

## Ἰερὰ Μονὴ Κουτλουμουσίου - Πνευματικὰ Μελετήματα, Ἀδιαλείπτως Προσεύχεσθε

[01] [02] [03] [04] [05] [06] [07] [08] [09] [10]  
[11] [12] [13] [14] [15] [16] [17] [18] [19] [20]  
[21] [22] [23] [24] [25] [26] [27] [28] [29] [30] [31]

---

### ΜΕΛΕΤΗΜΑ 1ον

Μὲ τὴν προσευχὴ μιλᾷει ὁ ἄνθρωπος ἄμεσα μὲ τὸν Θεό. Μὲ τὴν προσευχὴ ὁ ἄνθρωπος γίνεται παιδί τοῦ Θεοῦ! Μὲ τὴν προσευχὴ ξεπερνιοῦνται τὰ ἐμπόδια τοῦ βίου τούτου, δηλαδή οἱ θλίψεις, οἱ στενοχώριες, τὰ βάσανα, οἱ δυστυχίες, οἱ στερήσεις, οἱ μηχανορραφίες, οἱ ραδιουργίες, οἱ καταλαλιές καὶ οἱ συκοφαντίες. Μὲ τὴν προσευχὴ συντριβονται τὰ βέλη τῶν ὀρατῶν καὶ ἀοράτων ἐχθρῶν.

Μὲ τὴν προσευχὴ ἀποκτοῦμε τὴ μακαρία ὑπομονὴ τοῦ Θεανθρώπου καὶ Σωτῆρα Χριστοῦ καὶ τῶν ἁγίων ἀνδρῶν τῆς Παλαιᾶς καὶ Καινῆς Διαθήκης. Μὲ τὴν προσευχὴ ἀποκτοῦμε περισσότερη πνευματικὴ δύναμη!... Μὲ τὴν προσευχὴ παίρνομε τὴν οὐράνια παρηγοριὰ καὶ παραμυθία τῆς ψυχῆς! Μὲ τὴν προσευχὴ ἀποκτοῦμε τὴν Οὐράνια Σοφία. Μὲ τὴν προσευχὴ τελοῦνται τὰ ἑπτὰ μυστήρια τῆς Ἐκκλησίας μας. Μὲ τὴν προσευχὴ λαμβάνομε τὸν ἐπιούσιον ἄρτον, δηλαδή τὰ ὑλικά καὶ τὰ πνευματικά ἀγαθὰ! Μὲ τὴν προσευχὴ ἀντλοῦμε περισσότερο θάρρος, ὑπομονὴ καὶ ἐλπίδες.

Μὲ τὴν προσευχὴ οἱ ἅγιοι ἄνδρες τῆς Παλαιᾶς καὶ τῆς Καινῆς Διαθήκης ἐτέλεσαν θαύματα, νεκροὺς ἀνέστησαν, ἀσθενεῖς θεράπευσαν καὶ λογιῆς-λογιῆς βασανιστήρια υπέμειναν!... Μὲ τὴν προσευχὴ γινόμαστε ὅμοιοι μὲ τοὺς ἁγ. Ἀγγέλους, οἱ ὅποιοι νύχτα-μέρα ὑμνοῦν καὶ δοξολογοῦν τὸν Θεό! Μὲ τὴν προσευχὴ γίνονται τὰ θαύματα. Μὲ τὴν προσευχὴ θεραπεύονται ἀνίατες ἀσθένειες καὶ ἐκδιώκονται τὰ δαιμόνια! Μὲ τὴν προσευχὴ μποροῦμε νὰ σταθοῦμε στὰ πόδια μας καὶ νὰ βαδίσουμε ἀπρόσκοπτα τὸ δρόμο τοῦ Θεοῦ. Μὲ τὴν προσευχὴ δυναμώνεται ἡ πίστη μας στὸν Θεό!... Μὲ τὴν προσευχὴ ὁ νοῦς καὶ ἡ καρδιά μας καθαρίζονται ἀπὸ κάθε κοσμικὴ πονηρία! Μὲ τὴν προσευχὴ ὁ νοῦς καὶ ἡ καρδιά μας γίνονται ναὸς τοῦ Παναγίου Πνεύματος! Μὲ τὴν προσευχὴ ὁ Πατήρ, ὁ Υἱὸς καὶ τὸ ἅγιον Πνεῦμα εἰσέρχονται καὶ κατοικοῦν στὶς καρδιές μας!...

Μὲ τὴν προσευχὴ ἡ γλῶσσα μας γίνεται σάλπιγγα τοῦ Ἁγ. Πνεύματος, σαλπίζουσα οὐράνια ρήματα. Μὲ τὴν προσευχὴ μᾶς δίνονται ἀόρατα ὁδηγίες καὶ συμβουλές ἀπὸ τὸ Πανάγιο Πνεῦμα!... Μὲ τὴν προσευχὴ παραμένει διαρκῶς κοντὰ μας ὁ φύλακας Ἄγγελος καὶ μᾶς φυλάσσει ἀπὸ κάθε κακό. Μὲ τὴν προσευχὴ ἀνοίγονται τὰ πνευματικά αὐτιά τῆς ψυχῆς καὶ ἀκοῦνε τὴ γλυκὴ οὐράνια φωνὴ τοῦ Κυρίου μας Ἰησοῦ, καθὼς ἐπίσης ἀνοίγονται καὶ τὰ πνευματικά μάτια τῆς ψυχῆς. Μὲ τὴν προσευχὴ ἀποφεύγομε νὰ σκεφθοῦμε ἢ νὰ κάμομε τὸ κακό. Μὲ τὴν προσευχὴ γινόμαστε ταπεινότεροι καὶ ἀγαθότεροι. Μὲ τὴν προσευχὴ νικάμε τὶς πανουργίες ὀρατῶν καὶ ἀοράτων ἐχθρῶν! Μὲ τὴν προσευχὴ παρηγορούμεθα καὶ ἀνακουφιζόμεθα στὶς λογιῆς-λογιῆς θλίψεις τῆς ζωῆς!...

Γιὰ νὰ ὠφεληθεῖς ἀπὸ τὴν προσευχὴ πρέπει: α) νὰ ξεχνᾷς κάθε φροντίδα κοσμικὴ. β) Τὸ λόγο ποὺ προφέρει τὸ στόμα αὐτὸν νὰ συλλογίζεται καὶ ὁ νοῦς μας, δηλαδή νὰ μὴ λαλεῖ ἄλλα ἢ γλῶσσα καὶ ἄλλα σκέπτεται ὁ νοῦς μας. Τότε ἀληθινὰ ἡ προσευχὴ μας ἀνεβαίνει στὸν Οὐράνιον Πατέρα καὶ παίρνομε τὰ μεγάλα χαρίσματα καὶ τὶς δωρεές τοῦ Ἁγ. Πνεύματος καὶ συγχωροῦνται οἱ ἁμαρτίες μας!...

---

### ΜΕΛΕΤΗΜΑ 2ον

Ἡ προσευχὴ εἶναι ἀπὸ τὶς κυριώτερες καὶ ἰσχυρότερες δυνάμεις, ποὺ κάνουν τὸν

προσευχόμενο να ξαναγεννιέται και του χαρίζουν σωματική και πνευματική εύεξία. Χωρίς την προσευχή ούτε οι άμαρτίες μας συγχωρούνται ούτε Μυστήριον κάνουμε ούτε και ο Θεός μας δίνει τη βοήθειά του και τη χάρη Του.

Ἡ προσευχή εἶναι τὰ μάτια καὶ τὰ φτερά τῆς ψυχῆς μας καὶ μᾶς δίνει θάρρος καὶ δύναμη ν' ἀντικρύσουμε τὸν Θεό. Ὅμως κατὰ τὴν προσευχή πρέπει: α) Τὸ ἦθος μας νὰ εἶναι ταπεινὸ, τρεφόμενο μ' ἀγνὲς ἐλπίδες, β) Νὰ μεταχειριζόμαστε ὅσα ταπεινῶν καὶ ἡσυχάζουν τὸ σῶμα, ἐλευθερώνοντας τὸ νοῦ ἀπὸ κάθε ἐνόχληση, γ) Τὰ ἐνδύματά μας νὰ εἶναι ταπεινά, δ) Οἱ τροφές μας νὰ εἶναι ἐκεῖνες ποὺ πρέπει καὶ τὰ πιотά μας ἐλαφρὰ καὶ μὲ μέτρο, ε) Ἡ ὀρθοστάσια μας καὶ οἱ γονυκλισίες μας ἀνάλογες μὲ τὶς δυνάμεις μας, στ) Ὁ ὕπνος μας νὰ εἶναι ὀλίγος καὶ σὲ σκληρὰ στρώματα, ζ) Νὰ μεταχειριζόμαστε ὅσα δαμάζουν τὸ σῶμα καὶ ξυπνοῦν τὸ νοῦ φέρνοντάς μας κοντὰ στὸ Θεό. Σ' αὐτὸ βοηθοῦν πολὺ ἡ ἀνάγνωση τῶν Θείων Γραφῶν καὶ τῶν ἐρμηνειῶν τῶν Ἀγ. Πατέρων, τὰ νηπτικὰ ἀποφθέγματα τῶν Ὁσίων καὶ οἱ κατανυκτικὲς ψαλμωδίες καὶ η) Νὰ νιώθουμε σ' ὅλη τους τὴν ἔκταση τὰ θαύματα, ποὺ ἔγιναν καὶ γίνονται σ' ὅλον τὸν κόσμον.

Προσεύχου, λοιπόν, ἀδελφέ μου, μὲ τὸ στόμα, ὥσπου νὰ σὲ φωτίσει ἡ Θ. Χάρη νὰ προσεύχεσαι καὶ μὲ τὴν καρδιά σου. Τότε θὰ συντελεσθεῖ μέσα σου μὲ θαυματουργικὸ τρόπο ἑορτὴ καὶ πανήγυρη καὶ δὲ θὰ προσεύχεσαι πιά μὲ τὸ στόμα ἀλλὰ μὲ τὴν καρδιά. Σὲ κάθε σου ἐργασία ἀπὸ τὸ πρωὶ μέχρι τὸ βράδυ, ἄς προηγεῖται ἡ προσευχή! Αὐτὴ ἄς κυβερνάει ὅλες σου τὶς πράξεις! Αὐτὴ γεννάει τὴ μετάνοια καὶ τὸ δάκρυ! Αὐτὴ προχωρεῖ ὡς τὰ μύχια τῶν λογισμῶν μας. Αὐτὴ εἶναι ἡ γεννήτρια τῆς Θείας Ἀγάπης! Αὐτὴ καθαρίζει τὸ λογιστικὸ τῆς ψυχῆς. Αὐτὴ ἐξαγνίζει τοὺς Ἀγγέλους καὶ τοὺς Ἁγίους!... Αὐτὴ φυλάγει καθαρὸ τὸ ἐπιθυμητικὸ τῆς ψυχῆς μὲ τὸ νὰ βρίσκεται μπροστὰ στὸ Θεό, νὰ ὁμιλεῖ καὶ νὰ προσκολλᾶται σ' Αὐτὸν μ' ὅλη τῆς τὴν ἐπιθυμία. Γιατὶ καθέννας ποὺ ἀγαπάει καὶ φοβᾶται τὸ Θεὸ εἶναι ἀδύνατο νὰ μὴ σκέπτεται ταπεινά, εἶναι ἀδύνατο νὰ κυβερνᾶται ἀπὸ τὸ θυμὸ. Γι' αὐτὸ καὶ λέμε πὼς ἡ ὁσία ταπείνωση καθαρίζει τὴν ψυχὴ.

### ΜΕΛΕΤΗΜΑ 3ον

Ὁ Θεὸς ἔχει παραχωρήσει στὴ θέληση καὶ στὴ δύναμη τοῦ ἀνθρώπου μόνο τὴν ποσότητα τῆς προσευχῆς. Ἐχει διδάξει τὴ συνεχῆ καὶ ἀδιάλειπτη προσευχὴ πάντοτε καὶ σὲ κάθε τόπο. Μόνο μ' αὐτὸν τὸν τρόπο γινόμεθα κάτοχοι τοῦ μυστικοῦ τῆς ἀληθινῆς προσευχῆς καὶ πίστεως. Μόνον ἔτσι τηροῦμε τὶς ἐντολὲς τοῦ Θεοῦ καὶ πετυχαίνουμε τὴ σωτηρία μας. Ἡ ποσότητα λοιπὸν τῆς προσευχῆς ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὸν ἄνθρωπο.

Οἱ Ξαυθόπουλοι Κάλλιστος καὶ Ἰγνάτιος συμβουλεύουν συχνὴ προσευχὴ στὸ ὄνομα τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ πρὶν ἀπὸ κάθε ἔργο καὶ πράξη, ἐπειδὴ ἡ συχνότητα τελειοποιεῖ ἀκόμη καὶ τὴν ἀτελεῖ προσευχὴ. Ὁ δὲ Διάδοχος τῆς Φωτικῆς παραδέχεται ὅτι, ὅταν ἄνθρωπος ἐπικαλεῖται τὸ ὄνομα τοῦ Θεοῦ ὅσον μπορεῖ συχνότερα, δὲν πέφτει εὐκόλα σὲ ἁμαρτήματα. Μάθε ὅτι κάθε παλμὸς καὶ κάθε σκέψη προσευχῆς ὀφείλεται σ' ἐνέργεια τοῦ Ἁγ. Πνεύματος καὶ εἶναι ἡ μυστικὴ φωνὴ τοῦ Ἀγγέλου φύλακος τοῦ καθενός μας. Τὸ ὄνομα τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ, ποὺ ἐπικαλούμεθα στὴν προσευχὴ, περιέχει μέσα του αὐτοὑπάρχουσα καὶ αὐτενεργοῦσα ἀνορθωτικὴ δύναμη.

Μὴν ἀνησυχεῖς λοιπὸν ἀπὸ τὴν ἀτέλεια καὶ τὴν ξηρασίαν τῆς προσευχῆς σου, ἀλλὰ περίμενε μ' ἐπιμονὴ τὸν καρπὸ τῆς συχνῆς ἐπικλήσεως τοῦ θείου ὀνόματος καὶ δὲν θ' ἀργήσῃ νὰ ἔλθῃ. Ἐκεῖνο ποὺ θὰ πρέπει νὰ σὲ ἀνησυχεῖ εἶναι ἡ ἀμέλεια γιὰ προσευχὴ. Αὐτὴ ἦταν ἡ κύρια καὶ μοναδικὴ αἰτία, ποὺ ἔσπρωξε τὸν Ἀπ. Πέτρο στὸ ν' ἀρνηθεῖ τὸν Χριστό!... Αὐτὴ ἦταν ἐκεῖνη ποὺ τὸν εἶχε κάνει περήφανο, γιατί ὁποῖος νομίζει τὸν ἑαυτοῦ του ἀσφαλῆ καὶ σταθερό, δὲν ζητᾶει μὲ τὴν προσευχὴ τὴ βοήθεια τοῦ Θεοῦ.

Ὁ Θ. Πέτρος εἶχε πολλοὺς λόγους νὰ καταφύγει στὴν προσευχὴ: γιατί ὁ Κύριος τοῦ τὸ εἶχε παραγγεῖλει λέγοντας σ' ὅλους τοὺς Ἀποστόλους «Ἐχετε πάντα τὸ νοῦ σας καὶ προσεύχεσθε, γιὰ νὰ μὴ μπιεῖτε σὲ πειρασμό». Ἀκόμη καὶ ἰδιαίτερη παρατήρηση τοῦ ἔκαμε

ὁ Κύριος, ὅταν τοῦ εἶπε: «Πέτρε κοιμᾶσαι;» Ἀκόμη ὁ Πέτρος εἶχε πρόσφατο τὸ παράδειγμα τοῦ Κυρίου, ποῦ προσευχόταν συνέχεια ἐπὶ τρεῖς ὥρες. Κι ὅμως ὅλα αὐτὰ δὲν μπόρεσαν νὰ τὸν κάνουν νὰ ξυπνήσει ἀπὸ τὸ βαρὺ ὕπνο, ποῦ τὸν εἶχε κυριεύσει. Βλέπεις, ἀδελφέ, πόσο ἀδύνατος εἶναι ὁ ταλαίπωρος ἄνθρωπος, ὅταν δὲν ζητάει μὲ τὴν προσευχὴ βοήθεια ἀπὸ τὸν Θεό;

---

#### ΜΕΛΕΤΗΜΑ 4ον

Ὁ Πέτρος, ὁ κορυφαῖος τῶν Ἀποστόλων, στὸν ὁποῖον ὁ Πατὴρ ἀπεκάλυψε τὴ Θεότητα τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ λέγοντας: «Σὺ εἶσαι ὁ Χριστός, ὁ υἱὸς τοῦ ἀληθινοῦ Θεοῦ», ὁ Πέτρος, ποῦ εἶδε μὲ τὰ μάτια του τὴ Θεότητα τοῦ Χριστοῦ πάνω στὸ ὄρος Θαβώρ, αὐτὸς ὁ Πέτρος, ὅταν μ' ἀπλότητα μίᾶ ἀσήμαντη γυναίκα τὸν ρώτησε «Μήπως εἶσαι καὶ σὺ ἀπὸ τοὺς ἄνθρώπους τούτου», δηλαδὴ τοῦ Ἰησοῦ, χωρὶς δισταγμὸ ἀποκρίθηκε: «Δὲν ξέρω τὸν ἄνθρωπο!» Καὶ δὲν σταμάτησε μόνο σὲ τούτη τὴν ἄρνηση, ἀλλὰ μπροστὰ σ' ὄλο τὸ βλάσφημο ἐκεῖνο πλήθος «τότε ἄρχισε νὰ ἀναθεματίζει καὶ νὰ ὀρκίζεται πὼς δὲν γνωρίζει καθόλου τὸν ἄνθρωπον αὐτόν». Καὶ ὅλα αὐτὰ γιατί; Διότι δὲν εἶχε μαζί του τὸ ὄπλο τῆς προσευχῆς, γιὰ ν' ἀμυνθεῖ στὴν ἐπίθεση. Γιατὶ εἶχε ἀμελήσει νὰ προσεύχεται καὶ δὲν εἶχε ἐνωθεῖ διὰ μέσου τῆς προσευχῆς μὲ τὸν Παντοδύναμο Κύριο.

Παρόμοια παραστρατήματα καὶ λαβύρινθοι περιμένουν ὅποιον δὲν προσεύχεται διαρκῶς. Καταντάει νὰ ἀρνεῖται τὸν Κύριο γιὰ πολὺ ἀσήμαντα πράγματα. Καὶ ἀφοῦ τὸν ἀρνηθεῖ, ἐξακολουθεῖ ν' ἀπομακρύνεται ἀπ' Αὐτόν πέφτοντας ἀπὸ τὴ μὴ ἀμαρτία στὴν ἄλλη. Γι' αὐτὸ καὶ ὁ Κύριος εἶπε τὴν παραβολὴ τῆς χήρας καὶ τοῦ Κριτοῦ τῆς ἀδικίας: «Γιὰ νὰ μᾶς παρακινήσει νὰ προσευχόμαστε πάντοτε καὶ νὰ μὴ βαριόμαστε».

Μάθε λοιπὸν καὶ σύ, ἀδελφέ, μὲ ἄλλου πάθημα, δηλαδὴ μὲ τὸ κατρακύλισμα τοῦτο τοῦ Ἀπ. Πέτρου, νὰ μὴ κρατεῖς ποτὲ τὸν ἑαυτὸ σου ἀπὸ τὸ νὰ προστρέχει πρὸς τὸν Κύριο μὲ τὴν προσευχὴ, ἰδιαίτερα σὲ στιγμὲς πειρασμοῦ καὶ θλίψεων γιατί ξέρω πὼς ἂν ἀφήσεις τὴν προσευχὴ, ἓνα ἀπλὸ πείραγμα, ἓνας μόνο λόγος, μὴ μόνον ἀντίρρηση ὁποιουδήποτε εἶναι ἀρκετὰ νὰ σὲ κάνουν ν' ἀρνηθεῖς ὅλες σου τὶς καλὲς πράξεις καὶ συνήθειες, ποῦ ἔκαμες γιὰ τὴ σωτηρία τῆς ψυχῆς σου καὶ νὰ λησμονήσεις Ἐκεῖνον τὸν Δεσπότην, ποῦ τόσο πολὺ σ' εὐεργέτησε κι ἔδωσε τὸ Αἷμα Του καὶ τὴ ζωὴ Του γιὰ σένα...

---

#### ΜΕΛΕΤΗΜΑ 5ον

Ἄπειρες εἶναι οἱ αἰτίες, ποῦ μέρα καὶ νύχτα στὴ ζωὴ μας, μᾶς παρακινοῦν γιὰ προσευχὴ: Ὅλος ὁ κόσμος γύρω μας. Ὅλα τὰ κτίσματα τοῦ Δημιουργοῦ μᾶς παρακινοῦν ν' ἀναπέμψουμε δεήσεις πρὸς τὸν Κύριον. Ὁ ἥλιος ποῦ μᾶς χαρίζει τὸ φῶς τῆς ἡμέρας. Τὸ φεγγάρι μὲ τ' ἄστρα, ποῦ τὶς ξαστερες νύχτες γίνονται ἀδαμαντοστόλιστη κορῶνα τῆς γῆς. Τὰ σύννεφα μὲ τὶς ἀστραπὲς καὶ τὶς μπόρες, οἱ σεισμοί! Ἡ ἀπεραντοσύνη τῆς θάλασσας, ἄλλοτε μὲ τὴ γαλήνη κι ἄλλοτε μὲ τὰ κύματά της. Τὰ πουλιὰ ποῦ πετᾶνε ἐπάνω μας τιτιβίζοντας χαρούμενα... Ὅλα μας λένε: «Προσευχήσου στὸν Πλάστη μας»...

