Ὁμιλίες

Εἰσήγησις στὴν Β΄ Σύναξι Οἰκοδομητικὴ
τῆς Ἱερᾶς Μητροπόλεώς μας
† Κυριακὴ Γ΄ Λουκᾶ
19.10/1.11.2026

Ἡ Εὐχὴ τοῦ Ἰησοῦ

Μέρος Γ΄.

Ἀγαπητοὶ ἐν Χριστῷ Ἀδελφοί μου καὶ Ἀδελφές μου·

Χριστὸς ἐν τῷ μέσῳ ἡμῶν!...
Φῶς **Χ**ριστοῦ φαίνει πᾶσι!...



«Καὶ προσελθών (ὁ Ἰησοῦς) εἶπε· Νεανίσκε, σοὶ λέγω, ἐγέρθητι!...»[1].

Αὐτὸ ἀκούσαμε τὸ πρωῒ στὴν Θεία Λειτουργία· ὁ Κύριός μας προέτρεψε τὸν νεκρὸ υἱὸ τῆς πονεμένης χήρας νὰ ἐγερθῇ, δηλαδὴ νὰ ἀναστηθῇ· δηλαδὴ νὰ ἐπιστρέψῃ ἡ ψυχὴ στὸ σῶμα καὶ ἔτσι τοῦτο νὰ ζωοποιηθῇ.

Αὐτὴ ἡ *μυστικὴ φωνὴ* τοῦ Σωτῆρός μας Χριστοῦ ἀκούγεται συν-εχῶς ἀπὸ τοὺς καλοπροαιρέτους πιστοὺς Χριστιανούς, οἱ ὁποῖοι ποθοῦν τὴν πνευματική τους *ζωοποίησι,* τὴν ψυχική τους *ἀνάστασι.*

Στὴν προοπτικὴ αὐτὴ συνεχίζουμε τὴν ἀναφορά μας στὴν *Εὐχὴ τοῦ Ἰησοῦ,* ἡ ὁποία μὲ τὴν συνεχῆ καὶ ἐπίμονη ἄσκησί της μᾶς δίδει πάλι τὴν *Ψυχὴ τῆς ψυχῆς μας,* δηλαδὴ τὴν Χάρι τοῦ Ἁγίου Πνεύματος.

Ἂς ἐπικαλεσθοῦμε, ὅπως πάντα, τὴν εὐλογία τοῦ Ἀειμνήστου Πατρὸς καὶ Γέροντος καὶ Μητροπολίτου μας **† Κ**υπριανοῦ, ὁ Ὁποῖος εἶχε εὐλογήσει τὴν καλλιέργεια τῆς ζωοποιοῦ αὐτῆς *ἐργασίας.*

● **«Κύριε, τὰ χείλη μου ἀνοίξεις, καὶ τὸ στόμα μου ἀναγγελεῖ τὴν αἴνεσίν Σου»[2]!**

* * *

Α. Ἀνακάλυψις τοῦ Βαπτίσματός μας - Ἀνάστασις τῆς ψυχῆς μας

Εἴχαμε ἀναφερθῆ στὴν προηγουμένη μας *Εἰσήγησι* στὸ *βαπτιστήριον πῦρ,* στὸ *«καίειν ξύλα»,* στὸ *θεῖον πῦρ,* στὸ *τζάκι τῆς καρδιᾶς,* στὴν *θεϊκὴ φωτιά...*

Ὑπενθυμίζουμε λοιπόν, ὅτι μὲ τὴν καλλιέργεια τῆς *Εὐχῆς τοῦ Ἰησοῦ* ἐπιδιώκουμε νὰ ἀναφλέξουμε στὴν *Καρδιά* μας αὐτὸ τὸ εὐλογημένο *πῦρ,* δηλαδὴ νὰ ἐκδηλωθῆ **ἐνεργῶς καὶ δυναμικῶς** ἐντὸς ἡμῶν ἡ θεία Χάρις, ὁ θεῖος Παράκλητος.

> **«Διὰ τῆς Προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ, ἡ ἐνυπάρχουσα (στὴν Καρδιά μας) σπίθα τῆς Θείας Χάριτος αὐξάνεται ὡς φλόγα. Ἡ σπίθα αὐτὴ καίει μέσα μας μὲ τὸ ἅγιο Βάπτισμα, καὶ αὐξάνεται ἢ ἐλαττώνεται, σύμφωνα μὲ τὴν κατάστασί μας καὶ τὴν ἀναλογία τῶν παθῶν ἢ τῶν ἀρετῶν»[3].**

Δηλαδή, στὴν *Καρδιά* μας ὑπάρχει ὁ *κρυμμένος θησαυρὸς* τῆς Χάριτος· ἑπομένως μὲ τὴν ἀληθινὴ καὶ γνησία προσευχή, τὴν *Εὐχὴ τοῦ Ἰησοῦ, ἀνακαλύπτεται* καὶ *φανερώνεται* τὸ ἅγιο Βάπτισμά μας!...

Τότε, ἡ ψυχή μας βιώνει τὴν *ἀνάστασί* της, ἐπανευρίσκει τὴν *Ψυχή* της.

Μᾶς διδάσκουν ἐν προκειμένῳ οἱ Ὅσιοι Πατέρες Κάλλιστος καὶ Ἰγνάτιος οἱ Ξανθόπουλοι:

> **«Ἀλλὰ τότε μὲν ἐν τῇ θείᾳ μήτρᾳ, δηλονότι τῇ ἱερᾷ κολυμβήθρᾳ, δωρεὰν τὸ ὅλον τελείαν, τὴν θείαν Χάριν δεχόμεθα· εἰ δέ πως ἐς ὕστερον, τῇ τῶν προσκαίρων παραχρήσει καὶ τῇ τῶν βιοτικῶν πραγμάτων φροντίδι καὶ τῇ τῶν παθῶν ἀχλύϊ ταύτην, ὡς μὴ ὤφελε, συγκαλύψομεν, ἔξεστιν ἡμῖν καὶ οὕτω διὰ μετανοίας καὶ τῆς τῶν θεουργῶν Ἐντολῶν ἐκπληρώσεως, αὖθις ἐπαναλαβεῖν τὴν τοιαύτην ὑπερφυᾶ φαιδρότητα καὶ ἀνακτήσασθαι καὶ τὴν ταύτης φανέρωσιν κατιδεῖν τηλαυγέστατα· τῆς ἑκάστου κατὰ τὸ μέτρον μέντοι ἐν πίστει ἐπιμελείας, καὶ ἡ ταύτης ἐμφάνεια ἀποκαλύπτεται· καὶ πρό γε τούτων, τῇ τοῦ Κυρίου Ἰησοῦ Χριστοῦ ἀντιλήψει καὶ εὐδοκίᾳ· ὡς λέγει ὁ Ἅγιος Μᾶρκος· ὁ Χριστὸς**

