



Πνευματικὴ Οἰκοδομὴ

■ Θεόπνευστη Διδασκαλία καὶ Ὁδηγία

«Ἐξωτερικὴ» καὶ «Ἐσωτερικὴ» Προσευχὴ*

Ἡ «τέχνη» τῆς Εὐχῆς τοῦ Ἰησοῦ

Ὁ Ὅσιος Σεραφεῖμ (1759-1833, † Μνήμη: 2α Ἰανουαρίου καὶ 19η Ἰουλίου), ὁ ἀγαπημένος Ἅγιος τῆς Ρωσίας καὶ ὅλου τοῦ ὀρθοδόξου κόσμου, μᾶς δίνει στὴν ἀρχὴ κάποιες πρακτικὲς συμβουλὲς γιὰ τὴν ἀσκησὴ τῆς «ἐξωτερικῆς», τῆς «προφορικῆς» προσευχῆς.

Ὁλη ἡ τέχνη εἶναι αὐτὴ ἀκριβῶς:

Εἴτε περπατᾶς, εἴτε κάθῃσαι, εἴτε στέκεσαι, εἴτε ἐργάζῃσαι, εἴτε βρίσκεσαι στὴν Ἐκκλησία, ἀφῃσε τὴν προσευχὴ αὐτὴ νὰ γλιστράει πάντα ἀπὸ τὰ χεῖλη σου: «Κύριε, Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με τὸν ἁμαρτωλό».

Μὲ τὴν προσευχὴ αὐτὴ μέσα σου θὰ βρεῖς ἐσωτερικὴ εἰρήνη καὶ γαλήνη σώματος καὶ ψυχῆς.

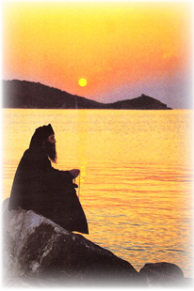
Ὅταν ἀρχίσῃς αὐτὴν τὴν ἐπίκληση, συγκέντρωσε ὅλες τὶς ἐσωτερικὲς δυνάμεις τοῦ πνεύματός σου, ἔνωσε αὐτὲς μὲ ἐκεῖνες τῆς καρδιάς σου καὶ παραμείνε ἀκίνητος.

Γιὰ μιὰ ἢ δυὸ ἢ καὶ περισσότερες ἡμέρες σκέψου μόνο τὸ νόημα αὐτῶν πού λές, προσφέροντας κάθε λέξη ξεχωριστὰ καὶ προσεκτικὰ.

Ὅταν ὁ Κύριος θερμάνει τὴν καρδιά σου μὲ τὴν Χάρη Του, ἡ ἐσωτερικὴ προσευχὴ θὰ γίνῃ σὰν μιὰ πηγὴ ζῶντος ὕδατος πού ρεεῖ ἀκατάπαυστα, ἀνατρέφοντας συνέχεια καὶ ζωογονώντας σε.



* * *



Στήν συνέχεια ὁ ἴδιος Ἅγιος μᾶς ἐξηγεῖ τὰ μυστικά τῆς «ἐσωτερικῆς», τῆς θείας προσευχῆς, μὲ τούτα τὰ καταπληκτικὰ λόγια:

Ἡ προφορική προσευχή δὲν εἶναι ἀρκετὴ καὶ οἱ Μοναχοί, οἱ ὅποιοι δὲν συνοδεύουν αὐτὴν μὲ ἐσωτερικὴ προσευχή, δὲν εἶναι παρὰ ἓνα σύννεφο καπνοῦ.

Ὁ Μοναχὸς χωρὶς ἐσωτερικὴ προσευχή εἶναι σὰν ἓνα ψάρι ἔξω ἀπὸ τὸ νερό.

Ὁ Μοναχὸς δὲν πρέπει νὰ σταματήσει στὰ πρῶτα στάδια τῆς προσπάθειάς του.

Πρέπει νὰ προχωρήσει σὲ ὑψηλότερα στάδια, γιατί μόνο ὅταν φθάσει σὲ αὐτά, μπορεῖ ν' ἀποκτήσει τὴν Χάρη τοῦ Ἁγίου Πνεύματος.

Κι ὅταν ἔλθει τὸ Πνεῦμα, ἡ προσευχή δὲν ἔχει ἀνάγκη ἀπὸ λόγια. **Τ**ότε κάθε κίνηση σταματᾷ καὶ ἡ ἴδια ἡ προσευχή ἀλλάζει φύση. **Ἡ** ψυχὴ προσεύχεται ἔξω ἀπὸ τὴν προσευχή.

Τότε πιά κυριαρχεῖ ἡ ἡσυχία, ἡ σιωπὴ τοῦ Πνεύματος, ἡ ἀνάπαυσή Του, πὺν ὑπερβαίνει κάθε προσευχή, εἰρήνη πὺν ξεπερνᾷ κάθε εἰρήνη.

Ἡ προσευχή, ἡ νηστεία, ἡ ἡσυχία καὶ ἡ ἐγκράτεια σχηματίζουν τὸ τέθριππο ἄρμα, πὺν μεταφέρει τὴν ψυχὴ πρὸς τὴ Βασιλεία τοῦ Θεοῦ.



(*) Πέτρου Μπότση, Τὸ Γεροντικὸ τοῦ Βορρᾶ, Τόμος Α', σελ. 177-178, Αθήνα, 1999. • Ἐπιμέλ. ἡμετ.