

## Ἐπεὶ Μονὴ Κουτλουμουσίου - Πνευματικὰ Μελετήματα, Ἀδιαλείπτως Προσεύχεσθε

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

---

### ΜΕΛΕΤΗΜΑ 1ον

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

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

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

Μὲ τὴν προσευχὴ ἡ γλῶσσα μας γίνεται σάλπιγγα τοῦ Ἁγ. Πνεύματος, σαλπίζουσα οὐράνια ῥήματα. Μὲ τὴν προσευχὴ μᾶς δίνονται ἀόρατα ὁδηγίες καὶ συμβουλές ἀπὸ τὸ Πανάγιο Πνεῦμα!... Μὲ τὴν προσευχὴ παραμένει διαρκῶς κοντὰ μας ὁ φύλακας Ἄγγελος καὶ μᾶς φυλάσσει ἀπὸ κάθε κακό. Μὲ τὴν προσευχὴ ἀνοίγονται τὰ πνευματικὰ αὐτιά τῆς ψυχῆς καὶ ἀκοῦνε τὴ γλυκὴ οὐράνια φωνὴ τοῦ Κυρίου μας Ἰησοῦ, καθὼς ἐπίσης ἀνοίγονται καὶ τὰ πνευματικὰ μάτια τῆς ψυχῆς. Μὲ τὴν προσευχὴ ἀποφεύγουμε νὰ σκεφθοῦμε ἢ νὰ κάμουμε τὸ κακό. Μὲ τὴν προσευχὴ γινόμαστε ταπεινότεροι καὶ ἀγαθότεροι. Μὲ τὴν προσευχὴ νικᾶμε τίς πανουργίες ὀρατῶν καὶ ἀοράτων ἐχθρῶν! Μὲ τὴν προσευχὴ παρηγοροῦμεθα καὶ ἀνακουφίζομεθα στίς λογῆς-λογῆς θλίψεις τῆς ζωῆς!...

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

---

### ΜΕΛΕΤΗΜΑ 2ον

Ἡ προσευχὴ εἶναι ἀπὸ τίς κυριώτερες καὶ ἰσχυρότερες δυνάμεις, ποὺ κάνουν τὸν προσευχόμενον νὰ ξαναγεννιέται καὶ τοῦ χαρίζουν σωματικὴ καὶ πνευματικὴ εὐεξία. Χωρὶς τὴν προσευχὴ οὔτε οἱ ἁμαρτίες μας συγχωροῦνται οὔτε Μυστήριον κάνουμε οὔτε καὶ ὁ Θεὸς μᾶς δίνει τὴ βοήθειά του καὶ τὴ χάρη Του.

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

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

---

### ΜΕΛΕΤΗΜΑ 3ον

Ὁ Θεὸς ἔχει παραχωρήσει στὴ θέλησι καὶ στὴ δύναμι τοῦ ἀνθρώπου μόνο τὴν ποσότητα τῆς προσευχῆς. Ἐχει διδάξει τὴ συνεχή καὶ ἀδιάλειπτη προσευχή πάντοτε καὶ σὲ κάθε τόπο. Μόνο μ' αὐτὸν τὸν τρόπο γινόμεθα κάτοχοι τοῦ μυστικοῦ τῆς ἀληθινῆς προσευχῆς καὶ πίστεως. Μόνον ἔτσι τηροῦμε τίς ἐντολὰς τοῦ Θεοῦ καὶ πετυχαίνουμε τὴ σωτηρία μας. Ἡ ποσότητα λοιπὸν τῆς προσευχῆς ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὸν ἄνθρωπο.

Οἱ Ξανθόπουλοι Κάλλιστος καὶ Ἰγνάτιος συμβουλεύουν συχνὴ προσευχή στὸ ὄνομα τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ πρὶν ἀπὸ κάθε ἔργο καὶ πράξι, ἐπειδὴ ἡ συχνότητα τελειοποιεῖ ἀκόμη καὶ τὴν ἀτελῆ προσευχή. Ὁ δὲ Διάδοχος τῆς Φωτικῆς παραδέχεται ὅτι, ὅταν ἄνθρωπος ἐπικαλεῖται τὸ ὄνομα τοῦ Θεοῦ ὅσον μπορεῖ συχνότερα, δὲν πέφτει εὐκολὰ σὲ ἁμαρτήματα. Μάθε ὅτι κάθε παλμὸς καὶ κάθε σκέψις προσευχῆς ὀφείλεται σ' ἐνέργεια τοῦ Ἀγ. Πνεύματος καὶ εἶναι ἡ μυστικὴ φωνὴ τοῦ Ἀγγέλου φύλακος τοῦ καθενός μας. Τὸ ὄνομα τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ, πού ἐπικαλούμεθα στὴν προσευχή, περιέχει μέσα του αὐτοῦπάρχουσα καὶ αὐτενεργοῦσα ἀνορθωτικὴ δύναμις.

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

Ὁ Θ. Πέτρος εἶχε πολλοὺς λόγους νὰ καταφύγει στὴν προσευχή: γιατί ὁ Κύριος τοῦ τὸ εἶχε παραγγεῖλει λέγοντας σ' ὅλους τοὺς Ἀποστόλους «Ἔχετε πάντα τὸ νοῦ σας καὶ προσεύχεσθε, γιὰ νὰ μὴ μπεῖτε σὲ πειρασμό». Ἀκόμη καὶ ἰδιαίτερη παρατήρησι τοῦ ἔκαμε ὁ Κύριος, ὅταν τοῦ εἶπε: «Πέτρε κοιμᾶσαι!» Ἀκόμη ὁ Πέτρος εἶχε πρόσφατο τὸ παράδειγμα τοῦ Κυρίου, πού προσευχόταν συνέχεια ἐπὶ τρεῖς ὥρες. Κι ὅμως ὅλα αὐτὰ δὲν μπόρεσαν νὰ τὸν κάνουν νὰ ξυπνήσει ἀπὸ τὸ βαρὺ ὕπνο, πού τὸν εἶχε κυριεύσει. Βλέπεις, ἀδελφέ, πόσο ἀδύνατος εἶναι ὁ ταλαίπωρος ἄνθρωπος, ὅταν δὲν ζητάει μὲ τὴν προσευχή βοήθεια ἀπὸ τὸν Θεό;

---

### ΜΕΛΕΤΗΜΑ 4ον

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

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

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

---

## ΜΕΛΕΤΗΜΑ 5ον

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

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

Τὰ ἄπειρα παραδείγματα τῶν Ἁγίων καὶ τῶν Μαρτύρων τῆς Ἐκκλησίας μας, πού ἡ προσευχὴ τοὺς πλημμύριζε μὲ γαλήνη καὶ καρτερία καὶ στίς πιὸ φρικτὲς στιγμὲς τῶν μαρτυρίων τους! Ἀλλὰ καὶ ὁ ἴδιος ὁ Κύριος Ἰησοῦς, πού σταυρώθηκε γιὰ τὴ σωτηρία μας, μᾶς δείχνουν μέρα-νύχτα τὸ δρόμο τῆς προσευχῆς. Ἀρκεῖ ν' ἀνοίξουμε τὰ μάτια τῆς ψυχῆς μας. Ἀρκεῖ νὰ συναισθανθοῦμε τὸ σκοπὸ τῆς ἀποστολῆς μας σὲ τοῦτο τὸν πρόσκαιρο κόσμο καὶ θὰ δοῦμε ὀλόφωτο τὸ δρόμο τῆς προσευχῆς νὰ μᾶς ὀδηγεῖ πρὸς τὸν Κύριο τῆς αἰώνιας ζωῆς.

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

---

## ΜΕΛΕΤΗΜΑ 6ον

Ὁ Πανάγαθος Θεὸς ἀκούει τὶς προσευχὲς ὄλων μας ἀνεξαιρέτως, ἀρκεῖ νὰ ἐκπορεύονται καὶ ἐκπέμπονται ἀπὸ τὰ βάρη τῆς καρδιάς μας. Ἀκόμη καὶ τῶν ἀμαρτωλῶν τὶς προσευχὲς ἀκούει ὁ Κύριος, ὅταν γίνονται μὲ πίστη καὶ πραγματικὴ μετάνοια. Χαίρεται μάλιστα ὁ Κύριος, ὅταν οἱ ἀμαρτωλοὶ, πικρὰ μετανιωμένοι γιὰ τὶς πράξεις τους, ζητοῦν συγχώρεση. Ἔτσι χάριξε ὁ πατέρας τῆς παραβολῆς τοῦ Ἀσώτου κι ἔσφαξε τὸ μόσχο τὸ σιτευτό, μόλις γύρισε ὁ παραστρατημένος υἱός του! – Ὁ προφητάναξ Δαβὶδ, ὁ μέγας αὐτὸς ποιητὴς καὶ ψαλμωδός, πού οἱ προσευχὲς του περιέχονται στὸ ἀνυπέρβλητο Ψαλτήρι «Ἀμάρτησα ἀπέναντι τοῦ Κυρίου» ὁμολόγησε, ὅταν συνῆλθε ἀπὸ τὸ παραστράτημά του. Καὶ ὁ Κύριος τοῦ φανέρωσε: «Σοῦ συγχώρεσα τὴν ἀμαρτία σου, μὴ λοιπὸν στενοχωρεῖσαι γι' αὐτήν». Ὅταν ὁ αὐταρχικότατος καὶ σκληρότατος βασιλιάς τῶν Ἰουδαίων Μανασσῆς ταπεινώθηκε νικημένος κι αἰχμαλωτισμένος ἀπὸ τοὺς Ἀσσυρίους καὶ προσέφυγε στὸν Θεὸ καὶ τὸν παρακάλεσε νὰ τὸν συγχωρέσει γιὰ τ' ἀμαρτήματά του, Ἐκεῖνος «καὶ ὑπήκουσε αὐτοῦ καὶ ὑπήκουσε τῆς βοῆς αὐτοῦ καὶ ἐπέστρεψεν αὐτὸν εἰς Ἱερουσαλήμ ἐπὶ τὴν βασιλείαν αὐτοῦ»...

