

Τοῦ Ἁγίου Θεοφάνους τοῦ Ἐγκλείστου

Τέσσερες Ὀμιλίες Περὶ Προσευχῆς

Ὀμιλία Α΄

Ἀρχὴ τῆς Προσευχῆς:

Οἱ Ἀκολουθίες



**Μ**ὲ τὴν εὐκαιρία τῆς Ἑορτῆς τῆς εἰς τὸν Ναὸν Εἰσόδου τῆς Ὑπεραγίας Θεοτόκου, θὰ ἤθελα νὰ σᾶς ὀμιλήσω περὶ προσευχῆς - τοῦ κατεξοχὴν προορισμοῦ τοῦ Ναοῦ.

Ὁ Ναὸς εἶναι τόπος προσευχῆς καὶ χῶρος ὅπου αὐτὴ ἀναπτύσσεται. Γιὰ μᾶς, εἰσοδος στὸν Ναὸ σημαίνει εἰσοδος στὸ πνεῦμα τῆς προσευχῆς. Ὁ Κύριος εὐδοκεῖ νὰ ὀνομάζη τὴν καρδιὰ Ναόν Του, στὸν ὁποῖο εἰσερχόμενοι νοερῶς παριστάμεθα ἐνώπιόν Του, διεγείροντες συναισθήματα ποὺ μᾶς ἀνυψώνουν πρὸς Αὐτόν, ὅπως ἀνεβαίνει ὁ εὐώδης καπνὸς τοῦ θυμιάματος. Ἄς μάθουμε, λοιπόν, πῶς μπορούμε νὰ τὸ ἐπιτύχουμε.

Ὅταν συναθροίζομαστε στὸν Ναό, ἀσφαλῶς προσευχόμαστε. Ἄλλὰ καὶ ὅταν βρισκόμαστε στὸ σπίτι μας, δὲν παύουμε νὰ προσευχόμαστε. Γι' αὐτό, ἴσως θὰ ἦταν περιττὸ νὰ σᾶς μιλήσω γιὰ τὸ καθῆκον τῆς προσευχῆς, ἐφόσον ὅλοι σας ἤδη προσεύχεσθε. Ὅμως, δὲν θεωρῶ καθόλου περιττὸ νὰ σᾶς ὑποδείξω δυὸ-τρεῖς τρόπους γιὰ τὸ πῶς πρέπει νὰ γίνεται ἡ προσευχή. Ἡ προσευχὴ ἀποτελεῖ τὸ κύριο ἔργο στὴν χριστιανικὴ ζωὴ. Ἄν στὴν καθημερινή μας ζωὴ ἰσχύει ἡ παροιμία «ὅσο ζῆς, μαθαίνεις», τόσο περισσότερο αὐτὴ ἀρμόζει στὴν προσευχή. Ἡ ἄσκησί της δὲν πρέπει νὰ διακόπτεται καὶ οἱ διαβαθμίσεις της δὲν ἔχουν τέλος.

Ἀρχικῶς, σᾶς ὑπενθυμίζω τὴν σοφὴ συνήθεια τῶν ἀρχαίων Ἁγίων Πατέρων, οἱ ὁποῖοι, ὅταν συναντοῦσαν ὁ ἓνας τὸν ἄλλον, δὲν ἐρωτοῦσαν περὶ υγείας ἢ περὶ ὁτιδήποτε ἄλλου, ἀλλὰ περὶ προσευχῆς, λέγοντας «πῶς πάει τὸ ἔργον τῆς προσευχῆς»; Πράγματι, ἡ προσευχὴ ἦταν γι' αὐτοὺς ὁ καθρέφτης τῆς πνευματικῆς ζωῆς. Τὴν ὀνόμαζαν «ἀναπνοὴ τῆς ψυχῆς». Ὑπάρχει ἀναπνοή; Ζῆ τὸ σῶμα. Παύει ἡ ἀναπνοή; Παύει καὶ ἡ ζωὴ. Τὸ ἴδιο ἰσχύει καὶ γιὰ τὴν ψυχὴ. Ὑπάρχει προσευχή; Ζῆ ἡ ψυχὴ. Δὲν ὑπάρχει προσευχή; Δὲν ὑπάρχει ζωὴ στὴν ψυχὴ.