Οἱ καθημερινές μας ἀνάγκες, ἡ συναίσθηση τῆς μικρότητάς μας μέσα στὸ ἀπέραντο σύμπαν, μᾶς παρακινοῦν νὰ ζητοῦμε κάθε τόσο μὲ προσευχὴς τὴ βοήθεια τοῦ Κυρίου. Ἡ ἱστορία μας μὲ τὶς ἐθνικὲς καταστροφές, ὅταν οἱ πρόγονοί μας δὲν ἀκολουθοῦσαν τὸ δρόμο τοῦ Θεοῦ καὶ μὲ τὶς ἀνόδους καὶ νικηφόρους πολέμους, ὅταν ἐκτελοῦσαν τὶς ἐντολές Του, μᾶς ἐπιτάσσει: «Μὴ ξεχνᾶς ποτέ σου τὸ Θεό». Οἱ προγονικὲς συνήθειες, ποῦ κληρονομήσαμε ἀπὸ τοὺς γονεῖς μας. Οἱ γραπτὸι καὶ ἄγραφοι νόμοι. Μὲ λίγα λόγια ὁ ἠθικὸς νόμος, ποῦ μὲ θεϊκὴ ἔμπνευση καταγράφηκε στὰ Εὐαγγέλια, μᾶς βροντοφωνοῦν νὰ βρισκόμαστε σὲ διαρκῆ ἐπικοινωνία μὲ τὸν Οὐράνιο Πατέρα.

Τὰ ἄπειρα παραδείγματα τῶν Ἁγίων καὶ τῶν Μαρτύρων τῆς Ἐκκλησίας μας, ποῦ ἡ προσευχὴ τοὺς πλημμύριζε μὲ γαλήνη καὶ καρτερία καὶ στίς πιὸ φρικτὲς στιγμὲς τῶν μαρτυριῶν τους! Ἀλλὰ καὶ ὁ ἴδιος ὁ Κύριος Ἰησοῦς, ποῦ σταυρώθηκε γιὰ τὴ σωτηρία μας,

μᾶς δείχνουν μέρα-νύχτα τὸ δρόμο τῆς προσευχῆς. Ἀρκεῖ ν' ἀνοίξουμε τὰ μάτια τῆς ψυχῆς μας. Ἀρκεῖ νὰ συναισθανθοῦμε τὸ σκοπὸ τῆς ἀποστολῆς μας σὲ τοῦτο τὸν πρόσκαιρο κόσμο καὶ θὰ δοῦμε ὀλόφωτο τὸ δρόμο τῆς προσευχῆς νὰ μᾶς ὀδηγεῖ πρὸς τὸν Κύριο τῆς αἰώνιας ζωῆς.

Προσπάθησε λοιπὸν καὶ σύ, ἀδελφέ, νὰ ἔχεις πάντα ἀνοιχτὰ τὰ μάτια καὶ τ' αὐτιά τῆς ψυχῆς σου, γιὰ νὰ βλέπεις καὶ ν' ἀκοῦς ὅλα αὐτά, πὸ σου μιλάνε γιὰ τὴν προσευχὴ καὶ σοῦ δείχνουν φωτεινὸ τὸ δρόμο πρὸς τὸν Θεό!...

---

### ΜΕΛΕΤΗΜΑ 6ον

Ὁ Πανάγαθος Θεὸς ἀκούει τὶς προσευχὲς ὄλων μας ἀνεξαιρέτως, ἀρκεῖ νὰ ἐκπορεύονται καὶ ἐκπέμπονται ἀπὸ τὰ βάθη τῆς καρδιάς μας. Ἀκόμη καὶ τῶν ἁμαρτωλῶν τὶς προσευχὲς ἀκούει ὁ Κύριος, ὅταν γίνονται μὲ πίστη καὶ πραγματικὴ μετάνοια. Χαίρεται μάλιστα ὁ Κύριος, ὅταν οἱ ἁμαρτωλοὶ, πικρὰ μετανιωμένοι γιὰ τὶς πράξεις τους, ζητοῦν συγχώρεση. Ἔτσι χάρηκε ὁ πατέρας τῆς παραβολῆς τοῦ Ἀσώτου κι ἔσφαξε τὸ μόσχο τὸ σιτευτό, μόλις γύρισε ὁ παραστρατημένος υἱὸς του! – Ὁ προφητὰναξ Δαβίδ, ὁ μέγας αὐτὸς ποιητὴς καὶ ψαλμωδός, πὸ οἱ προσευχὲς του περιέχονται στὸ ἀνυπέβλητο Ψαλτήρι «Ἄμάρτησα ἀπέναντι τοῦ Κυρίου» ὁμολόγησε, ὅταν συνηλθε ἀπὸ τὸ παραστράτημά του. Καὶ ὁ Κύριος τοῦ φανέρωσε: «Σοῦ συγχώρεσα τὴν ἁμαρτία σου, μὴ λοιπὸν στενοχωρεῖσαι γι' αὐτήν». Ὅταν ὁ αὐταρχικότατος καὶ σκληρότατος βασιλιάς τῶν Ἰουδαίων Μανασσῆς ταπεινώθηκε νικημένος κι αἰχμαλωτισμένος ἀπὸ τοὺς Ἀσσυρίους καὶ προσέφυγε στὸν Θεὸ καὶ τὸν παρακάλεσε νὰ τὸν συγχωρέσει γιὰ τ' ἁμαρτήματά του, Ἐκεῖνος «καὶ ὑπήκουσε αὐτοῦ καὶ ὑπήκουσε τῆς βοῆς αὐτοῦ καὶ ἐπέστρεψεν αὐτὸν εἰς Ἱερουσαλὴμ ἐπὶ τὴν βασιλείαν αὐτοῦ»...

Κατὰ τὴν παραβολὴ τοῦ Κυρίου Ἰησοῦ, ὅταν ὁ Τελώνης μπῆκε στὸ ναὸ καὶ ταπεινὸς καὶ συντριμμένος ζήτησε συγχώρεση λέγοντας «Θεέ μου, λυπήσου με τὸν ἁμαρτωλὸ καὶ συγχώρεσέ με», ἐπειδὴ τὰ λόγια βγήκαν ἀπὸ τὰ μύχια τῆς καρδιάς του, ἔκαναν τὸν Μεγαλοδύναμο νὰ τὸν συγχωρέσει. Καὶ κατὰ τὴ σταύρωση τοῦ Κυρίου μας Ἰησοῦ, ἕνα «Μνήσθητί μου, Κύριε», δηλαδὴ «Θυμήσου με, Κύριε, ὅταν ἔλθεις στὴ Βασιλεία σου» τοῦ ἐνὸς ἀπὸ τοὺς δυὸ ληστῆς, στάθηκε ἱκανό, γιὰ νὰ μπεῖ αὐτὸς μέσα στὸν Παράδεισο!

Μὴ διστάσεις λοιπὸν καὶ σύ, ἀδελφέ μου, ὅταν ὡς ἄνθρωπος πέσεις σὲ κάποιο ἁμάρτημα, νὰ ζητήσεις τὴ συγχώρεση ἀπὸ τὸν Κύριό μας. Νὰ εἶσαι βέβαιος, πῶς, ὅταν ἡ μετάνοιά σου εἶναι πραγματικὴ, θὰ σοῦ δοθεῖ ἡ ἄφεση.

---

### ΜΕΛΕΤΗΜΑ 7ον

Ἄν ὁ Πανάγαθος Θεὸς ἀκούει τὶς προσευχὲς τῶν ἁμαρτωλῶν πὸ μετανοοῦν, πολὺ περισσότερο ἀκούει καὶ τὶς προσευχὲς τῶν δικαίων καὶ τοὺς στέλνει τὴ βοήθειά Του. Ἔνα τέτοιο παράδειγμα εἶναι ἡ Ἄννα, ἡ μητέρα τοῦ προφήτη Σαμουήλ. Τὴν ἐνάρετη κι εὐτυχισμένη ζωὴ τῆς τὴν ἐσκίαζε ὁ καημός, ὅτι εἶχε προχωρήσει ἀρκετὰ στὴν ἡλικία καὶ δὲν εἶχε ἀποκτήσει παιδί. Κατέφυγε τότε στὸν Θεὸ καὶ προσευχήθηκε στὸν Κύριο καὶ μὲ δάκρυα θερμὰ τὸν παρακάλεσε νὰ λύσει τὴ στεῖρωσή της. Ὁ Θεὸς εἰσάκουσε τὴν προσευχὴ της καὶ τῆς ἔδωσε τὸν Σαμουήλ...

Ἡ Παλαιὰ Διαθήκη εἶναι γεμάτη ἀπὸ τέτοια παραδείγματα. Ἔτσι, ὁ προφήτης Ἠλίας «Μὲ προσευχὴ παρακάλεσε τὸ Θεὸ νὰ μὴ βρέξει καὶ δὲν ἔβρεξε τρία χρόνια καὶ ἕξι μῆνες. Καὶ πάλι προσευχήθηκε καὶ ὁ οὐρανὸς ἔβρεξε καὶ ἡ γῆ ἔδωκε πλούσια τοὺς καρπούς της». Ὁ Ἐλισσαῖος ἀνέστησε τὸ παιδί τῆς Σωμανίτιδας μὲ προσευχὴ. Καὶ εἶναι σ' ὅλους γνωστὸ πῶς ὁ προφήτης Δανιὴλ μὲ τὴν προσευχὴ ἔφραξε τὰ στόματα τῶν λεόντων! Καὶ πῶς καὶ οἱ τρεῖς παῖδες μέσα στὴν κάμινο μὲ τὴν προσευχὴ ἔσβησαν τὴ δύναμη τῆς φωτιᾶς!

Ζήτα λοιπὸν καὶ σύ, ἀδελφέ μου, μὲ τὴν προσευχὴ τὴν προστασία καὶ τὴ βοήθεια τοῦ

ἐπουράνιου Πατέρα καὶ νὰ εἶσαι βέβαιος, ὅτι, ἐὰν τὰ αἰτήματά σου εἶναι ἀγνὰ καὶ ψυχοφελῆ, θὰ εἰσακουσθεῖς ἀπὸ τὸν Κύριο. Ἔχε δὲ ὑπόψη σου ὅτι τὰ αἰτήματα θὰ ἀκουσθοῦν, ὅταν ἔχεις ἀκλόνητη πίστη στὸν Θεό. Καὶ ἡ πίστη ἀποκτᾶται καὶ στερεώνεται μονάχα μὲ τὴν προσευχή! Ὅταν μὲ πίστη ἀπευθυνόμαστε πρὸς τὸν Κύριο παρακαλώντας Τὸν γιὰ δίκαια πράγματα, μᾶς ἀκούει. Ὅμως ἡ προσευχή μας πρέπει νὰ γίνεται μὲ ταπείνωση, ὅμοια μ' ἐκείνη τοῦ Τελώνη. Ἡ περηφάνεια στὴν προσευχή φέρνει τ' ἀντίθετα ἀποτελέσματα, ὅπως ἔγινε μὲ τὸ Φαρισαῖο τῆς ἰδίας παραβολῆς. «Ὅπως ἡ προσευχή τοῦ ταπεινοῦ κάμπει τὸν Θεό, ἔτσι καὶ ἡ προσευχή τοῦ ὑπερήφανου κάνει τὸν Ὑψιστο νὰ θυμῶνει μαζί σου καὶ νὰ ὑπολογίζει τὴν προσευχή σου ὡς ἁμαρτία» γράφουν οἱ Νηπιτικοὶ Πατέρες...

---

## ΜΕΛΕΤΗΜΑ 8ον

Ἡ σωτηρία τοῦ ἀνθρώπου ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὴν προσευχή, γιατί τὸν ἐνώνει μὲ τὸν Θεό. Ὅταν ὁ ἄνθρωπος εἶναι ἐνωμένος μὲ τὸν Θεό, εἶναι ἐπόμενο νὰ μὴ ξεφεύγει ἀπὸ τὸ Νόμο τοῦ Θεοῦ καὶ νὰ προσέχει σὲ κάθε βῆμα του. Ἔτσι μὲ τὴν προσευχή ὅλοι μας οἱ σκοποὶ στὴ ζωὴ εἶναι θεάρεστοι. Ὅλες μας οἱ ἐνέργειες στέφονται ἀπὸ ἐπιτυχία, γιατί ἔχουμε συμπαραστάτη μας τὸ Θεό. Εἶναι λοιπὸν ἡ προσευχή κάτι ἀναγκαῖο καὶ πρωταρχικὸ στὴ ζωὴ μας. Ὅμως ὁ σατανὰς μᾶς παρανομεύει πάντοτε, γιὰ νὰ βρεῖ μιὰ στιγμή, ποῦ δὲν κρατᾶμε τὸ ὄπλο τῆς προσευχῆς, ὥστε νὰ μᾶς παρασύρει στὸ δρόμο του, ποῦ πάντα εἶναι εὐκολὸς καὶ κατηφορικός. Νά, γιατί ἐπιβάλλεται ἡ προσευχή μας νὰ εἶναι πάντοτε συνεχῆς καὶ ἀδιάλειπτη. Ἡ ἐκτέλεση τῶν ἄλλων χριστιανικῶν καθηκόντων μας γίνεται κατὰ διαστήματα, τὸ καθῆκον ὅμως τῆς προσευχῆς ἐπιβάλλεται νὰ γίνεται ἀδιάκοπα καὶ συνεχῶς.

Πρέπει νὰ ξέρεις, ἀδελφέ μου, ὅτι καὶ ἡ ἀπλὴ ἐπίκληση τοῦ Ὄνόματος τοῦ Κυρίου εἶναι προσευχή!... Καὶ δὲ χωράει ἀμφιβολία, ὅτι αὐτὸ μπορεῖ καὶ πρέπει νὰ γίνεται συνεχῶς, σὲ κάθε ἀναπνοή μας... Μ' αὐτὸν τὸν τρόπο ἡ σκέψη μας καὶ ἡ μνήμη μας κατευθύνονται συνεχῶς στὸν Θεό. Ἡ πορεία αὐτῆ τῆς σκέψης μας στὴ θεϊκὴ παρουσία σημαίνει δόσιμο ὀλοκληρωτικὸ τοῦ εἶναι μας στὸν Κύριον Ἰησοῦν. Σημαίνει δόσιμο τῆς ψυχῆς μας σ' Αὐτόν. Νά, γιατί οἱ Ἅγιοι Πατέρες μᾶς συμβουλεύουν νὰ ἐπικαλούμεθα τὸ Ὄνομα τοῦ Κυρίου Ἰησοῦ σὲ κάθε ἀναπνοή μας.

Οἱ δυνάμεις τοῦ κακοῦ, ποῦ εἶναι ἀντίθετες στὴν προσευχή τῆς καρδιάς μας, μᾶς ἐπιτίθενται ἀπὸ δυὸ μέρη: Ἀπὸ τ' ἀριστερὰ καὶ ἀπὸ τὰ δεξιὰ. Δηλαδή: Ὅταν δὲν μποροῦν νὰ μᾶς ἐμποδίσουν ἀπὸ τὴν προσευχή μὲ τὶς μάταιες καὶ ἁμαρτωλὲς σκέψεις, φέρνουν στὸ μυαλό μας λογῆς-λογῆς ὑλιστικὲς σκέψεις, γιὰ νὰ ματαιώσουν τὴν προσευχή μας, ποῦ δὲν ἀνέχεται νὰ ὑποφέρει ὁ μισόκαλος σατανὰς... Καὶ κάνει τὸ πᾶν, γιὰ νὰ μᾶς ξεγελάσει νὰ ἐγκαταλείψουμε τὴ συνομιλία μας μὲ τὸ Θεό, ἀρχίζοντας κοσμικὲς συνομιλίες μ' ἀνθρώπους...

Κλείνε λοιπὸν, ἀδελφέ μου, σὰν ἄλλος Ὀδυσσεύς τ' αὐτιά τῆς ψυχῆς σου πρὸς τὶς σειρήνες τοῦ κόσμου τοῦ αἰῶνα τούτου, ποῦ κατὰ τὸ ταξίδι τῆς ζωῆς σου ἀκοῦς ἀπὸ δεξιὰ ἢ ἀριστερὰ σου νὰ σοῦ τραγουδοῦν μαγικὰ τραγούδια γιὰ ὑλιστικὲς θεωρίες καὶ μοντέρνες ιδέες.

---

## ΜΕΛΕΤΗΜΑ 9ον

Γιὰ νὰ εἶναι ἀληθινὴ ἡ προσευχή, πρέπει νὰ γίνεται μὲ ἀποκλειστικὸ σκοπὸ νὰ μᾶς συνδέσει μὲ τὸν Θεὸ γι' αὐτὸ ἡ καλύτερη, ἡ ἀληθινὴ προσευχή εἶναι ἐκείνη, ποῦ γίνεται στὰ κρυφά. Γιὰ τὴ μυστικὴ προσευχὴ Ὁ Ἐυαγγελιστὴς Ματθαῖος γράφει: «Σύ, ὅταν προσεύχεσαι, ἔμπα στὸ ταμεῖο σου καὶ ἀφοῦ κλείσεις καλὰ τὴν πόρτα σου, προσευχήσου στὸν Πατέρα σου ἐκεῖ στὰ κρυφά». Ταμεῖο ἐδῶ ἐννοεῖ τὴν καρδιά μας καὶ τὸν ψυχικὸ μας κόσμον γενικά. Ἐκεῖ ὅπου φυλάγουμε τοὺς μύχιους λογισμούς μας, τὰ συναισθήματά μας

καὶ τὶς ἐπιθυμίες μας. Ἐκεῖ μας συμβουλεύει νὰ μπαίνουμε κάθε φορὰ πὸν θέλουμε νὰ προσευχηθοῦμε. Καὶ ὅταν μας λέει νὰ κλείνουμε τὴν πόρτα, ἐννοεῖ τὴν πόρτα κυρίως τῶν σωματικῶν περισπασμῶν καὶ φροντίδων. Μόνο με τὸ κλείσιμο αὐτῆς τῆς πόρτας ἐξασφαλιζόμαστε ἀπὸ κάθε πειρασμὸ καὶ ὁ νοῦς μας προσηλώνεται στὸν Θεό!...

Ὁ δὲ ἱερός Θεοτόκης γράφει: «Ὅταν προσεύχεσαι, βάλε ὅλη σου τὴν προσοχὴ καὶ ἐπιμέλεια νὰ ἀκούνε τ' αὐτιά σου ὅσα λέει τὸ στόμα σου, καὶ νὰ αἰσθάνεται ἡ καρδιά σου ὅσα λαλεῖ ἡ γλῶσσα σου... Τότε ἀληθινὰ μπιῆκες μέσα στὸ ταμεῖο σου καὶ ἔκλεισες τὴν πόρτα σου. Τότε ἀληθινὰ ἡ προσευχή σου ἀνεβαίνει σὰν θυμίαμα ἐνώπιον τοῦ Κυρίου καὶ κατεβάζει ἀπὸ τὸν Οὐρανὸ τὴ συγχώρηση τῶν ἁμαρτιῶν σου καὶ τὰ μεγάλα χαρίσματα τοῦ φιλάνθρωπου Θεοῦ».

Ἀφιετηρία καὶ παντοτινὴ ἐνέργεια γιὰ τὴν ἐξασφάλιση τῆς σωτηρίας μας εἶναι ἡ προσευχή, πὸν κατ' αὐτὸν τὸν τρόπο γίνεται τὸ πρῶτο καθήκον κάθε Χριστιανοῦ, πὸν θέλει νὰ φέρει ἄξια τὸ ὄνομα τοῦ Κυρίου μας. Γιὰ τοὺς λόγους αὐτοὺς τὸ Ἅγιο Εὐαγγέλιο παραγγέλλει τὴν ἀδιάλειπτη προσευχή.

Ὅλες οἱ πράξεις εὐσεβείας ἔχουν ἡ κάθε μὴ τὸν καιρὸ της. Ἡ προσευχή δὲν περιορίζεται χρονικά, εἶναι δικά της ὅλα τὰ χρόνια τῆς ζωῆς μας. Χωρὶς τὴν προσευχὴ καμμιὰ ἀγαθὴ πράξη δὲν γίνεται καλά. Ὅποιος ἀποφασίσει νὰ ἐπικαλεῖται τὸ ὄνομα τοῦ Κυρίου Ἰησοῦ συνεχῶς, εἶναι φυσικὸ στὴν ἀρχὴ νὰ συναντᾶει δυσκολίες. Ὅσο ὅμως περισσότερο ἐπιμένει, τόσο γρηγορότερα συνηθίζει καὶ ἐξοικειώνεται μὲ τὴν προσευχή. Καὶ ἡ γλῶσσα του καὶ τὰ χεῖλη τοῦ ἀποκτοῦν τέτοια ἱκανότητα, ὥστε χωρὶς καμμιὰ προσπάθεια ὕστερα ἀπὸ λίγο καιρὸ, αὐτὸς πὸν προσεύχεται ἀντιλαμβάνεται ὅτι ἡ προσευχή του ἔγινε ἕνα συνεχὲς καὶ οὐσιῶδες ἀπόκτημα. Κι ἂν καμμιὰ φορὰ τοῦ συμβεῖ γιὰ ἕνα ὁποιοδήποτε λόγο νὰ τὴν σταματήσει, αἰσθάνεται ἔντονα σὰν κάτι νὰ τοῦ λείπει!... Κατ' αὐτὸν τὸν τρόπο ἡ προσευχὴ τοῦ γίνεται συνηθία καὶ τὸ μυαλὸ του ἀρχίζει νὰ συνηθίζει καὶ νὰ παρακολουθεῖ τὴν ἐνέργεια τῶν χειλέων. Ἔτσι ἔχει γιὰ γενικὸ ἀποτέλεσμα τὴ δημιουργία μᾶς πηγῆς εὐφροσύνης γιὰ τὴν καρδιά, ἀπ' ὅπου πιά ἐκπέμπεται ἡ ἀληθινὴ προσευχή!...

---

## ΜΕΛΕΤΗΜΑ 10ον

Τούτη τὴ γενικὴ διαπίστωση, ἀδελφέ μου, πρέπει νὰ σὲ σπρώξει καὶ σένα νὰ γίνεις λειτουργὸς τῆς ἀδιάλειπτης προσευχῆς, πὸν θὰ χαρίσει φωτισμὸ στὸ μυαλὸ σου καὶ θὰ διώξει μακριὰ ἀπὸ σένα ὅλες τὶς κακὲς σκέψεις. Ἐὰν ἐπιθυμεῖς πραγματικὰ ν' ἀποδιώξεις κάθε ἀντιχριστιανικὴ σκέψη καὶ νὰ ἐξαγνίσεις τὸ νοῦ σου, αὐτὸ θὰ τὸ καταφέρεις μὲ τὴν προσευχή. Τίποτε δὲν μπορεῖ νὰ ρυθμίσει τὶς σκέψεις μας ὅσο ἡ Προσευχή!... Ὁ Ἅγ. Ἰωάννης τῆς Κλίμακος λέει τὰ ἐξῆς: «Νίκησε τοὺς ἐχθροὺς στὸ μυαλὸ σου μὲ τὸ ὄνομα τοῦ Ἰησοῦ. Δὲν θὰ εὔρεις ἄλλο ὄπλο δυνατότερο ἀπ' αὐτό! Ὁμοίως καὶ τὰ πάθη σου θὰ κατασιγάσεις μέσα σου καὶ θὰ τὰ ἐξαλείψεις μὲ τὴν προσευχή»!...

