

19 Φεβρουαρίου 2023

## Προσευχή (Αγίου Δημητρίου τού Ροστώφ)

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



Ψυχή χωρίς προσευχή είναι καταδικασμένη να πεθάνει από πνευματική ασφυξία, όπως το σώμα όταν στερηθεί το οξυγόνο.



Δυο ειδών προσευχές έχουμε: την κοινή, τη φανερή· και την ατομική, τη μυστική. Η κοινή προσευχή πρέπει να γίνεται πάντοτε σύμφωνα με την τάξη και το τυπικό που ορίζει η Εκκλησία μας. Στην κοινή προσευχή δεν έχουμε δικαίωμα ν' αυτοσχεδιάζουμε, όπως κάνουν οι αιρετικοί. Έχει τον καθορισμένο χρόνο και το καθορισμένο από την Εκκλησία περιεχόμενό της: μεσονυκτικό, όρθρος, ώρες, λειτουργία, εσπερινός, απόδειπνο. Το ίδιο το Πανάγιο Πνεύμα, που συγκροτεί ολόκληρη την Εκκλησία, όρισε αυτές τις προσευχές, για να λατρεύεται και να δοξάζεται αδιάκοπα ο αληθινός Θεός στη γη από τους ανθρώπους, όπως δοξάζεται στον ουρανό από τους αγγέλους.

Η ατομική προσευχή δεν είναι προκαθορισμένη. Είναι η προσωπική συνομιλία και επικοινωνία του ανθρώπου με τον ουράνιο Πατέρα του, του πλάσματος με τον Πλάστη του. Αυτή η προσευχή, διδάσκει ο άγιος Ιωάννης της Κλίμακος, ως προς την ποιότητά της είναι συνουσία και ένωση ανθρώπου και Θεού· και ως προς την ενέργεια της, έχει τέτοια και τόση δύναμη, ώστε συντηρεί και διατηρεί τον κόσμο, συμφιλιώνει με τον Θεό, σβήνει πλήθος αμαρτημάτων, σώζει από τους πειρασμούς, συντρίβει τα τεχνάσματα των δαιμόνων, γεννά όλες τις αρετές, χορηγεί τα χαρίσματα του Αγίου Πνεύματος, τρέφει την ψυχή, φωτίζει τον νου, διαλύει τη λύπη και την ακηδία, σβήνει τον θυμό, καλλιεργεί την ελπίδα, καθρεπτίζει την πνευματική πρόοδο, αποκαλύπτει τα μέλλοντα.

“Συ δε όταν προσεύχη, είσελθε εις το ταμείον σου, και κλείσας την θύραν σου προσεύξαι τω Πατρί σου τω εν τω κρυπτώ” (Ματθ. 6. 6). “Ταμείον” πνευματικό είναι η καρδιά που ενώνεται με τον νου και γεννά ό,τι ο άγιος Θεοφύλακτος ονομάζει μυστική διάνοια. Εκεί μέσα επιτελείται η εσωτερική προσευχή. Δεν χρειάζεται να κινηθούν τα χείλη, να χρησιμοποιηθούν βιβλία, να επιστρατευθούν τα μάτια και ή γλώσσα και οι φωνητικές χορδές· χρειάζεται όμως ν’ ανυψωθεί ο νους προς τον Θεό και να βυθισθεί μέσα σ’ Αυτόν.

Το πνευματικό “ταμείον” της καρδιάς σου χωρεί και κλείνει μέσα του ολόκληρο τον Κύριο και τη βασιλεία των ουρανών, καθώς ο ίδιος διαβεβαίωσε: “Η βασιλεία του Θεού εντός υμών εστίν” (Λουκ. 17. 21). Η καρδιά, εξηγεί ο άγιος Μακάριος ο Αιγύπτιος, είναι μικρό όργανο, αλλά μέσα της χωρούν τα πάντα: εκεί ο Θεός, εκεί οι άγγελοι, εκεί η αιώνια ζωή και βασιλεία, εκεί οι άγιοι, εκεί ο θησαυρός της χάριτος. Σ’ αυτό λοιπόν το εσωτερικό καρδιακό ταμείο ν’ αποσύρεσαι συχνά, να συγκεντρώνεις όλο σου τον νου, να παρίστασαι νοερά ενώπιον του Θεού και να επικοινωνείς μαζί Του μυστικά, με πνευματική θέρμη και ζώσα πίστη, ασκούμενος στη νήψη, για να εξελιχθείς “εις άνδρα τέλειον”.