Ὅμως, κάθε ἐπιτέλεσι Ἀκολουθίας δὲν ἀποτελεῖ ἀπαραιτήτως προσευχὴ. Τὸ νὰ στέκεσαι μπροστὰ στὶς εἰκόνες, στὸ σπίτι ἢ στὸν ναό,

καὶ τὸ νὰ κάνης μετάνοιες, δὲν εἶναι ἀκόμα προσευχή, ἀλλὰ μόνο τὰ «ἐργαλεία» τῆς προσευχῆς. Τὸ νὰ διαβάξης προσευχὲς ἀπὸ βιβλίο, ἢ νὰ τὶς λῆς ἀπ' ἔξω, ἢ, ἀκόμη, τὸ νὰ ἀκοῦς ἄλλον νὰ τὶς διαβάξη, δὲν εἶναι ἀκόμα προσευχή ἀλλὰ μέσον γιὰ νὰ τὴν ἀνακαλύψης καὶ νὰ τὴν διεγείρῃς. Προσευχή εἶναι ἡ ἀνάδυσις εὐλαβῶν συναισθημάτων γιὰ τὸν Θεό, μέσα στὴν καρδιά μας: αὐτομεμψία, ἀφοσίωσι, εὐγνωμοσύνη, δοξολογία, ἰκεσία, ἔνθερμη προσκύνησις, συντριβή, ὑποταγὴ στὸ θέλημα τοῦ Θεοῦ, κ.λ.π. Ὅλη ἡ φροντίδα μας πρέπει νὰ ἐπικεντρώνεται στὸ νὰ γεμίζῃ ἡ ψυχὴ μας μὲ τέτοια καὶ παρόμοια συναισθήματα ὥστε, ὅταν ἡ γλῶσσα προφέρει τὴν προσευχή καὶ τὸ αὐτὶ ἀκούει καὶ τὸ σῶμα προσκυνᾷ, ἡ καρδιά νὰ μὴν παραμένῃ ἄδεια, ἀλλὰ νὰ ἐπικρατῇ μέσα της κάποιο συναίσθημα γιὰ τὸν Θεό. Ὅταν ὑπάρχῃ τέτοιο συναίσθημα, τότε ἡ προσευχή μας εἶναι ὄντως προσευχή· ὅταν ὁμως ἀπουσιάζῃ, τότε δὲν εἶναι ἀκόμα προσευχή.

Ἄραγε, τί πιὸ ἀπλὸ καὶ πιὸ φυσικὸ ἀπὸ τὸ νὰ προσευχόμεσθε μὲ τὴν καρδιά μας προσηλωμένη στὸν Θεό; Ἐντούτοις, αὐτὸ δὲν συμβαίνει πάντα, ἢ δὲν συμβαίνει σὲ ὅλους. Εἶναι κάτι ποῦ πρέπει νὰ τὸ διεγείρουμε καὶ νὰ τὸ ἐνισχύουμε· μὲ ἄλλα λόγια, πρέπει νὰ καλλιεργοῦμε μέσα μας τὸ πνεῦμα τῆς προσευχῆς. Ὁ πρῶτος τρόπος γιὰ τὸ ἐπιτύχουμε εἶναι ἡ ἀνάγνωσις ἢ ἡ παρακολούθησις κάποιας Ἀκολουθίας. Ἄν κάνουμε τὴν Ἀκολουθία ὅπως πρέπει, τότε ὅπωςδήποτε ἡ καρδιά μας θὰ ἀφυπνισθῇ καὶ θὰ ἀνυψώνεται πρὸς τὸν Θεὸ ὄλο καὶ περισσότερο. Καὶ ἔτσι θὰ εἰσέλθουμε στὸ πνεῦμα τῆς προσευχῆς.

