

Είδη Προσευχής

α) Η αυτοσχέδια προσευχή είναι εκείνη στην οποία χρησιμοποιούμε λόγια δικά μας. Λόγια που βγαίνουν μέσα από την ίδια την ψυχή μας.

β) Η καθιερωμένη λατρευτική προσευχή είναι εκείνη που χρησιμοποιείται μέσα από τους αιώνες. Γνωστές τυποποιημένες προσευχές είναι το “Πάτερ Ημών” (που διδαχθήκαμε από τον ίδιο τον Κύριο), το “Βασιλεύ Ουράνιε” κλπ.

γ) Νοερή Προσευχή

Πέρα από αυτές τις προσευχές, ιδιαίτερη μνεία πρέπει να γίνει και στη λεγόμενη **νοερή καρδιακή ή μονολόγιστη προσευχή**, η οποία συνίσταται στην αδιάλειπτη επανάληψη της φράσεως **“Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού, ελέησόν με τον αμαρτωλόν”**. Η προσευχή αυτή, είναι απλή, ευκολονόητη, εύχρηστη και ευσύνοπτη

“Η **προσευχή** είναι το καλύτερο έργο για την ψυχή. Με την προσευχή ερχόμαστε στον Θεό. Με την προσευχή ζητούμε την ταπείνωση, την υπομονή και κάθε αγαθό... Όταν η ψυχή αποκτήσει την ταπείνωση και απαλλαγεί από τα πάθη, τότε της δίνει ο Κύριος τη χάρη Του και προσεύχεται με θερμά δάκρυα για τους εχθρούς της όπως και για τον εαυτό της, αλλά και για όλο τον κόσμο”. (Αρχιμ. Σωφρονίου, Ο ΑΓΙΟΣ ΣΙΛΟΥΑΝΟΣ Ο ΑΘΩΝΙΤΗΣ, 1988, Έσσεξ, σελ. 99-100, 334)

Ο Χριστός συχνά αποσυρόταν σε ήσυχα μέρη για να προσευχηθεί. Άλλοτε στην έρημο και άλλοτε σε βουνά. Εκεί ησύχαζε για να ακούσει την φωνή του Θεού. Όταν προσευχόμαστε το σημαντικό δεν είναι τι θα πούμε εμείς στο Θεό, μια και δεν υπάρχει κάτι που δεν γνωρίζει, όσο το να ακούσουμε Εκείνος τι έχει να πει σε εμάς.

Γι’ αυτό και η ανώτερη μορφή προσευχής είναι η **σιωπή**. Ο Άγιος Ισαάκ Σύρος, αναφέρει ως γλώσσα της Βασιλείας Του Θεού την σιωπή. Δεν υπάρχουν λέξεις εκεί που υπάρχει η Παρουσία του Άλλου. **Όταν σε παίρνω αγκαλιά δεν χρειάζεται να σου εξηγήω πόσο σ αγαπώ.**