



# Πνευματικὴ Οἰκοδομὴ

■ Θεόπνευστες καὶ ἐμπειρικὲς νουθεσίες τοῦ Ἁγίου Θεοφάνους τοῦ Ἐγκλείστου

## Πότε εἶναι εὐάρεστη στὸν Θεὸ ἡ προσευχή μας\*

«Θυσία τῷ Θεῷ πνεῦμα συντετριμένον»

**Θυμηθεῖτε** ὅτι ἡ προσευχή δὲν εἶναι λόγια καὶ μετάνοιες, ἀλλὰ προσήλωση τοῦ νοῦ καὶ τῆς καρδιάς στὸν Θεό.

**Εἶναι** δυνατὸ νὰ διαβάσετε ὅλες τὶς τακτὲς Ἀκολουθίες τῆς ἡμέρας καὶ νὰ ἐκτελέσετε ὅλες τὶς καθορισμένες μετάνοιες, ἀλλὰ ἡ ἐπαφή σας μὲ τὸ Θεὸ νὰ εἶναι εἴτε ἐντελῶς ἀνύπαρκτη εἴτε ἀσήμαντη, μὲ τὸ νοῦ σκορπισμένο καὶ τὴν καρδιά κρούα.



**Ἔτσι** κάνετε τὸν Κανόνα σας, ὄχι ὅμως προσευχή. **Μιὰ** τέτοια «προσευχή» εἶναι ἐφάμαρτη. **Ὁ** Κύριος νὰ μᾶς φυλάξει!

**Μὲ** φόβο καὶ τρόμο πρέπει νὰ ἐπιτελοῦμε τὰ ἔργα τοῦ Θεοῦ –αὐτὸ νὰ τὸ θυμᾶσθε πάντα. **Μὲ** κάθε τρόπο καὶ μὲ ὅλη σας τὴν δύναμη προσπαθῆστε νὰ ἔχετε τὸ νοῦ σας στὰ λόγια τῆς προσευχῆς ἢ, ὅπως λέει ὁ Ὅσιος Ἰωάννης ὁ Σιναΐτης, νὰ κλείνετε τὸν νοῦ σας μέσα στὰ λόγια τῆς προσευχῆς.

**Τὴν** στιγμή πού ἀρχίζετε νὰ προσεύχεσθε, πρέπει ὅλη σας ἡ προσοχή νὰ εἶναι συγκεντρωμένη στὸ Θεὸ καὶ νὰ μὴν ἀπομακρύνεται ἀπ' Αὐτόν...



«Θυσία τῷ Θεῷ πνεῦμα συντετριμμένον»  
(Ψαλμ. ν' 19). **Τότε** μόνο νὰ θεωρήσετε ὅτι προσευχηθήκατε καλά, ὅταν, τελειώνοντας, ἡ ψυχὴ σας δονεῖται ἀπὸ συντριβὴ καὶ αὐτομεμψία.

**Σ**τὴν διάρκεια τῆς ἡμέρας προσπαθῆστε, μὲ τὴν ἀδιά-λειπτη προσευχή, νὰ βρίσκεστε νοερὰ ἐνώπιον τοῦ Κυρίου κάθε στιγμή, ὅπως βρίσκονται οἱ Ἄγγελοι.

**Ἐ**κεῖνοι Τοῦ προσφέρουν τὴν ἀκατάπαυστη δοξολογία.

**Ἐ**μεῖς ἄς Τοῦ προσφέρουμε τὴν μετάνοιά μας.



---

(\*) Ὁσίου Θεοφάνους τοῦ Ἐγκλείστου, «Χειραγωγία στὴν πνευματικὴ ζωή», Ἱερά Μονὴ Παρακλήτου, Ὁρωπὸς Ἀττικῆς 2004, σελ. 55-56. • Ἐπιμέλ. ἡμετ.