τέλειος Θεὸς ὤν, τελείαν τοῖς βαπτισθεῖσι τὴν Χάριν τοῦ Ἁγίου Πνεύματος ἐδωρήσατο· προσθήκην μὲν παρ᾽ ἡμῶν οὐ λαμβάνουσαν· ἀποκαλυπτομένην δὲ ἡμῖν καὶ ἐμφανιζομένην, κατὰ ἀναλογίαν τῆς τῶν Ἐντολῶν ἐργασίας...»[4].

«Ἀλλὰ τότε στὴν θεία μήτρα, δηλαδὴ στὴν ἱερὴ κολυμβήθρα, δεχόμαστε ἐξ ὁλοκλήρου τέλεια δωρεὰ τὴν θεία Χάρη. Ἂν ὅμως κατόπιν τὴν σκεπάσομε, ἐνῶ δὲν ἔπρεπε, μὲ τὴν κακὴ χρήση τῶν προσκαίρων καὶ μὲ τὴν φροντίδα τῶν βιοτικῶν ὑποθέσεων καὶ μὲ τὴν ἀχλὺ τῶν παθῶν, ἔχομε πάλι τὴν δυνανότητα, ἀκόμα καὶ ἔτσι, μὲ τὴν μετάνοια καὶ μὲ τὴν ἐκπλήρωση τῶν θεουργικῶν Ἐντολῶν, νὰ ξαναπάρομε καὶ νὰ ἀνακτήσομε τὴν ὑπερφυσικὴ αὐτὴ λαμπρότητα καὶ νὰ τὴν δοῦμε νὰ προβάλλει ὁλοφάνερα. Βέβαια, κατὰ τὸ μέτρο τῆς ἐπιμέλειας καὶ τῆς πίστεως καθενὸς γίνεται καὶ ἡ φανέρωσή της· καὶ πρὶν ἀπὸ αὐτά, μὲ τὴν βοήθεια καὶ τὴν ἀγαθότητα τοῦ Κυρίου Ἰησοῦ Χριστοῦ, ὅπως λέει ὁ ἅγιος Μᾶρκος: "Ὁ Χριστός, ἐπειδὴ εἶναι τέλειος Θεός, δώρησε τέλεια τὴν Χάρη τοῦ Ἁγίου Πνεύματος σὲ ὅσους βαπτίστηκαν. Αὐτὴ ἡ Χάρη δὲν δέχεται προσθήκη ἀπὸ μᾶς, ἀλλὰ ἀποκαλύπτεται καὶ φανερώνεται σὲ μᾶς ἀνάλογα μὲ τὴν ἐργασία τῶν ἐντολῶν"...»[4].

Ἐπίσης, ὁ Ὅσιος Γρηγόριος ὁ Σιναΐτης, ἐπισημαίνει-διευκρινίζει:

«Σῶμα Χριστοῦ ἡμεῖς ἐσμεν, φησὶν ὁ θεῖος Ἀπόστολος, καὶ μέλη ἐκ μέρους. Καὶ πάλιν· ἓν σῶμα καὶ ἓν πνεῦμά ἐστε, καθὼς καὶ ἐκλήθητε. Ὥσπερ γὰρ τὸ σῶμα νεκρὸν καὶ ἀναίσθητόν ἐστι χωρὶς πνεύματος, οὕτως ὁ νεκρωθεὶς τοῖς πάθεσι διὰ τῆς τῶν Ἐντολῶν ἀμελείας μετὰ τὸ Βάπτισμα, ἀνενέργητος γίνεται καὶ ἀφώτιστος τῷ Ἁγίῳ Πνεύματι καὶ τῇ τοῦ Χριστοῦ Χάριτι· ἔχων μὲν τὸ πνεῦμα διὰ τῆς πίστεως καὶ τῆς ἀναγεννήσεως, ἀνενέργητον δὲ καὶ ἀκίνητον διὰ τὴν ψυχικὴν νεκρότητα. Καὶ γὰρ ἡ ψυχὴ μία μὲν οὖσα, τὰ δὲ μέλη τοῦ σώματος πολλά, πάντα αὐτὴ κρατεῖ καὶ ζωοποιεῖ καὶ κινεῖ τὰ ζωῆς δεκτικά, τὰ δὲ κατά τινα συμβατικὴν ἀσθένειαν καταψυγέντα μέλη, ὡς νεκρὰ καὶ ἀκίνητα, φέρει

μὲν ἐν ἑαυτῇ, πλὴν ἄζωα καὶ ἀναίσθητα· οὕτως ὅλον ἐν ὅλοις ἀμιγῶς τοῖς Χριστοῦ μέλεσίν ἐστι τὸ Χριστοῦ Πνεῦμα ἐνεργοῦν καὶ ζωοποιοῦν τὰ μετέχειν ζωῆς δυνάμενα, ἀλλὰ καὶ τὰ μὴ μετέχειν ἀσθενῇ φιλανθρώπως ὡς οἰκεῖα περικρατεῖ. Διὸ καὶ πᾶς πιστὸς μετέχει μὲν διὰ τῆς πίστεως τῆς υἱοθεσίας τοῦ πνεύματος, ἀνενέργητος δὲ γίνεται καὶ ἀφώτιστος διὰ τῆς ἀμελείας καὶ ἀπιστίας, τοῦ Φωτὸς καὶ τῆς Ζωῆς τοῦ Ἰησοῦ ὑστερούμενος· ὡς ἔστι μὲν πιστὸς ἅπας, μέλος Χριστοῦ καὶ Πνεῦμα Χριστοῦ ἔχων· ἀνενέργητος δὲ καὶ ἀκίνητος καὶ πρὸς μετουσίαν τῆς Χάριτος ἀνεπίδεκτος»[5].

