

## Πνευματικά Μελετήματα περί Προσευχής

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



### ΜΕΛΕΤΗΜΑ 1ον

Με την προσευχή μιλάει ο άνθρωπος άμεσα με τον Θεό. Με την προσευχή ο άνθρωπος γίνεται παιδί του Θεού! Με την προσευχή ξεπερνιούνται τα εμπόδια του βίου τούτου, δηλαδή οι θλίψεις, οι στενοχώριες, τα βάσανα, οι δυστυχίες, οι στερήσεις, οι μηχανορραφίες, οι ραδιουργίες, οι καταλαλιές και οι συκοφαντίες. Με την προσευχή συντρίβονται τα βέλη των ορατών και αοράτων εχθρών.



Με την προσευχή αποκτούμε τη μακαρία υπομονή του Θεανθρώπου και Σωτήρα Χριστού και των αγίων ανδρών της Παλαιάς και Καινής Διαθήκης. Με την προσευχή αποκτούμε περισσότερη πνευματική δύναμη!... Με την προσευχή παίρνουμε την ουράνια παρηγοριά και παραμυθία της ψυχής! Με την προσευχή αποκτούμε την Ουράνια Σοφία. Με την προσευχή τελούνται τα επτά μυστήρια της Εκκλησίας μας. Με την προσευχή λαμβάνουμε τον επιούσιον άρτον, δηλαδή τα υλικά και τα πνευματικά αγαθά! Με την προσευχή αντλούμε περισσότερο θάρρος, υπομονή και ελπίδες.

Με την προσευχή οι άγιοι άνδρες της Παλαιάς και της Καινής Διαθήκης ετέλεσαν θαύματα, νεκρούς ανέστησαν, ασθενείς θεράπευσαν και λογής-λογής βασανιστήρια υπέμειναν!... Με την προσευχή γινόμαστε όμοιοι με τους αγ. Αγγέλους, οι οποίοι νύχτα-μέρα υμνούν και δοξολογούν τον Θεό! Με την προσευχή γίνονται τα θαύματα. Με την προσευχή θεραπεύονται ανίατες ασθένειες και εκδιώκονται τα δαιμόνια! Με την προσευχή μπορούμε να σταθούμε στα πόδια μας και να βαδίσουμε απρόσκοπτα το δρόμο του Θεού. Με την προσευχή δυναμώνεται η πίστη μας στον Θεό!... Με την προσευχή ο νους και η καρδιά μας καθαρίζονται από κάθε κοσμική πονηρία! Με την προσευχή ο νους και η καρδιά μας γίνονται ναός του Παναγίου Πνεύματος! Με την προσευχή ο Πατήρ, ο Υιός και το άγιον Πνεύμα εισέρχονται και κατοικούν στις καρδιές μας!...

Με την προσευχή η γλώσσα μας γίνεται σάλπιγγα του Αγ. Πνεύματος, σαλπίζουσα ουράνια ρήματα. Με την προσευχή μας δίνονται αόρατα οδηγίες και συμβουλές από το Πανάγιο Πνεύμα!... Με την προσευχή παραμένει διαρκώς κοντά μας ο φύλακας Άγγελος και μας φυλάσσει από κάθε κακό. Με την προσευχή ανοίγονται τα πνευματικά αυτιά της ψυχής και ακούνε τη γλυκώχη ουράνια φωνή του Κυρίου μας Ιησού, καθώς επίσης ανοίγονται και τα πνευματικά μάτια της ψυχής. Με την προσευχή αποφεύγουμε να σκεφθούμε η να κάμουμε το κακό. Με την προσευχή γινόμαστε ταπεινότεροι και αγαθότεροι. Με την προσευχή νικάμε τις πανουργίες ορατών και αοράτων εχθρών! Με την προσευχή παρηγορούμεθα και ανακουφιζόμεθα στις λογής-λογής θλίψεις της ζωής!...

Για να ωφεληθείς από την προσευχή πρέπει: α) να ξεχνάς κάθε φροντίδα κοσμική. β) Το λόγο που προφέρει το στόμα αυτόν να συλλογίζεται και ο νους μας, δηλαδή να μη λαλεί άλλα η γλώσσα και άλλα σκέπτεται ο νους μας. Τότε αληθινά η προσευχή μας ανεβαίνει στον Ουράνιον Πατέρα και παίρνουμε τα μεγάλα χαρίσματα και τις δωρεές του Αγ. Πνεύματος και συγχωρούνται οι αμαρτίες μας...

## ΜΕΛΕΤΗΜΑ 2ον

Η προσευχή είναι από τις κυριώτερες και ισχυρότερες δυνάμεις, που κάνουν τον προσευχόμενο να ξαναγεννιέται και του χαρίζουν σωματική και πνευματική ευεξία.

Χωρίς την προσευχή ούτε οι αμαρτίες μας συγχωρούνται ούτε Μυστήριο κάνουμε ούτε και ο Θεός μας δίνει τη βοήθειά του και τη χάρη Του.

Η προσευχή είναι τα μάτια και τα φτερά της ψυχής μας και μας δίνει θάρρος και δύναμη να αντικρύσουμε τον Θεό. Όμως κατά την προσευχή πρέπει: α) Το ήθος μας να είναι ταπεινό, τρεφόμενο με αγνές ελπίδες, β) Να μεταχειριζόμαστε όσα ταπεινώνουν και ησυχάζουν το σώμα, ελευθερώνοντας το νου από κάθε ενόχληση, γ) Τα ενδύματά μας να είναι ταπεινά, δ) Οι τροφές μας να είναι εκείνες που πρέπει και τα πιοτά μας ελαφρά και με μέτρο, ε) Η ορθοστασία μας και οι γονυκλισίες μας ανάλογες με τις δυνάμεις μας, στ) Ο ύπνος μας να είναι ολίγος και σε σκληρά στρώματα, ζ) Να μεταχειριζόμαστε όσα δαμάζουν το σώμα και ξυπνούν το νου φέρνοντάς μας κοντά στο Θεό. Σ αυτό βοηθούν πολύ η ανάγνωση των Θείων Γραφών και των ερμηνειών των Αγ. Πατέρων, τα νηπτικά αποφθέγματα των Οσίων και οι κατανυκτικές ψαλμωδίες και η) Να νιώθουμε σε όλη τους την έκταση τα θαύματα, που έγιναν και γίνονται σε όλον τον κόσμο.

Προσεύχου, λοιπόν, αδελφέ μου, με το στόμα, ώσπου να σε φωτίσει η Θ. Χάρη να προσεύχεσαι και με την καρδιά σου. Τότε θα συντελεσθεί μέσα σου με θαυματουργικό τρόπο εορτή και πανήγυρη και δε θα προσεύχεσαι πια με το στόμα αλλά με την καρδιά. Σε κάθε σου εργασία από το πρωί μέχρι το βράδυ, ας προηγείται η προσευχή! Αυτή ας κυβερνάει όλες σου τις πράξεις! Αυτή γεννάει τη μετάνοια και το δάκρυ! Αυτή προχωρεί ως τα μύχια των λογισμών μας. Αυτή είναι η γεννήτρια της Θείας Αγάπης! Αυτή καθαρίζει το λογιστικό της ψυχής. Αυτή εξαγνίζει τους Αγγέλους και τους Αγίους!... Αυτή φυλάγει καθαρό το επιθυμητικό της ψυχής με το να βρίσκεται μπροστά στο Θεό, να ομιλεί και να προσκολλάται σε Αυτόν με όλη της την επιθυμία. Γιατί καθένας που αγαπάει και φοβάται το Θεό είναι αδύνατο να μη σκέπτεται ταπεινά, είναι αδύνατο να κυβερνάται από το θυμό. Γι αυτό και λέμε πως η οσία ταπείνωση καθαρίζει την ψυχή.

### ΜΕΛΕΤΗΜΑ 3ου

Ο Θεός έχει παραχωρήσει στη θέληση και στη δύναμη του ανθρώπου μόνο την ποσότητα της προσευχής. Έχει διδάξει τη συνεχή και αδιάλειπτη προσευχή πάντοτε και σε κάθε τόπο. Μόνο με αυτόν τον τρόπο γινόμαστε κάτοχοι του μυστικού της αληθινής προσευχής και πίστεως. Μόνον έτσι τηρούμε τις εντολές του Θεού και πετυχαίνουμε τη σωτηρία μας. Η ποσότητα λοιπόν της προσευχής

εξαρτάται από τον άνθρωπο.

Οι Ξανθόπουλοι Κάλλιστος και Ιγνάτιος συμβουλεύουν συχνή προσευχή στο Όνομα του Ιησού Χριστού πριν από κάθε έργο και πράξη, επειδή η συχνότητα τελειοποιεί ακόμη και την ατελή προσευχή. Ο δε Διάδοχος της Φωτικής παραδέχεται ότι, όταν άνθρωπος επικαλείται το όνομα του Θεού όσον μπορεί συχνότερα, δεν πέφτει εύκολα σε αμαρτήματα. Μάθε ότι κάθε παλμός και κάθε σκέψη προσευχής οφείλεται σ' ενέργεια του Αγ. Πνεύματος και είναι η μυστική φωνή του Αγγέλου φύλακος του καθενός μας. Το όνομα του Ιησού Χριστού, που επικαλούμεθα στην προσευχή, περιέχει μέσα του αυτοϋπάρχουσα και αυτενεργούσα ανορθωτική δύναμη.

Μην ανησυχείς λοιπόν από την ατέλεια και την ξηρασία της προσευχής σου, αλλά περίμενε μ' έπιμονή τον καρπό της συχνής επικλήσεως του θείου Ονόματος και δεν θ' άργήσει να έλθει. Εκείνο που θα πρέπει να σε ανησυχεί είναι η αμέλεια για προσευχή. Αυτή ήταν η κύρια και μοναδική αιτία, που έσπρωξε τον Απ. Πέτρο στο ν' άρνηθεϊ τον Χριστό!... Αυτή ήταν εκείνη που τον είχε κάνει περήφανο, γιατί όποιος νομίζει τον εαυτό του ασφαλή και σταθερό, δεν ζητάει με την προσευχή τη βοήθεια του Θεού.

Ο Θ. Πέτρος είχε πολλούς λόγους να καταφύγει στην προσευχή: γιατί ο Κύριος του το είχε παραγγείλει λέγοντας σ' όλους τους Αποστόλους «Έχετε πάντα το νου σας και προσεύχεσθε, για να μη μπίτε σε πειρασμό». Ακόμη και ιδιαίτερη παρατήρηση του έκαμε ο Κύριος, όταν του είπε: «Πέτρε κοιμάσαι;» Ακόμη ο Πέτρος είχε πρόσφατο το παράδειγμα του Κυρίου, που προσευχόταν συνέχεια επί τρεις ώρες. Κι όμως όλα αυτά δεν μπόρεσαν να τον κάνουν να ξυπνήσει από το βαρύ ύπνο, που τον είχε κυριεύσει. Βλέπεις, αδελφέ, πόσο αδύνατος είναι ο ταλαίπωρος άνθρωπος, όταν δεν ζητάει με την προσευχή βοήθεια από τον Θεό;

#### ΜΕΛΕΤΗΜΑ 4ο

Ο Πέτρος, ο κορυφαίος των Αποστόλων, στον οποίον ο Πατήρ απεκάλυψε τη Θεότητα του Ιησού Χριστού λέγοντας: «Συ είσαι ο Χριστός, ο υιός του αληθινού Θεού», ο Πέτρος, που είδε με τα μάτια του τη Θεότητα του Χριστού πάνω στο

όρος Θαβώρ, αυτός ο Πέτρος, όταν μ' ἀπλότητα μία ασήμαντη γυναίκα τον ρώτησε «Μήπως είσαι και συ από τους ανθρώπους τούτου», δηλαδή του Ιησού, χωρίς δισταγμό αποκρίθηκε: «Δεν ξέρω τον άνθρωπο»! Και δεν σταμάτησε μόνο σε τούτη την άρνηση, αλλά μπροστά σ' ὅλο το βλάσφημο εκείνο πλήθος «τότε άρχισε να αναθεματίζει και να ορκίζεται πως δεν γνωρίζει καθόλου τον άνθρωπον αυτόν». Και όλα αυτά γιατί; Διότι δεν είχε μαζί του το όπλο της προσευχής, για ν' άμυνθει στην επίθεση. Γιατί είχε αμελήσει να προσεύχεται και δεν είχε ενωθεί δια μέσου της προσευχής με τον Παντοδύναμο Κύριο.

Παρόμοια παραστρατήματα και λαβύρινθοι περιμένουν όποιον δεν προσεύχεται διαρκώς. Καταντάει να αρνείται τον Κύριο για πολύ ασήμαντα πράγματα. Και αφού τον αρνηθεί, εξακολουθεί ν' άπομακρύνεται απ' Αὐτὸν πέφτοντας από τη μια αμαρτία στην άλλη. Γι' αὐτὸ και ο Κύριος εἶπε την παραβολή της χήρας και του Κριτοῦ της αδικίας: «Για να μας παρακινήσει να προσευχόμεστε πάντοτε και να μη βαριόμαστε».

Μάθε λοιπόν και συ, αδελφέ, με άλλου πάθημα, δηλαδή με το κατρακύλισμα τούτο του Απ. Πέτρου, να μη κρατείς ποτέ τον εαυτό σου από το να προστρέχει προς τον Κύριο με την προσευχή, ιδιαίτερα σε στιγμές πειρασμού και θλίψεων γιατί ξέρω πως αν αφήσεις την προσευχή, ένα απλό πείραγμα, ένας μόνο λόγος, μια μονάχα αντίρρηση οποιουδήποτε είναι αρκετά να σε κάνουν ν' άρνηθείς όλες σου τις καλές πράξεις και συνήθειες, που έκαμες για τη σωτηρία της ψυχής σου και να λησμονήσεις Εκείνον τον Δεσπότην, που τόσο πολύ σ' εὐεργέτησε κι έδωσε το Αἷμα Του και τη ζωή Του για σένα...

## ΜΕΛΕΤΗΜΑ 5ον

Άπειρες είναι οι αιτίες, που μέρα και νύχτα στη ζωή μας, μας παρακινούν για προσευχή: Όλος ο κόσμος γύρω μας. Όλα τα κτίσματα του Δημιουργού μας παρακινούν ν' αναπέμψουμε δεήσεις προς τον Κύριον. Ο ήλιος που μας χαρίζει το φως της ημέρας. Το φεγγάρι με τ' άστρα, που τις ξάστερες νύχτες γίνονται αδαμαντοστόλιστη κορώνα της γης. Τα σύννεφα με τις αστραπές και τις μπόρες, οι σεισμοί! Η απεραντοσύνη της θάλασσας, άλλοτε με τη γαλήνη κι άλλοτε με τα κύματά της. Τα πουλιά που πετάνε επάνω μας τιτιβίζοντας χαρούμενα... Όλα μας λένε: «Προσευχήσου στον Πλάστη μας»...

Οι καθημερινές μας ανάγκες, η συναίσθηση της μικρότητάς μας μέσα στο απέραντο σύμπαν, μας παρακινούν να ζητούμε κάθε τόσο με προσευχές τη βοήθεια του Κυρίου. Η ιστορία μας με τις εθνικές καταστροφές, όταν οι πρόγονοί μας δεν ακολουθούσαν το δρόμο του Θεού και με τις ανόδους και νικηφόρους πολέμους, όταν εκτελούσαν τις εντολές Του, μας επιτάσσει: «Μη ξεχνάς ποτέ σου το Θεό». Οι προγονικές συνήθειες, που κληρονομήσαμε από τους γονείς μας. Οι γραπτοί και άγραφοι νόμοι. Με λίγα λόγια ο ηθικός νόμος, που με θεϊκή έμπνευση καταγράφηκε στα Ευαγγέλια, μας βροντοφωνούν να βρισκόμαστε σε διαρκή επικοινωνία με τον Ουράνιο Πατέρα.

