

## Ἡ συγκέντρωση τοῦ νοῦ τὴν ὥρα τῆς προσευχῆς (Ἅγιος Θεοφάνης ὁ Ἐγκλειστος)

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία](#) / [Ἅγιοι - Πατέρες - Γέροντες](#) / [Θεολογία και Ζωή](#) / [Ορθόδοξη πίστη](#) / [Ορθοδοξία και Ορθοπραξία](#)

Τί νὰ κάνουμε, ὅταν ὁ νοῦς μας τρέχει ἐδῶ κι ἐκεῖ καὶ δὲν μπορούμε νὰ τὸν συμμαζέψουμε στὴν προσευχή;



Ὅταν εἴμαστε μόνοι στὸ σπίτι, μπορούμε ν' ἀναβάλουμε τὴν ἔναρξη τῆς προσευχῆς ἢ, ἂν ἔχουμε ἤδη ἀρχίσει, νὰ τὴ διακόψουμε γιὰ λίγο. Ἄν καὶ ὕστερα ἀπ' αὐτὸ τὸ μικρὸ διάλειμμα ὁ νοῦς μας δὲν συνεργάζεται μὲ τὴν προαίρεσή μας, τότε δὲν ἔχουμε παρὰ νὰ τοῦ ἐπιβάλουμε μὲ τὴ βία, θέλει δὲν θέλει, νὰ συγκεντρωθεῖ στὴν προσευχή, σ' ὅποιο βαθμὸ, βέβαια, εἶναι δυνατόν. Μέσα στὴν ἐκκλησία, πάλι, μερικὲς φορές δὲν ἀκοῦμε ἢ δὲν καταλαβαίνουμε ὅσα ψάλλονται, διαβάζονται ἢ ἐκφωνοῦνται. Σ' αὐτὲς τὶς περιπτώσεις, σταθεῖτε νοερὰ ἐνώπιον τοῦ Κυρίου καὶ ἀφοσιωθεῖτε στὴν εὐχή τοῦ Ἰησοῦ.

Πρέπει νὰ ξέρετε, πάντως, ὅτι στὸ ναό, κατὰ τὴν τέλεση ὁποιασδήποτε

Ἀκολουθίας, καὶ κατεξοχὴν τῆς θείας Λειτουργίας, κάθε λατρευτικὴ πράξη, κάθε κίνηση ἔχει τὴ σημασία της. Ὅποιος, λοιπόν, γνωρίζει καὶ κατανοεῖ τὴ σημασία κάθε πτυχῆς τῆς τελετουργίας, συμμετέχει μὲ ἐπίγνωση στὴ σύναξη τῶν πιστῶν καὶ τρέφει τὴν ψυχὴ του μὲ τὸ οὐράνιο μάννα, ποὺ προσφέρεται ἄφθονα στὰ πνευματικὰ συμπόσια τῆς ἐκκλησιαστικῆς λατρείας.

Ἡ νύχτα, ἰδιαίτερα οἱ μεταμεσονύκτιες ὥρες, εἶναι τὸ πιὸ κατάλληλο χρονικὸ διάστημα γιὰ προσευχή.

Πόσες μετάνοιες νὰ κάνει κανεὶς, λέγοντας τὴν εὐχή;

Ὅσες θέλει, μικρὲς ἢ μεγάλες, ἀνάλογα μὲ τὴ σωματικὴ δύναμη καὶ τὴν ψυχικὴ διάθεσή του. Καλὸ εἶναι, πάντως, νὰ καθορίσει ἕναν ἐλάχιστο ἀριθμὸ μετανοιῶν γιὰ κάθε μέρα καὶ νὰ τὶς ἐκτελεῖ μὲ αὐστηρὴ συνέπεια.

Τὸ Εὐαγγέλιο δὲν εἶναι ἀνάγκη νὰ τὸ διαβάσετε ὄρθιος. Καθιστὸς τὸ κατανοεῖτε καλύτερα, γιατί δὲν κουράζεστε, κι ἔτσι ἡ προσοχή σας συγκεντρώνεται στὸ ἱερὸ κείμενο, χωρὶς νὰ μειώνεται ἡ εὐλαβικὴ σας διάθεση. Ὅσο γιὰ τοὺς Ψαλμούς, διαβάσετε ὅσους μπορεῖτε καὶ ἐπιθυμεῖτε. Ἐναν, δύο, τρεῖς ἢ περισσότερους...

