

Οι ψαλμοί - ένα θεόπνευστο βιβλίο για όλες τις περιπτώσεις τής ανθρώπινης ζωής

Οι ψαλμοί είναι έργο του Αγίου Πνεύματος.

Ένας άγιορείτης Γέροντας κρατώντας τό ψαλτήρι έλεγε: "Ο Θεός έσκυψε και είπε στό παιδί του τόν Δαβίδ αύτά πού θέλει ν' άκούη!"

"Τά νοήματα τών ψαλμών άθόρυβα ή χάρις του Θεού τά άπο τυπώνει στά πιό βαθειά ιερά βάθη τής καρδιάς. Έτσι ή καρδιά φωτίζεται και μέ τή σειρά της θερμαίνει πνευματικά τό συναί-σθημα, τή λογική και τή θέληση, ένώ παράλληλα έπηρεάζει θετι-κά τίς σχέσεις μέ τόν Θεό και μέ τόν έξω κόσμος, γι' αυτό ή Έκ-κλησία μας, φιλόανθρωπα σκεπτόμενη περιέλαβε τούς ψαλμούς στίς καθημερινές προσευχές. Στίς ΐ. Μονές μέσα στή ροή τών ά-κολουθιών¹ σ' όλη τήν διάρκεια του ήμερονυκτίου, διαβάζονται περίπου έξήντα ψαλμοί.

Άνάλογα μέ τή θεολογική τους σύσταση και τή θεολογική τους ιδιομορφία διακρίνονται γενικά σέ δοξολογικούς, εύχαρι-στίας, πένθους, μετανοίας, διδακτικούς, μεσσιαικούς και έσχατο-λικούς. Κέντρο τους είναι ο Άγιος Θεός, ένώ στό φωτεινό όρίζον-τα τής περιφερείας τους "ο άνθρωπος είναι κατενώπιον του Θε-ου".²

Σάν γλυκύς συνοδοιπόρος, γράφει ο άγιος Γρηγόριος Νύσ-σης, του ανθρώπινου βίου ο προφήτης Δαβίδ βρίσκεται σέ όλους τούς δρόμους τής ζωής και αναστρέφεται πρόσφορα μέ όλες τίς πνευματικές ήλικίες και είναι κοντά σέ κάθε παράταξη πού προ-κόβει. Παίζει μέ όσους νηπιάζουν, όπως θέλει ο Θεός, μέ τούς άν-δρες συναγωνίζεται, παιδαγωγεί τή νεότητα, υποστηρίζει τά γη-ρατεία, γίνεται στους πάντες τά πάντα. Γίνεται τό όπλο τών στ-ρατιωτών, ο προπονητής τών άθλητών, ή παλαιστρα όσων γυ-μνάζονται, τό στεφάνι τών νικητών, ή χαρά του τραπεζιού, ή παρηγοριά στίς κηδεΐες. Δέν ύπάρχει τίποτε από τή ζωή μας πού νά είναι άμέτοχο από αύτή τή χάρη".³

Ο Μ. Βασίλειος λέγει ότι: "Ο ψαλμός άποκοιμίζει τήν άγριό-τητα τής ψυχής.....είναι γαλήνη τών ψυχών μας· μάς δίδει ώσάν έ-να βραβεΐον τήν ειρήνην, μέ τό νά καθησυχάζη τήν ταραχήν και τά κύματα τών λογισμών μας. Διότι καταπραΰνη τόν θυμόν τής ψυχής και χαλιναγωγεί τήν πρός τήν άσωτίαν και άκολασίαν κλίσην του ανθρώπου....Ο Ψαλμός είναι συμβοηθός τής φιλίας, έ-νωσις τών χωρισμένων, μέσον πρός συμφιλίωσιν τών έχθρευομέ-νων. Μάς δίδει και τό μέγιστον από όλα τά άγαθά, μάς δίδει τήν άγάπην. Διώκει τούς δαίμονας και προσκαλεΐ τήν βοήθειαν τών Άγγέλων. Είναι όπλον έναντίον τών νυκτερινών φόβων μας και άνάπαυσις από τούς ήμερινούς κόπους".⁴

Σέ αύτό τό πόνημα καταχωροϋνται οι περιπτώσεις πού βα-σανίζουν τόν σύγχρονο άνθρωπο και οι ψαλμοί πού είναι ή καρδιά

¹...τών άκολουθιών, έσπερινοϋ, μεσονυκτικού, όρθρου, ώρών, θεία Λει-τουργίας.

² Πληροφόρηση, Πειροδικό τής ΐ. Μητροπόλεως Δημητριάδος, ΐάνουά-ριος 2000

³ Γρηγορίου Νύσης άπαντα τά έργα, τόμ. 11, Ε.Π.Ε. Θεσ/κη 1991, σελ.39

⁴ Ψαλτήριον, έκδ. Βίκτωρος Μοναχού & Ματθαίου Λάγγη, Άθήναι, 2001

όλης τῆς ἁγίας Γραφῆς καί ὁ ἀναγνώστης θά βρῆ ἀνά-παυση καί λύτρωση ἀνάλογα μέ τήν πίστη του.

Τά θέματα τά ὁποῖα διαπραγματεύονται εἶναι ἀπό κείμενα ἀ-γίων Πατέρων τῆς Ἐκκλησίας μας, ὅπως καταγράφονται σέ διά-φορα ἔντυπα, τοῦ Πατριαρχείου Ἱερουσολήμων, Ἱερῶν Μη-τρο-πόλεων καί μεμονωμένα θρησκευτικά περιοδικά.

Ὁ κάθε ψαλμός διαπραγματεύεται πολλά θέματα καί ἐκτός αὐτοῦ μέσα του "κρύβει" καί τήν πνευματική ἐρμηνεία ἀναγω-γική (ἀπό τά ὁρατά σέ ἀνεβάζει στά πνευματικά).

Ὁ στάρετς τῆς Ὀπτινα Ὅσιος Νεκτάριος, ἐρμήνευε π.χ τά λόγια τοῦ πρώτου ψαλμοῦ· "Μακάριος ἀνὴρ...." ὡς ἐξῆς:"Αὐτός ὁ ψαλ-μός κατὰ γράμμα σημαίνει πῶς ἕνας ἄνθρωπος εἶναι μακάριος καί εὐλογημένος, ὅταν ἀποφεύγει τίς ἀσεβεῖς καί ἁμαρτωλές συ-ναθροίσεις καί δέν λαμβάνει μέρος σέ αἰρετικές ἢ ἀντιεκκλησια-στικές διδασκαλίες.

Σύμφωνα μέ ἄλλη πνευματική ἐρμηνεία ὁ μακάριος ἄνθρωπος εἶ-ναι ὁ νοῦς, πού δέν δέχεται τούς ἐμπαθεῖς λογισμούς (σκέψεις μέ εἰκόνες). Βέβαια εἶναι ἀδύνατον νά ἐμποδίσει κανεὶς τήν ἐπίθεση αὐτῶν τῶν λογισμῶν· εἶναι ὅμως δυνατόν νά μὴν ἀσχολεῖται καί νά μὴ συζητῆ μαζί τους, ἀλλά νά λήη συνεχῶς: "Κύριε ἐλέησον". Καί τότε κάθε ὑλικό καί γήϊνο ἐξαφανίζεται. Αὐτός ἀκριβῶς πού ἐνεργεῖ ἔτσι ἀποκαλεῖται μακάριος ἄνθρωπος".⁵

Ὁ μακαρισμός γέροντας Παΐσιος ἔλεγε γιά τούς ψαλμούς: "Εὐλογημένη ψυχὴ, τίποτε δέν εἶναι ἀδύνατο στό Θεό. Ζήτα του μέ εὐγένεια αὐτό πού θέλεις. Ἐάν δυσκολεύεσαι, διάβασε τούς ψαλμούς τοῦ Δαβίδ. Θά δῆς ἐκεῖνος μέ τί τρόπο ζητοῦσε ἀπό τό Θεό καί ἐλάμβανε αὐτό πού ποθοῦσε".

"Ὅσοι ἀπομακρύνονται ἀπό τό Χριστό, στεροῦνται τόν θεῖο φωτισμό, γιατί ἄφησαν τό προσήλιο σάν τούς ἀνοήτους καί πηγαίνουν στό ἀνήλιο....Βλέπετε τό Ψαλτήρι πού εἶναι γραμμένο μέ θεῖο φωτισμό, τί βαθεῖα νοήματα ἔχει! Μάζεψε, ἂν θέλεις ὅλους τούς θεολόγους, ὅλους τούς φιλόλογους, καί θά δῆς ὅτι ἕναν ψαλμό μέ τέτοι βάθος δέν μποροῦν νά φτιάξουν! Ἐνῶ ὁ Δαβίδ ἦ-ταν ἀγράμματος, ἀλλά βλέπεις καθαρά πῶς τόν ὁδηγοῦσε τό πνεῦμα τοῦ Θεοῦ".

"Πῆγε κάποιος οἰκογενειάρχης στόν Γέροντα καί τοῦ εἶπε γιά τίς κτηματικές ἀδικίες πού ἔγιναν εἰς βάρος του.:" Ἐγώ δέν στενοχωριέμαι γιά τήν ἀδικία γιατί δαβάζω τό Ψαλτήρι. Ἐνα Κάθισμα τό ἀπόγευμα καί δυό Καθίσματα πρὶν ξημερώση. Σχεδόν τό ἔμαθα ἀπ' ἔξω. Κανένας Ψαλμός δέν λέει ὅτι οἱ ἄδικοι ἔκαναν προκοπή. Ἐνῶ τούς δικαίους τούς σκέφτεται ὁ Θεός. Ἐ-γώ Πάτερ μου δέν λυπᾶμαι τά κτήματα πού ἔχασα, ἀλλά λυπᾶ-μαι τά ἀδέλφια μου πού χάνουν τήν ψυχὴ τους".⁶

Ὁ δέ Γέροντας Πορφύριος σέ ἐρώτηση ἑνός συνομιλητῆ του τί κάνει τίς νύκτες, ἀπάντησε:"Διαβάζω τούς ψαλμούς τοῦ Δαβίδ, ἀλλά

⁵ Ἐπιστολές - διδαχές καί ἀποφθέγματα τοῦ ὁσίου Νεκταρίου, ἐκδ. Ὁρ-θόδοξος Κυψέλη, σελ. 21.

⁶ Γέροντος Παΐσιου Λόγοι, Α τόμος, Μέ πόνο καί ἀγάπη, Ἱερόν Ἡσυ-χαστήριον "Εὐαγγελιστῆς Ἰωάννης ὁ Θεολόγος, Σουρωτῆ Θεσσαλο-νίκης, 1998, σελ. 208 - 9

μέ πιστη στό νόημα τῶν λέξεων πού διαβάζω. Πῶς νά στό πῶ, ἔχουν δύναμη οἱ ψαλμοί, πολύ μεγάλη δύναμη, γιατί γρά-φτηκαν μέ πολλά δάκρυα καί πολλή ταπείνωση. Τέτοια ταπεί-νωση, πού ὁ ἴδιος ὁ Θεός εἶπε: "βρῆκα ἀνάπαυση μόνο στήν καρ-διά τοῦ Δαβίδ".

Γιά τήν ἀγωγή τῶν παιδιῶν ἔλεγε ὁ Γέροντας:

"Ἡ μητέρα πρέπει νά προσεύχεται πολύ κατά τήν περίοδο τῆς κησέως καί ν' ἀγαπάη τό ἔμβρυο, νά χαϊδεύη τήν κοιλιά της, νά διαβάζη ψαλμούς, νά ψάλλη τροπάρια νά ζῆ ζωή ἀγία".⁷

Γιά τήν μεγάλη πνευματική ἀξία τῶν ψαλμῶν ὁ ἀναγνώ-στης θά τό διαπιστώσῃ ὅταν τούς μελετᾷ, μέ ταπείνωση. Γιά τήν καλύτερη κατανόησή των σχολιάζουμε ψαλμούς σύμφωνα μέ τή γνώμη τῶν ἀγίων τῆς Ἐκκλησίας μας.

Στό τέλος καταχωροῦνται ἀλφαβητικά τά θέματα τά ὁποῖα ἀναφέρονται σέ ψαλμούς, ὥστε ὁ ἀναγνώστης εὐκόλα νά βρῆ τή λύση τοῦ θέματος τό ὁποῖο τόν ἀπασχολεῖ.

Συνομογραφίες:

⁷ Γέροντος Πορφυρίου Καυσοκαλυβίτου, Βίος καί λόγοι, ἔκδ. Ἱερᾶς Μονῆς Χρυσοπηγῆς, Χανιά, 4, 2003, σελ. 415

- α1. Ήξηγηση ψαλμῶν, σύμφωνα μέ τό Πατριαρχεῖο Ἱεροσολύμων.⁸
- α2. Χρήση τῶν ψαλμῶν σύμφωνα μέ τό Πατριαρχεῖο Ἱεροσολύμων.
- β. Μ. Ἀθανασίου ἔργα, Ἑρμηνευτικά Α, ψαλμοί, πρὸς Μάρκελλῖνον εἰς τήν ἔρμηνεία τῶν ψαλμῶν. Ε.Π.Ε. τόμος 5ος, Θεσ/κη 1975.
- γ. Ὅσιος Ἀρσένιος ὁ Καππαδόκης. Ἱερομ. Χρυσοστόμου "ὁ Γέρων Παΐσιος, Ἅγιον Ὅρος 1994, σελ. 227
- δ. Περιοδικό· " Ὅσια Εἰρήνης Χρυσοβαλάντου ", Ἰ. Μ. Ὀσίας Εἰρήνης τῆς Χρυσοβαλάντου, Λυκόβρυση Ἀττικῆς, τεύχος 323, 1988
- ε. Μον. Εὐθ. Ζυγαβηνοῦ, ἀγίου Νικοδήμου Ἀγιορείτου· "Ἑρμηνεία εἰς τοὺς ΡΝ (150) ψαλμούς τοῦ προφητάνακτος Δαβίδ. ἔκδ. "Ὁρθόδοξος Κυψέλη", Θεσ/κη 1972
- στ. Χ. Τσολακίδη, Οἱ ψαλμοί γιά κάθε περίσταση, β, ἔκδ. Τσολακίδη, 2, Ἀθῆναι 2003
- ζ. Ἱεροῦ Χρυσοστόμου, ὁμιλίες εἰς τοὺς ψαλμούς, ἔκδ. Ὠφελίμου βιβλίου, Ἀθῆναι 1973, τόμοι 53 -60
- η. Ἀρχιμ. Αἰμιλιανοῦ, καθηγουμένου Ι.Μ. Σίμωνος Πέτρας, Κατήχησεις καί λόγοι "Ἀγαλιασώμεθα τῷ Κυρίῳ", τόμ. 3, Ὀρμύλια Χαλκιδικῆς, 1999.
- θ. Ἁγίου Νεκταρίου, "Ψαλτήριον τοῦ Παντάνακτος Δαυΐδ", ἔκδ. β, ἔκδ. Νεκτ. Παναγόπουλος, Ἀθῆναι 2003

Ψαλμός:

- 1ος α1 Ἡ εὐλογία πού ἔρχεται ὡς ἀποτέλεσμα τῆς μελέτης καί τῆς τήρησης τοῦ νόμου τοῦ Θεοῦ.
- α2 Γιά ἀποφυγή κακοῦ ἀπό τοὺς συναθρώπους μας, γιά τήν ἀποφυγή τοῦ μίσους.
- β Γιά τόν μακαρισμό, ὅσοι ἐλπίζουν στόν Χριστό
- γ Γιά τήν καρποφορία δένδρων καί τῶν ἀμπέλων.
- ε "Περιέχει μακαρισμόν μέν καί ἔπαινον τῶν εὐσεβῶν καί δικαίων, ταλανισμόν, δέ καί κατηγορίαν τῶν ἀσεβῶν καί ἁμαρτωλῶν".⁹

⁸ Διαδίκτυο, ἰστοσελίδα Πατριαρχείου Ἱεροσολύμων: www.holylight.gr/psalm.html

⁹ "Μᾶς δείχνει τόν δρόμο τῆς εὐτυχίας. Τονίζεται ἡ ἀνάγκη τῆς ὑπακοῆς στόν νόμο τοῦ Κυρίου, γιά νά γίνουμε ἀρεστοί στό Θεό. "Ἡ Δράσις μας" Φεβρουάριος, 2004, τεύχος 416, σελ. 56

- θ "Χαρακτήρες και ιδιώματα τῶν ἀγαθῶν καὶ τῶν κακῶν ἀνθρώπων καὶ περὶ τῆς εὐτυχίας καὶ δυστυχίας αὐτῶν.
- 2ος α1 Ὁ ἐπαναστάτης ἄνθρωπος - Ὁ κυρίαρχος Θεός.
α2 Διαβάζεται πρὶν ἀπὸ κάθε ἐργασία.
β Γιά νά κατακρίνης τήν κατά τοῦ Χριστοῦ ἐπιβουλή.
γ Γιά νά φωτίσει ὁ Θεός αὐτούς πού πηγαίνουν σέ συνέδρια.¹⁰
θ Ἐν καταστάσει στενοχωρίας καὶ ἀδημονίας.
"Προφητικοί, ἐν οἷς προλέγονται καὶ προδιαγράφονται ἀκριβῶς μέλλοντα γενέσθαι γεγονότα ἀφορῶντα ἰδίως εἰς τό πρόσωπον τοῦ προσδοκωμένου Μεσσίου".
- 3 α1 Μιά φωνή πρὸς τόν Θεό σέ ὥρα κινδύνου.
α2 Γιά νά λυθοῦν, φιλικῶς, οἰκογενειακές διαφορές.
β Περί θλίψεων καὶ ὅταν καταδιώκεσαι
γ Γιά νά φύγη ἡ κακία ἀπὸ τούς ἀνθρώπους, γιά νά μή βασανίζουν καὶ θίβουν ἄδικα τούς συνανθρώπους τους.
ε "Ἀρμόζει καὶ εἰς κάθε χριστιανόν ὁπού πολεμεῖται ἀπὸ ἐχθρούς ὁρατούς καὶ ἀοράτους, ἦτοι ἀπὸ ἀνθρώπους καί δαίμονες".
στ Ὅταν ὁ διάβολος καὶ τά ὄργανά του μᾶς στενοχωροῦν, μᾶς ἀπελπίζουν καὶ φέρουν ἐμπόδια στή ζωή μας.
ζ Ἐωθινή προσευχή.
θ Ἐκφρασις ἐλπίδος πρὸς τόν Θεό ἐν περιπτώσει δειπεριπετειῶν καὶ θλίψεων. νῶν
- 4¹¹ α1 Μιά προσευχή γιά τήν νύχτα.
α2 Πρὶν ἀπὸ τόν ὕπνο. Γιά μιὰ δύσκολη βραδιά. Γιά τήν ψυχική ἡρεμία.
β Γιά τήν εὐχαριστία ἐπειδὴ σέ βοήθησε ὁ Θεός ὅταν σέ καταδίωκαν.
γ Γιά νά θεραπεύση ὁ Θεός τούς εὐαίσθητους ἀνθρώπους, πού ἀρρώστησαν ἀπὸ μελαγχολία ἀπὸ τή συμπεριφορά τῶν σκληροκάρδιων ἀνθρώπων.
ε "Ἀρμόζει εἰς κάθε Χριστιανόν, ὁπού ἐλευθερωθῆ ἀπὸ κινδύνους".
ζ Ἐσπερινή προσευχή.
Προσεχή ἀπευθυνθεῖσα μετὰ ἀπὸ τήν ἀπομάκρυνση τοῦ κινδύνου.
Φαίνεται ἡ ἐλπίδα καὶ ἡ περιποίηση στό Θεό.
Ἡ ὑψίστη χαρά προέρχεται ἀπὸ τήν μετὰ τοῦ Θεοῦ ἐπικοινωνία.

¹⁰ Μᾶς παρουσιάζει τόν Σωτῆρα Χριστό ὁ ὁποῖος μᾶς ἐξασφαλίζει τήν μακαριότητα. "Ἡ Δράσις μας" Φεβρουάριος, 2004, τεύχος 416, σελ. 56

¹¹ "Εκεῖνος πού ἀσχολεῖται μέ τίς ἀμαρτίες τῶν ἄλλων ἢ καὶ ἀπὸ ὑπο-ψίες μόνοι κρίνει τόν ἀδελφό, δέν ἔκαμε ἀκόμη ἀρχή στή μετάνοια, οὐ-τε ἐξετάζει νά βρεῖ τίς δικές του ἀμαρτίες, πούν εἶναι πράγματι πιό βα-ριές κι ἀπὸ τ' ἀσήκωτο μολύβι. Οὔτε κατάλαβε ἀκόμη πῶς ὁ ἄνθρωπος γίνεται ἀναίσθητος, ἀγαπᾷ τά μάτια καὶ ἐπιδιώκει τό ψεῦδος". (Ψ.4, στίχ. 3). (Ἄγ. Μάξιμος ὁ Ὁμολογητής, φιλοκαλία ἔκδ. Περιβόλι τῆς Πα-ναγίας, τβ, παρ.55, σελ. 83

- 5 ¹² α1 Μιά πρωϊνή προσευχή.
α2 Όταν σέ πολεμοῦν μέ ψέμματα. Όταν προσπαθοῦν νά σοῦ καταστρέψουν τήν ἐργασία σου.
β Όταν θέλης νά προσευχηθῆς καί νά εἰσακουσθῆ ἡ προσευχή σου.
Όταν θέλης νά δεηθῆς καί νά προσευχηθῆς.
γ Γιά νά θεραπεύσῃ ὁ Θεός τά πληγωμένα, χτυπημένα, μάτια ἀπό τόν κακό ἄνθρωπο.
στ Πρωϊνή παρακλητική προσευχή νά μᾶς φυλάῃ ἡ παντοδυναμία τοῦ Θεοῦ ἀπό τίς παγίδες τῶν ἀσεβῶν ἀνθρώπων
καί νά μᾶς ὀδηγή μέ ἀσφάλεια στόν δρόμο τοῦ Εὐ-αγγελίου.
ζ Γιά κάθε θεοφιλή ψυχή, πού καλεῖται νά κληρονομήσῃ, ὡς νύμφη τοῦ Χριστοῦ, τά οὐράνια ἀγαθά.
θ Ἐν καταστάσει μετανοίας περίπραχθεισῶν ἀμαρτιῶν.
Ἐν καταστάσει στενοχωρίας καί ἀδημονίας.
"Χαρακτήρες καί ιδιώματα τῶν ἀγαθῶν καί τῶν κακῶν ἀνθρώπων καί περί τῆς εὐτυχίας καί δυστυχίας αὐτῶν.
- 6 α1 Μιά κραυγή ἀγωνίας.
α2 Γιά τήν ἀντιμετώπιση δύσκολων ἀσθενειῶν.
β Ἐάν αἰσθάνεσαι τήν ἀπειλή τοῦ Κυρίου λόγω τῶν ἀμαρτιῶν.
γ Γιά νά ἐλευθερώσῃ ὁ Θεός τόν μαγεμένο ἄνθρωπο.
δ Ἄν εἶσαι ἄρρωστος ἢ πονᾶς.
στ Παρακλητική προσευχή νά μή μᾶς τιμωρήσῃ ὁ Θεός γιά τίς ἠθικές παρεκτροπές μας καί νά ἐπισπεύσῃ τή λύτρωσή μας ἀπό τά πάθη πού μᾶς βασανίζουν.
ζ Παρουσιάζει ἀμαρτωλό βαρειά ἔνοχο καί αὐστηρά τιμωρημένο, συντετριμμένο ψυχικά καί σωματικά, πού ζητῶν τὸ ἔλεος τοῦ Θεοῦ.
θ Αἴτηση παρά τοῦ Θεοῦ ἀφέσεως τῶν ἀμαρτιῶν.
- 7 α1 Μιά προσευχή γιά τήν προστασία καί γιά τήν δίκαιη κρίση τοῦ Θεοῦ.
α2 Γιά τήν ἀντιμετώπιση τῶν μοχθηρῶν καί τῶν κακῶν ἀνθρώπων. Ἀντιμετώπιση τῆς πονηριᾶς των. Κατά τῆς μαγείας.
β Όταν πληροφορηθῆς τήν ἐπιβουλή ἐναντίον σου, νά ἔχῃς ἐμπιστοσύνη στό Θεό.
γ Γι' αὐτούς πού ἔπαθαν φοβία ἀπό τίς φοβέρες καί τίς ἀπειλές τῶν κακῶν ἀνθρώπων.
ε Εἶναι ἰλαστήριος ψ., μέ τόν ὁποῖον ἐξιλεώνει τόν Θεόν καί παρακαλεῖ αὐτόν εἰς βοήθειαν".
στ Διά νά μᾶς σώσῃ ὁ Θεός ἀπό τόν διάβολο καί τίς παγίδες του.
θ "Αἴτησις βοηθείας παρά τοῦ Θεοῦ ἐν περιστάσει".
"Χαρακτήρες καί ιδιώματα τῶν ἀγαθῶν καί τῶν κακῶν ἀνθρώπων καί περί τῆς εὐτυχίας καί δυστυχίας αὐτῶν.

¹² "Ἀπόφευγε νά ἐξαπατᾷς τόν πλησίον σου μέ δόλια γλώσσα, γιά νά μήν ἐξαπατηθεῖς ἀπό τόν ἐξολοθρευτή. Γιατί ἄκουσα ἀπό τόν προφήτη ὅτι "τόν αἰμοχαρῆ καί δόλιο ἄνθρωπο ὁ Κύριος τόν ἀποστρέφεται (ψ. 5,7). Ἐπίσης ἀπόφευγε νά ἐπιπλήξῃς τό παράπτωμα τοῦ ἀδελφοῦ σου, γιά νά μήν ξεπέσεις ἀπό τήν καλωσύνη καί τήν ἀγάπη". (Ἅγιος Θεόδωρος Ἐδέσσης, Φιλοκαλία, τ. β, παρ.81 σελ. 28.

