

Πώς νὰ λέμε τὴν Εὐχή; (Ἀναγνωστόπουλος Στέφανος Πρεσβύτερος)

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



Ὁ πλέον συνηθισμένος τρόπος εἶναι νὰ λέμε τὴν Εὐχή, εἴτε προφορικὰ εἴτε ψιθυριστὰ εἴτε ἀπὸ μέσα μας μὲ τὸν ἐνδιάθετο λόγο, παντοῦ καὶ πάντοτε. Ἐτσι, στὴ δουλειά, στὸ σπίτι, στὸ δρόμο λέμε: “Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με”. Ὅταν τρῶμε, ὅταν περπατᾶμε καί, εἰδικότερα, ὅταν βρισκόμαστε μέσα στὸ ναό: «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με”.



Τὸν πρῶτο καιρὸ, πρέπει νὰ λέμε τὴν Εὐχή προφορικὰ, μὲ τὸ στόμα ψιθυριστὰ, σεμνὰ καὶ ταπεινὰ καὶ μάλιστα, ὅσο μπορούμε συχνότερα:

“Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με... Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με”. Γιατί ἡ φωνὴ ποὺ βγαίνει ἀπὸ τὸ στόμα, συγκεντρώνει τὸ νοῦ πάνω στὶς λέξεις καὶ ἔτσι, ὁ νοῦς μὲ τὴ σειρὰ του ἀρχίζει σιγά-σιγά νὰ τὴ προσέχει. Ὅπως, λοιπὸν, δὲν εἴμαστε ἀφηρημένοι μπροστὰ στὸν Πνευματικὸ ἢ σ’ ἓνα ἐπίσημο πρόσωπο, ἔτσι καὶ πολὺ

περισσότερο δὲν πρέπει νὰ εἴμαστε ἀφηρημένοι, ὅταν κάνουμε Εὐχή, γιὰ ν' ἀρχίσει ὁ τρόπος αὐτὸς ν' ἀποδίδει καρπούς. Γιατί, ὅσο πιὸ θερμὴ καὶ πιὸ δυνατὴ εἶναι ἡ Εὐχή, τόσο καὶ τὰ ἀποτελέσματά της εἶναι πιὸ θεάρεστα καὶ πιὸ ὠφέλιμα γιὰ τὴν ψυχὴ μας.

Ὅταν ἐπιμείνουμε πολὺ στὴν προφορικὴ Εὐχὴ καθ' ὅλη τὴν ἡμέρα, ἀνεξάρτητα ἀπὸ τὴ δουλειὰ πὺ κάνουμε, ὅσο θὰ περνάει ὁ καιρὸς, τόσο καὶ πιὸ ἀπαραίτητη θὰ τὴν αἰσθανόμαστε, καθὼς δημιουργεῖται μέσα μας ἕνα παράδοξο κλίμα γλυκύτητος καὶ εἰρήνης, τόσο πὺ ἀκόμα καὶ τὸ στόμα γλυκαίνεται, σὰν νὰ ἔχει μέσα του μία γλυκιὰ καραμέλα, πὺ τὴν πιπιλίζει διαρκῶς: “Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με...”.

Ἔτσι, αὐθόρμητα πλέον, ἐπιθυμοῦμε καὶ ζητοῦμε νὰ λέμε τὴν Εὐχή, γιὰτί ἔχουμε γλύκα στὸ στόμα καὶ στὰ χεῖλη γεύση μελιοῦ. Καὶ τότε, βέβαια, γιὰ κανένα λόγο δὲ θέλουμε νὰ σταματήσουμε τὸ ὄνομα τοῦ Χριστοῦ. Ὅταν μᾶς διακόπτουν γιὰ τὸν ἄλφα ἢ βῆτα λόγο, αἰσθανόμαστε σὰν νὰ μᾶς λείπει κάτι τὸ πολύτιμο, γιὰτί ἡ ψυχὴ αἰσθάνεται τὴν ἔλλειψη τῆς Εὐχῆς καὶ τὴν ἀναζητεῖ. Μόλις ὅμως ξαναβρεῖ τὴν εὐκαιρία, ἀμέσως ἀρχίζει καὶ πάλι: “Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με...”

