

Η καλλιέργεια της καρδιάς με τη νήψη και την προσευχή

/ [Αφιερώματα](#) / [Θεολογία](#) / [Προσευχή](#)



Βασικός παράγοντας για την καλλιέργεια της καρδιάς και την άσκηση της προσευχής είναι η προσοχή. Για να στρέψει ο άνθρωπος τον νου στην καρδιά του και ακολούθως στον Θεό, χρειάζεται να ενεργοποιήσει ιδιαίτερα την προσοχή του. Με την προσοχή συγκεντρώνεται ο όλος άνθρωπος στην προσπάθεια να σταθεί στην παρουσία του Θεού και να εκπληρώσει τις εντολές Του.

Η προσπάθεια αυτή στην ασκητική παράδοση ονομάζεται νήψη ή τήρηση του νου. Η νήψη είναι απαραίτητη στην προσευχή για την εκπλήρωση της πρώτης και μεγάλης εντολής, της αγάπης προς τον Θεό. Ελέγχει κάθε κίνηση του νου και της καρδιάς, ώστε η στροφή του ανθρώπου προς τον Θεό να είναι καθολική και

σύμφωνη με το Πνεύμα Του. Ο Θεός είναι ζηλωτής και επιθυμεί ολόκληρη την καρδιά του ανθρώπου. Γι' αυτό και ο χριστιανός από την αρχή της ημέρας ρυθμίζει τη στάση του ενώπιον του Θεού. Τοποθετεί τον νου στην καρδιά του και διατηρεί τα νοήματα και τις αισθήσεις του στην παρουσία τού Κυρίου.

Οι «σκληροί λόγοι» των αγίων Γραφών προκαλούν στην καρδιά προφητικό «συσσεισμό». Όπως κατά την ημέρα της Πεντηκοστής έπνευσε πρώτα η βίαιη πνοή και ύστερα ξεχύθηκε το Άγιο Πνεύμα «επί πάσαν σάρκα», έτσι και τώρα ο πνευματικός συσεισμός κάνει να αναφανεί η καινή καρδιά· όχι η λίθινη, αλλά η ευαίσθητη που είναι ικανή να προσλάβει το χάρισμα της Πεντηκοστής. Η καρδιά αυτή είναι τόσο πολύτιμη ενώπιον του Κυρίου, ώστε κάθε κραυγή ή επίκληση της συγκεντρώνει όλη την προσοχή Του και ελκύει τη χάρη Του.

Στην ίδια προοπτική εντάσσεται και η εκούσια άσκηση της αυτομεμψίας. Κρίνοντας αυστηρά τον εαυτό του ο άνθρωπος συντρίβεται και συνάγει όλο τον νου στην καρδιά. Τότε μπορεί να βοά «εν όλη καρδιά» προς τον Θεό και να δέχεται από Αυτόν τη δικαίωση. Έτσι επιτελείται η νήψη και δυσχεραίνεται η διείσδυση του εχθρού με δόλιο τρόπο στην καρδιά του πιστού.



Η προσοχή του πιστού κατά την προσευχή, που ονομάζεται και ευκτική προσοχή, πρέπει να συνοδεύεται με αυτοπεριορισμό και υπομονή. Αυτά παρεμποδίζουν τη διάχυση του νου και τον διατηρούν απερίσπαστο στο έργο της προσευχής. Αλλά και η ίδια η προσευχή, όπως έχει διαμορφωθεί στην ορθόδοξη παράδοση ως μονολόγιστη επίκληση του Ονόματος του Κυρίου, συντελεί προς τον σκοπό αυτό: «Κύριε, Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού, ελέησόν με».

Στο πρώτο μέρος της ευχής αυτής περικλείεται ομολογία πίστεως στη θεότητα του Χριστού αλλά και σε όλη την Αγία Τριάδα. Στο δεύτερο μέρος, «ελέησόν με», γίνεται η εξομολόγηση του προσευχομένου· αναγνωρίζεται η πτώση (παγκόσμια και προσωπική), η αμαρτωλότητα και η ανάγκη για τη λύτρωση. Και τα δύο μέρη της ευχής, η ομολογία πίστεως και η μετάνοια του προσευχομένου, δίνουν πληρότητα και περιεχόμενο στην προσευχή.

Η μονολόγιστη αυτή προσευχή γίνεται κατ' αρχάς προφορικά. Ακολούθως τελείται με τον νου και τελικά, με τη συνεργεία της χάριτος, ο νους κατεβαίνει στη βαθιά καρδιά του ανθρώπου. Για τον λόγο αυτό, η προσευχή αυτή ονομάζεται νοερά ή

καρδιακή.

