



ΙΕΡΑ ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΣ
ΚΑΙΣΑΡΙΑΝΗΣ, ΒΥΡΩΝΟΣ ΚΑΙ ΥΜΗΤΤΟΥ
ΙΕΡΟΣ ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΤΙΚΟΣ ΝΑΟΣ
ΑΓΙΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΚΑΙΣΑΡΙΑΝΗΣ

ΠΕΡΙ ΠΡΟΣΕΥΧΗΣ

Η προσευχή είναι ανύψωση του νου στον Θεό. Είναι επικοινωνία και συνομιλία μαζί Του. Είναι η μητέρα των αρετών και όπλο ακαταμάχητο στη ζωή μας. Μας σώζει από τους πειρασμούς και μας παρηγορεί στις θλίψεις. Είναι μια πνευματική εργασία που δεν πρέπει να σταματά ποτέ.

Δεν αποτελεί ένα «δρησκευτικό καθήκον» ή μια «συναισθηματική εκτόνωση», αλλά είναι πνευματική ανάγκη. Είναι η τροφή του νου και το οξυγόνο της ψυχής. Ο Άγιος Γρηγόριος ο Θεολόγος αναφέρει: «*Η μνήμη του Θεού είναι αναγκαιότερη κι απ' την αναπνοή!*». Αυτός που αγαπά τον Θεό λαχταρά να συνομιλεί μαζί Του διαρκώς, όπως το παιδί με τον γονιό του. Έτσι, η προσευχητική μας διάθεση μαρτυρεί την πίστη και την αγάπη μας για τον Θεό.

Ο ίδιος ο Κύριος συνιστά για εμάς πρότυπο προσευχής. Στα ιερά Ευαγγέλια πολλές φορές θα Τον δούμε να προσεύχεται. Είτε με τους μαθητές Του, είτε μόνο Του. Μάλιστα, προτρέπει κι εμάς να προσευχόμαστε, τονίζοντας την αξία και τη δύναμη της προσευχής.

✠ «*Όλα όσα ζητήσετε στην προσευχή σας με πίστη, θα τα λάβετε*» (Ματθ. 21,22).

✠ «*Να αγρυπνείτε και να προσεύχεσθε, για να μη σας νικήσει ο πειρασμός*» (Ματθ. 26,41).

✠ «*Το γένος των δαιμόνων δεν μπορεί να εκδιωχθεί, παρά μόνο με προσευχή και νηστεία*» (Ματθ. 17,21).

Η δερμή προσευχή συνιστά ολοκληρωτική προσφορά στον Θεό. Ελκύει τη θεία χάρη, φωτίζει τον νου, καθαρίζει την καρδιά και μεταμορφώνει ολόκληρο τον άνθρωπο. Οι Άγιοι της Εκκλησίας μας,

μιμούμενοι τον Κύριο, αγάπησαν τόσο πολύ την προσευχή που έγιναν «ένα» με αυτήν και την πλούσια αυτή βιωματική εμπειρία τους την παρέδωσαν και σ' εμάς με το παράδειγμά τους και τις πολύτιμες διδαχές τους.

1. ΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΠΡΟΣΕΥΧΗΣ

Σύμφωνα με τον Μέγα Βασίλειο, η προσευχή έχει τέσσερα χαρακτηριστικά: «**Δοξολογία, ευχαριστία, εξομολόγηση και ικεσία**». Δηλαδή, απευθυνόμαστε στον Θεό για να Τον δοξολογήσουμε, να Τον ευχαριστήσουμε, για να εξομολογηθούμε τις αμαρτίες μας και για να ζητήσουμε το έλεός Του.

2. ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΠΡΟΣΕΥΧΗΣ

α) Για να πλησιάσουμε τον Πανάγιο Θεό και να συνομιλήσουμε μαζί Του, θα πρέπει να αποβάλουμε κάθε αμαρτωλό λογισμό. Ο δεμένος δεν μπορεί να τρέξει. Ομοίως κι ο νους που είναι σκλαβωμένος σε μέριμνες και πάθη δεν μπορεί να προσευχηθεί, διότι άγεται και φέρεται από εμπαθείς λογισμούς.

β) Τον Θεό της αγάπης δεν μπορούμε να Τον προσεγγίσουμε, αν έχουμε κακία, έχδρα και οργή στην καρδιά μας. Ο Χριστός μας προτρέπει να συγχωρούμε και να αγαπούμε τους πάντες, ακόμη και τους εχθρούς μας, διαφορετικά αδίκως προσευχόμαστε (Ματθ. 5,44).

γ) Για να είναι η προσευχή μας ευπρόσδεκτη από τον Θεό, χρειάζεται να έχουμε επίγνωση της αμαρτωλότητός μας, συντριβή καρδιάς και ταπείνωση (Ιακ. 4,6).

δ) «*Η προσευχή είναι θείο χάρισμα και δίδεται σ' εκείνους που την καλλιεργούν με υπομονή και επιμονή*» (Οσιος Θεοφάνης ο Έγκλειστος).

ε) Ο Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος αναφέρει ότι η ευόδωση των αιτημάτων της προσευχής μας εξαρτάται κυρίως από τα εξής:

- ✘ *Αν έχουμε πίστη και εμπιστοσύνη στον Θεό (Ματθ. 21,22).*
- ✘ *Αν ζούμε σύμφωνα με τις εντολές του Θεού (Ιωάν. 9,31-14,15).*
- ✘ *Αν προσευχόμαστε με υπομονή και επιμονή (Ρωμ. 12,12).*

- ✘ *Αν ζητάμε πράγματα ωφέλιμα για την ψυχή μας (Ιακ. 4,3).*
- ✘ *Αν συμφωνεί ο Θεός με αυτό που ζητάμε (Ματθ. 6,10).*
- ✘ *Αν είμαστε άξιοι να λάβουμε αυτό που ζητάμε (Ιωάν. 9,31).*

Εν ολίγοις, η προσευχή του αμαρτωλού ανθρώπου που ζει χωρίς μετάνοια δεν είναι ευάρεστη στον Θεό. Αντιθέτως, η προσευχή του πιστού ανθρώπου που ζει με μετάνοια και αγωνίζεται πνευματικά εισακούεται από τον Θεό και έχει μεγάλη δύναμη (Παρ. 15,29 - Ιακ. 5, 16).

