

6 Απριλίου 2018

## **Το πλεονέκτημα (Γέροντας Γεώργιος Καψάνης, Προηγούμενος Ι.Μ. Οσίου Γρηγορίου († 2014))**

/ [Ρήματα ζωής](#)



Κάθε προσευχή της Εκκλησίας βοηθεί στην κάθαρση της καρδιάς. Ιδιαίτερος όμως βοηθεί η λεγόμενη μονολόγιστη ευχή ή νοερά προσευχή ή καρδιακή προσευχή, το «Κύριε Ιησού Χριστέ ελέησόν με τον αμαρτωλόν». Αυτή η προσευχή, που ανέκαθεν παραδίδεται στο Άγιον Όρος, έχει το εξής πλεονέκτημα: επειδή είναι μονολόγιστη, δηλαδή μόνο μία πρόταση, μας βοηθεί να συγκεντρώνουμε εύκολα το νου μας. Συγκεντρώνοντας το νου μας τον βυθίζουμε στην καρδιά και προσέχουμε εκεί να μη απασχολείται με άλλα πράγματα και νοήματα, ούτε καλά, ούτε κακά, αλλά μόνο με τον Θεό.

**Γέροντας Γεώργιος Γρηγοριάτης (Καψάνης)**