Ἡ προφορικὴ Εὐχὴ εἶναι μὲν στάδιο ἀρχαρίων -ὧν πρῶτος εἰμὶ ἐγώ- ἀλλὰ εἶναι καὶ στάδιο εἰσαγωγικὸ γιὰ ὅλους ἐκείνους, πὺ ἐπιθυμοῦν ἐν Πνεύματι Ἁγίῳ νὰ ἐργάζονται τὴν Εὐχή, ὅσο μποροῦν, ὡστε νὰ δοῦν καλύτερες ἡμέρες στὴ ζωὴ τους, στὴν οἰκογένειά τους καὶ στὸ περιβάλλον τους γενικότερα. Εἶναι δὲ ἐπίμονος καὶ ἀπαραίτητη ἀρχή, γιὰ τὴν ἐπιτυχία τοῦ τελικοῦ σκοποῦ, δηλαδὴ τοῦ ἁγιασμοῦ τοῦ Ὁρθοδόξου χριστιανοῦ, πὺ πετυχαίνεται μὲ τὴν κατάκτηση τῆς καρδιᾶς ἀπὸ τὸ παντοδύναμο ὄνομα τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ.

Ὁ χριστιανός, πὺ λέει τὴν Εὐχή, πλουτίζει πνευματικά! Πλουτίζει, ὄντως, ἀπὸ τὶς θεῖες Τριαδικὲς δωρεές ἀλλ' ὄχι χωρὶς κόπους, πειρασμοὺς καὶ σκληροὺς πνευματικοὺς ἀγῶνες, πὺ χρειάζονται, γιὰ νὰ ἀπαλλαγεῖ ἀπὸ τὰ μύρια πάθη, πὺ ἔχει μέσα του καὶ κυρίως τὴν ψωρο-ὑπερηφάνεια.

Τὰ παραδείγματα πὺ ὑποδεικνύουν, ὅτι ἡ Εὐχὴ εἶναι δυνατὴ καὶ, μέσα στὸν κόσμο, εἶναι πολλὰ καὶ ζωντανὰ ἀνάμεσα στοὺς χριστιανούς, πὺ ζοῦν καὶ ἀγωνίζονται φιλότιμα, ἐν Χριστῷ.

Ὁ μακαριστὸς πάπα-Χαράλαμπος, μέλος τῆς συνοδείας τοῦ ὁσίου Γέροντος Ἰωσήφ τοῦ Ἡσυχαστῆ καὶ προηγούμενος τῆς Ἱ. Μ. Διονυσίου τοῦ Ἁγίου Ὁρους, διηγεῖτο ἀπὸ τὴν προσωπικὴ του πείρα ὡς Πνευματικοῦ, τὰ ἑξῆς:

“Ἐξομολογῶ κάποιον ἀνδρόγυνο ἀπὸ τὴ Θεσσαλονίκη. Ἔχουν τέτοια ἀκρίβεια, πὺ τοὺς θαύμασα. Πρόκειται, πραγματικὰ, γιὰ μία “κατ' οἶκον ἐκκλησία”.

Ἔχουν τρία παιδιά. Μόλις φύγουν τὰ παιδιά στὸ σχολεῖο καὶ ὁ ἄνδρας γιὰ τὴ

δουλειά, ή γυναίκα κάθεται μία-δυο ώρες και λέει τήν Εύχή. Κατόπιν σηκώνεται, αρχίζει τις δουλειές του σπιτιού και έν τώ μεταξύ ή Εύχή, σαν μηχανή, δουλεύει άσταμάτητα, πότε με τὸ στόμα και πότε με τὸ νοῦ. Ὁ ἄνδρας, μόλις γυρίσει ἀπὸ τὴ δουλειά, άμέσως θ' αλλάξει και θα πάει λίγη ώρα για προσευχή και μελέτη. Αὐτὴ τὴν τάξη συνήθισαν και τὰ παιδιά τους.

