

Καιρός τοῦ Ποιῆσαι

Πῶς ἀναπτύσσεται στήν καρδιά ἡ νοερά προσευχή

“Όταν μιλοῦμε γιά τήν νοερά - καρδιακή προσευχή βρισκόμαστε στήν καρδιά τῆς λεγομένης μυστικῆς θεολογίας, δηλαδή τῆς ὀρθοδόξου Θεολογίας. Μέ τήν νοερά - καρδιακή προσευχή ἐπιτυγχάνεται, ἀλλά καί ἐκφράζεται ἡ ἐνότητα καί ἡ κοινωνία τοῦ ἀνθρώπου μέ τόν Θεό.

“Όταν ὁ ἄνθρωπος ἀποκτήσῃ ἐνότητα μέ τόν Θεό, τότε ἀμέσως ἀρχίζει ἡ καρδιακή προσευχή. Ὁ Μ. Βασίλειος εἶναι χαρακτηριστικός στό σημεῖο αὐτό. Λέγει ὅτι καταλαβαίνουμε καλά ὅτι ὁ Θεός κατοικεῖ μέσα μας ὅταν ἔχουμε ἀδιάλειπτη μνήμη Θεοῦ. Καί ἀκόμη, εἴμαστε νοαί τοῦ Παναγίου Πνεύματος, ὅταν, παρά τίς ἐπίγειες φροντίδες μέ τίς ὁποῖες ἀσχολεῖται ἡ λογική-διάνοιά μας, ὁ νοῦς ἀδιάλειπτα προσεύχεται ...

... Μέ τήν ἀδιάλειπτη, κατ’ ἀρχάς, λογική προσευχή καί τήν προσπάθεια νά γίνῃ ἡ συνέλιξη τοῦ νοῦ στήν καρδιά εὐρίσκουμε τήν θεία Χάρη τοῦ Βαπτίσματος πού ὑπάρχει μέσα στήν καρδιά. Κατά τήν διδασκαλία τοῦ ἁγίου Διαδόχου τοῦ Φωτικῆς, μέ τό ἅγιον Βάπτισμα ἡ Χάρη τοῦ Θεοῦ εἰσέρχεται στό βάθος τῆς καρδιάς καί δέν χάνεται ποτέ. Ἀπλῶς μέ τήν διάπραξη τῆς ἁμαρτίας σκεπάζεται αὐτή ἡ Χάρη. Ὅποτε, ὅπως λέγει ὁ ἅγιος Γρηγόριος ὁ Σιναΐτης, ἀφ’ ἑνός μὲν μέ τήν τήρηση τῶν ἐντολῶν τοῦ Χριστοῦ, ἀφ’ ἑτέρου δέ μέ τήν προσευχή βρῖσκουμε τήν Χάρη τοῦ Θεοῦ πού ὑπάρχει ἀπό τό ἅγιον Βάπτισμα μέσα στήν καρδιά, Σάν γεωτρύπανο ὁ νοῦς εἰσέρχεται μέσα στήν καρδιά καί ἀπό ἐκεῖ ξεχειλίζει ἡ Χάρη καί κατακλύζει ὅλο τόν ἄνθρωπο. Ἐπομένως, ἡ προ-

σευχή δέν εἶναι ἓνα ἀνθρώπινο ἔργο οὔτε γίνεται μέ ἀνθρώπινες προσπάθειες, ἀλλά καί οὔτε εἶναι μιά ψυχολογική κατάσταση. Δέν ἐπιτυγχάνεται μέ ἀνθρώπινες προσπάθειες, γιατί ἡ ἐπιστροφή τοῦ νοῦ στήν καρδιά γίνεται μέ τήν ἐνέργεια τῆς θείας Χάριτος καί ὄχι μέ ἀνθρώπινες προσπάθειες οὔτε μέσα σέ μιά ἀνθρωποκεντρική ἀτμόσφαιρα.

