

## Η αδιάλειπτη προσευχή.

Γέροντας Ευστράτιος Γκολοβάνσκι.



«Δεν ξέρετε πως είστε ναός του Θεού και πως το Πνεύμα του Θεού κατοικεί μέσα σας;» μας ρωτάει ο απόστολος Παύλος (Α΄ Κορ. 3:16). Αφού, λοιπόν, όλοι οι χριστιανοί είμαστε ζωντανοί ναοί του Θεού, δεν πρέπει να γίνουμε οίκοι αδιάλειπτης προσευχής και δοξολογίας Εκείνου;

Υπάρχει, όμως, κι άλλος ένας λόγος, για τον οποίο οφείλουμε να προσευχόμαστε αδιάλειπτα: Ο σατανάς με τα όργανά του και τους υπηρέτες του μας πολεμάει συνέχεια. Όμοια μας πολεμάει και η σάρκα, που εναντιώνεται στο πνεύμα. Μ' αυτούς τους ισχυρούς εχθρούς δεν μπορούμε να τα βάλουμε μόνοι μας. Γι' αυτό πρέπει να οπλιστούμε με την προσευχή.

Παντού και πάντοτε μπορούμε να προσευχόμαστε με το νου και το πνεύμα. Και στο δρόμο και στη δουλειά και στο τραπέζι και στο κρεβάτι και στην πολυκοσμία και στη μόνωση μπορεί να θυμάται κανείς τον Θεό, να Τον ευχαριστεί, να Τον δοξάζει και να ζητάει τη βοήθεια Του. Κι Εκείνος, ως φιλόανθρωπος και πολυέλεος, είναι πάντα έτοιμος να μας ακούσει και να μας συντρέξει.



## **Μπορούμε να προσευχόμαστε την ώρα της δουλειάς**

Και μπορούμε και πρέπει να προσευχόμαστε. Τι κάνουμε συνήθως την ώρα της δουλειάς; Λέμε μάταια λόγια, κουτσομπολεύουμε και κατακρίνουμε τους συνανθρώπους μας, τραγουδάμε, καμιά φορά και τσακωνόμαστε με τους συνεργάτες ή συναδέλφους μας. Στους εργασιακούς χώρους γίνεται συχνά τόση φασαρία, που θαρρείς ότι μιλάει ολόκληρη η οικουμένη.

Όλη αυτή η φασαρία, κι αν ακόμα δεν εμποδίζει την εργασία, αναμφίβολα δεν ωφελεί την ψυχή. Ποιος δεν θα παραδεχθεί πως, αντί να λέμε κούφια ή και εφάμαρτα λόγια, είναι καλύτερα να προσευχόμαστε;

Αρχίζοντας, για παράδειγμα, τη δουλειά σου, πες μυστικά ή και δυνατά: «Κύριε, ευλόγησε τον κόπο μου. Δώσε μου δύναμη και βοήθησέ με να τελειώσω αίσια».

Όσο εργάζεσαι, επαναλάμβανε μια σύντομη προσευχή, όπως το «Κύριε, ελέησον». Βλέποντας τη δουλειά σου να πηγαίνει καλά, λέγε: «Δόξα σοι, Κύριε». Βλέποντάς την να μην πηγαίνει καλά, ικέτευε: «Υπεραγία Θεοτόκε, άγιοι του Θεού, δεηθείτε στον Κύριο για μένα».

Αν σε πολεμήσουν κακοί λογισμοί, κάνε το σταυρό σου και πες: «Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού, ελέησόν με, τον αμαρτωλόν». «Φύλακα άγγελέ μου, φύλαξέ με». Αν αμάρτησες με το λογισμό ή τα λόγια, αναστέναξε με μετάνοια και πες με καρδιά συντριμμένη: «Θεέ μου, σπλαχνίσου με, τον αμαρτωλό».

Αν από λάθος σου χάλασε κάποιο μηχάνημα ή έσπασε κάποιο εργαλείο, μην αγανακτήσεις. Ήρεμα και μακρόθυμα πες: «Σ' ευχαριστώ, Κύριε, που παραχώρησες να γίνει αυτή η ζημιά, για να διαπιστώσω την αδυναμία μου και να ταπεινωθώ».

Αν σε πλησιάσει κάποιος, πες του: «Ο Θεός βοηθός σου, αδερφέ». Κι όταν φεύγει, ευχήσου του: «Ο Θεός μαζί σου».

Έτσι, λοιπόν, και όταν δουλεύουμε, μπορούμε να προσευχόμαστε και να μιλάμε θεάρεστα.



Γιατί, αν και συχνά επαναλαμβάνω την προσευχή του τελώνη «Θεέ μου, σπλαχνίσου με, τον αμαρτωλό», δεν βλέπω καμιάν αλλαγή στη ζωή μου;

Απάντηση: Γιατί, απλούστατα, προσεύχεσαι με τα τελωνικά λόγια, όχι όμως και με το τελωνικό φρόνημα. Ο τελώνης προσευχόταν, με συναίσθηση της αμαρτωλότητάς του (Λουκ. 18:13), με «πνεύμα συντριμμένο, καρδιά συντριμμένη και ταπεινωμένη» (Ψαλμ. 50:19). Ο Θεός βλέπει την καρδιά του ανθρώπου. Αν αυτή πονάει για τις αμαρτίες της και μετανοεί ειλικρινά, Εκείνος δέχεται την προσευχή της· διαφορετικά, την απορρίπτει.

Η δική μας μετάνοια δεν έχει συνήθως καρπούς, γιατί κατά βάθος ζούμε με την ψευδαίσθηση ότι είμαστε ευσεβείς, ενάρετοι και, οπωσδήποτε, ανώτεροι από τους αδερφούς μας. Τέτοιους ανθρώπους θέλοντας να συνετίσει ο Κύριος, είπε τη διδακτική παραβολή του Τελώνη και του Φαρισαίου: «Σε μερικούς που ήταν σίγουροι για την ευσέβειά τους και περιφρονούσαν τους άλλους, είπε τούτη την παραβολή... Γιατί όποιος υψώνει τον εαυτό του, θα ταπεινωθεί, και όποιος τον ταπεινώνει, θα υψωθεί» (Λουκ. 18:9,14).

**Από το βιβλίο: Γέροντος Ευστρατίου (Γκολοβάνσκι), Απαντήσεις σε ερωτήματα χριστιανών. Ιερά Μονή Παρακλήτου, 2012. Ερωτήσεις 49, 154, 21.**

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