

ΠΡΟΣΕΥΧΗ

ΚΥΡΙΛΛΟΥ ΜΟΝΑΧΟΥ ΑΓΙΟΡΕΙΤΟΥ

Περί δε της προσευχής που απαιτείτε να σας απαντήσω, θα σας γράψω και θα σας εξηγήσω λεπτομερώς, διότι σας χρεωστώ πολλά. Λοιπόν, πρόσεχε αδελφέ με πολλήν προθυμίαν δια να εννοήσης καλώς, διότι αυτά που θα σας γράψω είναι η τέχνη των τεχνών και η επιστήμη των επιστημών, καθώς λέγουν οι άγιοι Πατέρες.

Ο άνθρωπος είναι διπλούς, από ψυχήν και από σώμα, και εργάζεται τας αρετάς, άλλας με το σώμα και άλλας με την ψυχήν, και άλλας με την ψυχήν και με το σώμα μαζί. Λοιπόν ο Θεός είναι Πνεύμα άυλον και αόρατον, και η ψυχή είναι άυλος και αόρατος, το σώμα είναι αισθητόν και ορατόν και ως τοιούτον κάμνει και την προσευχήν αισθητήν και ορατήν.. «αϋλως τω αϋλω προσέρχου και προσεύχου». Η προσευχή είναι εξ λογίων. και αι μεν τρεις πρώται ανάγονται εις το πρακτικόν μέρος, επειδή φαίνονται, ακούονται και διακρίνονται. αι δε λοιπαί τρεις, ανάγονται εις το πνευματικόν και θεωρητικόν μέρος, επειδή ούτε φαίνονται ούτε ακούονται ούτε διακρίνονται αισθητώ τω τρόπω. η ψυχή ως αόρατος που είναι, κάμνει και την προσευχήν άυλον και αόρατον. Και επειδή ο Θεός είναι Πνεύμα, και η ψυχή πάλιν πνεύμα, δια τούτο όταν κάνωμεν προσευχήν πνευματικήν, νοεράν και αόρατον, ενούται η ψυχή με τον Θεόν τον αόρατον, καθώς λέγει και ένας Άγιος Λέγει ο Κύριος, «η βασιλεία των ουρανών εντός υμών εστί» (Λκ. 17, 21), δηλαδή εις την καρδίαν. Βασιλείαν ουρανών εξηγούν οι άγιοι Πατέρες την πιο τελειοτέραν και τρανωτέραν έλαμψιν και δόξαν, επειδή εις τους ουρανούς, η απόλαυσις είναι το θείον κάλλος, η θεία δόξα, η οποία τόσο πολύ ευφραίνει τας ψυχάς, ούτως ώστε δεν υπάρχει τίποτε, ούτε δια φαγητόν, ούτε δια ποτόν, ούτε δια ύπνον, ούτε κανέν άλλο υλικόν τίποτε. Εις τους ουρανούς υπάρχει μία ακροτάτη ευφροσύνη, αγαλλίασις, ειρήνη άνευ τινός μεταβολής αιωνίως, η οποία θα αναβρύη από το πρόσωπον του Χριστού, και θεωρείται και απολαμβάνεται από όλας τας σεσωσμένας ψυχάς. Η θεία δόξα, το θείον κάλλος, ο θείος εκείνος φωτισμός, θα είναι το παν δια τον σεσωσμένον άνθρωπον. Εκεί οι άνθρωποι όλοι θα είναι ως ήλιοι, καθώς το λέγει ο Κύριος, «οι δίκαιοι εκλάμψουσιν ως ο ήλιος» (Μτ. 13, 43). Έκαστος θα είναι όλος φωτεινός, θα λάμπη ως ο ήλιος, και ακόμη περισσότερο, θα έχη σώμα άφθαρτον, κούφον, άνευ βάρους, άνθρωπος πνευματικός, όλος φως, το σχήμα το ίδιον, αλλά όλα τα μέλη φωτεινά,