Με τη διαρκή επίκληση του Ονόματος του Χριστού και την προσήλωση του νου στις λέξεις της προσευχής καλλιεργείται μια μόνιμη ευχητική διάθεση. Έτσι η προσευχή γίνεται ο φυσικός τρόπος υπάρξεως του ανθρώπου, το ένδυμα της ψυχής του και η αυτενέργητη αντίδραση της καρδιάς του σε κάθε φαινόμενο του πνευματικού κόσμου. Η πνευματική αυτή κατάσταση έχει μεγάλη σπουδαιότητα κατά την ώρα του θανάτου. Η ασκητική εργασία της νοεράς προσευχής αποβαίνει εξάσκηση και προετοιμασία για το τέλος της επίγειας ζωής, ώστε η γέννηση του πιστού στην ουράνια ζωή να συντελεσθεί όσο το δυνατόν πιο ανώδυνα και ακίνδυνα.

Η κάθοδος του νου στην καρδιά του ανθρώπου δεν πραγματοποιείται με τεχνητά μέσα, Όπως είναι η στάση του σώματος ή η ελεγχόμενη αναπνοή. Βέβαια και τα μέσα αυτά δεν είναι τελείως άχρηστα, αλλά μπορούν να χρησιμοποιούνται βοηθητικά κατά τα πρώτα στάδια της πνευματικής ζωής, πάντοτε με την επίβλεψη του πνευματικού οδηγού και την ταπεινή στάση του αρχάριου μαθητή. Ο κυριότερος παράγοντας για την κατάβαση τού νου και την ένωσή του με την καρδιά είναι η χάρη του Θεού.

Πολλές φορές επικρατεί σύγχυση και πλάνη μεταξύ των αμαθών ανθρώπων των ημερών μας, που έχει ως αποτέλεσμα την ανάμειξη της ευχής του Ιησού με τη γιόγκα του Βουδισμού, τον «υπερβατικό διαλογισμό» και τα όμοια απότοκα της Ανατολής. Η ομοιότητα όμως που υπάρχει ανάμεσά τους είναι εξωτερική και σε πολύ κατώτερο επίπεδο. Η ριζική διαφορά του Χριστιανισμού από τις άλλες δοξασίες έγκειται στο ότι η προσευχή του Ιησού είναι θεμελιωμένη στην Αποκάλυψη του Ζώντος και Προσωπικού Θεού της Αγίας Τριάδος. Στους άλλους δρόμους δεν είναι δυνατή η καλλιέργεια προσωπικής σχέσεως μεταξύ του Θεού και του προσευχομένου.

Στον ασκητισμό της μη χριστιανικής ανατολής προβάλλεται η άσκηση της νοεράς απεκδύσεως από κάθε σχετικό και παρερχόμενο, για να ταυτισθεί ο άνθρωπος με κάποιο απρόσωπο Απόλυτο, με το οποίο πιστεύεται ότι είναι του ιδίου γένους, αλλά υπέστη υποβάθμιση και φθορά με τον ερχομό του στην πολύμορφη και μεταβαλλόμενη ζωή του παρόντος αιώνος. Η άσκηση αυτή είναι εγωκεντρική και βασίζεται στη θέληση του ανθρώπου. Έχει χαρακτήρα περισσότερο διανοητικό και δεν συνδέεται καθόλου με την καρδιά. Στην ασκητική αυτή παράδοση ο άνθρωπος αγωνίζεται να επιστρέψει στο ανώνυμο υπερπροσωπικό Απόλυτο και να ανακραθεί με αυτό. Επιθυμεί να σβήσει την ψυχή (atman) στον ανώνυμο ωκεανό του Υπερπροσωπικού Απολύτου.

Για να φθάσει στο τέλος αυτό, ο ασκητής των ανατολικών θρησκείων αγωνίζεται να απεκδυθεί κάθε πάθος και μορφή αστάθειας της παροδικής υπάρξεως και να βυθισθεί σε κάποια αφηρημένη νοητή σφαίρα της καθαρής Υπάρξεως. Η άσκηση αυτή είναι αρνητική και απρόσωπη. Δεν έχει θεωρία Θεού αλλά αυτοθεωρία ανθρώπου. Η καρδιά δεν μετέχει. Πουθενά στις Ουπανισάδες δεν αναφέρεται η υπερηφάνεια ως εμπόδιο για την άσκηση ή η ταπείνωση ως αρετή. Η πρόοδος στη μορφή αυτή του ασκητισμού εξαρτάται από τη θέληση του ιδίου του ανθρώπου που την προκαθορίζει. Απουσιάζει επίσης η θετική διάσταση της ασκήσεως ως πρόσληψη υπερφυσικής ζωής, που έχει πηγή μόνο τον Θεό της αποκαλύψεως. Η τεχνική απέκδυση που εφαρμόζεται στον Βουδισμό, και στην πιο εξευγενισμένη εκδήλωσή του, δεν αποτελεί παρά μόνο το ασήμαντο ήμισυ της υποθέσεως. Υπάρχει ο κίνδυνος, όταν ο νους βρίσκεται γυμνός στον «γνόφο της απεκδύσεως», να στραφεί προς τον εαυτό του, να θαυμάσει το φωτεινό αλλά κτιστό του κάλλος και να «λατρεύσει τη κτίσει παρά τον κτίσαντα». Και τότε, κατά τον λόγο του Κυρίου, «γίνεται τα έσχατα του ανθρώπου... χείρονα των πρώτων».

