδού, λοιπόν, αὐτὴ εἶναι ἡ ἀπομόνωσις!

Ἐπὶ ὑπάρχει ἀκόμη μία περιπλοκότητα: στὴν ἐπιτέλεσι τῆς προσευχῆς τῆς καρδιάς πρέπει κάποιος νὰ ἔχη ἕναν ὁδηγό. Ποῦ νὰ βρῆ τέτοιον ἕνα λαϊκὸς ἐκεῖ στὸ κόσμον, μεταξὺ τῶν πνευματικῶν πατέρων καὶ ἴσως μεταξὺ τῶν λαϊκῶν;

Εἶναι ἀλήθεια ὅτι ὅλο καὶ λιγότεροι ἄνθρωποι ὑπάρχουν, στοὺς ὁποίους νὰ μπορῆς μὲ ἐμπιστοσύνη νὰ ἀπευθυνθῆς γιὰ συμβουλὴ στὴν πνευματικὴ ζωὴ. Ἀλλὰ ὅμως πάντοτε ὑπάρχουν καὶ θὰ ὑπάρχουν καὶ αὐτὸς ποὺ ἐπιθυμεῖ νὰ τοὺς βρῆ, θὰ τοὺς βρῆ μὲ τὸ ἔλεος τοῦ Θεοῦ. Ἡ πνευματικὴ ζωὴ εἶναι μιὰ ζωὴ στὸν Θεό, καὶ ὁ Θεὸς δείχνει ἰδιαίτερη φροντίδα γιὰ ὅσους τὴν ἀναζητοῦν. Μόνον νὰ ἔχης ζῆλον - καὶ θὰ βρῆς ὅ,τι εἶναι ἀναγκαῖον πλησίον σου.

Καὶ ἔτσι βλέπουμε, ὅτι εἴτε τὸ θέλουν εἴτε ὄχι, οἱ λαϊκοὶ δὲν δικαιολογοῦνται νὰ ἀποφεύγουν τὴν προσευχὴ τῆς καρδιάς. Ἄς τὴν ξεκινήσουν καὶ θὰ μάθουν.



(*) Περιοδ. «Ἅγιος Κυπριανός», ἀριθ. 324/Ἰανουάριος- Φεβρουάριος 2005, σελ. 141-143. Μετάφρασις ἀπὸ τὴν ἐφημερ. «Orthodox America», Vol. IX, No 7 (87)/February 1989.