

Εβδομάδα Προσευχής

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία / Ορθόδοξη πίστη](#)



Την εβδομάδα αυτή καλούμαστε σε θερμή κατά δύναμιν προσευχή όχι μόνο στο Ναό αλλά και στο σπίτι, την εργασία και όπου καθένας βρίσκεται κατά τις περιστάσεις της καθημερινότητάς του. Ένας προτεινόμενος κανόνας προσευχής θα μπορούσε να ήταν ο ελαφρύς κανόνας προσευχής του Αγ. Σεραφείμ του Σαρώφ και η σύντομη ευχή στην Υπεραγία Θεοτόκο που παρέδωσε στα πνευματικά του παιδιά. Ο Άγιος Σεραφείμ έλεγε ότι τηρώντας αυτόν τον ελαφρύ κανόνα ο χριστιανός θα σωθεί και όταν τον κάνει με την καρδιά του θα προοδεύσει πνευματικά. Διαβάζουμε στον βίο του την διδασκαλία του:

«Σήκω από τον ύπνο, στάσου μπροστά στις εικόνες και πες τρεις φορές το «Πάτερ ημών» προς τιμήν της Αγίας Τριάδος, υστέρα το «Θεοτόκε Παρθένε» τρεις φορές και μια φορά το «Πιστεύω». Αυτές οι προσευχές, όπως εξηγούσε ο όσιος Σεραφείμ, είναι η βάση του χριστιανισμού. Η πρώτη, ως προσευχή δοσμένη από τον ίδιο τον Θεό ως πρότυπο όλων των προσευχών. Η δεύτερη προσφέρθηκε από τον ουρανό διά του Αρχαγγέλου Γαβριήλ στην Παρθένο Μαρία, την μητέρα του Θεού. Το Σύμβολο της Πίστεως με συντομία περιέχει όλα τα σωτήρια δόγματα της χριστιανικής πίστεως, όπως διατυπώθηκαν στην Α' Οικουμενική Σύνοδο. Στον κελί του μπορεί καθένας να λέγει ήσυχα την ευχή του Ιησού κι όταν είναι ανάμεσα

στους ανθρώπους το «Κύριε, ελέησον» και έτσι να συνεχίζει μέχρι το γεύμα. Ακριβώς πριν το γεύμα πάλι σύντομος κανόνας. Μετά το γεύμα: «Υπεραγία Θεοτόκε, σώσόν με τον αμαρτωλόν». Στην ερημιά: «Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού, διά της Θεοτόκου, ελέησόν με τον αμαρτωλόν». Πριν τον ύπνο, πάλι σύντομος κανόνας και μετά ύπνος, αφού διαφυλαχθούμε με το σημείο του σταυρού. Κρατώντας αυτόν τον απλό κανόνα, μπορεί να φθάσει κανείς στο μέτρο της χριστιανικής τελειότητας». Συνοπτικά:

Ο ΕΛΑΦΡΥΣ ΚΑΝΟΝΑΣ ΠΡΟΣΕΥΧΗΣ ΤΟΥ ΑΓ. ΣΕΡΑΦΕΙΜ ΤΟΥ ΣΑΡΩΦ και η ευχή του προς την Υπεραγία Θεοτόκο

3 φορές «Πάτερ ημών». 3 φορές «Θεοτόκε Παρθένε». 1 φορά το «Πιστεύω». Αυτός ο κανόνας Πρωί, μεσημέρι, βράδυ. Από το πρωί μέχρι το μεσημέρι στους κενούς μας χρόνους: Κύριε Ιησού Χριστέ ελέησον με. Από το μεσημέρι μέχρι το βράδυ στους κενούς μας χρόνους: Υπεραγία Θεοτόκε σώσον ημας. Και προσθέτουμε την προσευχή στην Πολυεύσπλαχνο Παναγία είτε μια φορά το βράδυ είτε κάθε φορά που κάνουμε τον κανόνα:

«Πολυεύσπλαχνε Δέσποινα, Παναγία! Πανάμωμε Παρθένε! Θεοτόκε Μαρία! Μητέρα του Κυρίου! Η μόνη και βεβαία ελπίς μου! Μη βδελύξη με! Μη απορρίψης με! Μη εγκαταλίπης με! Γενού αντιλήπτωρ μου! Πρέσβευε! Εισάκουσόν μου! Βλέψον εις εμέ και βοήθει μοι! Βοήθει μοι! Συγχώρησόν μοι! Συγχώρησόν μοι, Πανάμωμε!»

Πηγή: Ιερός Ναός Αγίου Παντελεήμονος, Αρχάγγελος - Μακεδονίτισσα