«Μεῖζων ὁ ἐν ἡμῖν ἢ ὁ ἐν τῷ κόσμῳ», λέει ἡ Ἁγία Γραφή. Μὴ φοβᾶσαι οὔτε ἀτυχήματα οὔτε καταστροφές. Ἡ προσευχὴ θὰ σὲ προστατεύσει καὶ θ' ἀπομακρύνει κάθε κακὸ ἀπὸ σένα. Θυμήσου τὸν Ἀπ. Πέτρο, ὅταν ἔδειξε ὀλιγοπιστία καὶ ἀρχιζε νὰ βυθίζεται στὴ θάλασσα τῆς Τιβεριάδας.. Καὶ πρόσεξε, ἂν εἶσαι ὀκνηρὸς κι ἀπρόσεκτος στὴν προσευχὴ, δὲν θὰ σημειώσεις πρόοδο οὔτε στὴν ἐπίδιωξη ἀφοσιώσεώς σου στὸν Κύριο οὔτε στὴν ἀπόκτηση τῆς εἰρήνης καὶ τῆς σωτηρίας.

Ὅσο γιὰ τὴν ἀδιάλειπτη προσευχὴ, πρέπει νὰ ξέρεις πὼς στὴν οὐσία της εἶναι ἡ συνεχὴς ἐπίκληση τοῦ ὀνόματος τοῦ Κυρίου Ἰησοῦ καὶ Θεοῦ μας. Ἄν ἐπικαλούμαστε τὸ ὄνομα τοῦ Κυρίου Ἰησοῦ, προφέροντας τὸ ψιθυριστὰ ἢ νοερὰ κι ὅταν στεκόμαστε κι ὅταν καθόμαστε, κι ὅταν συνομιλοῦμε κι ὅταν περπατοῦμε κι ὅταν τρώγουμε κι ὅταν κάνουμε ὅ,τιδήποτε ἄλλο παντοῦ καὶ πάντοτε, κάνουμε ἀδιάλειπτη προσευχή! Ἡ συχνότητα στὴν προσευχὴ δημιουργεῖ μίαν συνηθία γιὰ προσευχὴ, πὸν δὲν ἀργεῖ νὰ γίνει δευτέρη φύση

καὶ φέρνει συχνὰ τὸ νοῦ καὶ τὴν καρδιά σὲ ἀνώτερη ψυχικὴ κατάσταση! Ἡ συχνὴ ἐξάσκηση στὴν προσευχὴ ἀπομακρύνει τὴν ψυχὴ ἀπὸ τὰ διάφορα ἁμαρτήματα ἐπιστρατεύοντάς τὴν καὶ ἐξασκώντας τὴν νὰ κάνει αὐτὸ ποὺ εἶναι οὐσιώδες, γιὰ νὰ πετύχει τὴν ἔνωση τῆς μετὰ τὸν Θεό.

Ἡ συχνότητα στὴν προσευχὴ εἶναι ὁ μοναδικὸς τρόπος γιὰ νὰ φθάσει κανεὶς στὸ ὕψος τῆς ἀληθινῆς καὶ καθαρᾶς προσευχῆς. Ἀποτελεῖ τὸ καλύτερο μέσο ἀποτελεσματικῆς προπαρασκευῆς γιὰ προσευχὴ καὶ τὸν ἀσφαλέστερο δρόμο, γιὰ νὰ φτάσει ὁ ἄνθρωπος στὸ τέλος, τὴν σωτηρία τῆς ψυχῆς του! Δὲν μπορεῖ νὰ θεωρεῖται Χριστιανὸς ἐκεῖνος ποὺ ἀγνοεῖ τὰ παρακάτω:

α) Ὅτι πρέπει νὰ προσεύχεται συχνὰ καὶ μετὰ ἐπιμέλεια καὶ ὅτι ὁ Θεὸς ἐπιθυμεῖ αὐτὴν τὴν προσευχή του,

β) Ὅτι πολλὰς φορές τιμωρούμεθα ἀπὸ τὴν ἀμέλειά μας γιὰ προσευχὴ, καὶ

γ) ὅτι ὅλοι οἱ Ἅγιοι προσεύχονταν θερμὰ καὶ συνεχῶς.

Ὁ Νικήτας Στηθάτος στὴ Φιλοκαλία λέει γιὰ τὴν προσευχὴ: «Αὐτὸς ποὺ κατόρθωσε νὰ πετύχει τὴν πραγματικὴ προσευχὴ καὶ πλημμυρίστηκε τὸ εἶναι τοῦ ἀπὸ τὴν ἀγάπη τοῦ Χριστοῦ, δὲν γίνεται αἰχμάλωτος τῶν αἰσθήσεων τοῦ καὶ δὲν δίνει τὴν προτίμησή του σὲ τίποτε. Δὲν ὑπερτιμᾷ τὸν δίκαιο καὶ δὲν κατακρίνει κανένα καὶ ὁμοιάζει μετὰ τὸν Θεό, ποὺ ἀνατέλλει τὸν ἥλιο ἐπὶ πονηροὺς καὶ ἀγαθοὺς καὶ βρέχει ἐπὶ δικαίους καὶ ἀδίκους».

---

## ΜΕΛΕΤΗΜΑ 11ον

Τὴ νοερὰ προσευχὴ ὁ καθένας μας μπορεῖ νὰ τὴν ἀποκτήσει καὶ νὰ τὴν κάνει μέσο ἐπικοινωνίας τοῦ μετὰ τὸν Κύριο. Δὲν στοιχίζει τίποτε, ἐκτὸς ἀπὸ τὴν προσπάθεια τῆς σιωπῆς καὶ τῆ φροντίδα γιὰ τὴν ὅσο τὸ δυνατὸ συχνότερη ἐπίκληση τοῦ γλυκύτατου ὀνόματος τοῦ Κυρίου Ἰησοῦ, ποὺ γεμίζει τὸν ἄνθρωπο μετὰ ἀγαλλίαση. Ἡ ἐνδοσκόπηση τοῦ ψυχικοῦ μας κόσμου μας δίνει τὴν εὐκαιρία νὰ γνωρίσουμε τί μυστήριον εἶναι ὁ ἄνθρωπος. Νὰ νιώσουμε τὴν εὐφροσύνη τῆς αὐτογνωσίας καὶ νὰ χύνουμε πικρὰ δάκρυα μετανόιας γιὰ τὶς πτώσεις μας καὶ τὴν ἀδυναμία τῆς θελήσεώς μας. Μετὰ τὸ νοῦ μέσα τὴν καρδιά μας μπορούμε νὰ κάνουμε σιωπηλοὺς κρίσεις καὶ ἐπικρίσεις καὶ νὰ διαβάζουμε μυστικὰ ὁλόκληρα βιβλία. Ἔτσι, ἂς μὴν ἀφήνουμε τὸ νοῦ μας νὰ λέει τίποτε ἄλλο, παρὰ τὴ σύντομη καὶ μονολόγιστη καλούμενη προσευχὴ «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, Υἱὲ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησόν με».

Ἀλλὰ δὲν ἀρκεῖ μόνον αὐτό. Χρειάζεται ἀκόμη νὰ κινήσεις καὶ τὴ θέλησή σου, δηλαδή νὰ λές τὴν εὐχήν αὐτὴ μ' ὅλη τὴ δύναμη τῆς ἀγάπης σου πρὸς τὸν Κύριον Ἰησοῦν. Μόνον ὅταν ἀπερίσπαστη ἀπὸ ἄλλες ἐννοιες καὶ σκέψεις ἔλθει ἡ ψυχὴ μας σ' ἐπαφὴ μετὰ τὸν Κύριο, τότε προσκολλᾶται μετὰ ἀγάπη στὰ νοήματα τῆς εὐχῆς... Ὅμως ὁ νοῦς μας ἀπὸ τὰ μικρὰ μας χρόνια ἔχει συνηθίσει νὰ πετάει, καθὼς λέμε, στὰ αἰσθητὰ πράγματα τοῦ ἐξω κόσμου καὶ στὶς διάφορες ὑποθέσεις, ποὺ μᾶς ἀπασχολοῦν ὡς ἄτομα. Ἀνάγκη λοιπὸν νὰ καταβάλλουμε κάθε προσπάθεια, γιὰ νὰ κατευθύνεται τὴν ὥρα τῆς προσευχῆς ὅλη μας ἡ σκέψη στὴν καρδιά. Γιὰ νὰ τὸ πετύχουμε αὐτὸ γρηγορότερα οἱ Ἅγιοι Πατέρες μας συμβουλεύουν τὰ παρακάτω: Ὅταν λέμε τὴ νοερὰ προσευχὴ, νὰ κρατᾶμε τὴν ἀναπνοή μας κατὰ τρόπο ὥστε νὰ μὴν ἀναπνέουμε μετὰ φυσικὸ ρυθμὸ, ἀλλ' ὕστερα ἀπὸ κάθε ἐπαγγελία τῆς εὐχῆς. Τὸ κράτημα αὐτὸ τῆς ἀναπνοῆς γίνεται αἰτία νὰ στενοχωρεῖται ἡ καρδιά μας μ' ἀποτέλεσμα νὰ πονεῖ. Συνέπεια τοῦ πόνου εἶναι νὰ ἐπιστρέφει ὁ νοῦς στὴν καρδιά καὶ στὴ συνέχεια ἡ ἀνάμνηση τοῦ Θεοῦ μας φέρνει μία γλυκεῖα εὐχαρίστηση. «Ἐμνήσθη τοῦ Θεοῦ καὶ ἠψφάνθη», δηλαδή: «Θυμήθηκα τὸν Θεὸν καὶ εὐχαριστήθηκα». Εἶναι διαπιστωμένο πᾶς ὅτι ἐκεῖνοι ποὺ μνημονεύουν τὸ ὄνομα τοῦ Κυρίου νιώθουν ἡδονὴ καὶ εὐχαρίστηση.

Ἐπειτα μετὰ τὸ λίγο καὶ μικρὸ αὐτὸ κράτημα τῆς ἀναπνοῆς λεπτύνεται ἡ σκληρότητα τῆς

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 Άγ. 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 νοῦς 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 άρχαριοι 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' αυτοσυγκεντρώνονται 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 διαβάξεις, να καταγίνεσαι και με την καρδιακή και νοερά αυτή προσευχή, έχοντάς την για αδιάλειπτο και παντοτινό σου έργο. Όταν καλεῖς μέσα από την καρδιά σου τον ενδιάθετο λόγο το γλυκύ, κοσμοπόθητο και παντοπόθητο όνομα του Ίησοῦ, όταν αναπλάθεις με το νοῦ σου τον Ίησοῦ, όταν ποθεῖς και αγαπάς μ' όλη σου τη θέληση τον Ίησοῦ, όταν ἐπιστρέφεις όλες σου τις ψυχικές δυνάμεις στον Ίησοῦ και όταν με συντριβή και ταπείνωση ζητεῖς τὸ ἔλεος ἀπὸ τὸν Ίησοῦ, σε πληροφορῶ ὅτι θὰ ἀπολαύσεις μεγάλη ὠφέλεια καὶ θὰ θερίσεις πλούσιους καρπούς.

Καὶ ἂν δὲν μπορεῖς πάντοτε νὰ καταγίνεσαι μ' αὐτό, γιατί θὰ σ' ἐμποδίζουν οἱ φροντίδες κι οἱ ταραχές τοῦ κόσμου τούτου, ἔχε τουλάχιστο καθορισμένες μία-δυὸ ὥρες τὴ μέρα- πὶο πολὺ τὰ βράδυα- κατὰ τις ὁποῖες νὰ ἀποσύρῃς σὲ τόπο ἤσυχο καὶ σκοτεινὸ καὶ νὰ καταγίνεσαι ἐκεῖ ἀπερίσπαστος μετὴν ἱερὴ καὶ πνευματικὴ αὐτὴ ἐργασία. Σίγουρα τότε θὰ ἔχεις καὶ σὺ τὰ ἀποτελέσματα τῆς προσευχῆς πὺ φανερῶνται πλούσια στὸ πνεῦμα μας, στὰ συναισθήματά μας ἀλλὰ καὶ στὶς ἀποκαλύψεις.

---

### ΜΕΛΕΤΗΜΑ 13ον

Οἱ καρποὶ τῆς νοεράς προσευχῆς εἶναι οἱ ἑξῆς:

«Πρῶτος καρπός: Ἐκεῖνος πὺ κλείνεται μέσα στὴν καρδιά του, ἀποξενώνεται ἀπ' ὅλα τὰ ὠραῖα τῆς ζωῆς καί, καθὼς ζεῖ μέσα στὸ πνεῦμα, δὲν κατακτιέται ἀπὸ τις ἐπιθυμίες τῆς σάρκας. Ἀκόμη, ὅταν ὁ νοῦς ἐνὸς ἀνθρώπου συνηθίσει νὰ μένει μέσα στὴν καρδιά, αὐτὸς ὁ ἄνθρωπος ὄχι μόνον ἀγαπάει νὰ κλείνει τὴν πόρτα τοῦ σπιτιοῦ του καὶ νὰ ἡσυχάζει, ὄχι μόνον νὰ κλείνει τὴν πόρτα τοῦ στόματός του καὶ νὰ σιωπᾷ, ἀλλὰ μετὴν προσευχὴ του κλείνει καὶ τὴν ἐσωτερικὴ πόρτα τῶν λογισμῶν καὶ δὲν ἀφήνει τὰ πονηρὰ πνεύματα νὰ λαλοῦν μετὰ αὐτοὺς ὅσα κακὰ καὶ πονηρὰ θέλουν. Διότι μετὴν πονηροὺς λογισμοὺς γίνεται ἀκάθαρτος ὁ ἄνθρωπος ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ τοῦ ἀνακρίνοντος καρδίας καὶ νεφρούς. Γι' αὐτὸ καὶ ὁ Ἅγ. Ἰωάννης τῆς Κλίμακος λέει: «Κλείνε καλὰ τὴν πόρτα τοῦ κελλιοῦ σου γιὰ τὸ σῶμα, τὴν πόρτα τῆς γλώσσας γιὰ τὰ λόγια καὶ τὴν ἐσωτερικὴ πόρτα γιὰ τοὺς λογισμοὺς».

Δεύτερος καρπὸς εἶναι, κατὰ τὸν Θεσσαλονίκης Γρηγόριον, ἡ μετὴν νοερά προσευχὴ ἀπόκτηση ταπεινώσεως, πένθους καὶ δακρύων. Ἐρωτᾷ ὁ ἅγιος: «Πῶς νὰ μὴ ταπεινωθεῖ ὁ δυστυχῆς, ὅταν βλέπει ὅλον τὸν κόσμον τῆς καρδιάς του σκοτεινὸ καὶ ζοφώδη ἀπὸ τὸ πυκνὸ σκότος, τὸ ὁποῖο προξενήθηκε σ' αὐτὸν ἀπὸ τις τόσες ἁμαρτίες πὺ ἔκαμε στὴ ζωὴ μετὰ λόγια, μ' ἔργα καὶ μετὰ λογισμοὺς;». Γράφει καὶ ὁ Ὅσιος Μάρκος: «Ἐκεῖνος πὺ εἶναι αἰχμάλωτος τῶν λογισμῶν του, πῶς εἶναι δυνατὸ νὰ δεῖ τὴν ἁμαρτία πὺ ἔχει μέσα του,



ἀφοῦ σκεπάζεται ἀπὸ τοὺς λογισμοὺς; Πῶς εἶναι δυνατὸ νὰ τὴ διακρίνει, ἀφοῦ σκεπάζεται ἀπὸ τὸ σκοτάδι καὶ τὴν ὀμίχλη τῆς ψυχῆς, ποὺ προέρχεται ἀπὸ κακὰς πράξεις;».

Πῶς νὰ μὴ πενθήσει καὶ νὰ μὴ λυπηθεῖ ὁ ταλαίπωρος, ὅταν βλέπει τὸ λογιστικὸ του μέρος γεμάτο ἀπὸ τόσους ὑπερήφανους λογισμοὺς; Ἀπὸ τόσους ἄλογους καὶ τόσους βλάσφημους καὶ δαιμονιώδεις λογισμοὺς; Πῶς νὰ μὴ κλάψει ὁ ἔλεεινός, ὅταν βλέπει τὸ ἐπιθυμητικὸ αἰχμάλωτο ἀπὸ τόσους αἰσχροὺς λογισμοὺς καὶ τόσες ἄτοπες ἐπιθυμίες, καὶ τὸ θυμικὸ του σὲ τόσες ἄτακτες ὀρμὲς μίσους καὶ φθόνου κατὰ τοῦ πλησίον του; Πῶς νὰ μὴ φωνάζει πρὸς τὸν Κύριον Ἰησοῦν νὰ τὸν ἐλεήσει καὶ νὰ τὸν ἰατρεύσει; Πῶς νὰ μὴ φωνάξει πρὸς τὸν Κύριον Ἰησοῦν, ὅταν βλέπει ὅλον τὸν ἐσωτερικὸν ἄνθρωπον ὄχι νὰ τοῦ Θεοῦ καὶ τῆς Χάριτος, ἀλλὰ σπῆλαιον τῶν ληστῶν καὶ ἐργαστήριον τῆς ἀμαρτίας καὶ τῶν δαιμόνων; Ὅθεν μὲ τὴν ταπείνωση τούτη καὶ τὸ πένθος καὶ τὰ δάκρυα ἴλεως γίνεται ὁ Θεὸς εἰς αὐτὸν καὶ τὸν ἀνακουφίζει ἀπὸ τὰ πάθη καὶ τὸν ἐλευθερώνει ἀπὸ τὶς προσβολὰς τῶν λογισμῶν καὶ τῶν δαιμόνων...

---

### ΜΕΛΕΤΗΜΑ 14ον

Τρίτος καρπὸς τῆς νοεραῆς προσευχῆς εἶναι ἡ ἐπιστροφή τοῦ νοῦ στὴν καρδιά καὶ ἡ διαμονὴ σ' αὐτήν, ὁπότε βλέπει ὁ νοῦς τὶς κακὰς κλίσεις τῆς καρδιάς, τὶς πονηρὰς κινήσεις τῶν λογισμῶν του, τὶς ἐπιβουλὰς καὶ τὶς κλοπὰς καὶ ἐνέδρες τῶν ἀκαθάρτων πνευμάτων. Ἔτσι βλέπει καθαρά, σὰν σὲ καθρέπτη, ὅλα του τὰ σφάλματα μέχρι τὰ παραμικρὰ καὶ ἔτσι ἐπικαλεῖται τὸν Κύριον Ἰησοῦν σὲ βοήθεια καὶ ζητεῖ συγχώρηση, μετανοεῖ, λυπεῖται, προσθέτει πένθος στὸ πένθος, ταπείνωση στὴν ταπείνωση καὶ κάνει ὅσα μπορεῖ, γιὰ νὰ διορθωθεῖ καὶ νὰ μὴν ἀμαρτάνει πλέον. Γιὰ τοῦτο καὶ περὶ τῆς νοεραῆς προσευχῆς εἶπε ὁ Ἅγ. Ἰωάννης τῆς Κλίμακος: «Τὴν κατάστασι ποὺ ἐπικρατεῖ μέσα σου ἡ προσευχή σου θὰ τὴν φανερώσει. Καθρέπτην αὐτὴν ἔχουν δώσει γιὰ τοὺς μοναχοὺς, οἱ Θεολόγοι».

Τέταρτος καρπὸς τῆς νοεραῆς προσευχῆς εἶναι ἡ καθαρὴ τῆς ἀνθρωπίνης φύσεως καὶ ἡ μετὰ τὴν κάθαρση διδομένη ὑπερφυσικὴ ἐνέργεια τοῦ Ἅγ. Πνεύματος. Οἱ Ἅγ. Πατέρες μετὰ τὶς νηστεῖες, ἀγρυπνίες, γονυκλισίες καὶ λοιπὰς κακοπάθειες τοῦ σώματος, γιὰ νὰ καθάρουν τὴν ἀνθρώπινη φύσιν ἀπὸ τὰ πάθη, ἐπενόησαν καὶ τὴ μέθοδο τῆς ἐπιστροφῆς τοῦ νοῦ στὴν καρδιά. Ἔτσι ἀφ' ἐνὸς καθαρίζονται εὐκολότερα ὁ νοῦς καὶ ἡ καρδιά, ποὺ εἶναι τὰ πλέον εὐκολότρεπτα στὸ κακὸ καὶ ἀφ' ἑτέρου κάνουν κατάλληλη τὴν ἀνθρώπινη φύσιν νὰ δεχθεῖ τὴν ὑπερφυσικὴ Χάρη καὶ ἐνέργεια τοῦ Θεοῦ. Ἔτσι μπορεῖ τὸ νὰ ἀγαπήσει ὁ ἄνθρωπος τὸν Θεὸν ἐξ ὅλης τῆς ψυχῆς του, ἐξ ὅλης τῆς καρδίας του, ἐξ ὅλης τῆς ἰσχύος του καὶ ἐξ ὅλης τῆς διανοίας του, κατὰ τὴν πρώτην ἐντολήν...

---

### ΜΕΛΕΤΗΜΑ 15ον

Πέμπτος καρπὸς τῆς νοεραῆς προσευχῆς εἶναι ὅτι, ἐὰν ὁ νοῦς συνηθίσει νὰ μπαίνει στὴν καρδιά καὶ νὰ συνομιλεῖ μὲ τὸν ἐνδιάθετο λόγο καὶ νὰ βρίσκει τὸ θέλημά του, δὲν μένει χωρὶς χαρὰ καὶ εὐφροσύνη. Συμβαίνει δηλαδὴ κάτι παρόμοιο μὲ κάποιον ξενιτεμένο, ποὺ, ὅταν γυρίσει στὸ σπιτί του, χαίρεται καὶ εὐφραίνεται, ποὺ ἀξιώθηκε νὰ δεῖ τὴ γυναῖκα καὶ τὰ παιδιὰ του ὕστερα ἀπὸ τόσα χρόνια ξενιτιάς. Ἔτσι συμβαίνει καὶ στὸ νοῦν, ὅταν εἰσέλθει στὴν καρδιά του, καθὼς λέει καὶ ὁ Θεῖος Νικηφόρος ὁ μονάζων: «Ὅπως ὁ ἄνδρας ποὺ ἔλειπε καιρὸ ἀπὸ τὸ σπιτί του, ὅταν ἐπιστρέψει, γίνεται ἕξαστος ἀπὸ τὴν χαρὰ του, ἔτσι καὶ ὁ νοῦς, ὅταν ἐνωθεῖ μὲ τὴν ψυχὴ, γεμίζει ἀπὸ ἀνείπωτη χαρὰ καὶ εὐφροσύνη».

