



και την

[Αρχιμανδρίτης Ζαχαρίας \(Ιεράς Σταυροπηγιακής Μονής Τιμίου Προδρόμου Έσσεξ Αγγλίας\)](#)

Βασικός παράγοντας για την καλλιέργεια της καρδιάς και την άσκηση της προσευχής είναι η προσοχή. Για να στρέψει ο άνθρωπος τον νου στην καρδιά του και ακολούθως στον Θεό, χρειάζεται να ενεργοποιήσει ιδιαίτερα την προσοχή του. Με την προσοχή συγκεντρώνεται ο όλος άνθρωπος στην προσπάθεια να σταθεί στην παρουσία του Θεού και να εκπληρώσει τις εντολές Του.

Η προσπάθεια αυτή στην ασκητική παράδοση ονομάζεται [Διαβάστε τη συνέχεια του άρθρου »](#)