Τα άπειρα παραδείγματα των Αγίων και των Μαρτύρων της Εκκλησίας μας, που η προσευχή τους πλημμύριζε με γαλήνη και καρτερία και στις πιο φρικτές στιγμές των μαρτυριών τους! Αλλά και ο ίδιος ο Κύριος Ιησούς, που σταυρώθηκε για τη σωτηρία μας, μας δείχνουν μέρα-νύχτα το δρόμο της προσευχής. Αρκεί ν ανοίξουμε τα μάτια της ψυχής μας. Αρκεί να συναισθανθούμε το σκοπό της αποστολής μας σε τούτο τον πρόσκαιρο κόσμο και θα δούμε ολόφωτο το δρόμο της προσευχής να μας οδηγεί προς τον Κύριο της αιώνιας ζωής.

Προσπάθησε λοιπόν και συ, αδελφέ, να έχεις πάντα ανοιχτά τα μάτια και τ αὐτιά της ψυχής σου, για να βλέπεις και ν ἀκούῃς όλα αυτά, που σου μιλάνε για την προσευχή και σου δείχνουν φωτεινό το δρόμο προς τον Θεό!...

## ΜΕΛΕΤΗΜΑ 6ον

Ο Πανάγαθος Θεός ακούει τις προσευχές όλων μας ανεξαιρέτως, αρκεί να εκπορεύονται και εκπέμπονται από τα βάθη της καρδιάς μας. Ακόμη και των αμαρτωλών τις προσευχές ακούει ο Κύριος, όταν γίνονται με πίστη και πραγματική μετάνοια. Χαίρεται μάλιστα ο Κύριος, όταν οι αμαρτωλοί, πικρά μετανιωμένοι για τις πράξεις τους, ζητούν συγχώρεση. Έτσι χάρηκε ο πατέρας της παραβολής του Ασώτου κι έσφαξε το μόσχο το σιτευτό, μόλις γύρισε ο παραστρατημένος υιός του! – Ο προφητάναξ Δαβίδ, ο μεγάλος αυτός ποιητής και ψαλμωδός, που οι προσευχές του περιέχονται στο ανυπέβλητο Ψαλτήρι «Αμάρτησα απέναντι του Κυρίου» ομολόγησε, όταν συνήλθε από το παραστράτημά

του. Και ο Κύριος του φανέρωσε: «Σου συγχώρεσα την αμαρτία σου, μη λοιπόν στενοχωρείσαι γι αυτήν». Όταν ο αυταρχικότατος και σκληρότατος βασιλιάς των Ιουδαίων Μανασσής ταπεινώθηκε νικημένος κι αιχμαλωτισμένος από τους Ασσυρίους και προσέφυγε στον Θεό και τον παρακάλεσε να τον συγχωρέσει για τα αμαρτήματά του, Εκείνος «και υπήκουσε αυτού και υπήκουσε της βοής αυτού και επέστρεψεν αυτόν εις Ιερουσαλήμ επί την βασιλείαν αυτού»...

Κατά την παραβολή του Κυρίου Ιησού, όταν ο Τελώνης μπήκε στο ναό και ταπεινός και συντριμμένος ζήτησε συγχώρεση λέγοντας «Θεέ μου, λυπήσου με τον αμαρτωλό και συγχώρεσέ με», επειδή τα λόγια βγήκαν από τα μύχια της καρδιάς του, έκαναν τον Μεγαλοδύναμο να τον συγχωρέσει. Και κατά τη σταύρωση του Κυρίου μας Ιησού, ένα «Μνήσθητί μου, Κύριε», δηλαδή «Θυμήσου με, Κύριε, όταν έλθεις στη Βασιλεία σου» του ενός από τους δύο ληστές, στάθηκε ικανό, για να μπει αυτός μέσα στον Παράδεισο!

Μη διστάσεις λοιπόν και συ, αδελφέ μου, όταν ως άνθρωπος πέσεις σε κάποιο αμάρτημα, να ζητήσεις τη συγχώρεση από τον Κύριό μας. Να είσαι βέβαιος, πως, όταν η μετάνοιά σου είναι πραγματική, θα σου δοθεί η άφεση.

## ΜΕΛΕΤΗΜΑ 7ον

Αν ο Πανάγαθος Θεός ακούει τις προσευχές των αμαρτωλών που μετανοούν, πολύ περισσότερο ακούει και τις προσευχές των δικαίων και τους στέλνει τη βοήθειά Του. Ένα τέτοιο παράδειγμα είναι η Άννα, η μητέρα του προφήτη Σαμουήλ. Την ενάρετη κι ευτυχισμένη ζωή της την εσκίαζε ο καημός, ότι είχε προχωρήσει αρκετά στην ηλικία και δεν είχε αποκτήσει παιδί. Κατέφυγε τότε στον Θεό και προσευχήθηκε στον Κύριο και με δάκρυα θερμά τον παρακάλεσε να λύσει τη στείρωσή της. Ο Θεός εισάκουσε την προσευχή της και της έδωσε τον Σαμουήλ...

Η Παλαιά Διαθήκη είναι γεμάτη από τέτοια παραδείγματα. Έτσι, ο προφήτης Ηλίας «Με προσευχή παρακάλεσε το Θεό να μη βρέξει και δεν έβρεξε τρία χρόνια και έξι μήνες. Και πάλι προσευχήθηκε και ο ουρανός έβρεξε και η γη έδωσε πλούσια τους καρπούς της». Ο Ελισσαίος ανέστησε το παιδί της Σωμανίτιδας με προσευχή. Και είναι σ' όλους γνωστό πως ο προφήτης Δανιήλ με την προσευχή έφραξε τα

στόματα των λεόντων! Και πως και οι τρεις παιδιά μέσα στην κάμινο με την προσευχή έσβησαν τη δύναμη της φωτιάς!

Ζήτα λοιπόν και συ, αδελφέ μου, με την προσευχή την προστασία και τη βοήθεια του επουράνιου Πατέρα και να είσαι βέβαιος, ότι, εάν τα αιτήματά σου είναι αγνά και ψυχωφελή, θα εισακουσθείς από τον Κύριο. Έχε δε υπόψη σου ότι τα αιτήματα θα ακουστούν, όταν έχεις ακλόνητη πίστη στον Θεό. Και η πίστη αποκτάται και στερεώνεται μονάχα με την προσευχή! Όταν με πίστη απευθυνόμαστε προς τον Κύριο παρακαλώντας Τον για δίκαια πράγματα, μας ακούει. Όμως η προσευχή μας πρέπει να γίνεται με ταπείνωση, όμοια μ' εκείνη του Τελώνη. Η περηφάνεια στην προσευχή φέρνει τ' αντίθετα αποτελέσματα, όπως έγινε με το Φαρισαίο της ίδιας παραβολής. «Όπως η προσευχή του ταπεινού κάμπει τον Θεό, έτσι και η προσευχή του υπερήφανου κάνει τον Ύψιστο να θυμώνει μαζί σου και να υπολογίζει την προσευχή σου ως αμαρτία» γράφουν οι Νηπτικοί Πατέρες...

#### ΜΕΛΕΤΗΜΑ 8ον

Η σωτηρία του ανθρώπου εξαρτάται από την προσευχή, γιατί τον ενώνει με τον Θεό. Όταν ο άνθρωπος είναι ενωμένος με τον Θεό, είναι επόμενο να μη ξεφεύγει από το Νόμο του Θεού και να προσέχει σε κάθε βήμα του. Έτσι με την προσευχή όλοι μας οι σκοποί στη ζωή είναι θεάρεστοι. Όλες μας οι ενέργειες στέφονται από επιτυχία, γιατί έχουμε συμπαραστάτη μας το Θεό. Είναι λοιπόν η προσευχή κάτι αναγκαίο και πρωταρχικό στη ζωή μας. Όμως ο σατανάς μας παρανομεύει πάντοτε, για να βρει μια στιγμή, που δεν κρατάμε το όπλο της προσευχής, ώστε να μας παρασύρει στο δρόμο του, που πάντα είναι εύκολος και κατηφορικός. Να, γιατί επιβάλλεται η προσευχή μας να είναι πάντοτε συνεχής και αδιάλειπτη. Η εκτέλεση των άλλων χριστιανικών καθηκόντων μας γίνεται κατά διαστήματα, το καθήκον όμως της προσευχής επιβάλλεται να γίνεται αδιάκοπα και συνεχώς.



Πρέπει να ξέρεις, αδελφέ μου, ότι και η απλή επίκληση του Ονόματος του Κυρίου είναι προσευχή!... Και δε χωράει αμφιβολία, ότι αυτό μπορεί και πρέπει να γίνεται συνεχώς, σε κάθε αναπνοή μας... Μ' αὐτὸν τον τρόπο η σκέψη μας και η μνήμη μας κατευθύνονται συνεχώς στον Θεό. Η πορεία αυτή της σκέψης μας στη θεϊκή παρουσία σημαίνει δόσιμο ολοκληρωτικό του είναι μας στον Κύριον Ιησούν. Σημαίνει δόσιμο της ψυχής μας σ' Αὐτόν. Να, γιατί οι Ἅγιοι Πατέρες μας συμβουλεύουν να επικαλούμεθα το Ὄνομα του Κυρίου Ιησού σε κάθε αναπνοή μας.

Οι δυνάμεις του κακού, που είναι αντίθετες στην προσευχή της καρδιάς μας, μας επιτίθενται από δύο μέρη: Από τ' ἄριστερά και από τα δεξιά. Δηλαδή: Ὄταν δεν μπορούν να μας εμποδίσουν από την προσευχή με τις μάταιες και αμαρτωλές σκέψεις, φέρνουν στο μυαλό μας λογής-λογής υλιστικές σκέψεις, για να ματαιώσουν την προσευχή μας, που δεν ανέχεται να υποφέρει ο μισόκαλος σατανάς... Και κάνει το παν, για να μας ξεγελάσει να εγκαταλείψουμε τη συνομιλία μας με το Θεό, αρχίζοντας κοσμικές συνομιλίες μ' ἄνθρώπους...

Κλείνε λοιπόν, αδελφέ μου, σαν ἄλλος Οδυσσεύς τ' αὐτιά της ψυχής σου προς τις σειρήνες του κόσμου του αιώνα τούτου, που κατά το ταξίδι της ζωής σου ακούς από δεξιά η ἄριστερά σου να σου τραγουδούν μαγικά τραγούδια για υλιστικές θεωρίες και μοντέρνες ιδέες.

## ΜΕΛΕΤΗΜΑ 9ον

Για να είναι αληθινή η προσευχή, πρέπει να γίνεται με αποκλειστικό σκοπό να μας συνδέσει με τον Θεό γι' αὐτὸ η καλύτερη, η αληθινή προσευχή είναι εκείνη, που γίνεται στα κρυφά. Για τη μυστική προσευχή ο Ευαγγελιστής Ματθαίος γράφει: «Συ, όταν προσεύχεσαι, ἔμπα στο ταμείο σου και αφού κλείσεις καλά την πόρτα σου, προσευχήσου στον Πατέρα σου εκεί στα κρυφά». Ταμείο ἐδῶ ἐννοεῖ την καρδιά μας και τον ψυχικό μας κόσμο γενικά. Εκεί ὅπου φυλάγουμε τους μύχιους λογισμούς μας, τα συναισθήματά μας και τις επιθυμίες μας. Εκεί μας συμβουλεύει να μπαίνουμε κάθε φορά που θέλουμε να προσευχηθούμε. Και ὅταν μας λέει να κλείνουμε την πόρτα, ἐννοεῖ την πόρτα κυρίως των σωματικῶν περισπασμῶν και φροντίδων. Μόνο με το κλείσιμο αυτής της πόρτας εξασφαλιζόμαστε ἀπὸ κάθε πειρασμό και ο νους μας προσηλώνεται στον Θεό!...

Ο δε ιερός Θεοτόκης γράφει: «Όταν προσεύχεσαι, βάλε όλη σου την προσοχή και επιμέλεια να ακούνε τ αὐτιά σου όσα λέει το στόμα σου, και να αισθάνεται η καρδιά σου όσα λαλεί η γλώσσα σου... Τότε αληθινά μπήκες μέσα στο ταμείο σου και έκλεισες την πόρτα σου. Τότε αληθινά η προσευχή σου ανεβαίνει σαν θυμίαμα ενώπιον του Κυρίου και κατεβάζει από τον Ουρανό τη συγχώρηση των αμαρτιών σου και τα μεγάλα χαρίσματα του φιλόανθρωπου Θεού».

Αφετηρία και παντοτινή ενέργεια για την εξασφάλιση της σωτηρίας μας είναι η προσευχή, που κατ αὐτὸν τον τρόπο γίνεται το πρώτο καθήκον κάθε Χριστιανού, που θέλει να φέρει άξια το όνομα του Κυρίου μας. Για τους λόγους αυτούς το Άγιο Ευαγγέλιο παραγγέλλει την αδιάλειπτη προσευχή.

Όλες οι πράξεις ευσεβείας έχουν η κάθε μια τον καιρό της. Η προσευχή δεν περιορίζεται χρονικά, είναι δικά της όλα τα χρόνια της ζωής μας. Χωρίς την προσευχή καμμιά αγαθή πράξη δεν γίνεται καλά. Όποιος αποφασίσει να επικαλείται το όνομα του Κυρίου Ιησού συνεχώς, είναι φυσικό στην αρχή να συναντάει δυσκολίες. Όσο όμως περισσότερο επιμένει, τόσο γρηγορότερα συνηθίζει και εξοικειώνεται με την προσευχή. Και η γλώσσα του και τα χείλη του αποκτούν τέτοια ικανότητα, ώστε χωρίς καμμιά προσπάθεια ύστερα από λίγο καιρό, αυτός που προσεύχεται αντιλαμβάνεται ότι η προσευχή του έγινε ένα συνεχές και ουσιώδες απόκτημα. Κι αν καμμιά φορά του συμβεί για ένα οποιοδήποτε λόγο να την σταματήσει, αισθάνεται έντονα σαν κάτι να του λείπει!... Κατ αὐτὸν τον τρόπο η προσευχή του γίνεται συνήθεια και το μυαλό του αρχίζει να συνηθίζει και να παρακολουθεί την ενέργεια των χειλέων. Έτσι έχει για γενικό αποτέλεσμα τη δημιουργία μιας πηγής ευφροσύνης για την καρδιά, απ ὅπου πια εκπέμπεται η αληθινή προσευχή!...

## ΜΕΛΕΤΗΜΑ 10ον

Τούτη τη γενική διαπίστωση, αδελφέ μου, πρέπει να σε σπρώξει και σένα να γίνεις λειτουργός της αδιάλειπτης προσευχής, που θα χαρίσει φωτισμό στο μυαλό σου και θα διώξει μακριά από σένα όλες τις κακές σκέψεις. Εάν επιθυμείς πραγματικά ν ἀποδιώξεις κάθε αντιχριστιανική σκέψη και να εξαγνίσεις το νου σου, αυτό θα

το καταφέρεις με την προσευχή. Τίποτε δεν μπορεί να ρυθμίσει τις σκέψεις μας όσο η Προσευχή!... Ο Αγ. Ιωάννης της Κλίμακος λέει τα εξής: «Νίκησε τους εχθρούς στο μυαλό σου με το όνομα του Ιησού. Δεν θα εύρεις άλλο όπλο δυνατότερο απ αυτό! Ομοίως και τα πάθη σου θα κατασιγάσεις μέσα σου και θα τα εξαλείψεις με την προσευχή»!...