Τὰ προσευχητάρια περιέχουν προσευχὲς τῶν Ἁγίων Πατέρων: Ἐφραὶμ τοῦ Σύρου, Μακαρίου τοῦ Αἰγυπτίου, Βασιλείου τοῦ Μεγάλου, Ἰωάννου τοῦ Χρυσοστόμου καὶ ἄλλων μεγάλων διδασκάλων τῆς προσευχῆς. Ὅντες οἱ ἴδιοι φορεῖς τοῦ πνεύματος τῆς προσευχῆς, ἀπέδωσαν μὲ λόγια ὅτι αὐτὸ τὸ πνεῦμα τοὺς ἐνέπνεε καὶ μᾶς τὸ παρέδωσαν. Μία μεγάλη προσευχητικὴ δύναμις κρύβεται στὴν κάθε προσευχή τους. Καί, σύμφωνα μὲ τὸν νόμο τῆς δράσεως καὶ τῆς ἀντίδρασεως, ὅποιος τὶς προσεγγίζει μὲ προσοχὴ καὶ ζήλο, ὅπωςδήποτε θὰ νοιώσῃ αὐτὴν τὴν προσευχητικὴ δύναμι, κατὰ τὸ μέτρο ποῦ ἡ ἐσωτερικὴ του διάθεσι ταιριάζει μὲ τὸ περιεχόμενο τῆς προσευχῆς.

Γιὰ νὰ καταστῇ ἡ Ἀκολουθία μας ἕνα ἀποτελεσματικὸ μέσον γιὰ τὴν καλλιέργεια τοῦ πνεύματος τῆς προσευχῆς, πρέπει νὰ τελεῖται μὲ τέτοιο τρόπο, ὥστε καὶ ὁ νοῦς καὶ ἡ καρδιά νὰ ἀφομοιώνουν τὸ περιεχόμενό της. Γιὰ νὰ τὸ πετύχουμε αὐτό, θὰ σᾶς προτείνω τρεῖς ἀπλοῦς κανόνες:

**α)** Μὴν ἀρχίζῃς τὴν Ἀκολουθία χωρὶς κάποια, ἔστω καὶ σύντομη,

προετοιμασία.

**β)** Μὴν τὴν κἀνης ἀπρόσεκτα, ἀλλὰ μὲ προσοχὴ καὶ συναίσθησι.

**γ)** Ὅταν τὴν τελειώσης, μὴ γυρίζης ἀμέσως στὶς συνηθισμένες ἀσχολίες σου.

**Α)** Τὸ γεγονὸς ὅτι γιὰ μᾶς ἡ Ἀκολουθία εἶναι τὸ πιὸ συνηθισμένο πρᾶγμα, καθόλου δὲν σημαίνει ὅτι δὲν ἀπαιτεῖ προετοιμασία. Γιὰ ὅποιον ξέρει γράμματα, τί πιὸ συνηθισμένο ἀπὸ τὸ νὰ διαβάξῃ καὶ νὰ γράφῃ; Ἐντούτοις, ὅταν πρόκειται νὰ διαβάσουμε ἢ νὰ γράψουμε, δὲν ἀρχίζουμε ἀμέσως ἀλλὰ καθυστεροῦμε λίγο, ὥσπου νὰ φθάσουμε στὴν κατάλληλη ἐσωτερικὴ κατάστασι. Ἔτι περισσότερο, εἶναι ἀπαραίτητη κάποια προετοιμασία πρὶν ἀπὸ τὴν προσευχὴ, ἰδιαίτερος ὅταν ἡ προηγούμενη ἀσχολία μας ἦταν πολὺ διαφορετικῆς φύσεως. Προτοῦ, λοιπόν, ἀρχίσης τὴν Ἀκολουθία, πρῶϊνῃ ἢ βραδυνῇ, στάσου λίγο ἢ κάθησε ἢ περπάτησε καὶ προσπάθησε νὰ συγκεντρωθῆς, ἀποσπῶντας τὸν νοῦ σου ἀπὸ κάθε γήϊνο ἔργο ἢ πρᾶγμα. Κατόπιν ἀναλογίσου ποιὸς εἶναι Ἐκεῖνος, στὸν ὁποῖο πρόκειται νὰ ἀπευθυνθῆς καὶ ποιὸς εἶσαι ἐσύ, πὸν θὰ τοῦ μιλήσης, καὶ ἰστάμενος ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ, διέγειρε στὴν καρδιά σου συναισθήματα αὐτοεξουθενώσεως καὶ Θεοῦ φόβου. Αὐτὴ εἶναι ὅλη ἡ προετοιμασία: τὸ νὰ σταθῆς μὲ εὐλάβεια ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ. Πρᾶγμα ἀπλὸ ἀλλὰ πολὺ σημαντικό. Αὐτὸ ἀποτελεῖ τὸ θεμέλιο καὶ τὴν ἀρχὴ τῆς προσευχῆς. Καί, «ἡ ἀρχὴ εἶναι τὸ ἥμισυ τοῦ παντός».

