

Περί νοεράς προσευχής

[Άγιοι - Πατέρες - Γέροντες](#) / [Γέρ. Ιωσήφ Ησυχαστής](#)

Προς νέον ερωτήσαντα περί προσευχής

(Οσίου Ιωσήφ του Ησυχαστού)

Η πράξη της νοεράς προσευχής είναι να βιάσεις τον εαυτό σου να λες 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 λέει και γλυκαίνεσαι σαν να έχεις μέλι στο στόμα σου και θέλεις όλο να το λες. Αν το αφήνεις στενοχωριέσαι πολύ.



Όταν το συνηθίσει ο νους και χορτάσει -το μάθει καλά- τότε το στέλνει στη καρδιά. Επειδή ο νους είναι ο τροφοδότης της ψυχής και ό,τι καλό ή πονηρό δει ή ακούσει το κατεβάζει στη καρδιά που είναι το κέντρο της σωματικής και πνευματικής δυνάμεως του ανθρώπου, ο θρόνος του νου· όταν ο ευχόμενος κρατά το νου του να μη φαντάζεται τίποτε, αλλά προσέχει μόνο στα λόγια της ευχής, τότε αναπνέοντας ελαφρά με κάποια βία και θέληση δική του τον κατεβάζει στη καρδιά και τον κρατά μέσα κλεισμένο και λέει με ρυθμό την ευχή:

– «Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με». [περισσότερα...](#)