«Ἐμεῖς οἱ Χριστιανοὶ εἴμαστε, ὅπως λέει ὁ θεῖος Ἀπόστολος, σῶμα Χριστοῦ καὶ ἐπιμέρους μέλη (Α΄ Κορ. ιβ΄ 27). Καὶ ἀλλοῦ λέει: "Ἀποτελεῖτε ὅλοι ἕνα σῶμα καὶ ἕνα πνεῦμα, σύμφωνα μὲ τὴν μία κλήση σας" (Εφ. δ΄ 4). Ὅπως λοιπὸν τὸ σῶμα χωρὶς τὸ πνεῦμα του εἶναι νεκρὸ καὶ ἀναίσθητο, ἔτσι ἐκεῖνος ποὺ νεκρώθηκε ἀπὸ τὰ πάθη ἐξ αἰτίας τῆς παραμελήσεως τῶν Ἐντολῶν μετὰ τὸ Βάπτισμα, γίνεται ἀνενέργητος καὶ ἀφώτιστος ἀπὸ τὸ Ἅγιο Πνεῦμα καὶ ἀπὸ τὴν Χάρη τοῦ Χριστοῦ. Ἔχει βέβαια τὸ Πνεῦμα, ἀφοῦ πίστεψε καὶ ἀναγεννήθηκε μὲ τὸ Βάπτισμα. Τὸ ἔχει ὅμως ἀνενέργητο καὶ ἀκίνητο, γιατὶ εἶναι ψυχικὰ νεκρός. Ἡ ψυχὴ εἶναι μία καὶ τὰ μέλη τοῦ σώματος πολλά, ὅλα ὡστόσο τὰ κρατεῖ καὶ τὰ ζωοποιεῖ ἡ ψυχή, ἡ ὁποία καὶ κινεῖ ὅσα εἶναι δεκτικὰ ζωῆς· ὅσα ὅμως νεκρώθηκαν καὶ ἔμειναν ἀκίνητα ἀπὸ κάποια ἀσθένεια ποὺ πέρασαν, ἡ ψυχὴ τὰ συγκρατεῖ, πλὴν ἄζωα καὶ ἀναίσθητα. Ἔτσι καὶ σὲ ὅλα γενικὰ τὰ μέλη τοῦ Χριστοῦ ὑπάρχει ὅλο τὸ Πνεῦμα τοῦ Χριστοῦ, ποὺ δίνει ἐνέργεια καὶ ζωὴ σὲ ὅσα μποροῦν νὰ μετέχουν στὴν ζωή, ἀλλὰ καὶ ἐκεῖνα ποὺ δὲν μποροῦν καὶ εἶναι ἀσθενικά, τὰ συγκρατεῖ σὰν μέλη ἀπὸ φιλανθρωπία. Γι᾽ αὐτὸ καὶ κάθε πιστὸς μετέχει μέσῳ τῆς πίστεως στὴν υἱοθεσία τοῦ Πνεύματος, μπορεῖ ὅμως νὰ μείνει ἀνενέργητος καὶ ἀφώτιστος ἐξ αἰτίας τῆς ἀμέλειας καὶ τῆς ἀπιστίας, στερούμενος τὸ Φῶς καὶ τὴν Ζωὴ τοῦ Ἰησοῦ. Ἔτσι, κάθε πιστὸς εἶναι μέλος Χριστοῦ καὶ ἔχει Πνεῦμα Χριστοῦ, μπορεῖ ὅμως

νὰ εἶναι ἀνενέργητος καὶ ἀκίνητος καὶ ἀκατάλληλος γιὰ τὴν μετοχὴ στὴν Χάρη» [5]**.**

* * *

Β. «Ἐμμένετε εἰς τὴν προσευχὴν»

Κάποτε, ὁ Ἀείμνηστος Πατέρας, Γέροντας καὶ Μητροπολίτης μας ἔκανε στὴν ἀναξιότητά μου ἕνα πολύτιμο δῶρο: ἕνα πήλινο πιατάκι διακοσμημένο, στὸ ὁποῖο ἀνεφέρετο τὸ ἑξῆς ἀποστολικὸ ρητό:

«Ἐμμένετε εἰς τὴν προσευχήν»[6]**.**

Τὸ δῶρο αὐτὸ ἦταν καὶ ἐξακολουθεῖ νὰ εἶναι μία σιωπηλὴ προτροπή, τὴν ὁποία ἀπευθύνω ἀπόψε καὶ σὲ ὅλα τὰ πνευματικά μας τέκνα.

Ἐμμένετε, νὰ καταγίνεσθε ἀκούραστα, νὰ ἐπιδίδεσθε, νὰ ἐπιμένετε στὴν προσευχή...

Μᾶς προτρέπει ὁ θεῖος Ἀπόστολος Παῦλος:

«Τῇ προσευχῇ προσκαρτερεῖτε, γρηγοροῦντες ἐν αὐτῇ ἐν εὐχαριστίᾳ»[6]**.**

Νὰ μὴν ἀμελῆτε, νὰ μὴ ρεμβάζετε, νὰ εἶσθε σὲ κατάστασι νήψεως –προσοχῆς, ἐγρηγόρσεως– νὰ βιάζετε τοὺς ἑαυτούς σας, νὰ ἀγρυπνῆτε μὲ προθυμία καὶ χαρά, μὲ εὐχαριστία πρὸς τὸν Θεό...

