

Περὶ προσευχῆς (Ἅγιος Θεοφάνης ὁ Ἑγκλειστος)

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία](#) / [Ἅγιοι - Πατέρες - Γέροντες](#) / [Ορθοδοξία και Ορθοπραξία](#)



Ὁ νοῦς καὶ ἡ καρδιὰ νὰ εἶναι σὲ διαρκῇ κατάστασι προσευχῆς



Καθὼς προσεύχεσαι, προσπάθησε νὰ κρατᾷς τὸν νοῦ καὶ τὴν προσοχή σου μέσα στὴν καρδιά, πουθενὰ ἄλλοῦ. Τὸ ὅτι ὁ νοῦς, ὕστερα ἀπὸ λίγη ὥρα προσευχῆς, φεύγει ἀπὸ τὴν καρδιά, χάνει τὴν μνήμη τοῦ Θεοῦ καὶ μετεωρίζεται, δηλαδὴ περιπλανιέται καὶ ρεμβάζει, φανερώνει ἀδυναμία αὐτοσυγκεντρώσεως καὶ ὑποσυνείδητη ἀδιαφορία γιὰ τὴν προσευχή.

Ἡ ψυχὴ κατὰ βάθος δὲν ἐκτιμᾷ τὴν ἀξία τῆς προσευχῆς καὶ δὲν τὴν αἰσθάνεται τόσο ὡς ἀνάγκη ὅσο, ὡς καθῆκον. Βιάζεται, λοιπόν, νὰ ἀπαλλαγεῖ ἀπὸ αὐτὴν τὸ συντομότερο, κάνοντάς την ὅπως-ὅπως.

Νὰ προσεύχεσαι μὲ φόβο Θεοῦ, ἐπικεντρώνοντας τὴν προσοχή σου στὶς ἔννοιες τῶν λέξεων. Ἡ Εὐχὴ τοῦ Ἰησοῦ καὶ ἄλλες σύντομες προσευχὲς γεννοῦν στὴν καρδιὰ αἰσθήματα θεῖα, μὲ τὰ ὁποῖα δεσμεύεται ἡ προσοχή, παραμένοντας στὴν μνήμη τοῦ Κυρίου.

Νὰ θυμᾶσαι, πάντως, ὅτι στήν τελείωση καὶ τὴν σωτηρία δὲν φθάνει κανεὶς μόνο μὲ τὴν προσευχή, ἀλλὰ καὶ μὲ τὴν παράλληλη καλλιέργεια ὅλων τῶν ἀρετῶν.

Ὅσο προοδεύουμε στήν πνευματικὴ ζωή, ὅσο δηλαδὴ μειώνονται τὰ πάθη μας καὶ αὐξάνονται οἱ ἀρετές μας, τόσο προοδεύουμε καὶ στήν προσευχή.

Οἱ βασικώτερες ἀρετὲς εἶναι: ὁ φόβος τοῦ Θεοῦ, ἡ ἀγνεία, ἡ ταπείνωση, ἡ μετάνοια, ἡ ὑπομονή, ἡ ἀγάπη. Ὅταν αὐτὲς ἐμφανισθοῦν, ἀκολουθοῦν ὅλες οἱ ἄλλες καὶ μαζί τους ἡ προσευχή.

«Νὰ φροντίσω περισσότερο γιὰ τὴν συνεπῆ ἐκτέλεση τοῦ καθημερινοῦ προσευχητικοῦ μου κανόνα ἢ γιὰ τὴν προσοχή στήν προσευχή;».

Ἡ προσευχή δίχως προσοχή δὲν εἶναι προσευχή. Γι' αὐτήν, ἐπομένως, πρέπει νὰ φροντίζεις περισσότερο. Συνάμα, ὅμως, νὰ εἶσαι συνεπὴς καὶ στήν ἐκτέλεση τοῦ καθημερινοῦ σου κανόνα.

Νὰ συμμετέχεις, ἐπίσης, καὶ στήν λατρεία τῆς Ἐκκλησίας μας. Νὰ πηγαίνεις στὸν Ναὸ συχνά, σὲ κάθε Ἀκολουθία, ἂν τοῦτο εἶναι δυνατό, καὶ νὰ συμπροσεύχεσαι εὐλαβικὰ μὲ τοὺς ἄλλους πιστοὺς.

