



## ΕΧΕΙΣ προσευχή!

Ανακάλυψε τις αρχές για να οικοδομήσεις μια ισχυρή και αποτελεσματική ζωή προσευχής. Η προσευχή - η επικοινωνία με τον Θεό σε προσωπικό επίπεδο - είναι το κλειδί για να δούμε θετικές αλλαγές στη ζωή και στο περιβάλλον μας. Από το βιβλίο, «Out of This World: A Christian's Guide to Growth and Purpose» του David J. Swandt.

Copyright © 2013 David J. Swandt. All Rights Reserved.

Published under license agreement by Twenty20 Faith, Inc. (USA). Not intended for resale. For more information visit:

[www.twenty20faith.org](http://www.twenty20faith.org)

## «ΕΧΟΥΜΕ προσευχή!»

Στη σημερινή κοινωνία, πολλοί άνθρωποι δεν θεωρούν την προσευχή ως έναν αποτελεσματικό τρόπο αντιμετώπισης των προκλήσεων της ζωής. Μάλιστα, κάποιοι δεν προσεύχονται καθόλου. Άλλοι μπορεί να δοκιμάσουν την προσευχή μόνο όταν δεν υπάρχει τίποτε άλλο που να μπορούν να κάνουν.

Αλλά ο Θεός δεν σκόπευε η ζωή της προσευχής μας να είναι μία έσχατη λύση στις δυσκολίες μας, αφού έχουμε εξαντλήσει κάθε άλλη επιλογή και κάθε άλλο μέσο. Η αλήθεια είναι ότι ο Θεός θέλει η προσευχή να είναι το επίκεντρο της ζωής κάθε Χριστιανού: το πρώτο μέρος που θα πηγαίνουμε όταν έχουμε ανάγκη, όχι το τελευταίο. Θέλει να μας ακούει όλη μέρα, κάθε μέρα, τόσο σε περιόδους έλλειψης και ανάγκης, όσο και σε περιόδους αφθονίας και εκπλήρωσης. Επίσης, ο Θεός θέλει να φανερώνει την αγάπη Του με τόσους πολλούς τρόπους, καθώς θα βρίσκεται σε συνεχή επικοινωνία μαζί μας καθώς προσευχόμαστε.

Η προσευχή είναι το κλειδί για να δούμε θετικές αλλαγές στη ζωή μας και στον περίγυρό μας, και είναι θεμελιώδης ώστε να ωριμάσουμε στο περπάτημά μας με τον Θεό.

«Πολύ ισχύει η δέηση του δικαίου που γίνεται ένθερμα.» Ιακώβου 5:16

## «Ο Θεός θέλει να σε ακούει»

Ένας από τους πολλούς λόγους για τους οποίους η προσευχή θεωρείται ως η έσχατη λύση όταν αντιμετωπίζουμε δυσκολίες είναι ότι έχουμε εσφαλμένη αντίληψη για τον Θεό. Μερικές φορές πιστεύουμε λανθασμένα ότι ο Θεός δεν έχει παρά ένα απόμακρο, απρόσωπο βαθμό ενδιαφέροντος για τη ζωή μας. Ωστόσο, η αλήθεια είναι ότι ο Θεός ενδιαφέρεται ιδιαίτερα για τη ζωή σου. Σε δημιούργησε για την δική Του ευδοκία, και θέλει να εργαστεί μέσα σ' εσένα και μέσα από εσένα!

Ο απλός ορισμός της προσευχής είναι επικοινωνία με τον Θεό. Σκέψου μια στενή φιλία που έχεις. Σίγουρα, αυτό το πρόσωπο είναι εκεί για σένα όταν τον χρειάζεσαι, αλλά μιλάτε συνέχεια, έτσι δεν είναι; Μοιράζεστε τις ζωές σας, σωστά; Λοιπόν, ο Θεός θέλει να είναι ο καλύτερός σου φίλος. Μπορείς να Του λες τα πάντα, μπορείς να γελάς μαζί Του, μπορείς να λες για την ημέρα σου μαζί Του, μπορείς να είσαι ειλικρινής μαζί Του, μπορείς να

εκφράζεις τις επιθυμίες της καρδιάς σου μαζί Του. Η ουσία είναι ότι Τον ενδιαφέρουν όλα! Ο Θεός επιθυμεί να έχεις στενή, προσωπική επικοινωνία μαζί Του.

