



Ιωάννης Ρωμανίδης (+)*

Το θέμα τώρα της νοεράς προσευχής είναι πολύ ενδιαφέρον. Η νοερά προσευχή είναι μία καθαρά εμπειρική κατάσταση. Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι πρόκειται περί εμπειρίας.

Ούτε ένας ψυχίατρος μπορεί να αρνηθή ότι η νοερά προσευχή είναι καθαρή εμπειρία. Η διαφορά μας με τους ψυχιάτρους θα ήταν όχι στο γεγονός αυτό καθ' εαυτό, αλλά στην αιτία που προκαλεί την νοερά προσευχή. Δηλαδή, αν το θέμα αυτό τεθή υπ' όψιν των επιστημόνων των θετικών επιστημών, π.χ. ψυχολόγων, ψυχιάτρων, παθολόγων, βιολόγων κ.λ.π. σαν ένα φαινόμενο άξιο παρατηρήσεως και μελέτης, θα είναι υποχρεωμένοι οι άνθρωποι αυτοί, εφαρμόζοντας την επιστημονική μέθοδο ερεύνης, να προβάλουν υποθέσεις.

Βέβαια η Εκκλησία έχει την δική της κατατεθειμένη εμπειρία του φαινομένου. Ένας, που έχει νοερά προσευχή μέσα του, «ακούει» ο ίδιος την προσευχή αυτή να λέγεται μέσα στην καρδιά του. Και υπάρχει εκατοντάδων ετών παράδοσις αυτής της πνευματικής καταστάσεως...

Από τους αγίους έχει δοθή μία συγκεκριμένη ερμηνεία σ' αυτήν την παράδοσι της νοεράς προσευχής και βάσει αυτής της ερμηνείας η Εκκλησία γνωρίζει ότι η νοερά

προσευχή είναι μία πνευματική εμπειρία και ότι είναι αποτέλεσμα της επενεργείας του Αγίου Πνεύματος μέσα στην καρδιά του ανθρώπου.

Αυτή είναι μια μακράιωνη παράδοσις, που κανείς δεν μπορεί να αρνηθή την ύπαρξί της, διότι υπάρχουν πάρα πολλά συγγράμματα των Πατέρων επάνω στο θέμα αυτό, εκτός από όσα αναφέρονται γι' αυτήν στην Αγία Γραφή.

Και υπάρχουν σήμερα άνθρωποι, που ζουν αναμεταξύ μας, οι οποίοι γνωρίζουν από προσωπική τους εμπειρία, επειδή την ζουν, ενεργουμένη μέσα τους, την νοερά προσευχή...

Οπότε, εφ' όσον αυτοί οι επιστήμονες αποδεχθούν αυτήν την πραγματικότητα, μετά θα πρέπει να προβάλουν τις δικές τους υποθέσεις για να εξηγήσουν το φαινόμενο αυτό της νοεράς προσευχής.

Βέβαια μεταξύ τους θα υπάρχουν και μερικοί, που θα πουν ότι αυτό είναι ένα εφεύρημα των παπάδων, ιδίως εδώ στην Ελλάδα! Θα πουν ότι αυτά τα λένε οι παπάδες, ότι είναι προϊόν της φαντασίας τους.

Μακάρι όμως οι παπάδες να ησχολούνται με τέτοια πράγματα εδώ στην Ελλάδα.

Άλλοι τώρα από αυτούς τους επιστήμονες ίσως πουν ότι αυτό είναι ένα είδος υπνωτισμού. Είχα μία σχετική συζήτησι με γιατρούς, μάλιστα με καθηγητές Πανεπιστημίου, οι οποίοι έλεγαν ότι αυτό είναι ένα είδος υπνωτισμού! Όμως, έστω, ας είναι έτσι γι' αυτούς. Αλλά ένας ψυχίατρος είναι υποχρεωμένος να ασχοληθή συστηματικά με το θέμα αυτό.