Αὐτή ἡ ἀνακάλυψη τῆς καρδιάς, καί ἀκόμη ἡ ἀνακάλυψη τῆς Χάριτος τοῦ Θεοῦ πού ὑπάρχει μέσα σ' αὐτήν, ἔχει πολλές συνέπειες. Ὁ ἄνθρωπος ἀποκτᾷ καθαρῆ αἴσθηση τῆς ὑπάρξεως τῆς θείας Χάριτος. Οἱ σύγχρονοι χρησιμοποιοῦν γιά τήν ἔκφραση αὐτοῦ τοῦ γεγονότος τήν λέξη «βίωμα». Ὅμως οἱ Πατέρες τῆς Ἐκκλησίας χρησιμοποιοῦν μιά ἔκφραση πού νομίζω ἀποδίδει περισσότερο τά πράγματα. Μιλοῦν γιά τήν ὑπαρξη τῆς θείας Χάριτος ἐντός μας «ἐν αἰσθήσει καί πληροφορία». Ἡ ψυχὴ ἀποκτᾷ πληροφορία, καί τό σῶμα αἴσθηση τῆς ὑπάρξεως τοῦ Θεοῦ.

Τό πρῶτο πού ἀναπτύσσεται στόν ἄνθρωπο εἶναι αὐτό πού, κατά τούς Πατέρας, λέγεται χαρμολύπη, δηλαδή αἰσθάνεται χαρά γιά τήν ἔνωση τοῦ νοῦ μέ τήν καρδιά, πού χρόνια ἦταν χωρισμένα. Ἡ χαρά εἶναι ὅμοια μέ ἐκείνη πού αἰσθάνονται δύο ἀδελφία πού χρόνια ἦταν χωρισμένα καί συναντῶνται κάποτε. Ἐπίσης χαρά γιά τήν ἀγάπη τοῦ Θεοῦ. Ὁ ἄνθρωπος στήν περίπτωση αὐτή ἐκπλήσσεται καί συνεχῶς ἐρωτᾷ αὐτό πού ἐρωτοῦσε ἡ Παναγία μετά τήν ἐπίσκεψη τοῦ ἀγγέλου καί τήν εἰδηση ὅτι θά γεννήσῃ τόν Χριστό «Πῶς ἔσται μοι τοῦτο;». Μέ τήν διαφορά ὅτι δέν λέγει «πῶς ἔσται», ἀλλά «πῶς ἔστι μοι τοῦτο». Δέν θρῖσκει ἀκόμη τόν ἑαυτό του ἄξιο αὐτῆς τῆς μεγάλης δωρεᾶς. Ἡ καρδιά του πραγματικά συντρίβεται ἀπό τήν ἀγάπη τοῦ Θεοῦ. Ἐπίσης αἰσθάνεται λύπη καί μετάνοια γιά τήν ἀνακάλυψη τῶν παθῶν. Ἐπειδή ἡ θεία Χάρη ὑπάρχει πλούσια μέσα στήν καρδιά, γι' αὐτόν

τόν λόγο μέσα στό Φῶς τῆς Χάριτος βλέπει τά πάθη του, ὅλες τίς σκληρές, παρά φύσιν κινήσεις τῆς ψυχῆς. Ἐτσι καί ἀπό τήν χαρά καί ἀπό τήν λύπη ἀναπτύσσεται μιά τρομερή εὐαισθησία. Συμβαίνει, μάλιστα, πολλές φορές, μόλις ἀρχίση νά λήη τήν εὐχή, ἀμέσως τά μάτια του νά γίνονται πηγές δακρύων. Καί μόνον μέ τήν ἀνάμνηση τῆς προσευχῆς ἢ τοῦ ὀνόματος τοῦ Χριστοῦ κλαίει ἀγαπητικά. Καί αὐτό γίνεται πολλές φορές. Ἡ καρδιά εὐαισθητοποιεῖται τρομερά.

Κατά τήν ἔναρξη ἀκόμη τῆς νοεράς προσευχῆς ἀνακαλύπτεται ἡ πνευματική καρδιά καί, μάλιστα, ὁ ἄνθρωπος καταλαβαίνει καλά τήν ὑπαρξη καί παρουσία της. Αὐτό γίνεται φανερό ἀπό τά σκιρτήματα, ἀλλά καί ἀπό τούς κτύπους της ...

