



## Είπαν για την προσευχή...

«Το ότι πρέπει να θεωρείται από κάθε θάνατο χειρότερο το να στερηθούμε την προσευχή μας διδάσκει ο προφήτης Δανιήλ, ο μέγας προφήτης, ο οποίος προτίμησε να πεθάνει παρά να στερηθεί τρεις μόνο ημέρες την προσευχή. Διότι δεν διέταξε σε αυτόν ο βασιλεύς των Περσών να ασεβήσει, αλλά τρεις μόνο ημέρες να προσπαθήσει να το κάμει αυτό. Χωρίς την θεία επενέργεια δεν είναι δυνατό να έλθει κανένα αγαθό στις δικές μας ψυχές. Η επενέργεια του θεού εγγίζει τους πόνους μας και τους ελαφρύνει, αν δει ότι αγαπάμε την προσευχή».

Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος

«Σας παρακαλώ όλοι να ζήσετε βίον άγιον, να βαδίζετε σε γραμμές άγιες για να βοηθήσετε την Εκκλησία και την Ελλάδα

μας. Οι καρδιές σας να γίνουν θυμιατήρια, που θα ανεβαίνει η προσευχή σας στο θρόνο του Θεού».

Γέροντας Αμφιλόχιος Μακρής

«Όποιος αγαπάει τον Κύριο, σκέφτεται πάντα Εκείνον. Η θύμηση του Θεού γεννάει την προσευχή. Αν δεν θυμάσαι τον Κύριο, τότε και δεν θα προσεύχεσαι και χωρίς την προσευχή, δεν θα παραμείνει η ψυχή στην αγάπη του Θεού, γιατί η χάρη του Αγίου Πνεύματος έρχεται με την προσευχή.»

Άγιος Σιλουανός ο Αθωνίτης

«Η μυστική εμπειρία, η οποία είναι αχώριστη απ' την οδό προς την ένωση, δε μπορεί να επιτευχθεί, παρά μονάχα στην προσευχή και με την προσευχή»

Vladimir Lossky

«Η σπουδή τίκτει την προσευχή, η προσευχή την ησυχία, η ησυχία τίκτει την θεωρία, η θεωρία την γνώση, η γνώση τη των μυστηρίων κατάληψη. Τέλος δε των μυστηρίων η θεολογία»

Άγιος Γρηγόριος ο Σιναΐτης

«Το αδιαλείπτως προσεύχεσθε εκπληρώνεται όταν μελετούμε και διαβάζουμε ιερά βιβλία. Όταν βλέποντας τα δημιουργήματα του Θεού δοξολογούμε την άπειρή Του δύναμη και σοφία. Όταν αναπνέοντας τον αέρα ή πίνοντας νερό ή τρώγοντας ψωμί ή άλλες τροφές ή απολαμβάνοντας ο,τιδήποτε πνευματικό ή υλικό αγαθό, ευγνωμονούμε και ευχαριστούμε τον Θεό. Επίσης όταν επικαλούμεθα τον Θεό, εργαζόμενοι κάποιο έργο πνευματικό ή τα έργα για τη συντήρηση της παρούσης ζωής»

π. Ευσέβιος Ματθόπουλος

«Η προσευχή ως προς την ποιότητα της είναι συνουσία και ένωση του ανθρώπου με τον Θεόν, και ως προς την ενέργειά της, σύστασις και διατήρησις του κόσμου, συμφιλίωσις με τον Θεόν, μητέρα των δακρύων, καθώς επίσης και θυγατέρα, συγχώρησις των αμαρτημάτων, γέφυρα που σώζει από τους πειρασμούς, τοίχος που μας προστατεύει από τις θλίψεις, συντριβή των πολέμων, έργο των Αγγέλων, τροφή όλων των ασωμάτων, η μελλοντική εφροσύνη, εργασία που δεν τελειώνει, πηγή των αρετών, πρόξενος των χαρισμάτων, αφανής πρόοδος, τροφή της ψυχής, φωτισμός του νου, πέλεκυς που χτυπά την απόγνωση, απόδειξις της ελπίδος, διάλυσις της λύπης, πλούτος των μοναχών, θυσαυρός των ησυχαστών, μείωσις του θυμού, καθρέπτης της πνευματικής προόδου, φανέρωσις των μέτρων, δήλωσις της πνευματικής καταστάσως, αποκάλυψις των μελλοντικών πραγμάτων, σημάδι της πνευματικής δόξης που έχει κανείς.»