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

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

---

## ΜΕΛΕΤΗΜΑ 7ον

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

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

Ζήτα λοιπὸν καὶ σύ, ἀδελφέ μου, μὲ τὴν προσευχὴ τὴν προστασία καὶ τὴ βοήθεια τοῦ ἐπουράνιου Πατέρα καὶ νὰ εἶσαι βέβαιος, ὅτι, ἐὰν τὰ αἰτήματά σου εἶναι ἀγνὰ καὶ ψυχοφελῆ, θὰ εἰσακουσθεῖς ἀπὸ τὸν Κύριο. Ἔχε δὲ ὑπόψη σου ὅτι τὰ αἰτήματα θὰ ἀκουσθοῦν, ὅταν ἔχεις ἀκλόνητη πίστη στὸν Θεό. Καὶ ἡ πίστη ἀποκτᾶται καὶ στερεώνεται μονάχα μὲ τὴν προσευχή! Ὅταν μὲ πίστη ἀπευθυνόμαστε πρὸς τὸν Κύριο παρακαλῶντας Τὸν γιὰ δίκαια πράγματα, μᾶς ἀκούει. Ὅμως ἡ προσευχή μας πρέπει νὰ γίνεταί μὲ ταπεινώση, ὅμοια μ' ἐκείνη τοῦ Τελώνη. Ἡ περηφάνεια στὴν προσευχὴ φέρνει τ' ἀντίθετα ἀποτελέσματα, ὅπως ἔγινε μὲ τὸ Φαρισαῖο τῆς ἰδίας παραβολῆς. «Ὅπως ἡ προσευχὴ τοῦ ταπεινοῦ κάμπτει τὸν Θεό, ἔτσι καὶ ἡ προσευχὴ τοῦ ὑπερήφανου κάνει τὸν Ὑψιστο νὰ θυμώνει μαζί σου καὶ νὰ ὑπολογίζει τὴν προσευχὴ σου ὡς ἀμαρτία» γράφουν οἱ Νηπτικοὶ Πατέρες...

---

## ΜΕΛΕΤΗΜΑ 8ον

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

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

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

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

---

## ΜΕΛΕΤΗΜΑ 9ον

Γιὰ νὰ εἶναι ἀληθινὴ ἡ προσευχή, πρέπει νὰ γίνεται μὲ ἀποκλειστικὸ σκοπὸ νὰ μᾶς συνδέσει μὲ τὸν Θεό γι' αὐτὸ ἢ καλύτερη, ἢ ἀληθινὴ προσευχή εἶναι ἐκείνη, πού γίνεται στὰ κρυφά. Γιὰ τὴ μυστικὴ προσευχή ὁ Εὐαγγελιστὴς Ματθαῖος γράφει: «Σύ, ὅταν προσεύχεσαι, ἔμπα στὸ ταμεῖο σου καὶ ἀφοῦ κλείσεις καλὰ τὴν πόρτα σου, προσευχήσου στὸν Πατέρα σου ἐκεῖ στὰ κρυφά». Ταμεῖο ἐδῶ ἐννοεῖ τὴν καρδιά μας καὶ τὸν ψυχικὸ μας κόσμο γενικά. Ἐκεῖ ὅπου φυλάγουμε τοὺς μύχιους λογισμοὺς μας, τὰ συναισθήματά μας καὶ τὶς ἐπιθυμίες μας. Ἐκεῖ μας συμβουλεύει νὰ μπαίνουμε κάθε φορὰ πού θέλουμε νὰ προσευχηθοῦμε. Καὶ ὅταν μας λέει νὰ κλείνουμε τὴν πόρτα, ἐννοεῖ τὴν πόρτα κυρίως τῶν σωματικῶν περισπασμῶν καὶ φροντίδων. Μόνο με τὸ κλείσιμο αὐτῆς τῆς πόρτας ἐξασφαλιζόμαστε ἀπὸ κάθε πειρασμὸ καὶ ὁ νοῦς μας προσηλώνεται στὸν Θεό!...

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

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

Ὅλες οἱ πράξεις εὐσεβείας ἔχουν ἢ κάθε μιὰ τὸν καιρὸ τῆς. Ἡ προσευχή δὲν περιορίζεται χρονικά, εἶναι δικά τῆς ὅλα τὰ χρόνια τῆς ζωῆς μας. Χωρὶς τὴν προσευχή καμμιά ἀγαθὴ πράξη δὲν γίνεται καλά. Ὅποιος ἀποφασίσει νὰ ἐπικαλεῖται τὸ ὄνομα τοῦ Κυρίου Ἰησοῦ συνεχῶς, εἶναι φυσικὸ στὴν ἀρχὴ νὰ συναντᾶει



δυσκολίες. Όσο όμως περισσότερο επιμένει, τόσο γρηγορότερα συνηθίζει και εξοικειώνεται με την προσευχή. Και η γλώσσα του και τα χείλη του αποκτούν τέτοια ικανότητα, ώστε χωρίς καμμία προσπάθεια ύστερα από λίγο καιρό, αυτός που προσεύχεται αντιλαμβάνεται ότι η προσευχή του έγινε ένα συνεχές και ουσιαστικό αποτέλεσμα. Κι αν καμμία φορά του συμβεί για ένα οποιοδήποτε λόγο να την σταματήσει, αισθάνεται έντονα σαν κάτι να του λείπει!... Κατ' αυτόν τον τρόπο η προσευχή του γίνεται συνήθεια και το μυαλό του αρχίζει να συνηθίζει και να παρακολουθεί την ενέργεια των χειλέων. Έτσι έχει για γενικό αποτέλεσμα τη δημιουργία μιας πηγής ευφροσύνης για την καρδιά, απ' όπου πια εκπέμπεται η αληθινή προσευχή!...

---

## ΜΕΛΕΤΗΜΑ 10ον

Τούτη τη γενική διαπίστωση, αδελφέ μου, πρέπει να σε σπρώξει και σένα να γίνεις λειτουργός της αδιάλειπτης προσευχής, που θα χαρίσει φωτισμό στο μυαλό σου και θα διώξει μακριά από σένα όλες τις κακές σκέψεις. Εάν επιθυμείς πραγματικά να αποδιώξεις κάθε αντιχριστιανική σκέψη και να εξαγνίσεις το νοῦ σου, αυτό θα το καταφέρεις με την προσευχή. Τίποτε δεν μπορεί να ρυθμίσει τις σκέψεις μας όσο η Προσευχή!... Ο Άγ. Ιωάννης της Κλίμακος λέει τα εξής: «Νίκησε τους ἐχθρούς στο μυαλό σου με το ὄνομα τοῦ Ἰησοῦ. Δὲν θὰ εὗρεις ἄλλο ὄπλο δυνατότερο ἀπ' αὐτό! Ὁμοίως και τὰ πάθη σου θὰ κατασιγάσεις μέσα σου και θὰ τὰ ἐξαλείψεις με την προσευχή»!...

«Μεΐζων ὁ ἐν ἡμῖν ἢ ὁ ἐν τῷ κόσμῳ», λέει ἡ Ἁγία Γραφή. Μὴ φοβᾶσαι οὔτε ἀτυχήματα οὔτε καταστροφές. Ἡ προσευχή θὰ σε προστατεύσει και θ' ἀπομακρύνει κάθε κακὸ ἀπὸ σένα. Θυμήσου τὸν Ἄπ. Πέτρο, ὅταν ἔδειξε ὀλιγοπιστία και ἀρχίζε να βυθίζεται στη θάλασσα τῆς Τιβεριάδας.. Καὶ πρόσεξε, ἂν εἶσαι ὀκνηρὸς και ἀπρόσεκτος στην προσευχή, δὲν θὰ σημειώσεις πρόοδο οὔτε στην ἐπιδίωξη ἀφοσιώσεώς σου στὸν Κύριο οὔτε στην ἀπόκτηση τῆς εἰρήνης και τῆς σωτηρίας.