«Πρόσεξε, στέκομαι στη θύρα και κρούω· αν κάποιος ακούσει τη φωνή μου, και ανοίξει τη θύρα, θα μπω μέσα σ' αυτόν, και θα δειπνήσω μαζί του και αυτός μαζί μου.»  
Αποκάλυψη 3:20

Ο Ιησούς χτυπάει την πόρτα της καρδιάς μας, επιθυμώντας μια πολύτιμη ώρα συντροφιάς σε προσωπικό επίπεδο. Ανοίγοντας απλά την πόρτα στο ευγενικό αίτημα του Ιησού για συντροφιά είναι η αρχή μιας επιτυχημένης, αποτελεσματικής και εποικοδομητικής ζωής προσευχής, γεμάτη με τις ευλογίες του Θεού.

Ο Θεός είναι το πραγματικό καταφύγιο στη ζωή, και θέλει να μας δείξει την πιστότητα και την αγάπη Του - καμία πρόκληση δεν είναι δύσκολη γι' Αυτόν - απλώς θέλει να Του μιλάς.

«Ελπίζετε σ' αυτόν σε κάθε στιγμή·  
ανοίγετε, λαοί, μπροστά του τις καρδιές  
σας· ο Θεός είναι καταφύγιο σε μας.»  
Ψαλμός 62:8

## «Προσωπική προσευχή»

Η προσευχή μαζί με φίλους, μαζί με την οικογένεια ή ακόμα και η προσευχή πριν από το γεύμα είναι εξαιρετικοί τρόποι επικοινωνίας με τον Θεό σε ένα πιο δημόσιο περιβάλλον. Αλλά πέρα από τη συμμετοχή σε συλλογική προσευχή, ο Θεός θέλει να μετέχουμε και σε μια προσωπική, πιο ιδιωτική άσκηση προσευχής - μόνο ανάμεσα σ' εσένα και στον Θεό. Ο Ιησούς είπε το εξής για την ιδιωτικότητα στις προσευχές μας:

«Εσύ, όμως, όταν προσεύχεσαι, μπες μέσα στο ταμείο σου, και, αφού θα έχεις κλείσει την πόρτα σου, προσευχήσου στον Πατέρα σου που είναι στον κρυφό χώρο· και ο Πατέρας σου που βλέπει στον κρυφό χώρο, θα σου ανταποδώσει στα φανερά.»  
Κατά Ματθαίο 6:6

Το γεγονός ότι ο Ιησούς μας διδάσκει να προσευχόμαστε με τις πόρτες κλειστές δείχνει ότι ο Θεός ενδιαφέρεται ιδιαίτερα και προσωπικά για τη ζωή μας. Η

επιθυμία Του είναι να ενισχύσει την προσωπική μας σχέση μαζί Του μέσω της ιδιωτικής επικοινωνίας. Ο Θεός λαμβάνει υπόψη την αφοσίωσή σου να έχεις προσωπική σχέση μαζί Του, και υπόσχεται να σε ανταμείψει και να σε ευλογήσει.

Ο Θεός θέλει επίσης να είμαστε ειλικρινείς και ανοιχτοί στην επικοινωνία μας μαζί Του, όπως θα ήμασταν και με ένα αγαπημένο μας πρόσωπο. Παρόλο που η λέξη προς λέξη απομνημόνευση προσευχών είναι κάτι το υγιές, η αλήθεια είναι ότι ο Θεός επιθυμεί μια αυθεντική έκφραση του εαυτού μας όταν Του μιλάμε, και όχι μόνο μια σειρά λέξεων που έχουμε αποστηθίσει. Ο Ιησούς λέει το εξής για την ειλικρίνεια στις προσευχές μας:

«Και όταν προσεύχεστε, να μη επαναλαμβάνετε τα ίδια ξανά και ξανά, όπως οι Εθνικοί· επειδή, νομίζουν ότι με την πολυλογία τους θα εισακουστούν. Μη εξομοιωθείτε, λοιπόν, μ' αυτούς· επειδή, ο Πατέρας σας ξέρει από ποια πράγματα έχετε ανάγκη, πριν εσείς τα ζητήσετε απ' αυτόν» Κατά Ματθαίο 6:7-8



Αν και ο Θεός γνωρίζει ήδη τι χρειαζόμαστε και τι θέλουμε προτού το ζητήσουμε, εξακολουθεί να θέλει να Του εκφράσουμε αυτά τα αιτήματα με ειλικρίνεια και με την προσδοκία ότι έχει στον νου Του το καλό μας. Επιθυμεί να απαντήσει σε κάθε προσευχή με αγάπη και πιστότητα.

