

Η μέθοδος της ευχής εις την Υπεραγία Θεοτόκο, εις τους Αγίους και Κεκοιμημένους

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία](#) / [Ορθόδοξη πίστη](#)



Εις την προηγούμενη σύναξί μας, αγαπητοί μου εν Χριστώ αδελφοί, είχαμε αναφερθή εις την προσευχή για τους κεκοιμημένους αδελφούς μας, εις το "Κυριε Ιησού Χριστέ, ανάπαυσον τους δούλους σου", και είχαμε αναφέρει, ότι αυτή η προσευχή ενδείκνυται και επιβάλλεται, με το παραπάνω για τους κεκοιμημένους σε σχέση με τους ζώντας αδελφούς μας, εφ' όσον οι κεκοιμημένοι δεν μπορούν πλέον να βοηθήσουν τον εαυτό τους. Διότι έχει πλέον λήξει η προθεσμία μετανοίας τους. Και εδώ απλώς να ξανατονίσωμε εις την αγάπη σας, ότι την πρώτη μόνο φορά, όταν ξεκινάμε την ευχή, είναι πολύ καλό και ενδείκνυται να αναφέρωμε κάποια ονόματα κεκοιμημένων, όπως ονόματα συγγενικών προσώπων, γνωστών μας, η προσώπων για τα οποία αισθανόμεθα κάποιας πνευματικής η υλικής φύσεως ευγνωμοσύνη και τα παρόμοια. Να αναφέρωμε δηλαδή την πρώτη μόνο φορά τα ονόματα αυτά και μετά, εν συνεχεία, χωρίς να κουραζώμεθα, να ζαλιζώμεθα, και έτσι να συγχέεται ο νους μας επαναλαμβάνοντας συνεχώς τα ίδια ονόματα, να λέμε απλά, μόνο, το "Κυριε Ιησού Χριστέ, ανάπαυσον τους δούλους Σου". Εκεί μέσα, εις το "ανάπαυσον τους δούλους Σου", ευρίσκονται όλοι οι απ' αιώνος κεκοιμημένοι αδελφοί μας, αλλά επί πλέον, κατά έναν εντελώς ξεχωριστό, μοναδικό και ιδιαίτερο τρόπο, ευρίσκονται και τα ονόματα που αναφέραμε την πρώτη μόνο φορά, εις την αρχή. Και έτσι οι πάντες ωφελούνται, και οι σεσωσμένοι και οι κολασμένοι, εφ' όσον και στις δύο καταστάσεις υπάρχουν άπειρες διαβαθμίσεις.

Εις το Γεροντικό αναφέρεται, σχετικά με τον αββά Μακάριο, το εξής: «Είπε ο αββάς Μακάριος: "Περπατώντας κάποτε εις την έρημο, βρήκα παραπεταμένο στο έδαφος ένα κρανίο νεκρού. Και κουνώντας το με το ραβδί, μου μίλησε το κρανίο. Και του λέγω: «Συ ποιός είσαι;» Το κρανίο μου αποκρίθηκε: «Εγώ ήμουν ιερέυς των

ειδώλων και των εθνικών όπου είχαν απομείνει σε αυτόν τον τόπο. Και συ είσαι ο Μακάριος, όπου έχεις το Άγιο Πνεύμα μέσα σου. Όταν εσύ σπλαγχνισθής όσους είναι στην κόλασι, Μακάριε, και προσευχηθής γι' αυτούς, βρίσκουν κάποια παρηγοριά». Του λέγω: «Ποιά είναι η παρηγοριά; Και ποιά η Κόλασι;» Μου αποκρίνεται το κρανίο: «Όσο απέχει ο ουρανός από την γη, τόση είναι η φωτιά κάτω από εμάς. Στεκόμαστε δε, από τα πόδια έως το κεφάλι, μέσα σε αυτή την φωτιά και δεν μπορούμε να κοιτάξουμε κάποιον πρόσωπο με πρόσωπο, αλλά η ράχη του ενός είναι κολλημένη στην ράχη του άλλου». Πλήρης δηλαδή ακοινωνησία. Και συνεχίζει το κρανίο λέγοντας: «Όταν λοιπόν προσεύχεσαι, Μακάριε, εσύ για μας, βλέπει κάπως ο ένας το πρόσωπο του άλλου. Αυτή είναι η παρηγοριά». Και έκλαψα τότε και είπα: «Αλλοίμονο στη μέρα που γεννιέται ο άνθρωπος!» Του λέγω έπειτα του κρανίου: «Υπάρχει άλλο χειρότερο βάσανο;» Μου λέγει το κρανίο: «Μεγαλύτερο βάσανο είναι από κάτω μας». Του λέγω: «Και ποιό είναι εκεί;» Μου αποκρίνεται το κρανίο: «Εμείς, επειδή δεν γνωρίζαμε τον Θεό, βρίσκομε κάποιο έλεος. Όσοι όμως τον γνώρισαν και τον αρνήθηκαν και δεν έπραξαν το θέλημά Του, από κάτω μας είναι» - δηλαδή είναι πολύ χειρότερα. Πήρα τότε το κρανίο και το έθαψα"». Αυτά, αγαπητοί μου αδελφοί, μας διηγήθηκε ο αββάς Μακάριος.

