Φως Ιλαρόν

Μηνιαία Έκδοση της Ενορίας Αγίου Γεωργίου Περιβολίων Ρεθύμνου. Έτος 5ο, φ. 51. Δεκέμβριος 2016

Προσευχή, η αναπνοή της ψυχής

Τα μέσα που παρέχει στον άνθρωπο η Εκκλησία για τη σωτηρία –δηλαδή για την ένωσή του με το Θεό και τους συνανθρώπους του– είναι πολλά. Τα κυριότερα από αυτά θα λέγαμε ότι είναι πέντε: η προσευχή, η νηστεία, η εξομολόγηση, η θεία κοινωνία και ο εκκλησιασμός (δηλαδή το να πηγαίνουμε στη θεία λειτουργία και τις άλλες εκκλησιαστικές τελετές).

Πρέπει να ξέρουμε πως ο Θεός δεν έχει ανάγκη τη λατρεία των ανθρώπων, ούτε και τη ζητά για δική Του ικανοποίηση· όλα όσα θεωρούνται «θρησκευτικά καθήκοντα του χριστιανού», στην πραγματικότητα δεν είναι «καθήκοντα» προς το Θεό, αλλά **δικαιώματα που έχει παραχωρήσει ο Θεός στον άνθρωπο**, και μάλιστα δωρεάν, για να Τον πλησιάσει και να ενωθεί με Αυτόν. Μας έχει δωθεί από το Θεό *το δικαίωμα* να είμαστε μέλη της Εκκλησίας (χριστιανοί), *το δικαίωμα* να κοινωνήσουμε Σώμα και Αίμα Χριστού, να λάβουμε άφεση αμαρτιών και πνευματική καθοδήγηση για την κάθαρση της καρδιάς μας μέσω της εξομολόγησης και της μαθητείας σ' έναν έμπειρο πνευματικό (εξομολόγο), *το δικαίωμα* ν' απευθυνθούμε στο Θεό προσευχόμενοι κ.τ.λ. Αν θέλουμε, δεν κάνουμε χρήση αυτού του δικαιώματος και απλώς απορρίπτουμε το Θεό και τη συναναστροφή Του και μένουμε όπως είμαστε. Εξυπακούεται, ότι, αν η καρδιά μου είναι σκληρή σαν πέτρα, τα μέσα που μου παρέχει η Εκκλησία για τη σωτηρία μου δε θα επιδράσουν σε μένα ευεργετικά.

Ας δούμε κάπως αναλυτικότερα το πρώτο από αυτά τα πέντε βασικά μέσα, την προσευχή.

Η προσευχή είναι το εκπληκτικό κανάλι άμεσης επικοινωνίας του ανθρώπου με το Θεό. Κατ' ουσίαν, όλες οι χριστιανικές τελετές («ακολουθίες») είναι προσευχές: στη βάπτιση προσευχόμαστε να ενταχθεί ο συνάνθρωπός μας (μικρό παιδί ή μεγάλος) στη Εκκλησία, δηλαδή να ενωθεί με το Χριστό· στο γάμο προσευχόμαστε για την ενότητα του ζευγαριού και για τη ζωή του, ώστε να είναι μια ζωή ευλογημένη, που θα τους φέρει κοντά στο Θεό (γι' αυτό ο λεγόμενος «πολιτικός γάμος» δεν έχει καμία αξία για τους χριστιανούς, άσχετα αν αναγνωρίζεται από το κράτος)· στην κηδεία και στο μνημόσυνο προσευχόμαστε για τη σωτηρία της ψυχής του αδελφού μας που «κοιμήθηκε»… Στη θεία λειτουργία προσευχόμαστε για πολλά πράγματα (για όλα τα θέματα της ζωής), αλλά κυρίως για τη μεταβολή του ψωμιού και του κρασιού που έχουμε προσφέρει σε σώμα και αίμα του Χριστού, ώστε να κοινωνήσουμε και να ενωθούμε με Αυτόν. Γενικά, κάθε φορά που γίνεται μια χριστιανική τελετή, προσευχόμαστε για κάτι.