**Β)** Μετὰ ἀπὸ αὐτὴ τὴν ψυχικὴ προετοιμασία στάσου μπροστὰ στὶς εἰκόνες, κάνε μερικὲς μετάνοιες καὶ ἄρχισε τὴν συνηθισμένη Ἀκολουθία:

«Δόξα σοι, ὁ Θεὸς ἡμῶν, δόξα σοι! Βασιλεῦ Οὐράνιε, Παράκλητε, τὸ Πνεῦμα τῆς Ἀληθείας, ..., ἔλθε καὶ σκηνώσον ἐν ἡμῖν...».

Διάβαζε χωρὶς βιασύνῃ, ἐμβαθύνοντας σὲ κάθε λέξι καὶ φέρνοντας τὸ νόημά της μέσα στὴν καρδιά σου. Συνόδευε τὴν προσευχὴ σου μὲ μετάνοιες. Αὐτὴ ἀκριβῶς εἶναι ἡ ἐργασία γιὰ μιὰ σωστὴ Ἀκολουθία, θεάρεστη καὶ καρποφόρο. Ἐμβάθυνε σὲ κάθε λέξι καὶ φέρνε τὸ νόημά της μέσα στὴν καρδιά σου, δηλαδή: κατανόησε αὐτὸ πὸν διαβάξεις καὶ νοιῶσε το. Ἄλλοι κανόνες δὲν χρειάζονται. Ἀπὸ αὐτοὺς τοὺς δύο, - κατανόησε καὶ νοιῶσε - ἐφόσον τηρηθοῦν σωστά, ἀποκτᾷ ἡ Ἀκολουθία ὅλη τὴν ἀξία της καὶ ἀποδίδει ὅλους τοὺς καρπούς της.

Διαβάξεις: «καὶ καθάρισον ἡμᾶς ἀπὸ πάσης κηλίδος». Νοιῶσε πόσο ἀκάθαρτος εἶσαι, ἐπιθύμησε τὴν καθαρότητα καὶ ζήτησέ την θερμὰ ἀπὸ τὸν Κύριο.

Διαβάξεις: «καὶ ἄφες ἡμῖν τὰ ὀφειλήματα ἡμῶν, ὡς καὶ ἡμεῖς ἀφίεμεν

τοῖς ὀφειλέταις ἡμῶν». Συγχώρησε ἀπὸ τὴν καρδιά σου τοὺς πάντες γιὰ τὰ πάντα καὶ τότε ζήτησε ἀπὸ τὸν Κύριο νὰ συγχωρήσῃ καὶ ἐσένα.

Διαβάζεις: «γενηθήτω τὸ θέλημά σου». Παράδωσε τελείως τὴ ζωὴ σου στὸν Κύριο καὶ δήλωσε χωρὶς δισταγμὸ ὅτι εἶσαι ἕτοιμος νὰ δεχθῆς γενναιόψυχα ὅλα ὅσα θὰ σοῦ στείλῃ Ἐκεῖνος.