Όπως μας έλεγε και ο π. Παΐσιος, σχετικά για το θέμα αυτό, "δεν είναι το ίδιο πράγμα να βρίσκεσαι σε μία σκοτεινή και ζεστή φυλακή και να σκας και να μη βλέπης τίποτε, από το να είσαι στην ίδια φυλακή και να έχης εκεί, κάπου-κάπου, την δυνατότητα να πίνης και κανένα δροσερό αναψυκτικό". Καταλαβαίνετε ασφαλώς, τι εννοούσε ο Γέροντας. Πνευματικό αναψυκτικό.

Βέβαια, σπανιώτατα έχομε και περιπτώσεις που βγήκαν άνθρωποι και από αυτήν την κόλασι. Όχι δηλαδή απλώς εβελτιώθη η θέσις των, είτε αυτοί ευρίσκοντο εις την κόλασι, είτε αυτοί ευρίσκοντο εις τον Παράδεισο, αλλά έχομε και περιπτώσεις, που και από αυτήν ταύτην την κόλασι να έχουν μεταφερθή οι ψυχές των εις τον Παράδεισον. Όπως π.χ. αναφέρεται εις την Πατερική Γραμματολογία, η περίπτωση που ο άγιος Γρηγόριος ο Διάλογος, ένας μεγάλος Άγιος που έζησε εις την Δύσι, μετά από εντεταμένη και εκτενεστάτη και διακαή προσευχή, έβγαλε από αυτήν την κόλασι την ψυχή ενός γνωστού ρωμαίου αυτοκράτορα, ονόματι Τραϊανού.

Κλείνοντας, όσα είχαμε να πούμε για την προσευχή για τους κεκοιμημένους με την μέθοδο αυτή, απλώς να αναφέρωμε ότι πρέπει να προσευχώμεθα για όλους ανεξαιρέτως τους απ' αιώνος κεκοιμημένους, εκτός φυσικά από τους επίσημα αναγνωρισμένους Αγίους της Εκκλησίας μας. Να τους βάζωμε όλους δηλαδή στο συγχωροχάρτι. Διότι ακόμη και εκείνοι που είναι πλούσιοι πνευματικά, με τις προσευχές μας γίνονται ακόμη πιο πλούσιοι. Ακόμη κι αν υπάρχει η βεβαιότητα, τρόπον τινά, εις την συνείδησι της Εκκλησίας μας για κάποιες ψυχές ότι έχουν μεγάλη παρρησία εις τον Θεό, όμως από την στιγμή που δεν είναι αναγνωρισμένοι επίσημα ως Άγιοι, οφείλομε αδίστακτα να τους μνημονεύωμε εις τις Λειτουργίες -

αυτή είναι η τάξις της Εκκλησίας - και γενικώς, να προσευχώμεθα για τις ψυχές τους.

Διότι, όπως έλεγε ο γνωστός σας π. Παΐσιος ο Αγιορείτης, αν σε έναν πολυεκατομμυριούχο δώσης μία, δύο, εκατό, χίλιες δραχμές επί πλέον, όχι μόνο δεν του κάνεις κακό, αλλά τον κάνεις ακόμη πιο πλούσιο. Με καταλαβαίνετε... Αλλά και με καλή, λευκή, θεάρεστη "πονηρία" να δούμε το θέμα, από την στιγμή που αυτός για τον οποίο προσευχώμεθα έχει όντως παρρησία στον Θεό, ε, και αυτός, με την σειρά του, θα προσεύχεται ακόμη για έναν λόγο παραπάνω για μας, οπότε και από αυτήν την άποψη έχουμε ένα επί πλέον προσωπικό πνευματικό κέρδος. Έτσι λοιπόν, με το "Κυριε Ιησού Χριστέ, ανάπαυσον τους δούλους Σου", μπορούμε να προσευχώμεθα για όλες τις ψυχές των κεκοιμημένων.

Και στο σημείο αυτό, ας περάσωμε και ας αναλύσωμε εις την αγάπη σας τον τρόπο με τον οποίο πρέπει, κατ' αναλογίαν και κατ' αντιστοιχίαν, να προσευχώμεθα με την ίδια μέθοδο εις την Παναγία Μητέρα μας. Για τον Χριστό λέμε "Κυριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με", "Κυριε Ιησού Χριστέ, ελέησον ημάς", "Κυριε Ιησού Χριστέ, ανάπαυσον τους δούλους Σου".

Να δούμε τώρα τι μπορούμε να πούμε, κατ' αναλογίαν πάντα, εις την Υπεραγία Θεοτόκο. Αλλά πριν μπούμε σε αυτό το θέμα, ας πούμε κάποια πράγματα εισαγωγικά, που είναι απαραίτητα.

Αγαπητοί μου αδελφοί, αν ο Χριστός είναι ως άνθρωπος οντολογικός μεσίτης του ανθρωπίνου γένους προς την Αγία Τριάδα, αν δηλαδή αυτή αύτη η Ενανθρώπιση, από μόνη της, είναι η αιτία της ευνοίας του Θεού στο ανθρώπινο γένος, εφ' όσον ο Χριστός, ως άνθρωπος ευηρέστησε σε τέλειο βαθμό την Αγία Τριάδα - διότι δια του Χριστού συμφιλιωθήκαμε ξανά με τον άγιο ένδοξο Τριαδικό Θεό και αυτό ολοκληρώθηκε φυσικά στο γεγονός της Αναλήψεως, κατά το οποίο ανέβηκε ολόκληρη η ανθρωπίνη φύσις μας σε αυτό τούτο το ύψος της Αγίας Τριάδος. Συνέπεια δε αυτής της συμφιλιώσεως και της συνδιαλλαγής ήταν η εκ νέου αποστολή της ενεργείας του Αγίου Πνεύματος. Ε τότε, η Υπεραγία Θεοτόκος είναι ο πιο τέλειος ηθικός μεσίτης στον Τριαδικό Θρόνο.

