



Πνευματικὴ Οἰκοδομὴ

■ Θεόπνευστες καὶ ἐμπειρικὲς νουθεσίες τοῦ Ἁγίου Θεοφάνους τοῦ Ἐγκλείστου

Περὶ Προσευχῆς*

Ὁ νοῦς καὶ ἡ καρδιά
νὰ εἶναι σὲ διαρκῆ κατάσταση προσευχῆς

Καθὼς προσεύχεσαι, προσπάθησε νὰ κρατᾶς τὸν νοῦ καὶ τὴν προσοχή σου μέσα στὴν καρδιά, πουθενὰ ἄλλου.

Τὸ ὅτι ὁ νοῦς, ὕστερα ἀπὸ λίγη ὥρα προσευχῆς, φεύγει ἀπὸ τὴν καρδιά, χάνει τὴν μνήμη τοῦ Θεοῦ καὶ μετεωρίζεται, δηλαδὴ περιπλανιέται καὶ ρεμβάζει, φανερώνει ἀδυναμία αὐτοσυγκεντρώσεως καὶ ὑποσυνείδητη ἀδιαφορία γιὰ τὴν προσευχή.

Ἡ ψυχὴ κατὰ βάθος δὲν ἐκτιμᾷ τὴν ἀξία τῆς προσευχῆς καὶ δὲν τὴν αἰσθάνεται τόσο ὡς ἀνάγκη ὅσο, ὡς καθῆκον. **Β**ιάζεται, λοιπόν, νὰ ἀπαλλαγεῖ ἀπὸ αὐτὴν τὸ συντομότερο, κάνοντάς την ὅπως-ὅπως.

Νὰ προσεύχεσαι μὲ φόβο Θεοῦ, ἐπικεντρώνοντας τὴν προσοχή σου στὶς ἔννοιες τῶν λέξεων. **Ἡ** εὐχὴ τοῦ Ἰησοῦ καὶ ἄλλες σύντομες προσευχὲς γεννοῦν στὴν καρδιά αἰσθήματα θεῖα, μὲ τὰ ὁποῖα δεσμεύεται ἡ προσοχή, παραμένοντας στὴν μνήμη τοῦ Κυρίου.

Νὰ θυμᾶσαι, πάντως, ὅτι στὴν τελείωση καὶ τὴν σωτηρία δὲν φθάνει κανεὶς μόνο μὲ τὴν προσευχή, ἀλλὰ καὶ μὲ τὴν παράλληλη καλλιέργεια ὅλων τῶν ἀρετῶν.

Ὅσο προοδεύουμε στὴν πνευματικὴ ζωὴ, ὅσο δηλαδὴ μειώνονται τὰ πάθη μας καὶ αὐξάνονται οἱ ἀρετές μας, τόσο





προοδεύουμε και στην προσευχή.

Οί βασικότερες ἀρετές είναι: ὁ φόβος τοῦ Θεοῦ, ἡ ἀγνεία, ἡ ταπεινώση, ἡ μετάνοια, ἡ ὑπομονή, ἡ ἀγάπη. **Ὅ**ταν αὐτὲς ἐμφανισθοῦν, ἀκολουθοῦν ὅλες οἱ ἄλλες καὶ μαζί

τους ἢ προσευχή.

● **«Νὰ φροντίσω περισσότερο γιὰ τὴν συνεπῆ ἐκτέλεση τοῦ καθημερινοῦ προσευχητικοῦ μου κανόνα ἢ γιὰ τὴν προσοχή στὴν προσευχή;».**

Ἡ προσευχή δίχως προσοχή δὲν εἶναι προσευχή. **Γ**ι' αὐτήν, ἐπομένως, πρέπει νὰ φροντίζεις περισσότερο. **Σ**υνάμα, ὅμως, νὰ εἶσαι συνεπὴς καὶ στὴν ἐκτέλεση τοῦ καθημερινοῦ σου κανόνα. **Ν**ὰ συμμετέχεις, ἐπίσης, καὶ στὴν λατρεία τῆς Ἐκκλησίας μας. **Ν**ὰ πηγαίνεις στὸν Ναὸ συχνά, σὲ κάθε Ἀκολουθία, ἂν τοῦτο εἶναι δυνατό, καὶ νὰ συμπροσεύχεσαι εὐλαβικὰ μὲ τοὺς ἄλλους πιστοὺς.

