

Ἡ προσευχή τοῦ Ἰησοῦ

«Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, γιὰ τοῦ Θεοῦ ἐλέησόν με».

Περὶ μελέτης τοῦ ὀνόματος τοῦ Ἰησοῦ.

«Τί οὖν μακαριώτερον; τί εὐδαιμονέστερον; ἢ τί γλυκύτερον ἄλλο εἶναι ἢ τὸ νὰ μελετᾷ τις πάντοτε τὸ ἔνδοξον, τὸ τερπνὸν καὶ πολυπόθητον ὄνομα τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ, διὰ τοῦ ὁποίου ὅ,τι καὶ ἂν ζητήσῃ τις ἀπὸ τοῦ Πατρὸς καὶ ἀπ' αὐτοῦ τοῦ ἰδίου, ἐξάπαντος τὸ λαμβάνει;...

»Ποία δὲ ἔννοια καὶ ἐνθύμησις εἶναι χαριεστέρα καὶ θειοτέρα ἀπὸ τῆς ἐννοίας καὶ ἐνθυμήσεως τοῦ σωτηρίου καὶ θεοπροποῦς καὶ φοβεροῦ ὀνόματος τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ, τοῦ Υἱοῦ τοῦ Θεοῦ, τοῦ ὑπὲρ πᾶν ὄνομα ὀνόματος, εἰς τὸ ὅποιον κάμπτουσιν, ἀλλὰ καὶ κάμψουσι τὸ γόνυ τὰ ἐπουράνια, τὰ ἐπίγεια καὶ τὰ καταχθόνια;...».

(Ἅγιος Νικόδημος ὁ Ἁγιορείτης)

Ἡ καρδιακή προσευχή

Μέσα στὴν πνευματικὴ ζωὴ τῆς Ἐκκλησίας μας «Προσευχὴ τοῦ Ἰησοῦ» ἢ «καρδιακὴ προσευχή» ὀνομάστηκε ἡ συνεχὴς καὶ σιωπηλὴ ἐπίκληση τοῦ θείου ὀνόματος τοῦ Κυρίου ἡμῶν Ἰησοῦ Χριστοῦ, ποῦ γίνεται μὲ θερμὴ ἀπὸ τὴν καρδιὰ τοῦ ἀνθρώπου. Ἡ «Προσευχὴ τοῦ Ἰησοῦ» εἶναι γιὰ τοὺς πιστοὺς μὴ ἀπὸ τὴν πρὸ προσφιλεῖς προσευχῆς, γιὰ τὴν περιέχει ὅλη τὴ χάρι τῆς παρουσίας τοῦ Θεοῦ. Δημιουργεῖ στὸν ἄνθρωπο κατάνυξη καὶ μετάνοια, γεμίζει τὴν καρδιὰ του μὲ ἀγάπη, χαρὰ καὶ εἰρήνη, καὶ τὸν ἐνισχύει στὸν ἀγώνα του κατὰ τῶν παθῶν καὶ τῶν ἐπιθέσεων τοῦ διαβόλου. Ἐπειδὴ εἶναι ἀπλὴ καὶ περιεκτικὴ μπορεῖ νὰ τὴν χρησιμοποιεῖ ὁ καθένας καὶ σὲ κάθε στιγμή καὶ περίστασι τῆς ζωῆς του. Ἰδιαίτερα ὁμως προσφέρεται σ' ἐκείνους ποὺ ἡ ὀργάνωση καὶ ὁ ρυθμὸς τῆς καθημερινῆς τους ζωῆς ὄχι μόνον δὲν τοὺς ἀφήνει πολὺ χρόνον γιὰ προσευχὴ, ἀλλὰ τείνει νὰ κρύψει ὁλοτελὴ ἀπὸ τὴν ψυχὴ τους τὴν θέα τοῦ προσώπου τοῦ Θεοῦ. Ἡ συχνὴ καὶ ἐγκάρδια ἐπίκληση τοῦ ἁγίου ὀνόματος τοῦ Θεοῦ ἐνσαρκώνει ἀκριβῶς αὐτὴ τὴν καθημερινὴ ἀναζήτησι καὶ εὕρεσι τῆς βαθύτερης πραγματικότητος τῆς ζωῆς, ποῦ εἶναι ὁ Χριστός. Ἐκεῖνος δηλαδὴ ποῦ δίνει ἀληθινὸ νόημα στὴ ζωὴ τοῦ ἀνθρώπου.

Ἡ ἀνάγκη τῆς προσευχῆς

«Ὅλοι οἱ ἄνθρωποι ἔχομεν ἀνάγκην τῆς προσευχῆς περισσότερο ἀπὸ ὅ,τι τὰ δένδρα ἔχουν ἀνάγκην τῶν ὑδάτων. Διότι οὔτε τὰ δένδρα δύνανται νὰ παράγουν τοὺς καρπούς, ἐὰν δὲν πίνουν ὕδωρ διὰ τῶν ριζῶν, οὔτε ἡμεῖς θὰ δυνηθῶμεν νὰ παραγάγωμεν τοὺς πολυτίμους καρπούς τῆς εὐσεβείας, ἐὰν δὲν ποτιζόμεθα διὰ τῶν προσευχῶν. Διὰ τοῦτο πρέπει καὶ ὅταν ἐξεγειρώμεθα ἐκ τῆς κλίνης, νὰ προφθάνωμεν πάντοτε τὸν ἥλιον μὲ τὴν λατρείαν τοῦ Θεοῦ· καὶ ὅταν καθήμεθα εἰς τὴν τράπεζαν διὰ νὰ φάγωμεν καὶ ὅταν πρόκειται νὰ κοιμηθῶμεν. Μᾶλλον δὲ καθ' ἑκάστην ὥραν καὶ μίαν προσευχὴν νὰ προσφέρωμεν εἰς τὸν Θεόν, διατρέχοντες τοιοῦτοτρόπως διὰ τῆς προσευχῆς ἕνα δρόμον ἴσον πρὸς τὸ διάστημα τῆς ἡμέρας».

(Ἱερὸς Χρυσόστομος)