Η παρρησία της Παναγίας είναι παμμεγίστη. Αρκεί να σκεφθούμε, ότι ο Θεός Της, ταυτόχρονα ως άνθρωπος είναι και θα είναι και υιός Της. Η Παναγία, όπως λέγει ένα τροπάριο, είναι η "αιτία της των πάντων θεώσεως". Γι' αυτό, παράλληλα με τις ευχές προς τον Χριστό μας, κατ' αναλογίαν, ενδείκνυται και επιβάλλεται να λέμε το "Υπεραγια Θεοτόκε, σώσον με", για τον εαυτό μας, και το "Υπεραγια Θεοτόκε, σώσον ημάς", όταν προσευχώμεθα για όλους τους ζώντες, όπως ήδη έχουμε εξηγήσει. Τέλος, να αναφέρωμε το "Υπεραγια Θεοτόκε, ανάπαυσον τους δούλους Σου" για τους απ' αιώνος κεκοιμημένους αδελφούς μας, με την ίδια δηλαδή ακριβώς μέθοδο, είτε με το κομβοσχοίνι, είτε χωρίς αυτό, όπως αναφερθήκαμε πιο αναλυτικά για τις αντίστοιχες προσευχές εις τον Κύριο ημών

Ιησού Χριστό.

Βέβαια, όπως είπαμε, μόνο ο Χριστός είναι μεσίτης οντολογικός, που σώζει. Και, όταν λέμε "Υπεραγία Θεοτόκε σώσον με, η σώσον ημάς, κλπ.", έχει την έννοια του "πρεσβευε". Έχει λοιπόν την σημασία της πρεσβείας. Απλώς, επειδή η πρεσβεία της Υπεραγίας Θεοτόκου κατέχει εντελώς ξεχωριστή θέση μέσα εις την αγία μας Εκκλησία, σε σχέση δηλαδή με τους υπολοίπους Αγίους, γι' αυτό τιμητικά, αξίως, δικαίως και πρεπόντως για την Παναγία Μητέρα μας, ενδείκνυται καλύτερα να λέμε το "Υπεραγία Θεοτόκε, σώσον ημάς", ενώ για όλους τους υπολοίπους Αγίους να λέμε "Άγιοι του Θεού, πρεσβεύσατε υπέρ ημών".

Για να εννοήσωμε λίγο από το μεγαλείο της παρρησίας της Υπεραγίας Θεοτόκου, αρκεί να αναφερθούμε, περιληπτικά και χωρίς ιστορικές λεπτομέρειες, εις την εικόνα της Παραμυθίας, η οποία ευρίσκεται εις την Ιερά Μονή Βατοπαιδίου του Αγίου Όρους. Από αυτήν την εικόνα, θαυματουργικά emίλησε η Παναγία και προεμήνυσε στους τότε εκεί ευρισκομένους μοναχούς να λάβουν κάποια μέτρα ασφαλείας, γιατί θα εδέχοντο πειρατική επίθεση. Τότε συνέβη και, σχεδόν ταυτόχρονα, ο εικονιζόμενος Χριστός της εικόνας, πήγε αυτόματα να κλείση το στόμα της Υπεραγίας Θεοτόκου λέγοντας: "Μη τους προστατεύης αυτούς τους μοναχούς. Δεν είναι άξιοι της αποστολής των". Και, με την σειρά της, η Υπεραγία Θεοτόκος εκράτησε το χέρι του Χριστού από του να της κλείση το στόμα της Παναγίας ο Χριστός μας. Και από τότε δηλαδή παρέμεινε η εικόνα αυτή ζωγραφισμένη έτσι και όχι όπως την είχε φτιάξει ο αγιογράφος στην αρχή. Από τότε οι πιο πολλές κουρές συνηθίζεται να γίνονται μπροστά σε αυτήν την εικόνα της Υπεραγίας Θεοτόκου.

Αυτά για την Υπεραγία Θεοτόκο, ως προς τον τρόπο με τον οποίο πρέπει να προσευχώμεθα εις Αυτήν με την μέθοδο της νοεράς προσευχής.

Τέλος, εκτός από την Παναγία Μητέρα μας, όπως ήδη αναφέραμε, είναι συμφέρον για μας να προσευχώμεθα, πάντα κατ' αναλογίαν, και εις τους Αγίους της κάθε ημέρας, λέγοντας το "Άγιοι του Θεού, πρεσβεύσατε υπέρ εμού". Διότι την κάθε ημέρα δεν εορτάζουν μόνον ο ένας η οι δύο Άγιοι, που αναγράφονται εις το Ημερολόγιο, ούτε μόνον οι ακόμη περισσότεροι Άγιοι των οποίων τα ονόματα μνημονεύει ο αναγνώστης στον όρθρο, στο Συναξάρι της Ημέρας, το πρωί. Την κάθε ημέρα εορτάζουν ακόμη περισσότεροι Άγιοι - άγνωστοι σε μας, που για τον Θεό όμως είναι Άγιοι -, που εκοιμήθησαν εκείνη την ημέρα. Επίσης υπάρχουν και άλλοι τοπικοί Άγιοι που δεν αναγράφονται εις τα Συναξάρια. Υπάρχουν και άλλοι πάρα πολλοί Άγιοι, που εμείς μεν δεν τους ξέρομε, εκείνοι όμως ξέρουν εμάς και είναι πνευματικό συμφέρον να επικαλούμεθα την μεσιτεία τους.

