

## Αγώνας για την απόκτηση της προσευχής.

Όσιος Θεοφάνης ο Έγκλειστος.



Μάθε να προσεύχεσαι με τον δικό σου τρόπο. Στη βραδινή προσευχή μας, για παράδειγμα, τι λέμε; Ευχαριστούμε τον Θεό για την ημέρα που πέρασε και για καθετί καλό ή κακό που μας βρήκε· μετανοούμε για τα αμαρτήματα που διαπράξαμε και υποσχόμαστε να τα επανορθώσουμε· τέλος, παρακαλούμε τον Κύριο να μας προστατεύει στη διάρκεια του ύπνου. Όλα αυτά, λοιπόν, να τα λες στον Θεό με τον νου και την καρδιά σου.

Στην ορθρινή προσευχή, πάλι, τι λέμε; Ευχαριστούμε τον Κύριο για τον ευεργετικό ύπνο και την αφύπνισή μας· ζητάμε τη βοήθειά Του για τα έργα της ημέρας· και Τον βεβαιώνουμε πως όλα θα τα κάνουμε για τη δόξα Του. Και αυτά να Του τα λες με τον νου και την καρδιά σου.

Στην προσευχή, τόσο το πρωί όσο και το βράδυ, να αναφέρεις τις ανάγκες σου, εσωτερικές και εξωτερικές, λέγοντας στον Κύριο σαν παιδί: «Δες, Κύριε, την ασθένεια και την αδυναμία μου! Βοήθησέ με και θεράπευσέ με!». Έτσι να προσεύχεσαι, δοξολογώντας, ευχαριστώντας και

ικετεύοντας τον Θεό με δικά σου λόγια, μετά τις προσευχές που διαβάζεις από το Προσευχητάρι.

Τις προσευχές αυτές που περιέχονται στο Προσευχητάρι, σε συμβουλεύω να τις μελετάς με προσοχή κάπου-κάπου, στον ελεύθερο χρόνο σου, επιδιώκοντας την πληρέστερη και σαφέστερη δυνατή κατανόησή τους. Από την προσεκτική αυτή μελέτη θα γεννιούνται στον νου σου ιερές σκέψεις και στην καρδιά σου άγια αισθήματα, που θα αναζωογονούνται την ώρα της προσευχής, συγκρατώντας την προσοχή σου και θερμαίνοντας την καρδιά σου.



Ποτέ μην ξεχνάς πως η ουσία της προσευχής είναι η ανύψωση της καρδιάς και του νου στον Θεό. Ο Θεός βρίσκεται παντού. Ο προφήτης Δαβίδ νουθετούσε την ψυχή του: «Δόξαζε, ψυχή μου, τον Κύριο σε κάθε τόπο της κυριαρχίας Του!» (Ψαλμ. 102:22).



Δεν θα σου κρύψω ότι, αν και μπόρεσες να προσευχηθείς εγκάρδια μια φορά, πολύ δύσκολα θα μπορέσεις να το ξανακάνεις. Ο Θεός είναι που χαρίζει την αληθινή προσευχή και ο φύλακας άγγελος που την ενισχύει. Έρχεται και φεύγει. Εμείς, όμως, δεν επιτρέπεται να παραιτούμαστε από τον προσευχητικό αγώνα. Η προσευχή επισκέπτεται πάντα τον άνθρωπο που αγωνίζεται για την απόκτησή της, ποτέ τον οκνηρό και ράθυμο.



Μην επιβάλλεις στον εαυτό σου έναν προσευχητικό κανόνα μακρύ και βαρύ, έναν κανόνα που θα υπερβαίνει τα μέτρα των ψυχοσωματικών σου δυνάμεων και θα σε καταβάλει. Καλύτερα είναι να προσεύχεσαι συχνότερα στη διάρκεια της ημέρας και, όταν ασχολείσαι με οποιαδήποτε άλλη εργασία, να έχεις τον νου σου στον Θεό.

**Από το βιβλίο: Πνευματική Ανθολογία από τους βίους και τους λόγους των Αγίων της Ρωσίας. Ιερά Μονή Παρακλήτου, Ωρωπός Αττικής 2018, σελ. 311, 296, 298, 310.**