- 8 α1 Θεός - και άνθρωπος.
α2 Εύχαριστία προς τον Θεό. Για τό ξεκίνημα κάποιας έργασίας.
β Νά εύχαριστήσης τον Κύριο, βλέποντας τή Χάρη Του για τή σωτηρία του ανθρώπινου γένους.
γ Γι' αυτούς που έπαθαν κακό από δαίμονα ή κακούς ανθρώπους.
στ Προσευχή Ύμνολογίας και Δοξολογίας για τό μεγαλειό του Θεού Δημιουργού.
θ "Πρός δοξολογίαν και έν γένει προς λατρείαν του Θεού έν οίς έκτίθενται αί του Θεού ιδιότητες. Η δύναμις, ή μεγαλειότης, ή δόξα και άλλαι ιδιότητές Του".
- 9 α1 Ένα τραγούδι δοξολογίας.
α2 Όταν πάνε στραβά οί διάφορες ύποθέσεις μας
β Για τήν κατάργηση του έχθρου (διαβόλου) και τή σωτηρία του έργου του Χριστού
Όταν έχης ανάγκη νά έξομολογηθής.
γ Για νά πάψουν νά σέ φοβερίζουν οί δαίμονες στον ύπνο ή μέ φαντασίες τήν ήμέρα.
ε "...έξυπνά τήν άμέλειαν των ραθύμων, αναπαύει και ξεκουράζει τους κεκοπιακότα".
στ Όταν μάς άδικούν και μάς στενοχωρούν οί άνθρωποι του κακού.¹³
θ "Πρός εύχαριστίαν ένεκα έλέους και χάριτος".
"Χαρακτήρες και ιδιώματα των άγαθών και των κακών ανθρώπων και περί τής εύτυχίας και δυστυχίας αυτών.
- 10 α1 Μιά προσευχή για νά υπερασπιστή ό Θεός τον αδύνατο.
α2 Για αυτούς που οδηγούνται άδικα στα δικαστήρια.
Για αυτούς που έχουν μεγάλη πίκρα.
β Όταν σέ συνταράσσουν, νά έχης έμπιστοσύνη στον Κύριο.
γ Για σκληρόκαρδα ανδρόγυνα, που μαλώνουν και χωρίζουν.
Όταν βασανίζη άδικα ό σκληρός ή ή σκληρή τον ευαίσθητο.
θ "Έν καταστάσει στενοχωρίας και άδημονίας".
"Χαρακτήρες και ιδιώματα των άγαθών και των κακών ανθρώπων και περί τής εύτυχίας και δυστυχίας αυτών.
- 11 α1 Μιά διάκριση πίστης.
α2 Σέ περιπτώσεις πανικού.
Για νά φεύγουν οί δαίμονες.
β Αντιμετώπιση τής υπερηφάνειας και κακίας πολλών ανθρώπων για νά μήν ύπάρχη εύσέβεια.
γ Για τρελλούς που έχουν και κακότητα και κάνουν κακό στους ανθρώπους.
ζ Για τήν Κυριακή
θ "Χαρακτήρες και ιδιώματα των άγαθών και των κακών ανθρώπων και περί τής εύτυχίας και δυστυχίας αυτών.

¹³ (στίχ. 22 - 39)

- 12 α1 Μιά προσευχή για βοήθεια από τον Θεό.
α2 Κατά της εγκατάλειψης.
β Όταν διαρκή ή επίβουλή έναντίον σου, μή λιποψυχεῖς, δέν σέ λησμόνησε ὁ Θεός.
γ Γι' αὐτούς πού πάσχουν ἀπό τό συκώτι.
στ Όταν ἡ ψυχὴ διακατέχεται ἀπὸ τὴν ἀπελπισία.
θ "Ἐν καταστάσει βαθυμίας, θλίψεως, κατηφείας, μελαγχολίας.
- 13 α1 Ἀπὸ τὴν ἀπόγνωση στὴν ἐλπίδα.
α2 Γιὰ αὐτούς πού πάσχουν ἀπὸ μελαγχολία.
β Όταν βλασφημεῖται ἡ θεία Πρόνοια.
γ Γιὰ φοβερό δαιμόνιο,νά διαβάζεται τρεῖς φορές τὴν ἡμέρα ἐπὶ τρεῖς ἡμέρες.
θ "Χαρακτῆρες καὶ ιδιώματα τῶν ἀγαθῶν καὶ τῶν κακῶν ἀνθρώπων καὶ περὶ τῆς εὐτυχίας καὶ δυστυχίας αὐτῶν".
- 14 α1 Ἡ ἀνοησία τοῦ ἄθεου.
α2 Γιὰ τοὺς τυφλοὺς ψυχικὰ ἀνθρώπους μας.
Γιὰ νὰ μαλακώσουν οἱ πεισματάρηδες καὶ οἱ ἐγωῖστές
β Ποιὸς ὁ πολίτης τῆς βασιλείας τοῦ Θεοῦ.
γ Γιὰ νὰ ἀλλάξουν γνώμη οἱ ληστές καὶ νὰ ἐπιστρέψουν ἀπρακτοὶ καὶ μετανοημένοι.
ε "Ποῖος πρέπει νὰ εἶναι ὁ κατὰ τὴν ἀρετὴν τέλειος".
θ "Χαρακτῆρες καὶ ιδιώματα τῶν ἀγαθῶν καὶ τῶν κακῶν ἀνθρώπων καὶ περὶ τῆς εὐτυχίας καὶ δυστυχίας αὐτῶν.
- 15¹⁴ α1 Ἰδιότητες τοῦ ἀνθρώπου τοῦ Θεοῦ.
α2 Γιὰ τὴν ἀποκατάσταση διαλυμένων σχέσεων.
Ἐπὲρ τῶν πτωχῶν συνανθρώπων μας.
γ Γιὰ νὰ βρεθῆ τό κλειδί ὅταν χαθῆ.
ε "Ἀρμόζει καὶ εἰς κάθε ἐνάρετον, ὁποῦ ἐπιβουλεύεται ἀπὸ ὀρατοὺς καὶ ἄορτους ἐχθρούς".
στ Διὰ τὴν Πρόνοια τοῦ Κυρίου καὶ τὴν ἐλπίδα μας πρὸς Αὐτόν.
Δέηση πρὸς τὸν Κύριο νὰ μᾶς προστατεύῃ καὶ νὰ μᾶς γλυτώνη: α) ἀπὸ τὸν κόσμον τῆς ἀσεβείας καὶ β) ἀπὸ ἀνθρώπους πονηροὺς καὶ ἄδικους.
θ Ἐκφρασις ἐλπίδος πρὸς τὸν Θεὸ ἐν περιπτώσει δει- νῶν περιπετειῶν καὶ θλίψεων.
"Προφητικοί, ἐν οἷς προλέγονται καὶ προδιαγράφονται ἀκριβῶς μέλλοντα γενέσθαι γεγονότα ἀφορῶντα ἰδίως εἰς τό πρόσωπον τοῦ προσδοκωμένου Μεσσοῦ".

¹⁴ "Ὅταν τυραννιούμαστε καὶ αἰμαλωτιζόμαστε ἀπὸ τὰ πάθη, ἔχομε συχνὰ τὴν ἀπορία, γιατί τὰ ὑποφέρουμε αὐτά; Ἐπειδὴ ἀπομακρυνόμα-στε ἀπὸ τὴν θεωρία τοῦ Θεοῦ, μᾶς συμβαίνουν τέτοιες αἰχμαλωσίες. Ἄν ὅμως προσηλώσει κανεὶς τό νοῦ του χωρὶς περισπασμούς στὸν Κύριο καὶ Θεὸ μας, εἶναι ἀξιόπιστος αὐτός ὁ Σωτῆρας τῶν ὅλων, νὰ λυτρώσει τὴν ψυχὴ ἀπὸ κάθε ἐμπαθὴ αἰχμαλωσία, ὅπως λέει ὁ προφήτης:" Ἐ-βλεπα τὸν Κύριο πάντοτε μπροστά μας, ὅτι ἦταν στὰ δεξιὰ μου γιὰ νὰ μὴν κλονιστῶ".(Ἅγιος Θεόδωρος Ἐδέσσης, Φιλοκαλ., τ. β, παρ.90 σελ. 30.

- 16 α1 Ὁ δρόμος τῆς πίστεως.
α2 Κατά τῶν σατανικῶν πομπῶν.
Γιά τή σωτηρία τῶν δαιμονισμένων.
Κατά τῶν πονοκεφάλων.
β Ὅταν ἐχθροί κυκλώνουν τήν ψυχή σου.
γ Γιά μεγάλη συκοφαντία, νά διαβάζεται τρεῖς φορές τήν
ἡμέρα ἐπί τρεῖς ἡμέρες.
η "Ὁ Ψαλμωδός εὕρισκόμενον εἰς κίνδυνον φοβερόν ζητεῖ
τήν ἐξ ὕψους βοήθειαν διά τήν ἀπαλλαγὴν ἐκ τῶν ἐχθ- ρῶν.
Ὁ πόνος καί τό πάθος, ἡ μόνη πρός τόν οὐρανόν ὁ- δός, ὡς καί ἡ
ὑπέρβασις αὐτῶν διά τῆς θεᾶς τοῦ προσώ- που τοῦ Θεοῦ".
θ "Αἴτησις βοηθείας παρά τοῦ Θεοῦ ἐν περιστάσεσι".
"Χαρακτῆρες καί ιδιώματα τῶν ἀγαθῶν καί τῶν κακῶν
ἀνθρώπων καί περί τῆς εὐτυχίας καί δυστυχίας αὐτῶν.
- 17 α1 Ἐπίκληση μιᾶς καθαρῆς καρδιᾶς πρός τόν Θεό.
α2 Γιά τούς συκοφάντες. Νά πάψουν νά κατηγοροῦν ἄδι- κα.
Κατά τῆς γλωσσογαγιᾶς.
Γιά τό κακό μάτι (βασκανία).
β Ὅταν διέφυγες ἀπό τούς διῶκτες σου.
γ Ὅταν γίνεται σεισμός ἢ Θεομηνία.
θ. "Πρός εὐχαριστίαν ἕνεκα ἐλέους καί χάριτος"
- 18 α1 Προσευχή στόν Θεό γι' ἀπελευθέρωση.
α2 Γιά τήν εὐημερία τῆς χώρας καί τοῦ λαοῦ.
Γιά νά κυβερνοῦν δίκαια οἱ ἄρχοντες.
β Γιά νά θαυμάζης τήν τάξη τῆς κτίσεως καί τήν φροντί-
δα τῆς θείας Πρόνοιας.
γ Γιά νά ἐλευθερωθοῦν οἱ μητέρες στήν γέννα τους.
η "Εἶναι δοξολογικός Ψαλμός".
θ "Πρός δοξολογίαν καί ἐν γένει πρός λατρείαν τοῦ Θεοῦ
ἐν οἷς ἐκτίθενται αἱ τοῦ Θεοῦ ιδιότητες. Ἡ δύναμις, ἡ
μεγαλειότης, ἡ δόξα καί ἄλλαι ιδιότητές Του".
"Ἐκθείασις τῆς ἐξοχότητος καί σημαντικότητος τοῦ νό-
μου τοῦ Θεοῦ".
- 19 α1 Ἡ θαυμαστή δημιουργία τοῦ Θεοῦ καί ὁ τέλειος νόμος
Του.
α2 Γιά νά συγχωρέση ὁ Θεός τίς ἁμαρτίες μας.
β Γιά παρηγορία τῶν θλιβομένων.
γ Γιά ἀνδρόγυνα πού δέν γεννοῦν λόγω ἀναπηρίας, ἢ ἀδυ-
ναμίας ὥστενά τούς βοηθήσῃ ὁ Θεός γιά νά μὴν χωρί-
σουν.
θ Δοξολογία, ἐπίκληση καί προβολή μεσιτείας.
- 20 α1 Προσευχή γιά νίκη τοῦ βασιλιᾶ.
α2 Γιά ἐπιτυχία συμφωνιῶν.
β Γιά τήν βασιλεία καί τήν ἐξουσία τοῦ Θεοῦ
γ Γιά νά μαλακώσῃ ὁ Θεός τίς καρδιές τῶν πλουσίων, νά
κάνουν ἐλεημοσύνες στούς φτωχοῦς.
- 21 α1 Εὐχαριστία γιά τόν βασιλέα.
α2 Γιά νά ἔχη σωστή πορεία ἡ χώρα, ἡ πόλη τό χωριό.

- γ Για νά ἐμποδίση ὁ Θεός τήν (ἐπέκταση) τῆς πυρκαϊᾶς, γιά νά μήν γίνη κακό.
 στ Ὅταν ἡ ψυχὴ διακατέχεται ἀπὸ ἀπελπισία.
 θ "Ἐν καταστάσει βαθυμίας, θλίψεως, κατηφείας, μελαγχολίας.
 "Πρὸς εὐχαριστίαν ἕνεκα ἐλέους καὶ χάριτος".
 "Προφητικοί, ἐν οἷς προλέγονται καὶ προδιαγράφονται ἀκριβῶς μέλλοντα γενέσθαι γεγονότα ἀφορῶντα ἰδίως εἰς τό πρόσωπον τοῦ προσδοκωμένου Μεσσίου".
- 22 α1 Δοκιμασία καὶ σωτηρία.
 α2 Για τήν εἰρήνην ὅλου τοῦ κόσμου. Για νά σταματοῦν οἱ πόλεμοι.
 β Ὅταν ἀντιλαμβάνεσαι ὅτι ὁ Κύριος σέ ποιμένει καὶ σέ ὀδηγεῖ σέ προκοπή.
 γ Για νά ἡμερέσει ὁ Θεός τὰ ἄτακτα καὶ ἀνυπάκουα παιδιά, πού θλίβουν τούς γονεῖς των.
 δ Ἄν νοιώθης μόνος, ἀπογοητευμένος.
 στ Προσευχὴ γιά τό ἔλεος τοῦ Κυρίου πρὸς ἐμᾶς!
 η "Παρουσιάζει τό βίωμα τῆς λελυτρωμένης ψυχῆς, ἡ ὁποία ἔχει τήν συνείδησιν τῆς πατρότητος τοῦ Θεοῦ, τῆς ἰδικῆς τῆς υἰότητος ἀλλὰ καὶ ἁμαρτωλότητος".
 θ "Πρὸς δοξολογίαν καὶ ἐν γένει πρὸς λατρείαν τοῦ Θεοῦ ἐν οἷς ἐκτίθενται αἱ τοῦ Θεοῦ ἰδιότητες. Ἡ ἀγαθότης καὶ εἰς τό
 ἔλεός Του".
- 23 α1 Τά πρόβατα καὶ ὁ βοσκός.
 α2 Για νά συμφιλιωθοῦν οἱ μαλωμένοι.
 Για νά ἐπιστρέψουν οἱ αἰρετικοὶ στήν ὀρθή πίστη.
 β Για νά θαυμάζεις τήν τάξιν τῆς κτίσεως καὶ τήν φροντίδα τῆς θείας Πρόνοιας.
 Για εὐχαριστία τήν Κυριακή.
 γ Για νά ἀνοίξῃ ὁ Θεός τήν πόρτα ὅταν χαθῇ τό κλειδί.
 θ "Πρὸς δοξολογίαν καὶ ἐν γένει πρὸς λατρείαν τοῦ Θεοῦ ἐν οἷς ἐκτίθενται αἱ τοῦ Θεοῦ ἰδιότητες. Ἡ δύναμις, ἡ μεγαλειότης, ἡ δόξα καὶ ἄλλαι ἰδιότητές Του".
 "Χαρακτῆρες καὶ ἰδιώματα τῶν ἀγαθῶν καὶ τῶν κακῶν ἀνθρώπων καὶ περὶ τῆς εὐτυχίας καὶ δυστυχίας αὐτῶν.
- 24 α1 Λατρεία.
 α2 Για νά μαλακώσουν οἱ καρδιές τῶν σκληρόκαρδων ἀνθρώπων
 β Ὅταν οἱ ἐχθροὶ σέ περιτριγυρίζουν.
 γ Για τούς ἀνθρώπους πού φθονεῖ ὁ πειρασμός καὶ τούς φέρνει συνέχεια ἀναποδιές στήν ζωὴ τους, γιά νά γογγύσουν.
 στ Πρωϊνὴ δέηση καὶ ἱκεσία πρὸς τόν Κύριο, ὅπου ζητεῖται ὁ φωτισμός καὶ ἡ καθοδήγησις, ἡ ἄφεσις τῶν ἁμαρτιῶν καὶ ἡ προστασία ἀπὸ ἐχθροῦς ἰσχυροῦς καὶ ἡ
 θ Αἴτησις παρὰ τοῦ Θεοῦ ἀφέσεως τῶν ἁμαρτιῶν μας.
 "Χαρακτῆρες καὶ ἰδιώματα τῶν ἀγαθῶν καὶ τῶν κακῶν ἀνθρώπων καὶ περὶ τῆς εὐτυχίας καὶ δυστυχίας αὐτῶν.

- 25 α1 Προσευχή ενός ανθρώπου που βρίσκεται σε δυσκολία.
α2 Κατά της μαγείας.
Γιά να σταματήσουν να μάς έπιτίθενται οι συνάνθρωποι μας.
β Όταν έπιμένουν οι έχθροί να σε κακοποιήσουν.
γ Όταν ζητᾶ κανείς κάτι καλό από τον Θεό, για να του δώσει, χωρίς να τον βλάψη.
θ "Αίτησις βοηθείας παρά του Θεού εν περιστάσεσι".
- 26 α1 Προσευχή ενός δίκαιου ανθρώπου
α2 Σε κάθε δυσκολία.
β Όταν έπιτίθενται μέ σφοδρότητα οι έχθροί και σε καταφρονούν.
γ Για να προστατέψη ο Θεός τους χωρικούς από έχθρικά στρατεύματα, να μην τους λεηλατήσουν.
δ Αν νοιώθης μόνος, απογοητευμένος.
θ "Έκφρασις έλπίδος προς τον Θεό εν περιπτώσει δειπεριπετειών και θλίψεων". νών
- 27 α1 Έμπιστοσύνη και αφιέρωση στον Θεό.
α2 Για να έχουμε καλό ταξίδι.
Για οικογενειακή και κοινωνική γαλήνη.
β Όταν έπιμένουν οι έχθροί, μην τους προσέχεις, αλλά κράζε στον Θεό.
γ Για να θεραπεύση ο Θεός τους νευρασθενείς και τους νευρόπονους.
ε "Αρμόζει και εις κάθε άνθρωπον όπου πέση εις συμφοράς".
θ "Εν καταστάσει στενοχωρίας και άδημονίας".
- 28 α1 Η προσευχή και η απάντηση.
α2 Για να προστατεύση ο Θεός τα υπάρχοντά μας.
Κατά της έπιβουλης των κακών ανθρώπων.
β Πώς πρέπει να προσφέρης ευχαριστία στον Κύριο, σκεπτόμενος πνευματικώς.
γ Γι' αυτούς που τους πειράζει ή θάλασσα και φοβούνται στην πολλή φουρτούνα.
ε "Προστάζει ο ψ. τί πρέπει να κάμνωμεν και πως πρέπει να έτοιμαζόμεθα δια την έξοδον την από του σώματος, δια τον θάνατον". ήτοι
θ "Προς δοξολογίαν και εν γένει προς λατρείαν του Θεού εν οις εκτίθενται αι του Θεού ιδιότητες. Η δύναμις, ή μεγαλειότης, ή δόξα και άλλαι ιδιότητές Του".
- 29 α1 Η βροντή του Θεού.
α2 Για να σταματήσουν οι Θεομηνεΐες.
β Όταν κάνης έγκαΐνια στο σπίτι σου αλλά και της ψυπού υποδέχεται τον Κύριο. χής
γ Γι' αυτούς που ζοΐν μακριά, μέσα σε βαρβάρους και άπίστους λαούς, να τους φυλάξη ο Θεός και να φωτίση να
ήμερέψουν και να γνωρίσουν τον Θεό.
στ Δοξολογητική προσευχή κατά την Άγία Πεντηκοστή.
Προσευχή μετά την έξομολόγηση.
θ. "Προς ευχαριστίαν ένεκα έλέους και χάριτος"

- 30 α1 Εύχαριστία για τήν παράταση τῆς ζωῆς.
α2 Για νά ξεπερνιέται ὁ κίνδυνος θανάτου μετά ἀπό ἀτυχήματα.
β Ὅταν μισεῖσαι καί καταδιώκεσαι χάριν τῆς ἀληθείας.
γ Για νά δώση ὁ Θεός ἀφθονία, σπαρτῶν καί καρπῶν δένδρα, ὅταν ὁ καιρός δέν εἶναι εὐνοϊκός. στά
στ Ὅταν ἡ ψυχὴ μας διακατέχεται ἀπό δειλία.
θ "Ἐκφρασις ἐλπίδος πρὸς τόν Θεό ἐν περιπτώσει δειπεριπετειῶν καί θλίψεων". τῶν
"Πρὸς εὐχαριστίαν ἔνεκα ἐλέους καί χάριτος"
- 31 α1 Για νά ἐπιστρέψουν τά ἄσωτα παιδιά στό σπίτι τους.
Για νά δῆ κάποιος μέ καθαρά μάτια τήν ἀλήθεια.
α2 Δοκιμασία καί ἐμπιστοσύνη.
β Για μακαρισμό.
Νά θαυμάζης τήν φιλανθρωπία τοῦ Θεοῦ.
γ Για νά βροῦν οἱ ὁδοιπόροι τόν δρόμο ὅταν χαθοῦν καί νά μὴν ταλαιπωροῦνται.
ε "Ἀρμόδιος μετά ἀπό ἁμαρτήματα, πεσῶν εἰς διαφόρους λογισμούς καί πειρασμούς".
στ Προσευχὴ μετανοίας.
Πρὶν τήν ἱερὴ ἐξομολόγησι.
(Καί ὡς βραδυνὴ καθ' ἐκάστην ἡμέραν).
θ "Ἐν καταστάσει μετανοίας περὶπραχθειῶν ἁμαρτιῶν".
"Χαρακτῆρες καί ιδιώματα τῶν ἀγαθῶν καί τῶν κακῶν ἀνθρώπων καί περὶ τῆς εὐτυχίας καί δυστυχίας αὐτῶν."
- 32 α1 Ἡ ἐξομολόγησι καί ἀπόλαυσις τῆς συγχώρησις (ἀπὸ) τόν Θεό.
α2 Για νά συγχωρέσῃ ὁ Θεός τίς ἁμαρτίες μας.
Για νά λυτρωθοῦν οἱ ψυχές τῶν κεκοιμημένων.
β Για νά ὑμνῆς μέ ἄλλους δικαίους καί ἐναρέτους τόν Θεό.
γ Για νά φανερώσῃ ὁ Θεός τήν ἀλήθειαν στούς ἀδικοφυλακισμένους, γιά νά ἐλευθερωθοῦν.
θ "Πρὸς δοξολογίαν καί ἐν γένει πρὸς λατρείαν τοῦ Θεοῦ ἐν οἷς ἐκτίθενται αἱ τοῦ Θεοῦ ιδιότητες. Ἡ δύναμις, ἡ μεγαλειότης, ἡ δόξα καί ἄλλαι ιδιότητές Του".
- 33 α1 Νά ψάλλετε ὅλοι.
α2 Για νά καρποφορήσουν τά σπαρτά καί τά δένδρα.
Για καλές κοινωνικὲς σχέσεις.
β Ὅταν διαφύγῃς ἀπὸ τοὺς ἐχθρούς σου καί ἀπὸ τίς ἐνέδρες των καί νά εὐχαριστήσῃς τόν Θεό.
γ Σέ ψυχορραγοῦντες, ὅταν βασανίζονται ἀπὸ τοὺς δαίμονες τήν ὥρα τοῦ θανάτου.
Ὅταν σέ ἀπειλοῦν ἐχθρικά στρατεύματα καί παραβιάζουν τά σύνορα γιά νά κάνουν κακό.
θ "Πρὸς δοξολογίαν καί ἐν γένει πρὸς λατρείαν τοῦ Θεοῦ ἐν οἷς ἐκτίθενται αἱ τοῦ Θεοῦ ιδιότητες. Ἡ ἀγαθότης καί τό
ἐλεός Του".
"Χαρακτῆρες καί ιδιώματα τῶν ἀγαθῶν καί τῶν κακῶν ἀνθρώπων καί περὶ τῆς εὐτυχίας καί δυστυχίας αὐτῶν."

