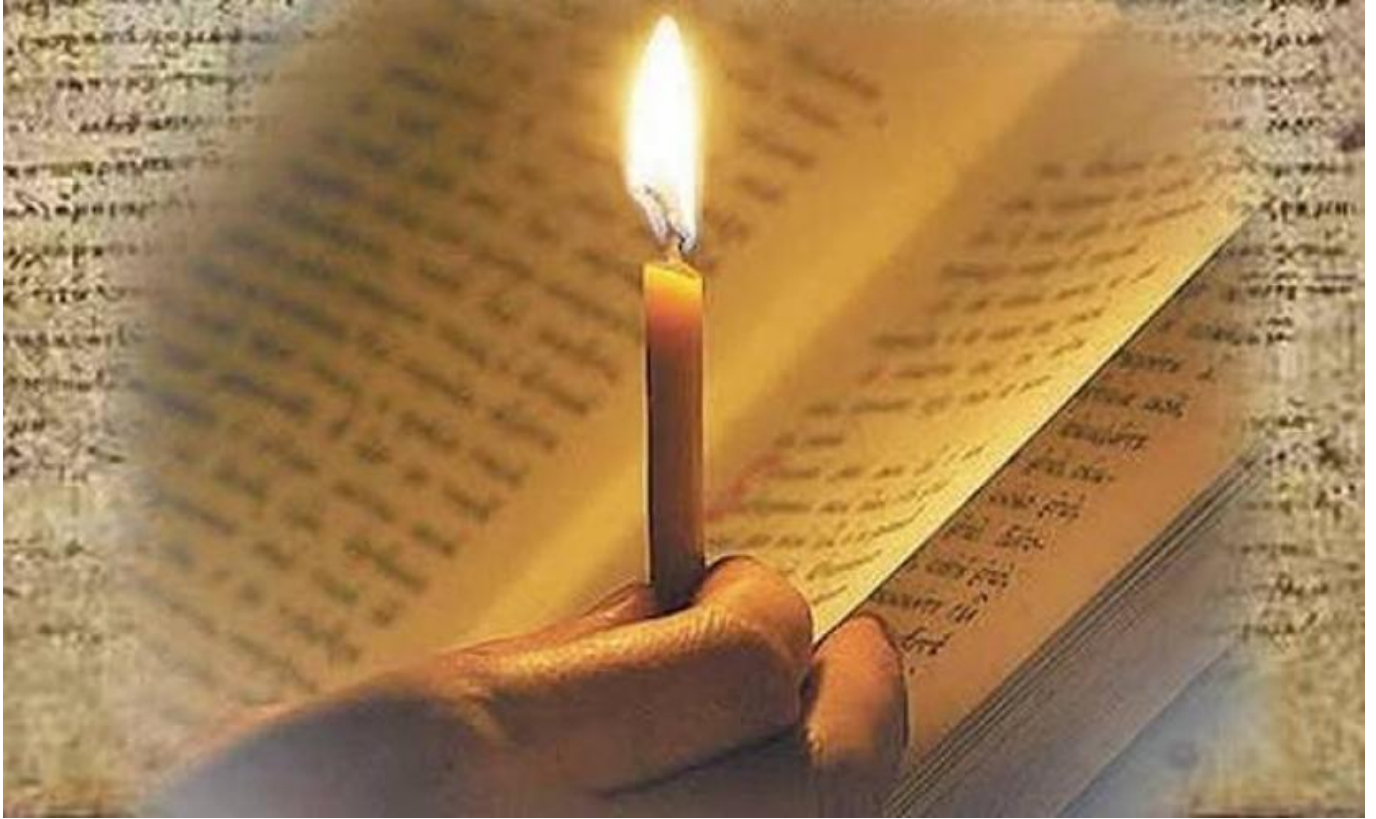


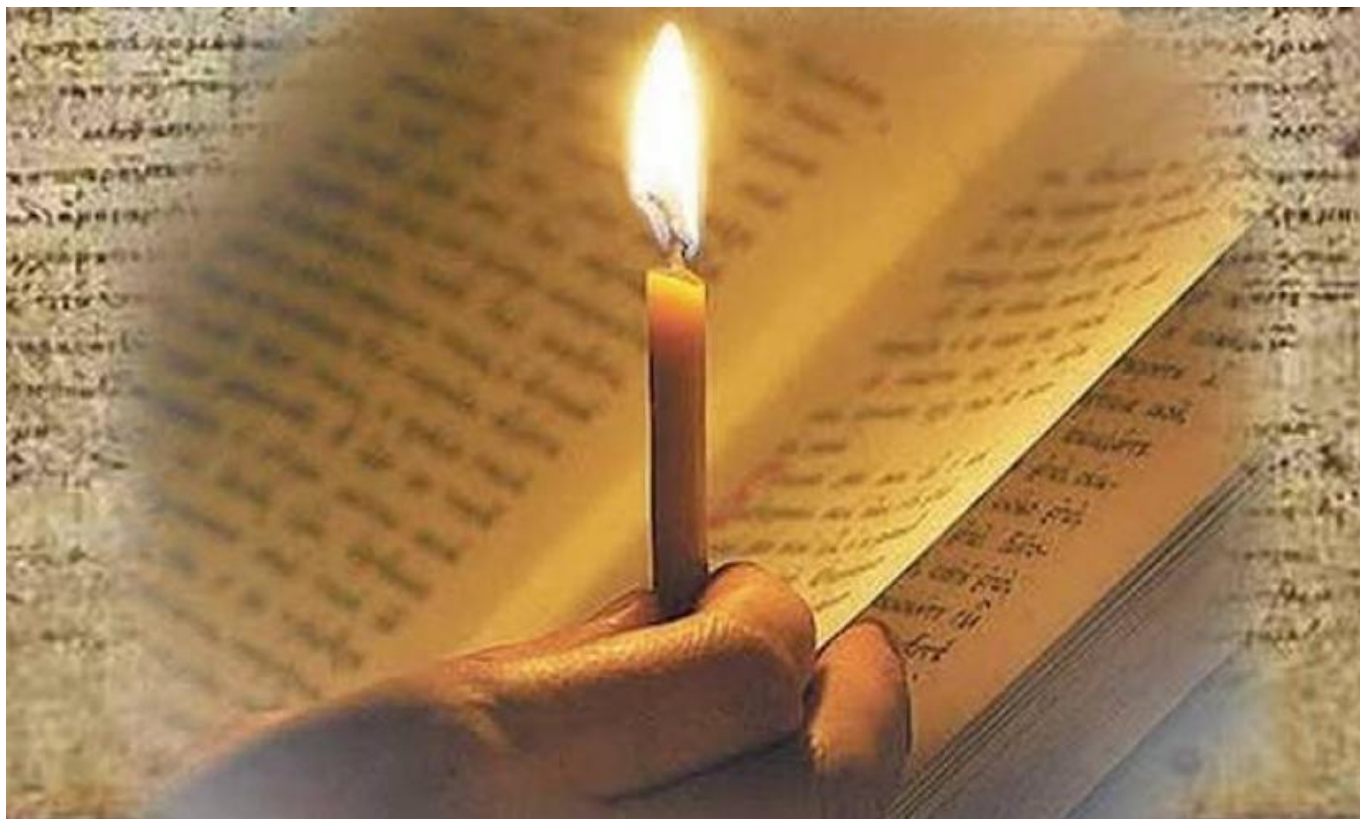
7 Σεπτεμβρίου 2021

Ποια είναι η δυνατότερη Προσευχή που ενώνει τον άνθρωπο με τον Θεό;

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία](#) / [Θεολογία και Ζωή](#) / [Ορθόδοξη πίστη](#)



Υπάρχουν πολλά είδη προσευχής, όπως με την γλώσσα, με τον νου και με την καρδιά.



Ἡ ὑψηλότερη προσευχή είναι ἡ προσευχή τῆς καρδιάς, πού συνοδεύεται μέ ταπείνωση, συντριβή καί δάκρυα. Νά μή ἀποδίδουμε περισσότερο βάρος στήν προσευχή τῶν Αναγνώσεων, δηλ. στήν προφορική προσευχή. Αὐτή είναι ἡ πλέον ἀδύνατη προσευχή, διότι δέν ἑνώνει τόν νοῦ μέ τήν καρδιά.

Ἡ νοερά προσευχή είναι ἀνώτερη ἀπό τήν προφορική διότι συμμετέχει σ' αὐτήν καί ἡ σκέψις, δηλ. ἡ προσοχή τοῦ νοῦ.

Αὐτός πού προσεύχεται μέ τήν προσοχή τῆς διανοίας του, σέ ὅσα ἀπαγγέλει, αὐτός προσεύχεται νοερά, ἀλλά αὐτό δέν είναι ἡ τελειότης τῆς προσευχῆς. «Ἅγιοι Πατέρες λέγουν ὅτι ἡ νοερά προσευχή είναι προσευχή μέ ἕνα πόδι, δηλ. μισή προσευχή, διότι παραμένει στό κεφάλι καί δέν συμμετέχει σ' αὐτήν καί ἡ καρδιά. Ἄλλά ὅταν στήν προσευχή ἑνωθῇ ὁ νοῦς μέ τήν