

## Κάτι για το ξεκίνημα της προσευχής

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία](#) / [Θεολογία και Ζωή](#) / [Ορθόδοξη πίστη](#)



Αν κάποιος δεν έχει όρεξη για προσευχή και δεν είναι αποδεδειγμένα κουρασμένος, αυτός μπορεί να ξεκινήσει τον προσωπικό του διάλογο με τον Θεό προσευχόμενος για τους άλλους, έτσι ώστε σιγά - σιγά “να ξεπαγώσουν τα λάδια της ψυχής του” και μετά να αρχίσει να προσεύχεται και για τον εαυτό του. Ο άγιος Σιλουανός ο Αθωνίτης, ο Ρώσος, (+24.9.1938) που έζησε στο Μοναστήρι του Αγίου Παντελεήμονος (Ρώσικο), μας είπε ότι οι πιο ευπρόσδεκτες προσευχές για τους άλλους είναι οι εξής: Πρώτα πρέπει να προσευχόμαστε για τους εχθρούς μας (Χριστομίμητη προσευχή, γιατί και ο Χριστός προσευχήθηκε για τους σταυρωτές Του πάνω από το Σταυρό). Δεύτερον πρέπει να προσευχόμαστε για τους νεκρούς μας, γιατί αυτοί από μας τους ζωντανούς περιμένουν μέχρι τη Β΄ Παρουσία, για να τους βοηθήσουμε με τις ευχές, προσευχές, μνημόσυνα και ελεημοσύνες μας υπέρ συγχωρήσεως και αναπαύσεως της ψυχής τους. Και τρίτον πρέπει να προσευχόμαστε για τους λαούς της γης που δεν πίστεψαν ακόμη στην Ορθοδοξία ώστε να γνωρίσουν εν Πνεύματι Αγίω τον Σωτήρα και Λυτρωτή μας Χριστό. Μάλιστα άλλος Γέροντας είπε ότι “όποιος προσεύχεται πρώτα για τους εχθρούς του και τους συγχωρεί από την καρδιά του, αυτού ο Θεός δεν συγχωρεί μόνο τις αμαρτίες του, αλλά και εισακούει και όλη την υπόλοιπη προσωπική προσευχή του. Φοβερό!

Ακόμη κάτι για την προσευχή. Αν κάποιος δεν ξέρει τι να πεί στην προσευχή του,

θα αρχίσει να προσεύχεται για τους άλλους, όπως προείπαμε. Αυτό εμπεριέχει αγάπη και ενδιαφέρον και είναι λιγάκι πιο προσιτό στους περισσότερους. Πέστε όμως ότι δεν ξέρουμε πολλές προσευχές. Λέγει λοιπόν ο άγιος Σεραφείμ του Σάρωφ ότι όποιος ζει μέσα στον κόσμο και λέγει τρεις φορές το “Πάτερ ημών”, τρεις φορές το “Θεοτόκε Παρθένε” και μια φορά το “Πιστεύω” σώζεται. Αλλά όλα αυτά όμως κάθε μέρα. Με την Κυριακή προσευχή συμπροσεύχεται με αυτόν τον Χριστό που μας δίδαξε πως να προσευχόμαστε. Με το “Θεοτόκε Παρθένε” συμπροσεύχεται με τον Αρχάγγελο Γαβριήλ που προσφώνησε στον Ευαγγελισμό τη Θεοτόκο με αυτά τα άγια λόγια. Και με το Σύμβολο της Πίστεως συμπροσεύχεται και συνομολογεί την Πίστη της Εκκλησίας με τους Άγιους Πατέρες που συνέθεσαν αυτό το “Πιστεύω” στις δύο πρώτες Άγιες Οικουμενικές Συνόδους.

Κι ένα τελευταίο. Αν μ’ αυτά και μ’ αυτά δεν ξεκινήσει το χάρισμα της προσευχής μέσα μας, ασφαλώς τότε πρέπει να ανησυχήσουμε θετικά, αλλά μπορούμε και κάτι άλλο να κάνουμε σύμφωνα με τη συμβουλή του μακαριστού Μητροπολίτη Αντωνίου του Σουρόζ. Δηλ. μπορούμε να πάμε σε μια εκκλησία μόνοι μας και μέσα στη σιωπή να μη μιλήσουμε εμείς στο Θεό, αλλά Αυτός σε μάς μέσα στην ευλαβική κατάνυξη του ναού. Αυτό μπορούμε να το κάνουμε και στο σπίτι μας μπροστά στα εικονίσματα. Άνθρωπος που δεν προσεύχεται ή δεν έμαθε, ή δεν προσπάθησε ή χρειάζεται άμεσα εξομολόγηση.” Μετά την εξομολόγηση έλεγε ο αείμνηστος π. Επιφάνιος Θεοδωρόπουλος, η προσευχή τρέχει σα νεράκι”. Καλή είναι και η μελέτη πριν από την προσευχή πνευματικών βιβλίων. καθαρίζει το μυαλό μας. Ο διάβολος δεν θέλει να προσευχόμαστε και κατά την ώρα της προσευχής εγείρει πειρασμούς, λογισμούς και περισπασμούς. Πλήν όμως, όπως και όλα τα καλά και το μέγιστο καλό της προσευχής θέλει βία. “Όσοι εκβιάζουν τον εαυτό τους στο καλό, αυτοί αρπάζουν τη Βασιλεία των Ουρανών”, μας λέγει ο Κύριος.

Πηγή: <https://sites.google.com/site/xrestia/anartiseisall/127>