

ΓΕΡΟΝΤΟΣ ΠΑΪΣΙΟΥ ΑΓΙΟΡΕΙΤΟΥ

ΛΟΓΟΙ
ΣΤ'

ΠΕΡΙ ΠΡΟΣΕΥΧΗΣ

ΙΕΡΟΝ ΗΣΥΧΑΣΤΗΡΙΟΝ
«ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΤΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ Ο ΘΕΟΛΟΓΟΣ»
ΣΟΥΡΩΤΗ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
2012

Α' Έκδοση Ιούλιος 2012

Copyright και κεντρική διάθεση
Ιερὸν Ἡσυχαστήριον
«Εὐαγγελιστὴς Ἰωάννης ο Θεολόγος»
570 06 Βασιλικά Θεσσαλονίκης
Τηλ. 23960 41320, fax 23960 41594

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση μέρους ή όλου του κειμένου στο πρωτότυπο ή σε μετάφραση και η χρησιμοποίηση των διακοσμητικών στοιχείων, χωρίς την γραπτή άδεια του Ιερού Ησυχαστηρίου.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	7
ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ - Η ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΘΕΟ	11
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 - Η προσευχή είναι συνομιλία με τον Θεό	11
Μακάριοι όσοι έπιασαν επαφή με τον Ουράνιο Σταθμό.....	11
Ο Χριστός μας δίνει την δυνατότητα να μιλάμε μαζί Του.....	11
Η λαχτάρα για την προσευχή.....	12
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 - Η ανάγκη για προσευχή	14
Να νιώσουμε την προσευχή ως ανάγκη.....	14
Είναι ασφάλεια η προσευχή.....	14
Επιστράτευση προσευχής	15
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 - Για να μας ακούη ο Θεός	17
Τα πάθη είναι παράσιτα στην θεία επικοινωνία.....	17
Η ιδιοτέλεια εμποδίζει την επικοινωνία με τον Θεό.....	17
Ο Θεός δεν ακούει την προσευχή του υπερήφανου	19
Στην προσευχή χρειάζεται επιμονή και υπομονή.....	20
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 - Η προετοιμασία για την θεία επικοινωνία.....	21
Ταπεινή εξομολόγηση στον Χριστό.....	21
«Πρώτον διαλλάγηθι»	22
Η προσευχή είναι «κριτήριο προ κριτηρίου»	23
ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ - Ο ΑΓΩΝΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΕΥΧΗ	25
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 - Οι δυσκολίες στην προσευχή.....	25
Η ακηδία αχρηστεύει τον άνθρωπο.....	25
Να μην κόβουμε το σχοινί.....	26
Να έχης την διάθεση να αρχίσης	27
Να δίνουμε στην ψυχή την τροφή που επιθυμεί	28
Να προσευχώμαστε από φιλότιμο.....	28
Ο περισπασμός στην προσευχή	29
Στείλτε τον ύπνο σε όσους δεν μπορούν να κοιμηθούν	30
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 - Ο διάβολος πολεμά τον προσευχόμενο	32
Να μην πιάνουμε κουβεντούλα με τον διάβολο.....	32
Ο διάβολος εμποδίζει τον άνθρωπο από την προσευχή.....	33
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 - Για να θερμανθή η καρδιά στην προσευχή	34
Οι ιερές εικόνες βοηθούν στην προσευχή	34
Το κομποσχοίνι: το αυτόματο όπλο κατά του διαβόλου	34
Η πνευματική μελέτη προ της προσευχής.....	35
Το Θεοτοκάριο πολύ βοηθάει στην προσευχή	36
Η ψαλμωδία γλυκαίνει και ειρηνεύει την ψυχή.....	37
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 - «Δεύτε προσκυνήσωμεν...».....	39
Οι μετάνοιες βοηθούν περισσότερο από όλες τις πνευματικές ασκήσεις	39
Με τις μετάνοιες ζητούμε από τον Θεό συγχώρηση και εκδηλώνουμε την ευγνωμοσύνη μας.....	39
Οι μικρές και οι μεγάλες μετάνοιες.....	40
«Ο αγωνιστής τρόπους μηχανεύεται»	41

ΤΡΙΤΟ ΜΕΡΟΣ - ΟΙ ΠΡΟΣ ΘΕΟΝ ΜΕΣΙΤΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΤΕΣ ΜΑΣ:	42
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 - Παναγία, ἡ Φιλόστοργη Μητέρα μας	42
Ἡ εὐλάβεια πρὸς τὴν Παναγία	42
«Τὴν Μητέρα σου προσάγει σοι εἰς ἱκεσίαν ὁ λαός σου, Χριστέ»	43
« Πάντων προστατεύεις, ἀγαθὴ»	44
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 - Ὁ Φύλακας Ἄγγελος	47
Ὁ Φύλακας Ἄγγελος βρίσκεται δίπλα μας	47
Ὁ Φύλακας Ἄγγελος μας προστατεύει	47
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 - Οἱ Ἅγιοι, τὰ ἀγαπημένα παιδιὰ τοῦ Θεοῦ	49
«Τιμὴ Ἁγίου, μίμησις Ἁγίου»	49
Εὐωδία τῶν ἱερῶν Λειψάνων	50
Εὐωδία τῶν ἱερῶν Λειψάνων	50
Ἡ βοήθεια τῶν Ἀγίων	51
Οἱ Ἅγιοι καταργοῦν τὶς ἀποστάσεις	53
Οἱ ἀγνωστοὶ Ἅγιοι βοηθοῦν «ἐν τῷ κρυπτῷ»	54
«Διακονητές» καὶ «Προστάτες» Ἅγιοι	54
Τὰ θαύματα τῶν Ἀγίων	56
Εἶναι ζωντανὴ ἡ παρουσία τῶν Ἀγίων	57
ΤΕΤΑΡΤΟ ΜΕΡΟΣ - «ΑΙΤΕΙΤΕ ΚΑΙ ΔΟΘΗΣΕΤΑΙ ΥΜΙΝ»	59
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 - Προσευχὴ γιὰ τὸν εαυτό μας	59
Νὰ ζητοῦμε τὸ ἔλεος τοῦ Θεοῦ γιὰ τὸν εαυτό μας καὶ γιὰ τοὺς ἄλλους	59
Προσευχὴ γιὰ τὸν πνευματικὸ μας ἀγώνα	60
Προσευχὴ στὴν ἀρρώστια	61
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 - Προσευχὴ γιὰ τοὺς ἄλλους	64
Προσευχὴ γιὰ τὸν κόσμον με συναίσθηση τῆς αμαρτωλότητός μας	64
Νὰ κάνῃς δικό σου τὸν πόνο τῶν ἄλλων	65
Προσευχὴ γιὰ συγκεκριμένες περιπτώσεις καὶ γιὰ ὅλον τὸν κόσμον	66
Προσευχὴ γιὰ ὅσους μας ζητοῦν	67
Προσευχὴ γιὰ τοὺς ἀρρώστους	69
Στὴν προσευχή με πόνο ἀκολουθεῖ θεία παρηγοριά	70
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 - Προσευχὴ γιὰ τοὺς κεκοιμημένους	71
«Μεταβέβηκεν ἐκ τοῦ θανάτου εἰς τὴν ζωὴν»	71
Νὰ εὐχώμαστε πάντοτε γιὰ τοὺς κεκοιμημένους	72
Οἱ κεκοιμημένοι ἔχουν ἀνάγκη ἀπὸ προσευχή	72
Ἡ ἀνακούφιση τῶν κεκοιμημένων	73
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 - Τὸ Ψαλτήρι εἶναι κεραυνὸς γιὰ τὸν διάβολο	75
Οἱ Ψαλμοὶ τοῦ Δαβὶδ εἶναι θεόπνευστοι	75
Προσευχὴ με τὶς «περιπτώσεις» τοῦ Ἁγίου Ἀρσενίου	75
Νὰ πιάνουμε καὶ ἄλλες περιπτώσεις	76
Προσευχὴ με τὸ Ψαλτήρι	77
ΠΕΜΠΤΟ ΜΕΡΟΣ - ΕΥΧΗ ΚΑΙ ΝΗΨΗ	79
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 - Ἡ δύναμη τῆς ευχῆς	79
«Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, γιέ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησόν με»	79
Ἡ ευχή: Τὸ φοβερό ὄπλο κατὰ τοῦ διαβόλου	80
Γιὰ τὴν κάθαρση τῆς καρδιάς χρειάζεται ευχή καὶ ἀγώνας	81
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 - Ἡ ἐργασία τῆς ευχῆς	83
Εὐχή ψιθυριστὰ ἢ με τὸν νοῦ	83

Ὅπου βρεθῆς να λές την ευχή.....	83
Η αυτενέργητη ευχή	84
Η εξωτερική συνήθεια της ευχής	85
Το κράτημα της αναπνοῆς για την συγκέντρωση του νού.....	85
Η ευχή να γίνεται με κόπο	86
Μετάνοια: ο πιο σίγουρος δρόμος για την ευχή.....	87
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 - Η εργασία του νού.....	89
Εγρήγορση πνευματική.....	89
Το συμμάζεμα του νού	90
Να δώσουμε εργασία στον νού μας.....	92
Η αίσθηση της παρουσίας του Θεού.....	93
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 - Η συνεργασία νού και καρδιάς	94
Ὅταν ο νούς πάη στην καρδιά, η προσευχή μας γίνεται καρδιακή.....	94
Η αγάπη του Θεού συμμαζεύει τον νού στην καρδιά	95
ΕΚΤΟ ΜΕΡΟΣ - ΛΑΤΡΕΥΤΙΚΗ ΖΩΗ.....	97
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 - Εκκλησιαστικές περιόδοι.....	97
«Χριστός γεννάται»	97
Η Αγία Τεσσαρακοστή: πορεία προς τον Γολγοθά	98
«Προσκυνούμεν Σου τα πάθη, Χριστέ».....	99
«Αναστάσεως ημέρα»	101
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 - Η κοινή προσευχή.....	103
Ο ιερός ναός είναι το σπίτι του Θεού.....	103
Η δύναμη της κοινῆς προσευχῆς.....	103
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 - Η μετοχή στο Μυστήριο της Θείας Ευχαριστίας	106
Τα Μυστήρια βιώνονται	106
Προετοιμασία για την Θεία Κοινωνία.....	107
Η Θεία Κοινωνία: Το ισχυρότερο ιαματικό φάρμακο	108
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 - «Ψάλατε τω Θεώ ημών, ψάλατε»	109
Η ψαλμωδία είναι προσευχή.....	109
Η καλή πνευματική κατάσταση.....	109
Το πάν είναι η ευλάβεια.....	110
Τα θεία νοήματα κεντούν την καρδιά.....	111
Η καρδιά είναι μουσικοσυνθέτης.....	113
ΕΒΔΟΜΟ ΜΕΡΟΣ - ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΔΟΞΟΛΟΓΙΑΣ	115
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 - Η δοξολογία στον Θεό	115
Η δοξολογία έχει μέσα και μετάνοια	115
Η δοξολογία είναι ξέσπασμα της ευχαριστίας	115
Από την ευγνωμοσύνη προς τον Θεό ξεκινάει η δοξολογία.....	116
Το «δόξα σοι ο Θεός».....	117
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 - Ο χώρος της δοξολογίας	119
Οι δύο καταστάσεις της δοξολογίας.....	119
Δάκρυα μετανοίας και δάκρυα δοξολογίας.....	119
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 - Οι δωρεές του Θεού.....	121
Ο Θεός δίνει σιγά-σιγά την Χάρη Του	121
Η θεία παρηγοριά στην προσευχή.....	121
Η επίσκεψη της θείας Χάριτος.....	122
Ο νούς κοντά στον Χριστό σιωπώντας... ..	124

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	125
ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΩΝ ΨΑΛΜΩΝ.....	125
ΤΕΛΟΣ ΤΩΝ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΩΝ ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΑΡΣΕΝΙΟΥ	135
ΠΡΟΣΕΥΧΗ	135
ΨΑΛΜΟΣ 50ος	135
ΘΕΟΤΟΚΙΟΝ.....	136
ΑΠΟΛΥΤΙΚΙΟΝ.....	136
ΔΟΞΟΛΟΓΙΑ.....	136

[//9]

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Στους πέντε προηγούμενους τόμους της σειράς «Λόγοι Γέροντος Παϊσίου» υπάρχουν αρκετές αναφορές στην προσευχή, αφού ο Γέροντας, ως μοναχός «καθ' ὅλην την εντέλειαν», κύριο έργο του είχε την προσευχή. Αλλά και στην επικοινωνία του με τους ανθρώπους, μοναχούς και λαϊκούς, επεδίωκε πάντοτε να τους βοηθήση να εμπιστεύονται την ζωή τους στον Θεό μέσω της προσευχής. Στον τόμο αυτόν, ο οποίος εκδίδεται με την ευλογία του Ποιμενάρχου μας, Σεβασμιωτάτου Μητροπολίτου Κασσανδρείας κ. Νικοδήμου, περιλαμβάνονται λόγοι του Γέροντος Παϊσίου ειδικά για την προσευχή.

Για τον Γέροντα Παῖσιο η προσευχή είναι η μεγάλη δυνατότητα που μας έδωσε ο Θεός να επικοινωνούμε μαζί Του, για να ζητούμε την βοήθειά Του. Ο Γέροντας πονούσε, όταν έβλεπε τους ανθρώπους να ταλαιπωρούνται αγωνιζόμενοι «μέ τις λιγοστές ανθρώπινες δυνάμεις τους», ενώ θα μπορούσαν να ζητήσουν την βοήθεια του Θεού, ο Οποῖος «μπορεί να στείλη όχι απλώς δύναμη θεία, αλλά πολλές δυνάμεις θείες· και τότε η βοήθειά Του δεν θα λέγεται θεία βοήθεια μόνον, αλλά [//10] θαύμα Θεού». Γι' αυτό επέμενε ότι πρέπει να νιώσουμε την προσευχή ως ανάγκη και προσπαθούσε να βοηθήση όσους δεν είχαν μάθει να προσεύχονται, «νά βάλουν αρχή, για να πάρη μπρός η καρδιά τους στην προσευχή». Όσους πάλι είχαν αποκτήσει την καλή συνήθεια της προσευχής, τους ενίσχυε για να προσεύχονται με περισσότερο φιλότιμο και μεγαλύτερη θέρμη. Σε όλους όμως τόνιζε, ως κύρια προϋπόθεση για την επικοινωνία με τον Θεό, την μετάνοια και την ταπείνωση. «Αδελφέ μου, γράφει σε επιστολή του, μη ζητάς τίποτε άλλο στην προσευχή σου από την μετάνοια... Η μετάνοια θα σου φέρη την ταπείνωση, η ταπείνωση θα σου φέρη την Χάρη του Θεού, και ο Θεός θα σου έχη μέσα στην Χάρη Του ό,τι χρειάζεται για την δική σου σωτηρία και ό,τι άλλο, σε περίπτωση που χρειασθῇ, για να βοηθήσης μία άλλη ψυχή». Και σε άλλη επιστολή του γράφει: «Προσπαθώ να συντρίβωμαι μπροστά στον Θεό απλώνοντας τις αμαρτίες μου και τις αχαριστίες μου· να ζητώ ταπεινά το έλεός Του και να Τον ευγνωμονώ δοξολογώντας».

Τό βιβλίο περιλαμβάνει επτά μέρη. Τό πρώτο μέρος αναφέρεται γενικά στην προσευχή, την οποία ο Γέροντας ζούσε ως ανάγκη της ψυχής για συνεχή και αδιάλειπτη επικοινωνία με τον Θεό. «Πρέπει να βρισκόμαστε, έλεγε, σε συνεχή επαφή και "εν διαρκεί ακροάσει" με τον Θεό, για να νιώθουμε ασφάλεια· είναι ασφάλεια η προσευχή». Αν το συνειδητοποιήσουμε αυτό, τότε θα αισθανώμαστε την ανάγκη να επικοινωνούμε συνεχώς με τον Θεό και θα φθάσουμε και στην αδιάλειπτη προσευχή. Ο Γέροντας Παῖσιος μας χειραγωγεί [//11] στην γνήσια και καθαρή προσευχή, παρουσιάζοντας τις προϋποθέσεις που χρειάζονται γι' αυτήν και επισημαίνοντας ότι παράλληλα με την προσευχή πρέπει να γίνεται και ο ανάλογος πνευματικός αγώνας. Για να επικοινωνούμε δηλαδή με τον Θεό, χρειάζεται να εργαζώμαστε «στήν συχνότητα στην οποία εργάζεται ο Θεός», που είναι η ταπείνωση και η αγάπη. Τα πάθη, και κυρίως η υπερηφάνεια και η έλλειψη πνευματικής αρχοντίας, δηλαδή η έλλειψη της θυσίας, είναι παράσιτα που εμποδίζουν την θεία επικοινωνία. Γι' αυτό, πριν αρχίσουμε την προσευχή, που είναι θεία επικοινωνία, χρειάζεται προετοιμασία ανάλογη με εκείνη που κάνουμε πριν από την Θεία Κοινωνία. Με την μετάνοια και

την ταπεινή εξομολόγηση στον Θεό «σπάζει ο φράχτης, ή μάλλον ανοίγει την πόρτα ο Θεός», και δεχόμαστε «τὴν Χάρη της θείας επικοινωνίας».

Στο δεύτερο μέρος του βιβλίου γίνεται λόγος για τα εμπόδια που συναντούμε στην προσευχή: την αμέλεια, την ακηδία και τον περισπασμό. Αλλά και ο διάβολος προσπαθεί να μας αποσπάση από την επικοινωνία με τον Θεό «πιάνοντας κουβεντούλα» μαζί μας. Ο Γέροντας δίνει πρακτικές συμβουλές, «για να θερμανθῇ η καρδιά και να πάρη μπρός στην προσευχή». Η λίγη αλλά δυνατή μελέτη πριν από την προσευχή, θερμαίνει την καρδιά. Η ψαλμωδία βοηθάει στην καταπολέμηση της ακηδίας και δημιουργεί τις καλύτερες προϋποθέσεις, για να λήη κανείς με όρεξη την ευχή. Το κομποσχοίνι είναι όπλο κατά του διαβόλου. Οι μετάνοιες βοηθούν για το ξεκίνημα της πνευματικής μας μηχανής.

Το τρίτο μέρος αναφέρεται στην «Φιλόστοργη Μητέρα μας», την Παναγία, στον Φύλακα Ἀγγελο, καθώς [\[//12\]](#) και στους Αγίους, οι οποίοι είναι οι προς Θεόν Μεσίτες και Προστάτες μας. Η Παναγία με την τέλεια υπακοή Της στον Θεό και με την ταπείνωσή Της, συνέβαλε στην πραγματοποίηση της προαιώνιας βουλῆς του Θεού για την σωτηρία του ανθρώπου. Γι' αυτό και ακούει την προσευχή μας και προσάγει τα αιτήματά μας στον Υιό Της και Θεό. Παράλληλα, ο Φύλακας Ἀγγελός μας, όταν ζούμε κατά Θεόν, δεν απομακρύνεται από κοντά μας, μας προστατεύει και μας γλυτώνει από κινδύνους. Αλλά και όλοι οι Άγιοι, όταν τους επικαλούμαστε με πίστη και ευλάβεια, σπεύδουν και μας βοηθούν.

Το τέταρτο μέρος αναφέρεται στα αιτήματα κατά την προσευχή, την οποία, όπως έλεγε ο Γέροντας, καλό είναι να την χωρίζουμε σε τρία μέρη: ένα για τον εαυτό μας, ένα για τον κόσμο και ένα για τους κεκοιμημένους. Στο τελευταίο κεφάλαιο του τετάρτου μέρους γίνεται λόγος για την προσευχή με το Ψαλτήρι, το οποίο ο Γέροντας χρησιμοποιούσε, για να προσεύχεται σύμφωνα με τις περιπτώσεις που είχε καθορίσει για κάθε Ψαλμό ο Άγιος Αρσένιος ο Καππαδόκης. Οι «περιπτώσεις» του Αγίου Αρσενίου, καθώς και ο τρόπος με τον οποίο ο Γέροντας προσευχόταν για κάποιο θέμα διαβάζοντας τον αντίστοιχο Ψαλμό, παρατίθενται σε Παράρτημα στο τέλος του βιβλίου.

Στο πέμπτο μέρος περιέχονται συμβουλές σχετικά με την ευχή και την νήψη, την πνευματική δηλαδή εγρήγορση, που είναι απαραίτητη για το συμμάζεμα του νού. Ο νούς μοιάζει «μέ αναρχικό παιδί, που θέλει να γυρίζη συνεχώς εδώ και εκεί». Ο Γέροντας συμβουλεύει «νά τον εκπαιδεύσουμε πνευματικά και να τον μάθουμε να συχνάζη στο σπίτι του, στον Παράδεισο, κοντά [\[//13\]](#) στον Πατέρα του, τον Θεό». Σχετικά με την συγκέντρωση του νού στην ευχή, ο Γέροντας, χωρίς να απορρίπτει τις διάφορες πρακτικές μεθόδους, επισημαίνει ότι αυτές είναι απλώς βοηθητικά μέσα. Ως απαραίτητες προϋποθέσεις θεωρεί την μετάνοια και τον καρδιακό πόνο, ο οποίος έρχεται φυσιολογικά, όταν συναισθανθῇ ο άνθρωπος την μεγάλη του αμαρτωλότητα και την αχαριστία απέναντι στις πολλές ευεργεσίες του Θεού, αλλά και όταν βγῇ από τον εαυτό του και έρθη στην θέση των πονεμένων.

Στο έκτο μέρος γίνεται αναφορά στην λατρευτική ζωή της Εκκλησίας. Εδώ έχουν συμπεριληφθῇ συμβουλές σχετικές με την συμμετοχή στις εκκλησιαστικές Ακολουθίες και την σωστή προετοιμασία για την μετοχή στο Μυστήριο της Θείας Ευχαριστίας. Το τελευταίο κεφάλαιο του μέρους αυτού αναφέρεται στην ψαλμωδία, η

οποία δεν είναι μόνον προσευχή, αλλά και «ένα ξέσπασμα της καρδιάς, το ξεχείλισμα της εσωτερικής πνευματικής καταστάσεως».

Το έβδομο και τελευταίο μέρος του βιβλίου αναφέρεται στην δοξολογία του Θεού. Ο Γέροντας συμβούλευε να κάνουμε «καρδιακή δοξολογία με χαρά και ευχαριστία» μετά την εκπλήρωση κάθε αιτήματός μας. Τόνιζε επίσης ότι κάθε άνθρωπος, αν σκέφτεται το πλήθος των θείων ευεργεσιών, θα δοξάζη μέρα-νύχτα τον Θεό. Τα φιλότιμα μάλιστα παιδιά του Θεού Τον δοξολογούν ακόμη και στις θλίψεις και στις δοκιμασίες. Μέσα στην συνεχή δοξολογία και την ευχαριστία προς τον Θεό, ο άνθρωπος νιώθει «όλον τον θείο πλούτο». Και όσο δοξολογεί και ευγνωμονεί τον Θεό, τόσο ο Θεός του δίνει όλο και περισσότερες ευλογίες. Το τελευταίο κεφάλαιο [//14] αναφέρεται στις θείες δωρεές, οι οποίες δίνονται στους ταπεινούς και φιλότιμους ανθρώπους, που εργάζονται την μετάνοια και θυσιάζουν τα πάντα από αγάπη στον Θεό. Ο Γέροντας, έχοντας γευθή την μεγάλη γλυκύτητα και ανέκφραστη αγαλλίαση, την οποία η θεία Χάρις χαρίζει στην ψυχή, όταν την επισκέπτεται, έλεγε ότι τότε «σταματάει ο νούς από την παρουσία του Θεού, παύει να λειτουργή και το μυαλό, και η ψυχή αισθάνεται μόνον την γλυκύτητα της θείας αγάπης, της θείας στοργής και σιγουριάς». Τότε η προσευχή πλέον σταματάει, γιατί ο νούς «έχει ενωθή με τον Θεό και δεν θέλει με κανέναν τρόπο να φύγη από κοντά Του».

Σε όλα τα μέρη του βιβλίου επανειλημμένως γίνεται λόγος για την ταπείνωση και την συναίσθηση της αμαρτωλότητός μας, καθώς και για την αρχοντική συμπεριφορά και την συμμετοχή στον πόνο των άλλων. Αυτά αποτελούσαν για τον Γέροντα βασικές αρχές της πνευματικής ζωής και απαραίτητες προϋποθέσεις για την καρδιακή προσευχή. «Καλλιεργήστε την καρδιακή προσευχή, όσο μπορείτε, με αγάπη και ταπείνωση», γράφει σε επιστολή του. Πολλές φορές επίσης ο Γέροντας αναφέρει παραδείγματα από τον προσωπικό του αγώνα ή αποκαλύπτει θείες καταστάσεις που ο ίδιος είχε βιώσει. Ήταν και αυτό μία «πνευματική ελεημοσύνη» που έκανε από πολλή αγάπη, για να μας βοηθήση.

Ευχαριστούμε από καρδιάς όσους διάβασαν τα κείμενα του τόμου αυτού πριν από την έκδοσή του και συνέβαλαν με τις σκέψεις που διατύπωσαν στην αρτιότερη μορφή του.

[//15] Είθε, με την βοήθεια του Θεού, να αγαπήσουμε την προσευχή και να εργασθούμε ταπεινά και φιλότιμα, για να την καλλιεργήσουμε, «ίνα βασιλείας Χριστού κοινωνήσωμεν, υμνούντες Αυτόν ως Θεόν εις τους αιώνας». Αμήν.

Παρασκευή της Διακαινησίμου 2012
Εορτή της Ζωοδόχου Πηγής

Η Καθηγουμένη του Ιερού Ησυχαστηρίου
Φιλοθέη Μοναχή
καί αι σύν εμοί εν Χριστώ Αδελφαί

[//16] [Φωτογραφία του αγίου Παΐσιου] [//17]

– Γέροντα, τί σημαίνει για σάς η προσευχή;
– Στέλνω σήμα, ζητώ βοήθεια. Ζητώ συνεχώς
βοήθεια από τον Χριστό, από την Παναγία, από τους
Αγίους, για τον εαυτό μου και για τους άλλους. Αν
δεν ζητήσω, δεν θα μου δώσουν.

[//18]

[//19]

ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ - Η ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΘΕΟ

«Μακάριοι όσοι έπιασαν επαφή
μέ τον Ουράνιο Σταθμό
καί είναι δικτυωμένοι
μέ ευλάβεια με τον Θεό».

[//20]

[//21]

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 - Η προσευχή είναι συνομιλία με τον Θεό

Μακάριοι όσοι έπιασαν επαφή με τον Ουράνιο Σταθμό

Γέροντα, τί σημαίνει για σάς η προσευχή;

– Στέλνω σήμα, ζητώ βοήθεια. Ζητώ συνεχώς βοήθεια από τον Χριστό, από την Παναγία, από τους Αγίους, για τον εαυτό μου και για τους άλλους. Αν δεν ζητήσω, δεν θα μου δώσουν.

Θυμάμαι στον ανταρτοπόλεμο μας είχαν κυκλώσει σφιχτά χίλιοι εξακόσιοι αντάρτες. Εμείς ήμασταν όλοι κι όλοι εκατόν ογδόντα στρατιώτες οχυρωμένοι πίσω από έναν βράχο. Αν μας έπιαναν, θα μας σκότωναν. Προσπάθησα να στήσω κεραία, για να πιάσω επαφή με το Κέντρο. Δεν μπόρεσα· κοβόταν η κεραία από τα πυρά. Ο λοχαγός φώναζε: «Άφησέ τα αυτά· έλα εδώ, βοήθησε να σβαρνίσουμε κανένα κιβώτιο χειροβομβίδες». Γυρνούσε εν τω μεταξύ στα πολυβολεία και έκανε επιθεώρηση. Μόλις έφευγε, έτρεχα πάλι στον ασύρματο. Μέχρι να δώση αυτός εντολές, προσπαθούσα να στήσω κεραία και ξαναπήγαινα να βοηθήσω, για να μη φωνάζη. Τελικά με ένα φτυάρι και ένα ξύλο έστησα την κεραία και κατάφερα να πιάσω επαφή. Είπα δυο λέξεις. Εκείνο ήταν! Το πρωί ήρθε η αεροπορία [//22] και μας έσωσε. Μικρό πράγμα είναι εκατόν ογδόντα άνδρες να είναι περικυκλωμένοι από χίλιους εξακόσιους, και τελικά να σωθούν;

Από εκεί κατάλαβα την μεγάλη αποστολή του μοναχού, να βοηθή με την προσευχή. Λένε οι κοσμικοί: «Τί κάνουν οι καλόγεροι; Γιατί δεν βγαίνουν στον κόσμο, να βοηθήσουν την κοινωνία;». Είναι σαν να λένε σε έναν ασυρματιστή: «Τί κάνεις εκεί με τον ασύρματο; Άφησε τον ασύρματο, πάρε ένα τουφέκι και έλα να πολεμήσης».

Σε τίποτε δεν μας ωφελεί η επικοινωνία με όλους τους σταθμούς όλου του κόσμου, εάν δεν έχουμε την ουράνια επικοινωνία και επαφή με τον Θεό, για να ζητάμε και να παίρνουμε βοήθεια από Αυτόν. Είναι μακάριοι όσοι έπιασαν επαφή με τον Ουράνιο Σταθμό και είναι δικτυωμένοι με ευλάβεια με τον Θεό.

Ο Χριστός μας δίνει την δυνατότητα να μιλάμε μαζί Του

– Γέροντα, ο καημός και ο πόνος μου είναι το θέμα της προσευχής. Βρίσκομαι πολύ πίσω. Τί να κάνω;

– Να μιλάς αυθόρμητα στον Χριστό, στην Παναγία, στους Αγγέλους, στους Αγίους, όπου κι αν βρίσκεσαι, και να τους λές ό,τι θέλεις. «Χριστέ μου, να λές, Παναγία μου, την διάθεσή μου την ξέρεις. Βοήθησέ με!». Έτσι απλά και ταπεινά να τους μιλάς συνέχεια για ό,τι σε απασχολεί και ύστερα να λές την ευχή: «Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με».

– Γέροντα, δεν προσεύχομαι συγκεντρωμένα.

– Όταν προσεύχεσαι, να σκέφτεσαι με ποιόν μιλάς. Μιλάς με τον Θεό! Μικρό πράγμα είναι αυτό; Σε ένα [\[//23\]](#) επίσημο πρόσωπο με πόση προσοχή μιλάει κανείς! Προσέχει να μην πη καμμιά ανοησία, πότε-πότε μπερδεύεται και η γλώσσα του από συστολή. Έ, από την στιγμή που προσέχει κανείς τόσο πολύ, όταν μιλή με έναν άνθρωπο, πόσο πιο προσεκτικός πρέπει να είναι, όταν μιλή με τον Θεό; Βλέπεις, ακόμη και ένα μικρό παιδί, όταν πηγαίνει να μιλήση στον πατέρα του ή σε έναν ηλικιωμένο, πηγαίνει με συστολή. Αν πρόκειται να μιλήση στον δάσκαλό του, που τον φοβάται και λίγο, πλησιάζει με πιο μεγάλη συστολή. Κι εμείς, τώρα, μιλάμε με τον Ίδιο τον Θεό, με την Παναγία, με τους Αγίους, και να μην το καταλαβαίνουμε;

– Πριν έρθω, Γέροντα, στο μοναστήρι, τον Μοναχισμό τον είχα συνδέσει με την προσευχή. Τώρα όμως δυσκολεύομαι στην προσευχή και την θεωρώ το πιο δύσκολο και κουραστικό έργο.

– Εσύ φιλόλογος δεν είσαι; Σού αρέσει να μιλάς, και δεν κουράζεσαι να κουβεντιάζεις με τους ανθρώπους. Με τον Χριστό όμως, που καταδέχεται να κουβεντιάσει μαζί σου, κουράζεσαι να μιλάς και σου φαίνεται δύσκολο. Δεν είναι βαρύ αυτό; Σαν να λή κάποιος: «Ωχ, τώρα πρέπει να πάω να μιλήσω με τον βασιλιά. Δεν έχω όρεξη, αλλά τί να κάνω; Θα πάω». Ο Χριστός μας δίνει την δυνατότητα να μιλάμε συνέχεια δια της προσευχής μαζί Του, κι εμείς να μη θέλουμε; Είναι φοβερό! Και το παράξενο είναι ότι Εκείνος θέλει να μιλάμε μαζί Του, για να μας βοηθή, κι εμείς βαριόμαστε!

– Γέροντα, πέφτω συχνά στην φλυαρία και μετά στενοχωριέμαι.

– Καλύτερα δεν είναι να μιλάς με τον Χριστό; Όποιος μιλάει με τον Χριστό, ποτέ δεν μετανοιώνει. Η φλυαρία είναι βέβαια πάθος, αλλά, αν την αξιοποιήσης [\[//24\]](#) πνευματικά, μπορεί να γίνη προϋπόθεση για την προσευχή. Άλλοι βαριούνται και να μιλήσουν. Εσύ έχεις μια δύναμη μέσα σου και μια ορμή να μιλάς. Αν το αξιοποιήσης αυτό πνευματικά, θα αγιασθή η ψυχή σου. Προσπάθησε να λές μόνον τα απαραίτητα με τους ανθρώπους και να μιλάς συνέχεια με τον Χριστό. Όταν θα αρχίσεις μια ταπεινή συζήτηση μαζί Του, δεν θα παίρνεις είδηση τί γίνεται γύρω σου· τόσο ενδιαφέρον και τόση γλυκύτητα θα έχη. Εμένα ακόμη και οι πνευματικές συζητήσεις με κουράζουν, ενώ στην προσευχή νιώθω μεγάλη ανάπαυση.

Η προσευχή είναι συνομιλία με τον Θεό. Μακαρίζω καμμιά φορά εκείνους που έζησαν στην εποχή του Χριστού, γιατί έβλεπαν και άκουγαν τον Ίδιο τον Χριστό και μπορούσαν να Του μιλήσουν. Αλλά σκέφτομαι ότι εμείς είμαστε σε καλύτερη θέση, γιατί εκείνοι δεν μπορούσαν να απασχολήσουν πολύ τον Χριστό, ενώ εμείς μπορούμε με την προσευχή να μιλάμε συνέχεια μαζί Του.

Η λαχτάρα για την προσευχή

– Γέροντα, πώς πρέπει να προσεύχωμαι;

– Να αισθάνεσαι σαν μικρό παιδί, και τον Θεό να Τον αισθάνεσαι Πατέρα σου και να Τον παρακαλās για ό,τι έχεις ανάγκη. Μιλώντας έτσι με τον Θεό, δεν θα θέλεις μετά να ξεκολλήσης από κοντά Του, γιατί μόνο στον Θεό βρίσκει κανείς την ασφάλεια, την παρηγοριά, την ανέκφραστη αγάπη με την θεία στοργή.

Προσευχή είναι να βάλουμε τον Χριστό μέσα στην καρδιά μας, να Τον αγαπήσουμε με όλο μας το είναι. «Αγαπήσεις Κύριον τον Θεόν σου εξ όλης της καρδιάς [//25] σου και εξ όλης της ψυχής σου και εξ όλης της ισχύος σου και εξ όλης της διανοίας σου»¹, λέει η Αγία Γραφή. Όταν ο άνθρωπος αγαπήση τον Θεό και έχη επικοινωνία μαζί Του, δεν τον συγκινεί τίποτε το γήινο. Γίνεται σαν τρελλός. Βάλε σε έναν τρελλό την καλύτερη μουσική· δεν συγκινείται. Δείξε τους καλύτερους ζωγραφικούς πίνακες· δεν δίνει καμμιά σημασία. Δώσε τα καλύτερα φαγητά, τα καλύτερα ρούχα, τα καλύτερα αρώματα· δεν τα προσέχει, είναι στον κόσμο του. Έτσι και όποιος έχει επικοινωνία με τον ουράνιο κόσμο, είναι κολλημένος εκεί και δεν ξεκολλάει με τίποτε. Όπως δεν μπορείς να ξεκολλήσης το παιδί από την αγκαλιά της μάνας, έτσι δεν μπορείς να ξεκολλήσης από την προσευχή και τον άνθρωπο που έχει καταλάβει το νόημά της. Τί αισθάνεται το παιδάκι στην αγκαλιά της μητέρας του; Μόνον όποιος νιώθει την παρουσία του Θεού και τον εαυτό του μικρό παιδί, μπορεί να το καταλάβη αυτό.

Έχω γνωρίσει ανθρώπους πού, όταν προσεύχωνται, νιώθουν σαν μικρά παιδιά. Και αν τους ακούση κανείς την ώρα που προσεύχονται, θα πη ότι είναι μικρά παιδιά. Εάν δη και τί κινήσεις κάνουν, θα πη ότι παλάβωσαν! Όπως το παιδάκι τρέχει, πιάνει τον πατέρα του από το μανίκι και του λέει: «δέν ξέρω τί θα κάνης, αλλά θα μου το κάνης αυτό που σου ζητώ», με τέτοια απλότητα και παρηγορία παρακαλούν και αυτοί οι άνθρωποι τον Θεό.

– Γέροντα, η επιθυμία για προσευχή είναι δυνατόν να δημιουργηθή από μια συναισθηματική ανάγκη για επικοινωνία, για παρηγοριά; [//26] – Κι αν δημιουργηθή από μια καλή συναισθηματική ανάγκη για τον Θεό, καλό δεν είναι; Φαίνεται όμως ότι εσύ ξεχνιέσαι, και μόνο στην ανάγκη τρέχεις στην προσευχή. Φυσικά, γι' αυτό ο Θεός επιτρέπει τις διάφορες ανάγκες και δυσκολίες, για να καταφεύγουμε σ' Αυτόν, αλλά πιο καλό είναι από αγάπη να τρέχη το παιδί στον πατέρα ή στην μάνα. Φαντάζεσαι ένα παιδί που ξέρει πόσο το αγαπούν οι γονείς του, να το σπρώχνουν με το ζόρι να πάη στην αγκαλιά της μάνας ή του πατέρα του;

Ο Θεός είναι στοργικός Πατέρας και μας αγαπάει. Γι' αυτό πρέπει να λαχταράμε πότε θα έρθη η ώρα της προσευχής και να μη χορταίνουμε να μιλάμε μαζί Του.

¹ Λουκ. 10, 27. Βλ. και Ματθ. 22, 37· Μάρκ. 12, 30.

[//27]

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 - Η ανάγκη για προσευχή

Να νιώσουμε την προσευχή ως ανάγκη

Γέροντα, δεν έχω μεγάλη πίστη και νιώθω αδύναμη.

– Ξέρεις τί να κάνης; Να κρεμασθής από τον Θεό, όπως κρεμιέται το παιδάκι από τον λαιμό του πατέρα του, και να Τον σφίξεις έτσι που να μην μπορή να σε απομακρύνει από κοντά Του. Τότε θα νιώσης σιγουριά και δύναμη.

– Νιώθω, Γέροντα, την ανάγκη να ακουμπήσω στον Θεό, αλλά δυσκολεύομαι.

– Να σηκώνης τα χέρια σου ψηλά· έτσι σιγά-σιγά θα μεγαλώσουν και θα πιασθής από τον Θεό.

– Γέροντα, όταν δεν έχω πολύ χρόνο και βιάζωμαι στην προσευχή, μήπως κλέβω τον χρόνο που πρέπει να δώσω στον Χριστό;

– Ο Χριστός έχει πολλά· όσα και να κλέψης, δεν έχει ανάγκη· εσύ όμως δεν βοηθιέσαι. Δεν έχει ανάγκη ο Χριστός από την προσευχή μας, αλλά εμείς έχουμε ανάγκη από την βοήθειά Του. Προσευχόμαστε, γιατί έτσι επικοινωνούμε με τον Θεό που μας δημιούργησε. Αν δεν το κάνουμε, θα πέσουμε στα χέρια του διαβόλου, [//28] και τότε αλλοίμονό μας! Είδες, τί λέει ο Αββάς Ισαάκ; «Δεν θα μας ζητήσει λόγο ο Θεός γιατί δεν κάναμε προσευχή, αλλά γιατί δεν είχαμε επικοινωνία μαζί Του, και με αυτόν τον τρόπο δώσαμε δικαιώματα στον διάβολο και μας ταλαιπώρησε»².

– Γέροντα, πώς θα αγαπήσω την προσευχή;

– Να νιώσης την προσευχή ως ανάγκη. Όπως το σώμα, για να ζήσει, χρειάζεται τροφή, έτσι και η ψυχή, για να ζήσει, πρέπει να τραφή. Αν δεν τραφή, αποδυναμώνεται κι έρχεται ο πνευματικός θάνατος.

– Γέροντα, τί μας δυσκολεύει στην προσευχή;

– Δυσκολευόμαστε, μόνον όταν δεν αισθανώμαστε την προσευχή ως ανάγκη. Όποιος δεν μπή στο νόημα της προσευχής, για να την αισθανθή ως ανάγκη, την θεωρεί αγγαρεία και μοιάζει με το ανόητο παιδάκι που αποστρέφεται τον μαστό της μητέρας του και όλη την γλυκειά της στοργή, και έτσι είναι αρρωστιάρικο και κακορρίζικο.

Είναι ασφάλεια η προσευχή

– Πώς θα νιώσουμε, Γέροντα, την προσευχή ως ανάγκη;

– Έπρεπε να είχατε πάει στον πόλεμο, για να μπορούμε να συνεννοηθούμε! Στον στρατό, εν καιρώ πολέμου, όταν ήμασταν σε συνεχή επαφή και «εν διαρκεί ακροάσει» με το Κέντρο, είχαμε περισσότερη σιγουριά. Όταν επικοινωνούσαμε κάθε δύο ώρες, νιώθαμε μία ανασφάλεια. Όταν επικοινωνούσαμε μόνο δύο φορές την [//29] ημέρα, πρωί και βράδυ, τότε νιώθαμε ξεκρέμαστοι. Το ίδιο συμβαίνει και με την προσευχή. Όσο περισσότερο προσεύχεται κανείς, τόσο περισσότερη πνευματική σιγουριά νιώθει. Είναι ασφάλεια η προσευχή.

² Βλ. Αββά Ισαάκ του Σύρου, *Οι Ασκητικοί Λόγοι*, Λόγος MB', εκδ. «Αστήρ», Αθήναι 1961, σ. 153.

Αν βρισκόμαστε σε συνεχή επαφή και «εν διαρκεί ακροάσει» με τον Θεό, θα προλαβαίνουμε κάθε κακό. Μια φορά μέσα σε ένα λεωφορείο ήταν ένας μοναχός³ που προσευχόταν με κλειστά μάτια και οι άλλοι νόμιζαν ότι κοιμάται. Κάποια στιγμή ένα φορτηγό που ερχόταν από την αντίθετη κατεύθυνση χτύπησε πάνω σε μια κολόνα της ΔΕΗ και τα αυτοκίνητα που έρχονταν από το ένα και από το άλλο ρεύμα συγκρούστηκαν μεταξύ τους και έπαθαν μεγάλη ζημιά. Το λεωφορείο όμως βρέθηκε λίγα μέτρα έξω από τον δρόμο, σαν να το πήρε ένα αόρατο χέρι, και κανένας από τους επιβάτες δεν έπαθε τίποτε. Η προσευχή του μοναχού τους έσωσε.

– Γέροντα, συχνά λαϊκοί ρωτούν πώς θα συνηθίσουν να προσεύχονται.

– Κοίταξε, παλιά, μερικοί που ξεκινούσαν για τον Μοναχισμό και είχαν σκληρό χαρακτήρα, πήγαιναν και ασκήτευαν σε απόκρημνα βράχια, μέσα σε σπηλιές, σε τάφους ειδωλολατρών ή σε κατοικητήρια δαιμόνων. Εκεί διέτρεχαν ένα σωρό κινδύνους – έτρεμαν μήπως ξεκοπή ο βράχος, μούγκριζαν οι δαίμονες κ.λπ. –, και ο φόβος τους ανάγκαζε να φωνάζουν συνέχεια: «Χριστέ μου, Παναγία μου». Έτσι τους έμενε η καλή συνήθεια της αδιάλειπτης προσευχής. Σήμερα, με τα ξενύχτια, τα ναρκωτικά κ.λπ., πολλοί από αυτούς που οδηγούν δεν ελέγχουν τον εαυτό τους. Οπότε ξεκινάει κάποιος να πάη στην δουλειά του και δεν ξέρει αν θα γυρίση [//30] ζωντανός στο σπίτι του ή θα βρεθί σακατεμένος σε κανένα νοσοκομείο. Αυτό δεν τον αναγκάζει να λήη συνέχεια: «Χριστέ μου, Παναγία μου»; Αν οι λαϊκοί αξιοποιούσαν τους κινδύνους που διατρέχουν, θα μας είχαν ξεπεράσει εμάς τους μοναχούς στην προσευχή και θα απέφευγαν και τους κινδύνους.

Ήρθε κάποιος στο Καλύβι πολύ στενοχωρημένος, γιατί από απροσεξία χτύπησε με το αυτοκίνητό του ένα παιδάκι. «Είμαι ένοχος», έλεγε. «Προσευχόσουν εκείνη την ώρα;», τον ρώτησα. «Όχι», μου είπε. «Δεν είσαι τόσο ένοχος που χτύπησες το παιδί, του είπα, όσο είσαι ένοχος, επειδή δεν προσευχόσουν». Και του ανέφερα ένα άλλο περιστατικό που είχα υπ' όψιν μου: Είχα γνωρίσει έναν υπάλληλο που είχε φθάσει σε μεγάλα μέτρα αρετής. Έλεγε την ευχή συνέχεια, και στην δουλειά του και στον δρόμο, και παντού. Η προσευχή του είχε γίνει αυτενέργητη⁴ και από τα μάτια του έτρεχαν δάκρυα δοξολογίας και αγαλλιάσεως. Εκεί που εργαζόταν στο γραφείο του, έβρεχε τα χαρτιά με δάκρυα. Γι' αυτό σκεφτόταν να φύγει από την δουλειά του με μειωμένη σύνταξη, και ήρθε στο Καλύβι να με ρωτήσει τί να κάνει. «Μη φεύγης, του είπα, καί, όταν σε ρωτούν οι συνάδελφοί σου γιατί κλαίς, να λές: “Θυμήθηκα τον μακαρίτη τον πατέρα μου”». Μια μέρα λοιπόν, ενώ οδηγούσε, πετάχτηκε ξαφνικά μπροστά του ένα παιδάκι. Το πέταξε πέρα σαν σβούρα, αλλά το παιδί δεν έπαθε τίποτε. Φύλαξε ο Θεός, γιατί εκείνη την ώρα ο άνθρωπος αυτός προσευχόταν.

[//31]

Επιστράτευση προσευχής

– Γέροντα, θα γίνη πόλεμος;
– Εσείς κάνετε προσευχή; Εγώ έχω από την άνοιξη μέχρι το φθινόπωρο που κάνω επιστράτευση προσευχής – αθόρυβα –, για να μας λυπηθή ο Θεός, να

³ Αργότερα διαπιστώσαμε ότι ήταν ο ίδιος ο Γέροντας.

⁴ Για την αυτενέργητη ευχή βλ. σ. 167-168.

αποφύγουμε την επιστράτευση και τον πόλεμο. Είχα πληροφορία⁵: «Κάνετε πολλή προσευχή, για να εμποδιστούν οι Τούρκοι, διότι την Κυριακή 16 Οκτωβρίου, έχουν σκοπό να μας χτυπήσουν». Δόξα τῷ Θεῷ, μέχρι στιγμῆς μας φύλαξε ἡ Παναγία· ας ευχηθούμε να μας προστατεύσει και στην συνέχεια.

– Γέροντα, τώρα που πέρασε ἀπὸ ἐδῶ ὁ κίνδυνος, θα συνεχίσουμε να προσευχώμαστε γι' αὐτὸ τὸ θέμα;

– Μήπως ὑπάρχει τόπος χωρίς πόλεμο; Τί θα πη «ἐδῶ» και «ἐκεῖ»; Και ἐκεῖ που τώρα ἔχουν πόλεμο, ἀδελφοί μας εἶναι. Ἀπὸ τὸν Ἀδάμ και ἀπὸ τὴν Εὐά δεν εἴμαστε ὅλοι οἱ ἄνθρωποι; Μοιράστηκε ὁμως ἡ οἰκογένειά μας· ἄλλοι εἶναι ἐδῶ, ἄλλοι ἐκεῖ. Με τοὺς Ὀρθοδόξους εἴμαστε ἀδελφοί και κατὰ σάρκα και κατὰ πνεῦμα, ἐνῶ με τοὺς ἄλλους εἴμαστε ἀδελφοί μόνον κατὰ σάρκα. Επομένως, για ἓναν λόγο παραπάνω, πρέπει να προσευχώμαστε με περισσότερο πόνον γι' αὐτοὺς, γιατί αὐτοὶ εἶναι πιο ταλαίπωροι.

– Γέροντα, αὐτὸ τὸ διάστημα που τὰ πράγματα εἶναι δύσκολα για τὴν Ελλάδα, κάνω πολὺ κομποσχοίνι, ἀλλὰ σκέφτομαι και ὅτι ἡ σωτηρία τῆς Ελλάδος δεν κρέμεται ἀπὸ τὸ κομποσχοίνι μου.

– Δεν εἶναι ὅτι ἡ σωτηρία τῆς Ελλάδος κρεμάστηκε ἀπὸ τὸ κομποσχοίνι σου, ἀλλὰ τὸ να σκέφτεσαι συνέχεια [\[732\] τὴν](#) δυσκολία που περνάει ἡ Ελλάδα σημαίνει ὅτι πονάς τὴν πατρίδα και ζητάς τὴν ἐπέμβαση τοῦ Θεοῦ, ὁ Ὅποιος εἶναι ὁ μόνος που μπορεῖ να βοηθήσει.

Να προσεύχεσθε να ἀναδείξει ὁ Θεός πνευματικούς ἀνθρώπους, Μακκαβαίους⁶, γιατί ὑπάρχει μεγάλη ἀνάγκη. Ἦρθε ὁ καιρὸς να πολεμήσει τὸ καλὸ με τὸ κακὸ, γιατί τὴν παρανομία τὴν ἔχουν κάνει νόμο και τὴν αμαρτία μόδα. Ὅταν ὁμως δῆτε συμφορὲς στὴν Ελλάδα, τὸ κράτος να βγάλει παλαβούς νόμους και να ὑπάρχει γενικὴ ἀστάθεια, μη φοβηθῆτε· θα βοηθήσει ὁ Θεός⁷.

– Ἔτσι ὅπως τὰ λέτε, Γέροντα, πρέπει να τὰ ἀφήσουμε ὅλα και να δώσουμε τις δυνάμεις μας στὴν προσευχή.

– Μά, χωράει συζήτηση γι' αὐτὸ τὸ πράγμα; Ὅλος ὁ κόσμος βράζει σαν σε καζάνι. Ἡ Ἐκκλησία, ἡ πολιτεία, ὅλα τὰ ἔθνη εἶναι ἀνω-κάτω! Και τί ἐξέλιξη θα ἔχουμε, κανεὶς δεν τὸ ξέρει. Ὁ Θεός να βάλῃ τὸ χέρι Του! Πρέπει οἱ καλόγεροι να κάνουν πολλή προσευχή. Και ἐπείγουσες δουλειές ἂν ἔχουν, να τις σταματήσουν ὅλες και να στραφούν στὴν προσευχή.

Ὅσο μπορεῖτε, να εὐχεσθε ταπεινά για τὸν κόσμο που ἔδωσε πολλά δικαιώματα στὸν πονηρὸ και ταλαιπωρεῖται. Να μην ξεχνάτε ὅτι γίναμε μοναχοὶ για τὴν σωτηρία τῆς ψυχῆς μας και για να βοηθήσουμε τὸν κόσμο με τὴν προσευχή. Να προσπαθήσουμε να γίνουμε καλοὶ μοναχοὶ, να κάνουμε κομποσχοίνι και μετάνοιες για τὸν εαυτὸ μας και για τὸν κόσμο, γιατί ὁ μοναχὸς με αὐτὰ βοηθάει.

⁵ Εἰπώθηκε τὸν Νοέμβριο τοῦ 1983. Ἡ πληροφορία δεν ἦταν ἀνθρώπινη ἀλλὰ θεϊκή.

⁶ Ἡ προσηνυμία «Μακκαβαῖος» δόθηκε στὸν Ἰούδα, τὸν ἡγέτη τῆς Ἰουδαϊκῆς ἐπαναστάσεως – ἡ ὁποία ἐγίνε τὸ 166 π.Χ. κατὰ τοῦ Ἀντιόχου Δ' τοῦ Ἐπιφανοῦς –, και στοὺς διαδόχους τοῦ. Οἱ Μακκαβαῖοι διακρίθηκαν για τοὺς ἀγῶνες υπὲρ τῆς πατρῴας πίστεως και τῆς ἐλευθερίας. (Βλ. Α', Β', Γ' Μακκαβαίων).

⁷ Εἰπώθηκαν τὸ 1981.

[//33]

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 - Για να μας ακούη ο Θεός

Τα πάθη είναι παράσιτα στην θεία επικοινωνία

Γέροντα, όταν έχω εμπάθεια, μπορεί να δουλέψω η καρδιά μου στην προσευχή;

– Πώς να δουλέψω η καρδιά σου στην προσευχή, όταν μέσα σου έχεις πάθη; Νά, πάρε ένα σκουριασμένο καλώδιο και σύνδεσέ το με το τηλέφωνο. Μπορείς να συνεννοηθείς; Βραχυκυκλώνεται, βουίζει. Και ο άνθρωπος, όταν έχει μέσα του σκουριές, πάθη, έχει βραχυκυκλώματα στην πνευματική ζωή· μόνος του βραχυκυκλώνεται. Χρειάζεται να προσέξω την υπερηφάνεια, τον εγωισμό, το θέλημα, την αναίδεια. Γιατί, αν είναι κυριευμένος από αυτά, δεν είναι δυνατόν να τον επισκεφθή η Χάρις του Θεού, ώστε να μπορέσει να προσευχηθή. Πρέπει να καθαρίσει τα σκουριασμένα του «καλώδια», για να γίνη καλός αγωγός και να μπορέσει να επικοινωνή με τον Θεό. Και όσο περισσότερο θα καθαρίζεται από τα πάθη, τόσο περισσότερο θα προχωρή στην προσευχή.

Τα πάθη είναι παράσιτα που εμποδίζουν την θεία επικοινωνία. Αν δεν φύγουν τα παράσιτα, πώς θα μπορέσει ο άνθρωπος να επικοινωνήσει με τον Θεό; Στις [//34] Διαβιβάσεις, όταν κάποιος είχε παράσιτα, του λέγαμε: «Σήματά σου "μηδέν", σήματά σου "ένα"⁸. Ελέγξατε και επαναλάβετε· ακατανόητον το σήμα σας». Από τα παράσιτα δεν ακουγόταν ο άλλος. Έπρεπε τα σήματα να είναι πάνω από «τρία». Τα σήματα «πέντε» ακούγονταν πολύ καλά· η επικοινωνία πήγαινε ρολόι. Διαφορετικά, φώναζε-φώναζε, αλλά δεν ακουγόταν, γιατί δεν ήταν καλά δικτυωμένος. Έπρεπε πρώτα να δικτυώσει τον πομπό με τον δέκτη του ασυρμάτου του και μετά να δικτυωθεί στην ίδια συχνότητα με το Κέντρο.

Έτσι και για να δικτυωθούμε με τον Θεό, πρέπει να συντονίσουμε τον πομπό μας στην αγάπη και τον δέκτη μας στην ταπείνωση, για να μας ακούη ο Θεός και να Τον ακούμε, γιατί σ' αυτήν την συχνότητα εργάζεται ο Θεός: Αγάπη-Ταπείνωση. Ο άνθρωπος πρέπει να εργασθή, όσο μπορεί, ώστε να πιάσει την συχνότητα αυτή. Τότε θα έχει επαφή με τον Θεό και ο νους του θα είναι συνέχεια στον Θεό. Εύχομαι να αποκτήσετε αυτήν την θεία επαφή. Αμήν.

Η ιδιοτέλεια εμποδίζει την επικοινωνία με τον Θεό

– Γέροντα, μου είχατε πει να γεμίσει η μπαταρία μου με πνευματικά. Πώς θα γίνη αυτό;

– Να καλλιεργήσεις την πνευματική αρχοντιά, το φιλότιμο, για να φύγει η ιδιοτέλεια. Η ιδιοτέλεια εμποδίζει την προσευχή, γιατί χωρίζει τον άνθρωπο από τον Θεό· δημιουργεί μόνωση. Ξέρεις τί θα πη μόνωση; Είναι σαν να σου λέει ο Θεός: «Δεν σε καταλαβαίνω, παιδάκι μου!».

[//35] – Μπορεί, Γέροντα, ένας μοναχός να είναι συνεπής στα πνευματικά του καθήκοντα και να υστερή στην θυσία, στην αγάπη προς τους αδελφούς;

⁸ Οι αριθμοί σημαίνουν τον βαθμό ακουστικότητας.

– Και βέβαια μπορεί. Αν σκέφτεται μόνον τον εαυτό του, μπορεί να κάνει προσευχές, μεγάλη άσκηση κ.λπ., αλλά να έχει και μεγάλη ιδέα για τον εαυτό του και να αδιαφορή για τους άλλους. Τότε όμως φτωχός πάντα θα μένη. Γιατί, όσο κανείς ασχολείται με τον εαυτό του, όχι για να ξεριζώση τα πάθη του, αλλά για να κάνει ό,τι τον βολεύει, ό,τι τον ευχαριστεί, δεν μπορεί να κάνει προκοπή.

– Δηλαδή, Γέροντα, και στο διακόνημα και σε όλη σου την συμπεριφορά πρέπει να είσαι εντάξει.

– Σε όλα! Για να έχεις επαφή με τον Χριστό, πρέπει να αναπαύεται ο Χριστός με όλη την ζωή σου. Και ο Χριστός αναπαύεται, όταν αναπαύης τον πλησίον σου με την καλή έννοια. Γι' αυτό τονίζω την πνευματική αρχοντιά, την θυσία. Γιατί, αν κάποιος κάνει πνευματικά και δεν προσέχη στα άλλα, στην θυσία κ.λπ., αχρηστεύονται και τα πνευματικά που κάνει.

Όταν είχα πάει στο Κοινόβιο⁹, με έβαλαν ως αρχάριο να βοηθώ τον τραπεζάρη. Τότε ένα γεροντάκι ογδόντα χρονών, τελείως εξαντλημένο, μου ζήτησε να του πηγαίνω στο κελλί του καμμιά σούπα. Τέλειωνα λοιπόν την διακονία μου και του πήγαινα την σούπα. Μια μέρα με είδε ένας αδελφός και μου είπε: «Μήν τον καλομαθαίνης, γιατί μετά θα σου ζητάη συνέχεια βοήθεια και δεν θα σε αφήνη να ησυχάσης· ούτε τα πνευματικά σου θα μπορής να κάνης. Εγώ ξέρεις τί έπαθα; Πήγα μια φορά λίγο να τον βοηθήσω, γιατί [\[//36\]](#) ήταν κρυωμένος, και μετά δεν με άφηνε ήσυχο· χτυπούσε κάθε λίγο τάκ-τάκ τον τοίχο. “Κάνε αγάπη, έλεγε, κάνε μου ένα τσάι”. “Κάνε αγάπη, έλα, γύρισέ με λίγο”. Ύστερα από λίγο, τάκ-τάκ “κάνε αγάπη, βάλε μου ένα ζεστό τούβλο¹⁰”. Τούβλο-τσάι, τούβλο-τσάι, που να προφθάσω μετά να κάνω τα πνευματικά μου! Αγανάκτησα!». Ακούς εκεί πέρα; Είναι φοβερό! Το γεροντάκι να υποφέρει, να βογγάη, να του ζητάη κάτι για να ανακουφισθή, και εκείνος να μη θέλη να πάη, για να μη διακόψη τα πνευματικά του! Αυτά είναι τελείως ξερά πράγματα. Πιό πολύ θα μετρούσε για τον Θεό το «τούβλο-τσάι» παρά οι μετάνοιες και τα κομποσχοίνια που έκανε... καθ' όλην την εντέλειαν! Από την μια έλεγε: «Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με», και από την άλλη: «Άσε με ήσυχο»!

– Γέροντα, πώς μπορεί να έχει κανείς την ευλογία του Θεού;

– Όταν ο άνθρωπος έχει συγγένεια με τον Θεό, ο Θεός δίνει την ευλογία Του. Αλλιώς τί να δώση; Να καταπατιέται η ευλογία Του; Το έχω ζήσει αυτό. Όταν είχα πάει στο Σινά¹¹, υπήρχε μεγάλη ανομβρία. Χρόνια είχε να ρίξη μια σταγόνα νερό και αυτό δυσκόλευε και το μοναστήρι και τους Βεδουίνους που ζούσαν κοντά σε αυτό. Οι μοναχοί έκαναν προσευχή για την ανομβρία, αλλά κανένα αποτέλεσμα. Την εποχή του κλαδέματος των ελιών¹² πήγα να βοηθήσω κι εγώ. Αφού κλάδεψαν οι Βεδουίνοι τα δένδρα, οι μοναχοί κράτησαν τα χοντρά κλαδιά για το μοναστήρι και τα λεπτά [\[//37\]](#) τα άφησαν σε μία άκρη. Οι Βεδουίνοι τους παρακαλούσαν να τους τα δώσουν, για να τα χρησιμοποιήσουν στην φωτιά, όταν μαγειρεύουν, και να ζεσταίνονται το βράδυ που κάνει πολύ κρύο· εκείνοι όμως αρνήθηκαν και οι Βεδουίνοι έφυγαν λυπημένοι. Την άλλη μέρα που ήρθαν οι Βεδουίνοι και τα ξαναζήτησαν, έκανα δεμάτια όλα τα

⁹ Στην Ιερά Μονή Εσφιγμένου το έτος 1953.

¹⁰ Παλαιότερα ζέσταιναν τούβλα και τα χρησιμοποιούσαν αντί για θερμοφόρες.

¹¹ Τον Σεπτέμβριο του 1962.

¹² Τον Φεβρουάριο του 1963.

λεπτά κλαδιά και τους τα έδωσα όλα. Τότε ένας ηλικιωμένος Βεδουίνος μου είπε: «Εσύ είσαι καλός άνθρωπος· θα βρέξει». Πράγματι, μέχρι να γυρίσω στο μοναστήρι, άρχισε να βρέχει, και έβρεξε πολύ. Η ευχή του Βεδουίνου άνοιξε τους ουρανούς. Τότε δεν είπα σε κανέναν το περιστατικό αυτό.