Ένα άλλο σημαντικό στοιχείο της προσωπικής προσευχής είναι η επιμονή και η συνέπεια. Ο Θεός δεν κουράζεται ποτέ να ακούει τα αιτήματά μας, ακόμα κι αν είναι τα ίδια που Του έχουμε εκφράσει στο παρελθόν. Ο Ιησούς είπε το εξής για την επιμέλεια στις προσευχές μας:

«Ζητάτε, και θα σας δοθεί· ψάχνετε, και θα βρείτε· κρούετε, και θα σας ανοιχτεί· επειδή, καθένας που ζητάει, παίρνει, και αυτός που ψάχνει, βρίσκει, και σ' αυτόν που κρούει, θα ανοιχτεί.» Κατά Ματθαίο 7:7-8

Είναι σημαντικό να ξεχωρίζουμε κάποια ώρα καθημερινά για προσωπική επικοινωνία με τον Θεό, ώστε να ωριμάσουμε στο χριστιανικό μας περπάτημα. Προσπάθησε να βρεις μια ώρα κάθε μέρα όταν δεν θα έχεις

περισπασμούς, και μην ανησυχείς νομίζοντας ότι ο Θεός κρατάει χρονόμετρο για να δει πόσο χρόνο Του δίνεις. Δεν το κάνει αυτό. Απλά θέλει εσένα. Η ιδιωτικότητα, η ειλικρίνεια και η επιμονή είναι τρία πολύ σημαντικά χαρακτηριστικά της κατ' ιδίαν προσευχής σου με τον Θεό και θα σε βοηθήσουν να οικοδομήσεις μια στενή σχέση μαζί Του. Με τον καιρό θα αρχίσεις να απολαμβάνεις αυτόν τον πολύτιμο χρόνο, και θα αρχίσεις να βασίζεσαι σ' Αυτόν με έναν τρόπο που δεν το έκανες στο παρελθόν.

## «Το πρότυπο του Θεού για αποτελεσματική προσωπική προσευχή»

Η Προσευχή του Κυρίου, γνωστή ως η Κυριακή Προσευχή, αποτελεί μια από τις πιο αναγνωρίσιμες περικοπές μέσα στην Αγία Γραφή. Οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν απομνημονεύσει την Κυριακή Προσευχή, ή τουλάχιστον την αναγνωρίζουν όταν την ακούνε. Ο Ιησούς δίδαξε τους μαθητές Του:

«Έτσι, λοιπόν, να προσεύχεστε εσείς: Πατέρα μας, που είσαι στους ουραμούς, ας αγιαστεί το όνομά σου· ας έρθει η βασιλεία σου· ας γίνει το θέλημά σου, όπως στον ουρανό, έτσι και επάνω στη γη· το αναγκαίο μας ψωμί δώσε σε μας σήμερα· και συγχώρεσε σε μας τις αμαρτίες μας, όπως και εμείς συγχωρούμε σ' αυτούς που αμαρτάνουν σε μας· και μη μας φέρεις μέσα σε πειρασμό, αλλά ελευθέρωσε μας από τον πονηρό.» Κατά Ματθαίο 6:9-13

Η Κυριακή Προσευχή είναι μια από τις πιο πολυειπωμένες προσευχές ακόμη και σήμερα. Αλλά όταν ο Ιησούς έδωσε αυτά τα πολύτιμα λόγια στους μαθητές Του, η πρόθεσή Του δεν ήταν απλά να μας δώσει μια αποτελεσματική προσευχή που θα μπορούσαμε να απομνημονεύσουμε. Μας έδωσε ένα σημαντικό πλαίσιο για να βασίσουμε σ' αυτό όλες τις προσευχές μας.

Σκέψου για λίγο τι είναι αυτό που προσπαθεί να σε περιορίσει όταν προσεύχεσαι, και τι εμπόδια έχεις στην προσευχή. Ίσως να έχεις την τάση να επικεντρώνεσαι υπερβολικά στον εαυτό σου. Ίσως να σου αποσπάται εύκολα η προσοχή κατά την διάρκεια της προσευχής, ή ακόμη και να σε πιάνει η νύστα. Αυτά είναι κοινά προβλήματα που όλοι μας βιώνουμε κατά καιρούς.

Η Κυριακή Προσευχή παρέχει μια βάση για να ξεπεραστούν αυτές οι τάσεις και τα εμπόδια, αναλυόμενη στα μέρη που ακολουθούν στις επόμενες ενότητες.

## «Έξι κλειδιά για μια υγιή και ισορροπημένη προσευχή – μέρος πρώτο»

1. Να γνωρίζεις σε ποιον μιλάς. «Πατέρα μας, που είσαι στους ουρανούς...»

