

## Προσευχή και Άγιο Πνεύμα.

Άγιος Ιννοκέντιος Μόσχας.



Η προσευχή είναι ο πιο απλός και αποτελεσματικός τρόπος για να πάρουμε το Άγιο Πνεύμα, και μπορεί να τον χρησιμοποιεί ο καθένας μας οποιαδήποτε ώρα.

Όπως γνωρίζουμε, η προσευχή είναι εξωτερική και εσωτερική. Όποιος προσεύχεται κάνοντας γονυκλισίες, κάνει εξωτερική προσευχή. Και όποιος με το νου και την καρδιά του απευθύνεται στο Θεό πασχίζοντας να Τον έχει ακατάπαυστα στο λογισμό του, κάνει εσωτερική προσευχή.

Όλοι ξέρετε ποιος από τους δύο αυτούς τρόπους προσευχής είναι ο πιο καλός, ο πιο καρποφόρος, ο πιο ευάρεστος στον Κύριο. Ξέρετε, επίσης, ότι μπορούμε να προσευχόμαστε παντού και πάντοτε, ακόμα και τότε που μας καταβάλλει η αμαρτία. Μπορούμε να προσευχόμαστε και όταν δουλεύουμε και όταν ξεκουραζόμαστε, τις γιορτές και τις καθημερινές, όρθιοι, καθιστοί ή ξαπλωμένοι.

Εδώ χρειάζεται να σας πω μόνο, ότι, μολονότι η εσωτερική προσευχή είναι το πιο ισχυρό μέσο για την απόκτηση της θείας χάριτος, δεν πρέπει ν'

αφήνουμε και την εξωτερική προσευχή, και μάλιστα την κοινή θεία λατρεία. Πολλοί λένε: «Γιατί να πάω στην εκκλησία; Μπορώ και στο σπίτι να προσευχηθώ. Εκεί περισσότερο αμαρτάνεις παρά προσεύχεσαι». Αλλά τι τους κάνει, νομίζετε, να μιλούν έτσι; Η καλή τους γνώση ή η ορθή τους κρίση; Καθόλου! Απεναντίας, η τεμπελιά και ο εγωισμός τους.

Είναι αλήθεια, βέβαια, ότι μερικές φορές συμβαίνει, δυστυχώς, να είμαστε μέσα στην εκκλησία και ν' αμαρτάνουμε. Αυτό, όμως, δεν γίνεται επειδή ήρθαμε στην εκκλησία, μα επειδή ήρθαμε με διάθεση ακατάλληλη, όχι για να προσευχηθούμε, μα για άλλα! Και για να πεισθείτε, κοιτάξτε εκείνους που, με τις παραπάνω προφάσεις, δεν έρχονται στην εκκλησία. Μήπως προσεύχονται στο σπίτι τους; Κάθε άλλο!

Ο άνθρωπος που δεν έχει μέσα του το Άγιο Πνεύμα, δεν μπορεί να προσευχηθεί αληθινά. Πράγματι, για να προσευχηθεί κανείς όπως πρέπει, χρειάζεται πολύς κόπος, μεγάλος αγώνας. Δεν είναι δυνατόν αμέσως ή έστω σε σύντομο χρονικό διάστημα να κατευθύνει το νου και την καρδιά του στο Θεό. Αλλά τι αποκτιέται στον κόσμο τούτο εύκολα, γρήγορα και άκοπα; Ποια τέχνη, ποια επιστήμη, ποια πνευματική παρηγοριά; Γι' αυτό να προσεύχεσαι.

Ακόμα κι αν στην προσευχή σου βλέπεις πολύ κόπο και καμιά ευχαρίστηση, να προσεύχεσαι με επιμέλεια και ζήλο. Να συνηθίζεις τον εαυτό σου στην προσευχή και τη συνομιλία με το Θεό. Να προσπαθείς, όσο μπορείς, να συμμαζεύεις και να ελέγχεις τις σκορπισμένες σου σκέψεις.

Έτσι, σιγά-σιγά, η προσευχή σου θα γίνεται όλο και πιο εύκολη. Θ' αρχίσεις κι εσύ να αισθάνεσαι μία γλυκιά παρηγοριά. Και αν κάνεις ειλικρινή προσπάθεια, το Άγιο Πνεύμα, βλέποντας την αγωνιστικότητά σου και τη γνησιότητα του πόθου σου, γρήγορα θα σε βοηθήσει. Και αφού μπει μέσα σου, θα σου διδάξει την αληθινή προσευχή.

Ο Θεός μάς ζητάει να προσευχόμαστε αδιάκοπα (Α' Θεσ. 5:17). Πολλοί λένε: «Πώς είναι δυνατό να προσευχόμαστε αδιάκοπα, αφού ζούμε στον κόσμο; Αν ασχοληθούμε μόνο με την προσευχή, τότε θα εκπληρώσουμε τις υποχρεώσεις μας και θ' ασχοληθούμε με τις δουλειές μας;».