Μάθε τον άριστο τρόπο της προσευχής: Πρώτα ν’ απευθύνεις στον Θεό ειλικρινή και βαθιά ευχαριστία “πάντων ένεκεν”. Στη δεύτερη θέση βάλε την εξομολόγηση των αμαρτιών σου, με μετάνοια, συναίσθηση και συντριβή ψυχής. Και τελευταία ας αναφέρεις τα αιτήματά σου προς τον ουράνιο Πατέρα σου.

Αν προσεύχεσαι πολύν καιρό και ο Θεός δεν εισακούει τα αιτήματά σου, οπωσδήποτε τούτο συμβαίνει για τρεις αίτιες: Ή διότι ζητάς κάτι πριν έρθει η κατάλληλη ώρα, ή διότι ζητάς ανάξια και υπερήφανα, ή διότι ο παντογνώστης Κύριος γνωρίζει πως αν εκπληρώσει την επιθυμία σου θα πέσεις κατόπιν σε υπερηφάνεια ή σε αμέλεια.

Υπάρχει προσευχή ευάρεστη στον Θεό και καρποφόρα. Και υπάρχει προσευχή βδελυκτή στον Θεό και άκαρπη. Αν θέλεις να δεχθεί ο Κύριος την προσευχή σου, πλησίασέ Του με πολλή ταπείνωση και συντριβή, με καθαρούς τους λογισμούς, με βαθιά εμπιστοσύνη στην πρόνοιά Του, με καθαρή την καρδιά από την οργή και τη μνησικακία, με Πνεύμα μαθητείας και υπακοής στο θέλημά Του. Αυτές είναι οι βασικές προϋποθέσεις τής καρποφόρας προσευχής.

“Προσευχόμενοι δε μη βαττολογήσητε ώσπερ οι εθνικοί, δοκούσι γαρ ότι εν τη πολυλογία αυτών εισακουσθήσονται” (Ματθ. 6. 7), λέει ο Κύριος. Και ο άγιος Ιωάννης της Κλίμακος πάλι διδάσκει: “Μη ζητάς να λες πολλά στην προσευχή σου, για να μη διασκορπισθεί ο νους σου αναζητώντας λόγια. Ένας λόγος τελωνικός εξιλέωσε τον Θεό, και ένας λόγος πίστεως έσωσε τον ληστή. Η πολυλογία στην προσευχή πολλές φορές δημιουργήσε στον νου φαντασίες και διάχυση, ενώ αντιθέτως η μονολογία συγκεντρώνει τον νου”.

Γι’ αυτό ασκήσου στην αδιάλειπτη καρδιακή προσευχή, τη νοερά προσευχή, το “Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησον με”, υπακούοντας στα λόγια του απόστολου: “Θέλω πέντε λόγους δια του νοός μου λαλήσαι... ή μυρίους λόγους εν γλώσση” (Α’ Κορ. 14. 19). Αν αυτή η προσευχή γίνει η αναπνοή της ψυχής σου, θα σε οδήγηση κατ’ ευθείαν στη μυστική ένωση με τον Κύριο.

Την αληθινή και καθαρή προσευχή δεν μπορεί να σου τη διδάξει άλλος, εκτός από τον Κύριο.

Η προσευχή δεν έχει άλλο δάσκαλο εκτός από τον ίδιο τον Θεό, “τον διδάσκοντα άνθρωπον γνώσιν και δίδοντα ευχήν τω ευχομένω” (Ψαλμ. 93. 10 – Α’ Βασ. 2. 9). Γι’ αυτό μιμήσου τον μαθητή εκείνο που με απλότητα παρακάλεσε τον Χριστό: “Κύριε, δίδαξον ημάς προσεύχεσθαι” (Λουκ. 11. 1).

Πηγή: “Πνευματικό Αλφάβητο” Ιερά Μονή Παρακλήτου Ωρωπός Αττικής. 1996.