Η συγκέντρωση του νου την ώρα τής προσευχής (Όσιος Θεοφάνης ο Έγκλειστος)

Categories : ΘΕΟΛΟΓΙΑ

Date : 6 Ιουλίου, 2021

Τί νὰ κάνουμε, ὅταν ὁ νοῦς μας τρέχει ἐδῶ κι ἐκεῖ καὶ δὲν μποροῦμε νὰ τὸν συμμαζέψουμε στὴν προσευχή;

Ὅταν εἴμαστε μόνοι στὸ σπίτι, μποροῦμε ν’ ἀναβάλουμε τὴν ἔναρξη τῆς προσευχῆς ἤ, ἂν ἔχουμε ἤδη ἀρχίσει, νὰ τὴ διακόψουμε γιὰ λίγο. Ἂν καὶ ὕστερα ἀπ’ αὐτὸ τὸ μικρὸ διάλειμμα ὁ νοῦς μας δὲν συνεργάζεται μὲ τὴν προαίρεσή μας, τότε δὲν ἔχουμε παρὰ νὰ τοῦ ἐπιβάλουμε μὲ τὴ βία, θέλει δὲν θέλει, νὰ συγκεντρωθεῖ στὴν προσευχή, σ’ ὅποιο βαθμὸ, βέβαια, εἶναι δυνατόν. Μέσα στὴν ἐκκλησία, πάλι, μερικὲς φορὲς δὲν ἀκοῦμε ἢ δὲν καταλαβαίνουμε ὅσα ψάλλονται, διαβάζονται ἢ ἐκφωνοῦνται. Σ’ αὐτὲς τὶς περιπτώσεις, σταθεῖτε νοερὰ ἐνώπιον τοῦ Κυρίου καὶ ἀφοσιωθεῖτε στὴν εὐχὴ τοῦ Ἰησοῦ.

Πρέπει νὰ ξέρετε, πάντως, ὅτι στὸ ναό, κατὰ τὴν τέλεση ὁποιασδήποτε Ἀκολουθίας, καὶ κατεξοχὴν τῆς θείας Λειτουργίας, κάθε λατρευτικὴ πράξη, κάθε κίνηση ἔχει τὴ σημασία της. Ὅποιος, λοιπόν, γνωρίζει καὶ κατανοεῖ τὴ σημασία κάθε πτυχῆς τῆς τελετουργίας, συμμετέχει μὲ ἐπίγνωση στὴ σύναξη τῶν πιστῶν καὶ τρέφει τὴν ψυχή του μὲ τὸ οὐράνιο μάννα, ποὺ προσφέρεται ἄφθονα στὰ πνευματικὰ συμπόσια τῆς ἐκκλησιαστικῆς λατρείας.

Ἡ νύχτα, ἰδιαίτερα οἱ μεταμεσονύκτιες ὧρες, εἶναι τὸ πιὸ κατάλληλο χρονικὸ διάστημα γιὰ προσευχή.

Πόσες μετάνοιες νὰ κάνει κανείς, λέγοντας τὴν εὐχή;

Ὅσες θέλει, μικρὲς ἢ μεγάλες, ἀνάλογα μὲ τὴ σωματικὴ δύναμη καὶ τὴν ψυχικὴ διάθεσή του. Καλὸ εἶναι, πάντως, νὰ καθορίσει ἕναν ἐλάχιστο ἀριθμὸ μετανοιῶν γιὰ κάθε μέρα καὶ νὰ τὶς ἐκτελεῖ μὲ αὐστηρὴ συνέπεια.

Τὸ Εὐαγγέλιο δὲν εἶναι ἀνάγκη νὰ τὸ διαβάζετε ὄρθιος. Καθιστὸς τὸ κατανοεῖτε καλύτερα, γιατί δὲν κουράζεστε, κι ἔτσι ἡ προσοχή σας συγκεντρώνεται στὸ ἱερὸ κείμενο, χωρὶς νὰ μειώνεται ἡ εὐλαβική σας διάθεση. Ὅσο γιὰ τοὺς Ψαλμούς, διαβάζετε ὅσους μπορεῖτε καὶ ἐπιθυμεῖτε. Ἕναν, δυό, τρεῖς ἢ περισσότερους…

Μπορεῖτε νὰ κοινωνᾶτε συχνά, φτάνει νὰ εἶστε κάθε φορὰ σωστὰ προετοιμασμένος.

