

## Μερικές πρακτικές οδηγίες για την Προσευχή

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



Άγιος Θεοφάνης ο Έγκλειστος

Η συγκέντρωση του νου την ώρα της προσευχής

Τι να κάνουμε, όταν ο νους μας τρέχει εδώ κι εκεί και δεν μπορούμε να τον συμμαζέψουμε στην προσευχή;

Όταν είμαστε μόνοι στο σπίτι, μπορούμε ν' αναβάλουμε την έναρξη της προσευχής ή, αν έχουμε ήδη αρχίσει, να τη διακόψουμε για λίγο. Αν και ύστερα απ' αυτό το μικρό διάλειμμα ο νους μας δεν συνεργάζεται με την προαίρεση μας, τότε δεν έχουμε παρά να του επιβάλουμε με τη βία, θέλει δεν θέλει, να συγκεντρωθεί στην προσευχή, σ' όποιο βαθμό βέβαια είναι δυνατόν.

Μέσα στην εκκλησία, πάλι, μερικές φορές δεν ακούμε ή δεν καταλαβαίνουμε όσα ψάλλονται, διαβάζονται ή εκφωνούνται. Σ' αυτές τις περιπτώσεις, σταθείτε νοερά ενώπιον του Κυρίου και αφοσιωθείτε στην ευχή του Ιησού.

Πρέπει να ξέρετε, πάντως, ότι στο ναό, κατά την τέλεση οποιασδήποτε ακολουθίας, και κατεξοχήν της θείας Λειτουργίας, κάθε λατρευτική πράξη, κάθε κίνηση έχει τη σημασία της. Όποιος, λοιπόν, γνωρίζει και κατανοεί τη σημασία κάθε πτυχής της τελετουργίας, συμμετέχει με επίγνωση στη σύναξη των πιστών και τρέφει την ψυχή του με το ουράνιο μάννα, που προσφέρεται άφθονα στα πνευματικά συμπόσια της εκκλησιαστικής λατρείας.

Η νύχτα, ιδιαίτερα οι μεταμεσονύκτιες ώρες, είναι το πιο κατάλληλο χρονικό διάστημα για προσευχή.

Πόσες μετάνοιες να κάνει κανείς, λέγοντας την ευχή;

Όσες θέλει, μικρές ή μεγάλες, ανάλογα με τη σωματική δύναμη και την ψυχική διάθεση του. Καλό είναι, πάντως, να καθορίσει έναν ελάχιστο αριθμό μετanoiών για κάθε μέρα και να τις εκτελεί με αυστηρή συνέπεια.

Το Ευαγγέλιο δεν είναι ανάγκη να το διαβάζετε όρθιος. Καθιστός το κατανοείτε καλύτερα, γιατί δεν κουράζεστε, κι έτσι η προσοχή σας συγκεντρώνεται στο ιερό κείμενο, χωρίς να μειώνεται η ευλαβική σας διάθεση. Όσο για τους Ψαλμούς, διαβάζετε όσους μπορείτε και επιθυμείτε. Έναν, δύο, τρεις ή περισσότερους...

Μπορείτε να κοινωνάτε συχνά, φτάνει να είστε κάθε φορά σωστά προετοιμασμένος

Τί σημαίνει να έχουμε καθαρή συνείδηση ως προς τα υλικά πράγματα και αντικείμενα; Σημαίνει να μην κάνουμε κακή χρήση των πραγμάτων, αλλά να τα χρησιμοποιούμε συνετά και να τα συντηρούμε με τη μεγαλύτερη δυνατή επιμέλεια.

Η αδιάλειπτη μνήμη του Θεού

Θέλεις να μην ξεφεύγει ο νους σου την ώρα της προσευχής και της ακολουθίας; Αγνόισου να θυμάσαι το Θεό κάθε στιγμή της ημέρας, είτε είσαι μόνος είτε μαζί με άλλους, στο σπίτι, στη δουλειά, στο δρόμο, παντού. Έτσι, και την ώρα της προσευχής ή της ακολουθίας στο ναό, ο νους σου θα είναι συγκεντρωμένος σ' Εκείνον και ευλαβικά θα επικοινωνεί μαζί Του.

Πότε είναι ευάρεστη στο Θεό η προσευχή μας

Θυμηθείτε ότι η προσευχή δεν είναι λόγια και μετάνοιες, αλλά προσήλωση του νου

και της καρδιάς στο Θεό. Είναι δυνατό να διαβάσετε όλες τις τακτές ακολουθίες της ημέρας και να εκτελέσετε όλες τις καθορισμένες μετάνοιες, αλλά η επαφή σας με το Θεό να είναι είτε εντελώς ανύπαρκτη είτε ασήμαντη, με το νου σκορπισμένο και την καρδιά κρύα. Έτσι κάνετε τον κανόνα σας, όχι όμως προσευχή. Μια τέτοια «προσευχή» είναι εφάμαρτη. Ο Κύριος να μας φυλάξει!

