

Να τιμάς τους πατέρες και αδελφούς που συναντάς

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία](#) / [Άγιοι - Πατέρες - Γέροντες](#) / [Ορθόδοξη πίστη](#)



Αγίου Ιγνατίου Μπριαντσανίνωφ

....με μια ελαφρά υπόκλιση προσέχοντας να μην τους κοιτάξεις ερευνητικά.

Έναν πολύ καλό τρόπο ασκήσεως της προσευχής του Ιησού προτείνει ο **ιερομόναχος Δωρόθεος, Ρώσος ασκητής και πνευματικός συγγραφέας.**

“Όποιος προσεύχεται με τα χείλη” λέει “αλλά δε ενδιαφέρεται για την ψυχή και δεν φυλάει την καρδιά προσεύχεται στον αέρα και όχι στον Θεό, γι’ αυτό κοπιάζει μάταια.

Γιατί ο Θεός δίνει προσοχή στον νου, στον ζήλο και όχι στην πολυλογία.

Πρέπει να προσευχόμαστε με όλη μας την προθυμία με την ψυχήν και τον νου και την καρδιά μας, με φόβο Θεού και με όλη μας τη δύναμη.

Η νοερά προσευχή δεν επιτρέπει να μπαίνουν στο εσωτερικό του νου της ούτε περισπασμοί ούτε αισχροί λογισμοί.

Θέλεις να μάθεις την εργασία της νοεράς και καρδιακής προσευχής; Θα σου την διδάξω.

Άκουσέ με αγαπητέ μου με προσοχή και φρόνηση:

Στην αρχή θα πρέπει να κάνεις την προσευχή του Ιησού προφορικά δηλαδή με τα χείλη και τη γλώσσα έτσι ώστε να την ακούς.

Όταν τα χείλη η γλώσσα κι οι αισθήσεις σου ικανοποιηθούν με τη μεγαλόφωνη προφορική προσευχή θα την σταματήσεις και θα αρχίσεις να προσεύχεσαι ψιθυριστά.

Κι έπειτα από αυτό πρέπει να προσεύχεσαι με τον νουν συγκεντρωμένο. Τότε η νοερά και καρδιακή προσευχή θα αρχίσει από μόνη της με την ενέργεια της θείας χάριτος να ασκείται αδιάλειπτα, να περιφέρεται και να ενεργεί σε κάθε στιγμή σε κάθε έργο και σε κάθε τόπο.

Ο γέροντας Σεραφείμ του Σάρωφ συμβουλεύει εκείνον που θέλει να κάνει ζωή νηπτική:

- Να μην ακούει άσχετες συζητήσεις που γεμίζουν το κεφάλι με κούφιας σκέψεις και μάταιες ενθυμήσεις.
- Να μην ασχολείται με τις ξένες υποθέσεις.
- Να μην συλλογίζεται. να μην κρίνει και να μην σχολιάζει τους άλλους.
- Να αποφεύγει τις συνομιλίες και να φέρεται σαν ένας περαστικός προσκυνητής.
- Να τιμά τους πατέρες και αδελφούς που συναντά με μια ελαφρά υποκλιση προσέχοντας να μην τους κοιτάζει ερευνητικά.

Το ερευνητικό βλέμμα προκαλεί αναπόφευκτα στην ψυχή κάποιων εντύπωση που της φέρνει περισπασμό προσελκύοντας έτσι την την προσοχή της και απομακρύνοντάς την από την προσευχή.

Γενικά όποιος κάνει νηπτική ζωή δεν πρέπει ούτε να κοιτάζει τίποτα με ερευνητικό βλέμμα ούτε να ακούει τίποτα με ιδιαίτερη προσοχή. Αλλά να βλέπει και να ακούει φευγαλέα. έτσι που η μνήμη και η δύναμη της προσοχής να είναι πάντα ελεύθερες απαλλαγμένες από τις εντυπώσεις του κόσμου κι έτσι ικανές να δέχονται τις θεϊκές εντυπώσεις.

Αποσπάσματα από το βιβλίο: *Ασκητικές Εμπειριές Δ΄*

Αγίου Ιγνατίου Μπριαντσανίνωφ, σελ. 110-112

Πηγή: agiopneumatika.blogspot.co.uk