Άγιος Ιωάννης της Κλίμακος

«Λάθρα και κεκρυμένως και ουδενώς ορώντος προσεύχεσθαι»

Άγιος Κύριλλος Αλεξανδρείας

«Η προσευχή είναι αμαρτημάτων ιλασμός και συγχώρεση, γέφυρα που ελευθερώνει τους ανθρώπους από πολλούς πειρασμούς και κινδύνους. Μεσότοιχο, που εμποδίζει τις θλίψεις των παθών, των ανθρώπων και των δαιμόνων, έργο ουράνιο, δακρύων μητέρα και θυγατέρα, τροφή των Αγγέλων και των Αγίων, αγαλλίαση και χαρά των δικαίων, πηγή κάθε καλού, πρόξενος όλων των χαρισμάτων, προκοπή της καρδιάς άορατος, φωτισμός του νου αδιάκοπος, φλόγα ουράνια, απόδειξη της ελπίδος προς τον Θεό, αντιφάρμακο και λύση της λύπης, θυρίδα από την οποία εισέρχεται ουράνιο φως και αποκαλύπτει τα απόκρυφα μυστήρια του Θεού»

Άγιος Ιωάννης ο Σιναΐτης

«Αγωνίσου με όλη την δύναμη της ψυχής σου να κρατάς καθαρό τον νου σου την ώρα της προσευχής και να συγκεντρώνεις όλο σου τον λογισμό στην κατανόηση του λόγου και της ευχής που κάνεις»

Άγιος Ιωάννης ο Σιναΐτης

«Στο τέλος κάθε αιτήματός μας να λέμε: «Ουχ ως εγώ θέλω, αλλ' ως Συ (Ματθ. κς'»

39)». Μόνο σ' ένα αίτημα δεν χρειάζεται να το προσθέτουμε αυτό: σ' εκείνο της σωτηρίας μας, διότι ο Θεός «πάντας ανθρώπους θέλει σωθήναι και εις επίγνωσιν αλήθειας ελθεῖν (Α΄ Τιμ. β΄ 4)»

π. Επιφάνιος Θεοδωρόπουλος

«Η κακία που γίνεται δεκτή με το λογισμό, κάνει την καρδιά θυμώδη και απειλητική, ενώ όταν πολεμηθεί με την προσευχή και την ελπίδα προκαλεί μετάνοια και συντριβή»

Αββάς Μάρκος, P.G. 65, 908A

«Όταν καλλιεργούμε την προσευχή, χρειαζόμαστε οπωσδήποτε τον σωματικό πόνο που προξενεί η νηστεία, η αγρυπνία και τα παρόμοια»

Άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς, ΕΠΕ 2, 354-8

«Με την ανάμνηση του Ιησού Χριστού συγκέντρωσε τον σκορπισμένο σου νου»

Άγιος Φιλόθεος ο Σιναΐτης, Φιλοκαλία, τομ. II, σελ. 283

«Για να σταματήσεις τη συνεχή ανακατωσούρα των λογισμών σου, πρέπει να δέσεις το νου σου με μία σκέψη, ή καλύτερα με τη σκέψη του Ενός»

Επίσκοπος Θεοφάνης ο Έγκλειστος, The Art of Prayer, σελ. 97

«Η απάθεια δεν συνίσταται στην μη αίσθηση των παθών, αλλά στην μη αποδοχή τους»

Αββάς Ισαάκ ο Σύρος, Mystic Treatises, μτφρ. Wensinck, σελ. 345

«Για να είναι η προσευχή του Χριστιανού τέλεια και ευάρεστη στον Θεό, πρέπει να μην είναι αποκλειστική. Να μην περιορίζεται μόνο στον εαυτό του. Πρέπει να είναι γενική. Να επεκτείνεται και στους άλλους»

π. Ευσέβιος Ματθόπουλος

«Ο Θεός, η μόνη ελπίδα, καταφυγή και σωτηρία μας, άκουσε με προσοχή, στο όνομα του Μονογενούς Σου Υιού, τις δεήσεις μας. Αξιώσέ μας, με την αγαθότητα και το έλεός Σου, να γίνουμε μέτοχοι των αιωνίων αγαθών της Βασιλείας Σου, που ετοιμάσες από την αρχή του κόσμου για όσους Σε αγαπούν. Και έτσι να δοξάζουμε το πάντιμο και μεγαλοπρεπές όνομά Σου και του Μονογενούς Σου Υιού και του παναγίου και αγαθού και ζωοποιού Σου Πνεύματος εις τους αιώνας των αιώνων. Αμήν»

