

Η ευχή του Ιησού και η σημασία της. (Οσίου Θεοφάνους του Έγκλειστου)

[Ορθοδοξία](#) / [Πατερική Θεολογία](#)

[Άγιος Θεοφάνης ο Έγκλειστος](#)



Με την προσευχή, και μάλιστα την ευχή του Ιησού, σχετίζονται καμιά φορά διάφορες κινήσεις και αλλοι-ώσεις στο σώμα και στο πνεύμα μας, αλλά δεν υπάρχει λόγος να δίνουμε σημασία σ' αυτές. Στους περισσότε-ρους ανθρώπους, πάντως, δεν συμβαίνει κάτι το ιδιαί-τερο. Η προσευχή κυλά ήρεμα μ' όλη τη δύναμή της - ό,τι πιο καλό και ακίνδυνο!

Ως νοερή παράσταση ενώπιον του Θεού μέσα στην καρδιά με ευχαριστία, δοξολογία, ικεσία και μετάνοια, η προσευχή είναι εντελώς πνευματική εργασία. Στην προσευχητική διαδικασία όλα είναι πνευματικά. Ο φόβος του Θεού, δηλαδή η βαθύτατη ευλάβεια, είναι η ρίζα της προσευχής, από την οποία βλαστάνουν και η πίστη και η ελπίδα και η αγάπη και κάθε άλλο θείο αίσθημα. Σε μια δυναμική προσευχή, όλα αυτά τα αισθήματα βρίσκονται ζωντανά στην καρδιά.

Διαβάστε τις προσευχές των αγίων, που έχουν φτά-σει ως εμάς, εισχωρήστε στα βάθη των νοημάτων τους, και θα δείτε ότι ξεχειλίζουν από αγιοπνευματική χά-ρη.

Ο θεός έρωτας των αγίων είναι που προσείλκυσε και έκλεισε τη χάρη μέσα στις προσευχές τους. Εμείς, διαβάζοντάς τες με προσοχή, επίγνωση και κατάνυξη, αποκτούμε όμοια με τη δική τους εσωτερική κατάσταση. Και με τη συνεχή επανάληψη των προσευχών, καλλιεργείται μέσα μας η αδιάλειπτη «εν Αγίω Πνεύματι» προσευχή και εδραιώνεται μια αμετάπτωτη προσευχητική διάθεση.



Από τις προσευχές που μας παρέδωσαν οι άγιοι, η ευχή του Ιησού, το «Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού, ελέησόν με», είναι η πιο εύχρηστη, λόγω της συντομίας της, και η πιο καρποφόρα, όταν επιτελείται αδιάλειπτα μέσα στην καρδιά. Αλλά για να κατορθωθεί και να καρποφορήσει η ευχή του Ιησού -και να καρποφορήσει σημαίνει να εξορίσει από την καρδιά τα πάθη και τους δαίμονες και να εγκαταστήσει σ' αυτήν τον Χριστό-, χρειάζεται πολύς καιρός και πολλή βία, δηλαδή εντατικός ψυχοσωματικός αγώνας. Με τη βία φτάνει ο άνθρωπος από τη μη καθαρή προσευχή -εκείνη που συμπλέκεται με τις εμπαιθείς μνήμες και τους λογισμούς- στην καθαρή και αρρέμβαστη προσευχή. Σ' αυτή την προσευχή, την μόνη αληθινή, ο νους, παραμένοντας μέσα στην καρδιά, είναι προσκολλημένος αποκλειστικά στο Θεό, αφού κατόρθωσε ν' απαλλαγεί από κάθε περισπασμό.

Οι μικρές προσευχές, οι λιγόλογες και περιεκτικές, βοηθούν πολύ το νου να συγκεντρωθεί, γι' αυτό οι άγιοι πατέρες συνήθιζαν να τις επαναλαμβάνουν αδιάλειπτα. Με τη συνεχή επανάληψη ανάγκαζαν το νου τους να παραμένει δεμένος με το όνομα του Κυρίου και σκόρπιζαν όλους τους λογισμούς. Οι μικρές αυτές προσευχές ήταν διάφορες. Ο αββάς Κασσιανός μας πληροφορεί, ότι στην

Αίγυπτο χρησιμοποιούσαν τον ψαλμικό στίχο: «Ο Θεός, εις την βοήθειαν μου πρόσχες· Κύριε, εις το βοηθήσαί μοι σπεύσον» (Ψαλμ. 69:2). Ο άγιος Ιωαννίκιος δοξολογούσε συνέχεια την Αγία Τριάδα: «Η ελπίς μου ο Πατήρ, καταφυγή μου ο Υιός, σκέπη μου το Πνεύμα το Άγιον. Τριάς Αγία, δόξα σοι». Και ο αββάς Ισαάκ ο Σύρος γράφει για έναν ασκητή, που νύχτα-μέρα προσευχόταν με τούτα μόνο τα λόγια: «Εγώ ως άνθρωπος ήμαρτον, συ δε ως Θεός συγχώρησον». Αναμφίβολα θα υπήρχαν και πολλές άλλες σύντομες προσευχές. Τελικά, όμως, επικράτησε η ευχή του Ιησού, που χρησιμοποιείται μέχρι σήμερα από μοναχούς και λαϊκούς.

