07/07/2020

Ο Γέρων Ιωσήφ Βατοπαιδινός περί προσευχής

/ Πνευματικά Αποσπάσματα

Οι έμπειροι πατέρες μάς διδάσκουν ότι άλλοτε πρέπει να λέμε όλες τις λέξεις της ευχής και άλλοτε, ιδιαίτερα στην αρχή, λόγω της αδυναμίας του νου να κρατά περισσότερες λέξεις, να λέμε «Ιησού, Υιέ του Θεού, ελέησόν με».

Δεν πρέπει όμως να αλλάζουμε συχνά τα λόγια της ευχής και να λέμε πότε το ένα και πότε το άλλο, διότι δεν προκαλείται η καλή συνήθεια.

Την ευχή την λέμε πότε με το στόμα, «εκφώνως», με σιγανή φωνή, ψιθυριστά, για να συγκρατείται ευκολότερα ο νους από το μετεωρισμό και τη σύγχυση του περιβάλλοντος και άλλοτε νοερά, με το νου μας.

Και οι δύο τρόποι είναι απαραίτητοι και επωφελείς.

Γέροντας Ιωσήφ Βατοπαιδινός