

Καταφύγιο Προσευχής

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



Φωτό: agioritis.pblogs.gr

Η προσευχή συνοψίζει μια προσμονή. Το πρόβλημα είναι ότι πολύ συχνά γινόμαστε τόσο εγωκεντρικοί, τόσο λίγο ταπεινοί! Γι' αυτό είναι καλό να προσευχόμαστε: "Κύριε, ελευθέρωσέ με από τον εαυτό μου και ένωσέ με με Σένα!" – μια κραυγή της καρδιάς. Είναι παρόμοια με την προσευχή "Πιστεύω, Κύριε, βοήθει μου τη απιστία!". Συχνά είναι ανάγκη να παρακαλούμε για συγχώρηση.

Πολλές φορές συνέβη στη ζωή μου να μην έχω τη δυνατότητα για μακρά προσευχή, παρά μόνο λίγο χρόνο για να προχωρήσω γοργά σ' αυτό που ονομάζω "καταφύγιο προσευχής" – πολύ μικρές προσευχές που ξέρω απ' έξω ή προσευχές που περιλαμβάνουν ένα πολύ απλό αίτημα: "Μάθε με να αγαπώ". Ή όταν επίκειται η λήψη μιας αποφάσεως: "Κύριε, βοήθησέ με να εκτιμήσω την κατάσταση σωστά,

να κρίνω σωστά, να πράξω σωστά”. **Μετά, υπάρχει η πολύ απλή προσευχή: “Γενηθήτω το θέλημά Σου!”.**

Ακόμη, στην Αλβανία έμαθα τι σημαίνει να είσαι ξένος, να προέρχεσαι από μία χώρα που πολλοί αντιμετωπίζουν με καχυποψία. Αυτό όμως βοηθάει να γίνεσαι πιο ταπεινός και να προσεύχεσαι με μεγαλύτερη ένταση: “Χρησιμοποίησέ με κατά το θέλημά Σου!”. Συχνά προσεύχομαι: “Κύριε, φώτισέ με να αντιλαμβάνομαι το θέλημά Σου, δίνε μου την ταπείνωση να το αποδέχομαι και τη δύναμη να το πραγματοποιώ” και επανέρχομαι στις μικρές αυτές προσευχές πάλι και πάλι.

Πολλές φορές καταφεύγω στους ψαλμούς. Αντιλαμβάνεστε ότι, καθώς αυθόρμητα ανακαλούμε στίχους από το Ψαλτήρι, είναι σαν ν’ ακούμε τον Θεό να μας μιλά. Μπορεί να απαγγέλλετε τον Ψαλμό “Ινατί περίλυπος ει, η ψυχή μου;...” και τότε μια άλλη φράση από τους Ψαλμούς να έρθει εις απάντησή σας. Μια αρχαία χριστιανική παράδοση θέλει τον επίσκοπο να γνωρίζει πολλούς Ψαλμούς από στήθους. **Οι Ψαλμοί παρέχουν πνευματικό καταφύγιο.** Σε κάθε περίπτωση υπάρχει ένας Ψαλμός που μπορεί να σας βοηθήσει, σε κείνες τις κρίσιμες στιγμές που δεν έχετε πού να καταφύγετε.

Ίσως θυμάστε τα λόγια “Εάν μη Κύριος φύλαξη οίκον, εις μάτην εκοπίασεν ο φυλάσων”. **Μας υπενθυμίζει ότι οι δικές μας προσπάθειες δεν παίζουν αποφασιστικό ρόλο.** Κι ακόμη καταλαβαίνουμε ότι με κάθε δικό μας πόνο συμμετέχουμε στην οδύνη του Χριστού, κάτι που συχνά συναντούμε στον Απόστολο Παύλο, και ότι η ανάσταση δεν έρχεται μετά τον Σταυρό αλλά εν τω Σταυρώ”.

Αρχιεπ. Αλβανίας Αναστάσιος στο π. Ιωάννης Μπρεκ, Στα χέρια του Θεού: Κείμενα πίστης και ελπίδας, εκδ. Εν πλω

Πηγή: agioritikovima.gr