Όσο για την αδιάλειπτη προσευχή, πρέπει να ξέρεις πώς στην οὐσία της εἶναι ἡ συνεχὴς ἐπίκληση τοῦ Ὄνόματος τοῦ Κυρίου Ἰησοῦ και Θεοῦ μας. Ἄν ἐπικαλούμαστε τὸ ὄνομα τοῦ Κυρίου Ἰησοῦ, προφέροντας τὸ ψιθυριστὰ ἢ νοερὰ κι ὅταν στεκόμαστε κι ὅταν καθόμαστε, κι ὅταν συνομιλοῦμε κι ὅταν περπατοῦμε κι ὅταν τρώγουμε κι ὅταν κάνουμε ὅ,τιδήποτε ἄλλο παντοῦ και πάντοτε, κάνουμε αδιάλειπτη προσευχή! Ἡ συχνότητα στην προσευχή δημιουργεῖ μία συνήθεια για προσευχή, που δὲν ἀργεῖ να γίνει δευτέρη φύση και φέρνει συχνὰ τὸ νοῦ και τὴν καρδιά σε ἀνώτερη ψυχικὴ κατάσταση! Ἡ συχνὴ ἐξάσκηση στην προσευχή ἀπομακρύνει τὴν ψυχή ἀπὸ τὰ διάφορα ἁμαρτήματα ἐπιστρατεύοντάς την και ἐξασκώντας την να κάνει αὐτὸ που εἶναι οὐσιώδες, για να πετύχει τὴν ἔνωσή της με τὸν Θεό.

Ἡ συχνότητα στην προσευχή εἶναι ὁ μοναδικὸς τρόπος για να φθάσει κανεὶς στὸ ὕψος τῆς αληθινῆς και καθαρᾶς προσευχῆς. Ἀποτελεῖ τὸ καλύτερο μέσο ἀποτελεσματικῆς προπαρασκευῆς για προσευχή και τὸν ἀσφαλέστερο δρόμο, για να φτάσει ὁ ἄνθρωπος στὸ τέρας, τὴν σωτηρία τῆς ψυχῆς του! Δὲν μπορεί να θεωρεῖται Χριστιανὸς ἐκεῖνος που ἀγνοεῖ τὰ παρακάτω:

- α) Ὅτι πρέπει να προσεύχεται συχνὰ και με ἐπιμέλεια και ὅτι ὁ Θεὸς ἐπιθυμεῖ αὐτὴν τὴν προσευχή του,
- β) Ὅτι πολλὲς φορὲς τιμωρούμεθα ἀπὸ τὴν ἀμέλειά μας για προσευχή, και
- γ) ὅτι ὅλοι οἱ Ἅγιοι προσεύχονταν θερμὰ και συνεχῶς.

Ὁ Νικήτας Στηθάτος στη Φιλοκαλία λέει για τὴν προσευχή: «Αὐτὸς που κατόρθωσε να πετύχει τὴν πραγματικὴ προσευχή και πλημμυρίστηκε τὸ εἶναι του ἀπὸ τὴν ἀγάπη τοῦ Χριστοῦ, δὲν γίνεται αἰχμάλωτος τῶν αισθήσεών του και δὲν δίνει τὴν προτίμησή του σε τίποτε. Δὲν ὑπερτιμάει τὸν δίκαιο και δὲν κατακρίνει κανένα και ὁμοιάζει με τὸν Θεό, που ἀνατέλλει τὸν ἥλιο ἐπὶ πονηροὺς και ἀγαθοὺς και βρέχει ἐπὶ δικαίους και ἀδίκους».

---

## ΜΕΛΕΤΗΜΑ 11ον

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

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

Ἐπειτα μὲ τὸ λίγο καὶ μικρὸ αὐτὸ κράτημα τῆς ἀναπνοῆς λεπτύνεται ἡ σκληρότητα τῆς καρδιάς καὶ γίνεται πιὸ ταπεινὴ καὶ πιὸ κατάλληλη γιὰ κατάνυξη καὶ πιὸ εὐκολὴ στὰ δάκρυα. Μ' ἄλλα λόγια ὁ ψυχικὸς μας κόσμος γίνεται πιὸ κατάλληλος γιὰ νὰ λάμψει μέσα μας τὸ Θεῖο φῶς!... Λέει ὁ Ἅγ. Μάρκος «Ἡ ἀνάμνηση τοῦ Θεοῦ γιὰ τὴν καρδιά εἶναι πόνος ποὺ προκαλεῖται γιὰ τὴν εὐσέβεια. Ὅποιος ξεχνάει τὸ Θεὸ γίνεται δούλος τῶν παθῶν καὶ ἀνάλητος στὸν πόνον». Ἄλλου πάλι ὁ ἴδιος λέει: «Ὁ νοῦς ὅταν προσεύχεται ἀπερίσπαστος, στενοχωρεῖ τὴν καρδιά καὶ τὶς συντετριμμένες καὶ ταπεινωμένες καρδιὲς ὁ Θεὸς ποτὲ δὲν τὶς ἐξουθενώνει».

---

## ΜΕΛΕΤΗΜΑ 12ον

Ἀπὸ τὰ παραπάνω βγαίνει τὸ συμπέρασμα ὅτι πιὸ πολὺ οἱ ἀρχάριοι ἔχουν ἀνάγκη ἀπὸ τὸ κράτημα τῆς ἀναπνοῆς, ὅταν προσεύχονται. Ὅσο γιὰ τοὺς προοδευμένους στὴν ἐργασία τῆς νοερᾶς προσευχῆς, καὶ χωρὶς τὸ κράτημα αὐτὸ μποροῦν ν' αὐτοσυγκεντρώνονται καὶ νὰ προσεύχονται. Ὅμως κι αὐτοί, σὲ στιγμὲς πολέμου λογισμῶν καὶ παθῶν, μὲ τὴ σύμμετρη ἀναπνοή, ποὺ ἐπιβάλλει τὸ κράτημά της, θὰ τὰ καταφέρουν καλύτερα...

Σὲ παρακαλῶ λοιπὸν θερμὰ, ἀδελφέ μου, μαζί μὲ τὴν ἄλλη ἀκολουθία καὶ προσευχὴ, ποὺ κάθε μέρα διαβάζεις, νὰ καταγίνεσαι καὶ μὲ τὴν καρδιακὴ καὶ νοερὰ αὐτὴ προσευχὴ, ἔχοντάς τὴν γιὰ ἀδιάλειπτο καὶ παντοτινὸ σου ἔργο. Ὅταν καλεῖς μέσα ἀπὸ τὴν καρδιά σου τὸν ἐνδιάθετο λόγο τὸ γλυκὺ, κοσμοπόθητο καὶ παντοπόθητο ὄνομα τοῦ Ἰησοῦ, ὅταν ἀναπλάθεις μὲ τὸ νοῦ σου τὸν Ἰησοῦ, ὅταν ποθεῖς καὶ ἀγαπᾶς μ' ὅλη σου τὴ θέληση τὸν Ἰησοῦ, ὅταν ἐπιστρέφεις ὅλες σου τὶς ψυχικὲς δυνάμεις στὸν Ἰησοῦ καὶ ὅταν μὲ συντριβὴ καὶ ταπείνωση ζητεῖς τὸ ἔλεος ἀπὸ τὸν Ἰησοῦ, σὲ πληροφορῶ ὅτι θὰ ἀπολαύσεις μεγάλη ὠφέλεια καὶ θὰ θερίσεις πλουσίους καρπούς.

Καὶ ἂν δὲν μπορεῖς πάντοτε νὰ καταγίνεσαι μ' αὐτό, γιατί θὰ σ' ἐμποδίζουν οἱ φροντίδες κι οἱ ταραχὲς τοῦ κόσμου τούτου, ἔχε τουλάχιστο καθορισμένες μία-δύο ὥρες τὴ μέρα- πιὸ πολὺ τὰ βράδου- κατὰ τὶς ὁποῖες

να αποσύρσεις σε τόπο ἤσυχο καὶ σκοτεινὸ καὶ νὰ καταγίνεσαι ἐκεῖ ἀπερίσπαστος μὲ τὴν ἱερὴ καὶ πνευματικὴ αὐτὴ ἐργασία. Σίγουρα τότε θὰ ἔχεις καὶ σὺ τὰ ἀποτελέσματα τῆς προσευχῆς ποὺ φανερώνονται πλούσια στὸ πνεῦμα μας, στὰ συναισθήματά μας ἀλλὰ καὶ στὶς ἀποκαλύψεις.