- 34 α1 Ἡ φροντίδα τοῦ Θεοῦ γιά τόν λαό Του.
α2 Κατά πάσης ἀτυχίας.
β Ὅταν ἐπιμένουν οἱ ἐχθροί νά σέ κακοποιήσουν.
γ Γιά νά ἐλευθερώσῃ ὁ Θεός τούς καλοκάγαθους ἀνθρώ-
πους ἀπό τίς παγίδες τῶν πονηρῶν ἀνθρώπων, πού ἐκ-
μεταλλεύονται τούς ἀνθρώπους τοῦ Θεοῦ.
στ Ὅταν σέ καταδιώκουν ἄδικα δικαστικά.
θ "Αἴτησις παρά τοῦ Θεοῦ ἀφέσεως ἁμαρτιῶν.
Αἴτησις βοήθειας παρά τοῦ Θεοῦ ἐν περιστάσεσι".
- 35 α1 Προσευχή στόν Θεό γιά νά ὑπερασπιστῇ τό δίκαιο.
α2 Ὑπέρ τῶν ἄδικα διωχθέντων γιά νά λάμψη ἡ ἀλήθεια.
β Οἱ παράνομοι εἶναι οἱ αἴτιοι τῆς ἁμαρτωλότητός των.
γ Γιά νά ἐξαλειφθῇ τελείως ἡ ἐχθρα μετά ἀπό μαλώματα
καί παρεξηγήσεις.
θ "Πρός δοξολογίαν καί ἐν γένει πρὸς λατρείαν τοῦ Θεοῦ
ἐν οἷς ἐκτίθενται αἱ τοῦ Θεοῦ ιδιότητες. Ἡ ἀγαθότης καί τό
ἐλεός Του".
"Χαρακτῆρες καί ιδιώματα τῶν ἀγαθῶν καί τῶν κακῶν
ἀνθρώπων καί περί τῆς εὐτυχίας καί δυστυχίας αὐτῶν".
- 36 α1 Ἡ αἰώνια ἀγάπη τοῦ Θεοῦ.
α2 Γιά νά ἡμερέσουν οἱ φανατισμένοι Χριστιανοί καί νά
καταλάβουν ὅτι ὁ Θεός εἶναι πλήρης ἀγάπης.
β Ὅταν ἀλαζονεύονται οἱ πονηροί κατά τῶν μικροψύ- χων.
Οἱ ἀσεβεῖς ἐξαφανίζονται ταχέως.
Γιά παραίνεση
γ Γιά βαρειά πληγωμένους ἀνθρώπους ἀπό κακοποιούς
ἐγκληματίες
δ Ὅταν συμβαίνουν ἀναποδιές στή ζωή σου.
ε "Νουθετεῖ καί συμβουλεύει κάθε ἄνθρωπον νά ὑποφέρῃ
μέν μακροθύμως καί εὐχαρίστως ὅσα ἐναντία ἤθελαν τῷ
ἀκολουθήσουν, νά μή προσέχη δέ εἰς τάς εὐτυχίας ὅπου
ἔχουν οἱ πονηροί ἄνθρωποι εἰς τήν παροῦσαν ζωήν".
θ "Χαρακτῆρες καί ιδιώματα τῶν ἀγαθῶν καί τῶν κακῶν
ἀνθρώπων καί περί τῆς εὐτυχίας καί δυστυχίας αὐτῶν".
- 37 α1 Καλό καί κακό.
α2 Γιά νά τιμωρηθοῦν ἀπό τόν Θεό οἱ ἄδικοι πού βλάπτ- ουν
τούς συνανθρώπους τους καί δέν μετανοοῦν.
β Ὅταν αἰσθάνεσαι τήν ἀπειλή τοῦ Κυρίου λόγω τῶν ἁ-
μαρτιῶν σου.
γ Ὅταν πονᾶνε οἱ σιαγόνες ἀπό σάπια δόντια.
στ Προσευχή σέ περίοδο ἐπώδυνης σωματικῆς ἀρρώστει-
ας.¹⁵
η "Εἶναι Ψ. μετανοίας. Διαγράφονται τά στάδια τῆς πο-
ρείας τοῦ μετανοοῦντος. τό δράμα τῆς ἁμαρτίας, οἱ σπα-
ραγμοί τοῦ πόνου, αἱ ἀλλοιώσεις, αἱ μεταβολαί, αἱ με-
ταπτώσεις, αἱ διακυμάνσεις τῆς ζωῆς, ἕως ὅτου ἀναστη-
Βασιλεύς τῆς δόξης ἐν τῇ καρδίᾳ". θῆ ὁ

¹⁵ (στίχ. 3 -11, 22 - 23)

- θ "Εν καταστάσει μετανοίας περίπραχθεισῶν ἁμαρτιῶν".
- 38¹⁶ α1 Σέ μεγάλη στενοχώρια.
Μιά προσευχή γιά συγχώρηση.
α2 Γιά νά μονιάσουν οἱ χωρισμένοι.
Γιά αὐτούς πού δέν νοιάζονται γιά τό σπίτι τους.
β Ὅταν σοῦ ἐπιτίθεται ὁ ἐχθρός καί ἐσύ θέλεις νά τόν ἀντιμετωπίσης
γ Γιά νά βροῦν ἐργασία οἱ ἐγκαταλελειμμένοι καί δυστυχισμένοι, γιά νά μήν θλίβονται.
θ "Περιγραφή διά ζωηρῶν χρωμάτων τῆς ματαιότητος τοῦ ἀνθρωπίνου βίου".
- 39 α1 Ἡ σύντομη ζωή τοῦ ἀνθρώπου.
α2 Γιά αὐτούς πού πεθαίνουν καί φοβοῦνται καί δέν βγαίνει ἡ ψυχή τους.
β Ὅταν πολεμεῖσαι καί ὑπομένης θλίψεις.
Γιά νά μάθης τήν ὠφέλεια τῆς ὑπομονῆς.
γ Γιά νά ἐπανέλθῃ ἡ ἀγάπη μεταξύ τοῦ ἀφεντικοῦ καί τῶν ὑπαλλήλων ἢ ὅταν δημιουργοῦνται προστριβές.
θ "Πρός εὐχαριστίαν ἔνεκα ἐλέους καί χάριτος".
"Προφητικοί, ἐν οἷς προλέγονται καί προδιαγράφονται ἀκριβῶς μέλλοντα γενέσθαι γεγονότα ἀφορῶντα ἰδίως εἰς τό πρόσωπον τοῦ προσδοκωμένου Μεσσοῦ".
- 40 α1 Ἡ δοξολογία καί προσευχή ἀπό ξέχειλη καρδιά.
α2 Σέ κάθε δυσκολία τῆς ζωῆς.
β Γιά μακαρισμό.
Γιά νά ἐπαινῆς τούς ἐλεήμονες καί νά προτρέπῃς τούς ἄλλους νά ἐλεοῦν.
γ Γιά νά ἐλευθερωθοῦν οἱ μητέρες στή γέννα ἀπό πρόωρο τοκετό.
δ Ἄν εἶσαι ἄρρωστος ἢ πονᾷς.
θ "Εν καταστάσει στενοχωρίας καί ἀδημονίας".
- 41 α1 Προσευχή ἐνός ἀρρώστου καί μοναχικοῦ ἀνθρώπου.
α2 Γιά ἀρρώστους πού βρίσκονται στά νοσοκομεῖα, νά θεραπευτοῦν γρήγορα.
β Ὅταν σέ κοροϊδεοῦν οἱ ἐχθροί γιά τόν θεῖο ζῆλο καί νά παρηγορῆς τήν ψυχή σου.
γ Γιά νέους πού ἀρρωσταίνουν ἀπό ἔρωτα, ἢ ὅταν τραυματίζεται τό ἕνα πρόσωπο καί θλίβεται.
στ Ὅταν διακατεχόμαστε ἀπό θλίψεις καί οἱ ἄνθρωποι πού βρίσκονται μκράν τοῦ Θεοῦ μᾶς εἰρωνεύονται.
ζ Ἀναφαίρεται στή μακοθυμία τοῦ Θεοῦ.
- 42 α1 Ἡ ἐπιθυμία γιά τόν Θεό.
α2 Γιά νά ἐλευθερωθοῦν οἱ δαιμονισμένοι.

¹⁶ "Νά θεωρεῖς συνειδητά τόν ἑαυτό σου μυρμήγκι καί σκουλήκι, γιά νά γίνεις θεόπλαστος. Γιατί ἂν δέ συμβεῖ τό πρῶτο, δέν θά ἀκολουθήσῃ τό δεύτερο. Καί ὅσο κατεβαίνεις, τόσο θά ἀνεβεῖς. Ὅταν λογαριάζεις τόν ἑαυτό σου σάν ἕνα τίποτε ἐνώπιον τοῦ Κυρίου (στίχ. 6) τότε γίνεσαι μέγας ἀπό μικρός χωρίς νά τό καταλαβεῖς". (Ἄγ. Θεόγνωστος, Φιλοκ. τ. Β. Περὶ πράξεως καλιθεωρίας, παρ. 3, σελ. 327)

- β Ὅταν ἐπιμένουν οἱ ἐχθροί νά σέ κακοποιήσουν.
Γιά νά ἐνθυμῆσαι τίς εὐεργεσίες τοῦ Θεοῦ πού εἶναι ἀγαθός, οἱ δέ ἄνθρωποι ἀχάριστοι.
- γ Γιά νά ἐλευθεωθοῦν οἱ αἰχμάλωτοι ἀπό τίς φυλακές τοῦ ἐχθρικοῦ ἔθνους.
- δ Ὅταν νοιώθης μόνος καί ἀπογοητευμένος.
- 43 α1 Ἡ ἐπιθυμία γιά τόν Θεό.
α2 Γιά νά ἐλευθερωθοῦν οἱ δαιμονισμένοι.
β Ὅταν ἐπιμένουν οἱ ἐχθροί νά σέ κακοποιήσουν.
Γιά νά ἐνθυμῆσαι τίς εὐεργεσίες τοῦ Θεοῦ πού εἶναι ἀγαθός, οἱ δέ ἄνθρωποι ἀχάριστοι.
γ Γιά νά φανερώσῃ ὁ Θεός τήν ἀλήθεια στά παρεξηγημένα ἀνδρόγυνα καί νά συμφιλιωθοῦν.
δ. Ἄν νοιώθεις μόνος, ἀπογοητευμένος.
θ "Ἐν παραλήσει θρησκευτικῶν καθηκόντων. Ἐν θλίψει ἕνεκα διωγμῶν".
- 44 α1 ὁ ἐθνικός θρῆνος.
α2 Γιά νά μή νικηθῇ ὁ στρατός μας.
γ Γιά ὅσους πάσχουν ἀπό καρδιά ἢ νεφρά.
δ Ὅταν εἶσαι ἀπογοητευμένος.
θ "Προφητικοί, ἐν οἷς προλέγονται καί προδιαγράφονται ἀκριβῶς μέλλοντα γενέσθαι γεγονότα ἀφορῶντα ἰδίως εἰς τό πρόσωπον τοῦ προσδοκωμένου Μεσσίου".
- 45 α1 Ἕνας βασιλικός γαμήλιος ὕμνος.
α2 Γιά νά πηγαίνουν καλά τά οἰκογενειακά θέματα.
β Γιά νά εὐχαριστήσῃ τόν Θεό πού σέ διέσωσε ἀπό θλίψεις καί νά διαλαλῇ τήν φιλανθρωπία Του.
γ Γιά τούς νέους πού ἐμποδίζει ὁ ἐχθρός ἀπό φθόνο νά δημιουργήσουν οἰκογένεια, (νά παντρευτοῦν). μὴν
στ Σέ περιόδους καταστροφικῶν φυσικῶν φαινομένων (σεισμῶν, πλημμύρω κ.λ.π.) καθῶς καί τῶν ἐξωτερικῶν ἐχθρῶν πού κινοῦνται ἀπειλητικά κατά τῆς χώρας μας.
θ "Εὐχαριστία πρὸς τόν Θεόν τόν ἰσχυρόν, τόν βοηθόν καί σῶζοντα".
- 46 α1 Ὁ Θεός τό φρούριον ἡμῶν".
α2 Γιά νά ἀνακόπη ὁ Θεός τίς φυσικές καταστροφές. (Ὁμαδική προσευχή).
γ Γιά νά εἰρηνεύσῃ ὁ ὑπηρέτης ἢ ὁ δοῦλος ὅταν φύγη ἀπό τό ἀφεντικό του καί νά βρῇ δουλειά.
θ "Πρὸς δοξολογίαν καί ἐν γένει πρὸς λατρείαν τοῦ Θεοῦ ἐν οἷς ἐκτίθενται αἱ τοῦ Θεοῦ ιδιότητες. Ἡ δύναμις, ἡ μεγαλειότης, ἡ δόξα καί ἄλλαι ιδιότητές Του".
- 47 α1 Νά ἀλαλάξατε καί νά ψάλλετε.
α2 Ὁμαδική προσευχή γιά νά ὑμνηθῇ ἡ Δόξα τοῦ Θεοῦ.
β Νά ὑμνῆς τόν Θεόν τήν Δευτέρα (ἡμέρα)
γ Ὅταν γίνονται μεγάλες καταστροφές καί ληστεῖες ἀπό βαρβαρικές συμμορίες (πειρατῶν). Νά διαβάζεται ἐπί σαράντα ἡμέρες.

- θ "Εὐχαριστία πρὸς τὸν Θεὸν τὸν ἰσχυρὸν, τὸν βοηθὸν καὶ
σώζοντα".
- 48 α1 Ἡ Σιών, ἡ ἔνδοξη πόλις τοῦ Θεοῦ.
α2 Γιά νά προστατεύῃ ὁ Θεὸς τὸν τόπο καὶ τοὺς κατοί-
κους.
γ Γι' αὐτοὺς πού κάνουν ἐπικίνδυνη δουλειά.
θ "Περιγραφή διὰ ζωηρῶν χρωμάτων τῆς ματαιότητος τοῦ
ἀνθρωπίνου βίου".
- 49¹⁷ α1 Σκέψεις ἐπάνω στή ζωὴ καὶ στό θάνατο.
α2 Γι' αὐτοὺς πού ἔχασαν τὴν ζωὴ τους ἀπὸ βίαιο θάνατο,
(ἀτυχήματα, πόλεμοι, δολοφονίες κ.ἄ.)
β Γιά τὴν βασιλεία καὶ τὴν ἐξουσία τοῦ Θεοῦ.
γ Γιά νά μετανοήσουν καὶ νά ἐπιστρέψουν στό Θεό καὶ νά
σωθοῦν. καί
ζ Ὑποδεικνύεται ἡ διὰ τῶν ἔργων δοξολογία τοῦ Θεοῦ ὡς
ἡ μόνη ἀσφαλὴς καὶ προσήκουσα στό Θεό λατρεία.
θ "Πρὸς δοξολογίαν καὶ ἐν γένει πρὸς λατρείαν τοῦ Θεοῦ
ἐν οἷς ἐκτίθενται αἱ τοῦ Θεοῦ ιδιότητες. Ἡ δύναμις, ἡ
μεγαλειότης, ἡ δόξα καὶ ἄλλαι ιδιότητές Του".
"Χαρακτῆρες καὶ ιδιώματα τῶν ἀγαθῶν καὶ τῶν κακῶν
ἀνθρώπων καὶ περὶ τῆς εὐτυχίας καὶ δυστυχίας αὐτῶν".
- 50 α1 Ὁ Θεὸς καλεῖ τὸν ἄνθρωπο γιά ἀπολογισμό.
α2 Γιά καταπολέμηση πάσης ἀχαριστίας - ἀχαρίστων, ἀδι-
κίας καὶ ἀδίκων.
β Γιά νά τύχῃ τοῦ θείου ἐλέους.
Γιά τὴν ἐξομολόγηση καὶ τὴν μετάνοια.
γ Ὅταν ἐξ ἁμαρτιῶν μας, ἔρθῃ ἡ παιδαγωγικὴ ὀργὴ τοῦ
Θεοῦ (ἐπιδημία, ἀρρώστεια καὶ θανατικὸ στοὺς ἀνθρώ- πους
ἢ στά ζῶα).
ε "Ἀρμόζει εἰς ὅλους τοὺς ἀνθρώπους ὅπου ἀμάρτησαν".
στ Προσευχὴ μετανοίας.
Πρὶν τὴν ἱερὴ ἐξομολόγηση.
(Καὶ ὡς βραδυνὴ καθ' ἐκάστην ἡμέραν).
θ "Ἀίτησις παρὰ τοῦ Θεοῦ ἀφέσεως ἁμαρτιῶν.
Ἐν καταστάσει μετανοίας περὶ πραχθειῶν ἁμαρτιῶν".
- 51 α1 Ἡ παράκλησις γιά τὴν ἀναγνώριση
α2 Γιά τὴν συγχώρηση τῶν ἁμαρτιῶν.
Ἐξομολογητικὸς ψαλμὸς.
β Ὅταν συκοφαντῆσαι καὶ ὁ συκοφάντης καυχᾶται ἀλα-
ζονικῶς.
γ Γιά νά μετανοήσουν οἱ σκληροκάρδιοι ἄρχοντες καὶ νά
γίνουν εὐσπλαχνικοί, γιά νά μὴ βασανίζουν τὸν λαό.
θ "Χαρακτῆρες καὶ ιδιώματα τῶν ἀγαθῶν καὶ τῶν κακῶν
ἀνθρώπων καὶ περὶ τῆς εὐτυχίας καὶ δυστυχίας αὐτῶν.

¹⁷ "Εκεῖνος πού ἀκολουθεῖ μέ γνησιότητα τὴν εὐαγγελικὴν ζωὴν, ἔκοψε καὶ τὴν ἀρχὴν καὶ τὸ τέλος τῆς κακίας του, καὶ ἐργάζεται κάθε ἀρετὴν μέ τὸ ἔργο καὶ μέ τὸ λόγο. Προσφέρει στό Θεό θυσίαν δοξολογίας καὶ εὐχαριστίας". (Ἄγ. Μάξιμος ὁ Ὁμολογ. Α' ἑκατοντάδα πρὸς Θαλάσσιο, Φι-λοκ.τ.β. παρ.96, σελ.121).

- 52 α1 Ἡ καταδίκη τοῦ πονηροῦ
α2 Γιά νά τιμωρηθοῦν οἱ μάγοι καί αὐτοί πού καταφεύ- γουν
σέ αὐτούς.
Γιά τήν τιμωρία τῶν ὑποχθόνιων ἀνθρώπων.
β Ὅταν βλασφημεῖται ἡ θεία Πρόνοια.
γ Γιά νά εὐλογῆσῃ ὁ Θεός τά δίχτυα νά γεμίσουν ψάρια.
θ "Χαρακτῆρες καί ιδιώματα τῶν ἀγαθῶν καί τῶν κακῶν
ἀνθρώπων καί περί τῆς εὐτυχίας καί δυστυχίας αὐτῶν.
- 53 α1 Ἡ ἀνοησία τοῦ ἄθεου.
β Ὅταν σέ καταδιώκουν καί σέ διαβάλλουν, ἐσύ νά ἐμπι-
στεύεσαι στόν Κύριο.
γ Γιά νά φωτίσῃ ὁ Θεός τούς πλούσιους πού ἔχουν ἀγο-
ρασμένους δούλους, νά τούς ἐλευθερώσουν.
ε "...ὅτι συνετοῦ ἀνδρός εἶναι ἴδιον τό εἰς τοῦτον καιρόν
κινδύνων νά ὑμνῆ καί νά εὐχαριστῆ τόν Θεόν καί τοῦ- τον
νά ἐπικαλῆται ὡς κριτήν καί ἐκδικητήν τῶν αὐτῶν
ἐπικαλουμένων".
στ Ὅταν μᾶς καταδιώκουν οἱ ἰσχυροί τοῦ παρόντος αἰῶ-
νος.¹⁸
θ "Ἐκφρασις ἐλπίδος πρός τόν Θεό ἐν περιπτώσει
δεινῶν, περιπετειῶν καί θλίψεων".
- 54 α1 Ἡ κραυγή γιά βοήθεια.
α2 Γιά νά μή προδίδονται μυστικά.
β Ἄν σέ θλίβουν καί σέ ὑβρίζουν καί σέ συκοφαντοῦν, νά
παρηγορηθῆς ἀπό τόν Θεό.
γ Γιά νά ἀποκατασταθῆ ἡ ὑπόληψη τῆς δυσφημισμένης
οἰκογένειας πού ἔχει συκοφαντηθεῖ.
θ " Ἐν καταστάσει στενοχωρίας καί ἀδημονίας".
- 55 α1 Ἡ προσευχή ἐνός ἀνθρώπου πού βρίσκεται σέ δυσκο- λία.
α2 Γιά ξεκαθάρισμα τῶν συναισθημάτων καί νά ἰδωθοῦν
καθαρὰ τά πράγματα.
β Ὅταν σέ καταδιώκουν καί σέ διαβάλλουν, ἐσύ νά ἐμπι- σμό.
στεύεσαι στόν Κύριο.
γ Γιά εὐαίσθητους πού ἔχουν πληγωθεῖ ψυχικά ἀπό τούς
συνανθρώπους τους.
στ Προσευχή ἐλπίδος πρός τόν Θεό νά μᾶς προστατεύει
ἀπό κάθε κακό καί ἐπίβουλο ἐχθρό μας.
θ "Ἐκφρασις ἐλπίδος πρός τόν Θεό ἐν περιπτώσει
δεινῶν περιπετειῶν καί θλίψεων.
- 56 α1 "Στόν Θεόν ἤλπισα"
α2 Κατά τῶν δαιμονικῶν ἐπιβουλῶν πού προέρχονται ἀπό
ἀπόσταση καί ταραάζουν τήν γαλήνη.
β Ὅταν διώκεσαι καί κρύπτεσαι νά μήν ταραχθῆς.
γ Γιά ἀνθρώπους πού ὑποφέρουν ἀπό πονοκεφάλους ἀπό
τήν πολλή στενοχώρια.

¹⁸ (στίχ. 3 - 6, 8 - 9)

ε "Διά νά διδάξη (ὁ Δαβίδ) μέ ποιόν τρόπον αὐτός ἐκρά-
τησε τόν θυμόν του, καί ἄλλο δέ διά νά συμβουλεύσῃ τόν
κάθε ἕνα μέ αὐτό νά μή διαφθείρῃ τήν ἀνεξικακίαν καί
μακροθυμίαν του".

στ Ἡ προσευχή τῆς ἐλπίδος πρός τόν Θεό νά μᾶς προστα-
τεύῃ ἀπό κάθε κακό καί ἐπίβουλο ἐχθρό μας.

θ "Ἐκφρασις ἐλπίδος πρός τόν Θεό ἐν περιπτώσει
δεινῶν περιπετειῶν καί θλίψεων".

57¹⁹ α1 Ἡ προσευχή ἀνάμεσα σέ ἄγριους ἐχθρούς.

α2 Γιά νά μήν βλάπτουν οἱ ἐχθροί μέ τά ἔργα τους.

β Γιά τούς ἐπικριτές καί καυχωμένους.

γ Γιά νά ἔλθουν εὐνοϊκά τά πράγματα σ' ἐκείνους πού
ἐνεργοῦν γιά τό καλό, νά ἐμποδίσῃ ὁ Θεός κάθε πονηρή
ἐνέργεια τῶν δαιμόνων ἢ τῶν φθονερῶν ἀνθρώπων.

θ "Χαρακτῆρες καί ιδιώματα τῶν ἀγαθῶν καί τῶν κακῶν
ἀνθρώπων καί περί τῆς εὐτυχίας καί δυστυχίας αὐτῶν.

58 α1 "Υπάρχει ὁ Θεός πού κρίνει".

α2 Γιά νά διορθωθοῦν οἱ διεφθαρμένοι πολιτικοί, ὑπάλλη-
λοι καί ἐργάτες.

β Ἐνῶ εἶσαι περικυκλωμένος καί διαφύγεις νά εὐχαρι-
στῆς τόν Κύριο.

γ Γιά τούς βωβούς νά δώσῃ ὁ Θεός λαλιά.

ε "Αὐτός διδάσκει ὅτι πρέπει νά μήν ἀποκάμνωμεν καί μι-
κροψυχῶμεν εἰς τούς πειρασμούς, ἀλλά νά ἀποβλέπω-
μεν εἰς τό τέλος αὐτῶν, καί οὕτω νά μή διαφθείρωμεν τήν ὑπομονήν".

θ "Ἐν καταστάσει στενοχωρίας καί ἀδημονίας".

59 α1 Ἡ προσευχή γιά προστασία καί τιμωρία.

α2 Ἀπογευματινή προσευχή γιά προστασία.

γ Γιά νά φανερώσῃ ὁ Θεός τήν ἀλήθεια, ὅταν συκοφαν-
τῆται σύνολον ἀνθρώπων.

ε "Διά ἐνθύμησιν τῶν εὐεργεσιῶν τοῦ Θεοῦ, εἰς διδαχήν
δέ, εὐχαριστίας δηλαδή καί ὑπομονῆς".

θ "Ἐν θλίψει ἕνεκα διωγμῶν".

60 α1 Τό ἔθνος σέ ἦττα.

α2 Γιά νά πάρου θάρρος οἱ διστακτικοί ἄνθρωποι καί
βροῦνε προκοπή.

γ Γι' αὐτούς πού δυσκολεύονται στήν ἐργασία, εἴτε ἀπό
τεμπελιά εἴτε ἀπό δειλία.

στ Ὅταν βρισκόμαστε ξενιτεμένοι σέ ξένο καί ἄγνωστο τό-
πο.

θ "Ἐκφρασις ἐλπίδος πρός τόν Θεό ἐν περιπτώσει
δεινῶν περιπετειῶν καί θλίψεων".

61 α1 Ἡ προσευχή ἐνός κουρασμένου βασιλιᾶ.

α2 Γιά τούς ἐργοδότες πού δέν πᾶνε καλά οἱ δουλιές τους.