... Γεγονός, πάντως, εἶναι ὅτι κατά τήν προσευχή αὐτή ἀκούγονται ἄλλοι κτύποι πού εἶναι στό βάθος τῆς σωματικῆς καρδιάς, εἶναι γρηγορότεροι ἀπό τούς φυσικούς κτύπους, ἀκούγονται ταυτόχρονα μέ αὐτούς, καί μάλιστα μέ τούς πνευματικούς αὐτούς κτύπους συντονίζεται ἡ νοερά προσευχή. Δηλαδή αὐτενεργεῖται ἡ καρδιακή προσευχή. Ὁ ἄνθρωπος σ' αὐτήν τήν κατάσταση γνωρίζει σαφῶς καί διακρίνει τούς δύο αὐτούς κτύπους, πού εἶναι διαφορετικῆς προελεύσεως. Καί μάλιστα ζῆ ὅτι ἡ πνευματική καρδιά ἀπέχει πολύ ἀπό τήν σωματική καρδιά, ὅσο ἀπέχει ὁ οὐρανός ἀπό τήν γῆ.

Πέρα ἀπό τούς κτύπους αὐτούς ἡ καρδιά, τόσο ἡ πνευματική ὅσο καί ἡ σωματική, σκιρτᾷ. Εἶναι τό λεγόμενο ἀπό τούς ἁγίους Πατέρας σκίρτημα τῆς καρδιάς. Αὐτό ὅμως, κατά ἕνα παράξενο τρόπο, δέν ἔχει συνέπειες στό σωματικό ὄργανο τῆς καρδιάς. Ὁ ἄνθρωπος δέν παθαίνει καρδιοπάθειες, ἀφοῦ τό σκίρτημα εἶναι ἄλλης προελεύσεως. Πρέπει νά σημειώσω ὅτι, ἂν πάθη κάτι ἡ καρδιά, αὐτό ὀφείλεται στόν τρόπο μέ τόν

ὁποῖο προσεύχεται κανείς, δηλαδή, ἂν τό κάνη μέ ἀνθρώπινο ἄγχος καί ἀνθρώπινη προσπάθεια, ἐάν γίνεται μέσα στήν ὑπερηφάνεια καί τόν ἐγωισμό καί μέ ὑπερτόνιση τῆς ψυχο-τεχνικῆς μεθόδου. Ὅταν ὅμως ἡ Χάρη τοῦ Θεοῦ εἰσέλθῃ μέσα στήν καρδιά, τότε τό σκίρτημα εἶναι ἅγιο, εὐλογημένο, σωτήριο καί ὑγιές. Ἐτσι, ἐνῶ ὅλη αὐτή ἡ ζωή μεταδίδεται σέ ὀλόκληρο τό σῶμα τοῦ ἀνθρώπου, ἐν τούτοις δέν τό ἐπηρεάζει ἀρρωστημένα. Βέβαια, μιλώντας γιά τήν πνευματική καρδιά πρέπει, ὅπως λέγει ὁ π. Θεόκλητος Διονυσιάτης, νά τήν ἐννοοῦμε ὡς συνισταμένη τῶν τριῶν δυνάμεων τῆς ψυχῆς, δηλαδή τοῦ λογιστικοῦ, τοῦ ἐπιθυμητικοῦ καί τοῦ θυμικοῦ. Καί, φυσικά, αὐτή ἡ πνευματική καρδιά συνδέεται, ὅπωςδήποτε, μέ τήν ἀγάπη πρὸς τόν Θεό πού ἐκφράζεται ἀπό τίς τρεῖς δυνάμεις τῆς ψυχῆς. Ἡ ἔλευση τῆς θείας Χάριτος μέσα στήν καρδιά ἔχει συνέπεια καί τήν ὑπαρξή μιᾶς θερμότητος. Καί ἡ θερμότητα αὐτή εἶναι, ἐπίσης, ἄλλης προελεύσεως. Κατ' ἀρχάς εἶναι θερμότητα πνευματική καί ἔπειτα μεταδίδεται καί στό σῶμα.

Ἀποτέλεσμα αὐτῆς τῆς καταστάσεως εἶναι ἡ ἀναγέννηση τοῦ ἀνθρώπου. Ὅταν στήν Ὁρθόδοξη Ἐκκλησία μιλοῦμε γιά πνευματική ἀναγέννηση, δέν τήν ἐννοοῦμε ἀφηρημένα καί συναισθηματικά, ἀλλά πραγματικά καί πνευματικά. Ἐτσι, ἡ ἀναγέννηση αὐτή εἶναι πρῶτα ἀναγέννηση πνευματική καί στήν συνέχεια εἶναι ἀναγέννηση σωματική ...