Ἀφήνω κατὰ μέρος ὅλα τὰ ἄλλα ἀγαθὰ καὶ ὑπερφυσικὰ χαρίσματα, τὰ ὁποῖα ἀξιῶνται ὁ πιστὸς ἀπὸ τὴν νοερὰ τούτη ἐπιστροφή τοῦ νοῦ καὶ τὴν καρδιακὴν προσευχή. Μπορεῖς,

ἀδελφέ μου, νὰ φυλάξεις τὸ νοῦ καὶ τὴν καρδιά σου ἂν ὄχι τελείως καθαρὰ καὶ ἀπαθῆ-  
γιατὶ τοῦτο εἶναι δύσκολο νὰ τὸ πετύχεις μέσα στὸν κόσμo-, τουλάχιστον ὀλιγοπαθῆ καὶ  
ὅσο σοῦ εἶναι δυνατὸν καθαρὰ. Ἡ Ἄγ. Γραφή λέει: «Φύλαγε τὸν ἑαυτὸ σου καὶ μὴν  
ἀφήνεις κανένα κρυφὸ λογισμὸ νὰ γίνῃ ἀνόμημα στὴν καρδιά σου». Καὶ ὁ Σολομῶν  
παραγγέλλει: «Πρόσεχε ὅλες τὶς πόρτες τῆς καρδιάς σου, γιατί ὅλες εἶναι ἔξοδοι πρὸς  
τὴν ζωὴν».

Ὁ Ἄγ. Νικόδημος ὁ Ἀγιορείτης ἐκφράζεται ὡς ἐξῆς γιὰ τὴ συνεχῆ ἐπίκληση τοῦ ὀνόματος  
τοῦ Ἰησοῦ:

«Ὁ Ἰησοῦς ἅς εἶναι τὸ γλυκὺ μελέτημα τῆς καρδιάς σου.

Ὁ Ἰησοῦς ἅς εἶναι τὸ ἐντρυφήμα τῆς γλώσσας σου.

Ὁ Ἰησοῦς ἅς εἶναι τὸ συνεχῆς ἀδολέσχημα καὶ ἡ ἰδέα τοῦ νοῦ σου.

Ὁ Ἰησοῦς ἅς εἶναι ἡ ἀναπνοή σου καὶ ποτὲ νὰ μὴ χορταίνεις ἐπικαλούμενος τὸν Ἰησοῦν.

Ἀπὸ αὐτὴ τὴ συνεχῆ καὶ γλυκύτατη μνήμη τοῦ Ἰησοῦ θέλουν ἐμφυτευθεῖ καὶ γίνουιν μεγάλα  
δένδρα οἱ τρεῖς ἐκεῖνες μεγάλες καὶ θεολογικὲς ἀρετές, ἡ πίστη, ἡ ἐλπίς καὶ ἡ ἀγάπη».

Λοιπὸν καὶ σύ, ἀδελφέ μου, λέγε τὸ ὄνομα τοῦ Ἰησοῦ μὲ ἀγάπη καὶ δάκρυα, διότι κατὰ τὸν  
Ἄγ. Ἰσαὰκ «Ἡ θύμηση τῶν ἀγαπημένων προκαλεῖ δάκρυα». Ὅταν ἔτσι κάνεις, ὕστερα ἀπὸ  
λίγο καιρὸ θὰ ἔχεις τὴ συναίσθηση ὅτι ἡ προσευχὴ τοῦ Χριστοῦ πέρασε ἀπὸ τὰ χεῖλη  
στὴν καρδιά σου καὶ στὸν κάθε χτύπο τῆς ἐπαναλαμβάνονται οἱ λέξεις τῆς. Τὰ μάτια  
σου τότε θὰ σοῦ φαίνεται ὅτι θὰ βλέπουν μὲ τὴν καρδιά σου καὶ μέσα τῆς θὰ νιώθεις  
κάτι σὰν ἐλαφρὸ πόνο, ἐνῶ στὴ σκέψη σου θὰ βασιλεύει μεγάλη ἀγάπη γιὰ τὸν Κύριον  
Ἰησοῦν. Ὅποιος ἀσχολεῖται μὲ τὴν ἀδιάκοπη ἐσωτερικὴ προσευχὴ ὄχι μόνο σωφρονεῖ,  
ἀλλὰ καὶ βλέπει καλὰ καὶ θεολογεῖ: «Ζεῖτε ἀγνή πνευματικὴ ζωὴ καὶ τότε δὲν θὰ  
ὑποκύπτετε στὶς ἐπιθυμίες τῆς σάρκας», λέει ὁ Θ. Παῦλος. Ἡ προσευχὴ εἶναι ἕνα  
λειτουργήμα πὺ βοηθάει τὸν ἄνθρωπο νὰ ἐπικοινωνεῖ μὲ τὸ Δημιουργό του. Ὅλοι οἱ ἅγιοι  
Πατέρες στὴν κατὰ κόσμo ζωὴ τοῦς τὴν προσευχὴ εἶχαν κάνει καθημερινὴ ἀπασχόλησή  
τους καὶ κυριαρχικὸ βίωμά τους.

---

## ΜΕΛΕΤΗΜΑ 16ο

Ὁ Ἄγιος Νικόδημος ὁ Ἀγιορείτης γράφει: Οἱ τρόποι μὲ τοῦς ὁποίους πρέπει νὰ  
προσεύχεσαι εἶναι δύο, ἐσωτερικὸς καὶ ἐξωτερικὸς. Ὁ ἐσωτερικὸς εἶναι τὸ νὰ βιάζεσαι  
νὰ συμμαζώνεις τὸ νοῦ σου στὰ λόγια τῆς προσευχῆς κι ἄλλο κανένα πράγμα νὰ μὴν τὸν  
ἀφήνεις νὰ συλλογίζεται στοχαζόμενος ὅτι παρίστασαι ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ. Καὶ γιὰ νὰ  
συμμαζώνεται ὁ νοῦς σου εὐκολότερα βάστα καὶ λίγο τὴν ἀναπνοή σου. Τὴν δὲ καρδιά  
σου κάνε τὴν νὰ νοστιμεύεται στὰ λεγόμενα, καθὼς νοστιμεύεται καὶ στὰ καλὰ φαγητά.  
Νὰ ἔχεις ταπεινώση, συντριβὴ καὶ κατάνυξη, καὶ ἄλλοτε μὲν νὰ προσεύχεσαι μὲ τὸ νοῦ  
καὶ τὴν καρδιά, πὺ εἶναι καλύτερο, ἄλλοτε δὲ καὶ μὲ τὸ στόμα.

Ὁ δὲ ἐξωτερικὸς τρόπος, κατὰ τὸν αὐτὸν Ἄγ. Νικόδημον, εἶναι τὸ νὰ προσεύχεσαι πότε  
σκύβοντας κάτω τὴν κεφαλὴ σου, σὰν τὸν τελῶνη, πότε στεκόμενος, πότε γονατιστὸς  
καὶ πότε σηκώνοντας τὰ χέρια σου. Ὅλοι αὐτοὶ οἱ τρόποι εἶναι μαρτυρημένοι ἀπὸ τὶς  
Θεῖες Γραφές.

Ὁ καιρὸς τῆς προσευχῆς εἶναι τὸ νὰ προσεύχεσαι στοῦς διορισμένους ἀπὸ τὴν Ἐκκλησία  
ἑπτὰ καιροῦς (=ἐσπερινόν, ἀπόδειπνον, μεσονυκτικόν, ὄρθρον καὶ ὥρες) κατὰ τὸ  
ψαλμικὸ «Ἐπτὰ φορές τὴ μέρα Σε ὕμνησα». Ἰδιαίτερα νὰ βιάζεις τὸν ἑαυτὸ σου στὸ νὰ  
προσεύχεσαι παντοτινὰ καὶ ἀδιάλειπτα, καθὼς παραγγέλλει ὁ Ἄπ. Παῦλος  
«Ἀδιαλείπτως προσεύχεσθε». Νὰ προσεύχεσαι λοιπὸν καὶ ὅταν κάνεις τὴν τέχνη σου ἢ  
ἄλλη σου ὑπηρεσία καὶ νὰ τὶς ἀρταίνεις μὲ τὴν προσευχὴ ὡσὰν μὲ ἀλάτι, κατὰ τὸν  
Μέγαν Βασίλειον.

Ὁ τόπος τῆς προσευχῆς κατὰ πρῶτον λόγον εἶναι ὁ ναός. Κατὰ δεῦτερον λόγον νὰ εἶναι

ὁ πλέον ἡσυχος τόπος τοῦ σπιτιοῦ σου διότι βλέπουμε καὶ τὸν Ἀπ. Πέτρο πὸ «ἀνέβη πάνω στὸ δῶμα τοῦ σπιτιοῦ νὰ προσευχηθεῖ».

Λοιπὸν μὲ τέτοιο τρόπο προσευχόμενος ὁμολόγησε ὅτι ὅλη σου ἡ ἐλπίδα καὶ δύναμη εἶναι ἀκουμβισμένη πάνω στὴ δύναμη τοῦ λυτρωτοῦ σου καὶ ὅσο Ἐκεῖνος σὲ κρατᾷ νὰ μὴ πέσεις, τόσο θέλεις μείνει ὀρθος καὶ ἀπὸ τοὺς πειρασμοὺς ἀνίκητος! Καὶ συνεχίζει ὁ Ἅγ. Νικόδημος: «Κάμε ἀπόφαση, ὅτι ἀπὸ τώρα καὶ ἔμπρὸς ν' ἀφιερώνεσαι κάθε μέρα στὸ Δεσπότη Χριστὸ καὶ νὰ μὴ ἀποκάμης ζητώντας Του ἔλεος καὶ ὅλα τὰ πρὸς σωτηρίαν αἰτήματα». Καὶ ἂν δὲν σοῦ τὰ δώσει, λέγει ὁ Μέγας Βασίλειος: «Κι ἂν περάση μήνας κι ἂν χρόνος κι ἂν τρία ἢ τέσσερα καὶ περισσότερα ἔτη, ὥσπου νὰ εἰσακουσθεῖς, μὴ παραιτεῖσαι, ἀλλὰ μὲ πίστη ζήτα πάντοτε ὑπηρετώντας τὸ ἀγαθόν». Ἐπειδὴ βλέπουμε τὸν δίκαιον ἐκεῖνον Ἰσαάκ, πὸ παρακαλοῦσε τὸν Θεὸ εἴκοσι ὀλόκληρα χρόνια, γιὰ νὰ τοῦ δώσει παιδὶ καὶ ὕστερα τὸν εἰσήκουσε. Καὶ πολλοὶ ἀπὸ τοὺς Ἁγίους ἐφώναζαν στὸ Θεὸ κάθε μέρα «ἔλεος, ἔλεος, ἔλεος», ἄλλος ἐπὶ πενήντα καὶ ἄλλος ἐξήντα χρόνια καὶ ὕστερα ἔπαιρναν τὸ ζητούμενο ἢ στὸν καιρὸν τῆς ζωῆς ἢ στὸν καιρὸ τοῦ θανάτου!

Κατὰ τὸν Μέγα Βασίλειο κάνει τοῦτο ὁ Θεὸς καὶ δὲν μᾶς δίνει εὐκολὰ τὸ ζητούμενο καὶ γι' ἄλλες αἰτίες, πὸ Αὐτὸς ξέρει, κυρίως ὁμως, γιὰ νὰ μᾶς κάνει νὰ στεκόμαστε πάντοτε κοντὰ Του καὶ γιὰ νὰ φυλάξουμε αὐτό, πὸ πήραμε μὲ τόσες δυσκολίες.

Παρακάλεσε τὸν Κύριον, ἀδελφέ μου, νὰ σοῦ δώσει αὐτὸ τὸ πνεῦμα καὶ χάρισμα τῆς προσευχῆς, μὲ τὸ ὁποῖον ὡς ἂν μὲ ἓνα χρυσὸ κλειδὶ νὰ μπορεῖς ν' ἀνοίγεις σὲ κάθε καιρὸ κατὰ τὶς ἀνάγκες σου τοὺς θησαυροὺς τῆς χάριτος καὶ βοήθειάς Του.

---

#### ΜΕΛΕΤΗΜΑ 17ον

Ἄς δοῦμε ὁμως τί λένε καὶ οἱ ἄλλοι Ἅγιοι Πατέρες περὶ τῆς νοερᾶς προσευχῆς

Ὁ Ἅγ. Ἡσύχιος γράφει γιὰ τὴ προσευχή: «Ἀπὸ τὴ συνεχὴ μνήμη καὶ ἐπίκληση τοῦ Κυρίου Ἰησοῦ προέρχεται μέσα στὸ νοῦ μας μιὰ θεϊκὴ κατάσταση. Τοῦτο συμβαίνει, ἂν ἐπικαλούμεθα τὸν Κύριον Ἰησοῦν μὲ θέρμη καρδιάς βοῶντες πρὸς Αὐτὸν μέρα-νύχτα, ὅποτε ἡ συνέχεια γεννᾷ τὴ συνήθεια καὶ ἡ συνήθεια γίνεται δεύτερη φύση!... Ὅταν ἔρθει σ' αὐτὴν τὴν κατάσταση ὁ νοῦς μας, ἐπιζητεῖ τοὺς πολέμιους διαβόλους – ὅπως ὁ κυνηγητικὸς σκύλος τὸ λαγὸ στὸ δάσος – γιὰ νὰ τοὺς ἐξαφανίσει!»!

Ὁ Ἅγ. Μακάριος Αἰγύπτιος γιὰ νὰ μᾶς δείξει ὅτι συνέχεια καὶ μὲ προσοχὴ πρέπει νὰ προσευχόμεστε στὸν Θεό, γράφει: «Καθὼς μιὰ οἰκία, πὸ ἔχει μέσα της τὸν νοικοκύρη, εἶναι καθαρὴ, ἔτσι καὶ ἡ ψυχὴ πὸ ἔχει μέσα της τὸ Δεσπότη Χριστὸ διαμένοντα εἶναι πεντακάθαρη, διότι τὸν Κύριο μὲ ὄλους τοὺς πνευματικὸς θησαυροὺς ἔχει ἔνοικον καὶ ἡνίοχον!.. Οὐαὶ δὲ στὴν ψυχὴν ἐκείνην, τῆς ὁποίας ἀποδημεῖ ὁ Δεσπότης Χριστός!.. Γιατὶ τότε ἡ ψυχὴ αὐτὴ εἶναι ἔρημη ἀπὸ ἀρετὲς καὶ γεμάτη ἀπὸ κάθε ἀκαθαρσία καὶ ἀκαταστασία. Ἐκεῖ σειρήνες καὶ δαίμονες κατοικοῦν, ὅπως στὴν ἐρημωθεῖσα οἰκία αἴλουροι καὶ σκυλιὰ καὶ κάθε ἀκαθαρσία. Οὐαὶ στὴν ψυχὴν ἐκείνην, ἡ ὁποία δὲν σηκώνεται ἀπὸ τὸ φοβερὸ πέσιμό της καὶ μέσα της ἔχει τοὺς δαίμονες, πὸ τὴν πειθαναγκάζουν ν' ἀποστρέφεται τὸν Οὐράνιον Νυμφίον της ἀποσπώντας τὸ νοῦ της ἀπὸ τὸ Νυμφίον Χριστὸ καὶ παρασύροντάς του στὶς βιοτικὲς μέριμνες... Ὅταν δὲ ἡ ψυχὴ αὐτὴ ἐπιστρέψει στὸν Κύριο ἐπικαλούμενη Αὐτὸν νύχτα-μέρα, θὰ «ἐκδικήσῃ» αὐτὴν, ὅπως ὑπεσχέθη, καὶ θὰ καθαρῖσει αὐτὴν ἀπὸ τὴν κακία πὸ ἔχει μέσα της, ὅποτε ἄμωμη καὶ ἄσπιλη νύμφη θὰ παραστήσῃ αὐτὴν ἐνώπιόν Του.

Ἐὰν δὲν πιστεύεις ὅτι αὐτὰ εἶναι ἀληθινὰ – ὅπως καὶ εἶναι – ἐξέτασε τὸν ἑαυτὸ σου: α) ἂν σὲ ὀδηγεῖ τὸ Φῶς τὸ ἀληθινὸ καὶ β) ἂν τρώγεις τὴν ἀληθινὴ βρώση καὶ πόση, πὸ εἶναι ὁ Κύριος (=Θ. Κοινωνία). Ἐὰν ὁμως εἶσαι ἔρημος καὶ στερεῖσαι τούτων, ζήτα μέρα καὶ νύχτα νὰ λάβεις αὐτὰ πὸ στερεῖσαι.

Ὅταν λοιπὸν, ἀδελφέ μου, βλέπεις τὸν αἰσθητὸν Ἥλιον, ὕψωνε τὴ διάνοιά σου στὸν

νοητὸν καὶ τοῦτον ζήτησε, γιατί εἶσαι τυφλός!. Ὅταν θεωρεῖς φῶς, στρέψε τὴν ψυχὴ σου καὶ βλέπε, ἂν βρῆκες τὸ ἀληθινὸ καὶ ἀγαθὸ φῶς!... Διότι ὁλος αὐτὸς ὁ φαινόμενος κόσμος εἶναι σκιὰ τοῦ νοητοῦ καὶ ἀοράτου κόσμου. Ἔτσι παρὰ τὸν φαινόμενον ἄνθρωπον ὑπάρχει καὶ ἄλλος ἀφανής!... Καὶ μάτια, ποὺ τύφλωσε ὁ σατανὰς καὶ αὐτιά ποὺ ἐκούφανε ὁ μισόκαλος. Καὶ τοῦτον τὸν ἔσω ἄνθρωπον ἤλθε ν' ἀποκαταστήσει ὑγιῆ ὁ Κύριος Ἰησοῦς, «εἰς ὃν ἅμα τῷ Πατρὶ καὶ Πνεύματι Ἁγίῳ πρέπει τιμὴ καὶ δόξα αἰῶνιως. Ἀμήν».

---

## ΜΕΛΕΤΗΜΑ 18ον

Ὁ Ἅγιος Νικηφόρος γράφει τὰ παρακάτω γιὰ τὴν πνοὴ καὶ τὴν ἀναπνοή: «...Σὺ λοιπόν, ἀδελφέ μου, ἀφοῦ καθήσεις καὶ συγκεντρώσεις τὸ νοῦ σου, εἰσάγαγε αὐτὸν στὴν ὀπὴ τῆς μύτης, μὲ τὴν ὁποία μπαίνει ὁ ἀέρας, καὶ βίασε τὸ νοῦ σου νὰ συνεισέλθει στὴν καρδιά σου, καὶ δὲν θὰ μείνεις χωρὶς χαρὰ κι εὐφροσύνη!.. Συνήθιζε νὰ μὴν ἐξέρχεται γρήγορα ὁ νοῦς σου ἀπὸ τὴν καρδιά σου, ὅπου εὐχαριστεῖται καὶ κατὰ τὸ λόγο τοῦ Κυρίου «Ἡ Βασιλεία τῶν Οὐρανῶν ἐντὸς ἡμῶν ἐστι». Ὅποτε μὲ τὴν καθαρὴ προσευχὴ ὅλα τὰ ἐκτὸς τὰ ἀποστρέφεται καὶ τὰ μισεῖ».

Ὁ Θεοφύλακτος στὶς Ἐπιστολές του πρὸς τοὺς Μοναχοὺς καὶ τὶς Μοναχές, γράφει: «Ὅλοι οἱ Χριστιανοί, μικροὶ καὶ μεγάλοι, ἄνδρες καὶ γυναῖκες, μάλιστα δὲ οἱ Μοναχοὶ καὶ οἱ Μοναχές πρέπει νὰ προσεύχονται καὶ ἐκεῖ ποὺ δουλεύουν τὶς τέχνες τους καὶ ὅταν τρώγουν καὶ ὅταν περπατοῦν λέγοντες πότε μὲ τὸ στόμα καὶ πότε μὲ τὸ νοῦ καὶ τὴν καρδιά τὴ σύντομη εὐχὴ «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, Υἱὲ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησόν με». Καὶ μ' αὐτὴ ν' ἀρταίνονται καὶ σὰν μὲ ἀλάτι ν' ἀλατίζουν τὶς ἐργασίες τους. Εὐλογοῦνται μ' αὐτὴ ὅλες τους οἱ ὑποθέσεις καὶ ἀγιάζονται τὰ στόματα καὶ οἱ καρδιές τους διὰ τοῦ Ἁγίου Ὄνόματος τοῦ Κυρίου Ἰησοῦ. Γιὰ τοῦτο καὶ ὁ Θεῖος Χρυσόστομος παραγγέλλει σ' ὅλους τοὺς τεχνίτες τοῦτα: «Εἶσαι χειροτέχνης; Ψάλλε. Κάθεσαι; Ψάλλε. Εἶσαι μεγάλος βοηθὸς ὁ Ψαλμὸς».

Ὁ κάθε Χριστιανὸς ὀφείλει πάντοτε νὰ θυμᾶται τὸ Θεὸ καὶ νὰ Τὸν ἀγαπάει. Ἐπειδὴ μ' ὅποιο πράγμα ἔχει δεθεῖ ἡ καρδιά μας, ἐκεῖνο μᾶς τραβάει πάντα κοντὰ Του, καὶ αὐτὸ πρέπει νὰ εἶναι ὁ Θεός. Κι ὅταν ἡ καρδιά μας ποθεῖ τὸ Θεό, Αὐτὸς εἶναι καὶ ὁ Κύριος τῆς. Ὅχι μόνον ὅταν εὐτυχοῦμε στὴ ζωὴ μας, ἀλλὰ καὶ ὅλον τὸν ἄλλο χρόνο νὰ προσευχόμαστε. «Πάντοτε νὰ χαίρεσθε καὶ συνέχεια νὰ προσεύχεσθε», μᾶς συμβουλεῖ καὶ ὁ Θ. Παῦλος.