Μεγάλη είναι η σπουδαιότητα της ευχής, γιατί, με τη σωστή άσκησή της, επιτυγχάνεται η επιστροφή του νου στην καρδιά -ή, μ' άλλα λόγια, η ενοποίηση της ουσίας του νου με την ενέργειά του, που διασκορπίζεται προς τα έξω μέσω των αισθητηρίων- και στη συ-νέχεια η ανάβασή του ως το Θεό. Αν ο νους, μετά την ανάβασή του στο Θεό, παραμένει σταθερά σ' Αυτόν, αποκτά την αδιάλειπτη μνήμη Του.

Στην πιστή καρδιά η μνήμη του Θεού συνοδεύεται φυσιολογικά από τα αισθήματα της ευσέβειας, της ευγνωμοσύνης, της ελπίδας, της απόλυτης εμπιστοσύ-νης στο θείο θέλημα και άλλα παρόμοια. Επειδή τα αισθήματα αυτά είναι πνευματικά, η ευχή του Ιησού, που γεννά και συγκρατεί τη μνήμη του Θεού, ονομά-ζεται πνευματική προσευχή. Όταν, όμως, δεν συνο-δεύεται από πνευματικά αισθήματα, είναι απλά μια λογική προσευχή.

Η προσεκτική, καθαρή και αρρέμβαστη ευχή γεν-νάει κάποια θερμότητα μέσα μας. Είναι η φωτιά που ανάβει ο Θεός στα χωράφια των καρδιών μας, κατακαίγοντας τα αγκάθια των παθών και των δαιμόνων και γεμίζοντάς τα με το Πνεύμα και τη χάρη Του. Μέ-σα σ' αυτή τη θερμότητα και την καθαρή προσευχή γεννιέται στην καρδιά ο θείος έρωτας για τον Ιησού. Βλέπετε, απ' όλες τις αρετές πιο πολύ η προσευχή εμπνέει στον άνθρωπο τον θείο έρωτα, επειδή φτερώ-νει το νου και τον ανεβάζει ως το Θεό.

Πώς να επιτελούμε την ευχή.

Αν η καρδιά σας θερμαίνεται, όταν διαβάζετε από το προσευχητάρι τις συνηθισμένες προσευχές, και ο νους σας ανεβαίνει με θείο πόθο ως τον Κύριο, τότε συ-νεχίστε να προσεύχεστε μ' αυτόν τον τρόπο.

Η ευχή του Ιησού, όπως και κάθε άλλη προσευχή, αν την προφέρουμε μηχανικά, με τα χείλη και τη γλώσ-σα μόνο, είναι άκαρπη. Δοκιμάστε, λέγοντας την ευχή πιο ζωντανά, να συλλογιστείτε ότι ο ίδιος ο Κύριος εί-ναι παρών μπροστά σας, σας ακούει και γνωρίζει τί συμβαίνει στην ψυχή σας. Ξυπνήστε, επίσης, μέσα σας τη

δίψα της σωτηρίας και αποκτήστε τη βεβαιότητα ότι αυτή μπορεί να σας τη χαρίσει ο Χριστός μονάχα και κανένας άλλος. Ύστερα κραυγάστε Του νοερά, με το νου συγκεντρωμένο στην καρδιά: “Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού, ελέησόν με!”. Μπορείτε, αν θέ-λετε, να χρησιμοποιήσετε και κάποια άλλη σύντομη ικεσία, μια και δεν έχουν σημασία τόσο τα λόγια όσο τα φιλόθεα αισθήματα, που γεννιούνται απ’ αυτά μέ-σα μας, και η αγαπητική στροφή της καρδιάς στον Κύριο. Εκείνος είναι η Αγάπη. Γι’ αυτό, μόλις αγγίξει την καρδιά μας, τη φλογίζει από αγάπη για το πα-νάγιο Πρόσωπό Του. Να τί πρέπει να επιδιώκουμε. Τα λόγια και η μέθοδος της ευχής του Ιησού είναι μό-νο όπλο, ή μάλλον μόνο κόπος, που φανερώνει τον σφοδρό πόθο της ψυχής να βρει τον Κύριο. Αν η γλώσσα σας αδιάλειπτα επαναλαμβάνει την ευχή, αν ο νους σας αδιάλειπτα ατενίζει το Θεό, αν η καρδιά σας αδιάλειπτα διψάει την ένωση μαζί Του, τότε ο Πανά-γαθος, βλέποντας και βραβεύοντας τον αγώνα σας, θα σας ελεήσει και θα σας σώσει.

(Οσίου Θεοφάνους του Εγκλείστου, Χειραγωγή στην πνευματική ζωή, Εκδ. Ι. Μ. Παρακλήτου, σσ. 59-63)

<https://bit.ly/3KzpnUe>