



■ Ζήλος για την Νοερά Προσευχή

Ἡ Εὐχή τοῦ Ἰησοῦ μέσα στὴν καρδιά τῆς Ἀθήνας*

Γιὰ νὰ σὲ ἐνθαρρύνω καὶ ἄλλο, θὰ σοῦ μεταφέρω ἀκόμη ἓνα ζωντανὸ παράδειγμα κάποιου ἀδελφοῦ¹, ὁ ὁποῖος μοῦ ἐξομολογήθηκε τὸ ἐξῆς:

«Ὅταν μελέτησα βιβλία περὶ **Νοεράς Προσευχῆς**, ζήλω θείῳ κινούμενος, ἄρχισα κατόπιν συμβουλῆς τοῦ Πνευματικοῦ μου, νὰ λέω τὸ “**Κύριε, Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με**” στὸ δωμάτιό μου. Ἔμαθα ὅτι πολλοὶ ἀγωνιστὲς ἀγρυπνοῦσαν ὅλη νύχτα λέγοντας αὐτὴ τὴν Εὐχή, ἔτσι προσπάθησα καὶ ἐγὼ νὰ τοὺς μιμηθῶ. **Σ**τὴν ἀρχὴ ὅμως, τὰ 10-15 λεπτὰ μοῦ φαίνονταν **φορτίο ἀσήκωτο**. **Σ**ιγά-σιγά ἐνίωσα νὰ γίνομαι ὅλο καὶ πιὸ **ἀνάλαφρος**, αισθανόμουν **ἄνετα** καὶ κατόπιν τόσο **εὐχάριστα**, σὲ βαθμὸ πού, στὴν καρδιά τῆς Ἀθήνας, κατόρθωσα νὰ προσεύχομαι **ὄρθιος καὶ ἀκλόνητος σὰν λαμπάδα 4-6 ὥρες κάθε νύχτα**. **Κ**αὶ τόση ὄρεξη εἶχα, πού ἐπιθυμοῦσα νὰ συνεχίσω γιὰ ὥρες ἀκόμη, ἂν δὲν με ἐμπόδιζαν οἱ βιοτικὲς μέριμνες».

* * *

Γι' αὐτό, κατὰ τὸ δυνατόν, πρέπει ὁ ἀρχάριος νὰ **προφέρει ὄρθιος τὴν Εὐχή** καὶ ὅσο γίνεται πιὸ γρήγορα. **Μ**ὲ αὐτὸν τὸν τρόπο δὲν κατορθώνει ὁ ἐχθρὸς νὰ αἰχμαλωτίσει τὸ μυαλό, ἐνῶ μὲ τὸν καιρὸ ἢ φλόγα τῆς Εὐχῆς δυναμώνει καὶ σὲ διδάσκει μόνη της. **Ἄ**λλοτε αἰσθάνεσαι τὴν ἀνάγκη νὰ ἐντροφᾶς στὸ **καθαρὸ νόημα**, λέγοντας ἀργὰ μὲ **εἰσπνοὴ** τὴν μισὴ εὐχή καὶ μὲ **ἐκπνοὴ** τὴν ὑπόλοιπη μισὴ εὐχή, ἄλλοτε εὐχαριστεῖσαι νὰ **κρατᾶς τὴν ἀναπνοὴ ὅσο ἀντέχεις**, λέγοντας ὅσο πιὸ πολλὲς Εὐχές.



Ὁ Γέροντας μᾶς ἐκμυστηρευόταν ὅτι, μὲ ἓνα κράτημα ἀναπνοῆς, μπορούσε νὰ πει 100-200 φορές τὴν Εὐχὴ² ὅτι ἔτρεχε μόνη τῆς «ὡς πηγὴ ὕδατος ἀλλομένου», καθὼς λέει ὁ Κύριος (Ἰωάν. δ' 14).



(*) Ἰωσήφ Μ.Δ., Ὁδηγὸς γιὰ τὴν Πνευματικὴ Ζωή, σελ. 71 καὶ 95, Ἐκδοτικοῦ Ὄργανισμοῦ Π. Κυριακίδη, πρώτη ἔκδοση, Ἀθήνα 2004. • Ἐπιμέλ. ἡμετ.

1. Ὁ ἀδελφὸς αὐτὸς ἦταν φοιτητὴς Ἀνωτάτης Σχολῆς.

2. Ἄς μὴν παραξενευτεῖ κανεὶς, πού ὁ παπα-Χαράλαμπος μπορούσε νὰ λέει 100-200 φορές τὴν Εὐχὴ σὲ μία εἰσπνοή. Ἐκεῖνος ἦταν «ὁ παπα-Χαράλαμπος». Μὲ ἐμᾶς ἦταν εὐχαριστημένος, ἐὰν λέγαμε τὴν Εὐχὴ 5-10 φορές σὲ ἓνα κράτημα.