---

### ΜΕΛΕΤΗΜΑ 13ον

Οἱ καρποὶ τῆς νοερᾶς προσευχῆς εἶναι οἱ ἑξῆς:

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

Δεύτερος καρπὸς εἶναι, κατὰ τὸν Θεσσαλονίκης Γρηγόριον, ἡ μὲ τὴ νοερὰ προσευχὴ ἀπόκτηση ταπεινώσεως, πένθους καὶ δακρύων. Ἐρωτᾷ ὁ ἅγιος: «Πῶς νὰ μὴ ταπεινωθεῖ ὁ δυστυχῆς, ὅταν βλέπει ὅλον τὸν κόσμον τῆς καρδιᾶς του σκοτεινὸ καὶ ζοφώδη ἀπὸ τὸ πυκνὸ σκότος, τὸ ὁποῖο προξενήθηκε σ' αὐτὸν ἀπὸ τὶς τόσες ἁμαρτίες ποὺ ἔκαμε στὴ ζωὴ μὲ λόγια, μ' ἔργα καὶ μὲ λογισμοὺς;». Γράφει καὶ ὁ Ὅσιος Μάρκος: «Ἐκεῖνος ποὺ εἶναι αἰχμάλωτος τῶν λογισμῶν του, πῶς εἶναι δυνατὸ νὰ δεῖ τὴν ἁμαρτία ποὺ ἔχει μέσα του, ἀφοῦ σκεπάζεται ἀπὸ τοὺς λογισμοὺς; Πῶς εἶναι δυνατὸ νὰ τὴ διακρίνει, ἀφοῦ σκεπάζεται ἀπὸ τὸ σκοτάδι καὶ τὴν ὁμίχλη τῆς ψυχῆς, ποὺ προέρχεται ἀπὸ κακὲς πράξεις;».

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

---

### ΜΕΛΕΤΗΜΑ 14ον

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

Τέταρτος καρπὸς τῆς νοερᾶς προσευχῆς εἶναι ἡ καθαρότητα τῆς ἀνθρωπίνης φύσεως καὶ ἡ μετὰ τὴν κάθαρση διδομένη ὑπερφυσικὴ ἐνέργεια τοῦ Ἅγ. Πνεύματος. Οἱ Ἅγ. Πατέρες μετὰ τὶς νηστείες, ἀγρυπνίες, γονυκλισίες καὶ λοιπὰς κακοπάθειες τοῦ σώματος, γιὰ νὰ καθαρίσουν τὴν ἀνθρώπινη φύσιν ἀπὸ τὰ πάθη, ἐπενόησαν καὶ τὴ μέθοδο τῆς ἐπιστροφῆς τοῦ νοῦ στὴν καρδιά. Ἔτσι ἀφ' ἐνὸς καθαρίζονται εὐκολότερα ὁ



νοῦς καὶ ἡ καρδιά, πού εἶναι τὰ πλέον εὐκολότρεπτα στό κακό καὶ ἀφ' ἑτέρου κάνουν κατάλληλη τὴν ἀνθρώπινη φύση νὰ δεχθεῖ τὴν ὑπερφυσικὴ Χάρη κι ἐνέργεια τοῦ Θεοῦ. Ἔτσι μπορεῖ τὸ νὰ ἀγαπήσει ὁ ἄνθρωπος τὸν Θεὸν ἐξ ὅλης τῆς ψυχῆς του, ἐξ ὅλης τῆς καρδιάς του, ἐξ ὅλης τῆς ἰσχύος του καὶ ἐξ ὅλης τῆς διανοίας του, κατὰ τὴν πρώτην ἐντολήν...

---

### ΜΕΛΕΤΗΜΑ 15ον

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

Ἀφήνω κατὰ μέρος ὅλα τὰ ἄλλα ἀγαθὰ κι ὑπερφυσικὰ χαρίσματα, τὰ ὁποῖα ἀξιῶνεται ὁ πιστὸς ἀπὸ τὴ νοερὰ τούτη ἐπιστροφή τοῦ νοῦ καὶ τὴν καρδιακὴ προσευχή. Μπορεῖς, ἀδελφέ μου, νὰ φυλάξεις τὸ νοῦ καὶ τὴν καρδιά σου ἂν ὄχι τελείως καθαρὰ καὶ ἀπαθῆ- γιατί τοῦτο εἶναι δύσκολο νὰ τὸ πετύχεις μέσα στὸν κόσμο-, τουλάχιστον ὀλιγοπαθῆ καὶ ὅσο σου εἶναι δυνατὸν καθαρὰ. Ἡ Ἁγ. Γραφή λέει: «Φύλαγε τὸν ἑαυτὸ σου καὶ μὴν ἀφήνεις κανένα κρυφὸ λογισμό νὰ γίνῃ ἀνόμημα στὴν καρδιά σου». Καὶ ὁ Σολομῶν παραγγέλλει: «Πρόσεχε ὅλες τὶς πόρτες τῆς καρδιάς σου, γιατί ὅλες εἶναι ἑξοδοὶ πρὸς τὴν ζωὴν».

Ὁ Ἁγ. Νικόδημος ὁ Ἁγιορείτης ἐκφράζεται ὡς ἐξῆς γιὰ τὴ συνεχῆ ἐπίκληση τοῦ ὀνόματος τοῦ Ἰησοῦ:

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

Ὁ Ἰησοῦς ἄς εἶναι τὸ ἐντρύφημα τῆς γλώσσας σου.

Ὁ Ἰησοῦς ἄς εἶναι τὸ συνεχὲς ἀδολέσχημα καὶ ἡ ἰδέα τοῦ νοῦ σου.

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

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

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

---

### ΜΕΛΕΤΗΜΑ 16ον

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

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

Ὁ καιρὸς τῆς προσευχῆς εἶναι τὸ νὰ προσεύχεσαι στοὺς διορισμένους ἀπὸ τὴν Ἐκκλησίαν ἑπτὰ καιροὺς (=ἐσπερινόν, ἀπόδειπνον, μεσονυκτικόν, ὄρθρον καὶ ὥρες) κατὰ τὸ ψαλμικὸ «Ἐπτὰ φορὲς τὴ μέρα Σὲ ὕμνησα». Ἰδιαιτέρως νὰ βιάζεις τὸν ἑαυτό σου στὸ νὰ προσεύχεσαι παντοτινὰ καὶ ἀδιάλειπτα, καθὼς παραγγέλλει ὁ Ἁγ. Παῦλος «Ἀδιαλείπτως προσεύχεσθε». Νὰ προσεύχεσαι λοιπὸν καὶ ὅταν κάνεις τὴν τέχνη σου ἢ ἄλλη σου ὑπηρεσία καὶ νὰ τις ἀρταίνεις μὲ τὴν προσευχὴ ὡσὰν μὲ ἀλάτι, κατὰ τὸν Μέγαν Βασίλειον.

Ὁ τόπος τῆς προσευχῆς κατὰ πρῶτον λόγον εἶναι ὁ ναός. Κατὰ δεύτερον λόγον νὰ εἶναι ὁ πλέον ἤσυχος τόπος τοῦ σπιτιοῦ σου διότι βλέπουμε καὶ τὸν Ἁγ. Πέτρο πὺ «ἀνέβη πάνω στὸ δῶμα τοῦ σπιτιοῦ νὰ προσευχηθεῖ».

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

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

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

---

## ΜΕΛΕΤΗΜΑ 17ον

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

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

Ὁ Ἁγ. Μακάριος Αἰγύπτιος γιὰ νὰ μᾶς δείξει ὅτι συνέχεια καὶ μὲ προσοχὴ πρέπει νὰ προσευχόμεστε στὸν Θεὸ, γράφει: «Καθὼς μιὰ οἰκία, πὺ ἔχει μέσα της τὸν νοικοκύρη, εἶναι καθαρὴ, ἔτσι καὶ ἡ ψυχὴ πὺ ἔχει μέσα της τὸ Δεσπότη Χριστὸ διαμένοντα εἶναι πεντακάθαρη, διότι τὸν Κύριο μὲ ὅλους τοὺς πνευματικὸς θησαυροὺς ἔχει ἔνοικον καὶ ἡνίοχον!.. Οὐαὶ δὲ στὴν ψυχὴν ἐκείνην, τῆς ὁποίας ἀποδημῆ ὁ Δεσπότης Χριστός!.. Γιατὶ τότε ἡ ψυχὴ αὐτὴ εἶναι ἔρημη ἀπὸ ἀρετὲς καὶ γεμάτη ἀπὸ κάθε ἀκαθαρσία καὶ ἀκαταστασία. Ἐκεῖ σειρήνες καὶ δαίμονες κατοικοῦν, ὅπως στὴν ἐρημωθεῖσα οἰκία αἴλουροι καὶ σκυλιὰ καὶ κάθε ἀκαθαρσία. Οὐαὶ στὴν ψυχὴν ἐκείνην, ἡ ὁποία δὲν σηκώνεται ἀπὸ τὸ φοβερὸ πέσιμό της καὶ μέσα της ἔχει τοὺς δαίμονες, πὺ τὴν πειθαναγκάζουν ν' ἀποστρέφεται τὸν Οὐράνιον Νυμφίον της ἀποσπώντας τὸ νοῦ της ἀπὸ τὸ Νυμφίον Χριστὸ καὶ παρασύροντάς τον σὶς βιοτικὲς μέριμνες... Ὅταν δὲ ἡ

ψυχή αυτή επιστρέφει στον Κύριο επικαλούμενη Αυτόν νύχτα-μέρα, θά «έκδικήσει» αυτήν, όπως υπεσχέθη, και θά καθαρίσει αυτήν από την κακία πού έχει μέσα της, τότε άμωμη και άσπιλη νύμφη θά παραστήσει αυτήν ένώπιόν Του.