Με φόβο και τρόμο πρέπει να επιτελούμε τα έργα του Θεού -αυτό να το θυμάστε πάντα. Με κάθε τρόπο και μ' όλη σας τη δύναμη προσπαθήστε να έχετε το νου σας στα λόγια της προσευχής ή, όπως λέει ο όσιος Ιωάννης ο Σιναΐτης, να κλείνετε το νου σας μέσα στα λόγια της προσευχής. Τη στιγμή που αρχίζετε να προσεύχεστε, πρέπει όλη σας η προσοχή να είναι συγκεντρωμένη στο Θεό και να μην απομακρύνεται απ' Αυτόν...

Τότε μόνο να θεωρήσετε ότι προσευχηθήκατε καλά, όταν, τελειώνοντας, η ψυχή σας δονείται από συντριβή και αυτομεμψία. Στη διάρκεια της ημέρας προσπαθήστε, με την αδιάλειπτη προσευχή, να βρίσκεστε νοερά ενώπιον του Κυρίου κάθε στιγμή, όπως βρίσκονται οι άγγελοι. Εκείνοι Του προσφέρουν την ακατάπαυστη δοξολογία. Εμείς ας Του προσφέρουμε τη μετάνοιά μας.

Πότε εισακούεται από το Θεό η προσευχή μας

Να πως πρέπει να ζητάς κάτι από το Θεό: "Κύριε, Εσύ βλέπεις ότι χρειάζομαι το τάδε πράγμα ή ότι υποφέρω από τη δεινά συμφορά. Βοήθησε με, όπως ξέρεις και όπως θέλεις! Γενηθήτω το θέλημά Σου...".

Μ' αυτή την εσωτερική τοποθέτηση, να προσεύχεσαι πολύ. Όχι μια φορά, έστω και παρατεταμένα, ούτε για μια μέρα μόνο, αλλά για εβδομάδες, μήνες, χρόνια...

Όλο να ικετεύεις, όλο να κραυγάζεις: "Κύριε, βοήθησε με! Κύριε, λύτρωσε με! Όστόσο, ας μη γίνει ό,τι θέλω εγώ, μα ό,τι θέλεις Εσύ".

Αυτό ακριβώς έλεγε και ο Χριστός στη Γεθσημανή, όταν προσευχόταν στον Πατέρα Του. Και η χήρα της ευαγγελικής παραβολής βρήκε τελικά το δίκιο της από τον άδικο εκείνο δικαστή, μόνο και μόνο επειδή δεν κουράστηκε να τον παρακαλάει για πολύν καιρό. Κάποιος σοφός είπε το λόγο τούτο: "Πρέπει να γίνεις φορτικός στο Θεό και στους άγιους Του!".

Η δύναμη της προσευχής

Η δύναμη της προσευχής βρίσκεται όχι στον εξωτερικό τύπο της, αλλά στο περιεχόμενο, στο πνεύμα της.

Προσπαθείτε να βιώσετε την προσευχή. Αυτό ακριβώς είναι που χρειάζεται.

Κάποιος από τους πατέρες λέει, πως, όταν προσευχόμαστε, πρέπει να αισθανόμαστε όπως οι υπόδικοι μπροστά στο δικαστή.

Ρώτησε κάποιος έναν ασκητή: “Πώς να στέκομαι στην προσευχή;” Κι εκείνος αποκρίθηκε: “Να στέκεσαι σαν σε κριτήριο, με το βλέμμα σου προσηλωμένο στα χείλη του Κυρίου, που την επόμενη κιόλας στιγμή -έτσι να πιστεύεις- θα προφέρουν την τελευταία απόφαση για σένα:

“Έλα κοντά μου!” ή ‘Φύγε μακριά μου’. Και να κραυγάζεις: ‘Κύριε, ελέησον!’”.

Νομίζω, ακόμα, πως η ευχή του Ιησού είναι η καλύτερη και δυνατότερη προσευχή για κάθε περίπτωση, μόνο που πρέπει να τη λέμε όχι μηχανικά, δίχως συναίσθηση, αλλά με συμμετοχή του νου και της καρδιάς.

(Αγ. Θεοφάνους του Εγκλείστου, «Ο δρόμος της ζωής»-επιλογές, Ι.Μ.Παρακλήτου)

**Πηγή:** [inpantanassis.blogspot.gr](http://inpantanassis.blogspot.gr)