Όταν ο Ιησούς δίδαξε στους μαθητές Του να απευθύνονται απευθείας στον Πατέρα, αυτό πιθανότατα να προκάλεσε έκπληξη. Σε ολόκληρη την Παλαιά Διαθήκη, ο μόνος τρόπος με τον οποίο ένας κοινός άνθρωπος μπορούσε να εκφράσει αιτήματα στον Θεό ήταν μέσω ενός ιερέα. Ευτυχώς, ο Ιησούς ήρθε να τα αλλάξει όλα αυτά.

Λόγω της τέλει θυσίας του Ιησού επάνω στον σταυρό για να καλύψει την αμαρτία μας, οι πιστοί έχουμε τώρα απευθείας επικοινωνία με τον Πατέρα. Γι' αυτό προσευχόμαστε στον Ουράνιο Πατέρα μας «στο όνομα του Ιησού». Ωστόσο, δεν υπάρχουν καθορισμένοι τρόποι προσευχής, και το να προσευχόμαστε προς τον Ιησού είναι εξίσου ουσιώδες με

το να απευθυνόμαστε στον ίδιο τον Πατέρα. Το πιο σημαντικό πράγμα που πρέπει να θυμόμαστε είναι ότι πλέον δεν υπάρχει κάποιο εμπόδιο επικοινωνίας ανάμεσα σ' εσένα και τον Θεό.

2. Συλλογίσου και εξέφρασε τη λατρεία και την ευχαριστία σου για όλα όσα έχει κάνει για σένα. «...ας αγιαστεί το όνομά σου...»

Ξεχωρίζοντας ένα μέρος της προσευχής σου για να επικεντρωθείς ειδικά στον έπαινο και στη λατρεία, σταματάς να εστιάζεις στον εαυτό σου. Αν και ο Θεός θέλει να ακούσει τις ανάγκες και τις επιθυμίες μας, θέλει επίσης να εκφράσουμε ευγνωμοσύνη για όλα όσα έχει κάνει και να συνειδητοποιήσουμε ότι δεν περιστρέφονται όλα γύρω από εμάς. Στην πραγματικότητα, όλα αφορούν Εκείνον. Είναι Θεός αφθονίας και αγάπης, και ο έπαινος και η τιμή Του οφείλονται. Όταν σκεφτείς τις ευλογίες που σου έχει χαρίσει ο Θεός και τι απίστευτο προνόμιο είναι να έχεις σχέση μαζί Του, θα σου είναι εύκολο να εκφράζεις την ευγνωμοσύνη, τη λατρεία και την ευχαριστία σου σ' Αυτόν. Θα είναι επίσης πιο δύσκολο να επικεντρώνεσαι στον εαυτό σου.

3. Προσευχήσου οι σκοποί του Θεού για την Εκκλησία Του και για τη ζωή σου να εκπληρωθούν. «...ας έρθει η βασιλεία σου· ας γίνει το θέλημά σου, όπως στον ουρανό, έτσι και επάνω στη γη.»

Η ζωντανή και αποτελεσματική προσευχή έρχεται όταν βγάλουμε από το μυαλό μας τα προβλήματα του παρελθόντος και το στρέψουμε προς τις καταπληκτικές δυνατότητες του μέλλοντος.

Εξακολουθώντας να μένεις «κολλημένος» στο παρελθόν σου, απλά περιορίζεις το μέλλον σου. Δες τα πράγματα από την οπτική του Θεού και μην επιτρέπεις στις παλιές προκλήσεις ή αποτυχίες να γεμίζουν το μυαλό σου και να περιορίζουν τη σκέψη σου. Έκφρασε στον Θεό την επιθυμία σου να αξιοποιήσεις πλήρως τις δυνατότητές σου εν Χριστώ, και ζήτησέ Του να σε βοηθήσει να διευρύνεις το όραμά σου και τα όνειρά σου. Θέλει να εκπληρώσεις τον πλήρη σκοπό Του στη ζωή, αλλά και αυτόν της Εκκλησίας Του.

**«Έξι κλειδιά για μια υγιής και  
ισορροπημένη προσευχή – μέρος  
δεύτερο»**

4. Έκφρασε τις προσωπικές σου ανάγκες και επιθυμίες στον Θεό και ζήτησέ Του να τις καλύψει. «...το αναγκαίο μας ψωμί δώσε σε μας σήμερα...»

