



Ο...

«Η

πράξη της νοεράς προσευχής είναι να βιάσεις τον εαυτόν σου να λέγεις συνεχώς την ευχή με το στόμα αδιαλείπτως.

Στην αρχή γρήγορα, να μην προφθάνει ο νους να σχηματίζει λογισμό μετεωρισμού. Να προσέχεις μόνο στα λόγια: «Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με».

Όταν αυτό πολυχρονίσει, το συνηθίζει ο νους και το λέγει και γλυκαίνεσαι ωσάν να έχεις μέλι στο στόμα σου και θέλεις να το λέγεις.

Αν το αφήσεις στενοχωρείσαι πολύ.

Όταν το συνηθίσει ο νους και χορτάσει -το μάθει καλά- τότε το στέλνει στην καρδιά.

Επειδή ο νους είναι ο τροφοδότης της ψυχής και μεταφέρει στην καρδιά οτιδήποτε φαντασθεί.

Όταν ο ευχόμενος κρατεί τον νου του να μη φαντάζεται τίποτε, αλλά να προσέχει μόνο τα λόγια της ευχής, τότε αναπνέοντας ελαφρά με κάποια βία και θέληση δική του τον κατεβάζει στην καρδιά, και τον κρατεί μέσα και λέγει με ρυθμό την ευχή, «Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με» ...;

Αν θέλεις να βρεις τον Θεό δια της «ευχής» δεν θα σταματάς ποτέ αυτήν την εργασία. Όρθιος, καθήμενος, βαδίζοντας δεν θα μένεις χωρίς την ευχή.

Να μη βγαίνει πνοή χωρίς την ευχή για να εφαρμόζεται ο λόγος του Παύλου «αδιαλείπτως προσεύχεσθε, εν παντί ευχαριστείτε».

Εάν μπορέσεις να λέγεις την «ευχή» εκφώνως και συνέχεια, σε δύο-τρεις μήνες πιστεύω την συνηθίζεις και μετά πλησιάζει η Θεία Χάρις και σε ξεκουράζει.

Αρκεί να μη σταματήσεις να την λέγεις με το στόμα, χωρίς διακοπή.

Όταν την παραλάβει ο νους τότε θα ξεκουρασθείς με την γλώσσα να την λέγεις.

Όλη η βία είναι στην αρχή, έως ότου γίνει συνήθεια.

Κατόπιν θα την έχεις σ' όλα τα χρόνια της ζωής σου.

Μόνο κτύπα ευθέως την θύρα του θείου ελέους και πάντως ο Χριστός μας θα σου ανοίξει, εάν επιμένεις».

(Γέρων Ιωσήφ ο Ησυχαστής)

**Πηγές:** [agapienxristou.blogspot.gr](http://agapienxristou.blogspot.gr) - [hellas-orthodoxy.blogspot.gr](http://hellas-orthodoxy.blogspot.gr)