Μου ἔγραφε τις προάλλες ή μάνα: “Τὰ παιδιά μας ἔμαθαν νὰ λένε τὴν Εύχή και στὸ σχολεῖο. Ὅταν γυρίζουν ἀπὸ τὸ σχολεῖο, ἔχω τελειωμένες τις δουλειές και τὸ φαγητὸ και κάθομαι ξανὰ στὸ προσευχητάρι. Τὰ παιδιά με περιέργεια με ρωτοῦν:

-Τί κάνεις ἐκεῖ, μαμά;

-Προσεύχομαι στὸ Χριστούλη, για νὰ μᾶς φυλάει.

-Μαμά, μπορούμε κι ἐμεῖς νὰ προσευχόμαστε μαζί σου;

-Βεβαίως, παιδιά μου. Ὁ Χριστούλης σᾶς ἀγαπᾷ και θέλει νὰ μιλάτε μαζί Του.

Ἔτσι λοιπὸν, κάναμε συνήθεια και τὸ μεσημέρι προσευχόμαστε ὅλοι μαζί δεκαπέντε-εἴκοσι λεπτὰ και ὕστερα τρῶμε. Ὅταν τὸ βράδυ γυρίσει και ὁ πατέρας τους, καθόμαστε ὅλοι μαζί. Ἄλλοτε διαβάζουμε μαζί βιβλία τῆς Ἐκκλησίας, ἄλλοτε τοὺς διηγοῦμαι ἱστορίες.

Κάποτε μᾶς τυχαίνει κανέναν ξένος και μᾶς χαλᾷ λίγο τὴ σειρά. Ὡστόσο, οἱ πιὸ πολλοί μᾶς ἔμαθαν και, εἴτε ἔρχονται για ν' ἀκούσουν καμιά ὠφέλιμη κουβέντα εἴτε πᾶνε σὲ ἄλλους φίλους τους, πὸν ταιριάζουν στὰ φρονήματα. Κάποιες φορές κανονίζουμε και μικρὲς οἰκογενειακὲς ἀγρυπνίες.

Τὴν Κυριακὴ, ὅλοι οἰκογενειακῶς θα ἐκκλησιασθοῦμε και θα κοινωνήσουμε. Μὲ τὴ Χάρη τοῦ Κυρίου, και τὰ παιδιά μας προσαρμόσθηκαν και μᾶς ἀκολουθοῦν χωρὶς προβλήματα. Παρόλο πὸν οἱ φίλοι τους στὸ σχολεῖο δὲ νηστεοῦν, ὅμως εὐτυχῶς δὲν παρασύρονται”.

Τελειώνοντας, γράφει αὐτὴ ή χαριτωμένη γυναίκα:

“Κατ' αὐτὸν τὸν τρόπο κυλᾷ ή ζωή μας. Ἴν και ἔχουμε πολλοὺς πειρασμοὺς ἀπὸ τὸ φθόνο τοῦ ἐχθροῦ, ὅμως αἰσθανόμαστε ὅτι στὸ σπίτι μας βασιλεύει ὁ Χριστὸς και εἴμαστε πολὺ χαρούμενοι και εὐτυχισμένοι”.

Και καταλήγει ὁ ἁγιασμένος Γέροντας Χαράλαμπος:

“Να, τέκνον, ἔνα παράδειγμα ἀπὸ μέσα στὸν κόσμο, για νὰ ἐννοήσεις ὅτι ὁ Θεὸς δὲν εἶναι προσωπολήπτης. Δίνει τὴ χάρη Του παντοῦ.

Πηγή: agiazoni.gr