Εάν δέν πιστεύεις ότι αυτά είναι άληθινά – όπως και είναι – εξέτασε τόν έαυτό σου: α) άν σέ οδηγεί τó Φώς τó άληθινό και β) άν τρώγεις τήν άληθινή βρώση και πόση, πού είναι ó Κύριος (=Θ. Κοινωνία). Εάν όμως είσαι έρημος και στερείσαι τούτων, ζητα μέρα και νύχτα νά λάβεις αυτά πού στερείσαι.

Όταν λοιπόν, άδελφέ μου, βλέπεις τόν αισθητόν Ήλιον, ύψωνε τή διάνοιά σου τόν νοητόν και τούτον ζήτησε, γιατί είσαι τυφλός!. Όταν θεωρείς φώς, στρέψε τήν ψυχή σου και βλέπε, άν βρήκες τó άληθινό και άγαθó φώς!... Διότι όλος αυτός ó φαινόμενος κόσμος είναι σκιά τού νοητού και άοράτου κόσμου. Έτσι παρά τόν φαινόμενον άνθρωπον ύπάρχει και άλλος άφανής!... Καί μάτια, πού τύφλωσε ó σατανάς και αυτιά πού εκούφανε ó μισόκαλος. Καί τούτον τόν έσω άνθρωπον ήλθε ν' αποκαταστήσει ύγιή ó Κύριος Ιησούς, «εις όν άμα τῷ Πατρί και Πνεύματι Αγίω πρέπει τιμή και δόξα αιώνιος. Αμήν».

---

## ΜΕΛΕΤΗΜΑ 18ον

Ο Άγιος Νικηφόρος γράφει τά παρακάτω για τήν πνοή και τήν άναπνοή: «...Σύ λοιπόν, άδελφέ μου, άφου καθήσεις και συγκεντρώσεις τó νοῦ σου, εισάγαγε αυτόν στήν όπή τής μύτης, μέ τήν όποία μπαίνει ó άέρας, και βίασε τó νοῦ σου νά συνεισέλθει στήν καρδιά σου, και δέν θά μείνεις χωρίς χαρά και εύφροσύνη!.. Συνήθιζε νά μήν έξέρχεται γρήγορα ó νοῦς σου από τήν καρδιά σου, όπου εύχαριστείται και κατά τó λόγο τού Κυρίου «Η Βασιλεία τῶν Ουρανῶν έντός ήμῶν έστι». Όπότε μέ τήν καθαρή προσευχή όλα τά έκτός τά άποστρέφεται και τά μισεί».

Ο Θεοφύλακτος στις Έπιστολές του πρós τούς Μοναχούς και τις Μοναχές, γράφει: «Όλοι οί Χριστιανοί, μικροί και μεγάλοι, άνδρες και γυναίκες, μάλιστα δέ οί Μοναχοί και οί Μοναχές πρέπει νά προσεύχονται και εκεί πού δουλεύουν τις τέχνες τους και όταν τρώγουν και όταν περπατοῦν λέγοντες πότε μέ τó στόμα και πότε μέ τó νοῦ και τήν καρδιά τή σύντομη εύχή «Κύριε Ιησοῦ Χριστέ, Υιέ τού Θεοῦ, έλέησόν με». Και μ' αυτή ν' άρταινουν και σαν μέ άλάτι ν' άλατίζουν τις εργασίες τους. Εύλογοῦνται μ' αυτή όλες τους οί ύποθέσεις και αγιάζονται τά στόματα και οί καρδιές τους διά τού Αγίου Ονόματος τού Κυρίου Ιησοῦ. Για τούτο και ó Θεός Χρυσόστομος παραγγέλλει σ' όλους τούς τεχνίτες τούτα: «Είσαι χειροτέχνης; Ψάλλε. Κάθεσαι; Ψάλλε. Είναι μέγάλος βοηθός ó Ψαλμός».

Ο κάθε Χριστιανός όφείλει πάντοτε νά θυμάται τó Θεό και νά Τόν αγαπάει. Έπειδή μ' όποιο πράγμα έχει δεθεί ή καρδιά μας, εκείνο μάς τραβάει πάντα κοντά Του, και αυτό πρέπει νά είναι ó Θεός. Κι όταν ή καρδιά μας ποθει τó Θεό, Αυτός είναι και ó Κύριος της. Όχι μόνον όταν εύτυχοῦμε στή ζωή μας, αλλά και όλον τόν άλλο χρόνο νά προσευχομάστε. «Πάντοτε νά χαίρεσθε και συνέχεια νά προσεύχεσθε», μάς συμβουλεύει και ó Θ. Παῦλος.

Κατά τήν άποστολική ύποθήκη ó καλός Χριστιανός ό,τι κάνει τó κάνει για τή δόξα τού Θεοῦ. Έτσι κάθε πράξη και λόγος και κάθε ένέργεια άποτελεῖ νοερά προσευχή. «Προσεύχεται για μάς πάντοτε ó νοῦς, όταν ξεφράξουμε όλες τις διεξόδους τής μνήμης για τó Θεό, γιατί δουλειά του πρέπει νά είναι οί θεάρεστες σκέψεις» λέει ó Άγ. Διάδοχος. «Άς μη προφασιζόμαστε λέγοντας πώς είναι δυνατό νά προσευχηθεῖ εκείνος πού εργάζεται στις βιοτικές ασχολίες, άφου δέν μπορεί τήν ώρα τής δουλειάς νά πάει στό Ναό. Γιατί όπου και νά είσαι μπορείς νά προσευχηθεῖς. Κανένας τόπος δέν έμποδίζει και καμμιά ώρα δέν είναι ακατάλληλη. Κι άν τά γόνατα δέν κλίνεις κι άν τó στήθος δέν χτυπήσεις και τά χέρια σου τόν Ουρανó δέν σηκώσεις, αρκεί μόνο διάνοια καθαρή νά δείξεις και δημιούργησες ό,τι χρειάζεται για προσευχή», γράφει ó ί. Χρυσόστομος. Φοβερός είναι και ó λόγος Γέροντος: «Άν ó μοναχός νομίζει πώς μόνον όταν βρίσκεται σέ στάση προσευχής, τότε μόνον προσεύχεται, ó μοναχός αυτός καθόλου δέν προσεύχεται».

---

## ΜΕΛΕΤΗΜΑ 19ον

Ὁ Ἅγ. Ἰωάννης ὁ Χρυσόστομος στὸ λόγο τοῦ περὶ νήψεως καὶ προσευχῆς, λέει τὰ πῶς κάτω: «Ἀδελφοί, ν' ἀσχολεῖσθε πάντοτε μὲ τὴ νοερὰ προσευχή καὶ νὰ μὴν ἀπομακρύνεστε ἀπὸ τὸν Κύριο Ἰησοῦν, μέχρις ὅτου πετύχετε τὰ ἐλέη Του καὶ τοὺς οἰκτιρομῶς Του. Νὰ μὴ ζητᾶτε τίποτε ἄλλο εἰμὴ τὸ ἄπειρον αὐτοῦ ἔλεος καὶ τοῦτο ἀρκεῖ γιὰ τὴ σωτηρία σας. Ζητοῦντες δὲ τὸ ἔλεος τοῦ Θεοῦ, νὰ βοᾶτε μὲ ταπεινὴ καὶ συντριμμένη καρδιά ἀπὸ τὸ πρωὶ μέχρι τὸ βράδυ καὶ ἂν εἶναι δυνατὸν καὶ ὅλη τὴ νύχτα λέγοντας συνέχεια «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, Ἰιὲ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησον ἡμᾶς».

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

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

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

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

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

---

## ΜΕΛΕΤΗΜΑ 20ον

Ὁ Ἅγ. Νικόδημος ὁ Ἁγιορείτης στὰ διάφορα συγγράμματά του γράφει: «Αὐτὴ δὲ ἡ στράτα καὶ μέθοδος εἶναι ἡ παντοτινὴ προσευχή καὶ ἡ πρὸς τὸν Θεὸν εὐχαριστία διότι ὅποιος συνηθίσει νὰ συνομιλεῖ μὲ τὸν Θεὸ μὲ τὴν προσευχή καὶ νὰ εὐχαριστεῖ Αὐτὸν πάντοτε, αὐτὸς εἶναι φανερόν ὅτι θέλει ἔχει παντοτινὴ καὶ

διαρκή χαρά στην καρδιά του!»