Υπάρχει όμως και η προσωπική προσευχή, που μπορεί να γίνεται παντού και πάντα. Και όταν απλώς κάνουμε το σταυρό μας, με σωστό τρόπο βέβαια (όχι μια πρόχειρη στραβή κίνηση του χεριού μας, σαν να παίζουμε μαντολίνο) και όταν λέμε «στο όνομα του Θεού» ή «δόξα τω Θεώ», προσευχόμαστε. Μάλιστα, αυτή τη σύντομη προσευχή, που όμως έχει μεγάλη αξία για την ψυχή μας, οι χριστιανοί κανονικά συνηθίζουν να την κάνουν σε πάρα πολλές στιγμές της ημέρας: κάνουμε το σταυρό μας το πρωί που ξυπνάμε, όταν φεύγουμε από τη σπίτι μας για οπουδήποτε, όταν γυρίζουμε σπίτι, όταν αρχίζουμε κι όταν τελειώνουμε μια δουλειά, όταν αρχίζουμε κι όταν τελειώνουμε το φαγητό μας, όταν πέφτουμε για ύπνο κ.τ.λ.

Οι γονείς «σταυρώνουν» τα παιδιά τους όταν φεύγουν απ' το σπίτι, οι νοικοκυρές «σταυρώνουν» το φαγητό όταν το βάζουν στη φωτιά… Στο σπίτι μας ανάβουμε καντήλι στα εικονίσματα, θυμιάζουμε κ.τ.λ. Όλα αυτά είναι προσευχές που μας συνδέουν με το Χριστό, την

Παναγία και τους αγίους μας και προσφέρουν μεγάλη ωφέλεια στην ψυχή μας και στη ζωή μας.

Ο άγιος Σεραφείμ του Σάρωφ (ένας μεγάλος Ρώσος άγιος του 19ου αιώνα, από τους σημαντικότερους και πιο αγαπητούς αγίους διδασκάλους του λαού μας – ο οποίος γιορτάζει 2 Ιανουαρίου και από τους Ρεθεμνιώτες συνεορτάζεται με τον άγιο Μάρκο τον Κωφό στο ναό του, στη μονή Αρσανίου) λέει: «Κάθε έργο που έγινε από αγάπη Χριστού φέρει τη χάρη του Αγίου Πνεύματος, όμως αυτό κατορθώνεται ευκολότερα με την προσευχή, γιατί αυτή αποτελεί το όργανο που διαθέτουμε. Μπορεί να τύχει να θέλετε να πάτε στην εκκλησία, αλλά η εκκλησία να μην είναι κοντά ή να έχει τελειώσει η ακολουθία. Ή να έχετε την επιθυμία να ελεήσετε κάποιον πτωχό, αλλά πτωχός να μην υπάρχει. Ίσως επιθυμείτε να γίνετε απαθής, αλλά δεν έχετε γι' αυτό δυνάμεις. Για την προσευχή όμως υπάρχει πάντοτε δυνατότητα. Η προσευχή είναι προσιτή τόσο στον πλούσιο όσο και στον πτωχό, τόσο στον εγγράμματο όσο και στον απλοϊκό, στον ισχυρό όσο και στον αδύναμο, στο δίκαιο όσο και στον αμαρτωλό. Η δύναμη της προσευχής είναι τεράστια και περισσότερο απ' οτιδήποτε άλλο αυτή ελκύει το Άγιο Πνεύμα» (άγιος Σεραφείμ του Σάρωφ, διάλογος με το Ρώσο κτηματία Νικόλαο Μοτοβίλωφ).

Ο μέσος άνθρωπος κατά κανόνα προσεύχεται, για να ζητήσει από το Θεό γήινα αγαθά –υγεία, πρόοδο, ευημερία– ή λύση σε συγκεκριμένα προβλήματα. Αν τα αιτήματά του ικανοποιηθούν, δοξάζει το Θεό. Αν όχι, Τον κατηγορεί ως άδικο ή αδιάφορο, κι ας ξέρει ότι Εκείνος, ως πάνσοφος, μπορεί να κρίνει καλύτερα. Ακόμα κι αυτές οι γραμμές πιθανόν να σκανδαλίζουν τον αναγνώστη, που είναι βιαστικός και απαιτητικός και υψώνει ενώπιον του Θεού το ανυποχώρητο θέλημά του.