Ο Θεός δεν ακούει την προσευχή του υπερήφανου

– Γέροντα, μετά από μια άσχημη συμπεριφορά μου έχω τον λογισμό ότι η προσευχή μου δεν είναι ευάρεστη στον Θεό.

– Αν ο λογισμός αυτός προέρχεται από γνήσια ταπείνωση και λές: «παροργίζω τον Θεό με την άσχημη συμπεριφορά μου», τότε νιώθεις θεία παρηγοριά. Αν όμως στενοχωριέσαι εγωιστικά και λές: «πώς έφθασα εγώ σ' αυτήν την κατάσταση;», δεν δέχεσαι παρηγοριά, γιατί «ο Θεός υπερηφάνους αντιτάσσεται»¹³. Δεν ακούει ο Θεός την προσευχή του υπερήφανου, γιατί η υπερηφάνεια είναι φράχτης.

Για να εισακουσθή η προσευχή μας, πρέπει να βγαίνει από «καρδίαν συντετριμμένην και τεταπεινωμένην»¹⁴. [//38] Όταν πούμε με πολλή ταπείνωση: «τέτοιος που είμαι, Θεέ μου, πώς να με ακούσης;», αμέσως μας ακούει ο Καλός Θεός.

– Γιατί, Γέροντα, μερικές φορές όταν έχω έναν πειρασμό, δεν μπορώ να προσευχηθώ;

– Αν έχεις έναν πειρασμό και δεν μπορείς να κάνης προσευχή, να ξέρης ότι υπάρχει μέσα σου εγωισμός και κενοδοξία. Ο πειρασμός παραμένει μέχρι να σιχαθή ο άνθρωπος τον εαυτό του. Μόλις τον σιχαθή, βοηθάει ο Χριστός και περνάει ο πειρασμός.

– Γέροντα, παρακαλώ τον Θεό να με βοηθήση να απαλλαγώ από την αναίδεια, αλλά δεν βλέπω κανένα αποτέλεσμα.

– Όταν κάποιος αγωνίζεται και προσεύχεται και δεν υπάρχει αποτέλεσμα, σημαίνει ότι ή εγωισμός και υπερηφάνεια υπάρχει ή προδιάθεση υπερηφανείας, τα οποία εμποδίζουν την Χάρη του Θεού να ενεργήση δια μέσου της προσευχής. Ότι ζητάμε στην προσευχή, ο Καλός Θεός μας το δίνει, αν έχουμε ταπείνωση και συναίσθηση της αμαρτωλότητός μας.

– Όταν, Γέροντα, παρακαλώ με πόνο τον Θεό να με απαλλάξη από μια αδυναμία μου κάνοντας και τον σχετικό αγώνα, αλλά, επειδή έχω υπερηφάνεια, δεν με βοηθά, τί να κάνω;

– Να ζητήσεις προκαταβολικώς συγχώρηση από τον Θεό. Να πής: «Θεέ μου, έχω υπερηφάνεια και εμποδίζω την βοήθειά Σου, αλλά, Σε παρακαλώ, φώτισέ με να καταλάβω τί πρέπει να κάνω, για να ξεπεράσω την αδυναμία μου». Από την στιγμή που θα παραδεχθής ότι έχεις υπερηφάνεια και γι' αυτό δεν υποχωρεί η συγκεκριμένη αδυναμία, θα σε πληροφορήση ο Θεός και από που ξεκινάει, για να αγωνισθής να κόψης τα αίτια.

[//39] – Γέροντα, πώς πρέπει να νιώθω στην προσευχή;

– Να νιώθης ταπεινά, για να σε βοηθή ο Θεός. Ο ταπεινός δεν έχει δικό του θέλημα· κάνει υπακοή στο θέλημα του Θεού και τηρεί τις εντολές Του, οπότε και ο

¹³ Ιακ. 4,6· Α' Πέτρ. 5,5. Βλ. και Παρ. 3,34.

¹⁴ Ψαλμ. 50,19.

Θεός ακούει την προσευχή του και του δίνει ουράνιες ευλογίες. Όσο ο άνθρωπος ακούει τον Θεό, τόσο τον ακούει ο Καλός Θεός.

Στην προσευχή χρειάζεται επιμονή και υπομονή

– Γέροντα, μερικές φορές, όταν παρακαλώ τον Θεό να γίνη κάτι και δεν γίνεται, αναρωτιέμαι: «Άραγε ο Θεός ακούει την προσευχή μου;».

– Το «άραγε» σημαίνει ότι αμφιβάλλεις για την αγάπη του Θεού, κι έτσι ακυρώνεις την αίτησή σου την ίδια στιγμή που την καταθέτεις, οπότε χάνεις και την σειρά προτεραιότητας.

– Όταν ζητώ, Γέροντα, κάτι από τον Θεό και δεν μου το δίνει αμέσως, να επιμένω;

–Ναί, να επιμένεις. Βλέπεις, και όταν πάμε σε μια υπηρεσία και απευθυνώμαστε σε κάποιο αρμόδιο πρόσωπο, για να μας βοηθήσει σε μια υπόθεση, μερικές φορές επιμένουμε, για να μας εξυπηρετήσει. «Σε παρακαλώ, λέμε, κάνε μου αυτήν την χάρη. Δεν θα φύγω, αν δεν με εξυπηρετήσεις». Έτσι και στην προσευχή χρειάζεται να επιμένουμε, όπως επέμενε η Χαναναία στον Χριστό¹⁵ και η χήρα στον άδικο κριτή¹⁶.

– Όταν όμως, Γέροντα, περνά καιρός και δεν παίρνω απάντηση, στενοχωριέμαι. [//40] – Όταν ζητάμε κάτι στην προσευχή μας, πρέπει να περιμένουμε με υπομονή. Μια φορά είχε πρησθή το μάτι μου και πονούσε. Πήγα τρεις φορές στην εικόνα της Παναγίας και Την παρακάλεσα να το κάνη καλά, για να μπορώ τις νύχτες να διαβάζω το Ψαλτήρι. Πήρα και λίγο λαδάκι από το καντήλι Της και άλειψα το μάτι, όμως δεν θεραπεύτηκε. Σε λίγες μέρες άρχισε να χειροτερεύη η κατάσταση· το μάτι πονούσε πολύ και πρηζόταν. Πέρασαν δεκαπέντε μέρες. Τότε πήγα πάλι με πολλή συστολή στην εικόνα της Παναγίας και είπα: «Παναγία μου, να με συγχωρής· πάλι θα Σε ενοχλήσω». Πήρα ξανά λίγο λαδάκι από το καντήλι καί, μόλις το ακούμπησα στο μάτι, έγινε αμέσως καλά. Μήπως δεν μπορούσε η Παναγία από την πρώτη ημέρα να μου κάνη καλά το μάτι; Κάτι όμως έβλεπε και με άφησε να ταλαιπωρούμαι. Κι εσύ να παρακαλās ταπεινά και να περιμένεις με υπομονή. Η προσευχή που γίνεται με πίστη, πόνο, επιμονή και υπομονή, εφόσον αυτό που ζητάμε είναι για το καλό μας, εισακούεται.

¹⁵ Βλ. Ματθ. 15, 21-28· Μάρκ. 7, 25-30.

¹⁶ Βλ. Λουκ. 18, 2-8.

[//41]

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 - Η προετοιμασία για την θεία επικοινωνία

Ταπεινή εξομολόγηση στον Χριστό

Γέροντα, ποιά προετοιμασία χρειάζεται να κάνουμε για την προσευχή;

– Ανάλογη με την προετοιμασία που κάνουμε για την Θεία Κοινωνία. Εκεί έχουμε Θεία Κοινωνία, εδώ θεία επικοινωνία. Όταν κοινωνούμε, παίρνουμε μέσα μας τον Χριστό και έρχεται η θεία Χάρις. Με την προσευχή έχουμε συνέχεια επικοινωνία με τον Χριστό και δεχόμαστε με άλλον τρόπο την θεία Χάρη. Δεν είναι μικρό πράγμα αυτό! Τότε κοινωνούμε Σώμα και Αίμα Χριστού, τώρα επικοινωνούμε με τον Θεό. Όπως λοιπόν για την Θεία Κοινωνία επιβάλλεται να εξομολογηθώ κανείς στον Πνευματικό, έτσι και για την προσευχή, που είναι θεία επικοινωνία, πρέπει να κάνω μια ταπεινή εξομολόγηση στον Χριστό. «Χριστέ μου, να πη, είμαι χάλια, είμαι τέτοιος, τέτοιος... Δεν αξίζει να ασχοληθής με εμένα, αλλά, Σε παρακαλώ, βοήθησέ με». Έτσι έρχεται η θεία Χάρις και μετά αρχίζει η θεία επικοινωνία.

Αν δεν μετανοήσω ο άνθρωπος και δεν εξομολογηθώ ταπεινά στον Θεό, μένει ατακτοποιήτος. Αυτό γίνεται [//42] φράχτης, που εμποδίζει την επικοινωνία του με τον Θεό. Μένει η πόρτα κλειστή και η ψυχή δεν βρίσκει ανάπαυση. Ενώ, αν πη «ήμαρτον, Θεέ μου», σπάζει ο φράχτης ή μάλλον ανοίγει ο Θεός την πόρτα, και δέχεται ο άνθρωπος την Χάρη της θείας επικοινωνίας.

– Γέροντα, διάβασα στην Κλίμακα ότι για την προσευχή πρέπει να φοράμε την στολή που αρμόζει να φοράει κανείς, όταν πρόκειται να παρουσιασθώ σε βασιλιά¹⁷. Ποιά είναι η στολή αυτή;

– Να εξευτελίζω τον εαυτό σου μπροστά στον Θεό και να ζητάς ταπεινά συγχώρηση για τα σφάλματά σου. «Έφταιξα, Θεέ μου, να λές, είμαι αχάριστη. Σε λύπησα. Συγχώρεσέ με». Αλλά να το λές με εσωτερική συντριβή, όχι εξωτερικά. Αυτή είναι η στολή που αρμόζει να φοράς, όταν συνομιλής με τον Θεό. Αν δεν προηγηθώ αυτό, είναι σαν να λές στον Θεό: «Τί κάνεις; τί χαμπάρια;». Αν πρέπει να ζητά κανείς συγχώρηση από τον άνθρωπο στον οποίο σφάλει, πόσο μάλλον πρέπει να ζητά συγχώρηση από τον Θεό για τα καθημερινά σφάλματά του.

– Δηλαδή, Γέροντα, να σκέφτωμαι τα σφάλματα της κάθε μέρας;

– Να ζητάς συγχώρηση από τον Θεό για τα σφάλματα που έκανες μέσα στην ημέρα και ύστερα να σκέφτεσαι την αμαρτωλότητά σου γενικά. Έτσι ταπεινώνεσαι και μετά αρχίζεις τα αιτήματα που έχεις. Εγώ αρχίζω την προσευχή με το «ο Θεός, ιλάσθητί μοι τω αμαρτωλώ»¹⁸. Το λέω λίγες φορές ψιθυριστά και μετά συνεχίζω με την ευχή. Κάποτε είχα παρακαλέσει τον Θεό να με μάθη [//43] να προσεύχωμαι. Και τότε είδα σε όραμα ένα παιδί δεκαεπτά χρονών να προσεύχεται. Ω, με είχε διαλύσει! Έκλαιγε και προσευχόταν με τέτοιο τρόπο που με συγκλόνισε. Αρχίζε με εξομολόγηση: «Είμαι αχάριστος, αδιόρθωτος...». Ύστερα έλεγε: «Τώρα, Θεέ μου, που

¹⁷ Βλ. Αγίου Ιωάννου του Σιναΐτου, *Κλίμαξ*, Λόγος ΚΗ', παρ. γ', εκδ. «Αστήρ», Αθήναι 1970, σ. 159.

¹⁸ Λουκ. 18, 13.

είμαι σε τέτοια κατάσταση, πώς θα μπορέσω να διορθωθώ, αν δεν με βοηθήσης Εσύ;» και άρχιζε τα αιτήματα.

– Γέροντα, πολλές φορές στην διάρκεια της προσευχής με απασχολούν τα σφάλματά μου και δεν μπορώ να συγκεντρωθώ.

– Είπαμε να εξετάζουμε τον εαυτό μας και να εξομολογούμαστε τα σφάλματά μας, πριν αρχίσουμε την προσευχή, όχι την ώρα της προσευχής. Αυτό δεν είναι αυτοκριτική· είναι συζήτηση με το ταγκαλάκι. Πριν από την προσευχή θα σκεφτούμε τί δεν πάει καλά με τον εαυτό μας, θα στρέψουμε τον νού μας εκεί, θα ρυθμίσουμε το κλισιοσκόπιο¹⁹, και μετά... πύρ!

«Πρώτον διαλλάγηθι»

– Γέροντα, αν από απροσεξία κάνω ένα σφάλμα και δεν το καταλάβω, για να ζητήσω συγχώρηση από την αδελφή την οποία λύπησα, μπορεί στην προσευχή να έχω επικοινωνία με τον Θεό;

– Για να επικοινωνήσης με τον Θεό και να βρής ανάπαυση, πρέπει να παρακολουθής τον εαυτό σου και να έχεις συνεχή εγρήγορση, για να καταλαβαίνεις τα σφάλματά σου, να μετανοήs και να ζητάς συγχώρηση. Διαφορετικά, ακόμη κι αν νιώθεις κάποια χαρά στην [\[//44\]](#) προσευχή, αυτή δεν θα είναι χαρά πνευματική. Δεν θα έχεις μέσα σου το πνευματικό φτερούγισμα που προέρχεται από την επικοινωνία με τον Θεό.

– Καμμιά φορά, Γέροντα, όταν πάω να προσευχηθώ, έχω μέσα μου μια ανησυχία.

– Αν έχεις ανησυχία εσωτερική ή νιώθεις την καρδιά σου σκληρή, να ξέρεις ότι κάποια αδελφή θα πλήγωσες και γι' αυτό νιώθεις ένοχη. Αν της ζητήσεις συγχώρηση, θα φύγει η ανησυχία.

– Η προσευχή, Γέροντα, δεν μπορεί να διώξει αυτήν την ανησυχία; Χρειάζεται οπωσδήποτε να ζητήσω συγχώρηση;

– Κοίταξε, αν στενοχωρήσης μια αδελφή, δεν μπορείς να το τακτοποιήσης αυτό μόνο με την προσευχή. Πρέπει να πάς να της βάλεις μετάνοια και να της ζητήσεις συγγνώμη. Αν δεν βάλεις μετάνοια στην αδελφή, και τριακόσιες μετάνοιες να κάνεις στο κελλί σου, δεν πιάνουν. Δεν τακτοποιούνται έτσι αυτά τα πράγματα. «Πρώτον διαλλάγηθι τω αδελφώ σου»²⁰, λέει το Ευαγγέλιο, και ύστερα πρόσφερε το δώρο σου²¹. Εκτός εάν δεν μπορήs να την βρής εκείνη την ώρα, αλλά έχεις μετανοιώσει για το σφάλμα σου και είσαι αποφασισμένη, μόλις την συναντήσης, να της ζητήσεις συγγνώμη· τότε η προσευχή σου γίνεται δεκτή από τον Θεό.

– Γέροντα, αν γίνη μια παρεξήγηση με κάποια αδελφή, όταν πάω στο κελλί μου, ειρηνεύω και μπορώ να προσευχηθώ. Μετά, όμως, όταν συναντήσω την αδελφή, είμαι σκληρή απέναντί της και μπορεί να την αποφύγω.

¹⁹ Κλισιοσκόπιο: μικρό μεταλλικό όργανο προσαρμοσμένο στην κάννη των πυροβόλων όπλων, από το οποίο στοχεύει ο σκοπευτής το σημείο όπου θα κατευθύνει την σφαίρα.

²⁰ Ματθ. 5, 24.

²¹ Ματθ. 5, 24.

– Δεν το καταλαβαίνω αυτό. Αν παρεξηγηθής με μια [\[//45\]](#) αδελφή, πώς πās στο κελλί σου και ειρηνεύεις; Αν δεν της βάλης μετάνοια, πώς μπορείς να ειρηνεύσης και να προσευχηθής; Αν είχες μέσα σου την ειρήνη του Θεού, η καρδιά σου θα είχε μαλακώσει μετά την προσευχή που έκανες στο κελλί καί, μόλις θα συναντούσες την αδελφή, θα το θεωρούσες ευλογία από τον Θεό και δεν θα την απέφευγες.

– Μήπως, Γέροντα, δικαιολογώ το σφάλμα μου και έτσι μπορώ και προσεύχομαι;

– Τί προσευχή είναι αυτή; Μόνον αν ο άνθρωπος πάρη το σφάλμα επάνω του και πη «ευλόγησον»²², έρχεται η Χάρις του Θεού, και μπορεί να επικοινωνήση με τον Θεό.

Η προσευχή είναι «κριτήριο προ κριτηρίου»

– Γέροντα, ο Άγιος Ιωάννης της Κλίμακος λέει ότι η προσευχή είναι «κριτήριο προ κριτηρίου»²³.

– Έτσι είναι. Όταν ο άνθρωπος προσεύχεται σωστά, τότε η προσευχή είναι «κριτήριο προ κριτηρίου». Όποιος έχει υγεία πνευματική, όταν πάη να προσευχηθή και αισθανθή την καρδιά του σκληρή, θα εξετάση από που προέρχεται αυτό, για να το διορθώση. «Γιατί αισθάνομαι έτσι; θα πη. Μήπως πλήγωσα κάποιον με την συμπεριφορά μου; Μήπως κατέκρινα ή μου πέρασε λογισμός κατακρίσεως και δεν το κατάλαβα; Μήπως μου πέρασε κανένας υπερήφανος λογισμός ή υπάρχει μέσα [\[//46\]](#) μου κάποιο θέλημα και δεν με αφήνει να επικοινωνήσω με τον Θεό;».

– Κι άν, Γέροντα, δεν βρίσκη τίποτε;

– Δεν μπορεί· κάτι θα έχη συμβή. Αν ψάξη στο αρχείο – ανακρίνη δηλαδή τον εαυτό του –, θα βρη τον φάκελλο και θα καταλάβη σε τί έφταιξε.

– Να ανακρίνη, Γέροντα, τον εαυτό του ή να εξομολογηθή στον Θεό;

– Τί να εξομολογηθή, αφού δεν ξέρει τί έχει κάνει; Πρώτα πρέπει να ανακρίνη τον εαυτό του. Κι αν δεν βρίσκη τίποτε, τότε να κάνη δυό-τρεις μετάνοιες, να πέση στα γόνατα και να πη: «Θεέ μου, πάντως σε κάτι έχω σφάλει. Φώτισέ με να καταλάβω τί έκανα». Μόλις το πη αυτό, αμέσως με την ταπείνωση θα φύγη η ομίχλη του πειρασμού και θα βρη την αιτία. Βλέποντας δηλαδή ο Θεός την ταπείνωσή του, στέλνει την Χάρη Του και τον φωτίζει να θυμηθή ακριβώς σε τί έφταιξε, για να τακτοποιηθή.

– Τί βοηθάει, Γέροντα, για να διατηρή κανείς σταθερή την επικοινωνία του με τον Θεό;

– Πολύ βοηθάει η εσωτερική ειρήνη της ψυχής. Όταν η ψυχή είναι τακτοποιημένη, η προσευχή προχωράει μόνη της. Γι' αυτό να μην αφήνης μέσα σου κακία για κανέναν. Αν έβαλες αριστερό λογισμό για κάποιον, να τον εξαγορευθής στην Γερόντισσα. Να διώξης και κάθε άλλον αριστερό λογισμό που έχεις, φέρνοντας

²² «Ευλόγησον»: Εδώ σημαίνει «συγχώρεσέ με».

²³ «Κριτήριο προ κριτηρίου» σημαίνει: «Δικαστήριο προ της τελικής δίκης». Πρβλ. Αγίου Ιωάννου του Σιναΐτου, Κλίμαξ, Λόγος ΚΗ', παρ. α', σ. 159. «Προσευχή εστι, τω όντως ευχομένω, δικαστήριο και κριτήριο και βήμα Κυρίου προ του μέλλοντος βήματος».

καλούς λογισμούς. Με τους καλούς λογισμούς καθαρίζει ο δρόμος, και η προσευχή προχωράει άνετα.

[//47]

ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ - Ο ΑΓΩΝΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΕΥΧΗ

«Όταν νιώση κανείς
τίς μεγάλες ευλογίες του Θεού,
δυναμώνει, θερμαίνεται η καρδιά,
καί φθάνει και στην αδιάλειπτη προσευχή».

[//48]

[//49]

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 - Οι δυσκολίες στην προσευχή

Η ακηδία αχρηστεύει τον άνθρωπο

Γέροντα, τί διαφορά υπάρχει ανάμεσα στην ακηδία και την ραθυμία;

– Ακηδία είναι η πνευματική τεμπελιά, ενώ η ραθυμία αναφέρεται και στην ψυχή και στο σώμα. Καλύτερα όμως να λείψουν και τα δύο. Η ακηδία και η ραθυμία μερικές φορές κολλούν και σε ψυχές που έχουν πολλές προϋποθέσεις για πνευματική ζωή, που έχουν ευαισθησία, φιλότιμο.

Σε έναν αδιάφορο ο πειρασμός δεν κάνει τόσο κακό. Ένας ευαίσθητος όμως άνθρωπος, αν στενοχωρηθή, νιώθει μετά ακηδία. Πρέπει να βρη τί τον στενοχώρησε και να το αντιμετωπίση πνευματικά, για να ξαναβρη το κουράγιο και να πάρη μπρός η μηχανή του. Να προσέχη να μην αφήνη αθεράπευτες πληγές, γιατί μετά κάμπτεται από τα τραύματά του. Το ψυχικό τσάκισμα, το οποίο στην συνέχεια φέρνει και το σωματικό, τον αχρηστεύει. Ο γιατρός δεν βρίσκει τίποτε, γιατί την βλάβη την έχει προκαλέσει ο πειρασμός. Πόσες ψυχές που έχουν φιλότιμο, ευαισθησία, τις βλέπω αχρηστευμένες!

[//50] – Γέροντα, αισθάνομαι εξάντληση και δεν μπορώ να κάνω καθόλου πνευματικά²⁴. Αυτό προέρχεται από κούραση ή μήπως είναι από ραθυμία;

– «Από των πολλών μου αμαρτιών ασθενεί το σώμα, ασθενεί μου και η ψυχή»²⁵, δεν λέει; Δεν είναι κούραση σωματική· ψυχικό τσάκισμα είναι. Αυτό είναι χειρότερο από την σωματική κούραση. Με το ψυχικό τσάκισμα ξεβιδώνεται κανείς και γίνεται σαν ένα όχημα που όλα τα εξαρτήματά του είναι καλά, αλλά η μηχανή του είναι διαλυμένη.

– Γέροντα, βλέπω ότι, ενώ πρώτα αγαπούσα τα πνευματικά, τώρα δεν μπορώ να κάνω τίποτε.

²⁴ «Πνευματικό» είναι: ευχή με το κομποσχοίνι, μετάνοιες, πνευματική μελέτη κ.λπ. που κάνει ο μοναχός εκτός της διατεταγμένης Ακολουθίας και του μοναχικού κανόνος. Αυτά γίνονται και από λαϊκούς που αγωνίζονται στον κόσμο.

²⁵ Τρίτον Μεγαλυνάριον της Μικράς και της Μεγάλης Παρακλήσεως εις την Υπεραγίαν Θεοτόκον.

– Γιατί δεν μπορείς να κάνης τίποτε; Δεν έχεις δυνάμεις; Εγώ βλέπω ότι έχεις. Δεν θυμάσαι παλιά, όταν χτιζόταν το μοναστήρι και δούλευες όλη μέρα στο γιαπί, πόσα πνευματικά έκανες;

– Μήπως, Γέροντα, φταίει που έδωσα όλον τον εαυτό μου στις δουλειές;

– Πιό πολύ φταίει που άφησες τον εαυτό σου χαλαρό. Κοίταξε να τον σκληραγωγήσης· να αγαπήσης την άσκηση. Εγώ, που έχω μισό πνεύμονα, ξέρεις πόσες μετάνοιες κάνω; Δεν μπορώ να σου πώ. Μόνο για τα κομποσχοίνια, που κάνω με μικρές μετάνοιες, σου λέω ότι, όταν κουράζεται το ένα χέρι, κάνω τον σταυρό με το άλλο. Αυτά σου τα λέω από αγάπη. Άλλοι δεν έχουν τις προϋποθέσεις που έχεις εσύ, και ξέρεις πώς [\[//51\]](#) αγωνίζονται, πώς παλεύουν; Εσύ για λοκατζής κάνεις! Πώς άφησες έτσι τον εαυτό σου; Εγώ θα προσεύχωμαι για σένα, αλλά, για να βοηθηθείς, πρέπει κι εσύ να κάνης μια προσπάθεια. Κατάλαβες; Στα πνευματικά πρέπει να δώσης όλον τον εαυτό σου, και τότε θα αποδώσης και στην διακονία σου.

– Γέροντα, μερικές φορές, όταν είμαι στο κελλί, με πιάνει ακηδία.

– Στο κελλί σου δεν προσεύχεσαι, δεν μελετάς; Όσο μπορείς, να μην αφήνης να περνάη ο χρόνος χωρίς να κάνης τίποτε. Δεν μπορείς να προσευχηθείς; Ας μελετήσης κάτι που σε βοηθάει εκείνη την ώρα. Διαφορετικά ο διάβολος μπορεί να εκμεταλλευθή την άσχημη κατάστασή σου και να σε εξουθενώσει.

Να μην κόβουμε το σχοινί

– Γέροντα, μετά την επικοινωνία σας με τόσο κόσμο, ενώ το βράδυ φαίνεσθε πολύ ταλαιπωρημένος, το πρωί δεν υπάρχει στο πρόσωπό σας ίχνος από την ταλαιπωρία αυτήν, αλλά είστε φωτεινός. Πώς γίνεται αυτό;

– Έμ, δεν κόβω το σχοινί²⁶!

– Μερικές φορές, Γέροντα, όταν λόγω διακονίας δεν πάω στο Απόδειπνο και είμαι πολύ κουρασμένη, λέω: «θά ξαπλώσω και θα λέω την ευχή», αλλά τελικά με παίρνει ο ύπνος και δεν κάνω τίποτε.

– Όχι, ευλογημένη, ακόμη και όταν είσαι πολύ κουρασμένη, να μην πέφτης στο κρεβάτι, χωρίς να κάνης καθόλου προσευχή. Να λές ένα «Τρισάγιο» και τον 50ο Ψαλμό, να ασπάζεσαι την εικόνα του Χριστού [\[//52\]](#) και της Παναγίας, να σταυρώνης το μαξιλάρι σου και μετά να ξαπλώνης. Να βάζης και το ρολόι μια ώρα πριν από την Ακολουθία, για να σηκωθείς να κάνης τον κανόνα σου. Χρειάζεται βία, αλλά να νιώσης την βία ως ανάγκη, να το κάνης με την καρδιά σου. «Ιλαρόν γαρ δότην αγαπά ο Θεός»²⁷.

– Και όταν, Γέροντα, δεν έχω καθόλου κουράγιο;

– Να βιάσης τον εαυτό σου να κάνη κάτι πνευματικό. Να φροντίζης κάθε μέρα να κάνης έστω και λίγη μελέτη και λίγη προσευχή. Η μελέτη, η προσευχή, η ψαλμωδία είναι βιταμίνες που χρειάζεται κάθε μέρα η ψυχή.

Να μην αφήνουμε την ημέρα να περνάη χωρίς καθόλου προσευχή. Θυμάμαι στον πόλεμο, όταν περνούσαν μέρες χωρίς να κάνουμε επίθεση, ρίχναμε και καμμιά τουφεκιά. Αλλιώς θα έλεγαν οι εχθροί: «αυτοί κοιμούνται» και θα μας έκαναν

²⁶ Ο Γέροντας εννοεί την επικοινωνία με τον Θεό, την προσευχή.

²⁷ Β' Κορ. 9, 7.

αιφνιδιασμό. Το ίδιο να κάνουμε και στον πνευματικό αγώνα. Όταν καμμιά φορά νιώθουμε εξάντληση και δεν μπορούμε να κάνουμε όλα τα πνευματικά μας καθήκοντα, να μην κόβουμε το σχοινί, την επικοινωνία με τον Θεό· να κάνουμε λίγες μετάνοιες, κανένα κομποσχοίνι. Να ρίχνουμε δηλαδή κανα-δυό ριπές, για να μη μας αιχμαλωτίσει το ταγκαλάκι. Καί, μόλις συνέλθουμε, να αρχίζουμε πάλι κανονικά τον αγώνα μας.

Όταν κανείς αφήνει τα πνευματικά, αν δεν κάνει έστω και λίγες μετάνοιες, κανένα κομποσχοίνι, μετά αγριεύει. Δουλειές μπορεί να κάνει, προσευχή όμως όχι. Βλέπω μοναχούς που κάνουν συνέχεια δουλειές και αφήνουν την μελέτη και την προσευχή. «Ας κάνω κι αυτό, λένε, ας κάνω και το άλλο», και η προσευχή [\[//53\]](#) μένει, και τελικά αγριεύουν, γίνονται σαν κοσμικοί. Έχω δει εργάτες που μπορεί να πελεκάνε πέτρες μέσα στον ήλιο ή να κόβουν ξύλα όλη μέρα, αλλά τριπλό μεροκάματο να τους δώσης, μισή ώρα στην εκκλησία δεν μπορούν να σταθούν· βγαίνουν έξω και καπνίζουν. Το έχω παρατηρήσει αυτό.

Όταν ο άνθρωπος δεν προσεύχεται, απομακρύνεται από τον Θεό και γίνεται σαν το βόδι· δουλεύει, τρώει, κοιμάται. Και όσο απομακρύνεται από τον Θεό, τόσο πιο δύσκολα γίνονται τα πράγματα. Ψυχραίνεται η καρδιά του, και ύστερα δεν μπορεί καθόλου να προσευχηθή. Για να συνέλθη, πρέπει να μαλακώσει η καρδιά του, να πάρη στροφή μετανοίας, να συγκλονισθή.

Να έχης την διάθεση να αρχίσης

– Γέροντα, γιατί έχω αμέλεια;

– Α-μέλεια; Γιατί σου λείπει το ...μέλι! Δεν έχεις, φαίνεται, γλυκαθή από τα πνευματικά.

– Γέροντα, μετά από μια περίοδο αμελείας, βοηθάει να ξεκινήσω σιγά-σιγά; Την μια μέρα να κάνω ένα κομποσχοίνι, την άλλη δύο κ.λπ.;

– Να έχης την διάθεση να αρχίσης και να βιάσης λίγο τον εαυτό σου, για να βάλης μια αρχή. Ακόμη και κουρασμένος αν είναι κανείς, αν βιάση λίγο τον εαυτό του, περνάει η κούραση και νιώθει καλά. Αυτή η μικρή προσπάθεια που κάνει, έχει μεγάλη σημασία, γιατί ο Θεός την διάθεση θέλει για να επέμβη· και αυτό είναι που θα μας σώση, η θεία επέμβαση.

– Γέροντα, ακόμη και όταν έχω χρόνο, δεν έχω διάθεση να κάνω πνευματικά.

– Έ, συμβαίνει καμμιά φορά αυτή η ανορεξία, αλλά [\[//54\]](#) χρειάζεται λίγη βία. Όταν κανείς είναι αδιάθετος, συνήθως δεν έχει όρεξη για φαγητό, αλλά βιάζει τον εαυτό του και τρώει. Έχει-δέν έχει όρεξη, τρώει κάτι ελαφρύ στην αρχή, γιατί δεν σηκώνει το στομάχι του, και έρχεται σιγά-σιγά η όρεξη. Αν δεν φάη, πώς θα στυλωθή; Έτσι κι εσύ, δεν πρέπει να αφήσης τον εαυτό σου ρέμπελο, γιατί θα καταστραφή. Να του δώσης ελαφριά πνευματική τροφή, ώστε σιγά-σιγά να συνέλθη. Να κάνης μια προσπάθεια λίγο-λίγο, για να αρχίσης.

– Πράγματι, Γέροντα, η δυσκολία μου είναι να αρχίσω να κάνω πνευματικά.

– Ναί, γιατί τα λάδια σου είναι παγωμένα. Να κάνης λίγες μετάνοιες, λίγη μελέτη, λίγο κομποσχοίνι, για να ζεσταθή η καρδιά. Να λές: «Θα κάνω μόνον πέντε

μετάνοιες». Αν πάρη μπρός η μηχανή, μετά δεν θα μπορέσει να την σταματήσει· φρενάρισμα θα θέλη.

Να δίνουμε στην ψυχή την τροφή που επιθυμεί

– Γέροντα, όταν δεν έχω όρεξη για πνευματικά, πώς να βάλω αρχή;

– Να κάνης κάτι πνευματικό που σε ευχαριστεί, και θα σου έρθη η όρεξη και για τα άλλα. Να απλώσης μπροστά σου την πνευματική τράπεζα και να βρής τί τραβά η όρεξή σου. Θέλεις να διαβάσης λίγο; Θέλεις να κάνης ένα κομποσχοίνι; Θέλεις να κάνης μια Παράκληση; Θέλεις να διαβάσης Ψαλτήρι ή να κάνης λίγες μετάνοιες; Αν δεν έχης όρεξη για τίποτε, έ, τότε θέλεις βρεγμένη σανίδα.

– Από εργόχειρο, Γέροντα, μπορώ να αρχίσω;

– Μπορείς, αλλά να λές συγχρόνως και την ευχή.

– Μήπως όμως, Γέροντα, κάνοντας ό,τι με ευχαριστεί, κάνω το θέλημά μου;

[//55] – Κοίταξε, στα πνευματικά πρέπει να δίνουμε στην ψυχή την τροφή που επιθυμεί και ζητάει μόνη της. Έτσι γλυκαίνεται, τρέφεται και παρακινείται για περισσότερα πνευματικά. Βλέπεις, και όταν αρρωσταίνουμε και ζητά κάτι ο οργανισμός μας, του το δίνουμε, για να γίνουμε καλά. Μικρός, είχα αρρωστήσει από αναιμία, και ζητούσα να φάω λεμόνι. Οι δικοί μου όμως, επειδή δεν ήξεραν αν έπρεπε να φάω λεμόνι, δεν μου έδιναν και περίμεναν τον γιατρό. Και τελικά, όταν ήρθε ο γιατρός, συνέστησε να τρώω λεμόνια, γιατί ο οργανισμός μου είχε ανάγκη από βιταμίνες που περιέχονται στα λεμόνια.

– Γέροντα, για να αντιμετωπίσω αυτόν τον καιρό την αμέλεια, έκανα μια προσπάθεια να εφαρμόσω ένα πρόγραμμα.

– Το πρόγραμμα καλό είναι, αλλά πρέπει πρώτα να μπη η καρδιά και μετά το πρόγραμμα.

– Μήπως, Γέροντα, να μου βάζατε εσείς ένα πρόγραμμα;

– Το πρόγραμμα που θα σου βάλω, είναι να κάνης ό,τι πνευματικό σε ευχαριστεί. Να μη στρουμώχνης με άγχος τον εαυτό σου, αλλά να εξετάζης από τί είδους πνευματική τροφή έχει ανάγκη η ψυχή σου και να της το δίνης. Όταν νιώθης την ανάγκη να ψάλης, να ψάλλης· όταν σε τραβάη η μελέτη, να μελετάς· όταν σε τραβάη η ευχή, να λές την ευχή. Να κάνης και ό,τι άλλο πνευματικό επιθυμείς, αρκεί να μην καταπιέζης τον εαυτό σου. Νομίζω ότι κατάλαβες. Αυτό θα γίνη τώρα στις αρχές, μέχρι να γλυκαθή η ψυχή σου, και μετά θα μπη σε μια πνευματική σειρά που θα σε τραβάη από μόνη της. Μην ανησυχής λοιπόν, με την Χάρη του Θεού θα πάρη μπρός η μηχανή σου και θα τρέχης.

[//56]

Να προσευχώμαστε από φιλότιμο

– Γέροντα, με τόση κούραση που έχετε, πώς μπορείτε και προσεύχεσθε;

– Εμένα η προσευχή με ξεκουράζει. Και έχω δει ότι μόνον η προσευχή ξεκουράζει πραγματικά τον άνθρωπο. Όταν γίνεται με την καρδιά, διώχνει και την κούραση και τον ύπνο και την πείνα, γιατί θερμαίνεται η ψυχή, και ύστερα δεν θέλεις

ούτε να κοιμηθῆς ούτε να φάς. Ζῆς σε μια υπερφυσική κατάσταση και τρέφεται διαφορετικά· σε τρέφουν τα πνευματικά.

– Γέροντα, δεν ἔχω αγάπη για την προσευχή.

– Δεν ἔχει θερμανθῆ ἀκόμη η καρδιά σου και η προσευχή δεν γίνεται ἀπό μέσα· τα κάνεις ὅλα ἀπό μια πειθαρχία, ξερά. Πῶς ξεκινάς την προσευχή σου;

– Αρχίζω, Γέροντα, με την σκέψη ὅτι πρέπει να προσεύχωμαι για μένα και για ὅλους.

– Α, παράξενος ἄνθρωπος εἶσαι! Εσύ πᾶς με ἓνα «πρέπει»· «πρέπει να προσεύχωμαι, πρέπει να κάνω πνευματικά, πρέπει, πρέπει...», και ζορίζεσαι. Καλό εἶναι που υπάρχει μέσα σου αὐτή η δύναμη, ἀλλά να ξεκινάς με ἓναν ταπεινό λογισμό, με ἓναν πόνο. Να δουλέψῃ, να πονέσῃ η καρδιά, και τότε δεν θα ζορίζεσαι· θα νιώθῃς χαρά, θα υπάρξῃ μέσα σου μια εσωτερική αγαλλίαση.

– Γέροντα, νιώθω ἓνα σφίξιμο· δεν υπάρχει μέσα μου πνευματικό φτερούγισμα.

– Χαίρεσαι, ὅταν προσεύχεσαι; Γιατί νομίζω ὅτι ζορίζεσαι λίγο. Πηγαίνεις με φιλότιμο να κάνῃς κάτι, ἀλλά, χωρίς να το καταλαβαίνῃς, μπαίνει και λίγος εγωισμός. «Να κάνω τόσες μετάνοιες, λές, να κάνω τόσα κομποσχοίνια, να αυξήσω τις μετάνοιες, να αυξήσω τα κομποσχοίνια». Και αὐτό ὄχι για την αγάπη του Χριστοῦ [//57] ἢ για κάποιον που ἔχει ἀνάγκη, ἀλλά για να κάνῃς πολλά, να αγιάσῃς. Δεν λές δηλαδή ταπεινά: «αφού ο Θεός εἶπε “ἅγιοι γίνεσθε”²⁸, θα κάνω κι ἐγώ ὅ,τι μπορώ», ἀλλά πᾶς με μια ξερὴ λογική: «πρέπει να αγιάσω».

– Γέροντα, πῶς να σφίξω τον εαυτό μου στην προσευχή;

– Γιατί να σφίξῃς τον εαυτό σου στην προσευχή και να μην προσεύχεσαι ἀπό φιλότιμο;

– Πῶς θα γίνῃ αὐτό, Γέροντα;

– Αν σκεφθῇς τις ευεργεσίες του Θεοῦ, θα σκεφθῇς και τον Θεό, τον Ευεργέτη σου, και θα συναισθανθῇς την αχαριστία σου και την αμαρτωλότητά σου και θα ζητήσῃς το ἑλεός Του. Ὅταν νιώσῃ κανεῖς τις μεγάλες ευλογίες του Θεοῦ, δυναμώνει, θερμαίνεται η καρδιά, και φθάνει και στην ἀδιάλειπτη προσευχή.

Ο περισπασμός στην προσευχή

– Γέροντα, ὅταν προσεύχωμαι στο κελλί μου, ἔχω ἀνησυχία μήπως κάποια ἀδελφή ἀνοίξῃ την πόρτα, και αὐτό μου φέρνει περισπαση.

– Εγώ, αν εἶμαι σε κατάσταση προσευχῆς και ἀνοίξῃ κάποιος την πόρτα, προτιμῶ να με χτυπήσῃ με το τσεκούρι στο κεφάλι, παρά να με δη ἐκεῖνη την ὥρα που προσεύχομαι. Εἶναι σαν να πετάς και ἔρχεται ο ἄλλος και σου σπάζει τα φτερά. Εσεῖς δεν ἔχετε ζήσει ἀκόμη πνευματικές καταστάσεις την ὥρα της προσευχῆς, για να καταλάβετε πόσο στοιχίζει σε κάποιον να τον ενοχλήσῃ την ὥρα που προσεύχεται. Δεν ἔχετε νιώσῃ αὐτήν την ἐπικοινωνία με τον Θεό, που ο ἄνθρωπος [//58] φεύγει κατά κάποιον τρόπο ἀπό την γῆ. Αν εἶχατε τέτοιες ἐμπειρίες, θα σεβόσασταν τους ἄλλους, ὅταν προσεύχονται. Αν υπήρχε αὐτή η ευαισθησία η πνευματική, θα σκεφτόσασταν: «Πῶς να διακόψω τον ἄλλον την ὥρα που προσεύχεται;». Θα καταλαβαίνατε τί μεγάλη ζημία του κάνετε και θα προσέχατε. Δεν λέω να προσέχετε με ἄγχος και με

²⁸ Α' Πέτρ. 1, 16. Βλ. και Λευϊτ. 20, 7 και 20, 26.

σφίξιμο, αλλά με σεβασμό προς τον άλλον που επικοινωνεί με τον Θεό. Αλλά, αν δεν υπάρχει αυτή η πνευματική ευαισθησία, να υπάρχει τουλάχιστον η κοσμική ευαισθησία, με την καλή έννοια. Να συνηθίσετε να χτυπάτε την πόρτα και να λέτε δυνατά: «Δί' ευχών των Αγίων Πατέρων», για να είναι ήσυχος ο άλλος και να μην είναι συνέχεια σε επιφυλακή. Άλλο να είμαι σε εγρήγορση πνευματική και άλλο να είμαι συνέχεια σε επιφυλακή, μήπως ανοίξουν την πόρτα· αυτό κουράζει, τσακίζει.

– Μπορεί, Γέροντα, κάποια να το κάνουν από απλότητα;

– Δεν είναι απλότητα να χτυπάει μια αδελφή την πόρτα της άλλης και, χωρίς να ακούση το «Αμήν», να ανοίγει και να μπαίνει μέσα. Απορώ, πώς το κάνετε αυτό! Μπορεί η άλλη να κλαίει στην προσευχή και δεν θέλει να την δούν. Εγώ, όταν πηγαίνω σε κάποιο γειτονικό Κελλί και ακούω να διαβάζουν την Ακολουθία του Εσπερινού, μπορεί να κάνω και μία ώρα κομποσχοίνι έξω στο κρύο, για να μην τους διακόψω και κουτσουρέψουν την Ακολουθία. Αφού τους ακούω ότι ψάλλουν, πώς να ανοίξω την πόρτα; Πώς να μπώ; Αν μπώ, είναι σαν να έχω δικαιώματα. Μπορεί εκείνοι να μου δίνουν δικαιώματα, αλλά εγώ δεν το κάνω αυτό· είναι εγωιστικό, σαν να είμαι κάτι και δεν υπολογίζω τον άλλον. Να υπάρχει αυτή η εσωτερική ευαισθησία. Μια φορά, όταν ήμουν στο Σινά, είδα δύο Βεδουινάκια, ένα αγοράκι κι [\[//59\]](#) ένα κοριτσάκι, να προσεύχωνται στον δρόμο με κομπολόγια και γύρισα σιγά-σιγά πίσω, για να τελειώσουν τα καημένα την προσευχή τους και να συνεχίσω μετά τον δρόμο μου, γιατί δεν υπήρχε άλλο πέραςμα.

– Γέροντα, μόλις αρχίσω να προσεύχωμαι, έρχονται στον νού μου οι εκκρεμότητες που έχω στο διακόνημα.

– Κι εγώ, άμα έχω εκκρεμότητες, δεν μπορώ να ησυχάσω. Γι' αυτό, αν θέλεις να μην έχεις περισπασμό την ώρα της προσευχής, να τακτοποιήs γρήγορα-γρήγορα τις εκκρεμότητες που έχεις και ύστερα να αρχίζεις την προσευχή, λέγοντας στον λογισμό σου: «Όλα είναι τακτοποιημένα καλύτερα από την ψυχή μου. Ας φροντίσω λοιπόν να τακτοποιήσω και αυτήν».

– Γέροντα, σκέφτομαι ότι, αν είχα κάποια δυσκολία στην ζωή μου, αυτό θα με βοηθούσε στην προσευχή.

– Τί είναι αυτά που λές; Πόλεμος πρέπει να γίνει, για να ζητήσης τον Χριστό; Μια καλή εξωτερική κατάσταση είναι η καλύτερη προϋπόθεση για την καλή εσωτερική κατάσταση. Η προσευχή θέλει να είναι κανείς απερίσπαστος εξωτερικά και τακτοποιημένος εσωτερικά. Το απερίσπαστο πολύ βοηθάει στην πνευματική ζωή.

Στείλτε τον ύπνο σε όσους δεν μπορούν να κοιμηθούν

– Γέροντα, γιατί νυστάζω, όταν προσεύχωμαι;

– Δεν ζής έντονα. Άφησες χαλαρό τον εαυτό σου και τώρα πάς σπρώχνοντας. Αν έχεις αγωνία για ένα θέμα που σε απασχολεί, μπορείς να κοιμηθής; Βλέπεις, κάποιος από ευγνωμοσύνη για τον ευεργέτη του μπορεί να μην κοιμηθή μια βραδιά, για να κάνει προσευχή γι' αυτόν. Μετά όμως πρέπει να σκεφθή: «Καλά, για τον [\[//60\]](#) άνθρωπο που με ευεργέτησε, αγρύπνησα· για τον Θεό, που σταυρώθηκε για μένα, να μην αγρυπνήσω, για να Τον ευχαριστήσω;».

– Γέροντα, μπορεί η υπνηλία να προέρχεται από σωματική αδυναμία;

– Ναί, καμμιά φορά η υπνηλία προέρχεται και από εξάντληση, από υπόταση ή υποθερμία κ.λπ. Να βρίσκη κανείς την αιτία και να ενεργή ανάλογα.

– Γέροντα, πώς συμβαίνει, ενώ προσεύχεται κανείς με πόνο για κάτι, να τον παίρνει ο ύπνος;

– Αν πραγματικά υπάρχει πόνος για ένα θέμα, τότε δεν τον πιάνει υπνηλία τον άνθρωπο. Χρειάζεται όμως να βιάση και λίγο τον εαυτό του. Αν είναι στο κελλί, να ρίξει λίγο νερό στο πρόσωπο, για να φύγει ο ύπνος.

– Στις αγρυπνίες νυστάζω πολύ· τί να κάνω;

– Να τον τσακίζης τον ύπνο. Στην εκκλησία, επειδή ο άνθρωπος ηρεμεί ψυχικά και κουράζεται σωματικά, νυστάζει. Αλλά, όταν επιμείνης να μη σε πάρει ο ύπνος, τότε ο ύπνος τσακίζεται και φεύγει. Βέβαια ύστερα από μιά-δύο ώρες πάλι νυστάζεις, κι εκείνος ο ύπνος είναι βαρύς και πιο δύσκολα τον διώχνεις· με την επιμονή όμως τσακίζεται και αυτός. Αν φύγει η πρώτη και η δεύτερη αμαξοστοιχία του ύπνου, πάει μετά ο ύπνος, έφυγε.

– Γέροντα, μπορεί σε μια αγρυπνία και δύο ώρες να προσπαθώ να διώξω τον ύπνο.

– Γιατί δεν τον στέλνεις στα νοσοκομεία, στα ψυχιατρεία; «Θεέ μου, να λές, δώσε τον ύπνο σε όσους δεν μπορούν να κοιμηθούν, είτε γιατί πονούν είτε γιατί είναι τεντωμένα τα νεύρα τους». Να κάνης τον ύπνο χάπι και να τον στέλνης με την προσευχή σε όσους δεν μπορούν να κοιμηθούν και ταλαιπωρούνται οι καημένοι, κι εσύ μέρα-νύχτα να δοξάζης τον Θεό.

[//61]

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 - Ο διάβολος πολεμά τον προσευχόμενο

Να μην πιάνουμε κουβεντούλα με τον διάβολο

Γέροντα, ενώ αισθάνομαι την ανάγκη επικοινωνίας με τον Θεό, δεν μπορώ να προσευχηθώ.

– Αν νιώθεις την ανάγκη να επικοινωνήσεις με τον Θεό, δεν καταλαβαίνω γιατί να μην μπορής να προσευχηθείς. Ίσως να είναι και του πειρασμού. Ο πειρασμός πάντοτε βάζει τρικλοποδιές, για να μην μπορέσει να προσευχηθεί ο άνθρωπος.

– Γέροντα, την ώρα της προσευχής με απασχολούν διάφορες δουλειές.

– Να λές: «Αυτό θα το σκεφτώ αργότερα...» και να συνεχίζεις να προσεύχεσαι.

– Πιό πολύ, Γέροντα, στενοχωριέμαι, επειδή τις περισσότερες φορές είναι επουσιώδη πράγματα.

– Γί' αυτό ακριβώς να τα αφήνεις για αργότερα, γιατί, αν διακόπτης την προσευχή και ασχολήσαι με αυτά, ο πειρασμός θα αφήσει τα επουσιώδη και θα σου φέρει ουσιώδη, για να σταματήσης τελείως την προσευχή. Πρέπει να βάζουμε τον εαυτό μας στην θέση του. Γιατί ξέρεις τί κάνει το ταγκαλάκι; Στους κοσμικούς φέρνει βρώμικες σκέψεις και το καταλαβαίνουν αμέσως. [//62] Στους πνευματικούς όμως ανθρώπους φέρνει διάφορα μπανταλά²⁹ και δεν το καταλαβαίνουν. Αυτό είναι πιο επικίνδυνο, γιατί νομίζουν ότι πάνε καλά, επειδή δεν έχουν βρώμικους λογισμούς, κι έτσι ούτε ταπεινώνονται, αλλά και ο νούς τους γυρνά δεξιά και αριστερά και η καρδιά τους μένει πέτρα.

– Μερικές φορές, Γέροντα, την ώρα της προσευχής μου έρχεται μια ιδέα· βρίσκω μια λύση για ένα θέμα, η οποία μετά αποδεικνύεται εσφαλμένη.

– Ο διάβολος είναι πονηρός. Ξέρει ότι, αν την ώρα της προσευχής σου φέρει βρώμικο λογισμό, θα τον τινάξεις πέρα. Γί' αυτό σου δίνει λύσεις σε κάποιο πρόβλημά σου, οπότε λές: «Αφού την ώρα της προσευχής το σκέφθηκα, άρα είναι έμπνευση!». Αν ήθελε ο διάβολος το καλό σου, άλλες ώρες θα σου τα έφερνε αυτά στον νού, όχι την ώρα της προσευχής. Μπαίνει όμως «ενδιάμεσος» και πιάνει μαζί σου την κουβεντούλα! Γί' αυτό να μη δίνης καθόλου σημασία. «Σ' ευχαριστώ για το ενδιαφέρον σου, να του λές, αλλά να μου λείπη!». Πάει, βλέπεις, με πονηριά να ξεγελάση τον πνευματικό άνθρωπο με πνευματικές σκέψεις, οπότε «η προσευχή αυτού, όπως λέει ο Δαβίδ, γενέσθω εις αμαρτίαν»³⁰.

– Γέροντα, την ώρα της προσευχής έρχονται στον νού μου άσχημοι λογισμοί ή άσχημες εικόνες.

– Αυτό είναι έργο του διαβόλου, για να σε συγχύζη. Ιδίως όταν είσαι κουρασμένη σωματικά, και περισσότερο όταν σου λείπη ύπνος, βρίσκει το ταγκαλάκι κάποια στιγμή που είσαι μεταξύ ύπνου και εγρηγόρσεως και σου παρουσιάζει άσχημες εικόνες, για να σου πη [//63] μετά ότι είναι δικές σου και να σε ρίξει σε απελπισία. Μη δίνης σημασία. Να λές το «Κύριε ελέησον» και να σκέφτεσαι τον

²⁹ Ο Γέροντας χρησιμοποιούσε την λέξη «μπανταλό» αντί της λέξεως «ανόητο».

³⁰ Ψαλμ. 108, 7.

Χριστό, την Παναγία, τους Αγγέλους, για να συγκεντρώνεσαι στην προσευχή. Ἐτσι θα κάνης αντιπερισπασμό στον διάβολο.

Ο διάβολος εμποδίζει τον άνθρωπο από την προσευχή

– Γέροντα, όταν προγραμματίζω να αγρυπνήσω στο κελλί και παρουσιάζεται κάποιο εμπόδιο, τί φταίει;

– Για να επιτρέψη ο Θεός εμπόδιο, κάτι καλύτερο θα βγή.

– Και όταν, Γέροντα, αυτό γίνεται συνέχεια;

– Τότε θα υπάρξη υπερηφάνεια.

– Δεν καταλαβαίνω, Γέροντα, να υπάρξη υπερηφάνεια.

– Κοίταξε, εξαρτάται και από το πώς τοποθετείς τα πράγματα. Αν βάζης πρώτα τις δουλειές και ύστερα την προσευχή, δίνεις δικαίωμα στον πειρασμό και σου φέρνει εμπόδια. Αλλά, όταν κάποιος δίνη μεγαλύτερη αξία στις δουλειές απ' ό,τι στα πνευματικά, αυτό δεν έχει μέσα υπερηφάνεια; Και υπερηφάνεια έχει και ανευλάβεια.

– Γέροντα, τί κάνει ο πειρασμός για να εμποδίση κάποιον να προσευχηθή;

– Τί κάνει; Βρίσκει χίλιους δυο τρόπους. Μόλις αρχίση ο άνθρωπος την προσευχή, μπορεί να του φέρη μετεωρισμό ή προσπαθεί να διασκορπίση τον νού του με φαντασίες, θορύβους κ.λπ. Να δής τί γινόταν, όταν ήμουν στην Μονή Στομίου³¹! Ένα βράδυ είχα πάει να προσευχηθώ μέσα στον ναό. Η πύλη του μοναστηριού ήταν κλειστή και στην πόρτα του ναού είχα βάλει το μάνταλο. Κατά [\[//64\]](#) τα μεσάνυχτα άρχισε το ταγκαλάκι να χτυπάη το μάνταλο συνέχεια «κρίκι-κρίκι» και δεν σταματούσε, για να με κάνη να πάω να δώ τί συμβαίνει. Μπήκα στο Ιερό, για να μην ακούω, και εκεί, πίσω από την Αγία Τράπεζα, κοντά στον Εσταυρωμένο, έμεινα μέχρι το πρωί.

Ο Σταυρός του Χριστού έχει μεγάλη δύναμη. Όταν ήμουν δόκιμος μοναχός, με πολεμούσαν πολύ τα ταγκαλάκια. Το βράδυ, που ήμουν στο κελλί, μου χτυπούσαν συνεχώς την πόρτα και έλεγαν: «Δι' ευχών των Αγίων Πατέρων». Άνοιγα την πόρτα καί, παρόλο που δεν έβλεπα κανέναν, με έπιανε φόβος. Μετά, δεν με χωρούσε ο τόπος· μου ήταν αδύνατον να μείνω μέσα στο κελλί. Υπέφερα, έκλαιγα, έκανα προσευχή, τίποτε. Έβγαινα έξω. Ένα βράδυ, μετά το Απόδειπνο, με βλέπει έξω ένας Προϊστάμενος της Μονής. «Παιδί μου, μου λέει, γιατί δεν πάς στο κελλάκι σου; Βλέπεις κανέναν Πατέρα να γυρνάη έξω; Οι Πατέρες κάνουν προσευχή στα κελλιά τους». Άρχισα να κλαίω και του είπα τί συμβαίνει. Μου φέρνει τότε λίγο Τίμιο Ξύλο σε ένα κεράκι και μου λέει: «Πήγαινε, παιδί μου, ήσυχος τώρα στο κελλί σου». Μόλις έκλεισα την πόρτα, άκουσα αμέσως δυνατά: «Δι' ευχών των Αγίων Πατέρων». «Αμήν», είπα. Ανοίγει η πόρτα και μπαίνει ένας αστυνομικός με πλήρη στολή. Τα γαλόνια τα φορούσε λοξά στο μανίκι, όπως παλιά οι αστυνομικοί, και άρχισε να φωνάζη: «Έ, παλιοκαλόγερε, εσύ αδιάβαστος³², τί το έχεις αυτό το ξύλο;». Και άρχισε να γελάη με τό... «γλυκό» του γέλιο. Φώναζε, αλλά δεν μπορούσε να πλησιάση, γιατί είχα το Τίμιο Ξύλο. «Κύριε Ιησού Χριστέ», φώναξα, και έγινε καπνός ο «αστυνομικός»!

³¹ Κατά τα έτη 1958-1962.

³² Εννοεί δόκιμος μοναχός, χωρίς ρασοευχή.

[//65]

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 - Για να θερμανθῇ ἡ καρδιά στήν προσευχή

Οἱ ιερές εἰκόνες βοηθοῦν στήν προσευχή

Γέροντα, ὅταν εἶμαι στενοχωρημένη, πῶς θα βρῶ παρηγοριά;

– Να καταφύγῃς στήν προσευχή. Καί μόνον το κεφάλι σου να ακουμπήσῃς σε μία εἰκόνα, θα βρῇς παρηγοριά. Κάνε το κελλί σου σαν εκκλησάκι με εἰκόνες που σε αναπαύουν, καί να δῆς, θα βρίσκῃς μέσα σε αὐτό πολλή παρηγοριά.

– Μερικές φορές, Γέροντα, κατά τήν ὥρα τῆς προσευχῆς ἀσπάζομαι τίς εἰκόνες. Εἶναι σωστό;

– Σωστό εἶναι. Κανονικά ἔτσι πρέπει νά ἀσπαζώμαστε τίς εἰκόνες: Νά ξεχειλίζῃ ἡ καρδιά μας ἀπό ἀγάπη πρὸς τὸν Χριστό, τὴν Παναγία καὶ τοὺς Ἀγίους, καί νά πέφτουμε, νά προσκυνούμε τίς ἅγιες εἰκόνες τοὺς.

Μία χρονιά³³, στis 26 Μαρτίου, που γιορτάζουμε τὴν Σύναξη τοῦ Ἀρχαγγέλου Γαβριήλ, προσευχόμεν ὁρθίος μπροστὰ στis εἰκόνες τοῦ Χριστοῦ καὶ τῆς Παναγίας. Για μία στιγμή βλέπω τὸν Χριστό καὶ τὴν Παναγία νά κινούνται σαν ζωντανοί! «Χριστέ μου, εἶπα, [//66] ευλόγησέ με. Παναγία μου, ευλόγησέ με». Καί, καθὼς ἔπεφτα νά προσκυνήσω, μία ἔντονη ευωδία γέμισε τὸ κελλί. Με ἔπιασε τρέλλα! Τὸ χαλάκι που εἶχα στρωμένο κάτω, ἀν καὶ ἦταν γεμάτο χώμα, ἀκόμη καὶ αὐτὸ ευωδίαζε. Ἐμεῖνα γονατιστός καὶ ἀσπαζόμουν αὐτὸ τὸ χαλάκι. Τέτοια ευωδία!

– Γέροντα, ὅταν προσεύχωμαι, βοηθάει νά φέρω στὸν νοῦ μου τὴν εἰκόνα τοῦ Χριστοῦ;

– Κοίταξε, ὅταν προσεύχεσαι μπροστὰ σε μία εἰκόνα, ἡ εἰκόνα βοηθάει, γιατί ἀπὸ τὴν εἰκόνα περνάς στὸ εἰκονιζόμενο πρόσωπο³⁴. Ὅταν ὁμως προσεύχεσαι νοερώς καὶ εἶσαι σκυμμένη με κλειστὰ τὰ μάτια, δὲν πρέπει νά φέρῃς στὸν νοῦ σου με τὴν φαντασία σου εἰκόνες, γιατί μπορεῖ νά το ἐκμεταλλεῖται τὸ ταγκαλάκι καὶ νά σοῦ τα παρουσιάσῃ σαν οράματα, γιὰ νά σε πλανήσῃ καὶ νά σοῦ κάνῃ κακό.

Ἰδίως ἡ ευχή καλὰ εἶναι νά γίνεται με καθαρὸ νοῦ, χωρὶς λογισμοὺς ἢ παραστάσεις, ἔστω κι ἀν αὐτές εἶναι εἰκόνες τοῦ Χριστοῦ ἢ παραστάσεις ἀπὸ τὴν Ἁγία Γραφή, γιατί αὐτὸ εἶναι επικίνδυνον, ἰδιαίτερα γιὰ ὅσους ἔχουν πολλή φαντασία καὶ υπερηφάνεια. Μόνον ὅταν ἔρχονται ρυπαροὶ ἢ βλάσφημοι λογισμοί, μπορούμε νά χρησιμοποιήσουμε παραστάσεις ἀπὸ τὴν Ἁγία Γραφή. Ἡ καλύτερη ὁμως «παράσταση» εἶναι ἡ συναίσθησις τῆς αμαρτωλότητός μας καὶ τῆς ἀχαριστίας μας.

[//67]

Τὸ κομποσχοίνι: τὸ αὐτόματο ὄπλο κατὰ τοῦ διαβόλου

– Γέροντα, ποιά σημασία ἔχει τὸ κομποσχοίνι;

³³ Τὸ 1984.

³⁴ Βλ. τοῦ ἐν Ἀγίοις Πατρός ἡμῶν Βασιλείου Ἀρχιεπισκόπου Καισαρείας Καππαδοκίας, *Περί τοῦ Ἁγίου Πνεύματος*, κεφ. ΙΗ', PG 32, 149C. «*Ἡ τῆς εἰκόνος τιμὴ ἐπὶ τὸ πρωτότυπον διαβαίνει*». Ἡ ἀναφορὰ τῆς Ζ' Οἰκουμενικῆς Συνόδου στὸ χωρίο αὐτὸ τοῦ προσδίδει ἰδιαίτερη σημασία γιὰ τὴν σχέση τῆς εἰκόνος με τὸ πρωτότυπο.

– Το κομποσχοίνι είναι μια κληρονομιά, μια ευλογία, που μας έχουν αφήσει οι Άγιοι Πατέρες μας. Και μόνο γι' αυτό έχει μεγάλη αξία. Βλέπεις, σε κάποιον αφήνει ο παππούς του κληρονομιά ένα ασήμαντο πράγμα και το έχει μετά σαν φυλαχτό, πόσο μάλλον το κομποσχοίνι που μας το άφησαν κληρονομιά οι Άγιοι Πατέρες!