¹⁹ "Φρόντισε πολύ νά μήν πληγῶνεις τή συνείδηση κανενός, καί μάλιστα δίχως λόγο. Χωρίς ἀγιότητα μήν τολμᾶς ν' ἀγγίξεις τά ἅγια, γιά νά μήν καεῖς σάν χορτάρι ἀπό τή θεία φωτιά καί ἐξοντωθεῖς σάν κερὶ πού ἔλι-ωσε". (Ἄγ. Θεόγνωστος, Φιλοκ. τ. β. παρ. 70, σελ. 342)

- β Ὅταν ὀρμοῦν μέ ἄγριες διαθέσεις ἐναντίον σου, ἐσύ νά ὑποτάσσεσαι περισσότερο στόν Κύριο
- γ Γιά νά ἀπαλλάξη ὁ Θεός ἀπό δοκιμασίες τόν ὀλιγόψυ- χο
 ἄνθρωπο, πού δέν ἔχει ὑπομονή καί γογγύζει.
- ε "Ὁ Ψ. δέ οὗτος εἶναι μία παρακίνησις εἰς τό νά ὑπομένη όν".
 τινάς τούς πειρασμούς καί εἰς τό νά ἐλπίζῃ πρός τόν Θε-
 στ Ἡ προσευχή ὀλοκληρωτικῆς ὑποταγῆς καί ἀκράδαντης ἐλ-
 πίδας στόν Θεό καί ὄχι σέ ἀνθρώπους, πλοῦτο καί ἄλλα
 ὕλικά πράγματα.
- θ Ἔκφρασις ἐλπίδος πρός τόν Θεό ἐν περιπτώσει
 δεινῶν περιπετειῶν καί θλίψεων.
- 62 α1 Ἐνας ψαλμός ἀγάπης καί ἐπανάστασης.
 α2 Γιά νέους πού δέν βρίσκουν ἐργασία.
 γ Γιά νά καρπίσουν τά χωράφια καί τά δένδρα, ὅταν στε-
 ροῦνται νερό.
 ε Ἄρμόζει δέ ὁ Ψ. οὗτος καί εἰς ἡμᾶς τούς Χριστιανούς,
 διά τί, ἐάν καί ἡμεῖς εὐρισκώμεθα εἰς τήν ἐρημίαν τῶν ἡ-
 δονικῶν τοῦ κόσμου πραγμάτων καί ἔχωμεν διάπυρον
 ἔρωτα πρός τόν Θεόν, βέβαια ἐξολοθρεύονται οἱ ὀρατοί καί
 ἄορατοί ἐχθροί μας καί τίποτε νά μᾶς βλάψουν δέν ἴμποροῦν".
 στ Ἡ πρωϊνή προσευχή πρός τόν Κύριο.
 η Παρουσιάζει τόν θεῖον ἔρωτα καί τήν ἐναγώνιον ἀνα-
 ζήτησιν τοῦ Θεοῦ ὑπό τῆς ψυχῆς, ἕως οὔ ἡ θεά τοῦ Θεοῦ
 καταστή πραγματικότης".
- 63 α1 Ἡ διψασμένη καρδιά.
 α2 Διαβάζεται μετά ἀπό κάθε πετυχημένη συμφωνία γιά νά
 εὐδοωθῇ τό μέλλον.
 β Ὅταν καταδιώκεσαι σέ ἔρημο μή φοβηθῆς, ψάλλε τόν
 παρόντα Ψ. κατά τόν ὄρθρον.
 γ Ὅταν δαγκωθῇ ὁ ἄνθρωπο ράπό λύκο, ἢ σκυλο λυσσα-
 σμένο, τούς ἔδινε καί διαβασμένο νερό.
 στ Ὅταν μᾶς συκοφαντοῦν καί μᾶς ἐπιβουλεύονται.
 θ "Ἐν παραλήσει θρησκευτικῶν καθηκόντων.
 Ἐν καταστάσει στενοχωρίας καί ἀδημονίας".
- 64 α1 Ἡ προσευχή γιά προστασία.
 α2 Γιά νά τιμωροῦνται οἱ συνωμότες καί οἱ προδότες.
 β Ὅταν καταδιώκεσαι σέ ἔρημο μή φοβηθῆς, ψάλλε τόν
 παρόντα Ψ. κατά τόν ὄρθρον.
 Γιά νά ὑμνῆς τόν Θεό.
 γ Γιά νά ἔχουν οἱ ἔμποροι εὐλογία, γιά νά μή φλυαροῦν καί
 ἀδικοῦν τούς ἀπλούς ἀνθρώπους.
 στ Ἡ προσευχή γιά τό ἔλεος τοῦ Κυρίου πρός ἐμᾶς!
 θ "Εὐχαριστία πρός τόν Θεόν τόν ἰσχυρόν, τόν βοηθόν καί
 σώζοντα".
 "Πρός δοξολογίαν καί ἐν γένει πρός λατρείαν τοῦ Θεοῦ
 ἐν οἷς ἐκτίθενται αἱ τοῦ Θεοῦ ιδιότητες. Ἡ δύναμις, ἡ
 μεγαλειότης, ἡ δόξα καί ἄλλαι ιδιότητές Του".
- 65 α1 Ὑμνος εὐχαριστίας.
 α2 Γιά νά πᾶνε καλά τά σπαρτά.

- β Περί ἀναστάσεως.
γ Γιά νά μή φέρη αναποδιές ὁ πονηρός στά σπίτια καί θλίβει τίς οἰκογένειες.
ε "Ἀρμόζει δέ ὁ Ψ. καί εἰς κάθε Χριστιανόν, ὁπού μεθίσταται καί μεταβαίνει ἀπό τήν ἁμαρτίαν (εἰς τήν ὁποίαν ἄν ἔπαισε κτυπηθεῖς ἀπό τάς σαίτας τῶν παθῶν καί σκλαβωθεῖς ὑπό τῶν δαιμόνων) καί ἔρχεται εἰς τήν μετάνοιαν καί τήν ἀρετήν".
θ "Εὐχαριστία πρὸς τόν Θεόν τόν ἰσχυρόν, τόν βοηθόν καί σώζοντα".
- 66 α1 Αἶνος καί λατρεία. Ἐθνική καί ἀτομική.
α2 Γιά νά προστατεύει ὁ Θεός ὅλο τό ἔθνος.
β Ἵταν ζητῆς τό θεῖον ἔλεος, ὕμνησέ τον.
γ Γιά νά εὐλογηθοῦν τά πουλερικά (ὄρνιθοτροφεία).
θ "Δοξολογία, ἐπίκλησις καί προβολή μεσιτείας".
- 67 α1 Ὁ θερισμός.
α2 Γιά νά προσετατεύῃ ὁ Θεός τά ἀγαθά τῆς γῆς ἀπό Θεομηνεῖς καί ληστεῖες.
γ Γιά νά ἐλευθερωθοῦν οἱ μητέρες πού δυσκολεύονται νά ἀποβάλλουν, ὅταν παθαίνουν κακό.
στ Προσευχή Ἀναστάσιμη.
θ "Εὐχαριστία πρὸς τόν Θεόν τόν ἰσχυρόν, τόν βοηθόν καί σώζοντα".
"Προφητικοί, ἐν οἷς προλέγονται καί προδιαγράφονται ἀκριβῶς μέλλοντα γενέσθαι γεγονότα ἀφορῶντα ἰδίως εἰς τό πρόσωπον τοῦ προσδοκωμένου Μεσσίας".
- 68 α1 Τό θριαμβευτικό τραγοῦδι τοῦ Ἰσρήλ.
α2 Γιά νά νικήσῃ ὁ στρατός τούς ἐχθρούς μας.
γ Ἵταν γίνονται θεομηνίες καί πλημμυρίζουν τά ποτάμια καί παρασέρνουν σπίτια καί ἀνθρώπους.
ε "Ἀρμόζει δέ ὁ Ψ. καί εἰς κάθε Χριστιανόν, ὁπού πολεμεῖται τόσον κατά τό σῶμα, ὅσον καί κατά τήν ψυχήν".
θ "Ἐν καταστάσει βαθυμίας, θλίψεως, κατηφείας, μελαγχολίας".
- 69 α1 Ἡ προσευχή ἐνός ἀνθρώπου πού βρίσκεται σέ δοκιμασία.
α2 Ἵταν γίνονται μεγάλες καταστροφές.
β Ἵταν καταδιώκεσαι σέ ἔρημο μή φοβηθεῖς, ψάλλε τόν παρόντα Ψ. κατά τόν ὄρθρον.
γ Γιά εὐαίσθητους ἀνθρώπους πού θλίβονται γιά τό παραμικρό, καί ἔρχονται σέ ἀπόγνωση νά τούς ἐνισχύει ὁ Θεός.
- 70 α1 Μιά ἐπείγουσα κλίση γιά βοήθεια.
α2 Σέ καταστάσεις ἐκτάκτου ἀνάγκης.
β Ἵταν καταδιώκεσαι σέ ἔρημο μή φοβηθεῖς, ψάλλε τον κατά τόν ὄρθρον.

γ Για ἐγκαταλελειμμένους ἀνθρώπους πού γίνονται βαρε-
τοί ἀπό φθόνο τοῦ διαβόλου καί ἔρχονται σέ ἀπόγνω- ση, γιά
ἔλεος ἀπό τόν Θεό καί περίθαλψη.

ε "Σωτηρίαν δέ ὁ Ψ. οὗτος ζητεῖ παρά Θεοῦ καί ἐλευθε-
ρίαν ἀπό τούς πολεμοῦντας, διά τοῦτο ἀρμόζει νά λέγε- ται
καί ἀπό ἡμᾶς τούς Χριστιανούς ἐναντίον τῶν νοη- τῶν καί
αἰσθητῶν ἐχθρῶν, ὅπου μᾶς πολεμοῦν".

στ Ἡ προσευχή πρὸς τόν Κύριο νά εἶναι ὑπερασπιστής μας
σέ κάθε τι, παντοῦ καί πάντοτε ἀπό τή νεότητά μας ἕως
βαθιά γηρατειά μας. τά

θ "Ἐκφρασις ἐλπίδος πρὸς τόν Θεό ἐν περιπτώσει
δεινῶν περιπετειῶν καί θλίψεων.

71 α1 Ἡ προσευχή στά γηρατειά.

α2 Για τούς γέροντες πού βρίσκονται σέ μοναξιά νά μήν
θλίβονται.

γ Για νά εὐλογήσῃ ὁ Θεός τά ἀγαθά τῆς νέας ἔσοδιᾶς πού
μετέφεραν στά σπίτια τους οἱ γεωργοί.

θ "Προφητικοί, ἐν οἷς προλέγονται καί προδιαγράφονται
ἀκριβῶς μέλλοντα γενέσθαι γεγονότα ἀφορῶντα ἰδίως
τό πρόσωπον τοῦ προσδοκωμένου Μεσσίου". εἰς

72 α1 Ἡ προσευχή γιά τό βασιλιᾶ.

α2 Για νά ἀποδίδεται ὀρθή δικαιοσύνη.

β Ὅταν εὐτυχοῦν οἱ ἀσεβεῖς καί θλίβονται οἱ δίκαιοι, ἐσύ
νά μήν κλονισθεῖς.

γ Για νά μετανοήσουν οἱ κακοποιοί ἄνθρωποι.

ε "Ὁ Ψ. οὗτος ἀποβλέπει καί ἰατρεύει ἐκείνους τούς μικρο-
ψύχους, ὅπου σκανδαλίζονται διά τά ἀκατάληπτα κρί-
ματα τοῦ Θεοῦ... δηλαδή πῶς ὁ Θεός ὑποφέρει μέν τούς
κακούς ἀνθρώπους ὅπου εὐτυχοῦν, παραβλέπει δέ τούς
καλούς ἀνθρώπους ὅπου δυστυχοῦν!... "Ἀρμόζει δέ ὁ Ψ.
εἰς κάθε Χριστιανόν μικρόψυχον, ἐπειδή καί παρα- τηρεῖ τήν
μικροψυχίαν του". καί

θ "Χαρακτῆρες καί ιδιώματα τῶν ἀγαθῶν καί τῶν κακῶν
ἀνθρώπων καί περί τῆς εὐτυχίας καί δυστυχίας αὐτῶν.

73 α1 Ἡ ἀδικία αὐτοῦ τοῦ κόσμου.

α2 Για νά σταματήσουν οἱ συκοφαντίες.

Κατά τῆς γλωσσοφαγιᾶς.

β Βλέποντας τήν ὀργή τοῦ Θεοῦ πρὸς τόν λαό ἐσύ νά πα-
ρηγορήσῃς μέ τά λόγια τοῦ ψαλμοῦ.

γ Για νά προφυλάξῃ ὁ Θεός τούς χωρικούς πού ἐργάζον-
ται στά χωράφια τους, ὅταν ἐχθροί ἔχουν κυκλωμένο τό
χωριό.

στ Προσευχή πρὸς τόν Κύριον νά μή ἐγκαταλείψῃ τόν λαό
του καί τή χριστιανική χώρα μας καί ἐπιτρέψῃ δοκιμα- σίες
ἀπό τούς ἐχθρούς της.

θ "Ἐν θλίψει ἕνεκα διωγμῶν".

74 α1 Θρῆνος γιά τήν καταστροφή τοῦ ναοῦ.

α2 Ὅταν αἰσθανόμαστε ἐγκαταλελειμμένοι ἀπό οἰκογένεια
καί τούς φίλους.

- β Για εύχαριστία για τήν βοήθειά Του όταν σέ καταδίω-
καν.
Όταν θέλεις νά έξομολογηθῆς.
- γ Για νά ἡμερέψη τό βάρβαρο άφεντικό, νά μήν βασανίζη
τούς συνανθρώπους του, ύπαλλήλους.
- ε "Διδάσκει νά άποβλέπουν εἰς τό τέλος τῆς ζωῆς ταύτης
καί νά μή διαφθείρουν τόν έαυτόν τους μέ τάς άμαρ- τίας".
- θ. "Πρός εύχαριστιάν ένεκα έλέους καί χάριτος."
"Χαρακτήρες καί ιδιώματα τῶν άγαθῶν καί τῶν κακῶν
άνθρώπων καί περί τῆς εύτυχίας καί δυστυχίας αὐτῶν.
- 75 α1 Ὁ Θεός εἶναι Κριτής.
α2 Για νά άποδώση ὁ Θεός δικαιοσύνη.
β Νά άποδείξεις ὅτι οἱ εἰδωλολάτρες καί αίρετικοί δέν
έχουν Θεογνωσία.
γ Σέ μητέρα πού φοβᾶται στήν γέννα της, για νά τήν έν-
θαρρύνει καί νά τήν προστατεύση ὁ Θεός.
στ Προσευχή πρός τόν Κύριον νά μᾶς άποκαλύπτεται παν-
τοιοτρόπως, έτσι ὥστε νά φωτίζεται ὁ νοῦς καί ἡ καρ-
μας, καί νά βαδίζουμε στό δρόμο τοῦ θελήματός Του. διά
θ "Εύχαριστία πρός τόν Θεόν τόν ισχυρόν, τόν βοηθόν καί
σώζοντα".
"Πρός δοξολογίαν καί έν γένει πρός λατρείαν τοῦ Θεοῦ
έν οἷς έκτίθενται αἱ τοῦ Θεοῦ ιδιότητες. Ἡ δύναμις, ἡ
μεγαλειότης, ἡ δόξα καί άλλαι ιδιότητές Του".
- 76 α1 Ἐνας ὕμνος άπελευθέρωσης.
α2 Κατά ὄλων τῶν εἰδῶν τῆς μαγείας.
β Ὅταν σέ στενοχωροῦν οἱ έχθροί μή ταραχθῆς αλλά νά
προσεύχεσαι καί έάν εἰσακουσθῆς εύχαρίστησε τόν Κύ- ριο.
γ Ὅταν δέν ύπάρχη κατανόηση μεταξύ γονέων καί παι-
διῶν, νά τούς φωτίση ὁ Θεός, για νά άκούνε τά παιδιά τούς
γονεῖς, καί οἱ γονεῖς νά δείχνουν άγάπη.
στ Προσευχή για τό έλεος τοῦ Κυρίου πρός έμᾶς!²⁰
η "Ὁ Ψ, έχει σχέσιν μέ τόν πόνον τῆς ψυχῆς τῆς βιούσης
τήν άπουσίαν τοῦ Θεοῦ".
θ "Έν καταστάσει βαθυμίας, θλίψεως, κατηφείας, μελαγ-
χολίας".
"Πρός δοξολογίαν καί έν γένει πρός λατρείαν τοῦ Θεοῦ
έν οἷς έκτίθενται αἱ τοῦ Θεοῦ ιδιότητες. Ἡ δύναμις, ἡ
μεγαλειότης, ἡ δόξα καί άλλαι ιδιότητές Του".
- 77 α1 Παρελθόν καί παρόν.
α2 Για παρηγοριά άπό τίς θλίψεις.
β Ὅταν έπιμένουν οἱ έχθροί νά σέ κακοποιήσουν.
Για νά ένθυμησαι τίς εύεργεσίες τοῦ Θεοῦ πού εἶναι
άγαθός, οἱ δέ άνθρωποι άχάριστοι.
γ Για νά φωτίση ὁ Θεός τούς δανειστές νά μήν πιέζουν
τούς συνανθρώπους των για τό χρέος καί νά εἶναι εύσι-
λαχνικοί.

²⁰ (στίχ. 12 -21)

ε "Διά νά γνωρίσουν ποῖος εἶναι ἐκεῖνος ὁποῦ λαλεῖ ἐδῶ
καί πρὸς ποῖους λαλεῖ· καί ποῖος εἶναι ὁ νόμος ὁ ἐν αὐ- τῷ
ἀναφερόμενος. Ὁ μὲν γάρ λαλῶν ἐν τῷ Ψ. τούτῳ εἶ- ναι ὁ Προφήτης
Δαβίδ, ὡς ἐκ προσώπου τοῦ Χριστοῦ, ἐκεῖνοι δέ πρὸς τοὺς
ὁποίους λαλεῖ εἶναι οἱ πιστεύοντες τῷ Χριστῷ Χριστιανοί· καί νόμος
δέ ὁ ἐν αὐτῷ ἀνεφε- ρόμενος εἶναι ὁ τοῦ Εὐαγγελίου".
θ "Ἱστορικοί, ἐν οἷς ἐκτίθενται ἀπλῶς ἱστορικά γεγονότα".

78 α1 Μαθήματα ἀπὸ τὴν ἱστορία τοῦ Ἰσραήλ.
α2 Γιά νά συνετιστοῦν οἱ ἀχάριστοι ἄνθρωποι.
β Ὅταν οἱ ἐχθροὶ θέλουν νά βεβηλώσουν τὸν οἶκο τοῦ
Θεοῦ ἐσύ νά προσευχηθῆς μέ αὐτόν τόν ψ.
γ Γιά νά προφυλάξῃ ὁ Θεός τὰ χωριά ἀπὸ ληστεῖες καί
καταστροφές ἀπὸ ἐχθρικά στρατεύματα.
θ "Ἐν θλίψει ἔνεκα διωγμῶν.
Ἐν καταστάσει στενοχωρίας καί ἀδημονίας".

79 α1 Ἡ Ἱεροσουλὴμ σέ ἐρείπια.
α2 Σέ εἰλικρινή μετάνοια.
Γιά νά φύγουν οἱ ἐχθροὶ μας ἄπρακτοι.
γ Γιά νά θεραπεύσῃ ὁ Θεός τὸν ἄνθρωπο, ὅταν πρήζεται
τό πρόσωπό τους καί πονᾷ ὅλο τό κεφάλι του.
στ Προσευχὴ γιά τὸν ὑπὸ δοκιμασία πνευματικό ἀμπελῶ-
να τοῦ Κυρίου.²¹
θ "Ἐν θλίψει ἔνεκα διωγμῶν".

80 α1 Προσευχὴ γιά ἀποκατάσταση τοῦ Ἰσραήλ.
α2 Γιά νά πᾶνε καλά οἱ ἀγροτικές σοδειές.
β Γιά νά ὑμνῆς τὸν Θεό σέ ἑορτάσιμη ἡμέρα.
Προτροπὴ γιά ἀνδρεία.
γ Γιά νά οἰκονομήσῃ ὁ Θεός τοὺς φτωχοὺς, πού στεροῦν-
ται καί στενοχωροῦνται ἀπὸ τὴν ἀνέχεια καί θλίβονται.
ε "Διδάσκει πῶς ἔχουνοί ἀχάριστοι νά ἀποβληθοῦν, ἵνα
ἀσφαλίσῃ τὸν νέον λαὸν τῶν Χριστιανῶν, ἵνα μὴ καί αὐτός
ἀποβληθῆ ὡς ὁ παλαιὸς τῶν Ἑβραίων καί ἵνα μὴ μιμηθῆ τὴν
ἐκείνου κακίαν καί ἀπειθει- αν".
θ "Εὐχαριστία πρὸς τὸν Θεὸν τὸν ἰσχυρόν, τὸν βοηθόν καί
σῶζοντα".

81 α1 Τό μήνυμα τοῦ Θεοῦ κατὰ τὸν θερισμό.
α2 Γιά νά βάλουν μυαλό οἱ πεισματάρηδες καί νά σκεφτ- οῦν
σωστά.
γ Γιά νά ἀγοράσουν οἱ ἄνθρωποι τὰ προϊόντα τῶν γεωρ-
γῶν γιά νά μὴν στενοχωροῦνται καί θλίβονται οἱ χωρι- κοί.
θ "Συμβουλευτικοὶ καί διδακτικοὶ εἰς τοὺς ἡγεμόνας".

82 α1 Ἡ δικαιοσύνη τοῦ Θεοῦ.
α2 Γιά νά μὴν ἀδικοῦν οἱ δικαστές τοὺς ἀθώους.
β Ὅταν οἱ ἐχθροὶ θέλουν νά βεβηλώσουν τὸν οἶκο τοῦ
Θεοῦ ἐσύ νά προσευχηθῆς μέ αὐτόν τόν ψ. καί νά ἐλ- πίζης στά
λόγια του.

²¹ (στίχ. 8 - 20)

- γ Για νά ἐμποδίση ὁ Θεός τούς κακούς ἀνθρώπους πού θέ-
λουν νά κάνουν δολοφονίες.
θ "Ἐν θλίψει ἔνεκα διωγμῶν".
- 83 α1 Ἡ προσευχή γιά βοήθεια
α2 Για ἀποκοπή τῆς μαζικῆς ἐπίθεσης.
β Νά εὐχαριστήσης τόν Κύριο, βλέποντας τήν Χάρη Του
γιά τή σωτηρία τοῦ ἀνθρωπίνου γένους.
Ὅταν πληροῦσαι ἀπό θεῖο πόθο.
γ Για νά διατηρηθοῦν ἀπό τόν Θεό τά ὑπάρχοντα τοῦ
σπιτιοῦ καλά, τά ζῶα καί τά προϊόντα τῶν παραγωγῶν.
η "...μακάριος ὅστις εὗρεν τά ἀγαπητά σκηνώματα τοῦ Θε-
οῦ".
θ "Χαρακτῆρες καί ιδιώματα τῶν ἀγαθῶν καί τῶν κακῶν
ἀνθρώπων καί περί τῆς εὐτυχίας καί δυστυχίας αὐτῶν.
- 84 α1 Τό τραγοῦδι ἑνός προσκυνητή.
α2 Καθημερινή προσευχή.
β Ὅταν ἐλευθερώνεσαι ἀπό τήν αἰχμαλωσία νά εὐχαρι-
στήσεις τόν Κύριο.
γ Για νά θεραπεύση ὁ Θεός τούς ἀνθρώπους πού ἔχουν
πληγωθῆ ἀπό ληστές καί πάσχουν ἀπό φοβία.
θ "Ἐν παραλήσει θρησκευτικῶν καθηκόντων".
"Εὐχαριστία πρὸς τόν Θεόν τόν ἰσχυρόν, τόν βοηθόν
σώζοντα". καί
- 85 α1 Εὐχαριστία καί προσευχή.
α2 Για τήν χάραξη μιᾶς σωστῆς πορείας μέσα στή ζωῆς.
β Ὅταν ἐχθροί κυκλώνουν τήν ψυχή σου.
γ Για νά σώση ὁ Θεός τόν κόσμον, ὅταν πέφτη χολέρα
στούς ἀνθρώπους καί πεθαίνουν.
ε "Διδάσκει πῶς πρέπει νά προσεύχεται κάθε ἄνθρωπος,
ὅπου εὐρίσκεται εἰς ἀνάγκας".
θ "Ἐκφρασις ἐλπίδος πρὸς τόν Θεό ἐν περιπτώσει
δεινῶν περιπετειῶν καί θλίψεων".
- 86 α1 Ἡ προσευχή ἑνός ἀνθρώπου σέ δυσκολία.
α2 Για νά βοηθήση ὁ Θεός νά βγοῦμε ἀπό τά ἀδιέξοδα καί
ἄλλες δυσκολίες τῆς καθημερινότητος.
β Για νά γνωρίσεις τήν διαφορά τῆς Ἐκκλησίας μέ τά σχί-
σματα.
γ Για νά παρατείνει ὁ Θεός τήν ζωή στούς οἰκογενειάρχες,
πού ἔχουν ἀκόμη οἰκογενειακές ὑποχρεώσεις.
η "Ἀναφέρεται εἰς τήν πόλιν τοῦ Θεοῦ, τήν Σιών, τήν προ-
τύπωσιν τῆς Ἐκκλησίας, εἰς τήν ὁποίαν θά προστέξουν
πάντα τά ἔθνη".
θ "Προφητικοί, ἐν οἷς προλέγονται καί προδιαγράφονται
ἀκριβῶς μέλλοντα γενέσθαι γεγονότα ἀφορῶντα ἰδίως
τό πρόσωπον τοῦ προσδοκωμένου Μεσσίου". εἰς
- 87 α1 Στήν πόλιν τοῦ Θεοῦ.
α2 Για τήν οἰκογενειακή γαλήνη.
β Ὅταν οἱ ἐχθροί κυκλώνουν τήν ψυχή σου.

- γ Για νά προστατεύση ὁ Θεός ὅλους τούς ἀπροστάτευ- τους
 ἀνθρώπους πού ταλαιπωροῦνται ἀπό σκληρούς ἀνθρώπους.
 στ Προσευχή σέ περιόδους μεγάλων θλίψεων, συμφορῶν
 καί ἐγκατάλειψης. (Προτείνεται ὡς βραδυνή προσευχή)
 η "Δι' αὐτοῦ ἡ Ἐκκλησία, ὡς καί πᾶσα ψυχὴ αἰσθανομένη
 ὡς μέλος αὐτῆς, παρίσταται πάσχουσα ἐνώπιον τοῦ Κυ-
 ρίου, ἀναπληροῦσα τὰ ὑστερήματα τῶν τέκνων τῆς".
 θ "Ἐν καταστάσει βαθυμίας, θλίψεως, κατηφείας, μελαγ-
 χολίας.
- 88 α1 Ἡ κραυγὴ ἐνός ἀπελπισμένου ἀνθρώπου.
 α2 Για νά βοηθήσῃ ὁ Θεός νά παραταθῇ ἡ ζωὴ κάποιου
 ἀνθρώπου
 β Ὅταν ἐπιμένουν οἱ ἐχθροὶ νά σέ κακοποιήσουν.
 Για νά ἐνθυμῆσαι τίς εὐεργεσίες τοῦ Θεοῦ πού εἶναι
 ἀγαθός, οἱ δέ ἄνθρωποι ἀχάριστοι.
 γ Για νά δυναμώσῃ ὁ Θεός τούς φιλάσθενους καί ἀδυνά-
 τους ἀνθρώπους, γιὰ νά μποροῦν νά ἐργάζονται χωρὶς νά
 κουράζονται καί νά θλίβονται.
 ε "Διηγεῖται ὁ Δαβὶδ τὰ δικά του πράγματα καί ὑμνεῖ τόν
 Θεόν ὡς εὐεργέτην του, σμίγει δέ ἀναμεταξύ καί τὰ περί τοῦ
 Χριστοῦ προφητεῦων τὴν γέννησιν αὐτοῦ καί βασιλείαν καί τό
 πάθος".
 στ Ἡ προσευχὴ γιὰ τό ἔλεος τοῦ Κυρίου πρὸς ἐμᾶς!²²
 θ "Ἐν θλίψει ἔνεκα διωγμῶν".
- 89 α1 Ὁ ὕμνος καί ἡ προσευχὴ
 α2 Για νά συγχωρέσῃ ὁ Θεός τὰ παραπτώματά μας, εἴτε ἔ-
 γιναν ἐν γνώσει, εἴτε ἐν ἀγνοίᾳ.
 β Πῶς προσευχήθηκε ὁ Μωϋσῆς.
 γ Για νά βρέξῃ ὁ Θεός, ὅταν ὑπάρχει ἀνομβρία, ἢ ὅταν
 στερέψουν τὰ πηγάδια γιὰ νά βγάλουν νερό.
 ε "Διδάσκει δέ ὁ Ψ. οὗτος πῶς πρέπει νά παρακαλοῦμεν
 τόν Θεόν εἰς τόν καιρόν ὅπου ἔχομεν θλίψεις".
 στ Προσευχὴ νά εὐοδώσῃ ὁ Κύριος τὰ βιοποριστικά μας
 ἔργα, καθὼς καί κάθε ἔργο τῶν χειρῶν μας.
 θ "Περιγραφή διὰ ζωηρῶν χρωμάτων τῆς ματαιότητος τοῦ
 ἀνθρωπίνου βίου".
- 90 α1 Σύντομη καί σκληρὴ ἡ ζωὴ.
 α2 Για τούς ἀνθρώπους πού βασανίζονται ἄδικα ἀπό σκ-
 ληροῦς συνανθρώπους μας.
 β Για νά ἐνθαρρύνεις τόν ἑαυτό σου καί τούς ἄλλους στήν
 πρὸς τόν Θεό εὐσέβεια.
 γ Για νά ἐξαφανισθῇ ὁ διάβολος, ὅταν παρουσιάζεται σέ
 ἄνθρωπο καί τόν τρομάζῃ.
 δ Ἄν εἶσαι ἄρρωστος ἢ πονᾷς.
 ε "Διδάσκει δέ ὁ Ψ. οὗτος τῆς εἰς Θεόν ἐλπίδος τό ἄμα-
 χον".
 στ Βραδυνή προσευχὴ πρὸς τόν Κύριο.