κεφαλήν, χείρας, πόδας δάκτυλα, όλα φωτεινά, όλο φως, και έκαστος θα λάμπη ωςάν τον ήλιον. εκεί φωναί αισθηταί δεν υπάρχουν, όλα νοερά, δοξολογία, ευχαριστία κ.λ.π. Νοερώς θα ακούωμεν, νοερώς θα ψάλλωμεν, νοερώς θα εννοούμεν. Με ολίγα λόγια άγγελιοι μετά σώματος, και όλοι υιοί Θεού και θεοί κατά χάριν. Τότε ο άνθρωπος αυτός ο τώρα ταπεινός και τόσον ευτελής, τότε θα είναι ανώτερος και από τους αγγέλους, διότι θα είναι άγγελος εν σώματι και οι άγγελοι θα τον τιμούν περισσότερο από τον εαυτόν τους, καθότι θα βλέπουν τον ουράνιον Βασιλέα μετά σώματος, πράγμα το οποίον αυτοί υστερούνται. Ω δόξα, ω χάρις, ω πλούτος δόξης! ω θεία μεγαλεία που έχει να αξιωθή, ο σήμερα ευτελής και ταπεινός άνθρωπος. και έπειτα εις τους ουρανούς έκλαμπρος και ένδοξος.

Αν οι άνθρωποι μελετούσαν κάθε ημέραν τα ανωτέρω, ποτέ δεν θα τολμούσαν να λυπήσουν τον Θεόν και να παροργίσουν τον Χριστόν με παράνομα έργα, και τότε θα έζων επί γης ως εις τον επίγειον Παράδεισον και πάντοτε ειρήνη, πάντοτε γαλήνη θα εβασίλευεν εις την γην.

Λοιπόν αι τρεις πρώται προσευχαί είναι αυταί, η πρώτη, είναι εκείνη όπου ψάλλει ο ψάλτης εις το αναλόγιον και το πλήθος του λαού προσηλώνει την ακοήν του εκεί εις την φωνήν του ψάλτου. καλή είναι και αυτή, όταν ο νους του ανθρώπου προσέχη εις τα θεία λόγια της προσευχής και της ψαλμωδίας του ψάλτου. αλλ' όμως αδύνατη προσευχή είναι όπως και το αδύνατον φαγητόν του σώματος. Καλόν είναι αυτό από το καθόλου, αλλά ολίγην ωφέλειαν δίδει εις το σώμα και εις την ψυχήν. Έτσι και αυτή η προσευχή καλή είναι αλλά ολίγην ωφέλειαν προξενεί, διότι ο νους είναι πολύ μακράν από την καρδίαν, όσον είναι ο ψάλτης από τον ακούοντα.

Η δευτέρα προσευχή είναι εκείνη, που προσφέρει έκαστος εκφώνως. Παραδείγματος χάριν, λέγει ο άνθρωπος ψαλμούς με το στόμα και προσηλώνει τον νουν του εις το στόμα που εβγαίνουν τα θεία λόγια. αυτή είναι καλύτερα από την πρώτην, διότι προξενεί περισσότεραν ωφέλειαν, διότι ο νους εις την πρώτην προσευχήν προσηλώνει την προσοχήν του πολύ μακράν, ενώ εδώ η προσήλωσις γίνεται πιο πλησιέστερα, και με τον τρόπον αυτόν ο νους επλησίασε πιο περισσότερο εις την καρδίαν που είναι ο Θεός και η θεία χάρις.

Η τρίτη πάλιν είναι εκείνη, η οποία γίνεται μυστικά εις το στόμα και εις την γλώσσαν, η οποία προσευχή είναι καλύτερα και ωφελιμωτέρα και της πρώτης και της δευτέρας, διότι με τον τρόπον αυτόν ο νους επλησίασε

πιο περισσότερο εις την καρδίαν. Αυταί αι τρεις πρώται προσευχαί λέγονται πρακτικάί, διότι ενεργούνται εις το φανερόν, και με τα αυτιά ακούεις την φωνήν και με το στόμα ομιλείς και προφέρεις επίσης με την γλώσσαν. δηλαδή ενεργούνται με τα μέλη του σώματος.