Μπορεῖτε νὰ κοινωνᾶτε συχνά, φτάνει νὰ εἴστε κάθε φορὰ σωστὰ προετοιμασμένοι.

Τί σημαίνει νὰ ἔχουμε καθαρὴ συνείδηση ὡς πρὸς τὰ ὑλικά πράγματα καὶ ἀντικείμενα; Σημαίνει νὰ μὴν κάνουμε κακὴ χρῆση τῶν πραγμάτων, ἀλλὰ νὰ τὰ χρησιμοποιοῦμε συνετὰ καὶ νὰ τὰ συντηροῦμε μὲ τὴ μεγαλύτερη δυνατὴ ἐπιμέλεια.

Ἡ ἀδιάλειπτη μνήμη τοῦ Θεοῦ.

Θέλεις νὰ μὴν ξεφεύγει ὁ νοῦς σου τὴν ὥρα τῆς προσευχῆς καὶ τῆς ἀκολουθίας; Ἀγωνίσου νὰ θυμᾶσαι τὸ Θεὸ κάθε στιγμή τῆς ἡμέρας, εἴτε εἶσαι μόνος εἴτε μαζί μὲ ἄλλους, στὸ σπίτι, στὴ δουλειά, στὸ δρόμο, παντοῦ. Ἔτσι, καὶ τὴν ὥρα τῆς προσευχῆς ἢ τῆς ἀκολουθίας στὸ ναό, ὁ νοῦς σου θὰ εἶναι συγκεντρωμένος σ' Ἐκεῖνον καὶ εὐλαβικὰ θὰ ἐπικοινωνεῖ μαζί Του.

Πότε εἶναι εὐάρεστη στὸ Θεὸ ἡ προσευχή μας.

Θυμηθεῖτε ὅτι ἡ προσευχὴ δὲν εἶναι λόγια καὶ μετάνοιες, ἀλλὰ προσήλωση τοῦ νοῦ καὶ τῆς καρδιάς στὸ Θεό. Εἶναι δυνατὸ νὰ διαβάσετε ὅλες τὶς τακτὲς ἀκολουθίες τῆς ἡμέρας καὶ νὰ ἐκτελέσετε ὅλες τὶς καθορισμένες μετάνοιες, ἀλλὰ ἡ ἐπαφή σας μὲ τὸ Θεὸ νὰ εἶναι εἴτε ἐντελῶς ἀνύπαρκτη εἴτε ἀσήμαντη, μὲ τὸ νοῦ σκορπισμένο καὶ τὴν καρδιὰ κρύα. Ἔτσι κάνετε τὸν κανόνα σας, ὄχι ὁμῶς προσευχή. Μία τέτοια «προσευχὴ» εἶναι ἐφάμαρτη. Ὁ Κύριος νὰ μᾶς φυλάξει!

Μὲ φόβο καὶ τρόμο πρέπει νὰ ἐπιτελοῦμε τὰ ἔργα τοῦ Θεοῦ -αὐτὸ νὰ τὸ θυμάστε πάντα. Μὲ κάθε τρόπο καὶ μ' ὅλη σας τὴ δύναμη προσπαθῆστε νὰ ἔχετε τὸ νοῦ σας στὰ λόγια τῆς προσευχῆς ἢ, ὅπως λέει ὁ ὁσιος Ἰωάννης ὁ Σιναΐτης, νὰ κλείνετε τὸ νοῦ σας μέσα στὰ λόγια τῆς προσευχῆς. Τὴ στιγμή πού ἀρχίζετε νὰ προσεύχεστε, πρέπει ὅλη σας ἡ προσοχὴ νὰ εἶναι συγκεντρωμένη στὸ Θεὸ καὶ νὰ μὴν ἀπομακρύνεται ἀπ' Αὐτόν...

Τότε μόνο νὰ θεωρήσετε ὅτι προσευχηθήκατε καλά, ὅταν, τελειώνοντας, ἡ ψυχὴ σας δονεῖται ἀπὸ συντριβὴ καὶ αὐτομεμψία. Στὴ διάρκειά τῆς ἡμέρας προσπαθῆστε, μὲ τὴν ἀδιάλειπτη προσευχή, νὰ βρίσκεστε νοερὰ ἐνώπιον τοῦ Κυρίου κάθε στιγμή, ὅπως βρίσκονται οἱ ἄγγελοι. Ἐκεῖνοι τοῦ προσφέρουν τὴν ἀκατάπαυστη δοξολογία. Ἐμεῖς ἄς τοῦ προσφέρουμε τὴ μετάνοιά μας.