Ἄν ἔτσι ἐργάζεσαι πάνω σὲ κάθε στίχο τῆς προσευχῆς σου, τότε θὰ ἔχεις κἀνὴ τὴν Ἀκολουθία σου ὅπως πρέπει. Καί, γιὰ νὰ τὰ καταφέρῃς καλύτερα, πρόσεξε τὰ ἑξῆς:

**1)** Νὰ ἔχῃς ἕναν προσωπικὸ κανόνα προσευχῆς, μὲ τὴν εὐλογία τοῦ Πνευματικοῦ σου, ὄχι πολὺ μεγάλον, ἀλλὰ τόσον, ὥστε νὰ μπορῆς νὰ τὸν ὀλοκληρώσῃς χωρὶς βιασύνῃ μέσα στὸ καθημερινό σου πρόγραμμα.

**2)** Νὰ βρῆς χρόνο γιὰ νὰ μελετήσῃς τὶς προσευχὲς τοῦ κανόνος σου. Προσπάθησε νὰ κατανοήσῃς πλήρως τὴν σημασία τῆς κάθε λέξεως καὶ νὰ τὴν νοιώσῃς, καὶ ἂν εἶναι δυνατόν, μάθε ἀπ' ἑξῶ ὅλη τὴν Ἀκολουθία σου. Μὲ ὅλη αὐτὴ τὴν προετοιμασία θὰ σοῦ εἶναι πιὸ εὐκολο κατὰ τὴν διάρκειά τῆς Ἀκολουθίας νὰ καταλαβαίνῃς καὶ νὰ αισθάνεσαι τὰ λόγια τῆς.

Ἀπομένει, ὡστόσο, μιὰ δυσκολία: Ὁ νοῦς σου συνέχεια θὰ ξεφεύγῃ καὶ θὰ πετάγεται σὲ ἄλλα πράγματα. Τί θὰ πρέπει νὰ κάνῃς;

**3)** Πρέπει ἀπαραιτήτως νὰ βιάζῃς τὸν ἑαυτό σου νὰ συγκεντρώνεται καὶ νὰ προσέχῃ. Νὰ γνωρίζῃς ὅμως ἐκ τῶν προτέρων, ὅτι κάπου-κάπου θὰ ἀφαιρῆσαι. Κατόπιν, ὅταν στὴν διάρκειά τῆς Ἀκολουθίας ὁ νοῦς σου ξεφύγῃ, μάζεψέ τον. Πάλι ξεφεύγει; Πάλι μάζεψέ τον. Κάθε φορά. Ἀλλὰ, κάθε φορά, ὅ,τι ἔχεις διαβάσει ἀφηρημένος καί, συνεπῶς, χωρὶς προσοχὴ καὶ συναίσθησι, μὴν ἀμελῆς ποτὲ νὰ τὸ ἐπαναλαμβάνῃς. Καὶ ἂν ἀκόμα ἢ προσοχὴ σου ξεφύγῃ πολλὰς φορές στὸ ἴδιο σημεῖο, ἐπανάλαβέ το ξανὰ καὶ ξανὰ ὥσπου νὰ τὸ διαβάσῃς μὲ προσοχὴ καὶ συναίσθησι. Καὶ ἔτσι θὰ ξεπεράσῃς αὐτὴ τὴν δυσκολία. Τὴν ἐπόμενη φορά ἴσως νὰ μὴν παρουσιαστῇ πάλι ἢ, ἂν παρουσιαστῇ, δὲν θὰ ἔχῃ τὴν ἴδια ἔντασι. Αὐτὸ λοιπὸν πρέπει νὰ κάνῃς ὅταν ὁ νοῦς σου ξεφεύγῃ καὶ διασκορπίζεται.

Ἐπάρχει ὅμως καὶ τὸ ἐνδεχόμενο, κάποια λέξι ν' ἀγγίξῃ τόσο βαθιὰ τὴν ψυχὴ σου, ὥστε νὰ μὴν θελήσῃς νὰ συνεχίσῃς τὴν Ἀκολουθία. Μπορεῖ ἢ γλῶσσα νὰ συνεχίσῃ νὰ λέῃ, ἀλλὰ ὁ νοῦς σου θὰ γυρίσῃ συνέχεια στὸ σημεῖο ποὺ τόσο ἔντονα σὲ ἄγγιξε. Σ' αὐτὴ τὴν περίπτωσι:

**4)** Σταμάτησε! Μὴ συνεχίσῃς τὴν ἀνάγνωσι, ἀλλὰ στάσου μὲ προσοχὴ καὶ συναίσθησι σ' αὐτὸ τὸ σημεῖο. Θρέψε τὴν ψυχὴ σου μ' αὐτὲς τὶς

λέξεις και με τα συναισθήματα που σου προκαλούν. Και μη βιαστής να βγής απ' αυτή την κατάσταση. Άν δέν σου φθάνη ό χρόνος, καλύτερα να αφήσης τόν κανόνα σου στη μέση, παρά να χάσης αυτή την εμπειρία. Ένδεχομένως να συνέχη όλη την ημέρα, σάν μία επίσκεψη του Φύλακος Άγγέλου σου.

Τέτοιου είδους ενέργειες της χάριτος κατά την διάρκεια της Άκολουθίας, φανερώνουν ότι τo πνεύμα τής προσευχής αρχίζει να διεισδύη μέσα σου. Συνεπώς, ή διατήρησις αυτής τής καταστάσεως είναι ό πιό άποτελεσματικός τρόπος για να αναπτυχθή και να ενισχυθή μέσα σου αυτό τo πνεύμα.

**Γ** Τέλος, όταν ολοκληρώσης την Άκολουθία σου, μην άσχοληθής άμέσως με ό,τιδήποτε άλλο, άλλα στάσου, έστω και για λίγο, και αναλογίσου τι διέπραξες μόλις τώρα και τι ύποχρεώσεις σου δημιουργεί. Προσπάθησε, αν σου δόθηκε να αισθανθής κάτι κατά την διάρκεια τής προσευχής, να τo συγκρατήσης και μετά τo τέλος της. Άλλωστε, όποιος ολοκληρώση την Άκολουθία του όπως πρέπει, από μόνος του δέν θα θελήση να άσχοληθής άμέσως με ό,τιδήποτε άλλο.

Αυτή, λοιπόν, είναι ή πεμπτουσία τής προσευχής. Όπως είπαν οι [ρώσοι] πρόγονοί μας, όταν έπεστρεψαν από την Κωνσταντινούπολι, «όποιος γευθής τo γλυκό δέν επιθυμεί τo πικρό». Τo ίδιο ισχύει και για όποιον προσεύχεται σωστά. Και, πρέπει να γνωρίζουμε, ότι σκοπός τής Άκολουθίας είναι ακριβώς να γευθοῦμε αυτή την γλυκύτητα τής προσευχής. Τo πνεύμα τής προσευχής αναπτύσσεται μέσα μας ακριβώς μέσφ αυτής τής εμπειρίας.

\* \* \*

Τηρώντας τούς παραπάνω άπλοῦς κανόνες, σύντομα ό άγώνας τής προσευχής θα φέρη καρπούς. Άκόμα και αν κάποιος τούς τηρήση χωρίς να τούς έχει διδαχθής, ασφαλώς και αυτός θα γευθής τούς ίδιους καρπούς. Κάθε Άκολουθία αφήνει πάνω στην ψυχή τα ίχνη τής προσευχής. Η συνεχής και άδιάκοπη τέλεσι τής καθημερινής Άκολουθίας, έδραιώνει την προσευχή και ή έπιμονή σ' αυτήν την εργασία έμφυτεύει μέσα μας τo «πνεύμα τής προσευχής». Είθε ό Κύριος να μās χαρίση αυτό τo πνεύμα, δια πρεσβειών τής Παναχράντου Δεσποίνης ήμών Θεοτόκου.

Ήδη, σās ύπέδειξα μία πρώτη, εισαγωγική μέθοδο για την ανάπτυξη του πνεύματος τής προσευχής κατά τή διάρκεια τής Άκολουθίας, πρωϊνής ή βραδυνής, είτε στο σπίτι είτε εδώ, στον Ναό. Στην συνέχεια, Θεοῦ θέλοντος, θα σās ύποδείξω άλλη μία μέθοδο. Άμην.

(Συνεχίζεται)