Μᾶς προθυμοποιεῖ ὁ ἅγιος Ἀπόστολος, διότι τὸ ἔργο τῆς προσευχῆς καὶ μάλιστα τῆς *Εὐχῆς τοῦ Ἰησοῦ,* εἶναι ἐπίπονο,

«εἶναι ἐργασία τοῦ νοῦ. Στὸν μετέωρο καὶ κακομαθημένο ἀπὸ τὸν σκορπισμὸ καὶ τὴν περιέργεια νοῦ δὲν ἀρέσει ὁ περιορισμὸς καὶ ὁ ἀποκλεισμὸς στὴν “φυλακή” [τῆς καρδιᾶς]»[7]**.**

Πολὺ ὡραῖα ἑρμηνεύουν οἱ Ἅγιοι Πατέρες Θεοφύλακτος Βουλγαρίας καὶ Νικόδημος Ἁγιορείτης τὸ ἀποστολικὸ αὐτὸ χωρίο:

«Ἐπειδὴ ὁ διάβολος ἠξεύρει πόσον μεγάλον καλὸν εἶναι ἡ προσευχή, διὰ τοῦτο μᾶς παρακινεῖ νὰ μὴν ἐπιμένωμεν πολλὴν ὥραν εἰς αὐτήν, ἀλλὰ νὰ τὴν ἀφίνωμεν καὶ νὰ φεύγωμεν· τούτου χάριν, ὁ μακάριος Παῦλος μᾶς προστάζει ἐδῶ νὰ προσκαρτεροῦμεν, καὶ νὰ ἐπιμένωμεν εἰς αὐτήν· ἐπειδὴ δὲ πάλιν ἐκεῖνος ὁποῦ ἐπιμένει πολλὴν ὥραν εἰς τὴν προσευχήν, πολλάκις ἀμελεῖ, καὶ νυστάζει, διὰ τοῦτο ἀκολούθως μᾶς παραγγέλλει νὰ στεκώμεθα εἰς τὴν προσευχὴν ἔξυπνοι, ἤγουν προσ-

εκτικοί, καὶ νεαροὶ πάντοτε εἰς τὸ ἔργον τῆς ἱερᾶς προσευχῆς· καὶ ὄχι μόνον νὰ εἴμεθα ἔξυπνοι, ἀλλὰ καὶ ἐν εὐχαριστίᾳ, ἤγουν νὰ κάμνωμεν τὴν προσευχήν μας μὲ εὐχαριστίαν· ἐπειδὴ αὐτὴ εἶναι ἡ ἀληθινὴ προσευχή, ἐκείνη ὁποῦ ἔχει εὐχαριστίαν πρὸς τὸν Θεόν, διὰ ὅλα τὰ ἀγαθὰ ὁποῦ Αὐτὸς μᾶς ἐχάρισε, διὰ ὅσα ἠξεύρομεν, καὶ διὰ ὅσα δὲν ἠξεύρομεν, καὶ διὰ ὅσας εὐεργεσίας ἐλάβομεν, τόσον κοινὰς ὅλου τοῦ ἀνθρωπίνου γένους, ὅσον καὶ μερικὰς ἐδικάς μας· ὁμοίως ἡ προσευχὴ πρέπει νὰ ἔχῃ εὐχαριστίαν καὶ διὰ ὅσας συμφορὰς ἐδοκιμάσαμεν· ἐπειδὴ καὶ αὐταῖς ἐσυγχωρήθησαν ἀπὸ τὸν Θεὸν νὰ μᾶς ἔλθουν διὰ τὸ συμφέρον μας»[8].

Εἶναι ἐν προκειμένῳ πολὺ χαριτωμένες οἱ συμβουλὲς ἑνὸς συγχρόνου μύστου τῆς *Εὐχῆς τοῦ Ἰησοῦ* πρὸς ἕναν λαϊκὸ Ἀδελφό, ὁ ὁποῖος τὸν ἐρώτησε γιὰ τὴν *Εὐχή*.

«Ἀφιέρωσε μισὴ ὥρα τὸ εἰκοσιτετράωρο γιὰ νὰ λὲς τὴν εὐχούλα. Ὅποτε μπορεῖς. Καλύτερα τὸ βράδυ. Νὰ τὴν λὲς δίχως νὰ κρατᾶς κομποσχοίνι, ἱκετευτικά, παρακλητικά, κλαψιάρικα. “Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλεησόν με”. Καλλιέργησε αὐτὸ καὶ θὰ δεῖς τὶ καρπὸ θὰ βγάλει. Ἀπὸ μισὴ ὥρα, μετὰ θὰ γίνει μία ὥρα. Καὶ πρόσεξε ἐκείνη τὴν ὥρα. Ἤ τὸ τηλέφωνο θὰ κτυπήσει ἢ “αὐτὴ τὴν δουλειὰ πρέπει νὰ κάνω τώρα” ἢ ὕπνος θὰ σοῦ ἔρθει ἢ καμμία βλασφημία θὰ σὲ κτυπήσει. Τίποτε. Κλειστὸ τὸ τηλέφωνο. Τελείωσε τὶς δουλειές σου καὶ κάνε αὐτὸ μισὴ ὥρα καὶ θὰ δεῖς. Φύτεψες ἕνα δενδράκι καὶ αὔριο, μεθαύριο θὰ κάνει καρπό. Καὶ ὁ ἅγιος Ἰωάννης ὁ Χρυσόστομος καὶ ὁ ἅγιος Βασίλειος ἀπὸ αὐτὸ ἄρχισαν καὶ ἔγιναν φωστῆρες τῆς οἰκουμένης. Ὁ ἅγιος Συμεὼν ὁ Νέος Θεολόγος ἀπὸ κοσμικὸς εἶχε ἐμπειρία τοῦ ἀκτίστου Φωτός. Κοσμικὸς ἦταν. Πόσοι κοσμικοὶ φαίνονται ἔτσι ἐξωτερικά, καὶ κατὰ βάθος εἶναι καλόγηροι!»[9].

* * *

Γ. Ἡ καθ᾽ αὐτὸ Νοερά-Καρδιακὴ Προσευχὴ

Εἶναι ὅμως καιρὸς νὰ προβοῦμε σὲ μία πρώτη ἀναφορὰ στὴν καθ᾽

αὐτὸ *Νοερά-Καρδιακὴ Προσευχή,* διότι –ὅπως εἴχαμε ἀναφέρει στὸ *Μέρος Α΄* τῆς *Εἰσηγήσεώς* μας,

● **«δ**ὲν πρέπει νὰ συγχέεται ἡ *Ἀδιάλειπτος Προσευχή,* ἡ ὁποία καλλιεργεῖται μὲ τὸν προφορικὸ λόγο, μὲ τὴν *Νοερὰ καὶ Καρδιακὴ Προσευχή».*

Ἀφοῦ λοιπὸν προηγηθῆ ἡ μακρὰ περίοδος τοῦ ἀθλήματος τῆς *Ἀδιαλείπτου Προσευχῆς,* πάντοτε ὅμως μὲ τὴν ταυτόχρονη ἄσκησι ὅλων τῶν θεωτικῶν *Ἐντολῶν* καὶ τὴν συνεχῆ μετάληψι τῶν Ἀχράντων Μυστηρίων, εἰσερχόμεθα μὲ φόβον Θεοῦ καὶ βαθεὶὰ ταπείνωσι, καὶ ὁπωσδήποτε μὲ τὴν εὐλογία καὶ καθοδήγησι τοῦ πνευματικοῦ μας Πατρός, στὸ στάδιο τῆς προσπαθείας γιὰ τὴν ἄσκησι τῆς καθ᾽ αὐτὸ «Ἱερᾶς καὶ Νοερᾶς Προσευχῆς»[10].