Δεν μπορούμε, βέβαια, να κάνουμε αδιάλειπτη προσευχή εξωτερικά, να στεκόμαστε δηλαδή πάντοτε σε στάση προσευχής, γιατί πρέπει και να δουλέψουμε και πολλές άλλες ανάγκες μας να ικανοποιήσουμε. Όποιος, όμως, συναισθάνεται την εσωτερική του φτώχεια, δεν θα πάψει να προσεύχεται,

ό,τι κι αν κάνει. Όποιος θερμά ποθεί να μπει στη βασιλεία των ουρανών, θα βρει την ευκαιρία και το χρόνο να προσεύχεται, τόσο εσωτερικά όσο και εξωτερικά. Ακόμα κι όταν εργάζεται βαριά και ακατάπαυστα, θα βρει καιρό να μιλήσει στο Θεό. Δεν βρίσκει καιρό να προσευχηθεί μόνο εκείνος που δεν θέλει να προσευχηθεί.

Μερικοί πιστεύουν ότι προσευχή μπορεί να γίνεται μόνο από βιβλία. Καλό είναι, βέβαια, αν μπορείς, να ικετεύεις και να δοξολογείς το Θεό με τα λόγια των ψαλμών και των εκκλησιαστικών ύμνων. Αν, όμως, είσαι αγράμματος, τότε φτάνει να μάθεις τις κυριότερες προσευχές, με πρώτη την Κυριακή προσευχή, δηλαδή το «Πάτερ ημών». Σ' αυτή την προσευχή, που μας την παρέδωσε ο ίδιος ο Κύριος, αναφέρονται όλες οι ανάγκες μας.

Αν, πάλι, οι περιστάσεις δεν επιτρέπουν να προσευχηθείς για αρκετή ώρα, τότε λέγε μερικές απλές και σύντομες προσευχές, όπως, «Κύριε, ελέησον», «Θεέ μου, βοήθησέ με», «Κύριε, συγχώρεσέ με», «Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού, ελέησόν με τον αμαρτωλόν».



Ένας από τους αγίους πατέρες είπε: «Αν θέλεις η προσευχή σου ν' ανεβεί κατευθείαν στο Θεό, δώσε της δυο φτερά, τη νηστεία και την ελεημοσύνη». Κυρίως μ' αυτές τις δυο πρακτικές αρετές πραγματοποιείται η καθημερινή αυταπάρνηση.

Νηστεία γενικά και για κάθε άνθρωπο είναι η εγκράτεια και ο αυστηρός μετριασμός στη χρήση της τροφής.

Σκοπός της νηστείας είναι να ταπεινώσει και να ελαφρύνει το σώμα, κάνοντάς το έτσι πιο υπάκουο στην ψυχή. Γιατί ένα χορτάτο και παχύσαρκο σώμα ζητάει ευκολίες και ανέσεις, μας κάνει ράθυμους και δεν μας αφήνει να συλλογιζόμαστε το Θεό. Δένει την ψυχή, την πνίγει, την κάνει ό,τι θέλει.

Αλλά νηστεύοντας σωματικά, πρέπει συνάμα να νηστεύεις και ψυχικά: Να φυλάς τη γλώσσα σου από κάθε κακό ή ανώφελο λόγο. Να κυριαρχείς στις επιθυμίες σου. Να ξεριζώνεις τα πάθη σου.

Όσο για την ελεημοσύνη, εμείς συνήθως ονομάζουμε έτσι τη βοήθεια που δίνουμε στους φτωχούς. Δεν είναι, όμως, μόνο αυτή. Ελεημοσύνη είναι κάθε πράξη αγάπης και ευσπλαχνίας: Να δώσει κανείς τροφή στον πεινασμένο, να δώσει νερό στον διψασμένο, να ντύσει τον γυμνό, να επισκεφθεί

τον άρρωστο και τον φυλακισμένο, να φιλοξενήσει τον άστεγο, να περιθάψει το ορφανό κλπ.

Αλλά για να είναι η ελεημοσύνη σου αληθινή, όλα αυτά πρέπει να τα κάνεις χωρίς να καυχιέσαι, χωρίς να ζητάς τον έπαινο των ανθρώπων και την ευγνωμοσύνη εκείνων που ευεργετείς.

**Από το βιβλίο: Η ΦΩΝΗ ΤΩΝ ΠΑΤΕΡΩΝ, τόμος Γ', Ι. Μ. Παρακλήτου, σελ. 96 (Η πνοή του Αγίου Πνεύματος, απόσπασμα).**

**Πηγή :** <https://www.koinoniaorthodoxias.org/>