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

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

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

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

---

## ΜΕΛΕΤΗΜΑ 21ov

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

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

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



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

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

---

## ΜΕΛΕΤΗΜΑ 22ον

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

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

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

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

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

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

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

---

## ΜΕΛΕΤΗΜΑ 23ον

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

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

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

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

Κάθε ἄρνησή μας σὲ ἐγκόσμια ἀγαθὰ, ὅταν ὑποφέρουμε καὶ ὑπομένουμε γιὰ τὸν Θεό, ὑπολογίζεται στὸ ἐνεργητικὸ μας κατὰ τὴν ἡμέρα τῆς κρίσεως καὶ γινόμεστε τέκνα τῆς Αναστάσεως καὶ τῆς αἰώνιας ζωῆς!.. Μακάριος ὁ ἄνθρωπος, πού ὑπομένει καὶ νικάει στὶς δοκιμασίες τῶν πειρασμῶν!.. Αὐτὸς θὰ γίνεαι ναὸς τοῦ μεγάλου Βασιλέως Χριστοῦ! Μέσα του θὰ κατοικήσει ὁ Κύριος καὶ θὰ περπατήσῃ κἀνοντάς τον κατοικία Του! Ἔχοντας λοιπὸν ὑπόψη τέτοιες ἐπαγγελίες, παραιτηθεῖτε γιὰ πάντα ἀπὸ τὶς γήινες ἀπολαύσεις, καὶ δοθεῖτε στὸν Κύριο καὶ Θεό μας, γιατί ἔτσι μονάχα θὰ σᾶς εὐσπλαχνισθεῖ. Καὶ μὴ ζητᾶτε τίποτε ἄλλο ἀπὸ τὸν Κύριο, παρὰ μόνον ἔλεος κατὰ τὴν ἡμέρα τῆς δόξας Του. Ἀρκεῖ αὐτό. Κι ὅταν Τοῦ τὸ ζητᾶμε μὲ ταπεινὴ καὶ συντριμμένη καρδιά, νὰ λέτε ἀπὸ τὰ βάθη τῆς ψυχῆς σας ἀπὸ τὸ πρωὶ μέχρι τὸ βράδυ- κι ἂν εἶναι δυνατὸ ὅλη τὴ νύχτα- τὸ «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, Υἱὲ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησον ἡμᾶς. Ἀμήν».

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

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

Καὶ σᾶς παρακαλῶ, μὴν παύσετε ποτέ σας νὰ λέτε τὴν προσευχὴ αὐτή! Γιατὶ ἄκουσα πολλοὺς ἀπὸ τοὺς Ἁγίους Πατέρες νὰ λένε: Τί μοναχὸς εἶν' ἐκεῖνος, πού ἔχει παύσει νὰ λέει αὐτὴν τὴν προσευχὴ; Γιὰ νὰ εἶναι ἄξιος τοῦ σχήματός του ὀφείλει εἶτε τρώγει εἶτε πίνει εἶτε περπατεῖ εἶτε διακονεῖ, νὰ λέει συνεχῶς: «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, Υἱὲ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησόν με». Μόνον ἡ θύμηση τοῦ ὀνόματος τοῦ Κυρίου Ἰησοῦ

Χριστοῦ θὰ σὲ βοηθήσει νὰ πολεμήσεις τὸν ἐχθρό, γιατί ἡ βιαζομένη ψυχὴ ὅλα τὰ ἔχει ξεχωρίσει μὲ τὴ βοήθεια τῆς μνήμης τοῦ Κυρίου, εἴτε πονηρὰ εἶναι αὐτὰ εἴτε ἀγαθὰ. Πρῶτα τὰ κακὰ ἀποξενώνει ἀπὸ τὴν καρδιά κι ὕστερα ἰκετεύει καὶ κάνει τὰ καλά. Καθῆκον τῆς μνήμης εἶναι νὰ πολεμήσει τὸν Δράκοντα (δηλ. τὸν σατανά) καὶ νὰ τὸν ταπεινώσει. Ἀκόμη, τῆς μνήμης δουλειὰ εἶναι νὰ ἐλέγχει τὴν ἁμαρτία μέσα μας καὶ νὰ τὴν ἐξουδετερώσει. Νὰ νικάει κάθε δύναμη τοῦ διαβόλου μέσα στὴν καρδιά μας τσακίζοντάς τὴν καὶ ξεριζώνοντάς τὴν! Ἔτσι ὁ Κύριος Ἰησοῦς Χριστός, ὅταν ἐπικαλούμεθα τὸ ὄνομά Του, κατεβαίνει ὡς τὰ βάθη τῆς καρδιάς μας, γιὰ νὰ ταπεινώσει τὸν δράκοντα, πού βόσκει σ' αὐτὴν καὶ νὰ σώσει τὴν ψυχὴ δίνοντάς τῆς ζωή.

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

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

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

Ὅποιος θέλει νὰ δεῖ τὸ φῶς τὸ ἀληθινό, ὀφείλει νὰ τηρεῖ ὅλα αὐτὰ μέσα στὴν καρδιά του, τὴ γεμάτη σαρκικὰ πάθη καὶ ἀρετὰ μολύσματα. Νὰ ἀπαλλαγεῖ ἀπὸ κάθε ἀδυναμία, ἀπὸ θυμοὺς καὶ ταραχές, ἀπὸ περισπασμοὺς καὶ μνησικακίες καὶ μὴ κατακρίνει γενικὰ τοὺς ἀνθρώπους. Καὶ πρόσεχε νὰ διατηρεῖς πάντοτε τὴ σκέψη σου καὶ τὸ νοῦ σου καθαρὰ ἀπὸ σαρκικοὺς μολυσμοὺς. Στὴ ζωὴ σου φρόντιζε νὰ εἶσαι πρᾶος, ταπεινὸς καὶ ἡσυχος, κήρυκας καὶ ὁπαδὸς τῆς εἰρήνης, ἐγκρατὴς στὰ φαγητὰ καὶ στὰ ποτὰ καὶ γιὰ κανένα λόγο νὰ μὴ λείψει ἀπὸ τὰ χεῖλή σου ἡ προσευχή!.. Γιὰ ὅλα αὐτὰ ἔχε ὡς ἀρχὴ τὴν ἀγάπη, πού εἶναι τὸ κεφάλαιο ὅλων τῶν ἀρετῶν! Μὲ αὐτὸν τὸν τρόπο θὰ κερδίσεις τὴν ἀείφωτη καὶ ἀτελεύτητη ἐκείνη ζωὴ, γιὰ τὴν ὁποία εὐχόμαί σ' ὅλους σας νὰ τὴν ἀπολαύσετε μὲ τὴ βοήθεια τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ τοῦ Κυρίου μας, τοῦ ὁποίου ἡ δόξα καὶ ἡ δύναμις θὰ βασιλεύουν πάντοτε νῦν καὶ ἀεὶ καὶ εἰς τοὺς αἰῶνας τῶν αἰῶνων. Ἀμήν».

---

## ΜΕΛΕΤΗΜΑ 24ον

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

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

Ἄς ξέρουμε καὶ τοῦτο, ὅτι ἐμεῖς καὶ οἱ δαίμονες μαζί κάνουμε τίς ἁμαρτίες: Οἱ ἄσαρκοι δαίμονες προξενοῦν

μέ τους λογισμούς την άμαρτία, ενώ έμεις μέ τις πράξεις μας άμαρτάνουμε. Η προσευχή όμως τους κατακαίει και τους άφανίζει. Αυτή κόβει σαν μέ τό μαχαίρι την πολυλογία, την ειρωνεία, τις κατακρίσεις και όλες τις ταπεινές επιθυμίες, γιατί δεν άνέχεται ούτε για μία στιγμή νά μάς άποστερήσει από τή γλυκύτητά της.

Τήν τελειότητα τών Αγίων Πατέρων δεν μπορούμε νά τή φτάσουμε όλοι μας, γιατί όλοι δεν έχουμε τήν ίδια προθυμία και δυνατότητα. Για τους τέλειους όλα είναι εύκολοκατόρθωτα. Αυτοί κατά τόν πνευματικό νόμο σαββάτισαν, δηλ. δεν έκαναν καμμιά χειρωνακτική εργασία, αλλά εύχαριστιούνταν μόνο στο νά μιλούν μέ τόν Θεό τρεφόμενοι μέ θεϊκή τροφή.

Τήν προσευχή άλλοι Πατέρες μάς λένε νά τή λέμε ολόκληρη και άλλοι μισή. Όταν συνεχώς λέμε τήν ευχή, στην αρχή θα διαπιστώσει ή καρδιά μας τό κακό πού θα φεύγει και μετά τό καλό πού θα γίνεται κτήμα της. Η προσευχή από τή στιγμή πού θα κατέβει στην καρδιά νικάει τό δράκοντα πού μάς σπρώχνει στις άμαρτίες και μάς δίνει τήν άληθινή ζωή!.. Επίμενε λοιπόν στην άδιάκοπη επίκληση του Όνόματος του Κυρίου Ιησού, για νά καταπιεί ή καρδιά σου τόν Κύριο και ό Κύριος τήν καρδιά σου, και νά γίνουν τά δυο ένα. Ξέρε όμως πώς τό έργο αυτό δεν τελειώνει σε μία και δυο μέρες. Έχει ανάγκη από πολυ καιρό και μεγάλο άγώνα, για νά διωχθεί ό έχθρός από τήν καρδιά μας και νά κατοικήσει στή θέση του ό Κύριος.

---

## ΜΕΛΕΤΗΜΑ 25ον

Όσο για τους αρχάριους, μπορούν άλλοτε νά λένε ολόκληρη τήν ευχή κι άλλοτε ένα μέρος της, όπως: «Ιησού μου, έλέησόν με». Όμως μέσα στην καρδιά μας πάντοτε. Έτσι πετυχαίνουμε τή θερμή τής καρδιάς και στή συνέχεια τά δάκρυα, μέ τά όποια ή ψυχή δέχεται τήν ειρήνη τών λογισμών. Τότε άποκτούμε τήν καθαρότητα του νοϋ και μπορούμε νά εξηγήμε τά μυστήρια του Θεού και νά καταλαβαίνουμε τις θεϊκές άποκαλύψεις και τά σημεία... Τό τέλος όλων αυτών είναι ή αγάπη και ό θεϊκός πόθος για τόν Κύριον Ιησούν.