Διάβασε στὴν «Φιλοκαλία» τὸ ἀπόσπασμα ἀπὸ τὸν Βίο τοῦ Ὁσίου Μαξίμου τοῦ Καυσοκαλύβη, πὺν ἔλαβε ἀπὸ τὴν Ὑπεραγία Θεοτόκο τὸ χάρισμα τῆς ἀδιάλειπτης προσευχῆς. **Μ**ιμήσου τὴν πίστη καὶ τὴν ἀρετὴ του, γιὰ νὰ γίνεις καὶ ἐσὺ ἄξιος αὐτῆς τῆς μεγάλης δωρεᾶς.

Δίχως ἀγῶνα, τίποτα δὲν θὰ κατορθώσεις.

* * *

Ἐχετε τὴν συναίσθηση καὶ βασανίζεσθε ἀπὸ τὸν λογισμό πὺς ἢ συμμετοχὴ σας στὴν λατρευτικὴ Σύναξη ἦταν ὄχι καλὴ, ὄχι οὐσιαστικὴ. **Ὁ** νοῦς σας τριγύριζε ἐδῶ καὶ ἐκεῖ καὶ τὴν καρδιά σας ἀναστάτωναν ἄπρηπα αἰσθήματα.

Σὲ τέτοιες περιπτώσεις νὰ μετανοεῖτε ἀμέσως, νὰ καταδικάζετε τὸν ἑαυτὸ σας (αὐτομεμψία) καὶ νὰ βάζετε ἀρχὴ διορθώσεως. **Ἄ**λλωστε, τὸ τέλος τῆς Ἀκολουθίας δὲν εἶναι τέλος καὶ τῆς προσευχῆς.

Νὰ ἐθίσετε, λοιπόν, τὸν νοῦ καὶ τὴν καρδιά σας σὲ διαρκῆ κατάσταση προσευχῆς. **Α**ὐτὸ μπορεῖ νὰ συντελεσθεῖ μὲ τὴν ἀδιάλειπτη εὐλαβικὴ μνήμη τοῦ Θεοῦ καὶ μὲ τὴν παράδοση τοῦ ἑαυτοῦ σας στὸ θέλημά Του. **Ἐ**τσι, ὅταν θὰ ἀφήνετε τὴν





Ακολουθία, δὲν θὰ ἀφήνετε τὴν προσευχή. **Μ**όνο θὰ ἀλλάζετε μία μορφή προσευχῆς μὲ ἄλλη.

Νὰ προσεύχεσθε χρησιμοποιοῦντας τὰ λειτουργικὰ βιβλία, ἀλλὰ νὰ ἀρχίσετε σιγά-σιγά νὰ ἀπευθύνετε καὶ τὰ δικά σας λόγια στὸν Κύριο, λόγια ποὺ θὰ ἀνταποκρίνονται τόσο στὶς ψυχικὲς, ὅσο καὶ στὶς σωματικὲς ἀνάγκες σας.

Καμμιά φορὰ ἡ ψυχὴ μας ἐπιθυμεῖ νὰ στραφεῖ στὸν Κύριο χωρὶς συγκεκριμένη ἀνάγκη. **Ἡ** ἐπιθυμία αὐτὴ ὀφείλεται ἀπλῶς σὲ μία, ἅς τὴν πῶ ἔτσι, διψα τοῦ Θεοῦ. **Σ**ὲ ὅποιο βαθμὸ καὶ μὲ ὅποια μορφή καὶ ἂν ἐμφανισθεῖ μέσα σας, δὲν πρέπει νὰ τὴν ἀφήνετε ἀνικανοποίητη. **Τ**ὴν ἴδια κιόλας ὥρα νὰ ἀφοσιώνεσθε στὴν προσευχή, ὅπου καὶ ἂν εἴστε, στὸ σπίτι, στὴν δουλειά, στὸν δρόμο.

Ὅσο πιὸ ἐγκάρδια ἀνταποκρίνεσθε στὸ θεῖο τοῦτο κάλεσμα, ὅσο πιὸ θερμὰ ἱκανοποιεῖτε τὸν ἅγιο τοῦτο πόθο, τόσο πιὸ συχνὰ θὰ ἐμφανίζεται, τόσο πιὸ πολὺ θὰ διαρκεῖ, τόσο πιὸ βαθειὰ θὰ ριζώνει.



(*) Ὁσίου Θεοφάνους τοῦ Ἐγκλείστου, «Χειραγωγία στὴν πνευματικὴ ζωὴ», ἐκδόσεις «Ἱερὰ Μονὴ Παρακλήτου», ἔκδοσις Γ', Ὦρωπὸς Ἀττικῆς 2004, σελ. 49-52. • Ἐπιμέλ. ἡμετ.