Παλιά, που δεν υπήρχαν ρολόγια, οι μοναχοί μετρούσαν την ώρα της προσευχής με το κομποσχοίνι, αλλά οι κόμπι του κομποσχοινιού ήταν απλοί. Κάποτε ένας ασκητής έκανε πολύ αγώνα, πολλές μετάνοιες κ.λπ., και ο διάβολος πήγαινε και έλυνε τους κόμπους του κομποσχοινιού του. Έκανε-έκανε μετάνοιες ο καημένος και απέκαμε, γιατί δεν μπορούσε να τις μετρά, αφού ο διάβολος του έλυνε συνέχεια τους κόμπους. Τότε παρουσιάστηκε Άγγελος Κυρίου και του δίδαξε πώς να πλέκει τους κόμπους, ώστε σε κάθε κόμπο να σχηματίζονται εννέα σταυροί. Ο διάβολος μετά, ο οποίος τρέμει τον σταυρό, δεν μπορούσε να τους λύσει. Έτσι κάθε κόμπος του κομποσχοινιού έχει εννέα σταυρούς, που συμβολίζουν τα εννέα τάγματα των Αγγέλων.

– Γέροντα, τί σημαίνουν οι τριάντα τρείς, οι πενήντα, οι εκατό και οι τριακόσιοι κόμπι που έχουν τα κομποσχοίνια;

– Μόνον ο αριθμός τριάντα τρία είναι συμβολικός· συμβολίζει τα τριάντα τρία χρόνια που έζησε ο Χριστός επάνω στην γή. Οι άλλοι αριθμοί απλώς μας βοηθούν να μετράμε τις μετάνοιες που κάνουμε ή πόσες φορές θα πούμε την ευχή. [\[//68\]](#) Μερικές μηχανές έχουν ένα σχοινί με μια χειρολαβή στην άκρη και, όταν θέλεις να τις βάλεις μπρός, τραβάς μερικές φορές το σχοινί με δύναμη, μέχρι να ξεπαγώσουν τα παγωμένα λάδια. Έτσι και το κομποσχοίνι είναι το σχοινί το οποίο τραβάμε μία-δύο-πέντε-δέκα φορές και ξεπαγώνουν τα πνευματικά λάδια και παίρνει μπρός η πνευματική μηχανή της αδιαλείπτου προσευχής, οπότε δουλεύει μετά μόνη της η καρδιά στην ευχή. Αλλά, και όταν η καρδιά πάρει μπρός στην ευχή, και πάλι δεν πρέπει να καταργήσουμε το κομποσχοίνι, για να μην παρακινηθούν και άλλοι να το καταργήσουν, ενώ δεν πήρε ακόμη μπρός η καρδιά τους στην ευχή.

– Όταν, Γέροντα, κρατώ το κομποσχοίνι μου και λέω την ευχή μηχανικά, μήπως υπάρχει κίνδυνος ανθρωπαρέσκειας;

– Αν κάνεις κομποσχοίνι εξωτερικά από ανθρωπαρέσκεια, ακόμη και τα χέρια σου να ξεφλουδίσουν, σε τίποτε δεν θα σε ωφελήσει. Μόνον κούραση θα σου φέρει και την ψευδαίσθηση ότι δήθεν ασχολείσαι με την νοερά προσευχή.

– Γέροντα, εγώ δεν έχω συνηθίσει να κρατώ κομποσχοίνι.

– Το κομποσχοίνι να το κρατάς, για να μην ξεχνάς την ευχή, την οποία πρέπει να εργάζεσαι εσωτερικά, στην καρδιά. Όταν μάλιστα βγαίνεις από το κελλί σου, να θυμάσαι ότι ο εχθρός είναι έτοιμος για επίθεση. Γι' αυτό, να μιμήσαι τον καλό στρατιώτη που βγαίνοντας από το πολυβολείο έχει πάντοτε «ανά χείρας» το αυτόματο όπλο. Το κομποσχοίνι έχει μεγάλη δύναμη· είναι το όπλο του μοναχού και οι κόμπι είναι σφαίρες, που «κρά-κρά» θερίζουν τα ταγκαλάκια.

[\[//69\]](#) [Φωτογραφία του αγίου Παϊσίου να πλέκει κομποσχοίνι] [\[//70\]](#)

Η πνευματική μελέτη προ της προσευχής

– Γέροντα, δεν σκιστάει η καρδιά μου για την προσευχή και, όταν βλέπω να περνά η ώρα χωρίς να κάνω τίποτε, με πιάνει σφίξιμο και στενοχώρια.

– Μελετάς καθόλου προηγουμένως;

– Συνήθως όχι, Γέροντα.

– Γιατί; Δεν είπαμε να μελετάς πρώτα, για να γλυκαθή η καρδιά; Εσύ δεν τρώς πνευματικά, γι' αυτό δεν γλυκαίνεσαι. Λίγη μελέτη από την Αγία Γραφή ή τον *Ευεργετινό*³⁵ ή το Γεροντικό πριν από την προσευχή, έστω δυό-τρεις σειρές, θερμαίνει και γλυκαίνει την καρδιά και έρχεται η όρεξη για τα πνευματικά. Καπακώνονται οι μέριμνες, και ο νούς μεταφέρεται σε θείο χώρο. Το Γεροντικό σε μεταφέρει στην *Θηβαΐδα*³⁶ και στην *Νιτρία*³⁷ και νιώθεις να βρίσκεσαι κοντά στους Αγίους Πατέρες. Επίσης, το *Λειμωνάριον*, η *Φιλόθεος Ιστορία*, το *Λαυσαϊκόν*, ο *Μοναχισμός της Αιγύπτου*, διαβάζονται εύκολα, αλλά είναι και στερεά τροφή.

– Γέροντα, δίνω περισσότερο χρόνο στην μελέτη πατερικών βιβλίων παρά στην προσευχή.

– Να κάνης λιγώτερη μελέτη, περισσότερη καθημερινή [\[//71\]](#) παρακολούθηση του εαυτού σου και ευχή. Γιατί αλλιώς, μόνο με την μελέτη, μένει άκαρπος κανείς, εάν δεν εργασθή και δεν ζητήση την θεία επέμβαση, την Χάρη του Θεού. Η μελέτη πατερικών βιβλίων βοηθάει, όταν προηγείται της προσευχής. Γι' αυτό να διαβάζης τόσο, όσο σου χρειάζεται, για να καταnuυγής και να παρακινηθής στην προσευχή.

Το Θεοτοκάριο πολύ βοηθάει στην προσευχή

– Γέροντα, πώς θα αγαπήσω την Παναγία;

– Να διαβάζης κάθε μέρα το Θεοτοκάριο³⁸. Αυτό θα σε βοηθήση πολύ να αγαπήσης την Παναγία. Και να δής η Παναγία μετά!... Θα σου δώση μεγάλη παρηγοριά!

– Γέροντα, η Γερόντισσα μου είπε πώς χρειάζομαι αφύπνιση. Τί είναι εκείνο που θα θερμάνη πάλι τον ζήλο μου;

– Να διαβάζης κάθε μέρα έναν κανόνα από το Θεοτοκάριο και θα δής, θα αποκτήσης λεβεντιά. Αυτό να το κάνης σαν κανόνα. Αν δεν μπορής να διαβάσης έναν ολόκληρο κανόνα, να διαβάζης το πρώτο τροπάριο από κάθε ωδή και τα προσόμοια που βρίσκονται στο τέλος του κανόνα.

– Γέροντα, για να βοηθηθώ στην προσευχή, μπορώ να ορίζω ένα χρονικό διάστημα για προσευχή και να μη σταματώ να προσεύχωμαι, μέχρι να περάση ο χρόνος αυτός;

³⁵ *Ευεργετινός*: Συλλογή διδαχών και διηγήσεων διαφόρων Αγίων Πατέρων, την οποία συνέθεσε κατά τον 11ο αι. ο μοναχός Παύλος, ιδρυτής, κτίτορας και ηγούμενος της Ιεράς Μονής «Παναγίας της Ευεργετίδος» στην Κωνσταντινούπολη, από την οποία έλαβε η συλλογή την επωνυμία «Ευεργετινός».

³⁶ *Θηβαΐδα*: Η ανωτέρα Αίγυπτος που είχε πρωτεύουσα τις Θήβες. Στις ερήμους της περιοχής αυτής αναπτύχθηκε από τους πρώτους χριστιανικούς χρόνους ο ασκητισμός.

³⁷ *Νιτρία*: Κοιλάδα της Αιγύπτου προς την Λιβυκή έρημο, με πολλές λίμνες άλατος και νίτρου. Υπήρξε ένα από τα μεγαλύτερα κέντρα των πρώτων χρόνων του Μοναχισμού.

³⁸ *Θεοτοκάριον*: Συλλογή εξήντα δύο υμνολογικών κανόνων προς την Υπεραγία Θεοτόκο, τους οποίους συγκέντρωσε ο Άγιος Νικόδημος ο Αγιορείτης από χειρόγραφα του Αγίου Όρους και εξέδωσε το 1796.

– Μπορείς σ' αυτό το διάστημα να λές την ευχή και να [\[//72\]](#) κάνης ενδιάμεσα και μια Παράκληση ή να διαβάζης το Θεοτοκάριο.

– Γέροντα, πότε να διαβάζω το Θεοτοκάριο, το βράδυ ή το πρωί;

– Καλύτερα τις πρωινές ώρες, ώστε αυτά που διαβάζεις να τα έχης στον νού σου όλη την ημέρα. Και στο διακόνημα μπορείς να διακόπτεις λίγο την εργασία σου και να διαβάζης έναν κανόνα από το Θεοτοκάριο.

Το Θεοτοκάριο πολύ βοηθάει. Θερμαίνεται η καρδιά, συγκινείται. Θυμάμαι, ο Παπα-Κύριλλος³⁹, ο Ηγούμενος της Μονής Κουτλουμουσίου, δεν μπορούσε να συγκρατηθή από τους λυγμούς και τα δάκρυα, όταν διάβαζε το Θεοτοκάριο. Και μόνον ένα νόημα από το Θεοτοκάριο μπορεί να αλλοιώση την ψυχή.

Η ψαλμωδία γλυκαίνει και ειρηνεύει την ψυχή

– Γέροντα, ενώ έχω καταλάβει πόσο βοηθάει η ευχή, δεν μπορώ να την λέω συνέχεια.

– Όταν δυσκολεύεσαι να πής την ευχή, να σιγοψάλλης. Και η ψαλμωδία προσευχή είναι. Η ψαλμωδία δίνει στην καρδιά μια απαλάδα, την γλυκαίνει και την θερμαίνει με τις πνευματικές της θερμίδες. Έτσι δημιουργεί τις καλύτερες προϋποθέσεις για να λήη κανείς με όρεξη την ευχή. Για μένα τα κουμπιά για την πνευματική ζωή είναι αυτά: Λίγη μελέτη, αλλά δυνατή, ευχή, μετάνοιες, ψαλτική.

– Γέροντα, όταν κάνω εργόχειρο, ενώ έχω ησυχία, δεν λέω την ευχή.

[\[//73\]](#) – Προσπάθησε, όσο μπορείς, παράλληλα με το εργόχειρο που κάνεις, να έχης ως εργόχειρο και την ευχή και την σιγανή ψαλμωδία. Τώρα, για ένα διάστημα, στο ένα τρίτο του χρόνου που κάνεις εργόχειρο, να λές την ευχή και στα υπόλοιπα δύο τρίτα, ενώ κάνεις εργόχειρο, να ψάλλης διάφορα τροπάρια που σε συγκινούν. Με την ευχή και την σιγανή ψαλμωδία θα διατηρής μέσα σου την θεία Χάρη.

– Όταν, Γέροντα, είμαι στενοχωρημένη, φέρομαι απότομα στις αδελφές και ύστερα πάλι στενοχωριέμαι για την άσχημη συμπεριφορά μου.

– Η σιγανή ψαλμωδία θα σε βοηθήση πολύ. Να ψάλλης συνέχεια σιγανά και στο κελλί σου και στο διακόνημα. Η ψαλμωδία ειρηνεύει την ψυχή. Ακόμα και τα άγρια θηρία τα ημερεύει, πόσο μάλλον τον άνθρωπο! Βλέπεις, το λιοντάρι, ο λύκος, όταν ακούσουν ψαλμωδία, κάθονται ήσυχα σαν αρνάκια και ακούνε ήρεμα. Δεν λέω ότι εσύ είσαι άγρια, αλλά το ταγκαλάκι εκμεταλλεύεται την στενοχώρια σου και σε σπρώχνει να φερθής άσχημα. Γι' αυτό, αν ψέλνης σιγανά, θα αισθάνεσαι μια γλυκύτητα στην καρδιά και θα βλέπης τις αδελφές με άλλο μάτι, με αγάπη.

– Γέροντα, όταν με πνίγουν οι λογισμοί, δεν μπορώ ούτε να μελετήσω ούτε να προσευχηθώ.

– Δεν μπορείς να ψάλλης λίγο σιγανά; Σε αυτές τις περιπτώσεις, όταν ψάλλη κανείς, μοιάζει με τον γεωργό που έχει να θερίση μέσα στην ζέστη ένα χωράφι πνιγμένο στα αγκάθια, με τα στάχυα πεσμένα κάτω, και εκείνος αρχίζει να θερίζει

³⁹ Βλ. Γέροντος Παϊσίου Αγιορείτου, *Αγιορείται Πατέρες και Αγιορείτικα*, έκδ. Ι. Ησυχαστηρίου «Ευαγγελιστής Ιωάννης ο Θεολόγος», Σουρωτή Θεσσαλονίκης, 132008, σ. 118-121.

τραγουδώντας. Με το τραγούδι ξεχνιέται και τελειώνει τον θέρο με χαρά. Ωφελείται και από τον καρπό της λίγης παραγωγῆς, και νιώθει μετά ξεκούραση.

[//74] – Καμμιά φορά, Γέροντα, νιώθω μέσα μου ένα βάρος. Είναι πειρασμικό;

– Ξέρεις τί να κάνης; Όταν νιώθης μέσα σου αυτό το βάρος, να μη δίνης σημασία, αλλά να λές: «Επικράνθη ο Ἄδης, επικράνθη!»⁴⁰ και να σιγοψάλλης. Έτσι ο πειρασμός θα φεύγη. Ο Ἅγιος Ἰωάννης της Κλίμακος λέει ότι η ψαλμωδία είναι το όπλο του μοναχού, το οποίο διώχνει την λύπη⁴¹. Κι εγώ σε όσους περνούν δοκιμασίες και είναι θλιμμένοι λέω να ψάλλουν διάφορα τροπάρια.

– Γέροντα, μερικές φορές μου έρχεται ένας επίμονος άσχημος λογισμός. Πώς να τον διώχνω;

– Να ψάλλης ένα «Ἀξιόν ἐστιν» και θα δῆς, το ταγκαλάκι θα παίρνῃ τα ναύλα του και θα φεύγῃ. Η ψαλμωδία είναι περιφρόνηση στον διάβολο.

⁴⁰ Ἀγίου Ἰωάννου του Χρυσοστόμου, *Λόγος Κατηχητικός εἰς το Ἅγιον Πάσχα*, PG 59, 723.

⁴¹ Πρβλ. Ἀγίου Ἰωάννου του Σιναΐτου, *Κλίμαξ*, Λόγος ΙΓ', παρ. η' και ι', σελ. 81.

[//75]

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 - «Δεύτε προσκυνήσωμεν...»

Οι μετάνοιες βοηθούν περισσότερο από όλες τις πνευματικές ασκήσεις

Γέροντα, πονάει το σώμα σας;

– Όχι, γιατί κάνω... πνευματική γυμναστική.

– Δηλαδή, Γέροντα;

– Μετάνοιες, ευλογημένη! Βλέπεις, οι κοσμικοί έχουν την σουηδική γυμναστική και οι μοναχοί τις μετάνοιες. Οι κοσμικοί με την γυμναστική κάνουν σώμα υγιεινό και οι μοναχοί με τις μετάνοιες κάνουν ψυχή και σώμα υγιέστατα. Οι καημένοι οι κοσμικοί δεν ξέρουν πόσο βοηθούν οι μετάνοιες όχι μόνο στην υγεία της ψυχής αλλά και στην υγεία του σώματος. Κάνουν καλό στα αρθριτικά, διώχνουν την μαλθακότητα, διώχνουν και τις αφύσικες κοιλίες, σκορπούν γαλήνη και δίνουν μια λεβεντιά. Παράλληλα όμως δίνουν στον άνθρωπο την δυνατότητα να ανέβη τα πνευματικά υψώματα των αρετών, όπως θα ανεβαίνει και τα υψώματα των βουνών με πολλή άνεση, χωρίς να λαχανιάζει.

Οι μετάνοιες είναι απαραίτητες και για τον νέο και για τον ηλικιωμένο· και γι' αυτόν που έχει σαρκικό πόλεμο και για τον απαλλαγμένο από τέτοιο πόλεμο. [//76] Όποιος έχει δυνατή κράση, πρέπει να κάνει περισσότερες μετάνοιες από έναν φιλάσθενο, όπως και μία δυνατή μηχανή δουλεύει περισσότερο. Ιδιαίτερα τους νέους, οι μετάνοιες τους βοηθούν να υποτάξουν την σάρκα. Γι' αυτό πάντοτε στους νέους λέω: «Να κάνετε όσο περισσότερες μετάνοιες μπορείτε, και για τον εαυτό σας και γι' αυτούς που είναι άρρωστοι ή ηλικιωμένοι και δεν μπορούν να κάνουν μετάνοιες».

Οι μετάνοιες είναι προσευχή, αλλά συγχρόνως είναι και άσκηση και βοηθούν περισσότερο από όλες τις άλλες πνευματικές ασκήσεις. Εκτός από το ξεκίνημα της πνευματικής μας μηχανής για την προσευχή φέρνουν και πολλά άλλα καλά. Το πρώτο απ' όλα είναι ότι προσκυνούμε τον Θεό και Του ζητούμε ταπεινά το έλεός Του. Το δεύτερο καλό είναι ότι με τις μετάνοιες ταπεινώνεται η άγρια σάρκα και έρχεται η ηρεμία και η απάθεια της σαρκός. Και το τρίτο, μας δίνουν και την υγεία την σωματική, και έρχεται η διπλή υγεία στον άνθρωπο.

Με τις μετάνοιες ζητούμε από τον Θεό συγχώρηση και εκδηλώνουμε την ευγνωμοσύνη μας

– Γέροντα, επειδή δυσκολεύομαι να κάνω μετάνοιες, δεν μου αρέσουν.

– Όταν κάνης μετάνοιες, να σκέφτεσαι ότι είσαι μπροστά στον Θεό και Τον προσκυνάς, και έτσι θα αγαπήσης τις μετάνοιες.

Οι μετάνοιες για τον εαυτό μας ή για τους συνανθρώπους μας είναι το κυριώτερο εργόχειρο από όλα τα εργόχειρα και είναι ένα εργόχειρο με ατέλειωτη δουλειά, αρκεί να έχη κανείς φιλότιμο να εργασθή στην [//77] μετάνοια. Οι μετάνοιες γι' αυτό λέγονται μετάνοιες· ταπεινώνομαστε και ζητάμε συγχώρηση από τον Θεό, όπως, όταν σφάλουμε σε κάποιον, βάζουμε μετάνοια και λέμε «ευλόγησον». Βοηθάει μάλιστα, όταν αρχίζουμε να κάνουμε τις μετάνοιες, να λέμε ταπεινά: «Ήμαρτον, Κύριε, συγχώρεσέ με».

– Γέροντα, έχω βρει θεραπεία σε σωματικά και ψυχικά πάθη. Πώς να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου στον Θεό;

– Την έχεις αυτήν την ευγνωμοσύνη; Ἀμα την έχεις πραγματικά, ήδη εκφράσθηκε. Το κυριώτερο είναι να έχεις μέσα σου ευγνωμοσύνη. Από εκεί και πέρα μπορείς να την εκδηλώνεις με άσκηση, με μετάνοιες κ.λπ. Νά, εκεί στο Καλύβι μου μαζεύονται καμμιά φορά ξένα γατάκια και τα ταΐζω. Και όταν το βράδυ βγαίνω έξω, για να πάρω τα σημειώματα από το κουτί, δεν ξέρουν πώς να εκδηλώσουν την ευγνωμοσύνη τους· έρχονται και χαϊδεύονται στα πόδια μου, τρέχουν μπροστά από μένα, σκαρφαλώνουν πάνω στο κυπαρίσσι, ξανακατεβαίνουν, κάνουν τούμπες, ξαναέρχονται στα πόδια μου. Το ένα κάνει αυτό, το άλλο εκείνο. Μήπως έχω εγώ ανάγκη από αυτές τις εκδηλώσεις; Όχι, αλλά είναι κάτι που ξεπηδάει από μέσα τους, κι ας είναι ζώα. Θέλω να πω ότι το κυριώτερο απ' όλα είναι να έχει μέσα του ευγνωμοσύνη ο άνθρωπος· μετά την εκδηλώνει με όποιον τρόπο αισθάνεται.

Όταν κινηθή κανείς στον χώρο της ευγνωμοσύνης, κάνει τις μετάνοιες από φιλότιμο, από φτερούγισμα, από αγάπη για τον Χριστό. Τότε δεν αισθάνεται κόπο, όπως δεν κουράζονται τα παιδάκια από τα τρελλά ξεσπάσματα της καρδιάς τους, όταν χοροπηδούν, μόλις δούν τον πατέρα τους.

[//78]

Οι μικρές και οι μεγάλες μετάνοιες

– Γέροντα, όταν κάνω κομποσχοίνι για κάποιον, πρέπει να το κάνω με σταυρό και μικρή μετάνοια;

– Ανάλογα με το τί θέλεις να προσφέρεις. Ότι έχει περισσότερο κόπο, έχει μεγαλύτερη αξία.

– Όταν, Γέροντα, κάνουμε κομποσχοίνι με μικρή μετάνοια, πρέπει το χέρι να ακουμπάει στο έδαφος;

– Όχι, όταν κάνουμε κομποσχοίνι με μικρή μετάνοια, το χέρι φθάνει μέχρι το γόνατο και μετά σηκώνόμαστε όρθιοι. Άλλο είναι οι μικρές μετάνοιες που κάνουμε, όταν προσκυνούμε τις εικόνες ή στην «Τιμιωτέραν» κ.λπ. Τότε, αν μπορή κανείς, καλό είναι το χέρι να φθάνη στο έδαφος.

– Γέροντα, όταν κάνω τα κομποσχοίνια με σταυρό και μικρή μετάνοια, δεν μπορώ να συγκεντρωθώ.

– Εγώ περισσότερο συγκεντρώνομαι, όταν κάνω τα κομποσχοίνια με σταυρό και μικρή μετάνοια. Ξεχνιέμαι τόσο, που ύστερα, όταν τελειώσω τα κομποσχοίνια, μου πονάει το χέρι.

– Γέροντα, πώς πρέπει να κάνω τις μεγάλες μετάνοιες;

– Καλό είναι τις μεγάλες μετάνοιες να τις κάνης ολόκληρες· δηλαδή, ύστερα από κάθε μετάνοια να σηκώνεσαι όρθια. Έτσι, και μεγαλύτερη υπόκλιση κάνεις στον Θεό, αλλά και πιο ξεκούραστο είναι αυτό για το σώμα. Επίσης, να μην ακουμπάς τα χέρια κάτω με ανοιχτή την παλάμη, γιατί μπορεί να πάθουν ζημιά οι τένοντες, αλλά κλειστά, με το εξωτερικό μέρος. Καί, για να μη γίνονται ρόζοι στα χέρια, να τις κάνης πάνω σε ένα μαλακό πατάκι.

[//79]

«Ο αγωνιστής τρόπους μηχανεύεται»

– Γέροντα, βλέπω ότι, καθώς τα χρόνια περνούν, το κουράγιο λιγοστεύει και δεν μπορώ να κάνω πολλές μετάνοιες.

– Είναι φυσικό, όσο περνάει η ηλικία, οι σωματικές δυνάμεις να ελαττώνονται σιγά-σιγά. Συνέχισε φιλότιμα τον αγώνα σου καί, όταν δεν μπορής να κάνης πολλές μεγάλες μετάνοιες, να τις αντικαταστήσης με μικρές ή με την ευχή. Μπορείς όμως και τις μεγάλες μετάνοιες να μην τις κάνης όλες μαζί. Κάνε στην αρχή ένα εκατοστάρι κομποσχοίνι και ύστερα κάνε πέντε μετάνοιες. Μετά από δέκα κομποσχοίνια θα έχης κάνει πενήντα μετάνοιες. Ο τρόπος αυτός με τις εναλλαγές είναι ξεκούραστος αλλά και ωφέλιμος. Αν πής στον άλλον να κάνη πενήντα μετάνοιες, θα σου πή: «Α, πώς θα κάνω τόσες πολλές μετάνοιες;». Λίγες-λίγες όμως γίνονται εύκολα.

– Γέροντα, αυτές τις μέρες πονούν πολύ τα πόδια και η μέση μου.

– Αν κάνης λίγες μετάνοιες, θα σε βοηθήσουν.

– Και όταν πονάω, Γέροντα;

– Μόνη σου θα βρής τί σε βοηθάει, δοκιμάζοντας λίγο-λίγο. Εγώ, όταν έχω δυσκολία με την μέση, δεν ορίζω στον εαυτό μου πόσες μετάνοιες θα κάνω, αλλά κάνω, μέχρι να ...ανάψη κόκκινο φώς. Τότε σταματώ και σε λίγο πάλι συνεχίζω, μέχρι να ξανανάψη κόκκινο φώς. Θυμάμαι, ο Παπα-Τύχων⁴², όταν είχε γεράσει και δεν μπορούσε να σηκωθή όταν έπεφτε και έκανε μεγάλες μετάνοιες, έδεσε ένα χοντρό σχοινί ψηλά στο ταβάνι [//80] και τραβιόταν από αυτό, για να σηκωθή. Με αυτόν τον τρόπο συνέχισε να κάνη μετάνοιες και να προσκυνάη τον Θεό με ευλάβεια μέχρι τις τελευταίες σχεδόν ημέρες της ζωής του. «Ο αγωνιστής, λέει ο Αββάς Ισαάκ, τρόπους μηχανεύεται»⁴³.

⁴² Βλ. Γέροντος Παϊσίου Ἀγιορείτου, *Αγιορείται Πατέρες και Αγιορείτικα*, σ. 15-40.

⁴³ Πρβλ. Αββά Ισαάκ του Σύρου, *Οι Ασκητικοί Λόγοι*, Λόγος ΚΘ', σ. 108.

[//81]

**ΤΡΙΤΟ ΜΕΡΟΣ - ΟΙ ΠΡΟΣ ΘΕΟΝ ΜΕΣΙΤΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΤΕΣ ΜΑΣ:
Η ΠΑΝΑΓΙΑ, ΟΙ ΑΓΓΕΛΟΙ ΚΑΙ ΟΙ ΑΓΙΟΙ**

**«Προσπάθησε ο νούς σου να βρίσκεται συνέχεια
στόν Χριστό, στην Παναγία, στους Αγγέλους
καί στους Αγίους, στον Ουρανό».**

[//82]

[//83]

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 - Παναγία, η Φιλόστοργη Μητέρα μας

Η ευλάβεια προς την Παναγία

Πέστε μας, Γέροντα, κάτι για την Παναγία.

– Τί να σάς πώ; Με φέροντε σε πολύ δύσκολη θέση. Για να μιλήση κανείς για την Παναγία, πρέπει να Την ζήσει.

– Γέροντα, και το όνομα της Παναγίας έχει δύναμη πνευματική, όπως το όνομα του Χριστού;

– Ναί. Όποιος έχει πολλή ευλάβεια στην Παναγία, ακούει το όνομά Της και αλλοιώνεται. Ή, αν το βρη κάπου γραμμένο, το ασπάζεται με ευλάβεια και σκιρτάει η καρδιά του. Μπορεί να κάνει ολόκληρη Ακολουθία με έναν συνεχή ασπασμό στο όνομα της Παναγίας⁴⁴. Και όταν προσκυνά την εικόνα Της, δεν έχει την αίσθηση ότι είναι εικόνα, αλλά ότι είναι η ίδια η Παναγία, και πέφτει κάτω λειωμένος, διαλυμένος από την αγάπη Της.

– Γέροντα, να μας λέγατε κάτι από το προσκύνημά σας στην Παναγία της Τήνου.

– Τί να πώ; Μια τόσο μικρή εικόνα κι έχει τόση Χάρη! Δεν μπορούσα να ξεκολλήσω από κοντά της. Παραμέρισα [//84] λίγο, για να μην εμποδίζω τους άλλους που ήθελαν να προσκυνήσουν.

– Μερικοί, Γέροντα, σκανδαλίζονται από τα πολλά αφιερώματα που έχουν οι θαυματουργές εικόνες της Παναγίας.

– Να σάς πω τί έπαθε μια φορά ένας πολύ απλός και ευλαβής προσκυνητής. Πήγε στην Μονή Ιβήρων και προσκύνησε την Παναγία την Πορταΐτισσα. Εκεί η εικόνα είναι γεμάτη φλουριά. Στον γυρισμό, πηγαίνοντας για την Μονή Σταυρονικήτα, μπήκε σε λογισμούς. «Παναγία μου, είπε, εγώ ήθελα να Σε δώ αλλιώς· απλή, όχι με φλουριά». Τί παθαίνει εν τω μεταξύ; Τον έπιασε ένας πόνος δυνατός, ζαλίστηκε και έμεινε εκεί, στην μέση του δρόμου. Άρχισε λοιπόν να ζητά βοήθεια από την Παναγία: «Παναγία μου, έλεγε, κάνε με καλά και θα σου φέρω δυο φλουριά!». Τότε του παρουσιάσθηκε η Παναγία και του είπε: «Έτσι μου τα έφεραν τα

⁴⁴ Ο Γέροντας από πολλή ευλάβεια στην Παναγία κάποιες φορές ασπαζόταν διαρκώς το όνομά Της.

φλουριά. Μήπως εγώ τα ζήτησα; Μήπως τα ήθελα εγώ;». Και αμέσως ο πόνος σταμάτησε. Βλέπετε, επειδή είχε καλή διάθεση, πολλή πίστη, τον βοήθησε η Παναγία.

Εγώ μερικές φορές εκεί στο Καλύβι, όταν θέλω να προσευχηθώ στην Παναγία, σκέφτομαι: «Πώς να πάω με άδεια χέρια να Την παρακαλέσω;». Κόβω λίγα αγριολούλουδα, τα πηγαίνω στην εικόνα Της και λέω: «Παναγία μου, πάρε αυτά τα λουλούδια από το Περιβόλι Σου». Πριν πάω στο Ἅγιον Ὄρος, άκουγα να λένε ότι είναι «τό Περιβόλι της Παναγίας» και περίμενα να δώ λουλούδια, δένδρα οπωροφόρα κ.λπ. Όταν πήγα και είδα άγριες καστανιές, κουμαριές, κατάλαβα ότι είναι πνευματικό το Περιβόλι της Παναγίας. Αργότερα ένιωσα μέσα σε αυτό και την παρουσία Της.

[//85] – Πώς θα αισθανθώ, Γέροντα, την παρουσία της Παναγίας, για να μου θερμάνη την καρδιά;

– Μια που φέρεις το όνομα της Μεγάλης Μητέρας του Χριστού και κατά χάριν Μητέρας όλων των ανθρώπων, να Την επικαλήσαι συνέχεια: «Παναγία μου, να λές, Εσύ που καταδέχτηκες να έχω το όνομά Σου, βοήθησέ με να ζήσω όπως είναι εύρεστο σ' Εσένα. Άλλοι μόνον το όνομά Σου ακούνε και συγκινούνται, κι εγώ τί κάνω;». Εύχομαι η Παναγία να μένη συνέχεια κοντά σου και να σε σκεπάζη σαν το κλωσσοπούλι κάτω από τα Αγγελικά φτερά Της.

«Την Μητέρα σου προσάγει σοι εις ικεσίαν ο λαός σου, Χριστέ»⁴⁵

– Γέροντα, ποιά εικόνα της Παναγίας Την αποδίδει περισσότερο;

– Η Παναγία η Ιεροσολυμίτισσα. Μια φορά Την είδα εκεί στο Καλύβι, στην Παναγούδα... Αν σου το πώ, σε πόσους θα το πής;

– Σε κανέναν, Γέροντα.

– Λοιπόν, είδα σε όραμα ότι θα πήγαινα μακρινό ταξίδι και έπρεπε να ετοιμάσω τα χαρτιά μου, διαβατήριο, συνάλλαγμα κ.λπ., αλλά οι υπάλληλοι δεν μου έκαναν τα χαρτιά. Εκεί ήταν πολλοί άνθρωποι, όμως δεν υπήρχε κανείς να με βοηθήση. «Ποιός θα με βοηθήση; λέω. Μά δεν βρίσκεται κανένας, για να ενδιαφερθή;». Είχα μια αγωνία!... Και ξαφνικά παρουσιάζεται μια Γυναίκα με λαμπερό πρόσωπο, ντυμένη στα χρυσαφένια. Είχε μια ωραιότητα! Άστραφτε ολόκληρη! [//86] «Μήν ανησυχής, εγώ θα σε βοηθήσω· ο Γυιός μου είναι Βασιλιάς», μου λέει και με χτύπησε απαλά στον ώμο. Παίρνει τα χαρτιά και με μια κίνηση τα βάζει στον κόρφο Της. Ω, τί κίνηση ήταν εκείνη! Ύστερα μου είπε: «Θα περάσετε δύσκολες ημέρες» και μου ανέφερε κάτι που έπρεπε να κάνω κι εγώ⁴⁶. Μετά από καιρό είδα την Παναγία την Ιεροσολυμίτισσα σε ένα βιβλίο και Την αναγνώρισα.

– Κάποιος, Γέροντα, μας ρώτησε: «Αφού η σωτηρία μας είναι στα χέρια του Θεού, γιατί, όταν επικαλούμαστε την Παναγία, λέμε: «Υπεραγία Θεοτόκε, σώσον ημάς»;

– Ας πούμε, μια γυναίκα έχει γειτόνισσα την μάνα ενός υπουργού και την παρακαλεί να φροντίση, ώστε να βρεθή μια δουλειά για το παιδί της. Η γειτόνισσα προθυμοποιείται, όμως δεν θα βρη η ίδια την δουλειά, αλλά θα παρακαλέση τον γυιό της, που ως υπουργός έχει αυτήν την δυνατότητα και θα κάνη το χατίρι της μάνας

⁴⁵ Θεοτοκίον Μακαρισμών Α' ήχου ημέρας Κυριακής.

⁴⁶ Ο Γέροντας το είπε το 1984 και δεν έδωσε εξηγήσεις.

του. Ἐτσι κι εμεῖς, παρακαλούμε την Παναγία να μας σώση και η Παναγία παρακαλεί τον Υἱό Της που ἔχει αυτήν την δύναμη. Και Εκείνος Της κάνει το χατίρι, γιατί αγαπάει πολύ την Μητέρα Του.

– Γέροντα, στην Παναγία προσεύχομαι με περισσότερη άνεση από ό,τι στον Χριστό. Μήπως αυτό είναι ανευλάβεια;

– Κι εγώ ἔτσι νιώθω. Από πολύ σεβασμό στον Χριστό, νιώθω περισσότερη άνεση στην Παναγία, ὅπως και τα παιδιά – και μεγάλα αγόρια να είναι – πηγαίνουν στην μάνα με περισσότερο θάρρος από ό,τι στον πατέρα, από σεβασμό προς τον πατέρα.

[//87] Οι ἄνθρωποι που ἔχουν πραγματική ευλάβεια και σεβασμό στον Χριστό, συστέλλονται μπροστά στον Χριστό, ενώ στην Παναγία ἔχουν περισσότερο θάρρος και Τὴν πλησιάζουν άνετα, γιατί η Παναγία ἀνήκει στο γένος το ἀνθρώπινο.

– Καμμιὰ φορά, Γέροντα, όταν κάνω μετάνοιες, ψάλλω την Παράκληση της Παναγίας ἢ λέω τους Χαιρετισμούς. Μήπως, όταν κάνω μετάνοιες, πρέπει να λέω μόνον την ευχή;

– Ὅχι, κάνει ὅπως ἀναπαύεσαι, γιατί και η Παναγία στον Χριστό τα πηγαίνει ὅλα, ἀλλά και με την στοργή και την τρυφερότητά Της γεμίζει την ψυχή μας από ἀγάπη και ἔρωτα προς τον Χριστό. Εγώ παρακαλῶ την Παναγία να μου πάρη την καρδιά καί, ἀφού πρώτα την καθάριση, να την κόψη στα τέσσερα: Τρία κομμάτια να δώση στην Αγία Τριάδα και ἓνα κομμάτι να κρατήση Εκείνη.

– Γέροντα, όταν λέω την ευχή, μπορεί να περάση πολλή ὥρα και να μην κάνω κανένα κομποσχοῖνι στην Παναγία, γιατί δεν μπορῶ να ἀφήσω το ὄνομα του Χριστοῦ.

– Φοβάσαι μήπως παρεξηγηθῇ η Παναγία; Ευλογημένη, δεν είπαμε ὅτι οι προσευχές προς την Παναγία και προς ὅλους τους Ἁγίους ἀπευθύνονται στον Χριστό; Να κάνης ὅπως νιώθεις. Δεν παρεξηγείται η Παναγία οὔτε οι Ἅγιοι.

– Γέροντα, σε μια ατομική ἀγρυπνία που την ἀφιερώνω στην Παναγία τί να κάνω;

– Να συλλογίζεσαι προηγουμένως την Παναγία. Σ' αυτό μπορούν να σε βοηθήσουν και μερικά τροπάρια από την Παράκληση της Παναγίας ἢ από το Θεοτοκάριο ἢ από τον Ἀκάθιστο Ὑμνο. Μετά να συνεχίσης με ευχή [//88] [Εικόνα της Θεοτόκου] [//89] και ὅ,τι ἄλλο «δόξη τω Προεστώτι»⁴⁷ του εαυτοῦ σου, ἡγουν «τῷ τυπικῷ της καρδίας σου».

– Γέροντα, οι Χαιρετισμοί της Παναγίας είναι δοξολογία;

– Δοξολογία είναι. Μπορεῖς να τους λές σαν ευχαριστία στην Παναγία, όταν εκπληρώνη κάποιο αἶτημά σου. Ὅχι ὅλο να ζητάμε από την Παναγία, ἀλλά να Τὴν ευχαριστοῦμε κιόλας. Οι Χαιρετισμοί της Παναγίας ἔχουν πολλή Χάρη. Ἀνώνυμος τους ἔγραψε. Να τους μάθης ἀπ' ἔξω και να τους λές και μέσα στην ἡμέρα.

« Πάντων προστατεύεις, ἀγαθή»

⁴⁷ Ἐκφραση ἀπό τα μοναστηριακά Τυπικά, η οποία σημαίνει ὅτι κάποια ἀλλαγή στο Τυπικό μπορεί να ρυθμισθῇ κατά την κρίση-διάκριση του Προεστώτος. Ο Γέροντας ἐδῶ ἐννοεῖ «ὅ,τι σοῦ υποδείξῃ η καρδιά σου».

– Γέροντα, δεν μου στείλατε «γλυκά» για την γιορτή μου και οι αδελφές ζητούσαν «κεράσματα»⁴⁸.

– Έχεις δίκαιο· δεν σου έστειλα «γλυκά», και φυσικά δεν είχες να δώσεις στις αδελφές, αλλά τις ευχές σου τις έστειλα με άλλον τρόπο. Τώρα που σε λίγες μέρες θα γιορτάσουμε και εμείς⁴⁹ την Μητέρα μας, θα Την παρακαλέσω και πάλι να σε κεράση Εκείνη με την γλυκειά Της αγάπη και στοργή και να σου δώσει πολλά θεία δώρα.

– Γέροντα, όταν έχω συνέχεια πτώσεις στον αγώνα μου, με πιάνει λύπη.

[//90] – Να ψέλνης το «*Πάντων προστατεύεις, αγαθή*» και το «*Πάντων θλιβομένων η χαρά*»⁵⁰. Αυτό να το κάνης σαν κανόνα, και η Παναγία θα σε βοηθήση. Η Παναγία δεν μας αφήνει· μας κουβαλάει στην πλάτη Της, αρκεί κι εμείς να το θέλουμε και να μην κλωτσάμε, όπως κάνουν τα άτακτα παιδιά.

– Γέροντα, θα ήθελα η Παναγία να κρατήσει κι εμένα στην αγκαλιά Της, όπως κρατάει τον Χριστό.

– Δεν σε κράτησε ποτέ εσένα; Δεν ένιωσες καμμιά φορά σαν μωρό στην αγκαλιά Της; Εγώ αισθάνομαι σαν παιδάκι κοντά Της. Την νιώθω Μάνα μου. Πολλές φορές πηγαίνω και ακουμπώ στην εικόνα Της και λέω: «Τώρα, Παναγία μου, θα θηλάσω λίγο Χάρη». Νιώθω σαν μωρό που θηλάζει στην αγκαλιά της μάνας του ξέγνοιαστο, αμέριμνο, και νιώθει την μεγάλη της αγάπη και την ανέκφραστη στοργή της, και τρέφομαι με Χάρη.

– Γέροντα, γιατί η Παναγία άλλοτε μου δίνει αμέσως αυτό που Της ζητώ και άλλοτε όχι;

– Η Παναγία, όποτε έχουμε ανάγκη, απαντά αμέσως στην προσευχή μας· όποτε δεν έχουμε, μας αφήνει, για να αποκτήσουμε λίγη παλληκαριά. Όταν ήμουν στην Μονή Φιλοθέου⁵¹, μια φορά, αμέσως μετά την αγρυπνία της Παναγίας με έστειλε ένας Προϊστάμενος να πάω ένα γράμμα στην Μονή Ιβήρων. Ύστερα έπρεπε να πάω κάτω στον αρσανά της μονής και να περιμένω ένα γεροντάκι που θα ερχόταν με το καραβάκι, για να το συνοδεύσω στο μοναστήρι μας – απόσταση μιάμιση ώρα με τα πόδια. Ήμουν από νηστεία και από αγρυπνία. [//91] Τότε την νηστεία του Δεκαπενταυγούστου την χώριζα στα δύο· μέχρι της Μεταμορφώσεως δεν έτρωγα τίποτε, την ημέρα της Μεταμορφώσεως έτρωγα, και μετά μέχρι της Παναγίας πάλι δεν έτρωγα τίποτε. Έφυγα λοιπόν αμέσως μετά την αγρυπνία και ούτε σκέφθηκα να πάρω μαζί μου λίγο παξιμάδι. Έφθασα στην Μονή Ιβήρων, έδωσα το γράμμα και κατέβηκα στον αρσανά, για να περιμένω το καραβάκι. Θα ερχόταν κατά τις τέσσερις το απόγευμα, αλλά αργούσε να έρθει. Άρχισα εν τω μεταξύ να ζαλίζωμαι. Πιό πέρα είχε μια στοίβα από κορμούς δένδρων, σαν τηλεγραφόξυλα, και είπα με τον λογισμό μου: «Ας πάω να καθήσω εκεί που είναι λίγο απόμερα, για να μη με δη κανείς και αρχίσω να με ρωτάει τί έπαθα». Όταν κάθησα, μου πέρασε ο λογισμός να κάνω

⁴⁸ Η αδελφή εννοεί επιστολή με ευχές, οι οποίες συνήθως περιείχαν και πνευματικές συμβουλές.

⁴⁹ Ο Γέροντας εννοεί ότι δεκατρείς ημέρες αργότερα θα εορτάσουν στο Άγιον Όρος την Κοίμηση της Παναγίας με το παλαιό ημερολόγιο.

⁵⁰ Τροπάρια τα οποία ψάλλονται στο τέλος της Μικράς Παρακλήσεως εις την Υπεραγίαν Θεοτόκον.

⁵¹ Κατά τα έτη 1955-1958.

κομποσχοίνι στην Παναγία να μου οικονομήση κάτι. Αλλά αμέσως αντέδρασα στον λογισμό και είπα: «Ταλαίπωρε, για τέτοια τιποτένια πράγματα θα ενοχλῇς την Παναγία;». Τότε βλέπω μπροστά μου έναν Μοναχό. Κρατούσε ένα στρογγυλό ψωμί, δύο σύκα και ένα μεγάλο τσαμπί σταφύλι. «Πάρε αυτά, μου είπε, εις δόξαν της Κυρίας Θεοτόκου», και χάθηκε. Ἐ, τότε διαλύθηκα· με έπιασαν τα κλάματα, ούτε ήθελα να φάω πιά... Πά, πά! Τί Μάνα είναι Αυτή! Να φροντίζη και για τις μικρότερες λεπτομέρειες! Ξέρεις τί θα πη αυτό!

– Γέροντα, πέστε μας κάτι για την προστασία της Παναγίας.

– Να σάς πω κάτι που έγινε στην Ρωσία. Δύο γειτονικά μοναστήρια σε μια περιοχή της Ρωσίας τα χώριζε μια γραμμή τραίνου. Σε ένα πανηγύρι κάποιοι μοναχοί από το ένα μοναστήρι πήγαν στο άλλο και μέθυσαν. Καθώς επέστρεφαν στο μοναστήρι τους μεθυσμένοι, πήγαν και ξάπλωσαν επάνω στις ράγες της σιδηροδρομικής [//92] γραμμής και τους πήρε ο ύπνος. Παρουσιάζεται τότε η Παναγία στον σταθμάρχη και του λέει: «Τα γουρουνάκια μου θα τα κόψη το τρέινο». «Τί νάναι αυτό; λέει εκείνος, ποιά γουρουνάκια θα κόψη το τρέινο;». Για δεύτερη φορά παρουσιάζεται η Παναγία και επαναλαμβάνει τα ίδια: «Τα γουρουνάκια μου θα τα κόψη το τρέινο». «Βρέ, τί γουρουνάκια;», λέει ο σταθμάρχης. Νόμισε ότι είναι κανένα κοπάδι γουρουνάκια στις σιδηροδρομικές γραμμές. Πήγε να δη και τους βρήκε να κοιμούνται. Πρόλαβε και τους ξύπνησε. Θα περνούσε το τρέινο και θα τους σκότωνε. Βλέπετε, η Παναγία σαν καλή Μητέρα προστατεύει και προνοεί ακόμα και για τα άτακτα παιδιά Της.

Όσο μπορείτε, να κρατάτε σφιχτά από το φόρεμα την Μεγάλη μας Αρχόντισσα Παναγία, για να σάς βοηθά. Εύχομαι η Παναγία, που είναι η Φιλόστοργος Μητέρα όλου του κόσμου, να προστατεύη όλες σας και όλον τον κόσμο. Αμήν.

[//93]

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 - Ο Φύλακας Ἀγγελος

Ο Φύλακας Ἀγγελος βρίσκεται δίπλα μας

Γέροντα, ὅλοι ἔχουμε Φύλακα Ἀγγελο;

– Ναί, ὅταν βαπτίζεται ὁ ἄνθρωπος, ὁ Θεός του δίνει καὶ τὸν Φύλακα Ἀγγελό του.

– Ὅσοι δὲν εἶναι βαπτισμένοι, δὲν ἔχουν Φύλακα Ἀγγελο;

– Οἱ ἀβάπτιστοι προστατεύονται ἀπὸ τὸν Θεό, ἀλλὰ Φύλακα Ἀγγελο δὲν ἔχουν· μόνον οἱ βαπτισμένοι ἔχουν. Τους ἀναλαμβάνει στὸ Βάπτισμα καὶ τοὺς συνοδεύει σὲ ὅλη τοὺς τὴν ζωή.

– Γέροντα, ὁ Φύλακας Ἀγγελός μας εἶναι συνέχεια κοντά μας;

– Κοντά μας εἶναι· μας παρακολουθεῖ σὲ κάθε βήμα.

– Πόσο κοντά μας;

– Ἀνάλογα με τὴν πνευματικὴ μας κατάσταση.

– Ὅταν, Γέροντα, αμαρτάνουμε, φεύγει;

– Τότε ἀπομακρύνεται, ἀλλὰ δὲν μας εγκαταλείπει. Ὅταν δίνουμε δικαιώματα στὸν πειρασμό με τὴν αμαρτωλὴ ζωὴ μας, ὁ Ἀγγελός μας δὲν ἀποθαρρύνεται, ὥστε νὰ μας εγκαταλείψῃ, ἀλλὰ μας παρακολουθεῖ θλιμμένος ἀπὸ μακριά.

[//94] – Γιατί, Γέροντα, δὲν καταλαβαίνουμε τὴν παρουσία του;

– Γιατί ἀκόμη δὲν καταλάβουμε οὔτε τὴν παρουσία τοῦ Θεοῦ. Τὰ μάτια μας εἶναι σκεπασμένα με ἓνα θαμπό πέπλο. Για νὰ διαλυθῇ τὸ πέπλο αὐτό, χρειάζεται ἀγάπη καὶ ταπείνωση.

Ὅταν ὁ ἄνθρωπος νιώθῃ τὴν παρουσία τοῦ Θεοῦ, νιώθει καὶ τὸν Φύλακα Ἀγγελο δίπλα του, καὶ τότε οἱ κινήσεις του εἶναι λεπτές, προσεκτικές, ἀλλὰ καὶ ἄνετες. Ἡ προσοχή αὐτὴ δὲν του κάνει μαρτυρικὴ τὴν ζωή, ἀλλὰ τὸν ευχαριστεῖ. Κινεῖται με πνευματικὴ ἄνεση. Ἡ εὐλάβεια, ἡ προσοχή που ἔχει, του γλυκαίνουν τὴν καρδιά καὶ συνέχεια προσέχει, γιὰ νὰ μὴν του φύγῃ ἡ γλυκύτητα, τὴν ὁποία νιώθει. Ξαπλώνει συνεσταλμένα με σταυρωμένα τὰ χέρια. Κοιμάται με συστολή, με εὐλάβεια· σηκώνεται ἡσυχά. Ὅταν του χτυποῦν τὴν πόρτα, δὲν κοιτάζει νὰ συμμαζεωτῇ· εἶναι πάντα τακτοποιημένος. Συνεχίει φροντίζει νὰ μὴ λυπήσῃ τὸν Φύλακα Ἀγγελό του.

Μεγάλῃ κατανόησιν βρίσκει ὁ οὐράνιος Φύλακας Ἀγγελος κοντά σὲ ἓναν ἐπίγειο ἀγγελοποιημένο ἄνθρωπο. Ὅταν ὁ ἄνθρωπος ζῇ πνευματικὴ ζωὴ καὶ κινεῖται σαν φρόνιμο παιδί, ὁ Ἀγγελός του δὲν ταλαιπωρεῖται, ἀλλὰ χαίρεται δίπλα του καὶ στὸ τέλος θὰ επιστρέψῃ χαρούμενος στὸν Θεό μαζί με τὴν ψυχή, διότι ἡ ψυχὴ ἔκανε ὅ,τι ἀναπαύει τὸν Ἀγγελο, ὅ,τι ἀναπαύει τὸν Θεό. Ξέρετε ὅμως τί εἶναι, ὁ Φύλακας Ἀγγελος νὰ ταλαιπωρῆται χρόνια με μιὰ ψυχὴ, καὶ τελικὰ νὰ επιστρέψῃ στὸν Θεό με ἄδεια χέρια πληγωμένος; Καὶ μόνο γι' αὐτὸν τὸν λόγο, ἀπὸ φιλότιμο γιὰ τὸν κόπο που κάνει ὁ Φύλακας Ἀγγελός μου, πρέπει νὰ αγωνισθῶ, γιὰ νὰ μὴν πάω στὴν κόλαση.

[//95]

Ο Φύλακας Ἀγγελος μας προστατεύει

– Γέροντα, ο Φύλακας Ἀγγελος μας βοηθάει πάντοτε;

– Από μας εξαρτάται πόσο θα έχουμε την βοήθειά του. Αν πατήσουμε λιγάκι σε στερεό έδαφος, μπορεί να πατήση και ο Ἀγγελος και να μας γλυτώση από έναν κίνδυνο. Αν κάνουμε εμείς αυτό που πρέπει να κάνουμε, τότε και ο Ἀγγελος θα κάνει αυτό που πρέπει να κάνει. Έχουν γίνει πολλά θαύματα με την βοήθεια των Αγγέλων. Συνέβη νέοι να γλυτώσουν ξαφνικά από αμαρτία κ.λπ.

Πόση δύναμη έχει ο Ἀγγελος! Βοηθάει ακόμη και με την σιωπή του. Κάποτε βρισκόμουν σε αδιέξοδο. Από την στενοχώρια αισθανόμουν να μου χτυπούν το κεφάλι με σμίλη⁵², για να μου σπάσουν το κούτελο. Τα μάτια μου κόντευαν να βγουν έξω, ιδιαίτερα το δεξί. Πόνος, πόνος ανυπόφορος! Έφερνα σβούρα, σπαρταρούσα από τον πόνο. Δεν ήξερα τί να κάνω. Έκανα προσευχή και ζητούσα από τον Θεό να βρεθή ένας τρόπος να βγώ από το αδιέξοδο. Και ξαφνικά, βλέπω στον δεξιό ώμο τον Φύλακα Ἀγγελο. Ήταν ίσα με δώδεκα χρονών παιδάκι. Είχε ένα όμορφο στρογγυλό προσωπάκι με στρογγυλά ματάκια. Ένα προσωπάκι! Φεγγοβολούσε! Και μόνο με την παρουσία του μου έφυγε και ο πόνος και όλα· όχι από την χαρά, αλλά από την θεία Χάρη. Η χαρά δεν διώχνει τον πόνο, έχεις τον πόνο και χαίρεσαι συγχρόνως, ενώ η θεία Χάρις!... Μεγάλη υπόθεση! Δεν περιγράφεται! «Αν είναι έτσι, [//96] είπα, όχι με σμίλη, αλλά με βαριά⁵³ ας με χτυπούν στο κεφάλι!». Άξιζε να μου σπάσουν το κεφάλι, και μόνο γι' αυτό. Μετά βρέθηκε και η λύση, που ανθρωπίνως δεν υπήρχε.

– Σάς μίλησε, Γέροντα;

– Όχι, μόνο με κοιτούσε.

– Γέροντα, όταν βλέπης τον Ἀγγελο, βλέπεις την μορφή του· αλλά στην πραγματικότητα πώς είναι; Τον βλέπεις σαν να έχη ύλη;

– Είναι κάτι πολύ λεπτό...

Ποτέ να μην ξεχνούμε ότι ο Φύλακας Ἀγγελός μας αοράτως βρίσκεται πάντα κοντά μας, μας φρουρεί και μας προσέχει. Χρειάζεται όμως κι εμείς να προσέχουμε την ζωή μας και να μην αμαρτάνουμε.

⁵² Σμίλη: Μεταλλικό αιχμηρό εργαλείο που χρησιμοποιείται για την λάξευση μαρμάρων ή λίθων.

⁵³ Βαριά: Μεγάλο και βαρύ σιδερένιο σφυρί για την κατεργασία σιδήρου και για σπάσιμο πέτρας, βράχων, μπετόν κ.λπ.

[//97]

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 - Οι Ἅγιοι, τα αγαπημένα παιδιά του Θεού

«Τιμή Ἀγίου, μίμησις Ἀγίου»

Γέροντα, διάβασα κάπου ότι οι Ἅγιοι την ημέρα της μνήμης τους δίνουν δώρα σε όσους τους επικαλούνται. Ἐτσι είναι;

– Ναί, κερνούν πνευματικά κανταΐφια! Ἀμα γλυκαίνουμε τους Ἀγίους με την ζωή μας, μας κερνούν γλυκά πνευματικά.

– Γέροντα, πώς θα αγαπήσω έναν Ἅγιο;

– Ποιόν Ἅγιο θέλεις να αγαπήσης;

– Τους Ἀγίους Θεοπάτορες Ἰωακείμ και Ἀννα.

– Εσύ να κάνης ευχή για μένα στους Ἀγίους Θεοπάτορες να με βοηθούν, κι εγώ θα εύχωμαι να τους αγαπήσης. Εάν μπορής, να διαβάζης κάθε μέρα το Συναξάρι του Ἀγίου που γιορτάζει, για να συνδέεσαι με όλους τους Ἀγίους.

Η μελέτη του βίου του Ἀγίου της ημέρας, και γενικά των Συναξαρίων, πολύ βοηθάει, γιατί θερμαίνεται η ψυχή και παρακινείται να μιμηθῇ τους Ἀγίους. Αφήνει τότε ο ἄνθρωπος στην ἄκρη κάθε είδος κακομοιριάς και προχωρεῖ με λεβεντιά. Τα Συναξάρια βοηθούν στην ανδρεία την ψυχική, ἀκόμη και στο μαρτύριο.

[//98] – Πώς συμβαίνει, Γέροντα, Ἅγιοι που ἔχουν το ἴδιο ὄνομα να ἔχουν και το ἴδιο μαρτύριο;

– Εσένα πώς σε λένε;

– Μαρία.

– Ἀγία Μαρία υπάρχει;

– Η Ἀγία Μαρία η Αιγυπτία, Γέροντα.

– Η Ἀγία Μαρία μαρτύριο δεν ἔχει· ὁπότε το γλυτώνεις. Ἐχει ὁμως ἀσκησι· να την μιμηθῇς στην ἀσκησι, για να ἔχετε... το ἴδιο Συναξάρι! Ευλογημένη, οι Ἅγιοι αυτοὶ προσπάθησαν να μιμηθοῦν τον Ἅγιο τους, που τον είχαν σε ευλάβεια.

– Γέροντα, πώς αποκτάει κανεὶς φιλία με έναν Ἅγιο;

– Πρέπει να συγγενέψῃ με τον Ἅγιο. «Τιμή Ἀγίου, μίμησις Ἀγίου»⁵⁴, λέει ο Μέγας Βασίλειος.

– Γέροντα, με πειράζει η συνείδησι που ἔχω το ὄνομα μεγάλης Ἀγίας και με την ζωή μου δεν ανταποκρίνομαι.

– Να προσπαθήσης να μιμηθῇς την Ἀγία σου. Η Ἀγία Συγκλητική ἦταν τετραπέρατη και τώρα κατήργησε τις αποστάσεις και μπορεί να κινῆται ἀνετα στα πέρατα της γῆς. Εσύ τί κάνεις; Ἐχεις φιλία μαζί της; Την παρακαλᾷς να σου λαμπικάρῃ τον νου, να τον κάνῃ λεπτό, για να μπορής να μπαίνης βαθιά στα θεία νοήματα; Βλέπεις, ἀδελφή μου, μερικά ὀνόματα ἔχουν και ευθύνη. Σε αγαπάει πάντως η Ἀγία σου. Να την παρακαλᾷς και να επιμένῃς, για να σε βοηθᾷ.

Εγώ, τώρα εσχάτως, ἔχω τεμπελιάσει και ζώ με ελεημοσύνες των Ἀγίων, που τους ζητώ συνέχεια σαν ζητιάνος, ὅπως και ἀπὸ όλους ζητώ να προσεύχωνται [//99] για

⁵⁴ Πρβλ. Βασιλείου του Μεγάλου, Ομιλία ΙΘ', *Εἰς τοὺς ἁγίους Τεσσαράκοντα Μάρτυρας*, PG 31, 508C.

μένα. Οι Άγιοι με την πολλή τους αγάπη μου προσφέρουν από τον ουράνιο άρτο και από το παραδεισένιο μέλι⁵⁵.

Ευωδία των ιερών Λειψάνων

- Γέροντα, η αγία κάρα του Αγίου Αρσενίου ευωδίαζε ιδιαίτερα στην μνήμη του.
- Γιατί να μην ευωδιάζη; Να μην κεράση ο Άγιος τον κόσμο στην γιορτή του;
- Γιατί, Γέροντα, τα άγια Λείψανα δεν ευωδιάζουν πάντοτε;
- Είναι διάφορες περιπτώσεις. Άλλοτε μπορεί αυτός που προσκυνάει να είναι πολύ αμαρτωλός και να ευωδιάζουν τα άγια Λείψανα, για να βοηθηθή ο άνθρωπος, να πάρη την καλή στροφή, να μετανοήση. Άλλοτε μπορεί να είναι ενάρετος και να μην ευωδιάσουν, για να μην πέση στην υπερηφάνεια. Άλλοτε σε έναν ενάρετο ευωδιάζουν τα Λείψανα ενός Αγίου, σαν να του δίνη ο Άγιος ένα κέρασμα!
- Γέροντα, μερικοί αμφιβάλλουν για την ευωδία των ιερών Λειψάνων.
- Η λογική φταίει. Τα Λείψανα των Αγίων έχουν Χάρη Θεού. Χειμώνά καιρό ο τόπος κοντά στην «Παναγούδα» ευωδιάζει. Και στα Κατουνάκια που ήμουν⁵⁶, κοντά στον «Άγιο Βασίλειο», ευωδίαζε ο τόπος σε ένα σημείο. Δεν υπάρχει πια Κελλί εκεί· μόνον κάτι πέτρες. Πόσα άγια Λείψανα θα βρίσκονται και σ' εκείνο το μέρος! Και ποιός ξέρει πότε ο Θεός θα τα παρουσιάση!

[//100]

Ευωδία των ιερών Λειψάνων

Να επικαλούμαστε με ευλάβεια τους Αγίους

- Γέροντα, αν είναι ευλογημένο, θα ήθελα να μου εξηγήσετε κάτι από τον Ισαάκ.
- Από ποιόν; Από τον παπα-Ισαάκ; «Από τον Αββά Ισαάκ» να λές! Όταν μιλάμε για τον παπα-Ισαάκ, λέμε «ο πατήρ Ισαάκ», και τους Αγίους να τους αποκαλούμε μόνο με το όνομά τους; Δεν ταιριάζει. Δεν μπορείς να προσεύχεσαι λ.χ. στον Άγιο Γεώργιο και να λές: «Γιώργη μου, κάνε μου αυτό». Αυτό έχει αναίδεια. Είχα δώσει σε έναν κοσμικό ένα μικρό τεμάχιο από το ιερό Λείψανο του Αγίου Αρσενίου και μετά αυτός έλεγε: «Αρσένιε, Αρσένιε...». Από που κι ως πού;
- Μήπως, Γέροντα, το έκανε από απλότητα;
- Απλότητα είναι αυτή; Ούτε σε έναν άνθρωπο, αν ήταν μεγαλύτερός του, δεν θα έπρεπε να μιλήση έτσι. Και πατέρας του να ήταν, πάλι δεν θα έπρεπε να μιλήση έτσι. Και δυο χρόνια να ήταν μεγαλύτερός του, πάλι δεν θα ταίριαζε, αφού ήταν κληρικός. Πόσο μάλλον τώρα που είναι Άγιος! Και το έλεγε και σε άλλους. Ούτε στοιχειώδη σεβασμό δεν είχε!
- Γέροντα, δεν υπάρχει περίπτωση να απευθύνεται κανείς έτσι σε έναν Άγιο από πραγματική απλότητα, χωρίς να έχη αναίδεια;
- Πρέπει να έχη φθάσει σε μεγάλη πνευματική κατάσταση, για να μπορή να επικοινωνήση έτσι με τους Αγίους· να έχη φθάσει στην αγία παρηρησία της μεγάλης

⁵⁵ Ο Γέροντας εννοεί την θεία Χάρη, η οποία τρέφει και γλυκαίνει τον άνθρωπο.