Κατὰ τὴν ἀποστολικὴ ὑποθήκη ὁ καλὸς Χριστιανὸς ὅ,τι κάνει τὸ κάνει γιὰ τὴ δόξα τοῦ Θεοῦ. Ἔτσι κάθε πράξη καὶ λόγος καὶ κάθε ἐνέργεια ἀποτελεῖ νοερὰ προσευχὴ. «Προσεύχεται γιὰ μᾶς πάντοτε ὁ νοῦς, ὅταν ξεφράξουμε ὅλες τὶς διεξόδους τῆς μνήμης γιὰ τὸ Θεό, γιατί δουλειά του πρέπει νὰ εἶναι οἱ θεάρεστες σκέψεις» λέει ὁ Ἅγ. Διάδοχος. «Ἄς μὴ προφασίζομαστε λέγοντας πῶς εἶναι δυνατὸ νὰ προσευχηθεῖ ἐκεῖνος ποὺ ἐργάζεται στὶς βιοτικὲς ἀσχολίες, ἀφοῦ δὲν μπορεῖ τὴν ὥρα τῆς δουλειᾶς νὰ πάει στὸ Ναό. Γιατὶ ὅπου καὶ νὰ εἶσαι μπορεῖς νὰ προσευχηθεῖς. Κανένας τόπος δὲν ἐμποδίζει καὶ καμμὴ ὥρα δὲν εἶναι ἀκατάλληλη. Κι ἂν τὰ γόνατα δὲν κλίνεις κι ἂν τὸ στῆθος δὲν χτυπήσεις καὶ τὰ χέρια σου στὸν Οὐρανὸ δὲν σηκώσεις, ἀρκεῖ μόνον διάνοια καθαρὴ νὰ δείξεις καὶ δημιουργήσεις ὅ,τι χρειάζεται γιὰ προσευχὴ», γράφει ὁ ἱ. Χρυσόστομος. Φοβερὸς εἶναι καὶ ὁ λόγος Γέροντος: «Ἄν ὁ μοναχὸς νομίζει πῶς μόνον ὅταν βρίσκεται σὲ στάση προσευχῆς, τότε μόνον προσεύχεται, ὁ μοναχὸς αὐτὸς καθόλου δὲν προσεύχεται».

---

## ΜΕΛΕΤΗΜΑ 19ον

Ὁ Ἅγ. Ἰωάννης ὁ Χρυσόστομος στὸ λόγο τοῦ περὶ νήψεως καὶ προσευχῆς, λέει τὰ πρὸ κάτω: «Ἀδελφοί, ν' ἀσχολεῖσθε πάντοτε μὲ τὴ νοερὰ προσευχὴ καὶ νὰ μὴν ἀπομακρύνεστε ἀπὸ τὸν Κύριο Ἰησοῦν, μέχρις ὅτου πετύχετε τὰ ἐλέη Του καὶ τοὺς οἰκτιρισμοὺς Του. Νὰ μὴ

ζητάτε τίποτε άλλο εἰμὴ τὸ ἄπειρον αὐτοῦ ἔλεος καὶ τοῦτο ἀρκεῖ γιὰ τὴ σωτηρία σας. Ζητοῦντες δὲ τὸ ἔλεος τοῦ Θεοῦ, νὰ βοᾶτε μὲ ταπεινὴ καὶ συντριμμένη καρδιὰ ἀπὸ τὸ πρῶτὸ μέχρι τὸ βράδυ καὶ ἂν εἶναι δυνατὸν καὶ ὅλη τὴ νύχτα λέγοντας συνέχεια «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, Υἱὲ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησον ἡμᾶς».

Ὅθεν σᾶς παρακαλῶ, ἀδελφοί, βιάζεστε τὸ νοῦ σας στὴν εὐχὴ τούτη μέχρι θανάτου. Γιατὶ τὸ ἔργο αὐτὸ τῆς προσευχῆς ἀπαιτεῖ βία μεγάλη, γιατί τὸ πολεμοῦν οἱ δαίμονες καὶ στενὴ καὶ θλιμμένη εἶναι ἡ ὁδός, ποὺ ὁδηγεῖ στὴν αἰώνια ζωὴ καὶ ὅσοι βιάζονται εἰσέρχονται, ὅπως εἶπε καὶ τὸ ἀψευδὲς στόμα τοῦ Κυρίου μας.

Καὶ δεύτερον παρακαλῶ, ἀδελφοί, μὴ ξεκόβετε τὴν καρδιά σας καὶ τὸ νοῦ σας ἀπὸ τὸν Θεό, ἀλλὰ προσέχετε νὰ κρατᾶτε τὴν καρδιά σας καθαρὴ ἀπὸ κάθε πονηρὸ λογισμό ἐπικαλούμενοι τὸ ὄνομα τοῦ Κυρίου Ἰησοῦ, ἕως ὅτου φυτευθεῖ στὶς καρδιές σας τὸ σωτήριον καὶ πανάγιον ὄνομα τοῦ Κυρίου Ἰησοῦ καὶ μορφωθεῖ μέσα σας ὁ Χριστός. Τότε θὰ νιώσετε μέσα στὶς καρδιές σας τὰ ὑπερφυσικὰ καὶ οὐράνια αὐτοῦ χαρίσματα καὶ ἐνεργείας καὶ μὴ ξεχνᾶτε ποτὲ ὅτι «ἡ Βασιλεία τῶν Οὐρανῶν ἀνήκει σὲ κείνους ποὺ βιάζονται τὶς θύρες της».

Καὶ τρίτην, ἀδελφοί, παράκληση σᾶς ἀπευθύνω. Μὴ παύσετε μήτε ν' ἀμελήσετε τὸν κανόνα τοῦτο τῆς νοερᾶς προσευχῆς, γιατί ἄκουσα νὰ λέγουν οἱ Πατέρες μας: Ἐκεῖνος ποὺ ἀμελεῖ τὸν κανόνα τοῦτον τῆς προσευχῆς δὲν εἶναι Χριστιανός! Γιατὶ ὁ Χριστιανὸς κι ὅταν τρώγει κι ὅταν πίνει κι ὅταν κάθεται κι ὅταν ἐργάζεται κι ὅταν βαδίζει, ὀφείλει νὰ κράζει ἀδιάκοπα μέσα στὴν καρδιά του τὸ «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, Υἱὲ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησον με». Κι αὐτὸ ἵνα ἡ συνεχὴς αὐτὴ ἐνθύμηση τοῦ ὀνόματος τοῦ Κυρίου Ἰησοῦ κινήσει σὲ πόλεμον τὸ δράκοντα, ποὺ φωλιάζει στὶς καρδιές μας. Καὶ τότε, εἴτε τὰ καλὰ καὶ θεῖα χαρίσματα εἴτε τὰ κακὰ καὶ τὰ πάθη, ποὺ κρύβονται μέσα μας, θὰ βρεῖ καὶ θὰ τὰ γνωρίσει μὲ τὴ νοερὰ Προσευχή, ἢ μὲ αὐτὴν ἀσχολούμενη ψυχὴ.

Καὶ πρῶτον μὲν θὰ γνωρίσει κάθε ρυπαρὸ καὶ πονηρὸ μολυσμὸ, δεύτερον δὲ θὰ νιώσει τὰ καλὰ καὶ θεῖα χαρίσματα, διότι ἡ εὐχὴ θὰ καταβάλλει ὅλη τὴ δύναμη τοῦ διαβόλου, ποὺ ἐνεργεῖ μέσα μας, καὶ σιγὰ-σιγὰ θὰ τὴν ἐκμηδενίσει! Τὸ ὄνομα τοῦ Κυρίου Ἰησοῦ κατερχόμενον στὰ βάθη τῆς καρδιᾶς μας θὰ κατατροπώσει τὸ δράκοντα τὸν κρατοῦντα τὶς νομὲς τῆς καρδιᾶς μας, θὰ ἐλευθερώσει τὴν ψυχὴ μας ἀπὸ τὴν ἐξουσία τοῦ διαβόλου καὶ θὰ ζωντανέψει αὐτήν, ποὺ ἦταν νεκρὴ ἀπὸ τὴν ἁμαρτία! Γιὰ τοῦτο συνέχεια νὰ ἐπικαλεῖσθε τὸ ὄνομα τοῦ Κυρίου Ἰησοῦ, μέχρις ὅτου ἡ καρδιὰ καταπιεῖ τὸν Κύριον, καὶ πάλιν ὁ Κύριος καταπιεῖ τὴν καρδιά, κι ἔτσι ἡ καρδιὰ καὶ ὁ Κύριος γίνονται ἓνα πράγμα.

Ἀλλὰ πρέπει νὰ γνωρίζετε ὅτι δὲν μπορεῖτε νὰ πετύχετε αὐτὸ τὸ ἔργο σὲ μιὰ ἢ δυὸ μέρες, ἀλλὰ χρειάζεται καὶ χρόνος μακρὸς καὶ ἀγώνας πολὺς, μέχρις ὅτου νὰ ἐξέλθει ἀπὸ τὴν καρδιά ὁ σατανάς, νὰ εἰσέλθει δὲ καὶ νὰ ἐνοικήσει καὶ κατοικήσει σ' αὐτήν ὁ Δεσπότης Χριστός!. Τοῦτο ἐπιβεβαιώνει καὶ ὁ Θ. Παῦλος γράφοντας: «Ἔχετε νὰ πολεμήσετε ἐχθροὺς ὄχι αἰσθητοὺς καὶ σωματικούς, ἀλλὰ ἀσώματους καὶ ἀόρατους, τοὺς πονηροὺς δαίμονες, τοὺς ἄρχοντες τοῦ σκοτεινοῦ τούτου καὶ παρερχόμενου κόσμου». Ὁ ἴδιος Ἅγιος λέει γιὰ τὴν προσευχή: «Ἡ προσευχή, ὅταν τὴν κάνουμε μὲ τὴν καρδιά μας, ὅσο ἁμαρτωλοὶ κι ἂν εἴμαστε, μᾶς καθαρίζει». Ἡ ἀγάπη τοῦ Θεοῦ εἶναι πολὺ μεγάλη, ἐνῶ ἐμεῖς, ἂν καὶ εἴμαστε ἁμαρτωλοὶ, δὲν θέλουμε νὰ δώσουμε οὔτε λίγη ὥρα γιὰ εὐχαριστίες στὸν Θεό, ἀνταλλάσσουμε δὲ τὸ χρόνο τῆς προσευχῆς, ποὺ εἶναι ὁ πιὸ πολύτιμος ἀπ' ὅλους, μὲ βιοτικὲς καὶ ἀνωφελεῖς φροντίδες, ξεχνώντας τὸ Θεὸ καὶ τὸ καθῆκον καὶ τὸ συμφέρον μας. Ἐξαιτίας αὐτοῦ πολλὰς φορὲς παθαίνουμε ἀτυχήματα καὶ δυστυχήματα, τὰ ὁποῖα πάλιν ἡ ἀγάπη καὶ ἡ πρόνοια τοῦ Θεοῦ τὰ χρησιμοποιοῦν, γιὰ νὰ μᾶς ὁδηγήσει καὶ νὰ μᾶς διδάξει νὰ στρέψουμε τὴν καρδιά σ' Ἐκεῖνον καὶ νὰ πετύχουμε τὴ σωτηρία τῆς ψυχῆς μας.

Ὁ Ἄγ. Νικόδημος ὁ Ἀγιορείτης στὰ διάφορα συγγράμματά του γράφει: «Αὐτὴ δὲ ἡ στράτα καὶ μέθοδος εἶναι ἡ παντοτινὴ προσευχὴ καὶ ἡ πρὸς τὸν Θεὸν εὐχαριστία διότι ὅποιος συνηθίσει νὰ συνομιλεῖ μὲ τὸν Θεὸ μὲ τὴν προσευχὴ καὶ νὰ εὐχαριστεῖ Αὐτὸν πάντοτε, αὐτὸς εἶναι φανερὸν ὅτι θέλει ἔχει παντοτινὴ καὶ διαρκῆ χαρὰ στὴν καρδιά του!»

Ἄν λοιπὸν ἐσύ, ἀδελφέ μου, θέλεις νὰ ἀκουσθεῖς εὐκολότερα ἀπὸ τὸν Θεὸ καὶ νὰ λάβεις ἐκεῖνο ποῦ τοῦ ζητάς, ἀγωνίζου ὅσο μπορεῖς μὲ τὴ νοερὰ αὐτὴ προσευχὴ παρακαλώντας τὸν Θεὸ μ' ὄλο τὸ νοῦ σου καὶ τὴν καρδιά σου νὰ σ' ἐλεήσει καὶ νὰ σοῦ δώσει ἐκεῖνα, ποῦ εἶναι συμφέροντα γιὰ τὴ σωτηρία σου.

Μάθε καὶ τοῦτο, ὅτι ἡ νοερὰ προσευχὴ ἀπαιτεῖ περισσότερους κόπους ἀπὸ τὴν μὲ τὸ στόμα λαλούμενη. Γι' αὐτὸ καὶ φθάνει στ' αὐτιὰ τοῦ Κυρίου γρηγορότερα καὶ ἀποτελεσματικότερα ἀπὸ τὶς φωνὲς τοῦ στόματος!.. Γιὰ τοῦτο καὶ ὁ Κύριος ἔλεγε στὸ Μωϋσῆ, ποῦ νοερὰ μόνο καὶ μὲ τὴν καρδιά του τὸν παρακαλοῦσε γιὰ τοὺς Ἰουδαίους: «Τί βοᾶς πρὸς με»...

Ἡ προσευχὴ εἶναι τόσο ἀναγκαία, ὅσο ἀναγκαία εἶναι καὶ ἡ Θεία Χάρις!.. Καὶ ἂν δὲν προηγηθεῖ ἡ πρώτη, δὲν καταφθάνει ἡ δευτέρα. Δὲν ὑπάρχει ἀμαρτωλὸς ποῦ νὰ προστρέχει στὸν Θεὸ μὲ ταπεινώση, θάρρος καὶ καρτερία καὶ νὰ μὴ ἀκουσθεῖ καὶ βαλθεῖ σὲ καλὴ κατάσταση, διότι ὁ Θεὸς νομοθέτησε νὰ εἶναι ἡ προσευχὴ ἓνα καθολικὸ μέσο καὶ ὄργανο, γιὰ νὰ θεραπεύει ὅλες μας τὶς ἀσθένειες καὶ ὅλα μας τὰ πάθη καὶ νὰ ἀξιωθοῦμε τελικὰ τῆς Βασιλείας τῶν Οὐρανῶν.

Ὁ Ἄγ. Ἰωάννης ὁ Καρπάθιος στὴ Φιλοκαλία λέει: «Ὅταν κατὰ τὴν προσευχὴ τοῦ Ἰησοῦ ἐπικαλούμαστε τὸ Ἅγιον Ὄνομα Του καὶ λέμε «Ἐλέησόν με τὸν ἀμαρτωλόν», τότε σὲ κάθε ἐπίκληση ἢ φωνὴ τοῦ Θεοῦ ἀπαντᾶει μυστικά: «Υἱέ μου, ἀφίενταί σοι οἱ ἀμαρτίες σου!» Καὶ συνεχίζει λέγοντας πὼς «Ὅταν λέμε τὴν προσευχὴ αὐτὴ, τὴ στιγμή ἐκείνη δὲν διαφέρουμε καθόλου ἀπὸ τοὺς Ἁγίους, τοὺς Ὁμολογητὲς καὶ τοὺς Μάρτυρες!» Καὶ ἄλλοῦ λέγει: «Πολλοὺς ἀγῶνες καὶ κόπους πρέπει νὰ καταβάλλουμε στὴν προσευχὴ, γιὰ νὰ βροῦμε τὴν ἀθόρυβη καὶ γαληνιαία τῆς διανοίας κατάσταση, ποῦ εἶναι ἓνας ἄλλος Οὐρανὸς στὴν καρδιά μας, μέσα στὸν ὁποῖον κατοικεῖ ὁ Δεσπότης Χριστός!» Τὸ ἴδιο λέει καὶ ὁ Ἀπόστολος: «Δὲν γνωρίζετε ὅτι ὁ Χριστὸς κατοικεῖ μέσα μας; Ἐκτὸς καὶ ἂν εἴσθε ἀνάξιοι τῆς θεϊκῆς Χαρᾶς καὶ δὲν γνωρίζετε τοῦτο».

---

## ΜΕΛΕΤΗΜΑ 21ον

Ὁ Ἡσύχιος γιὰ τὴν προσευχὴ γράφει τὰ ἑξῆς: «Καθὼς εἶναι ἀδύνατο νὰ ζήσει κανεὶς χωρὶς ψωμὶ καὶ νερό, ἔτσι εἶναι ἀδύνατο χωρὶς τὴν προσευχὴ τοῦ νοῦ καὶ τὴν καθαρότητα τῆς καρδιάς νὰ νιώσει ἡ ψυχὴ κάτι τὸ πνευματικὸ ἢ νὰ πράξει κάτι ποῦ ν' ἀρέσει στὸ Θεὸ ἢ νὰ ἐλευθερωθεῖ ἀπὸ τὴν κατὰ διάνοια ἐνεργουμένη ἀμαρτία καὶ ὅταν ἀκόμα τὴν ἀποφεύγει στὴν πράξη ἀπὸ τὸ φόβο τῆς κολάσεως». Καὶ ὁ Ἡσύχιος ὁ Πρεσβύτερος συμπληρώνει: «Καθὼς εἶναι ἀδύνατον ἄνθρωπος ποῦ περπατᾶει στὴ γῆ νὰ μὴν ἀναπνέει τὸν ἀέρα τοῦτον, ἔτσι εἶναι ἀδύνατο νὰ καθαρίσουμε τὴν καρδιά μας ἀπὸ τοὺς ἐμπαθεῖς λογισμοὺς καὶ νὰ διώξουμε ἀπ' αὐτὴν τοὺς νοητοὺς ἐχθροὺς δαίμονες χωρὶς τὴ συχνὴ ἐπίκληση τοῦ Κυρίου Ἰησοῦ! Ἐκεῖνος ποῦ δὲν ἔχει εὐχὴ καθαρὴ ἀπὸ πονηροὺς λογισμοὺς, αὐτὸς δὲν ἔχει τὰ ἀπαιτούμενα ὄπλα, γιὰ νὰ μαστιγώνει μὲ τὴν εὐχὴ καὶ νὰ καταφλέγει τοὺς δαίμονες!

Μεγάλον ὄντως ἀγαθὸ, δοκιμασμένο μὲ τὴν πείρα, παραλάβουμε ἀπὸ τοὺς Πατέρες, τὴ συνεχῆ ἐπίκληση τοῦ Κυρίου Ἰησοῦ κατὰ τῶν δαιμόνων, μὲ τὴν ὁποία καὶ μόνον ὅποιος θέλει μπορεῖ νὰ καθαρίσει τὴν καρδιά του! Καὶ ἡ Ἄγ. Γραφὴ ἐπιβεβαιώνει: «Ἰσραηλίτες, ἐτοιμάζεστε, γιὰ νὰ ἐπικαλεῖστε τὸ Ὄνομα Κυρίου τοῦ Θεοῦ» καὶ «Συνεχῶς νὰ προσεύχεσθε», καὶ «Χωρὶς ἐμένα τίποτα δὲν μπορεῖτε νὰ κάνετε» καὶ «Ὁ μένων ἐν ἐμοὶ κἀγὼ ἐν αὐτῷ, οὗτος φέρει καρπὸν πολύν». Μεγάλον λοιπὸν ἀγαθὸ εἶναι ἡ εὐχὴ καὶ ὅλων τῶν ἀγαθῶν περιεκτικόν, διότι καθαρίζει τὴν καρδιά, μέσω τῆς ὁποίας ὁ Θεὸς

φανερώνεται στους πιστούς.

Ὁ Ἅγ. Γρηγόριος ὁ Σιναΐτης μας δίνει τὶς πιὸ κάτω συμβουλές γιὰ τὴν εὐχή: «Ἀπὸ τοὺς Πατέρες ἄλλοι μὲν ὀρίζουν νὰ λέμε ὀλόκληρη τὴν εὐχή, δηλαδή «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, Υἱὲ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησόν με», ἄλλοι δὲ τὸ μισό, δηλαδή «Ἰησοῦ, Υἱὲ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησόν με» ποὺ εἶναι εὐκολότερο. Πρέπει ὅμως νὰ ξέρουμε ὅτι κανένας δὲν μπορεῖ νὰ πεῖ Κύριον τὸν Ἰησοῦν, ἂν δὲν ἔχει μέσα του τὸ Ἅγιον Πνεῦμα! Καὶ πάλιν ἄλλοι ἀπὸ τοὺς Πατέρες μὲ τὸ στόμα, ἄλλοι δὲ μὲ τὸ νοῦ διδάσκουν νὰ λέγεται ἡ εὐχή. Ἐγὼ – λέει ὁ Ἅγιος- συνιστῶ καὶ μὲ τὰ δυό, δηλαδή καὶ μὲ τὸ στόμα καὶ μὲ τὸ νοῦ, καὶ τοῦτο νὰ γίνεται μέχρις ὅτου μὲ τὴν ἐνίσχυση τοῦ Ἅγ. Πνεύματος μπορέσει ὁ νοῦς συνέχεια νὰ εὔχεται»

Ὅσον ἀφορᾷ τὴ στάση μας τὴν ὥρα τῆς προσευχῆς, λέει: «Νὰ λέμε τὴν εὐχή ἢ καθισμένοι σὲ σκαμνί, ποὺ εἶναι καὶ κουραστικό ἢ στὴ συνέχεια στὸ στρώμα τοῦ κρεβατιοῦ μας γιὰ λίγο, ποὺ δίνει ἄνεση. Ὅφειλει δὲ διαρκῶς νὰ κάθεται, διὰ τὸν εἰπόντα: «Κατὰ τὴν προσευχὴ νὰ ὑπομένετε ὑποφέροντες». Νὰ μὴ σηκώνεται γρήγορα, ἀπὸ τὴν κούραση ποὺ νιώθει στὴν προσευχή, γιὰ νὰ συνηθίσει ἀδιαλείπτως νὰ λέει τὴν εὐχή.

Ἔτσι μὲ σκυμμένο τὸ κεφάλι καὶ συγκεντρωμένο τὸ νοῦ στὴν καρδιὰ νὰ ἐπικαλεῖσαι τὸν Κύριο νὰ σὲ βοηθήσει. Καὶ ὅταν δοκιμάζει ἀκόμη πόνους στοὺς ὤμους καὶ τὸ κεφάλι νὰ ἐπιμένεις καρτερικὰ μὲ θέρη καὶ ζέση καρδιάς!