«Μείζων ο εν ημίν η ο εν τω κόσμω», λέει η Αγία Γραφή. Μη φοβάσαι ούτε ατυχήματα ούτε καταστροφές. Η προσευχή θα σε προστατεύσει και θ' απομακρύνει κάθε κακό από σένα. Θυμήσου τον Απ. Πέτρο, όταν έδειξε ολιγοπιστία και άρχιζε να βυθίζεται στη θάλασσα της Τιβεριάδας.. Και πρόσεξε, αν είσαι οκνηρός κι απρόσεκτος στην προσευχή, δεν θα σημειώσεις πρόοδο ούτε στην επιδίωξη αφοσιώσεώς σου στον Κύριο ούτε στην απόκτηση της ειρήνης και της σωτηρίας.

Όσο για την αδιάλειπτη προσευχή, πρέπει να ξέρεις πως στην ουσία της είναι η συνεχής επίκληση του Ονόματος του Κυρίου Ιησού και Θεού μας. Αν επικαλούμαστε το όνομα του Κυρίου Ιησού, προφέροντας το ψιθυριστά η νοερά κι όταν στεκόμαστε κι όταν καθόμαστε, κι όταν συνομιλούμε κι όταν περπατούμε κι όταν τρώγουμε κι όταν κάνουμε ο,τιδήποτε άλλο παντού και πάντοτε, κάνουμε αδιάλειπτη προσευχή! Η συχνότητα στην προσευχή δημιουργεί μία συνήθεια για προσευχή, που δεν αργεί να γίνει δεύτερη φύση και φέρνει συχνά το νου και την καρδιά σε ανώτερη ψυχική κατάσταση! Η συχνή εξάσκηση στην προσευχή απομακρύνει την ψυχή από τα διάφορα αμαρτήματα επιστρατεύοντάς την και εξασκώντας την να κάνει αυτό που είναι ουσιώδες, για να πετύχει την ένωσή της με τον Θεό.

Η συχνότητα στην προσευχή είναι ο μοναδικός τρόπος για να φθάσει κανείς στο ύψος της αληθινής και καθαρής προσευχής. Αποτελεί το καλύτερο μέσο αποτελεσματικής προπαρασκευής για προσευχή και τον ασφαλέστερο δρόμο, για να φτάσει ο άνθρωπος στο τέρμα, την σωτηρία της ψυχής του! Δεν μπορεί να θεωρείται Χριστιανός εκείνος που αγνοεί τα παρακάτω:

α) Ότι πρέπει να προσεύχεται συχνά και με επιμέλεια και ότι ο Θεός επιθυμεί αυτήν την προσευχή του,

β) Ότι πολλές φορές τιμωρούμεθα από την αμέλειά μας για προσευχή, και

γ) ότι όλοι οι Άγιοι προσεύχονταν θερμά και συνεχώς.

Ο Νικήτας Στηθάτος στη Φιλοκαλία λέει για την προσευχή: «Αυτός που κατόρθωσε να πετύχει την πραγματική προσευχή και πλημμυρίστηκε το είναι του από την αγάπη του Χριστού, δεν γίνεται αιχμάλωτος των αισθήσεών του και δεν δίνει την προτίμησή του σε τίποτε. Δεν υπερτιμάει τον δίκαιο και δεν κατακρίνει κανένα και ομοιάζει με τον Θεό, που ανατέλλει τον ήλιο επί πονηρούς και αγαθούς και βρέχει επί δικαίους και αδίκους».

#### ΜΕΛΕΤΗΜΑ 11ον

Τη νοερά προσευχή ο καθένας μας μπορεί να την αποκτήσει και να την κάνει μέσο επικοινωνίας του με τον Κύριο. Δεν στοιχίζει τίποτε, εκτός από την προσπάθεια της σιωπής και τη φροντίδα για την όσο το δυνατό συχνότερη επίκληση του γλυκύτατου ονόματος του Κυρίου Ιησού, που γεμίζει τον άνθρωπο με αγαλλίαση. Η ενδοσκόπηση του ψυχικού μας κόσμου μας δίνει την ευκαιρία να γνωρίσουμε τι μυστήριο είναι ο άνθρωπος. Να νιώσουμε την ευφροσύνη της αυτογνωσίας και να χύνουμε πικρά δάκρυα μετανοίας για τις πτώσεις μας και την αδυναμία της θελήσεώς μας. Με το νου μέσα την καρδιά μας μπορούμε να κάνουμε σιωπηλοί κρίσεις και επικρίσεις και να διαβάζουμε μυστικά ολόκληρα βιβλία. Έτσι, ας μην αφήνουμε το νου μας να λέει τίποτε άλλο, παρά τη σύντομη και μονολόγιστη καλούμενη προσευχή «Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού, ελέησόν με».

Αλλά δεν αρκεί μόνον αυτό. Χρειάζεται ακόμη να κινήσεις και τη θέλησή σου, δηλαδή να λες την ευχήν αυτή με όλη τη δύναμη της αγάπης σου προς τον Κύριον Ιησούν. Μόνον όταν απερίσπαστη από άλλες έννοιες και σκέψεις έλθει η ψυχή μας σ' έπαφή με τον Κύριο, τότε προσκολλάται με αγάπη στα νοήματα της ευχής... Όμως ο νους μας από τα μικρά μας χρόνια έχει συνηθίσει να πετάει, καθώς λέμε, στα αισθητά πράγματα του έξω κόσμου και στις διάφορες υποθέσεις, που μας απασχολούν ως άτομα. Ανάγκη λοιπόν να καταβάλλουμε κάθε προσπάθεια, για να

κατευθύνεται την ώρα της προσευχής όλη μας η σκέψη στην καρδιά. Για να το πετύχουμε αυτό γρηγορότερα οι Άγιοι Πατέρες μας συμβουλεύουν τα παρακάτω: Όταν λέμε τη νοερά προσευχή, να κρατάμε την αναπνοή μας κατά τρόπο ώστε να μην αναπνέουμε με φυσικό ρυθμό, αλλ ύστερα από κάθε επαγγελία της ευχής. Το κράτημα αυτό της αναπνοής γίνεται αιτία να στενοχωρείται η καρδιά μας μ άποτέλεσμα να πονεί. Συνέπεια του πόνου είναι να επιστρέφει ο νους στην καρδιά και στη συνέχεια η ανάμνηση του Θεού μας φέρνει μία γλυκιά ευχαρίστηση. «Εμνήσθη» του Θεού και ηυφράνθη», δηλαδή: «Θυμήθηκα τον Θεόν και ευχαριστήθηκα». Είναι διαπιστωμένο πια ότι εκείνοι που μνημονεύουν το όνομα του Κυρίου νιώθουν ηδονή και ευχαρίστηση.

Έπειτα με το λίγο και μικρό αυτό κράτημα της αναπνοής λεπτύνεται η σκληρότητα της καρδιάς και γίνεται πιο ταπεινή και πιο κατάλληλη για κατάνυξη και πιο εύκολη στα δάκρυα. Μ άλλα λόγια ο ψυχικός μας κόσμος γίνεται πιο κατάλληλος για να λάμψει μέσα μας το Θείο φως!... Λέει ο Αγ. Μάρκος «Η ανάμνηση του Θεού για την καρδιά είναι πόνος που προκαλείται για την ευσέβεια. Όποιος ξεχνάει το Θεό γίνεται δούλος των παθών και ανάλγητος στον πόνο». Αλλού πάλι ο ίδιος λέει: «Ο νους όταν προσεύχεται απερίσπαστος, στενοχωρεί την καρδιά και τις συντετριμμένες και ταπεινωμένες καρδιές ο Θεός ποτέ δεν τις εξουθενώνει».

## ΜΕΛΕΤΗΜΑ 12ον

Από τα παραπάνω βγαίνει το συμπέρασμα ότι πιο πολύ οι αρχάριοι έχουν ανάγκη από το κράτημα της αναπνοής, όταν προσεύχονται. Όσο για τους προοδευμένους στην εργασία της νοεράς προσευχής, και χωρίς το κράτημα αυτό μπορούν ν αὐτοσυγκεντρώνονται και να προσεύχονται. Όμως κι αυτοί, σε στιγμές πολέμου λογισμών και παθών, με τη σύμμετρη αναπνοή, που επιβάλλει το κράτημά της, θα τα καταφέρουν καλύτερα...

Σε παρακαλώ λοιπόν θερμά, αδελφέ μου, μαζί με την άλλη ακολουθία και προσευχή, που κάθε μέρα διαβάζεις, να καταγίνεσαι και με την καρδιακή και νοερά αυτή προσευχή, έχοντάς την για αδιάλειπτο και παντοτινό σου έργο. Όταν καλείς μέσα από την καρδιά σου τον ενδιάθετο λόγο το γλυκύ, κοσμοπόθητο και παντοπόθητο όνομα του Ιησού, όταν αναπλάθεις με το νου σου τον Ιησού, όταν ποθείς και αγαπάς μ ὄλη σου τη θέληση τον Ιησού, όταν επιστρέφεις όλες σου τις

ψυχικές δυνάμεις στον Ιησού και όταν με συντριβή και ταπείνωση ζητείς το έλεος από τον Ιησού, σε πληροφορώ ότι θα απολαύσεις μεγάλη ωφέλεια και θα θερίσεις πλούσιους καρπούς.

Και αν δεν μπορείς πάντοτε να καταγίνεσαι με αυτό, γιατί θα σε εμποδίζουν οι φροντίδες κι οι ταραχές του κόσμου τούτου, έχει τουλάχιστο καθορισμένες μία-δύο ώρες τη μέρα- πιο πολύ τα βράδια- κατά τις οποίες να αποσύρεσαι σε τόπο ήσυχο και σκοτεινό και να καταγίνεσαι εκεί απερίσπαστος με την ιερή και πνευματική αυτή εργασία. Σίγουρα τότε θα έχεις και συ τα αποτελέσματα της προσευχής που φανερώνονται πλούσια στο πνεύμα μας, στα συναισθήματά μας αλλά και στις αποκαλύψεις.

### ΜΕΛΕΤΗΜΑ 13ον

Οι καρποί της νοεράς προσευχής είναι οι εξής:

«Πρώτος καρπός: Εκείνος που κλείνεται μέσα στην καρδιά του, αποξενώνεται από όλα τα ωραία της ζωής και, καθώς ζει μέσα στο πνεύμα, δεν κατακτιέται από τις επιθυμίες της σάρκας. Ακόμη, όταν ο νους ενός ανθρώπου συνηθίσει να μένει μέσα στην καρδιά, αυτός ο άνθρωπος όχι μόνον αγαπάει να κλείνει την πόρτα του σπιτιού του και να ησυχάζει, όχι μόνον να κλείνει την πόρτα του στόματός του και να σιωπά, αλλά με την προσευχή του κλείνει και την εσωτερική πόρτα των λογισμών και δεν αφήνει τα πονηρά πνεύματα να λαλούν με αυτούς όσα κακά και πονηρά θέλουν. Διότι με τους πονηρούς λογισμούς γίνεται ακάθαρτος ο άνθρωπος ενώπιον του Θεού του ανακρίνοντος καρδιάς και νεφρούς. Γι αυτό και ο Αγ. Ιωάννης της Κλίμακος λέει: «Κλείνε καλά την πόρτα του κελλιού σου για το σώμα, την πόρτα της γλώσσας για τα λόγια και την εσωτερική πόρτα για τους λογισμούς».

Δεύτερος καρπός είναι, κατά τον Θεσσαλονίκης Γρηγόριον, η με τη νοερά προσευχή απόκτηση ταπεινώσεως, πένθους και δακρύων. Ερωτά ο άγιος: «Πως να μη ταπεινωθεί ο δυστυχής, όταν βλέπει όλον τον κόσμο της καρδιάς του σκοτεινό και ζοφώδη από το πυκνό σκότος, το οποίο προξενήθηκε σε αυτόν από τις τόσες αμαρτίες που έκαμε στη ζωή με λόγια, με έργα και με λογισμούς;». Γράφει και ο

Όσιος Μάρκος: «Εκείνος που είναι αιχμάλωτος των λογισμών του, πως είναι δυνατό να δει την αμαρτία που έχει μέσα του, αφού σκεπάζεται από τους λογισμούς; Πως είναι δυνατό να τη διακρίνει, αφού σκεπάζεται από το σκοτάδι και την ομίχλη της ψυχής, που προέρχεται από κακές πράξεις;».

Πως να μη πενήσει και να μη λυπηθεί ο ταλαίπωρος, όταν βλέπει το λογιστικό του μέρος γεμάτο από τόσους υπερήφανους λογισμούς; Από τόσους άλογους και τόσους βλάσφημους και δαιμονιώδεις λογισμούς; Πως να μη κλάψει ο ελεεινός, όταν βλέπει το επιθυμητικό αιχμάλωτο από τόσους αισχρούς λογισμούς και τόσες άτοπες επιθυμίες, και το θυμικό του σε τόσες άτακτες ορμές μίσους και φθόνου κατά του πλησίον του; Πως να μη φωνάζει προς τον Κύριον Ιησούν να τον ελεήσει και να τον ιατρεύσει; Πως να μη φωνάζει προς τον Κύριον Ιησούν, όταν βλέπει όλον τον εσωτερικόν άνθρωπον όχι ναό του Θεού και της Χάριτος, αλλά σπήλαιον των ληστών και εργαστήριο της αμαρτίας και των δαιμόνων; Όθεν με την ταπείνωση τούτη και το πένθος και τα δάκρυα ίλεως γίνεται ο Θεός εις αυτόν και τον ανακουφίζει από τα πάθη και τον ελευθερώνει από τις προσβολές των λογισμών και των δαιμόνων...

#### ΜΕΛΕΤΗΜΑ 14ον

Τρίτος καρπός της νοεράς προσευχής είναι η επιστροφή του νου στην καρδιά και η διαμονή σ αυτήν, οπότε βλέπει ο νους τις κακές κλίσεις της καρδιάς, τις πονηρές κινήσεις των λογισμών του, τις επιβουλές και τις κλοπές κι ενέδρες των ακαθάρτων πνευμάτων. Έτσι βλέπει καθαρά, σαν σε καθρέπτη, όλα του τα σφάλματα μέχρι τα παραμικρά κι έτσι επικαλείται τον Κύριον Ιησούν σε βοήθεια και ζητεί συγχώρεση, μετανοεί, λυπείται, προσθέτει πένθος στο πένθος, ταπείνωση στην ταπείνωση και κάνει όσα μπορεί, για να διορθωθεί και να μην αμαρτάνει πλέον. Για τούτο και περί της νοεράς προσευχής είπε ο Αγ. Ιωάννης της Κλίμακος: «Την κατάσταση που επικρατεί μέσα σου η προσευχή σου θα την φανερώσει. Καθρέπτην αυτήν έχουν δώσει για τους μοναχούς, οι Θεολόγοι».

Τέταρτος καρπός της νοεράς προσευχής είναι η καθαρότητα της ανθρωπίνης φύσεως και η μετά την κάθαρση διδομένη υπερφυσική ενέργεια του Αγ. Πνεύματος. Οι Αγ. Πατέρες μετά τις νηστείες, αγρυπνίες, γονυκλισίες και λοιπές κακοπάθειες του σώματος, για να καθάρσουν την ανθρωπίνη φύση από τα πάθη, επενόησαν και τη μέθοδο της επιστροφής του νου στην καρδιά. Έτσι αφ ένδς καθαρίζονται

ευκολότερα ο νους και η καρδιά, που είναι τα πλέον ευκολότερα στο κακό και αφ' ἑτέρου κάνουν κατάλληλη την ανθρώπινη φύση να δεχθεί την υπερφυσική Χάρη κι ενέργεια του Θεού. Έτσι μπορεί το να αγαπήσει ο άνθρωπος τον Θεόν εξ όλης της ψυχής του, εξ όλης της καρδιάς του, εξ όλης της ισχύος του και εξ όλης της διανοίας του, κατά την πρώτη εντολή...