⁵⁶ Κατά τα έτη 1967-1968.

ευλάβειας και απλότητας. Κάποιες απλές ψυχές, που είναι σαν μικρά παιδιά, μπορούν να πούν με την απλότητα και την αθωότητα του παιδιού στον Θεό: «Θεέ μου, πρέπει να μου το δώσεις αυτό· γιατί δεν μου το δίνεις;». Θυμάστε που αναφέρω στους «Αγιορείτες [//101] Πατέρες» για έναν Πατέρα που είχε παιδική απλότητα; Όταν είχε στερέψει το πηγάδι στο Κελλί τους, έδωσε την εικόνα του Αγίου Νικολάου από τον χαλκά με ένα σχοινί, την κατέβασε στο ξηροπήγαδο και είπε στον Άγιο με πολλή απλότητα: «Άγιε Νικόλαε, να ανεβής μαζί με το νερό, εάν θέλεις να σου ανάβω το καντήλι. Έρχονται στο Κελλί τόσοι άνθρωποι, και δεν έχουμε λίγο κρύο νερό να τους δώσουμε». Αμέσως το νερό άρχισε σιγά-σιγά να ανεβαίνει, και η εικόνα του Αγίου Νικολάου έπλεε επάνω στο νερό. Την πήρε, την ασπάσθηκε με ευλάβεια και την πήγε στον ναό⁵⁷. Όποιος όμως απευθύνεται με παρηγορία στον Θεό ή στους Αγίους, ενώ δεν έχει φθάσει σε τέτοια πνευματική κατάσταση, έχει αναίδεια και παροργίζει τον Θεό.

– Γέροντα, όταν αγρυπνώ στο κελλί μου την παραμονή της μνήμης ενός Αγίου που ευλαβούμαι, τί θα με βοηθήση να νιώσω περισσότερο τον Άγιο;

– Να διαβάσης πρώτα το Συναξάρι του Αγίου. Ύστερα να διαβάσης από το Μηναίο⁵⁸ όλα τα τροπάρια του Κανόνος του Αγίου, που και αυτά περιέχουν την ζωή του. Βέβαια οι Κανόνες του Μηναίου είναι περισσότερο εγκώμια για τον Άγιο. Η πραγματική προσευχή είναι το «Άγιε του Θεού, πρέσβευε υπέρ ημών» που λέμε πριν από κάθε τροπάριο. Στην συνέχεια να ζητήσεις την βοήθεια του Αγίου για διάφορα θέματα και να κάνης ότι μπορείς, μετάνοιες, κομποσχοίνι κ.λπ., αρκεί να προσεύχεσαι.

[//102] Όταν η ψυχή ζη τον Άγιο, ζητά με ευλάβεια και με πίστη την βοήθειά του. Η προσευχή με ευλάβεια γίνεται φυσιολογικά, όταν στον άνθρωπο υπάρχει ευλάβεια για τους Αγίους στους οποίους απευθύνεται. Προηγείται η γνωριμία, ύστερα έρχεται η φιλία και μετά η γλυκειά συνομιλία με σεβασμό και απλότητα.

Η βοήθεια των Αγίων

– Γέροντα, πώς αισθάνεται ο Άγιος Αρσένιος τώρα που απέκτησε ναό;

– Χαρά αισθάνεται, γιατί απέκτησε μαντρί και έβαλε μέσα τα πρόβατά του, για να τα προστατεύη.

– Ο κόσμος, Γέροντα, ύστερα από την αναγνώριση ενός Αγίου βοηθιέται περισσότερο;

– Φυσικά βοηθιέται. Οι Άγιοι, όταν αναγνωρίζονται από την Εκκλησία, αισθάνονται υποχρέωση να μας βοηθούν· αναγκάζονται κατά κάποιον τρόπο να βοηθούν περισσότερο, αλλά και ο Θεός τους στέλνει να βοηθούν τον κόσμο.

– Μπορεί, Γέροντα, ένας Άγιος να ζητήσει από τον Θεό να τιμούν οι άνθρωποι την μνήμη του;

– Όχι, οι Άγιοι δεν ζητούν τέτοια πράγματα. Δεν λένε στον Θεό: «Θεέ μου, να τιμούν οι πιστοί την μνήμη μου, για να τους βοηθάς» ή «όσους τιμούν την μνήμη μου,

⁵⁷ Γέροντος Παϊσίου Αγιορείτου, *Αγιορείται Πατέρες και Αγιορείτικα*, σ. 11.

⁵⁸ Βιβλίο που περιέχει τις Ακολουθίες των Αγίων που εορτάζουν κάθε ημέρα. Για κάθε μήνα υπάρχει ιδιαίτερο Μηναίο.

αυτούς μόνο να βοηθάς», αλλά λένε: «Θεέ μου, επειδή τιμούν την μνήμη μου, αντάμειψέ τους».

– Γέροντα, στον Ευαγγελιστή Ιωάννη νιώθω περισσότερη ευλάβεια παρά στην Αγία μου.

– Η Αγία σου πάντως δεν ζηλεύει, γιατί αγάπας και ευλαβείσαι περισσότερο τον Άγιο Ιωάννη τον Θεολόγο· όχι μόνον επειδή πρέπει να τον ευλαβήσαι ως [\[/103\]](#) Προστάτη του Ησυχαστηρίου, αλλά και Προστάτης σας να μην ήταν, η Αγία σου, όπως και όλοι οι Άγιοι, χαίρονται, όταν είμαστε συνδεδεμένοι με οποιονδήποτε Άγιο, για να βοηθιώμαστε.

Οι Άγιοι είναι άγιοι και δεν έχουν ανθρώπινα πάθη, ανθρώπινες μικρότητες. Ο καθένας μας όπως νιώθει, έτσι και βοηθιέται. Μπορεί κάποιος να ζητάη κάτι από έναν μεγάλο Άγιο και να βοηθιέται, μπορεί κάποιος άλλος να ζητάη κάτι από έναν μικρό Άγιο και πάλι να βοηθιέται, γιατί η δύναμη του Θεού είναι που ενεργεί.

– Γέροντα, όταν κάποιος έχη ιδιαίτερη ευλάβεια σε έναν Άγιο, τί έχει συμβή;

– Για να έχη ιδιαίτερη ευλάβεια σε κάποιον Άγιο, πρέπει ο Άγιος να του έχη μιλήσει μέσα του με τον έναν ή με τον άλλον τρόπο. Καθένας από κάποιο γεγονός που του έχει συμβή με την βοήθεια ενός Αγίου, έχει και μια ιδιαίτερη αγάπη στον Άγιο αυτόν. Μπορεί να είναι σοβαρό αυτό το γεγονός, μπορεί να είναι και απλό. Νά, εγώ, επειδή από μικρός πήγαινα στο Εκκλησάκι της Αγίας Βαρβάρας, εκεί στην Κόνιτσα, έχω σε μεγάλη ευλάβεια την Αγία Βαρβάρα. Η Αγία με βοήθησε και στον στρατό, όταν με πήραν στους ασυρματιστές, ενώ ήμουν αγράμματος· με βοήθησε ύστερα και στο Σανατόριο μετά την εγχείρηση στους πνεύμονες⁵⁹. Τότε οι γιατροί μου είχαν πει ότι, μόλις θα καθάριζε ο πνεύμονας, θα αφαιρούσαν τα λάστιχα και το μηχανήμα⁶⁰. Και ενώ θα τα έβγαζαν σε πέντε μέρες, είχαν περάσει είκοσι πέντε μέρες και δεν τα είχαν αφαιρέσει, και υπέφερα πολύ. Το Σάββατο 3 Δεκεμβρίου περίμενα [\[/104\]](#) τους γιατρούς, για να με ελευθερώσουν από το μαρτύριο αυτό, αλλά δυστυχώς δεν φάνηκαν. Την Κυριακή το πρωί, που ήταν η μνήμη της Αγίας Βαρβάρας, λέω: «Αν ήταν να βοηθήση η Αγία, έπρεπε να είχε βοηθήσει. Οι γιατροί έφυγαν. Σήμερα, Κυριακή, αποκλείεται να έρθουν. Τώρα ποιός θα μου βγάλη τα λάστιχα;». Είπα και κανα-δυό λόγια με παράπονο: «Εγώ άναβα τα καντήλια τόσες φορές στο Εκκλησάκι της Αγίας, τί καντηλήθρες, τί λάδια πήγαινα, το καθάριζα, το βόλευα. Δυο λάστιχα να μη μου βγάλουν;». Μετά όμως σκέφθηκα: «Φαίνεται, θα λύπησα την Αγία Βαρβάρα, και γι' αυτό δεν φρόντισε να μου τα βγάλουν». Ξαφνικά ακούω θόρυβο. «Τί γίνεται; λέω, κάποιος έπαθε κάτι;». «Έρχονται οι γιατροί!», μου λένε. Δεν ξέρω τί τον έπιασε τον διευθυντή και είπε στους γιατρούς πρωί-πρωί: «Να πάτε να βγάλετε τα λάστιχα του καλόγερου!». Μπαίνουν στον θάλαμο και μου λένε: «Έχουμε εντολή να βγάλουμε τα λάστιχα». Τής... κακοφάνηκε της Αγίας Βαρβάρας, γιατί είπα κανα-δυό λόγια με παράπονο! Πρέπει να γκρινιάξης λίγο! Αλλά καλύτερα είναι να μην γκρινιάζης· έχει αρχοντιά, άμα δεν γκρινιάζης.

⁵⁹ Τον Νοέμβριο του 1966 ο Γέροντας υποβλήθηκε σε εγχείρηση στους πνεύμονες, επειδή είχε βρογχεκτασίες.

⁶⁰ Παροχέτευση υγρών μετά από χειρουργική επέμβαση.

Βλέπεις, ένας Ἅγιος ἄλλοτε δίνει ἀμέσως ὅτι του ζητάμε και ἄλλοτε το δίνει αργότερα. Ἄλλοτε ἀκούει τον προσευχόμενο, γιατί βρίσκεται σε καλή πνευματική κατάσταση, και ἄλλοτε, γιατί κλαίει και γκρινιάζει σαν μικρό παιδί.

– Γέροντα, μπορεί ένας Ἅγιος να με αποστραφή λόγω της ἀσχημης πνευματικής μου καταστάσεως;

– Ὁχι, ευτυχώς οι Ἅγιοι δεν το κάνουν αυτό. Αλλοίμονό μας, αν το ἔκαναν. Αν δεν μας βοηθούσαν, θα ἤμασταν χαμένοι. Σκεφθήτε· ἐκεῖνοι εἶναι ἐπάνω στον [\[//105\]](#) Οὐρανό και ἀγάλλονται, κι εμεῖς εἴμαστε ἐδῶ κάτω και ταλαιπωρούμαστε. Ἐτσι, όταν ζητάμε κάτι, εἶναι λίγο... ἄδικο να μη μας ἀκούν!

– Ἄν, Γέροντα, κάνουμε προσευχή και ζητήσουμε την βοήθεια των Ἀγγέλων και ὅλων των Ἀγίων, ὅλοι μαζί πρεσβεύουν στον Θεό για μᾶς; Ἐνώνονται οι προσευχές τους;

– Καθένας βοηθάει, αν χρειάζεται να βοηθήσει, αν μας ωφελέῃ δηλαδή.

– Γέροντα, όταν βοηθιέμαι ἀπό ἕναν Ἅγιο, να το λέω στις ἀδελφές;

– Ὁχι, μόνο στην Γερόντισσα να το λές και να νιώθης πολλή ευγνωμοσύνη. Δεν ἔχει δικαίωμα ένας Ἅγιος να σοῦ προσφέρει κάτι; Πῶς σᾶς οικονομούν οι Ἅγιοι! Ἀπό πόσα βραχυκυκλώματα σᾶς γλυτώνουν!

– Τί εἶδατε, Γέροντα, και το λέτε αυτό;

– Θα μπορούσα να σᾶς πω πολλά, ἀλλά εἶναι πολλά! Ἐνα μόνο σᾶς λέω, ὅτι οι Ἅγιοι ἔχουν βαλθῇ να μας παλαβώσουν!

Οι Ἅγιοι καταργοῦν τις ἀποστάσεις

– Γέροντα, ο Ἅγιος Γεώργιος, ο ηγούμενος του Σινά, πῶς ἀπό το Σινά βρέθηκε στα Ιεροσόλυμα και κοινώνησε⁶¹;

– Πῆγε και ἦρθε ἐν ριπῇ οφθαλμοῦ. Ἀρπαγή ἦταν.

[\[//106\]](#) – Γέροντα, ἐκεῖνη την ὥρα ἦταν και στο κελλί του;

– Δεν ἦταν στο κελλί του· μέσα σε δευτερόλεπτα πῆγε στα Ιεροσόλυμα, κοινώνησε και με ταχύτητα μεγάλη ξαναγύρισε στο Σινά.

– Πετούσε, Γέροντα;

– Σούπερ βενζίνη εἶχε! Ταξίδεψε με πνευματικό εισιτήριο.

– Πῶς γίνεται, Γέροντα, την ἴδια ὥρα ο ἴδιος Ἅγιος να βρίσκεται σε δύο μέρη;

– Μόνον ο Θεός εἶναι πανταχοῦ παρών· οι Ἅγιοι πηγαίνουν ἀπό το ἕνα μέρος στο ἄλλο με τέτοια ταχύτητα, που οι ἀποστάσεις καταργοῦνται· δεν υπάρχουν γι' αὐτούς κοντινές ἢ μακρινές ἀποστάσεις. Ὅταν ἦμουν στο Σανατόριο, ἦταν ἕνας, ο καημένος, χρόνια ἀρρωστος – Χαράλαμπο τον ἔλεγαν. Εἶχε ἀρραβωνιασθῇ και μια νοσοκόμα ἀπό το Σανατόριο. Τότε οι γιατροί δεν εἶχαν τα μέσα για την θεραπεία της φυματίωσης, και κινδύνευε να πεθάνῃ. Ἡ μάνα του, πάνω στον πόνο της, πῆγε σε ἕνα Μοναστήρι της Ἀγίας Παρασκευῆς, για να προσευχηθῇ. Ἐν τῷ μεταξύ αὐτόν τον εἶχαν στην ἐντατική και δεν ἀφήναν οὔτε την ἀρραβωνιαστικιά του να μπῇ μέσα.

⁶¹ Ὁ Ἅγιος Γεώργιος ο Σιναΐτης ἐπεθύμησε την ἡμέρα της Ἀναστάσεως να κοινωνήσῃ στον Ἱερό Ναό της Ἀναστάσεως στα Ιεροσόλυμα. Την ὥρα της Θείας Κοινωνίας, ἐνῶ βρισκόταν στο κελλί του, βρέθηκε στον Ναό της Ἀναστάσεως και κοινώνησε ἀπό τα χέρια του Πατριάρχου Ἱεροσολύμων. Ἡ μνήμη του εορτάζεται στις 11 Μαρτίου.

Κάποια στιγμή την παίρνει τηλέφωνο η μάνα του και της λέει: «Μη στενοχωριέσαι. Η Αγία Παρασκευή μου είπε ότι ο Χαράλαμπος θα γίνη καλά. Μου είπε ακόμη: “Τώρα πάω και στο Σανατόριο της Λαμίας· κινδυνεύει κι εκεί κάποιος”». Εκείνη την ώρα ο άρρωστος έγινε καλά. Τηλεφωνεί μετά η νοσοκόμα στο Σανατόριο της Λαμίας και ακριβώς εκείνη την ώρα κάποιος που κινδύνευε εκεί έγινε καλά ως εκ θαύματος. Με τί ταχύτητα πήγε η Αγία! Αν έτρεχε ένα αυτοκίνητο με τέτοια ταχύτητα, θα είχε διαλυθή. Εκείνη ούτε βενζίνη σούπερ έκαψε, ούτε τα λάστιχα χάλασαν!

[//107]

Οι άγνωστοι Άγιοι βοηθούν «εν τω κρυπτώ»

– Γέροντα, οι άγνωστοι Άγιοι βοηθούν, αφού δεν τους επικαλούμαστε;

– Πολλοί άγνωστοι Άγιοι βοηθούν και χωρίς να τους γνωρίζουμε. Αυτοί για μένα είναι μεγαλύτεροι Άγιοι. Δεν έχουν καμιά δόξα από τους ανθρώπους, αλλά μόνον από τον Θεό. Από μεγάλη ταπεινοφροσύνη παρακάλεσαν τον Θεό επίμονα – έτσι μου λέει ο λογισμός – να μείνουν άγνωστοι, για να μην τιμηθούν από τους ανθρώπους, αλλά να συνεχίζουν να τους βοηθούν με τον ίδιο τρόπο, «εν τω κρυπτώ»⁶². Αυτούς τους αγνώστους Αγίους, πρέπει να τους έχουμε σε μεγάλη ευλάβεια και να τους χρεωστούμε πολλή ευγνωμοσύνη, γιατί μας βοηθούν σιωπηλά με τις πρεσβείες τους και με το σιωπηλό τους παράδειγμα, την αφάνειά τους.

Κάποτε ήθελα να γράψω για έναν Πατέρα στο Άγιον Όρος, που είχε κοιμηθή. Είχα φέρει στον νού μου όλα τα περιστατικά της ζωής του, που γνώριζα, κι ένα βράδυ κάθησα να τα γράψω. Άναψα το κερί, πήρα το μολύβι και το τετράδιο, αλλά δεν θυμόμουν τίποτε· ούτε και το όνομά του, ενώ τον ζούσα πολύ έντονα τις ημέρες εκείνες. Έφερα στον νού μου όλο το Άγιον Όρος με την σειρά· τα Μοναστήρια, τις Σκήτες, τα Καλύβια, από όπου είχα περάσει. Το πήρα και από την ανατολική πλευρά, μήπως θυμηθώ κάτι· τίποτε. Το πήρα και από την δυτική· τίποτε. Πήρα την χρονολογία από τότε που πήγα στο Άγιον Όρος και σκέφθηκα με ποιούς Πατέρες συναναστράφηκα· τελικά, τίποτε δεν μπόρεσα να θυμηθώ. Φαίνεται, ο Πατέρας δεν [//108] θέλησε να φανερωθή και ο Θεός έκανε το θαύμα του. Μέχρι στιγμής το μόνον που θυμάμαι είναι ότι ο βίος του με είχε εντυπωσιάσει πιο πολύ από τον βίο όλων των άλλων Αγιορειτών Πατέρων για τους οποίους έγραφα⁶³. Από αυτό κατάλαβα και ότι, αν ο Θεός δεν θέλη, ο άνθρωπος δεν μπορεί να κάνει τίποτε. Και λίγο πάλι αν φυσήξη ο Θεός, γίνεται ο άνθρωπος φιλόσοφος.

«Διακονητές» και «Προστάτες» Άγιοι

– Γέροντα, πονάει το δόντι μου.

– Δεν είναι καλά να πονέσης λίγο, για να ωφεληθής και λίγο; Κάνε ένα κομποσχοίνι στον Άγιο Αντίπα, που βοηθάει στον πονόδοντο, και θα σου περάση ο πόνος.

– Έκανα, Γέροντα, και δεν πέρασε.

⁶² Ματθ. 6, 4· 6, 6 και 6, 18.

⁶³ Βλ. Γέροντος Παϊσίου Αγιορείτου, *Αγιορείται Πατέρες και Αγιορείτικα*.

– Φαίνεται κάτι θα φταίη. Αν του πής: «από τώρα θα είμαι πιο προσεκτική σε όλα», αμέσως ο Ἅγιος θα βοηθήση. Ο Ἅγιος Αντίπας είναι μεγάλος Ἅγιος! Πόσο ευαρέστησε στον Θεό! «Αντίπας ο μάρτυς μου ο πιστός»⁶⁴, λέει στην Αποκάλυψη.

– Γέροντα, στην Ακολουθία και στην Παράκληση της Αγίας Βαρβάρας αναφέρεται ότι η Αγία θεραπεύει τις λοιμώδεις ασθένειες.

– Ποιές είναι οι λοιμώδεις ασθένειες;

– Οι ασθένειες, Γέροντα, που μεταδίδονται με τα μικρόβια.

[//109] – Τότε να παρακαλάτε την Αγία Βαρβάρα να σάς βοηθή, για να μη μεταδίδεται το «μικρόβιο» της ζήλειας μεταξύ σας. Να φωτοτυπήσης την Παράκληση της Αγίας Βαρβάρας και να την μοιράσης στις αδελφές.

– Η Αγία Βαρβάρα, Γέροντα, είναι προστάτις και του Πυροβολικού.

– Έ, καλά, ένας Ἅγιος μπορεί να κάνη όλα τα διακονήματα.

– Γέροντα, και η Αγία Ειρήνη είναι προστάτις της Χωροφυλακής.

– Ναί, γι' αυτό, όταν καμμιά φορά δεν έχης ειρήνη, να παρακαλᾷς την Αγία Ειρήνη, που κυβερνάει και ολόκληρο το σώμα της Χωροφυλακής⁶⁵ και φέρνει ειρήνη, να φέρνη την ειρήνη και μέσα στην καρδιά σου.

– Γέροντα, πολύ συχνά χάνω πράγματα και μετά χάνω χρόνο για να τα βρώ.

– Γιατί δεν επικαλείσαι τον Ἅγιο Μηνά που έχει ειδικότητα σ' αυτό; Ο Ἅγιος Μηνάς αμέσως φανερώνει ὅτι χάσουμε, χωρίς να έχη πολλές απαιτήσεις! Εγώ μια φορά, όταν ήμουν στο Κοινόβιο⁶⁶, είχα χάσει το κλειδί από το κελλί μου – τότε κλειδώναμε τα κελλιά, γιατί μέσα στο μοναστήρι κυκλοφορούσαν και διάφοροι κοσμικοί. «Δεν πειράζει, λέω, θα πάω στο μαραγκούδικο». Κοιτάζω, έλειπε το κλειδί και από το μαραγκούδικο. Πάω στο βουρδουναριό⁶⁷, όπου έφτιαχνα τα σαμάρια για τα ζώα, και από 'κεί έλειπε το κλειδί. «Που να πάω τώρα;», λέω. Άναψα τότε ένα κερί στον Ἅγιο Μηνά και αμέσως τα βρήκα όλα τα κλειδιά εκεί που [//110] δεν περίμενα. Ένα κερί και εντάξει! Υποχρεώνονται οι Ἅγιοι με το κερί.

Τον Ἅγιο Μηνά εγώ δεν ήξερα ὅτι τον εικονίζουν και καβαλλάρη. Η μητέρα μου, που τον είχε δει μια φορά και της έδωσε απάντηση για ένα θέμα, μου είπε ὅτι ο Ἅγιος Μηνάς είναι καβαλλάρης. Εγώ επέμενα και της έλεγα ὅτι μόνον ο Ἅγιος Δημήτριος και ο Ἅγιος Γεώργιος είναι καβαλλάρηδες. «Όχι, μου έλεγε η μητέρα μου, αυτός που είδα ήταν με καστανό ἄλογο και μου είπε ὅτι είναι ο Ἅγιος Μηνάς. "Ποιός είσαι; τον ρώτησα. Ο Ἅγιος Γεώργιος έχει ἄσπρο ἄλογο, ο Ἅγιος Δημήτριος κόκκινο· εσύ ποιός είσαι;". "Ο Ἅγιος Μηνάς είμαι", μου είπε».

– Γέροντα, μπορεί ο Ἅγιος Σπυρίδων να ζήτησε από τον Θεό να μείνη ἀφθαρτο το Λείψανό του;

– Όχι, πώς μπορεί να γίνη αυτό; Οι Ἅγιοι δεν ζητούν τέτοια πράγματα. Ο Θεός οικονόμησε να μείνη ἀφθαρτο το Λείψανο, για να βοηθιούνται οι ἄνθρωποι. Και βλέπετε πώς τα έχει οικονομήσει ο Θεός! Επειδή η Κέρκυρα, η Κεφαλλονιά και η Ζάκυνθος είναι κοντά στην Ιταλία και εύκολα οι ἄνθρωποι θα μπορούσαν να

⁶⁴ Αποκ. 2, 13. Ο Ἅγιος Αντίπας, επίσκοπος Περγάμου, έζησε κατά τους Αποστολικούς χρόνους και μαρτύρησε στην Πέργαμο. Η μνήμη του εορτάζεται στις 11 Απριλίου.

⁶⁵ Ειπώθηκε το 1986.

⁶⁶ Στην Ιερά Μονή Εσφιγμένου τα έτη 1953-1955.

⁶⁷ Βουρδουναριό: Σταύλος υποζυγίων και οι σχετικοί βοηθητικοί χώροι.

παρασυρθούν από τον Καθολικισμό, έβαλε φράγμα εκεί πέρα τον Άγιο Σπυρίδωνα, τον Άγιο Γεράσιμο και τον Άγιο Διονύσιο.

– Γέροντα, όταν είσαστε στο μοναστήρι, αισθάνομαι μεγάλη ασφάλεια. Όταν λείπετε και συμβή κάποιος πειρασμός, δειλιάζω.

– Μη φοβάσαι, έχετε Προστάτες μεγάλους κοντά σας· να μην τους αφήνετε, να τους ενοχλήτε συνέχεια. Όταν θα χρειάζεται και η δική μου σκιά για ανθρώπινη βοήθεια, είτε από το Άγιον Όρος είτε από κοντά, θα υπάρχει. Εάν στην κοσμική ζωή τα καλά αδέρφια [\[//111\]](#) φροντίζουν τις αδελφές τους, πόσο μάλλον στην πνευματική ζωή, που είναι ανώτερη. Γι' αυτό και σάς έχω αφήσει τον θησαυρό που είχα, τον Άγιο Αρσένιο, και επόμενο είναι να είναι εδώ και η καρδιά μου, γιατί «όπου ο θησαυρός, εκεί και η καρδιά»⁶⁸. Άλλωστε σάς το είχα πει: «Ό,τι πολύτιμο κι αν έχω, θα το αφήσω στην Μονή σας, όπου μένει και ο Άγιός μου», ο οποίος σε κάποιον⁶⁹ είπε: «Εγώ μένω έξω από την Θεσσαλονίκη». Γι' αυτό, αφού και ο ίδιος είπε ότι μένει εδώ, να τον παρακαλās εκ μέρους μου – εάν διστάζης –, να παίρνη την πατερίτσα του και να βολεύη με τον τρόπο του τα ταγκαλάκια.

Αυτή είναι και η δουλειά όλων γενικά των Αγίων· να βοηθούν και να προστατεύουν εμάς τους ταλαίπωρους ανθρώπους από τους ορατούς και αοράτους πειρασμούς. Δική μας δουλειά είναι, όσο μπορούμε, να ζούμε πνευματικά, να μη στενοχωρούμε τον Χριστό, να ανάβουμε το καντηλάκι στους Αγίους και να τους παρακαλούμε να μας βοηθούν. Σε αυτήν την ζωή έχουμε ανάγκη βοήθειας, για να μπορέσουμε να πάμε κοντά στον Χριστό. Στην άλλη ζωή, εάν ο Θεός μας αξιώση και πάμε κοντά Του, ούτε και τους Αγίους θα «κουράζουμε», αλλά ούτε και θα υπάρχει λόγος να τους παρακαλούμε να μας βοηθήσουν.

[\[//112\]](#)

Τα θαύματα των Αγίων

– Γέροντα, φοβάμαι, όταν διακονώ μόνη μου στον ξενώνα.

– Να κάνης κομποσχοίνι στον Χατζεφεντή, για να σου πη μετά και «ευλόγησον» ο κλέφτης⁷⁰!

– Εγώ, Γέροντα, φοβάμαι τα ταγκαλάκια.

– Να παρακαλās τον Χατζεφεντή να τα κοκκαλώνη. Τί λές, δεν μπορεί;

– Πώς δεν μπορεί, Γέροντα!

– Το ξέρεις ότι κοκκάλωσε ένα αυτοκίνητο; Είχε ξεχάσει ο οδηγός τα κλειδιά στην πόρτα του αυτοκινήτου και το έκλεψαν. Μόλις επικαλέσθηκε τον Άγιο,

⁶⁸ Βλ. Ματθ. 6, 21.

⁶⁹ Πρόκειται για τον ίδιο τον Γέροντα. (Βλ. Γέροντος Παΐσιου Αγιορείτου, *Ο Άγιος Αρσένιος ο Καππαδόκης*, έκδ. Ι. Ησυχαστηρίου «Ευαγγελιστής Ιωάννης ο Θεολόγος», Σουρωτή Θεσσαλονίκης 282010, σ. 33-35).

⁷⁰ Ο Γέροντας υπαινίσσεται συγκεκριμένα θαύματα που είχε κάνει ο Άγιος Αρσένιος (Χατζεφεντής), όταν ζούσε, αναγκάζοντας κάποιους κλέφτες όχι μόνο να φύγουν άπρακτοι, αλλά να του ζητήσουν και συγχώρηση. (Βλ. Γέροντος Παΐσιου Αγιορείτου, *Ο Άγιος Αρσένιος ο Καππαδόκης*, σ. 96-97, 102-103 κ.ά.).

κοκκάλωσε το αυτοκίνητο στην μέση του δρόμου, κι έτσι αναγκάστηκαν οι κλέφτες να το παρατήσουν και να το βάλουν στα πόδια.

– Γέροντα, οι γιατροί είπαν ότι πρέπει να κάνω εγχείρηση στο κεφάλι.

– Πήγαινε να χτυπήσης το κεφάλι σου στην αγία κάρα του Αγίου Αρσενίου⁷¹.

Δεν είδες πώς την βόλεψε την άλλη αδελφή ο Άγιος; Έκανε την επέμβαση χωρίς νυστέρι και χωρίς να το καταλάβη ούτε η ίδια. Δόξα τω Θεώ! Μην αμφιβάλλης ότι θα βολέψη κι εσένα.

Βοηθάει ο Άγιος Αρσένιος. Ένας γιατρός με παρακάλεσε να προσευχηθώ για το κοριτσάκι του που [\[//113\]](#) είναι άρρωστο. Παρακάλεσα τον Άγιο Αρσένιο και το βοήθησε λίγο. Να κάνετε κι εσείς κομποσχοίνι, για να αποτελειώση ο Άγιος το θαύμα του και να γνωρίσουν οι επιστήμονες την θεία επιστήμη του Θεού, για να δοξασθή το όνομά Του. Το θαύμα είναι μυστήριο· μόνο ζηται και δεν εξηγείται· το μυαλό δεν μπορεί να το ερμηνεύση.

– Γέροντα, οι άνθρωποι σήμερα δεν ευλαβούνται τους Αγίους όπως παλιά.

– Παλιά και αυτοί που έλεγαν ότι είναι άπιστοι είχαν μέσα τους Θεό. Θυμάμαι, την εποχή που ήταν οι Ιταλοί στην Κόνιτσα, πήρε φωτιά το δάσος και διαδόθηκε ότι την είχαν βάλει οι Ιταλοί, για να πάνε οι Κονιτσιώτες να την σβήσουν και να τους συλλάβουν. Όταν το άκουσαν αυτό οι Κονιτσιώτες, σκορπίστηκαν και άφησαν το δάσος να καίγεται. Οι Ιταλοί πήγαν και βρήκαν τον πρόεδρο, ο οποίος ήταν άπιστος, και του είπαν: «Που είναι οι άνθρωποι;». «Στις δουλειές τους», απάντησε εκείνος. «Και γιατί δεν πήγαν να σβήσουν την φωτιά;», τον ρώτησαν. «Α, εμείς σ' αυτές τις περιπτώσεις, τους λέει, έχουμε τον Άγιο Νικόλαο» – η Μητρόπολη της Κόνιτσας τιμάται στην μνήμη του Αγίου Νικολάου. Εκείνη την στιγμή, ενώ προηγουμένως δεν υπήρχε κανένα σύννεφο στον ουρανό, μαζεύτηκαν σύννεφα και άρχισε να βρέχει καταρρακτωδώς. Όταν είδαν το θαύμα αυτό οι Ιταλοί, φοβήθηκαν.

– Γέροντα, υπάρχει περίπτωση ένας Άγιος να μην κάνει θαύματα;

– Το αν θα κάνει ένας Άγιος θαύματα ή όχι, αυτό είναι θέμα του Θεού. Τα πολλά όμως θαύματα των Αγίων μένουν άγνωστα.

[\[//114\]](#) Τίποτε δεν είναι δύσκολο για τον Θεό και για έναν Άγιο που έχει παρρησία στον Θεό. Ο Χριστός είπε: «Θα σάς δώσω δύναμη να κάνετε θαύματα περισσότερα και μεγαλύτερα από όσα έκανα εγώ»⁷². Αυτός ο λόγος του Χριστού δείχνει και την ταπείνωσή Του και τον πλούτο της Χάριτος που μας δίνει. Είναι συγκινητική η ταπείνωση του Χριστού· έδωσε στους Αγίους την Χάρη και την δύναμη να ανασταίνουν ακόμη και νεκρούς, όπως Εκείνος.

Είναι ζωντανή η παρουσία των Αγίων

– Γέροντα, θα ήθελα να δώ τον Άγιο Αρσένιο.

– Το ότι επιδιώκεις να δής τον Άγιο Αρσένιο είναι επικίνδυνο, γιατί ο εχθρός μπορεί να σου παρουσιάση φαντασία και έπειτα να σου πη ο λογισμός ότι κάτι είσαι, διότι δήθεν αξιώθηκες να δής τον Άγιο. Στην συνέχεια, αφού σου κολλήση το «κάτι

⁷¹ Με την συμβουλή αυτήν ο Γέροντας Παΐσιος δεν απορρίπτει την ιατρική βοήθεια, αλλά θέλει να μας παρακινήση να ζητούμε με πίστη την βοήθεια των Αγίων.

⁷² Βλ. Ιω. 14, 12.

είσαι», θα σου παίζη συνέχεια σινεμά ο εχθρός με την φαντασία. Γι' αυτό να έχης τον Άγιο Αρσένιο σε ευλάβεια, αλλά να μην επιδιώκης να τον δής. Το αν σου παρουσιασθή ή όχι, είναι δική του δουλειά.

– Όταν, Γέροντα, εμφανίζεται ένας Άγιος σε κάποιον, ένας τρίτος τον βλέπει;

– Δεν υπάρχει κανόνας σ' αυτό. Άλλοτε τον βλέπει, άλλοτε ακούει μόνον την φωνή του, άλλοτε τίποτε. Αυτά δεν μπαίνουν σε καλούπια ούτε εξηγούνται.

Είναι ζωντανή η παρουσία των Αγίων! Και όταν ακόμη εμείς δεν τους βρίσκουμε, εκείνοι μας βρίσκουν! Όταν έφυγα από τον «Τίμιο Σταυρό» και πήγα στην [\[//115\]](#) «Παναγούδα», το Καλύβι ήταν εγκαταλελειμμένο. Ίσα που βόλεψα κάπως ένα κελλί, για να μείνω. Είχα πάρει μαζί μου ό,τι πράγματα είχα. Τα Μηναία τα είχα ακόμη στα κουτιά. Ήρθε η ώρα να κάνω Εσπερινό. Αλλά που να βρώ τα Μηναία!... Πήρα το ημερολόγιο να δώ ποιός Άγιος γιορτάζει. Είχα χάσει όμως και τα γυαλιά, και δεν έβλεπα τα μικρά γράμματα από το ημερολόγιο, για να δώ τον εορταζόμενο Άγιο, να κάνω κομποσχοίνι για τον Εσπερινό. Τρία τέταρτα έψαχνα· τίποτε. «Θα περάση η ώρα ψάχνοντας, είπα. Ας πώ: “Άγιοι της ημέρας, πρεσβεύσατε υπέρ ημών”». Αφού έκανα κομποσχοίνι στον Χριστό και στην Παναγία, ύστερα άρχισα να λέω: «Άγιοι της ημέρας, πρεσβεύσατε υπέρ ημών, Άγιοι της ημέρας...». Την νύχτα πάλι, για να μη χασομερώ με το ψάξιμο των γυαλιών, έλεγα το ίδιο: «Άγιοι της ημέρας, πρεσβεύσατε υπέρ ημών». Τότε βλέπω μπροστά μου έναν Αξιωματικό Λαμπροφόρο, με πολλή αγάπη και πατρική στοργή, να με πλησιάζη με καλωσύνη και να μου σκορπάη μια ανέκφραστη αγαλλίαση. Επειδή τον είδα τόσο πολύ καλό, έλαβα το θάρρος και τον ρώτησα: «Που υπηρετούσατε και πώς λέγεσθε;». Εκείνος μου είπε: «Είμαι ο Άγιος Λουκιλλιανός». Εγώ όμως δεν άκουσα καλά και τον ρώτησα: «Ο Άγιος Λογγίνος;». «Όχι, μου απήντησε, ο Άγιος Λουκιλλιανός». Επειδή το όνομά του μου φάνηκε παράξενο, τον ξαναρωτάω: «Ο Άγιος Λουκιανός;». «Όχι, μου απάντησε πάλι εκείνος· ο Άγιος Λου-κιλ-λι-α-νός». Τότε του είπα: «Έχω και εγώ τραύματα από τον πόλεμο». Δίπλα στον Άγιο στεκόταν και ένας νεαρός Γιατρός, με άσπρη ποδιά – ήταν ο Άγιος Παντελεήμων –, στον οποίο είπε να με εξετάση. Αφού με εξέτασε, άκουσα που έλεγε την διάγνωση στον Άγιο Λουκιλλιανό: «Τα τραύματά του [\[//116\]](#) έχουν θεραπευθή· μόνο για το δίπλωμα θα τα λάβουμε υπ' όψιν μας». Στην συνέχεια ένιωθα μεγάλη χαρά και διπλή ξεκούραση. Έψαξα καλά, βρήκα τα γυαλιά και κοίταξα στο ημερολόγιο· ήταν η μνήμη του Αγίου Μάρτυρος Λουκιλλιανού⁷³. Το απόγευμα πήγα σε κάποιους γνωστούς μου Πατέρες και διάβασα και το Συναξάρι του Αγίου.

Ακόμη ο Άγιος με χορταίνει με την αγάπη του και με ξεκουράζει ψυχικά και σωματικά με την παραδεισένια χαρά που μου έδωσε.

⁷³ Η μνήμη του εορτάζεται στις 3 Ιουνίου.

[//117]

ΤΕΤΑΡΤΟ ΜΕΡΟΣ - «ΑΙΤΕΙΤΕ ΚΑΙ ΔΟΘΗΣΕΤΑΙ ΥΜΙΝ»

«Όταν προσεύχεσαι για τον εαυτό σου
μέ πολλή συναίσθηση της αμαρτωλότητός σου,
τότε και ένα "Κύριε ελέησον" να πής για τους άλλους,
αυτό το "Κύριε ελέησον" έχει μεγάλη δύναμη».

[//118]

[//119]

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 - Προσευχή για τον εαυτό μας

Να ζητούμε το έλεος του Θεού για τον εαυτό μας και για τους άλλους

Όταν, Γέροντα, προσεύχωμαι για κάποιον και νιώσω κατάνυξη, τότε σταματώ να εύχωμαι για εκείνον και κάνω ευχή για τον εαυτό μου.

– Γιατί; Δεν έχει ανάγκη εκείνος από προσευχή;

– Έχει, Γέροντα, αλλά σκέφτομαι να κάνω εκείνη την ώρα ευχή για μένα, γιατί δεν ξέρω πότε θα νιώσω πάλι κατάνυξη.

– Καλά, εσύ να καλοπερνάς και για τον άλλον να λές: «Δεν βαριέσαι»; Τουλάχιστον να λές: «Ελέησον ημάς». Μέσα στο «ημάς» περιλαμβάνεται και ο εαυτός σου και όλοι οι άλλοι. Εγώ λέω: «Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού, ελέησον ημάς. Ελέησε όλους κι εμένα το κτήνος».

Πολύ βοηθάει να χωρίζουμε την προσευχή μας σε τρία μέρη: ένα για τον εαυτό μας, ένα για τους ζώντες και ένα για τους κεκοιμημένους. Αν και με αυτόν τον τρόπο πάλι για τον εαυτό μας κάνουμε περισσότερη προσευχή, γιατί ο εαυτός μας είναι ένας, ενώ οι ζώντες και οι κεκοιμημένοι είναι αμέτρητοι.

[//120] – Γέροντα, νιώθω ότι δεν θα μου φθάση όλη μου η ζωή για να ζητώ το έλεος του Θεού.

– Θα σε ελέηση ο Θεός. Μόνο να προσεύχεσαι απλά και συνέχεια, ζητώντας ταπεινά το έλεός Του για τον εαυτό σου και για όλους τους ανθρώπους. Όταν ζητάμε το έλεος του Θεού και αγωνιζώμαστε χωρίς άγχος, ταπεινά, με φιλότιμο, ο Θεός θα δώσει και σ' εμάς και στους άλλους ό,τι χρειάζεται.

– Μήπως, Γέροντα, εκτός από το έλεος του Θεού χρειάζεται να ζητώ και κάτι άλλο;

– Μέσα στο έλεος του Θεού υπάρχουν όλα. Αλλά, αν χρειάζεσαι και κάτι συγκεκριμένο, μπορείς να το ζητήσεις από τον Θεό.

– Γέροντα, ο Μέγας Βασίλειος λέει: «Στην προσευχή σου, μετά την δοξολογία που θα κάνης, να ζητάς μόνον την Βασιλεία των Ουρανών»⁷⁴. Τί εννοεί;

⁷⁴ Το χωρίο δεν εντοπίσθηκε.

– Εννοεί να ζητάμε πρώτα την Βασιλεία των Ουρανών και ύστερα όλα τα άλλα «προστεθήσεται ἡμῖν»⁷⁵, όπως εἶπε ὁ Χριστός· ὄχι να ζητάμε καὶ αὐτό καὶ ἐκεῖνο καὶ τὸ ἄλλο, καὶ να ξεχνάμε τὸν προορισμό μας.

– Ἡ Ἀγία Γραφή, Γέροντα, λέει να προσευχώμαστε για τὸ καθετί⁷⁶. Οἱ Πατέρες ὁμως ἀπέφευγαν να προσεύχωνται για προσωπικά τους θέματα. Εγώ πῶς να προσεύχωμαι;

– Να προσεύχεσαι για κάθε ἀνάγκη που ἔχει ἡ ψυχὴ σου καὶ να δίνης λιγώτερη σημασία στις ἀνάγκες τοῦ σώματος. Καὶ στο «Πάτερ ἡμῶν», ὅταν λέμε: «τόν ἄρτον ἡμῶν τὸν ἐπιούσιον δός ἡμῖν σήμερον»⁷⁷, δεν ζητάμε [\[/121\]](#) μόνον τὴν υλικὴ τροφή, ἀλλὰ καὶ ὅτι μας χρειάζεται, για να ζήσουμε πνευματικά, ὅπως θέλει ὁ Θεός.

Μια φορὰ, στο Καλύβι τοῦ Τιμίου Σταυροῦ, ἀντὶ για λίγο κρασί που περιμένασαν φάρμακο για τὸ πρόβλημα που εἶχα στα ἔντερα, μου ἔφεραν ἀπὸ τὸ μοναστήρι κατὰ λάθος ἓνα μπουκάλι ξίδι. Δεν εἶπα τίποτε, γιατί σκέφθηκα ὅτι ἔτσι ἤθελε ὁ Θεός. Πέρασαν περίπου σαράντα ἡμέρες, καὶ με τὸ βρόχινο νερό που ἔπινα ἐπιδεινώθηκε ἡ κατάσταση. Μια μέρα υπέφερα πολὺ. Καιγόμεν για νερό, ἀλλὰ φοβόμουν να πιῶ, ἐπειδὴ τὴν προηγούμενη μέρα που ξεθάρρεψα λίγο, εἶχα ὅλη τὴν νύχτα πρόβλημα. Κάποια στιγμή που μπήκα στον ναό, για να ἀνάψω τὰ καντήλια, εἶδα ἓνα μπουκάλι κρασί μπροστὰ στο τέμπλο, κάτω ἀπὸ τὴν εἰκόνα τῆς Παναγίας. Τὸ μεν μπουκάλι ἦταν δικό μου, τὸ γνώρισα· ἀλλὰ ἀπὸ που γέμισε; Οὔτε εἶχε ἔρθει κανεὶς ἐκεῖνες τὶς ἡμέρες, καὶ ἐγώ πολλές φορὲς εἶχα μπῆ στον ναό καὶ δεν υπήρχε τίποτε μπροστὰ στο τέμπλο. Ἦταν στυφό κρασί, φάρμακο, ὅπως με ὠφελεῖ. Τὴν ἴδια ἡμέρα μου ἔφεραν κι ἓνα μεγάλο μπουκάλι κρασί ἀπὸ τὸ μοναστήρι.

– Γέροντα, ἀν ζητήσω κάτι ἀπὸ τὸν Θεό με ὅλη μου τὴν καρδιά, θα μου τὸ δώση;

– Ἀν σε συμφέρη, θα σοῦ τὸ δώση· ἀν δεν σε συμφέρη, πῶς να σοῦ τὸ δώση; Εἶδες τί ἔπαθαν οἱ Εβραῖοι που ἐπέμεναν να τους δώση ὁ Θεός βασιλιά, ἐνῶ τους προειδοποίησε ὅτι δεν ἦταν ἀκόμη ἐτοιμοὶ γι' αὐτό⁷⁸; Ἐγινε βασιλιάς ὁ υπερήφανος Σαούλ, που τους ἔβαζε βαρεῖς φόρους καὶ τους βασάνιζε⁷⁹.

[\[/122\]](#) Πολλές φορὲς νομίζουμε ὅτι αὐτό που ζητάμε ἀπὸ τὸν Θεό εἶναι καλό, ἐνῶ δεν εἶναι. Ὁ Θεός ὁμως, ὁ Ὅποιος εἶναι φύσει ἀγαθός, γνωρίζει τί χρειάζεται για τὸν καθέναν. Γι' αὐτό να λέμε: «Θεέ μου, ὁ λογισμός μου λέει ὅτι αὐτό θα με βοηθήση. Ἀλλὰ Εσύ γνωρίζεις καλύτερα τί συμφέρει στην ψυχὴ μου. “Τενηθήτω τὸ θέλημά σου”⁸⁰». Ὅποτε, ὅταν με τὴν καρδιά μας πούμε: «γενηθήτω τὸ θέλημά σου», θα γίνη τὸ θέλημα τοῦ Θεοῦ, που τελικά θα εἶναι για τὸ συμφέρον τῆς ψυχῆς μας.

Προσευχὴ για τὸν πνευματικό μας ἀγώνα

⁷⁵ Βλ. *Ματθ.* 6, 33.

⁷⁶ Πρβλ. *Ματθ.* 21, 22.

⁷⁷ *Ματθ.* 6, 11.

⁷⁸ Βλ. *Α' Βασ.* 8, 4-22.

⁷⁹ Βλ. *Α' Βασ.* 14, 24-31 καὶ 22, 16-21.

⁸⁰ *Ματθ.* 6, 10.

– Γέροντα, ο Αββάς Ισαάκ γράφει: «Πώς ζητάς να αγαπήσης τον Θεό, ενώ δεν έχεις καθαρισθή από τα πάθη;»⁸¹. Αν κάποιος δεν έχη καθαρισθή από τα πάθη του και έχη πόθο να αγαπήση τον Θεό, μπορεί αυτό να έχη μέσα αναίδεια;

– Όχι, γιατί να έχη αναίδεια; Αγωνίζεται κανείς να καθαρισθή από τα πάθη και συγχρόνως θέλει να αγαπήση τον Θεό. Παράλληλα γίνονται και τα δύο. Αν όμως κάποιος αδιαφορή για τα πάθη του και ζητά στην προσευχή του να αγαπήση τον Θεό, αυτός έχει αναίδεια.

– Γέροντα, διάβασα κάπου ότι το δώρημα στην προσευχή είναι ανάλογο με την πίστη και με την θερμότητα της καρδιάς⁸².

– Εσύ τί ζητάς από τον Θεό;

– Να με απαλλάξη, Γέροντα, από την σκληρότητα και να μαλακώση την καρδιά μου, όταν προσεύχωμαι.

[//123] – «Ζητείτε και θα λάβετε»⁸³, είπε ο Χριστός. Αν αυτό που ζητάς είναι καθαρό και για το συμφέρον σου, θα το λάβης. Αν ζητάς από τον Θεό δύναμη, για να προσεύχεσαι να συγχωρήση τις αμαρτίες σου και να βοηθήση τους άλλους, αυτό είναι καλό και θα σου το δώση. Αν όμως ζητάς να σου δοθή το χάρισμα της προσευχής, για να νιώθης ευχαρίστηση, χαρά στην προσευχή, πώς να σου το δώση;

– Γέροντα, μερικές φορές εύχομαι να μου δώση ο Θεός θείο φωτισμό· είναι σωστό το αίτημά μου;

– Να προσπαθήσης πρώτα κι εσύ και μετά να ζητάς και από τον Θεό τον θείο φωτισμό, γιατί ο Θεός θέλει πρώτα την δική μας προσπάθεια και ύστερα δίνει ό,τι Του ζητάμε. Να σκέφτεσαι, να προσεύχεσαι, να προσέχης και να ενεργής με σύνεση, και μετά θα έρθη ο θείος φωτισμός. Όταν, ας υποθέσουμε, σε ρωτούν για ένα θέμα, να μη βιάζεσαι να απαντήσεις, αλλά να ζητάς από τον Θεό να σε φωτίση. «Θεέ μου, να λές, φώτισέ με να πω αυτό που πρέπει», και ο Θεός θα σου δίνη λόγο ανάλογα με την περίπτωση. Η βιαστική απάντηση είναι του μυαλού· ενώ η απάντηση που περνά μέσα από την προσευχή, είναι του Θεού.

– Γέροντα, η έλλειψη εγρηγόρσεως με κάνει να φοβάμαι να ζητήσω από τον Θεό να με βοηθήση σε κάποια προσπάθειά μου, γιατί βλέπω ότι δεν αξιοποιώ τις ευκαιρίες που μου δίνει.

– Να ζητάς την βοήθεια του Θεού και συγχρόνως να Τον παρακαλās να σου δίνη και εγρηγόρηση, για να μπορέσης να αξιοποιήσης την ευκαιρία που θα σου δώση.

[//124] – Είναι σωστό, Γέροντα, να παρακαλούμε τον Θεό να πάμε στον Παράδεισο;

– Εγώ δεν παρακαλώ τον Θεό να πάω στον Παράδεισο. Τον παρακαλώ να με βοηθήη να μην Τον στενοχωρώ με την συμπεριφορά μου. Όμως, αν πάω στην κόλαση, δεν θα λυπήσω τον Θεό; Επομένως, ούτε αυτό θα γίνη, αφού Τον παρακαλώ να με βοηθήση να μην Τον στενοχωρώ.

Προσευχή στην αρρώστια

⁸¹ Βλ. Αββά Ισαάκ του Σύρου, *Οι Ασκητικοί Λόγοι*, Επιστολή Δ', σ. 331.

⁸² Το χωρίο δεν εντοπίσθηκε.

⁸³ Βλ. *Ματθ.* 7, 7· *Λουκ.* 11, 9.

– Γέροντα, τον τελευταίο καιρό έχω πρόβλημα με την καρδιά και φοβάμαι μήπως πάθω κάτι.

– Μη φοβάσαι. Όλοι κάτι πρέπει να έχουμε, γιατί, όταν έχουμε κάτι, καθόμαστε στα πόδια του Χριστού και Τον παρακαλούμε να μας βοηθήσει.

– Γέροντα, σάς παρακαλώ, ευχηθήτε να γίνω καλά.

– Δεν σε συμφέρει να κάνω προσευχή γι' αυτό το θέμα. Αν κάνης υπομονή με πίστη στον Θεό, θα πάρης σύνταξη από το Υγειονομικό του Θεού, η οποία είναι μεγαλύτερη από την σύνταξη του ΟΓΑ⁸⁴. Διάβασα κάπου ότι ένας άρρωστος παρακαλούσε τον Άγιο Παντελεήμονα να τον κάνει καλά. Ο Άγιος όμως δεν τον θεράπευε και αυτός συνέχιζε να τον παρακαλή. Τελικά θεραπεύθηκε. Όταν πέθανε και πήγε στην άλλη ζωή, είδε ότι εξ αιτίας της θεραπείας του έχασε πολλά στεφάνια. Τότε είπε στον Άγιο Παντελεήμονα: «Γιατί με θεράπευσες, αφού γνώριζες ότι θα χάσω τα στεφάνια;».

– Γέροντα, μέχρι ποιο σημείο πρέπει να αφήσω τον εαυτό μου στα χέρια του Θεού σε θέματα υγείας;

[//125] – Πρώτα θα εμπιστευθής τον Θεό, και μετά τον Θεό θα εμπιστευθής τον άνθρωπο, τον γιατρό.

– Μια δύσκολη αρρώστια, Γέροντα, πώς πρέπει να την αντιμετωπίζουμε;

– Πριν καταφύγετε σε γιατρούς, να προηγηθεί προσευχή, αγρυπνία, για να βοηθήσει ο Θεός και να φωτίσει τους γιατρούς. Βάλτε και λίγο λαδάκι από την καντήλα του Αγίου Αρσενίου, πιήτε και λίγο Αγιασμό, διαβάστε και κανέναν Ψαλμό.

– Γέροντα, εξ αιτίας της αρρώστιας μου δεν ανταποκρίνομαι στα πνευματικά μου καθήκοντα και αυτό με στενοχωρεί.

– Και τίποτε να μην κάνης, τώρα που είσαι άρρωστη, ούτε κομποσχοίνια, ούτε μετάνοιες, μόνο «δόξα σοι ο Θεός» να λές, αυτό αρκεί⁸⁵.

– Όταν, Γέροντα, είμαι άρρωστη και πονάω, δεν μπορώ να συγκεντρωθώ στην προσευχή.

– Η προσευχή σ' αυτήν την περίπτωση έχει και κόπο και πόνο· έχει και άσκηση, γι' αυτό εισακούεται πιο πολύ από την προσευχή που κάνεις, όταν είσαι καλά.

Να αγαπάμε λίγο και τον πόνο. Η αρρώστια είναι μεγάλη ευλογία για τον άνθρωπο. Όταν ο άνθρωπος το καταλάβει αυτό, την δέχεται με χαρά και ψάλλει με χαρά: «Ευλογήσω τον Κύριον εν παντί καιρώ»⁸⁶. Θυμάμαι, ο καημένος Γερο-Γαβριήλ στα Καρούλια, είχε πόνους, πόνους... Και όταν πονούσε, έψελνε. Ήταν τεντωμένος συνέχεια κάτω. Έλεγε: «Μου λένε “σταυρός, σταυρός!” , αλλά καρφιά δεν έχω! Χωρίς καρφιά, τί σταυρός είναι;».

– Πόσο καιρό κράτησε αυτό, Γέροντα;

[//126] – Αρκετό διάστημα· κανα-δυό χρόνια. Ήταν τελείως μόνος του. Και να δήτε, το κελλί του είχε ανοίξει από κάτω μια ρωγμή και χειμώνα καιρό έφερνε από την θάλασσα ένα ...αεράκι φρέσκο-φρέσκο! Αλλά εκείνος μέσα στους πόνους και στο κρύο έψελνε και δοξολογούσε τον Θεό.

⁸⁴ Ασφαλιστικό Ταμείο.

⁸⁵ Ο Γέροντας απευθύνεται σε βαριά άρρωστη και πολύ φιλότιμη αδελφή.

⁸⁶ Ψαλμ. 33, 2.

Στην αρρώστια ἡ ψαλμωδία εἶναι φάρμακο. Καὶ βαριά ἄρρωστος νὰ εἶναι κανεῖς, καὶ νὰ πονᾷ πολὺ, ἀμα ἀκούσῃ ψαλμωδία, μαλακώνει ὁ πόνος τοῦ. Ἀν μπορῇ καὶ ὁ ἴδιος λίγο νὰ ψάλῃ, τότε τὸ γλεντάει. Νά, ἐγὼ ἀπόψε ποὺ πονοῦσα, ἐψέλνα στὴν διαπασών. Ὅσο κουράγιο εἶχα, τὸ ἔδωσα ἐκεῖ. Ξέρεις πόση δύναμη μοῦ ἔδωσε αὐτὴ ἡ ψαλμωδία⁸⁷;

⁸⁷ Εἰπώθηκε ἀπὸ τὸν Γέροντα στὶς 11 Ιουνίου τοῦ 1994, ἓναν μῆνα πρὶν ἀπὸ τὴν κοίμησή του.

[//127]

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 - Προσευχή για τους άλλους

Προσευχή για τον κόσμο με συναίσθηση της αμαρτωλότητός μας

Γέροντα, μερικές φορές, όταν βλέπω πόσο υποφέρει ο κόσμος, δεν μπορώ να κάνω προσευχή για τον εαυτό μου.

– Την προσευχή για τον εαυτό μας δεν την κάνουμε μόνο για τον εαυτό μας, αλλά είναι απαραίτητη σαν μια προετοιμασία, για να σταθούμε μπροστά στον Θεό με ευπρεπές ένδυμα. Για να μπορής να δής τον πόνο των άλλων, χρειάζεται να έχεις κατά κάποιον τρόπο τακτοποιημένο τον εαυτό σου. Και όταν προσεύχεσαι για τον εαυτό σου με πολλή συναίσθηση της αμαρτωλότητός σου, τότε και ένα «Κύριε ελέησον» να πής για τους άλλους, αυτό το «Κύριε ελέησον» έχει μεγάλη δύναμη, γιατί έχει πολλή ταπείνωση, η οποία ελκύει το μεγάλο έλεος του Θεού.

– Γέροντα, εγώ αισθάνομαι την ανάγκη να κάνω πολλή προσευχή για τον εαυτό μου, αλλά ξεχνώ τους άλλους.

– Κοίταξε, για να γίνη η απέκδυση του παλαιού ανθρώπου, χρειάζεται να κάνουμε προσευχή για τον εαυτό [//128] μας. Όταν όμως φουντώση ο θείος έρωτας, τότε ξεχνά κανείς τον εαυτό του και εύχεται για τους άλλους. Εσύ, αφού πρώτα κάνεις λίγη ευχή για τον εαυτό σου, να θυμάσαι μετά τον ταλαιπωρημένο κόσμο γενικά και εκείνους που απομακρύνθηκαν από τον Θεό και τους κεκοιμημένους που δεν αξιοποίησαν τα χρόνια που τους χάρισε ο Θεός, για να Τον πλησιάσουν, και μεταμελούνται τώρα – ανώφελα πια –, και να λές την ευχή: «Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού, ελέησον ημάς». Έτσι συμπεριλαμβάνεις στην προσευχή σου και τον εαυτό σου και όσους σου ζήτησαν να ευχηθής, αλλά και όλον τον κόσμο.

– Με απασχολεί, Γέροντα, ο πόνος των ανθρώπων, αλλά δεν έχω παρηρησία, για να ζητήσω από τον Θεό να βοηθήση. Μου λέει ο λογισμός: «Με την κακομοιριά που έχεις, πώς θα σε ακούση ο Θεός;».

– Μήν ακούς το ταγκαλάκι που σε πιάνει από τα δεξιά και σε απελπίζει. Να λές: «Θεέ μου, είμαι κακομοίρα, αλλά άκουσέ με, γιατί εξ αιτίας μου αδικούνται οι άλλοι». Κάποτε, σε περίοδο μεγάλης ανομβρίας, ένας μοναχός⁸⁸ στο Άγιον Όρος προσευχήθηκε ως εξής: «Θεέ μου, είπε, Σε παρακαλώ, ρίξε λίγη βροχή. Όχι για μάς· εμείς καλόγεροι είμαστε και υποσχεθήκαμε να κάνουμε άσκηση. Λυπήσου τον καημένο τον κόσμο που υποφέρει, αλλά και πάλι από το υστέρημά του θα δώση και σ' εμάς. Αν ήμουν σε καλή πνευματική κατάσταση, θα με άκουγες και δεν θα υπέφερε ο κόσμος. Το ξέρω, είμαι πολύ αμαρτωλός· όμως δεν είναι αδικία να υποφέρει ο κόσμος εξ αιτίας μου; Βοήθησέ τους. Εκείνοι δεν έχουν χρόνο να κάνουν προσευχή· κάνω [//129] εγώ λίγη προσευχή για εκείνους». Σε μία-μιάμιση ώρα έπιασε βροχή σε όλη την Μακεδονία, στην Θεσσαλία και στο Άγιον Όρος!

– Γέροντα, όταν κάνω προσευχή για τον κόσμο, μου λέει ο λογισμός πώς με σιχαίνεται ο Θεός, γιατί άφησα τον δικό μου νεκρό και πάω να θάψω τους νεκρούς των άλλων⁸⁹.

⁸⁸ Πρόκειται για τον ίδιο τον Γέροντα Παΐσιο.

⁸⁹ Πρβλ. Ματθ. 8, 22· και Λουκ. 9, 60. «Άφες τους νεκρούς θάψαι τους εαυτών νεκρούς».

– Τον δικό σου νεκρό δεν τον έθαψες, όταν έγινες μοναχή; Να λές: «Θεέ μου, πώς να ακούσης εμένα την ανάξια δούλη Σου; Αλλά δεν είναι κρίμα που ο κόσμος έχει τόσα προβλήματα και βασανίζεται; Σε παρακαλώ, βοήθησέ τον». Όταν ο άνθρωπος προσεύχεται για τον πλησίον του με αγάπη και ταπείνωση και αγωνίζεται έχοντας συναίσθηση της αμαρτωλότητός του, ο Θεός δεν τον σιχαίνεται, αλλά βοηθάει και τον ίδιο, βοηθάει και τους άλλους. Ο Θεός σιχαίνεται εκείνον που θεωρεί τον εαυτό του άγιο και προσεύχεται για τους άλλους που τους θεωρεί αμαρτωλούς.