Σχετικά με τον υπνωτισμό τώρα, ο οποίος πράγματι είναι μία εμπειρία. Ο ψυχίατρος όμως θα πρέπει να μπορέ να εξακριβώσει, αν η νοερά προσευχή είναι ένα είδος υπνωτισμού ή όχι. Ο υπνωτισμός μπορεί να οδηγήσει σε παραίσθησι, που σημαίνει σε ασυνταξία ως προς την σωστή σύνθεσι των εμπειρικών εντυπώσεων, που έχει ο άνθρωπος μέσα στην μνήμη του. Όμως όλα τα στοιχεία, που συνθέτουν μία παραίσθηση, είναι παρμένα από τις αισθήσεις.

Διότι ο άνθρωπος που φθάνει σε παραίσθησι, φθάνει σ' αυτήν, όχι διότι έχει χάσει την επαφή του με τα αισθητά, αλλά επειδή η μνήμη του έχει εκτροχιασθή και η σύνθεσις των εντυπώσεων, που γίνεται μέσα στο μυαλό του, δεν είναι τίποτε άλλο παρά μία αταξία στην ταξινόμησι των εντυπώσεων. Έτσι έχομε τους ανισόρροπους, καθώς και αυτούς που ονειρεύονται στον ξύπνιο τους.

Τα στοιχεία δηλαδή των αισθήσεων, που συνθέτουν μία παραίσθησι, είναι υπαρκτά. Εκείνος, που βρίσκεται σε παραίσθησι μπορεί να βλέπη κάτι, που δεν υπάρχει εκείνην την στιγμή μπροστά του, που είναι όμως υπαρκτό.

Όσον αφορά στον υπνωτισμό, εκείνος που υπνωτίζεται μπαίνει σε μία κατάσταση κώματος, σαν δηλαδή να βρίσκεται σε κώμα και, αφού βρίσκεται σε κωματώδη κατάσταση, ενθυμείται πράγματα από το παρελθόν και απαντά στα ερωτήματα

εκείνου που τον υπνώτισε. Οπότε, σαν υπνωτισμένος που είναι, δεν έχει επαφή με την πραγματικότητα.

Όσον αφορά τώρα στην νοερά προσευχή, δεν έχουμε να κάνουμε με κάτι υπαρκτό, που έχει ήδη κατατεθεί στην μνήμη και το οποίο ανακαλείται από την μνήμη και έτσι ονειρεύεται ο άνθρωπος. Δεν συμβαίνει το ίδιο, όπως σε μία παραίσθησι, που βλέπει κανείς κάτι, χωρίς όμως να υπάρχει πράγματι γύρω του εκείνο που βλέπει εκείνην την στιγμή ούτε να υποπίπτει στις αισθήσεις του εκείνην την στιγμή.

Στην περίπτωση της νοεράς προσευχής, ό,τι συμβαίνει στην καρδιά του ανθρώπου και ό,τι αισθάνεται ο άνθρωπος, λαμβάνει χώραν εκείνην την στιγμή που το αισθάνεται.

Δεν είναι κάτι του παρελθόντος. Είναι μία εμπειρία του παρόντος.

Το να είναι επίσης κανείς σε εγρήγορσι πνεύματος, πράγμα που συμβαίνει κατά την νοερά προσευχή, δηλαδή ούτε υπνωτισμένος να είναι ούτε να βρίσκεται σε παραίσθησι, και ταυτόχρονα να βιώνει κάτι το πολύ ξεκάθαρο μέσα του, μέσα στην καρδιά του, κάποιον άλλον, που προσεύχεται μέσα του για λογαριασμό του «στεναγμοίς αλαλήτοις», τέτοιο πράγμα δεν συμβαίνει στον υπνωτισμό.

Κατά την νοερά προσευχή ο άνθρωπος έχει πλήρη συνείδησι ότι κάτι οικείο προς την φύσι του και ενεργούμενο έσωθεν, όχι όμως από τον ίδιο λαμβάνει χώρα μέσα του...