π. Ευσέβιος Ματθόπουλος



«Η προσευχή είναι εκείνο το όπλο, χωρίς το οποίο ο,τιδήποτε κι αν κάνει ο άνθρωπος, οσοδήποτε κι αν αγωνισθεί, δεν μπορεί να κατορθώσει τίποτε. Όλα όσα κάνει, επιδιώκει και εργάζεται ο άνθρωπος, κατευδώνονται και πραγματοποιούνται με τη χάρη και τη βοήθεια του Θεού»

π. Ευσέβιος Ματθόπουλος

«Όλη η βάση είναι η ποιότητα της προσευχής. Η προσευχή πρέπει να είναι καρδιακή, να γίνεται από πόνο. Για τον Θεό δεν μετράει τόσο η ποσότητα της προσευχής όσο η ποιότητα»

Γέροντας Παΐσιος

«Η καρδιακή προσευχή βοηθάει όχι μόνο τους άλλους αλλά και τον ίδιο τον εαυτό μας, γιατί βοηθάει να έρθει η εσωτερική καλοσύνη. Όταν ερχόμαστε στην θέση του άλλου, έρχεται φυσιολογικά η αγάπη, ο πόνος, η ταπείνωση, η ευγνωμοσύνη μας στον Θεό με την συνεχή δοξολογία, και τότε η προσευχή για τον συνάνθρωπό μας γίνεται ευπρόσδεκτη από τον Θεό και τον βοηθάει»

Γέροντας Παΐσιος

«Ο καθένας θα πρέπει να κρατήσει την τέχνη ή το επάγγελμά του. Ο στρατηγός να συνεχίσει να διοικεί, ο αγρότης να καλλιεργεί τη γη, ο τεχνίτης να εξασκεί την τέχνη του. Και θα σας πω γιατί. Δεν είναι ανάγκη να απομακρυνθούμε στην έρημο, να τρώμε ανούσια τροφή, να αλλάξουμε τα ενδύματά μας, να αδιαφορήσουμε για την υγεία μας, ή να κάνουμε οτιδήποτε ανόητο, επειδή μπορούμε να μείνουμε στα σπίτια μας χωρίς να αποχωρισθούμε τα πράγματά μας, και να εξασκούμε ταυτόχρονα την συνεχή προσευχή»

Άγιος Νικόλαος ο Καβάσιλας, Η κατά Χριστόν ζωή, P.G. 150, 657-9

«Εγγίσατε τω Θεώ, και εγγιεί υμίν (Ιακ, 4:8). Εμείς πρέπει να αρχίσουμε. Αν κάνουμε ένα βήμα προς τον Κύριο, κάνει δέκα Αυτός προς εμάς – Αυτός που είδε τον Άσωτο Υιό ενώ ήταν ακόμη σε απόσταση, και ένιωσε συμπάθεια και έτρεξε και τον αγκάλιασε»

Tito Colliander

«Το να γίνεις απαθής – με την Πατερική και όχι με τη Στωική έννοια του όρου –

παίρνει καιρό και θέλει σκληρή δουλειά, με αυστηρή ζωή, νηστεία και αγρυπνία, προσευχή, ιδρώτα αίματος, ταπείνωση, την καταφρόνια του κόσμου, σταύρωση, τα καρφιά, τη λόγχη στην πλευρά, το ξύδι και τη χολή, εγκατάλειψη απ' τον καθένα, προσβολές από τρελούς αδελφούς συσταυρωμένους, βλαστήμιες απ' τους περαστικούς: και μετά – ανάσταση εν Κυρίω, την αθάνατη αγιότητα του Πάσχα»

π. Θεόκλητος Διονυσιάτης

«Να προσεύχεσαι απλά. Μην περιμένεις να βρεις μες στην καρδιά σου κανένα αξιόλογο δώρο της προσευχής. Να θεωρείς τον εαυτό σου ανάξιο γι' αυτό. Τότε θα βρεις γαλήνη»

Στάρετς Μακάριος του Ορτίνο

«Η Προσευχή του Ιησού βοηθάει στο να υψωθεί ολόκληρη η ζωή, το σώμα και η ψυχή σ' ένα επίπεδο όπου οι αισθήσεις και η φαντασία δεν αναζητούν πια εξωτερική αλλαγή ή ερεθισμό· όπου όλα υπόκεινται στον ένα σκοπό: να συγκεντρωθεί όλη η προσοχή του σώματος και της ψυχής πάνω στο Θεό, υπό την έννοια ότι ο κόσμος αναζητείται και γνωρίζεται μέσα στην ομορφιά του Θεού και όχι ο Θεός μέσα στην ομορφιά του κόσμου»

Μοναχή Μαρία της Normandy

«Όταν η ψυχή κρίνεται άξια ν' απολαύσει την κοινωνία με το Πνεύμα του φωτός του Θεού, και όταν ο Θεός λάμπει πάνω της με την ομορφιά της άφατης δόξας του, ετοιμάζοντάς της για θρόνο και κατοικία δική του, γίνεται όλη φως, όλη πρόσωπο, όλη μάτια· και δεν υπάρχει μέρος σ' αυτή που να μην είναι γεμάτο από τα πνευματικά μάτια του φωτός».

