

Πνευματικές ωφέλειες από την προσευχή.

Αρχιμανδρίτης Επιφάνιος Χατζηγιάνγκου.



Προσευχή.

Εκτός από τα θαυμαστά αποτελέσματα στα στοιχεία της φύσεως και στις σωματικές ασθένειες, η προσευχή θεραπεύει την ψυχή από τα πάθη, μας συμφιλιώνει με τον Θεό και συντελεί στην πνευματική μας πρόοδο.

«Όπως η βροχή μαλακώνει το σκληρό έδαφος και η φωτιά το σίδηρο, έτσι και η προσευχή μαλακώνει τη σκληρή ψυχή από τα πάθη» (ι. Χρυσόστομος).

«Η προσευχή είναι φύλακας της σωφροσύνης (αγνότητας), χαλινάρι του θυμού, καταστέλλει την υπερηφάνεια, καθαρίζει από την μνησικακία, διώχνει το φθόνο, εξαφανίζει το άγχος» (Γρηγόριος Νύσσης).

Η προσευχή είναι απαραίτητη πριν από κάθε πράξη ή λόγο μας.

«Όσα λέμε ή πράττουμε χωρίς προσευχή, ύστερα αποδεικνύονται ή σφαλερά ή βλαβερά» (Μάρκος ο ασκητής)

Το δυσκολότερο έργο.

Αφού η προσευχή είναι το ανώτερο έργο του ανθρώπου, πολεμείται, όπως είναι επόμενο, και περισσότερο από τον διάβολο. Γι' αυτό και η προσευχή είναι το δυσκολότερο έργο στην πνευματική μας ζωή.

«Ο δαίμονας φθονεί πολύ τον άνθρωπο που προσεύχεται και χρησιμοποιεί κάθε μέσο για να παραβιάσει το σκοπό του» (Νείλος ασκητής).

Ρώτησαν κάποτε τον αββά Αγάθωνα ποια αρετή νομίζει πως είναι η πιο δύσκολη.

– Η προσευχή, αποκρίθηκε εκείνος. Όταν ποθήσει η ψυχή να συνομιλεί με τον δημιουργό της, αγωνίζονται τα πονηρά πνεύματα να την εμποδίσουν, γιατί ξέρουν πως δεν υπάρχει πιο ισχυρό όπλο εναντίον τους από την προσευχή (Γεροντικό).

Γι' αυτό βλέπουμε ότι κατά την ώρα της προσευχής οι δαίμονες μας φέρνουν χίλια δύο εμπόδια· αισθήματα κοπώσεως και νύστας, περισπασμό του νου με ποικίλα προβλήματα κλπ., για να μας εμποδίσουν να προσευχηθούμε όπως πρέπει.

Πώς η προσευχή μας θα γίνει θερμή και ζωντανή;

Ο ιερός Χρυσόστομος απαντά:

α) Όταν γίνεται κάτω από το βάρος μιας θλίψεως. «Είναι γεγονός πως ο νους του ανθρώπου, όσο απολαμβάνει ανέσεις, σκορπίζεται δεξιά και αριστερά. Όταν όμως τον στεναχωρήσει ένα πρόβλημα, τότε κάτω από την πίεση αυτή αναπέμπει καθαρές και θερμές προσευχές προς τον ουρανό».

Όλοι μπορούμε να βεβαιώσουμε ότι τις πιο θερμές προσευχές μας τις κάναμε όταν περνούσαμε μια αρρώστια, μια αγωνία, μια δοκιμασία.

β) Το δεύτερο που συντελεί στην θερμή προσευχή είναι η ανάμνηση των αμαρτιών μας, όπως συνέβη στον εκ δεξιών του Χριστού ληστή.

γ) Και τέλος, η νηστεία. «Πάντοτε είναι μεγάλη η δύναμη της προσευχής· όταν όμως συνοδεύεται με νηστεία, γίνεται ακόμα πιο δυνατή».

Από το τεύχος: Αρχιμ. Επιφανίου Χατζηγιάνγκου, “Θέματα πνευματικής οικοδομής”. Εκδόσεις Ορθόδοξος Κυψέλη, σελ. 25, 29.

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