το οποίο όχι μόνο βιώνει ξεκάθαρα αλλά ταυτόχρονα το παρατηρεί, και το οποίο μπορεί εκούσια να συμμετέχει.

Το βάρος την αποδείξεως την αληθείας αυτής της εμπειρίας δεν ανήκει στους Ορθόδοξους, οι οποίοι την κατέχουν...

Αλλά στους επιστήμονες, οι οποίοι την αμφισβητούν ή θέλουν να την ερευνήσουν.

Αν πάλι οι επιστήμονες δώσουν ιδική τους ερμηνεία σ' αυτό το φαινόμενο της νοεράς προσευχής, αυτοί οι ίδιοι θα πρέπει να αποδείξουν ότι η ιδική τους ερμηνεία είναι η σωστή ερμηνεία.

Διότι οι Ορθόδοξοι έχουν παράδοσι αιώνων της ερμηνείας της νοεράς προσευχής, της οποίας η αλήθεια είναι αδιαφιλονίκητος για τους Ορθόδοξους.

Και είναι αυτή η ερμηνεία αδιαφιλονίκητος, διότι δεν είναι ερμηνεία παρελθούσης εμπειρίας, η οποία δεν μπορεί να εξακριβωθεί ή να επαναληφθεί...

αλλά είναι ερμηνεία μιας ζώσης, αληθινής, σημερινής εμπειρίας και πραγματικότητας, που συνεχώς επαναλαμβάνεται και συνεχίζεται και παραδίδεται από γενεά σε γενεά μέσα στην Ορθόδοξο Εκκλησία.

Η Εκκλησία στην γλώσσα της, που είναι η εκκλησιαστική γλώσσα, λέγει διά στόματος του αποστόλου Παύλου: «Δεν μιλούμε με την ανθρώπινη σοφία, αλλά με την δύναμη του Αγίου Πνεύματος». Τι εννοεί μ' αυτό; Γιατί ο Απόστολος αντιπαρατάσσει την δύναμη του Αγίου Πνεύματος με την σοφία του κόσμου τούτου;

Διότι ο άνθρωπος, που έχει γίνει ναός του Αγίου Πνεύματος, που έχει δηλαδή έλθει μέσα του το Άγιο Πνεύμα και έχει κατοικήσει μέσα στην καρδιά του, αυτός ο άνθρωπος αισθάνεται ζωντανά μέσα στην καρδιά του την δύναμη, δηλαδή την ενέργεια του Αγίου Πνεύματος, και έτσι δεν πείθεται ότι έχει γίνει ναός του Αγίου Πνεύματος από λόγια άλλων ούτε από φιλοσοφικά ή θεολογικά επιχειρήματα άλλων, αλλά γνωρίζει ότι είναι ναός του Αγίου Πνεύματος από άμεση και προσωπική του εμπειρία· διότι νιώθει, ακούει μέσα του το Άγιο Πνεύμα, που κάνει τον παπά και τον ψάλτη μέσα στην καρδιά του.

Δηλαδή είναι η συμμαρτυρία του Αγίου Πνεύματος στο πνεύμα του ανθρώπου εκείνο το πράγμα, που δίνει στον άνθρωπο αυτόν την απόλυτη βεβαιότητα ότι έχει γίνει το σώμα του ναός του Θεού, αφού το Πνεύμα το Άγιο ήλθε και σκήνωσε στην καρδιά του. Αυτήν την κατάσταση περιγράφει ο απόστολος Παύλος, όταν λέγει: «Το Πνεύμα του Θεού κράζει μέσα στις καρδιές μας το αββά ο Πατήρ». Φωνάζει δηλαδή μέσα μας το Άγιο Πνεύμα απευθυνόμενο προς τον Πατέρα και λέγει: «Πατέρα μου»!

