

## Προσευχή και Άναπνοή (Νικηφόρος Κομπότης Άρχιμανδρίτης)

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



«Ἡ προσευχή μου, εἶναι ἡ ἀναπνοή μου».

Μὴ βιάζεστε. Δέν εἶναι λόγια μοναχοῦ. Εἶναι λόγια οἰκο-γενει-άρχη, πατέρα πέντε παιδιῶν.

Ἄς τόν ἀκούσομε:



\* \* \*

Οἱ ὑποχρεώσεις μου εἶναι πολλές. Χρόνος δέν μοῦ μένει. Φροντίζω ὅμως, νά «παρακολουθεῖ» ἡ προσευχή μου, τά ποικίλα γεγονότα τῆς καθημερινότητας. Ἔτσι ποτέ δέν εἶναι στερεότυπη, ρουτίνα. Ἄλλοτε ἀναβλύζει σάν ὀρηκτικός χεῖμαρρος καί ἄλλοτε σάν ἥσυχον ρυάκι. Γιά νά «δουλέψει» ἡ προσευχή, εἶναι ἀπαραίτητο νά

σιωπήσει κάποιος «κινηματο-γράφος», πού βρίσκεται μέσα μας. Οί δελεαστικές εικόνες του καί οί ήχοι του μάς πνίγουν. Δέν μάς αφήνουν νά είμαστε διαθέσιμοι στό Θεό καί στόν άδελφό μας.

\*\*\*

Οί προσευχές τής Έκκλησίας πού βασίζονται στην Άγ. Γραφή μέ συναρπάζουν. Τί υπέροχο νά ξεκινᾷς τήν ήμέρα σου μέ τούς Ψαλμούς! «Κύριε, έσύ είσαι ό Θεός μου. Σέ άναζητῶ από τά χαράματα. Για σένα διψᾷ ή ψυχή μου, στην «ξηρη και άνυδρη» αύτή γῆ πού ζῶ» (Ψαλμ. 62,1). «Κύριε, έσύ θά άνοίξεις τά χείλη μου, για νά σε ύμνήσω» (Ψαλμ. 50,17). Μοῦ άρέσει νά προσεύχομαι μέ τούς Ψαλμούς. Μέ αυτούς «πληροφορῶ» τόν Πατέρα μου: για τόν πόνο μου· για τά... παράπονά μου· για τίς άμφιβολίες μου. Τόν ίκετεύω νά τρέξει νά μέ βοηθήσει. Τόν δοξολογῶ. Στούς Ψαλμούς βρίσκεις ότι συνιστᾷ τή ζωή μας.

\*\*\*

Θέλεις καί καμμιά άλλη προσευχή; Πᾶρε, από τό Εύαγγέλιο, τήν προσευχή τοῦ Τελώνη: «Ό Θεός, ιλάσθητί μοι τῶ άμαρτωλῶ». Λέγε τήν κάθε λέξη μέ πολλή προσοχή. Καί θά δεῖς, πῶς «γεμίζει» ή καρδιά σου μέ τήν παρουσία τοῦ Θεοῦ. Θέλεις νά προσαρμόσεις τήν προσευχή σου στά προβλήματα πού αντιμετωπίζεις; Μή διστάζεις. Λέγε τήν ίκεσία τοῦ τυφλοῦ τής Ίεριχοῦς: «Ίησοῦ, σπλαγχνίσου με» (Λουκ. 18,38)· ή «Κύριε, θέλω νά βρῶ τό φῶς μου» (Λουκ. 18,41). Μπορεῖς άκόμα νά προφέρεις μέ πόθο τό σωτήριο Όνομα: Κύριε! Ίησοῦ! Άλλες πάλι φορές δέν χρειάζεται νά λέμε τίποτε! Γιατί τότε βλέπομε μέ τά μάτια τής ψυχῆς τόν Κύριο δίπλα μας. Καί Τόν άκοῦμε νοερά. Προσευχή δέν εῖναι καί αύτό;

Ή προσευχή μάς άγιάζει. Άδειάζει σιγά-σιγά τήν καρδιά μας, από όλη εκείνη τήν άμαρτωλή «σαβούρα», πού εῖναι εκεί μέσα στοιβαγμένη. Άνοίγει τά σφαλισμένα από τήν άδιαφορία μας παράθυρα τής καρδιάς μας· καί τήν γεμίζει μέ Φῶς Χριστοῦ.

\*\*\*

Μιά άκόμα προσευχή, ή «κατ' έξοχήν» προσευχή, εῖναι ή θεία Λειτουργία. Σ' αύτήν, οί καρποί τοῦ κόπου μας, τό ψωμί καί τό κρασί, μεταβάλλονται σε Σῶμα καί Αἷμα Χριστοῦ. Καί μάς άγιάζουν. Μάς δυναμώνουν τήν πίστη. Στή Λειτουργία συμμετέχομε στό Πάσχα. Περνᾷμε από τό θάνατο στην ζωή· από τήν άμαρτία στην δική μας Άνάσταση. Καί κάτι άλλο: Παρουσιάζομε στό Χριστό τήν ζωή μας. Τήν προσωπική καί τήν οίκογενειακή. Τόν εύχαριστοῦμε για όλα τά γεγονότα τής έβδομάδος. Όμολογοῦμε μαζί μέ τούς άδελφούς τό κοινό «Πιστεύω». Μπορεῖ ό χριστιανός νά ζεῖ τήν πίστη του «ιδιωτικά», μακριά από τήν Έκκλησία; Κυριακή σημαίνει: ραντεβοῦ μέ τόν Θεό, πού μάς άνοίγει τό μέλλον! Τί εῖναι για μένα ή

Λειτουργία; Έπιθυμία καί χαρά!

\*\*\*

Όταν κάνω κάτι, δίνω όλο τόν έαυτό μου. Ναί. Μέ τήν έργασία μου διαμορφώνω ένα περιβάλλον, μέσα στό όποιο οί άδελφοί μου θά πρέπει νά έχονται πιό κοντά στόν Θεό. Καί αυτό μέ κάνει νά τρέμω. Όμως δέν σταματάω. Δανείζω τά χέρια μου στόν Χριστό. Γιατί ξέρω, ότι Αύτός κάνει τό έργο Του στόν κόσμο μας, μέ τά δικά μας χέρια.

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