Τί σημαίνει νὰ ἔχουμε καθαρὴ συνείδηση ὡς πρὸς τὰ ὑλικὰ πράγματα καὶ ἀντικείμενα; Σημαίνει νὰ μὴν κάνουμε κακὴ χρήση τῶν πραγμάτων, ἀλλὰ νὰ τὰ χρησιμοποιοῦμε συνετὰ καὶ νὰ τὰ συντηροῦμε μὲ τὴ μεγαλύτερη δυνατὴ ἐπιμέλεια.

Ἡ ἀδιάλειπτη μνήμη τοῦ Θεοῦ.

Θέλεις νὰ μὴν ξεφεύγει ὁ νοῦς σου τὴν ὥρα τῆς προσευχῆς καὶ τῆς ἀκολουθίας; Ἀγωνίσου νὰ θυμᾶσαι τὸ Θεὸ κάθε στιγμὴ τῆς ἡμέρας, εἴτε εἶσαι μόνος εἴτε μαζὶ μὲ ἄλλους, στὸ σπίτι, στὴ δουλειά, στὸ δρόμο, παντοῦ. Ἔτσι, καὶ τὴν ὥρα τῆς προσευχῆς ἢ τῆς ἀκολουθίας στὸ ναό, ὁ νοῦς σου θὰ εἶναι συγκεντρωμένος σ’ Ἐκεῖνον καὶ εὐλαβικὰ θὰ ἐπικοινωνεῖ μαζί Του.

Πότε εἶναι εὐάρεστη στὸ Θεὸ ἡ προσευχή μας.

Θυμηθεῖτε ὅτι ἡ προσευχὴ δὲν εἶναι λόγια καὶ μετάνοιες, ἀλλὰ**προσήλωση τοῦ νοῦ καὶ τῆς καρδιᾶς στὸ Θεό**. Εἶναι δυνατὸ νὰ διαβάσετε ὅλες τὶς τακτὲς ἀκολουθίες τῆς ἡμέρας καὶ νὰ ἐκτελέσετε ὅλες τὶς καθορισμένες μετάνοιες, ἀλλὰ ἡ ἐπαφή σας μὲ τὸ Θεὸ νὰ εἶναι εἴτε ἐντελῶς ἀνύπαρκτη εἴτε ἀσήμαντη, μὲ τὸ νοῦ σκορπισμένο καὶ τὴν καρδιὰ κρύα. Ἔτσι κάνετε τὸν κανόνα σας, ὄχι ὅμως προσευχή. Μία τέτοια «προσευχή» εἶναι ἐφάμαρτη. Ὁ Κύριος νὰ μᾶς φυλάξει!

Μὲ φόβο καὶ τρόμο πρέπει νὰ ἐπιτελοῦμε τὰ ἔργα τοῦ Θεοῦ -αὐτὸ νὰ τὸ θυμάστε πάντα. Μὲ κάθε τρόπο καὶ μ’ ὅλη σας τὴ δύναμη προσπαθῆστε νὰ ἔχετε τὸ νοῦ σας στὰ λόγια τῆς προσευχῆς ἤ, ὅπως λέει ὁ ὅσιος Ἰωάννης ὁ Σιναΐτης, νὰ κλείνετε τὸ νοῦ σας μέσα στὰ λόγια τῆς προσευχῆς. **Τὴ στιγμὴ ποὺ ἀρχίζετε νὰ προσεύχεστε, πρέπει ὅλη σας ἡ προσοχὴ νὰ εἶναι συγκεντρωμένη στὸ Θεὸ** καὶ νὰ μὴν ἀπομακρύνεται ἀπ’ Αὐτόν…

Τότε μόνο νὰ θεωρήσετε ὅτι προσευχηθήκατε καλά, ὅταν, τελειώνοντας, ἡ ψυχή σας

δονεῖται ἀπὸ συντριβὴ καὶ αὐτομεμψία. Στὴ διάρκεια τῆς ἡμέρας προσπαθῆστε, μὲ τὴν ἀδιάλειπτη προσευχή, νὰ βρίσκεστε νοερὰ ἐνώπιον του Κυρίου κάθε στιγμή, ὅπως βρίσκονται οἱ ἄγγελοι. Ἐκεῖνοι Τοῦ προσφέρουν τὴν ἀκατάπαυστη δοξολογία. Ἐμεῖς ἂς Τοῦ προσφέρουμε τὴ μετάνοιά μας.