²² (στίχ. 2 - 18)

θ "Πρός δοξολογίαν καί ἐν γένει πρὸς λατρείαν τοῦ Θεοῦ ἐν οἷς ἐκτίθενται αἱ τοῦ Θεοῦ ιδιότητες. Ἡ ἀγαθότης καί ἔλεός Του". τό

"Χαρακτῆρες καί ιδιώματα τῶν ἀγαθῶν καί τῶν κακῶν ἀνθρώπων καί περί τῆς εὐτυχίας καί δυστυχίας αὐτῶν".

- 91 α1 Ἐμπιστέψου τόν Θεό καί μείνε ἥσυχος.
α2 Γιά τόν πονοκέφαλο καί ἄλλους σωματικούς πόνους.
Γιά νά ἀπελευθερωθεῖ ἡ γυναίκα κατά τήν ἐγκυμοσύνη.
Γιά ὅσους δέν βγαίνει ἡ ψυχή, (ψυχορραγοῦν).
β Ὅταν θέλης νά ἐξομολογηθῆς.
Νά ὑμνήσῃς τόν Θεό τό Σάββατο.
γ Γιά νά δώσῃ ὁ Θεός σύνεση στούς ἀνθρώπους καί νά προκόβουν πνευματικά.
στ Βραδυνή προσευχή πρὸς τόν Κύριο.
θ "Χαρακτῆρες καί ιδιώματα τῶν ἀγαθῶν καί τῶν κακῶν ἀνθρώπων καί περί τῆς εὐτυχίας καί δυστυχίας αὐτῶν".

- 92 α1 Ὡδή γιά τό Σάββατο.
α2 Γιά νά μᾶς δίνη ὁ Θεός τά εὐλογημένα ἀγαθά Του.
γ Γιά νά προφυλάξῃ ὁ Θεός τό πλοῖο ὅταν κινδυνεύῃ ἀπό μεγάλη φουρτούνα. (ὁ ἅγιος Ἀρσένιος ἔρριχνε δέ ἀγιασμένο νερό στά τέσσερα σημεῖα τοῦ πλοίου). καί
στ Ἡ προσευχή γιά τό ἔλεος τοῦ Κυρίου πρὸς ἐμᾶς!
θ "Πρός δοξολογίαν καί ἐν γένει πρὸς λατρείαν τοῦ Θεοῦ ἐν οἷς ἐκτίθενται αἱ τοῦ Θεοῦ ιδιότητες. Ἡ δύναμις, ἡ μεγαλειότης, ἡ δόξα καί ἄλλαι ιδιότητές Του".

- 93 α1 "Ὁ Κύριος βασιλεύει".
α2 Γιά νά χάριση φώτιση ὁ Θεός.
β Νά αἰνέσῃς τόν Κύριο τήν Παρασκευή.
Γιά νά ὑμνήσῃς τόν Θεό.
γ Γιά νά φωτίσῃ ὁ Θεός τούς ἄτακτους ἀνθρώπους πού δημιουργοῦν προβλήματα στό ἔθνος καί ἀναστατώνουν τόν λαό καί ταλειπωροῦν μέ ἀκαταστασίες καί φαγω- μάρες.
θ "Ἐν θλίψει ἔνεκα διωγμῶν".
"Χαρακτῆρες καί ιδιώματα τῶν ἀγαθῶν καί τῶν κακῶν ἀνθρώπων καί περί τῆς εὐτυχίας καί δυστυχίας αὐτῶν".

- 94 α1 Ἡ δικαιοσύνη τοῦ Θεοῦ.
α2 Γιά νά τιμωρηθοῦν οἱ ἄδικοι ἄνθρωποι.
Νά σταματήσῃ ὁ Θεός αὐτούς πού πηγαίνουν στούς μάγους γιά νά βλάπτουν ἄλλους ἀνθρώπους.
β Γιά νά ὑμνήσῃς τόν Θεό σέ ἑορτάσιμη ἡμέρα.
Προτροπή γιά ἀνδρεία.
γ Γιά νά μή πλησιάζουν μάγια στά ἀνδρόγυνα, καί δημιουργοῦνται θέματα καί προστριβές.
στ Ἡ προσευχή γιά τό ἔλεος τοῦ Κυρίου πρὸς ἐμᾶς!
θ "Πρός δοξολογίαν καί ἐν γένει πρὸς λατρείαν τοῦ Θεοῦ ἐν οἷς ἐκτίθενται αἱ τοῦ Θεοῦ ιδιότητες. Ἡ δύναμις, ἡ μεγαλειότης, ἡ δόξα καί ἄλλαι ιδιότητές Του".

- 95 α1 Ἡ λατρεία στόν Πλάστη μας.

- α2 Ἡ προσευχή γιά κάθε Δευτέρα.
β Ὅταν οἰκοδομηθῆ ὁ οἶκος τοῦ Θεοῦ
γ Γιά νά δώση ὁ Θεός τήν ἀκοή στούς κωφούς.
ε "Παρακινεῖ τοὺς Χριστιανούς διά τοῦ Ψ. τούτου νά μεγα-
λωθήσουν εἰς τον Θεόν ὕμνον εὐχαριστήριον".
θ "Πρός δοξολογίαν καί ἐν γένει πρὸς λατρείαν τοῦ Θεοῦ
ἐν οἷς ἐκτίθενται αἱ τοῦ Θεοῦ ιδιότητες. Ἡ δύναμις, ἡ
μεγαλειότης, ἡ δόξα καί ἄλλαι ιδιότητές Του".
- 96 α1 Τό μεγαλεῖο καί ἡ δόξα τοῦ Θεοῦ.
α2 Ἡ προσευχή γιά κάθε Τρίτη.
β Νά ὑμνεῖς τόν Θεό ὅταν ἡ χώρα διάγη ἐν ἡρεμίᾳ, καί νά
βασιλεύῃ ὁ Θεός.
γ Γιά νά φύγουν τά μάγια ἀπό τοὺς ἀνθρώπους.
στ Ἡ προσευχή γιά τό ἔλεος τοῦ Κυρίου πρὸς ἐμᾶς!²³
θ "Πρός δοξολογίαν καί ἐν γένει πρὸς λατρείαν τοῦ Θεοῦ
ἐν οἷς ἐκτίθενται αἱ τοῦ Θεοῦ ιδιότητες. Ἡ δύναμις, ἡ
μεγαλειότης, ἡ δόξα καί ἄλλαι ιδιότητές Του".
- 97 α1 Αἶνος στόν Θεό.
α2 Ἡ προσευχή γιά κάθε Τετάρτη.
Γιά τά μάγια.
β Ὅταν θέλης νά ὑμνῆς τόν Θεό.
γ Γιά νά δώση ὁ Θεός παρηγοριά στούς στενοχωρημένους
ἀνθρώπους γιά νά μὴν θλίβονται.
θ "Εὐχαριστία πρὸς τόν Θεόν τόν ἰσχυρόν, τόν βοηθόν καί
σώζοντα".
- 98 α1 Ἐνα τραγούδι στό Θεό.
α2 Ἡ προσευχή γιά κάθε Πέμπτη.
γ Γιά νά εὐλογῆση καί νά χαριτώση ὁ Θεός τοὺς νέους πού
θέλουν νά ἀφιερωθοῦν στό Θεό.
θ "Πρός δοξολογίαν καί ἐν γένει πρὸς λατρείαν τοῦ Θεοῦ
ἐν οἷς ἐκτίθενται αἱ τοῦ Θεοῦ ιδιότητες. Ἡ δύναμις, ἡ
μεγαλειότης, ἡ δόξα καί ἄλλαι ιδιότητές Του".
- 99 α1 Ὁ Θεός συγχωρῆ τόν λαό Του.
α2 Ἡ προσευχή γιά κάθε Παρασκευή.
β Βλέποντας τήν θεία Πρόνοια νά διδάξης τήν πίστη, τήν
ὑπακοή καί νά (ὀδηγηθοῦν) στήν ἐξομολογήση.
γ Γιά νά εὐλογῆση καί ἐκπληρώση ὁ Θεός τοὺς θείους
πόθους τῶν ἀνθρώπων.
στ Ἡ προσευχή γιά τό ἔλεος τοῦ Κυρίου πρὸς ἐμᾶς!
θ "Πρός δοξολογίαν καί ἐν γένει πρὸς λατρείαν τοῦ Θεοῦ
ἐν οἷς ἐκτίθενται αἱ τοῦ Θεοῦ ιδιότητες. Ἡ ἀγαθότης καί
ἔλεός Του".
- 100²⁴α1 "Ὁ Κύριος εἶναι ὁ Θεός".
α2 Προσευχή γιά κάθε Σάββατο.

²³ (στίχ. 1 - 6)

²⁴ "Πρέπει νά εἶμαστε ὄχι μόνο φονευτές τῶν σωματικῶν παθῶν, ἀλλά καί ἐξολοθρευτές τῶν ἐμπαθῶν λογισμῶν τῆς ψυχῆς, σύμφωνα μέ τόν ἄ-γιο πού λέει: "Τά πρωῖνά σκότωνα ὄλους τοὺς ἀμαρτωλοὺς τῆς γῆς, γιά νά ἐξολοθρεύσω ἀπό τήν πόλη τοῦ Κυρίου ὄλους ὅσοι κάνουν ἄνομα ἔργα". (Ἄγ. Μάξιμος ὁ Ὁμολογ. Φιλοκ. τ. β. 2α ἑκατ. παρ.97, σελ. 145)

β Για νά κριθῆς μέ εὐσπλαχνία.
 γ Για νά δίδῃ ὁ Θεός χαρίσματα στούς καλοκάγαθους
 ἀνθρώπους, γιά νά βοηθοῦν τούς συνανθρώπους των.
 ε "Ὁ Δαβίδ συνέγραψε τόν παρόντα Ψ. διηγούμενος ἐκ
 προσώπου ἐκείνου τήν ἐνάρετον ζωήν του καί βάλλον- τας
 αὐτόν εἰκόνα ἔμπροσθεν εἰς τούς ἀνθρώπους τῆς ὀρ- θῆς πολιτείας
 καί παράδειγμα τῆς τελειότητος".
 θ "Συμβουλευτικός καί διδακτικός εἰς τούς ἡγεμόνας".

101 α1 Ἡ διακήρυξη τοῦ βασιλιᾶ.
 α2 Για νά φέρονται οἱ ἄνθρωποι ἔντιμα στίς συναλλαγές
 τους.
 β Ὅταν δυσκολεύεσαι καί θέλῃς νά βρῆς παρηγοριά.
 γ Για νά εὐλογῆσῃ ὁ Θεός τούς ἀνθρώπους πού φέρουν ἀ-
 ξιώματα, γιά νά βοηθοῦν τόν κόσμον μέ καλωσύνη καί
 κατανόηση.
 ε ".....ἀρμόζει ἡ προσευχή τοῦ παρόντος ψ., ἥτοι ὁ παρών
 ψ., ὅταν αὐτός ἀκηδιάσῃ, ἥτοι ὀλιγοψυχῆσῃ, πολεμού-
 μενος ἀπό τούς ἀοράτους ἐχθρούς καί προσφέρῃ τήν
 δέησίν του ἔμπροσθεν εἰς τόν Θεόν".
 στ Προσευχή σέ περιόδους μεγάλων θλίψεων, συμφορῶν
 καί ἐγκατάλειψης. (Προτείνεται ὡς βραδυνή προσευ- χή).²⁵
 θ "Ἐν θλίψει ἔνεκα διωγμῶν".

102 α1 Ἡ κραυγή ἐνός ἀνθρώπου σέ δοκιμασία.
 α2 Για τίς ψυχολογικές ἀσθένειες.
 β Ὅταν θέλῃς νά εὐχαριστήσῃς τόν Θεό καί νά τόν εὐλο-
 γήσῃς.
 γ Για νά ἔλθουν τά ἔμμηνα, ὅταν καθυστεροῦν.
 ε Διά τοῦ ψ. "...παρακινεῖ ὁ Δαβίδ νά δοξολογῇ τόν Θεόν
 καί τό ὄνομά Του τό ἅγιον, τό ὁποῖον ἀγιάζει ἐκείνους
 ὅπου τό δοξολογοῦν".
 στ Προσευχή γιά τό ἔλεος τοῦ Κυρίου πρός ἐμᾶς!
 θ. "Πρός εὐχαριστίαν ἔνεκα ἐλέους καί χάριτος"
 "Πρός δοξολογίαν καί ἐν γένει πρός λατρείαν τοῦ Θεοῦ
 ἐν οἷς ἐκτίθενται αἱ τοῦ Θεοῦ ιδιότητες. Ἡ ἀγαθότης καί τό
 ἔλεός Του".

103 α1 Ἡ ἀγάπη καί τό ἔλεος τοῦ Θεοῦ
 α2 Ὁμαδική προσευχή γιά τό ἔλεος τοῦ Θεοῦ.
 β Ὅταν θέλῃς νά εὐχαριστήσῃς τόν Θεό καί νά τόν εὐλο-
 γήσῃς.
 Ὅταν θέλῃς νά ἐξομολογηθῆς.
 γ Για νά εὐλογῆσῃ ὁ Θεός τά ὑπάρχοντα τῶν ἀνθρώπων,
 γιά νά μήν στεροῦνται καί θλίβονται, ἀλλά νά δοξά- ζουν τόν
 Θεό.
 ε "Δια τοῦ παρόντος πάλιν αὐτόν ὑπερθαυμάζων μάλιστα
 τήν παρ' αὐτοῦ γενομένην δημιουργίαν τῆς κτίσεως".
 στ Προσευχή γιά τό ἔλεος τοῦ Κυρίου πρός ἐμᾶς!

²⁵ (στίχ. 2 - 12)

θ "Πρός δοξολογίαν καί ἐν γένει πρὸς λατρείαν τοῦ Θεοῦ ἐν οἷς ἐκτίθενται αἱ τοῦ Θεοῦ ιδιότητες. Ἡ δύναμις, ἡ μεγαλειότης, ἡ δόξα καί ἄλλαι ιδιότητές Του".

- 104 α1 Στό Θεό, Τόν Μεγάλο Δημιουργό.
α2 Προσευχή γιά τούς ταξιδεύοντες, ὁδηγούς, ναυτικούς, ἀεροπόρους καί ἐπιβάτες.
β Γιά νά ἐνθυμεῖσαι τίς εὐεργεσίες τοῦ Θεοῦ πού εἶναι ἀγαθός. Οἱ δέ ἄνθρωποι ἀχάριστοι.
Νά ὑμνήσης τόν Θεό τό Σάββατο.
Πῶς θά ὑμνήσῃς τό Θεό καί γιά ποιά πράγματα ἀλλά καί ποιοί πρέπει νά λέγουν τόν ὕμνο.
γ Γιά νά μετανοήσουν οἱ ἄνθρωποι καί νά ἐξομολογή- θοῦν
τίς ἀμαρτίες τους.
ε "Παρακινεῖ δέ ὁ ψ. οὗτος τούς ἀνθρώπους νά δοξολο-
γοῦν τόν Θεόν καί διδάσκει τούς ἐξ ἔθνῶν Χριστιανούς διά
τάς εὐεργεσίας ἐκείνας μέ τάς ὁποίας εὐεργέτησεν ὁ Θεός τόν
παλιόν λαόν τῶν Ἑβραίων· καί ποῖος ἦταν ὁ λαός αὐτός πρότερον
καί ποῖον ἔκαμεν αὐτόν ὁ Θελός ὕστερον".
θ "Εὐχαριστία πρὸς τόν Θεόν τόν ἰσχυρόν, τόν βοηθόν καί
σώζοντα".
"Ἱστορικοί, ἐν οἷς ἐκτίθενται ἀπλῶς ἱστορικά γεγονότα".
- 105 α1 Ὑμνος στό Θεό γιά τήν διαθήκη Του μέ τό Ἰσραήλ.
α2 Γιά κάθε θλιμμένο, φτωχό καί βασανισμένο ἄνθρωπο.
β Γιά νά ἐνθυμεῖσαι τίς εὐεργεσίες τοῦ Θεοῦ πού εἶναι ἀ-
γαθός. Οἱ δέ ἄνθρωποι ἀχάριστοι.
Νά ὑμνήσης τόν Θεό τό Σάββατο.
γ Γιά νά δώσῃ φώτιση ὁ Θεός στούς ἀνθρώπους νά μὴν
ξεκλίνουν ἀπό τήν ὁδὸ τῆς σωτηρίας.
ε "Ὁ ψ. οὗτος διηγεῖται τά θαυμάσια καί τήν μακροθυ- μίαν
τοῦ Θεοῦ.
θ "Ἱστορικοί, ἐν οἷς ἐκτίθενται ἀπλῶς ἱστορικά γεγονότα".
- 106 α1 Ἡ ἀνυπακοή τοῦ Ἰσραήλ.
α2 Προσευχή γιά τό ἀπόγευμα τῆς Κυριακῆς.
β Γιά νά ἐνθυμεῖσαι τίς εὐεργεσίες τοῦ Θεοῦ πού εἶναι ἀ-
γαθός. Οἱ δέ ἄνθρωποι ἀχάριστοι.
Νά ὑμνήσης τόν Θεό τό Σάββατο.
γ Γιά νά λύσῃ ὁ Θεός τήν στείρωση τῶν γυναικῶν.
δ Ἄν ἀνησυχῆς γιά ἀγαπητά σου πρόσωπα.
ε "Ὁ ψ. οὗτος διηγεῖται τάς εὐεργεσίας τοῦ Θεοῦ".
στ Προσευχή γιά τούς φυλακισμένους.²⁶
θ "Πρός δοξολογίαν καί ἐν γένει πρὸς λατρείαν τοῦ Θεοῦ
ἐν οἷς ἐκτίθενται αἱ τοῦ Θεοῦ ιδιότητες. Ἡ ἀγαθότης καί τό
ἔλεός Του".
"Προφητικοί, ἐν οἷς προλέγονται καί προδιαγράφονται
ἀκριβῶς μέλλοντα γενέσθαι γεγονότα ἀφορῶντα ἰδίως εἰς
τό πρόσωπον τοῦ προσδοκωμένου Μεσσίου".

²⁶ (στίχ. 1 - 22)

- 107 α1 Ὑμνος στό Θεό, τόν Λυτρωτή.
α2 Εἰδική προσευχή γιά τόν ταξιδιώτη, τόν αἰχμάλωτο, τόν ἄρρωστο
β Ὅταν θέλῃς νά ἐξομολογηθῆς.
Γιά ἐπίδειξη προθυμίας.
γ Γιά νά ταπεινώσῃ ὁ Θεός τούς ἐχθρούς γιά ν' ἀλλάξουν τίς κακές των διαθέσεις.
θ. "Πρός εὐχαριστίαν ἔνεκα ἐλέους καί χάριτος"
- 108 α1 Ὑμνος στό Θεό.
α2 Γιά νά βροῦν προκοπή οἱ διστακτικοί ἄνθρωποι.
γ Γιά νά θεραπεύσῃ ὁ Θεός τούς σεληνιασμένους (ἐπιληπτικούς) ἢ γιά νά ἐλεήσῃ τούς ψευδομάρτυρες νά μετανοήσουν.
- 109 α1 Κραυγή γιά ἐκδίκηση.
α2 Γιά τούς ἀχάριστους πού μέ τά ἔργα τους καί τά λόγια τους ἀδικοῦν τούς εὐεργέτες τους
γ Γιά νά ἔχουν σεβασμό οἱ νεώτεροι στούς μεγαλύτερους.
θ "Ἐν καταστάσει στενοχωρίας καί ἀδημονίας".
- 110 α1 "Βασιλιᾶς καί ἱερέας γιά πάντα".
α2 Εὐχαριστήριος γιά τή σωτηρία τῶν ἀνθρώπων .
Διαβάζεται κάθε Κυριακή.
β Ὅταν θέλῃς νά ἐξομολογηθῆς.
γ Γιά νά μετανοήσουν οἱ ἄδικοι κριταί καί νά κρίνουν δίκαια τόν λαό τοῦ Θεοῦ.
ε "Εὐχαριστήριος ψ."
ζ Ἀναφαίρεται στή δικαιοσύνη καί ἀγάπη τοῦ Θεοῦ.
θ "Πρός δοξολογίαν καί ἐν γένει πρός λατρείαν τοῦ Θεοῦ ἐν οἷς ἐκτίθενται αἱ τοῦ Θεοῦ ιδιότητες. Ἡ δύναμις, ἡ μεγαλειότης, ἡ δόξα καί ἄλλαι ιδιότητές Του".
- 111 α1 Δοξολογία στό Θεό.
α2 Γι' αὐτούς πού πάνε νά διαγωνιστοῦν σέ ἐξετάσεις μαθημάτων.
β Γιά μακαρισμό.
γ Γιά νά φυλάξῃ ὁ Θεός τούς στρατιῶτες, ὅταν πηγαίνουν στόν πόλεμο.
ε "Εἶναι ἠθικότατος. Προσφέρειν τοῖς βουλομένοις (ὅσοι τό ἐπιθυμοῦν) διδασκαλίαν εὐσεβείας".
ζ Περιγράφεται ὁ θρίαμβος τοῦ δικαίου, τοῦ ἐναρέτου καί ἁγίου ἀνθρώπου καί ιδιαίτερα τό ἔργο τῆς ἐλεημοσύνης, ὡς ἔργου ἀληθοῦς λατρείας.
θ "Χαρακτῆρες καί ιδιώματα τῶν ἀγαθῶν καί τῶν κακῶν ἀνθρώπων καί περί τῆς εὐτυχίας καί δυστυχίας αὐτῶν.
- 112 α1 Μακάριος ὁ ἄνθρωπος πού σέβεται καί ὑπακούει στό Θεό.
α2 Γι' ἀνθρώπους καί εἰδικά γιά παιδιά πού ἔχουν φοβίες.
γ Γιά νά δώσῃ ὁ Θεός στή φτωχή χήρα, νά πληρώσῃ τά χρέη της, καί νά ἀπαλλαχθῆ ἀπό τή φυλακή.
ε "Εὐχαριστήριος ψ."
στ Προσευχή γιά τό ἔλεος τοῦ Κυρίου πρός ἐμᾶς!

θ "Πρός δοξολογίαν καί ἐν γένει πρὸς λατρείαν τοῦ Θεοῦ ἐν οἷς ἐκτίθενται αἱ τοῦ Θεοῦ ιδιότητες. Ἡ δύναμις, ἡ μεγαλειότης, ἡ δόξα καί ἄλλαι ιδιότητές Του".

- 113 α1 Ὁ ἀσύγκριτος Θεός μας.
α2 Γιά νά βροῦνε θεραπεία οἱ ἀδύναμοι ἄνθρωποι.
β Γιά νά ἐνθυμεῖσαι τίς εὐεργεσίες τοῦ Θεοῦ πού εἶναι ἀγαθός. Οἱ δέ ἄνθρωποι εἶναι ἀχάριστοι
γ Γιά νά θεραπεύσῃ ὁ Θεός τά καθυστερημένα διανοητικά παιδιά.
ε "Εὐχαριστήριος ψ. πρὸς τόν Θεόν. Διηγεῖται δέ τάς εὐεργεσίας, ὅπου παλιά ἔκαμεν ὁ Θεός εἰς τούς Ἰουδαίους, καί ἀνυμνεῖ μέν τήν δύναμιν τοῦ Θεοῦ, κατηγορεῖ δέ τήν ἀσθένειαν τῶν εἰδώλων".

θ "Πρός δοξολογίαν καί ἐν γένει πρὸς λατρείαν τοῦ Θεοῦ ἐν οἷς ἐκτίθενται αἱ τοῦ Θεοῦ ιδιότητες. Ἡ δύναμις, ἡ μεγαλειότης, ἡ δόξα καί ἄλλαι ιδιότητές Του".

