

## Κανόνας προσευχής, οι Ψαλμοί, το κομποσχοίνι (Όσιος Θεοφάνης ο Έγκλειστος)

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



ΖΗΤΑΣ κάποιον κανόνα προσευχής. Ναι, είναι καλό να έχουμε έναν τέτοιο κανόνα λόγω της αδυναμίας μας, ώστε αφενός να μην υποκύπτουμε στην οκνηρία και αφετέρου να συγκρατούμε τον ενθουσιασμό μας σε όρια συνετά. Όλοι οι μεγάλοι εργάτες της προσευχής τηρούσαν έναν προσευχητικό κανόνα. Αρχίζαν πάντα με τις καθιερωμένες προσευχές. Αν στη διάρκειά τους κάποια προσευχή ανασκίρτούσε μόνη της από την καρδιά τους, άφηναν τις άλλες και προσεύχονταν μ' αυτήν. Το ίδιο ας κάνουμε κι εμείς. Οι προκαθορισμένες προσευχές χρειάζονται για να μας βάλουν στο δρόμο της προσευχής. Δίχως αυτές, δε θα ξέραμε καν πώς να προσευχηθούμε και θα μέναμε μακριά από τον Θεό.

Δεν χρειάζεται, πάντως, να χρησιμοποιεί κανείς όλες τις προσευχές που είναι

γραμμένες στα διάφορα προσευχητάρια. Είναι προτιμότερο να περιορίζεται σ' έναν μικρό αριθμό προσευχών, που θα τις κάνει με νου προσεκτικό και θερμή καρδιά, παρά να διαβάζει στα πεταχτά πλήθος προσευχών από βιβλία. Είναι δύσκολο, βλέπεις, να διατηρηθεί αναμμένη η φλόγα του προσευχητικού ζήλου με τη χρήση πολυάριθμων προσευχών.

Νομίζω πως οι ορθρινές και εσπερινές ακολουθίες, που περιέχονται στα λειτουργικά βιβλία της Εκκλησίας μας και σε άλλα ορθόδοξα προσευχητάρια, σου φτάνουν. Προσπάθησε μόνο να τις διαβάζεις κάθε φορά με απόλυτη προσοχή και ανάλογα συναισθήματα. Για να το κατορθώσεις ευκολότερα, αφιέρωσε λίγο από τον ελεύθερο χρόνο σου σε σχετική προετοιμασία. Διάβασε όλες τις προσευχές, μιά-μιά ξεχωριστά. Μελέτησέ τις, κατανόησέ τις, βίωσέ τις. Έτσι, όταν θα τις λες την ώρα της προσευχής, θα γνωρίζεις τα ιερά νοήματα και αισθήματα που κλείνουν μέσα τους. Προσευχή δεν είναι η απλή απαγγελία κάποιων προσευχητικών κειμένων, αλλά η αφομοίωση και βίωση του περιεχομένου τους. Η προσευχή πρέπει να βγαίνει από το νου και την καρδιά μας.

Αφού διαβάσεις και βιώσεις τις προσευχές, προσπάθησε να τις απομνημονεύσεις. Έτσι δεν θα χρειάζεται κάθε φορά, πριν προσευχηθείς, να ψάχνεις για Προσευχητάρι και για φως. Όταν θα προσεύχεσαι πάλι, η προσοχή σου δε θα διασπάται από τα αντικείμενα του χώρου. Με κλειστά μάτια, θα διατηρείς ευκολότερα τη νοερή επαφή σου με τον Θεό. Θα το διαπιστώσεις μόνη σου, αν το κάνεις.

Ύστερ' απ' αυτή την προετοιμασία, το πρώτο πράγμα που πρέπει να επιδιώκεις, αρχίζοντας την προσευχή, είναι η φύλαξη του νου από την άσκοπη περιπλάνηση και της καρδιάς από την ψυχρότητα. Φρόντισε με κάθε τρόπο να διατηρείς τη νοερή προσοχή και την καρδιακή θερμότητα. Κάνε και όσες μετάνοιες μπορείς, λέγοντας παράλληλα την ευχή του Ιησού ή κάποιαν άλλη σύντομη προσευχή. Οι μετάνοιες θα παρατείνουν λίγο τον χρόνο της προσευχής σου, θα αυξήσουν όμως τη δύναμή της. Μετά την καθιερωμένη ορθρινή ακολουθία, να απευθύνεσαι με δικά σου λόγια στον Θεό, ζητώντας Του συγχώρηση για τα αθέλητα ξεστρατίσματα του νου σου και θέτοντας στα χέρια Του τον εαυτό σου.