Αυτό λοιπόν, που περιγράφει ο απόστολος Παύλος, είναι μία πραγματικότητα ή μία φαντασιοπληξία; Πετούσε στα σύννεφα ο απόστολος Παύλος, όταν το έλεγε αυτό;

Αν προσέξετε καλά σε όσα λέει ο απόστολος Παύλος στο κεφ. 8 της προς Ρωμαίους επιστολής του, θα δείτε ότι μιλάει για πραγματική προσευχή στην καρδιά του ανθρώπου.

Αλλά δεν είναι μόνο ο απόστολος Παύλος που μιλάει έτσι. Και ο Δαυίδ στους Ψαλμούς του μιλάει έτσι και η Παλαιά Διαθήκη μιλάει έτσι. Γι' αυτό βλέπομε εδώ ποιος ήταν ο λόγος που οι αρχαίοι Χριστιανοί, που προητοιμάζοντο για την νοερά προσευχή, πρώτα αποστηθίζανε όλο το Ψαλτήρι. Αυτήν τη μεγάλη σημασία είχε το Ψαλτήρι γι' αυτούς· στο να τους βοηθήσει να εργασθούν την νοερά προσευχή.

Δεν ξέρω πόσοι Χριστιανοί σήμερα έχουν διαβάσει ολόκληρο το Ψαλτήρι. Τα παλιά χρόνια το διάβαζαν επάνω στους πεθαμένους πριν την κηδεία. Ίσως τότε να ήταν η μόνη φορά που διάβαζαν ολόκληρο το Ψαλτήρι. Το διάβαζε ο παπάς και, αν είχε κοντά του κανένα ψάλτη, έβαζε και τον ψάλτη και το διάβαζε.

Τα παλιά χρόνια, για να χειροτονηθή κανείς επίσκοπος, έπρεπε να αποδείξει ότι ήξερε το Ψαλτήρι. Γιατί; Γιατί το Ψαλτήρι είχε τόσο μεγάλη σημασία μέσα στην Εκκλησία; Διότι το Ψαλτήρι έχει προσευχές σχετικές με την νοερά προσευχή. Διότι η νοερά προσευχή στην Εβραϊκή παράδοσι, στην Προφητική παράδοσι, αλλά και στην αρχαία Χριστιανική παράδοσι, γινόταν και με τους Ψαλμούς.

Γι' αυτόν τον λόγο λέει ο απόστολος Παύλος «προσεύξομαι τω πνεύματι,

προσεύξομαι και τω νοί. Ψαλώ τω πνεύματι, ψαλώ και τω νοί».

Οπότε η νοερά προσευχή δεν είναι μόνο προσευχή με λόγια, αλλά είναι και ψαλμωδία, ψαλμός δηλαδή.

Γι' αυτό έχουμε και δείγματα από την Παράδοσι ότι η νοερά ευχή γινόταν και με τους Ψαλμούς.

Ένα από αυτά τα παραδείγματα είναι εκείνο του Αγίου Ιωάννου του Κασσιανού, ο οποίος διδάσκει νοερά προσευχή με Ψαλμούς.

Υπάρχουν αρκετές μαρτυρίες γι' αυτό το πράγμα.

Οπότε χρειάζεται καμμία φιλοσοφική απόδειξις γι' αυτά τα θέματα, εφ' όσον εκείνοι, που πιστεύουν και έχουν φθάσει σ' αυτήν την κατάσταση της νοεράς προσευχής, έχουν μέσα τους αυτήν την εμπειρία;

Και, εφ' όσον υπάρχει αυτή η εμπειρία, σε τι χρειάζεται η μεταφυσική; Σε τι χρειάζεται η φιλοσοφία; Σε τι βοηθάει η φιλοσοφία; Βοηθήθηκε ποτέ κανείς ουσιαστικά στην ζωή του από καμμία φιλοσοφία στο να αποκτήσει αυτήν την κατάσταση της νοεράς προσευχής, που ενεργεί αδιάλειπτα μέσα στην καρδιά, ώστε να γίνη νάος του Αγίου Πνεύματος;

Όταν κανείς δεν έχει τέτοια εμπειρία, αλλά θέλη να την αποκτήσει, τότε πηγαίνει και διδάσκεται από τους έχοντας την εμπειρία αυτή.