Αν και είναι φυσικό να προσευχόμαστε για τις γήινες ανάγκες μας (και στη θεία λειτουργία λέγονται τέτοιες προσευχές), **ο αληθινός σκοπός της προσευχής είναι ν' ανοίξει την καρδιά του ανθρώπου για να δεχτεί τη χάρη του Αγίου Πνεύματος.** Γι' αυτό, κυρίως οι μοναχοί, αλλά και αρκετοί «κοσμικοί» (δηλαδή άνθρωποι που δεν είναι μοναχοί), λένε σύντομες προσευχές, που μπορούν να τις επαναλαμβάνουν όσες φορές θέλουν, ακόμα και την ώρα της δουλειάς τους ή όταν ξεκουράζονται, στις οποίες ζητούν από το Θεό «έλεος» χωρίς να Του λένε από πριν τι να κάνει. Τέτοιες προσευχές είναι: «Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με», «Υπεραγία Θεοτόκε, σώσον ημάς», «άγιε του Θεού, πρέσβευε υπέρ ημών» (για όποιον άγιο έχουμε στο νου μας), «άγιοι πάντες, πρεσβεύσατε υπέρ ημών» κ.λ.π. Επίσης τέλεια προσευχή, που περιλαμβάνει όλες τις ανάγκες του ανθρώπου, γήινες και ουράνιες, είναι το *Πάτερ ημών*, που ονομάζεται *κυριακή προσευχή* (του Κυρίου), ως γνωστόν, γιατί το δίδαξε ο Χριστός στα Ευαγγέλια *κατά Ματθαίον* 6, 9-13, και *κατά Λουκάν* 11, 1-4.

Οι προσευχές αυτές δεν έχουν ως αποτέλεσμα να δουλεύουν όλα ρολόι στη ζωή μας, αλλά, **όταν ο Θεός βρίσκεται στην καρδιά, όλες οι συμφορές του κόσμου δε μπορούν να μας πτοήσουν**. Αυτό μοιάζει με αυθυποβολή ή με τη θεωρία της «θετικής ενέργειας», που παράγεται με «θετικές σκέψεις», αλλά δεν είναι το ίδιο. Προχωρώντας στο στάδιο της κάθαρσης της καρδιάς ή ακόμη μακρύτερα, η παρουσία του Θεού στη ζωή του ανθρώπου γίνεται ενεργός και εμφανής.

Η «εργασία της νοεράς προσευχής» είναι ολόκληρη επιστήμη για τους χριστιανούς, η οποία, σημειωτέον, στρέφεται προς τα έξω, προς το Θεό και τους αγίους, κι όχι προς τα μέσα, όπως η γιόγκα και ο διαλογισμός, κι έχει στόχο την προσέγγιση ανθρώπου και Θεού κι όχι την πνευματική ή σωματική χαλάρωση ή την «ανάπτυξη εσωτερικών δυνάμεών μας» κ.τ.λ.

Σε εποχές θρησκευτικού διωγμού ή έλλειψης ιερέων (όπως σήμερα), μπορεί ένα χωριό ή και μια ολόκληρη επαρχία να μείνει για καιρό χωρίς ιερέα, αλλά οι χριστιανοί μπορούν να συγκεντρώνονται στην εκκλησία και να προσεύχονται, τελώντας Παράκληση ή Χαιρετισμούς της Παναγίας, Απόδειπνο και άλλες ιερές ακολουθίες (όχι βέβαια τη θεία λειτουργία), παραλείποντας τα λόγια που λέει ο ιερέας. Έτσι διατηρείται η σύνδεση των ανθρώπων με το Θεό, μέχρι να έρθει η ώρα που θα υπάρχει ιερέας και θα τελέσει τις τελετές κανονικά. Όμως χωρίς προσευχή, η σύνδεση με το Θεό κόβεται από τον άνθρωπο· η προσευχή είναι ένα μέσο

που προσφέρεται σε κάθε τόπο και χρόνο.