Άγιος Μακάριος ο Αιγύπτιος

«Η προσευχή προφυλάσσει τον άνθρωπο από την αμαρτία, γιατί ο νους όταν προσεύχεται, είναι απασχολημένος με το Θεό και στέκεται με ταπεινό πνεύμα ενώπιον του Κυρίου, τον Οποίο γνωρίζει η ψυχή του προσευχομένου.»

Άγιος Σιλουανός ο Αθωνίτης

«Η ψυχή της Ορθοδοξίας είναι φτιαγμένη από το δώρο της προσευχής»

Vasilii Rozanov

«Δε μπορούμε να διδαχθούμε πως να βλέπουμε, διότι εκ φύσεως το γνωρίζουμε μόνοι μας. Παρόμοια δε μπορούμε να γνωρίζουμε με τη διδασκαλία του άλλου το κάλλος της προσευχής. Διότι η προσευχή έχει ως διδάσκαλό της τον Θεό»

Άγιος Ιωάννης της Κλίμακος

«Προσευχή σημαίνει αναζήτηση του Θεού, συνάντηση με τον Θεό, και προώθηση πιο πέρα από τη συνάντηση, στην κοινωνία μαζί Του. Η προσευχή είναι μια πράξη,

ένα βίωμα, μια στάση».

Αντώνιος Μητροπολίτης Σουρόζ

«Κάθε γνήσια προσευχή, δηλαδή προσευχή που γίνεται με συντριβή και υποταγή στο Θεό, αργά ή γρήγορα ενεργοποιείται από τη Χάρη του Αγίου Πνεύματος. Αυτή η Χάρη γίνεται η κινητήρια δύναμη πίσω από κάθε δραστηριότητα και άρα πίσω από το καθετί στη ζωή μας. Παύει να γίνεται μια δραστηριότητα και γίνεται όλο μας το είναι, η παρουσία εντός μας Εκείνου που τα πάντα πληροί και τα οδηγεί στην ολοκλήρωσή τους»

Αντώνιος Μητροπολίτης Σουρόζ

«Όταν ανακαλύπτεις την πόρτα της καρδιάς σου, ανακαλύπτεις την πύλη του ουρανού».

Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος

«Η συνάντηση με τον Θεό είναι προσωπική, αφού ο καθένας μας πρέπει να βιώσει ο ίδιος προσωπικά χωρίς τη μεσολάβηση κανενός. Είναι δική μας, μα συγχρόνως έχει μια πανανθρώπινη σημασία, διότι υπερβαίνει το επιφανειακό και περιορισμένο εγώ μας».

Αντώνιος Μητροπολίτης Σουρόζ

«Η καρδιά είναι μικρό όργανο, αλλά μέσα της χωρούν τα πάντα: εκεί ο Θεός, εκεί οι άγιοι, εκεί ο θησαυρός της χάριτος. Σ' αυτή να αποσύρεσαι συχνά να συγκεντρώσεις όλο σου το νου, να παρίστασαι νοερά ενώπιον του Θεού και να επικοινωνείς μαζί Του μυστικά»

Άγιος Μακάριος ο Αιγύπτιος

«Ο χριστιανός, που θυμάται να συνομιλήσει με τον Θεό μόνο όταν φτάσει η ορισμένη ώρα της προσευχής, δεν έχει ακόμη μάθει να προσεύχεται»

από το Γεροντικόν

«Δεν θα μας ζητήσει λόγο ο Θεός, γιατί δεν κάναμε προσευχή, αλλά γιατί δεν είχαμε επαφή με τον Χριστό και μας ταλαιπώρησε ο διάβολος»

Αββάς Ισαάκ ο Σύρος,  
Οι Ασκητικοί Λόγοι, Λόγος ΜΒ' σ. 153

«Η μυστική εμπειρία, η οποία είναι αχώριστη από τη οδό προς της ένωση, δε μπορεί να επιτευχθεί, παρά μονάχα στη προσευχή και με την προσευχή»

