



ΟΣΕΥΧΗ

ΟΣΙΟΥ ΘΕΟΦΑΝΟΥΣ ΤΟΥ ΕΓΚΛΕΙΣΤΟΥ

Καθώς προσεύχεσαι, προσπάθησε να κρατάς το νου και την προσοχή σου μέσα στην καρδιά, πουθενά άλλου. Το ότι ο νους, ύστερ' από λίγη ώρα προσευχής, φεύγει από την καρδιά, χάνει τη μνήμη του Θεού και μετεωρίζεται, δηλαδή περιπλανιέται και ρεμβάζει, φανερώνει αδυναμία αυτοσυγκεντρώσεως και υποσυνείδητη αδιαφορία για την προσευχή. Η ψυχή κατά βάθος δεν εκτιμά την αξία της προσευχής και δεν την αισθάνεται τόσο ως ανάγκη όσο ως καθήκον. Βιάζεται, λοιπόν, ν' απαλλαγεί άπ' αυτήν το συντομότερο, κάνοντας την όπως-όπως.

Να προσεύχεσαι με φόβο Θεού, επικεντρώνοντας την προσοχή σου στις έννοιες των λέξεων. Η ευχή του Ιησού και άλλες σύντομες προσευχές γεννούν στην καρδιά αισθήματα θεία, με τα οποία δεσμεύεται η προσοχή, παραμένοντας στη μνήμη του Κυρίου.

Να θυμάσαι, πάντως, ότι στην τελείωση και τη σωτηρία δεν φτάνει κανείς μόνο με

την προσευχή, αλλά και με την παράλληλη καλλιέργεια όλων των αρετών. Όσο προοδεύουμε στην πνευματική ζωή, όσο δηλαδή μειώνονται τα πάθη μας και αυξάνονται οι αρετές μας, τόσο προοδεύουμε και στην προσευχή. Οι βασικότερες αρετές είναι: ο φόβος του Θεού, η αγνεία, η ταπείνωση, η μετάνοια, η υπομονή, η αγάπη. Όταν αυτές εμφανιστούν, ακολουθούν όλες οι άλλες και μαζί τους η προσευχή. [\(περισσότερα...\)](#)