Στο διάστημα της ημέρας, η μνήμη του Θεού, για την οποία τόσες φορές μιλήσαμε, διατηρείται ανεξάλειπτη με την προσευχή. Θα ήταν, λοιπόν, καλό να αποστήθιζες πέρα από την γνωστή ευχή του Ιησού, ορισμένους Ψαλμούς και να τους έλεγες κάπου-κάπου στη διάρκεια ή σε διαλείμματα της εργασίας σου. Πρόκειται για μια αρχαία χριστιανική συνήθεια, που αναφέρεται και περιλαμβάνεται στους κανόνες των μεγάλων οσίων Παχωμίου και Αντωνίου.

Αφού περάσεις έτσι την ημέρα, κάνε τη βραδινή ακολουθία σου με μεγαλύτερη επιμέλεια και αυτοσυγκέντρωση. Και αφού αναθέσεις πάλι στον Κύριο τον εαυτό σου για το διάστημα της νύχτας, κοιμήσου, ψιθυρίζοντας πάντα την ευχή ή έναν

ψαλμό.

Θ' αναρωτιέσαι ποιους ψαλμούς πρέπει ν' αποστηθίσεις. Μα εκείνους που κατανύσσουν περισσότερο την καρδιά σου. Εσύ θα κάνεις την επιλογή. Ενδεικτικά μόνο αναφέρω το «Ελέησόν με ο Θεός» ( Ψαλμός 50) , το «Ευλόγει η ψυχή μου τον Κύριον» ( Ψαλμός 102 ) και το «Αίνει , η ψυχή μου, τον Κύριον» ( Ψαλμός 145) .Οι δύο τελευταίοι Ψαλμοί περιέχονται στην Ακολουθία των Τυπικών και ψάλλονται στις Λειτουργίες των Κυριακών και των εορτών. Προσθέτω σ' αυτούς και τους Ψαλμούς της Ακολουθίας της θείας Μεταλήψεως, «Κύριος ποιμαίνει με» ( Ψαλμός 22) , «Του Κυρίου η γη και το πλήρωμα αυτής» ( Ψαλμός 23) και «Επίστευσα , διό ελάλησα» ( Ψαλμός 115), καθώς και τους Ψαλμούς του Μικρού Αποδείπνου, «Ο Θεός , εις την βοήθειάν μου πρόσχες»

( Ψαλμός 69) και «Κύριε εισάκουσον της προσευχής μου» ( Ψαλμός 142) . Είναι επίσης, οι Ψαλμοί των Ωρών και άλλοι. Διάβασε το Ψαλτήρι και διάλεξε όποιους προτιμάς.

Όταν, λοιπόν, αποστηθίσεις τους Ψαλμούς της προτιμήσεώς σου, θα είσαι προσευχητικά πάνοπλη. Και κάθε φορά που κάποιος ενοχλητικός λογισμός θα απειλεί το νου και την καρδιά σου, θα τον αποδιώξεις εύκολα, καταφεύγοντας στον Κύριο είτε με την ευχή, είτε μ' έναν Ψαλμό, ιδιαίτερα τον 69ο , «Ο Θεός εις την βοήθειάν μου πρόσχες».

Να αυτό που ήθελες- έναν κανόνα προσευχής. Θα τονίσω, πάντως, γι' άλλη μια φορά, ότι δεν πρέπει να απολυτοποιείται ο κανόνας, που είναι όχι αυτοσκοπός, αλλά μέσο κοινωνίας με τον Θεό. Γι' αυτό, άλλωστε, πέρα από τις καθιερωμένες προσευχές, δεν έχει θεσπιστεί ενιαίος κανόνας προσευχής για όλους τους πιστούς. Σημασία έχει να προσεύχεσαι ουσιαστικά, σωστά, αληθινά. Και αληθινή προσευχή είναι η ν ο ε ρ ή

π α ρ ά σ τ α σ η ε ν ώ π ι ο ν τ ο υ Θ ε ο ύ μ έ σ α σ τ η ν κ α ρ δ ι ά μ ε α φ ο σ ί ω  
σ η κ α ι ε γ κ ά ρ δ ι α υ π ο τ α γ ή σ ' Α υ τ ό ν.

Σκέφτηκα να σου προτείνω κάτι: Μπορείς να περιορίσεις τον προσευχητικό κανόνα μόνο σε μετάνοιες με την επανάληψη της ευχής ,του «Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με», και σε προσευχή με δικά σου λόγια. Αντί για την ευχή μπορείς, αν προτιμάς, να επαναλαμβάνεις κάποιαν άλλη σύντομη προσευχή, που να εκφράζει τις εσωτερικές του ανάγκες ή δοξολογία και ευχαριστία στον Θεό. Καθόρισε είτε έναν αριθμό ευχών είτε ένα χρονικό διάστημα προσευχής - ή και τα δύο-, ώστε να μην κυριευθείς από την οκνηρία.