Στὴν ἐργασία αὐτή, δηλαδὴ τὴν προσπάθεια τῆς ἐπιστροφῆς καὶ παραμονῆς τοῦ *Νοῦ* στὸν **«θάλαμόν»**[11] του, τὸν **«οἶκον»** του, δηλαδὴ στὴν *Καρδιά,* πρέπει νὰ ἐπιμείνουμε σταθερὰ καὶ ὑπομονετικά, διότι δὲν ὑπάρχει ἄλλος τρόπος, γιὰ νὰ καθαρισθῆ ὁ *Νοῦς* καὶ νὰ ἑνωθῆ μὲ τὸν Θεόν.

> **«Κ**αθὼς ὁ ὄφις»**,** λέγουν οἱ Ἅγιοι Πατέρες, **«ὅταν θέλῃ νὰ ἐκδυθῇ τὸ παλαιὸν δέρμα, πηγαίνει καὶ περνᾶ ἀπὸ στενὸν τόπον, ἔτσι καὶ ὁ *Νοῦς,* διὰ τοῦ στενοῦ τόπου τῆς *Καρδίας* καὶ τῆς ἐν τῇ *Καρδίᾳ Νοερᾶς Προσευχῆς* διϋλιζόμενος, ἐκδύεται τὸ ἔνδυμα τῆς φαντασίας τῶν αἰσθητῶν καὶ κακῶν προλήψεων, καὶ γίνεται καθαρός, λαμπρὸς καὶ ἐπιτήδιος εἰς τὴν ἕνωσιν τοῦ Θεοῦ, διὰ τὴν ὁμοιότητα ποὺ λαμβάνει μὲ Αὐτόν»**[12]**.**

Τὴν καθαρτικὴ καὶ ἀνοδικὴ πορεία τοῦ *Νοῦ* μέσῳ τῆς *Καρδιᾶς* κατανοοῦμε ἐπίσης ἀπὸ τὸ παράδειγμα τοῦ νεροῦ:

> **«Κ**αθὼς τὸ νερόν»**,** συνεχίζουν οἱ Ἅγιοι Πατέρες, **«ὅσον** [ἀπὸ διάχυτον] **ἑνώνεται καὶ στενοχωρεῖται διὰ τῶν στενῶν σωληναρίων, τόσον λεπτύνεται καὶ δυναμώνεται καὶ εἰς ὕψος ἀναβαίνει, ἔτσι καὶ ὁ *Νοῦς,* ὅσον σχολάζει εἰς τὴν στενὴν τῆς *Καρδίας* μελέτην καὶ εἰς τὴν ἰδικήν του θεωρίαν, τόσον λεπτύνεται, τόσον δυνατώτερος γίνεται καὶ ὑψηλότερος ἀπὸ κάθε πάθος καὶ προσβολὴν λογισμῶν καὶ ἀπὸ κάθε σχῆμα καὶ εἶδος, ὄχι μόνον τῶν αἰσθητῶν, ἀλλὰ καὶ τῶν νοητῶν, μὲ τὸ νὰ μένουν ὅλα ταῦτα ἔξω, καὶ ἐκεῖ μέσα δὲν ἠμποροῦν νὰ εἰσέλθουν»**[13]**.**

Ἕνα ἄλλο, μᾶλλον προσφυέστερο, παράδειγμα εἶναι τὸ ἑξῆς:

«Καθὼς οἱ ἀκτῖνες τοῦ ἡλίου, ὅσον μακρύνονται ἀπὸ τὸ κέντρον καὶ τὸ μέσον τοῦ γυαλιοῦ [φακοῦ]**, τοῦ ἀνάπτοντος τὴν ἴσκαν** [φιτίλι]**, τόσον ἀσθενέστεραις, ἀραιότεραις καὶ σκοτεινότεραις γίνονται, ὅσον δὲ συμμαζώνονται εἰς τὸ κέντρον, τόσον δυνατώτεραις, πυκνότεραις καὶ λαμπρότεραις γίνονται· τοιουτοτρόπως καὶ ὁ *Νοῦς* καὶ αἱ γνωστικαὶ δυνάμεις τῆς ψυχῆς, ὅσον συμμαζώνονται εἰς τὸ κέντρον τῆς *Καρδίας*, τόσον δυνατώτεραις καὶ λαμπρότεραις γίνονται»[14].**

Κατὰ τοὺς Ἁγίους Πατέρας, ἡ ἁγία αὐτὴ προσπάθεια ἐξελίσσεται ὡς ἀκολούθως:

Ὁρίζουμε μίαν συγκεκριμένη ὥρα τῆς ἡμέρας, «μάλιστα κατὰ τὴν ἑσπέραν»[15], καὶ ἀποσυρόμεθα σὲ ἕναν τόπο, ὅπου μετὰ τὴν συνηθισμένη προσευχή μας, καταγινόμεθα «εἰς τὴν ἱερὰν καὶ πνευματικὴν ἐργασίαν ταύτην»[16].

Γιὰ τοὺς ἀρχαρίους ἡ ἐπιστροφὴ τοῦ *Νοῦ* στὴν *Καρδιὰ* συνήθως γίνεται, ἀφοῦ καθίσουν σὲ ἕνα σκαμνάκι εὐλαβικά, «μὲ τὴν κλίσιν τῆς κεφαλῆς, καὶ τοῦ πώγωνος τὸ ἀκούμβισμα ἐπάνω εἰς τὸ στῆθος»[17].

Κατόπιν, διὰ τῆς εἰσπνοῆς συμμαζώνουμε τὸν *Νοῦ* στὸν θάλαμο τῆς *Καρδιᾶς*[18].