Όταν ήμουν λαϊκός, σε μία συζήτησι με τον Γέροντα Παΐσιο σχετικά με τους Αγίους, τότε πρωτοαισθάνθηκα την εγγύτητα των Αγίων. Αυτό συνέβη λόγω του περιεχομένου και της πηγαιότητας των λόγων του Γέροντα. Τότε, εν τη αφελεία

μου, κι εγώ, αυθόρμητα, συμπερασματικά, είπα στον Γέροντα: «Δηλαδή Γέροντα όλοι οι Άγιοι με ξέρουν καλά...» Και ο Γέροντας αστειευόμενος και πονώντας είπε: «Ε, να τους δώσης τηλέφωνο και διεύθυνσι για να σε βρίσκουν...!» Ίσως, με αυτήν την έκφρασί του ο Γέροντας να ήθελε να πη, ότι οι Άγιοι μας ξέρουν μεν, αλλά και εμείς πρέπει να κάνωμε κάτι για να μπορούν να μας βρίσκουν, η μάλλον να μας βοηθούν. Δηλαδή να τους δίνωμε αφορμή για να μας βοηθούν, και οι Άγιοι πάντα θα μας βοηθούν. Να είναι τέτοια δηλαδή η στάσι μας, η ζωή μας, το φρόνημά μας, ώστε να επιτρέπωμε στους Αγίους να μας βοηθούν.

Το 1979, το καλοκαίρι, ο π. Παΐσιος έκανε την τελευταία του μετακόμισι. Άλλαξε Κελλί δηλαδή τότε και μετεφέρθη από το Κελλί του Τιμίου Σταυρού - που ευρίσκεται εις την Καψάλα - εις το τελευταίο του Κελλί, εις την Παναγούδα. Εις το Κελλί του Τιμίου Σταυρού έμεινε επί αρκετά χρόνια, πιο παληά, ένας μεγάλος Ρώσος ασκητής ονόματι παπα-Τύχων, ο οποίος έκανε τον Γέροντα Παΐσιο μεγαλόσχημο.

Όταν λοιπόν έφυγε από εκεί ο μακαριστός π. Παΐσιος και πήγε εις την Παναγούδα, το πρώτο βράδυ της μετακομίσεώς του, όπως είναι φυσικό, ήτο κατάκοπος και, εκτός αυτού, είχε και όλα τα σχετικά βιβλία του στα κουτιά, λόγω της μετακομίσεως. Τότε το πρώτο βράδυ, όταν εδιάβαζε απ' έξω το Απόδειπνο, και έφθασε στο σημείο που έπρεπε να αναγνώση, από μέσα φυσικά, το αντίστοιχο κοντάκιο, του Αγίου δηλαδή που εώρταζε εκείνη την ημέρα, για πρακτικούς λόγους δεν έπαξε να βρη το Μηναίο, αλλά είπε: «Άγιε του Θεού - όποιος και να είσαι - πρέσβευε υπέρ εμού». Το είπε αυθόρμητα, απλά, φυσικά, αλλά και με πίστι. Και τότε του ενεφανίσθη ο εορταζόμενος Άγιος της ημέρας - ήτο η 3η Ιουνίου - και του αυτοσυστήθηκε! Μάλιστα, λόγω της κούρασης, ο Γέρων Παΐσιος δεν κατάλαβε καλά το όνομά του, όταν του αυτοσυστήθηκε ο Άγιος. Και τότε τον ερώτησε ο Γέροντας Παΐσιος, μετά την σύστασι που έκανε από μόνος του ο Άγιος: «Ποιός είσαι; Ο άγιος Λουκιανός;». «Όχι, του είπε ο Άγιος. Είμαι ο άγιος Λουκιλιανός». Διότι υπάρχουν, και άγιος Λουκιανός, και άγιος Λουκιλιανός. Και, από τότε ο Γέροντας έχει βάλει μία χάρτινη απλή εικονίτσα, την εικόνα του Αγίου Λουκιλιανού, εκεί, εις το εκκλησάκι του κελλιού του εις ανάμνησιν, μέχρι της σήμερον, εκείνης της επισκέψεως του Αγίου.

Και πάλι μας έλεγε κάποια άλλη φορά ο ίδιος Γέροντας για κάποιον μοναχό, που πολλές φορές έβλεπε τον κυριώτερο εορταζόμενο Άγιο της κάθε ημέρας.

Αυτά τα ολίγα, αγαπητοί μου αδελφοί, για την προσευχή εις τους Αγίους της κάθε ημέρας.

Και να προσθέσωμε, ότι αυτή η προσευχή, γίνεται, είτε με το κομβοσχοίνι, είτε χωρίς αυτό. Όταν ευρισκώμεθα εις την εκκλησία και ψάλλωνται κάποια τροπάρια τα οποία αναφέρονται σε κάποιον Άγιο, εμείς παράλληλα με τα τροπάρια αυτά, μπορούμε να λέμε " Άγιε του Θεού, πρέσβευε υπέρ εμού".