---

## ΜΕΛΕΤΗΜΑ 22ον

Νὰ μὴ ξεχνᾶμε ποτὲ ὅτι «Ἡ βασιλεία τῶν Οὐρανῶν ἀνήκει στοὺς βιαστὲς καὶ αὐτοὶ τὴν ἀρπάζουν». Γι' αὐτὸ ἡ ὑπομονὴ καὶ ἡ καρτερία σ' ὅλα εἶναι γεννήτρια τῶν πόνων καὶ τοῦ σώματος καὶ τῆς ψυχῆς. Ἄς δοῦμε τώρα τί λέγουν καὶ ἄλλοι πατέρες.

Ὁ Συμεὼν ὁ Νέος Θεολόγος: «Κάθησε κάτω μόνος σε σιωπὴ. Χαμήλωσε τὸ κεφάλι σου. Κλείσε τὰ μάτια σου. Ἀνάπνεε ἤρεμα καὶ φαντάσου ὅτι βλέπεις μέσα τῆς καρδιάς σου τὰ βάθη. Καὶ μὲ τὸ ρυθμὸ τῆς ἀναπνοῆς σου λέγε: «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με». Λέγε τὴν ἐπίκληση αὐτὴ ἑλαφρὰ μὲ τὰ χεῖλη σου ἢ καλύτερα μὲ τὸ μυαλό σου. Προσπάθησε νὰ διώχνεις κάθε ἄλλη σκέψη καὶ μὲ ὑπομονὴ καὶ ἡρεμία προχῶρει ἐπαναλαμβάνοντάς τὴν συνεχῶς.

Ὁ Ἅγ. Γρηγόριος Θεσσαλονίκης συνιστώντας τὴ διδασκαλία τῆς νοερᾶς προσευχῆς σ' ὅλους τοὺς συναθρώπους μας, γράφει: «Δὲν χρεωστοῦμε μόνο, σύμφωνα μὲ τὴ θέληση τοῦ Θεοῦ, νὰ προσευχόμεστε ἀκατάπαυστα στὸ Ὄνομα τοῦ Κυρίου Ἰησοῦ, ἀλλὰ ἔχουμε ὑποχρέωση νὰ τὴ φανερώνουμε καὶ νὰ τὴ διδάσκουμε στοὺς συναθρώπους μας, στὸν καθένα, εἴτε ρασοφόρος εἶναι αὐτὸς εἴτε κοσμικός, ἐγγράμματος ἢ ἀγράμματος, ἄνδρας ἢ γυναίκα. Ἀκόμα καὶ στὰ παιδιὰ πρέπει νὰ τὴ διδάσκουμε καὶ νὰ ἐμπνέουμε σ' ὅλους ζῆλον γι' αὐτοῦ τοῦ εἴδους τὴ νοερὰ Προσευχή. Ἔτσι ἐφαρμόζουμε στὴν πράξη τὸ Γραφικὸ λόγιον: «Ἀδελφὸς ὑπὸ ἀδελφοῦ βοηθούμενος ὡς πόλις ὄχυρά».

Διδάγματα ἀπὸ τοὺς βίους τῶν ἁγίων: Ἡ ἱστορία τῶν βίων τῶν ἁγίων τῆς Ἐκκλησίας μας, ἰδιαιτέρως ἐκείνων ποὺ κατανάλωσαν τὴ ζωὴ τους στὴν προσευχή- προσευχόμενοι συνεχῶς οἱ ἴδιοι, ἀλλὰ καὶ διδάσκοντες τοὺς ἄλλους πῶς νὰ προσεύχονται- ἀποτελεῖ γιὰ μᾶς φωτεινότητα ὁδηγὸ στὸ καθῆκον τῆς Προσευχῆς. Παραθέτουμε ἐδῶ διδακτικὰ ἀποσπάσματα ἀπὸ τοὺς βίους τριῶν ἁγίων μας, τοῦ Ἁγίου Σάββα, τοῦ Ἁγίου Ἀρσενίου καὶ τοῦ Ἁγίου Ἀντωνίου.

Α) Ὁ Θεῖος Σάββας, ὅταν ἔβλεπε κάποιον ποὺ ἐγκατέλειπε τὸν κόσμον καὶ ἔγινε μοναχὸς νὰ ἔχει μάθει μὲ ἀκρίβεια τοὺς κανόνες τῆς μοναχικῆς πολιτείας καὶ νὰ εἶναι ἱκανὸς νὰ ἐπιτηρεῖ τὸ νοῦ του καὶ νικηφόρα νὰ παλεύει μὲ τοὺς ἐνάντιους λογισμοὺς του, τότε μόνον χορηγοῦσε σ' αὐτὸν κελλὶ στὴ Λαύρα. Βλέπεις, ὅτι ὁ Ἅγιος τὴ φυλακὴ τοῦ νοῦ ἀπαιτοῦσε ἀπὸ τοὺς μαθητὲς του καὶ τότε μόνον ἐπέτρεπε νὰ μένουν σὲ ἰδιαίτερο κελλί.

Β) Ὁ θαυμαστός Ἀρσένιος ἐπιθυμοῦσε τόσο πολὺ τὴ σιωπὴ καὶ ἀπεχθανόταν τόσο πολὺ τὴν ἐπίδειξη, ὥστε σπανίως μιλοῦσε ἀκόμη καὶ περὶ πνευματικῶν θεμάτων. Ἐκρुβε δὲ τὸν ἑαυτό του καὶ μάζευε μέσα του τὸ νοῦ κι ἔτσι εὐκόλα ὑψωνόταν πρὸς τὸν Θεὸν ἀναπτερώνοντας τὴ διάνοιά του.

Γ) Ὁ Μέγας Ἀντώνιος πρόσεχε νὰ ἔχει πάντοτε νήφουσα τὴν καρδιά του, γι' αὐτὸ καὶ ἀξιώθηκε νὰ ἔχει προορατικὸ χάρισμα. Γιατὶ σὲ προσέχουσα καρδιά ὁ Θεὸς ἐμφανίζεται «ὡσάν φωτιά, ποὺ καθαρίζει, ἔπειτα δὲ σάν φῶς ποὺ λαμπρύνει τὸ νοῦ καὶ θεόμορφον αὐτὸν ἀπεργάζεται» κατὰ τὸν Ἰωάννην τῆς Κλίμακος.

---

## ΜΕΛΕΤΗΜΑ 23ον

Περὶ νήψεως καὶ προσευχῆς: Ὁ λογιώτατος καὶ σοφώτατος ὑποδιάκονος Δαμασκηνὸς Στουδίτης ἔγραψε ἕναν ὑπέροχο λόγο γιὰ τοὺς Μοναχοὺς περὶ νήψεως καὶ προσευχῆς. Τὸν μεταφέρουμε ὅπως ἔχει:

«Προσεύχεσθε συνέχεια, χωρὶς ὀργὴ καὶ σκέψεις ξένες πρὸς τὴν προσευχή. Κάθε σκέψη, ποὺ χωρίζει ἀπὸ τὸ Θεό, εἶναι τοῦ διαβόλου, ὁ ὁποῖος, γιὰ νὰ ξεγελάσει τὸ νοῦ καὶ νὰ τὸν ἀπομακρύνει ἀπὸ τὸ Θεό, λέει πολλὰ στὴν καρδιά: Καὶ ἐντολὲς ὑπαγορεύει μέσα μας, ἀλλὰ καὶ φαντάσματα λογικὰ καὶ παράλογα δημιουργεῖ, πού, ὅταν δὲν προσέχουμε, μᾶς κατακτοῦνε. Γιατὶ ὁλος ὁ ἀγῶνας τοῦ διαβόλου ἀποβλέπει σὲ τοῦτο: Νὰ ξεμοναχιάσει, σάν πρόβατο ἀπὸ τὸ κοπάδι, τὸ νοῦ μας ἀποχωρίζοντάς τον ἀπὸ τὸν Θεό, καὶ νὰ μᾶς παρασύρει στὶς κοσμικὲς ἡδονές.

Γι' αὐτὸ ὅλη ἡ προσπάθεια τῆς ψυχῆς πρέπει νὰ στρέφεται στὸ νὰ μὴν ἀποχωρίζεται οὔτε στιγμὴ ὁ νοῦς ἀπὸ τὸν Θεό! Νὰ μὴ δικαιολογεῖ καὶ νὰ μὴ συμφωνεῖ μὲ τοὺς ἀκάθαρτους λογισμοὺς μήτε νὰ προσέχει σ' ἐκεῖνα, ποὺ ὁ παντομίμητος καὶ δεξιότηχνης ζωγράφος διάβολος παριστάνει μέσα στὴν καρδιά μας ἄλλοτε μὲ εἰκόνες, ἄλλοτε μὲ πρόσωπα, σχήματα καὶ ἄλλους τρόπους. Αφοῦ κάνει αὐτὰ ὁ διάβολος, χάνεται ὕστερα, καὶ ὁ ταλαίπωρος ἄνθρωπος, ἂν καὶ βρίσκεται στὸ ἴδιο μέρος, ζεῖ σὲ ἀπάτες νομίζοντας πὼς βρίσκεται σὲ ἄλλους τόπους!... Ἐχει τὴν ψευδαίσθηση πὼς βλέπει καινούργια πράγματα, πὼς συνομιλεῖ μὲ διάφορα πρόσωπα, πὼς ἐξουσιάζει πράγματα ποὺ εἶναι ὅλα τους ἀποτελέσματα διαβολικῆς πλάνης!..

Ἐπιβάλλεται λοιπὸν νὰ προστατεύετε τὸν ἑαυτό σας, νὰ καθοδηγεῖτε καὶ νὰ χαλιναγωγεῖτε τὸ νοῦ σας, ἀλλὰ καὶ κάθε σκέψη καὶ κάθε ἐνέργεια διαβολικὴ νὰ τὴν κολάζετε καὶ τιμωρεῖτε μὲ τὸ Ὄνομα τοῦ Κυρίου ἡμῶν Ἰησοῦ Χριστοῦ, ποὺ σώζει τὸν κόσμον ἀπὸ τὶς ἁμαρτίες. Ὅπου στέκεται τὸ σῶμα, ἐκεῖ ἂς βρίσκεται κι ὁ νοῦς, πού, ὅταν εἶναι προσηλωμένος στὸ Θεό, δὲν ἀφήνει τίποτε ἄλλο νὰ εἰσχωρήσει στὴν καρδιά!.. Ὅταν μάλιστα νιώθεις κάτι σάν μεσότοιχο ἢ φραγμὸ μέσα στὴν καρδιά σου, ὀμίλει μόνο πρὸς τὸν Κύριο. Κι ἂν κάποτε ὁ διάβολος σοῦ συναρπάσει τὸ νοῦ, μὴν ἀρχίσεις νὰ τὸν σκέφτεσαι, γιατί ἡ τέτοια συγκατάθεση τῶν λογισμῶν σου θὰ ὑπολογισθεῖ σὲ βάρους σου κατὰ τὴν ἡμέρα τῆς κρίσεως ἐνώπιον τοῦ Κυρίου, τότε ποὺ ὁ Θεὸς θὰ κρίνει ὅλα τὰ κρυπτὰ τῶν ἀνθρώπων! Εἶναι κλειστὲς οἱ πόρτες τῆς Βασιλείας σ' ὅποιον δὲν τὰ καταφέρνει νὰ δαμάσει σὲ τούτη τὴ ζωὴ τὰ πάθη του καὶ δὲν ἐκτελεῖ ἀγόγγυστα καὶ μὲ φόβο τοῦ Θεοῦ τὰ ὅσα τοῦ παραγγέλλει ὁ πνευματικὸς του πατέρας. Τὸ εἶπε καὶ ὁ Κύριος: « Δὲν ἦρθα στὸν κόσμον γιὰ νὰ κάνω τὸ δικό μου θέλημα, ἀλλὰ τὸ θέλημα τοῦ Πατρὸς, ποὺ γι' αὐτὸν τὸν σκοπὸ μ' ἔστειλε ἐδῶ».

Κάθε ἄρνησή μας σὲ ἐγκόσμια ἀγαθὰ, ὅταν ὑποφέρουμε καὶ ὑπομένουμε γιὰ τὸν Θεό, ὑπολογίζεται στὸ ἐνεργητικὸ μας κατὰ τὴν ἡμέρα τῆς κρίσεως καὶ γινόμεστε τέκνα τῆς Ἀναστάσεως καὶ τῆς αἰώνιας ζωῆς!.. Μακάριος ὁ ἄνθρωπος, ποὺ ὑπομένει καὶ νικαεῖ στὶς δοκιμασίες τῶν πειρασμῶν!.. Αὐτὸς θὰ γίνῃ ναὸς τοῦ μεγάλου Βασιλέως Χριστοῦ! Μέσα του θὰ κατοικήσει ὁ Κύριος καὶ θὰ περπατήσει κάνοντάς τον κατοικία Του! Ἐχοντας λοιπὸν ὑπόψη τέτοιες ἐπαγγελίες, παραιτηθεῖτε γιὰ πάντα ἀπὸ τὶς γήινες



ἀπολαύσεις, καὶ δοθεῖτε στὸν Κύριο καὶ Θεό μας, γιατί ἔτσι μονάχα θὰ σᾶς εὐσπλαχνισθεῖ. Καὶ μὴ ζητᾶτε τίποτε ἄλλο ἀπὸ τὸν Κύριο, παρὰ μόνον ἕλεος κατὰ τὴν ἡμέρα τῆς δόξας Του. Ἀρκεῖ αὐτό. Κι ὅταν Τοῦ τὸ ζητᾶμε μὲ ταπεινὴ καὶ συντριμμένη καρδιά, νὰ λέτε ἀπὸ τὰ βάθη τῆς ψυχῆς σας ἀπὸ τὸ πρωὶ μέχρι τὸ βράδυ- κι ἂν εἶναι δυνατὸ ὅλη τὴ νύχτα- τὸ «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, Υἱὲ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησον ἡμᾶς. Ἀμήν».

Σᾶς παρακαλῶ λοιπὸν βιασθεῖτε. Βιασθεῖτε. Βιασθεῖτε, ξαναλέγω, πιέζοντας τὸ νοῦ σας μέχρι θανάτου! Γιὰ νὰ πετύχετε αὐτὸν τὸν σκοπὸ εἶναι ἀνάγκη νὰ στενοχωρηθεῖτε καὶ νὰ βιασθεῖτε πολὺ, γιατί εἶναι στενὸς καὶ γεμάτος στενοχώριες ὁ δρόμος ποὺ ὀδηγεῖ στὴ θύρα τῆς αἰώνιας ζωῆς, ὅπου μπαίνουν μόνον ὅσοι ὑποφέρουν βιάζοντας τὸν ἑαυτό τους. Μονάχα γι' αὐτοὺς εἶναι ἡ Βασιλεία τῶν Οὐρανῶν.

Παρακαλῶ λοιπὸν μὴ ἀποχωρίζεσθε ἀπὸ τὸν Θεό, μὴν ἀποκρύνετε τὶς καρδιές σας ἀπ' Αὐτόν. Παραμένετε κοντὰ Του καὶ προφυλάγετε τὴν καρδιά σας ἐνθυμούμενοι πάντα τὸν Κύριο Ἰησοῦ Χριστό. Αὐτὸν πάντα ἔχετε μέσα σας καὶ τίποτε ἄλλο, ὥσπου νὰ ριζώσει στὴν καρδιά σας τὸ ὄνομα τοῦ Κυρίου, ὥσπου νὰ ὀλοκληρωθεῖ μέσα σας ὁ Χριστός!

Καὶ σᾶς παρακαλῶ, μὴ παύσετε ποτέ σας νὰ λέτε τὴν προσευχὴ αὐτή! Γιατὶ ἄκουσα πολλοὺς ἀπὸ τοὺς Ἁγίους Πατέρες νὰ λένε: Τί μοναχὸς εἶν' ἐκεῖνος, ποὺ ἔχει παύσει νὰ λέει αὐτὴν τὴν προσευχή; Γιὰ νὰ εἶναι ἄξιος τοῦ σχήματός του ὀφείλει εἶτε τρώγει εἶτε πίνει εἶτε περπατεῖ εἶτε διακονεῖ, νὰ λέει συνεχῶς: «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, Υἱὲ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησόν με». Μόνον ἡ θύμηση τοῦ ὀνόματος τοῦ Κυρίου Ἰησοῦ Χριστοῦ θὰ σὲ βοηθήσει νὰ πολεμήσεις τὸν ἐχθρό, γιατί ἡ βιαζομένη ψυχὴ ὅλα τὰ ἔχει ξεχωρίσει μὲ τὴ βοήθεια τῆς μνήμης τοῦ Κυρίου, εἶτε πονηρὰ εἶναι αὐτὰ εἶτε ἀγαθὰ. Πρῶτα τὰ κακὰ ἀποξενώνει ἀπὸ τὴν καρδιά κι ὕστερα ἰκετεύει καὶ κάνει τὰ καλά. Καθῆκον τῆς μνήμης εἶναι νὰ πολεμήσει τὸν Δράκοντα (δηλ. τὸν σατανά) καὶ νὰ τὸν ταπεινώσει. Ἀκόμη, τῆς μνήμης δουλειὰ εἶναι νὰ ἐλέγχει τὴν ἁμαρτία μέσα μας καὶ νὰ τὴν ἐξουδετερώνει. Νὰ νικάει κάθε δύναμη τοῦ διαβόλου μέσα στὴν καρδιά μας τσακίζοντάς τὴν καὶ ξεριζώνοντάς τὴν! Ἔτσι ὁ Κύριος Ἰησοῦς Χριστός, ὅταν ἐπικαλούμεθα τὸ ὄνομά Του, κατεβαίνει ὡς τὰ βάθη τῆς καρδιάς μας, γιὰ νὰ ταπεινώσει τὸν δράκοντα, ποὺ βόσκει σ' αὐτὴν καὶ νὰ σώσει τὴν ψυχὴ δίνοντάς της ζωή.

Λέγετε λοιπὸν συνεχῶς τὸ ὄνομα τοῦ Κυρίου Ἰησοῦ, ὥσπου νὰ καταπιεῖ ἡ καρδιά τὸν Κύριο καὶ ὁ Κύριος τὴν καρδιά, καὶ νὰ γίνουν τὰ δυὸ ἕνα. Ὅμως γιὰ νὰ γίνῃ αὐτό, δὲν εἶναι ἀρκετὴ οὔτε μία ἡμέρα οὔτε δυὸ ἀλλὰ πολὺς χρόνος καὶ καιρὸς. Χρειάζεται ἀγώνας μεγάλος καὶ καιρὸς πολὺς, ὥσπου νὰ ἐκβληθεῖ ὁ ἐχθρὸς καὶ νὰ ἐγκατασταθεῖ μέσα μας ὁ Χριστός. Καὶ ὁ ἀγώνας αὐτὸς δὲν θὰ εἶναι πάλῃ πρὸς αἶμα καὶ σάρκα, ἀλλὰ πρὸς τὰ πονηρὰ πνεύματα, ὅπως λέει ἡ Γραφή. Ὅσοι λοιπὸν ὑποτάσσονται καὶ φροντίζουν πάντα νὰ εὐχαριστοῦν τὸν Κύριον ὀφείλουν νὰ ταπεινῶνουν πάντοτε τοὺς ἑαυτοὺς των καὶ νὰ τοὺς ὑποβάλλουν σὲ θλίψεις, γιατί ἔτσι μόνο θὰ μετᾶσχουν στὰ ἀγαθὰ τῆς μέλλουσας ζωῆς καὶ τῆς ἀτελεῦτητης ἀνάπαυσης.

Σᾶς παρακαλῶ λοιπὸν κάθε φορά, πρὶν φᾶτε, νὰ προσεύχεσθε μὲ ταπεινοφροσύνη. Δὲν πρέπει αὐτὸ νὰ γίνῃ μὲ γέλια καὶ ἀδιαφορία, γιατί ποιὸς εἶν' ἐκεῖνος, ποὺ θὰ τολμήσει νὰ γελάσει μπροστὰ στὸν Βασιλέα, χωρὶς νὰ προκαλέσει τὴν ἀγανάκτησή Του καὶ νὰ ἐπισύρει τὴν τιμωρία;

Ὅταν ψάλλετε, νὰ ψάλλετε μὲ ἡρεμία καὶ μ' ὅλη σας τὴν καρδιά, γιὰ νὰ γεύεται καὶ ἐκείνη τὰ ὅσα λέτε καὶ νὰ νιώθετε ἐκεῖνα ποὺ λέτε ὅτι ἀναφέρονται στὴ δόξα τοῦ Χριστοῦ! Τὰ λόγια σας νὰ βγαίνουν μὲ θέρμη κι ὄχι ἀποχαυνωμένα, γιὰ νὰ παίρουν μέρος στὴν ἀγρυπνία τὸ σῶμα κι ὁ νοῦς κι ἔτσι ὀλόκληρη ἡ ψυχὴ νὰ προχωρεῖ στὸ δρόμο τοῦ Θεοῦ. Ἀκόμη καὶ πολυσύνθετα τροπάρια μὴ ψάλλετε, γιατί ὑπάρχει φόβος νὰ παρασυρθεῖτε ἀπὸ τὴ μελωδία τους.

Ὅποιος θέλει νὰ δεῖ τὸ φῶς τὸ ἀληθινό, ὀφείλει νὰ τηρεῖ ὅλα αὐτὰ μέσα στὴν καρδιά του, τὴ γεμάτη σαρκικὰ πάθη καὶ ἀχρεῖα μολύσματα. Νὰ ἀπαλλαγεῖ ἀπὸ κάθε ἀδυναμία,

ἀπὸ θυμοὺς καὶ ταραχές, ἀπὸ περισπασμοὺς καὶ μνησικακίες καὶ μὴ κατακρίνεις γενικὰ τοὺς ἀνθρώπους. Καὶ πρόσεχε νὰ διατηρεῖς πάντοτε τὴ σκέψη σου καὶ τὸ νοῦ σου καθαρὰ ἀπὸ σαρκικοὺς μολυσμούς. Στὴ ζωὴ σου φρόντιζε νὰ εἶσαι πράος, ταπεινὸς καὶ ἡσυχος, κήρυκας καὶ ὁπαδὸς τῆς εἰρήνης, ἐγκρατὴς στὰ φαγητὰ καὶ στὰ ποτὰ καὶ γιὰ κανένα λόγο νὰ μὴ λείπει ἀπὸ τὰ χεῖλη σου ἡ προσευχή!.. Γιὰ ὅλα αὐτὰ ἔχε ὡς ἀρχὴ τὴν ἀγάπη, ποὺ εἶναι τὸ κεφάλαιο ὄλων τῶν ἀρετῶν! Μὲ αὐτὸν τὸν τρόπο θὰ κερδίσεις τὴν ἀείφωτη καὶ ἀτελεύτητη ἐκείνη ζωὴ, γιὰ τὴν ὁποία εὐχόμαί σοι ὅλους σας νὰ τὴν ἀπολαύσετε μὲ τὴ βοήθεια τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ τοῦ Κυρίου μας, τοῦ ὁποίου ἡ δόξα καὶ ἡ δύναμις θὰ βασιλεύουν πάντοτε νῦν καὶ ἀεὶ καὶ εἰς τοὺς αἰῶνας τῶν αἰώνων. Ἀμήν».