## ΜΕΛΕΤΗΜΑ 15ον

Πέμπτος καρπός της νοεράς προσευχής είναι ότι, εάν ο νους συνηθίσει να μπαίνει στην καρδιά και να συνομιλεί με τον ενδιάθετο λόγο και να βρίσκει το θέλημά του, δεν μένει χωρίς χαρά και ευφροσύνη. Συμβαίνει δηλαδή κάτι παρόμοιο με κάποιον ξενιτεμένο, που, όταν γυρίσει στο σπίτι του, χαίρεται και ευφραίνεται, που αξιώθηκε να δει τη γυναίκα και τα παιδιά του ύστερα από τόσα χρόνια ξενιτιάς. Έτσι συμβαίνει και στο νουν, όταν εισέλθει στην καρδιά του, καθώς λέει και ο Θεός Νικηφόρος ο μονάζων: «Όπως ο άνδρας που έλειπε καιρό από το σπίτι του, όταν επιστρέψει, γίνεται έξαλλος από τη χαρά του, έτσι και ο νους, όταν ενωθεί με την ψυχή, γεμίζει από ανείπωτη χαρά κι ευφροσύνη».

Αφήνω κατά μέρος όλα τα άλλα αγαθά κι υπερφυσικά χαρίσματα, τα οποία αξιώνεται ο πιστός από τη νοερά τούτη επιστροφή του νου και την καρδιακή προσευχή. Μπορείς, αδελφέ μου, να φυλάξεις το νου και την καρδιά σου αν όχι τελείως καθαρά και απαθή- γιατί τούτο είναι δύσκολο να το πετύχεις μέσα στον κόσμο-, τουλάχιστον ολιγοπαθή και όσο σου είναι δυνατόν καθαρά. Η Αγ. Γραφή λέει: «Φύλαγε τον εαυτό σου και μην αφήνεις κανένα κρυφό λογισμό να γίνει ανόμημα στην καρδιά σου». Και ο Σολομών παραγγέλλει: «Πρόσεχε όλες τις πόρτες της καρδιάς σου, γιατί όλες είναι έξοδοι προς την ζωή».

Ο Αγ. Νικόδημος ο Αγιορείτης εκφράζεται ως εξής για τη συνεχή επίκληση του ονόματος του Ιησού:

«Ο Ιησούς ας είναι το γλυκύ μελέτημα της καρδιάς σου.

Ο Ιησούς ας είναι το εντρύφημα της γλώσσας σου.



Ο Ιησούς ας είναι το συνεχές αδολέσχημα και η ιδέα του νου σου.

Ο Ιησούς ας είναι η αναπνοή σου και ποτέ να μη χορταίνεις επικαλούμενος τον Ιησούν.

Από αυτή τη συνεχή και γλυκύτατη μνήμη του Ιησού θέλουν εμφυτευθεί και γίνουν μεγάλα δένδρα οι τρεις εκείνες μεγάλες και θεολογικές αρετές, η πίστη, η ελπίς και η αγάπη».

Λοιπόν και συ, αδελφέ μου, λέγε το όνομα του Ιησού με αγάπη και δάκρυα, διότι κατά τον Αγ. Ισαάκ «Η θύμηση των αγαπημένων προκαλεί δάκρυα». Όταν έτσι κάνεις, ύστερα από λίγο καιρό θα έχεις τη συναίσθηση ότι η προσευχή του Χριστού πέρασε από τα χείλη στην καρδιά σου και στον κάθε χτύπο της επαναλαμβάνονται οι λέξεις της. Τα μάτια σου τότε θα σου φαίνεται ότι θα βλέπουν με την καρδιά σου και μέσα της θα νιώθεις κάτι σαν ελαφρό πόνο, ενώ στη σκέψη σου θα βασιλεύει μεγάλη αγάπη για τον Κύριον Ιησούν. Όποιος ασχολείται με την αδιάκοπη εσωτερική προσευχή όχι μόνο σωφρονεί, αλλά και βλέπει καλά και θεολογεί: «Ζείτε αγνή πνευματική ζωή και τότε δεν θα υποκύψετε στις επιθυμίες της σάρκας», λέει ο Θ. Παύλος. Η προσευχή είναι ένα λειτούργημα που βοηθάει τον άνθρωπο να επικοινωνεί με το Δημιουργό του. Όλοι οι άγιοι Πατέρες στην κατά κόσμο ζωή τους την προσευχή είχαν κάνει καθημερινή απασχόλησή τους και κυριαρχικό βίωμά τους.

#### ΜΕΛΕΤΗΜΑ 16ον

Ο Άγιος Νικόδημος ο Αγιορείτης γράφει: Οι τρόποι με τους οποίους πρέπει να προσεύχεσαι είναι δυό, εσωτερικός και εξωτερικός. Ο εσωτερικός είναι το να βιάζεσαι να συμμαζώνεις το νου σου στα λόγια της προσευχής κι άλλο κανένα πράγμα να μην τον αφήνεις να συλλογίζεται στοχαζόμενος ότι παρίστασαι ενώπιον του Θεού. Και για να συμμαζώνεται ο νους σου ευκολότερα βάστα και λίγο την αναπνοή σου. Την δε καρδιά σου κάνε την να νοστιμεύεται στα λεγόμενα, καθώς νοστιμεύεται και στα καλά φαγητά. Να έχεις ταπείνωση, συντριβή και κατάνυξη, και άλλοτε μεν να προσεύχεσαι με το νου και την καρδιά, που είναι καλύτερο, άλλοτε δε και με το στόμα.

Ο δε εξωτερικός τρόπος, κατά τον αυτόν Αγ. Νικόδημον, είναι το να προσεύχεσαι

πότε σκύβοντας κάτω την κεφαλή σου, σαν τον τελώνη, πότε στεκόμενος, πότε γονατιστός και πότε σηκώνοντας τα χέρια σου. Όλοι αυτοί οι τρόποι είναι μαρτυρημένοι από τις Θείες Γραφές.

Ο καιρός της προσευχής είναι το να προσεύχεσαι στους διορισμένους από την Εκκλησία επτά καιρούς (=εσπερινόν, απόδειπνον, μεσονυκτικόν, όρθρον και ώρες) κατά το ψαλμικό «Επτά φορές τη μέρα Σε ύμνησα». Ιδιαίτερα να βιάζεις τον εαυτό σου στο να προσεύχεσαι παντοτινά και αδιάλειπτα, καθώς παραγγέλλει ο Απ. Παύλος «Αδιαλείπτως προσεύχεσθε». Να προσεύχεσαι λοιπόν και όταν κάνεις την τέχνη σου η άλλη σου υπηρεσία και να τις αρταίνεις με την προσευχή ωσάν με αλάτι, κατά τον Μέγαν Βασίλειον.

Ο τόπος της προσευχής κατά πρώτον λόγον είναι ο ναός. Κατά δεύτερον λόγον να είναι ο πλέον ήσυχος τόπος του σπιτιού σου διότι βλέπουμε και τον Απ. Πέτρο που «ανέβη πάνω στο δώμα του σπιτιού να προσευχηθεί».

Λοιπόν με τέτοιο τρόπο προσευχόμενος ομολόγησε ότι όλη σου η ελπίδα και δύναμη είναι ακουμβισμένη πάνω στη δύναμη του λυτρωτού σου και όσο Εκείνος σε κρατάει να μη πέσεις, τόσο θέλεις μείνει όρθιος και από τους πειρασμούς ανίκητος! Και συνεχίζει ο Αγ. Νικόδημος: «Κάμε απόφαση, ότι από τώρα και εμπρός ν αφιερώνεσαι κάθε μέρα στο Δεσπότη Χριστό και να μη αποκάμης ζητώντας Του έλεος και όλα τα προς σωτηρίαν αιτήματα». Και αν δεν σου τα δώσει, λέγει ο Μέγας Βασίλειος: «Κι αν περάση μήνας κι αν χρόνος κι αν τρία η τέσσερα και περισσότερα έτη, ώσπου να εισακουσθείς, μη παραιτείσαι, αλλά με πίστη ζήτα πάντοτε υπηρετώντας το αγαθόν». Επειδή βλέπουμε τον δίκαιον εκείνον Ισαάκ, που παρακαλούσε τον Θεό είκοσι ολόκληρα χρόνια, για να του δώσει παιδί και ύστερα τον εισήκουσε. Και πολλοί από τους Αγίους εφώναζαν στο Θεό κάθε μέρα «έλεος, έλεος, έλεος», άλλος επί πενήντα και άλλος εξήντα χρόνια και ύστερα έπαιρναν το ζητούμενο η στον καιρόν της ζωής η στον καιρό του θανάτου!

Κατά τον Μέγα Βασίλειο κάνει τούτο ο Θεός και δεν μας δίνει εύκολα το ζητούμενο και γι άλλες αιτίες, που Αυτός ξέρει, κυρίως όμως, για να μας κάνει να στεκόμαστε πάντοτε κοντά Του και για να φυλάξουμε αυτό, που πήραμε με τόσες

δυσκολίες.

Παρακάλεσε τον Κύριον, αδελφέ μου, να σου δώσει αυτό το πνεύμα και χάρισμα της προσευχής, με το οποίον ωσάν με ένα χρυσό κλειδί να μπορείς ν' άνοίγεις σε κάθε καιρό κατά τις ανάγκες σου τους θησαυρούς της χάριτος και βοήθειάς Του.

## ΜΕΛΕΤΗΜΑ 17ον

Ας δούμε όμως τι λένε και οι άλλοι Άγιοι Πατέρες περί της νοεράς προσευχής

Ο Αγ. Ησύχιος γράφει για τη προσευχή: «Από τη συνεχή μνήμη και επίκληση του Κυρίου Ιησού προέρχεται μέσα στο νου μας μια θεϊκή κατάσταση. Τούτο συμβαίνει, αν επικαλούμεθα τον Κύριον Ιησούν με θέρμη καρδιάς βιώντες προς Αυτόν μέρανύχτα, οπότε η συνέχεια γεννάει τη συνήθεια και η συνήθεια γίνεται δεύτερη φύση!... Όταν έρθει σ' αυτήν την κατάσταση ο νους μας, επιζητεί τους πολέμιους διαβόλους - όπως ο κυνηγητικός σκύλος το λαγό στο δάσος - για να τους εξαφανίσει!»!

Ο Αγ. Μακάριος Αιγύπτιος για να μας δείξει ότι συνέχεια και με προσοχή πρέπει να προσευχόμαστε στον Θεό, γράφει: «Καθώς μια οικία, που έχει μέσα της τον νοικοκύρη, είναι καθαρή, έτσι και η ψυχή που έχει μέσα της το Δεσπότη Χριστό διαμένοντα είναι πεντακάθαρη, διότι τον Κύριο με όλους τους πνευματικούς θησαυρούς έχει ένοικον και ηνίοχον!.. Ουαί δε στην ψυχήν εκείνην, της οποίας αποδημεί ο Δεσπότης Χριστός!.. Γιατί τότε η ψυχή αυτή είναι έρημη από αρετές και γεμάτη από κάθε ακαθαρσία και ακαταστασία. Εκεί σειρήνες και δαίμονες κατοικούν, όπως στην ερημωθείσα οικία αίλουροι και σκυλιά και κάθε ακαθαρσία. Ουαί στην ψυχήν εκείνην, η οποία δεν σηκώνεται από το φοβερό πέσιμό της και μέσα της έχει τους δαίμονες, που την πειθαναγκάζουν ν' αποστρέφεται τον Ουράνιον Νυμφίον της αποσπώντας το νου της από το Νυμφίο Χριστό και παρασύροντάς τον στις βιοτικές μέριμνες... Όταν δε η ψυχή αυτή επιστρέψει στον Κύριο επικαλούμενη Αυτόν νύχτα-μέρα, θα «εκδικήσει» αυτήν, όπως υπεσχέθη, και θα καθαρίσει αυτήν από την κακία που έχει μέσα της, οπότε άμωμη και άσπιλη νύμφη θα παραστήσει αυτήν ενώπιόν Του.

Εάν δεν πιστεύεις ότι αυτά είναι αληθινά - όπως και είναι - εξέτασε τον εαυτό σου: α) αν σε οδηγεί το Φως το αληθινό και β) αν τρώγεις την αληθινή βρώση και πόση, που είναι ο Κύριος (=Θ. Κοινωνία). Εάν όμως είσαι έρημος και στερείσαι τούτων, ζήτη μερά και νύχτα να λάβεις αυτά που στερείσαι.

Όταν λοιπόν, αδελφέ μου, βλέπεις τον αισθητόν Ήλιον, ύψωνε τη διάνοιά σου στον νοητόν και τούτον ζήτησε, γιατί είσαι τυφλός!. Όταν θεωρείς φως, στρέψε την ψυχή σου και βλέπε, αν βρήκες το αληθινό και αγαθό φως!... Διότι όλος αυτός ο φαινόμενος κόσμος είναι σκία του νοητού και αοράτου κόσμου. Έτσι παρά τον φαινόμενον άνθρωπον υπάρχει και άλλος αφανής!... Και μάτια, που τύφλωσε ο σατανάς και αυτιά που εκούφανε ο μισόκαλος. Και τούτον τον έσω άνθρωπον ήλθεν να αποκαταστήσει υγιή ο Κύριος Ιησούς, «εις ον άμα τω Πατρί και Πνεύματι Αγίω πρέπει τιμή και δόξα αιώνιος. Αμήν».

#### ΜΕΛΕΤΗΜΑ 18ον

Ο Άγιος Νικηφόρος γράφει τα παρακάτω για την πνοή και την αναπνοή: «...Συ λοιπόν, αδελφέ μου, αφού καθήσεις και συγκεντρώσεις το νου σου, εισάγαγε αυτόν στην οπή της μύτης, με την οποία μπαίνει ο αέρας, και βίασε το νου σου να συνεισέλθει στην καρδιά σου, και δεν θα μείνεις χωρίς χαρά κι ευφροσύνη!.. Συνήθιζε να μην εξέρχεται γρήγορα ο νους σου από την καρδιά σου, όπου ευχαριστείται και κατά το λόγο του Κυρίου «Η Βασιλεία των Ουρανών εντός ημών εστι». Οπότε με την καθαρή προσευχή όλα τα εκτός τα αποστρέφεται και τα μισεί».

Ο Θεοφύλακτος στις Επιστολές του προς τους Μοναχούς και τις Μοναχές, γράφει: «Όλοι οι Χριστιανοί, μικροί και μεγάλοι, άνδρες και γυναίκες, μάλιστα δε οι Μοναχοί και οι Μοναχές πρέπει να προσεύχονται και εκεί που δουλεύουν τις τέχνες τους και όταν τρώγουν και όταν περπατούν λέγοντες πότε με το στόμα και πότε με το νου και την καρδιά τη σύντομη ευχή «Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού, ελέησόν με». Και με αυτήν να αρταίνουν και σαν με αλάτι να αλατίζουν τις εργασίες τους. Ευλογούνται με αυτήν όλες τους οι υποθέσεις και αγιάζονται τα στόματα και οι καρδιές τους δια του Αγίου Ονόματος του Κυρίου Ιησού. Για τούτο και ο Θεός

Χρυσόστομος παραγγέλλει σ' όλους τους τεχνίτες τούτα: «Είσαι χειροτέχνης; Ψάλλε. Κάθεσαι; Ψάλλε. Είναι μεγάλος βοηθός ο Ψαλμός».