Διάβασε στήν «Φιλοκαλία» τὸ ἀπόσπασμα ἀπὸ τὸν Βίο τοῦ Ὁσίου Μαξίμου τοῦ Καυσοκαλύβη, ποὺ ἔλαβε ἀπὸ τὴν Ὑπεραγία Θεοτόκο τὸ χάρισμα τῆς ἀδιάλειπτης προσευχῆς. Μιμήσου τὴν πίστη καὶ τὴν ἀρετὴ του, γιὰ νὰ γίνεις καὶ ἐσὺ ἄξιος αὐτῆς τῆς μεγάλης δωρεᾶς.

Δίχως ἀγῶνα, τίποτα δὲν θὰ κατορθώσεις.

* * *

Ἔχετε τὴν συναίσθηση καὶ βασανίζεσθε ἀπὸ τὸν λογισμό πὼς ἡ συμμετοχή σας στήν λατρευτικὴ Σύναξη ἦταν ὄχι καλή, ὄχι οὐσιαστική. Ὁ νοῦς σας τριγύριζε ἐδῶ καὶ ἐκεῖ καὶ τὴν καρδιά σας ἀναστάτωναν ἄπρεπα αἰσθήματα.

Σὲ τέτοιες περιπτώσεις νὰ μετανοεῖτε ἀμέσως, νὰ καταδικάζετε τὸν ἑαυτὸ σας (αὐτομεμφία) καὶ νὰ βάζετε ἀρχὴ διορθώσεως. Ἄλλωστε, τὸ τέλος τῆς Ἀκολουθίας δὲν εἶναι τέλος καὶ τῆς προσευχῆς. Νὰ ἐθίσετε, λοιπόν, τὸν νοῦ καὶ τὴν καρδιά σας σὲ διαρκῆ κατάσταση προσευχῆς. Αὐτὸ μπορεῖ νὰ συντελεσθεῖ μὲ τὴν ἀδιάλειπτη εὐλαβικὴ μνήμη τοῦ Θεοῦ καὶ μὲ τὴν παράδοση τοῦ ἑαυτοῦ σας στὸ θέλημά Του. Ἔτσι, ὅταν θὰ ἀφήνετε τὴν Ἀκολουθία, δὲν θὰ ἀφήνετε τὴν προσευχή. Μόνο θὰ ἀλλάζετε μία μορφή προσευχῆς μὲ ἄλλη.

Νὰ προσεύχεσθε χρησιμοποιώντας τὰ λειτουργικὰ βιβλία, ἀλλὰ νὰ ἀρχίσετε σιγά-

σιγά νὰ ἀπευθύνετε καὶ τὰ δικά σας λόγια στὸν Κύριο, λόγια ποὺ θὰ ἀνταποκρίνονται τόσο στὶς ψυχικὲς, ὅσο καὶ στὶς σωματικὲς ἀνάγκες σας.

Καμμιά φορὰ ἡ ψυχὴ μας ἐπιθυμεῖ νὰ στραφεῖ στὸν Κύριο χωρὶς συγκεκριμένη ἀνάγκη. Ἡ ἐπιθυμία αὐτὴ ὀφείλεται ἀπλῶς σὲ μία, ἅς τὴν πῶ ἔτσι, δῖψα τοῦ Θεοῦ. Σὲ ὅποιο βαθμὸ καὶ μὲ ὅποια μορφή καὶ ἂν ἐμφανισθεῖ μέσα σας, δὲν πρέπει νὰ τὴν ἀφήνετε ἀνικανοποίητη. Τὴν ἴδια κιόλας ὥρα νὰ ἀφοσιώνεσθε στὴν προσευχή, ὅπου καὶ ἂν εἴστε, στὸ σπίτι, στὴν δουλειά, στὸν δρόμο.

Ὅσο πιὸ ἐγκάρδια ἀνταποκρίνεσθε στὸ θεῖο τοῦτο κάλεσμα, ὅσο πιὸ θερμὰ ἱκανοποιεῖτε τὸν ἅγιο τοῦτο πόθο, τόσο πιὸ συχνὰ θὰ ἐμφανίζεται, τόσο πιὸ πολὺ θὰ διαρκεῖ, τόσο πιὸ βαθειὰ θὰ ριζώνει.

Πηγή: agiazoni.gr