Πότε εἰσακούεται ἀπὸ τὸ Θεὸ ἡ προσευχή μας.

Νὰ πὼς πρέπει νὰ ζητᾶς κάτι ἀπὸ τὸ Θεό: «Κύριε, Ἐσὺ βλέπεις ὅτι χρειάζομαι τὸ τάδε πράγμα ἢ ὅτι ὑποφέρω ἀπὸ τὴ δεινά συμφορὰ. Βοήθησέ με, ὅπως ξέρεις καὶ ὅπως θέλεις! Γενηθήτω τὸ θέλημά Σου...».

Μ' αὐτὴ τὴν ἐσωτερικὴ τοποθέτηση, νὰ προσεύχεσαι πολὺ. Ὅχι μία φορᾶ, ἔστω καὶ παρατεταμένα, οὔτε γιὰ μία μέρα μόνο, ἀλλὰ γιὰ ἐβδομάδες, μῆνες, χρόνια... Ὅλο νὰ ἰκετεύεις, ὅλο νὰ κραυγάζεις: «Κύριε, βοήθησέ με! Κύριε, λύτρωσέ με! Ὡστόσο, ἄς μὴ γίνῃ ὅ,τι θέλω ἐγώ, μὰ ὅ,τι θέλεις Ἐσύ». Αὐτὸ ἀκριβῶς ἔλεγε καὶ ὁ Χριστὸς στὴ Γεθσημανή, ὅταν προσευχόταν στὸν Πατέρα Του. Καὶ ἡ χήρα τῆς εὐαγγελικῆς παραβολῆς βρῆκε τελικὰ τὸ δίκιο της ἀπὸ τὸν ἄδικο ἐκεῖνο δικαστὴ, μόνο καὶ μόνο ἐπειδὴ δὲν κουράστηκε νὰ τὸν παρακαλᾷ γιὰ πολὺν καιρὸ. Κάποιος σοφὸς εἶπε τὸ λόγο τοῦτο: «Πρέπει νὰ γίνῃς φορτικὸς στὸ Θεὸ καὶ στοὺς ἁγίους Του!».

Ἡ δύναμη τῆς προσευχῆς.

Ἡ δύναμη τῆς προσευχῆς βρίσκεται ὄχι στὸν ἐξωτερικὸ τύπο της, ἀλλὰ στὸ περιεχόμενο, στὸ πνεῦμα της.

Προσπαθεῖτε νὰ βιώσετε τὴν προσευχή. Αὐτὸ ἀκριβῶς εἶναι πού χρειάζεται. Κάποιος ἀπὸ τοὺς πατέρες λέει, πὼς, ὅταν προσευχόμαστε, πρέπει νὰ αἰσθανόμαστε ὅπως οἱ ὑπόδικοι μπροστὰ στὸ δικαστὴ.

Ρώτησε κάποιος ἕναν ἀσκητὴ: «Πῶς νὰ στέκομαι στὴν προσευχή;» Κι ἐκεῖνος ἀποκρίθηκε: «Νὰ στέκεσαι σὰν σὲ κριτήριό, μὲ τὸ βλέμμα σου προσηλωμένο στὰ χεῖλη τοῦ Κυρίου, πού τὴν ἐπόμενη κιόλας στιγμή -ἔτσι νὰ πιστεύεις- θὰ προφέρουν τὴν τελευταία ἀπόφαση γιὰ σένα: «Ἔλα κοντά μου!» ἢ «Φύγε μακριὰ μου». Καὶ νὰ

κραυγάζεις: Κύριε, ἐλέησον!».

Νομίζω, ἀκόμα, πὼς ἡ εὐχή τοῦ Ἰησοῦ εἶναι ἡ καλύτερη καὶ δυνατότερη προσευχή γιὰ κάθε περίσταση, μόνο πὸν πρέπει νὰ τὴ λέμε ὄχι μηχανικά, δίχως συναίσθηση, ἀλλὰ μὲ συμμετοχὴ τοῦ νοῦ καὶ τῆς καρδιάς.

**Πηγή:** [agiazoni.gr](http://agiazoni.gr)