Ο κάθε Χριστιανός οφείλει πάντοτε να θυμάται το Θεό και να Τον αγαπάει. Επειδή μ' όποιο πράγμα έχει δεθεί η καρδιά μας, εκείνο μας τραβάει πάντα κοντά Του, και αυτό πρέπει να είναι ο Θεός. Κι όταν η καρδιά μας ποθεί το Θεό, Αυτός είναι και ο Κύριος της. Όχι μόνον όταν ευτυχούμε στη ζωή μας, αλλά και όλον τον άλλο χρόνο να προσευχόμαστε. «Πάντοτε να χαίρεσθε και συνέχεια να προσεύχεσθε», μας συμβουλεύει και ο Θ. Παύλος.

Κατά την αποστολική υποθήκη ο καλός Χριστιανός ο,τι κάνει το κάνει για τη δόξα του Θεού. Έτσι κάθε πράξη και λόγος και κάθε ενέργεια αποτελεί νοερά προσευχή. «Προσεύχεται για μας πάντοτε ο νους, όταν ξεφράξουμε όλες τις διεξόδους της μνήμης για το Θεό, γιατί δουλειά του πρέπει να είναι οι θεάρεστες σκέψεις» λέει ο Αγ. Διάδοχος. «Ας μη προφασιζόμαστε λέγοντας πως είναι δυνατό να προσευχηθεί εκείνος που εργάζεται στις βιοτικές ασχολίες, αφού δεν μπορεί την ώρα της δουλειάς να πάει στο Ναό. Γιατί όπου και να είσαι μπορείς να προσευχηθείς. Κανένας τόπος δεν εμποδίζει και καμμιά ώρα δεν είναι ακατάλληλη. Κι αν τα γόνατα δεν κλίνεις κι αν το στήθος δεν χτυπήσεις και τα χέρια σου στον Ουρανό δεν σηκώσεις, αρκεί μόνο διάνοια καθαρή να δείξεις και δημιουργήσεις ο,τι χρειάζεται για προσευχή», γράφει ο ι. Χρυσόστομος. Φοβερός είναι και ο λόγος Γέροντος: «Αν ο μοναχός νομίζει πως μόνον όταν βρίσκεται σε στάση προσευχής, τότε μόνον προσεύχεται, ο μοναχός αυτός καθόλου δεν προσεύχεται».

## ΜΕΛΕΤΗΜΑ 19ον

Ο Αγ. Ιωάννης ο Χρυσόστομος στο λόγο του περί νήψεως και προσευχής, λέει τα πιο κάτω: «Αδελφοί, ν' ασχολείσθε πάντοτε με τη νοερά προσευχή και να μην απομακρύνεστε από τον Κύριο Ιησούν, μέχρις ότου πετύχετε τα ελέη Του και τους οικτιρμούς Του. Να μη ζητάτε τίποτε άλλο ειμή το άπειρον αυτού έλεος και τούτο αρκεί για τη σωτηρία σας. Ζητούντες δε το έλεος του Θεού, να βοάτε με ταπεινή και συντριμμένη καρδιά από το πρωί μέχρι το βράδυ και αν είναι δυνατόν και όλη τη νύχτα λέγοντας συνέχεια «Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού, ελέησον ημάς».

Όθεν σας παρακαλώ, αδελφοί, βιάζετε το νου σας στην ευχή τούτη μέχρι θανάτου. Γιατί το έργο αυτό της προσευχής απαιτεί βία μεγάλη, γιατί το πολεμούν οι δαίμονες και στενή και θλιμμένη είναι η οδός, που οδηγεί στην αιώνια ζωή και όσοι βιάζονται εισέρχονται, όπως είπε και το αψευδές στόμα του Κυρίου μας.

Και δεύτερον παρακαλώ, αδελφοί, μη ξεκόβετε την καρδιά σας και το νου σας από τον Θεό, αλλά προσέχετε να κρατάτε την καρδιά σας καθαρή από κάθε πονηρό λογισμό επικαλούμενοι το όνομα του Κυρίου Ιησού, έως ότου φυτευθεί στις καρδιές σας το σωτήριο και πανάγιο όνομα του Κυρίου Ιησού και μορφωθεί μέσα σας ο Χριστός. Τότε θα νιώσετε μέσα στις καρδιές σας τα υπερφυσικά και ουράνια αυτού χαρίσματα και ενεργείας και μη ξεχνάτε ποτέ ότι «η Βασιλεία των Ουρανών ανήκει σε κείνους που βιάζουν τις θύρες της».

Και τρίτην, αδελφοί, παράκληση σας απευθύνω. Μη παύσετε μήτε ν' αμελήσετε τον κανόνα τούτο της νοεράς προσευχής, γιατί άκουσα να λένουν οι Πατέρες μας: Εκείνος που αμελεί τον κανόνα τούτον της προσευχής δεν είναι Χριστιανός! Γιατί ο Χριστιανός κι όταν τρώγει κι όταν πίνει κι όταν κάθεται κι όταν εργάζεται κι όταν βαδίζει, οφείλει να κράζει αδιάκοπα μέσα στην καρδιά του το «Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού, ελέησόν με». Κι αυτό ίνα η συνεχής αυτή ενθύμηση του ονόματος του Κυρίου Ιησού κινήσει σε πόλεμο το δράκοντα, που φωλιάζει στις καρδιές μας. Και τότε, είτε τα καλά και θεία χαρίσματα είτε τα κακά και τα πάθη, που κρύβονται μέσα μας, θα βρει και θα τα γνωρίσει με τη νοερά Προσευχή, η με αυτήν ασχολούμενη ψυχή.

Και πρώτον μεν θα γνωρίσει κάθε ρυπαρό και πονηρό μολυσμό, δεύτερον δε θα νιώσει τα καλά και θεία χαρίσματα, διότι η ευχή θα καταβάλει όλη τη δύναμη του διαβόλου, που ενεργεί μέσα μας, και σιγά-σιγά θα την εκμηδενίσει! Το όνομα του Κυρίου Ιησού κατερχόμενο στα βάθη της καρδιάς μας θα κατατροπώσει το δράκοντα τον κρατούντα τις νομές της καρδιάς μας, θα ελευθερώσει την ψυχή μας από την εξουσία του διαβόλου και θα ζωντανέψει αυτήν, που ήταν νεκρή από την αμαρτία! Για τούτο συνέχεια να επικαλείσθε το όνομα του Κυρίου Ιησού, μέχρις ότου η καρδιά καταπιεί τον Κύριον, και πάλιν ο Κύριος καταπιεί την καρδιά, κι έτσι η καρδιά και ο Κύριος γίνουν ένα πράγμα.

Αλλά πρέπει να γνωρίζετε ότι δεν μπορείτε να πετύχετε αυτό το έργο σε μια ή δυό μέρες, αλλά χρειάζεται και χρόνος μακρύς και αγώνας πολύς, μέχρις ότου να εξέλθει από την καρδιά ο σατανάς, να εισέλθει δε και να ενοικήσει και κατοικήσει σ' αυτήν ο Δεσπότης Χριστός!.. Τούτο επιβεβαιώνει και ο Θ. Παύλος γράφοντας: «Έχετε να πολεμήσετε εχθρούς όχι αισθητούς και σωματικούς, αλλά ασώματους και αόρατους, τους πονηρούς δαίμονες, τους άρχοντες του σκοτεινού τούτου και παρερχόμενου κόσμου». Ο ίδιος Άγιος λέει για την προσευχή: «Η προσευχή, όταν την κάνουμε με την καρδιά μας, όσο αμαρτωλοί κι αν είμαστε, μας καθαρίζει». Η αγάπη του Θεού είναι πολύ μεγάλη, ενώ εμείς, αν και είμαστε αμαρτωλοί, δεν θέλουμε να δώσουμε ούτε λίγη ώρα για ευχαριστίες στον Θεό, ανταλλάσσουμε δε το χρόνο της προσευχής, που είναι ο πιο πολύτιμος απ' όλους, με βιοτικές και ανωφελείς φροντίδες, ξεχνώντας το Θεό και το καθήκον και το συμφέρον μας. Εξαιτίας αυτού πολλές φορές παθαίνουμε ατυχήματα και δυστυχήματα, τα οποία πάλι η αγάπη και η πρόνοια του Θεού τα χρησιμοποιεί, για να μας οδηγήσει και να μας διδάξει να στρέψουμε την καρδιά σ' Εκείνον και να πετύχουμε τη σωτηρία της ψυχής μας.

## ΜΕΛΕΤΗΜΑ 20ον

Ο Αγ. Νικόδημος ο Αγιορείτης στα διάφορα συγγράμματά του γράφει: «Αυτή δε η στράτα και μέθοδος είναι η παντοτινή προσευχή και η προς τον Θεόν ευχαριστία διότι όποιος συνηθίσει να συνομιλεί με τον Θεό με την προσευχή και να ευχαριστεί Αυτόν πάντοτε, αυτός είναι φανερόν ότι θέλει έχει παντοτινή και διαρκή χαρά στην καρδιά του!»

Αν λοιπόν εσύ, αδελφέ μου, θέλεις να ακουσθείς ευκολότερα από τον Θεό και να λάβεις εκείνο που του ζητάς, αγωνίζου όσο μπορείς με τη νοερά αυτή προσευχή παρακαλώντας τον Θεό μ' όλο το νου σου και την καρδιά σου να σ' έλεήσει και να σου δώσει εκείνα, που είναι συμφέροντα για τη σωτηρία σου.

Μάθε και τούτο, ότι η νοερά προσευχή απαιτεί περισσότερους κόπους από την με το στόμα λαλούμενη. Γι' αυτό και φθάνει στ' αὐτιά του Κυρίου γρηγορότερα και αποτελεσματικότερα από τις φωνές του στόματος!.. Για τούτο και ο Κύριος έλεγε

στο Μωϋσή, που νοερά μόνο και με την καρδιά του Τον παρακαλούσε για τους Ιουδαίους: «Τι βοάς προς με»...

Η προσευχή είναι τόσο αναγκαία, όσο αναγκαία είναι και η Θεία Χάρις!.. Και αν δεν προηγηθεί η πρώτη, δεν καταφθάνει η δεύτερη. Δεν υπάρχει αμαρτωλός που να προστρέχει στον Θεό με ταπείνωση, θάρρος και καρτερία και να μη ακουσθεί και βαλθεί σε καλή κατάσταση, διότι ο Θεός νομοθέτησε να είναι η προσευχή ένα καθολικό μέσο και όργανο, για να θεραπεύει όλες μας τις ασθένειες και όλα μας τα πάθη και να αξιωθούμε τελικά της Βασιλείας των Ουρανών.

Ο Αγ. Ιωάννης ο Καρπάθιος στη Φιλοκαλία λέει: «Όταν κατά την προσευχή του Ιησού επικαλούμαστε το Άγιον Όνομά Του και λέμε «Ελέησόν με τον αμαρτωλόν», τότε σε κάθε επίκληση η φωνή του Θεού απαντάει μυστικά: «Υιέ μου, αφιενταί σοι οι αμαρτίες σου»! Και συνεχίζει λέγοντας πως «Όταν λέμε την προσευχή αυτή, τη στιγμή εκείνη δεν διαφέρουμε καθόλου από τους Αγίους, τους Ομολογητές και τους Μάρτυρες»! Και αλλού λέγει: «Πολλούς αγώνες και κόπους πρέπει να καταβάλλουμε στην προσευχή, για να βρούμε την αθόρυβη και γαληνιαία της διανοίας κατάσταση, που είναι ένας άλλος Ουρανός στην καρδιά μας, μέσα στον οποίον κατοικεί ο Δεσπότης Χριστός»! Το ίδιο λέει και ο Απόστολος: «Δεν γνωρίζετε ότι ο Χριστός κατοικεί μέσα μας; Εκτός και αν είσθε ανάξιοί της θεϊκής Χαράς και δεν γνωρίζετε τούτο».

ΜΕΛΕΤΗΜΑ 21ον



Ο Ησύχιος για την προσευχή γράφει τα εξής: «Καθώς είναι αδύνατο να ζήσει κανείς χωρίς ψωμί και νερό, έτσι είναι αδύνατο χωρίς την προσευχή του νου και την καθαρότητα της καρδιάς να νιώσει η ψυχή κάτι το πνευματικό η να πράξει κάτι που ν' αρέσει στο Θεό η να ελευθερωθεί από την κατά διάνοια ενεργουμένη αμαρτία και όταν ακόμα την αποφεύγει στην πράξη από το φόβο της κολάσεως». Και ο Ησύχιος ο Πρεσβύτερος συμπληρώνει: «Καθώς είναι αδύνατον άνθρωπος που περπατάει στη γη να μην αναπνέει τον αέρα τούτον, έτσι είναι αδύνατο να καθαρίσουμε την καρδιά μας από τους εμπαιθείς λογισμούς και να διώξουμε απ' αυτήν τους νοητούς εχθρούς δαίμονες χωρίς τη συχνή επίκληση του Κυρίου Ιησού! Εκείνος που δεν έχει ευχή καθαρή από πονηρούς λογισμούς, αυτός δεν έχει τα απαιτούμενα όπλα, για να μαστιγώνει με την ευχή και να καταφλέγει τους δαίμονες!

Μεγάλο όντως αγαθό, δοκιμασμένο με την πείρα, παραλάβουμε από τους Πατέρες, τη συνεχή επίκληση του Κυρίου Ιησού κατά των δαιμόνων, με την οποία και μόνον όποιος θέλει μπορεί να καθαρίσει την καρδιά του! Και η Αγ. Γραφή επιβεβαιώνει: «Ισραηλίτες, ετοιμάζεστε, για να επικαλείστε το Όνομα Κυρίου του Θεού» και «Συνεχώς να προσεύχεσθε», και «Χωρίς εμένα τίποτα δεν μπορείτε να κάνετε» και «Ο μένων εν εμοί καγώ εν αυτώ, ούτος φέρει καρπόν πολύν». Μεγάλο λοιπόν αγαθό είναι η ευχή και όλων των αγαθών περιεκτικόν, διότι καθαρίζει την καρδιά, μέσω της οποίας ο Θεός φανερώνεται στους πιστούς.

Ο Αγ. Γρηγόριος ο Σιναΐτης μας δίνει τις πιο κάτω συμβουλές για την ευχή: «Από τους Πατέρες άλλοι μεν ορίζουν να λέμε ολόκληρη την ευχή, δηλαδή «Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού, ελέησόν με», άλλοι δε το μισό, δηλαδή «Ιησού, Υιέ του Θεού, ελέησόν με» που είναι ευκολότερο. Πρέπει όμως να ξέρουμε ότι κανένας δεν μπορεί να πει Κύριον τον Ιησούν, αν δεν έχει μέσα του το Άγιον Πνεύμα! Και πάλιν άλλοι από τους Πατέρες με το στόμα, άλλοι δε με το νου διδάσκουν να λέγεται η ευχή. Εγώ – λέει ο Άγιος- συνιστώ και με τα δυό, δηλαδή και με το στόμα και με το νου, και τούτο να γίνεται μέχρις ότου με την ενίσχυση του Αγ. Πνεύματος μπορέσει ο νους συνέχεια να εύχεται»

Όσον αφορά τη στάση μας την ώρα της προσευχής, λέει: «Να λέμε την ευχή η καθισμένοι σε σκαμνί, που είναι και κουραστικό η στη συνέχεια στο στρώμα του κρεβατιού μας για λίγο, που δίνει άνεση. Οφείλει δε διαρκώς να κάθεται, δια τον

ειπόντα: «Κατά την προσευχή να υπομένετε υποφέροντες». Να μη σηκώνεται γρήγορα, από την κούραση που νιώθει στην προσευχή, για να συνηθίσει αδιαλείπτως να λέει την ευχή.