Ὁ *Νοῦς,* εἰσερχόμενος στὴν *Καρδιά,* δὲν μένει ἀργὸς καὶ ἀδρανής, ἀλλὰ εὑρίσκει τὸν *ἐνδιάθετο λόγο* καὶ τὸν βιάζει νὰ λέγῃ πενθικὰ τὴν σύντομη καὶ μονολόγιστη προσευχή: **«Κ**ύριε, Ἰησοῦ Χριστέ, Υἱὲ Θεοῦ, ἐλέησόν με»[19].

Ὁ *Νοῦς* πρέπει νὰ προσέχῃ ἀποκλειστικὰ καὶ μόνο στὰ λόγια τῆς *Εὐχῆς* καὶ «πολλῷ μᾶλλον εἰς τὰ διὰ τῶν λογίων νοούμενα», παραμένων «ἀφάνταστος», δηλαδὴ ἀνείδεος, ἀσχημάτιστος, ἀχρωμάτιστος καὶ καθαρός, «χωρὶς νὰ φαντάζηται ἢ νοῇ ἄλλο τι αἰσθητὸν ἢ νοητόν, ἔσωθεν καὶ ἔξωθεν, κἂν εἶναι καὶ ἀγαθόν»[20].

Ταυτοχρόνως, τὸ «πνεῦμά» μας, δηλαδὴ ἡ φυσικὴ θέλησις καὶ ἀγάπη, προσκολλᾶται καὶ διατίθεται στὰ ρήματα τῆς *Εὐχῆς* μὲ ὅλη του τὴν δύναμι[21].

Ἐπίσης, εἶναι ἀναγκαῖον νὰ γίνεται, κυρίως ἀπὸ τοὺς ἀρχαρίους[22], ἕνα «σύμμετρον κράτημα τῆς ἀναπνοῆς»[23]· δηλαδή, ὅταν ὁ

ἐνδιάθετος λόγος λέγη τὴν *Εὐχή,* δὲν ἀναπνέουμε συνεχῶς, «καθὼς ἔχει ἡ φύσις συνήθειαν», ἀλλά –ὅπως συμβουλεύουν οἱ Ἅγιοι Πατέρες– «κράτει ὀλίγον τὴν ἀναπνοήν σου, ἕως οὗ ὁ *λόγος ὁ ἐνδιάθετος* νὰ εἴπῃ ἅπαξ τὴν *Εὐχήν,* καὶ τότε ἀνάπνεε»[24].

● **Ἔ**χουμε λοιπὸν μίαν διαρκῆ ἀνακύκλησι: *εἰσπνοή - εἴσοδος Νοῦ στὴν Καρδιά - κράτημα ἀναπνοῆς - ὁ ἐνδιάθετος λόγος λέγει τὴν Εὐχή - ὁ Νοῦς τελείως ἀφάνταστος προσέχει μόνον τὴν Εὐχή - τὸ πνεῦμα προσκολλᾶται μὲ ὅλη του τὴν δύναμι στὴν Εὐχή - ἐκπνοή.*

Αὐτὴ ἡ ἐπιστροφὴ ὀνομάζεται «κυκλικὴ καὶ ἁπλανὴς κίνησις τοῦ νοός», διότι καθὼς λόγου χάριν, «ὅταν οἱ δύο ἄκραις μιᾶς βέργας ἑνωθοῦν, γίνεται στεφάνι καὶ κύκλος», ἔτσι καὶ ὁ *Νοῦς,* δηλαδὴ ἡ **ἐνέργεια τῆς ψυχῆς,** ὅταν ἑνωθῇ μὲ τὴν *Καρδίαν,* δηλαδὴ τὴν **οὐσία τῆς ψυχῆς,** «ἐκ τῆς ἑνώσεως καὶ ἐπιστροφῆς τῶν δύο τούτων κύκλος τις γίνεται καὶ διὰ τοῦ κύκλου τούτου, ἑνοῦται ὁ *Νοῦς* μὲ τὴν θείαν Χάριν τὴν ἐν τῷ μέσῳ τῆς *Καρδίας* εὑρισκομένην»[25].

Ἡ οὐσία δηλαδὴ τῆς *κυκλικῆς κινήσεως* τοῦ *Νοῦ* συνίσταται εἰς τό, ὅτι ὁ *Νοῦς* ἐπιστρέφει ἀπὸ τὴν ἐξωτερικὴ διάχυσι τῶν αἰσθήσεων καὶ συμμαζώνεται στὴν *Καρδιά,* καὶ μέσῳ αὐτῆς ἀναβαίνει πρὸς τὸν Θεόν, ὅπως πολὺ χαρακτηριστικὰ λέγει ὁ Μέγας Βασίλειος:

> **«Νοῦς μὴ σκεδαννύμενος ἐπὶ τὰ ἔξω, μηδὲ ὑπὸ τῶν αἰσθητηρίων ἐπὶ τὸν κόσμον διαχεόμενος, ἐπάνεισι μὲν πρὸς ἑαυτόν, δι' ἑαυτοῦ δέ, πρὸς τὴν περὶ Θεοῦ ἔννοιαν ἀναβαίνει»[26].**

Ἡ ἐπιστροφὴ τοῦ *Νοῦ* στὴν *Καρδιὰ* καὶ ἡ *Νοερὰ Προσευχὴ* μέσα εἰς αὐτὴν «ὅσον εἶναι κοπιαστικὴ καὶ ἐπίπονος», «δυσκολοεπιχείρητος, ἵνα μὴ λέγω, καὶ δυσκολοπίστευτος», δηλώνει ὁ Ὅσιος Νικόδημος Ἁγιορείτης, «τοσοῦτον εἶναι καρποφόρος», «καὶ ὠφέλιμος»[27], διότι:

● **α.** εἶναι ἁπλανής, **β.** εἶναι ἡ κυριωτέρα καὶ ὑψηλοτέρα τοῦ *Νοῦ* ἐνέργεια, **γ.** ἑνώνει τὸν *Νοῦν* μὲ τὸν Θεόν, καὶ **δ.** «περισσότερον καθαίρει, φωτίζει καὶ τελειοῖ τὸν *Νοῦν,* παρ' ὅσον καθαίρουσι, φωτίζουσι καὶ τελειοῦσιν ὅλαι αἱ ἄλγεβραι, ὅλαι αἱ φυσικαὶ καὶ αἱ μεταφυσικαὶ καὶ ὅλαι αἱ λοιπαὶ ἐπιστῆμαι τῆς ἔξωθεν φιλοσοφίας», διότι «αὕτη πνευματικὸν καὶ θεόπτην ἀποτελεῖ [καθιστᾷ] τὸν ἄνθρωπον, ἐκεῖναι δὲ ψυχικὸν μόνον αὐτὸν ἀποτελοῦσιν [καθιστῶσιν]»[28].

