



Πώς πρέπει να προσευχόμαστε;

Καὶ ὅταν προσεύχησθε, οὐκ ἔσεσθε ὡς οἱ ὑποκριταί· ὅτι φιλοῦσιν ἐν ταῖς συναγωγαῖς καὶ ἐν ταῖς γωνίαις τῶν πλατειῶν ἐστῶτες προσεύχεσθαι, ὅπως φανῶσιν τοῖς ἀνθρώποις· ἀμὴν λέγω ὑμῖν, ἀπέχουσιν τὸν μισθὸν αὐτῶν. σὺ δὲ ὅταν προσεύξη, εἴσελθε εἰς τὸ ταμεῖόν 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. Προσευχόμενοι δὲ **μὴ** βαττολογήσητε ὡσπερ οἱ ἐθνικοί, δοκοῦσιν γὰρ ὅτι ἐν τῇ πολυλογίᾳ αὐτῶν εἰσακουσθήσονται. **μὴ** οὖν ὁμοιωθῆτε αὐτοῖς, οἶδεν γὰρ ὁ πατήρ ὑμῶν ὃν χρεῖαν ἔχετε πρὸ τοῦ ὑμᾶς αἰτῆσαι αὐτόν. Οὕτως οὖν προσεύχεσθε ὑμεῖς· Πάτερ ἡμῶν ὁ ἐν τοῖς οὐρανοῖς, ἁγιασθήτω τὸ ὄνομά σου, ἐλθέτω ἡ βασιλεία σου, γενηθήτω τὸ θέλημά σου, ὡς ἐν οὐρανῷ καὶ ἐπὶ γῆς. Τὸν ἄρτον ἡμῶν τὸν ἐπιούσιον δὸς ἡμῖν σήμερον· καὶ ἄφες ἡμῖν τὰ ὀφειλήματα ἡμῶν, ὡς καὶ ἡμεῖς ἀφήκαμεν τοῖς ὀφειλέταις ἡμῶν· καὶ μὴ εἰσενέγκῃς ἡμᾶς εἰς πειρασμόν, ἀλλὰ ῥῦσαι ἡμᾶς ἀπὸ τοῦ πονηροῦ. Ἐὰν γὰρ ἀφῆτε τοῖς ἀνθρώποις τὰ παραπτώματα αὐτῶν, ἀφήσει καὶ ὑμῖν ὁ πατήρ ὑμῶν ὁ οὐράνιος· ἐὰν δὲ μὴ ἀφῆτε τοῖς ἀνθρώποις, οὐδὲ ὁ πατήρ ὑμῶν ἀφήσει τὰ παραπτώματα ὑμῶν. *Μτ στ' 5-15*

Τῇ ἐλπίδι χαίροντες, τῇ θλίψει ὑπομένοντες, τῇ προσευχῇ προσκαρτεροῦντες, ταῖς χρείαις τῶν ἁγίων κοινωνοῦντες, τὴν φιλοξενίαν διώκοντες. εὐλογεῖτε τοὺς διώκοντας, εὐλογεῖτε καὶ μὴ καταρᾶσθε. *Ρμ Ιβ' 12-15*

Δεν εἶναι ἀνάγκη στὴν προσευχή νὰ φλυαροῦμε, νὰ λέμε πολλά λόγια, ἀλλὰ νὰ απλώνουμε τὰ χέρια καὶ νὰ λέμε· «Κύριε, ὅπως θέλεις, ὅπως ξέρεις, ἐλέησέ με». Κι ἀν βρίσκομαι μπροστά σε δύσκολα προβλήματα, «Κύριε βοήθησε με». Κι Εκείνος που ξέρει τι μας συμφέρει, αὐτό μας χαρίζει. *Αββάς Μακάριος*