... Ἡ ἀναγέννηση αὐτή συνδέεται μέ τήν ἀγάπη καί τόν πραγματικό ἔρωτα πρὸς τόν Θεό καί τούς ἀνθρώπους. Φυσικά, ὅταν μιλοῦμε γιά ἔρωτα δέν ἐννοοῦμε τό εἰδωλο τοῦ πραγματικοῦ ἔρωτος, ἀλλά τήν ἀγάπη πού εἶναι ἀποτέλεσμα καί καρπός τῆς καθαρότητος τῆς καρδιάς. Ὁ ἄνθρωπος τότε ἀγαπᾷ τόν Θεό, ἀφοῦ γι' αὐτόν ὁ Θεός δέν εἶναι μιᾶ ἀξία ἢ

ένα πρόσωπο του παρελθόντος, αλλά είναι ζωντανός Θεός. Έχει προσωπική σχέση μαζί Του και, μάλιστα, αυτή ή προσωπική σχέση προσφέρει στον άνθρωπο την γνώση του Θεού. Ο άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς, μιλώντας για τό τριμερές της ψυχής, λέγει ότι εν σχέσει μέ τήν στροφή τής ψυχής πρὸς τόν Θεό ὑπάρχει ἡ ἐξῆς διαίρεση: νοῦς, ἔρωσ, γνώση. Δηλαδή ὁ καθάρὸς νοῦς, καί μάλιστα ὅταν ἐνεργῆ κατά φύσιν καί ὑπέρ φύσιν, ἀποκτᾶ τόν ἔρωτα πρὸς τόν Θεό καί αὐτό συνεπάγεται τήν προσωπική καί πραγματική γνώση τοῦ Θεοῦ.

Μαζί μέ τόν Θεό ἀγαπᾶ καί τούς ἀνθρώπους. Αὐτή ἡ ἀγάπη δέν ἔχει ἀνθρωπιστικό χαρακτήρα καί ἀλτρουισμό, ἀλλά εἶναι ἀγάπη πού δημιουργεῖται ἀπό καί μέ τήν Χάρη τοῦ Θεοῦ. Ἐφόσον ὁ ἄνθρωπος ἀγαπᾶ τόν Θεό, ἀμέσως τότε ἀγαπᾶ καί ὅ,τι ἀγαπᾶ ὁ Θεός ...

... Τότε ἀναπτύσσεται ἡ προσευχή ὑπέρ ὅλου τοῦ κόσμου, καί μπορεῖ νά πῆ κανεῖς ὅτι ὁ ἄνθρωπος βιώνει σέ ἕνα βαθμό τήν ἀγωνία καί τήν προσευχή τοῦ Χριστοῦ στήν Γεθσημανῆ. Ἡ καρδιά εἶναι πολύ εὐαίσθητη καί μέ τήν πνευματική αὐτή εὐαισθησία συλλαμβάνει τά βασικά προβλήματα τῶν ἄλλων, μόλις τούς δῆ καί μόλις προσευχηθῆ γι' αὐτούς. Καί μάλιστα συλλαμβάνει καί τούς λογισμούς πού ἔχουν ἐκεῖνοι σέ μιᾶ δεδομένη στιγμή. Καί κατ' αὐτόν τόν τρόπο ὁ ἄνθρωπος γίνεται διορατικός. Ἀλλά αὐτό δέν εἶναι ἄνευ πόνου. Πονάει τόσο δυνατά γιά τούς ἄλλους καί γιά ὅλη τήν κτίση, ἀκόμη καί γιά τά ζῶα, ὥστε ἐνώνονται ὅλες οἱ πνευματικές καί σωματικές δυνάμεις κατά τήν προσευχή ὑπέρ τῶν ἄλλων. Τότε πραγματικά ἰατροῦνται, θεραπεύονται οἱ ἄλλοι ἄνθρωποι. Καί, μάλιστα, ἡ καρδιά τοῦ προσευχομένου ἀντιλαμβάνεται αὐτήν τήν βοήθεια τήν ὁποία δέχεται ὁ ἄλλος. Καί πρέπει νά προσθέσω ὅτι, ὅσο αὐτή ἡ προσευχή ὑπέρ τῶν ἄλλων ἀνα-