Να κάνης δικό σου τον πόνο των άλλων

– Είπατε, Γέροντα, ότι θα κάνουμε ένα συνεργείο προσευχής. Πότε θα γίνη;

– Από σάς εξαρτάται... Την άλλη φορά θα δώ σε τί κατάσταση είστε και ανάλογα... Θα κάνουμε πνευματικό συνεργείο προσευχής. Αν θα γίνεται προσευχή με πόνο, ξέρετε τί δύναμη θα έχη; Θα προσεύχεσθε για τα προβλήματα του κόσμου και όσοι άνθρωποι ζητούν εκείνη την ώρα βοήθεια από τον Θεό και βρίσκονται [\[//130\]](#) στην ίδια συχνότητα, θα δέχονται την βοήθειά Του. Εγώ αισθάνομαι τις ψυχές που προσεύχονται σαν κύματα-κύματα δυνάμεως νιώθω την προσευχή τους. Πολλές φορές καταλαβαίνω και ποιά ώρα έκανε προσευχή ένας αρρώστος και βοηθήθηκε.

– Γέροντα, οι ψυχές για τις οποίες προσεύχεσθε το αισθάνονται;

– Ναί, αισθάνονται ότι τις «κάνω σεισμό», συγκλονίζονται. Όταν γίνεται προσευχή με πόνο, ακόμη και άγνωστοι άνθρωποι το πληροφορούνται.

– Γέροντα, πότε η προσευχή μας για τους άλλους είναι περισσότερο ευπρόσδεκτη στον Θεό;

– Όταν την αισθανώμαστε. Και την αισθανόμαστε, αν βάζουμε τον εαυτό μας στην θέση των άλλων. Αν μπούμε δηλαδή στην θέση των αρρώστων ή των κεκοιμημένων, αυτό θα μας βοηθήση να προσευχηθούμε με πόνο· ο πόνος κατεβαίνει στην καρδιά και η προσευχή μας γίνεται καρδιακή.

– Όταν, Γέροντα, είμαι πνιγμένη στους λογισμούς, δεν μπορώ να προσευχηθώ.

– Γιατί, καλό μου παιδί, κόλλησες στον εαυτό σου και δεν σκέφτεσαι και λίγο τον κόσμο που υποφέρει; Ξέρεις πόσες οικογένειες είναι διαλυμένες, πόσα κακόμοιρα παιδάκια είναι εγκαταλελειμμένα στους δρόμους ή σε ιδρύματα δίχως στοργή; Πόσοι αυτήν την στιγμή φωνάζουν: «βοήθεια, βοήθεια!», και δεν υπάρχει κανείς κοντά τους να τους βοηθήση; Πόσοι βουλιάζουν στο πέλαγος, πόσοι αυτοκτονούν, πόσοι υποφέρουν; Τόσοι άνθρωποι έχουν ανάγκη από τις προσευχές των μοναχών, κι εμείς να χάνουμε τον πολύτιμο χρόνο μας με μπανταλούς λογισμούς ή παιδικά παράπονα και να μην κάνουμε ούτε τα πνευματικά μας καθήκοντα [\[//131\]](#) όπως πρέπει; Κοίταξε να βγής από τον εαυτό σου και να κάνης δικό σου τον πόνο των άλλων. Έτσι και ειρήνη θα βρής, και μισθό θα έχης από τον Θεό, και βοήθεια θα προσφέρης στους άλλους.

Όταν ήμουν στην Μονή Φιλοθέου, η οποία τότε ήταν ιδιόρρυθμη, μια νύχτα, ενώ αγρυπνούσα στο κελλί, αντιλήφθηκα πώς κάποιος ήρθε έξω από το μοναστήρι και είχε ανάγκη. Ήταν ένας ταλαίπωρος άνθρωπος που είχε και δαιμόνιο. Η πόρτα της μονής έκλεινε με την δύση του ηλίου και άνοιγε την άλλη μέρα το πρωί. «Τί να κάνω τώρα; είπα. Να μπορούσα να του δώσω κάτι να φάη. Πώς να περιμένη νηστικός

μέχρι το πρωί». Τότε μου ήρθε μια σκέψη. Πήγα, πήρα μερικά τρόφιμα⁹⁰, τα έβαλα μέσα σε ένα καλάθι, το έδεσα με ένα σχοινί και το κατέβασα από το παράθυρό μου που έβλεπε έξω από την μονή. Ήταν τέτοια η κατάσταση του, που δεν μπορούσα μετά να ησυχάσω. Όλη την νύχτα προσευχόμουν με πόνο. «Θεέ μου, έλεγα, εγώ αυτό μπορούσα να κάνω· δεν είμαι άξιος να Σε παρακαλέσω να βοηθήσης το πλάσμα Σου. Αλλά δεν είναι κρίμα να ταλαιπωρήται εξ αιτίας μου;». Το πρωί που άνοιξε το μοναστήρι και μπήκε ο άνθρωπος μέσα, είχε γίνει καλά. Προσκύνησε στον ναό και δόξαζε τον Θεό. Ο Καλός Θεός τον λυπήθηκε και τον απάλλαξε από το δαιμόνιο.

– Γέροντα, όταν προσεύχεται κάποιος για έναν πονεμένο άνθρωπο, ο νους πάει στον Χριστό ή στον πόνο του ανθρώπου;

[//132] – Από τον Χριστό δεν ζητάει βοήθεια; Ξεκινάει από τον πόνο του ανθρώπου, αλλά γυρίζει στον Χριστό.

– Όταν, Γέροντα, η καρδιά μου είναι σκληρή, θυμάμαι τις διάφορες δυσκολίες που έχω περάσει και ζητώ από τον Θεό να βοηθήση όσους περνούν παρόμοιες δυσκολίες.

– Καλό είναι αυτό. Να το κάνης, αφού έτσι καταλαβαίνεις περισσότερο τον άλλον και συμπάσχεις μαζί του. «Θεέ μου, να λές, όπως ευεργέτησες εμένα τόσο πολύ, βοήθησε και τον αδελφό μου, που είναι καλύτερος από μένα».

– Όταν, Γέροντα, προσεύχωμαι για την σωτηρία μιας ψυχής και παράλληλα παρακαλώ τον Θεό να μην επιτρέψη να κακοπαθήση, μήπως δεν είναι σωστό;

– Όχι, ευλογημένη, και αυτό μέσα στον πόνο είναι. Ο Θεός συγκινείται, όταν αυτός που προσεύχεται έχει μέσα του αγάπη για τον πλησίον, αλλά τελικά ο Θεός θα κάνει αυτό που συμφέρει στην ψυχή.

Προσευχή για συγκεκριμένες περιπτώσεις και για όλον τον κόσμο

– Γέροντα, στενοχωριέμαι, όταν τελειώνη η Ακολουθία και εγώ από την νύστα δεν μπόρεσα να προσευχηθώ.

– Για να διώχνης την νύστα, να σκέφτεσαι κάτι που να σου κινή το πνευματικό ενδιαφέρον.

– Υπάρχει, Γέροντα, μεγαλύτερο ενδιαφέρον από τον πόνο του κόσμου;

– Ναί, αλλά αν σκέφτεσαι τον πόνο του κόσμου γενικά και αόριστα, αυτό δεν βοηθάει. Να σκέφτεσαι συγκεκριμένες περιπτώσεις ανθρώπων οι οποίοι έχουν μεγάλη [//133] ανάγκη, ώστε να πονάς, και έτσι να γίνεται καρδιακή η προσευχή σου. Πιάσε μία περίπτωση για την οποία πονάς περισσότερο και ύστερα πήγαινε και σε άλλες περιπτώσεις. Ας πούμε, σε έναν πόλεμο τραυματίζονται πολλοί. Καλά είναι να μπορής να τους νιώσης όλους, και χωρίς να τους βλέπης. Αλλά, αν δεν μπορής να τους νιώσης χωρίς να τους βλέπης, πιο πολύ θα σε βοηθήση, αν δής έναν που έχει κόψει λίγο το δάκτυλό του και πής: «Σκέψου αυτός ο καημένος να είχε σακατευθή· να είχαν κοπή τα χέρια του ή και τα πόδια του! Και πόσοι ταλαίπωροι άνθρωποι είναι με κομμένα χέρια, με κομμένα πόδια!». Γιατί, άλλο είναι να μαθαίνη κανείς ότι έχει εκτροχιασθή μια αμαξοστοιχία και άλλο να βλέπη μπροστά του εκτροχιασμένη μια

⁹⁰ Ο Γέροντας στην Ιερά Μονή Φιλοθέου για ένα διάστημα ήταν δοχειάρης, δηλαδή υπεύθυνος για την παραλαβή, αποθήκευση και διανομή των τροφίμων.

ολόκληρη αμαξοστοιχία, και να έχη κι ένα σωρό θύματα. Όταν προσεύχεσαι για ένα συγκεκριμένο θέμα το οποίο σε πονά, βοηθίεσαι κι εσύ ο ίδιος, βοηθάς και τον πλησίον σου.

– Γέροντα, όταν χτυπά το καμπανάκι την ώρα της Προσκομιδής⁹¹, αναφέρω γενικές περιπτώσεις, λ.χ. χήρες, ορφανά, εγκαταλελειμμένους, και όχι ονόματα. Είναι σωστό;

– Κι εγώ το ίδιο κάνω. Να εύχεσαι όμως με πόνο. Και ο ιερέας δεν αρκεί να βγάξη στην Προσκομιδή μερίδες και να διαβάξη τα ονόματα τυπικά, αλλά πρέπει να παρακαλή για τον καθέναν με πόνο· τότε θα δη θαύματα. Μια φορά πήγαν σε έναν ιερέα έναν δαιμονισμένο και τον παρακάλεσαν να κάνη Θεία Λειτουργία. Εκείνος, [//134] όταν ήταν να τον μνημονεύση στην Προσκομιδή, πριν βγάλη μερίδα γι' αυτόν, είπε με πολύ πόνο: «Κύριε, βλέπεις πόσο υποφέρει το πλάσμα Σου. Απάλλαξέ το από την επήρεια του δαίμονος. “Μνήσθητι Κύριε του δούλου σου...”». Τότε το δαιμόνιο δεν μπόρεσε να αντέξη και έφυγε.

– Είναι προτιμότερο, Γέροντα, να εύχεται κανείς για το ίδιο θέμα πολλή ώρα ή να πηγαίνει από το ένα θέμα στο άλλο, και να μπαίνει με αυτόν τον τρόπο στον πόνο όλου του κόσμου;

– Γιατί να πιάση μόνον ένα θέμα; Να πιάνη πολλά θέματα· το ένα, το άλλο, το άλλο, συνέχεια. Και μετά να σκέφτεται τον γενικό πόνο του κόσμου και να προσεύχεται. Αυτό συγκινεί τον Θεό, γιατί έχει αρχοντιά.

– Γέροντα, τί να ζητάμε στην προσευχή μας για όλον τον κόσμο;

– Να ευχώμαστε για όλους «καλόν Παράδεισο». Ο Χριστός θυσιάστηκε, για να σωθούν όλοι οι άνθρωποι, και αυτοί που είναι κοντά Του και αυτοί που είναι μακριά Του. Να παρακαλούμε λοιπόν να γνωρίσουν όλοι τον Θεό, για να Τον αγαπήσουν, να Τον ευαρεστήσουν και να σωθούν· να πάνε στον Παράδεισο. Κάποιος⁹² έλεγε: «Θεέ μου, εγώ έζησα τον Παράδεισο από 'δώ από την γή. Πήγαινε με εμένα στην κόλαση και τον αδελφό μου βάλ' τον στον Παράδεισο». Αλλά και στην κόλαση αν πάη ένας τέτοιος άνθρωπος, από την μεγάλη του αγάπη, η οποία θα μεταφερθή και στην κόλαση, νομίζω ότι εκείνο το μικρό κομματάκι της κολάσεως θα μεταβληθή σε Παράδεισο, διότι, όπου υπάρχει αγάπη, εκεί είναι ο Χριστός, και όπου είναι ο Χριστός, εκεί Παράδεισος.

[//135]

Προσευχή για όσους μας ζητούν

– Γέροντα, όταν μας λένε: «Κάντε προσευχή για το παιδί μου που δίνει εξετάσεις» ή «κάντε προσευχή για τον τάδε που θα κάνη εγχείρηση», χρειάζεται ύστερα να ρωτήσουμε αν πήγε καλά;

⁹¹ Κατά την αγιορείτικη παράδοση ο ιερέας, πριν ολοκληρώση την Προσκομιδή, χτυπάει καμπανάκι, και οι πιστοί μνημονεύουν νοερώς ονόματα Ορθοδόξων Χριστιανών ζώντων και κεκοιμημένων, ενώ εκείνος βγάζει γι' αυτούς μερίδες.

⁹² Πρόκειται για τον ίδιο τον Γέροντα Παΐσιο.

– Γιατί να ρωτήσης αν πήγε καλά; Για να πής: «Δόξα σοι ο Θεός, που έπιασε η προσευχή μου»; Έκανες το καθήκον σου; Προσευχήθηκες; Δεν χρειάζεται να κάνης τίποτε άλλο.

– Γέροντα, πώς κάνετε προσευχή για τα ονόματα που σάς δίνουν να προσευχηθήτε;

– Πριν από την εγχείρηση⁹³ τα ονόματα που μου έδιναν τα διάβαζα όρθιος, κάνοντας ενδιάμεσα μετάνοιες. Όταν γύρισα από το νοσοκομείο, τα διάβαζα ξαπλωμένος, γυρτός στο πλάι. Μόλις συνήλθα λίγο, άρχισα να τα διαβάζω πάλι όρθιος.

– Όταν, Γέροντα, μας δίνουν κάποιοι προσκυνητές ονόματα για Παράκληση και δεν ξέρουμε τα προβλήματά τους, τί να λέμε;

– Να λέτε: «Κύριε, ελέησον τους δούλους σου, ών συ τα προβλήματα γινώσκεις».

– Και όταν, Γέροντα, ευχώμαστε για πρόσωπα που δεν ξέρουμε αν ζουν ή πέθαναν;

– Να λέτε: «Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησον τους δούλους σου».

– Καμιά φορά, Γέροντα, ξεχνάω να κάνω προσευχή γι' αυτούς που μου λένε να προσευχηθώ για ένα συγκεκριμένο θέμα και ορισμένη ημέρα.

– Να ξεκινάς την προσευχή σου από αυτούς και να [\[//136\]](#) λές: «Μνήσθητι, Κύριε, των δούλων σου των εντειλαμένων ημίν τοις αναξίοις εύχεσθαι υπέρ αυτών»⁹⁴. Να αναφέρης τα ονόματά τους μιά-δυό φορές και ύστερα να προσεύχεσαι για όλον τον κόσμο λέγοντας: «Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησον τους δούλους σου».

– Άλλες φορές, Γέροντα, δεν θυμάμαι τα ονόματα των ανθρώπων που ζητούν προσευχή.

– Όταν δεν θυμάσαι τα ονόματα που σου δίνουν, να πιάνης γενικά τις περιπτώσεις: τους αρρώστους, τα παιδιά που έχουν παραστρατήσει κ.λπ. Να λές στην αρχή: «Βοήθησε, Θεέ μου, πρώτα αυτούς που έχουν μεγαλύτερη ανάγκη» και ύστερα να συνεχίζης με το «ελέησον τους δούλους σου».

– Γέροντα, γράφω τα ονόματα των ανθρώπων που ζητούν προσευχή κατά περιπτώσεις: υπέρ υγείας, υπέρ φωτισμού κ.λπ., αλλά τα ονόματα συνεχώς αυξάνονται. Πόσον καιρό πρέπει να τα κρατώ και να προσεύχωμαι για τους ανθρώπους αυτούς;

– Να κάνης πρώτα προσευχή για τα νέα ονόματα και μετά να λές: «Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησον τους δούλους σου και τον κόσμον σου άπαντα», για να μη φεύγη η αμαξοστοιχία με λίγους επιβάτες.

– Όταν, Γέροντα, μου ζητήσουν να κάνω προσευχή για ένα θέμα, πόσον καιρό πρέπει να προσευχηθώ;

– Εξαργτάται από το πρόβλημα που έχει ο άλλος, αλλά και από το πόσο τον έχεις πονέσει εσύ. Μπορεί να μην έχη μεγάλο πρόβλημα, αλλά, επειδή τον πόνεσες, να εύχεσαι γι' αυτόν χρόνια. Μπορεί όμως να κάνης και μόνον ένα κομποσχοίνι.

[\[//137\]](#) – Δηλαδή, Γέροντα, ποιό θα είναι το κριτήριο ότι προσευχήθηκα, όσο χρειαζόταν, για ένα θέμα;

⁹³ Αφαίρεση κακοήθους όγκου από το παχύ έντερο τον Φεβρουάριο του 1994.

⁹⁴ Βλ. Δέηση προ του «Δί' ευχών» της απολύσεως του Μεσονυκτικού και του Αποδείπνου.

– Να προσευχηθῇς μέχρις εκεί που δεν σου δημιουργείται άγχος. Και όσον αφορά την ποσότητα, εξαρτάται από τον χρόνο που διαθέτεις. Να ξέρης όμως ότι εκείνο που μετρά δεν είναι το πόσο προσεύχεται κανείς, αλλά το πώς προσεύχεται. Μπορεί κάποιος να διαθέτη πολύ χρόνο στην προσευχή και να νομίζει πώς προσεύχεται, αλλά στην πραγματικότητα να μην προσεύχεται, επειδή δεν προσεύχεται με πόνο. Και άλλος μπορεί να μην προσεύχεται πολύ, αλλά η προσευχή του να έχη ποιότητα, γιατί γίνεται με συντριβή και ταπείνωση. Όταν βέβαια υπάρχει και ποσότητα και ποιότητα, τότε η φιλότιμη ψυχή λαμβάνει διπλή Χάρη και ευλογία από τον Θεό.

– Γέροντα, όταν έρχονται στο μοναστήρι άνθρωποι με πολλά προβλήματα και μου δίνουν τα ονόματά τους, για να κάνω προσευχή, τους πονώ, αλλά μερικές φορές δεν διαθέτω χρόνο για προσευχή ανάλογο με τις ανάγκες τους, και με πειράζει ο λογισμός.

– Σού λέει κάποιος τον πόνο του, κι εσύ τον ακούς και αναστενάζεις βαθιά. Τότε, και να μην προλάβης να προσευχηθῇς γι' αυτόν, αυτός ο αναστεναγμός αξίζει για ώρες προσευχής· είναι μια καρδιακή προσευχή και φέρνει θετικά αποτελέσματα. Ή διαβάζεις ονόματα που σου δίνουν και στενοχωριέσαι που δεν έχεις χρόνο να κάνης κάτι περισσότερο. Ένας καρδιακός αναστεναγμός που συνοδεύει το κάθε όνομα γράφεται εκεί επάνω στον Ουρανό· ανεβαίνει κατ' ευθείαν στον θρόνο του Θεού!

[//138]

Προσευχή για τους αρρώστους

– Γέροντα, τώρα που είμαι άρρωστη, τί να κάνω από πνευματικά;

– Όσο μπορείς, να ψάλλης σιγανά ή να λές την ευχή και να ζητάς από τον Θεό την υγεία την δική σου και των άλλων ανθρώπων, τους οποίους σαν φιλάσθενη μπορείς να τους νιώθης πιο πολύ. Σ' εσένα δίνονται τώρα όλες οι προϋποθέσεις για προσευχή, ακόμη και ο πόνος, που είναι ιδιαίτερη προϋπόθεση, για να εύχεσαι πονεμένα για τους πονεμένους και η προσευχή σου να είναι καρδιακή. Αυτό είναι και το κύριο έργο του μοναχού. Αν το καταλάβης αυτό, δεν θα στενοχωριέσαι, αλλά θα προσεύχεσαι αδιάλειπτα, ευχαριστώντας τον Θεό.

– Γέροντα, μερικοί γράφουν ονόματα αρρώστων και τα στέλνουν σε διάφορα μοναστήρια, για να μνημονεύονται.

– Καλό είναι αυτό· όμως δεν φθάνει. Χρειάζεται να προσεύχωνται και οι ίδιοι, αλλά να λένε και στους αρρώστους να κάνουν κι εκείνοι προσευχή. Δεν πρέπει να επαναπαύονται στο ότι έστειλαν τα ονόματα.

– Αυτόν τον καιρό, Γέροντα, ήθελα να παρακαλέσω τον Θεό να πάρη τον αδελφό μου που ταλαιπωρείται από την αναπηρία του.

– Μην υποδεικνύης εσύ λύση στον Θεό. Άφησε το πρόβλημα με εμπιστοσύνη σε Εκείνον. Ο Θεός ξέρει το συμφέρον του παιδιού Του και σαν στοργικός Πατέρας θα ενεργήση ανάλογα.

– Γέροντα, πώς κάνετε προσευχή για έναν άρρωστο που κινδυνεύει η ζωή του;

– Προσπαθώ να κάνω ό,τι μπορώ από προσευχή και [//139] άσκηση και μετά αφήνω το θέμα στα χέρια του Θεού που είναι φύσει αγαθός.

– Γέροντα, αφού ο Θεός γνωρίζει το συμφέρον κάθε αρρώστου, γιατί χρειάζεται εμείς να κάνουμε προσευχή για κάποιον άρρωστο;

– Εμείς οφείλουμε να παρακαλέσουμε τον Θεό καί, εάν η υγεία ή η παράταση της ζωής είναι για την σωτηρία της ψυχής του, ο Καλός Θεός αμέσως θα βοηθήσει. Αν όμως δεν Τον παρακαλέσουμε, θα εξελιχθή φυσιολογικά η πορεία της αρρώστιας.

Στην προσευχή με πόνο ακολουθεί θεία παρηγοριά

– Γέροντα, όταν ακούω τα προβλήματα του κόσμου, αισθάνομαι να λειώνω μέσα μου. Μήπως είναι ολιγοπιστία;

– Κοίταξε να δής. Η αγωνία για τον εαυτό μας είναι ολιγοπιστία· η αγωνία για τον άλλον είναι πόνος. Το σωστό λειώσιμο για τον πόνο των άλλων συνοδεύεται με προσευχή και ακολουθεί μετά η θεία παρηγοριά. Γι' αυτό, να εύχεσαι όσο μπορείς και μετά να τα αφήνεις όλα στα χέρια του Θεού και να ειρηνεύεις. Ο Θεός πονάει για τα πλάσματά Του λιγώτερο από σένα; Γιατί να ανησυχής;

Ο Θεός σε όποιον πονάει πνευματικά και υποφέρει για τους άλλους δίνει πολλή παρηγοριά, γιατί αλλιώς δεν θα μπορούσε να αντέξει. Ξέρετε πώς πικραίνομαι με τόσα γράμματα που παίρνω από ανθρώπους με ένα σωρό προβλήματα; Πίκρα, φαρμάκι είναι το στόμα μου, και μετά δεν θέλω να φάω τίποτε. Από αυτόν όμως τον πόνο βγαίνει η πραγματική χαρά. Ανταμείβει [\[//140\]](#) ο Θεός με παρηγοριά ανάλογη με τον πόνο· παρηγορεί με τέτοια παρηγοριά, που δεν μπορείς να την αντέξεις. Και ενώ προηγουμένως πονούσες για τον άλλον και έκλαιγες, μετά νιώθεις μια αγαλλίαση. Σαν να σου λέη ο Καλός Θεός: «Μη στενοχωριέσαι, παιδί μου, άκουσα το αίτημά σου».

[//141]

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 - Προσευχή για τους κεκοιμημένους

«Μεταβέβηκεν εκ του θανάτου εις την ζωήν»

Γέροντα, πονάτε;

– Εσύ τί λές; Αν δεν ξημερώσω απόψε, τότε θα έχω μεγάλη ημέρα· δεν θα βραδιάζω ποτέ ούτε θα ξημερώνη! Τον ήλιο κρατήστε τον εσείς⁹⁵!

– Γέροντα, όταν πλησιάζει ο καιρός να φύγει από αυτήν την ζωή κάποιος που είναι τακτοποιημένος πνευματικά, άραγε πώς νιώθει;

– Που να ξέρω;

– Γέροντα, δεν σάς είπε κανένας καμμιά φορά;

– «Μεταβέβηκεν εκ του θανάτου εις την ζωήν»⁹⁶, δεν λέει; Άρα, αυτή η ζωή είναι θάνατος και ο θάνατος είναι μετάβαση προς την αληθινή ζωή. Επομένως, πηγαίνει χαρούμενος προς την ζωή!

– Γέροντα, πολλοί Άγιοι έχουν δει ψυχές, όταν φεύγουν από το σώμα. Τί μορφή έχουν;

– Είναι σαν παιδάκια. Στην άλλη ζωή όλοι θα είναι όπως οι Άγγελοι· δεν θα υπάρχουν ούτε άνδρες ούτε [//142] γυναίκες ούτε γέροι ούτε γριές ούτε μωρά· όλοι θα είναι ένα φύλο, θα έχουν μια ηλικία. Γι' αυτό, και όταν δη κανείς ψυχές που φεύγουν από την ζωή, τις βλέπει κατά κάποιον τρόπο σαν μικρά παιδιά. Το πρόσωπό τους έχει τα χαρακτηριστικά του, αλλά είναι σαν μικρού παιδιού.

Όταν έμενα στο Κελλί του Τιμίου Σταυρού, επισκεπτόμουν καμμιά φορά τον Γερο-Φιλάρετο⁹⁷. Ήταν ένα ευλαβέστατο γεροντάκι που έμενε σε ένα κοντινό Κελλί. Επί δεκαπέντε χρόνια, μέχρι που αρρώστησε και ο ίδιος, διακονούσε τον υποτακτικό του Πατέρα Βαρθολομαίο, που έπασχε από πάρκινσον. Την τελευταία φορά που πήγα στο Κελλί του, τον βρήκα πεσμένο κάτω. Είχε έναν μήνα που δεν έτρωγε τίποτε· έπινε μόνο λίγο νερό. Ούτε να ξαπλώσει μπορούσε· κοιμόταν με τα παπούτσια, καθιστός και ακουμπισμένος στον τοίχο. Τα ρούχα του ήταν κολλημένα στο σώμα του και τα παπούτσια του γεμάτα υγρά, γιατί είχαν ανοίξει τα πόδια του και έβγαζαν αίμα και νερό. Αλλά αυτός αντιμετώπιζε όλη αυτήν την κατάσταση σαν να μη συνέβαινε τίποτε. «Και αυτά, έλεγε, είναι ευλογία από τον Θεό». Τον σήκωσα λοιπόν και παρακάλεσα τον Πατέρα Βαρθολομαίο να μείνω το βράδυ στο Καλύβι τους, για να τους συμπαρασταθώ, αλλά εκείνος δεν δέχθηκε. Μου είπε να πάω την άλλη μέρα. Τα μεσάνυχτα όμως, την ώρα που έκανα κομποσχοίνι, τί να δώ! Βλέπω τον Γερο-Φιλάρετο με ένα φωτεινό πρόσωπο, ηλικίας περίπου δώδεκα χρόνων, να φεύγει στον Ουρανό μέσα σε ουράνιο φώς. Κατάλαβα ότι είχε αναπαυθή.

[//143] – Γέροντα, τις πρώτες σαράντα μέρες χρειάζεται να προσευχώμαστε περισσότερο για έναν κεκοιμημένο;

– Ναί, γιατί η ψυχή είναι ανήσυχη, επειδή δεν ξέρει πώς θα κριθί.

⁹⁵ Ειπώθηκε από τον Γέροντα στις 28 Ιουνίου του 1994, δηλαδή δύο εβδομάδες πριν από την κοίμησή του.

⁹⁶ Ιω. 5, 24.

⁹⁷ Βλ. Γέροντος Παϊσίου Ἀγιορείτου, *Αγιορείται Πατέρες και Αγιορείτικα*, σ. 85-88.

Είχα συναντήσει εδώ έξω από τον ξενώνα μία ηλικιωμένη γυναίκα που ζήτησε να πάρη την ευχή μου. Της φίλησα κι εγώ το χέρι, γιατί είδα Χάρη Θεού σ' αυτήν την ψυχή. Μετά από λίγο καιρό έγινε μοναχή. Όταν κοιμήθηκε, ήμουν εδώ και την ασπάσθηκα νεκρή με ευλάβεια. Στην συνέχεια μου συνέβησαν δύο γεγονότα. Το ένα εδώ στο Ησυχαστήριο και το άλλο στο Καλύβι μου. Το πρώτο συνέβη επτά ημέρες μετά την κοίμησή της: Είδα την ψυχή της σαν αγγελούδι που έμοιαζε με κοριτσάκι δώδεκα ετών· έλαμπε. Την δεύτερη φορά παρουσιάστηκε στον ύπνο μου και μου έβαλε μετάνοια με ευγνωμοσύνη και με ευχαρίστησε για την προσευχή που έκανα για εκείνη. Ήταν πολύ συγκινητικό και πολλή χαρά μου έδωσε. Όταν πήγα να σημειώσω την ημερομηνία, είδα ότι ήταν σαράντα ημέρες μετά τον θάνατό της. Η ψυχή αυτή πολλή καλωσύνη είχε και πολλή ευγνωμοσύνη έχει.

Να ευχώμαστε πάντοτε για τους κεκοιμημένους

– Στο οστεοφυλάκιο, Γέροντα, καίνε καντήλι;

– Ναί, είναι μια προσφορά για τους νεκρούς. Και μόνον ένα κερί να ανάψουμε για την ψυχή κάποιου κεκοιμημένου, βοηθιέται πολύ.

Τους κεκοιμημένους να τους θυμώμαστε και να ευχώμαστε πάντοτε γι' αυτούς. Να μην παραλείπουμε να προσευχώμαστε για τις ψυχές τους, για να βρουν ανάπαυση. Εγώ, κάθε φορά που έχω Θεία Λειτουργία στο [//144] Καλύβι, κάνω μνημόσυνο και για όλους τους κεκοιμημένους των οποίων «τά ονόματα ουκ εμνημονεύθησαν». Στο Άγιον Όρος, στα Μοναστήρια, το απόγευμα της Παρασκευής κάνουν «Τρισάγιο» με κόλλυβα για τους κεκοιμημένους και το Σάββατο το πρωί κάνουν τον Όρθρο στο Καθολικό⁹⁸ και την Θεία Λειτουργία στον ναό του Κοιμητηρίου. Εκεί στο Κοιμητήριο αποθέτουμε τα όπλα. Από εκείνο το «σπίτι» θα πάμε στο άλλο.

– Γέροντα, πώς να προσεύχωμαι για τους κεκοιμημένους;

– Να λές γενικά: «Ο Θεός, ανάπαυσον τας ψυχάς των κεκοιμημένων δούλων σου» καί, εάν έρθη στον νού σου κανένα όνομα κεκοιμημένου ή τύχη να πεθάνη κανένας γνωστός ή άγνωστος και το μάθης, μνημόνευσέ τον και αυτόν με την ίδια ευχή.

Καλά είναι να θυμώμαστε πρώτα τους κεκοιμημένους που έχουν μεγάλη ανάγκη, ύστερα όσους έχουν λιγότερη ανάγκη και στο τέλος τους γνωστούς. Εγώ, ενώ ποτέ δεν σκέφτομαι τους συγγενείς μου, αν τυχόν είμαι κουρασμένος ή δεν έχω χρόνο να κάνω προσευχή γενικά για τους κεκοιμημένους, βλέπω στον ύπνο μου τους γονείς μου. Και αυτό, γιατί, όταν προσεύχωμαι για τους κεκοιμημένους γενικά, βοηθιούνται και αυτοί και χαίρονται, ενώ, όταν δεν προσεύχωμαι, στερούνται αυτήν την παρηγοριά. Εάν με τις τιποτένιες προσευχές που κάνουμε βοηθιούνται οι καημένοι οι κεκοιμημένοι, τότε εμάς τους καλογήρους, αν δεν προσευχώμαστε γι' αυτούς, πρέπει να μας γδάρουν και να μας αλατίσουν ζωντανούς.

[//145]

Οι κεκοιμημένοι έχουν ανάγκη από προσευχή

⁹⁸ Καθολικό: Ο κεντρικός Ναός του Μοναστηριού.

– Γέροντα, στην Ακολουθία προσεύχομαι περισσότερο για τον εαυτό μου. Ακόμη και όταν διαβάζεται ο Ἄμωμος⁹⁹, που είναι για τους κεκοιμημένους, πολλές φορές συνεχίζω την ευχή για τον εαυτό μου.

– Τί, όλα για τον εαυτό σου τα θέλεις; Οι κεκοιμημένοι έχουν ανάγκη από την προσευχή μας, διότι οι ίδιοι δεν μπορούν να κάνουν πια τίποτε, ενώ εμείς μπορούμε να κάνουμε κάτι γι' αυτούς.

Ήταν στο Ἅγιον Ὅρος ένας μπαρμπα-Γιάννης που γύριζε παντού και έλεγε: «Έχεις καμμιά δουλειά να σου κάνω; Τί δουλειά θέλεις να σου κάνω;». Ήταν τόσο καλός, που οι Πατέρες του έλεγαν να γίνη μοναχός. Εκείνος όμως απαντούσε: «Όχι, όχι, μόνο να προσεύχεσθε για μένα, γιατί δεν μπορείτε να φαντασθήτε τί κακός άνθρωπος ήμουν, τί έκανα στον πόλεμο!». Μια μέρα που με βοήθησε να κάνω ένα προσκυνητάρι, μου είπε: «Να προσεύχεσαι για μένα, γιατί είμαι πολύ αμαρτωλός». Έκτοτε τον έχασα. Μετά από καιρό, ήρθε ένας Πατέρας και μου είπε: «Ο μπαρμπα-Γιάννης κοιμήθηκε. Μου παρουσιάσθηκε δυο φορές και με έστειλε να σου πω να τον μνημονεύς στους κεκοιμημένους». Τί είχε συμβή; Ο μπαρμπα-Γιάννης πήγε σε ένα μοναστήρι και τους βοηθούσε. Όταν θα πέθαινε, είπε στον ιερομόναχο που είχε την φροντίδα του κοιμητηρίου: «Αδελφέ, είμαι πολύ αμαρτωλός. Σε παρακαλώ κάθε μέρα να κάνης ένα “Τρισάγιο” στον τάφο μου». Πραγματικά κάθε απόγευμα αυτός πήγαινε στον τάφο του μπαρμπα-Γιάννη και έκανε “Τρισάγιο”. Μετά όμως από [//146] λίγο καιρό τον έβαλαν στο αρχονταρίκι. Άλλοτε θυμόταν να διαβάση το “Τρισάγιο”, άλλοτε όχι. Ένα βράδυ παρουσιάσθηκε ο μπαρμπα-Γιάννης στον ύπνο του και του είπε: «Σε παρακαλώ μη με ξεχνάς. Και αν δεν μπορής να μου κάνης “Τρισάγιο”, πήγαινε στον πατέρα Παῖσιο και πές του ότι πέθανα, γιατί με θυμάται κάθε ημέρα, αλλά με μνημονεύει σαν ζωντανό, για να μετανοήσω. Εγώ όμως τώρα δεν μπορώ να μετανοήσω».

Οι κεκοιμημένοι έχουν πιο πολλή ανάγκη προσευχής από τους ζώντες, γιατί στους ζώντες υπάρχει και ελπίδα μετανοίας. Και θέλει ο Θεός να υπάρχουν άνθρωποι να Τον παρακαλούν να βοηθήση τους κεκοιμημένους, αφού δεν έγινε ακόμη η τελική Κρίση. Στον πόλεμο ένας βαριά τραυματισμένος ζήτησε από έναν ιερέα νερό και εκείνος δεν του έδωσε. Αδιαφόρησε, ενώ είχε στο παγούρι του λίγο νερό. Ο τραυματίας σε λίγο πέθανε και ο ιερέας, μόλις συνειδητοποίησε το σφάλμα του, ήταν απαρηγόρητος. Τον μνημόνευε συνεχώς. Ήρθε στο Καλύβι και μου είπε τον πόνο του. Ο καημένος είχε πολλή θυσία, αλλά δεν κατάλαβε πώς το έκανε αυτό. Το επέτρεψε ο Θεός, πήρε δηλαδή για λίγο την Χάρη Του, επειδή ο τραυματίας είχε πολλή ανάγκη από προσευχή. Αν ο ιερέας του έδινε νερό, θα τον ξεχνούσε, ενώ τώρα τον πείραζε η συνείδηση και προσευχόταν συνέχεια γι' αυτόν.

Η ανακούφιση των κεκοιμημένων

– Γέροντα, ποιά είναι η βοήθεια που δέχονται οι κεκοιμημένοι με την προσευχή μας;

⁹⁹ Έτσι ονομάζεται ο 118ος Ψαλμός, ο οποίος αρχίζει με την φράση «Μακάριοι οι άμωμοι εν οδώ».

– Να σου πω ένα παράδειγμα: Αν μια μέρα με έβρισκες στο υπόγειο και έλεγες στην Γερόντισσα: «κρίμα [//147] είναι· δεν τον βάζουμε στον επάνω όροφο, ώστε, όσο ζήση, να βλέπη τον ήλιο;», τί λές, δεν θα το έκανε η Γερόντισσα;

– Σίγουρα θα το έκανε, Γέροντα.

– Έ, λοιπόν, αν θα το έκανε αυτό η Γερόντισσα, ο Θεός δεν θα χαρίση στους κεκοιμημένους την ανακούφιση που Του ζητάμε; Δεν θα τους μεταφέρει σε καλύτερη φυλακή ή ακόμη και σε διαμέρισμα;

Από νέος γνώριζα μια γριούλα η οποία, αντίθετα με την κόρη της που ήταν πολύ ελεήμων, αυτή ήταν πολύ τσιγγούνα. Μόνο σ' εμένα δεν τσιγγουνευόταν, γιατί με αγαπούσε πολύ. Τρία χρόνια μετά τον θάνατό της – δεν είχε γίνει η εκταφή της – καθώς έλεγα την ευχή, μου συνέβη κάτι παράξενο. Αυτό που κατάλαβα ήταν ότι ένας νέος με φώναξε να πάμε να δούμε την γριούλα, επειδή με ζητούσε. Με πήρε και με πήγε στον τάφο της. Άνοιξε την πλάκα και είδα την γριούλα να φωνάζει: «Καλόγερε, σώσε με! Καλόγερε, σώσε με!». Ήταν μισολειωμένη και είχε μια αφόρητη δυσωδία. Την πόνεσα τόσο πολύ που την αγκάλιασα σφιχτά με πόνο και την ασπάσθηκα. Παρόλο που μύριζε πολύ άσχημα, δεν ήθελα να την αποχωρισθώ, εάν εκείνη δεν με αποχωριζόταν. Μεγάλη εντύπωση μου έκανε το γεγονός αυτό. Όταν υπάρχει αγάπη αληθινή με πόνο, ούτε σάπιες σάρκες σιχαίνεσαι, ούτε δυσωδία. Ενώ, όταν βλέπω κοσμική γυναίκα με κοσμικές ομορφιές και αρώματα, αηδιάζω εσωτερικά, αυτήν την γριούλα, επειδή την πόνεσα, δεν ήθελα να την αποχωρισθώ παρ' όλη την δυσωδία. Παράξενα πράγματα στην πνευματική ζωή! Είχε ανάγκη από πολλή προσευχή, γι' αυτό οικονόμησε ο Θεός να την δώ σ' αυτήν την κατάσταση. Μετά έκανα προσευχή για την ψυχή αυτή. Ύστερα από δύο μήνες [//148] είδα ότι βρέθηκα σε ένα χάσμα που ήταν σαν χωνί. Δυστυχώς εκεί μέσα βρίσκονταν πολλοί άνθρωποι, με άγρια μορφή, μαύροι, που ταλαιπωρούνταν φοβερά. Πιο πάνω, είδα την γριούλα επάνω σε ένα λευκό σύννεφο· φαινόταν μακριά, ήταν όμως κοντά. Ήταν σαν μικρό παιδί, με τα χαρακτηριστικά του δικού της προσώπου, και δίπλα της ένας Άγγελος – μάλλον ο Φύλακας Άγγελός της – της έτριβε το πρόσωπο και της το καθάριζε. Είχε γλυκειά μορφή. Την αγκάλιασα· ένιωσα μία αγαλλίαση, άλλο πράγμα!

Οι κεκοιμημένοι είναι υπόδοκοι· είναι σκλαβωμένοι. Καμμιά φορά, όταν θυμάμαι ένα πατριωτικό τραγούδι, το λέω αλληγορικά για τους κεκοιμημένους.

*«Λευτεριά, λευθέρωσέ μου, το αδύνατο κορμί,
Λευτεριά, για χάρισέ μου μια εναρμόνιο φωνή.
Δώσε φλόγα στην καρδιά μου που την μάραναν οι πόνοι,
νά σου ψάλω την χαρά μου σαν ανοίξεως αηδόνι.
Το τραγούδι ν' αντηχήση και βαθιά στην σκλάβα γή,
λίγο βάλσαμο να χύση μέσ' του δούλου την ψυχή».*

Αυτό το λέω και για μένα. Μήπως κι εμένα δεν με μάραναν οι πόνοι¹⁰⁰; Σκλαβωμένος είμαι σ' αυτήν την ζωή. Αλλά το «σκλάβα γή», που αναφέρεται στους ραγιάδες, το λέω για τους κεκοιμημένους που είναι σκλαβωμένοι και παρακαλώ τον Πολυεύσπλαγχο Θεό να χύση «λίγο βάλσαμο» μέσα στις ψυχές τους.

¹⁰⁰ Ειπώθηκε τον Δεκέμβριο του 1993.

[//149]

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 - Το Ψαλτήρι είναι κεραυνός για τον διάβολο

Οι Ψαλμοί του Δαβίδ είναι θεόπνευστοι

Γέροντα, μου κάνει εντύπωση πώς τα παιδιά καταλαβαίνουν το Ψαλτήρι και θέλουν να το διαβάσουν.

– Το Ψαλτήρι αναπαύει όλες τις ηλικίες. Τα παιδιά μάλιστα μπορεί να τα αναπαύη περισσότερο από ό,τι αναπαύει εσένα κι εμένα. Το Ψαλτήρι είναι θεόπνευστο, είναι γραμμένο με θείο φωτισμό, γι' αυτό έχει τόσο δυνατά, τόσο βαθιά νοήματα. Όλους τους θεολόγους και τους φιολόγους να μαζέψης, έναν Ψαλμό με τέτοια νοήματα δεν μπορούν να φτιάξουν. Κι αν φτιάξουν κάτι, θα είναι σαν ένα χάρτινο λουλούδι. Αγράμματος ήταν ο Δαβίδ, αλλά με τί βάθος έγραφε! Φαίνεται καθαρά ότι τον οδηγούσε το Πνεύμα του Θεού.

– Γέροντα, δεν προλαβαίνω να διαβάσω το Ψαλτήρι.

– Καλά είναι να εξοικονομής λίγη ώρα, για να το διαβάσης μέσα στην ημέρα. Κι αν δεν έχεις πολύ χρόνο, καλύτερα είναι να διαβάσης μισό Κάθισμα¹⁰¹ και να προσέχης τα νοήματα, παρά ολόκληρο και να βιάζεσαι. [//150] Αυτά τα νοήματα να τα έχεις μετά συνέχεια στον νού σου. Το Ψαλτήρι είναι προσευχή.

Μερικοί παρεξηγούν τον Προφήτη Δαβίδ και λένε ότι σε κάποιους Ψαλμούς καταριέται. Όταν όμως ο Δαβίδ λέει: «Εκλείποιεν αμαρτωλοί από της γης και άνομοι, ώστε μη υπάρχειν αυτούς»¹⁰², δεν εννοεί να εξολοθρευθούν οι αμαρτωλοί, αλλά να μετανοήσουν και να μην υπάρχουν αμαρτωλοί πάνω στην γή.

Εγώ, με το Ψαλτήρι νιώθω μια αγαλλίαση· είναι όλο προφητεία, όλο παρηγοριά. Σε μια δύσκολη κατάσταση, αν διαβάσης Ψαλτήρι, νιώθεις ανακούφιση, λύτρωση, σιγουριά ότι θα βοηθήση ο Θεός. «Σωτηρία, λέει, των δικαίων παρά Κυρίου, και υπερασπιστής αυτών εστιν εν καιρώ θλίψεως»¹⁰³.

Προσευχή με τις «περιπτώσεις» του Αγίου Αρσενίου¹⁰⁴

– Γέροντα, πώς ξεκινήσατε να προσεύχεσθε με το Ψαλτήρι χρησιμοποιώντας τις «περιπτώσεις» του Αγίου Αρσενίου;

– Ο Άγιος Αρσένιος, επειδή δεν εύρισκε στο Ευχολόγιο την ανάλογη ευχή για όλες τις περιπτώσεις που του ζητούσαν βοήθεια οι άνθρωποι, χρησιμοποιούσε και Ψαλμούς. Σε ένα τετράδιο είχε γράψει για ποιά περίπτωση χρησιμοποιούσε τον κάθε Ψαλμό. Όταν λοιπόν ήρθε το τετράδιο αυτό στα χέρια μου, άρχισα να διαβάζω το Ψαλτήρι, κάνοντας προσευχή για την περίπτωση κάθε Ψαλμού. Μου λέει ο λογισμός ότι στην προσευχή με το Ψαλτήρι πολύ βοηθάει και ο Άγιος Αρσένιος.

[//151] – Γέροντα, ο Άγιος Αρσένιος πρεσβεύει περισσότερο στον Θεό, επειδή βλέπει ότι προσευχόμαστε με τον τρόπο που προσευχόταν εκείνος;

¹⁰¹ Το Ψαλτήρι είναι χωρισμένο σε είκοσι ενότητες, οι οποίες ονομάζονται Καθίσματα.

¹⁰² Ψαλμ. 103, 35.

¹⁰³ Ψαλμ. 36, 39.

¹⁰⁴ Βλ. Παράρτημα σ. 249.

- Ναί, βέβαια. Ἐχω ὑπ' ὄψιν μου περιστατικά!
- Γέροντα, πώς να διαβάζω τους Ψαλμούς και να προσεύχωμαι για κάποιο συγκεκριμένο θέμα;
- Εσύ πώς τους διαβάζεις;
- Διαβάζω πρώτα την περίπτωση και μετά τον Ψαλμό.
- Όχι, στην αρχή πρέπει να κάνης μια καλή εισήγηση. Ο Ἅγιος Ἀρσένιος ἦταν Ἅγιος και ἐφθανε να διαβάση μόνον τον Ψαλμό. Εμείς να μην πούμε στην αρχή ένα «Ελέησόν με ο Θεός»¹⁰⁵; Καί, αφού διαβάσουμε τον Ψαλμό, να μην πούμε την Δοξολογία; Να μην κάνουμε και μερικές μετάνοιες; Πρώτα λοιπόν να λές τον 50ο Ψαλμό και να ζητάς ταπεινά το ἔλεος του Θεού. Ἐπειτα να λές το τροπάριο: «Υπό την σὴν ευσπλαγχνίαν καταφεύγομεν, Θεοτόκε» και το Απολυτίκιον του Αγίου Ἀρσενίου, για να επικαλεσθῇς την βοήθεια της Παναγίας και του Αγίου. Μετά να διαβάξης την περίπτωση του Ψαλμού και στην συνέχεια τον Ψαλμό. Στο τέλος να λές: «Δόξα Πατρί... και νύν...», το «Ἀλληλούϊα, Ἀλληλούϊα, Ἀλληλούϊα, Δόξα σοι ο Θεός» τρεις φορές, και στο τέλος την Δοξολογία ως ευχαριστία στον Χριστό και το «Ἀξιόν ἐστιν» ως ευχαριστία στην Παναγία. Να κάνης και ὅσες μετάνοιες μπορείς.
- Μερικές φορές, Γέροντα, προσπαθῶ να βρῶ αν ο Ψαλμός ἔχη σχέση με την περίπτωση για την οποία τον χρησιμοποιούσε ο Ἅγιος.
- Οι περιπτώσεις λίγο-πολύ ἔχουν σχέση με το νόημα του Ψαλμού. Τον Ἅγιο Ἀρσένιο ὁμως τον ἐνδιέφερε [\[/152\]](#) κυρίως να προσευχηθῇ και ὄχι αν το περιεχόμενο του Ψαλμού ἦταν σχετικό με την περίπτωση για την οποία προσευχόταν.
- Μπορώ, Γέροντα, να διαβάζω πολλές περιπτώσεις αιτημάτων και μετά να διαβάζω ὅλους μαζί τους ἀντίστοιχους Ψαλμούς;
- Αν διαβάξης πολλές περιπτώσεις μαζί, θα τις ξεχνάς. Καλύτερα να διαβάξης κάθε περίπτωση πριν ἀπὸ τον Ψαλμό, για να κεντρίζεται ἡ καρδιά. Όταν προσεύχεται κανείς για ένα συγκεκριμένο θέμα, αὐτό βοηθάει πιο πολύ στην καρδιακή προσευχή.
- Γέροντα, στην Ακολουθία δυσκολεύομαι να παρακολουθήσω το Ψαλτήρι¹⁰⁶.
- Μπορείς να βλέπης στο κελλί σου τις περιπτώσεις των Ψαλμών που θα διαβασθῶν στην Ακολουθία καί, όταν ακούς τους Ψαλμούς, να εὐχесαι γι' αυτές. Αν δεν θυμάσαι τις περιπτώσεις, τότε να λές: «Θεέ μου, βοήθησε την περίπτωση στην οποία αναφέρεται ο Ψαλμός» και να κάνης ευχή.

Να πιάνουμε και άλλες περιπτώσεις

- Γέροντα, όταν μετά την διακονία πηγαίνω στο κελλί μου, συνήθως κάνω ευχή για διάφορες περιπτώσεις. Μήπως θα με βοηθούσε να διαβάζω και κάποιους Ψαλμούς με την ἀντίστοιχη περίπτωση;
- Αν θέλεις, δοκίμασε· θα σε βοηθήση. Να διαβάξης πρώτα την περίπτωση του Ψαλμού, ὕστερα να κάνης [\[/153\]](#) ευχή για το συγκεκριμένο θέμα και μετά να διαβάξης τον Ψαλμό. Το Ψαλτήρι πολύ βοηθάει για την καρδιακή προσευχή· θα το καταλάβης

¹⁰⁵ Τον 50ο Ψαλμό.

¹⁰⁶ Σύμφωνα με το Τυπικό της Εκκλησίας ἀναγινώσκεται στον Εσπερινό ένα Κάθισμα του Ψαλτηρίου και στον Ὁρθρο δύο Καθίσματα. Ἐτσι μέσα στην εβδομάδα ολοκληρώνεται ἡ ἀνάγνωση ὅλου του Ψαλτηρίου.

αργότερα και μόνη σου. Εγώ, αφού διαβάσω την περίπτωση, κάνω καρδιακή προσευχή και δεν πιάνω μόνον ένα θέμα αλλά πολλά. Ξεκινώντας δηλαδή από τις «περιπτώσεις» του Αγίου Αρσενίου πηγαίνω και σε άλλα θέματα. Όλες τις περιπτώσεις τις πιάνω και πνευματικά και υλικά. Για τον 1ο Ψαλμό, τον οποίο διάβαζε ο Άγιος Αρσένιος, για να καρποφορήσουν τα δένδρα ή τα αμπέλια που φύτευαν, πρώτα λέω: «Ό,τι φυτεύεται, να πιάση». Και μετά εύχομαι και για κάθε ξεκίνημα, για κάθε αρχή. Λέω: «Τα παιδάκια που γεννιούνται, να είναι αγιασμένα, να κάνουν προκοπή. Κάθε λόγος πνευματικός που σπέρνεται και ό,τι πνευματικό αρχίζει, να καρποφορή». Στον 105ο Ψαλμό που είναι για τον θείο φωτισμό, εύχομαι και για τους τυφλούς· στον 122ο Ψαλμό που είναι για τους τυφλούς, εύχομαι και να φωτίση ο Θεός όλον τον κόσμο. Ο καθένας ξεκινώντας από την περίπτωση που αναφέρει ο Άγιος Αρσένιος μπορεί να βρη και άλλες περιπτώσεις και να προσευχηθή. Κι εσύ, εάν θέλεις να ανοίξης δουλειά πνευματική, να πάρεις με την σειρά το Ψαλτήρι και όλες τις «περιπτώσεις» του Αγίου Αρσενίου να τις ερμηνεύεις και πνευματικά και να κάνεις καρδιακή προσευχή. Μπορείς, παίρνοντας μια περίπτωση του Αγίου Αρσενίου, να μου πής και για τί άλλο θα προσευχόσουν;

– Πριν από λίγο καιρό, Γέροντα, είχα πρόβλημα με τα αυτιά μου και διάβαζα τον 95ο Ψαλμό που διάβαζε ο Άγιος Αρσένιος για να δώση ο Θεός την ακοή στους κωφούς. Προσευχόμουν όμως και για όλους τους κωφούς [\[//154\]](#) και για τα παιδιά να ακούν τους γονείς τους, και για τους υποτακτικούς να κάνουν υπακοή.

– Βλέπεις, επειδή αυτήν την περίπτωση την έζησες και πόνεσες, εύκολα μπόρεσες να σκεφθής και τους άλλους πονεμένους. Να προσπαθήσης να πονάς όλον τον κόσμο και χωρίς να ζής τις δύσκολες καταστάσεις που περνούν. Έτσι σιγά-σιγά θα πονάς όλους τους ανθρώπους από μακριά και θα κάνεις γι' αυτούς καρδιακή προσευχή· θα πονάη η καρδιά και από τον πόνο θα βγαίνη η προσευχή.

– Γέροντα, όταν διαβάζω την περίπτωση ενός Ψαλμού και προσπαθώ να σκεφθώ και άλλες σχετικές περιπτώσεις, καθυστερώ.

– Δεν χρειάζεται να σκεφθής τί περίπτωση θα βρής. Αυτές οι περιπτώσεις ξεπετάγονται μέσα από την καρδιά σε κλάσματα δευτερολέπτου. Εγώ βοηθιέμαι στο θέμα αυτό, γιατί έχω υπ' όψιν μου τον πόνο του κόσμου, την κατάσταση στην οποία βρίσκεται, και πονώ. Κάθε φορά ανάλογα με τις καταστάσεις βρίσκω και άλλα και άλλα. Από την περίπτωση ενός Ψαλμού πηγαίνω σε ένα γνωστό πρόσωπο και μετά σε όλους τους αγνώστους που έχουν το ίδιο πρόβλημα. Αλλά κι εσείς να μη ζητε αδιάφορα, να σκέφτεσθε πόσο υποφέρει ο κόσμος, για να προσεύχεσθε καρδιακά. Το θέμα είναι να δουλέψη η καρδιά.

Προσευχή με το Ψαλτήρι

Θέλει πολλή προσευχή σήμερα. Η μόνη λύση η προσευχή είναι· αλλιώς δεν γίνεται. Πάντως το Ψαλτήρι πολύ βοηθάει. Είναι κεραυνός για τον διάβολο. Πόση παρηγοριά βρίσκω με το Ψαλτήρι! Το χώρισα [\[//155\]](#) σε τρία μέρη¹⁰⁷. Κάθε μέρα διαβάζω και ένα μέρος. Σε τρεις μέρες το τελειώνω και μετά το αρχίζω πάλι από την αρχή.

¹⁰⁷ Πρώτο μέρος: 1ος Ψαλμός έως τον 54ο. Δεύτερο μέρος: 55ος έως τον 100ο. Τρίτο μέρος: 101ος έως τον 150ο.

Διαβάζω την περίπτωση του Ψαλμού και κάνω καρδιακή προσευχή για την περίπτωση αυτήν και για όσους πάσχουν σωματικά και ψυχικά. Μετά διαβάζω τον Ψαλμό και στο τέλος κάθε Ψαλμού λέω: «Ο Θεός, ανάπαυσον τους κοιμηθέντας δούλους σου». Αυτήν την μιάμιση ώρα που διαβάζω το Ψαλτήρι την βλέπω σαν την πιο θετική βοήθεια προς τον κόσμο. Τον χειμώνα που υπέφερα πολύ από την κήλη, όρθιος το διάβαζα. Από τα μάτια μου έτρεχαν δάκρυα από τους ανυπόφορους πόνους. Με το ένα χέρι συμμάζευα την κήλη και με το άλλο κρατούσα το Ψαλτήρι. Χτυπούσα τον διάβολο με το πυροβόλο. Την ημέρα τον χτυπούσα με το Ψαλτήρι, το βράδυ με την ευχή. Λύσσαξε ο διάβολος. Αυτό το σακάτεμα με την κήλη ήταν δαιμονικό χτύπημα. Αλλά και ο Θεός το παραχώρησε, για να δη τί θα κάνω.

– Γέροντα, δυσκολεύομαι να διαβάζω όρθια το Ψαλτήρι, χωρίς να στηρίζωμαι κάπου.

– Θα κάνω και για σάς «υποστυλώματα» για τον «ναό του Αγίου Πνεύματος»¹⁰⁸ της καθεμιάς· θα κάνω και για σάς ακουμπιστήρια. Επάνω σε ένα ξύλο καρφώνω ένα οριζόντιο σανίδι σε σχήμα ταύ. Σ' αυτό ακουμπώ και διαβάζω το Ψαλτήρι. Έχω ένα ακουμπιστήρι μέσα στο κελλί και ένα έξω.

– Γέροντα, μερικές φορές, όταν είμαι κουρασμένη και διαβάζω το Ψαλτήρι, αν και από την κούραση δεν [\[//156\]](#) καταλαβαίνω τίποτε, βιάζω τον εαυτό μου να σταθώ όρθια και νιώθω ότι αυτό με βοηθάει. Μου λέει όμως ο λογισμός ότι αυτή η προσευχή δεν έχει αξία.

– Μπορεί να μην καταλαβαίνεις τί διαβάζεις, αλλά έχει αξία, γιατί, παρόλο που είσαι κουρασμένη, βιάζεις όμως τον εαυτό σου και στέκεσαι μπροστά στον Χριστό. Να μην ξεχνάς ότι και ο κόπος συμπεριλαμβάνεται στην προσευχή.

¹⁰⁸ Ο Γέροντας εννοεί το σώμα, το οποίο είναι «ναός του Αγίου Πνεύματος» (Βλ. Α' Κορ. 6, 19).

[//157]

ΠΕΜΠΤΟ ΜΕΡΟΣ - ΕΥΧΗ ΚΑΙ ΝΗΨΗ

«Επαναλαμβάνουμε πολλές φορές
τό γλυκύτατο όνομα του Χριστού,
όχι γιατί ο Χριστός δεν ακούει
μέ μια φορά που θα Τον επικαλεσθούμε,
αλλά για να ενωθή ο νούς μας μαζί Του».

[//158]

[//159]

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 - Η δύναμη της ευχής

«Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού, ελέησόν με»

Γέροντα, πώς να λέω την ευχή;

– Καλύτερα να την λές ολόκληρη: «Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού, ελέησόν με», γιατί η ευχή περιέχει όλο το δόγμα της Πίστεως¹⁰⁹. Αν δυσκολεύεσαι να την πής ολόκληρη, ας λές: «Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με».

– Διάβασα, Γέροντα, ότι η προσευχή πρέπει να απευθύνεται και στα τρία Πρόσωπα της Αγίας Τριάδος¹¹⁰. Με το «Κύριε Ιησού Χριστέ» όμως δεν απευθυνόμαστε μόνο στον Χριστό;

[//160] – Τον Χριστό, δηλαδή τον Υιό, δεν απέστειλε ο Πατήρ στον κόσμο, για να σώση τον κόσμο; Ο Χριστός δεν θυσιάστηκε και σταυρώθηκε για μάς; Ο Χριστός δεν θα κρίνη τον κόσμο; Στον Χριστό λοιπόν θα απευθυνθούμε, αφού σ' Αυτόν στήριξε ο Θεός την σωτηρία του κόσμου.

– Είναι σωστό, Γέροντα, αντί να λέω: «Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με», να λέω: «Κύριε Ιησού Χριστέ, φώτισέ με» ή «συγχώρεσέ με» ή «σκέπασέ με»;

– Καλύτερα να λές την ευχή όπως είναι. Το «ελέησόν με» τα έχει όλα μέσα· σημαίνει και «σώσον» και «φώτισον», αναφέρεται και στις σωματικές ανάγκες και στην απαλλαγή από τα πάθη κ.λπ. Αλλά, αν κάποια στιγμή νιώσης την ανάγκη να πής: «Κύριε Ιησού Χριστέ, φώτισέ με» ή «συγχώρεσέ με», μπορείς να το κάνης.

– Γέροντα, μετά το «ελέησόν με» πρέπει να λέω πάντοτε «τήν αμαρτωλήν»;

– Μπορείς να το πής λίγες φορές στην αρχή και μετά δεν χρειάζεται να το λές· φθάνει να έχης συναίσθηση της αμαρτωλότητός σου.

¹⁰⁹ Τα λόγια της ευχής φανερώνουν το ορθό δόγμα της πίστεώς μας. Το «Κύριε» φανερώνει την θεία φύση του Χριστού. Το «Ιησού» φανερώνει την ανθρώπινη φύση Του. Το «Χριστέ» φανερώνει και τις δύο φύσεις. Το «Υιέ του Θεού» φανερώνει ότι οι δύο φύσεις του Χριστού είναι ασύγχυτες και ύστερα από την ένωσή τους. (Βλ. Αωνύμου τινός Αγίου, Λόγος θαυμάσιος περί των λόγων της θείας προσευχής, Φιλοκαλία των Ιερών Νηπτικών, εκδ. «Αστήρ», Αθήναι 1976, τόμος Ε', σ. 65-66).

¹¹⁰ Βλ. Αωνύμου Ησυχαστού, Νηπτική Θεωρία, εκ χειρογράφου της Ιεράς Μονής Ξενοφώντος Αγίου Όρους, εκδ. «Ορθόδοξος Κυψέλη», Θεσσαλονίκη 1979, σ. 97-99.

– Γέροντα, μου είναι πιο εύκολο να κάνω κομποσχοίνι στην Παναγία ή στους Αγίους παρά να λέω την ευχή. Είναι φυσικό να συμβαίνει αυτό;

– Άλλο το ένα, άλλο το άλλο. Η ευχή έχει άλλο νόημα· με την ευχή συνδέεται κανείς με τον Χριστό, ενώνεται ο νούς του με τον Θεό. Αλλά πρέπει ο νούς να είναι στην ευχή· αυτό είναι το μυστικό. Όταν κάνουμε πολλά κομποσχοίνια στον έναν ή στον άλλον Άγιο, καλό είναι και αυτό, αλλά δεν βοηθάει στην αδιάλειπτη προσευχή. Να συνηθίσεις να λές περισσότερο την ευχή, για να κινείται ο νούς πολλές φορές στο «Κύριε Ιησού Χριστέ», και έτσι θα βρίσκεσαι φυσιολογικά στην αδιάλειπτη προσευχή, η οποία περιορίζεται συνήθως στο «Κύριε [\[//161\]](#) Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού, ελέησόν με», το οποίο πρέπει να λέμε «εν όλη τη καρδιά και εν όλη τη ψυχή και εν όλη τη διανοία»¹¹¹. Άλλο είναι όταν θέλουμε να παρακαλέσουμε έναν Άγιο για να επέμβη, να βοηθήσει σε κάποιο πρόβλημα. Αυτό το λέω από δική μου πείρα, πώς βοηθιέμαι εγώ· δεν ξέρω εάν βοηθάει και άλλους.