Αι δε άλλαι τρεις προσευχαί, αι οποίαι λέγονται πνευματικάί και θεωρητικάί, διότι γίνονται με τον νουν και την ψυχήν, καθότι δεν ακούονται με τα αυτιά ούτε προφέρονται με το στόμα και με την γλώσσαν, είναι αυταί: Η πρώτη πνευματική και θεωρητική προσευχή είναι εκείνη η οποία ενεργείται βαθύτερα εις τον λάρυγγα και κάτω, η οποία είναι πιο μυστική από ταις προηγούμενες, διότι δεν σαλεύει η γλώσσα καθόλου, ούτε το στόμα, επίσης ούτε το αυτί, διότι ο νους επισπά όλην την προσοχήν του εις τον λάρυγγα, όπου ενεργούν τα λόγια της ευχής. Αυτή η προσευχή είναι τελειότερα και ωφελιμωτέρα από ταις τρεις άλλαις προηγούμενες, ταις πρακτικές, διότι δεν ακούεται καθόλου αισθητώς, ακούεται μόνον νοερώς και προφέρεται νοερώς, και αυτή λέγεται νοερά προσευχή πρώτη, επειδή με τον νουν λέγεται, με τον νουν οράται και με τον νουν προφέρεται. Αυτή είναι από τας τρεις προηγουμένας πρακτικάς τελειότερα και ωφελιμωτέρα. από δε τας άλλας δύο προσευχάς, που θα γράψωμεν ακολούθως, κατωτέρα και αυτή είναι η τετάρτη προσευχή.

Η δε πέμπτη προσευχή, η οποία είναι η δευτέρα θεωρητική και πνευματική, είναι η προσευχή του στήθους. διότι η προσευχή αυτή ενεργείται βαθύτερα εις το στήθος και ο νους πλησιάζει εις την καρδίαν περισσότερο από την προσευχήν του λάρυγγος, της γλώσσης, του στόματος και του ψάλτου. και αυτή είναι η τελειότερα των προηγουμένων τεσσάρων. Διότι η προσευχή αυτή απαιτεί πιο περισσότερο προσοχήν από τας προηγουμένας, και όταν μελετά κανείς την πρώτην εις το στήθος, κρατείται ο νους πιο εύκολα από τας προηγουμένας, και δια τούτο είναι πιο ωφελιμωτέρα από τας άλλας, διότι συμμαζώνει τον νουν από τον διασκορπισμόν και απ' εκεί που ήτον μακράν όταν ψάλλει ο ψάλτης, κατόπιν εις το στόμα, εις την γλώσσαν, εις τον λάρυγγα και τέλος εις το στήθος, πλησιάζει εις την καρδίαν περισσότερο, και έτσι κρατείται ο ακράτητος νους περισσότερο από τας άλλας τέσσαρας προηγουμένας.

Τώρα έχομεν την έκτην προσευχήν

Η έκτη προσευχή είναι η προσευχή της καρδιάς, η οποία είναι τελειότερα από τας άλλας πέντε προσευχάς. διότι ο νους προσηλώνεται

εις την καρδίαν και εκεί ακούει τα λόγια της ευχής, τα οποία προφέρει η καρδιά και ο νους, ακούει νοερώς τα λόγια της ευχής και τα βλέπει νοερώς λαλούμενα εις το στόμα της καρδιάς. η καρδιά προφέρει τα λόγια της ευχής και ο νους προσηλώνει όλην την δύναμιν της οράσεως δια να βλέπη νοερώς τα λόγια της ευχής, επίσης και όλην την δύναμιν της ακοής δια να ακούη τα λόγια της ευχής, τα οποία προσεύχεται νοερώς η ψυχή και η καρδιά. Τούτον τον τρόπον τον μεθοδεύθησαν οι άγιοι Πατέρες φωτισθέντες από το Άγιον Πνεύμα δια να ημπορέσουν να εμβάσουν τον νουν μέσα εις την καρδίαν, και εκεί κλεισμένος ωσάν εις ένα κάστρον, να μένη απρόσβλητος από τας προσβολάς των δαιμόνων, διότι ο νους όσον περισσότερον μακρύνει από το φρούριον της καρδιάς, τόσον περισσότερον προσβάλλεται από τας ενεργείας των δαιμόνων. Και όσον περισσότερον διάστημα κάθεται εκεί κλεισμένος εις την καρδίαν και προσέχει εις τα λόγια της ευχής, τόσον περισσότερον μένει απρόσβλητος. Όταν πάλιν πολυκαιρίση εις την καρδίαν εμβαίνοντας εκεί και προσευχόμενος και προσέχων, τόσον περισσότερον αποκτά ο νους ειρήνην και γαλήνην, και εκεί παραμένοντας και γλυκαινόμενος δεν θέλει να φύγη απ' εκεί ποτέ, διότι η καρδιά είναι το σπίτι του νοός. Και καθώς ένας άνθρωπος μακράν από το σπίτι και την οικογένειάν του ευρισκόμενος λυπείται και ανησυχεί, έτσι και ο νους άμα μακρύνη από την καρδίαν λυπείται και ανησυχεί. Όταν όμως εις την καρδίαν ευρίσκεται, όλα τα τάγματα των δαιμόνων δεν δύνανται να τον ενοχλήσουν. έξω δε της καρδιάς ευρισκόμενος, και εις μερίμνας βιοτικός εμπλεκόμενος, πνίγεται από τους εμπαιθείς πονηρούς και αισχρούς λογισμούς και κατόπιν συγκατατίθεται εις λογισμούς και αμαρτήματα.