Είναι λυπηρό ότι υπάρχουν άνθρωποι που δεν προσεύχονται ποτέ. Αυτοί οι άνθρωποι δυστυχώς αποκόπτουν τον εαυτό τους από το Θεό. Είναι σαν να στερούν την ψυχή τους από την αναπνοή της.

Ένας Ρώσος ιερέας, φυλακισμένος σε εποχή σκληρού θρησκευτικού διωγμού από το σοβιετικό καθεστώς, καταθέτει ορισμένες συγκλονιστικές περιγραφές της προσευχής του:

«Δεν θα πάψω να ευγνωμονώ τον Θεό, για τα χρόνια που πέρασα φυλακισμένος σε απόλυτη απομόνωση. Ήμουν για τρία χρόνια σε δέκα μέτρα βάθος, κάτω από την επιφάνεια της γης. Ποτέ δεν άκουσα μία κουβέντα, ποτέ δεν είπα μία κουβέντα. Δεν υπήρχαν βιβλία. Οι εξωτερικές φωνές, όλες σιώπησαν. Οι φύλακες φορούσαν υποδήματα με λαστιχένιες σόλες, δεν ακουγόταν ο ερχομός τους. Μετά, καθώς ο καιρός περνούσε, σιώπησαν και όλες οι εσωτερικές φωνές. Μας έδιναν φάρμακα» [σ.σ. εννοεί ψυχοφάρμακα], «μας έδερναν.

»Λησμόνησα όλη την θεολογία. Λησμόνησα όλη την Αγία Γραφή. Μία ημέρα πρόσεξα πως είχα ξεχάσει και το "Πάτερ ημών". Δεν μπορούσα να το θυμηθώ. Ήξερα πως άρχιζε με το "Πάτερ ημών", αλλά δεν γνώριζα πια πώς ήταν η συνέχεια. Κράτησα την αισιοδοξία μου και είπα: "Πάτερ ημών, έχω ξεχάσει την προσευχή, αλλά Συ σίγουρα την γνωρίζεις. Σε παρακαλώ, βάλε αντί για μένα έναν Άγγελο να την λέει κι εγώ θα σιωπώ"!

»Για ένα διάστημα η προσευχή μου ήταν "Ιησού, σε αγαπώ". Και μετά από λίγο και πάλι "Ιησού, σε αγαπώ". Αργότερα, μού ήταν δύσκολο να λέω έστω και αυτό, γιατί μας έδιναν μία φέτα ψωμί για μία εβδομάδα. Ήταν οι ξυλοδαρμοί και τα μαρτύρια και η έλλειψη φωτός και άλλα πράγματα. Ήταν πια αδύνατο να συγκεντρώσω το μυαλό μου, ώστε να λέω έστω και το "Ιησού, σε αγαπώ". Η υψηλότερη μορφή προσευχής που γνωρίζω είναι το ήσυχο κτύπημα της καρδιάς που αγαπά Αυτόν. Ο Ιησούς χρειάζεται απλά να ακούει "τικ-α-τοκ", "τικ-α-τοκ" και θα γνωρίζει πως κάθε χτύπημα είναι αφιερωμένο προς Αυτόν»[1].

Πώς να προσεύχομαι;