---

#### ΜΕΛΕΤΗΜΑ 24ον

Ὅλοι οἱ Ἅγιοι Πατέρες συμφωνοῦν ὅτι μαζί μὲ τὴν προσευχὴ ἀπαραίτητη εἶναι καὶ ἡ προσοχή (=Νήψη). Ὅπως ὁποῖος γεννηθεῖ τυφλὸς δὲν βλέπει τὸ φῶς τοῦ ἡλίου, ἔτσι καὶ ὁποῖος δὲν περπατᾷ μὲ τὸ φῶς τῆς νήψεως δὲν βλέπει σ' ὅλο της τὸ μεγαλεῖο τῆ Θεϊκῆ Χάρη οὔτε καὶ μπορεῖ νὰ ἐλευθερωθεῖ ἀπὸ τὰ πονηρὰ καὶ μισητὰ ἔργα καὶ λόγια καὶ ἔγνοιες. Αὐτὸς καὶ ἀπὸ τοὺς ἄρχοντες τοῦ σκότους δὲν θὰ μπορέσει νὰ περάσει ἐλεύθερα μετὰ τὸ θάνατό του.

Ἡ προσοχὴ φέρνει παντοτινὴ γαλήνη στὴν καρδιά καί, ἀφοῦ τὴν ἀπαλλάξει ἀπὸ ἀνήσυχους λογισμούς, τὴν κάνει ν' ἀναπνέει πάντοτε τὸν Κύριο ἡμῶν Ἰησοῦν Χριστὸν καὶ ἱκανὴ νὰ καταπολεμᾷ τοὺς ἐχθροὺς της. Καὶ ὅπως εἶναι ἀδύνατη ἡ ζωὴ στὴ γῆ χωρὶς τροφή, ἔτσι καὶ χωρὶς προφύλαξη, προσοχὴ καὶ καθαρότητα τῆς καρδιάς δὲν μπορεῖ ἡ ψυχὴ ν' ἀποκτήσει χαρίσματα πνευματικὰ καὶ ν' ἀρέσει στὸν Θεό.

Ἄς ξέρουμε καὶ τοῦτο, ὅτι ἐμεῖς καὶ οἱ δαίμονες μαζί κάνουμε τὶς ἁμαρτίες: Οἱ ἄσαρκοι δαίμονες προξενοῦν μὲ τοὺς λογισμοὺς τὴν ἁμαρτία, ἐνῶ ἐμεῖς μὲ τὶς πράξεις μας ἁμαρτάνουμε. Ἡ προσευχὴ ὅμως τοὺς κατακαίει καὶ τοὺς ἀφανίζει. Αὐτὴ κόβει σὰν μὲ τὸ μαχαίρι τὴν πολυλογία, τὴν εἰρωνεία, τὶς κατακρίσεις καὶ ὅλες τὶς ταπεινὲς ἐπιθυμίες, γιὰ τὴν δὲν ἀνέχεται οὔτε γιὰ μία στιγμή νὰ μᾶς ἀποστερήσει ἀπὸ τὴ γλυκύτητά της.

Τὴν τελειότητα τῶν Ἁγίων Πατέρων δὲν μπορούμε νὰ τὴ φτάσουμε ὅλοι μας, γιὰ τὸ ὅλο δὲν ἔχουμε τὴν ἴδια προθυμία καὶ δυνατότητα. Γιὰ τοὺς τέλειους ὅλα εἶναι εὐκολοκατόρθωτα. Αὐτοὶ κατὰ τὸν πνευματικὸ νόμο σαββάτισαν, δηλ. δὲν ἔκαναν καμμιά χειρωνακτικὴ ἐργασία, ἀλλὰ εὐχαριστιοῦνταν μόνο στὸ νὰ μιλοῦν μὲ τὸν Θεὸ τρεφόμενοι μὲ θεϊκὴ τροφή.

Τὴν προσευχὴ ἄλλοι Πατέρες μᾶς λένε νὰ τὴ λέμε ὀλόκληρη καὶ ἄλλοι μισή. Ὅταν συνεχῶς λέμε τὴν εὐχή, στὴν ἀρχὴ θὰ διαπιστώσει ἡ καρδιά μας τὸ κακὸ ποὺ θὰ φεύγει καὶ μετὰ τὸ καλὸ ποὺ θὰ γίνεται κτῆμα της. Ἡ προσευχὴ ἀπὸ τὴ στιγμή ποὺ θὰ κατέβει στὴν καρδιά νικάει τὸ δράκοντα ποὺ μᾶς σπρώχνει στὶς ἁμαρτίες καὶ μᾶς δίνει τὴν ἀληθινὴ ζωὴ!.. Ἐπίμενε λοιπὸν στὴν ἀδιάκοπη ἐπίκληση τοῦ ὀνόματος τοῦ Κυρίου Ἰησοῦ, γιὰ νὰ καταπιεῖ ἡ καρδιά σου τὸν Κύριο καὶ ὁ Κύριος τὴν καρδιά σου, καὶ νὰ γίνουν τὰ δυὸ ἓνα. Ξέρε ὅμως πῶς τὸ ἔργο αὐτὸ δὲν τελειώνει σὲ μία καὶ δυὸ μέρες. Ἔχει ἀνάγκη ἀπὸ πολὺ καιρὸ καὶ μεγάλο ἀγῶνα, γιὰ νὰ διωχθεῖ ὁ ἐχθρὸς ἀπὸ τὴν καρδιά μας καὶ νὰ κατοικήσει στὴ θέση του ὁ Κύριος.

---

#### ΜΕΛΕΤΗΜΑ 25ον

Ὅσο γιὰ τοὺς ἀρχάριους, μπορούν ἄλλοτε νὰ λένε ὀλόκληρη τὴν εὐχὴ κι ἄλλοτε ἓνα μέρος της, ὅπως: «Ἰησοῦ μου, ἐλέησόν με». Ὅμως μέσα στὴν καρδιά μας πάντοτε. Ἔτσι πετυχαίνουμε τὴ θερμὴ τῆς καρδιάς καὶ στὴ συνέχεια τὰ δάκρυα, μὲ τὰ ὁποία ἡ ψυχὴ δέχεται τὴν εἰρήνη τῶν λογισμῶν. Τότε ἀποκτοῦμε τὴν καθαρότητα τοῦ νοῦ καὶ μπορούμε νὰ ἐξηγοῦμε τὰ μυστήρια τοῦ Θεοῦ καὶ νὰ καταλαβαίνουμε τὶς θεϊκὲς ἀποκαλύψεις καὶ τὰ σημεῖα... Τὸ τέλος ὄλων αὐτῶν εἶναι ἡ ἀγάπη καὶ ὁ θεϊκὸς πόθος γιὰ τὸν Κύριον

Ἰησοῦν.

Ὁ ἀρχάριος στὴν πνευματικὴ ζωὴ μοιάζει μὲ κεῖνον ποὺ περπατᾷ νύχτα στὸ σκοτάδι καὶ δὲν βλέπει ποὺ πηγαίνει. Ὁ μεσαῖος μοιάζει μὲ κεῖνον ποὺ περπατᾷ σὲ ξάστερη νύχτα. Τοῦτον θαμποφέγγουν τὰ ἀστέρια, ἀλλὰ πολλὲς φορὲς σκοντάφτει καὶ πέφτει ἀπὸ τὶς πέτρες. Ὁ τρίτος μοιάζει μὲ κεῖνον ποὺ περπατᾷ μὲ ὀλόφωτο φεγγάρι. Ὅσο γιὰ τὸν τέλειο, αὐτὸς μοιάζει μὲ κεῖνον ποὺ περπατᾷ καταμεσήμερο μὲ τὸν ἥλιο καὶ βλέπει καθαρὰ καὶ διακρίνει τὰ ἐμπόδια καὶ δὲν σκοντάφτει. Ὁ τέλειός με ὑπερφυσικὴ δύναμη αἰσθάνεται ἐλαφρὸ τὸ σῶμα του καὶ φωτίζεται ἀπὸ τὸ Ἅγιο Πνεῦμα. Γι' αὐτὸ μερικοὶ ἀπὸ τοὺς Ἁγίους Πατέρες πέρασαν ποτάμια καὶ θάλασσες χωρὶς νὰ βραχοῦν. Περπάτησαν δρόμους μακρινούς σε λίγες στιγμές. Ἐνῶ στέκονταν σὲ προσευχή, τὸ σῶμα τοὺς ἀνέβαινε ψηλά. Ἄλλοι μέσα στὴν κάμνο τοῦ πυρὸς δὲν καίγονταν.

Γι' αὐτὸ λοιπόν, ἀδελφοί μου, ἐπειδὴ τέτοιας λογῆς ἀγαθὰ βρίσκονται μπροστά μας νὰ τὰ ἀποκτήσουμε σ' αὐτὸν ἐδώ τὸν κόσμο, ἄς μὴν ἀμελήσουμε νὰ τὰ κατακτήσουμε μὲ τὴν πνευματικὴ αὐτὴ ἐργασία τῆς νοερᾶς προσευχῆς. Κι ἂν θέλεις νὰ μάθεις τὸν τρόπο, δὲν ἔχεις παρὰ νὰ μιμηθεῖς ἐκεῖνον ποὺ παίζει κιθάρα: Ἐκεῖνος γέρνει τὸ κεφάλι του στὸ στιῆθος του καὶ μετὰ ἀρχίζει νὰ χτυπᾷ τὶς χορδές της μὲ τὴν πένα του ἔτσι ἀναγκάζει τὴν κιθάρα νὰ βγάζει μελωδία, ἢ ὅποια κάνει τὸν κιθαρωδὸ νὰ πηδᾷ ἀπὸ τὴ γλυκύτητά της.. Ἔτσι κάναε καὶ σύ, ἀδελφέ μου: Γιὰ κιθάρα ἔχε τὴν καρδιά σου, γιὰ χορδές τὶς αἰσθήσεις σου καὶ γιὰ πένα τὴ διάνοια, ποὺ μὲ τὸ λογιστικὸ κινεῖ τὴν προσευχὴ προσεκτικά. Καὶ ἐπειδὴ ἡ προσευχὴ εἶναι ἐνθύμηση τοῦ Θεοῦ, φέρνει ἀνείπωτη ἡδονὴ στὴν ψυχὴ καὶ μᾶς κάνει νὰ βλέπουμε νοερὰ τὸ Θεῖο Φῶς. Ἄν ὅμως δὲν κλείσουμε τὶς αἰσθήσεις τοῦ σώματος, δὲν μπορούμε νὰ δοῦμε ν' ἀναβλύζει ὀρμητικὰ τὸ νερὸ τοῦ Ἁγ. Πνεύματος, ποὺ, ὅταν κατοικήσει στὴν ψυχὴ, γεμίζει ἐσωτερικὰ τὸν ἄνθρωπο ἀπὸ θεϊκὴ δροσιὰ καὶ πνεῦμα καὶ ἐξωτερικὰ ὀλόκληρο τὸν κάνει πύρινο.

Ἀλλά, κι ὅταν ὁ νοῦς φωτισθεῖ καὶ καθαριθεῖ, ἂν δὲν καταγίνεται συχνὰ μὲ τὴν προσευχὴ, ἀφήνοντας ὅλες τὶς φροντίδες τοῦ κόσμου, εὐκόλα πάλι σκοτίζεται. Μόνον ὅποιος ταίριαξε προσευχὴ καὶ γνώση, προφυλάγει τὸ νοῦ του ἀπὸ παραστρατήματα. Μόνον αὐτὸς δὲν φοβᾶται κρότους οὔτε βροντὲς οὔτε χτύπους ποὺ προκαλοῦν οἱ δαίμονες. Καὶ τοῦτο, γιὰ τὴν ψυχὴ του πληγώθηκε ἀπὸ τὸ θεῖο ἔρωτα τοῦ Χριστοῦ, ποὺ τὸν ἀκολουθεῖ σὰν ἀδελφὸ του.

Τέλος, ἀδελφέ μου, προσεύχεσαι καλά, ὅταν μετὰ τὴν προσευχὴ ἀκολουθεῖ παντοτινὴ κατάνυξη καὶ συντριβὴ τῆς καρδιάς κι ἀγάπη πρὸς τὸν πλησίον. Κάθε ἀντίθετο μ' αὐτὰ εἶναι ὀλοφάνερα πλάνη. Γιὰ τὴν πρέπει νὰ ἔχεις ὑπόψη σου ὅτι, ὅταν ὁ νοῦς καὶ ἡ καρδιὰ ἀρχίσουν νὰ νιώθουν τὴν παρηγοριὰ τοῦ Ἁγ. Πνεύματος, τότε καὶ ὁ σατανὰς προσπαθεῖ νὰ ἐλκύσει τὴν ψυχὴ μὲ κάποια γλυκοφανὴ αἴσθηση.

---

### ΜΕΛΕΤΗΜΑ 26ον

Ὁ Ἅγ. Ἰω. Χρυσόστομος ἔγραψε σὲ κάποιον ἠγουμένο περὶ προσευχῆς: «Ν' ἀγωνίζεσαι μ' ὅλες σου τὶς δυνάμεις νὰ κρατᾷς τὸ νοῦ σου στενὰ δεμένο μὲ τὸν Θεό. Ν' ἀποφεύγεις τὶς συνομιλίες μὲ τοὺς αἰσχροὺς λογισμοὺς καὶ ὅλες τὶς πονηρὲς ἐννοιες, ποὺ ὁ σατανὰς μπάζει στὴν καρδιά μας ξυπνώντας τὰ πάθη μας καὶ φτιάχνοντας μὲ τὴ φαντασία διάφορα πρόσωπα. Σ' ὅποιον ὁ δαίμονας βρεῖ ἀνοιχτὴ τὴν πόρτα τῆς καρδιάς του, μπαίνει μέσα καὶ σχηματίζει τὶς ψυχολέθριες εἰκόνες του. Καὶ ἐνῶ βρίσκεται σὲ τόπο ἐρημικό, νομίζει ὅτι ζεῖ καὶ κινεῖται σὲ πόλεις καὶ ἀγορὲς συνομιλώντας μ' ἀνθρώπους καὶ ἀποφασίζοντας πράγματα, ποὺ εἶναι γεννήματα τῆς πλάνης τοῦ σατανᾶ». Καὶ συνεχίζει ὁ ἴδιος: «Κάθε λογισμὸς ποὺ ξεμακραίνει τὸ νοῦ μας ἀπὸ τὸν Θεὸ προέρχεται ἀπ' τὸ σατανά, ποὺ παρακινεῖ τάχα νὰ κάνει καλὰ ἔργα, ν' ἀγαπάει τὸν πλησίον, γιὰ νὰ μᾶς μακρύνει ἀπὸ τὸν Θεό. Γι' αὐτὸ καὶ ὁ Ἅγ. Ἰάκωβος ὁ Ἀδελφόςθεος λέει: «Μακάριος εἶναι ἐκεῖνος ποὺ ὑπομένει τοὺς πειρασμούς, γιατί, ὅταν βγεῖ νικητὴς ἀπ' αὐτὴ τὴ δοκιμασία, θὰ λάβει τὸ στεφάνι τῆς ζωῆς».

Μπορούμε να παλέψουμε νικηφόρα με την πονηρία των δαιμόνων, όταν είμαστε ταπεινοί, έγκρατοι, προσέχουμε και προσευχόμαστε... Και ο Άγ. Μακάριος γράφει: Τò κυριώτερο και σπουδαιότερο μέλημα κάθε αγωνιστοῦ Χριστιανοῦ εἶναι νὰ μπεῖ στὴν καρδιά του καὶ ν' ἀρχίσει πόλεμο μετὰ τὸ σατανά καὶ νὰ τὸν βγάλει ἀπὸ μέσα του. Ἔτσι ἀντιπαλεύοντας μετὰ τοὺς πονηροὺς λογισμοὺς γίνεται ἀδιάλλακτος ἐχθρὸς του. Ἄν ὅμως προσπαθεῖ ἐξωτερικὰ νὰ φυλάγει μόνο τὸ σῶμα του ἀπὸ κάθε φθορὰ καὶ πορνεία, ἐνῶ ἀπὸ μέσα του ἀμαρτάνει μετὰ τὶς σκέψεις του ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ, σὲ τίποτε δὲν ὠφελεῖται κι ἂν ἀκόμη μένει παρθένος στὸ σῶμα. «Καθένας ποὺ βλέπει λάγνα μὰ γυναίκα, ἤδη τὴν ἐμοίχευσε μέσα στὴν καρδιά του», εἶπε ὁ Κύριος. Ὑπάρχει πορνεία ποὺ γίνεται μετὰ τὸ σῶμα, ὅπως καὶ πορνεία ποὺ γίνεται μετὰ τὴν ψυχὴ, ὅταν ἐνώνεται μετὰ τὸ σατανά. Ἐρεε ὅτι τῆς Θείας Χάριτος οἱ ἐνέργειες εἶναι εὐκολοδιάκριτες καὶ φανερὲς κι ὅτι ὁ δαίμονας, ὅσο κι ἂν μεταμορφωθεῖ, δὲν μπορεῖ νὰ πετύχει, γιατί οἱ ἐνέργειες τῆς Θείας Χάριτος ἔχουν ὡς ἀποτέλεσμα τὴν πραότητα, τὴν ταπείνωση, τὴν ἀποστροφή ἀπὸ τὰ ἐγκόσμια καὶ τὴν ἀπονέκρωση τῶν ἡδονῶν καὶ τῶν παθῶν, πράγματα ποὺ μόνο ἡ Θεία Χάρη μας χαρίζει. Τοῦ δαίμονα οἱ ἐνέργειες προκαλοῦν μέσα μας τὴν κουφότητα, τὴν ὑπερηφάνεια, τὴ δειλία καὶ κάθε κακία. Ἀπὸ τὰ ἀποτελέσματα μπορεῖς νὰ καταλάβεις ἂν τὸ φῶς ποὺ νιώθεις μέσα σου εἶναι τοῦ Θεοῦ ἢ τοῦ σατανᾶ. Τὸ κρασὶ στὰ μάτια μας μοιάζει μετὰ τὸ ξύδι. Ὅμως στὸ στόμα μας ἡ γεύση τους δείχνει τὴ διαφορά. Ἔτσι συμβαίνει καὶ μετὰ τὴ ψυχὴ: Μετὰ τὴ δικὴ της γεύση ξεχωρίζει πολὺ καλὰ τὰ χαρίσματα τοῦ Ἁγ. Πνεύματος ἀπὸ τὰ δημιουργήματα τοῦ σατανᾶ.

---

## ΜΕΛΕΤΗΜΑ 27ον

Ὁ νοῦς μας μόλις ξεκοπεῖ ἀπὸ τὶς σωματικὲς ἀπολαύσεις, στρέφεται πρὸς τὴν ταιριαστὴ σ' αὐτὸν νοερὰ τροφή, δηλαδὴ τὴν ἀνάγνωση τῶν Θείων Γραφῶν καὶ τὴν ἀπόκτηση τῶν ἀρετῶν, καὶ ἀσχολεῖται μετὰ τὴ νοερὰ προσευχὴ. Τέχνασμα τῶν φθονερῶν δαιμόνων εἶναι νὰ καταπαύουν πρὸς καιρὸν τὸν νοητὸ πόλεμο. Μᾶς φθονοῦν οἱ παγκάκιστοι γιὰ τὶς ὠφέλειες καὶ τὶς γνώσεις ποὺ κερδίζουμε, ὅταν πλησιάζουμε πρὸς τὸν Θεὸ κερδίζοντας τὸν ἐναντίον τους πόλεμο. Γι' αὐτὸ ἀποσύρονται πρὸς καιρὸν μετὰ σκοπὸ νὰ μᾶς καταστήσουν ἀμέριμνους καὶ ὕστερα νὰ ἐπιπέσουν ξαφνικὰ ἐναντίον μας, γιὰ νὰ μᾶς παρασύρουν σὲ κάθε λογῆς ἀμαρτία. Ἐμεῖς ὅμως ἄς προσευχόμαστε παντοτινὰ μετὰ πολλὴ ταπείνωση σύμφωνα μετὰ τὸ θέλημα τοῦ Κυρίου μας.

Δυὸ εἶναι τὰ φτερά, ποὺ μποροῦν νὰ ὑψώσουν τὸν ἄνθρωπο πάνω ἀπὸ τὴ γῆ: Ἡ καθαρὸτητα καὶ ἡ ἀπλότητα τῆς καρδιάς. Πρέπει νὰ εἶσαι ἀπλὸς στὶς πράξεις σου καὶ καθαρὸς στὶς σκέψεις σου καὶ στὰ αἰσθήματά σου. Μετὰ τὴν καθαρὴν καρδιά θ' ἀναζητᾶς τὸν Θεὸ καὶ μετὰ τὴν ἀπλότητα θὰ τὸν βρίσκεις καὶ θὰ τὸν χαίρεσαι. Ὅταν θὰ ἔχεις ἀπαλλαγεῖ ἀπὸ τὶς ἐσωτερικὲς κακίες καὶ ἡ ψυχὴ σου θὰ εἶναι ἐλεύθερη, ὅλα τὰ καλὰ ἔργα θὰ σοῦ εἶναι εὐκόλα. Ὅταν σκοπὸς σου εἶναι ἡ εὐεργεσία τῶν ἀδελφῶν σου καὶ ἡ ἐκτέλεση τοῦ Θεοῦ Θελήματος, τότε ἡ καρδιά σου θὰ πλημμυρίζει ἀπὸ ἐσωτερικὴ χαρὰ, ποὺ μόνον ἡ ἐλεύθερη ἀπὸ πάθη ψυχὴ τὴν χαρίζει. Ὅταν ἡ καρδιά σου εἶναι καθαρὴ, ἀπ' ὅλα μπορεῖς νὰ ὠφελεῖσαι καὶ νὰ διδάσκεσαι. Σ' ὅλα τὰ δημιουργήματα θὰ βλέπεις τότε τὴν ἀπειρὴ ἀγαθότητα τοῦ Θεοῦ. Ἡ καθαρὴ καρδιά περνάει εὐκόλα τὶς πύλες τοῦ οὐρανοῦ!