- 114 α1 Ὁ ὕμνος τοῦ Πάσχα. Ὁ Θεός μαζί μέ τόν λαό Του.
α2 Εὐχαριστήρια προσευχή.
Διαβάζεται κάθε μέρα
β Γιά τήν εὐχαριστία πρὸς τόν Θεό γιά τήν βοήθειά Του ὅταν σέ καταδίωκαν.
γ Γιά νά δίνη ὁ Θεός εὐλογίες καί παρηγοριά στά δυστυχισμένα φτωχά παιδάκια, γιά νά μήν περιφρονοῦνται ἀπό τά παιδιά τῶν πλουσίων καί θλίβονται.
ε "Εὐχαριστήριος ψ."
στ Προσευχή σέ περιόδους μεγάλων θλίψεων, συμφορῶν καί ἐγκατάλειψης. (Προτείνεται ὡς βραδυνή προσευχή).
θ "Πρός δοξολογίαν καί ἐν γένει πρὸς λατρείαν τοῦ Θεοῦ ἐν οἷς ἐκτίθενται αἱ τοῦ Θεοῦ ιδιότητες. Ἡ δύναμις, ἡ μεγαλειότης, ἡ δόξα καί ἄλλαι ιδιότητές Του".

- 115 α1 Ὁ ζωντανός Θεός. Τά ἄψυχα εἶδωλα.
α2 Ἡ ὁμαδική προσευχή γιά κάθε κακό.
β Ὅταν θέλῃς νά ἐξομολογηθῆς.
Ὅταν πιστεύῃς ὅπως θέλῃ ὁ Θεός.
γ Γιά νά θεραπεύσῃ ὁ Θεός τό φοβερό πάθος τοῦ ψεύδους.
ε "Εὐχαριστήριος ψ."
στ Προσευχή ὀλοκληρωτικῆς ὑποταγῆς καί ἀκράδαντης ἐλπίδας στόν Θεό καί ὄχι σέ ἀνθρώπους, πλοῦτο καί ἄλλα ὑλικά πράγματα.
θ. "Πρὸς εὐχαριστίαν ἔνεκα ἐλέους καί χάριτος".

- 116 α1 Ὁ ὕμνος εὐχαριστίας.
α2 Γιά νά βοηθήσῃ ὁ Θεός νά σωθῇ ἡ ζωὴ κάποιου ἀνθρώπου.
γ Γιά νά διατηροῦν ἀγάπη καί ὁμόνοια οἱ οἰκογένειες καί νά δοξολογοῦν τόν Θεό.
ε "Εὐχαριστήριος ψ.. Καλεῖ ὅλα τά ἔθνη πρὸς δοξολογίαν καί εὐχαριστίαν τοῦ Χριστοῦ, ὅστις εὐεργέτησε μέ τό- σας

καί τόσας εὐεργεσίας καί χάριτας ὅλα τὰ ἔθνη διὰ τῆς ἐνσάρκου του οἰκονομίας".

θ "Πρός δοξολογίαν καί ἐν γένει πρὸς λατρείαν τοῦ Θεοῦ ἐν οἷς ἐκτίθενται αἱ τοῦ Θεοῦ ιδιότητες. Ἡ ἀγαθότης καί τό ἔλεός Του".

117²⁷α1 Κάλεσμα γιά δοξολογία.

γ Γιά νά ταπεινώσῃ ὁ Θεός τοὺς βαρβάρους, ὅταν κυκλῶνουν τό χωριό καί τό ἀπειλοῦν, καί νά ἀνατρέψῃ τίς κακές διαθέσεις των.

ε "Εὐχαριστήριος ψ. διὰ τὰς εὐεργεσίας ὁπού ἔλαβεν ἀπὸ τόν Θεόν"..".

στ Προσευχή κατὰ τήν περίοδο τῶν Χριστουγέννων.

θ. "Πρός εὐχαριστίαν ἔνεκα ἐλέους καί χάριτος".

"Προφητικοί, ἐν οἷς προλέγονται καί προδιαγράφονται ἀκριβῶς μέλλοντα γενέσθαι γεγονότα ἀφορῶντα ἰδίως εἰς τό πρόσωπον τοῦ προσδοκωμένου Μεσσίου".

118 α1 Ὁ ὕμνος στή γιορτή τῶν Σκηνῶν.

α2 Γιά νά βοηθήσῃ ὁ Θεός νά ἐπιτευχθῇ κάποιος καλός σκοπός.

β Γιά μακαρισμό.

Νά ὠφελήσῃ τόν πάσχοντα καί θά δῆ ὁ Κύριος τήν πίστη σου καί θά παράσῃ τελεία θεραπεία.

γ Γιά νά πατάξῃ ὁ Θεός τοὺς βαρβάρους καί νά ταπεινώσῃ τήν θραύσει τους, ὅταν τὰ ἀθῶα γυναικόπαιδα.

ε "Ὁ παρών ψ. εἶναι ἄρτιος καί τέλειος· διατί καί τοὺς ἐναρέτους φέρει εἰς τελειότητα καί τοὺς ζῶντας μέ ἀμέλειαν ἐξυπνᾷ εἰς ἐργασίαν τῆς ἀρετῆς".

στ Προσευχή διὰ τήν τήρησιν τῶν ἀγίων καί σωτηρίων ἐντολῶν τοῦ Κυρίου.

θ "Χαρακτῆρες καί ιδιώματα τῶν ἀγαθῶν καί τῶν κακῶν ἀνθρώπων καί περί τῆς εὐτυχίας καί δυστυχίας αὐτῶν.

"Ἐκθείασις τῆς ἐξοχότητος καί σημαντικότητος τοῦ νόμου τοῦ Θεοῦ".

119 α1 Πρὸς δόξα τοῦ λόγου τοῦ Θεοῦ.

α2 Γιά νά σταματήσουν οἱ ἐξεγέρσεις καί οἱ ἐθνικές συμφορές.

γ Γιά νά δίνη ὑπομονή καί ἀνεκτικότητα ὁ Θεός στοὺς ἀνθρώπους, πού εἶναι ἀναγκασμένοι νά συνευρίσκονται μέ δόλιους καί ἄδικους ἀνθρώπους.

ε "..θερμαίνει καί ἀνάπτει εἰς ἔρωτα καί ἀγάπην τῆς ἄνω Ἱερουσαλήμ..".²⁸

θ "Ἐν καταστάσει στενοχωρίας καί ἀδημονίας".

²⁷ "Εκεῖνος πού ὑπομένει τίς προσβολές τῶν ἀθέλητων πειρασμῶν μέ ἀκλόνητο φρόνημα, ὅπως ὁ μακάριος Ἰώβ καί οἱ γενναῖοι μάρτυρες, εἶναι λυχνάρι δυνατό καί διατηρεῖ ἄσβηστο τό φῶς τῆς σωτηρίας μνέ ἀν-δρεία καί ὑπομονή, ἐπειδή ὁ Κύριος εἶναι ἡ δύναμή του καί ὁ ὕμνος του". (Ἄγ. Μάξιμος ὁ Ὁμολ.Φιλοκ.τ.β, βῆ ἑκατοντ. παρ. 78, σελ. 225)

²⁸ Οἱ ψ. 119 -133, λέγονται "ἀναβαθμοί, κατὰ τήν ἀναγωγὴν ἐξηγούμε-νοι, ἐπιγράφονται ἀναβαθμοί, διότι ἀναβιβάζουν ἀπὸ τήν σύγχυσιν τῆς παρουσίας ζωῆς, τόν λαόν τοῦ Θεοῦ, ὅστις εἶναι σκλαβωμένος εἰς τήν δουλείαν τῶν παθῶν, εἰς τήν ἄνω Ἱερουσαλήμ".

- 120 α1 Ἐνάντια στούς συκοφάντες.
α2 Κατά τῶν συκοφαντῶν.
Κατά τῆς γλωσσοφαγιάς.
γ Γιά νά προστατεύση ὁ Θεός τούς σκλάβους ἀπό τά ἐχθρικά χέρια, νά μήν τούς κακοποιήσουν μέχρι νά ἐλευθερωθοῦν
δ Ὅταν φεύγης ἀπό τό σπίτι σου γιά δουλειά ἢ ταξίδι.
στ Προσευχή ἐλπίδος πρὸς τόν Θεό νά μᾶς προστατεύει ἀπό κάθε κακό καί ἐπίβουλο ἐχθρό μας.
θ "Πρὸς δοξολογίαν καί ἐν γένει πρὸς λατρείαν τοῦ Θεοῦ ἐν οἷς ἐκτίθενται αἱ τοῦ Θεοῦ ιδιότητες. Ἡ ἀγαθότης καί ἔλεός Του". τό
"Χαρακτῆρες καί ιδιώματα τῶν ἀγαθῶν καί τῶν κακῶν ἀνθρώπων καί περί τῆς εὐτυχίας καί δυστυχίας αὐτῶν".
- 121 α1 Ὁ Θεός ὁ φύλακας.
α2 Κατά ὄλων τῶν εἰδῶν τῆς μαγείας.
Γιά νά θεραπευτοῦν οἱ ψυχασθενεῖς.
γ Γιά νά θεραπεύση ὁ Θεός τούς ἀνθρώπους πού πάσχουν ἀπό βασκανία.
θ Δοξολογία, ἐπίκληση καί προβολή μεσιτείας.
- 122 α1 Ἱερουσαλήμ ἡ πόλη τοῦ Θεοῦ.
α2 Γιά νά φυλάη ὁ Θεός κάποια πόλη ἢ χωριό ἀπό κάθε συμφορά.
γ Γιά νά δώση ὁ Θεός τό φῶς στούς τυφλοὺς καί νά θεραπεύση τά πονεμένα μάτια.
θ "Ἐν θλίψει ἔνεκα διωγμῶν".
- 123 α1 Ἰκεσία γιά ἔλεος.
α2 Γιά νά βοηθήση ὁ Θεός γιά νά βγοῦμε ἀπό κάθε ἀδιέξοδο.
γ Γιά νά φυλάξη ὁ Θεός τούς ἀνθρώπους ἀπό τά φίδια νά μήν τούς δαγκώνουν
στ Προσευχή εὐχαριστίας πρὸς τόν Κύριο, πού μᾶς ἐφύλαξε καί μᾶς γλίτωσε ἀπό τίς παγίδες τῶν κακῶν ἀνθρώπων.²⁹
θ "Εὐχαριστία πρὸς τόν Θεόν τόν ἰσχυρόν, τόν βοηθόν καί σώζοντα".
- 124 α1 Ὁ Θεός, ὁ Σωτήρας.
α2 Προσευχή πού διαβάζεται στίς ἐθνικές γιορτές.
γ Γιά νά προφυλάξη ὁ Θεός τά κτήματα τῶν δικαίων ἀνθρώπων ἀπό τούς κακοὺς ἀνθρώπους.
θ "Χαρακτῆρες καί ιδιώματα τῶν ἀγαθῶν καί τῶν κακῶν ἀνθρώπων καί περί τῆς εὐτυχίας καί δυστυχίας αὐτῶν".
- 125 α1 Πεποίθησις στό Θεό.
α2 Πρὶν ἀπό τόν ὕπνο.
Γιά νά μᾶς φυλάη ὁ Θεός ἀπό νυχτερινές ἐπιθέσεις δαιμόνων.

²⁹ (στίχ. 2 - 8)

- γ Γιά νά θεραπεύση ὁ Θεός τούς ἀνθρώπους πού πάσχουν ἀπό συνεχεῖς πονοκεφάλους.
στ Προσευχή πρὸς τόν Κύριο διὰ τήν ἀπαλλαγὴ ἀπὸ τήν αἰχμαλωσίαν.
θ "Εὐχαριστία πρὸς τόν Θεόν τόν ἰσχυρόν, τόν βοηθόν καί σῶζοντα".
- 126 α1 Τό γέλιο καί τά δάκρυα.
α2 Γιά τήν εὐημερία καί τήν προκοπή ἑνός τόπου.
 Γιά νά πᾶνε καλά οἱ δουλειές.
β Ὅταν κάνης ἐγκαίνια στό σπίτι σου ἀλλά καί τῆς ψυ- χῆς πού ὑποδέχεται τόν Κύριο.
γ Γιά νά εἰρηνεύση ὁ Θεός τήν οἰκογένεια ὅταν μαλώνουν.
στ Προσευχή νά εὐοδώσῃ ὁ Κύριος τά βιοποριστικά μας ἔργα, καθὼς καί κάθε ἔργο τῶν χειρῶν μας.³⁰
θ "Χαρακτῆρες καί ιδιώματα τῶν ἀγαθῶν καί τῶν κακῶν ἀνθρώπων καί περὶ τῆς εὐτυχίας καί δυστυχίας αὐτῶν".
- 127 α1 Ἡ ματαιότητα τῆς ἀνθρώπινης προσπάθειας χωρὶς τὸ Θεό.
α2 Γιά νά ἐπιλύονται χωρὶς προβλήματα οἱ οἰκονομικὲς διαφορές.
β Γιά μακαρισμό.
γ Γιά νά μὴ πλησιάσῃ ἡ κακία τοῦ ἐχθροῦ ποτέ στά σπί- τια, καί νά ἐπικρατήσῃ ἡ εἰρήνη καί ἡ εὐλογία τοῦ Θεοῦ στήν οἰκογένεια.
στ Προσευχή νά εὐοδώσῃ ὁ Κύριος τά βιοποριστικά μας ἔργα, καθὼς καί κάθε ἔργο τῶν χειρῶν μας.³¹
ζ Παρέχεται τὸ τρίπτυχο μιᾶς εὐτυχισμένης οἰκογένειας, ἦτοι, Θεός, ἡ ἐργασία καί τὰ παιδιά.
θ "Χαρακτῆρες καί ιδιώματα τῶν ἀγαθῶν καί τῶν κακῶν ἀνθρώπων καί περὶ τῆς εὐτυχίας καί δυστυχίας αὐτῶν".
- 128 α1 Οἱ εὐλογίες τοῦ ἀνθρώπου, πού σέβεται καί ὑπακούει στὸν Θεό.
α2 Γιά κάθε καινούργιο ξεκίνημα.
γ Γιά νά θεραπεύσῃ ὁ Θεός τούς ἀνθρώπους πού πάσχουν ἀπὸ ἡμικρανία καί πονοκεφάλους καί νά ἐλεήσῃ τούς σκληρόκαρδους καί ἀδιάκριτους ἀνθρώπους πού στενοχωροῦν τούς αὐαίσθητους.
ζ Ἐκφραση τῆς εὐγνωμοσύνης πρὸς τόν Θεό.
θ "Εὐχαριστία πρὸς τόν Θεόν τόν ἰσχυρόν, τόν βοηθόν καί σῶζοντα".
- 129 α1 Ἡ προσευχή γιὰ τήν πτώση ὄλων ἐκείνων πού κατέθλιψαν τόν λαὸ τοῦ Θεοῦ.
α2 Γιά τούς ἀνθρώπους πού μᾶς κατατρέχουν ἀσταμάτητα.
γ Γιά νά δώσῃ ὁ Θεὸς θάρρος καί ἐλπίδα στοὺς ἀρρώστους γιὰ νά μὴ δυσκολεύονται στή δουλειά τους.

³⁰ (στίχ. 1 -2).

³¹ (στίχ. 1 -2).

- στ Πρωϊνή δέηση καί ικεσία πρὸς τόν Κύριο, ὅπου ζητεῖται ὁ φωτισμός καί ἡ καθοδήγησις, ἡ ἄφεσις τῶν ἁμαρτιῶν καί ἡ προστασία ἀπὸ ἐχθρῶν ἰσχυρῶν. μας
- θ "Αἴτησις παρὰ τοῦ Θεοῦ ἀφέσεως ἁμαρτιῶν".
"Ἐν καταστάσει μετανοίας περὶπραχθειῶν ἁμαρτιῶν".
- 130 α1 Ἡ προσευχή, ἡ προσμονή, ἡ ἐλπίδα γιά τή λύτρωσι ἀπό τό Θεό.
α2 Γιά ν' ἀφήνουμε τίς ὑποθέσεις μας στόν Κύριο.
γ Γιά νά δώσῃ ὁ Θεός μετάνοια καί παρηγοριά μέ ἐλπίδα στούς ἀνθρώπους γιά νά σωθοῦν.
θ "Περιέχων λαμπρόν μάθημα ταπεινοφροσύνης".
- 131 α1 Ἕνας ψαλμός ἀπλῆς πίστεως.
α2 Γιά νά ἡμερώσῃ ὁ Θεός τά ἀνήσυχτα καί ἄτακτα παιδιά.
γ Γιά νά λυπηθῇ ὁ Θεός τόν κόσμον, ὅταν ἐξ' ἁμαρτιῶν γίνονται συνεχεῖς πόλεμοι. μας
η "Διδάσκει πῶς ὀφείλει ἡ κάθε ψυχή νά βιοῖ τήν ζωήν της εὐγνωμονούσα καί ὀρῶσα πέραν τῆς καθημερινότητος αὐτόν τοῦτον τόν Κύριον. Ἀποτελεῖ εἰσέτι προφητεῖαν τοῦ Χριστοῦ καί τοῦ Ἁγίου Πνεύματος". περί
θ Δοξολογία, ἐπίκλησις καί προβολή μεσιτείας.
- 132 α1 Στήν ἀνάμνησι τῆς ἡμέρας πού ἡ κιβωτός μεταφέρθηκε στήν Ἱερουσαλήμ.
α2 Γενική προσευχή.
γ Γιά νά φωτίσῃ ὁ Θεός τά ἔθνη νά συμφιλιωθοῦν καί νά εἰρηνεύσουν οἱ ἄνθρωποι.
ζ Ἐξαίρεται ἡ ἀρετή τῆς ἀγάπης.
θ "Χαρακτῆρες καί ιδιώματα τῶν ἀγαθῶν καί τῶν κακῶν ἀνθρώπων καί περὶ τῆς εὐτυχίας καί δυστυχίας αὐτῶν".
- 133 α1 Ἡ οἰκογενειακή ἐνότητι τοῦ λαοῦ τοῦ Θεοῦ.
γ Γιά νά φυλάξῃ ὁ Θεός τούς ἀνθρώπους ἀπό κάθε κίνδυνον.
ε "Εὐχαριστεῖτε λοιπόν, ἐσεῖς οἱ δοῦλοι καί θεράποντες τοῦ Θεοῦ. Δοῦλος δέ Θεοῦ εἶναι ἐκεῖνος ὁπού πείθεται καί ὑπακούει εἰς τάς ἐντολάς τοῦ Θεοῦ καί θεραπεύει - τόν λατρεύει, τόν ἀγαπᾷ - αὐτόν διά τῶν ἀρετῶν".
θ "Πρὸς δοξολογίαν καί ἐν γένει πρὸς λατρείαν τοῦ Θεοῦ ἐν οἷς ἐκτίθενται αἱ τοῦ Θεοῦ ιδιότητες. Ἡ δύναμις, ἡ μεγαλειότης, ἡ δόξα καί ἄλλαι ιδιότητές Του".
- 134 α1 Ἕνας ψαλμός γιά ἐκείνους πού φυλάνε τόν ναό τήν νύχτα.
α2 Εὐχαριστήριος ψαλμός - κάθε ἡμέρα.
β Πῶς θά ὑμνῆς τό Θεό καί γιά ποιά πράγματα ἀλλά καί ποιοί πρέπει νά λέγουν τόν ὕμνον.
γ Γιά νά συγκεντρῶνται οἱ ἄνθρωποι τήν ὥρα τῆς προσευχῆς καί νά ἐνώνεται ὁ νοῦς των μέ τόν Θεό.
ε "Εὐχαριστήριος ψ."
ζ Πρόσκλησις πρὸς δοξολογία τοῦ Θεοῦ.

- θ "Εὐχαριστία πρὸς τὸν Θεὸν τὸν ἰσχυρὸν, τὸν βοηθὸν καὶ
σώζοντα".
- 135 α1 Ὑμνος δοξολογίας γιὰ τὴνδημόσια λατρεία.
α2 Εὐχαριστήριος ψαλμὸς - γιὰ κάθε ἡμέρα.
β Ὅταν θέλῃς νὰ ἐξομολογηθῆς.
γ Γιὰ νὰ προστατεύσῃ ὁ Θεὸς τοὺς πρόσφυγες ὅταν ἐγκα-
ταλείπουν τὰ σπίτια τους καὶ φεύγουν γιὰ νὰ σωθοῦν ἀπὸ
τοὺς βαρβάρους.
στ Προσευχὴ γιὰ τὸ ἔλεος τοῦ Κυρίου πρὸς ἐμᾶς!³²
ζ Πρόσκληση πρὸς ὕμνο τοῦ Κυρίου.
θ "Εὐχαριστία πρὸς τὸν Θεὸν τὸν ἰσχυρὸν, τὸν βοηθὸν καὶ
σώζοντα".
- 136 α1 "Ἡ μεγάλη δοξολογία".
α2 Γιὰ τὰ νεογέννητα παιδιά νὰ μὴν ἀρρωσταίνουν.
β Ὅταν αἰχμαλωτισθῆς ὑπὸ σκέψεων γιὰ νὰ μετανοήσῃς.
γ Γιὰ νὰ σταθεροποιήσῃ ὁ Θεὸς τὸν ἄνθρωπο πού ἔχει
ἄστατο χαρακτήρα.
θ "Ἐν θλίψει ἔνεκα διωγμῶν".
- 137 α1 Ὁ θρῆνος τῶν ἐξορίστων στὴ Βαβυλώνα.
α2 Γιὰ νὰ ἐπιστρέψουν οἱ ἐξόριστοι καὶ οἱ αἰχμάλωτοι στὰ
σπίτια τους.
β Ὅταν θέλῃς νὰ ἐξομολογηθῆς.
γ Γιὰ νὰ φωτίσῃ ὁ Θεὸς τοὺς ἄρχοντες τοῦ τόπου, γιὰ νὰ
βρῖσκουν κατανόηση οἱ ἄνθρωποι στὰ αἰτήματά τους.
ε "Εὐχαριστήριος ψ."
στ Προσευχὴ σέ περιόδους μεγάλων θλίψεων, συμφορῶν καὶ
ἐγκατάλειψης. (Προτείνεται ὡς βραδυνή προσευ- χή).³³
θ. "Πρὸς εὐχαριστίαν ἔνεκα ἐλέους καὶ χάριτος"
- 138³⁴α1 Ὁ ὕμνος εὐχαριστίας.
α2 Γιὰ νὰ φυλάῃ ὁ Θεὸς τὰ γυναικόπαιδα πού βρῖσκονται
κάτω ἀπὸ πόλεμο ἢ διωγμό.
β Γιὰ νὰ θεωρῆς τοὺς πειρασμούς ὡς δοκιμασίες καὶ ἐάν
θέλῃς νὰ εὐχαριστήσῃς τὸν Θεὸ μετὰ τὴν προέλευσή των.
γ Γιὰ νὰ παύσῃ ὁ διάβολος νὰ πειράζῃ τοὺς εὐαίσθητους
ἀνθρώπους μέ βλάσφημους λογισμούς.
δ Ὅταν βίσκεσαι σέ πειρασμό.
ζ Ἐγκωμιάζεται ἡ παγγνωσία, ἡ ἀπανταχοῦ παρουσία, ἡ
τελεία γνώση τοῦ Θεοῦ καὶ ἀντιπαραβάλλεται ἡ κακία τῶν
ἀσεβῶν.
θ "Πρὸς δοξολογίαν καὶ ἐν γένει πρὸς λατρείαν τοῦ Θεοῦ
ἐν οἷς ἐκτίθενται αἱ τοῦ Θεοῦ ιδιότητες. Ἡ δύναμις, ἡ
μεγαλειότης, ἡ δόξα καὶ ἄλλαι ιδιότητές Του".

³² (στίχ. 25 -26)

³³ (στίχ.3, 7 - 8)

³⁴ "...στό μέτρο πού εἰρηνεύουμε μέ τοὺς ἀνθρώπους, πολεμοῦμε τοὺς δαίμονες· ἐνῶ ὅταν
μνησικακοῦμε καὶ πολεμοῦμε τοὺς ἀδελφούς μας μὴ ἔχουμε εἰρήνη μέ τοὺς δαίμονες, μέ
τοὺς ὁποίους ἔχομε διδαχθεῖ νὰ ἔχομε τέλειο μῖσος (στίχ. 22) καὶ ἀσυμφιλίωτο πόλεμο.
(Ἅγιος Θεόδωρος Ἐ-δέσεως, Φιλοκαλ., τ.β, παρ.80 σελ. 27.

