



## ***Προσευχή υπέρ τῆς ἐσωτερικῆς γαλήνης***

Μία προσευχή πού βοηθᾶ στὸν αὐτοέλεγχο, τὴν ἡρεμία καὶ τὴν γαλήνη  
Δημοσιεύθηκε στὸ περιοδικὸ Διακονία καὶ Μαρτυρία, Μάιος-Ἰούνιος 2006,  
ἐκδ. Ἰ.Μ. Καλαβρύτων καὶ Αἰγιαλείας.

Θεέ μου, κάνε με νὰ ἔχω εὐγένεια.

Ὅταν οἱ πόρτες δίπλα μου βροντοῦν, βοήθησέ με νὰ μιλῶ ἤρεμα.

Ὅταν οἱ ἀπαιτήσεις τῶν ἄλλων ξεπερνοῦν τὴν ἀντοχή μου, δώσε γλυκύτητα στὴ φωνή μου.

Ὅταν ἔχω νὰ κάνω μὲ τοὺς ἄλλους πού με πληγώνουν, δώσε μου τὴ σιωπὴ τῆς ταπεινοφροσύνης.

Νᾶναι ἡ φωνή μου ἀπαλὴ ὅταν ὑπογραμμίζει, νᾶναι τρυφερὴ ὅταν ὑποδεικνύει, ἔτσι πού νὰ ἐγγίζει χωρὶς νὰ ξεσκίζει. Νὰ εἰσχωρεῖ στὴν καρδιὰ χωρὶς νὰ ματώνει.

Ἄς ἔχω θεέ μου, ἰσορροπία στὶς μικρὲς ἀναποδιές καὶ στὰ μεγάλα προβλήματα.  
Ἄς συνειδητοποιήσω πῶς ἡ εὐγένεια εἶναι ἡ δύναμη καὶ ὄχι ὁ πόλεμος πού καταρρακώνει τὴν ἀξιοπρέπεια τῶν ἄλλων καὶ θάβει τὴν δική μου ὑπόληψη.

Ἄς μὴν καταναλίσκω πολύτιμη ἐνέργεια μὲ τὴν διαπεραστικὴ, ἄγρια φωνή μου, πού μόνο θύελλες ξεσηκώνει καὶ καμία λύση δὲν δίνει.

Μαλάκωσε, Σὲ παρακαλῶ, τὶς τραχιὲς ἄκρες τοῦ χαρακτήρα μου, πού ἀπομακρύνουν τοὺς δικούς μου ἀπὸ τὴ φωλιά τους.

Προτοῦ σερβίρω τὴν συνταγὴ τοῦ σωστοῦ, ἄς ἔρθω στὴ θέση τοῦ ἄλλου γιὰ νὰ προλάβω τὸν ἑαυτό μου νὰ μὴ χειρονομεῖ ἀνεξέλεγκτα, ἀλλὰ νὰ κατανοεῖ γιὰ νὰ βοηθήσει.

Οἱ εὐγενικοὶ μου τρόποι, ἄς δημιουργοῦν κλίμα εὐκρατο στὸ σπιτικό μου γιὰ νὰ

εύδοκιμούν οί καρποί τοῦ Παναγίου Σου Πνεύματος.

Σέ παρακαλῶ, Θεέ μου, γέμισε τὸ εἶναι μου μὲ τὴν Παρουσία Σου, γιὰ νὰ μπορῶ ἀληθινὰ νὰ χαμογελῶ καὶ οἱ ἄλλοι νὰ ἐκτονῶνται ἀπὸ τὴν ἔνταση ποὺ τοὺς δημιουργεῖ ἡ καθημερινὴ ζωὴ.

Βοήθησέ με νὰ ἔχω τὴν δύναμη, εἰλικρινὰ νὰ ἐπαινῶ τὰ σωστὰ τῶν ἄλλων, γιὰ ν' ἀρχίσουν ν' ἀγαποῦν τὸ τέλειο, τὸ σεμνό, τὸ ωραῖο.

Ἄς μποροῦσα ν᾿ἔχω ἔντονη πνευματικότητα ἀλλὰ διακριτικὴ παρουσία γιὰ νὰ διψάσουν τὸ Ἅγιο καὶ νὰ ἀναζητήσουν Ἑσένα!

Ἄς μὴν ἐξάπτωμαι ὅταν δὲν συμφωνοῦν μαζί μου, ἀλλὰ νὰ χαίρωμαι τὴν ὄντοτητα ποὺ ἀποκτοῦν.

Ἄς μὴν ἀπομακρύνωμαι ἀπὸ ἀγαπημένα μου πρόσωπα, ὅταν ζοῦν τὴν ἀνεξαρτησία ποὺ δικαιούνται, ἀλλὰ μέσα στὸν δρόμο Σου.

Ἄς μὴν ὑπενθυμίζω, Κύριε, λάθη παλιά, γιὰ νὰ μποροῦν νὰ ξαναρχίζουν τὸν ὥραίο τους ἀγῶνα.

Ἄς ἔχω τὴν σοφία νὰ μὴν κάνω συγκρίσεις, γιὰ νὰ μὴν μειώνω τὴν αὐτοπεποίθησή τους.

Καὶ ὅταν τὸ πρόγραμμα τῆς ἡμέρας μου παραβιάζεται, ἂς ἔχω τὴν εὐελιξία νὰ προσαρμόζωμαι χωρὶς νὰ στενοχωρῶ. Μοῦ εἶπες, Κύριε, πὼς ἡ εὐγένεια εἶναι συνώνυμη τῆς ἀγάπης. Δὲν μοῦ μένει, λοιπόν, παρὰ μέτρο ἀναφορᾶς μου νᾶναι ὁ ὕμνος τῆς ἀγάπης τοῦ Ἀποστόλου Σου, κι ἔτσι μὲ τὴν ψυχὴ γεμάτη ἀπὸ τὴ δική Σου ἀγάπη, νὰ φέρωμαι εὐγενικά.

Βοήθησε, Κύριε!