Πότε εἰσακούεται ἀπὸ τὸ Θεὸ ἡ προσευχή μας.

Νὰ πὼς πρέπει νὰ ζητᾶς κάτι ἀπὸ τὸ Θεό: «Κύριε, Ἐσὺ βλέπεις ὅτι χρειάζομαι τὸ τάδε πράγμα ἢ ὅτι ὑποφέρω ἀπὸ τὴ δεῖνα συμφορά. Βοήθησέ με, ὅπως ξέρεις καὶ ὅπως θέλεις! Γενηθήτω τὸ θέλημά Σου...».

Μ' αὐτὴ τὴν ἐσωτερικὴ τοποθέτηση, νὰ προσεύχεσαι πολύ. Ὄχι μία φορᾶ, ἔστω καὶ παρατεταμένα, οὔτε γιὰ μία μέρα μόνο, ἀλλὰ γιὰ ἑβδομάδες, μῆνες, χρόνια... Ὅλο νὰ ἱκετεύεις, ὅλο νὰ κραυγάζεις: «Κύριε, βοήθησέ με! Κύριε, λύτρωσέ με! 'Ὡστόσο, ἂς μὴ γίνει ὅ,τι θέλω ἐγώ, μὰ ὅ,τι θέλεις Ἐσύ». Αὐτὸ ἀκριβῶς ἔλεγε καὶ ὁ Χριστὸς στὴ Γεθσημανή, ὅταν προσευχόταν στὸν Πατέρα Του. Καὶ ἡ χήρα τῆς εὐαγγελικῆς παραβολῆς βρῆκε τελικὰ τὸ δίκιο της ἀπὸ τὸν ἄδικο ἐκεῖνο δικαστή, μόνο καὶ μόνο ἐπειδὴ δὲν κουράστηκε νὰ τὸν παρακαλάει γιὰ πολὺν καιρό. Κάποιος σοφὸς εἶπε τὸ λόγο τοῦτο: «Πρέπει νὰ γίνεις φορτικὸς στὸ Θεὸ καὶ στοὺς ἁγίους Του!».

Ἡ δύναμη τῆς προσευχῆς.

Ἡ δύναμη τῆς προσευχῆς βρίσκεται ὄχι στὸν ἐξωτερικὸ τύπο της, ἀλλὰ στὸ περιεχόμενο, στὸ πνεῦμα της.

Προσπαθεῖτε νὰ βιώσετε τὴν προσευχή. Αὐτὸ ἀκριβῶς εἶναι ποὺ χρειάζεται. Κάποιος ἀπὸ τοὺς πατέρες λέει, πώς, ὅταν προσευχόμαστε, πρέπει νὰ αἰσθανόμαστε ὅπως οἱ ὑπόδικοι μπροστὰ στὸ δικαστή.

Ρώτησε κάποιος ἕναν ἀσκητή: «Πῶς νὰ στέκομαι στὴν προσευχή;» Κι ἐκεῖνος ἀποκρίθηκε: «Νὰ στέκεσαι σὰν σὲ κριτήριο, μὲ τὸ βλέμμα σου προσηλωμένο στὰ χείλη τοῦ Κυρίου, ποὺ τὴν ἐπόμενη κιόλας στιγμὴ -ἔτσι νὰ πιστεύεις- θὰ προφέρουν τὴν τελευταία ἀπόφαση γιὰ σένα: «'Ἔλα κοντά μου!' ἢ 'Φύγε μακριὰ μου'. Καὶ νὰ κραυγάζεις: Κύριε, ἐλέησον!».

Νομίζω, ἀκόμα, πὼς ἡ εὐχὴ τοῦ Ἰησοῦ εἶναι ἡ καλύτερη καὶ δυνατότερη προσευχὴ γιὰ κάθε περίσταση, μόνο ποὺ πρέπει νὰ τὴ λέμε ὄχι μηχανικά, δίχως συναίσθηση, ἀλλὰ μὲ **συμμετοχὴ τοῦ νοῦ καὶ τῆς καρδιᾶς.**

(Οσίου Θεοφάνους του Εγκλείστου, «Ο δρόμος της ζωής», εκδ. Ι.Μ.Παρακλήτου, Ωρωπός – Αττικής)

(Πηγή ψηφ. κειμένου: agiazoni.gr*)*