Το πάν είναι να στραφούμε στην ευχή, για να ενωθούμε με τον Θεό. Μόνον αυτό αξίζει, γιατί ο άνθρωπος με το Πνεύμα του Θεού συγγενεύει, και με το πνεύμα ενώνεται με τον Θεό κατά έναν ιερό τρόπο δια της προσευχής. Επαναλαμβάνουμε δηλαδή πολλές φορές το γλυκύτατο όνομα του Χριστού, όχι γιατί ο Χριστός δεν ακούει με μια φορά που θα Τον επικαλεσθούμε, αλλά για να ενωθή ο νούς μας μαζί Του, αφού ο Χριστός είναι για μας το πάν και σ' Αυτόν θα καταλήξουμε.

Η ευχή: Το φοβερό όπλο κατά του διαβόλου

– Γέροντα, αισθάνομαι αδύναμη να αντιμετωπίσω οποιονδήποτε πειρασμό και δυσκολία.

– Δεν λές την ευχή; Όπως τα καράβια που κινδυνεύουν εκπέμπουν S.O.S., έτσι κι εσύ να λές συνεχώς: «Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού, ελέησόν με», και θα λαμβάνεις βοήθεια.

Εμένα, μια φορά, ο πειρασμός θα με έρριχνε στον γκρεμό, αν δεν έλεγα την ευχή· η ευχή με έσωσε. Όταν ήμουν στην Ιερά Μονή Στομίου, ένα βράδυ είχα πάει σε μια σπηλιά που βρισκόταν σε ένα επικίνδυνο και απότομο μέρος. Ήταν πολύ μικρή· μόλις που χωρούσα καθιστός. Είχα βάλει μερικές πέτρες έξω από το άνοιγμά [\[//162\]](#) της, γιατί κάτω ήταν γκρεμός. Όλη την νύχτα έλεγα την ευχή. Τα χαράματα, μέσα στην ησυχία, ακούστηκε ξαφνικά ένα τρομακτικό «κικιρίκου» και ένα δυνατό χτύπημα φτερών ακριβώς δίπλα μου. Ξαφνιαστήκα. «Κύριε Ιησού Χριστέ», φώναξα και πετάχτηκα έξω. Λίγο έλειψε να πέσω στον γκρεμό. Αμέσως όμως κατάλαβα ότι ήταν ο πειρασμός και συνέχισα την ευχή, ενώ τα αυτιά μου βούιζαν από τον θόρυβο.

– Γέροντα, όταν κανείς λέει την ευχή μόνο με το στόμα, χωρίς να συμμετέχει ο νούς, αυτό βοηθάει;

– Βοηθάει και αυτό. Δεν διώχνει βέβαια τον εχθρό, αλλά, με τις ριπές που του ρίχνει, τον καθηλώνει εκεί που βρίσκεται.

Η ευχή έχει μεγάλη δύναμη· είναι φοβερό όπλο κατά του διαβόλου. Είναι σαν να πυροβολής τον διάβολο με σφαίρες πνευματικές και δεν μπορεί να πλησιάσει. Μια

¹¹¹ Βλ. Ματθ. 22, 37· Μάρκ. 12, 30· Λουκ. 10, 27.

φορά ένας δόκιμος μοναχός¹¹², που έμενε στην Σκήτη της Αγίας Ἀννης, έλεγε την ευχή, και ο διάβολος τον κορόιδευε και του έκανε συνέχεια «μμμ...». Ὑστερα άκουσε τον διάβολο να φωνάζει: «Στην Σκήτη της Γριάς¹¹³ δεν μ' αφήνουν οι καλόγεροι να πλησιάσω».

– Γέροντα, όταν έχω πονηρούς ή βλάσφημους λογισμούς και προσπαθώ να λέω την ευχή, μπορεί να επισύρω την οργή του Θεού;

– Όχι. Το ταγκαλάκι από την κακία του σπέρνει πονηρούς λογισμούς, αλλά εσύ να το αξιοποιήs για εργάτη στην αδιάλειπτη προσευχή. Να του λές: «καλά που μου έφερες αυτούς τους λογισμούς, γιατί είχα ξεχάσει τον Θεό», και να λές την ευχή. Το ταγκαλάκι, όταν δη [//163] ότι σου κάνει καλό, θα υποχωρήσει μόνο του, γιατί δεν το συμφέρει να γίνεται αυτό αφορμή, για να προσεύχεσαι εσύ. Όταν υποχωρήσει και δεν θα σε πειράζει πλέον, εσύ θα έχης αποκτήσει την αδιάλειπτη προσευχή.

Πάντως ο διάβολος, χωρίς να το θέλη, κάνει τελικά μεγάλο καλό· γι' αυτό και ο Θεός τον ανέχεται. Όταν ήμουν στην Σκήτη Ιβήρων¹¹⁴, μια νύχτα τα ταγκαλάκια πήγαν να με σκοτώσουν με μια πλάκα! Το απόγευμα είχε περάσει από το Καλύβι ένας ταλαιπωρημένος άνθρωπος. Του έδωσα ό,τι χρήματα είχα και έφυγε. Την νύχτα ακούω να χτυπούν την πόρτα. Σκέφθηκα ότι αυτός θα νόμιζε πώς έχω και άλλα χρήματα και ξαναήρθε. «Ποιός είναι;», φωνάζω. Τίποτε. Ακούω μετά χτυπήματα στην άλλη πόρτα. Ανάβω ένα κερί, για να φέξω. «Ποιός είναι;», ξαναφωνάζω. Τίποτε. Σε λίγο ακούω χτυπήματα πάνω στο ταβάνι. «Έ, τώρα συνεννοηθήκαμε!», λέω. Και αρχίζει ένας θόρυβος! Γονάτισα και έλεγα συνέχεια την ευχή. Ξαφνικά, πετάνε μια πλάκα από επάνω «μπάμ!». Έσπασε το σανίδι από το ταβάνι και βγήκε η μισή πλάκα ακριβώς επάνω από το κεφάλι μου με την μύτη προς τα κάτω. «Κατάλαβα, είπα, έτσι θα πάμε όλη την νύχτα!». Κάναμε αγρυπνία μετά. Εγώ με την ευχή και τα ταγκαλάκια με τα χτυπήματα πάνω στην στέγη... Όμορφες αγρυπνίες ήταν αυτές!

Ευχή σημαίνει πόλεμος κατά του ταγκαλακιού. Θα πολεμάη επομένως και το ταγκαλάκι αμυνόμενο. Αφοπλισμένα είναι τα ταγκαλάκια, μόνον όταν τα πολεμάη κανείς με λεβεντιά που έχει μέσα ταπεινοφροσύνη, και όχι με εγωιστική παλληκαριά.

[//164]

Για την κάθαρση της καρδιάς χρειάζεται ευχή και αγώνας

– Γέροντα, πώς καθαρίζει η καρδιά;

– Με την ταπείνωση, την ανεξικακία, την θυσία, την ανιδιοτέλεια, την εξαγόρευση, την άσκηση, την προσευχή, και προπαντός με την ευχή, καθαρίζει η καρδιά. Η ευχή πετάει όλη την σαβούρα που έχει η καρδιά.

– Μπορεί, Γέροντα, μόνο με την ευχή να καθαρίσει η καρδιά;

– Όχι, δεν γίνεται η κάθαρση μόνο με την ευχή, αν παράλληλα δεν υπάρχει ταπείνωση και δεν γίνεται ο ανάλογος αγώνας. Αν προσεύχεσαι και δεν προσπαθήs να τηρήσης και τα άλλα που είπα, τότε χαμένος κόπος. Ή, αν τηρήs εκείνα και παραμελής την προσευχή, πάλι χαμένος κόπος. Αγινίζεσαι και συγχρόνως

¹¹² Πρόκειται για τον ίδιο τον Γέροντα Παΐσιο.

¹¹³ Εννοεί την Σκήτη της Αγίας Ἀννης.

¹¹⁴ Κατά τα έτη 1964-1967.

προσεύχεσαι, ζητάς την βοήθεια του Θεού με την προσευχή, και έτσι σιγά-σιγά καθαρίζει η καρδιά. Αγώνας και προσευχή πάνε μαζί.

[//165]

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 - Η εργασία της ευχής

Ευχή ψιθυριστά ή με τον νού

Γέροντα, πώς είναι καλύτερα να λέω την ευχή; Φωναχτά, ψιθυριστά ή με τον νού;

– Αν την λές φωναχτά, θα κουράζεσαι και γρήγορα θα αποκάμης. Γι' αυτό να την λές τότε ψιθυριστά και τότε με τον νού. Η ευχή με τον νού είναι το καλύτερο· επειδή όμως δεν μπορούν όλοι οι άνθρωποι να την λένε συνέχεια με τον νού, βοηθάει να την λή κανείς και ψιθυριστά, σαν μια προπαίδεια. Μπορείς να αρχίζης να την λές ψιθυριστά, να συνεχίζης με τον νού και ύστερα πάλι ψιθυριστά και πάλι με τον νού. Να κάνης αυτήν την εναλλαγή, μέχρι να καταλήξη η ευχή να γίνεται μόνο με τον νού, να γίνη δηλαδή νοερά, όπως και λέγεται «νοερά προσευχή». Τότε προσεύχεται κανείς με τον νού του και η καρδιά του σκιρτά, αγάλλεται· φθάνει στον θείο έρωτα, ζη ουράνιες καταστάσεις.

– Αυτό το διάστημα, Γέροντα, κάθε φορά που μπαίνω στο κελλί μου, έχω μετεωρισμό και βλάσφημους λογισμούς. Γιατί μου συμβαίνει αυτό;

– Ξέχασες, φαίνεται, την ευχή, και γι' αυτό ο πειρασμός [//166] έστησε την σκηνή του έξω από το κελλί σου. Προσπάθησε στις κενές ώρες που έχεις στο κελλί, να λές την ευχή ψιθυριστά, για να διώχνης τον μετεωρισμό και τους λογισμούς που υποβάλλει ο εχθρός. Η ψιθυριστή ευχή πολύ βοηθάει στις ώρες της επιθέσεως, γιατί εκείνη την στιγμή χρειάζεται προσοχή, για να γλυτώση κανείς από την εχθρική φάλαγγα.

– Γέροντα, συμφέρει, όταν μου έρχονται κακοί ή βλάσφημοι λογισμοί, να τους πολεμώ με αντιρρητικό πόλεμο¹¹⁵;

– Καλύτερα να τους πολεμάς με την ευχή παρά με αντιρρητικό πόλεμο. Όσο μπορείς, να μιλάς νοερώς με τον Χριστό δια της νοεράς προσευχής, και να μη συζητάς με τον νού σου «τούτο» ή «εκείνο». Να καλλιεργήσης την ευχή, η οποία αρχικά θα σε απαλλάξη από τους κακούς λογισμούς και στο τέλος θα γίνη ένα με την αναπνοή σου.

Όπου βρεθής να λές την ευχή

– Γέροντα, τί να προσέξω περισσότερο;

– Να στρωθής, να συμμαζευτής καί, όπου βρεθής, να λές την ευχή με τον νού και με την καρδιά σου, ζητώντας το έλεος του Καλού Θεού για τον εαυτό σου, για όλους τους ζώντες και για όλους τους κεκοιμημένους. Κι όταν κουράζεσαι από την ευχή, να ψάλλης δυνατά το αργό «Κύριε ελέησον» ή ένα τροπάριο.

– Συνήθως, Γέροντα, λέω την ευχή μόνο στον ναό.

– Όταν ο μοναχός αρκήται στο να λή την ευχή μόνο [//167] στον ναό, είναι σαν τους κοσμικούς που πηγαίνουν στην εκκλησία μόνον την Κυριακή. Γι' αυτό να μην

¹¹⁵ Αντιρρητικός πόλεμος σημαίνει να αντικρούη κανείς τους κακούς λογισμούς φέρνοντας αντίστοιχους καλούς.

περιορίζεσαι να λές την ευχή μόνο στον ναό· να την λές και στο διακόνημα και στο κελλί, και όταν ξαπλώνης για να ξεκουρασής, πάλι να λές την ευχή. Στο διακόνημα να προσέχης, να κινήσαι ήρεμα και συνετά, για να μη σου κλέβη το ταγκαλάκι τον νού από την ευχή.

Πάντα να έχης στο στόμα σου το γλυκύτατο όνομα του Ιησού, για να γλυκαίνεται η ψυχή σου. Μεγάλη υπόθεση να περνάς ολόκληρη την ημέρα με την ευχή. Αρχίζεις την ημέρα σου με την ευχή, στην συνέχεια κάνεις την εργασία σου λέγοντας την ευχή, και έτσι αγιάζεται ό,τι κάνεις, αγιάζονται και όσοι συμμετέχουν σε αυτό. Όταν λ.χ. μαγειρεύς και λές την ευχή, αγιάζεται το φαγητό που κάνεις, αγιάζονται και όσοι το τρώνε.

– Γέροντα, αυτόν τον καιρό αντιμετωπίζω συνέχεια πειρασμούς.

– Να αξιοποιής τον κάθε πειρασμό με το να καταφεύγης στον Χριστό ζητώντας την βοήθειά Του, και έτσι θα σου μένη κέρδος η αδιάλειπτη προσευχή.

Η αυτενέργητη ευχή

– Γέροντα, να μας λέγατε κάτι για την αυτενέργητη ευχή;

– Ο άνθρωπος που έχει την αυτενέργητη ευχή, δεν προσπαθεί να πη την ευχή, αλλά, χωρίς να καταβάλλη καμμιά προσπάθεια, η ευχή λέγεται μέσα του από μόνη της. Ακόμη και στον ύπνο λέει την ευχή καί, όταν ξυπνάη, συνεχίζει η ευχή. Γι' αυτό στην Αγία Γραφή [\[//168\]](#) στο Άσμα Ασμάτων λέει: «Εγώ καθεύδω και η καρδιά μου αγρυπνεί»¹¹⁶.

Στο Άγιον Όρος ήταν ένας εργάτης που δούλευε πολύ· δούλευε για τρεις εργάτες, και γι' αυτό οι Πατέρες του έδιναν διπλό μισθό. Ερχόταν καμμιά φορά και εκεί στο Καλύβι, στον «Τίμιο Σταυρό». Μια φορά που ήρθε του είπα: «Εκεί που δουλεύεις, να λές την ευχή, για να αγιάζεται και η δουλειά που κάνεις». Με άκουσε με απλότητα και συνήθισε να λέη την ευχή. Έρχεται μια μέρα και μου λέει: «Κοιμάμαι, και στον ύπνο μου λέω την ευχή. Και όταν ξυπνάω, συνεχίζει η ευχή. Νιώθω μέσα μου χαρά». «Άρχισε να γλυκοχαράζη», του λέω. Κοσμικός άνθρωπος και είχε φθάσει σε τέτοια κατάσταση!

– Γέροντα, ο άνθρωπος που έχει την αυτενέργητη ευχή, έχει καθαρισθή από τα πάθη;

– Έμ, τότε έχει φθάσει σε καλή κατάσταση.

– Πώς φθάνει, Γέροντα, κανείς στην αυτενέργητη ευχή;

– Όταν ο άνθρωπος συναισθάνεται την αμαρτωλότητά του και έχη συνέχεια κατά νού την αχαριστία του, τότε πιέζεται η ψυχή φιλότιμα και ζητάει ταπεινά το έλεος του Θεού. Και μετά, χωρίς να καταβάλλη προσπάθεια, αρχίζει η ευχή να λέγεται μόνη της· δουλεύει μέσα του η ευχή.

– Το αισθάνεται ως ανάγκη, Γέροντα;

– Όχι ως ανάγκη, αλλά του έχει γίνει συνήθεια πλέον. Του έχει μείνει η καλή συνήθεια της αδιαλείπτου προσευχής από την εργασία που έκανε.

[\[//169\]](#)

¹¹⁶ Άσμα Ασμ. 5, 2.

Η εξωτερική συνήθεια της ευχής

- Γέροντα, μπορεί κάποιος να λήη την ευχή συνέχεια ψιθυριστά;
- Μπορεί να του έχη γίνει εξωτερική συνήθεια και να την λήη ρυθμικά, όπως το ρολόι κάνει τίκ-τάκ, αλλά ο νούς του να μην είναι στον Θεό.
- Ωφελεί, Γέροντα, καθόλου αυτό;
- Αν κανείς έχη λίγη ταπείνωση και καταλαβαίνει ότι ο νούς του δεν είναι στον Θεό και ότι την ευχή την λέει μηχανικά, τότε ωφελείται λίγο. Αν όμως νομίζει ότι, επειδή λέει την ευχή, είναι προχωρημένος πνευματικά, τότε βλάπτεται.
- Γέροντα, αν κάποιος συνηθίση να λήη συνέχεια την ευχή, αυτό τον βοηθάει στον αγώνα του;
- Το θέμα είναι για ποιόν λόγο λέει την ευχή. Αν έχη γνωρίσει τον εαυτό του και αισθάνεται ως ανάγκη το έλεος του Θεού και το ζητάη συνέχεια λέγοντας την ευχή, βοηθιέται. Ή, αν δεν έχη γνωρίσει τον εαυτό του, αλλά καταλαβαίνει ότι είναι μπλεγμένος στα γρανάζια των παθών και καταφεύγει στον Θεό, και τότε ο Θεός θα τον βοηθήση στον αγώνα του και θα του μείνη και η συνήθεια να λήη την ευχή. Αν όμως λήη την ευχή μηχανικά, χωρίς συναίσθηση των αμαρτιών του, αυτό δεν μπορεί να βοηθήση στην απέκδυση του παλαιού ανθρώπου.
- Μπορεί, Γέροντα, να είναι και επικίνδυνο να επιδιώκη κανείς να συνηθίση να λήη την ευχή;
- Επικίνδυνο είναι, όταν κανείς εγκαταλείπη την παρακολούθηση του εαυτού του και ασχολήται με την ευχή σαν να είναι κάτι της μόδας. Αυτός μπορεί να αποκτήση την συνήθεια της ευχής, αλλά μέσα του θα [\[//170\] ζη](#) ο παλαιός άνθρωπος, και υπάρχει κίνδυνος να επακολουθήση πλάνη.
- Θυμάμαι, όταν ήμουν στο Σανατόριο, νοσηλευόταν εκεί ένας μοναχός που είχε συνηθίσει να λήη την ευχή. Έκλεινε τα μάτια του και έλεγε συνέχεια: «Κύριε Ιησού Χριστέ...», «Κύριε Ιησού Χριστέ...». Μία επισκέπτρια που τον είδε, άρχισε να σταυροκοπιέται. «Ω, είπε, κοντά σε άγιο βρισκόμαστε!». Μια μέρα όμως αυτός ο μοναχός μου είπε: «Τον τάδε και τον τάδε τους ήλεγξα. Έγραψα γράμμα και στον τάδε Δεσπότη και στον τάδε, να αλλάξουν μυαλά, κι εγώ θα είμαι στο πλευρό τους». «Για στάσου, βρέ αδελφέ, του λέω. Αγράμματος είσαι, φυματίωση έχεις, που στηρίζεσαι και μιλάς έτσι;». Και τί μου απαντά! «Ένας-δυό αν υπήρχαν σαν κι εμένα, θα είχε σωθή ο κόσμος!». Αν δεν ήταν καλά στο μυαλό, θα ήταν δικαιολογημένος· αλλά το μυαλό του ήταν εντάξει. Επειδή ζόριζε τον εαυτό του και έλεγε συνέχεια την ευχή, του έμεινε η συνήθεια και μετά κάθε λογισμός που του ερχόταν νόμιζε ότι ήταν από τον Θεό. Έτσι έφθασε στο σημείο να πιστεύη ότι σαν αυτόν δεν υπήρχε κανένας άλλος στον κόσμο!

Το κράτημα της αναπνοής για την συγκέντρωση του νού

- Γέροντα, πώς λέτε την ευχή με την εισπνοή και την εκπνοή;
- Είχα συνηθίσει να λέω την ευχή ολόκληρη· με την εισπνοή έλεγα «Κύριε, Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού» και με την εκπνοή «ελέησόν με, τον αμαρτωλόν». Ύστερα όμως από την εγχείρηση στους πνεύμονες, δεν έφθανε η αναπνοή μου να την λέω

ολόκληρη, και ἔλεγα με [//171] την εισπνοή «Κύριε, Ἰησοῦ Χριστέ» και με την εκπνοή «ελέησόν με».

– Γέροντα, σε τί βοηθάει το κράτημα της αναπνοῆς, όταν λέμε την ευχή;

– Το κράτημα της αναπνοῆς βοηθάει να συγκεντρωθῇ ο νούς στην ευχή, ὅπως στην σκοποβολή κρατᾶς κάπως την αναπνοή σου, για να πετύχης τον στόχο σου. Αυτό ὁμως πρέπει να γίνεται για λίγο στην αρχή, και μόνον όταν υπάρξη ἀνάγκη· όταν δηλαδή ο νούς εἶναι σκορπισμένος ἢ ἔχη πόλεμο λογισμῶν. Τότε ἔχει νόημα να κρατᾷ κανεῖς λίγο την αναπνοή του, ἀλλά και πάλι ὄχι συνέχεια, γιατί πιέζεται η καρδιά και παθαίνει βλάβη. Μερικοί σκύβουν το κεφάλι, κρατοῦν την αναπνοή και πονάει η καρδιά ὡς ὄργανο, ὁπότε παθαίνουν ζημιὰ και ἀναγκάζονται να σταματήσουν την ευχή. Ο Θεός ἄλλον πόνο ζητάει· ο πραγματικός καρδιακός πόνος ἔρχεται με την ταπεινή συντριβή της καρδιάς και ὄχι με το σαρκικό σφίξιμο της καρδιάς.

Ἡ ευχή να γίνεται με κόπο

– Γέροντα, προτιμῶ να κάθωμαι στο κελλί και να λέω την ευχή παρὰ να πηγαίνω στην διακονία.

– Βρέ, τί πάθαμε! Νιρβάνα¹¹⁷ θα κάνης; Ο Ορθόδοξος Μοναχισμός δεν εἶναι νιρβάνα. Κατάλαβες; Ο μοναχός δεν εἶναι τεμπέλης, να μη δουλεύη και να κάθεται να λήῃ μόνον την ευχή. Αν θέλῃ να κάθεται συνέχεια, θα εἶναι σαν αὐτούς που κάνουν γιόγκα για αυτοσυγκέντρωση. [//172] Ο μοναχός, και μάλιστα ο νέος, πρέπει να εἶναι σπύρτο, να ἔχη λεβεντιά, να τρέχῃ σε ὅ,τι του ζητάει η υπακοή.

– Και μετάνοιες, Γέροντα, δυσκολεύομαι να κάνω.

– Εντάξει τότε· μετάνοιες να μην κάνης, διακονία να μην κάνης, να κάθῃσαι και να λές την ευχή! Τί προκοπή θα κάνης μετὰ; Ο Αββᾶς Ἰσαάκ λέει ὅτι η προσευχή που γίνεται χωρίς σωματικό κόπο εἶναι ἔκτρωμα· δεν εἶναι προσευχή¹¹⁸.

– Γέροντα, δεν μπορῶ να σταθῶ πολλή ὥρα ὀρθια να κάνω κομποσχοίνι· ὕστερα ἀπὸ λίγο γονατίζω και λέω την ευχή γονατιστή.

– Κάνε πρώτα το δύσκολο καί, όταν κουρασθῇς, κάνε το πιο εύκολο. Αν δεν μπορῇς να σταθῇς ὀρθια, γονάτισε. Αν δεν μπορῇς γονατιστή, κάθησε. Κι αν δεν μπορῇς οὔτε καθιστή, ξάπλωσε και λέγε την ευχή. Ἀρκεῖ ο νούς σου να εἶναι στον Θεό. Αυτό το λέει και ο Αββᾶς Ἰσαάκ¹¹⁹.

– Γέροντα, γιατί οἱ Πατέρες λένε να κάθῃσαι σε σκαμνί, όταν λές την ευχή;

– Γιατί ἐννοεῖται ὅτι ἔχεις κάνει τον κανόνα σου, τις μετάνοιές σου κ.λπ., καί, ἐπειδὴ κουράστηκες, κάθῃσαι λίγο και λές την ευχή, για να μπορῇς να προσευχηθῇς και στην συνέχεια. Ὑστερα, στις Ακολουθίες και στο διακόνημά σου θα εἶσαι για αρκετό διάστημα ὀρθια, πράγμα που κουράζει. Αν στέκεσαι πάλι ὀρθια στο κελλί, για να προσευχηθῇς, θα ἀποκάμης. Γι' αὐτό κάθῃσαι λίγο και λές την ευχή. Οἱ Πατέρες

¹¹⁷ Ο Γέροντας ἐννοεῖ ὅτι η εργασία της ευχῆς ἀπαιτεῖ και σωματικό κόπο και ἀγώνα κατὰ των παθῶν. Δεν ἔχει καμμία σχέση με τις τεχνικές που χρησιμοποιοῦν οἱ ἀνατολικές θρησκείες, με σκοπὸ την κατ' αὐτούς λύτρωση, την ὁποία ὀνομάζουν «νιρβάνα».

¹¹⁸ Βλ. Αββᾶ Ἰσαάκ του Σύρου, *Οἱ Ασκητικοὶ Λόγοι*, Λόγος ΟC', σ. 261.

¹¹⁹ Βλ. ὁ.π. Λόγος ΚΗ', σ. 104· Λόγος ΚΘ', σ. 108· Λόγος ΝΗ', σ. 212.

όμως δεν εννοούν ότι, για να πούμε την ευχή, πρέπει να καθώμαστε. Το να καθήσης, για να πής την ευχή, ενώ μπορείς να [\[//173\]](#) σταθής όρθιος, δεν το θεωρώ σωστό· είναι τρα-λα-λά, άσχετα αν νομίζης ότι αισθάνεσαι κάποια γλυκύτητα. Ο Γερο-Αρσένιος ο Σπηλαιώτης¹²⁰ έλεγε: «Όταν λέω την ευχή όρθιος, πολλή ευωδία αισθάνομαι. Όταν λέω την ευχή καθιστός, λίγη ευωδία».

– Γέροντα, όταν κάνω μετάνοιες ή κάνω όρθια κομποσχοίνι, συγκεντρώνεται πιο εύκολα ο νούς μου· δηλαδή ο κόπος με συγκεντρώνει.

– Πηγαίνει ο νούς στην εργασία που κάνεις. Όπως, όταν πονάς, πάει εκεί ο νούς, γιατί ο πόνος τραβά τον νού, έτσι και όταν κάνης μετάνοιες, πάει ο νούς εκεί. Αλλά και πάλι, αν ο νούς σου ήταν καθαρά στον Χριστό, δεν θα θυμόσουν ούτε πόσες μετάνοιες έκανες.

Μετάνοια: ο πιο σίγουρος δρόμος για την ευχή

– Γέροντα, ο Άγιος Ιγνάτιος Μπριαντσιανίνωφ γράφει να λέμε την ευχή αργά και να κάνουμε αργά τις μετάνοιες¹²¹.

– Κάθε Άγιος λέει για την ευχή τον τρόπο με τον οποίο βοηθήθηκε ο ίδιος. Γι' αυτό πολλές φορές παρεξηγείται και η νοερά προσευχή. Οι Νηπτικοί Πατέρες¹²², με τα βιώματα που είχαν, βρίσκονταν σε συνεχή επαφή με τον Θεό και μπορούσαν, ακολουθώντας τον τρόπο που τους βοηθούσε περισσότερο, να προσεύχωνται σωστά. Αν όμως εγώ προσπαθώ να εφαρμόσω αυτά [\[//174\]](#) που γράφουν οι Πατέρες, π.χ. κλίση της κεφαλής στο στήθος, κράτημα της αναπνοής κ.λπ., μόνον και μόνο για να νιώσω ηδονή, αγαλλίαση, ή το κάνω από υπερηφάνεια, για να γίνω Νηπτικός Πατέρας, τότε δεν μπορώ να κάνω προκοπή.

– Γέροντα, βοηθούν τα διάφορα βιβλία που αναφέρονται στην νοερά προσευχή;

– Βοηθούν όσους έχουν ταπεινωση. Όσους όμως έχουν υπερηφάνεια και βάζουν στόχο σε τόσο διάστημα να φθάσουν σε μέτρα πνευματικά, να γίνουν Νηπτικοί Πατέρες, δεν τους βοηθούν. Ήρθαν μια μέρα κάποιοι στο Καλύβι και μου λένε: «Ήρθαμε να μας διδάξης την ευχή, γιατί είσαι από αυτούς που έχουν την νοερά προσευχή». «Να με σβήσετε εμένα από τον κατάλόγό σας, τους είπα. Εγώ τίποτα άλλο δεν κάνω, παρά μόνο ζητώ το έλεος του Θεού».

– Γέροντα, μερικά πρακτικά μέσα που αναφέρουν οι Πατέρες για την ευχή δεν βοηθούν;

– Όλα αυτά είναι βοηθητικά μέσα¹²³ για την συγκέντρωση του νού, και βοηθούν, μόνον όταν ο άνθρωπος βάλει μπροστά την ταπεινωση, την μετάνοια, την συντριβή. Αν όμως πάρω ένα σκαμνί, γείρω έτσι το κεφάλι στο στήθος και πω ότι θα

¹²⁰ Γέροντας Αρσένιος ο Σπηλαιώτης (1886-1983): Ασκητής των σπηλαίων της Μικράς Αγίας Άννης του Αγίου Όρους.

¹²¹ Βλ. Ιγνάτιος Μπριαντσιανίνωφ, *Υιέ μου, δός μοι σήν καρδίαν...*, εκδ. «Ορθόδοξος Κυψέλη», Θεσσαλονίκη 1978, σ. 178.

¹²² Νηπτικοί Πατέρες ονομάζονται οι Πατέρες της Εκκλησίας που εργάσθηκαν και edίδαξαν ειδικότερα την εργασία της νήψεως.

¹²³ Για την εφαρμογή κάποιας πρακτικής μεθόδου για την ευχή είναι απαραίτητη η παρακολούθηση από έμπειρο Πνευματικό.

αρχίσω να λέω την ευχή τόσες φορές όσες αναφέρει ο Προσκυνητής¹²⁴, χωρίς να έχω εργασθή στην μετάνοια, τότε θα μείνω μόνο σ' αυτά τα εξωτερικά και η εργασία που θα κάνω θα [\[//175\]](#) είναι εξωτερική. Το πολύ-πολύ να αποκτήσω μια εξωτερική συνήθεια να λέω την ευχή. Ενώ, αν καλλιεργήσω πρώτα την ταπείνωση, την μετάνοια, και πάρω μετά μερικά από αυτά που αναφέρουν οι Πατέρες, για να τα χρησιμοποιήσω ως βοηθητικά, τότε θα βοηθηθώ. Όποιος ξεκινάει έτσι για την εργασία της ευχής, δεν μπορεί να πλανηθή, ενώ ο άλλος τρόπος μπορεί να οδηγήσει και σε πλάνη.

– Μπορεί, Γέροντα, να αποκτήσει κανείς την ευχή, χωρίς να διαβάσει Νηπτικούς Πατέρες¹²⁵ και χωρίς να ακολουθήσει κάποιες μεθόδους;

– Και βέβαια μπορεί, αν απλά και ταπεινά λέη την ευχή. Γιατί μερικοί σκαλώνουν στις μεθόδους και μένουν εκεί δεν προχωρούν παραπέρα. Κάνουν δηλαδή την μέθοδο σκοπό, ενώ η μέθοδος είναι απλώς βοηθητικό μέσο.

– Γέροντα, να μας λέγατε πώς είναι το βύθισμα στην ευχή¹²⁶;

– Το γλυκό βύθισμα; Δεν ξεκινάει κανείς γι' αυτό.

– Ναί, Γέροντα, δεν ξεκινάει για να νιώσει αυτό, αλλά ποιός αγώνας πρέπει να προηγηθή;

– Βασικά να μην υπάρχει ιδιοτέλεια, να υπάρχει αρχοντιά, θυσία.

Ο πιο σίγουρος δρόμος είναι να καλλιεργήσει κανείς την ευχή με τον αρχοντικό τρόπο. Να σκέφτεται δηλαδή τις μεγάλες ευεργεσίες του Θεού και την δική του μεγάλη αχαριστία απέναντι στον Θεό. Τότε πιέζεται μόνη της [\[//176\]](#) η ψυχή ταπεινά από φιλότιμο και ζητάει το έλεος του Θεού με πόνο. Έτσι αυξάνει συνεχώς η ανάγκη για το έλεος του Θεού, και η ευχή γίνεται καρδιακή και φέρνει σιγά-σιγά στην ψυχή την γλυκύτητα της θείας παρηγοριάς στην αρχή, και αργότερα την θεία αγαλλίαση.

¹²⁴ Ο Γέροντας αναφέρεται στο βιβλίο «Οι περιπέτειες ενός προσκυνητού». Μετάφρασις από την ρωσική γλώσσα †Παντελεήμονος Καρανικόλα, Μητροπολίτου Κορίνθου, εκδ. «Αστέρος», Αθήνα 2006.

¹²⁵ Η πιο γνωστή συλλογή νηπτικών πατερικών κειμένων είναι η «Φιλοκαλία των Ιερών Νηπτικών», την οποία συνέταξαν, επιμελήθηκαν και εξέδωσαν το 1782 ο Άγιος Μακάριος Νοταράς (†1805) και ο Άγιος Νικόδημος ο Αγιορείτης (†1809).

¹²⁶ Για «τό βύθισμα στην ευχή» βλ. σ. 248.

[//177]

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 - Η εργασία του νού

Γέροντα, ο Ἅγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς γράφει ότι οι αρετές, επειδή συγγενεύουν με τις αρετές του Θεού, κάνουν τον άνθρωπο κατάλληλο να υποδεχθή τον Θεό, αλλά δεν τον ενώνουν μαζί Του. Η προσευχή όμως πραγματοποιεί την ένωση με τον Θεό¹²⁷. Τί εννοεί;

– Εδώ ο Ἅγιος εννοεί την καθαρά προσευχή.

– Γέροντα, τί είναι καθαρά προσευχή;

– Όταν υπάρχει πνευματική αρχοντιά, θυσία, συγγενεύει ο άνθρωπος με τον Θεό, έχει επαφή μαζί Του και ο νούς του είναι συνέχεια στον Θεό. Τότε, και να μην προσεύχεται, προσεύχεται. Όλη η ζωή του είναι προσευχή. Δεν σκέφτεται τίποτε άλλο· ό,τι και να κάνη, ο νούς του είναι συνέχεια εκεί, στον Θεό. Όπως ένα παιδάκι ορφανό που έχει μόνον την μάνα του και οι περιστάσεις το έφεραν να βρεθή για ένα διάστημα μακριά της, ό,τι κι αν κάνη, όπου κι αν βρεθή, έχει συνέχεια [//178] τον νού του στην μάνα του, έτσι και ο άνθρωπος που είναι εξόριστος εδώ πάνω στην γή, μακριά από τον Θεό Πατέρα του, όταν φθάση σ' αυτήν την κατάσταση, έχει συνέχεια τον νού του στον Θεό, στον Πατέρα του. Αυτό είναι καθαρά προσευχή.

– Γέροντα, πώς καθαρίζει ο νούς;

– Ο νούς, για να καθαρίση, πρέπει να είναι συνέχεια στον Θεό, να ενωθή με τον Θεό. Για να ενωθή με τον Θεό, χρειάζεται προσοχή, παρακολούθηση του εαυτού μας, προσευχή αδιάλειπτη. Όταν ενωθή ο νούς με τον Θεό, τότε ο άνθρωπος δεν σκέφτεται τίποτε άλλο εκτός από τον Θεό και είναι καθαρός ο νούς, γιατί δεν μπαίνουν παράσιτα μέσα. Έτσι, ο άνθρωπος περνά από το «κατ' εικόνα» και γίνεται «καθ' ομοίωσιν»¹²⁸. Γιατί αλλιώς είναι «κατ' εικόνα» μόνον. Ο νούς καλός είναι, αλλά, όταν τον νού τον έχουμε σε άλλη συχνότητα...

Η μεγάλη δύναμη του νού, ο οποίος τρέχει με ταχύτητα μεγαλύτερη του φωτός, πρέπει να αξιοποιηθή και να κατευθυνθή ολόκληρη προς τον Θεό, τον Δημιουργό του φωτός. Εάν αυτή η δύναμη είναι σκορπισμένη, πώς είναι δυνατόν να έχη δύναμη ο νούς; Καί, εάν δεν έχη δύναμη ο νούς του ανθρώπου, τότε ο άνθρωπος μένει μόνο με το μυαλό· κάνει εργασία εγκεφαλική και από εικόνα Θεού καταντάει εγκέφαλος, μηχανή. Σε μερικούς πάλι συμβαίνει το εξής: Επειδή δεν αξιοποιούν την δύναμη αυτήν του νού εις τα άνω, τους την αξιοποιεί, ή μάλλον την εκμεταλλεύεται, ο εχθρός προς τα κάτω· στην αρχή στα γήινα και μετά πιο κάτω, στην αμαρτία, για να τους ρίξη στην κόλαση. Όταν όμως κατορθώση ο νούς να ανέβη ψηλά, τότε [//179] και όλα τα πράγματα τα βλέπει από ψηλά με τα μάτια της ψυχής, με το θεϊκό μάτι, τον θείο φωτισμό. Όλα αυτά δυστυχώς μόνον θεωρητικά τα καταλαβαίνω, και θα προσπαθήσω να αγωνισθώ προς αυτήν την κατεύθυνση, έστω και εάν με βρη ο θάνατος εν οδοιπορία.

Εγρήγορση πνευματική

¹²⁷ Βλ. Αγ. Γρηγορίου του Παλαμά, *Περί προσευχής και καθαρότητος καρδιάς κεφάλαια τρία*, Φιλοκαλία των Ιερών Νηπτικών, εκδ. «Αστήρ», Αθήναι 1976, τόμος Δ', σ. 132.

¹²⁸ Βλ. Γέν. 1, 26.

– Γέροντα, τί είναι η νήψη¹²⁹;

– Νήψη είναι η προσοχή στους λογισμούς, στις πράξεις, στις κινήσεις. Όταν την μία ημέρα προσέχης, παρακολουθής τον εαυτό σου και εξετάξης την συμπεριφορά σου, την επόμενη ημέρα θα είσαι προσεκτικώτερη κ.ο.κ. Όλη η βάση είναι η προσοχή. Γι' αυτό, βλέπεις, οι Ἅγιοι Πατέρες πόσο πρόσεχαν! Γιατί λέγονται Νηπτικοί Πατέρες; «Νηπτικοί Πατέρες» σημαίνει προσεκτικοί Πατέρες. Πρόσεχαν τον εαυτό τους και έκαναν εσωτερική εργασία. Παρακολουθούσαν τους λογισμούς τους και βρίσκονταν σε συνεχή εγρήγορση πνευματική.

– Γέροντα, ο Αββάς Ισαάκ λέει: «Η εργασία της ημέρας πρέπει να είναι σύμφωνη με την εργασία της νύχτας»¹³⁰. Τί εννοεί;

– Εννοεί ότι, όπως την νύχτα προσεύχεται κανείς και ο νούς του είναι στον Θεό, έτσι και την ημέρα να προσπαθή να μην ξεχνιέται και φεύγει ο νούς του από τον Θεό. Αν δεν προσέχης μέσα στην ημέρα, μαζεύεις σαβούρα, και άντε μετά να την πετάξης! Εύκολο είναι; [/180] Μία απροσεξία να κάνης, πόσο δυσκολεύεσαι την ώρα της προσευχής, όταν πάς να συγκεντρωθής!

Η προσοχή και η παρακολούθηση έχουν μεγάλη σημασία. Μπορεί κανείς να προσεύχεται ώρες, αλλά, αν δεν προσέχη και δεν παρακολουθή τον εαυτό του, δεν κάνει τίποτε. Όταν όμως η προσευχή συνοδεύεται με την παρακολούθηση, τότε χτυπάμε προς εκείνη την κατεύθυνση που μας χτυπάει περισσότερο ο εχθρός.

– Γιατί, Γέροντα, ο νούς μου είναι μονίμως σκορπισμένος και δεν μπορώ να τον μαζέψω;

– Τον έχεις αφήσει αχαλίνωτο όλα τα χρόνια και τώρα δεν μπορείς να τον κυβερνήσης. Χρειάζεται προσοχή, διότι ο νούς την μια στιγμή μπορεί να σε πάη στον Παράδεισο και την άλλη, εάν δεν προσέξης, να σε πάη στην κόλαση. Όσο μπορείς, να προσπαθής να συγκεντρώνης τον νού σου σε σκέψεις καλές, άγιες, που αγιάζουν τον άνθρωπο.

Το συμμάζεμα του νού

– Ο νούς μου, Γέροντα, τρέχει εδώ και εκεί.

– Όταν ήμουν μικρός, τα παιδιά έπιαναν σπουργίτια, τα έδεναν από το πόδι με μια κλωστή και αυτό το είχαν σαν παιχνίδι. Τα άφηναν λίγο και πετούσαν – τα καημένα νόμιζαν ότι ήταν ελεύθερα – και ύστερα μάζευαν το κουβάρι και τα σπουργίτια έρχονταν πίσω. Και ο δικός σου νούς μπορεί να τρέχη, αλλά, αν το κουβάρι το κρατά ο Χριστός, και να πετάξη λίγο, που θα πάη; θα μαζευτή πίσω στον Χριστό.

– Γέροντα, μόλις συγκεντρωθώ στην ευχή, σε κλάσματα δευτερολέπτου, ο νούς μου μπορεί να φθάση μέχρι την Αμερική. Πώς γίνεται αυτό;

[/181] – Πόσα χρήματα θέλεις για να πάς από εδώ στην Αμερική και να γυρίσης; Έχεις να πληρώσης τα ναύλα; Και βλέπεις, τώρα με τον νού φθάνεις αμέσως εκεί!

¹²⁹ Η λέξη «νήψη» προέρχεται από το ρήμα «νήφω», το οποίο σημαίνει «απέχω οίνου, δεν είμαι μεθυσμένος» και μεταφορικά «έχω πνευματική διαύγεια, σωφρονώ, ορθοφρονώ».

¹³⁰ Βλ. Αββά Ισαάκ του Σύρου, *Οι Ασκητικοί Λόγοι*, Λόγος ΚΘ', σ. 107.

Κοίταξε να συμμαζέψης τον νού σου, γιατί στο τέλος θα χρεωκοπήσης και θα μου «κλείσης» τον συνεταιρισμό¹³¹, επειδή δεν θα έχω να πληρώσω τα χρέη σου. Να λές την ευχή με την καρδιά, ταπεινά, για να μη σε κλέβη το ταγκαλάκι με την συζήτηση των λογισμών. Πολύ θα σε βοηθήση σ' αυτήν την προσπάθεια να σκέφτεσαι τον θάνατο. Αν σκεφτής: «Ο Θεός μου έδωσε διορία αυτήν την ώρα, για να προετοιμασθώ και να με πάρη», δεν μπορεί να σταθή κανένας λογισμός. Όταν μπαίνει ο θάνατος στην μέση, ο νούς κάθεται στην μέση και δεν φεύγει στις άκρες και στην άκρη του κόσμου.

– Γέροντα, στενοχωριέμαι που φεύγει ο νούς μου την ώρα της προσευχής.

– Εγώ, όταν φεύγη ο νούς μου σε διάφορα θέματα – αν και θέλω να είναι πάντοτε κοντά στον Θεό –, λέω: «Θεέ μου, τέτοιος νούς τί δουλειά έχει κοντά Σου; Είναι αναίδεια να θέλω να βρίσκεται κοντά Σου!». Με έναν ταπεινό λογισμό έρχεται η Χάρις του Θεού και επανέρχεται ο νούς στον Θεό. Κι εσύ να λές: «Καλά κάνεις, Θεέ μου, που δεν με βοηθάς να συγκεντρωθώ ο νούς μου κοντά Σου, γιατί είμαι ελεεινή». Όταν το πιστέψης αυτό, ο Θεός θα σε βοηθήση αμέσως να συγκεντρωθής.

– Πολλές φορές, Γέροντα, όταν κάνω κομποσχοίνι, ενώ στην αρχή είμαι συγκεντρωμένη, έπειτα φεύγει ο νούς μου. Κάνω μια προσπάθεια, συγκεντρώνομαι, αλλά πάλι φεύγει.

[//182] – Σκέψου, τί κρίμα είναι να φθάνη στον θρόνο του Θεού η μισή προσευχή ή το ένα τρίτο, και η άλλη να χάνεται στον δρόμο! Επιμονή και υπομονή χρειάζεται. Όταν φεύγη ο νούς, να τον επαναφέρης. Πάλι έφυγε; Πάλι να τον επαναφέρης.

– Γιατί όμως, Γέροντα, δεν μπορώ εύκολα να συγκεντρωθώ;

– Γιατί είσαι ακόμη στο πρώτο στάδιο του αγώνος καί, αν γινόταν αυτό, θα ήταν αφύσικο· θα ήταν σαν να είχε γεννηθή ένα παιδί με δόντια. Ο νούς μοιάζει με ένα μικρό πουλαράκι, το οποίο στην αρχή τρέχει για λίγο πίσω από την μάνα του, αλλά αμέσως ξεχνιέται και τρέχει μακριά· παίζει, τρώει χορταράκια, δοκιμάζει ό,τι βρή, ώσπου σε μια στιγμή συνέρχεται και βλέπει ότι έχασε την μάνα του. Τρέχει τότε να την βρή, αλλά σε λίγο και πάλι ξεχνιέται. Όταν μεγαλώση λίγο, το πιάνουν και το δένουν πίσω από την μάνα του, και έτσι παραμένει κοντά της. Θέλω να πω ότι και ο νούς στις αρχές είναι φυσιολογικό να φεύγη την ώρα της προσευχής. Με την επιμονή όμως θα δεθώ από τον Θεό και δεν θα Τον αποχωρίζεται· θα θέλη να προσεύχεται συνεχώς. Ύστερα από αυτό, έρχεται μία τελεία νέκρα· κανένας λογισμός δεν πλησιάζει την ώρα της προσευχής και ο νούς μένει άδειος από λογισμούς¹³². Μετά και από αυτό το στάδιο έρχεται η θεωρία.

[//183]

¹³¹ Ο Γέροντας συχνά μιλούσε για «συνεργείο προσευχής» και «συνεταιρισμό» για θέματα προσευχής.

¹³² Κατάσταση πνευματική κατά την οποία ο άνθρωπος, όταν καθαρθή από τα πάθη, δεν έχει πλέον λογισμούς. Όπως γράφει ο Αββάς Ισαάκ, η ψυχή δέχεται την ειρήνη των λογισμών και από την ειρήνη των λογισμών ανυψώνεται στην καθαρότητα του νού. Από την καθαρότητα δε του νού ο άνθρωπος φθάνει να βλέπη τα μυστήρια του Θεού, φθάνει δηλαδή στην θεωρία. Έχει την αίσθηση του Θεού, απολαμβάνει τον Θεό. (Βλ. Αββά Ισαάκ του Σύρου, *Οι Ασκητικοί Λόγοι*, Λόγος Θ', σ. 38).

Να δώσουμε εργασία στον νού μας

– Γέροντα, επειδή ακόμη ζώ στον κόσμο, αν είναι ευλογημένο, να μου πείτε πώς θα προφυλαχθώ από τον περισπασμό του κόσμου.

– Σχετικά με αυτό το θέμα θα βρής στον Αββά Ισαάκ. Μελέτησε τις τέσσερις πρώτες σειρές του Α' Κεφαλαίου, με τις οποίες και να ασχοληθής. Λέει ο Άγιος: «Ο φόβος του Θεού είναι αρχή της αρετής, ο οποίος φόβος, ως λέγουσι, γεννάται από την πίστιν και σπείρεται εις την καρδίαν του ανθρώπου, όταν ο νούς αυτού, αφού αποχωρισθή από τον περισπασμόν του κόσμου και συνάξη τους συλλογισμούς αυτού τους περιπλανωμένους τήδε κακείσε, καταγίνεται εις την μελέτην της μελλούσης αποκαταστάσεως της ψυχής»¹³³. Είναι αλήθεια ότι για την πνευματική αυτήν εργασία χρειάζονται και οι κατάλληλες προϋποθέσεις, τις οποίες δεν έχεις προς το παρόν. Μία ανάλογη όμως πνευματική εργασία, που μπορείς να κάνης τώρα που βρίσκεσαι ακόμη στον κόσμο, είναι η εξής: Όταν ο νούς σου είναι αργός και δεν λήη την ευχή ή όταν θέλης να ξεκουρασθής λίγο από αυτή – διότι η ευχή είναι λιγάκι κουραστική στην αρχή, επειδή υπάρχουν ακόμη πάθη μέσα μας –, να προσπαθής να δίνης εργασία στον νού σου, για να μη βρίσκη ευκαιρία ο διάβολος να σπέρνη τα δικά του. Μία εργασία που μπορεί να δώση κανείς στον νού του, για να τον συμμαζέψη, είναι η μνήμη του θανάτου. Αλλά, επειδή εσείς οι γυναίκες αφορμή θέλετε, για να σάς πιάση η απελπισία, η λεγόμενη κακομοιριά, γι' αυτό καλύτερα είναι να ζής συνέχεια τα [\[//184\]](#) γεγονότα της Καινής Διαθήκης. Να αρχίζης από τον Ευαγγελισμό και να τελειώνης στην Σταύρωση, και ο νούς σου να περιστρέφεται γύρω από αυτά. Όταν κατορθώσης ο νούς σου να περιστρέφεται μόνο γύρω από αυτά τα θεία γεγονότα, τότε θα σου γίνη η εσωτερική αλλοίωση και αυτό θα είναι η ανάστασή σου.

– Γέροντα, με συγκινεί το απόστιχο: «Νυγείσης σου της πλευράς, Ζωοδότα, κρουνούς αφέσεως πάσιν εξέβλυσας ζωής και σωτηρίας»¹³⁴.

– Είναι να μη σε συγκινή; Όταν ο νούς είναι στον Σταυρό, στην «τετρωμένην πλευράν»¹³⁵ του Χριστού, στα καρφιά, στην χολή, στο όξος, και γενικά σε όσα έπαθε ο Χριστός για μάς, καρφώνεται εκεί και δεν γυρίζει. Τότε η ψυχή προσεύχεται απερίσπαστη στον Εσταυρωμένο Χριστό για τον εαυτό της και για όλες τις ψυχές ζώντων και κεκοιμημένων, για να τις ελεήσει ο Χριστός, ο Οποίος πληγώθηκε για όλους μας.

Ο νούς είναι ένα αναρχικό παιδί, ένα άτακτο και αδέσποτο παιδί, που θέλει να γυρίζη συνεχώς εδώ και εκεί και να αλητεύη. Από αυτόν όμως εξαρτάται η ζωή και η σωτηρία μας. Αν τον συμμαζέψουμε και τον παιδαγωγήσουμε, ησυχάζει, γίνεται καλό παιδί και νοικοκυρεύεται. Γι' αυτό, όσο μπορείτε, να μην αφήνετε τον νού σας να γυρίζη. Να τον εκπαιδεύσετε πνευματικά, να τον μάθετε να συχνάζη στο σπίτι του, στον Παράδεισο, κοντά στον Πατέρα του, τον Θεό.

[\[//185\]](#)

¹³³ Αββά Ισαάκ του Σύρου, *Οι Ασκητικοί Λόγοι*, Λόγος Α', σ. 1.

¹³⁴ Δεύτερον αναστάσιμον απόστιχον πλ. Α' ήχου, Σάββατον εσπέρας.

¹³⁵ Βλ. Τεσσαρακοστόν τέταρτον τροπάριον, δευτέρας Στάσεως Επιταφίου Θρήνου. «Ὡσπερ πελεκάν τετρωμένος την πλευράν σου, Λόγε».

Ἡ αἴσθησις τῆς παρουσίας τοῦ Θεοῦ

– Γέροντα, ὅταν κάνω μια διανοητική εργασία, δεν μπορώ να λέω την ευχή.

– Ὄταν την ὥρα που εργάζεσαι ἔχῃς τον νού σου στον Θεό, εἶναι σαν να λές την ευχή. Γιατί, και αν λές την ευχή και ο νούς σου δεν εἶναι στον Θεό, τί ὠφελεῖ; Καὶ ὅταν κουράζεται κανείς στην ευχή, αν φέρῃ στον νού του τον Χριστό ἢ την Παναγία, πάλι ευχή εἶναι.

– Γέροντα, μπορεί κανείς να διατηρή μέσα του την μνήμη του Θεοῦ, χωρίς να λήῃ την ευχή;

– Αν λήῃ με τον λογισμό του: «Πόσο μακριά βρίσκομαι ἀπὸ τον Θεό! Τί πρέπει να κάνω, για να πάω πιο κοντά Του;», ἀπὸ αὐτό ἐρχεται καὶ ἡ μνήμη του Θεοῦ, ἐρχεται καὶ ἡ ευχή. Να προσπαθήσῃς να αἰσθάνεσαι πάντοτε την παρουσία του Χριστοῦ, τῆς Παναγίας, των Ἀγίων, καὶ να κινήσαι σαν να εἶναι παρόντες. Γιατί πράγματι εἶναι παρόντες, ἄσχετα αν εμεῖς δεν τους βλέπουμε με τα σωματικά μάτια. Να τα ἀνάγῃς ὅλα στον Θεό καὶ να λές: «Ὁ Θεός με παρακολουθεῖ. Ἄραγε αὐτό που κάνω τώρα εἶναι ἀρεστό στον Θεό; Τί να κάνω, για να Τον ευαρεστήσω; Τί πρέπει να ἀποφύγω, για να μην Τον στενοχωρήσω;». Σιγά-σιγά αὐτό θα γίνῃ κατάσταση μέσα σου. Θα σκέφτεσαι τον Θεό καὶ θα κάνῃς το πᾶν, για να Τον ευχαριστήσῃς. Ἐτσι ἀναπτύσσεται καὶ αὐξάνει ἡ ἀγάπη πρὸς τον Θεό, γλυκαίνεται ο νούς καὶ ἡ καρδιά, καὶ μένουν συνεχῶς στην ευχή χωρίς κόπο.

– Γέροντα, τί σημαίνει: «Μνήμη Θεοῦ, ὁρασις Θεοῦ»;

– Μνήμη Θεοῦ σημαίνει ὅτι ο νούς εἶναι στον Θεό, ζῇ ὁ ἄνθρωπος τον Θεό, ὁπότε βλέπει παντοῦ τον Θεό. Αὐτός που κατορθώνει να ἔχῃ συνέχεια τον νού του [\[//186\]](#) στον Θεό, αἰσθάνεται συνέχεια την παρουσία του Θεοῦ καὶ συγκλονίζεται ἀπὸ ευγνωμοσύνη, γιατί ὅλα τα βλέπει ὡς εὐλογία του Θεοῦ. Μια ματιά να ρίξῃ γύρω του, καταλαβαίνει ὅτι ὁ Θεός παρακολουθεῖ ὄχι μόνον τον ἄνθρωπο, ἀλλὰ καὶ ὅλο το σύμπαν, καὶ στις πιο μικρές καὶ ἀσήμαντες λεπτομέρειες. Ὅπου να κοιτάξῃ, βλέπει τα μεγαλεία του Θεοῦ. Ρίχνει μια ματιά στον οὐρανὸ καὶ ἀλλοιώνεται ἀπὸ την παρουσία του Θεοῦ. Ρίχνει μια ματιά στην γῆ, βλέπει τα πουλιά, τα δένδρα, καὶ βλέπει τον Θεό, τον Δημιουργό τους. Αὐτό εἶναι καὶ προσευχή, εἶναι καὶ μνήμη του Θεοῦ.

[//187]

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 - Η συνεργασία νού και καρδιάς

Όταν ο νούς πάη στην καρδιά, η προσευχή μας γίνεται καρδιακή

Πώς κατεβαίνει, Γέροντα, ο νούς στην καρδιά;

– Όταν πονάη η καρδιά, κατεβαίνει ο νούς στην καρδιά. Πώς πονάει η καρδιά; Όταν σκέφτωμαι τις ευεργεσίες του Θεού και την δική μου αχαριστία, η καρδιά κεντιέται, πονάει, και ο νούς πηγαίνει εκεί.

– Γέροντα, όταν έχω πονοκέφαλο, δεν μπορώ να προσευχηθώ.

– Αν πονάη το πόδι σου και εκείνη την στιγμή κόψης με το μαχαίρι το χέρι σου, ξεχνάς τον πόνο του ποδιού και σκέφτεσαι το χέρι. Έτσι και όταν έχης πονοκέφαλο και δεν μπορής να προσευχηθής, να σκέφτεσαι πρώτα τις αμαρτίες σου και ύστερα τον πόνο του κόσμου και θα πονά η καρδιά σου. Ο πόνος της καρδιάς θα εξουδετερώνη τον πονοκέφαλο και θα προσεύχεται καρδιακά για τον εαυτό σου και για όλον τον κόσμο.

– Γέροντα, τί βοηθάει να μη μετεωρίζεται ο νούς;

– Είναι δύσκολο να χαλιναγωγήση κανείς τον νού, ο οποίος τρέχει με ταχύτητα μεγαλύτερη από την ταχύτητα [//188] του φωτός. Πρέπει να τον πιάση «από το χεράκι» και να τον πάη κοντά στους πονεμένους, στους αρρώστους, στους εγκαταλελειμμένους, στους κεκοιμημένους. Τότε ο νούς, που τα βλέπει όλα αυτά, «χτυπάει» την καρδιά, η οποία, όσο σκληρή κι αν είναι, σπάζει, και η προσευχή γίνεται καρδιακή. Με δάκρυα παρακαλεί μετά ο άνθρωπος τον Θεό να επέμβη. Αν όμως κάποιος τα σκέφτεται όλα αυτά και δεν συμπάσχη και δεν τον συγκλονίση ούτε η δυστυχία του κόσμου ούτε η κόλαση των κεκοιμημένων που είναι υπόδικοι ούτε και η καταδίκη των ψυχών τους, φαίνεται ότι τα έχει όλα άφθονα και είναι χορτασμένος· υπερισχύει το σαρκικό φρόνημα και ο παλαιός άνθρωπος είναι πολύ δυνατός.

– Γέροντα, στην Ακολουθία πολλές φορές ο νούς μου δεν πηγαίνει στα ουράνια, αλλά στον πόνο των ανθρώπων.

– Αυτά ενωμένα είναι. Το θέμα δεν είναι να λήη κανείς απλώς την ευχή ούτε να έχη μόνον καθαρό τον νού του από λογισμούς, αλλά να δουλεύη το «μηχανάκι», να πονάη η καρδιά για το θέμα που εύχεται.

– Όταν, Γέροντα, μετά την διακονία μπαίνω στο κελλί, προσπαθώ να συμμαζέψω το μυαλό μου από τις διάφορες δουλειές και τις παραστάσεις, αλλά αισθάνομαι ένα σφίξιμο στο κεφάλι.

– «Να συμμαζέψω τον νού μου» να λές. Αλλά καλά είπες «νά συμμαζέψω το μυαλό», γιατί εσύ κάνεις προσευχή με το μυαλό. Αν η προσευχή γίνεται με το μυαλό, είναι φυσικό να ζορίζεται το μυαλό και να πονάη το κεφάλι. Αυτό το βλέπω και σε άλλους· πηγαίνουν να κάνουν εργασία πνευματική, διαβάζουν λ.χ. κάτι πνευματικό, και δεν χρησιμοποιούν τον νού αλλά το μυαλό και μετά πονάει το κεφάλι. Όπως και εκείνοι [//189] που πάνε να χρησιμοποιήσουν την καρδιά με έναν μηχανικό τρόπο¹³⁶, για να πούν την ευχή, και πονάει μετά η καρδιά. Όταν όμως θέλω να προσευχηθώ και πάω να συγκεντρωθώ, πρέπει ο νούς να πάη στον Χριστό. Τότε δεν φεύγει· δίνει

¹³⁶ Όπως για παράδειγμα με το κράτημα της αναπνοής.

αμέσως τηλεγράφημα και στην καρδιά και ενώνεται ο νούς με την καρδιά. Το άλλο είναι δουλειά με την λογική, γι' αυτό κουράζει. Γιατί λέω ότι πρέπει να κάνουμε δικό μας τον πόνο του άλλου; Πρέπει ο νούς να πάη στον πόνο του άλλου και τότε να προσευχηθῆς. Διαφορετικά είναι ένα ξερό πράγμα. Λές λ.χ. με το μυαλό σου ότι υπάρχουν άρρωστοι και πρέπει να προσευχηθῆς γι' αυτούς, αλλά δεν συμμετέχει ούτε ο νούς ούτε η καρδιά. Ενώ, βλέπεις, όταν πονάς κάπου, ο νούς σου πάει συνέχεια εκεί. Έτσι και σε αυτήν την περίπτωση, όταν κάνης δικό σου τον πόνο του άλλου, ο νούς σου δεν φεύγει από εκεί.

– Δεν μπορεί όμως, Γέροντα, να φύγει;

– Ναί, μπορεί να φύγει. Αυτό εξαρτάται από τον πόνο που ένιωσες. Όπως σε ένα σπίτι, όταν έχουν έναν άρρωστο που έκανε εγχείρηση από σκωληκοειδίτιδα, θα καθήσουν λίγο κοντά του, μπορεί και να τραγουδήσουν και να χορέψουν, και ύστερα θα πάνε στις δουλειές τους. Αν όμως έχουν έναν άρρωστο εγχειρισμένο από καρκίνο, ο πόνος είναι μεγάλος· δεν μπορούν να ξεχασθούν. Μόνον κάποιος που δεν καταλαβαίνει την σοβαρότητα της καταστάσεως, μπορεί και να ξεχασθῇ. Νά, εγώ, όταν ήμουν μικρός και είχα φέρει στο σπίτι την αδελφή μου άρρωστη βαριά, σχεδόν ετοιμοθάνατη, είχα μια φυσαρμόνικα και πήγα δίπλα και έπαιζα· δεν καταλάβαινα πόσο σοβαρή ήταν η κατάστασή της.