Αυτή είναι η μεγαλύτερα θυσία και προσφορά που ημπορεί να κάμη ο άνθρωπος προς τον Θεόν. όποιος έχει αυτήν την εργασία δεν του χρειάζεται άλλο τίποτε περισσότερον. Διότι με το μέσον αυτό φθάνει εις μεγάλην καθαρότητα ψυχής και σώματος, με την βοήθειαν του Χριστού και της Παναγίας, ακολούθως λαμπρύνεται η ψυχή του με θείον φωτισμόν, δηλαδή διανοίγονται οι οφθαλμοί της ψυχής του και βλέπει το φως εκείνο το θείον, το νοερόν, το άγιον, το οποίον έλαμψεν εις το Θαβώρειον όρος και το οποίον θα τον φωτίζη και θα λάμπη εις τους ουρανούς και το οποίον πολλοί άγιοι, δια την καθαρότητά των, το έβλεπον κάθε ημέραν εδώ εις αρραβώνα και ηρπάζοντο εις θεωρίας και έβλεπον ουράνια πράγματα. Άλλοι πάλιν το έβλεπον αραιότερον και άλλοι μίαν φοράν και άλλοι δύο φορές και άλλοι περισσότερας και άλλοι ολιγωτέρας, αναλόγως της καθαρότητάς των, και τούτο κατώρθωσαν με το μέσον της

νοεράς και καρδιακής προσευχής, η οποία και πληρούται μόνον με την ευχήν το «Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού, ελέησόν με». Αι τρεις πρώται προσευχαί είναι δια τους κοσμικούς, αι δε δεύτεραι τρεις είναι δια τους μοναχούς. Οι τοιούτοι όταν αξιωθούν να φωτισθούν και λαμπρυνθούν θείαν δόξαν και θείον φωτισμόν, οι τοιούτοι είναι άγιοι. Αλλά δια να εργάζεται κανείς τοιαύτην εργασίαν πνευματικήν συνεχώς, χρειάζεται να έχη κάτι πόρους δια τα ολίγα έξοδά του και να μη εργάζεται εργόχειρα. διότι η εργασία εις τα εργόχειρα είναι μέγαλον εμπόδιον, διότι σκορπίζει τον νουν, και δια αυτό σας έγγραφον εις την προηγουμένην μου ότι θέλω να θρέψω την ψυχήν μου με τελειότεραν τροφήν και πτώχεια και η σημερινή περίστασις με εμποδίζει.

Είπαμεν προηγουμένως ότι λέγει ο Κύριος «η βασιλεία των ουρανών εντός υμών εστί» (Λκ. 17, 21) και ο άγιος Αυγουστίνος λέγει, «ζητούσα να εύρω τον Θεόν και τον ζητούσα εις τον ουρανόν και ο Θεός είναι εις την καρδίαν μου». επειδή λοιπόν ο Κύριος λέγει ότι η βασιλεία των ουρανών εντός υμών εστί, και ο άγιος Αυγουστίνος, ζητούσα τον Θεόν εις τον ουρανόν και αυτός είναι εις την καρδίαν μου, δια αυτό πρέπει να εκδημούμεν του σώματος και των γηίνων και να ενδημούμεν εις την καρδίαν, όπου είναι ο Θεός δια να ενωθώμεν με Αυτόν. Διότι «πνεύμα ο Θεός και τους προσκυνούντας αυτόν εν πνεύματι και αληθεία δει προσκυνείν» (Ιω. 4, 24).