καρδιά, δηλ. οἱ νοερές σκέψεις νά κατέβουν μέ τήν Χάρη του Θεοῦ στήν καρδιά, τότε γίνεται ἡ κυοφορία τῆς πνευματικῆς προσευχῆς, δηλ. ἐφθάσαμε στήν ὑψηλότερη προσευχή, πού ονομάζεται καρδιακή προσευχή. Τά σημεῖα ὅτι ἐφθάσαμε σ' αὐτό τό ὑψηλό εἶδος τῆς προσευχῆς είναι:

Μία δυνατή θέρμη στό μέρος τῆς καρδιάς, ἕνας παντοτεινός πόθος καί ζήλος γιά τόν Θεό, μία ἀνέκφραστη ἀγάπη γιά τούς ἀνθρώπους καί γιά ὅλη τήν κτίσι, μία ἀπερίγραπτη πνευματική χαρά, μία πραότης, μία πηγὴ δακρύων πού προκαλοῦν ταπείνωση καί φέρνουν τήν ἀφοβία τοῦ θανάτου.

Ποιός είναι ο καλύτερος διδάσκαλος τής προσευχής;

Είναι αυτή ή ίδια ή προσευχή, όπως λέγει ο άγιος Μακάριος ο Μέγας: «Έγώ ξέρω ότι δεν γνωρίζεις να προσεύχεσαι, αλλά προσευχήσου όπως μπορείς και συχνότερα και μόνη της ή προσευχή θα σε διδάξει να προσεύχεσαι». Συνεπώς λοιπόν, να προσευχώμεθα ό-πως μπορούμε και όσο συχνότερα είναι δυνατόν και βλέποντας ο Θεός τον ζήλο μας θα μάς βοηθήσει να αποκτήσουμε την άληθινή τής καρδιάς προσευχή και τό δώρο των δακρύων.

Πηγή: Από το βιβλίο Πνευματικοί Διάλογοι μέ τον Ρουμάνο ήσυχαστή π. Κλεόπα (Μοναχού Δαμασκηνού Γρηγοριάτη).