* * *

Δ. Μία ἀκόμη ἐμπειρία μέσα στὸν κόσμο

Δὲν θὰ ἤθελα νὰ Σᾶς κουράσω περισσότερο, μάλιστα μὲ τόσο, ἐκ πρώτης ὄψεως, θεωρητικὰ ζητήματα, ἀφορῶντα τὴν *Εὐχὴ τοῦ Ἰησοῦ*· στὴν ἑπομένη *Σύναξί* μας θὰ συνεχίσουμε τὶς ἀναλύσεις μας.

Θὰ κλείσουμε ἀπόψε μὲ ἕνα ἀκόμη ὡραῖο παράδειγμα, σύγχρονό μας μέσα στὸν κόσμο, ὥστε νὰ μὴ ἀμφιβάλη τυχὸν κάποιος Ἀδελφός μας ἢ Ἀδελφή μας, ὅτι ἡ καλλιέργεια τῆς *Εὐχῆς τοῦ Ἰησοῦ* εἶναι μόνο γιὰ τοὺς Μοναχοὺς καὶ τὶς Μοναχές, στὰ Μοναστήρια.

«Σὲ κάποια πόλι τῆς Πελοποννήσου, διηγεῖται ἕνας σύγχρονός μας Πνευματικός, συναντήθηκα κάποτε μὲ ἕναν χριστιανό, περίπου 32 ἐτῶν, ποὺ μοσχομύριζε κάτι στὰν δενδρολίβανο. Καὶ ἡ ἔκπληξίς μου μεγάλωσε ἀκόμη περισσότερο, ὅταν ἄρχισε νὰ μοῦ μιλάη γιὰ τὴν *Εὐχή*, τὸ "Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με", διαπιστώνοντας ὅτι ἀπὸ τὸ στόμα του ἐξήρχετο ἡ ἄρρητος εὐωδία τοῦ Παναγίου Πνεύματος.

Γιὰ τὸ κομποσχοίνι καὶ τὴν *Εὐχὴ* εἶχε μάθει πρὶν ἀπὸ χρόνια στὸ Ἅγιον Ὄρος, καὶ ἀπὸ τότε τὴν ἔλεγε ἀσταμάτητα, μέρα-νύκτα, καὶ πολλὲς φορὲς χωρὶς διακοπὴ ἀκόμα καὶ τὶς νύκτες. Ἡ *Εὐχὴ* ἀναπληροῦσε καὶ τὶς φυσικὲς ἀνάγκες τοῦ ὕπνου του.

Ἔτσι, σιγά-σιγὰ ἡ *προσευχὴ τοῦ Ἰησοῦ* ἔγινε πνευματικὴ καὶ νοερὰ μέσα στὴν καρδιά του καὶ ἀπολάμβανε τὸ μεγαλεῖο της, χωρὶς νὰ μπορῆ νὰ ἑρμηνεύση τὸ πῶς λέγεται μέσα του ἡ *Εὐχὴ* καὶ μάλιστα ἀπὸ τὸ μέρος τῆς καρδιᾶς του, μὲ πολλὴ γλυκύτητα καὶ χωρὶς αὐτὸς νὰ τὴν λέγη συνειδητὰ εἴτε προφορικὰ εἴτε μὲ τὸν *ἐνδιάθετο λόγο*.

Αὐτὸ εἶναι τὸ μεγαλεῖο τῆς πνευματικῆς προσευχῆς καὶ εἰδικώτερα τῆς *Νοερᾶς* λεγομένης *προσευχῆς*.

Κάποτε, σὲ μιὰ τέτοια κατάσταση, ἀλλοιώθηκε τόσο πολὺ ἀπὸ τὴν Χάρι τοῦ Θεοῦ, ὥστε… (ὅπως χαρακτηριστικὰ μοῦ εἶπε):

"Ξέχασα τὸν ἑαυτό μου, ἦτο σὰν νὰ χάθηκα καὶ ἀπροσδόκητα αἰσθάνθηκα πὼς ἡ ψυχή μου ἦτο μέσα στὰ ἀνοικτὰ χέρια τοῦ Πνευματικοῦ μου, τοῦ πατρὸς Γ. Κ., ὁ ὁποῖος προσηύχετο μπροστὰ σ' ἕναν οὐράνιο ὁλόλαμπρο θρόνο, ποὺ εἶχε πολὺ Φῶς καὶ Δόξα Θεοῦ.

Σὲ λίγο –δὲν ξέρω πότε– αὐτὸ τὸ οὐράνιο Φῶς ἔλουσε καὶ τὸν Πνευματικό μου καὶ τὸν λάμπρυνε τόσο πολύ, ποὺ εἶχα τὴν αἴσθησι ὅτι ἔκλεισα τὰ μάτια τῆς ψυχῆς μου. Πῶς ἔβλεπα καὶ πῶς τὰ ἔκλεισα, δὲν ξέρω.

Σφιχταγκαλιασμένη καθὼς ἦτο ἡ ψυχή μου μὲ τὸν Πνευματικό μου, τὸν ἄκουσα νὰ προσεύχεται στὸν Κύριον ἡμῶν Ἰησοῦν Χριστὸν γιὰ μένα. Δὲν τολμοῦσα νὰ σηκώσω τὰ μάτια τῆς ψυχῆς μου, ἐν τούτοις, ἔνοιωθα αὐτὴν τὴν ὑπέρλαμπρη φωτοχυσία νὰ μὲ πλημμυρίζη, νὰ μὲ λούζη κυριολεκτικά, νὰ μὲ γεμίζη ἀπὸ χαρά, εὐτυχία, εἰρήνη, θαυμασμό, ἀγαλλίασι…

Κάποτε συνῆλθα. Ἔνοιωθα νὰ μὴν πατῶ στὴν γῆ καὶ ἡ *προσευχὴ τοῦ Ὀνόματος τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ* νὰ λέγεται ἀπὸ μέσα μου ἄπειρες φορές: «Ἰησοῦ μου… Ἰησοῦ μου… Ἰησοῦ μου… Ἰησοῦ μου…».