Έτσι με σκυμμένο το κεφάλι και συγκεντρωμένο το νου στην καρδιά να επικαλείσαι τον Κύριο να σε βοηθήσει. Και όταν δοκιμάζει ακόμη πόνους στους ώμους και το κεφάλι να επιμένεις καρτερικά με θέρμη και ζέση καρδιάς!

## ΜΕΛΕΤΗΜΑ 22ον

Να μη ξεχνάμε ποτέ ότι «Η βασιλεία των Ουρανών ανήκει στους βιαστές και αυτοί την αρπάζουν». Γι αυτό η υπομονή και η καρτερία σ' όλα είναι γεννήτρια των πόνων και του σώματος και της ψυχής. Ας δούμε τώρα τι λένουν και άλλοι πατέρες.

Ο Συμεών ο Νέος Θεολόγος: «Κάθησε κάτω μόνος σε σιωπή. Χαμήλωσε το κεφάλι σου. Κλείσε τα μάτια σου. Ανάπνεε ήρεμα και φαντάσου ότι βλέπεις μέσα της καρδιάς σου τα βάθη. Και με το ρυθμό της αναπνοής σου λέγε: «Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με». Λέγε την επίκληση αυτή ελαφρά με τα χείλη σου η καλύτερα με το μυαλό σου. Προσπάθησε να διώχνεις κάθε άλλη σκέψη και με υπομονή και ηρεμία προχώρει επαναλαμβάνοντάς την συνεχώς.

Ο Αγ. Γρηγόριος Θεσσαλονίκης συνιστώντας τη διδασκαλία της νοεράς προσευχής σ' όλους τους συνανθρώπους μας, γράφει: «Δεν χρεωστούμε μόνο, σύμφωνα με τη θέληση του Θεού, να προσευχόμαστε ακατάπαυστα στο Όνομα του Κυρίου Ιησού, αλλά έχουμε υποχρέωση να τη φανερώσουμε και να τη διδάσκουμε στους συνανθρώπους μας, στον καθένα, είτε ρασοφόρος είναι αυτός είτε κοσμικός, εγγράμματος η αγράμματος, άνδρας η γυναίκα. Ακόμα και στα παιδιά πρέπει να τη διδάσκουμε και να εμπνέουμε σ' όλους ζήλον γι' αὐτοῦ του είδους τη νοερά Προσευχή. Έτσι εφαρμόζουμε στην πράξη το Γραφικό λόγιον: «Αδελφός υπό αδελφού βοηθούμενος ως πόλις οχυρά».

Διδάγματα από τους βίους των αγίων: Η ιστορία των βίων των αγίων της

Εκκλησίας μας, ιδιαιτέρως εκείνων που κατανάλωσαν τη ζωή τους στην προσευχή-προσευχόμενοι συνεχώς οι ίδιοι, αλλά και διδάσκοντες τους άλλους πως να προσεύχονται- αποτελεί για μας φωτεινότατο οδηγό στο καθήκον της Προσευχής. Παραθέτουμε εδώ διδακτικά αποσπάσματα από τους βίους τριών αγίων μας, του Αγίου Σάββα, του Αγίου Αρσενίου και του Αγίου Αντωνίου.

Α) Ο Θεός Σάββας, όταν έβλεπε κάποιον που εγκατέλειψε τον κόσμο και έγινε μοναχός να έχει μάθει με ακρίβεια τους κανόνες της μοναχικής πολιτείας και να είναι ικανός να επιτηρεί το νου του και νικηφόρα να παλεύει με τους ενάντιους λογισμούς του, τότε μόνον χορηγούσε σ' αυτόν κελλί στη Λαύρα. Βλέπεις, ότι ο Άγιος τη φυλακή του νου απαιτούσε από τους μαθητές του και τότε μόνον επέτρεπε να μένουν σε ιδιαίτερο κελλί.

Β) Ο θαυμαστός Αρσένιος επιθυμούσε τόσο πολύ τη σιωπή και απεχθανόταν τόσο πολύ την επίδειξη, ώστε σπανίως μιλούσε ακόμη και περί πνευματικών θεμάτων. Έκρυβε δε τον εαυτό του και μάζευε μέσα του το νου κι έτσι εύκολα υψωνόταν προς τον Θεόν αναπτερώνοντας τη διάνοιά του.

Γ) Ο Μέγας Αντώνιος πρόσεχε να έχει πάντοτε νήφουσα την καρδιά του, γι' αυτό και αξιώθηκε να έχει προορατικό χάρισμα. Γιατί σε προσέχουσα καρδιά ο Θεός εμφανίζεται «ωσάν φωτιά, που καθαρίζει, έπειτα δε σαν φως που λαμπρύνει το νου και θεόμορφον αυτόν απεργάζεται» κατά τον Ιωάννην της Κλίμακος.

## ΜΕΛΕΤΗΜΑ 23ον

Περί νήψεως και προσευχής: Ο λογιώτατος και σοφώτατος υποδιάκονος Δαμασκηνός Στουδίτης έγραψε έναν υπέροχο λόγο για τους Μοναχούς περί νήψεως και προσευχής. Τον μεταφέρουμε όπως έχει:

«Προσεύχεσθε συνέχεια, χωρίς οργή και σκέψεις ξένες προς την προσευχή. Κάθε σκέψη, που χωρίζει από το Θεό, είναι του διαβόλου, ο οποίος, για να ξεγελάσει το νου και να τον απομακρύνει από το Θεό, λέει πολλά στην καρδιά: Και εντολές υπαγορεύει μέσα μας, αλλά και φαντάσματα λογικά και παράλογα δημιουργεί, που,

όταν δεν προσέχουμε, μας κατακτούνε. Γιατί όλος ο αγώνας του διαβόλου αποβλέπει σε τούτο: Να ξεμοναχιάσει, σαν πρόβατο από το κοπάδι, το νου μας αποχωρίζοντάς τον από τον Θεό, και να μας παρασύρει στις κοσμικές ηδονές.

Γι αυτό όλη η προσπάθεια της ψυχής πρέπει να στρέφεται στο να μην αποχωρίζεται ούτε στιγμή ο νους από τον Θεό! Να μη δικαιολογεί και να μη συμφωνεί με τους ακάθαρτους λογισμούς μήτε να προσέχει σ' έκεϊνα, που ο παντομίμητος και δεξιοτέχνης ζωγράφος διάβολος παριστάνει μέσα στην καρδιά μας άλλοτε με εικόνες, άλλοτε με πρόσωπα, σχήματα και άλλους τρόπους. Αφού κάνει αυτά ο διάβολος, χάνεται ύστερα, και ο ταλαίπωρος άνθρωπος, αν και βρίσκεται στο ίδιο μέρος, ζει σε απάτες νομίζοντας πως βρίσκεται σε άλλους τόπους!... Έχει την ψευδαίσθηση πως βλέπει καινούργια πράγματα, πως συνομιλεί με διάφορα πρόσωπα, πως εξουσιάζει πράγματα που είναι όλα τους αποτέλεσμα διαβολικής πλάνης!..

Επιβάλλεται λοιπόν να προστατεύετε τον εαυτό σας, να καθοδηγείτε και να χαλιναγωγείτε το νου σας, αλλά και κάθε σκέψη και κάθε ενέργεια διαβολική να την κολάζετε και τιμωρείτε με το Όνομα του Κυρίου ημών Ιησού Χριστού, που σώζει τον κόσμο από τις αμαρτίες. Όπου στέκεται το σώμα, εκεί ας βρίσκεται κι ο νους, που, όταν είναι προσηλωμένος στο Θεό, δεν αφήνει τίποτε άλλο να εισχωρήσει στην καρδιά!.. Όταν μάλιστα νιώθεις κάτι σαν μεσότοιχο ή φραγμό μέσα στην καρδιά σου, ομίλει μόνο προς τον Κύριο. Κι αν κάποτε ο διάβολος σου συναρπάσει το νου, μην αρχίσεις να τον σκέφτεσαι, γιατί η τέτοια συγκατάθεση των λογισμών σου θα υπολογισθεί σε βάρος σου κατά την ημέρα της κρίσεως ενώπιον του Κυρίου, τότε που ο Θεός θα κρίνει όλα τα κρυπτά των ανθρώπων! Είναι κλειστές οι πόρτες της Βασιλείας σ' όποιον δεν τα καταφέρνει να δαμάσει σε τούτη τη ζωή τα πάθη του και δεν εκτελεί αγόγγυστα και με φόβο του Θεού τα όσα του παραγγέλλει ο πνευματικός του πατέρας. Το είπε και ο Κύριος: « Δεν ήρθα στον κόσμο για να κάνω το δικό μου θέλημα, αλλά το θέλημα του Πατρός, που για αυτόν τον σκοπό μ' έστειλε εδώ».

Κάθε άρνησή μας σε εγκόσμια αγαθά, όταν υποφέρουμε και υπομένουμε για τον Θεό, υπολογίζεται στο ενεργητικό μας κατά την ημέρα της κρίσεως και γινόμαστε τέκνα της Αναστάσεως και της αιώνιας ζωής!.. Μακάριος ο άνθρωπος, που υπομένει και νικάει στις δοκιμασίες των πειρασμών!.. Αυτός θα γίνει ναός του

μεγάλου Βασιλέως Χριστού! Μέσα του θα κατοικήσει ο Κύριος και θα περπατήσει κάνοντάς τον κατοικία Του! Έχοντας λοιπόν υπόψη τέτοιες επαγγελίες, παραιτηθείτε για πάντα από τις γήινες απολαύσεις, και δοθείτε στον Κύριο και Θεό μας, γιατί έτσι μονάχα θα σας ευσπλαχνισθεί. Και μη ζητάτε τίποτε άλλο από τον Κύριο, παρά μόνον έλεος κατά την ημέρα της δόξας Του. Αρκεί αυτό. Κι όταν Του το ζητάμε με ταπεινή και συντριμμένη καρδιά, να λέτε από τα βάθη της ψυχής σας από το πρωί μέχρι το βράδυ- κι αν είναι δυνατό όλη τη νύχτα- το «Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού, ελέησον ημάς. Αμήν».

Σας παρακαλώ λοιπόν βιασθείτε. Βιασθείτε. Βιασθείτε, ξαναλέγω, πιέζοντας το νου σας μέχρι θανάτου! Για να πετύχετε αυτόν τον σκοπό είναι ανάγκη να στενοχωρηθείτε και να βιασθείτε πολύ, γιατί είναι στενός και γεμάτος στενοχώριες ο δρόμος που οδηγεί στη θύρα της αιώνιας ζωής, όπου μπαίνουν μόνον όσοι υποφέρουν βιάζοντας τον εαυτό τους. Μονάχα γι αυτούς είναι η Βασιλεία των Ουρανών.

Παρακαλώ λοιπόν μη αποχωρίζεσθε από τον Θεό, μην αποκρύνετε τις καρδιές σας απ Αυτόν. Παραμένετε κοντά Του και προφυλάγετε την καρδιά σας ενθουμούμενοι πάντα τον Κύριο Ιησού Χριστό. Αυτόν πάντα έχετε μέσα σας και τίποτε άλλο, ώσπου να ριζώσει στην καρδιά σας το Όνομα του Κυρίου, ώσπου να ολοκληρωθεί μέσα σας ο Χριστός!

Και σας παρακαλώ, μην παύσετε ποτέ σας να λέτε την προσευχή αυτή! Γιατί άκουσα πολλούς από τους Αγίους Πατέρες να λένε: Τι μοναχός ειν εκείνος, που έχει παύσει να λέει αυτήν την προσευχή; Για να είναι άξιος του σχήματός του οφείλει είτε τρώγει είτε πίνει είτε περπατεί είτε διακονεί, να λέει συνεχώς: «Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού, ελέησόν με». Μόνον η θύμηση του Ονόματος του Κυρίου Ιησού Χριστού θα σε βοηθήσει να πολεμήσεις τον εχθρό, γιατί η βιαζομένη ψυχή όλα τα έχει ξεχωρίσει με τη βοήθεια της μνήμης του Κυρίου, είτε πονηρά είναι αυτά είτε αγαθά. Πρώτα τα κακά αποξενώνει από την καρδιά κι ύστερα ικετεύει και κάνει τα καλά. Καθήκον της μνήμης είναι να πολεμήσει τον Δράκοντα (δηλ. τον σατανά) και να τον ταπεινώσει. Ακόμη, της μνήμης δουλειά είναι να ελέγχει την αμαρτία μέσα μας και να την εξουδετερώνει. Να νικάει κάθε δύναμη του διαβόλου μέσα στην καρδιά μας τσακίζοντάς την και ξεριζώνοντάς την! Έτσι ο Κύριος Ιησούς Χριστός, όταν επικαλούμεθα το όνομά Του, κατεβαίνει ως τα βάθη

της καρδιάς μας, για να ταπεινώσει τον δράκοντα, που βόσκει σ' αυτήν και να σώσει την ψυχή δίνοντάς της ζωή.

Λέγετε λοιπόν συνεχώς το Όνομα του Κυρίου Ιησού, ώσπου να καταπιεί η καρδιά τον Κύριο και ο Κύριος την καρδιά, και να γίνουν τα δυό ένα. Όμως για να γίνει αυτό, δεν είναι αρκετή ούτε μία ημέρα ούτε δυό αλλά πολύς χρόνος και καιρός. Χρειάζεται αγώνας μεγάλος και καιρός πολύς, ώσπου να εκβληθεί ο εχθρός και να εγκατασταθεί μέσα μας ο Χριστός. Και ο αγώνας αυτός δεν θα είναι πάλη προς αίμα και σάρκα, αλλά προς τα πονηρά πνεύματα, όπως λέει η Γραφή. Όσοι λοιπόν υποτάσσονται και φροντίζουν πάντα να ευχαριστούν τον Κύριον οφείλουν να ταπεινώνουν πάντοτε τους εαυτούς των και να τους υποβάλλουν σε θλίψεις, γιατί έτσι μόνο θα μετάσχουν στα αγαθά της μέλλουσας ζωής και της ατελεύτητης ανάπαυσης.

Σας παρακαλώ λοιπόν κάθε φορά, πριν φάτε, να προσεύχεσθε με ταπεινοφροσύνη. Δεν πρέπει αυτό να γίνεται με γέλια και αδιαφορία, γιατί ποιός ειν' εκείνος, που θα τολμήσει να γελάσει μπροστά στον Βασιλέα, χωρίς να προκαλέσει την αγανάκτησή Του και να επισύρει την τιμωρία;

Όταν ψάλλετε, να ψάλλετε με ηρεμία και μ' όλη σας την καρδιά, για να γεύεται και εκείνη τα όσα λέτε και να νιώθετε εκείνα που λέτε ότι αναφέρονται στη δόξα του Χριστού! Τα λόγια σας να βγαίνουν με θέρμη κι όχι αποχαυνωμένα, για να παίρνουν μέρος στην αγρυπνία το σώμα κι ο νους κι έτσι ολόκληρη η ψυχή να προχωρεί στο δρόμο του Θεού. Ακόμη και πολυσύνθετα τροπάρια μη ψάλλετε, γιατί υπάρχει φόβος να παρασυρθείτε από τη μελωδία τους.