Εμείς οι άνθρωποι, βλέπεις, έχουμε μίαν ακατανόητη ιδιομορφία: Όταν καταπιανόμαστε με κάποιαν εξωτερική εργασία, μας φαίνεται πως οι ώρες περνούν σαν λεπτά. Όταν, απεναντίας, προσευχόμαστε, μας φαίνεται πως τα λεπτά περνούν σαν ώρες. Αυτή η ψευδαίσθηση δεν μας βλάπτει, όταν εκτελούμε έναν καθιερωμένο κανόνα, και μάλιστα όταν διαβάζουμε τις ιερές ακολουθίες από τα

λειτουργικά βιβλία της Εκκλησίας μας. Όταν ,όμως, προσευχόμαστε ελεύθερα, λέγοντας την ευχή ή άλλη μικρή προσευχή, υπάρχει ένας κίνδυνος: Να σταματήσουμε την προσευχή λίγο μετά την έναρξή της, με την απατηλή βεβαιότητα ότι προσευχηθήκαμε για πολύ και ολοκληρώσαμε την ακολουθία μας. Γι' αυτό οι καλοί εργάτες της προσευχής επινόησαν τα κομποσχοίνια , που μας προστατεύουν από τον κίνδυνο της αυταπάτης. Το κομποσχοίνι μας χρειάζεται όταν προσευχόμαστε με στερεότυπες επαναλαμβανόμενες ευχές, όχι όταν διαβάζουμε τις προσευχές του Προσευχηταρίου. Να πώς θα το χρησιμοποιείς: Θα το κρατάς στο αριστερό σου χέρι , θα λες μίαν ευχή, λ.χ. "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με», και θα τραβάς ένα κόμπο με τα δύο δάχτυλα , τον αντίχειρα και τον δείκτη. Θα λες άλλη μίαν ευχή και θα τραβάς άλλον ένα κόμπο. Έτσι θα συνεχίζεις, κάνοντας το σημείο του σταυρού και μια μετάνοια- είτε μικρή είτε μεγάλη, ό,τι προτιμάς- σε κάθε ευχή. Καθόρισε έναν αριθμό ευχών και αντιστοίχων μετανοιών ως καθημερινό κανόνα σου, συνάμα όμως καθόρισε κι έναν ελάχιστο χρόνο προσευχής, για να μην ξεγελιέσαι λέγοντας τις ευχές βιαστικά. Αν κάποτε ασυναίσθητα βιαστείς και τελειώσεις νωρίτερα από τον καθορισμένο χρόνο, συνέχισε τις ευχές και τις μετάνοιες ως τη συμπλήρωσή του.

Σου στέλνω ένα κομποσχοίνι. Δοκίμασέ το!

Διαβάζοντας όσα γράφω σ' αυτή η την επιστολή, μη νομίσεις ότι θέλω να σε οδηγήσω σε μοναστήρι. Κάθε άλλο. Εγώ, μάλιστα, πρωτάκουσα για την προσευχή με κομποσχοίνι από κάποιον λαϊκό, όχι από μοναχό. Εκτός από τους μοναχούς, πολλοί είναι και οι λαϊκοί που προσεύχονται μ' αυτόν τον τρόπο. Πιστεύω ότι είναι και για σένα κατάλληλος.

Θα επαναλάβω και πάλι η ουσία της προσευχής είναι η νοερή παράσταση της ψυχής ενώπιον του Θεού μέσα στην καρδιά ή , αλλιώς, η ανύψωση του νου και της καρδιάς στον Θεό. Να σε τι μας βοηθούν οι απλοί κανόνες που ανέφερα. Δίχως αυτούς , λόγω της αδυναμίας μας, δεν θα καταφέρναμε σχεδόν τίποτα.

Ο Κύριος να σ' ευλογεί!

«Από το βιβλίο: «ΟΣΙΟΥ ΘΕΟΦΑΝΟΥΣ ΤΟΥ ΕΓΚΛΕΙΣΤΟΥ Ο ΔΡΟΜΟΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ  
γράμματα σε μια ψυχή»

ΕΚΔΟΣΗ ΤΕΤΑΡΤΗ

ΙΕΡΑ ΜΟΝΗ ΠΑΡΑΚΛΗΤΟΥ

ΩΡΩΠΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ 2000

**Πηγή:** [agapienxristou.blogspot.ca](http://agapienxristou.blogspot.ca)