

## Ο νους πρέπει να ασχολείται με την ανάγνωση και την προσευχή.

Ι. Μ. Οσίου Γρηγορίου Αγίου Όρους.



### Προσευχή.

**– Ποια είναι η προσευχή που αρμόζει στους αρχάριους μοναχούς και χριστιανούς;**

– Ο άγιος Ιωάννης της Κλίμακος λέγει ότι από εμάς τους αρχάριους ο Θεός δεν ζητά τέλεια προσευχή, διότι η τελειότητα είναι για τους αγγέλους. Από εμάς ζητά την προφορική προσευχή, την προσευχή των αναγνώσεων από το Ωρολόγιο, το Ψαλτήρι, τη συμμετοχή στις ιερές ακολουθίες και στη θεία Λειτουργία και την υπακοή. Ο άγιος Συμεών Θεσσαλονίκης λέει ότι ανάλογα με την πνευματική ηλικία του καθενός πρέπει να συνιστάται και το έργο της νοεράς ή καρδιακής προσευχής. Διότι αν κάποιος αρχίσει αυτή την υψηλή προσευχή πρόωρα, χωρίς δηλαδή να έχει καθαρισθεί από τα πάθη, μάταια κοπιάζει και ταραάζεται. Οπότε λοιπόν, κανείς να μην αρχίζει την πνευματική ζωή με καρδιακή προσευχή, αλλά με την πρακτική, η οποία συνίσταται από εδαφιαίες και προσκυνητές μετάνοιες, από προσευχές του Ωρολογίου, νηστεία, ανάγνωση του Ψαλτηρίου και άλλων ωφελίμων βιβλίων, υπακοή και ταπείνωση προς όλους. Αυτός ο τύπος της πρακτικής ζωής είναι κατάλληλος για όλους, και για μοναχούς και για λαϊκούς. Ενώ η νηπτική ζωή προϋποθέτει

φυλακή του νου, νοερά εργασία, νοερά και καρδιακή προσευχή και ό,τι αφορά την πνευματικότητα της καρδιάς. Αυτά μας δίδαξαν οι άγιοι Πατέρες μας και διδάσκαλοι της προσευχής.

**– Ποια είναι η ανώτερη φιλοσοφία για έναν μοναχό ή χριστιανό;**

– Όλοι οι άγιοι Πατέρες λένε ότι η μεγαλύτερη φιλοσοφία είναι να γνωρίζεις την αδυναμία σου. Διότι λέει ο Χριστός: «Όταν ποιήσετε πάντα τα διαταχθέντα υμίν, λέγετε ότι αχρείοι δούλοι εσμέν, ότι ο οφείλομεν ποιήσαι πεποιήκαμεν» (Λουκ. 17:10).

**– Ποια πνευματική σχέση υπάρχει μεταξύ προσευχής και αναγνώσεως των ιερών βιβλίων;**

– Οι άγιοι Πατέρες λένε ότι ο νους του ανθρώπου με δύο έργα γενικά πρέπει να ασχολείται: με την ανάγνωση και την προσευχή. Αυτά βοηθούν πάντοτε το ένα το άλλο. Όταν είμαστε ταραγμένοι και έχουμε διανοητικό περισπασμό, να διαβάζουμε περισσότερο τα ψυχωφελή βιβλία. Και όταν η καρδιά μας ειρηνεύει και οι σκέψεις μας συγκεντρώνονται, τότε περισσότερο να προσευχόμαστε και λιγότερο να διαβάζουμε.

**– Τι εννοούμε με την προσευχή που γίνεται «εν πνεύματι και αληθεία»;**

– Όταν προσευχόμαστε νοερά στον Θεό, τότε προσευχόμαστε «εν πνεύματι», δηλαδή ο νους και η καρδιά έχουν την αίσθηση της παρουσίας του Θεού. «Εν αληθεία» προσευχόμαστε, όταν εργαζόμαστε και τις εντολές του Θεού, διότι λέει ο προφήτης Δαβίδ: «Πάσαι αι εντολαί σου αλήθεια» (Ψαλμ. 118:86). Προσεύχεσαι «εν αληθεία», όταν κάνης τις εντολές του Θεού, σύμφωνα, με τον νόμο Του και με την ορθή πίστη, όπως λέει και πάλι ο Ψαλμωδός: «Και ο νόμος σου αλήθεια» (Ψαλμ. 118:142).

**Από το περιοδικό “Ο ΟΣΙΟΣ ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ”, Έκδ. Ι. Μ. Οσίου Γρηγορίου Αγίου Όρους, τ. 10 (1985), άρθρο: «Διάλογοι περί προσευχής», σελ. 52.**

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