Επί πλέον να αναφέρωμε εδώ ότι, αν θέλη κάποιος, μπορεί να λέγη, εκτός από το "Άγιε του Θεού, πρέσβευε υπέρ εμού", ανάλογα με την περίπτωση και την περίστασι, όπως βγαίνει από μέσα του, να λέγη "Άγιε του Θεού, πρέσβευε υπέρ ημών", η ακόμη να προσεύχεται εις τους Αγίους και για τις ψυχές των κεκοιμημένων.

Τώρα μετά από αυτά, ας αναφέρωμε ότι η σωστότερη αναλογία χρόνου, που πρέπει να διαθέτουμε με το κομβοσχοίνι, για όλες τις προσευχές που προαναφέραμε είναι η εξής. Χωρίς βέβαια να είμαστε απόλυτοι, απλώς λέμε έναν λογισμό με βάσι βέβαια εκείνα που ακούσαμε από τους Γεροντάδες μας:

Τρεις μονάδες χρόνου εις τον Χριστό, σταυρωτά, και μία μονάδα χρόνου εις την Παναγία, σταυρωτά. Επί πλέον, τρεις μονάδες χρόνου εις τον Χριστό, ευχή, ελεύθερα, για τον εαυτό μας, και μία μονάδα χρόνου εις την Παναγία, ευχή, ελεύθερα, εννοείται πάλι για τον εαυτό μας. Ακόμη, τρεις μονάδες χρόνου εις τον Χριστό με το "Κυριε Ιησού Χριστέ, ελέησον ημάς", για όλους τους ζώντας, και μία μονάδα χρόνου εις την Παναγία, λέγοντας "Υπεραγία Θεοτόκε, σώσον ημάς". Επίσης, τρεις μονάδες χρόνου εις τον Χριστό λέγοντας "Κυριε Ιησού Χριστέ, ανάπαυσον τους δούλους Σου" και μία μονάδα χρόνου εις την Υπεραγία Θεοτόκο, λέγοντας "Υπεραγία Θεοτόκε, ανάπαυσον τους δούλους Σου". Και τέλος, μία μονάδα χρόνου εις τους Αγίους της κάθε ημέρας.

Τώρα, τον υπόλοιπο χρόνο μπορούμε και ενδείκνυται να λέμε κυριώτατα, το "Κυριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με", είτε με κομβοσχοίνι, είτε χωρίς αυτό, είτε παράλληλα με άλλες ασχολίες, όπως ήδη έχωμε εξηγήσει.

Τώρα, οι τρεις μονάδες χρόνου μπορεί να είναι, είτε τριακόσιοι κόμβοι, είτε εκατό κόμβοι, είτε και άλλος αριθμός. Αν οι τρεις μονάδες χρόνου είναι τριακόσιοι κόμβοι, για παράδειγμα, ε τότε, όπως καταλαβαίνετε, η μία μονάδα χρόνου είναι το εν τρίτον, δηλαδή εκατό κόμβοι. Αν οι τρεις μονάδες χρόνου είναι εκατό κόμβοι, τότε η μία μονάδα χρόνου είναι περίπου τριάντα τρεις κόμβοι. Οπότε στην δεύτερη περίπτωση βγαίνουν δέκα επτά εκατοστάρια - $4 \times 4 = 16$, και $16 + 1$ (εις τους Αγίους) = 17. Ενώ αν είναι τριακοσάρια τα κομβοσχοίνια - τα τυπικά είναι διάφορα - βγαίνουν δέκα επτά τριακοσάρια. Όπως μας έλεγε ο π. Εφραίμ ο Κατουνακιώτης, που ήταν ένας μεγάλος αγωνιστής μοναχός, έκανε, μόνο κάθε νύχτα, δέκα επτά τριακοσάρια.

Και στο σημείο αυτό, ας πούμε κάποια πράγματα σχετικά και ωφέλιμα που μας είπε ο ίδιος. Η ρήσις του ήταν αποτέλεσμα της ιδικής του προσωπικής κεκτημένης πείρας, διότι ο π. Εφραίμ ήτο πρότυπο μαρτυρικής και αγωνιστικής υπακοής. Έλεγε: "Χωρίς υπακοή δεν έρχεται η ευχή του Ιησού. Κάνε ευχή όση ώρα θέλεις. Αν δεν έχης υπακοή, δεν θα καρπίση η καρδιακή ευχή μέσα σου". "Και, αν περιφέρεσαι - έλεγε σε κάποιους μοναχούς - άσκοπα, πέρα-δώθε, δεν θα μπορής να λες την ευχή όπως πρέπει. Θα πιέζεσαι και δεν θα βγαίνη. Θα ζορίζεσαι πολύ χωρίς το ανάλογο αποτέλεσμα. Αν είσαι "γυρολογος", έτσι το έλεγε, "δεν θα τρέχη" -

ακούστε έκφρασι - η ευχή. Ενώ, αν πας κάπου, όχι από μόνος σου, αλλά από υπακοή στον Γέροντά σου, εκεί που θα πας, έστω κι αν υπάρχουν κάποιοι κίνδυνοι η κάποια εξωτερική φασαρία η πολυκοσμία και τα παρόμοια, θα δης ότι επειδή είσαι στην υπακοή, και βέβαια επειδή προσέχεις, εννοείται όσο εξαρτάται από εσένα, κάποιες φορές η ευχή θα βγαίνει αυτόματα από μέσα σου με μεγαλύτερη ευκολία και άνεσι ακόμη και από τότε που ήσουν στην ησυχία του κελλιού σου". Φυσικά αυτό είναι μία δωρεά του Θεού λόγω της υπακοής.