Ό αρχάριος στην πνευματική ζωή μοιάζει μέ κείνον πού περπατάει νύχτα στο σκοτάδι και δεν βλέπει πού πηγαίνει. Ό μεσαίος μοιάζει μέ κείνον πού περπατάει σε ξάστερη νύχτα. Τουτον θαμποφέγγουν τά άστέρια, αλλά πολλές φορές σκοντάφτει και πέφτει από τις πέτρες. Ό τρίτος μοιάζει μέ κείνον πού περπατάει μέ ολόφωτο φεγγάρι. Όσο για τόν τέλειο, αυτός μοιάζει μέ κείνον πού περπατάει καταμεσήμερο μέ τόν ήλιο και βλέπει καθαρά και διακρίνει τά εμπόδια και δεν σκοντάφτει. Ό τέλειός με ύπερφυσική δύναμη αισθάνεται ελαφρό τό σώμα του και φωτίζεται από τό Άγιο Πνεϋμα. Γι αυτό μερικοί από τους Αγίους Πατέρες πέρασαν ποτάμια και θάλασσες χωρίς νά βραχούν. Περπάτησαν δρόμους μακρινούς σε λίγες στιγμές. Ένώ στέκονταν σε προσευχή, τό σώμα τους άνέβαινε ψηλά. Άλλοι μέσα στην κάμνο του πυρός δεν καίγονταν.

Γι αυτό λοιπόν, άδελφοί μου, επειδή τέτοιας λογής αγαθά βρίσκονται μπροστά μας νά τά άποκτήσουμε σ' αυτόν έδω τόν κόσμο, άς μήν άμελήσουμε νά τά κατακτήσουμε μέ τήν πνευματική αυτή εργασία τής νοερής προσευχής. Κι αν θέλεις νά μάθεις τόν τρόπο, δεν έχεις παρά νά μιμηθείς εκείνον πού παίζει κιθάρα: Εκείνος γέρνει τό κεφάλι του στο στήθος του και μετά αρχίζει νά χτυπάει τις χορδές της μέ τήν πένα του έτσι αναγκάζει τήν κιθάρα νά βγάξει μελωδία, ή όποια κάνει τόν κιθαρωδό νά πηδάει από τή γλυκύτητά της.. Έτσι κάνει και σύ, άδελφέ μου: Για κιθάρα έχει τήν καρδιά σου, για χορδές τις αισθήσεις σου και για πένα τή διάνοια, πού μέ τό λογιστικό κινεί τήν προσευχή προσεκτικά. Και επειδή ή προσευχή είναι ένθύμηση του Θεού, φέρνει άνείπωτη ήδονή στην ψυχή και μάς κάνει νά βλέπουμε νοερά τό Θείο Φως. Αν όμως δεν κλείσουμε τις αισθήσεις του σώματος, δεν μπορούμε νά δούμε ν' αναβλύζει όρμητικά τό νερό του Αγ. Πνεύματος, πού, όταν κατοικήσει στην ψυχή, γεμίζει έσωτερικά τόν άνθρωπο από θεϊκή δροσιά και πνεϋμα και έξωτερικά ολόκληρο τόν κάνει πύρινο.

Άλλά, κι όταν ό νοϋς φωτισθεί και καθαρισθεί, αν δεν καταγίνεται συχνά μέ τήν προσευχή, αφήνοντας όλες τις φροντίδες του κόσμου, εύκολα πάλι σκοτίζεται. Μόνον όποιος ταίριαξε προσευχή και γνώση, προφυλάγει τό νοϋ του από παραστρατήματα. Μόνον αυτός δεν φοβάται κρότους ούτε βροντές ούτε χτύπους πού προκαλούν οι δαίμονες. Και τουτο, γιατί ή ψυχή του πληγώθηκε από τό θείο έρωτα του

Χριστοῦ, πού Τόν ἀκολουθεῖ σάν ἀδελφό του.

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

---

## ΜΕΛΕΤΗΜΑ 26ον

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

Μποροῦμε νὰ παλέψουμε νικηφόρα μὲ τὴν πονηρία τῶν δαιμόνων, ὅταν εἴμαστε ταπεινοί, ἐγκρατεῖς, προσέχουμε καὶ προσευχομάστε... Καὶ ὁ Ἁγ. Μακάριος γράφει: Τὸ κυριώτερο καὶ σπουδαιότερο μέλημα κάθε ἀγωνιστοῦ Χριστιανοῦ εἶναι νὰ μπεῖ στὴν καρδιά του καὶ ν' ἀρχίσει πόλεμο μὲ τὸ σατανά καὶ νὰ τὸν βγάλει ἀπὸ μέσα του. Ἔτσι ἀντιπαλεύοντας μὲ τοὺς πονηροὺς λογισμοὺς γίνεται ἀδιάλλακτος ἐχθρὸς του. Ἄν ὅμως προσπαθεῖ ἐξωτερικὰ νὰ φυλάγει μόνο τὸ σῶμα του ἀπὸ κάθε φθορὰ καὶ πορνεία, ἐνῶ ἀπὸ μέσα του ἀμαρτάνει μὲ τίς σκέψεις του ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ, σὲ τίποτε δὲν ὠφελεῖται κι ἂν ἀκόμη μένει παρθένος στὸ σῶμα. «Καθένας πού βλέπει λάγνα μιὰ γυναῖκα, ἤδη τὴν ἐμοίχευσε μέσα στὴν καρδιά του», εἶπε ὁ Κύριος. Ὑπάρχει πορνεία πού γίνεται μὲ τὸ σῶμα, ὅπως καὶ πορνεία πού γίνεται μὲ τὴν ψυχὴ, ὅταν ἐνώνεται μὲ τὸ σατανά. Ξέρε ὅτι τῆς Θείας Χάριτος οἱ ἐνέργειες εἶναι εὐκολοδιάκριτες καὶ φανερὲς κι ὅτι ὁ δαίμονας, ὅσο κι ἂν μεταμορφωθεῖ, δὲν μπορεῖ νὰ πετύχει, γιατί οἱ ἐνέργειες τῆς Θείας Χάριτος ἔχουν ὡς ἀποτέλεσμα τὴν πρᾶότητα, τὴν ταπεινὴν, τὴν ἀποστροφὴ ἀπὸ τὰ ἐγκόσμια καὶ τὴν ἀπονέκρωσι τῶν ἡδονῶν καὶ τῶν παθῶν, πράγματα πού μόνο ἡ Θεία Χάρις μᾶς χαρίζει. Τοῦ δαίμονα οἱ ἐνέργειες προκαλοῦν μέσα μας τὴν κουφότητα, τὴν ὑπερηφάνεια, τὴν δειλία καὶ κάθε κακία. Ἀπὸ τὰ ἀποτελέσματα μπορεῖς νὰ καταλάβεις ἂν τὸ φῶς πού νιώθεις μέσα σου εἶναι τοῦ Θεοῦ ἢ τοῦ σατανᾶ. Τὸ κρασί στα μάτια μᾶς μοιάζει μὲ τὸ ξύδι. Ὅμως στὸ στόμα μᾶς ἡ γεύσι τους δείχνει τὴ διαφορὰ. Ἔτσι συμβαίνει καὶ μὲ τὴ ψυχὴ: Μὲ τὴ δικὴ της γεύσι ξεχωρίζει πολὺ καλὰ τὰ χαρίσματα τοῦ Ἁγ. Πνεύματος ἀπὸ τὰ δημιουργήματα τοῦ σατανᾶ.

---

## ΜΕΛΕΤΗΜΑ 27ον

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

Δυὸ εἶναι τὰ φτερά, πού μποροῦν νὰ ὑψώσουν τὸν ἄνθρωπο πάνω ἀπὸ τὴ γῆ: Ἡ καθαρὴ καὶ ἡ



ἀπλότητα τῆς καρδιάς. Πρέπει νὰ εἶσαι ἀπλὸς στὶς πράξεις σου καὶ καθαρὸς στὶς σκέψεις σου καὶ στὰ αἰσθήματά σου. Μὲ τὴν καθαρὴν καρδιά θ' ἀναζητᾷς τὸν Θεὸ καὶ μὲ τὴν ἀπλότητα θὰ τὸν βρίσκεις καὶ θὰ τὸν χαίρεσαι. Ὄταν θὰ ἔχεις ἀπαλλαγῆ ἀπὸ τὶς ἐσωτερικὲς κακίες καὶ ἡ ψυχὴ σου θὰ εἶναι ἐλεύθερη, ὅλα τὰ καλὰ ἔργα θὰ σοῦ εἶναι εὐκόλα. Ὄταν σκοπὸς σου εἶναι ἡ εὐεργεσία τῶν ἀδελφῶν σου καὶ ἡ ἐκτέλεση τοῦ Θεοῦ Θελήματος, τότε ἡ καρδιά σου θὰ πλημμυρίζει ἀπὸ ἐσωτερικὴ χαρὰ, πὺ μόνον ἡ ἐλεύθερη ἀπὸ πάθη ψυχὴ τὴν χαρίζει. Ὄταν ἡ καρδιά σου εἶναι καθαρὴ, ἀπ' ὅλα μπορεῖς νὰ ὠφελεῖσαι καὶ νὰ διδάσκεισαι. Σ' ὅλα τὰ δημιουργήματα θὰ βλέπεις τότε τὴν ἄπειρη ἀγαθότητα τοῦ Θεοῦ. Ἡ καθαρὴ καρδιά περνάει εὐκόλα τὶς πύλες τοῦ οὐρανοῦ!