Η αγάπη του Θεού για σένα είναι βαθιά, ατελείωτη και άνευ όρων, και συχνά συγκρίνεται στην Αγία Γραφή με την αγάπη ενός στοργικού πατέρα για το παιδί του. Θέλει να μαθαίνει τι κάνει το παιδί Του (εσένα δηλαδή)· θέλει να μαθαίνει για τη ζωή σου, τις ανάγκες και τις επιθυμίες σου, και θέλει να έρχεσαι σ' Εκείνον για αυτές τις ανάγκες. Η αγάπη Του για σένα Τον ωθεί να σε ευλογήσει περισσότερο από ό,τι θα μπορούσες ποτέ να περιμένεις.

5. Ζήτησε από τον Θεό να σε συγχωρέσει από τις αμαρτίες σου, έχοντας επίγνωση της ανάγκης σου να συγχωρείς άλλους που μπορεί να σε αδίκησαν. «...και συγχώρεσε σε μας τις αμαρτίες μας, όπως



και εμείς συγχωρούμε σ' αυτούς που αμαρτάνουν σε μας...».

Το να ζητάμε από τον Θεό να μας συγχωρέσει τις αμαρτίες ξεκινά αναγνωρίζοντας πρώτα αυτές τις αμαρτίες στον εαυτό μας, και στη συνέχεια ομολογώντας τις στον Θεό.

«Αν ομολογούμε τις αμαρτίες μας, ο Θεός είναι πιστός και δίκαιος ώστε να συγχωρήσει σε μας τις αμαρτίες, και να μας καθαρίσει από κάθε αδικία». Α΄ Ιωάννη 1:9

Μπορείς να είσαι βέβαιος ότι ο Θεός σε έχει συγχωρέσει και σε έχει καθαρίσει από τις αμαρτίες σου. Μαζί σε αυτή τη συγχώρεση, υπάρχει επίσης ελευθερία από ενοχή, ντροπή και καταδίκη.

Αλλά ο Θεός μάς ζητάει να συγχωρούμε κι εμείς αυτούς που μπορεί να μας αδίκησαν, όπως κι Αυτός συγχώρεσε εμάς. Όπως όταν συγχωρούμαστε από τον Θεό αυτό φέρνει ελευθερία, έτσι γίνεται και όταν εμείς συγχωρούμε τους άλλους - ελευθερία από πίκρες, μνησικακίες και από πληγές του

παρελθόντος που επιτρέπουμε να εξακολουθούν να μας πληγώνουν.

Η συγχώρεση, όσο όταν τη δεχόμαστε όσο και όταν τη δίνουμε, είναι θεμελιώδης για να ζήσουμε μια ζωή ελευθερίας εν Χριστώ.

6. Προσευχήσου για την καθοδήγηση του Θεού για να αποφεύγεις πειρασμούς και καταστάσεις που μπορεί να δημιουργούν μια άσχημη εικόνα γι' Αυτόν. «...και μη μας φέρεις μέσα σε πειρασμό, αλλά ελευθέρωσέ μας από τον πονηρό...».

Ο Θεός έχει συγχωρέσει τις αμαρτίες μας και μας έχει καθαρίσει από κάθε αδικία όπως υποσχέθηκε στο Α' Ιωάννη 1:9, αλλά θα εξακολουθούμε να συναντάμε πειρασμούς, ζώντας σ' αυτόν τον πεσμένο κόσμο. Αυτό το μέρος της Κυριακής Προσευχής δίνει έμφαση στο πόσο σημαντικό είναι να μην επαναπαυόμαστε και να μην εφησυχάζουμε με τη συγχώρεση που μας δίνει ο Θεός, χωρίς να έχουμε κατά νου πόσο σημαντική είναι η αποφυγή της αμαρτίας στο μέλλον. Παρόλο που ο Θεός αφαιρεί την πνευματική ποινή της αμαρτίας όταν μας συγχωρεί, δεν αφαιρεί απαραίτητα τις

βλαβερές συνέπειες της αμαρτίας. Για τον λόγο αυτό, είναι σημαντικό να προσευχόμαστε για τη βοήθεια του Θεού ώστε να αποφεύγουμε τον πειρασμό.

Ξεκίνα σε καθημερινή βάση να δίνεις στον Θεό σε προσευχή τόσο χρόνο όσο μπορείς να Του δίνεις με χαρά. Ο Θεός δεν έχει κάποιο συγκεκριμένο ποσοστό που πρέπει να καλύπτεις κάθε μέρα. Επίσης, μερικές φορές θα είναι δύσκολο να παραμείνουμε σε εγρήγορση και να μην «αποκοιμηθούμε». Μην αποθαρρύνεσαι· να ξέρεις ότι θα είσαι ευλογημένος από τον Θεό καθώς αφιερώνεις τον χρόνο σου σ' Αυτόν σε προσευχή!