Η εμπειρία αυτή της νοεράς προσευχής είναι συνήθως – αν και υπάρχουν εξαιρέσεις – απαραίτητη προϋπόθεσις για να φθάσει κάποιος στην εμπειρία της θεώσεως, κατά την οποία αποκτά εμπειρία της ακτίστου δόξης του Θεού.

Αυτή η εμπειρία της θεώσεως είναι αποκλειστικά δώρο Θεού, το οποίο ο Θεός χαρίζει σε όποιους θέλει, όταν θέλη και για όσο θέλει και δεν εξαρτάται από την ανθρώπινη προσπάθεια. Προϋπόθεσις όμως υπό συνήθεις συνθήκες είναι το να έχει κανείς την νοερά προσευχή.

Σχόλιο Π. Κοινωνίας: Υπάρχουν και σήμερα δάσκαλοι της νοεράς προσευχής, που ο καθείς μπορεί να αναζητήσει, ιδίως στο Άγιον Όρος που είναι τόπος κατεξοχήν εργασίας της ευχής »Κύριε Ιησού Χριστέ ελέησον με«. Εκεί θα διαπιστώσει πως η παράδοση έχει ρίζες αιώνων, γνώση και εμπειρία βιούμενη, και επαναλαμβανόμενη.

Ορθότατα αναφέρει ο π. Ι. Ρωμανίδης: »Οπότε η νοερά προσευχή δεν είναι μόνο προσευχή με λόγια, αλλά είναι και ψαλμωδία, ψαλμός δηλαδή. Ένα από αυτά τα παραδείγματα είναι εκείνο του Αγίου Ιωάννου του Κασσιανού, ο οποίος διδάσκει νοερά προσευχή με Ψαλμούς.»

Απόδειξη αποτελεί η παραλλαγή της ευχής απο τον π. Εφραίμ, πνευματικό της Ι.Μ. Καρακάλλου ο οποίος την παραδίδει σε πνευματικά του τέκνα και εξασκούντες της

νοεράς προσευχής. Ένας μικρός τύπος της παραλλαγής είναι ο εξείς: »Ιησού Συγχώρησόν με, Ιησού Θεράπευσόν με, Ιησού Χριστέ Σωτήρ μου, ως Θεός ελέησόν με..»

Προτείνει την εκφώνηση με έμετρο ρυθμό τονίζοντας πως αυτός ο »κυκλικός τρόπος» ψαλμωδίας, βοηθά στην σωστή λειτουργία της νοεράς ενέργειας στην καρδιά (δηλαδή κυκλικά περιστρεφόμενη, τότε η νοερά ενέργεια λειτουργεί ορθά). Δεν καταργείται φυσικά ο κλασικός τρόπος, αλλά ξεκουράζει η παραλλαγή και βοηθά πολύ τον εξασκούντα της νοεράς προσευχής.

Άξιο αναφοράς πως κατά την παράδοση – εκφώνηση της άνωθεν παραλλαγής απο τον π. Εφραίμ εν ώρα εξομολόγησης σε προσκυνητή εξασκούντα της ευχής, ο πιστός ένωσε την έλευση ενέργειας στή καρδιά. Θερμά ευχαριστώ στον φίλο και αδελφό προσκυνητή για την μεταφορά της παραλλαγής της ευχής, και του περιστατικού προς ωφέλεια αδελφών, και Δόξα Θεού.

* Περί νοεράς προσευχής ~ Πατερική Θεολογία, Πρωτοπρ. Ιωάννου Σ. Ρωμανίδου (+), Καθηγητού Πανεπιστημίου.

[Πηγή](#)