Προσευχή (Αγ. Δημήτριος του Ροστώφ)

Categories : ΘΕΟΛΟΓΙΑ

Date : 30 Μαρτίου, 2010

Ψυχή χωρίς προσευχή είναι καταδικασμένη να πεθάνη από πνευματική ασφυξία, όπως το σώμα όταν στερηθή το οξυγόνο.
Δυο ειδών προσευχές έχουμε: την κοινή, τη φανερή· και την ατομική, τη μυστική. Η κοινή προσευχή πρέπει να γίνεται πάντοτε σύμφωνα με την τάξι και το τυπικό που ορίζει η Εκκλησία μας. Στην κοινή προσευχή δεν έχουμε δικαίωμα ν' αυτοσχεδιάζουμε, όπως κάνουν οι αιρετικοί. Έχει τον καθωρισμένο χρόνο και το καθωρισμένο από την Εκκλησία περιεχόμενό της: μεσονυκτικό, όρθρος, ώρες, λειτουργία, εσπερινός, απόδειπνο. Το ίδιο το Πανάγιο Πνεύμα, που συγκροτεί ολόκληρη την Εκκλησία, ώρισε αυτές τις προσευχές, για να λατρεύεται και να δοξάζεται αδιάκοπα ο αληθινός Θεός στη γη από τους ανθρώπους, όπως δοξάζεται στον ουρανό από τους αγγέλους.

Η ατομική προσευχή δεν είναι προκαθωρισμένη. Είναι η προσωπική συνομιλία και επικοινωνία του ανθρώπου με τον ουράνιο Πατέρα του, του πλάσματος με τον πλάστη του. Αυτή η προσευχή, διδάσκει ο άγιος Ιωάννης της Κλίμακος, ως προς την ποιότητά της είναι συνουσία και ένωσις ανθρώπου και Θεού· και ως προς την ενέργειά της, έχει τέτοια και τόση δύναμι, ώστε συντηρεί και διατηρεί τον κόσμο, συμφιλιώνει με τον Θεό, σβήνει πλήθος αμαρτημάτων, σώζει από τους πειρασμούς, συντρίβει τα τεχνάσματα των δαιμόνων, γεννά όλες τις αρετές, χορηγεί τα χαρίσματα του Αγίου Πνεύματος, τρέφει την ψυχή, φωτίζει τον νου, διαλύει τη λύπη και την ακηδία, σβήνει τον θυμό, καλλιεργεί την ελπίδα, καθρεπτίζει την πνευματική πρόοδο, αποκαλύπτει τα μέλλοντα.

«*Συ δε όταν προσεύχη, είσελθε εις το ταμιείον σου, και κλείσας την θύραν σου πρόσευξαι τω πατρί σου τω εν τω κρυπτώ*» (Ματθ. 6. 6). «Ταμιείον» πνευματικό είναι η καρδιά που ενώνεται με τον νου και γεννά ό,τι ο άγιος Θεοφύλακτος ονομάζει μυστική διάνοια. Εκεί μέσα επιτελείται η εσωτερική προσευχή. Δεν χρειάζεται να κινηθούν τα χείλη, να χρησιμοποιηθούν βιβλία, να επιστρατευθούν τα μάτια και η γλώσσα και οι φωνητικές χορδές· χρειάζεται όμως ν' ανυψωθή ο νους προς τον Θεό και να βυθισθή μέσα σ' Αυτόν.

Το πνευματικό «ταμιείον» της καρδίας σου χωρεί και κλείνει μέσα του ολόκληρο τον Κύριο και τη βασιλεία των ουρανών, καθώς ο ίδιος διαβεβαίωσε: «*Η βασιλεία του Θεού εντός υμών εστιν*» (Λουκ. 17. 21). Η καρδιά, εξηγεί ο άγιος Μακάριος ο

Αιγύπτιος, είναι μικρό όργανο, αλλά μέσα της χωρούν τα πάντα: εκεί ο Θεός, εκεί οι άγγελοι, εκεί η αιώνια ζωή και βασιλεία, εκεί οι άγιοι, εκεί ο θησαυρός της χάριτος. Σ' αυτό λοιπόν το εσωτερικό καρδιακό ταμείο ν' αποσύρεσαι συχνά, να συγκεντρώνης όλο σου τον νου, να παρίστασαι νοερά ενώπιον του Θεού και να επικοινωνής μαζί Του μυστικά, με πνευματική θέρμη και ζώσα πίστη, ασκούμενος στη νήψι, για να εξελιχθής «εις άνδρα τέλειον».