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

---

## ΜΕΛΕΤΗΜΑ 28ον

Ὄταν διατηρεῖς καθαρὴν τὴν καρδιά σου, διατηρεῖς καὶ τὶς ἀρετές. Ἐπόμενο εἶναι τότε νὰ φυλάγεις καὶ ἀπὸ τὰ παρὰ φύσιν κακά. Τότε ὅσο περνάει ὁ καιρὸς μὲ τὴ βοήθεια τοῦ γλυκύτατου Ἰησοῦ τόσο καὶ θ' ἀνεβαίνεις πρὸς τὰ ὑπερφυσικά. Γιατὶ ἀνασκαλεύοντας μὲ τὴ νοερὰ προσευχὴ θὰ βγάλεις τὸ χῶμα καὶ τὴ στάχτη τῶν παθῶν καὶ τῶν πονηρῶν λογισμῶν καὶ προλήψεων ἀπὸ τὴν καρδιά σου καὶ θὰ ξεσκεπάσεις τὸν σπινθῆρα τῆς Θεῖας Χάριτος, πρᾶγμα πὺ θὰ σοῦ φέρει ἀνείπωτη χαρὰ καὶ θὰ σοῦ προκαλέσει γλυκύτατα δάκρυα. Ἐπειτα σώριασε σ' αὐτὸν γιὰ ξύλα καὶ φρύγανα τὶς ζωποιοὺς ἐντολὰς τοῦ Κυρίου καὶ ὅλες τὶς ἐπίκτητες ἀρετές σου καὶ φύσηξε μὲ μεγάλη ὄρεξη καὶ ἀγάπη. Θ' ἀνάψει τότε μέσα στὴν καρδιά σου μιὰ πρωτόγνωρη καὶ ὑπερφυσικὴ φλόγα, πὺ ἡ λάμψη τῆς θὰ φωτίσει τὸ νοῦ σου καὶ θὰ σοῦ χαρίσει γνώσεις καὶ ἰκανότητες.

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

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

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

---

## ΜΕΛΕΤΗΜΑ 29ον

Ἡ προσευχή χωρίς τὴν ταπείνωση εἶναι δῶρο ἄδωρο. Ἡ ταπείνωση εἶναι ἡ στολή τῆς Θεότητος. Γι' αὐτὸ χρειάζονται πολλοὶ κόποι καὶ προσευχὲς γιὰ τὴν ἀπόκτησή της. Σ' ἓναν ἄνθρωπο εὐκολὰ μπορεῖς νὰ βρεῖς μερικὲς ἀρετὲς, δύσκολα ὅμως θὰ μπορέσεις νὰ μυρίσεις σ' αὐτὸν μυρωδιὰ ἀπὸ ταπείνωση. Ὁ διάβολος παντοῦ στὴν Ἁγία Γραφή ἀποκαλεῖται ἀκάθαρτο πνεῦμα, γιὰτὶ ἔβγαλε ἀπὸ μέσα του τὴν ταπείνωση καὶ ἀγάπησε τὴν περηφάνεια. Ἐξάλλου, ποιά ἄλλη ἀκαθαρσία μπορεῖ νὰ βγάλει ὁ ἄυλος καὶ ἀσώματος διάβολος γιὰ νὰ ὀνομασθεῖ ἀπ' αὐτὴν ἀκάθαρτος; Φανερὸ λοιπὸν γίνεται ὅτι γιὰ τὴν ὑπερηφάνειά του ὀνομάσθηκε ἀκάθαρτο πνεῦμα καὶ ἀπὸ καθαρὸς καὶ φωτεινὸς ἄγγελος ἔγινε ἀκάθαρτος. «Ἀπὸ τὸν Θεὸ ὑπολογίζεται ἀκάθαρτος ὁποῖος ὑψηλοφρονεῖ», λέει ἡ Ἁγία Γραφή. Γιὰτὶ πρώτη ἁμαρτία εἶναι ἡ περηφάνεια. Ἀπ' αὐτὴ ξέπεσαν οἱ Πρωτόπλαστοι. Περήφανος ἦταν κι ὁ Φαραὼ πού ἔλεγε στὸ Μωϋσῆ: Τὸν Θεὸ σου δὲν τὸν ξέρω καὶ τοὺς Ἰσραηλίτες δὲ θὰ ἐπιτρέψω νὰ φύγουν ἀπὸ τὴν Αἴγυπτο. Τὴν ταπεινοφροσύνη μας τὴ διδάσκει ὁ Χριστός, τὴν πραότητα ὁ Δαβὶδ, καὶ ὁ Πέτρος μας λέγει νὰ κλαῖμε μὲ δάκρυα ζητώντας συγχώρεση γιὰ τ' ἁμαρτήματα, πού ἔχουμε κάνει.

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

---

## ΜΕΛΕΤΗΜΑ 30ον

Τὴν ψυχὴν μας ἐξαγνίζουν τὰ παρακάτω:

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

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

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

Δ) Καλὸ εἶναι νὰ θυμᾶσαι καὶ τὰ μεγάλα βάσανα τῶν ἀνθρώπων γύρω μας καὶ νὰ τοὺς συμπονεῖς, γιὰτὶ ἔτσι μαλακώνει ἡ σκληρὴ ψυχὴ καὶ γνωρίζει τὴν κακὴ τῆς κατάστασης.

Πολὺ μεγάλο ἀγαθὸ μας δώρισεν ὁ Θεὸς δίνοντάς μας τὴ συνείδηση, γιὰτὶ ἡ συνείδηση βοηθεῖ πολὺ στὸ καλὸν ἐκεῖνον πού τὴν ἀκούει. Ὁ Ἀββᾶς Ἀγάθων εἶπεν ὅτι πρέπει ὁ μοναχὸς νὰ μὴ δώσει τὸ δικαίωμα στὴ συνείδησή του νὰ τὸν κατηγορήσει γιὰ ὅτιδήποτε. Οἱ παλαιοὶ ἔλεγαν ὅτι ἡ ψυχὴ εἶναι σὰν τὴν πηγή, πού, ὅταν τὴν ἀνοίγεις καθαρίζεται, ἐνῶ, ὅταν τὴν σκεπάζεις μὲ χῶματα, χάνεται. Νομίζω ὅτι λέγοντας ψυχὴ ἐννοοῦσαν τὴν συνείδηση, πού ὅποιος τὴν ἀκούει τὴν κάνει καθαρὴ σὰν τὸ κρύσταλλο, ἐνῶ ὅποιος δὲν τῆς δίνει σημασία τὴν κάνει μαύρη καὶ σκοτεινὴ!

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

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

Ὅταν ὁ Θεὸς ἔκανε τὸν ἄνθρωπο, φύτεψε μέσα του κι ἓνα θεϊκὸ λογισμό, φωτεινὸ σὰν σπινθήρα, γιὰ νὰ τοῦ φωτίζει τὸ νοῦ καὶ νὰ τὸν κάνει νὰ ξεχωρίζει τὸ καλὸ ἀπὸ τὸ κακό. Αὐτὸ εἶναι ἡ συνείδηση, πού ὑπάρχει σ' ὅλους μας. Ἡ συνείδηση δόθηκε πρὶν ἀκόμη δοθεῖ ὁ γραπτὸς Νόμος, γιὰ νὰ διαπιστώνουν οἱ Πατριάρχες σὰν τὸν Ἰσαὰκ καὶ ὅλοι οἱ δίκαιοι ὅτι ὑπάρχει Θεός, πού πρέπει νὰ τὸν εὐχαριστοῦν. Καὶ ὅταν αὐτὴ καταχωνιάστηκε ἀπὸ τοὺς ἀνθρώπους μὲ τὶς ἁμαρτίες καὶ τὶς παραβάσεις, ὁ Θεὸς ἔδωσε τὸν γραπτὸ Νόμο μὲ τὸ Μωϋσῆ. Μᾶς ἔστειλε τοὺς προφῆτες κι ὕστερα τὸν Σωτῆρα Χριστό, γιὰ νὰ τὴν ξεσκεπάσει καὶ τὴν ἀναστήσει ξαναδίνοντας τὸν παραχωμένο σπινθήρα μὲ τὴ διδασκαλία Του γιὰ τὴ φύλαξη τῶν θεϊκῶν ἐντολῶν.

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

---

### ΜΕΛΕΤΗΜΑ 31ov

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

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

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

---