Αγαπητοί μου αδελφοί, είναι όντως πολύ λεπτή η πνευματική ζωή. Είναι επιστήμη επιστημών, τέχνη τεχνών. Πολλές φορές ένας σωστός λογισμός, μία σωστή εσωτερική μας τοποθέτησι, γίνεται γενεσιουργός αιτία να έρχεται η ευχή στον ύπνο, η να διευκολύνη την ευχή κατά τον ξύπνιο μας. Ενώ αντίθετα ένας κακός λογισμός, μία μη σωστή τοποθέτησί μας, έστω και σε ύπουλη, σε λανθάνουσα μορφή, κρυμμένη μέσα μας, γίνεται δυστυχώς πνευματικός φράχτης, που ελαχιστοποιεί την παροχή, την ρευστότητα, την ευκολία της ευχής. Γίνεται ανασταλτικός παράγοντας για την ευχή. Γι' αυτό έλεγε και κάποιος Γέροντας, "οσο αξίζει μερικές φορές ένας σωστός λογισμός, δεν αξίζουν επί παραδείγματι χίλιες μετάνοιες".

Επίσης στο σημείο αυτό να αναφέρωμε, ότι μπορούμε εάν θέλωμε, και κατόπιν βέβαια συνεννοήσεως με τον πνευματικό μας, να κάνωμε κάποιες ακολουθίες, ιδιαίτερα όταν δεν υπάρχει η δυνατότητα να πάμε στην εκκλησία, η για κάποιο λόγο δεν έχομε τις απαραίτητες συνθήκες η τα σχετικά βιβλία που απαιτούνται κλπ. Μπορούμε λοιπόν κάποιες ακολουθίες να τις κάνωμε με το κομβοσχοίνι, είτε λέγοντας την ευχή προφορικά, είτε νοερά, με η χωρίς κομβοσχοίνι ανάλογα, είτε αυτή η ακολουθία είναι Εσπερινός, η Όρθρος, η Απόδειπνο, η Θεία Μετάληψι, η Παράκλησι στην Παναγία μας, η άλλες ακολουθίες.

Βέβαια δεν θα θέλαμε σήμερα να αναφερθούμε σε λεπτομέρειες εις την αγάπη σας, τουλάχιστον στην φάσι αυτή, αλλά σαν πρώτη ενημέρωσι αναφέρομε, ότι τον χρόνο που πάνω-κάτω απαιτείται για κάποια συγκεκριμένη ακολουθία που θέλομε να κάνωμε με το κομβοσχοίνι, τον χρόνο λοιπόν αυτόν τον χωρίζομε, κατά προσέγγισι βέβαια, σε ευχή στον Χριστό, σε ευχή στην Παναγία και σε ευχή στον Άγιο η στους Αγίους που εκείνη την ημέρα εορτάζουν. Επί παραδείγματι, αν ένας καθημερινός Εσπερινός διαρκή περίπου μισή ώρα, μπορούμε να κάνωμε, πάνω-κάτω, είκοσι λεπτά ευχή στον Χριστό - "Κυριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με" - πέντε λεπτά περίπου στην Υπεραγία Θεοτόκο, λέγοντας "Υπεραγία Θεοτόκε, σώσον με, η σώσον ημάς", και πέντε λεπτά περίπου στους Αγίους της ημέρας που εορτάζουν. Βέβαια, όλα αυτά δεν μπαίνουν σε καλούπια και ουσιαστικά είναι θέμα προσωπικό του καθενός και θέμα της συνεννοήσεώς του με τον πνευματικό. Τα τυπικά είναι πάρα πολλά. Όλα είναι καλά και άγια, αρκεί να γίνωνται με σωστή διάθεσι.

Μάλιστα εν προκειμένω έλεγε ο π. Εφραίμ ο Κατουνακιώτης, ότι: "Όταν κάνης

μόνος σου ευχή, όλο το κέρδος είναι καθάρó, είναι δικό σου, να πούμε...". Έτσι ωμιλούσε... "Ένω, αν είναι πολλοί παρόντες, μία συμβαίνει το ένα, μία το άλλο, και λίγο-πολύ επέρχεται μία κάποια διάσπασις". Βέβαια ο Γέροντας μάλλον ωμιλούσε για τον εαυτό του. Για μας τα πράγματα δεν είναι ακριβώς έτσι. Σε μας χρειάζεται και το ένα και το άλλο. Δηλαδή χρειάζεται και η κοινή προσευχή και η κατά μόνας προσευχή.

Συμπληρωματικά ας αναφέρωμε στο σημείο αυτό, ότι με την μέθοδο αυτή της προσευχής του Ιησού, είτε με κομβοσχοίνι, είτε χωρίς αυτό, ενδείκνυται και επιβάλλεται να κάνωμε και άλλου είδους προσευχές, είτε αυτές είναι ικετευτικές, είτε είναι δοξολογικές, κλπ. Μπορούμε επί παραδείγματι να λέμε "Άγια Τριάς ο Θεός, ελέησον και σώσον ημάς". Να το λέμε δηλαδή με η άνευ κομβοσχοινού, η να προσευχώμεθα στον άγιο φύλακα άγγελό μας. Η ακόμη και σε όλους τους ασωμάτους αγίους αγγέλους, ιδιαίτερα δε κάθε Δευτέρα, που ως γνωστόν τιμώνται όλες οι ουράνιες δυνάμεις.