- 139 α1 Ὁ Θεός πού βρίσκεται ἐκεῖ.
α2 Κατά πασῶν τῶν σκοτεινῶν δυνάμεων καί τῶν ὑπηρε-
τῶν τους.
β Ὅταν σέ ἐνοχλοῦν οἱ ἐχθροί καί θέλης νά ἀπαλλαγῆς.
γ Γιά νά ἡμερέψη ὁ Θεός τόν δύστροπο οἰκογενειάρχη πού
ταλαιπωρεῖ ὀλόκληρη τήν οἰκογένεια.
θ " Ἐν καταστάσει στενοχωρίας καί ἀδημονίας".
- 140 α1 Προσευχή γιά βοήθεια.
α2 Κατ' αὐτῶν πού τρέχουν στά μάγια.
Κατά τῆς σκληρῆς γλωσσοφαγιάς.
Κατά τῆς μαύρης μαγείας.
β Ὅταν οἱ ἐχθροί κυκλώνουν τήν ψυχή σου.
γ Γιά νά ἡμερέψη ὁ τόν βάρβαρο ἄρχοντα τοῦ τόπου, πού
βασανίζει τούς συνανθρώπους του.
στ Βραδυνή προσευχή πρὸς τόν Κύριο.
θ " Ἐν καταστάσει στενοχωρίας καί ἀδημονίας".
- 141 α1 Προσευχή γιά σωστές ἀντιδράσεις.
α2 Γιά νά μὴν μᾶς μισοῦν ἄνευ λόγου οἱ συνάνθρωποί μας.
β Ὅταν διώκεσαι καί κρύπτεσαι νά μὴν ταραχθῆς.
γ Γιά νά ἡμερέψη ὁ Θεός τόν ἐπαναστάτη νά μὴν κάνη
κακό· καί Κούρδης ἐάν εἶναι γίνεται ἄρνι.
στ Προσευχή σέ περιόδους μεγάλων θλίψεων, συμφορῶν
καί ἐγκατάλειψης. (Προτείνεται ὡς βραδυνή προσευχή).
θ Δοξολογία, ἐπίκληση καί προβολή μεσιτείας.
"Ἐν καταστάσει στενοχωρίας καί ἀδημονίας".
- 142 α1 Ἡ προσευχή ἐνός ἀνθρώπου μόνου καί σέ δυσκολία.
α2 Γιά ὅλους τούς κατατρεγμένους.
Γιά νά φύγῃ ἡ διχόνοια καί νά ἔρθῃ ἡ ὁμόνοια.
β Ὅταν διώκεσαι καί κρύπτεσαι νά μὴν ταραχθῆς.
γ Γιά νά προστατεύσῃ ὁ Θεός τήν μητέρα στόν καιρό τῆς
ἐγκυμοσύνης νά μὴν ἀποβάλλῃ.
στ Πρωϊνὴ δέηση καί ἱκεσία πρὸς τόν Κύριο, ὅπου ζητεῖται
ὁ φωτισμός καί ἡ καθοδήγηση, ἡ ἄφεση τῶν ἁμαρτιῶν
καί ἡ προστασία ἀπὸ ἐχθροῦς ἰσχυροῦς. μας
θ "Ἐν καταστάσει μετανοίας περὶπραχθειῶν ἁμαρτιῶν".
"Ἐν καταστάσει βαθυμίας, θλίψεως, κατηφείας, μελαγ-
χολίας.
- 143 α1 Προσευχή γιά βοήθεια ἀπὸ τόν Θεό.
α2 Γιά κατάθλιψη καί γιά κακό μάτι.
β Ὅταν ἐπιτίθεται ὁ ἐχθρός μή φοβηθῆς πίστευε ὅπως ὁ
Δαβίδ.
γ Γιά νά καταπραῦνῃ ὁ Θεός τόν ἀναστατωμένο λαό νά
μὴν γίνῃ ἐμφύλιος πόλεμος.
ε "Εὐχαριστήριος ψ."
στ Ὅταν μᾶς καταδιώκουν οἱ ἰσχυροί τοῦ παρόντος αἰῶ-
νος.³⁵

³⁵ (στίχ.5 - 15)

- θ Δοξολογία, επίκληση και προβολή μεσιτείας.
"Πρός ευχαριστίαν ἔνεκα ἐλέους και χάριτος"
- 144 α1 Ὁ ὕμνος γιά τή νίκη τοῦ Θεοῦ.
α2 Γιά νά δώση ὁ Θεός εἰρήνη.
β Ὅταν θαυμάζης τίς ἐργασίες και τήν ἀγαθότητα τοῦ Θεοῦ και νά τόν δοξάζης.
γ Γιά νά εὐλογήση ὁ Θεός τίς ἐργασίες τῶν ἀνθρώπων, γιά νά εἶναι εὐάρεστες στό Θεό.
ε "Εἶναι μία αἴνεσις και δοξολογία εἰς τόν Θεόν, ἥτις ἀρμόζει κοινῶς εἰς ὅλους τοὺς ἀνθρώπους".
στ Προσευχή γιά τό ἔλεος τοῦ Κυρίου πρὸς ἐμᾶς!
θ "Πρός δοξολογίαν και ἐν γένει πρὸς λατρείαν τοῦ Θεοῦ ἐν οἷς ἐκτίθενται αἱ τοῦ Θεοῦ ιδιότητες. Ἡ ἀγαθότης και ἔλεός Του". τό
- 145 α1 "Ὁ Κύριος εἶναι Μέγας".
α2 Γιά νά μήν καταστρέφουν οἱ ἀνεύθυνοι ἄνθρωποι τό φυσικό περιβάλλον.
β Πῶς θά ὕμνης τό Θεό και γιά ποιὰ πράγματα ἀλλά και ποιοί πρέπει νά λέγουν τόν ὕμνο.
γ Γιά νά σταματήση ὁ Θεός τίς αἱμορραγίες.
ε "Εἶναι μία αἴνεσις και δοξολογία πρὸς τόν Θεόν".
στ Προσευχή ὀλοκληρωτικῆς ὑποταγῆς και ἀκράδαντης ἐλπίδας στόν Θεό και ὄχι σέ ἀνθρώπους, πλοῦτο και ἄλλα ὑλικά πράγματα.
- 146 α1 Ἀτομική δοξολογία.
α2 Γιά τήν ἀναπτέρωση τοῦ πεσμένου ἠθικοῦ.
β Πῶς θά ὕμνης τό Θεό και γιά ποιὰ πράγματα ἀλλά και ποιοί πρέπει νά λέγουν τόν ὕμνο.
γ Γιά νά θεραπεύση ὁ Θεός τοὺς ἀνθρώπους πού ἔχουν κτυπηθῆ και πληγωθῆ στίς σιαγόνες ἀπό κακοὺς ἀνθρώπους.
ε "Εἶναι μία αἴνεσις και δοξολογία πρὸς τόν Θεόν".
θ "Πρός δοξολογίαν και ἐν γένει πρὸς λατρείαν τοῦ Θεοῦ ἐν οἷς ἐκτίθενται αἱ τοῦ Θεοῦ ιδιότητες. Ἡ ἀγαθότης και ἔλεός Του". τό
"Πρός δοξολογίαν και ἐν γένει πρὸς λατρείαν τοῦ Θεοῦ ἐν οἷς ἐκτίθενται αἱ τοῦ Θεοῦ ιδιότητες. Ἡ δύναμις, ἡ μεγαλειότης, ἡ δόξα και ἄλλαι ιδιότητές Του".
- 147 α1 Ἐθνική δοξολογία.
α2 Γιά νά εὐημερῆ ὁ λαός.
β Πῶς θά ὕμνης τό Θεό και γιά ποιὰ πράγματα ἀλλά και ποιοί πρέπει νά λέγουν τόν ὕμνο.
γ Γιά νά ἡμερέψη ὁ Θεός τοὺς ἀνθρώπους τά ἄγρια ζῶα τοῦ βουνοῦ, γιά νά μήν κάνουν κακό στοὺς ἀνθρώπους και ζημιές στά σπαρτά.
ε "Εἶναι μία αἴνεσις και δοξολογία πρὸς τόν Θεόν".
- 148 α1 Παγκόσμια δοξολογία.
α2 Γιά νά ποῦμε ἓνα ἐλάχιστο εὐχαριστῶ στόν πανάγαθο Θεό.

- β Πώς θά ὑμνῆς τό Θεό καί γιά ποιά πράγματα ἀλλά καί
 ποιοί πρέπει νά λέγουν τόν ὕμνο.
- γ Γιά νά κάνη καιρό εὐνοϊκό ὁ Θεός γιά νά ἔχουν ἀφθο- νία
 εισοδημάτων οἱ ἄνθρωποι καί νά δοξάζουν τόν Θεό.
- στ Προσευχή γιά τό ἔλεος τοῦ Κυρίου πρός ἐμᾶς!
- θ "Εὐχαριστία πρός τόν Θεόν τόν ἰσχυρόν, τόν βοηθόν καί
 σώζοντα".
- 149 α1 Ἡ ὡδή τῶν πιστῶν τοῦ Θεοῦ.
 α2 Γιά νά κρίνει ὁ Θεός αὐτούς πού μᾶς ἀδικοῦν.
 γ Εὐγνωμοσύνη καί εὐχαριστία στόν Θεό γιά τίς μεγά- λες
 του καλωσύνες καί γιά τήν πολλή Του ἀγάπη πού δέν ἔχει ὅρια
 καί μᾶς ἀνέχεται. (π. Παΐσιος).
 θ "Πρός δοξολογίαν καί ἐν γένει πρός λατρείαν τοῦ Θεοῦ
 ἐν οἷς ἐκτίθενται αἱ τοῦ Θεοῦ ιδιότητες. Ἡ δύναμις, ἡ
 μεγαλειότης, ἡ δόξα καί ἄλλαι ιδιότητές Του".
- 150 α1 Χορωδιακή συμφωνία δοξολογίας.
 α2 Ὁμαδική προσευχή γιά νά δοξάσουμε τόν Θεό.
 β Πώς θά ὑμνῆς τό Θεό καί γιά ποιά πράγματα ἀλλά καί
 ποιοί πρέπει νά λέγουν τόν ὕμνο.
 γ Γιά νά δώση ὁ Θεός χαρά καί παρηγοριά στούς θλιβο-
 μένους ἀδελφούς μας, πού βρίσκονται στήν ξενιτεία καί
 στούς κεκοιμημένους ἀδελφούς μας, πού βρίσκονται στήν πιό
 μακρινή ξενιτεία. (π. Παΐσιος)
 ε "Ὁ παρών ψ. μᾶς διδάσκει νά εὐχαριστῶμεν τόν Θεόν
 διά ὅλας τάς εὐεργεσίας ἢ δυστυχίας ὁπού ἤθελε δώσει εἰς
 ἡμᾶς, ἀπό τήν ἀρχήν ἕως τέλους τοῦ κάθε μας πράγ- ματος".
 στ Προσευχή γιά τό ἔλεος τοῦ Κυρίου πρός ἐμᾶς!

"Ανάπαυσις κόπων ημερινῶν"

(17/03/2003 - 18:49)

Σε προηγούμενα θέματα ασχοληθήκαμε με "το χάρισμα να είσαι γυναίκα". Το θέμα είναι πολύ σημαντικό, βασικό θάλεγα. Υπάρχει όμως ένα μεγάλο πρόβλημα. Για να ζήσεις αυτό το "χάρισμα", χρειάζονται ψυχικές και πνευματικές δυνάμεις, τέτοιες, που να μπορούν να εξουδετερώσουν τις δυσκολίες που συναντάμε διαρκώς. Και η πιο μεγάλη δυσκολία είναι η αίσθηση της κούρασης που νιώθουμε ὅλοι μας, ἀπο την κρίση της εποχής μας, ἀπο τις πάμπολλες απειλές που μας περιβάλλουν, ἀπο τη

σκοτεινιά που έχει στον ορίζοντά της η Γη των ανθρώπων. Που να βρείς κουράγιο και δύναμη και αισιοδοξία; Απο που να αντλήσεις τον ενθουσιασμό που απαιτείται για να πλάσεις την ήρεμη και ευσυνείδητη γυναίκα; Τόσα προβλήματα μας ταλαιπωρούν, τόσες αγωνίες μας μαστίζουν, έχουμε τόση ανησυχία. Το αποτέλεσμα είναι η καταθλιπτική κούραση με την οποία δε μπορούμε εύκολα να τα βγάλουμε πέρα. Γι' αυτό είναι το βασικότερο να αρχίσουμε από κει. Αν μπορούμε να αντιμετωπίσουμε και να εξουδετερώσουμε αυτή την κούραση, αυτή την ψυχική αυταπάτη, θα έχουμε τη δύναμη να επέμβουμε ήρεμα και δυναμικά και στη γενικότερη καταστρεπτική κρίση, που περνάει η κοινωνία μας ολόκληρη.

I. Απο που η κούραση;

Για να βαθύνουμε περισσότερο αποτελεσματικά πρέπει να δούμε όχι το σύνολο, αλλά συγκεκριμένα και ξεχωριστά τους ανθρώπους, εσένα κι εμένα. Από μας αποτελείται το σύνολο και η δική μας κατάσταση επηρεάζει τους γύρω μας. Νιώθεις συχνά όχι μόνο κούραση αλλά και εξάντληση κι αδυναμία να τα βγάλεις πέρα με την καθημερινή ζωή. Αυτό σε κάνει πιο ευερέθιστη και πιο ευέξαπτη. Συχνά δεν αναγνωρίζεις τον εαυτό σου. Και τον επιβεβαιώνεις, ότι είναι φυσική μια τέτοια κατάληξη, ύστερα απο την υπέρμετρη κούραση που σε καταβάλλει. Αλλά γιατί αυτή η κούραση; Την αιτία τη βρίσκεις στο ότι έχεις αυξημένες ευθύνες και υποχρεώσεις. Σπίτι, παιδιά, επαγγελματική δραστηριότητα, κοινωνικές εργασίες, κοσμική ζωή... και τόσα άλλα, που τα ακολουθείς με όσο γίνεται μεγαλύτερη φροντίδα και συμμετοχή. Ολα αυτά φέρνουν κούραση. Αυτό είναι το πρώτο απλοϊκό συμπέρασμα. Μήπως υπάρχει και η άλλη όψη του νομίσματος; Μήπως όλα αυτά, η αεικίνητη πολυπραγμοσύνη είναι μια εκδήλωση αυτού του ίδιου του κόπου, μήπως αποδεικνύουν

μάλλον μια υπάρχουσα κούραση, που οδηγεί στην έντονη προς τα έξω ζωή; Μια ερώτηση που μπορεί κανείς να υποβάλλει στον εαυτό του είναι: Πως ξυπνάω το πρωί; κουρασμένη ή ξεκούραστη; Πως ξεκινάει κάθε Δευτέρα η εβδομάδα μου, με κέφι και φρεσκάδα ή με δυσκολία και βαριεστημάρα;

Εχετε ακόμη προσέξει πόσο ευαίσθητοι γίναμε στις αλλαγές του καιρού, πόσο πελαγώνουμε στις δυσκολίες του επαγγέλματος και πόσο ανυπόφοροι μας γίνονται μερικές φορές και οι πιο κοντινοί μας άνθρωποι; Νομίζουμε πως η αντοχή μας έφτασε στην άκρη της. Και το τραγικό είναι, ότι μπορεί να αισθανόμαστε έτσι το φθινόπωρο, τη Δευτέρα ή το πρωινό. Αυτό όμως είναι ένα αναμφισβήτητο σημάδι ότι δεν πρόκειται για κούραση σωματική, φυσιολογική, αλλά προκαλείται από βαθύτερα αίτια, που είναι ριζωμένα μέσα στην ψυχή μας. Υπάρχει μια στενή και αμοιβαία σχέση ανάμεσα στους ψυχολογικούς παράγοντες και στα σωματικά αίτια της κούρασης και της δυσθυμίας. Γι' αυτό δεν είναι δυνατό να λυθεί το πρόβλημα αναπτυγμένων, πολιτισμένων ανθρώπων με μόνη τη σωματική ξεκούραση. Ακόμα, δεν λύνεται το θέμα ούτε με μια διασκέδαση των ίδιων μας των σκέψεων μέσα σε μια συντροφιά, που κάνει κέφι και επιφανειακές συζητήσεις.

Είναι μια τραγική πλάνη να νομίζουμε ότι είναι δυνατό να ξαναβρίσκουμε τις εσωτερικές μας δυνάμεις, πίνοντας, κάνοντας ταξίδια ή παίρνοντας χάπια.

Ολα αυτά είναι απλώς μια μετάθεση της προσοχής μας, μια προσπάθεια να

ναρκωθούν τα ψυχολογικά αίτια, μια επέμβαση να εγκαταστήσουμε μέσα μας τη λήθη. Αλλά αυτή η λησμονιά δεν έρχεται μόνιμα.

2. Το δίδαγμα της Ιατρικής

Φαίνεται περίεργο, είναι όμως αποδεδειγμένο, ότι η ελλειψη ύπνου οδηγεί γρηγορότερα και ασφαλέστερα στο θάνατο παρά η έλλειψη τροφής. Το ίδιο συμβαίνει και με την ψυχή μας. Προχωρούμε στην αυτοκαταστροφή μας, πιο σταθερά και πιο γρήγορα, από τον εσωτερικό μας κόπο, από την ψυχική καταπόνηση, παρά από το σωματικό κόπο. Δεν είμαστε ικανοί να υπερνικήσουμε την κούραση και τη δυσθυμία, γιατί δε μπορούμε να διαβλέψουμε την ψυχική επίδραση όλων αυτών των καταστάσεων. Μέσα στην κούραση μειώνεται η σωματική και η ψυχική μας απόδοση. Είναι αξιολογο να προσέξουμε πόσο αυτά τα δυο συνυφαίνονται και μας παρουσιάζουν τα αποτελέσματά τους. Η μνήμη, η φαντασία παραλύουν. Δε μπορούμε να γλυτώσουμε από ορισμένες εικόνες και σκέψεις, που διαρκώς επανέρχονται και επαναλαμβάνονται μέσα μας. Κολλάνε θάλαγα στο νου μας σαν έμμονες ιδέες και σιγά - σιγά όλο μας το είναι στρέφεται σταθερά σαν γύρω από έναν πόλο.

Εχετε προσέξει, όταν βλέπετε και ξαναβλέπετε μερικούς ανθρώπους, ότι επαναλαμβάνουν διαρκώς το ίδιο θέμα. Εχουν υποστεί μια εσωτερική πολωση. Εάν τους συναντήσετε πάνω από τρεις φορές θα ξέρετε την τέταρτη για ποιό πράγμα θα σας μιλήσουν. Θα είναι πάλι το ίδιο! Θα πουν για κάποιον που τους αδίκησε ή τους αδικεί, για τον πόνο στη μέση τους, ή για τη δίαιτα που συνεχίζουν χωρίς να χάσουν γραμμάριο. Είναι συνεχώς το ίδιο μοτίβο. Και δεν πρόκειται για το θέμα αυτό καθ' αυτό, που είναι τόσο ζωτικής σημασίας, και γι' αυτό διαρκώς μένουν στο ίδιο σημείο, αλλά πρόκειται για μια ψυχική εκδήλωση κούρασης, που απλώς κρεμάστηκε από το ένα και το ίδιο μονο θέμα. Η κούραση κάνει έτσι τον άνθρωπο απαθή προς όλα τα άλλα γύρω του και ευαίσθητο και ξύπνιο μόνο σ' ένα θέμα. Αυτό είναι το ένα συμπέρασμα. Υπάρχει όμως και δεύτερο: Σε άλλους η κούραση επιδρά με ένα διαφορετικό τρόπο: τους κάνει ευερέθιστους και ευέξαπτους. Κάνουν μηχανικές και αυτόματα αντανακλαστικές κινήσεις, σπασμωδικές κινήσεις όπως τις λέμε συνήθως. Οι λειτουργίες της θέλησης και της γνώσης εξαντλούνται και καταλήγουν στο να μην έχουν επίγνωση, χάνουν την ίδια τους την προσωπικότητα και μαζί μ' αυτή το αίσθημα της ευθυνης.

Ακολουθεί ένας φαύλος κύκλος. Η κούραση φέρνει υπερένταση, δραστηριότητα, πολυπραγμοσύνη και την ψευδαίσθηση ότι υπάρχουν ανεξάντλητες δυνάμεις. Μπορεί να οδηγήσει και μέχρι του σημείου να νιώθει κανείς μια μέθη στη δραστηριότητά του. Τότε είναι γνωστό ότι αυξάνει η ποσότητα εργασίας και ελαττώνεται η ποιότητα. Αυτό οδηγεί σε λάθη, σε λανθασμένες

εκτιμήσεις των συνθηκών και των πραγμάτων, ακολουθούν διαπληκτισμοί με

τους γύρω, μια έντονη διάθεση να τα ξεχάσει όλα κανείς μ' ένα ταξιδάκι ή μια εξωτερική μεταβολή και στο τέλος δε γίνεται παρά μια μεγαλύτερη και αξεπέραστη παρεξήγηση των πάντων. Δεν είναι ανεξήγητη αυτή η διάθεση φυγής, που μας στρώνει σε ονειροπολήσεις για τον τόπο της απόλυτης αποδέσμευσης από όλα. Λέμε συχνά: νάφευγα και δεν ήθελα τίποτε άλλο. Θέλουμε να φύγουμε για να απαλλαγούμε από αυτό το μπερδεμένο κουβάρι

των περιπλεγμένων υποθέσεων, που μέσα του χανόμαστε και δεν έχουμε την δύναμη να ξεμπερδέψουμε. Τί θαυμάσια να φεύγαμε!

3. Ο δρόμος πηγαίνει αντίστροφα

Πράγματι, ο δρόμος που φέρνει σε μια απαλλαγή από όλα, είναι διαφορετικός

από τη φυγή σ' άλλους τόπους. Είναι ένας δρόμος όπου πρέπει να κυριαρχήσε

ι μια προσπάθεια περιστολής, συγκράτησης, αυτοπροστασίας από την πολύ πραγμασύνη ή την παραλυτική απάθεια. Και για τα δυο αυτά συμπτώματα κούρασης αποκτάμε καινούργιες δυνάμεις αν προσπαθήσουμε να καταστείλουμε αυτή τη νοσηρή "πλεονεξία" θάλεγα για δράση και ενεργητικότητα, για διασκέδαση, για εξωτερικές διασπάσεις. Από τα συμπτώματα θ' αρχίσουμε για να φτάσουμε το δημιουργικό αίτιο. Με την περιστολή και την συσπείρωση στον εαυτό μας θα εξοικονομήσουμε δυνάμεις και θα έχουμε για λίγο, μια, κάποια ανάπαυση.

Με αυτές τις πρώτες μικρές δυνάμεις θα μπορέσουμε να κάνουμε αξιολογικό βήμα. Να καταλαβαίνουμε σε ποιά μορφή κούρασης πέφτουμε. Είναι σημαντικό! Είμαστε από τους ανθρώπους, που η κούραση αρχίζει σιγά - σιγά στην αρχή της ημέρας ή της εβδομάδας και φτάνει στο κορύφωμά της προς το τέλος ή είμαστε από εκείνους που ξεκινάνε με την αίσθηση της κούρασης και μέρα με τη μέρα χαλαρώνουν και ηρεμούν στο τέλος; 'Η πάλι ζούμε κάτι ανάμεικτο; Είναι σοφό να γνωρίσουμε τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του εαυτού μας ως προς την έκφραση της κούρασης. Γιατί πρέπει να ξέρουμε ότι είμαστε οργανισμοί ψυχοσωματικοί και αποτελούμαστε από πολλές λειτουργίες. Θα αρχίσουμε μια σοβαρή δουλειά εναντίον της κούρασης όταν προσέξουμε κάτι: Στην εργασία μας τη βασική, σ' αυτή που δίνεται ο πιο πολύς χρόνος της ζωής μας, απαιτούνται ορισμένες λειτουργίες. Ενας περιορισμένος αριθμός λειτουργιών από το σύνολο που διαθέτει ο οργανισμός μας. Πρέπει λοιπόν λειτουργίες που για πολύ χρόνο ενεργούν να σταματήσουν για λίγο και να τεθούν σε κίνηση, άλλες που έμειναν ανενεργείς. Αυτή η προσπάθεια, αποτέλεσμα της γνώσης των εσωτερικών μας γεγονότων θα φέρει ένα αποτέλεσμα απροσδόκητα καλό.

Ας δούμε μερικά παραδείγματα: Όταν για ένα διάστημα της ημέρας κουραζόμαστε σωματικά, για να ξαναβρούμε την ισορροπία μας, χρειάζεται μια μέτρια πνευματική εργασία. Αν πάλι εργαζόμαστε πνευματικά, τότε μόνο θα ξαναβρούμε τις δυνάμεις μας, όταν ακολουθεί μια μέτρια σωματική άσκηση. Αυτό μπορεί να είναι ένας περίπατος, δουλειές, όπως είναι η αγορά, έξω από το σπίτι, λίγη κηπουρική, ένα ελαφρύ σπορ. Ανάλογα με το είδος της πνευματικής εργασίας μπορεί να είναι και η δραστηριότητα που θα ασκήσουμε. Κάποτε που έκανε εντύπωση και δε μπορούσα να το καταλάβω το ότι πολλοί γιατροί και κυρίως χειρουργοί, ασχολούνται με τη ζωγραφική. Άλλοι πάλι επιστήμονες, παίζουν κάποιο μουσικό όργανο, ανήκουν σε μία ορχήστρα, ή γίνονται τόσο καλοί, που οργανώνουν και δικά τους ρεσιτάλ! Δεν είναι περίεργα. Τους καταλαβαίνω απόλυτα! Ο καθένας μπορεί να βρεί ύστερα από μικρούς πειραματισμούς την εξισορροπούσα δική του απασχόληση. Αρκεί να είναι μια έρευνα, που προσπαθεί να γνωρίσει το σύνολο του ανθρώπου και την ψυχή και το σώμα του. Όταν τα βλέπουμε σαν ένα μόνο σύνολο, τότε προχωρούμε σε βάθος. Η χαλάρωση,

η ξεκούραση που θα θελήσουμε, πρέπει να περιλαμβάνει ολο μας το είναι.

Σκέφτομαι ακόμη τη γυναίκα ξεχωριστά. Όταν είναι νοικοκυρά ίσως της λείπει μια πνευματική τροφοδοσία. Λίγη μελέτη είναι αναγκαία, παρακολούθηση ενός ωραίου έργου, ένα μυθιστόρημα, μια επαφή γενικά με τον κόσμο του πνεύματος. Αποκαρδιωνόμαστε με τη ρουτίνα του νοικοκυριού και πετάμε τα πάντα στην άκρη. Εκεί ακριβώς είναι που η ζωή φαίνεται αβάσταχτη. Δεν αρκεί το να κάνουμε τα καθήκοντά μας ως προς το σπίτι και τα παιδιά. Η ψυχή μας, η φαντασία μας, ο πνευματικός μας χώρος μένει διψασμένος, τόσο βασανιστικά απότιστος, που νιώθουμε δυσφορία, ασφυξία, κούραση αμέτρητη. Είναι θαυμάσια η εναλλαγή σωματικής προσπάθειας και πνευματικού εμπλουτισμού. Ξαναγινόμαστε ακέραια ανθρώπινα όντα.

4. Και λίγα για την εργαζομένη Εκεί όπου η κούραση φαίνεται τρομερά με γάλη, είναι στα μάτια και στις νευρικές κινήσεις της εργαζομένης γυναίκας.

