

## Νοερά νήψη και νοερά προσευχή

[Ορθοδοξία](#) / [Αγιολογία](#)



Είναι ανάγκη, αδελφοί χριστιανοί, να μελετούμε τους βίους των αγίων, για να ακολουθούμε το δικό τους παράδειγμα στην πορεία μας προς τον Θεό. Γι' αυτό μελετούμε σε συνέχειες τον θαυμαστό βίο και την διδασκαλία του αγίου Σιλουανού του Αθωνίτου, απ' όπου μαθαίνουμε για τα ποικίλα φαινόμενα της πνευματικής ζωής. Είχαμε πεί ότι ο άγιος Σιλουανός, σαν δόκιμος ακόμη μοναχός Συμεών, αξιώθηκε να έχει θεοφάνεια, είδε τον Χριστό! Το είπε ο Κύριος αυτό, ότι «οι καθαροί τη καρδιά τον Θεόν όψονται» (Ματθ. 5,8). Η θεοφάνεια αυτή γέμισε τον Συμεών με απέραντη χαρά, γιατί πληροφορήθηκε πως του συγχωρέθηκαν οι αμαρτίες του και ζούσε λοιπόν ένα πασχαλινό πανηγύρι. Όλους και όλα γύρω του τα έβλεπε με πολύ χαρά και το κυριώτερο ήταν ότι η προσευχή του προς τον Θεό του ήταν πολύ γλυκειά. Σπλαγχνιζόταν όλους και δεόταν για όλο τον κόσμο.



Μετά από κάμποσο καιρό, κατά το πρωί, μετά από μία αγρυπνία, του ξαναήρθε η Χάρη του Θεού, παρόμοια με την πρώτη φορά. Το αποτέλεσμα όμως αυτή την φορά δεν ήταν το ίδιο με την προηγούμενη. Γιατί η ειρήνη και χαρά που είχε πρώτα μειώθηκαν και στην καρδιά του μπήκε ο φόβος της εγκατάλειψης από τον Θεό. Στην απορία του και τον φόβο του γι' αυτό που του συμβαίνει, ο δόκιμος μοναχός Συμεών πήγε στο παλαιό Ρωσικό μοναστήρι, για να συμβουλευθεί τον πνευματικό πατέρα Ανατόλιο. Ο πνευματικός θαύμασε για τον δόκιμο μοναχό, όταν συζήτησε μαζί του, και του είπε αυτόν τον μεγάλο επαινετικό λόγο: «Αν τώρα είσαι τέτοιος, τι θα είσαι λοιπόν στα γηρατειά σου»! Του είπε όμως ακόμη, να αγωνίζεται να καθαρίζει τον νού του και όταν προσεύχεται ο νούς του να είναι προσηλωμένος στα λόγια της προσευχής. Ο πνευματικός πατήρ Ανατόλιος ήταν γνωστός σε όλους για την άσκησή του και την αρετή του, αλλά δεν έπρεπε να πεί αυτόν τον επαινετικό λόγο στον νεαρό δόκιμο μοναχό, γιατί του έκανε ζημιά. Οι χαριτωμένοι από τον Θεό ξέρουν ότι στους μοναχούς και σε όσους χριστιανούς αγωνίζονται τον πνευματικό αγώνα για την τελειώσή τους, δεν πρέπει να λέγουν επαίνους, γιατί τους ζημιώνουν. Έπαινοι λέγονται μόνο σε κάποιον όταν αυτός αποκάμει στον αγώνα του και πέφτει σε απόγνωση. Έτσι λοιπόν ο επαινετικός λόγος του πνευματικού στον νεαρό άπειρο δόκιμο μοναχό του έδωσε αφορμή για υπερηφάνεια. Και η υπερηφάνεια είναι το χειρότερο απ' όλα. Με την υπερηφάνεια

χάνει ο άνθρωπος την Χάρη του Θεού, ψυχραίνεται η καρδιά του και αδυνατίζει η προσευχή του. Στην συνέχεια έχουμε την επίθεση των ποικίλων πειρασμών, που φέρνουν την πτώση. Γι' αυτό και λέγουν οι άγιοι πατέρες: «Παίδευσις υπερηφάνω πτώμα» (= πτώση). Άρχισε λοιπόν τώρα ο δόκιμος μοναχός Συμεών νέο αγώνα εναντίον της κενοδοξίας. Και είναι λεπτός και δύσκολος ο αγώνας αυτός.

Όμως ο πατήρ Ανατόλιος βοήθησε κατά την εξομολόγηση τον Συμεών με τον λόγο που του είπε, να προσπαθεί, όταν προσεύχεται, να έχει συγκεντρωμένο το νού του στα λόγια της προσευχής, «να περικλείεται ο νούς στα λόγια της προσευχής». Με αυτό τον τρόπο εννοεί ο προσευχόμενος τι λέγει στον Θεό, γιατί διαφορετικά, πως περιμένουμε από τον Θεό να μας ακούσει, αφού εμείς δεν ξέρουμε τι Του λέγουμε!... Με την συμμετοχή δε του νού στην προσευχή (νοερά προσευχή) η προσευχή γίνεται γλυκειά και απολαυστική. Αλλά συμβαίνει καλοί μοναχοί και καλοί χριστιανοί ακόμη να αγωνίζονται για να επιτύχουν την νοερά προσευχή και την επιτυγχάνουν μερικές φορές. Επειδή όμως έχουν ακόμη ακάθαρμο νού, έχουν επιθέσεις κακών λογισμών και διασκορπίζεται ο νούς τους και χάνουν την χαρά της προσευχής, πράγμα που τους κάνει να υποφέρουν στην συνέχεια. Και όλο αυτό συμβαίνει γιατί έχουν ακάθαρμο νού. Γι' αυτό και ο πνευματικός του παλαιού Ρωσικού πατήρ Ανατόλιος δεν είπε μόνο στον δόκιμο μοναχό Συμεών να προσηλώνει τον νού του στα λόγια της προσευχής, αλλά προηγουμένως του είπε να αγωνίζεται για την καθαρότητα του νού του. Αυτό λέγεται «νοερά νήψη». «Νήψη» σημαίνει εγρήγορση. Πρέπει λοιπόν να είμαστε καλοί και άγρυπνοι φύλακες του νοός μας, για να μην εισέρχονται σ' αυτόν ακάθαρμοι και πονηροί λογισμοί και τον μολύνουν. Ωστε, για να πετύχουμε και να απολαμβάνουμε την «νοερά προσευχή», που είναι η πιο γλυκειά απόλαυση, πρέπει να πετύχουμε πρώτα την «νοερά νήψη», την καθαρότητα του νού.

<http://bit.ly/2Gk8TAb>