Η θεωρία λοιπόν αυτή της Ανατολής δεν είναι θεωρία Θεού αλλά αυτοθεωρία ανθρώπου. Δεν ξεπερνά τα όρια του κτιστού ούτε εγγίζει το πρωταρχικό Είναι του Ζώντος Θεού της αποκαλύψεως. Μπορεί ενδεχομένως η άσκηση αυτή να επιφέρει κάποια ανάπαυση και να οξύνει τις ψυχικές και διανοητικές λειτουργίες του ανθρώπου, αλλά «το γεγεννημένον εκ της σαρκός σαρξ έστι» και «Θεώ αρέσαι ου δύναται».

Η πλέον αυθεντική απέκδυση του νου από κάθε εμπαθή προσκόλληση στα ορατά και παρερχόμενα στοιχεία αυτού του κόσμου κατορθώνεται με φυσιολογικό τρόπο στη ζέση της μετανοίας. Ο καρδιακός πόνος που γεννάται από τη χάρη της μετανοίας, όχι μόνο αποδεσμεύει τον νου από τα φθαρτά, αλλά και τον συνάπτει στα αόρατα και αιώνια. Δηλαδή, η απέκδυση είναι, όπως μόλις είπαμε, μόνο το ήμισυ της υποθέσεως και αφορά τον ανθρώπινο παράγοντα στο κτιστό επίπεδο της υπάρξεως. Στον Χριστιανισμό, όμως, υπάρχει και η επένδυση της ψυχής με τη συνακόλουθη χάρη του Θεού και είναι πλήρωμα ζωής αθανάτου.

Πολλοί θαυμάζουν τον Βούδα και τον παραβάλλουν με τον Χριστό. Λέγεται ότι ο Βούδας σπλαχνίσθηκε τήν ανθρώπινη δυστυχία και με ωραία λόγια δίδαξε τη δυνατότητα και τον τρόπο να αποσπάται ο άνθρωπος από τα παθήματα και να μην τα αισθάνεται. Ωστόσο, ο Μονογενής Υιός του Θεού, ο Χριστός, με τα Πάθη, τον Σταυρό, τον θάνατο και την Ανάστασή Του προσέλαβε τον πόνο εκούσια και αναμάρτητα και τον μετέβαλε σε μέσο εκφράσεως της τέλει αγάπης Του. Με αυτήν θεράπευσε το πλάσμα Του από το μέγα τραύμα της προπατορικής αμαρτίας και το απεργάσθηκε «καινήν κτίσιν». Γι' αυτό ο πόνος είναι τόσο πολύτιμος στην

άσκηση της ευχής, και η παρουσία του είναι ένδειξη ότι ο ασκητής δεν είναι μακριά από την αληθινή και άγια οδό της αγάπης προς τον Θεό. Την αγάπη αυτή εκφράζει ο άνθρωπος με την προσευχή του.

Κατά συνέπεια, η προσευχή είναι θέμα αγάπης. Αν προσευχόμαστε, σημαίνει ότι αγαπάμε τον Θεό. Αν αγαπάμε τον Θεό, προσευχόμαστε. Το μέτρο της προσευχής φανερώνει το μέτρο της αγάπης που έχουμε για τον Θεό. Έτσι, ο άγιος Σιλουανός ταυτίζει τη μνήμη του Θεού με την προσευχή, ενώ οι άγιοι Πατέρες λένε ότι η λήθη του Θεού συνιστά το μεγαλύτερο πάθος. Όταν μας πολεμεί ένα πάθος, μπορούμε και εμείς να του αντιταχθούμε με το Όνομα του Θεού. Όσο πιο πολύ ταπεινώνουμε τον εαυτό μας και καλούμε τον Θεό σε βοήθεια μας, τόσο πιο δυνατοί γινόμαστε και νικούμε το πάθος. Όταν όμως λησμονούμε τον Θεό, ο εχθρός μας φονεύει ολοσχερώς. Γι' αυτό και οι Πατέρες επισημαίνουν ότι η λήθη του Θεού είναι το μεγαλύτερο πάθος.

(Αρχιμ. Ζαχαρία Ζάχαρου, «Ο κρυπτός της καρδιάς άνθρωπος», εκδ. Ι. Σταυροπηγιακή Μονή Τιμίου Προδρόμου, Έσσεξ, Αγγλίας. 2012, σ. 110-116)

<http://bit.ly/1pt54Zw>