Τρεῖς-τέσσερις ἡμέρες οὔτε ἔφαγα οὔτε ἤπια σταγόνα νερὸ οὔτε κοιμήθηκα, μόνο ἀπελάμβανα ἀδιάλειπτα μιὰ οὐράνια εὐτυχία, ποὺ δὲν περιγράφεται. Τὰ δὲ δάκρυά μου ἔτρεχαν σὰν ποτάμι συνεχῶς καὶ ἦσαν γλυκύτατα”»[29].

Δόξα τῷ Θεῷ, τῷ Πατρὶ καὶ τῷ Υἱῷ καὶ τῷ Ἁγίῳ Πνεύματι!...

Σᾶς εὐχαριστῶ γιὰ τὴν ἀγάπη Σας καὶ τὴν ὑπομονή Σας...

Ἂν ὁ χρόνος μᾶς τὸ ἐπιτρέπη, εὐχαρίστως, νὰ ἀπαντήσω στὶς τυχὸν ἀπορίες Σας.

Σᾶς εὐχαριστῶ!

Ὁ Μητροπολίτης

† ὁ Ὡρωποῦ καὶ Φυλῆς Κυπριανὸς

✝

Τῷ δὲ θεῷ
δόξα καὶ εὐχαριστία!

---

1. Λουκ. ζ΄ 14.

2. Ψαλμ. ν΄ 17.

3. Ἀρχιμ. Παύλου Κ. Ντανᾶ, Θεολογία καὶ Θαύματα τῆς Νοερᾶς Προσευχῆς..., σελ. 37-38, Ἀγρίνιο 2007.

4. Φιλοκαλία, τ. Δ΄, σελ. 201, § ς΄, «Ἀστήρ», ἐν Ἀθήναις 1961· Μετάφρ. Ἀντ. Γ. Γαλίτη, τ. Ε΄, σελ. 24, «Τὸ Περιβόλι τῆς Παναγίας», Θεσσαλονίκη, ἔκδ. β΄ 1993.

5. Αὐτόθι, σελ. 59, § ρκθ΄· Μετάφρ. Ἀντ. Γ. Γαλίτη, τ. Δ΄, σελ. 207-208.

6. Κολοσ. δ΄ 2.

7. Ἀρχιμ. Παύλου Κ. Ντανᾶ, ἔνθ' ἀνωτ., σελ. 179.

8. Ὁσίου Νικοδήμου Ἁγιορείτου, Ἑρμηνεία εἰς τὰς ΙΔ΄ Ἐπιστολάς..., τ. Β΄, σελ. 420, Ἀθῆναι 1971.

8. Ἀρχιμ. Παύλου Κ. Ντανᾶ, ἔνθ' ἀνωτ., σελ. 178.

10. Ὁσίου Νικοδήμου Ἁγιορείτου, Ἀόρατος Πόλεμος, σελ. 113, ὑποσημ. 1, ἔκδ. Σωτ. Σχοινᾶ, ἐν Βόλῳ 1965.

11. Τοῦ Αὐτοῦ, Συμβουλευτικὸν Ἐγχειρίδιον..., σελ. 125, ἔκδ. Σωτ. Σχοινᾶ, ἐν Βόλῳ 1983.

● Ἡ **«Καρδία»,** κατὰ τὸν Ἀββᾶ Ἰσαὰκ Σύρο, **«ἐστὶν οἶκος τῆς διανοίας»** (Λόγος ΞΘ΄).

12. Ὁσίου Νικοδήμου Ἁγιορείτου, Ἀόρατος Πόλεμος, ἔνθ' ἀνωτ., σελ. 71-72.

13. Αὐτόθι, σελ. 72.

14. Αὐτόθι, σελ. 72, ὑποσημ.

15. Τοῦ Αὐτοῦ, Συμβουλευτικὸν Ἐγχειρίδιον, ἐνθ' ἀνωτ., σελ. 118.

16. Αὐτόθι, σελ. 119.

17. Αὐτόθι, σελ. 114.

18. Τοῦ Αὐτοῦ, Ἀόρατος Πόλεμος, ἐνθ' ἀνωτ., σελ. 71.

19. Τοῦ Αὐτοῦ, Συμβουλευτικὸν Ἐγχειρίδιον, ἐνθ' ἀνωτ., σελ. 115· Ἀόρατος Πόλεμος, ἐνθ' ἀνωτ., σελ. 113· Ἐξομολογητάριον, σελ. 44, ἔκδ. Μ. Σαλιβέρου, ἐν Αθήναις 1895.

20. Τοῦ Αὐτοῦ, Συμβουλευτικὸν Ἐγχειρίδιον, ἐνθ' ἀνωτ., σελ. 116.

21. Αὐτόθι, σελ. 115-116· Ἀόρατος Πόλεμος, ἐνθ' ἀνωτ., σελ. 113, ὑποσημ. 1.

22. Τοῦ Αὐτοῦ, Συμβουλευτικὸν Ἐγχειρίδιον, ἐνθ' ἀνωτ., σελ. 117-118.

23. Αὐτόθι, σελ. 118, ὑποσημ.

24. Αὐτόθι, σελ. 116.

25. Τοῦ Αὐτοῦ, Ἀόρατος Πόλεμος, ἐνθ' ἀνωτ., σελ. 71-72, ὑποσημ. 3.

26. Μ. Βασιλείου, PG τ.32, στλ. 228Α.

27. Ὁσίου Νικοδήμου Ἁγιορείτου, Ἀόρατος Πόλεμος, ἔνθ' ἀνωτ., σελ. 72.

28. Τοῦ Αὐτοῦ, Συμβουλευτικὸν Ἐγχειρίδιον, ἐνθ' ἀνωτ., σελ. 114, ὑποσημ. 1.

29. Πρωτοπρεσβυτέρου Στεφάνου Κ. Ἀναγνωστοπούλου, Ἡ «Εὐχὴ» μέσα στὸν κόσμο, σελ. 79-80, ἔκδοσις δ΄, Πειραιᾶς 2014.