Κατ' αρχάς, **μπορούμε να προσευχόμαστε λέγοντας στο Χριστό, την Παναγία ή τον άγιό μας ό,τι θέλουμε**. Υπάρχουν όμως και **προσευχές της Εκκλησίας**, γραμμένες στα εκκλησιαστικά βιβλία, που καλό είναι να τις χρησιμοποιούμε, επειδή έτσι ενωνόμαστε με όλους τους χριστιανούς, που έχουν προσευχηθεί ή προσεύχονται με αυτές στο διάβα των αιώνων. Οι προσευχές αυτές είναι αγιασμένες και, επίσης, είναι σημαντικό να βάζουμε τον εαυτό μας μέσα στην εκκλησιαστική ζωή, χρησιμοποιώντας τα κείμενα της Εκκλησίας, παρά να προτιμούμε πάντα να φτιάχνουμε εκείνη τη στιγμή την προσευχή που θα απευθύνουμε στο Θεό. Εξάλλου, η προσευχή που θα αυτοσχεδιάσουμε μπορεί να κρατήσει μισό λεπτό, ενώ αν διαβάσουμε μια εκκλησιαστική προσευχή, αυτή μπορεί να κρατήσει π.χ. ένα τέταρτο, άρα μας δίνει τη δυνατότητα να πλησιάζουμε περισσότερο το Θεό. Εννοείται, ότι τις προσευχές αυτές είναι σωστό να τις διαβάζουμε με χαρά, όχι βαριεστημένα και σαν αγγαρεία. Και ότι πάντα επιτρέπεται να πούμε μια αυτοσχέδια προσευχή, που τη φτιάχνουμε μέσα στο νου μας εκείνη την ώρα.

Εκκλησιαστικές προσευχές που είναι σωστό και ωφέλιμο να χρησιμοποιούμε είναι π.χ. οι Χαιρετισμοί και η Παράκληση της Παναγίας, του Ιησού Χριστού, του Τιμίου Σταυρού ή διαφόρων αγίων, το Απόδειπνο, οι προσευχές που βρίσκονται μέσα στο βιβλίο *Ιερά Σύνοψις* κ.τ.λ. (αναζητήστε τα στα βιβλιοπωλεία). Αυτά τα κείμενα, αν κάποιος δεν καταλαβαίνει τι λένε, επειδή είναι γραμμένα σε κάπως «αρχαία» γλώσσα, μπορεί να ρωτήσει τον πνευματικό του (τον εξομολόγο του) ή να ψάξει για μια μετάφραση στα βιβλιοπωλεία ή στο Διαδίκτυο. Όμως αν προσέξουμε αρκετά και τα διαβάσουμε για πολύ καιρό, όπως κάνουν οι πιστοί χριστιανοί εδώ και αιώνες, θα καταλάβουμε τα περισσότερα και τα πιο σημαντικά.

---

[1] Καθηγητού Αντωνίου Μάρκου, «Οι Ρώσοι Νεομάρτυρες», στο http://churchsynaxarion.blogspot.com/2009/05/chernov-1994-1.html, με παραπομπή στο περιοδικό *Πρωτάτον*, φ. Ιανουαρίου-Φεβρουαρίου 1991, σελ. 27. Για τις συνθήκες κράτησης των Χριστιανών κρατουμένων στα Σοβιετικά στρατόπεδα - φυλακές, βλ. και το βιβλίο *Ο π. Αρσένιος*, Α΄ & Β΄, έκδοση Μονής Παρακλήτου.

Επίσης, καλό είναι να μάθουμε τα βασικά τροπάρια των μεγάλων εορτών (π.χ. των Χριστουγέννων ή της Κοίμησης της Θεοτόκου ή το *Τη Υπερμάχω* κ.τ.λ.) και των αγαπημένων μας αγίων, και να προσευχόμαστε με αυτά όταν είναι η γιορτή τους ή και κάθε μέρα, αν θέλουμε. Δεν είναι δύσκολο, αν μάλιστα σκεφτούμε ότι οι πρόγονοί μας συχνά τα ήξεραν απ' έξω, ακόμη κι αν ήταν άνθρωποι που δεν είχαν τελειώσει το δημοτικό σχολείο.

Τόσα πράγματα μαθαίνουμε, ας μάθουμε και μερικά λόγια που θα μας βοηθήσουν να ζήσουμε αιώνια κοντά στο Χριστό. Τόσα πράγματα μαθαίνουμε στα παιδιά μας, ας τα μάθουμε και μερικά λόγια που θα τα βοηθήσουν να ζήσουν αιώνια κοντά στο Θεό!...