Όταν λοιπόν υπάρχουν οι προϋποθέσεις, αλλά δεν ευοδώνονται τα αιτήματά μας, είτε δεν είναι προς το συμφέρον μας, είτε δεν είναι ο κατάλληλος καιρός.

3. ΠΩΣ ΝΑ ΠΡΟΣΕΥΧΟΜΑΣΤΕ

α) Χρειάζεται να συμπροσευχόμαστε με τους αδελφούς στην Εκκλησία. Η λειτουργική κοινωνία και συμπροσευχή φανερώνει ότι είμαστε αδελφοί εν Χριστώ και συναποτελούμε την πνευματική οικογένεια του Θεού.

- ✘ *«Να ευλογείτε τον Θεό σε εκκλησιαστικές συνάξεις» (Ψαλμ. 67,27).*

β) Χρειάζεται να προσευχόμαστε και ιδιωτικά.

✘ *«Όταν θέλεις να προσευχηθείς, μπες στο δωμάτιό σου, κλείσε τη θύρα και προσευχήσου» (Ματθ. 6,6).*

γ) Είναι ανάγκη να προσευχόμαστε και για τους άλλους.

- ✘ *«Να προσεύχεσθε για όλους τους ανθρώπους» (Τιμ. Α΄2,1).*

δ) Η προσευχή θέλει συναίσθηση, προσήλωση και ευλάβεια. Να έχουμε δηλαδή την αίσθηση ότι στεκόμαστε μπροστά στον Θεό.

ε) Κατά την ώρα της προσευχής, δεν πρέπει να φανταζόμαστε κάποιο σχήμα, ούτε κάποια μορφή για τον Θεό. Διότι τον άυλο Θεό μπορούμε να τον προσεγγίσουμε μόνο με άυλο τρόπο. Έτσι, αποφεύγουμε και τον κίνδυνο της πλάνης από σατανικές φαντασίες.

στ) Στην Κυριακή προσευχή ο Κύριος μας διδάσκει να λέμε: *«Γεννηθήτω τὸ θέλημά σου» (Ματθ. 6,10)*. Για καθετί στη ζωή μας να επιζητούμε το θέλημα του Θεού, διότι Εκείνος γνωρίζει τι είναι αληθινά

συμφέρον για εμάς. Μάλιστα, μας προτρέπει να ζητούμε πρωτίστως τα πνευματικά, βεβαιώνοντας πως ό,τι είναι αναγκαίο για τη ζωή μας θα μας το δώσει (Ματθ. 6,33).

Να αναφέρουμε λοιπόν στην προσευχή μας αιτήματα καλά και ωφέλιμα για εμάς και τους συνανθρώπους μας και να αφηνόμαστε με εμπιστοσύνη στον Ουράνιο Πατέρα μας που μας αγαπά και θέλει το καλό μας.

ξ) Ο Απόστολος Παύλος μας προτρέπει να προσευχόμαστε αδιαλείπτως. «*Αδιαλείπτως προσεύχεσθε, ἐν παντὶ εὐχαριστεῖτε*» (Θεσ. Α΄ 5, 17). Με την αδιάλειπτη προσευχή η ψυχή βρίσκεται σε διαρκή κοινωνία με τον Θεό και αποκομίζει τη μέγιστη ωφέλεια. Αυτό καλλιεργείται.

Ο πιο γνωστός τύπος αδιαλείπτου προσευχής είναι η ευχή του Ιησού: «*Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ ἐλέησόν με*». Διευκολύνει πολύ τη συγκέντρωση, ενώ συνδυάζεται και με κομποσκοίνι (σε κάθε κόμπο προφέρεται η ευχή). Η προσευχή αυτή ονομάζεται και «νοερά».

Ο Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος μας προτρέπει: «*Τρως; Ευχαρίστησε τον Θεό και πριν και μετά το φαγητό! Κοιμάσαι; Ευχαρίστησε τον Θεό και πριν και μετά τον ύπνο! Κάνεις αγοραπωλησίες; Το ίδιο να κάνεις! Τα πάντα να τα κάνεις στο όνομα του Κυρίου και όλα θα έχουν την ευλογία Του!*».

4. ΕΜΠΟΔΙΑ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΕΥΧΗ

Επειδή όμως ενώνει τον άνθρωπο με τον Θεό, οι δαίμονες τη μισούν και προσπαθούν με διάφορους τρόπους να την εμποδίσουν:

- Μας ωθούν στα πάθη, για να χάνουμε τη δέρμη μας.
- Κλέβουν τον χρόνο μας, για να μειώνεται η προσευχή μας.
- Περισπούν τη συγκέντρωσή μας με διάφορες σκέψεις.
- Μας βάζουν λογισμούς υπερηφάνειας, για να χάνουμε τη χάρη του Θεού.

Γι' αυτό και χρειάζεται να βρισκόμαστε σε διαρκή πνευματική επαγρύπνηση.



«*Αν στην προσευχή σου νιώσεις χαρά μεγαλύτερη από κάθε άλλη χαρά, τότε βρήκες την αληθινή προσευχή!*»

(Οσιος Νείλος ο Ασκητής)