[//190] – Γέροντα, το μυαλό είναι το σάρκινο όργανο και ο νούς το πνευματικό;

– Ναί, όπως στο οινόπνευμα, το σπίρτο που έχει μέσα το οινόπνευμα, είναι που κάνει δουλειά, που ενεργεί, και όχι το νερό, έτσι και ο νούς είναι η σπιριτάδα του μυαλού, ό,τι καλύτερο έχει ο άνθρωπος.

– Δηλαδή, Γέροντα, όταν δεν δουλεύει η καρδιά, είναι γιατί δεν δουλεύει ο νούς;

– Βέβαια, ευλογημένη! Εκεί είναι όλη η δύναμη.

– Το μυαλό, Γέροντα, δεν βοηθάει καθόλου;

– Βοηθάει μέχρις ενός σημείου· να πῆς δηλαδή με την λογική ότι πρέπει ο νούς σου να πάη στον πόνο του άλλου. Μέχρις εκεί μόνον, και να αρχίση μετά να δουλεύει ο νούς. Να σκεφθῆς διάφορες περιπτώσεις πονεμένων, να πονέσης γι' αυτούς και να αρχίσης να προσεύχεσαι.

Η αγάπη του Θεού συμμαζεύει τον νού στην καρδιά

– Γέροντα, καμμιά φορά, όταν λέω την ευχή, για να μη φεύγει ο νούς μου, λέω: «Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού, σε αγαπώ».

– Πώς γίνεται να αγαπάς τον Χριστό και να φεύγει ο νούς σου, όταν λές την ευχή; Αν το πῆς καμμιά φορά, δεν πειράζει. Αλλά, αν το λές συνέχεια, αυτό είναι ψέμα. Να μην έχουμε άλλα στην καρδιά μας, άλλα στον νού μας και άλλα να λένε τα χείλη μας. Τότε ισχύει το «Ο λαός ούτος τοις χείλεσί με τιμά, η δε καρδιά αυτών πόρρω απέχει απ' εμού»¹³⁷.

[//191] – Γέροντα, γιατί λέω την ευχή χωρίς θέρμη;

– Επειδή σκορπίζεσαι στα έξω, η καρδιά σου είναι αλλού· λείπει το σκίρτημα, η αγάπη για τον Θεό, οπότε και η ευχή βγαίνει αποδυναμωμένη. Η αγάπη του Θεού συμμαζεύει τον νού στην καρδιά και μετά παλαβώνει ο άνθρωπος.

¹³⁷ Βλ. *Ησ.* 29, 13· *Ματθ.* 15, 8.

– Γέροντα, πώς κατορθώνει κανείς να έχει διαρκή πόθο προς τον Θεό και να λέη την ευχή καρδιακά;

– Αν έχει συνεχώς στον νού του τις ευεργεσίες του Θεού και την δική του αχαριστία, κεντιέται και παίρνει μπρός η καρδιά. Πιέζεται από μόνη της φιλότιμα η καρδιά και τον κυνηγάει μετά η ευχή. Γι' αυτό να έχεις πάντοτε φιλότιμους και ταπεινούς λογισμούς. Έτσι θα έρθη μέσα σου η Χάρις του Θεού, γιατί ο Κύριος στην καρδιά των ταπεινών κατοικεί¹³⁸, και τότε γλυκαίνεται η καρδιά, και η ευχή γίνεται καρδιακή.

– Τότε, Γέροντα, μπορεί να έρθη κακός λογισμός;

– Όχι, δεν μπορεί. Για να έρθη κακός λογισμός, πρέπει να σταματήσεις την ευχή. Αλλά, και να σταματήσεις να λές την ευχή με τον νού, αν την λέη η καρδιά, πάλι δεν μπορεί να έρθη, γιατί την λέει η καρδιά.

– Γέροντα, δώστε μου μια ευχή, για να συμμαζέψω τον νού μου.

– Εύχομαι να μαζευθή ο νούς σου στην καρδιά. Τί εννοούμε, όταν λέμε «καρδιά»; Η καρδιά δεν είναι στάμνα, που μέσα της θα βάλουμε τον νού· η καρδιά είναι αυτό που νιώθουμε. Επομένως, όταν λέμε «νά συμμαζευθή ο νούς μέσα στην καρδιά», εννοούμε να συμμαζευθή στην αγάπη, στην καλωσύνη, στην λαχτάρα, σε αυτό το σκίρτημα, σε αυτό το γλυκό πράγμα... Αφού ο Θεός [\[//192\]](#) είναι Αγάπη και η καρδιά έχει αγάπη, αν η καρδιά είναι εξαγνισμένη, τότε ο άνθρωπος έχει μέσα του τον Θεό. «Αγαπήσεις Κύριον τον Θεόν σου εν όλη τη καρδιά σου και εν όλη τη ψυχή σου και εν όλη τη διανοία σου...»¹³⁹. Να Τον αγαπήσης με όλο σου το είναι. Αν ο νούς γλυκαθή από την αγάπη και την καλωσύνη της καρδιάς, όταν θα λέη το «Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με», θα συγκλονίζεται ολόκληρος.

Όλη η βάση της πνευματικής ζωής είναι να καθαρίση ο άνθρωπος την καρδιά, ώστε να δεχθή τον Χριστό, και να χαλιναγωγήση τον νού, να τον γλυκάνη μέσα στην καρδιά. Αν ο νούς γλυκαθή μέσα στην καρδιά, δεν του κάνει καρδιά να φύγη, όπως το παιδάκι, όταν το αφήσης ελεύθερο μέσα σ' ένα ζαχαροπλαστείο, δεν θέλει να φύγη από εκεί.

¹³⁸ Πρβλ. Ησ. 66, 1-2.

¹³⁹ Ματθ. 22, 37. Βλ. και Μάρκ. 12, 30· Λουκ. 10, 27.

[//193]

ΕΚΤΟ ΜΕΡΟΣ - ΛΑΤΡΕΥΤΙΚΗ ΖΩΗ

«Και μόνον αν σκεφθή κανείς
ότι μπαίνοντας στον ναό του Θεού
μπαίνει στο σπίτι του Θεού
κι εκεί δέχεται την θεία Χάρη και αγιάζεται,
είναι αρκετό για να συγκλονισθή».

[//194]

[//195]

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 - Εκκλησιαστικές περιόδους

«Χριστός γεννάται»¹⁴⁰

Γέροντα, μετά την Αγρυπνία των Χριστουγέννων δεν κοιμόμαστε;

– Χριστούγεννα και να κοιμηθούμε! Η μητέρα μου έλεγε: «Απόψε μόνον οι Εβραίοι κοιμούνται». Βλέπεις, την νύχτα που γεννήθηκε ο Χριστός οι άρχοντες κοιμόνταν βαθιά, και οι ποιμένες «αγρυπλούσαν»¹⁴¹. Φύλαγαν τα πρόβατα την νύχτα παίζοντας την φλογέρα. Κατάλαβες; Οι ποιμένες που αγρυπνούσαν είδαν τον Χριστό.

– Πώς ήταν, Γέροντα, το σπήλαιο;

– Ήταν μια σπηλιά μέσα σε έναν βράχο και είχε μια φάτνη· τίποτε άλλο δεν είχε. Εκεί πήγαινε κανένας φτωχός και άφηνε τα ζώα του. Η Παναγία με τον Ιωσήφ, επειδή όλα τα χάνια ήταν γεμάτα και δεν είχαν που να μείνουν¹⁴², κατέληξαν σε αυτό το σπήλαιο. Εκεί [//196] ήταν το γαϊδουράκι και το βοϊδάκι, που με τα χνώτα τους ζέσταναν τον Χριστό! «Εγνώ βούς τον κτησάμενον και όνος την φάτνην του κυρίου αυτού»¹⁴³, δεν λέει ο Προφήτης Ησαΐας;

– Σε ένα τροπάριο, Γέροντα, λέει ότι η Υπεραγία Θεοτόκος βλέποντας τον νεογέννητο Χριστό, «χαίρουσα ομού και δακρύουσα» αναρωτιόταν: «Επιδώσω σοι μαζόν, τω τα σύμπαντα τρέφοντι, ή υμνήσω σε, ως Υιόν και Θεόν μου; ποίαν εύρω επί σοί προσηγορίαν;»¹⁴⁴.

– Αυτά είναι τα μυστήρια του Θεού, η πολύ μεγάλη συγκατάβαση του Θεού, την οποία δεν μπορούμε εμείς να συλλάβουμε!

– Γέροντα, πώς θα μπορέσουμε να ζήσουμε το γεγονός της Γεννήσεως, ότι δηλαδή ο Χριστός «Σήμερον γεννάται εκ Παρθένου»¹⁴⁵;

¹⁴⁰ Ειρμός και Καταβασία της α' ωδής του πρώτου κανόνος της εορτής των Χριστουγέννων.

¹⁴¹ Βλ. Λουκ. 2, 8.

¹⁴² Βλ. Λουκ. 2, 7.

¹⁴³ Ησ. 1, 3.

¹⁴⁴ Τρίτον στιχηρόν προσόμοιον Εσπερινού 24ης Δεκεμβρίου.

¹⁴⁵ Δοξαστικόν της Θ' Ωρας της εορτής των Χριστουγέννων.

– Για να ζήσουμε αυτά τα θεία γεγονότα, πρέπει ο νούς να είναι στα θεία νοήματα. Τότε αλλοιώνεται ο άνθρωπος. «Μέγα και παράδοξον θαύμα τετέλεσται σήμερον»¹⁴⁶, ψάλλουμε. Ἀμα ο νούς μας είναι εκεί, στο «παράδοξον», τότε θα ζήσουμε και το μεγάλο μυστήριο της Γεννήσεως του Χριστού.

Εγώ θα εύχωμαι η καρδιά σας να γίνη Αγία Φάτνη και το Πανάγιο Βρέφος της Βηθλεέμ να σάς δώση όλες τις ευλογίες Του.

[//197]

Η Αγία Τεσσαρακοστή: πορεία προς τον Γολγοθά

Καλή Σαρακοστή και καλό Τριήμερο¹⁴⁷. Πιστεύω αυτήν την Σαρακοστή να μην έχετε πολλές δουλειές και να συμμετάσχετε ψυχικά στο Πάθος του Κυρίου, δουλεύοντας περισσότερο πνευματικά. Από την στιγμή που αρχίζει το Τριώδιο¹⁴⁸, πρέπει να αρχίζη κανείς να οδεύη προς τον Γολγοθά. Καί, αν αξιοποιήση πνευματικά αυτήν την περίοδο, όταν πεθάνη, θα οδεύση η ψυχή του προς τα άνω, χωρίς να εμποδίζεται από «διόδια» και τελώνια¹⁴⁹. Κάθε χρόνο έρχονται αυτές οι άγιες ημέρες, αλλά και κάθε χρόνο μας φεύγει και ένας χρόνος· και αυτό είναι το θέμα. Τον αξιοποιήσαμε πνευματικά ή τον σπαταλήσαμε στα υλικά;

Μαζί με όλες τις άλλες κοσμικές αλλοιώσεις της εποχής μας, έχει χάσει την έννοιά του και το Τριήμερο, γιατί οι κοσμικοί κάθε εβδομάδα έχουν τριήμερο – Παρασκευή, Σάββατο, Κυριακή – με ζωή κοσμική. Ευτυχώς που διατηρείται και η πραγματική πνευματική έννοια του Τριημέρου στα μοναστήρια και σε λίγες χριστιανικές οικογένειες στον κόσμο, και έτσι κρατιέται ο κόσμος. Η πολλή προσευχή και η νηστεία που γίνεται κάθε χρόνο σ' αυτό το Τριήμερο, στην αρχή της Μεγάλης Τεσσαρακοστής, φρενάρει τον κόσμο από [//198] πολλά πνευματικά ολισθήματα, που γίνονται συνήθως στα κοσμικά τριήμερα.

– Γέροντα, ποιό είναι το νόημα του Τριημέρου;

– Το Τριήμερο της Σαρακοστής έχει περισσότερο το νόημα να συνηθίση κανείς στην νηστεία, στην εγκράτεια. Ὑστερα, όταν θα κάνη κάθε μέρα ενάτη¹⁵⁰, θα το θεωρή πανηγύρι. Στο Κοινόβιο μετά το Τριήμερο τρώγαμε μια σούπα νερόβραστη στις τέσσερις το απόγευμα και το θεωρούσαμε μεγάλη ευλογία. Μετά το Τριήμερο τί ευλογία να τρώμε κάθε μέρα!

Βοηθάει το Τριήμερο στην αρχή, για να νηστεύη κανείς όλη την Σαρακοστή. Αν όμως κάποιος δεν μπορή να κρατήση το Τριήμερο, ας φάη λίγο παξιμάδι το βράδυ ή

¹⁴⁶ Πρώτον στιχηρόν ιδιόμελον αποστίχων της εορτής των Χριστουγέννων.

¹⁴⁷ Τριήμερο: Τρεις ημέρες αποχή από τροφή και νερό· συνήθως γίνεται τις τρεις πρώτες ημέρες της Μεγάλης Τεσσαρακοστής.

¹⁴⁸ Τριώδιο: Εκκλησιαστική περίοδος που ξεκινάει την Κυριακή Τελώνου και Φαρισαίου και τελειώνει το Μέγα Σάββατο.

¹⁴⁹ Βλ. Γρηγορίου μοναχού, μαθητή Αγ. Βασιλείου του Νέου, *Ο τελωνισμός των ψυχών κατά την ώρα του θανάτου: Τα είκοσι τρία βασικά τελώνια*, Ι. Ησυχαστήριο Αγ. Αθανασίου του Μεγάλου και Αγ. Νεομαρτύρων Ακυλίνης, Κυράννης και Αργυρής, Γαλήνη Όσσης Λαγκαδά.

¹⁵⁰ Κάνω ενάτη: Τρώω νηστήσιμη τροφή μετά την ενάτη βυζαντινή ώρα, δηλαδή μετά τις 3 μ.μ.

ας κρατήση ἐνάτη. Εἶναι καλύτερα νὰ οικονομηθῇ, γιὰτί, ἀν ζαλίζεται καὶ δὲν μπορῇ νὰ κἀνῃ τίποτε ἀπὸ πνευματικά, τί πνευματικὸ κέρδος βγάζει μετὰ; Μία Καθαρά Τρίτη ὁ Γερο-Βαρλαάμ, ἀπὸ τὴν Καλύβη τῶν Οσίων Βαρλαάμ καὶ Ἰωάσαφ, πῆγε σὲ ἓνα Κελλί, ὅπου μόλις εἶχαν ἐγκατασταθῇ δύο γνωστοὶ τοῦ νέου μοναχοῦ. Χτυπάει τὴν πόρτα· τίποτε. Ἀνοίγει καὶ τοὺς βρίσκει καὶ τοὺς δύο ξαπλωμένους. «Τί γίνεται; λέει, ἄρρωστοι εἴστε;». «Κάνουμε Τριήμερο!», λένε. «Ἄντε σηκωθῆτε ἐπάνω, τοὺς λέει. Κάντε ἓνα τσάι, βάλτε δυο κουταλιές ζάχαρη, φάτε καὶ κανένα παξιμάδι, γιὰ νὰ πῆτε καμμιὰ ευχή, νὰ κάνετε κανένα κομποσχοίνι. Τριήμερο εἶναι αὐτό; Τί βγάζετε ἀπὸ αὐτό;».

– Γέροντα, πὼς θὰ μπορέσω τὴν Σαρακοστή νὰ αγωνισθῶ περισσότερο στὴν ἐγκράτεια;

– Οἱ κοσμικοὶ τώρα τὴν Σαρακοστή προσέχουν κατὰ [//199] κάποιον τρόπο τὴν ἐγκράτεια, ἐνῶ ἐμεῖς οἱ μοναχοὶ πάντα πρέπει νὰ προσέχουμε. Τὸ κυριώτερο ὅμως πρὸς τί πρέπει νὰ προσέξῃ κανεὶς εἶναι τὰ ψυχικὰ πάθη καὶ μετὰ τὰ σωματικά. Γιὰτί, ἀν δώσῃ προτεραιότητα στὴν σωματικὴ ἀσκήση καὶ δὲν κἀνῃ ἀγῶνα, γιὰ νὰ ξεριζωθοῦν τὰ ψυχικὰ πάθη, τίποτε δὲν κάνει. Πῆγε μία φορὰ σὲ ἓνα μοναστήρι ἓνας λαϊκὸς στὴν ἀρχὴ τῆς Σαρακοστῆς καὶ κάποιος μοναχὸς τοῦ φέρθηκε ἀπότομα, σκληρά. Εκείνος ὅμως ὁ καημένος εἶχε καλὸ λογισμό καὶ τὸν δικαιολόγησε. Ἦρθε μετὰ καὶ μοῦ εἶπε: «Δὲν τὸν παρεξηγῶ, Πάτερ· ἦταν, βλέπεις, ἀπὸ τὸ τριήμερο!». Ἀν τὸ τριήμερο πρὸς τί ἔκανε ἦταν πνευματικὸ, θὰ εἶχε μία γλυκύτητα πνευματικὴ καὶ θὰ μιλοῦσε στὸν ἄλλον με λίγη καλωσύνη. Ἀλλὰ αὐτὸς ζόριζε ἐγωιστικὰ τὸν εαυτό του νὰ κἀνῃ Τριήμερο, καὶ γι' αὐτὸ ὅλα τοῦ ἐφταιγαν.

– Γέροντα, τί νὰ σκέφτωμαι τὴν Σαρακοστή;

– Τὸ Πάθος, τὴν θυσία τοῦ Χριστοῦ νὰ σκέφτεσαι. Ἀν καὶ ἐμεῖς οἱ μοναχοὶ πρέπει συνέχεια νὰ ζοῦμε τὸ Πάθος τοῦ Χριστοῦ, γιὰτί μας βοηθοῦν σ' αὐτὸ κάθε μέρα τὰ διάφορα τροπάρια, ὅλες οἱ Ἀκολουθίες.

Τὴν Μεγάλῃ Τεσσαρακοστῇ μας δίνεται ἡ μεγαλύτερη ευκαιρία γιὰ νὰ αγωνισθούμε καὶ νὰ συμμετέχουμε ἐντονώτερα στὸ σωτήριο Πάθος τοῦ Κυρίου μας, με μετάνοια καὶ με μετάνοιες, με ἐκκοπή τῶν παθῶν καὶ με ἐλάττωση τῶν τροφῶν, ἀπὸ ἀγάπη πρὸς τὸν Χριστό.

Ἀς αξιοποιήσουμε, ὅσο μπορούμε, τὸ πνευματικὸ αὐτὸ στάδιο με τὶς πολλές προϋποθέσεις καὶ δυνατότητες πρὸς τί μας δίνονται, γιὰ νὰ πλησιάσουμε περισσότερο στὸν Ἐσταυρωμένο Χριστό, γιὰ νὰ βοηθηθούμε ἀπὸ Αὐτόν καὶ νὰ χαρούμε τὴν Ἀγία Ἀνάστασις ἀλλοιωμένοι πνευματικά, ἀφοῦ θὰ ἔχουμε ζήσει πνευματικώτερα τὴν Μεγάλῃ Σαρακοστή.

[//200] Εὐχομαι καλὴ δύναμη τὴν Μεγάλῃ Τεσσαρακοστῇ, γιὰ νὰ ἀνεβήτε στὸν Γολγοθὰ κοντὰ στὸν Χριστό, μαζί με τὴν Παναγία καὶ τὸν Προστάτη σας Ἅγιο Ἰωάννη τὸν Θεολόγο, καὶ νὰ συμμετάσχετε στὸ φρικτὸ Πάθος τοῦ Κυρίου μας. Ἀμήν.

«Προσκυνούμεν Σου τὰ πάθη, Χριστέ»¹⁵¹

– Γέροντα, πὼς θὰ ἀποκτήσω εὐλάβεια στὰ Πάθη τοῦ Χριστοῦ;

¹⁵¹ Δοξαστικὸν Θ' Ὁρας Μεγάλῃς Παρασκευῆς.

– Κατ' αρχάς να σκέφτεσαι την θυσία του Χριστού και την δική σου αχαριστία και αμαρτωλότητα. Ένα σχετικό πατερικό κείμενο θα σε βοηθήσει λίγο και αυτό. Αλλά αυτό που θα σε βοηθήσει περισσότερο, είναι το ίδιο το Πάθος, η θυσία του Κυρίου. Ο Χριστός δεν δίδαξε απλώς μερικά πράγματα, αλλά θυσιάστηκε για το ανθρώπινο γένος, βασανίστηκε, σταυρώθηκε, υπέμεινε τόσα.

– Ο σταυρικός θάνατος, Γέροντα, ήταν ατιμωτικός;

– Ναί, ο πιο ατιμωτικός. Είναι φοβερό! Όλοι οι Προφῆτες να προφητεύουν για τον Χριστό, και τελικά οι Εβραίοι να Τον δέρνουν, να Τον φτύνουν, να Τον εμπαίζουν, να Τον σταυρώνουν! Όλα αυτά συγκλονίζουν τον άνθρωπο, αν τα σκεφθῇ. Ακόμη και στον πιο αδιάφορο, αν ἔχη λίγη καλή διάθεση και τα σκεφθῇ, κινούν το ενδιαφέρον το πνευματικό.

– Γέροντα, το βράδυ της Μεγάλης Πέμπτης, μετά την Ακολουθία των Παθών, δεν μένω στον ναό.

– Κρίμα, κι εγώ νόμιζα ότι ἔχεις λίγη ευλάβεια! Καλά, δεν μένετε στον ναό το βράδυ της Μεγάλης Πέμπτης; [//201] Αφήνετε τον Εσταυρωμένο μόνον και πηγαίνετε στα κελλιά σας;

– Οι περισσότερες αδελφές, Γέροντα, μένουν στον ναό, αλλά εγώ, με τον λογισμό ότι είμαι εξωστρεφής και δεν θα μπορέσω να συγκεντρωθῶ, αγκυπνῶ στο κελλί μου.

– Αν είναι έτσι, καλά. Να ἔχης στο κελλί σου μία εικόνα της Σταυρώσεως και να λές: «Δόξα τη αγία σταυρώσει σου, Κύριε» και «Υπεραγία Θεοτόκε, προσκυνούμεν τα Πάθη του Υιού σου». Παράλληλα να κάνης και όσες μετάνοιες μπορείς. Αυτήν την ημέρα πρέπει να την ζήση κανείς. Εγώ την Μεγάλη Παρασκευή κλειδώνομαι, για να την ζήσω.

– Φέτος, Γέροντα, την Μεγάλη Παρασκευή δεν έφαγα τίποτε και το βράδυ στην Ακολουθία του Επιταφίου δεν μπορούσα να σταθῶ ὀρθια. Αν είχα την απαιτούμενη ευλάβεια στα Πάθη του Κυρίου, θα έφθανα σε αυτό το σημείο;

– Καλός ήταν και αυτός ο αγώνας. Τέτοια μέρα πώς να φάη κανείς; Αν κάποιος δεν αντέχη, θα πάρη λίγο παξιμάδι. Παλιά στα μοναστήρια μόνον κανέναν άρρωστο ή κανένα γεροντάκι θα έπαιρναν το βράδυ ένα τσάι με λίγο παξιμάδι. Μερικοί πίνουν ξίδι αυτήν την ημέρα, γιατί χολή και ξίδι έδωσαν οι Εβραίοι στον Χριστό επάνω στον Σταυρό¹⁵². Όταν πήγα στην Μονή Φιλοθέου, την πρώτη Μεγάλη Εβδομάδα δεν έφαγα τίποτε. Την Μεγάλη Παρασκευή, επειδή είχα ακούσει ότι κάποιος είχαν την συνήθεια να πίνουν ξίδι, ήπια κι εγώ. Ήταν όμως πολύ δυνατό, κι έπεσα κάτω λιπόθυμος.

[//202] – Γέροντα, γιατί την Μεγάλη Εβδομάδα μπορώ να κάνω τριήμερο, ενώ καθημερινά δυσκολεύομαι να εγκρατευθῶ;

– Την Μεγάλη Εβδομάδα είναι ο πόνος για το Πάθος του Χριστού. Αν πεθάνη, ας υποθέσουμε, ένα αγαπητό σου πρόσωπο, μπορείς να ἔχης τον νού σου για φαγητό; Τότε όχι μόνο να φάς δεν μπορείς, αλλά ούτε και νερό να πιῇς.

– Φέτος, Γέροντα, ψάλαμε τα Εγκώμια στιχολογώντας τον Αμώμο¹⁵³.

¹⁵² Βλ. Ματθ. 27, 34· Ιω. 19, 28-29.

¹⁵³ Κατά την αρχαία εκκλησιαστική τάξη τα Εγκώμια ψάλλονται «μετά του Αμώμου», δηλαδή πριν από κάθε τροπάριο των Εγκωμίων ψάλλεται και ένας στίχος του Αμώμου (118ου Ψαλμού).

– Τα άκουσα. Θέλω όμως να μου πείτε την αλήθεια: Όταν ψέλνατε, είχατε τον νού σας στον Χριστό, στον Επιτάφιο; Γιατί και η αδελφή που έλεγε τον στίχο του Αιώμου και οι αδελφές που έψαλλαν, ήταν σαν συνεπαρμένες! Από τί ήσασταν συνεπαρμένες; Επειδή λέγατε κάτι καινούργιο; Αυτό είναι τελείως κοσμικό. Το καταλαβαίνετε; Επιτάφιος θρήνος λέγονται τα Εγκώμια! Θρήνος είναι! Σε άλλα μπορεί να φύγει και λίγο ο νους, αλλά εδώ βασάνισαν τον Χριστό, Τον έδειραν, Τον έφτυσαν, Τον σταύρωσαν, και τώρα γίνεται η κηδεία. Αν ούτε και αυτήν την ημέρα δεν αισθάνεται μια ψυχή αυτά που ψάλλει, τότε τί να πώ;

– Γέροντα, στο Άγιον Όρος την Μεγάλη Παρασκευή χτυπούν πένθιμα οι καμπάνες;

– Χτυπούν καμπάνες, όταν βγαίνει ο Επιτάφιος.

– Χτυπούν, Γέροντα, και όλη την ημέρα;

– Ξέρω κι εγώ αν χτυπούν; Εγώ κοιτάζω να χτυπήσει η καρδιά!

[//203]

«Αναστάσεως ημέρα»

– Γέροντα, κάποια παιδιά με ρώτησαν γιατί βάφουμε κόκκινα αυγά.

– Τα παιδιά να μην τα αφήνετε να σκαλώνουν σε κάτι τέτοια, γιατί τα ενδιαφέροντά τους θα στρέφονται συνέχεια εκεί και δεν θα πηγαίνουν σε κάτι βαθύτερο. Πέστε τους μόνον ότι το κόκκινο αυγό, όπως είναι στρογγυλό, συμβολίζει την γη που βάφτηκε με το Αίμα του Χριστού και λυτρώθηκε όλος ο κόσμος από την αμαρτία.

– Γέροντα, μου κάνει εντύπωση το θάρρος των Μυροφόρων.

– Οι Μυροφόρες είχαν μεγάλη εμπιστοσύνη στον Χριστό, είχαν πνευματική κατάσταση, και γι' αυτό δεν υπολόγισαν τίποτε. Αν δεν είχαν πνευματική κατάσταση, θα έκαναν αυτό που έκαναν; Ξεκίνησαν χαράματα, ώρα που απαγορευόταν η κυκλοφορία, με αρώματα στα χέρια για τον Πανάγιο Τάφο του Χριστού, από αγάπη προς τον Χριστό. Γι' αυτό και αξιώθηκαν να ακούσουν από τον Άγγελο το χαρμόσυνο μήνυμα της Αναστάσεως.

– Γέροντα, πώς θα μπορέσουμε να ζήσουμε την χαρά της Αναστάσεως;

– Να καλλιεργήσουμε το χαροποιόν πένθος, για να έρθει η πραγματική χαρά. Αν ζήσουμε με ευλάβεια και κατάνυξη την Μεγάλη Εβδομάδα, θα ζήσουμε με πνευματική αγαλλίαση και θεία ευφροσύνη την Αγία Ανάσταση.

– Είναι, Γέροντα, φυσικό να μη νιώθω πολλή χαρά το βράδυ της Αναστάσεως;

– Ναί, είναι φυσικό, γιατί όλη την Μεγάλη Εβδομάδα [//204] ζούσαμε τα λυπηρά γεγονότα του Πάθους και ιδιαίτερα την προηγούμενη μέρα, που ήταν η Μεγάλη Παρασκευή. Επειδή το συναίσθημα της λύπης είναι βαθύτερο από το συναίσθημα της χαράς, δεν μπορούμε σε μια μέρα να ξεπεράσουμε αυτήν την ψυχική κατάσταση. Όχι ότι δεν χαίρεται η ψυχή την Ανάσταση, αλλά δεν χαίρεται τόσο, όσο το απαιτεί η λαμπρή αυτή ημέρα. Σιγά-σιγά όμως, κατά την Διακαινήσιμο Εβδομάδα, που είναι σαν μία ημέρα πασχαλινή, φεύγει ο πόνος της Μεγάλης Εβδομάδος και η ψυχή γεμίζει από την αναστάσιμη χαρά. Την δεύτερη ημέρα του Πάσχα αρχίζει να καταλαβαίνει κανείς την Ανάσταση.

– Γιατί, Γέροντα, σε μερικά μοναστήρια κάνουν λιτανεία την δεύτερη ή τρίτη ημέρα του Πάσχα;

– Για να σκορπίσουν την πασχαλινή χαρά.

– Χτυπούν, Γέροντα, και τις καμπάνες;

– Την Διακαινήσιμο Εβδομάδα χτυπούν όλα μαζί: καμπάνες, σήμαντρα, χειροσήμαντρα, και η καρδιά χτυπάει δυνατά ζώντας το «Αναστάσεως ημέρα»¹⁵⁴.

Εύχομαι να χαίρεσθε πάντοτε
μέ αγαλλίαση πνευματική,
μέ συνεχή πασχαλινή χαρά,
μέ εσωτερική γλυκειά αναστάτωση.

¹⁵⁴ Ειρμός και Καταβασία της α' ωδής του Αναστασίμου κανόνος, καθώς και Δοξαστικόν των Αίνων του Πάσχα.

[//205]

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 - Η κοινή προσευχή

Ο ιερός ναός είναι το σπίτι του Θεού

Πολλοί άνθρωποι, Γέροντα, δεν θεωρούν απαραίτητο τον εκκλησιασμό.

– Δεν μπαίνουν στο βαθύτερο νόημα οι άνθρωποι· κόβουν το καλώδιο, την επαφή με τον Θεό, και μετά δεν μπορούν να βοηθηθούν. Δυστυχώς οι περισσότεροι Χριστιανοί δεν ζουν μυστηριακά, γι' αυτό υπάρχει μια επίδραση δαιμονική.

Εγώ πάντοτε λέω στους λαϊκούς να εκκλησιάζονται, για να αγιάζονται. Και μόνον αν σκεφθής κανείς ότι μπαίνοντας στον ναό του Θεού μπαίνει στο σπίτι του Θεού κι εκεί δέχεται την θεία Χάρη και αγιάζεται, είναι αρκετό για να συγκλονισθεί. Μέσα στον ναό μας παρακολουθούν ο Χριστός, η Παναγία, οι Άγιοι, ζητούμε την βοήθειά τους, μπορούμε απλά να συνομιλούμε μαζί τους. Εκεί μας δίνεται η δυνατότητα να ζήσουμε τα Μυστήρια. Εκεί θυσιάζεται για μας ο Χριστός και μας δίνει το Σώμα και το Αίμα Του. Αυτό δεν πρέπει να μας συγκλονίζει;

– Γέροντα, τώρα με το πρόβλημα της υγείας μου δεν πηγαίνω στην εκκλησία και μου λείπει η Ακολουθία.

[//206] – Τώρα χρειάζεται να κάνης λίγη υπομονή. Εγώ, όταν ήμουν στον στρατό και ήμασταν στις επιχειρήσεις πάνω στα βουνά¹⁵⁵, επτά μήνες είχα να δώ εκκλησία. Μια μέρα με έστειλαν κάτω στην Ναύπακτο, για να φτιάξω κάτι ασυρμάτους και έπρεπε να γυρίσω αμέσως πίσω. Τακτοποίησα τους ασυρμάτους καί, καθώς επέστρεφα, πέρασα έξω από μία εκκλησία που ήταν πάνω στον δρόμο. Ήταν Μεγάλη Σαρακοστή και έψαλλαν τους Χαιρετισμούς. Πώς να μπώ μέσα; Είχα τους ασυρμάτους που δεν μπορούσα να τους αφήσω· δεν είχα και χρόνο. Κάθησα μόνον πέντε λεπτά έξω από την εκκλησία. Με έπιασε ένα παράπονο! Έκλαιγα σαν μικρό παιδί. «Θεέ μου, έλεγα, πώς κατήντησα! Από μικρός πήγαινα στην εκκλησία, πριν πάη ο νεωκόρος. Και τώρα επτά μήνες έκανα να δώ εκκλησία!».

– Γέροντα, όταν από την διακονία μου στο αρχονταρίκι πηγαίνω κατ' ευθείαν στην εκκλησία, δεν μπορώ να συγκεντρωθώ.

– Από το αρχονταρίκι πηγαίνεις στον ναό. Από τον ναό να πάς στον Ουρανό και μετά πιο εκεί, στον Θεό.

– Πώς γίνεται αυτό, Γέροντα; Σκέφτεται κανείς την δόξα του Θεού;

– Ο ναός είναι το σπίτι του Θεού εδώ στην γή. Το πραγματικό όμως σπίτι του Θεού είναι στον Παράδεισο, όπως και το δικό μας πραγματικό σπίτι είναι στον Παράδεισο.

[//207]

Η δύναμη της κοινής προσευχής

– Γέροντα, μερικές φορές νιώθω την ανάγκη να μείνω στο κελλί και να κάνω πνευματικά παρά να πάω στην Ακολουθία.

¹⁵⁵ Εννοεί τα Βαρδούσια όρη, τα οποία βρίσκονται στην περιοχή της ορεινής Ναυπακτίας.

– Αυτό που θα γίνη στην Ακολουθία, μπορεί να γίνη άλλη ώρα; Δεν μπορεί να γίνη. Ενώ αυτό που θα κάνης στο κελλί, μπορεί να γίνη και άλλη ώρα.

– Στην εκκλησία, Γέροντα, δεν νιώθω πάντα την αλλοίωση που νιώθω στο κελλί.

– Κοίταξε· η κατ' ιδίαν προσευχή είναι προετοιμασία για την κοινή. Η κοινή προσευχή από άποψη ποιότητας μπορεί να είναι κατώτερη από την κατ' ιδίαν, γιατί στον ναό δεν μπορείς να κινηθής ελεύθερα, όπως όταν είσαι μόνος. Από άποψη όμως ισχύος είναι ανώτερη, γιατί προσεύχονται όλοι μαζί, και άλλου η προσευχή έχει πιο πολλή δύναμη, άλλου πιο πολλή θερμότητα κ.λπ. Αυτές λοιπόν τις δύο-τρεις ώρες που γίνεται η Ακολουθία, πρέπει να είσαι κι εσύ εκεί στην εκκλησία, για να προσευχηθής μαζί με όλους. Τί είπε ο Χριστός; «Οπου είναι δύο ή τρεις συνηγμένοι εις το εμόν όνομα, εκεί ειμι εν μέσω αυτών»¹⁵⁶.

– Γέροντα, με αναπαύει πιο πολύ να μένω στο κελλί, επειδή στην Ακολουθία έχω περίσπαση.

– Η ανάπαυση που νιώθεις εκείνη την ώρα στο κελλί, δεν είναι πραγματική ανάπαυση. Αν κάνης τον αγώνα σου μέσα στην εκκλησία και προσπαθήσης να συγκεντρωθής και να λές την ευχή, τότε θα κάνης σωστή δουλειά και θα βρής την πραγματική ανάπαυση. Να κάνης μια προσπάθεια να ξεπεράσης τις δυσκολίες μέσα [//208] στις δυσκολίες· αυτό πολύ θα σε βοηθήση. Είναι σαν να εκπαιδεύεσαι στον στρατό με πραγματικές σφαίρες, πράγμα που σε κρατά σε εγρήγορση.

– Γέροντα, στην Ακολουθία ζορίζομαι, γιατί δεν μπορώ να λέω την ευχή και να παρακολουθώ συγχρόνως τις αναγνώσεις και τα ψαλτικά.

– Γιατί ζορίζεσαι; Βλέπω ότι έχεις αγωνία. Λές: «Θέλω να προχωρήσω στην νοερά προσευχή, θέλω να πλουτίσω...». Αυτό έχει μέσα κρυφό εγωισμό, υπερηφάνεια. Όχι ότι δεν αγωνίζεσαι· εγώ σου τα λέω και λίγο υπερβολικά. Έχεις καλή διάθεση και ο Χριστός θα σε βοηθήση. Στάσου σαν παιδάκι μπροστά στον Θεό και μη σκέφτεσαι τίποτε. Κινήσου απλά, και θα δής πόση Χάρη θα σου δώση ο Χριστός και η Παναγία. Μπαίνοντας στην εκκλησία να σκέφτεσαι πώς μπήκες μέσα στο καράβι, και άφησε τον εαυτό σου στα χέρια του Θεού να σε πάη όπου θέλει.

– Ο ύπνος, Γέροντα, με κλέβει στις Ακολουθίες και μερικές φορές δεν μπορώ να παρακολουθήσω καθόλου. Ύστερα μου λέει ο λογισμός: «Τί έγινε που πήγες στην Ακολουθία, αφού δεν προσευχήθηκες;».

– Και όταν νυστάζης, και όταν σε κλέβη ο ύπνος, το καράβι ταξιδεύει. Μέσα στο καράβι, άλλος χαζεύει, άλλος νυστάζει, άλλος κοιμάται, αλλά το καράβι προχωράει για τον προορισμό του. Εσύ να προσπαθής να μην κοιμάσαι.

– Γέροντα, αν ο νούς στην Ακολουθία δεν ασχοληθή με την προσευχή, είναι κουραστική η Ακολουθία.

– Ναι, γιατί τότε δεν τρέφεται ο άνθρωπος. Όταν ο νούς δεν είναι στα θεία νοήματα, η Ακολουθία είναι απλώς μία σωματική άσκηση, ένας κόπος για την αγάπη του Θεού. Πάντως, και αυτός που νυστάζει στην [//209] εκκλησία και αγωνίζεται να μην τον πάρη ο ύπνος, έχει μεγάλο μισθό. Μήπως δεν είχε κρεβάτι στο κελλί του, να πάη να κοιμηθή; Δυο κοσμικοί πήγαν στο Άγιον Όρος σε μια αγρυπνία. Κοιμήθηκαν

¹⁵⁶ Βλ. Ματθ. 18, 20.

πρώτα και κατέβηκαν στον ναό στους Αίνους¹⁵⁷. Ένας καλόγερος στο διπλανό στασίδι νύσταζε και αγωνιζόταν να μην κοιμηθή. Ο ένας από τους δύο κοσμικούς, όταν τον είδε, λέει στον διπλανό του: «Κοίτα, οι καλόγεροι κοιμούνται». Τότε ο άλλος του απάντησε σαν τον καλό ληστή¹⁵⁸: «Δεν ντρέπεσαι; Εμείς κοιμηθήκαμε τόσες ώρες και τώρα ήρθαμε. Δεν θα μπορούσε κι αυτός να πάη στο κελλί του να κοιμηθή; Στρώμα μπορεί να μην έχει, αλλά ένα ξυλοκρέββατο θα έχει».

– Την Ακολουθία, Γέροντα, δεν την χαίρομαι.

– Όλο χαρά να ζητάμε; Βρίσκεσαι στον ναό για τον Χριστό. Στέκεσαι στο στασίδι, ακουμπάς κιόλας τα χέρια και ξεκουράζεσαι λίγο. Να σκέφτεσαι: «Ο Χριστός έχει απλωμένα τα χέρια στον Σταυρό, ενώ εγώ ξεκουράζομαι κιόλας». Έτσι θα νιώσης ανάπαυση.

– Γέροντα, στην Ακολουθία μπορούμε να καθώμαστε;

– Όποιος έχει κάποια δυσκολία, μπορεί να καθήση λίγο. Όποιος όμως έχει κουράγιο, καλό είναι να στέκεται όρθιος. Αλλά αυτό να το αισθάνεσθε και να το κάνετε από μέσα σας. Όχι να λέτε: «Τώρα θα πάμε στην εκκλησία, θα σταθούμε έτσι, θα έχουμε σκυμμένο το [//210] κεφάλι, δεν θα κουνηθούμε». Αυτό είναι ένα πράγμα τυπικό, εξωτερικό.

– Πολλές φορές, Γέροντα, δεν μπορώ να συγκεντρωθώ μέσα στην εκκλησία, επειδή πονούν τα πόδια μου από την ορθοστασία. Τί να κάνω;

– Να θυμάσαι το τιμωρητικό ξύλο, στο οποίο έβαλαν τα πόδια του Χριστού και να λές: «Δόξα τω Θεώ που πονάω». Τότε θα ξεχνάς τον δικό σου πόνο, η καρδιά σου θα γλυκαίνεται και θα λές καρδιακά την ευχή.

¹⁵⁷ Δηλαδή προς το τέλος του Όρθρου.

¹⁵⁸ Εννοεί τον έναν από τους δύο ληστές που είχαν συσταυρωθή με τον Χριστό, ο οποίος είπε στον άλλον ληστή: «Ου φοβή σν τον Θεόν, ότι εν τω αυτώ κρίματι εί; Και ημείς μεν δικαίως· άξια γαρ ών επράξαμεν απολαμβάνομεν· ούτος δε ουδέν άτοπον έπραξε». (Βλ. Λουκ. 23, 40-41).

[//211]

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 - Η μετοχή στο Μυστήριο της Θείας Ευχαριστίας

Τα Μυστήρια βιούνται

Στην Θεία Λειτουργία, Γέροντα, ένιωσα ότι ο Χριστός σταυρώθηκε για μένα και αναρωτήθηκα: «Εγώ τί έκανα για τον Χριστό;». Τί μπορώ να κάνω από ευγνωμοσύνη γι' αυτό;

– Αρκεί να το νιώθης. Ο Χριστός σταυρώθηκε, θυσιάσθηκε για μας και τώρα μας δίνει το Σώμα Του και το Αίμα Του. Πρέπει να φλέγεται κανείς, όταν τα σκέφτεται αυτά.

– Πώς θα νιώσω, Γέροντα, το μεγάλο Μυστήριο της Θείας Ευχαριστίας;

– Τα Μυστήρια βιούνται. Για να νιώσης το Μυστήριο της Θείας Ευχαριστίας, πρέπει να πιστέψης ότι εκείνη την ώρα είναι παρών ο Χριστός. Και όχι απλώς να το πιστέψης, αλλά να το ζής.

– Γέροντα, τί θα με βοηθήση, για να συγκεντρώνωμ στην Θεία Λειτουργία;

– Άγγελοι συμμετέχουν στην Θεία Λειτουργία. «Ταις αγγελικαίς αοράτως δορυφορούμενον...», ψάλλουμε. Να σκέφτεσαι τί γίνεται εκείνη την ώρα, να προσέχης στις αιτήσεις που κάνει ο ιερέας και να λές το «Κύριε [//212] ελέησον» με την καρδιά σου. Βλέπω τί σπατάλη γίνεται! Σε μια Θεία Λειτουργία πόσες αδελφές λένε στα *Ειρηνικά*¹⁵⁹ το «Κύριε ελέησον»; Το λένε οι ψάλτριες από το μουσικό βιβλίο και οι περισσότερες ευχαριστιέστε με το όμορφο «Κύριε ελέησον», χωρίς να συμμετέχη η καρδιά. Τί ωφελεί όμως αυτό; Ακόμη κι αν λέτε την ευχή, αν δεν την λέτε με πόνο, και αυτό δεν ωφελεί.

– Γέροντα, στις αγρυπνίες την ώρα της Θείας Λειτουργίας συνήθως λιγοστεύει το κουράγιο μου.

– Αυτό είναι και φυσικό, αλλά εδώ χρειάζεται αγώνας. Αν κάνης λίγη υπομονή και βιάσης λίγο τον εαυτό σου, έρχεται η θεία βοήθεια και νιώθεις θεϊκή δύναμη. Έτσι ξεπερνάς την κούραση και μετά δεν θέλεις ούτε να κοιμηθής· έχεις τέτοια διάθεση για πνευματικά που κρατάει όλη την ημέρα.

– Στην Θεία Λειτουργία, Γέροντα, επιτρέπεται να καθήση κανείς;

– Στην Θεία Λειτουργία κανονικά δεν καθόμαστε. Αν δεν έχη κουράγιο κανείς, μπορεί να καθήση, όταν λέγεται ο Απόστολος. Αν όμως έχη σοβαρό πρόβλημα υγείας και δεν μπορή να σταθή, τότε θα καθήση. Εγώ σε Θεία Λειτουργία ποτέ δεν έχω καθήσει.

– Γέροντα, την ώρα που ο ιερέας λέει: «Τα σά εκ των σών», πώς προσεύχεσθε;

– Επειδή εκείνη την ώρα κατεβαίνει το Άγιο Πνεύμα, λέω σύντομα, νοερά, το «Βασιλεύ Ουράνιε», το «Ευλογητός εί Χριστέ...»¹⁶⁰ και το «Ότε καταβάς...»¹⁶¹, και προσεύχομαι για θείο φωτισμό.

[//213]

¹⁵⁹ Αιτήσεις που αρχίζουν με το «Εν ειρήνη του Κυρίου δεηθώμεν».

¹⁶⁰ Το Απολυτίκιον της Πεντηκοστής.

¹⁶¹ Το Κοντάκιον της Πεντηκοστής.

Προετοιμασία για την Θεία Κοινωνία

– Γέροντα, πώς να προετοιμάζωμαι για την Θεία Κοινωνία;

– Πάντοτε πρέπει να είναι έτοιμος κανείς, αλλά, όταν πρόκειται να κοινωνήσει, καλά είναι να κάνει κάτι περισσότερο από τα πνευματικά που κάνει συνήθως, για να ετοιμασθή καλύτερα. Πολύ θα σε βοηθήσει να διαβάζεις την Ακολουθία της Θείας Μεταλήψεως¹⁶² και στο κελλί σου. Έτσι θα την καταλαβαίνεις καλύτερα και θα νιώθεις περισσότερο την αμαρτωλότητά σου. Ακόμη μπορείς να ψέλνεις την πρώτη ωδή του Μεγάλου Κανόνος¹⁶³, και από το Θεοτοκάριο την πρώτη ωδή του κανόνα της Δευτέρας και της Τετάρτης του πλαγίου δευτέρου ήχου, κάνοντας μετάνοιες.

– Τί να κάνω, Γέροντα, την ώρα της Θείας Λειτουργίας, όταν δεν μπορώ να ετοιμασθώ για να κοινωνήσω;

– Καλά, εκείνη την ώρα θα ετοιμασθής; Αλλά και πάλι ο Χριστός δεν είναι άδικος· αν πράγματι κάτι σε εμπόδισε και δεν μπόρεσες να ετοιμασθής, Εκείνος το ξέρει. Δεν λέω να μην κάνης τίποτε, αλλά να μην είναι ο εαυτός σου εμπόδιο, όταν δεν κάνης. Καμιά φορά ούτε την Θεία Μετάληψη δεν προλαβαίνει να διαβάση κανείς και πάει να κοινωνήσει σαν κοσμικός. Τότε να έχη ταπεινούς λογισμούς. «Θεέ μου, να πή, βρίσκομαι σε μια κοσμική κατάσταση· συγχώρεσέ με». Ο Θεός βλέπει την [//214] καρδιά. Πολλές φορές νομίζει κανείς ότι είναι έτοιμος και δεν είναι, και άλλοτε νομίζει ότι δεν είναι έτοιμος και τότε είναι. Η καλύτερη προετοιμασία είναι η ταπεινή αντιμετώπιση, η συντριβή, το φιλότιμο.

Για την Θεία Κοινωνία δεν προετοιμάζεται κανείς αλλάζοντας τα ρούχα και πλένοντας τα δόντια. Το κυριώτερο είναι να εξετάση τον εαυτό του· να δη: Αισθάνεται την Θεία Κοινωνία ως ανάγκη; Είναι τακτοποιημένος; Μήπως υπάρχει κάτι που τον εμποδίζει από την Θεία Κοινωνία και δεν το έχει εξομολογηθή; Για να νιώσουμε την Θεία Κοινωνία, πρέπει να υπάρχουν προϋποθέσεις. Η καλύτερη προϋπόθεση είναι η ταπεινή προσπάθεια να κόψουμε τα πάθη μας, για να μείνη στην καρδιά μας ο Χριστός. Αλλιώς ο Χριστός έρχεται με την Θεία Κοινωνία μέσα μας, αλλά φεύγει αμέσως και δεν αισθανόμαστε τίποτε. Όταν παραμένη ο Χριστός, γίνεται μία αλλοίωση στον άνθρωπο. Υπάρχουν άνθρωποι που νιώθουν μέσα τους τον Χριστό από την μία Θεία Κοινωνία μέχρι την άλλη χωρίς διακοπή.

– Γέροντα, πολλές φορές, όταν ο ιερέας λέη: «Μετά φόβου Θεού, πίστεως και αγάπης προσέλθετε», νιώθω ότι δεν είμαι έτοιμη να κοινωνήσω.

– Στα νοσοκομεία, μια ορισμένη ώρα, περνούν οι γιατροί, και οι νοσοκόμοι φωνάζουν: «Νοσηλεία!». Τότε όλοι οι επισκέπτες βγαίνουν από τους θαλάμους και οι άρρωστοι πηγαίνουν στα κρεβάτια τους και περιμένουν τον γιατρό, για να τον ενημερώσουν για την κατάστασή τους και να τους δώση την ανάλογη θεραπεία. Έτσι κι εσύ, όταν ο ιερέας λέη: «Μετά φόβου Θεού», να σκέφτεσαι ότι γίνεται νοσηλεία και

¹⁶² Ακολουθία προ της Θείας Κοινωνίας. Συνήθως διαβάζεται στον ναό κατά τον Όρθρο.

¹⁶³ Ο Μέγας Κανών είναι ποίημα του Αγίου Ανδρέου Κρήτης. Ψάλλεται τμηματικά τις τέσσερις πρώτες ημέρες της Α' Εβδομάδος της Μεγάλης Τεσσαρακοστής στο Μέγα Απόδειπνο και ολόκληρος την Ε' Εβδομάδα στο Μέγα Απόδειπνο της Τετάρτης ή στον Όρθρο της Πέμπτης.

να προσέρχεσαι στην Θεία Κοινωνία με συναίσθηση της αμαρτωλότητός σου, ζητώντας ταπεινά το έλεος του Θεού.

[//215]

Η Θεία Κοινωνία: Το ισχυρότερο ιαματικό φάρμακο

– Γέροντα, κουρασθήκατε πολύ στην Θεία Λειτουργία¹⁶⁴, δεν έπρεπε να μείνετε και στην ανάγνωση της «Ευχαριστίας»¹⁶⁵.

– Τί λές; Κοινώνησα και να μην πω ένα «ευχαριστώ» στον Θεό; Σε πολύ μεγάλη ανάγκη μπορεί να φύγη κανείς νωρίτερα. Κι εσύ να μη φεύγης ποτέ· να ακούς την «Ευχαριστία» και να λές συνέχεια: «Σ' ευχαριστώ, Θεέ μου· Σ' ευχαριστώ. Δόξα σοι ο Θεός, δόξα σοι ο Θεός!» και να φτερουγίζη η καρδιά σου.

Μια φορά είχα πάει για Θεία Λειτουργία σε ένα Κελλί. Ήμουν κουρασμένος και ταλαιπωρημένος· ήμουν και νηστικός, επειδή θα κοινωνούσα. Εκεί δεν είχαν φωτιά και σε όλη την Ακολουθία έτρεμα από το κρύο. Μόλις όμως κοινώνησα, ένιωσα να διαπερνά όλο μου το σώμα μια θερμή. Όπως όταν ανάβης κάτι ηλεκτρικές σόμπες με σπείρες, το ρεύμα αρχίζει να περνάει σιγά-σιγά στις σπείρες, ένα τέτοιο πράγμα ένιωθα σε όλο μου το σώμα. Άρχισε σιγά-σιγά να φλογίζεται. Μια γλυκειά φλόγα!

– Φλεγόμενος και μη καιόμενος, Γέροντα...

– Ναί, φλεγόμενος... Γλυκειά φλόγα! Ω! πάει μετά και η πείνα, πάει και η κούραση, πάει και το κρύο...

– Πόσο κράτησε αυτό, Γέροντα;

– Το ένιωσα στον ναό, μόλις κοινώνησα, και μετά που έφυγα, ζεσταινόταν και ο δρόμος!

[//216] – Γέροντα, πώς μερικοί, ενώ είναι ασθενικοί στο σώμα, έχουν αντοχή στην νηστεία;

– Το μυστικό είναι ο ταπεινός και φιλότιμος αγώνας, που συνοδεύεται με προσευχή και Μετάληψη των αχράντων Μυστηρίων. Αυτά τρέφουν την ψυχή, τρέφουν και το σώμα. Όταν κοινωνούμε, παίρνουμε το ισχυρότερο ιαματικό φάρμακο, το Σώμα και το Αίμα του Χριστού.

¹⁶⁴ Ειπώθηκε τον Ιούνιο του 1994, έναν μήνα πριν από την κοίμηση του Γέροντα.

¹⁶⁵ Ακολουθία διάρκειας δέκα λεπτών, που περιλαμβάνει ευχαριστήριες ευχές μετά την Θεία Μετάληψη.

[//217]

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 - «Ψάλατε τω Θεώ ημών, ψάλατε»¹⁶⁶

Η ψαλμωδία είναι προσευχή

Γέροντα, πολλές φορές πηγαίνω στο αναλόγιο να ψάλω, γιατί αισθάνομαι ότι αυτό είναι καθήκον μου. Είναι σωστό;

– Ναί, και η ψαλτική είναι μία διακονία. Γι' αυτό ο ιερέας εύχεται και «υπέρ των ψαλλόντων»¹⁶⁷. Ο ψάλτης αντιπροσωπεύει όλον τον λαό που εκκλησιάζεται. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι οι άλλοι δεν χρειάζεται να λένε το «Κύριε ελέησον» με τον νού τους, αλλά να περιμένουν προκοπή μόνον από το ένα «Κύριε ελέησον» του ψάλτη.

Παλιά έψελναν όλοι οι πιστοί μαζί, και κανονικά αυτό είναι το σωστό. Επειδή όμως γινόταν χασμωδία και σύγχυση, η Εκκλησία, που είναι το σύνολο των πιστών, διαλέγει όσους γνωρίζουν να ψάλλουν και έχουν καλή φωνή και λίγη ευλάβεια, και ορίζει να ψάλλουν μόνον αυτοί. Οι υπόλοιποι παρακολουθούν και ψάλλουν νοερώς και χαίρονται, γιατί πρόσφεραν μερικούς ανθρώπους, για να δοξολογήσουν τον Θεό.

[//218] – Αυτός, Γέροντα, που απλώς παρακολουθεί, τί προσφέρει στον Θεό;

– Αφού παρακολουθεί και ευχαριστιέται με την δοξολογία του Θεού, δεν ευαρεστείται με αυτόν ο Θεός; Είναι και αυτό μια προσφορά στον Θεό.

– Γέροντα, κατά την διάρκεια μιας αγρυπνίας που είναι αφιερωμένη σε ένα συγκεκριμένο θέμα πώς μπορώ να προσευχηθώ για το θέμα αυτό την ώρα που ψάλλω;

– Πριν από την αγρυπνία μπορείς να κάνης προσευχή για το συγκεκριμένο θέμα και μετά, όταν ψάλλης, να λές στα ενδιαμέσα καμμιά ευχή. Αλλά και σε όλη την αγρυπνία, αν ο νούς μαζί με την καρδιά είναι συνέχεια στο θέμα για το οποίο γίνεται προσευχή, τότε, είτε ψάλλεις είτε διαβάζεις Ψαλτήρι, κανόνες κ.λπ., αυτό είναι προσευχή για το συγκεκριμένο αίτημα. Βλέπεις, όταν κάνουμε μια αγρυπνία για ένα θέμα, μόνο δύο-τρεις αιτήσεις αναφέρονται σε αυτό. Όλα τα άλλα είναι ό,τι προβλέπει το Τυπικό· όμως η αγρυπνία είναι αφιερωμένη σε αυτό.

Η καλή πνευματική κατάσταση

– Ο τρόπος που ψάλλω, Γέροντα, είναι βαρύς. Έχω τον λογισμό πώς αυτό οφείλεται στο ότι η προφορά μου είναι βαρειά.

– Σε έχω δει και ...βαρειά και ...ελαφριά! Όταν είσαι βαρειά, τότε ψέλνεις και βαριά. Από την εσωτερική σου κατάσταση ξεκινάει αυτό· αυτήν να ελέγχεις. Ένας που έχει λεπτή φωνή, αν είναι σε καλή πνευματική κατάσταση, ακούγεται σαν αηδονάκι· αλλιώς, είναι σαν να τσιρίζη. Ένας που έχει χονδρή φωνή, αν δεν είναι σε καλή κατάσταση, ακούγεται σαν γέρος που μαλώνει. [//219] Αν ψάλετε μία-μία, θα καταλάβετε σε τί κατάσταση βρίσκεσθε εκείνη την ώρα.

– Γέροντα, όταν ψάλλουμε στον ναό, προσέχουμε να μη γίνονται παραφωνίες.

¹⁶⁶ Ψαλμ. 46, 7.

¹⁶⁷ Βλ. Εκτενή δέηση.

– Φυσικά, χρειάζεται να προσέχετε, γιατί όλα πρέπει να γίνονται «ευσημονώνως και κατά τάξιν»¹⁶⁸. Πρώτα από όλα όμως πρέπει να φροντίζουμε να εφαρμόσουμε το «ευσημονώνως» στην ψυχή μας, να υπάρχει δηλαδή η ψυχική τάξη, να είμαστε εντάξει με τον Θεό. Όταν κανείς ψάλλει χωρίς να έχει καλή πνευματική κατάσταση, αυτό είναι χειρότερο από μια μουσική παραφωνία. Γιατί, όπως το καλό φέρνει μια καλή αλλοίωση, έτσι και το κακό φέρνει μια κακή αλλοίωση, και δεν μπορούν να προσευχηθούν οι άνθρωποι. Αν δεν είναι τακτοποιημένος εσωτερικά κανείς, αν έχει αριστερούς λογισμούς, μικροπρέπειες κ.λπ., τί ψαλτική να κάνη; Πώς θα νιώση μέσα του την παραδεισένια γλυκύτητα, για να ψάλλει με την καρδιά; Γι' αυτό λέει: «Ευθυμεί τις; ψαλλέτω»¹⁶⁹! Όσοι ψάλλουν, κανονικά πρέπει να έχουν την πιο τρυφερή καρδιά και την πιο γλυκεία και χαρούμενη εσωτερική κατάσταση. Πώς να ψάλλης «Φώς ιλαρόν...», αν δεν έχεις ιλαρότητα;

Το πάν είναι η ευλάβεια

– Γέροντα, όταν μου λένε ότι δεν ψάλλω καλά, προσπαθώ να καταλάβω τί πρέπει να κάνω τεχνικά.

– Αυτό που πρέπει να κάνης είναι να προσπαθήσης να αποκτήσης μοναχική συνείδηση, ευλάβεια, σύνεση, [//220] και όχι να έχης τον νού σου στην τέχνη την ανθρώπινη, την ξερή. Η τέχνη χωρίς ευλάβεια, είναι... μπογιές· είναι κάτι το εξωτερικό, το ψεύτικο, δεν έχει φυσικότητα. Μερικοί ψάλτες στον κόσμο βάζουν «μπογιές» στην φωνή τους από ανάγκη, για να πάνε σε μεγαλύτερο ναό και να αυξηθή ο μισθός τους. Σού λέει: «Αν με βάλουν σε μικρότερη ενορία, πώς θα τα βγάλω πέρα;». Εκείνοι τέλος πάντων δικαιολογούνται και να τεντωθούν και να φωνάξουν. Ο μοναχός όμως δεν δικαιολογείται να μην ψάλλει φυσικά. Να προσέχετε, η ψαλτική σας να είναι φυσική, κατανυκτική, να ψάλλετε για τον Θεό και όχι για την τέχνη της ψαλτικής. Διακρίνεται στην ψαλτική το εσωτερικό και καρδιακό από το εξωτερικό και τεχνητό.

– Γέροντα, μήπως φταίει η φωνή μου που ψάλλω κοσμικά;

– Δεν φταίει η φωνή· φταίει η τέχνη η κοσμική. Ψάλλεις με έναν στόμφο κοσμικό, όπως έψαλλαν μερικοί ψαλτάδες που άκουγες στον κόσμο. Είναι ψεύτικο το ψάλσιμό σου. Να μην καλουπώνης την φωνή σου. Ξέρεις τί κουραστικό είναι; Να ψάλλης με εσωτερικότητα και φυσικά.

– Μήπως, Γέροντα, για ένα διάστημα να μην ψάλλω καθόλου;

– Όχι, να ψάλλης. Θα ακούς τις άλλες αδελφές, και σιγά-σιγά θα φύγει αυτό το κοσμικό. Βλέπω και στο Άγιον Όρος, τα νέα καλογέρια συνήθως ψάλλουν κοσμικά. Αφού ακόμη δεν έζησαν την καλογερική, πώς να είναι καλογερικό το ψάλσιμό τους; Αλλά και οι Αγιορείτες ψάλτες, παλιά που δεν είχαν επικοινωνία με ψάλτες κοσμικούς, είχαν πιο καλογερικό ύφος. Τώρα που έρχονται σε επικοινωνία, μπερδεύτηκαν λίγο, όπως [//221] τα πεπόνια χάνουν την νοστιμιά τους, όταν η πεπονιά βρεθή κοντά σε καμμιά κολοκυθιά.

¹⁶⁸ Α' Κορ. 14, 40.

¹⁶⁹ Ιακ. 5, 13.

Το πάν είναι η ευλάβεια. Χωρίς ευλάβεια η ψαλτική είναι ξεθυμασμένη· μοιάζει με όργανο ξεκουρντισμένο, που κάνει γκλίν-γκλίν. Ούτε έχει σημασία αν ψάλλη κανείς δυνατά ή σιγανά· σημασία έχει να ψάλλη με ευλάβεια. Τότε το σιγανό ψάλσιμο είναι ταπεινό, γλυκό· δεν είναι κοιμισμένο. Και το δυνατό είναι έντονο και καρδιακό· δεν είναι άγριο. Ο πατήρ Μακάριος Μπουζίκας είχε βροντερή φωνή, αλλά έψελνε φυσικά, με ευλάβεια και με καημό· ένιωθες ότι ξεκοβόταν η δική του καρδιά, και ξεκολλούσε και η δική σου. «Σού κάνει τα τζιέρια¹⁷⁰ άνω-κάτω», έλεγε ένα γεροντάκι. Έμενε μόνος του στην Καψάλα, σε ένα Σταυρονικητιανό Κελλί. Πιο κάτω έμενε ένας Ρουμάνος που δεν ήταν ψάλλης, αλλά είχε ευλάβεια. Το βράδυ έβγαινε ο πατήρ Μακάριος στην απλωταριά του Κελλιού του και άρχιζε το «Ανοίξαντός σου την χείρα»¹⁷¹ και συνέχιζε τον άλλο στίχο ο Ρουμάνος από κάτω! Ήταν μεγαλείο!