Vladimir Lossky

«Με το να επικαλείσαι προσεκτικά και θεληματικά το όνομα του Θεού, είναι σαν να δίνεις στην ενέργειά Του, σαν να προσφέρεις ως όργανο και ζωντανή θυσία στα χέρια Του»

Κάλλιστος Ware, Επίσκοπος Διοκλείας

«Προσευχής καιρός έστω άπας ο βίος»

Μέγας Βασίλειος

«Ρίξτε το μεγαλύτερο βάρος του αγώνα σας στη Προσευχή, γιατί αυτή μας κρατάει σε επαφή με το Θεό και η επαφή αυτή πρέπει να είναι συνεχής»

Γέροντας Παΐσιος

«Αγαπώ με όλη μου τη ψυχή κάποιον θα πει προσεύχομαι γι' αυτόν. Όποιος έχει την εμπειρία αυτή είναι στο Παράδεισο»

Γερόντισσα Γαβριηλία

«Η προσευχή, πολλές φορές δεν αλλάζει τα πράγματα για σένα, αλλάζει εσένα για τα πράγματα».

από το Γεροντικόν

«Κύριε Βασιλιά, δώρησέ μου να βλέπω τα δικά μου πταίσματα και να μην κατακρίνω τον αδερφό μου».

Άγιος Εφραίμ ο Σύρος

«Εκείνο που νοηματίζει την ζωήν όλην και την ύπαρξίν μας, διότι δίδει τον Θεόν, είναι η προσευχή μας».

Αρχιμ. Αιμιλιανός, Καθηγούμενος Ι. Μ. Σίμωνος Πέτρας

«Βλέπετε, άγρυπνεΐτε καὶ προσεύχεσθε· οὐκ οΐδατε γάρ ποτε ὁ καιρός έστιν»  
(Μαρκ. 13: 33)

«Αδιαλείπτως προσεύχεσθε, έν παντί εύχαριστεΐτε» (Α΄ Θεσ. 5: 17)

«Σὺ δὲ ὅταν προσεύχη, εἴσελθε εἰς τὸ ταμιεῖόν σου καὶ κλείσας τὴν θύραν σου πρόσευξαι τῷ πατρὶ σου τῷ ἐν τῷ κρυπτῷ· καὶ ὁ πατήρ σου ὁ βλέπων ἐν τῷ κρυπτῷ ἀποδώσει σοι ἐν τῷ φανερωῷ»  
(Ματθ. 6: 6)

«Αἰτεΐτε, καὶ δοθήσεται ὑμῖν· ζητεΐτε, καὶ εὕρησετε· κρούετε, καὶ ἀνοιγήσεται ὑμῖν. Πᾶς γὰρ ὁ αἰτῶν λαμβάνει καὶ ὁ ζητῶν εὕρισκει καὶ τῷ κρούοντι ἀνοιγήσεται»

(Ματθ. 7: 7-8)

«Γρηγορεῖτε καὶ προσεύχεσθε, ἵνα μὴ εἰσέλθητε εἰς πειρασμόν»

(Ματθ. 26: 41)

«Ἐλεγε δὲ καὶ παραβολὴν αὐτοῖς πρὸς τὸ δεῖν πάντοτε προσεύχεσθαι αὐτοὺς καὶ μὴ ἐκκακεῖν»

(Λουκ. 18: 1)

«Ὅταν στήκετε προσευχόμενοι, ἀφίετε εἴ τι ἔχετε κατά τινος, ἵνα καὶ ὁ πατὴρ ὑμῶν ὁ ἐν τοῖς οὐρανοῖς ἀφῆ ὑμῖν τὰ παραπτώματα ὑμῶν»

(Μαρκ. 11: 25)

«Πνεῦμα ὁ Θεός, καὶ τοὺς προσκυνοῦντας αὐτὸν ἐν πνεύματι καὶ ἀληθείᾳ δεῖ προσκυνεῖν»

(Ἰωαν. 4: 24)

«... Ἐλα Φως αληθινό, Ἐλα αἰώνια ζωή,  
Ἐλα κρυμμένο μυστήριο, Ἐλα ἀρρητε Θεσαυρέ,  
Ἐλα, ὦ διαρκῆς χαρά,  
Ἐλα αἰώνια αγαλλίαση,  
Ἐλα, εσύ που ἐγίνες ἡ ἐπιθυμία μου...»

Ἅγιος Συμεών ὁ Νέος Θεολόγος

Πηγή-[www.xfe.gr](http://www.xfe.gr)

[http://proskynitis.blogspot.com/2011/04/blog-post\\_17.html](http://proskynitis.blogspot.com/2011/04/blog-post_17.html)