Εκτός από αυτά, αναφέραμε το *Πάτερ ημών* και τις πολύ σημαντικές προσευχές «Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με», «Υπεραγία Θεοτόκε, σώσον ημάς», «άγιε του Θεού, πρέσβευε υπέρ ημών» (για όποιον άγιο θέλουμε), «άγιοι πάντες, πρεσβεύσατε υπέρ ημών», και ας προσθέσουμε την προσευχή «Σταυρέ του Χριστού, σώσον ημάς τη δυνάμει σου». Αυτές τις προσευχές μπορούμε να τις πούμε και με το κομποσχοίνι (μια προσευχή σε κάθε κόμπο – αυτή είναι η πραγματική χρησιμότητα του κομποσχοινιού και όχι μόνο να το φοράμε σαν φυλαχτό στον καρπό του χεριού μας), αλλά μπορούμε και να μάθουμε να τις λέμε σε κάθε δυνατή ευκαιρία: όταν εργαζόμαστε π.χ. ή όταν πηγαίνουμε κάπου, αντί να κουβεντιάζουμε διαρκώς ή να ακούμε μουσική από το ραδιόφωνο, μπορούμε να λέμε από μέσα μας μια τέτοια προσευχή. Κάποια στιγμή, αν τη λέμε για πολύ καιρό, η ίδια η προσευχή «μπαίνει στην καρδιά μας» και την επαναλαμβάνουμε διαρκώς, φέρνοντας συνεχώς το νου μας κοντά στο Θεό.

Δύο άλλες προσευχές που είναι καλό να γνωρίζουμε είναι τα τροπάρια:

Βασιλεύ ουράνιε, παράκλητε, το Πνεύμα της Αληθείας, ο πανταχού παρών και τα πάντα πληρών, ο θησαυρός των αγαθών και ζωής χορηγός, ελθέ και σκήνωσον εν ημίν και καθάρισον ημάς από πάσης κηλίδος και σώσον, αγαθέ, τας ψυχάς ημών.

Αυτή η προσευχή απευθύνεται στο Άγιο Πνεύμα και, στα νέα ελληνικά, λέει:

Ουράνιε βασιλιά, παρηγορητή, Πνεύμα της Αλήθειας, που είσαι παντού και γεμίζεις τα πάντα, θησαυρέ των καλών, που προσφέρεις τη ζωή, έλα και κατοίκησε μέσα μας, καθάρισέ μας από κάθε βρωμιά και σώσε, αγαθέ, τις ψυχές μας.

Το άλλο τροπάριο απευθύνεται στην Παναγία και λέει:

Θεοτόκε Παρθένε, χαίρε κεχαριτωμένη Μαρία, ο Κύριος μετά σου. Ευλογημένοι συ εν γυναιξί και ευλογημένος ο καρπός της κοιλίας σου, ότι σωτήρα έτεκες των ψυχών ημών.

Στα νέα ελληνικά:

Μητέρα του Θεού Παρθένε, να έχεις χαρά, εσύ που έχεις τη χάρη του Θεού. Ο Κύριος είναι μαζί σου. Είσαι ευλογημένη ανάμεσα στις γυναίκες και ευλογημένος είναι και ο καρπός της κοιλίας σου, γιατί γέννησες το Σωτήρα των ψυχών μας.

Αν σας άρεσε αυτό το κείμενο, παρακαλούμε,
δώστε το και σε άλλους να το διαβάσουν.

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΕΝΟΡΙΑΣ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ ΠΕΡΙΒΟΛΙΩΝ ΡΕΘΥΜΝΗΣ
ΤΗΣ ΙΕΡΑΣ ΜΗΤΡΟΠΟΛΕΩΣ ΡΕΘΥΜΝΗΣ ΚΑΙ ΑΥΛΟΠΟΤΑΜΟΥ
Τ.Κ. 741 00 ΡΕΘΥΜΝΟ. Τηλ.: 28310 28854 - e-mail: riginiot@gmail.com
ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ - ΕΚΔΟΤΗΣ: Ενορία Αγίου Γεωργίου Περιβολίων Ρεθύμνης
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΣΥΝΤΑΞΕΩΣ: Θεόδωρος Ι. Ρηγινιώτης