Όποιος θέλει να δει το φως το αληθινό, οφείλει να τηρεί όλα αυτά μέσα στην καρδιά του, τη γεμάτη σαρκικά πάθη και αχρεία μολύσματα. Να απαλλαγείς από κάθε αδυναμία, από θυμούς και ταραχές, από περισπασμούς και μνησικακίες και μη κατακρίνεις γενικά τους ανθρώπους. Και πρόσεχε να διατηρείς πάντοτε τη σκέψη σου και το νου σου καθαρά από σαρκικούς μολυσμούς. Στη ζωή σου φρόντιζε να είσαι πράος, ταπεινός και ήσυχος, κήρυκας και οπαδός της ειρήνης, εγκρατής στα φαγητά και στα ποτά και για κανένα λόγο να μη λείπει από τα χείλη σου η προσευχή!.. Για όλα αυτά έχε ως αρχή την αγάπη, που είναι το κεφάλαιο όλων των

αρετών! Με αυτόν τον τρόπο θα κερδίσεις την αείφωτη και ατελεύτητη εκείνη ζωή, για την οποία εύχομαι σ' όλους σας να την απολαύσετε με τη βοήθεια του Ιησού Χριστού του Κυρίου μας, του οποίου η δόξα και η δύναμις θα βασιλεύουν πάντοτε νυν και αεί και εις τους αιώνας των αιώνων. Αμήν».

## ΜΕΛΕΤΗΜΑ 24ο

Όλοι οι Άγιοι Πατέρες συμφωνούν ότι μαζί με την προσευχή απαραίτητη είναι και η προσοχή (=Nήψη). Όπως όποιος γεννηθεί τυφλός δεν βλέπει το φως του ηλίου, έτσι και όποιος δεν περπατάει με το φως της νήψεως δεν βλέπει σ' όλο της το μεγαλείο τη Θεϊκή Χάρη ούτε και μπορεί να ελευθερωθεί από τα πονηρά και μισητά έργα και λόγια και έγνοιες. Αυτός και από τους άρχοντες του σκότους δεν θα μπορέσει να περάσει ελεύθερα μετά το θάνατό του.

Η προσοχή φέρνει παντοτινή γαλήνη στην καρδιά και, αφού την απαλλάξει από ανήσυχους λογισμούς, την κάνει ν' αναπνέει πάντοτε τον Κύριο ημών Ιησούν Χριστόν και ικανή να καταπολεμάει τους εχθρούς της. Και όπως είναι αδύνατη η ζωή στη γη χωρίς τροφή, έτσι και χωρίς προφύλαξη, προσοχή και καθαρότητα της καρδιάς δεν μπορεί η ψυχή ν' αποκτήσει χαρίσματα πνευματικά και ν' άρέσει στον Θεό.

Ας ξέρουμε και τούτο, ότι εμείς και οι δαίμονες μαζί κάνουμε τις αμαρτίες: Οι άσαρκοι δαίμονες προξενούν με τους λογισμούς την αμαρτία, ενώ εμείς με τις πράξεις μας αμαρτάνουμε. Η προσευχή όμως τους κατακαίει και τους αφανίζει. Αυτή κόβει σαν με το μαχαίρι την πολυλογία, την ειρωνεία, τις κατακρίσεις και όλες τις ταπεινές επιθυμίες, γιατί δεν ανέχεται ούτε για μία στιγμή να μας αποστερήσει από τη γλυκύτητά της.

Την τελειότητα των Αγίων Πατέρων δεν μπορούμε να τη φτάσουμε όλοι μας, γιατί όλοι δεν έχουμε την ίδια προθυμία και δυνατότητα. Για τους τέλειους όλα είναι ευκολοκατόρθωτα. Αυτοί κατά τον πνευματικό νόμο σαββάτισαν, δηλ. δεν έκαναν καμμιά χειρωνακτική εργασία, αλλά ευχαριστιούνταν μόνο στο να μιλούν με τον Θεό τρεφόμενοι με θεϊκή τροφή.

Την προσευχή άλλοι Πατέρες μας λένε να τη λέμε ολόκληρη και άλλοι μισή. Όταν συνεχώς λέμε την ευχή, στην αρχή θα διαπιστώσει η καρδιά μας το κακό που θα φεύγει και μετά το καλό που θα γίνεται κτήμα της. Η προσευχή από τη στιγμή που θα κατέβει στην καρδιά νικάει το δράκοντα που μας σπρώχνει στις αμαρτίες και μας δίνει την αληθινή ζωή!.. Επίμενε λοιπόν στην αδιάκοπη επίκληση του Ονόματος του Κυρίου Ιησού, για να καταπιεί η καρδιά σου τον Κύριο και ο Κύριος την καρδιά σου, και να γίνουν τα δυό ένα. Ξέρε όμως πως το έργο αυτό δεν τελειώνει σε μία και δυό μέρες. Έχει ανάγκη από πολύ καιρό και μεγάλο αγώνα, για να διωχθεί ο εχθρός από την καρδιά μας και να κατοικήσει στη θέση του ο Κύριος.

#### ΜΕΛΕΤΗΜΑ 25ον

Όσο για τους αρχάριους, μπορούν άλλοτε να λένε ολόκληρη την ευχή κι άλλοτε ένα μέρος της, όπως: «Ιησού μου, ελέησόν με». Όμως μέσα στην καρδιά μας πάντοτε. Έτσι πετυχαίνουμε τη θέρμη της καρδιάς και στη συνέχεια τα δάκρυα, με τα οποία η ψυχή δέχεται την ειρήνη των λογισμών. Τότε αποκτούμε την καθαρότητα του νου και μπορούμε να εξηγούμε τα μυστήρια του Θεού και να καταλαβαίνουμε τις θεϊκές αποκαλύψεις και τα σημεία... Το τέλος όλων αυτών είναι η αγάπη και ο θεϊκός πόθος για τον Κύριον Ιησούν.

Ο αρχάριος στην πνευματική ζωή μοιάζει με κείνον που περπατάει νύχτα στο σκοτάδι και δεν βλέπει που πηγαίνει. Ο μεσαίος μοιάζει με κείνον που περπατάει σε ξάστερη νύχτα. Τούτον θαμποφέγγουν τα αστέρια, αλλά πολλές φορές σκοντάφτει και πέφτει από τις πέτρες. Ο τρίτος μοιάζει με κείνον που περπατάει με ολόφωτο φεγγάρι. Όσο για τον τέλειο, αυτός μοιάζει με κείνον που περπατάει καταμεσήμερο με τον ήλιο και βλέπει καθαρά και διακρίνει τα εμπόδια και δεν σκοντάφτει. Ο τέλειός με υπερφυσική δύναμη αισθάνεται ελαφρό το σώμα του και φωτίζεται από το Άγιο Πνεύμα. Γι αυτό μερικοί από τους Αγίους Πατέρες πέρασαν ποτάμια και θάλασσες χωρίς να βραχούν. Περπάτησαν δρόμους μακρινούς σε λίγες στιγμές. Ενώ στέκονταν σε προσευχή, το σώμα τους ανέβαινε ψηλά. Άλλοι μέσα στην κάμινο του πυρός δεν καίγονταν.



Γι αυτό λοιπόν, αδελφοί μου, επειδή τέτοιας λογής αγαθά βρίσκονται μπροστά μας να τα αποκτήσουμε σ αυτόν εδώ τον κόσμο, ας μην αμελήσουμε να τα κατακτήσουμε με την πνευματική αυτή εργασία της νοεράς προσευχής. Κι αν θέλεις να μάθεις τον τρόπο, δεν έχεις παρά να μιμηθείς εκείνον που παίζει κιθάρα: Εκείνος γέρνει το κεφάλι του στο στήθος του και μετά αρχίζει να χτυπάει τις χορδές της με την πένα του έτσι αναγκάζει την κιθάρα να βγάζει μελωδία, η οποία κάνει τον κιθαρωδό να πηδάει από τη γλυκύτητά της.. Έτσι κάνε και συ, αδελφέ μου: Για κιθάρα έχει την καρδιά σου, για χορδές τις αισθήσεις σου και για πένα τη διάνοια, που με το λογιστικό κινεί την προσευχή προσεκτικά. Και επειδή η προσευχή είναι ενθύμηση του Θεού, φέρνει ανείπωτη ηδονή στην ψυχή και μας κάνει να βλέπουμε νοερά το Θείο Φως. Αν όμως δεν κλείσουμε τις αισθήσεις του σώματος, δεν μπορούμε να δούμε ν αναβλύζει ορμητικά το νερό του Αγ. Πνεύματος, που, όταν κατοικήσει στην ψυχή, γεμίζει εσωτερικά τον άνθρωπο από θεϊκή δροσιά και πνεύμα και εξωτερικά ολόκληρο τον κάνει πύρινο.

Αλλά, κι όταν ο νους φωτισθεί και καθαρισθεί, αν δεν καταγίνεται συχνά με την προσευχή, αφήνοντας όλες τις φροντίδες του κόσμου, εύκολα πάλι σκοτίζεται. Μόνον όποιος ταίριαξε προσευχή και γνώση, προφυλάγει το νου του από παραστρατήματα. Μόνον αυτός δεν φοβάται κρότους ούτε βροντές ούτε χτύπους που προκαλούν οι δαίμονες. Και τούτο, γιατί η ψυχή του πληγώθηκε από το θείο έρωτα του Χριστού, που Τον ακολουθεί σαν αδελφό του.

Τέλος, αδελφέ μου, προσεύχεσαι καλά, όταν μετά την προσευχή ακολουθεί παντοτινή κατάνυξη και συντριβή της καρδιάς κι αγάπη προς τον πλησίον. Κάθε αντίθετο μ αυτά είναι ολοφάνερα πλάνη. Γιατί πρέπει να έχεις υπόψη σου ότι, όταν ο νους και η καρδιά αρχίσουν να νιώθουν την παρηγοριά του Αγ. Πνεύματος, τότε και ο σατανάς προσπαθεί να ελκύσει την ψυχή με κάποια γλυκοφανή αίσθηση.

## ΜΕΛΕΤΗΜΑ 26ον

Ο Αγ. Ιω. Χρυσόστομος έγραψε σε κάποιον ηγούμενο περί προσευχής: «Ν αγωνίζεσαι μ όλες σου τις δυνάμεις να κρατάς το νου σου στενά δεμένο με τον Θεό. Ν αποφεύγεις τις συνομιλίες με τους αισχρούς λογισμούς και όλες τις πονηρές έννοιες, που ο σατανάς μπάζει στην καρδιά μας ξυπνώντας τα πάθη μας και φτιάχνοντας με τη φαντασία διάφορα πρόσωπα. Σ όποιον ο δαίμονας βρει

ανοιχτή την πόρτα της καρδιάς του, μπαίνει μέσα και σχηματίζει τις ψυχολέθριες εικόνες του. Και ενώ βρίσκεται σε τόπο ερημικό, νομίζει ότι ζει και κινείται σε πόλεις και αγορές συνομιλώντας με ανθρώπους και αποφασίζοντας πράγματα, που είναι γεννήματα της πλάνης του σατανά». Και συνεχίζει ο ίδιος: «Κάθε λογισμός που ξεμακραίνει το νου μας από τον Θεό προέρχεται από το σατανά, που παρακινεί τάχα να κάνει καλά έργα, να αγαπάει τον πλησίον, για να μας μακρύνει από τον Θεό. Γι' αυτό και ο Αγ. Ιάκωβος ο Αδελφόθεος λέει: «Μακάριος είναι εκείνος που υπομένει τους πειρασμούς, γιατί, όταν βγει νικητής από αυτή τη δοκιμασία, θα λάβει το στεφάνι της ζωής».

Μπορούμε να παλέψουμε νικηφόρα με την πονηρία των δαιμόνων, όταν είμαστε ταπεινοί, εγκρατείς, προσέχουμε και προσευχόμαστε... Και ο Αγ. Μακάριος γράφει: Το κυριώτερο και σπουδαιότερο μέλημα κάθε αγωνιστού Χριστιανού είναι να μπει στην καρδιά του και να αρχίσει πόλεμο με το σατανά και να τον βγάλει από μέσα του. Έτσι αντιπαλεύοντας με τους πονηρούς λογισμούς γίνεται αδιάλλακτος εχθρός του. Αν όμως προσπαθεί εξωτερικά να φυλάγει μόνο το σώμα του από κάθε φθορά και πορνεία, ενώ από μέσα του αμαρτάνει με τις σκέψεις του ενώπιον του Θεού, σε τίποτε δεν ωφελείται κι αν ακόμη μένει παρθένος στο σώμα. «Καθένας που βλέπει λάγνα μια γυναίκα, ήδη την εμοίχευσε μέσα στην καρδιά του», είπε ο Κύριος. Υπάρχει πορνεία που γίνεται με το σώμα, όπως και πορνεία που γίνεται με την ψυχή, όταν ενώνεται με το σατανά. Ξέρε ότι της Θείας Χάριτος οι ενέργειες είναι ευκολοδιάκριτες και φανερές κι ότι ο δαίμονας, όσο κι αν μεταμορφωθεί, δεν μπορεί να πετύχει, γιατί οι ενέργειες της Θείας Χάριτος έχουν ως αποτέλεσμα την πραότητα, την ταπείνωση, την αποστροφή από τα εγκόσμια και την απονέκρωση των ηδονών και των παθών, πράγματα που μόνο η Θεία Χάρη μας χαρίζει. Του δαίμονα οι ενέργειες προκαλούν μέσα μας την κουφότητα, την υπερηφάνεια, τη δειλία και κάθε κακία. Από τα αποτελέσματα μπορείς να καταλάβεις αν το φως που νιώθεις μέσα σου είναι του Θεού ή του σατανά. Το κρασί στα μάτια μας μοιάζει με το ξύδι. Όμως στο στόμα μας η γεύση τους δείχνει τη διαφορά. Έτσι συμβαίνει και με τη ψυχή: Με τη δική της γεύση ξεχωρίζει πολύ καλά τα χαρίσματα του Αγ. Πνεύματος από τα δημιουργήματα του σατανά.

## ΜΕΛΕΤΗΜΑ 27ο

Ο νους μας μόλις ξεκοπεί από τις σωματικές απολαύσεις, στρέφεται προς την ταιριαστή σε αυτόν νοερά τροφή, δηλαδή την ανάγνωση των Θείων Γραφών και την απόκτηση των αρετών, και ασχολείται με τη νοερά προσευχή. Τέχνασμα των

φθονερών δαιμόνων είναι να καταπαύουν προς καιρόν τον νοητό πόλεμο. Μας φθονούν οι παγκάκιστοι για τις ωφέλειες και τις γνώσεις που κερδίζουμε, όταν πλησιάζουμε προς τον Θεό κερδίζοντας τον εναντίον τους πόλεμο. Γι αυτό αποσύρονται προς καιρόν με σκοπό να μας καταστήσουν αμέριμνους και ύστερα να επιπέσουν ξαφνικά εναντίον μας, για να μας παρασύρουν σε κάθε λογής αμαρτία. Εμείς όμως ας προσευχόμαστε παντοτινά με πολλή ταπείνωση σύμφωνα με το θέλημα του Κυρίου μας.