πτύσσεται και όσο γίνεται σε μεγάλο βαθμό, τόσο και ο άνθρωπος έχει δυνατότητα να αισθανθῆ τὴν ἐπίσκεψη τοῦ Θεοῦ ὡς Φωτός. Εἶναι πολύ χαρακτηριστικό ὅτι σ' αὐτούς πού ἀξιώθηκαν αὐτοῦ τοῦ χαρίσματος, νά προσεύχωνται γιὰ τούς ἄλλους, τούς δόθηκε τό μεγάλο προνόμιο νά δοῦν τόν Θεό. Γιατί, πραγματικά, ἡ Γεθσημανῆ συνδέεται στενώτατα μέ τόν Σταυρό, τό Πάθος καί τὴν Ἀνάσταση.

Καί μόνον ἀπό αὐτά φαίνεται ὁ κοινωνικός χαρακτήρας τῆς προσευχῆς. Ἐμεῖς συνήθως νομίζουμε ὅτι κοινωνική ἐργασία εἶναι μιὰ ἐξωτερική βοήθεια τῶν ἀνθρώπων. Χωρίς νά ἀπολυτοποιοῦμε τά πράγματα, λέμε ὅτι, ὅταν εὑρεθῆ ὁ νοῦς τοῦ ἀνθρώπου, ὅταν ὁ νοῦς εἰσέλθῃ στήν καρδιά καί ὅταν ἀναπτυχθῆ ἡ προσευχή ὑπέρ τοῦ ἑαυτοῦ του καί ὅλου τοῦ κόσμου, τότε ὁ ἄνθρωπος γίνεται κατ' ἐξοχὴν κοινωνικός. Ἄλλωστε, ὁ ἴδιος θεραπεύεται καί στήν συνέχεια, θεραπευόμενος, μπορεῖ νά θεραπεύσῃ τούς ἄλλους. Τότε ἐξέρχεται ἀπό τὴν φρικτὴ τυραννία τῆς φιλαυτίας καί ἀποκτᾷ τὴν πραγματικὴ ἀγάπη πρὸς τόν Θεό καί τόν ἄνθρωπο.

Μέσα στήν καρδιά πού αὐτενεργεῖται ἡ προσευχή ἀδιάλειπτα ἀναβλύζουν νοήματα πνευματικά καί, μάλιστα, αὐτά τά νοήματα εἶναι ἀπηλλαγμένα ἀπό τὴν φαντασία. Ὁ ἄνθρωπος γίνεται κρουνός καί πηγὴ θεολογίας. Ἀποκτᾷ θεολογικό νοῦ. Γιατί θεολογία δέν εἶναι τό νά ἐρμηνεύουμε λογικά τὴν διδασκαλία τῆς Ἁγίας Γραφῆς καί τῶν Πατέρων, ἀλλὰ τό νά ὑπάρχῃ καθαρὸς νοῦς ὁ ὁποῖος νά ἀντιλαμβάνεται αὐτά πού στούς ἄλλους εἶναι ἀδιανόητα καί ἀκατάληπτα. Ὁ ἄνθρωπος γίνεται θεολόγος καί ζωντανὸς ὀργανισμὸς. Καί μέ αὐτόν τόν τρόπο μπορεῖ νά ἀναπτύξῃ ἕνα χωρίο τῶν ἁγίων Πατέρων καί νά γίνῃ φορεὺς τῆς Παραδόσεως, νά ἀναπτύξῃ εὐρύτερα τὴν Παράδοση καί νά «πλουτίσῃ» τὴν ἐκκλησιαστικὴ ἱστορία. Τό λέγω αὐτό γιατί μερικοὶ ὑποστηρίζουν

