Η προσοχή στην προσευχή (Αγ. Ιγνάτιος Μπριαντσανίνωφ)

Categories : ΘΕΟΛΟΓΙΑ

Date : 21 Φεβρουαρίου, 2012

Η προσευχή χρειάζεται την αδιαχώριστη παρουσία και συνεργασία της προσοχής. Με την προσοχή η προσευχή γίνεται η αναφαίρετη περιουσία του προσευχομένου προσώπου. Με την προσοχή φέρνει άφθονους καρπούς, χωρίς την προσοχή κάνει αγκάθια και τριβόλια.

Οι καρποί της προσευχής περιλαμβάνουν φωτισμό του πνεύματος, συντριβή της καρδιάς, εγρήγορση της ψυχής με την ζωή του Πνεύματος. Τα αγκάθια είναι σημάδι του θανάτου της ψυχής και της φαρισαϊκής αυτοπεποίθησης που πηγάζει από την σκληρότητα της καρδιάς που ικανοποιείται και ενθουσιάζεται με την ποσότητα των προσευχών της και τον χρόνο που σπαταλά για να λέει τις προσευχές.

Η αναπόσπαστη προσοχή που διατηρεί την προσευχή εντελώς ελεύθερη από περισπασμούς και από άσχετες σκέψεις και εικόνες είναι ένα δώρο της χάρης του Θεού. Δείχνουμε μια ειλικρινή επιθυμία να δεχτούμε το δώρο της χάρης -το ψυχοσωτήριο δώρο της προσοχής- με το να βιάζουμε τον εαυτό μας να προσεύχεται πάντα με προσοχή. Η τεχνητή προσοχή -όπως θα μπορούσαμε να ονομάσουμε την δική μας αβοήθητη προσοχή χωρίς την βοήθεια της χάρης- περιλαμβάνει το κλείσιμο της ψυχής στα λόγια της προσευχής σύμφωνα με την συμβουλή του Αγίου Ιωάννη της Κλίμακος. Αν το πνεύμα λόγω της απειρίας του στην προσευχή ξεφύγει από το κλείσιμό της στα λόγια θα πρέπει να ξαναοδηγηθεί πίσω σ’ αυτό. Ο νους στην μεταπτωτική κατάστασή του είναι φυσικά ασταθής και έχει τάση να περιπλανιέται παντού. Αλλά ο Θεός μπορεί να του δώσει σταθερότητα και θα το κάνει αυτό όταν ο ίδιος αποφασίσει σε αντάλλαγμα για την επιμονή και την υπομονή μας στην άσκηση της προσευχής.

Ιδιαίτερα βοηθητικό στα να διατηρείται η προσοχή στην διάρκεια της προσευχής είναι η εξαιρετικά αργή προφορά των λέξεων της προσευχής. Ας προφέρονται τα λόγια χωρίς βία έτσι ώστε ο νους να μπορεί να μείνει κλεισμένος στα λόγια της προσευχής και να μην ξεγλιστρήσει από το νόημα καμμιά λέξη. Ας λέγονται οι λέξεις με δυνατή φωνή όταν η προσευχή γίνεται κατά μόνας. Αυτό επίσης βοηθά στο να διατηρείται η προσοχή.

Είναι ιδιαίτερα εύκολο να διατηρείται η προσοχή στην προσευχή όταν γίνεται στο ιδιαίτερο δωμάτιο κάποιου και ο καθένας μας πρέπει να εξαναγκάσει τον εαυτό του σ' αυτό το πράγμα. Αγαπητέ μου αδελφέ μην αρνηθείς το ζυγό κάποιας δόσης μονοτονίας και εξαναγκασμού για να συνηθίσεις τον εαυτό σου στις πνευματικές ασκήσεις και ιδιαίτερα στον κανόνα της προσευχής σου. Αρμάτωσε τον εαυτό σου έγκαιρα με το παντοδύναμο όπλο της προσευχής. Εξοικειώσου με τον κανόνα της προσευχής ενόσω έχεις ακόμα την ευκαιρία.

Η προσευχή είναι παντοδύναμη λόγω της παντοδυναμίας του Θεού που δρα μέσα της. Είναι η «μάχαιρα του Πνεύματος, που είναι ο Λόγος του Θεού»,

«Η προσευχή είναι εκ φύσεως η κοινωνία και η ένωση του ανθρώπου και του Θεού, η μητέρα και η κόρη των δακρύων, γέφυρα για να προσπερνούν έτσι οι πειρασμοί, προστατευτικό τείχος από τις θλίψεις, συντριβή της διαμάχης, ενεργητικότητα, χωρίς σύνορα πηγή των αρετών και των πνευματικών δώρων, αόρατη πρόοδος, τροφή της ψυχής, φωτισμός του πνεύματος, εκκοπή της απελπισίας, επίδειξη ελπίδας, απελευθέρωση από την λύπη, ο πλούτος του ανθρώπου.

Στην αρχή πρέπει να πιέζουμε τον εαυτό μας να προσεύχεται. Σύντομα η προσευχή αρχίζει να δίνει παρηγοριά και αυτή η παρηγοριά μας εξαναγκάζει και μας ενθαρρύνει στο να βιάζουμε τον εαυτό μας. Αλλά πρέπει να βιάζουμε τον εαυτό μας να προσεύχεται ισόβια και ελάχιστοι είναι πραγματικά οι Χριστιανοί οι οποίοι εξαιτίας της υπερβολικής παρηγοριάς της χάριτος δεν χρειάζεται ποτέ να βιάσουν τον εαυτό τους.

Η προσευχή σκοτώνει τον παλαιό άνθρωπο, τον μη αναγεννημένο εαυτό ή τη φύση μας. Όσο καιρό είναι ζωντανός μέσα μας αντιτίθεται στην προσευχή σαν στο θάνατο. Τα πονηρά πνεύματα ξέροντας τη δύναμη της προσευχής και του ευεργετικού της αποτελέσματος προσπαθούν με όλα τα δυνατά μέσα στο να μας αποτρέψουν από αυτήν παρακινώντας μας να χρησιμοποιήσουμε το χρόνο τον ορισμένο για προσευχή για άλλες ασχολίες ή διαφορετικά προσπαθούν να την εξουδετερώσουν και να την βεβηλώσουν με εγκόσμιους περισπασμούς και αμαρτωλή αφηρημάδα και με το να παρουσιάζουν την ώρα της προσευχής ένα αναρίθμητο σμήνος γήινων σκέψεων, αμαρτωλών ονειροπολήσεων και φαντασιώσεων.

(Περιοδικό «Ορθόδοξη μαρτυρία», εκδ. Παγκυπρίου συλλόγου Ορθοδόξου

παραδόσεως – Οι φίλοι του αγ. Όρους)

(Πηγή ηλ. κειμένου: fdathanasiou.wordpress.com)