

## Για την προσευχή

[Ορθοδοξία](#) / [Προσευχή](#)

[Μητροπολίτης Γόρτυνος και Μεγαλοπόλεως Ιερεμίας †](#)



**Άνθρωπέ μου, φίλε μου και αδελφέ μου, να προσεύχεσαι. «Προσευχή» σημαίνει να μιλάς με τον Θεό. Και είναι αυτό η ανώτερη έκφραση του ανθρώπου, το να μιλάει με τον Θεό του, τον πλάστη του και δημιουργό του!**

Επειδή η προσευχή είναι και μία ομολογία της πίστης μας στο Θεό, πρέπει να την αρχίζουμε με την Αγία Τριάδα. Αυτός είναι ο Θεός μας. Να την αρχίζουμε, δηλαδή, με το, «Εις το Όνομα του Πατρός και του Υιού και του Αγίου Πνεύματος, Αμήν». Επίσης από την προσευχή μας δεν πρέπει να απουσιάζει η Παναγία. Γιατί, όπως ο Υιός του Θεού, ο Χριστός μας, πέρασε από την Παναγία για να έρθει ανάμεσά μας, έτσι και η προσευχή μας πρέπει να περνάει από την Παναγία, για να φθάσει στον Θεό.



Να προσεύχεσαι, αγαπητέ μου, παντού και πάντοτε. «Εν παντί καιρώ και τόπω». Και περπατώντας στο δρόμο και ξαπλωμένος στο κρεβάτι μπορείς να προσεύχεσαι. Ο Ιώβ ήταν πεταμένος στην κοπριά για την αρρώστια του, αλλά εκεί έλεγε την ωραία δοξαστική προσευχή του: «Είη το Όνομα Κυρίου, ευλογημένον από του νυν και έως του αιώνος»! Στην προσευχή σου, άνθρωπέ μου, να λες στο Θεό ο,τι θέλεις. Σαν το μικρό παιδάκι, που λέει στον μπαμπά του ότι θέλει καραμέλλες! Όλα τα προβλήματά σου και τις αγωνίες σου, όλα να τα λες στον Θεό. Μην ξεχνάς όμως να παρακαλείς τον Θεό να σου συγχωρέσει τα αμαρτήματά σου. Επίσης στην πρωινή σου και βραδυνή προσευχή, να λες και το «Πάτερ ημών», γιατί μας το είπε ο Κύριος να λέμε την προσευχή αυτή, γι' αυτό και την λέμε «Κυριακή προσευχή». Αν η ψυχή σου θέλει περισσότερα, πες τους Χαιρετισμούς στην Παναγία, έστω μία Στάση την ημέρα. Έχουν μεγάλη δύναμη οι Χαιρετισμοί στην Παναγία. Αλλά μην παραλείπεις να λες στην προσευχή σου και τα ατομικά σου αιτήματα, βγαλμένα από την καρδιά σου. Και με την προσευχή σου, αγαπητέ, να αγκαλιάζεις όλο τον κόσμο παρακαλώντας τον Θεό για χήρες, για ορφανά, για αρρώστους, για χρεωμένους, για αστέγους, για τους πρόσφυγες αδελφούς και για όλο γενικά τον κόσμο.

Τέλος, σου συνιστώ να λες κάθε μέρα αυτή την σύντομη και πεντάλογη προσευχή: «ΚΥΡΙΕ ΙΗΣΟΥ ΧΡΙΣΤΕ, ΕΛΕΗΣΕ ΜΕ». Και να λες και την άλλη σύντομη προσευχή της Εκκλησίας μας στην Παναγία: «Θεοτόκε Παρθένε, Χαίρε Κεχαριτωμένη Μαρία, ο Κύριος μετά Σου. Ευλογημένη Συ εν γυναιξί και ευλογημένος ο καρπός της Κοιλίας Σου• ότι Σωτήρα έτεκες των ψυχών ημών».

**<http://bit.ly/2skzRR2>**