Μάθε τον άριστο τρόπο της προσευχής: Πρώτα ν' απευθύνης στον Θεό ειλικρινή και βαθιά ευχαριστία «*πάντων ένεκεν*». Στη δεύτερη θέσι βάλε την εξομολόγησι των αμαρτιών σου, με μετάνοια, συναίσθησι και συντριβή ψυχής. Και τελευταία ας αναφέρης τα αιτήματά σου προς τον ουράνιο Πατέρα σου.
Αν προσεύχεσαι πολύν καιρό και ο Θεός δεν εισακούη τα αιτήματά σου, οπωσδήποτε τούτο συμβαίνει για τρεις αίτιες: Ή διότι ζητάς κάτι πριν έρθη η κατάλληλη ώρα, ή διότι ζητάς ανάξια και υπερήφανα, ή διότι ο παντογνώστης Κύριος γνωρίζει πως αν εκπληρώση την επιθυμία σου θα πέσης κατόπιν σε υπερηφάνεια ή σε αμέλεια.

Υπάρχει προσευχή ευάρεστη στον Θεό και καρποφόρα. Και υπάρχει προσευχή βδελυκτή στον Θεό και άκαρπη. Αν θέλης να δεχθή ο Κύριος την προσευχή σου, πλησίασέ Τον με πολλή ταπείνωσι και συντριβή, με καθαρούς τους λογισμούς, με βαθιά εμπιστοσύνη στην πρόνοιά Του, με καθαρή την καρδιά από την οργή και τη μνησικακία, με Πνεύμα μαθητείας και υπακοής στο θέλημά Του. Αυτές είναι οι βασικές προϋποθέσεις της καρποφόρας προσευχής.

«*Προσευχόμενοι δε μη βαττολογήσητε ώσπερ οι εθνικοί· δοκούσι γαρ ότι εν τη πολυλογία αυτών εισακουσθήσονται*» (Ματθ. 6. 7), λέει ο Κύριος. Και ο άγιος Ιωάννης της Κλίμακος πάλι διδάσκει: «*Μη ζητάς να λες πολλά στην προσευχή σου, για να μη διασκορπισθή ο νους σου αναζητώντας λόγια. Ένας λόγος τελωνικός εξιλέωσε τον Θεό, και ένας λόγος πίστεως έσωσε τον ληστή. Η πολυλογία στην προσευχή πολλές φορές δημιούργησε στον νου φαντασίες και διάχυσι, ενώ αντιθέτως η μονολογία συγκεντρώνει τον νου*».

Γι' αυτό ασκήσου στην αδιάλειπτη καρδιακή προσευχή, τη νοερά προσευχή, το «*Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με*», υπακούοντας στα λόγια του αποστόλου: «*Θέλω πέντε λόγους δια του νοός μου λαλήσαι... ή μυρίους λόγους εν γλώσση*» (Α' Κορ. 14. 19). Αν αυτή η προσευχή γίνη η αναπνοή της ψυχής σου, θα σε οδηγήση κατ' ευθείαν στη μυστική ένωσι με τον Κύριο.

Την αληθινή και καθαρή προσευχή δεν μπορεί να σου τη διδάξη άλλος, εκτός από τον Κύριο.
Η προσευχή δεν έχει άλλο δάσκαλο εκτός από τον ίδιο τον Θεό, «*τον διδάσκοντα άνθρωπον γνώσιν και διδόντα ευχήν τω ευχομένω*» (Ψαλμ. 93. 10 - Α' Βασ. 2. 9). Γι΄ αυτό μιμήσου τον μαθητή εκείνο πού με απλότητα παρακάλεσε τον Χριστό: «*Κύριε, δίδαξον ημάς προσεύχεσθαι*» (Λουκ. 11. 1).

(Από το βιβλίο "Πνευματικό Αλφάβητο" του Αγίου Δημητρίου Ροστώφ, ΙΕΡΑ ΜΟΝΗ ΠΑΡΑΚΛΗΤΟΥ, 1996)

Διαβάστε περισσότερα από τις εκδόσεις της Ιεράς Μονής Παρακλήτου πατώντας εδώ

"*Η Άλλη Όψις θα ήθελε θερμά να ευχαριστήσει τον Καθηγούμενο της Ιεράς Μονής, για την ευλογία δημοσίευσης των αποσπασμάτων*"