Μπορούμε επί πλέον να προσευχώμεθα στον Σταυρό του Χριστού, που έχει δύναμη ακατάλυτη, λέγοντας "Σταυρε του Χριστού, σώσον ημάς τη δυνάμει Σου".

Άκόμη, καλό είναι να προσευχώμεθα στους Αγίους Πάντας, λέγοντας " Άγιοι Πάντες, πρεσβεύσατε υπέρ εμού, η πρεσβεύσατε υπέρ ημών", ανάλογα με την περίστασι. Και βέβαια επιβάλλεται να προσευχώμεθα και στον Άγιο του οποίου φέρομε το όνομα. Έτσι βλέπομε ότι οι περιπτώσεις αυτές, που μπορούμε να κάνωμε πολλές άλλες προσευχές με το κομβοσχοίνι η χωρίς αυτό, είναι πάρα πολλές.

Πριν αρκετά χρόνια στο Άγιον Όρος, υπήρχε ένας μοναχός πολύ βιαστής, που ενώ έκανε κομβοσχοίνι στην Λιτή ενός μοναστηριού, είδε σε όραμα, κατά την διάρκεια της ευχής, τον αρχάγγελο Μιχαήλ, όπως ακριβώς είναι αγιογραφημένος στις εικόνες αυτού του ιδίου μοναστηριού. Τον είδε με μανδύα που ανοιγόκλεινε. Βέβαια αυτός ο μοναχός την στιγμή εκείνη, που νομίζετε ότι έκανε ευχή; Έκανε ευχή εις τους Αγίους Πάντας. Και όμως του ενεφανίσθη εν οράματι ο αρχάγγελος Μιχαήλ. Και αυτό μπορεί να γίνη, διότι όλος ο ουράνιος κόσμος διέπεται από την κοινή ενέργεια του ενος και του αυτού Αγίου Πνεύματος. Όπως συμβαίνει και το αντίστροφο. Το εν και το αυτό Άγιο Πνεύμα ενεργεί αναλόγως και ποικιλοτρόπως, όπως Αυτό κρίνει.

Και εδώ ας αναφέρωμε ότι ο ίδιος αυτός μοναχός, ο οποίος σημειωτέον ήτο και πολύ καλλίφωνος, κάποια φορά ενώ έψαλλε, παρασύρθηκε από την γλυκύτητα της μελωδίας του και ξέφυγε ο νους του από τα νοήματα των τροπαρίων τα οποία έψαλλε. Και επέτρεψε ο Θεός και άνοιξαν τα εσωτερικά πνευματικά μάτια της ψυχής του και τι είδε, λέτε; Είδε τον διάβολο να χορεύη κάτω από τον πολυέλαιο, να τον κοροϊδεύη και να σαρκάζη εις βάρος του. Τότε έπαθε τέτοιο πνευματικό σοκ, που μετά δυσκολίας μπόρεσε να τελειώση το τροπάριο το οποίο έψαλλε. Από

τότε θεωρούσε τον εαυτό του παίγνιο των δαιμόνων και μετά, αν και ήτο όπως ήδη είπαμε πάρα πολύ καλλίφωνος, μετά μεγίστης δυσκολίας εδέχετο να ψάλλη.

Τώρα εν κατακλείδι ας αναφέρωμε, ότι όταν είναι δυνατόν, είναι προτιμητέο να γίνεται από την πλευρά μας κάποια σχετική προετοιμασία για την ευχή. Είναι πάρα πολύ καλό, αν κάποια στοιχειώδης μελέτη προηγείται της ευχής, γιατί έτσι συγκεντρώνεται καλύτερα ο νους μας στην ευχή. Η μνήμη του θανάτου θα μας βοηθήσει πάρα πολύ, για να γίνη η προσευχή μας πιο καθαρή, πιο αμετεώριστη, χωρίς δηλαδή διασπάσεις και μετεωρισμούς. Και γενικώς, ο,τι μας βοηθάει στην συγκέντρωσι και στην καλύτερα προσωπική μας απόδοσι στο συνεχές αγώνισμα της ευχής, είναι όντως ευλογημένο. Ενώ αντίστροφα, ο,τι μας αποσπά και μας εμποδίζει, πρέπει ει δυνατόν, πάση θυσία να το αποβάλλωμε.

Κάποιος μοναχός επί παραδείγματι με το σκουφί του εκάλυπτε κάποιες φορές και τα ίδια του τα μάτια, όταν έλεγε την ευχή, για να μη δέχεται εξωτερικές παραστάσεις και περισπάται ο νους του. Βέβαια, οι περιπτώσεις είναι αμέτρητες, ανάλογα με τις συνθήκες και τις προσωπικές ιδιοσυγκρασίες του καθενός. Το ζητούμενο όμως είναι να δημιουργούμε κατάλληλο κλίμα για την προσευχή.

Αυτά αγαπητοί μου αδελφοί, σε πρώτη βέβαια φάσι, είχαμε να αναφέρωμε εις την αγάπη σας περί ευχής. Αν χρειασθή, θα επανέλθωμε εις το μέλλον.