Δηλαδή να εισερχώμεθα με τον νουν εις την καρδίαν, και να συνομιλώμεν με τον Θεόν, με τον Χριστόν μυστικά, σιγά σιγά, γλυκά γλυκά, ταπεινά ταπεινά, δια να ενωθώμεν πνευματικώς. διότι πάλιν λέγει ο Κύριος «είσελθε εις το ταμείον σου (δηλαδή εις την καρδίαν σου) και κλείσας την θύραν σου πρόσευξε τω πατρί σου τω εν τω κρυπτώ και ο πατήρ σου ο βλέπων εν τω κρυ-πτώ αποδώσει σοι εν τω φανερώ» (Μτ. 6, 6).

Λοιπόν μόνη η νοερά προσευχή ελευθερώνει τον άνθρωπον από τους πονηρούς λογισμούς, από τα πάθη και από τας αμαρτίας. όποιος δεν εργάζεται την νοεράν και καρδιακήν προσευχήν, κάμνει χρεία εξ ανάγκης να προσβάλλεται από τους πονηρούς και αισχρούς λογισμούς, να πολεμήται από τα πάθη, ψυχικά και σωματικά, και να μολύνεται από διάφορα αμαρτήματα κατά καιρούς. Τον παλαιόν καιρόν ηργάζοντο και οι κοσμικοί αυτήν την πνευματικήν επιστήμην της νοεράς και καρδιακής προσευχής, την σήμερον δε ημέραν ούτε οι μοναχοί, εκτός πολύ ολίγων εξαιρέσεων. Αυτά τα ανωτέρω, ήτοι τας τρεις τελευταίας προσευχάς, σας έγγραψα μόνον δια να ηξεύρετε, όχι δε και να επιμεληθήτε, διότι αι

προσευχαί αυτά χρειάζονται απλανή οδηγόν. Εσείς να καταγίνεσθε εις τας τρεις πρώτας προσευχάς, εις την ψαλμωδίαν, εις την προφορικήν και την εις το στόμα δια της γλώσσης, μυστικά, και να βάλετε όλην την προσοχήν εις τα λόγια που προσεύχεσθε.

Αν θέλετε να συγκρατήται ο νους, να κάμετε πρώτα ολίγην προσευχήν αυτοσχέδιον, να προσεύχεσθε με λόγια δικά σας, ό,τι γεννήση ο νους εκείνην την στιγμήν, αλλά με πολλήν ταπείνωσιν και κατάνυξιν δια να επιτευχθούν ολίγα δάκρυα, έπειτα αρχίσατε ευχάς από τα βιβλία τας συνήθεις, και φεύγετε την παρησίαν και τα πολλά γέλοια και τα πολλά αστεία, διότι αυτά διώχνουν το πένθος και τα δάκρυα, και κατόπιν σκορπίζει ο νους εδώ και εκεί. Όταν σας φέρει ακηδίαν και είναι ημέρα, αν δεν έχετε πίεσιν πίνετε ένα καφέ αδύνατον, και ευθύς προθυμοποιήται η καρδιά και κάμνει προσευχήν με προθυμίαν. Όταν όμως είναι νύκτα και έχης ακηδίαν, δηλαδή τεμπελιά, μόλις σηκώνεσαι, ή κάμε 50 μετάνοιες, ή κάμε τίποτε εργασίες δια να κινηθή το σώμα και φύγει η τεμπελιά και τότε έρχεται η προθυμία, και πάλιν δύνασαι να προσεύχεσαι, πότε όρθιος, πότε γονατιστός και πότε καθιστός, σε καρέκλα ή πολυθρόνα ή στασίδιο. και πάλιν όταν δεν προθυμοποιείσαι, κάθου, βιάσου με επιμονήν και υπομονήν και ας είσαι ζαλισμένος, η επιμονή και η υπομονή θα διώξη την αμέλειαν. και ή εις την αρχήν ή εις το μέσον, ή εις το τέλος, θα νικήσης την αμέλειαν και κατόπιν κάμνεις τας σωματικάς σου εργασίας.

**«ΗΣΥΧΑΣΤΙΚΟΣ ΜΟΝΑΧΙΣΜΟΣ»
ΚΥΡΙΑΛΛΟΥ ΜΟΝΑΧΟΥ ΑΓΙΟΡΕΙΤΟΥ
ΕΚΔΟΣΕΙΣ «ΟΡΘΟΔΟΞΟΣ ΚΥΨΕΛΗ»**