

23 Μαρτίου 2021

## Προσευχή

[Άγιοι - Πατέρες - Γέροντες / Άγ. Παΐσιος Αγιορείτης / Άγιοι - Πατέρες - Γέροντες / Μήνυμα ημέρας / Ορθοδοξία και Ορθοπραξία](#)





«Όταν καλλιεργούμε την προσευχή, χρειαζόμαστε οπωσδήποτε τον σωματικό πόνο που προξενεί η νηστεία, η αγρυπνία και τα παρόμοια».

Άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς

«Όλη η βάση είναι η ποιότητα της προσευχής. Η προσευχή πρέπει να είναι καρδιακή, να γίνεται από πόνο. Για τον Θεό δεν μετράει τόσο η ποσότητα της προσευχής όσο η ποιότητα. Η καρδιακή προσευχή βοηθάει όχι μόνο τους άλλους αλλά και τον ίδιο τον εαυτό μας, γιατί βοηθάει να έρθει η εσωτερική καλοσύνη. Όταν ερχόμαστε στη θέση του άλλου, έρχεται φυσιολογικά η αγάπη, ο πόνος, η ταπείνωση, η ευγνωμοσύνη μας στον Θεό με τη συνεχή δοξολογία, και τότε η προσευχή για τον συνάνθρωπό μας γίνεται ευπρόσδεκτη από τον Θεό και τον βοηθάει».

Γέροντας Παΐσιος