ὅτι ὁ ἅγιος Γρηγόριος ὁ Παλαμᾶς ἀνέπτυξε τὴν ἡσυχαστικὴ θεολογία. Βέβαια, αὐτὸ τὸ ἔκανε ὄχι μὲ τὸν στοχασμὸ καὶ τὴν λογικὴ του, ἀλλὰ ἔχοντας θεολογικὸ νοῦ ἀνέπτυξε τὴν ἴδια, ὑπάρχουσα σ' αὐτόν, ἐμπειρία πού ὑπῆρχε καὶ στοὺς ἁγίους. "Ὅπως ἓνας ἐπιστήμονας ἰατρός ἀπὸ μιᾶ ἐξωτερικὴ ἀλλοίωση τοῦ σώματος καταλαβαίνει καλὰ τίς ἐσωτερικὲς καταστάσεις, ἔτσι καὶ ὁ ἅγιος Γρηγόριος ὁ Παλαμᾶς ἀπὸ ἓνα λόγο ἑνὸς ἁγίου καταλάβαινε τὴν ἁγία ἐμπειρία του, ἀκριβῶς γιατί ὁ ἴδιος διέθετε τὴν ἴδια ἐμπειρία. Αὐτὸ γίνεται καὶ μὲ κάθε ἄνθρωπο πού ἔχει φωτισμένο νοῦ. "Ἐνας τέτοιος ἄνθρωπος, ἂν χρειασθῆ, θά ἀντιμετωπίση ἐπιτυχῶς καὶ μιᾶ νέα αἴρεση πού θά δημιουργήσῃ προβλήματα στὰ μέλη τῆς Ἐκκλησίας. Γι' αὐτὸ ὁ ἅγιος Συμεών ὁ Εὐλαβῆς ἔλεγε: «Θεὸν κτῆσαι καὶ οὐ δεηθῆσαι βιβλίων».

Ἀκόμη, μελετώντας τὴν Ἁγία Γραφή αὐτὸς πού ἔχει νοερά προσευχὴ βλέπει τὰ κεκρυμμένα γιὰ τοὺς ἄλλους ἄνθρωπους νοήματα. Γι' αὐτὸ ἡ μόνη ἐπιστημονικὴ μέθοδος ἐρμηνείας τῆς Ἁγίας Γραφῆς εἶναι ἡ διὰ τῶν ἁγίων. Ἡ ἀνάγνωση τῆς Ἁγίας Γραφῆς συγκινεῖ τὸν προσευχόμενο βαθύτατα. Ἡ ἀνάγνωση ἑνὸς χωρίου μπορεῖ νά τοῦ δημιουργήσῃ κλάμμα γιὰ πολλή ὥρα. Ἐν Χάριτι βλέπει τοὺς λόγους τῶν ὄντων, δηλαδὴ τὴν προνοητικὴ καὶ κυβερνητικὴ ἐνέργεια τοῦ Θεοῦ σέ ὅλη τὴν κτίση. Γίνεται εὐαίσθητος σέ ὅλα. Ὅχι βέβαια, σάν τὸν ἄνθρωπο ἐκεῖνον πού τὰ βλέπει συναισθηματικά, ἀλλὰ σάν τὸν Προφήτη πού ζῆ μέσα στὴν Χάρη τοῦ Θεοῦ. Καί, φυσικά, αὐτὴ ἡ γνώση εἶναι ἀρχὴ τῆς θεωρίας, ἡ ὁποία φθάνει καὶ μέχρι τὴν θεωρία τῆς δόξης τῆς Ἁγίας Τριάδος στὴν ἀνθρώπινη φύση τοῦ Λόγου.

Τότε μπορούμε νά ποῦμε ὅτι ὁ ἄνθρωπος βιώνει τὸ προοίμιο τῆς ἀναστάσεώς του.

"Ὅλα αὐτὰ δείχνουν ὅτι ἡ ἀληθινὴ κοινωνικότητα περνάει

ἀπαραίτητα μέσα ἀπό τήν νοερά καρδιακή προσευχή καί δέν νοεῖται ἀνεξάρτητα ἀπό αὐτήν. Ἐπίσης δείχνουν ὅτι ἡ νοερά προσευχή εἶναι στενά συνδεδεμένη μέ τήν ἀναγέννηση τοῦ ἀνθρώπου καί τήν πορεία του πρὸς τήν σωτηρία. Γι' αὐτό δέν εἶναι ἔργο μόνον τῶν μοναχῶν, ἀλλά καί ὅλων τῶν ἀνθρώπων πού θέλουν καί ἀγωνίζονται νά σωθοῦν.