Ὁ ἄνθρωπος κρίνει τὰ ἐξωτερικὰ πράγματα ἀνάλογα μετὰ τὶς ἐσωτερικὲς του διαθέσεις. Ἄν πράγματι ὑπάρχει στὸν κόσμον χαρὰ, μόνον ὁ ἀγαθὸς ἄνθρωπος τὴν καταλαβαίνει. Κληρὸς δὲ τῆς πονηρῆς καὶ ἀκάθαρτης καρδιάς εἶναι ἡ λύπη καὶ ἡ στενοχώρια. Ἡ Ἁγία Συγκλητικὴ λέει: Ὅπως τὸ πλοῖο καταποντίζεται ἀπὸ δυὸ αἰτίες – ἢ ἀπ' ἔξω, ἀπὸ τὰ κύματα τῆς θάλασσας ἢ ἀπὸ μέσα ἐξαιτίας βλάβης τῆς ἀντλίας του – ἔτσι καὶ ἡ ψυχὴ: Βλάπτεται καὶ καταβυθίζεται ἢ ἀπ' ἔξω ἀντιλαμβανόμενὴ τὰ πράγματα μετὰ τὶς αἰσθήσεις της ἢ ἀπὸ μέσα, ἀπὸ τοὺς κακοὺς λογισμοὺς καὶ τὰ πάθη, ποὺ βρίσκονται μέσα στὴν καρδιά. Γιὰ τοῦτο εἶναι ἀνάγκη νὰ προφυλάγει ὁ ἄνθρωπος τόσο τὶς αἰσθήσεις του ἀπὸ τὰ ἡδονικὰ καὶ βλαβερὰ πράγματα ὅσο καὶ τὴν καρδιά του ἀπὸ τοὺς πονηροὺς λογισμοὺς

καὶ τὰ πάθη.

---

### ΜΕΛΕΤΗΜΑ 28ον

Ὅταν διατηρεῖς καθαρὴ τὴν καρδιά σου, διατηρεῖς καὶ τὶς ἀρετές. Ἐπόμενο ἐῖναι τότε νὰ φυλάγῃς καὶ ἀπὸ τὰ παρὰ φύσιν κακά. Τότε ὅσο περνᾷ ὁ καιρὸς μὲ τὴ βοήθεια τοῦ γλυκύτατου Ἰησοῦ τόσο καὶ θ' ἀνεβαίνει πρὸς τὰ ὑπερφυσικά. Γιατὶ ἀνασκαλεύοντας μὲ τὴ νοερὰ προσευχὴ θὰ βγάλῃς τὸ χῶμα καὶ τὴ στάχτη τῶν παθῶν καὶ τῶν πονηρῶν λογισμῶν καὶ προλήψεων ἀπὸ τὴν καρδιά σου καὶ θὰ ξεσκεπάσῃς τὸν σπιυθήρα τῆς Θεῖας Χάριτος, πράγμα ποῦ θὰ σοῦ φέρει ἀνείπωτη χαρὰ καὶ θὰ σοῦ προκαλέσει γλυκύτατα δάκρυα. Ἐπειτα σώριασε σ' αὐτὸν γιὰ ξύλα καὶ φρύγανα τὶς ζωοποιῆς ἐντολὰς τοῦ Κυρίου καὶ ὅλες τὶς ἐπίκτητες ἀρετές σου καὶ φύσηξε μὲ μεγάλη ὄρεξη καὶ ἀγάπη. Θ' ἀνάψῃ τότε μέσα στὴν καρδιά σου μιὰ πρωτόγνωρη καὶ ὑπερφυσικὴ φλόγα, ποῦ ἡ λάμψη τῆς θὰ φωτίσει τὸ νοῦ σου καὶ θὰ σοῦ χαρίσει γνώσεις καὶ ἰκανότητες.

Ἔτσι θὰ νιώσεις ὅλον τὸν ἐσωτερικὸ σου κόσμον νὰ γίνεται ναὸς καὶ κατοικία τοῦ Ἁγ. Πνεύματος καὶ τὴν καρδιά σου ἱερὸ θυσιαστήριον καὶ Ἁγία Τράπεζα. Τὸ νοῦ σου θὰ τὸν νιώσεις σὰν ἱερέα, τὴ θέλησή σου σὰν θυσία καὶ τὴν προσευχὴ σου σὰν εὐωδιαστὸ ἄρωμα ν' ἀναπέμπεται στὸν Θεό.

Κάποιος ἀδελφὸς ρώτησε κάποτε τὸν Ἀββᾶ Ἀγάθωνα: Ποιὸ ἀπὸ τὰ δυὸ ἀξίζει περισσότερο, ὁ σωματικὸς κόπος ἢ ἡ προφύλαξη τοῦ νοῦ καὶ τῆς καρδιάς, καὶ ἐκεῖνος ἀπάντησε: «Ὁ ἄνθρωπος μοιάζει μὲ δένδρον. Ὁ σωματικὸς κόπος εἶναι τὰ φύλλα τοῦ δένδρου καὶ ἡ προφύλαξη τοῦ νοῦ καὶ τῆς καρδιάς οἱ καρποὶ του. Ἐπειδὴ δὲ εἶπε ὁ Κύριος «Κάθε δένδρον ποῦ δὲν κάνει καλοὺς καρποὺς πρέπει νὰ κόβεται καὶ νὰ καίγεται», γίνεται φανερὸ ὅτι ὅλες οἱ προσπάθειες πρέπει ν' ἀποβλέπουν στὴν παραγωγὴ καρπῶν, δηλαδὴ στὴν προφύλαξη τοῦ νοῦ καὶ τῆς καρδιάς. Ὅμως ἔχουμε καὶ τὴν ἀνάγκη τῶν φύλλων γιὰ σκέπη καὶ καλλωπισμὸ αὐτὰ εἶναι ὁ σωματικὸς κόπος».

Πόσο ὑπέροχα μίλησε ὁ Ἅγιος αὐτὸς γιὰ ὅσους δὲν προφυλάγουν τὸ νοῦ τους καὶ τὴν καρδιά τους καὶ ἀρκοῦνται νὰ ὑπερηφανεύονται γιὰ τὶς χειρωνακτικὰς δουλειὰς, λέγοντες ὅτι ὁποῖος Χριστιανὸς ἀσχολεῖται μονάχα μὲ τὰ πρακτικὰ πρέπει νὰ ξεριζώνεται καὶ νὰ καίγεται!.. Φριχτὴ εἶναι, Πάτερ, ἡ γνώμη σου γι' αὐτοὺς ποῦ δὲν προφυλάγουν νοῦ καὶ καρδιά!... Ἐὰν λοιπὸν ἐπιθυμεῖς ν' ἀναδειχθεῖς νικητὴς τῶν παθῶν σου, μπερὲς μέσα στὸν ἑαυτὸ σου μὲ τὴν εὐχὴ καὶ τὴ βοήθεια τοῦ Θεοῦ καί, ὅταν φθάσεις στὰ βάθη τῆς καρδιάς σου, ζήτησε νὰ βρεῖς τοὺς τρεῖς φοβεροὺς γίγαντες: Τὴν ξεχασιά, τὴν τεμπελιά καὶ τὴν ἄγνοια. Αὐτὰ εἶναι τὰ μοναδικὰ στηρίγματα τῶν νοητῶν ἐχθρῶν. Καὶ ἀπ' αὐτὰ φυτρώνουν καὶ μεγαλώνουν στὶς ψυχὰς τῶν φιληδόνων ὅλα τὰ πάθη τῆς κακίας.

---

### ΜΕΛΕΤΗΜΑ 29ον

Ἡ προσευχὴ χωρὶς τὴν ταπείνωση εἶναι δῶρον ἄδωρον. Ἡ ταπείνωση εἶναι ἡ στολὴ τῆς Θεότητος. Γι' αὐτὸ χρειάζονται πολλοὶ κόποι καὶ προσευχὰς γιὰ τὴν ἀπόκτησή της. Σ' ἓναν ἄνθρωπον εὐκόλα μπερὲς νὰ βρεῖς μερικὰς ἀρετὰς, δύσκολα ὅμως θὰ μπερὲς νὰ μυρῖσεις σ' αὐτὸν μυρωδιὰ ἀπὸ ταπείνωση. Ὁ διάβολος παντοῦ στὴν Ἁγία Γραφὴ ἀποκαλεῖται ἀκάθαρτο πνεῦμα, γιατί ἔβγαλε ἀπὸ μέσα του τὴν ταπείνωση καὶ ἀγάπησε τὴν περηφάνεια. Ἐξάλλου, ποιά ἄλλη ἀκαθαρσία μπερὲς νὰ βγάλῃ ὁ ἄυλος καὶ ἀσώματος διάβολος γιὰ νὰ ὀνομασθεῖ ἀπ' αὐτὴν ἀκάθαρτος; Φανερὸ λοιπὸν γίνεται ὅτι γιὰ τὴν ὑπερηφάνειά του ὀνομάσθηκε ἀκάθαρτο πνεῦμα καὶ ἀπὸ καθαρὸς καὶ φωτεινὸς ἄγγελος ἔγινε ἀκάθαρτος. «Ἀπὸ τὸν Θεὸ ὑπολογίζεται ἀκάθαρτος ὁποῖος ὑψηλοφρονεῖ», λέει ἡ Ἁγία Γραφή. Γιατὶ πρώτη ἁμαρτία εἶναι ἡ περηφάνεια. Ἀπ' αὐτὴ ξέπεσαν οἱ Πρωτόπλαστοι. Περὴφανος ἦταν καὶ ὁ Φαραὼ ποῦ ἔλεγε στὸ Μωϋσῆ: Τὸν Θεὸ σου δὲν τὸν ξέρω καὶ τοὺς Ἰσραηλίτες δὲ θὰ ἐπιτρέψω νὰ φύγουν ἀπὸ τὴν Αἴγυπτον. Τὴν

ταπεινοφροσύνη μας τὴ διδάσκει ὁ Χριστός, τὴν πραότητα ὁ Δαβίδ, καὶ ὁ Πέτρος μας λέγει νὰ κλαίμε μὲ δάκρυα ζητώντας συγχώρηση γιὰ τ' ἁμαρτήματα, ποὺ ἔχουμε κάνει.

Ὅσοι θέλουν ν' ἀρέσουν στὸν Θεό, ὀφείλουν νὰ ταπεινώνουν τὸν ἑαυτό τους ὁλόψυχα. Νὰ πιστεύουν ὅτι εἶναι κατώτεροι ἀπ' ὅλους τοὺς ἄλλους ἀνθρώπους καὶ νὰ ὑποβάλλονται σὲ θλίψεις καὶ στενοχώριες, γιὰ τὴν ἕσπερον θ' ἀπολαύσουν τὰ μέλλοντα ἀγαθὰ στὴν αἰώνια ἀνάπαυση. Σᾶς ἱκετεύω λοιπόν, ἀδελφοί μου, πρὶν βάλετε μπουκιά στὸ στόμα σας, πρῶτα νὰ προσεύχεσθε στὸν Θεὸ καὶ μετὰ ν' ἀρχίζετε νὰ τρώτε, μᾶς συμβουλεύει ὁ Ἰ. Χρυσόστομος. Γιὰ τὴν προφύλαξη τῆς γλώσσας σου κλείνε τὸ στόμα σου καὶ μὴ λὲς τίποτε, πρὶν τὸ σκεφθεῖς καλά. Γιὰ τὴν προφύλαξη τῆς ψυχῆς σου νὰ κλείνεις στὰ ἀκάθαρτα πνεύματα τὴν ἐσωτερικὴ θύρα τῆς καρδιάς σου καὶ νὰ σιωπᾶς μὴ σκεπτόμενος τίποτε ἄλλο ἀπὸ τὴ γαληνοφόρα εὐχή.

### ΜΕΛΕΤΗΜΑ 30ον

Τὴν ψυχὴν μας ἐξαγνίζουν τὰ παρακάτω:

Α) Ἡ συχνὴ ἀνάγνωση τῶν Θείων Γραφῶν καὶ τῶν κατασκευτικῶν λόγων τῶν Ἁγίων Πατέρων,

Β) Ἡ συνεχὴς ἐνθύμηση τῆς φοβερᾶς κρίσεως τοῦ Θεοῦ. Πρέπει νὰ θυμόμαστε ὅτι μετὰ τὸ χωρισμὸ τῆς ψυχῆς ἀπὸ τὸ σῶμα θὰ συναντήσουμε τὶς τρομερῆς δυνάμεις, ποὺ θὰ μᾶς ἐλέγξουν γιὰ ὅσα κακὰ πράξαμε σ' αὐτὴ τὴ ζωή...

Γ) Μὴ βγάζεις ποτὲ ἀπὸ τὸ νοῦ σου τὴν ἀπόφαση ποὺ μέλλει νὰ λάβει ὁ φοβερὸς καὶ δίκαιος Κριτὴς γιὰ κείνους ποὺ θὰ βάλει ἀριστερὰ Του καὶ

Δ) Καλὸ εἶναι νὰ θυμᾶσαι καὶ τὰ μεγάλα βάσανα τῶν ἀνθρώπων γύρω μας καὶ νὰ τοὺς συμπονεῖς, γιὰ τὴν ἕσπερον μαλακῶναι ἢ σκληρὴ ψυχὴ καὶ γνωρίζει τὴν κακὴ τῆς κατάστασης.

Πολὴν μεγάλη ἀγαθὸς μας δώρισε ὁ Θεὸς δίνοντάς μας τὴ συνείδηση, γιὰ τὴν ἐκείνη βοηθεῖ πολὺ στὸ καλὸν ἐκεῖνον ποὺ τὴν ἀκούει. Ὁ Ἀββᾶς Ἀγάθων εἶπεν ὅτι πρέπει ὁ μοναχὸς νὰ μὴ δώσει τὸ δικαίωμα στὴ συνείδησή του νὰ τὸν κατηγορήσει γιὰ ὅτιδήποτε. Οἱ παλαιοὶ ἔλεγαν ὅτι ἡ ψυχὴ εἶναι σὰν τὴν πηγὴ, πού, ὅταν τὴν ἀνοίγεις καθαρίζεται, ἐνῶ, ὅταν τὴν σκεπάζεις μὲ χῶματα, χάνεται. Νομίζω ὅτι λέγοντας ψυχὴ ἐννοοῦσαν τὴν συνείδηση, ποὺ ὅποιος τὴν ἀκούει τὴν κάνει καθαρὴ σὰν τὸ κρύσταλλο, ἐνῶ ὅποιος δὲν τῆς δίνει σημασίαν τὴν κάνει μαύρην καὶ σκοτεινὴν!

Μὴν ἀτιμάσεις ποτὲ τὴ συνείδησή σου! Σὲ συμβουλεύει ἄριστα πάντα καὶ γιὰ κάθε τι σοῦ δίνει γνώμη θεϊκὴ καὶ ἀγγελικὴ! Αὐτὴ ἐλευθερώνει τὴν καρδιὰ ἀπ' ὅλα τὰ μολύσματα καὶ μᾶς κάνει ἱκανοὺς μὲ θάρρος νὰ παρουσιαστοῦμε στὸ φοβερὸ κριτήριον. Ἄν θέλεις τὴ σωτηρίαν σου, φρόντισε ν' ἀκοῦς τὴ συνείδησή σου. Κάνε πάντα ὅσα σοῦ λέγει καὶ θὰ δεῖς μεγάλη ὠφέλεια. Τοῦ καθενὸς μας τὰ κρυφὰ τὰ γνωρίζει ὁ Θεὸς καὶ ἡ συνείδησή του. Ἐκεῖνος ποὺ δὲν ἀκούει τὴ φωνὴ τῆς συνείδησός του, οὔτε προσπάθεια καταβάλλει νὰ γίνῃ ἐνάρετος...

Ἡ συνείδηση εἶναι τὸ φυσικὸ βιβλίον – χαρισμένο ἀπὸ τὸ Θεὸ – κι ὅποιος τὸ διαβάσει, ἐκτελώνοντας τὰ ὅσα γράφει, μαθαίνει μόνος του πόσο ὁ Θεὸς ἐνδιαφέρεται γιὰ τὴ σωτηρίαν μας. Ἡ συνείδηση γίνεται ἀγαθὴ μὲ τὴν προσευχή. Καὶ ἡ προσευχὴ γίνεται καθαρὴ μὲ τὴν συνείδηση. Καὶ τὰ δυὸ ἐξαρτῶνται τὸ ἓνα ἀπὸ τὸ ἄλλο, γιὰ τὴν ἕσπερον εἶναι φτιαγμένα ἀπὸ τὸ Θεὸ.

Ὅταν ὁ Θεὸς ἔκανε τὸν ἄνθρωπον, φύτευσε μέσα του κι ἓνα θεϊκὸ λογισμόν, φωτεινὸν σὰν σπινθήρα, γιὰ νὰ τοῦ φωτίζει τὸ νοῦν καὶ νὰ τὸν κάνει νὰ ξεχωρίζει τὸ καλὸ ἀπὸ τὸ κακόν. Αὐτὸ εἶναι ἡ συνείδηση, ποὺ ὑπάρχει σ' ὅλους μας. Ἡ συνείδηση δόθηκε πρὶν ἀκόμη δοθεῖ ὁ γραπτὸς Νόμος, γιὰ νὰ διαπιστώνουν οἱ Πατριάρχες σὰν τὸν Ἰσαὰκ καὶ ὅλοι οἱ

δίκαιοι ὅτι ὑπάρχει Θεός, πὸν πρέπει νὰ τὸν εὐχαριστοῦν. Καὶ ὅταν αὐτὴ καταχωριάστηκε ἀπὸ τοὺς ἀνθρώπους μὲ τὶς ἁμαρτίες καὶ τὶς παραβάσεις, ὁ Θεὸς ἔδωσε τὸν γραπτὸ Νόμο μὲ τὸ Μωϋσῆ. Μᾶς ἔστειλε τοὺς προφῆτες κι ὕστερα τὸν Σωτῆρα Χριστό, γιὰ νὰ τὴν ξεσκεπάσει καὶ τὴν ἀναστήσει ξαναδίνοντας τὸν παραχωμένο σπινθήρα μὲ τὴ διδασκαλία Του γιὰ τὴ φύλαξη τῶν θεϊκῶν ἐντολῶν.

Φύλαξε πάντα τὴ συνείδησή σου καθαρὴ σὰν καθρέπτη. Φρόντιζε πάντα γιὰ τὴ σωτηρία τῆς ψυχῆς σου κόβοντας τὶς ἁμαρτωλὲς ἐπιθυμίες σου. Δεῖξε ὑποταγὴ καὶ ὑπακοὴ τέλεια στὴ συνείδησή σου μέχρι τὸ τέλος τῆς ζωῆς σου. Αὐτὸ ἀρκεῖ γιὰ τὴ σωτηρία σου!

---

### ΜΕΛΕΤΗΜΑ 31ον

Πρέπει νὰ ξέρεις, ἀδελφέ μου, ὅτι ἡ εἰρήνη πὸν γαληνεύει τὴν ψυχὴ ἀπὸ τὰ διάφορα πάθη καὶ μᾶς κάνει νὰ ζοῦμε εἰρηνικὰ μὲ τοὺς συνανθρώπους μας γίνεται καὶ μητέρα τῆς Θείας Χάριτος καὶ τὴ γεννάει ὕστερα μέσα μας. Γιατὶ ἡ ψυχὴ, πὸν δὲν ἠρεμεῖ καὶ μάχεται τοὺς ἄλλους ἀνθρώπους, δὲν εἶναι δυνατὸ νὰ γίνεῖ ἄξια γιὰ τὴ Θεία Χάρη.

Ἡ ὑψίστη πνευματικὴ χαρὰ γίνεται κτῆμα μας, ὅταν ἀποκτήσουμε εὐεξία πνεύματος καὶ σώματος. Τὸ πνεῦμα ἀποκτᾶ τέλεια εὐεξία, ὅταν τρέφεται ἀπὸ τοὺς καρποὺς τοῦ Ἁγ. Πνεύματος, πὸν εἶναι: Ἀγάπη, χαρὰ, εἰρήνη, μακροθυμία, χρηστότης, ἀγαθοσύνη, πίστη, πραότητα καὶ ἐγκράτεια. Τὸ σῶμα ἀποκτᾶ εὐεξία ἐξ ἐπιδράσεως ἀπὸ τὴν εὐεξία τοῦ πνεύματος, γιὰτὶ πνεῦμα καὶ σῶμα ἀλληλοεξαρτῶνται καὶ ἐπιδρᾶ τὸ ἓνα στὸ ἄλλο. Ἡ πνευματικὴ χαρὰ ἐκδηλώνεται στὴν ψυχὴ, ὅταν αὐτὴ ἐνωθεῖ μὲ τὸν Θεὸ καὶ λάβει τὶς θεῖες δωρεὲς καὶ τὰ πνευματικὰ χαρίσματα.

Τέλος ἡ καθαρὴ καὶ ὑψηλοτάτη χαρὰ πηγάζει ἀπὸ τὴν ἀγάπη τοῦ Θεοῦ! Ὁ Θεὸς δίνει σ' ἐμᾶς τὴ χαρὰ τῆς ἀγάπης! Καὶ ἡ χαρὰ δὲν ἔχει ὅρια, γιὰτὶ εἶναι ἄπειρη!.. Ὅταν ἔτσι ἱκανοποιήσουμε τὴν ἐπιθυμίαν τῆς χαρᾶς, ἐξασφαλίζουμε καὶ τὴ μακαριότητα κοντὰ στὸ Χριστό. Ὅμως ἡ ὑψίστη πνευματικὴ χαρὰ χορηγεῖται κυρίως μὲ τὴν προσευχὴ. Καὶ γιὰ νὰ τὴν ἀπολαύσουμε πρέπει συνέχεια νὰ προσευχόμαστε!..

---