Και η εργασία είναι δυο ειδών: άλλες δουλεύουν σε τεχνικές δουλειές, δακτυ

λογράφοι, νοσοκόμες, πωλήτριες κλπ. και άλλες σε πνευματικές εργασίες, όπως επιστήμονες διάφοροι, επιχειρηματίες κλπ. Η κάθε ομάδα από αυτές τις

γυναίκες έχει τη δική της ξεχωριστή μορφή κούρασης. Πάντως όλες μπορούν

να βρουν το αντίβαρό τους. Στις τεχνικά απασχολημένες χρειάζεται μια πνευ

ματική ξεκούραση και στις πνευματικά μια χειρωνακτική απασχόληση, πάντως όλες στο τέλος καταλήγουν στο σπίτι! Εδώ είναι το πρόβλημα. Πώς βλέπουμε και πώς αντιμετωπίζουμε τις δουλειές του σπιτιού; Δεν αμφισβητά

κανείς ότι η εργαζόμενη γυναίκα δουλεύει για "δυο". Ίσως πολλές σκεφτούν

ότι κάνω ένα κακόγουστο χιούμορ.... Αλίμονο, θα ήταν βρισιά κάτι τέτοιο γι

α την προσωπικότητα της γυναίκας. Κατι τέτοιο δε γίνεται. Το σκέφτομαι όμως

σοβαρά ως εξής: Μέσα στο σπίτι η πνευματικά εργαζόμενη γυναίκα θα βρεί το

αντίβαρο των χειρωνακτικών εργασιών που της λείπει. Θα μαγειρέψει, θα πλύνει,

θα σφουγγαρίσει... ωραία σωματική άσκηση. Αντίστροφα η σωματικά εργαζόμενη

, θα κάνει τις δουλειές αυτές σαν προσωπική σχέση με τους λίγους αγαπημένους

ανθρώπους της οικογένειάς της. Δουλεύοντας απρόσωπα σε κάποιες μηχανές,

θα έχει την ευκαιρία να ανοίξει την καρδιά της και να κάνει το νοικοκυριό της

ένα ζεστό προσωπικό δώρο σε συγκεκριμένα πρόσωπα. Πάντοτε μπορούμε να

βρούμε κάποιο τρόπο.

5. Οι οδυρμοί της ανθρώπινης καρδιάς

Αλλά, όσο κι αν τακτοποιήσουμε με πρακτικότητα και σύνεση τις ασχολίες μας,

όσο κι αν ισοσταθμίζουμε τη σωματική και τη διανοητική κούρασή μας, θα προ

σέξουμε, και παλι ότι δε βρίσκουμε τέλεια ξεκούραση και χαλάρωση. Μια άλλη

περιοχή της ύπαρξής μας ακόμη δεν έχει ξεκουραστεί. Είναι ο χώρος της "πνευμα

τικής μας καρδιάς", ο τόπος του είναι μας, όπου συνενώνεται η καρδιά και το

πνεύμα μας, ο ίδιος ο πυρήνας της ύπαρξής μας. Εκεί μέσα τα πάντα βρίσκονται

σε μία ταραχώδη κατάσταση, σε μια ανελέητη δίνη. Είναι το δυσκολότερο έργο

που έχουμε να επιτελέσουμε, το: να ξεκουράσουμε τα πνευματικά μας βάθη.

Κάθε εξωτερικός ερεθισμός σ' αυτά τα βάθη εισχωρεί, κάθε πρόβλημα εκεί κατασταλάζει. Κάθε ανησυχία τρυπώνει εκεί μέσα και κάθε οδύνη φυτεύεται

στα απαλά αυτά χώματα. Πώς είναι δυνατόν μόνο με ένα λογικό ισολογισμό

των διαφορών δυνάμεών μας να έχουμε και την εσωτερική γαλήνη; Μια

τέτοια προσπάθεια θα εβρισκε ανταπόκριση μόνο σ' ένα μηχανικό κατά

σκεύασμα και όχι στα φυλλοκάρδια ενός ανθρώπου. Γι' αυτό δε μπορούμε

να μείνουμε σε ίσως σαφείς, παρ' όλα αυτά μονομερείς, συμβουλές δραστη

ριότητας καλά ζυγισμένης. Υπάρχει μέσα μας αυτή η καρδιά που

ανταπαντά με έναν οδυρμό σε κάθε ανθρώπινο πρόβλημα ή με μια

κραυγή χαράς σε κάθε πνευματική πανδαισία, που μπορεί να προ

σφέρουμε στον εαυτό μας. Αλλά, επειδή, μάλλον προβλήματα και

δυσκολίες αντιμετωπίζουμε συχνότερα, γι' αυτό ακούμε πιο πολλές

φορές τον "οδυρμό της καρδιάς", παρά την ευχαριστημένη της ιαχή.

Τί μπορεί να μας βοηθήσει τότε; Ίσως μια συναίσθηση βασικά της

ύπαρξης αυτού του οδυρμού. Αλλά κι αν το καταλάβουμε αυτό, πού

μπορούμε να στραφούμε; Η πιο απλή απάντηση, η πιο αληθινή είναι:

στο Θεό! Ναι, μονάχα στην πιο δυνατή μας ελπίδα θα βρούμε την

ανταπόκριση που ζητάμε. Σε μία τέτοια στιγμή συνειδητοποίησης

η πρώτη ενδόμυχη κίνηση που κάνουμε, είναι το να σκεφτούμε

ότι έχουμε τη δυνατότητα να προσευχηθούμε σ' Αυτόν. Να προ

σευχηθούμε... με τί λόγια Τί να πούμε; Ας μη θεωρήσουμε

απρόσιτη αυτή τη διέξοδο. Είναι αληθινά η μόνη σωτήρια και βοη

θητική και υπάρχει ένα μικρό σε μέγεθος, αλλά απίστευτα ασύγκρι

το σε δύναμη βιβλίο, που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε σαν βά

ση και σαν ξεκίνημα. Είναι το βιβλίο των Ψαλμών του Δαυΐδ, το

λεγόμενο Ψαλτήρι. Γνωστό σε όλους μας, αλλά πολύ λίγο γνώριμο

στην καρδιά και στο πνεύμα μας. Εκεί μέσα θα μάθουμε και τον τρόπο

που προσεύχονται και την ανθρώπινη κατάστασή μας, όπως ακόμη

και τη δύναμη του Θεού, στον οποίο απευθυνόμαστε. Πάρτε ένα μικρό

ψαλτήρι, υπάρχει και με απόδοση στη νέα Ελληνική γλώσσα. Κρατή

στε το και με προσοχή αρχίστε να περνάτε ανάμεσα από τα φύλλα του.

Σιγά - σιγά θα αντιληφθείτε ότι περιέχει ένα πλούτο αστείρευτο και

φέρνει μία ξεκούραση απροσδόκητη. Οι οδυρμοί της καρδιάς σας θ'

ακούσουν τον απόηχό τους και ορίζοντες γεμάτοι ελπίδα θα ξανοιχτούν

στα μάτια σας.

6. Ανατομία της ψυχής

Οι ψαλμοί δεν ανήκουν μόνο στους Ιουδαίους ή στους Χριστιανούς, αλλά ανήκουν σε κάθε ανθρώπινη ψυχή. Είναι δοξολογία του Θεού, είναι ευχαριστία προς Εκείνον, είναι συνειδητή ενοχή και θρήνος όσων μετανοούν, όσων υποφέρουν, όσων νιώθουν απομακρυσμένοι από το Θεό. Ο Καλβίνος γράφει: "Το βιβλίο των Ψαλμών συνήθισα να το λέω ανατομία όλων των μερών της ψυχής. Κανένας δε μπορεί να βρεί τον εαυτό του, έστω και ένα συναίσθημα, που η σκιά του να μην αντικατοπτρίζει σ' αυτόν εδώ τον καθρέφτη. Εδώ το Αγιο Πνεύμα μας παρουσιάζει ζωντανές όλες τις πίκρες, τις θλίψεις, τους φόβους, τις αμφιβολίες, τις ελπίδες, τις μέριμνες, τις τρικυμιώδεις αφικαρδίες και συγκινήσεις, με τις οποίες αναταράζονται οι ανθρώπινες ψυχές". Υπάρχουν πάμπολλοι συγγραφείς, που προσπαθσαν να ζωγραφίσουν με την πένα τους την απήχηση που είχε μέσα τους, το Ψαλτήρι. Δε θα αναφέρω τώρα τίποτε από όλα αυτά. Θα μείνω μονο σε κάτι που αφορά κυρίως το θέμα της κούρασης που μέχρι τώρα συζητούσαμε. Είναι ένα απόσπασμα του Μ. Βασιλείου, ανθρωπιστικό και παρα πολύ βοηθητικό: "Η των Ψαλμών βίβλος προφητεύει τα μέλλοντα, ιστορίας υπομιμνήσκει (υπενθυμίζει), νομοθετεί τω βίω, υποτίθεται τα πρακτέα. Τα παλαιά τραύματα εξιάται (αποθεραπεύει), των νεοτρώτω ταχείαν επάγει (επιφέρει) την διόρθωσιν, το νενασηκός (αρρωστημένο) περιποιείται, το ακέραιον

διασώζει και όλως εξαιρεί (αφαιρεί) τα πάθη. Ψαλμός ανάπαυσις κόπων ημερινών... γυναιξί κόσμος αρμοδιώτατος (το πιο ταιριαστό στολίδι)! Τας ερημίας στολίζει, τας αγοράς σωφρονίζει, αρχαρίοις στοιχείωσις, προκοπτόντων αύξησις, τελειομένων στήριγμα, εκκλησίας φωνή. Ούτως τας εορτάς φαιδρύνει, την κατά Θεόν λύπην δημιουργεί. Ψαλμός γαρ εκ λιθίνης καρδίας δάκρυα επικαλείται... Τί γαρ ουκ αν μάθοις εντεύθεν (και τί δεν έχεις να μάθεις); Ου της ανδρείας το μεγαλοπρεπές; Ου της δικαιοσύνης το ακριβές; Ου της σωφροσύνης το σεμνόν; Ου το της φρονήσεως τέλειον; Ου μετανοίας τρόπον; Ουχ υπομονής μέτρα; Ενταύθα ένεστι θεολογία: Απειλή κρίσεως, αναστάσεως ελπίς, φόβοι κολάσεως, πρόρρησις επιδημίας Χριστού".

7. Ανάπαυσις κόπων ημερινών

Είναι η απάντηση του Μεγάλου Βασιλείου στο θέμα μας. Μέσα στους ψαλμούς κρύβεται η ανάπαυση από τους καθημερινούς κόπους, μια ανάπαυση που φτάνει ως τα τρίςβαθά μας, τα δροσίζει, τα ξεκουράζει και τα εμπνέει. Σκέφτομαι όμως κάτι, και κάνω αυτή την πρόταση. Να μην αρχίσουμε να διαβάζουμε όπως - όπως το ψαλτήρι. Σοφοί Πατέρες της Εκκλησίας μας έχουν κατατάξει τους ψαλμούς σε διάφορα είδη. Ανάμεσα σ' αυτά αναφέρονται ποιοί ασχολούνται πιο πολύ με την κούραση, την καταπόνηση, τη βαρυθυμία, την κατήφεια από τις ταλαιπωρίες, τη μελαγχολία. Τους σημειώνω εδώ: είναι οι ψαλμοί 12, 21, 68, 76, 87, 142. Είναι έξι στο σύνολο οι ψαλμοί. Μήπως θα ήταν ωραίο να τους μελετήσουμε, να εμβαθύνουμε στα νοήματά τους; Ισως μπορούμε και μερικούς στίχους να τους μάθουμε απέξω.

Ας ασχοληθούμε μαζί τους κι αυτοί θα μας προσφέρουν άφθονη πνευματική τροφοδοσία. Θα είναι το πνευματικό μας αντίβαρο. "Φωνή μου προς Κύριον ενέκραξα, φωνή μου προς Κύριον εδεήθην, εκχεώ ενώπιον αυτού την δέησίν μου, την θλίψιν μου ενώπιον αυτού απαγγελώ....".

Η ΒΑΣΙΛΕΙΑ ΤΟΥ ΘΕΟΥ ΜΕΣΑ ΜΑΣ

Είναι μερικές εκφράσεις του Λόγου του Θεού γεμάτες μεγάλα και βαθιά νοήματα, που όταν μας τα αποκαλύψει το Άγιο Πνεύμα του Θεού, βρισκόμαστε μπροστά σε έναν πραγματικό θησαυρό και η ζωή μας ολόκληρη επηρεάζεται και αλλάζει. Σε αυτή την κατηγορία ανήκει και αυτή η φράση που μελετάμε και που είναι ο τίτλος μας.

Η Βασιλεία του Θεού βρίσκεται μέσα μας. Δεν είναι φαινόμενο να το παρατηρούμε, ούτε αντικείμενο μελέτης ώστε να το ερευνούμε, να το ψάχνουμε. Δεν είναι ούτε στα ουράνια ώστε να ησυχάζουμε ότι βρίσκεται πολύ μακριά από μας και ότι αργεί να μας φτάσει, άρα μπορούμε να συνεχίσουμε ανενόχλητοι τη ζωή μας... Η Βασιλεία του Θεού αρχίζει από μέσα μας, επάνω μας. Όπου υπάρχει, έτσι ξεκίνησε, από μέσα μας. Και κάτι ακόμα πιο σημαντικό. Εάν δεν υπάρχει μέσα μας, δεν υπάρχει πουθενά για μας η Βασιλεία του Θεού.

Ας τα πάρουμε όμως με τη σειρά τους τα πράγματα. Όταν λέμε βασίλειο, βασιλεία, εννοούμε το χώρο ή την περιοχή που ανήκει στο βασιλιά. Αυτός τη διοικεί, αυτός την ελέγχει, δική του είναι αποκλειστικά. Είναι η επικράτειά του. Όλοι οι κάτοικοι του βασιλείου του ξέρουν το βασιλιά τους, τον σέβονται, τον τιμούν, τον υπακούν και δίνουν δόξα και τιμή στο βασιλιά τους. Εκείνος αντιστοίχα όταν βλέπει το βασίλειό του νιώθει χαρά, νιώθει αγάπη, νιώθει ευθύνη, νιώθει δόξα να προέρχεται από το βασίλειο που του ανήκει. Αυτό που τους συνδέει είναι η αγάπη, ο σεβασμός και η υπακοή. Η βασιλεία του βασιλιά είναι εκεί που ο βασιλιάς τιμάται, λατρεύεται, εκεί που οι άνθρωποι τον υπακούν, τον σέβονται, τον υπηρετούν και νιώθουν ότι του ανήκουν και εκείνος τους ανήκει. Μεταξύ τους είναι δεμένοι με πίστη, πιστότητα, εμπιστοσύνη, αγάπη.

Ας μεταφέρουμε τώρα όλα αυτά στο εδάφιο που έχουμε μπροστά μας και μελετάμε. Ο χώρος αυτός, η περιοχή που περιγράψαμε, είναι το σώμα μας, η ζωή μας, η ύπαρξή μας, η ψυχή μας. Αυτό είναι το Βασίλειο του Θεού και αυτή είναι η Βασιλεία Του, επάνω μας, μέσα μας, γύρω μας, στη ζωή μας. Ο Κύριος είναι ο Βασιλιάς μας και εμείς του ανήκουμε. Τα χέρια μας, τα πόδια μας, ο χρόνος μας, η υγεία μας, τα χρήματα μας ανήκουν όλα στο Βασιλιά μας, που είναι ο Κύριός μας, ο Άρχοντας της καρδιάς μας. Του τα δώσαμε να είναι Βασιλιάς μας και εμείς να είμαστε το Βασίλειό Του.

Στο βασίλειό του ο Θεός κάνει αυτό που νομίζει ο ίδιος ότι είναι σωστό, αληθινό και δίκαιο. Η βασιλεία του Θεού μέσα μας σημαίνει ότι στη ζωή μας γίνεται το θέλημά Του. Ο χρόνος μας, η ζωή μας, η κάθε μας μέρα Του ανήκει και εμείς δεν έχουμε τίποτα δικό μας. Όλα είναι του Βασιλιά μας.

Εάν μας ρωτήσουν πηγαίνετε στον κινηματογράφο, στο θέατρο, στην όπερα, η απάντηση είναι απλή. Όχι, γιατί τα πόδια μας, η ψυχή μας, ο χρόνος μας είναι του Βασιλιά μας, του Κυρίου μας. Εκείνος κανονίζει που θα πάμε, πότε, πόσο και αν... Ο Βασιλιάς μας κρατάει τη ζωή μας στα χέρια Του και κατοικεί μέσα στην καρδιά μας. Εάν μας ρωτήσουν βλέπετε τηλεόραση, ακούτε τραγούδια, ρόκ μουσική;... Θα απαντήσουμε πολύ απλά, όχι, γιατί δεν έχουμε μάτια δικά μας, ούτε αυτιά, ούτε πόδια, ούτε

χρόνο...Όλα είναι του Βασιλιά μας, και εμείς και τα παιδιά μας και τα σπίτια μας και το μέλλον μας και η κάθε στιγμή της ζωής μας. Αυτό θα πεί είναι ο Κύριος Βασιλιάς μου και η Βασιλεία Του είναι μέσα μου. Το σώμα μου είναι το Βασίλειό Του και στο Βασίλειό Του και στο Βασίλειό Του ο Θεός κάνει ότι θέλει, αυτό που θέλει.

Αντιλαμβάνεστε πόσο μακριά από την κατάσταση αυτή ζουν οι περισσότεροι χριστιανοί των ημερών μας. Πηγαίνουν στην εκκλησία, ακούνε κυρύγματα, συμφωνούν στα βασικά, πιστεύουν στο Χριστό, αλλά Βασίλειο του Θεού δεν έγινε ποτέ στη ζωή τους. Γιατί το πρώτο που χρειάζεται είναι να το ποθήσουν με όλη τους την καρδιά, να το ζητήσουν επίμονα και συνειδητά, να ξέρουν τι θέλουν, τι ζητάνε και γιατί το ζητάνε. Θα το χαρίσει ο Κύριος όταν είμαστε έτοιμοι να τον δεχθούμε Κύριο και Βασιλιά στη ζωή μας, να μας κάνει ο Κύριος κουμάντο όπως λέμε, να γίνουμε κτήμα Του, απόκτημά Του, υπήκοοί Του πιστοί στο Βασίλειο Του, απόλυτα συμμορφούμενοι με το θέλημά Του, τους νόμους Του, τις εντολές Του.

Στο Βασίλειο Του ο Βασιλιάς Κύριος λατρεύεται από τους πιστούς Του, οι οποίοι Τον υπακούν, Τον σέβονται, Τον αγαπούν. Μόνο έτσι έρχεται η Βασιλεία του Θεού μέσα μας, μόνον κάτω από αυτές τις συνθήκες και τις προϋποθέσεις. Άλλωστε αυτό ακριβώς είναι το νόημα και των δύο τόσο σημαντικών εδαφίων :

"Ότι θέλω κατοικεί εν αυτοίς και περιπατεί' και θέλω είσθαι Θεός αυτών και αυτοί θέλουσιν είσθε λαός Μου...Εγώ θέλω σας δεχθή, και θέλω είσθαι υιοί Μου και θυγατέρες, λέγει Κύριος Παντοκράτωρ" (Β'Κορινθίους, 6:16-18).

"Δια να κατοικήση ο Χριστός δια της πίστεως εν ταις καρδίαις υμών". (Εφεσίους 3:17).

Μετά από όλα όσα αναφέραμε, υπάρχει κάτι τελευταίο, αλλά πολύ κρίσιμο. Είναι η ώρα της δικής μας καρδιάς. Είναι η ώρα της δικής μας απάντησης. Θα το θελήσουμε, θα το ποθήσουμε, θα το ζητήσουμε με όλη μας την καρδιά; Θα καταλαβάβουμε την αξία αυτής της τόσο ευλογημένης κατάστασης και θα κάνουμε το παν για να το απολαύσουμε; Εάν ναι, ο Κύριος είναι έτοιμος να μας το χαρίσει, να μας αξιώσει να απολαύσουμε τη δική Του Βασιλεία μέσα μας, πάνω μας, γύρω μας και να γίνουμε δικό Του Βασίλειο εμείς και το σπίτι μας ολόκληρο. Αρκεί η καρδιά μας να είναι ευθεία, ειλικρινής, και η εκζήτησή μας μας ταπεινώση και πίστη.

Πόσο όμορφα περιγράφει αυτήν την ευλογημένη κατάσταση ο Ψαλμωδός, αιώνες πριν, στο βιβλίο των Ψαλμών στην Παλαιά Διαθήκη :

"Εν εξήτησα παρά του Κυρίου, τούτο θέλω εκζητεί ' το να κατοικώ εν τω οίκω του Κυρίου πάσας τας ημέρας της ζωής μου, να θεωρώ το κάλλος του Κυρίου, και να επισκέπτωμαι τον Ναόν Αυτού" (Ψαλμός 27:4).

Αυτή είναι μια από τις καλύτερες και ακριβέστερες εικόνες του τι είναι Βασιλεία του Θεού και πως τη βιώνει ο άνθρωπος με αγάπη, λατρεία και αφιέρωση στο πρόσωπο του Κυρίου. Αυτός ο άνθρωπος, που λεί αυτά τα λόγια, στην ουσία ζει μόνο για τον Κύριο, αναπνέει μόνο για τον κύριο, έχει παραδοθεί στο Βασιλιά του και υπάρχει μόνο γι'Αυτόν. Όταν η ψυχή το ποθήσει ειλικρινά, όταν η καρδιά το θελήσει δυνατά, ο κύριος θα το χαρίσει πλούσια. Αυτό άλλωστε υπονοεί στην τόσο όμορφη αλλά και περιεκτική Του φράση ο Κύριος μας στην Καινή Διαθήκη :

"Ζητείται πρώτον τη Βασιλείαν του Θεού και την δικαιοσύνην Αυτού ' και ταύτα πάντα θέλουσι σας προστεθεί" (Ματθαίος 6:33).

Έτσι ξεκινούν όλα. Από το τι ζητάμε, το τι θέλουμε, το τι προκρίνουμε στη ζωή μας. Η Βασιλεία Του αρχίζει από τώρα, από επάνω μας, από μέσα μας

και συνεχίζει αιώνια στην παρουσία του Θεού, στη δόξα του Ιησού Χριστού με αιώνια ζωή. Πολλοί κάνουν το λάθος και νομίζουν πως όλα αυτά είναι προαιρετικά και δεν αφορούν τη σωτηρία που χαρίζει ο Ιησούς Χριστός. Νομίζουν πως είναι για όσους ενδιαφέρονται και για κάτι παραπάνω...για ένα καλύτερο βαθμό...Είναι μεγάλο ψέμα αυτό. Η σωτηρία μας είναι ακριβώς αυτή η κατάσταση, η Βασιλεία του Κυρίου μέσα μας, η μόρφωση του Ιησού Χριστού επάνω μας, η δόξα του Κυρίου στη ζωή μας. Δεν είναι ούτε προαιρετικά όλα αυτά ούτε για τους... ιδιαίτερα πνευματικούς και ζηλωτές, όπως νομίζουν πολλοί.

Ο Ιησούς Χριστός πέθανε στο σταυρό του Γολγοθά, αναστήθηκε, ζεί και μας αγιάζει καθημερινά, ώστε να απολαύσουμε αυτή τη Βασιλεία του Θεού στη ζωή μας. Εάν δεν έγινε ο Κύριος Βασιλιάς μας, τη σωτηρία Του, δεν την πήραμε ποτέ. Εάν δεν έχουμε τη Βασιλεία Του μέσα μας, ούτε τη Σωτηρία Του έχουμε αποκτήσει. Ας το προσέξουμε γιατί είναι κάτι με αιώνιες προεκτάσεις και συνέπειες. Η σωτηρία του Ιησού Χριστού και η Βασιλεία Του μέσα μας δεν είναι δύο ξεχωριστές καταστάσεις ούτε τη μία την αποκτούμε αυτόματα ενώ η άλλη έρχεται, αν έρθει...σιγά-σιγά και προσεκτικά, σε όσους ενδιαφέρονται. Ο Ιησούς Χριστός πέθανε και αναστήθηκε για να γίνει ο Βασιλιάς της καρδιάς μας, ο Κύριος μας, ο Σωτήρας μας. Και αν δεν τον απολαμβάνουμε έτσι, εάν δεν τον ζούμε έτσι, η Σωτηρία του δεν βασιλεύει ακόμα στη ζωή μας. Ας το προσέξουμε ιδιαίτερα αυτό. ΛΟΓΙΑ ΖΩΗΣ

ΠΑΛΑΙΑ ΔΙΑΘΗΚΗ

ΨΑΛΜΟΙ

Το βιβλίο των ψαλμών μαζί με τον Ιώβ - Παροιμιών - Άσμα Ασμάτων - Εκκλησιαστή - Σοφία Σειράχ και Σοφία Σολομωντος αποτελούν τα Ποιητικά - Διδακτικά βιβλία της Παλαιάς Διαθήκης.

Το βιβλίο των Ψαλμών πήρε το όνομα του από το περιεχόμενο του που είναι μια συλλογή από 150 ψαλμούς.

Συγγραφέας του μισού βιβλίου είναι ο Προφήτης και βασιλιάς Δαβίδ και το άλλο μισό το έχουν γράψει ο Ασαφ, οι υιοί Κορέ και ένας άγνωστος συγγραφέας.

Χρόνος συγγραφής των ψαλμών του Δαβίδ είναι τα έτη 1005 – 966 π.Χ. ενώ οι υπόλοιποι ψαλμοί έχουν γραφτεί σε διάφορες εποχές.

Οι ψαλμοί χωρίζονται ως εξής :

1) **Ύμνοι** : Ψαλμοί 8, 19, 29, 33, 46, 47, 48, 76, 84, 87, 93, 96, 100, 103-106, 113, 114, 117, 122, 135, 136, 145-150

2) **Δεήσεις** :

α) **Συλλογικές** : ψαλμοί 12, 44, 60, 74, 79, 80, 83, 85, 106, 123, 129, 137

β) **Ατομικές** : ψαλμοί 3, 5-7, 13, 17, 22, 25, 26, 28, 31, 35, 38, 42, 43, 51, 54-57, 59, 63, 64, 69-71, 77, 86, 102, 120, 130, 140-143

3) **Δοξολογίες** : ψαλμοί 18, 21, 30, 33, 34, 40, 65, 67, 68, 92, 116, 118, 124, 129, 138, 144

4) **Μικτά είδη** : ψαλμοί 27, 31, 28, 57, 89, 119, 1, 112, 127, 25, 32, 37, 73, 2, 50, 75, 81, 82, 85, 95, 110

[://www.enoriaplateos.gr/efhmerida_dekembrioy_2002.htm](http://www.enoriaplateos.gr/efhmerida_dekembrioy_2002.htm).