

28 Μαΐου 2020

## Όσιος Θεοφάνης ο Έγκλειστος: Η βραδυνή προσευχή ύστερα από μια κουραστική μέρα

[Άγιοι - Πατέρες - Γέροντες / Αγ. Θεοφάνης ο Έγκλειστος / Άγιοι - Πατέρες - Γέροντες / Ορθόδοξη πίστη](#)





**«Το βράδυ, κατάκοπη καθώς είμαι από το μόχθο της ημέρας, δεν έχω όρεξη για προσευχή. Άλλωστε, γιατί να προσευχηθώ;...».**

Μα πώς είναι δυνατό να μην έχει κανείς διάθεση επικοινωνίας με τον Κύριο, έστω και εξουθενωμένος σωματικά; Μήπως οι οποιεσδήποτε διασκεδάσεις ξεκουράζουν τον άνθρωπο; Όχι, αυτές τον καταπονούν περισσότερο, ενώ η προσευχή έλκει τη θεία χάρη, που αναπαύει σώμα και ψυχή.

Δεν προσεύχεστε, λοιπόν... Ή είστε θυμωμένη με το Θεό ή πιστεύετε ότι δεν Τον έχετε ανάγκη. «Γιατί να προσευχηθώ;», αναρωτιέστε. Νιώθετε αυτάρκεια και αυτοϊκανοποίηση. Είστε χορτάτη! Και δεν θέλετε να ζητάτε...

Κάθε βράδυ, όσο κουρασμένη κι αν είστε, μην παραλείπετε να καταφεύγετε σ' Εκείνον. Να προσεύχεστε γονατιστή ή καθισμένη. Και όταν μπορείτε, να σηκώνεστε όρθια. Δεν έχει τόση σημασία ή στάση, φτάνει να προσεύχεστε. Να ευχαριστείτε τον Κύριο για την ημέρα που πέρασε, όσο δύσκολη κι αν ήταν, να Τον παρακαλάτε για μια καλή νύχτα και να ζητάτε συγχώρηση με βαθιά μετάνοια για τα σφάλματά σας.

### **Προσευχή τη νύχτα στο κρεβάτι.**

Στη διάρκεια της νύχτας, όποτε ξυπνάτε για λίγο και πριν σας ξαναπάρει ο ύπνος,

να προσεύχεστε έτσι όπως είστε ξαπλωμένος. Αυτό δεν είναι κακό. Απεναντίας μάλιστα, αν συνηθίσετε να λέτε την ευχή ή κάποιον ψαλμό στα μεσοδιαστήματα του ύπνου, θα διώχνετε όλους τους κακούς λογισμούς, που σας πολεμούν εκείνη την ώρα.

**Πηγή:** Οσίου Θεοφάνους του Εγκλείστου, *Χειραγωγή στην πνευματική ζωή*, Ι. Μ. Παρακλήτου, Έκδ. ε΄, σ. 47-48.