Να μη ξεχνούμε όμως ποτέ, ότι η ευχή δεν μπορεί τελικά να διδαχθή. Όπως και όλα τα πνευματικά θέματα στο βάθος τους δεν μπορούν να διδαχθούν. Όλα αυτά μαθαίνονται τελικά εκ πείρας.

Η προσευχή ποτέ δεν πάει χαμένη. Ο πειρασμός όμως γι' αυτόν ακριβώς τον λόγο, θέλει να βρίσκη τρόπους να μας εμποδίζη από την προσευχή. Πάντα караδοκεί, με την α' η β' μορφή και προσπαθεί να μας αποσπάση την προσοχή, ώστε τελικά να μη προσευχώμεθα, η να προσευχώμεθα όσο γίνεται λιγώτερο και όχι σωστά. Γιατί απλούστατα με την προσευχή, εκτός των άλλων πνευματικών ωφελειών που έχομε, φρίσσουν τα δαιμόνια.

Μας έλεγε σχετικά ο μακαριστός Γέροντας Παΐσιος: "Πολλες φορές ο πειρασμός μου στέλνει ανθρώπους, όχι για ωφέλεια, αλλά για να με αποσπάση από την προσευχή. Αλλά και το αντίθετο συμβαίνει. Καταλαβαίνω πότε τους ανθρώπους που έρχονται εδώ τους στέλνει ο Θεός".

Αγαπητοί μου αδελφοί εύχομαι, όπως το μικρό παιδί, το βρέφος, δεν καταλαβαίνει μεν από τι αποτελείται το γάλα, όμως αισθάνεται ότι τρέφεται από αυτό, γι' αυτό και το αναζητά διακαώς και με κλάμμα και το ρουφά, έτσι κι εμείς, με πάντα νηπιακό φρόνημα, να ρουφούμε τις ενέργειες της ευχής μέσα μας. Διότι αρκετοί γράφουν βιβλία ολόκληρα για την ευχή, και καλά κάνουν από μία άποψι, αλλά το πλέον ζητούμενο για όλους μας, είναι ποιός τελικά γλυκαίνεται και γεύεται τους ατελείωτους καρπούς της προσευχής. Για να γίνη όμως αυτό, όπως ήδη έχομε αναλύσει, χρειάζεται αγώνας.

Αγώνας λοιπόν. Αγωνίζεσθε αδελφοί μου, αγωνίζεσθε. Γιατί εκείνο που έχει ανάγκη ο κόσμος σήμερα είναι τελικά η ύπαρξις αγίων ψυχών. Και όσο αξίζει μία χαριτωμένη και αγιασμένη ψυχή και όσα καταφέρει να κάνει μία τέτοια ψυχή, δεν μπορούν, όσο και αν θέλουν, όσο και αν προσπαθούν, όλοι οι υπόλοιποι να κάνουν. Διότι δυστυχώς εις τις ημέρες μας – φαίνεται ότι είναι γενικό το κακό -, εμείς οι σύγχρονοι Ορθόδοξοι κατά κανόνα, ρίχνουμε το βάρος στην εξωτερική οργάνωσι της ζωής μας, κλπ., και δεν φροντίζουμε όσο πρέπει για τον προσωπικό μας αγιασμό. Ενώ χρειάζονται και τα δύο. Και πρωτίστως, πολύ περισσότερο είναι απαραίτητος ο προσωπικός μας αγιασμός. Όλα δε τα υπόλοιπα με τα οποία ασχολούμεθα, δεν πρέπει παρά να συντελούν τελικά εις την δική μας πνευματική πρόοδο. Αν κάναμε εσωτερική εργασία στον εαυτό μας, τελικά και τον εαυτό μας θα σώζαμε και θα βελτιώναμε, και πολλούς άλλους θα παρασύραμε εις την σωτηρία χωρίς ιδιαίτερη προσπάθεια. Ενώ, εμείς συνήθως κάνουμε το αντίθετο. Πριν ασχοληθούμε με τον εαυτό μας, κοιτάμε να σώσωμε τους άλλους, οπότε ούτε εμείς ωφελούμεθα, αλλά και οι άλλοι για λόγους προφανείς κλωτσάνε και σκανδαλίζονται.

Αυτά, αγαπητοί μου αδελφοί, είχα να αναφέρω εις την αγάπη σας.

Εύχομαι λοιπόν, όλοι μας να οικειοποιηθούμε αυτήν την μέθοδο της προσευχής που ανεπτύξαμε, γιατί όπως είπαμε, είναι μεν η πιο απλή, αλλά ταυτόχρονα είναι και η πιο δραστική μέθοδος προσευχής εναντίον των τριών μεγάλων μας εχθρών, του εαυτού μας, του διαβόλου και του κόσμου, ούτως ώστε νικηταί της πολυπόικιλης αμαρτίας να εισέλθωμε Χάριτι Θεού εις την Βασιλεία των Ουρανών.

Αμήν. Γένοιτο.

Αρχιμανδρίτης Αρσένιος Κατερέλος,

Ηγούμενος Ι. Μονής Αγίου Νικολάου Δίβρης Φθιώτιδος

(Εσπερινή ομιλία στον Ι. Ναό Παναγίας Δεσποίνης Λαμίας κατά το έτος 1999)

Πηγή: impantokratoros.gr