Δυό είναι τα φτερά, που μπορούν να υψώσουν τον άνθρωπο πάνω από τη γη: Η καθαρότητα και η απλότητα της καρδιάς. Πρέπει να είσαι απλός στις πράξεις σου και καθαρός στις σκέψεις σου και στα αισθήματά σου. Με την καθαρή καρδιά θ' αναζητήσ τον Θεό και με την απλότητα θα τον βρίσκεις και θα τον χαίρεσαι. Όταν θα έχεις απαλλαγεί από τις εσωτερικές κακίες και η ψυχή σου θα είναι ελεύθερη, όλα τα καλά έργα θα σου είναι εύκολα. Όταν σκοπός σου είναι η ευεργεσία των αδελφών σου και η εκτέλεση του Θείου Θελήματος, τότε η καρδιά σου θα πλημμυρίζει από εσωτερική χαρά, που μόνον η ελεύθερη από πάθη ψυχή την χαρίζει. Όταν η καρδιά σου είναι καθαρή, απ' όλα μπορείς να ωφελείσαι και να διδάσκεσαι. Σ' όλα τα δημιουργήματα θα βλέπεις τότε την άπειρη αγαθότητα του Θεού. Η καθαρή καρδιά περνάει εύκολα τις πύλες του ουρανού!

Ο άνθρωπος κρίνει τα εξωτερικά πράγματα ανάλογα με τις εσωτερικές του διαθέσεις. Αν πράγματι υπάρχει στον κόσμο χαρά, μόνον ο αγαθός άνθρωπος την καταλαβαίνει. Κλήρος δε της πονηρής και ακάθαρτης καρδιάς είναι η λύπη και η στενοχώρια. Η Αγία Συγκλητική λέει: Όπως το πλοίο καταποντίζεται από δυό αιτίες - η απ' έξω, από τα κύματα της θάλασσας η από μέσα εξαιτίας βλάβης της αντλίας του - έτσι και η ψυχή: Βλάπτεται και καταβυθίζεται η απ' έξω αντιλαμβανόμενη τα πράγματα με τις αισθήσεις της η από μέσα, από τους κακούς λογισμούς και τα πάθη, που βρίσκονται μέσα στην καρδιά. Για τούτο είναι ανάγκη να προφυλάγει ο άνθρωπος τόσο τις αισθήσεις του από τα ηδονικά και βλαβερά πράγματα όσο και την καρδιά του από τους πονηρούς λογισμούς και τα πάθη.

## ΜΕΛΕΤΗΜΑ 28ον

Όταν διατηρείς καθαρή την καρδιά σου, διατηρείς και τις αρετές. Επόμενο είναι τότε να φυλάγεις και από τα παρά φύση κακά. Τότε όσο περνάει ο καιρός με τη βοήθεια του γλυκύτατου Ιησού τόσο και θ' ανεβαίνεις προς τα υπερφυσικά. Γιατί

ανασκαλεύοντας με τη νοερά προσευχή θα βγάλεις το χρώμα και τη στάχτη των παθών και των πονηρών λογισμών και προλήψεων από την καρδιά σου και θα ξεσκεπάσεις τον σπινθήρα της Θείας Χάριτος, πράγμα που θα σου φέρει ανείπωτη χαρά και θα σου προκαλέσει γλυκύτατα δάκρυα. Έπειτα σώριασε σ' αυτόν για ξύλα και φρύγανα τις ζωοποιές εντολές του Κυρίου κι όλες τις επίκτητες αρετές σου και φύσηξε με μεγάλη όρεξη κι αγάπη. Θ' ανάψει τότε μέσα στην καρδιά σου μια πρωτόγνωρη και υπερφυσική φλόγα, που η λάμψη της θα φωτίσει το νου σου και θα σου χαρίσει γνώσεις και ικανότητες.

Έτσι θα νιώσεις όλον τον εσωτερικό σου κόσμο να γίνεται ναός και κατοικία του Αγ. Πνεύματος και την καρδιά σου ιερό θυσιαστήριο και Αγία Τράπεζα. Το νου σου θα τον νιώσεις σαν ιερέα, τη θέλησή σου σαν θυσία και την προσευχή σου σαν ευωδιαστό άρωμα ν' αναπέμπεται στον Θεό.

Κάποιος αδελφός ρώτησε κάποτε τον Αββά Αγάθωνα: Ποιό από τα δυό αξίζει περισσότερο, ο σωματικός κόπος η η προφύλαξη του νου και της καρδιάς, κι εκείνος απάντησε: «Ο άνθρωπος μοιάζει με δένδρο. Ο σωματικός κόπος είναι τα φύλλα του δένδρου και η προφύλαξη του νου και της καρδιάς οι καρποί του. Επειδή δε είπε ο Κύριος «Κάθε δένδρο που δεν κάνει καλούς καρπούς πρέπει να κόβεται και να καίγεται», γίνεται φανερό ότι όλες οι προσπάθειες πρέπει ν' αποβλέπουν στην παραγωγή καρπών, δηλαδή στην προφύλαξη του νου και της καρδιάς. Όμως έχουμε και την ανάγκη των φύλλων για σκέπη και καλλωπισμό αυτά είναι ο σωματικός κόπος».

Πόσο υπέροχα μίλησε ο Άγιος αυτός για όσους δεν προφυλάγουν το νου τους και την καρδιά τους και αρκούνται να υπερηφανεύονται για τις χειρωνακτικές δουλειές, λέγοντες ότι όποιος Χριστιανός ασχολείται μονάχα με τα πρακτικά πρέπει να ξεριζώνεται και να καίγεται!.. Φριχτή είναι, Πάτερ, η γνώμη σου για αυτούς που δεν προφυλάγουν νου και καρδιά!... Εάν λοιπόν επιθυμείς ν' αναδειχθείς νικητής των παθών σου, μπες μέσα στον εαυτό σου με την ευχή και τη βοήθεια του Θεού και, όταν φθάσεις στα βάθη της καρδιάς σου, ζήτησε να βρεις τους τρεις φοβερούς γίγαντες: Την ξεχασιά, την τεμπελιά και την άγνοια. Αυτά είναι τα μοναδικά στηρίγματα των νοητών εχθρών. Και απ' αυτά φυτρώνουν και μεγαλώνουν στις ψυχές των φιληδόνων όλα τα πάθη της κακίας.

## ΜΕΛΕΤΗΜΑ 29ον

Η προσευχή χωρίς την ταπείνωση είναι δώρο άδωρο. Η ταπείνωση είναι η στολή της Θεότητας. Γι αυτό χρειάζονται πολλοί κόποι και προσευχές για την απόκτησή της. Σ έναν άνθρωπο εύκολα μπορείς να βρεις μερικές αρετές, δύσκολα όμως θα μπορέσεις να μυρίσεις σ αυτόν μυρωδιά από ταπείνωση. Ο διάβολος παντού στην Αγία Γραφή αποκαλείται ακάθαρτο πνεύμα, γιατί έβγαλε από μέσα του την ταπείνωση και αγάπησε την περηφάνεια. Εξάλλου, ποιά άλλη ακαθαρσία μπορεί να βγάλει ο άυλος και ασώματος διάβολος για να ονομασθεί απ αυτήν ακάθαρτος; Φανερό λοιπόν γίνεται ότι για την υπερηφάνειά του ονομάσθηκε ακάθαρτο πνεύμα και από καθαρός και φωτεινός άγγελος έγινε ακάθαρτος. «Από τον Θεό υπολογίζεται ακάθαρτος όποιος υψηλοφρονεί», λέει η Αγία Γραφή. Γιατί πρώτη αμαρτία είναι η περηφάνεια. Απ αυτή ξέπεσαν οι Πρωτόπλαστοι. Περήφανος ήταν κι ο Φαραώ που έλεγε στο Μωϋσή: Τον Θεό σου δεν τον ξέρω και τους Ισραηλίτες δε θα επιτρέψω να φύγουν από την Αίγυπτο. Την ταπεινοφροσύνη μας τη διδάσκει ο Χριστός, την πραότητα ο Δαβίδ, και ο Πέτρος μας λέγει να κλαίμε με δάκρυα ζητώντας συγχώρεση για τ άμαρτήματα, που έχουμε κάνει.

Όσοι θέλουν ν άρέσουν στον Θεό, οφείλουν να ταπεινώνουν τον εαυτό τους ολόψυχα. Να πιστεύουν ότι είναι κατώτεροι απ όλους τους άλλους ανθρώπους και να υποβάλλονται σε θλίψεις και στενοχώριες, γιατί έτσι μόνο θ άπολαύσουν τα μέλλοντα αγαθά στην αιώνια ανάπαυση. Σας ικετεύω λοιπόν, αδελφοί μου, πριν βάλετε μπουκιά στο στόμα σας, πρώτα να προσεύχεσθε στον Θεό και μετά ν αρχίζετε να τρώτε, μας συμβουλεύει ο Ι. Χρυσόστομος. Για την προφύλαξη της γλώσσας σου κλείνε το στόμα σου και μη λες τίποτε, πριν το σκεφθείς καλά. Για την προφύλαξη της ψυχής σου να κλείνεις στα ακάθαρτα πνεύματα την εσωτερική θύρα της καρδιάς σου και να σιωπάς μη σκεπτόμενος τίποτε άλλο από τη γαληνοφόρα ευχή.

## ΜΕΛΕΤΗΜΑ 30ον

Την ψυχήν μας εξαγνίζουν τα παρακάτω:

A) Η συχνή ανάγνωση των Θείων Γραφών και των κατανοκτικών λόγων των Αγίων

Πατέρων,

Β) Η συνεχής ενθύμηση της φοβερής κρίσεως του Θεού. Πρέπει να θυμόμαστε ότι μετά το χωρισμό της ψυχής από το σώμα θα συναντήσουμε τις τρομερές δυνάμεις, που θα μας ελέγξουν για όσα κακά πράξαμε σ' αυτή τη ζωή...

Γ) Μη βγάζεις ποτέ από το νου σου την απόφαση που μέλλει να λάβει ο φοβερός και δίκαιος Κριτής για κείνους που θα βάλει αριστερά Του και

Δ) Καλό είναι να θυμάσαι και τα μεγάλα βάσανα των ανθρώπων γύρω μας και να τους συμπονείς, γιατί έτσι μαλακώνει η σκληρή ψυχή και γνωρίζει την κακή της κατάσταση.

Πολύ μεγάλο αγαθό μας δώρισεν ο Θεός δίνοντάς μας τη συνείδηση, γιατί η συνείδηση βοηθεί πολύ στο καλόν εκείνον που την ακούει. Ο Αββάς Αγάθων είπε ότι πρέπει ο μοναχός να μη δώσει το δικαίωμα στη συνείδησή του να τον κατηγορήσει για οτιδήποτε. Οι παλαιοί έλεγαν ότι η ψυχή είναι σαν την πηγή, που, όταν την ανοίγεις καθαρίζεται, ενώ, όταν την σκεπάζεις με χώματα, χάνεται. Νομίζω ότι λέγοντας ψυχή εννοούσαν την συνείδηση, που όποιος την ακούει την κάνει καθαρή σαν το κρύσταλλο, ενώ όποιος δεν της δίνει σημασία την κάνει μαύρη και σκοτεινή!.

Μην ατιμάσεις ποτέ τη συνείδησή σου! Σε συμβουλεύει άριστα πάντα και για κάθε τι σου δίνει γνώμη θεϊκή και αγγελική! Αυτή ελευθερώνει την καρδιά απ' όλα τα μολύσματα και μας κάνει ικανούς με θάρρος να παρουσιαστούμε στο φοβερό κριτήριο. Αν θέλεις τη σωτηρία σου, φρόντισε ν' ακούς τη συνείδησή σου. Κάνε πάντα όσα σου λέγει και θα δεις μεγάλη ωφέλεια. Του καθενός μας τα κρυφά τα γνωρίζει ο Θεός και η συνείδησή του. Εκείνος που δεν ακούει τη φωνή της συνείδησής του, ούτε προσπάθεια καταβάλλει να γίνει ενάρετος...

Η συνείδηση είναι το φυσικό βιβλίο - χαρισμένο από το Θεό - κι όποιος το

διαβάζει, εκτελώντας τα όσα γράφει, μαθαίνει μόνος του πόσο ο Θεός ενδιαφέρεται για τη σωτηρία μας. Η συνείδηση γίνεται αγαθή με την προσευχή. Και η προσευχή γίνεται καθαρή με τη συνείδηση. Και τα δυό εξαρτώνται το ένα από το άλλο, γιατί έτσι είναι φτιαγμένα από το Θεό.

Όταν ο Θεός έκανε τον άνθρωπο, φύτευσε μέσα του κι ένα θεϊκό λογισμό, φωτεινό σαν σπινθήρα, για να του φωτίζει το νου και να τον κάνει να ξεχωρίζει το καλό από το κακό. Αυτό είναι η συνείδηση, που υπάρχει σ' όλους μας. Η συνείδηση δόθηκε πριν ακόμη δοθεί ο γραπτός Νόμος, για να διαπιστώνουν οι Πατριάρχες σαν τον Ισαάκ και όλοι οι δίκαιοι ότι υπάρχει Θεός, που πρέπει να τον ευχαριστούν. Και όταν αυτή καταχωνιάστηκε από τους ανθρώπους με τις αμαρτίες και τις παραβάσεις, ο Θεός έδωσε τον γραπτό Νόμο με το Μωϋσή. Μας έστειλε τους προφήτες κι ύστερα τον Σωτήρα Χριστό, για να την ξεσκεπάσει και την αναστήσει ξαναδίνοντας τον παραχωμένο σπινθήρα με τη διδασκαλία Του για τη φύλαξη των θεϊκών εντολών.

Φύλαξε πάντα τη συνείδησή σου καθαρή σαν καθρέπτη. Φρόντιζε πάντα για τη σωτηρία της ψυχής σου κόβοντας τις αμαρτωλές επιθυμίες σου. Δείξε υποταγή και υπακοή τέλεια στη συνείδησή σου μέχρι το τέλος της ζωής σου. Αυτό αρκεί για τη σωτηρία σου!

#### ΜΕΛΕΤΗΜΑ 31ον

Πρέπει να ξέρεις, αδελφέ μου, ότι η ειρήνη που γαληνεύει την ψυχή από τα διάφορα πάθη και μας κάνει να ζούμε ειρηνικά με τους συνανθρώπους μας γίνεται και μητέρα της Θείας Χάριτος και τη γεννάει ύστερα μέσα μας. Γιατί η ψυχή, που δεν ηρεμεί και μάχεται τους άλλους ανθρώπους, δεν είναι δυνατό να γίνει άξια για τη Θεία Χάρη.

Η ύψιστη πνευματική χαρά γίνεται κτήμα μας, όταν αποκτήσουμε ευεξία πνεύματος και σώματος. Το πνεύμα αποκτά τέλεια ευεξία, όταν τρέφεται από τους καρπούς του Αγ. Πνεύματος, που είναι: Αγάπη, χαρά, ειρήνη, μακροθυμία, χρηστότης, αγαθοσύνη, πίστη, πραότητα και εγκράτεια. Το σώμα αποκτά ευεξία εξ επιδράσεως από την ευεξία του πνεύματος, γιατί πνεύμα και σώμα

αλληλοεξαρτώνται και επιδρά το ένα στο άλλο. Η πνευματική χαρά εκδηλώνεται στην ψυχή, όταν αυτή ενωθεί με τον Θεό και λάβει τις θείες δωρεές και τα πνευματικά χαρίσματα.

Τέλος η καθαρή και υψηλοτάτη χαρά πηγάζει από την αγάπη του Θεού! Ο Θεός δίνει σ' εμάς τη χαρά της αγάπης! Και η χαρά δεν έχει όρια, γιατί είναι άπειρη!.. Όταν έτσι ικανοποιήσουμε την επιθυμία της χαράς, εξασφαλίζουμε και τη μακαριότητα κοντά στο Χριστό. Όμως η υψίστη πνευματική χαρά χορηγείται κυρίως με την προσευχή. Και για να την απολαύσουμε πρέπει συνέχεια να προσευχόμαστε!..

**Πηγή:** [agiazoni.gr](http://agiazoni.gr)