Είναι μεγάλη υπόθεση ο ψάλλης να έχει ευλάβεια. Ξέρετε πόσο βοηθάει; Αλλοιώνεται ο ίδιος εσωτερικά, και επειδή αυτή η εσωτερική αλλοίωση εκδηλώνεται και εξωτερικά, αλλοιώνεται και ο άλλος που τον ακούει και βοηθιέται θετικά. Έτσι η προσευχή όλων είναι ευπρόσδεκτη στον Θεό.

[//222] [Φωτογραφία του αγίου Παΐσιου να διαβάζει] [//223]

Τα θεία νοήματα κεντούν την καρδιά

– Γέροντα, μου αρέσει ο δεύτερος ήχος.

– Ο δεύτερος ήχος είναι καθαρά ανατολίτικος, δηλαδή βυζαντινός. Δεν τον πιάνει κανένα όργανο, μόνον το βιολί¹⁷². Βλέπεις, οι Τούρκοι πήραν την μουσική από το Βυζάντιο και με τί καημό τραγουδούν! Και τί λένε στα τραγούδια τους; «Να 'χα πενήντα δράμια κονιάκ και πενήντα δράμια παστουρμά, ώ!...»¹⁷³. Για πενήντα δράμια κονιάκ και λίγο παστουρμά συνεπαίρνονται! Κι εμείς ψάλλουμε για τον Χριστό, που σταυρώθηκε, που θυσιάσθηκε, και να μη συγκλονιζώμαστε;

«Ω τρισμακάριστον ξύλον, εν ω ετάθη Χριστός!»¹⁷⁴. Αν σκεφθή κανείς το Πάθος του Χριστού, διαλύεται. Στο Κελλί του Τιμίου Σταυρού είχα βρει ένα κομμάτι ξύλο γρεντέ¹⁷⁵ μακρύ, ένα μέτρο περίπου, και αμέσως θυμήθηκα τον Σταυρό του Χριστού. Το πήρα μέσα στο κελλί και το αγκάλιαζα σαν να ήταν ο Σταυρός του Χριστού. Ω, πώς χτυπούσε η καρδιά μου! Με αυτό κοιμόμουν!...

– Σκεφτόσασταν, Γέροντα, την Σταύρωση;

– Μόνον την Σταύρωση! Ένιωθα σαν να ήμουν στον Γολγοθά και να είχα αγκαλιασμένο τον Τίμιο Σταυρό. Αν ήταν ο Τίμιος Σταυρός, δεν ξέρω αν θα ένιωθα

¹⁷⁰ Τζιέρια: Σπλάγχνα.

¹⁷¹ Ψαλμ. 103, 28. Οι στίχοι από το «Ανοίξαντός σου την χείρα» έως το τέλος του Ψαλμού ψάλλονται σε πανηγυρικές Αγρυπνίες και είναι γνωστοί ως Ανοίξαντάρια.

¹⁷² Προφανώς ο Γέροντας αναφέρεται στα ευρωπαϊκά μουσικά όργανα, στα οποία ανήκει και το βιολί. Ο δεύτερος ήχος είναι ηχώχρωμα εντελώς ξένο προς την ευρωπαϊκή μουσική και αποδίδεται μόνον από το βιολί και τα ανατολίτικα μουσικά όργανα, όπως το κανονάκι ή το ούτι.

¹⁷³ Τουρκικό τραγούδι που ονομάζεται «Κόνιαλι».

¹⁷⁴ Ειρμός και Καταβασία της ε' ωδής του κανόνος της εορτής της Υψώσεως του Τιμίου Σταυρού (14 Σεπτεμβρίου).

¹⁷⁵ Γρεντές: Δοκάρι ξύλινο.

κάτι [//224] περισσότερο. Κόντευε να σπάση η καρδιά μου, και δώσ' του δάκρυα, δώσ' του χτύπημα η καρδιά! Οι τσατμάδες¹⁷⁶ – τα πλευρά – θα έσπαζαν. Έσφιγγα το ξύλο, για να μη σπάσουν τα πλευρά. Εσείς πιάνετε την φυλλάδα με την Ακολουθία του Σταυρού, ψάλλετε «Σταυρέ του Χριστού, Χριστιανών η ελπίς»¹⁷⁷, και ο νούς σας δεν είναι εκεί. Τότε πώς θα αλλοιωθή η ψυχή; Άχ, αν δουλέψη η καρδιά, αν αλλοιωθή η ψυχή, θα είναι πανηγύρι. Ξέρετε τί θα πη πανηγύρι;

Όταν κανείς παρακολουθή και αισθάνεται αυτά που ψάλλει, από εκεί ξεκινάει και η ευλάβεια, από εκεί έρχεται και η κατάνυξη και όλα. Γι' αυτό να πιάνετε τάκ-τάκ τα θεία νοήματα, για να κεντιέται η καρδιά, να τα νιώθη. Αν πάη το τηλεγράφημα στην καρδιά, και από μια λέξη κεντιέται ο άνθρωπος, τινάζεται, αλλοιώνεται πνευματικά, και τα άλλα απλώς τα παρακολουθεί και είναι αλλοιωμένος μετά σε όλα. Εγώ, όταν ακούω το «ιλιγγιά δε νούς, και υπερκόσμιος, υμνείν σε, Θεοτόκε»¹⁷⁸, παθαίνω ίλιγγο εκείνη την στιγμή. Και όταν ακούω το «Ευαγγελίζου, γή, χαράν μεγάλην»¹⁷⁹, ξέρετε πώς γίνομαι; Σκιρτά η καρδιά μου, και όλο το σώμα μου τρέμει από ένα γλυκό ρίγος. Αλλά, αν δεν προσέχη κανείς στα νοήματα, δεν αλλοιώνεται ούτε η καρδιά ούτε το σώμα.

[//225] – Γέροντα, με συγκινούν πολύ τα πατριωτικά τραγούδια.

– Το πατριωτικό τραγούδι ξυπνάει την αγάπη για την πατρίδα, τονώνει τον ηρωισμό, εμψυχώνει και αναστατώνει. Στην Γερμανική Κατοχή ένας τυφλός με μια φλογέρα ξέρετε πόσους ξεσήκωσε; Πόσο γλυκά και με τί καημό έπαιζε ο καημένος το «Έχε γειά, καημένε κόσμε»! Πονούσε για το έθνος και ο πόνος του έβγαινε από την φλογέρα! Άπλωνε το καπέλο του και έλεγε: «Ρίξτε στον τυφλό». Οι Γερμανοί έλεγαν «τυφλός είναι» και τον άφηναν ελεύθερο· του έρριχναν και χρήματα! Αυτός όμως έκανε ...ιεραποστολή! Όπως ήταν απογοητευμένος τότε ο κόσμος, τους άναβε φλόγα μέσα τους και πολλοί αναστατώνονταν και αποφάσιζαν να πάνε κατ' ευθείαν στα Τζουμέρκα στον Ζέρβα¹⁸⁰. Σκεφθήτε τώρα να ξεσηκώνεσαι από την αγάπη για τον Χριστό!

Εγώ, όταν ακούω εμβατήρια, δεν μπορώ να συγκρατηθώ· με πιάνουν τα κλάματα... Ο νούς μου πηγαίνει στον πόλεμο, στον αγώνα για την απελευθέρωση, στους ήρωες που σκοτώθηκαν, που έχυσαν το αίμα τους οι καημένοι. Όταν ακούω ένα τροπάριο κατανυκτικό, συγκλονίζομαι, η καρδιά μου γίνεται σύντριμμα. Ακούω ένα δοξαστικό πασχαλινό, αγάλλομαι. Και όταν ψέλνω, ο νούς μου είναι στον Θεό και φτερουγίζει η καρδιά μου. Αν ψάλλω κάτι πένθιμο, πονάω, [//226] ψάλλω με καημό, πένθιμα. Αν ψάλλω κάτι χαρούμενο, χαίρομαι. Θέλω να πω ότι ο νούς είναι όλη η

¹⁷⁶ Τσατμάς (λέξη τουρκική): Λεπτός τοίχος κατασκευασμένος με δοκούς, των οποίων τα διάκενα συμπληρώνονται με πλίνθους ή ξύλινους πήχεις και επικαλύπτονται με ασβεστοκονίαμα. Ο Γέροντας μεταφορικά ονομάζει έτσι τον θώρακα με τα πλευρά.

¹⁷⁷ Ιδιόμελον του Ν', εορτής της Υψώσεως του Τιμίου Σταυρού.

¹⁷⁸ Ειρμός και Καταβασία της θ' ωδής του πρώτου κανόνος της εορτής των Θεοφανείων.

¹⁷⁹ Μεγαλυνάριον θ' ωδής του κανόνος της εορτής του Ευαγγελισμού της Θεοτόκου.

¹⁸⁰ Ναπολέον Ζέρβας (Αρτα 1891-Αθήνα 1957): Πολιτικός και στρατιωτικός, ένας από τους σπουδαιότερους αγωνιστές στην εθνική αντίσταση εναντίον των Γερμανών. Προς τα τέλη της Γερμανικής Κατοχής οι στρατιωτικές δυνάμεις του Ζέρβα ήλεγχαν το μεγαλύτερο μέρος της Αιτωλοακαρνανίας και της Ηπείρου, όπου και τα όρη Τζουμέρκα.

βάση. Είναι ο νούς στα θεία νοήματα; Τότε αλλοιώνεται ο άνθρωπος πνευματικά, η καρδιά του φλογίζεται και – πώς να πη κανείς – δέχεται αυτήν την συγκίνηση την πνευματική με την αγαλλίαση την πνευματική. Αλλά, όταν ο νούς του δεν είναι εκεί που πρέπει, ούτε συγκινείται ούτε αγάλλεται.

Η καρδιά είναι μουσικοσυνθέτης

Η ψαλμωδία δεν είναι μόνον προσευχή, είναι και μια «παλαβωμάρα»· είναι – πώς να το πώ; – ένα ξέσπασμα της καρδιάς, το ξεχείλισμα της πνευματικής καταστάσεως. Όταν κανείς θυμάται τον Χριστό, τον Παράδεισο, τότε ψάλλει με την καρδιά του. Και όταν αρχίση να γεύεται λιγάκι τα ουράνια, σε κάθε τροπάριο σκιρτάει η καρδιά του. Ακόμη και να μην είναι ο νούς του στα λόγια αλλά μόνο στον Παράδεισο, και τότε σκιρτά η καρδιά. Η καρδιά πάλλεται, όπως πάλλεται η καρδιά του αηδονιού. Το αηδόνι, όταν κελαηδάη πάνω στο δένδρο, σείεται ολόκληρο και αυτό και το κλαδί που το κρατάει. «Αφήστε με, λέει, δεν θέλω τίποτε· παλάβωσα!».

– Γέροντα, έχω τον λογισμό ότι, όταν ψάλλω χωρίς μουσικό βιβλίο, ψάλλω με την καρδιά μου.

– Στο μουσικό βιβλίο είναι κανείς περιορισμένος. Η καρδιά όμως δεν περιορίζεται. Όταν δουλεύη η καρδιά, ξεφεύγει από το περιορισμένο και πάει στο απεριόριστο, και τότε γλυκαίνει η ψαλμωδία! Τότε, ακόμη και παραφωνία να κάνης, και αυτή γλυκαίνει, γιατί την γλυκαίνει η καρδιά.

[//227] – Γέροντα, στην περίπτωση που ο ψάλτης δεν ψάλλει μόνος του, αλλά ψάλλει με ολόκληρο χορό, πώς μπορεί να γίνη αυτό;

– Αν ο πρωτοψάλτης ψάλλη με την καρδιά του, οι άλλοι που τον ακολουθούν, επηρεάζονται, αναστατώνονται με την καλή έννοια.

– Αν, Γέροντα, ο πρώτος δεν ψάλλη με την καρδιά του, ο άλλος, όσο καρδιά και να έχη, δεν μπορεί να ψάλλη με την καρδιά· θα πάρη τον χρόνο και τον τόνο του πρώτου.

– Δηλαδή του παίρνει και την καρδιά ο πρώτος; Η καρδιά δεν επηρεάζεται, βρέ παιδί! Μπορεί να είναι ο τελευταίος και να ψάλλη σιγανότερα, αλλά, αν βάζη καρδιά, θα το πη με την καρδιά· δεν μπορεί να το πη αλλιώς. Το λέει, και μέσα του αναστατώνεται, φτερουγίζει η καρδιά, βουρκώνουν και τα μάτια του. Κατάλαβες; Δεν τον εμποδίζει ο άλλος, όπως κι αν το λή. Μη δικαιολογούμαστε έτσι. Πάντως εγώ δεν δικαιολογώ τις γυναίκες να μην ψάλλουν με καρδιά, με τόνο, με καημό, γιατί είναι προικισμένες με σπλάγχνα, με αυτήν την τρυφερή αγάπη.

– Γέροντα, έχω τον λογισμό ότι τονίζουμε, αλλά εξωτερικά.

– Ο τόνος στην ψαλτική βγαίνει από μέσα, από την καρδιά. Όταν ο νούς είναι στα θεία νοήματα, αυτό είναι που θα δώση τον τόνο τον καρδιακό· η καρδιά θα σπαράξη! Η καρδιά είναι μουσικοσυνθέτης. Το μεράκι, ο καημός, ο πόνος που έχει κανείς μέσα του, δίνει τον τόνο, την ζωντάνια, τον παλμό, και αυτό γλυκαίνει την ψαλμωδία. Κι εσείς, αν μπητέ στο βαθύτερο νόημα, ξέρετε πόσο γλυκά θα τονίζετε;

[//228] – Να μπούμε στο πνεύμα σας, Γέροντα.

– Οινόπνευμα, οινόπνευμα! Βλέπεις, μερικοί που παίζουν όργανα, πίνουν και λίγο, και τραγουδούν με μεράκι· έχουν δηλαδή κινητήριο δύναμη το οινόπνευμα. Εσείς με το πνεύμα να κινήσθε. Με το θείο Πύρ και το Άγιο Πνεύμα¹⁸¹!

¹⁸¹ Πρβλ. Πρώτον τροπάριον της ε' ωδής του προεορτίου κανόνος της εορτής των Θεοφανείων, ο οποίος ψάλλεται στο Απόδειπνο της 5ης Ιανουαρίου.

[//229]

ΕΒΔΟΜΟ ΜΕΡΟΣ - ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΔΟΞΟΛΟΓΙΑΣ

«Να κινηθήτε στην πνευματική σφαίρα,
στήν δοξολογία.
“Δόξα σοι ο Θεός, δόξα σοι ο Θεός”,
νά λέτε συνέχεια».

[//230]

[//231]

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 - Η δοξολογία στον Θεό

Η δοξολογία έχει μέσα και μετάνοια

Γέροντα, δεν αγωνίζομαι όσο θα έπρεπε και αυτό με στενοχωρεί.

– Κοίταξε, να δοξάζεις τον Θεό.

– Πιό πολύ, Γέροντα, παρακαλώ τον Θεό να με συγχωρήσει, παρά Τον δοξολογώ.

– Και αυτό καλό είναι, αλλά καλύτερα να Τον δοξολογής. Μέσα στην δοξολογία υπάρχει και μετάνοια, η οποία, επειδή έχει ταπείνωση, φέρνει την θεία παρηγοριά. Το «δόξα σοι ο Θεός» σημαίνει και «συγχώρεσε, Θεέ μου, τις αμαρτίες μου, για να Σε δοξολογώ, όπως Σε δοξολογούν οι Άγγελοι».

– Μερικές φορές, Γέροντα, δεν αρχίζω την προσευχή ζητώντας το έλεος του Θεού για την αμαρτωλότητά μου, αλλά ξεκινώ με δοξολογία. Μήπως αυτό δεν είναι σωστό;

– Έτσι να κάνης. Δεν είπαμε ότι η δοξολογία έχει μέσα και μετάνοια; Στην δοξολογία κλίνουν οι πρόσχαροι άνθρωποι. Βλέπεις, άλλη ψυχή λυπάται πολύ από φιλότιμο για μια πτώση της και στην συνέχεια συγκινεί πολύ τον Θεό με την μετάνοιά της. Άλλη, αφού [//232] μετανόηση, ευχαριστεί και δοξολογεί μέρα-νύχτα τον Θεό, που την λύτρωσε από την προηγούμενη αμαρτωλή ζωή της, και χαίρεται ο Θεός από το φιλότιμο παιδί Του.

Η δοξολογία είναι ξέσπασμα της ευχαριστίας

– Γέροντα, τόσο λίγο που έβρεξε, ούτε τα φύλλα δεν βράχηκαν¹⁸²!

– Τί να σου πώ; Έστω και αυτή η βροχή που δρόσισε μόνον τα φύλλα, λίγο είναι; Εγώ και μόνον που είδα σύννεφα στον ουρανό, δεν μπόρεσα να κοιμηθώ από την ευγνωμοσύνη προς τον Θεό που ένιωθα μέσα μου. «Θεέ μου, έλεγα, δεν αξίζουμε να ρίξης βροχή». Πολύ να προσέχετε την αχαριστία. Να ευχαριστήτε τον Θεό για όλα όσα σάς δίνει.

¹⁸² Ειπώθηκε σε περίοδο μεγάλης ανομβρίας, όταν μία ημέρα έβρεξε ελάχιστα.

– Γέροντα, όταν ο Θεός εκπληρώσει κάποιο αίτημά μας για μια υπόθεση του Ησυχαστηρίου, πώς θα εκφράσουμε την ευγνωμοσύνη μας;

– Να κάνετε μια αγρυπνία, για να ευχαριστήσετε τον Θεό, που βοήθησε με τους Αγίους Του. Και να κρατήσετε για πάντα αυτό το τυπικό: Μετά από κάθε αίτημά σας που γίνεται με καρδιακή προσευχή και πόνο, μόλις ο Καλός Θεός το εκπληρώσει, να κάνετε καρδιακή δοξολογία με χαρά και ευχαριστία.

– Γέροντα, πώς γίνεται η δοξολογία;

– Η δοξολογία γίνεται και εκφώνως¹⁸³, γίνεται και μόνο με την καρδιά, και τότε η ευχαριστία είναι εσωτερική.

[//233] – Πάντοτε, Γέροντα, στην δοξολογία υπάρχει και ευχαριστία;

– Ποιά δοξολογία δεν έχει ευχαριστία; Και οι Άγγελοι δεν ευχαριστούν τον Θεό, όταν Τον δοξολογούν;

– Τί διαφορά έχει, Γέροντα, η δοξολογία από την ευχαριστία;

– Η δοξολογία είναι χαρούμενη ευχαριστία. Είναι ξέσπασμα της ευχαριστίας, σκίρτημα. Το σκίρτημα αυτό έρχεται από μέσα, από την καρδιά. Μπορεί κάποιος να μην ξέρει ένα τροπάριο ολόκληρο και να το λή μισό και να βάζει και δικά του λόγια, και όμως η καρδιά του να σκιρτά. Αν ευχαριστήτε τον Θεό για τις πλούσιες ευεργεσίες Του, εκεί μέσα στην ευχαριστία και στην δοξολογία θα νιώσετε όλον τον θείο Του πλούτο.

Από την ευγνωμοσύνη προς τον Θεό ξεκινάει η δοξολογία

– Γέροντα, το αίσθημα της ευγνωμοσύνης προς τον Θεό είναι δοξολογία;

– Έμ, αυτό είναι όλο. Από εκεί ξεκινάει η δοξολογία.

– Γέροντα, η ευγνωμοσύνη προς τον Θεό πώς αποκτιέται;

– Για να νιώσουμε μέσα μας ευγνωμοσύνη προς τον Θεό, πολύ βοηθάει η παρακολούθηση του εαυτού μας και η σωστή συμπεριφορά και ευγνωμοσύνη προς τον πλησίον. Όποιος αισθάνεται ευγνωμοσύνη προς τον πλησίον του για μια μικρή ευεργεσία που του κάνει, αναμφιβόλως η ευγνωμοσύνη του προς τον Χριστό, ο Οποίος του έδωσε και του δίνει άφθονες ευλογίες, θα είναι απείρως μεγαλύτερη. Και θα είναι συνέχεια γεμάτος ευγνωμοσύνη, γιατί, ενώ θα σκέφτεται πώς [//234] να εκδηλώσει την ευγνωμοσύνη του στον Χριστό, ο Χριστός θα του δίνει και άλλες περισσότερες και μεγαλύτερες ευλογίες, σε σημείο που να λειώνει η φιλότιμη ψυχή από την αγάπη Του. Γιατί, αν η ψυχή έχει την πνευματική λεπτότητα και ευχαριστή συνέχεια τον Θεό και για τις πολύ μικρές δωρεές Του, τότε και Εκείνος ανταποκρίνεται πολλαπλάσια.

– Γέροντα, τις ευεργεσίες του Θεού να τις σκέφτωμαι λεπτομερώς ή γενικά;

– Αν μπορείς να τις σκέφτεσαι με λεπτομέρεια, αυτό είναι το καλύτερο. Αν παρακολουθήσεις το καθετί και δεν ξεχνιέσαι, θα αισθάνεσαι και το παραμικρό χάδι του Καλού Θεού και θα έχεις πολλή ευγνωμοσύνη. Το παιδάκι, όταν έχει τον νού του στην μητέρα του, τότε νιώθει τα χάδια της. Όταν όμως είναι ξεχασμένο με τα παιχνίδια του, εκείνη το χαϊδεύει, το φιλάει, αλλά αυτό δεν νιώθει τίποτε. Και ο Θεός μας

¹⁸³ Ως ευχαριστία στον Θεό μπορεί κανείς να λή την Δοξολογία «Σοί δόξα πρέπει...» ή να κάνει κομποσχοίνι λέγοντας: «Δόξα σοι, ο Θεός ημών, δόξα σοι».

χαϊδεύει συνέχεια. Ο άνθρωπος που σκέφτεται τις ευεργεσίες του Θεού, τινάζεται, συγκινείται, ραγίζει η καρδιά του και δοξάζει συνέχεια τον Θεό.

– Γέροντα, πώς να σκιρτά η καρδιά μου από ευγνωμοσύνη στον Θεό;

– Με την ταπείνωση και την αγάπη συναισθάνεται ο άνθρωπος τις μεγάλες ευεργεσίες του Θεού και γίνεται ευγνώμων δούλος¹⁸⁴. «Εμένα, Θεέ μου, λέει, δεν πρέπει να με βοηθήσης άλλο· βοήθησε εκείνον που έχει περισσότερη ανάγκη, βοήθησε τον άλλον...». Και όσο ο Θεός βλέπει την αγάπη του και την ταπείνωσή του, τόσο τον λούζει με την Χάρη Του. Και γίνεται αυτό το κυνηγητό συνέχεια: ευγνωμοσύνη ο άνθρωπος, νέα δώρα ο Θεός.

[//235]

Το «δόξα σοι ο Θεός»

– Γέροντα, τί σημαίνει το «δόξα σοι ο Θεός»;

– «Δόξα σοι ο Θεός» θα πη «νά γίνη γνωστός ο Θεός στους ανθρώπους». Βλέπεις και εκείνο που είπε ο Χριστός: «Εγώ σε εδόξασα επί της γής... και νυν δόξασόν με σύ, Πάτερ»¹⁸⁵, μερικοί το παρεξηγούν και λένε: «Και ο Χριστός ζητάει δόξα!». Ενώ αυτό σημαίνει: «Εγώ, Πατέρα, Σε έκανα γνωστό επί της γής, κάνε με γνωστό κι Εσύ, για να πιστέψουν οι άνθρωποι».

– Γέροντα, αισθάνομαι την ανάγκη να λέω περισσότερο το «δόξα σοι ο Θεός» παρά το «Κύριε ελέησον». Μήπως δεν είναι σωστό;

– Καλό είναι αυτό, ευλογημένη. Εγώ μπορεί να περάσω ολόκληρη μέρα κάνοντας εργόχειρο και λέγοντας «Δόξα σοι ο Θεός. Δόξα σοι ο Θεός, γιατί ζω. Δόξα σοι ο Θεός, γιατί θα πεθάνω και θα πάω κοντά στον Θεό. Δόξα σοι ο Θεός, ακόμη και εάν με βάλει στην κόλαση και πάρη έναν κολασμένο στον Παράδεισο. Και εάν θέλη να μη με θυμάται στην κόλαση και λυπάται, ας πάρη πολλούς κολασμένους στον Παράδεισο, ώστε η χαρά Του γι' αυτούς να είναι περισσότερη και να λιγοστέψη η στενοχώρια Του για μένα».

Το «δόξα σοι ο Θεός» να μη λείπη ποτέ από τα χείλη σας. Εγώ, όταν πονάω, το «δόξα σοι ο Θεός» έχω για χάπι του πόνου· τίποτε άλλο δεν με πιάνει. Το «δόξα σοι ο Θεός» είναι ανώτερο και από το «Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με». Έλεγε ο Παπα-Τύχων: «Το “Κύριε ελέησον” έχει εκατό δραχμές, το “δόξα σοι ο Θεός” έχει χίλιες δραχμές· είναι δηλαδή πολύ πιο ακριβό». Ήθελε [//236] να πη ότι ο άνθρωπος ζητάει το έλεος του Θεού από ανάγκη, ενώ δοξολογεί τον Θεό από φιλότιμο, και αυτό έχει μεγαλύτερη αξία. Συνιστούσε μάλιστα να λέμε το «δόξα σοι ο Θεός», όχι μόνον όταν είμαστε καλά, αλλά και όταν περνάμε δοκιμασίες, γιατί και τις δοκιμασίες τις επιτρέπει ο Θεός για φάρμακα της ψυχής.

– Γέροντα, μερικές φορές, όταν λέω «δόξα τω Θεώ», νιώθω μέσα μου ένα φτερούγισμα. Τί είναι αυτό;

– Αγαλλίαση πνευματική είναι. Τώρα, επειδή μου έδωσες χαρά που λές «δόξα τω Θεώ», από την χαρά μου θα αρχίσω να γράφω «δόξα τω Θεώ, δόξα τω Θεώ», και θα

¹⁸⁴ Βλ. Ματθ. 25, 21 και 25, 23.

¹⁸⁵ Βλ. Ιω. 17, 4-5.

γεμίσω μία κόλλα χαρτί με το «δόξα τω Θεώ»! Ο Θεός να σε αξιώση στην άλλη ζωή να είσαι μαζί με τους Αγγέλους που δοξολογούν συνέχεια τον Θεό. Αμήν.

[//237]

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 - Ο χώρος της δοξολογίας

Οι δύο καταστάσεις της δοξολογίας

Στον χώρο της δοξολογίας υπάρχουν δύο καταστάσεις. Αν ο άνθρωπος δεν περάση από την πρώτη, δεν μπορεί να φθάση στην δεύτερη. Στην πρώτη κατάσταση έχει κανείς πίκρες, αλλά όλα τα παίρνει δεξιά. Βάζει καλό λογισμό, ρίχνει το βάρος στον εαυτό του, ταπεινώνεται, μετανοεί και ευχαριστεί για όλα τον Θεό: «Θεέ μου, Λέει, Σε ευχαριστώ· εξ αμαρτιών μου τα περνώ αυτά. Μου χρειάζονται και περισσότερα, αλλά δεν αντέχω. Σε παρακαλώ, δώσε μου υπομονή και δύναμη, για να αντέξω». Τότε βομβαρδίζεται από την θεία παρηγοριά και περνά στην δεύτερη κατάσταση.

Στην δεύτερη κατάσταση βρίσκονται όσοι έχουν περάσει το στάδιο της μετανοίας και ένιωσαν την θεία παρηγοριά που φέρνει η άφεση των αμαρτιών· πέρασαν δηλαδή από το χαροποιόν πένθος και έφθασαν στην δοξολογία. Τότε ο άνθρωπος δεν έχει πίκρες, αλλά νιώθει μια θεία αγαλλίαση, μια ευγνωμοσύνη προς τον Θεό, που δεν μπορεί να την αντέξει. Λέει συνέχεια το «δόξα σοι ο Θεός», ευχαριστεί τον Θεό για τις μεγάλες [//238] Του ευεργεσίες, για την μεγάλη Του αγάπη, και μετά μόνη της η ψυχή κινείται στην ευχή, στην δοξολογία του Θεού ή ζητά συγχώρηση από τον Θεό, γιατί δεν ανταποκρίθηκε στις ευλογίες Του.

– Γέροντα, ο Παπα-Τύχων πώς προσευχόταν;

– Ο Παπα-Τύχων είχε φθάσει στον χώρο της δοξολογίας και αντί για την ευχή είχε την δοξολογία. Συνέχεια άκουγε κανείς από το στόμα του το «δόξα σοι ο Θεός, δόξα σοι ο Θεός», και όλες σχεδόν οι ημέρες του χρόνου ήταν γι' αυτόν Διακαινήσιμες¹⁸⁶, αφού ζούσε πάντα την πασχαλινή χαρά.

Όσοι βρίσκονται στην προχωρημένη αυτή κατάσταση έχουν συνέχεια Πάσχα, Ανάσταση! Καμπάνες, σήμαντρα, τάλαντα, όλα μαζί χτυπούν χαρμόсуна¹⁸⁷. «Αινείτε Αυτόν εν κυμβάλοις ευήχοις, αινείτε Αυτόν εν κυμβάλοις αλαλαγμού»¹⁸⁸. Όλη την ημέρα δοξολογούν τον Θεό και χτυπά σαν καμπάνα η καρδιά τους.

Δάκρυα μετανοίας και δάκρυα δοξολογίας

– Γέροντα, να μας εξηγήσετε αυτό που γράφει ο Αββάς Ισαάκ για τα δάκρυα: «Αλλά δάκρυα καίουνσι και ξηραίνουνσι το σώμα και άλλα δάκρυα ευφραίνουνσι και τρέφουσιν αυτό· και όσα μεν δάκρυα γεννώνται εκ της κατανύξεως της ταπεινής καρδιάς δια τας αμαρτίας, καίουνσι και ξηραίνουνσι το σώμα (...) Τα της δευτέρας [//239]

¹⁸⁶ Διακαινήσιμος ονομάζεται η εβδομάδα μετά την Κυριακή του Πάσχα.

¹⁸⁷ Στην Αγρυπνία της Αναστάσεως σύμφωνα με το Τυπικό «κρούονται άπαντα», χτυπούν δηλαδή συγχρόνως όλες οι καμπάνες, τα σήμαντρα και τα τάλαντα (χειροσήμαντρα).

¹⁸⁸ Ψαλμ. 150, 5 και στιχολογία των Αίνων.

τάξεως δάκρυα προέρχονται εκ της γνώσεως και συνέσεως, τα οποία καλλωπίζουν το πρόσωπον και τρέφουσι το σώμα»¹⁸⁹.

– Τα πρώτα δάκρυα είναι δάκρυα μετανοίας. Πονάς βαθιά και ειλικρινά για το σφάλμα σου και κλαίς με ταπείνωση. Τα δάκρυα αυτά καταβάλλουν τον άνθρωπο, αλλά έχουν και θεία παρηγοριά. Όταν όμως η ψυχή συμφιλιωθεί με τον Θεό, έρχονται τα δάκρυα της ευγνωμοσύνης και της δοξολογίας, που είναι δάκρυα αγαλλιάσεως. Τότε η ψυχή βρίσκεται σε άλλον χώρο, φτερουγίζει στην απαλή εκείνη γλυκύτητα, την παραδεισένια. Στην δεύτερη αυτήν κατάσταση ο άνθρωπος και με λίγη τροφή περνάει. Ευφραίνεται η καρδιά, και το ελάχιστο που τρώει τον κρατάει, αλλά και η έλλειψη ύπνου δεν τον βλάπτει. Δεν είναι ότι πιέζει τον εαυτό του, για να μην κοιμηθή, αλλά από την υπερβολική αγαλλίαση δεν μπορεί να κοιμηθή. Φουντώνει ο θείος έρωτας στην καρδιά και δεν του κάνει καρδιά να κοιμηθή. Εκείνη η χαρά η μεγάλη αναπληρώνει πολύ ύπνο.

– Μπορεί, Γέροντα, να ψάλλη κανείς το «Χριστός γεννάται, δοξάσατε»¹⁹⁰ με δάκρυα;

– Ναί, με πλημμύρα από δάκρυα, από ευγνωμοσύνη!

– Δηλαδή, Γέροντα, μπορεί να κλαίη κανείς, όταν δοξολογή τον Θεό;

– Ναί, αισθάνεται μία ανέκφραστη αγαλλίαση από ευγνωμοσύνη, που δεν κρατιέται ο άνθρωπος, τινάζεται. Αυτό είναι το πραγματικό ξέσπασμα δοξολογίας. [//240] Να κινηθήτε στην πνευματική σφαίρα, στην δοξολογία. «Δόξα σοι ο Θεός, δόξα σοι ο Θεός» να λέτε συνέχεια. Μετά όλα θα σάς συγκινούν, για όλα θα νιώθετε μεγάλη ευγνωμοσύνη προς τον Θεό, και ο Θεός θα σάς τρελλάνη με τις πολλές Του ευλογίες.

¹⁸⁹ Αββά Ισαάκ του Σύρου, *Οι Ασκητικοί Λόγοι*, Λόγος ΠΕ', σ. 295.

¹⁹⁰ Ειρμός και Καταβασία της α' ωδής του πρώτου κανόνος της εορτής των Χριστουγέννων.

[//241]

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 - Οι δωρεές του Θεού

Ο Θεός δίνει σιγά-σιγά την Χάρη Του

Γιατί, Γέροντα, άλλες φορές νιώθουμε έντονα την θεία Χάρη στην προσευχή και άλλες φορές δεν αισθανόμαστε τίποτε;

– Ο Καλός Θεός, για να μας βοηθήση να αγωνιζώμαστε, μας δίνει πότε-πότε τέτοιες ευλογίες. Όπως δίνουμε σε ένα μικρό παιδί ένα σοκολατάκι και του λέμε: «άν είσαι φρόνιμο, θα σου δώσω και άλλα», έτσι και ο Θεός δίνει «σοκολάτες», για να καταλάβουμε πόσο Γλυκός είναι και να αγωνισθούμε να Τον ευαρεστήσουμε, για να πάμε κοντά Του.

– Γέροντα, η γλυκύτητα που αισθάνεται στην προσευχή ο άνθρωπος που δεν έχει καθαρισθή ακόμη από τα πάθη, μπορεί να είναι μόνο συναίσθημα;

– Στην αρχή μπορεί να είναι και λίγο συναίσθημα, αλλά, καθώς ωριμάζει κανείς πνευματικά, αυτό λαμπικάρεται, όπως και ένα φρούτο, ώσπου να ωριμάση, είναι λίγο ξινό, λίγο στυφό... Ο Θεός δίνει σιγά-σιγά την Χάρη Του, για να βοηθιέται ο άνθρωπος, γιατί, αν νιώση στην αρχή την Χάρη του Θεού, μπορεί να τιναχθή στον αέρα. Αν όμως δεν καταλάβη ότι και αυτό [//242] το λίγο προέρχεται από τον Θεό και του μπή ο λογισμός ότι κάτι είναι, τότε ο Θεός του το αφαιρεί, έως ότου καταλάβη ότι δεν ήταν δικό του, αλλά του Θεού.

– Μερικές φορές, Γέροντα, είμαι όλη την ημέρα στην διακονία και το βράδυ, όταν πάω στο κελλί, δεν μου κάνει καρδιά να ξεκουρασθώ· έχω πολλή διάθεση για πνευματικά.

– Είναι ευφορία πνευματική. Να αξιοποιήs αυτές τις καταστάσεις.

– Γέροντα, τί να λέω τότε στον Θεό για δοξολογία;

– Να λές στον Θεό απλά ό,τι σε συγκινεί. Αυτή η κατάσταση είναι ένα χάδι του Θεού.

Η θεία παρηγοριά στην προσευχή

– Γέροντα, πότε οικονομάει ο Θεός να αισθανθή κάποιος θεία ευωδία;

– Ο Θεός δίνει ευωδία άλλοτε την ώρα της προσευχής και άλλοτε σε ώρα που δεν προσεύχεσαι, για να παρηγορήση, να ενδυναμώση, να πληροφορήση· πάντοτε για κάποιον σκοπό.

– Ορισμένες φορές, Γέροντα, εκεί που λέω την ευχή και ζητώ το έλεος του Θεού, αισθάνομαι κάποια αλλοίωση μέσα μου, μια κατάνυξη.

– Όταν ο άνθρωπος ζητά ταπεινά το έλεος του Θεού και αναγνωρίζει την αμαρτωλότητά του, τότε ο Θεός του στέλνει την Χάρη Του και αλλοιώνεται πνευματικά. Πονάει που λύπησε τον Θεό με τις αμαρτίες του, μετανοιώνει, νιώθει συντριβή, και ο Θεός τον ανταμείβει με αυτήν την θεία παρηγοριά.

– Γέροντα, όταν λέω την ευχή, νιώθω μια παρηγοριά, μια χαρά. Αυτό είναι από τον Θεό ή είναι πλάνη;

[//243] – Καλό είναι αυτό, αλλά καλύτερα να μη δίνης σημασία. Όταν ο άνθρωπος δεν δίνει σημασία σε αυτά, ο Θεός συγκινείται περισσότερο και τον βοηθάει

με άλλον τρόπο. Να προσέξης να μη ζητάς να προσευχηθής, για να νιώσης ευχαρίστηση, χαρά. Το παιδάκι τρέχει στον πατέρα του, όχι γιατί θα του δώσει σοκολάτα, αλλά γιατί τον αγαπάει· άλλο αν εκείνος θελήσει να του δώσει και σοκολάτα. Η προσευχή που κάνουμε, για να νιώσουμε αγαλλίαση, και όχι για να ενωθούμε με τον Θεό, δεν είναι πραγματική προσευχή.

– Μερικές φορές, Γέροντα, ενώ προσεύχομαι για κάποια δύσκολη κατάσταση, αισθάνομαι να λέω μέσα μου δοξολογία. Είναι φυσιολογικό αυτό;

– Μετά την προσευχή νιώθεις θεία παρηγοριά;

– Δεν ξέρω, Γέροντα, αν είναι θεία παρηγοριά, αλλά νιώθω μια γαλήνη και σιγουριά.

– Αυτό έχει ελπίδα στον Θεό και θεία παρηγοριά.

– Πώς μπορεί, Γέροντα, να καταλάβει κανείς ότι επικοινωνεί σωστά με τον Θεό;

– Αν έχει μέσα του την θεϊκή παρηγοριά. Αυτή η θεϊκή παρηγοριά δεν συγκρίνεται με την ανθρώπινη, όπως ο Παράδεισος δεν συγκρίνεται με την γή.

– Γέροντα, κοπιάζω στην προσευχή, αλλά δεν νιώθω παρηγοριά.

– Αυτό καλό είναι, γιατί δουλεύεις χωρίς να πληρώνεσαι. Ας δώσουμε εμείς την καρδιά μας στον Θεό ζητώντας ταπεινά το έλεός Του, και Εκείνος ξέρει τί πρέπει να μας δώσει. Ο πνευματικός άνθρωπος δεν επιδιώκει τίποτε άλλο εκτός από την σωτηρία της ψυχής του. Δεν αγωνίζεται για τις θείες ηδονές· αγωνίζεται με φιλότιμο και δέχεται ό,τι του δίνει ο Θεός.

[//244]

Η επίσκεψη της θείας Χάριτος

– Γέροντα, πώς είναι το άκτιστο φώς;

– Που να ξέρω; Εγώ στο Καλύβι έχω μια κτιστή σόμπα που την ανάβω, για να ζεσταθώ. Αν θέλω φώς, ανάβω ένα κερί και βλέπω!

Ποτέ να μη ζητάη κανείς φώτα ή χαρίσματα του Θεού, αλλά μόνο μετάνοια, η οποία θα φέρη την ταπείνωση, και μετά ο Καλός Θεός θα του δώσει ό,τι έχει ανάγκη. Πήγα μια φορά να δώ τον πατέρα Δαβίδ τον Διονυσιάτη. Έμενε σε ένα κελλί, μέσα στα κουρέλια, μέσα στο σκοτάδι. Αλλά μέσα σ' αυτό το σκοτεινό κελλί, εκείνος ζούσε μέσα στο φώς. Ήταν πολύ προχωρημένος στην ευχή, είχε φθάσει σε μεγάλη πνευματική κατάσταση. Τρόμαξα να του βγάλω κάτι! «Αυτά δεν λέγονται, δεν λέγονται», έλεγε. Ξέρεις τί θα πη μέσα στο σκοτάδι να βλέπης φώς, χωρίς να έχεις φώς; Να είσαι μέσα στα κουρέλια, και να βρίσκεσαι μέσα στα παλάτια του Θεού!

«Για να λάβης πνεύμα, πρέπει να δώσης αίμα»¹⁹¹. Όταν ήμουν στο Κοινόβιο, μια Μεγάλη Σαρακοστή προσπάθησα να το εφαρμόσω. Δεν υπολόγισα καθόλου τον εαυτό μου, τράβηξα το σχοινί μέχρι που τεντώθηκε τελείως. Ένιωθα τόση κούραση, που έπεφτα στον δρόμο και παρακαλούσα τον Θεό να με βοηθήσει να σηκωθώ λιγάκι, για να μη με δούν οι άνθρωποι και πούν: «Νά, οι καλόγεροι πέφτουν από την άσκηση». Το ένιωθα κάθε μέρα σαν μαρτύριο. Την Πέμπτη προ του Λαζάρου, το βράδυ, ενώ προσευχόμουν στο κελλί, ένιωσα μια γλυκύτητα, μια αγαλλίαση, κι ένα φως με [//245] έλουσε· από τα μάτια μου έτρεχαν δάκρυα, ένα γλυκό κλάμα. Αυτό

¹⁹¹ Βλ. Το Γεροντικόν, εκδ. «Αστήρ», Αθήναι 1981, Αββάς Λογγίνος ε', σ. 63.

κράτησε είκοσι με τριάντα λεπτά και με τόνωσε πολύ, με έτρεφε πνευματικά για δέκα χρόνια.

Όταν ρώτησα τον Γερο-Πέτρο¹⁹² γι' αυτό, μου είπε: «Εγώ συνέχεια ζώ τέτοιες θείες καταστάσεις. Εκείνη την ώρα που με επισκέπτεται η θεία Χάρις, η καρδιά μου θερμαίνεται γλυκά από την αγάπη του Θεού, και ένα φως παράξενο με φωτίζει εσωτερικά και εξωτερικά· νιώθω το πρόσωπό μου να φωτίζει. Φωτίζεται ακόμη και το κελλί μου. Βγάζω τότε το σκουφί μου, σκύβω ταπεινά το κεφάλι μου και λέω στον Χριστό: "Χριστέ μου, χτύπησέ με με το κοντάρι της ευσπλαγχνίας Σου στην καρδιά μου". Από την πολλή ευγνωμοσύνη τα μάτια μου τρέχουν συνέχεια γλυκά δάκρυα και δοξολογώ τον Θεό. Τότε όλα σταματάνε, γιατί νιώθω πολύ κοντά μου τον Χριστό και δεν μπορώ πια να ζητήσω τίποτε· σταματάει και η προσευχή, το κομποσχοίνι δεν μπορεί να γυρίση».

– Γέροντα, το άκτιστο φως το βλέπει κανείς με τα αισθητά μάτια;

– Αν αφήσετε τις μικρότητες, θα σάς πώ.

– Γέροντα, μέχρι να απαλλαγούμε από τις μικρότητες, εσείς θα φύγετε... Κάντε το σαν πνευματική ελεημοσύνη!

– Όταν ήμουν στα Κατουνάκια, στο Κελλί του Υπατίου, ένα απόγευμα, αφού έκανα τον Εσπερινό με κομποσχοίνι, ήπια ένα τσάι και συνέχισα. Έκανα το Απόδειπνο και τους Χαιρετισμούς με κομποσχοίνι, και ύστερα έλεγα την ευχή. Όσο την έλεγα, τόσο έφευγε η [\[//246\]](#) κούραση και αισθανόμουν ξεκούραστος. Ένιωθα μέσα μου μια χαρά, που δεν μου έκανε καρδιά να κοιμηθώ· έλεγα συνέχεια την ευχή. Γύρω στις έντεκα την νύχτα γέμισε ξαφνικά το κελλί με ένα φως γλυκό, ουράνιο. Ήταν πολύ δυνατό, αλλά δεν σε θάμπωνε. Κατάλαβα όμως ότι και τα μάτια μου «δυνάμωσαν», για να μπορώ να αντέξω αυτήν την λάμψη. Όσο ήμουν σε αυτήν την κατάσταση, μέσα στο θείο εκείνο φώς, ήμουν σ' έναν άλλον κόσμο, πνευματικό. Αισθανόμουν μια ανέκφραστη αγαλλίαση, και το σώμα μου ανάλαφρο· είχε χαθή το βάρος του σώματος. Ένιωθα την Χάρη του Θεού, τον θείο φωτισμό. Θεία νοήματα περνούσαν γρήγορα από τον νού μου σαν ερωταποκρίσεις. Δεν είχα προβλήματα, ούτε θέματα να ρωτήσω, όμως ρωτούσα και είχα συγχρόνως και την απάντηση. Ήταν ανθρώπινα λόγια οι απαντήσεις, είχαν όμως και θεολογία, αφού ήταν θείες απαντήσεις. Και ήταν τόσο πολλά όλα αυτά, ώστε, αν τα έγραφε κανείς, θα γραφόταν άλλος ένας *Ευεργετινός*. Αυτό κράτησε όλη την νύχτα, μέχρι τις εννιά το πρωί. Όταν πια χάθηκε εκείνο το φώς, όλα μου φαίνονταν σκοτεινά. Βγήκα έξω και ήταν σαν νύχτα. «Τί ώρα είναι; Δεν έφεξε ακόμη;», ρώτησα έναν μοναχό που περνούσε από εκεί. Εκείνος με κοίταξε και μου απάντησε με απορία: «Τί είπες, πάτερ Παΐσιε;». «Τί είπα;», αναρωτήθηκα και μπήκα μέσα. Κοιτάζω το ρολόι και τότε συνειδητοποίησα τί είχε συμβή. Η ώρα ήταν εννιά το πρωί, ο ήλιος ήταν ψηλά, κι εμένα η ημέρα μου φαινόταν σαν νύχτα! Ο ήλιος δηλαδή μου φαινόταν ότι ίσα-ίσα φώτιζε· σαν να είχε γίνει έκλειψη ηλίου. Ήμουν σαν έναν που πετιέται απότομα από το δυνατό φως στο σκοτάδι· τόσο μεγάλη ήταν η διαφορά! Μετά από εκείνη την θεϊκή κατάσταση βρέθηκα [\[//247\]](#) στην άλλη, την φυσική, την ανθρώπινη, και ξεκίνησα να κάνω όπως κάθε μέρα το πρόγραμμά μου. Έκανα λίγο εργόχειρο, έκανα την Ακολουθία των Ωρών με κομποσχοίνι, μετά την Ενάτη Ώρα έβρεξα λίγο παξιμάδι για να φάω, αλλά ένιωθα

¹⁹² Βλ. Γέροντος Παϊσίου Αγιορείτου, *Αγιορείται Πατέρες και Αγιορείτικα*, σ. 64-73.

σαν ζώο που τότε ξύνεται, τότε βόσκει, τότε χαζεύει, και έλεγα μέσα μου: «Για δές με τί ασχολούμαι! Τόσα χρόνια έτσι τα πέρασα;». Μέχρι το απόγευμα είχα τέτοια αγαλλίαση, που δεν ένιωθα την ανάγκη να ξεκουραστώ. Τόσο δυνατή ήταν η κατάσταση αυτή. Όλη εκείνη την ημέρα έβλεπα θαμπά· ίσα-ίσα που μπορούσα να κάνω την δουλειά μου. Και ήταν καλοκαίρι· ο ήλιος έλαμπε. Την άλλη μέρα άρχισα να βλέπω τα πράγματα φυσιολογικά. Έκανα το ίδιο τυπικό, αλλά δεν ένιωθα πια έτσι, σαν ζώο.

Με τί χαζά πράγματα περνούμε τον καιρό μας και τί χάνουμε! Γι' αυτό, όταν βλέπω μικρότητες, κακομοιριές, χαμένα πράγματα, πολύ στενοχωριέμαι.

Ο νούς κοντά στον Χριστό σιωπώντας...

– Γέροντα, ο Αββάς Ισαάκ γράφει: «Ο ταπεινόφρων, όταν παρίσταται ενώπιον του Θεού, δεν θέλει τολμήσει να προσευχηθή»¹⁹³. Δηλαδή τί κάνει;

– Αισθάνεται τον εαυτό του ανάξιο να προσευχηθή, να συνομιλήση με τον Θεό.

– Και τί κάνει, Γέροντα;

– Του αρκεί αυτό· το ότι παρίσταται ενώπιον του Θεού.

[//248] – Γέροντα, εσείς με τί τρόπους καλλιεργούσατε την ευχή στους διαφόρους τόπους που μονάσατε;

– Χανόμουν στην ευχή! Ξέρεις τί θα πη χανόμουν; Βυθιζόμουν..., ένα γλυκό βύθισμα...

– Θέλετε να πείτε, Γέροντα, ότι χάνατε την αίσθηση του τόπου και του χρόνου;

– Ναί, χανόμουν τελείως... Για να φέρω έναν λογισμό, έπρεπε να σταματήσω την ευχή. Ξέρεις τί θα πη να βυθίζεσαι-νά βυθίζεσαι... Μετά δεν θέλεις τίποτε, δεν ζητάς τίποτε.

– Μετά, Γέροντα, λές μόνον το «Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με»;

– Δεν λές τίποτε· νιώθεις την θεία θέρμη, την θεία γλυκύτητα. Σταματάει πλέον και η ευχή, επειδή ο νούς έχει ενωθή με τον Θεό και δεν θέλει με κανέναν τρόπο να φύγει από κοντά Του· τόσο ευχάριστα νιώθει.

Όταν φθάση σ' αυτήν την κατάσταση ο άνθρωπος, η ευχή κόβεται μόνη της. Τότε σταματάει και ο νούς από την παρουσία του Θεού, παύει να λειτουργή και το μυαλό, και η ψυχή αισθάνεται μόνον την γλυκύτητα της θείας αγάπης, της θείας στοργής και σιγουριάς, σαν το μωρό που δεν σκέφτεται τίποτε, αλλά μόνον αγάλλεται στην αγκαλιά της μάνας του. Όταν το παιδάκι λουφάζη στην αγκαλιά της μάνας, μιλάει; Είναι ένωση πλέον, επικοινωνία.

Καλή είναι η ευχή με την σιωπή,
αλλά καλύτερη είναι η σιωπή με την σιωπή:
ο νούς κοντά στον Χριστό σιωπώντας.

¹⁹³ Βλ. Αββά Ισαάκ του Σύρου, *Οι Ασκητικοί Λόγοι*, Λόγος ΠΑ', σ. 275.

[//249]

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

[//250]

[Φωτογραφία από το ΨΑΛΤΗΡΙΟ (βιβλίο) του αγίου Παΐσιου]

Ο Γέροντας Παΐσιος προς τον Άγιο Αρσένιο

«Όσο και να κοπιάσω εγώ, εάν δεν κάμης τον ενδιάμεσο, σήματά μου -0- (πολλά παράσιτα). Δι' αυτό, κάμε ό,τι μου έκαμες εκείνη την φορά. Εάν εξ αιτίας των αμαρτιών μου δεν θα με ακούς, δεν είναι σωστό να ταλαιπωρήται ο κόσμος εξ αιτίας μου, αλλ' εμένα να τιμωρήσης με τον τρόπο σου σαν Καλός Πατέρας. Πάτερ μου, Πάτερ μου, Πάτερ μου». (βλ. σ. 252)

[//251]

[Φωτογραφία του αγίου Παΐσιου]

Ο Γέροντας μπροστά στα ιερά Λείψανα του Αγίου Αρσενίου.

[//252]

Το κείμενο της σελ. 250 το είχε γράψει ο Γέροντας Παΐσιος στην αρχή του Ψαλτηρίου του. Με την φράση «κάνε ό,τι μου έκανες εκείνη την φορά», αναφέρεται στο εξής γεγονός που του συνέβη το 1971: Είδε ότι βρέθηκε σε ένα μεγάλο χωράφι, όπου είχε να θερίση «ένα μικρό κομμάτι», και στην άλλη πλευρά ήταν ένα κτίριο Διαβιβάσεων, στο οποίο είχε «ένα μικρό γραφείο με υπεύθυνη εργασία». Γι' αυτό πότε θέριζε και πότε πήγαινε στο γραφείο, για να διαβιβάση τα σήματα που συγκεντρώνονταν. Αλλά, κάθε φορά που επέστρεφε στο γραφείο, εύρισκε εκεί έναν Αξιωματικό να διαβιβάξη εκείνος τα σήματα. Ο Αξιωματικός αυτός του είπε ότι είναι ο Άγιος Αρσένιος. Επίσης, με την προσφώνηση «Πάτερ μου, Πάτερ μου, Πάτερ μου!» ο Γέροντας αναφέρεται σε κάποια φορά (πάλι το 1971) που τον επισκέφθηκε ο Άγιος Αρσένιος και τον γέμισε με τόση «γλυκύτητα και αγαλλίαση ουράνια», ώστε, όταν ο Άγιος έφυγε, εκείνος τον αναζητούσε φωνάζοντας: «Πάτερ μου, Πάτερ μου!».

(Βλ. Γέροντος Παΐσιου Αγιορείτου, Ο Άγιος Αρσένιος ο Καππαδόκης, σ. 32-35).

[//253]

ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΩΝ ΨΑΛΜΩΝ

ΨΑΛΜΟΣ 1ος (Μακάριος ανήρ, ός ουκ επορεύθη)

Όταν φυτεύουν δένδρα ή αμπέλι, για να καρποφορήσουν.

ΨΑΛΜΟΣ 2ος (Ινα τί εφρύαξαν έθνη;)

Για να δώση φώτιση ο Θεός σ' αυτούς που πηγαίνουν σε συνέδρια.

ΨΑΛΜΟΣ 3ος (Κύριε, τί επληθύνθησαν οι θλίβοντές με;)

Για να φύγη η κακία από τους ανθρώπους, για να μη βασανίζουν και θλίνουν άδικα τους συνανθρώπους τους.

ΨΑΛΜΟΣ 4ος (Εν τω επικαλείσθαι με εισήκουσάς μου)

Για να θεραπεύση ο Θεός τους ευαίσθητους ανθρώπους, που αρρώστησαν από μελαγχολία από την συμπεριφορά των σκληρόκαρδων ανθρώπων.

ΨΑΛΜΟΣ 5ος (Τα ρήματά μου ενώτισαι, Κύριε)

Για να θεραπεύση ο Θεός τα πληγωμένα, χτυπημένα μάτια από κακόν άνθρωπο.

ΨΑΛΜΟΣ 6ος (Κύριε, μη τω θυμώ σου ελέγξης με)

Για να ελευθερώση ο Θεός τον μαγευμένο άνθρωπο.

ΨΑΛΜΟΣ 7ος (Κύριε ο Θεός μου, επί σοί ήλπισα)

Γι' αυτούς που έπαθαν από φοβία από τις φοβέρες και τις απειλές των κακών ανθρώπων.

ΨΑΛΜΟΣ 8ος (Κύριε ο Κύριος ημών, ως θαυμαστόν το όνομά σου)

Γι' αυτούς που έπαθαν κακό από δαίμονες ή από πονηρούς ανθρώπους.

ΨΑΛΜΟΣ 9ος (Εξομολογήσομαί σοι, Κύριε... διηγήσομαι πάντα)

Για να πάψουν να σε φοβερίζουν οι δαίμονες στον ύπνο ή με φαντασίες την ημέρα.

[//254]

ΨΑΛΜΟΣ 10ος (Επί τω Κυρίω πέποιθα)

Για σκληρόκαρδα ανδρόγυνα που μαλώνουν και χωρίζουν. (Όταν βασανίζει άδικα ο σκληρός ή η σκληρή τον ευαίσθητο).

ΨΑΛΜΟΣ 11ος (Σώσόν με, Κύριε, ότι εκλέλοιπεν όσιος)

Για τρελλούς που έχουν και κακότητα και κάνουν κακό στους ανθρώπους.

ΨΑΛΜΟΣ 12ος (Εως πότε, Κύριε, επιλήση μου εις τέλος;)

Γι' αυτούς που πάσχουν από το συκώτι.

ΨΑΛΜΟΣ 13ος (Είπεν άφρων εν καρδία αυτού· Ουκ έστι Θεός)

Για φοβερό δαιμόνιο (3 φορές την ημέρα επί 3 ημέρες).

ΨΑΛΜΟΣ 14ος (Κύριε, τις παροικήσει εν τω σκηνώματί σου;)

Για να αλλάξουν γνώμη οι ληστές και να επιστρέψουν άπρακτοι και μεταννημένοι.

ΨΑΛΜΟΣ 15ος (Φύλαξόν με, Κύριε, ότι επί σοί ήλπισα)

Για να βρεθή το κλειδί, όταν χαθή.

ΨΑΛΜΟΣ 16ος (Εισάκουσον, Κύριε, της δικαιοσύνης μου)

Για μεγάλη συκοφαντία (3 φορές την ημέρα επί 3 ημέρες).

ΨΑΛΜΟΣ 17ος (Αγαπήσω σε, Κύριε, η ισχύς μου)

Όταν γίνεται σεισμός ή θεομηνία, κατακλυσμός και κεραυνοί.

ΨΑΛΜΟΣ 18ος (Οι ουρανοί διηγούνται δόξαν Θεού)

Για να ελευθερωθούν οι μητέρες στην γέννα τους.

ΨΑΛΜΟΣ 19ος (Επακούσαι σου Κύριος εν ημέρα θλίψεως)

Για ανδρόγυνα που δεν γεννούν, λόγω αναπηρίας, για να τους θεραπεύση ο Θεός, για να μη χωρίσουν.

[//255]

ΨΑΛΜΟΣ 20ος (Κύριε, εν τη δυνάμει σου ευφρανθήσεται ο βασιλεύς)

Για να μαλακώσει ο Θεός τις καρδιές των πλουσίων, να κάνουν ελεημοσύνες στους φτωχούς.

ΨΑΛΜΟΣ 21ος (Ο Θεός ο Θεός μου, πρόσχες μοι)

Για να εμποδίση ο Θεός την πυρκαγιά, για να μη γίνη κακό.

ΨΑΛΜΟΣ 22ος (Κύριος ποιμαίνει με, και ουδέν με υστερήσει)

Για να ημερέψη ο Θεός τα άτακτα και ανυπάκουα παιδιά, που θλίσουν τους γονείς τους.

ΨΑΛΜΟΣ 23ος (Του Κυρίου η γη και το πλήρωμα αυτής)

Για να ανοίξη η πόρτα, όταν χαθή το κλειδί.

ΨΑΛΜΟΣ 24ος (Προς σέ, Κύριε, ήρα την ψυχήν μου)

Σε ανθρώπους που φθονεί πολύ ο πειρασμός και τους φέρνει συνέχεια αναποδιές στην ζωή τους, για να γογγύσουν.

ΨΑΛΜΟΣ 25ος (Κρίνόν με, Κύριε, ότι εγώ εν ακακία μου επορεύθην)

Όταν ζητάη κανείς κάτι καλό από τον Θεό, για να του το δώσει, χωρίς να τον βλάβη.

ΨΑΛΜΟΣ 26ος (Κύριος φωτισμός μου και σωτήρ μου)

Για να προστατέψη ο Θεός τους χωρικούς από τα εχθρικά στρατεύματα, να μην κάνουν κακό στους ανθρώπους και λεηλασίες στις αγροικίες.

ΨΑΛΜΟΣ 27ος (Προς σέ, Κύριε, κεκράξομαι)

Για να θεραπεύση ο Θεός τους νευρασθενείς και όσους πάσχουν από νευρόπονους.

ΨΑΛΜΟΣ 28ος (Ενέγκατε τω Κυρίω, υιοί Θεού)

Γι' αυτούς που τους πειράζει η θάλασσα και φοβούνται στην πολλή φουρτούνα.

[\[//256\]](#)

ΨΑΛΜΟΣ 29ος (Υψώσω σε, Κύριε, ότι υπέλαβές με)

Γι' αυτούς που κινδυνεύουν μακριά, μέσα σε βάρβαρους και άπιστους λαούς, για να τους φυλάξη ο Θεός, και να φωτίση κι εκείνους να ημερέψουν και να γνωρίσουν τον Θεό.

ΨΑΛΜΟΣ 30ος (Επί σοί, Κύριε, ήλπισα)

Για να δώσει ο Θεός αφθονία σπαρτών και καρπών στα δένδρα, όταν ο καιρός δεν είναι ευνοϊκός.

ΨΑΛΜΟΣ 31ος (Μακάριοι ών αφέθησαν αι ανομιαί)

Για να βρουν οι οδοιπόροι τον δρόμο, όταν χαθούν και ταλαιπωρούνται.

ΨΑΛΜΟΣ 32ος (Αγαλλιάσθε, δίκαιοι, εν Κυρίω)

Για να φανερώση ο Θεός την αλήθεια στους αδικοφυλακισμένους, για να ελευθερωθούν.

ΨΑΛΜΟΣ 33ος (Ευλογήσω τον Κύριον εν παντί καιρώ)

Σε ψυχορραγούντες, όταν βασανίζονται από τους δαίμονες την ώρα του θανάτου ή σε εχθρικά στρατεύματα, όταν απειλούν και παραβιάζουν τα σύνορα, για να κάνουν κακό.

ΨΑΛΜΟΣ 34ος (Δίκασον, Κύριε, τους αδικούντάς με)

Για να ελευθερώση ο Θεός τους καλοκάγαθους ανθρώπους από τις παγίδες των πονηρών ανθρώπων, που εκμεταλλεύονται τους ανθρώπους του Θεού.

ΨΑΛΜΟΣ 35ος (Φησίν ο παράνομος του αμαρτάνειν εν εαυτώ)

Για να εξαλειφθή τελείως η έχθρα μετά από τα μαλώματα ή τις παρεξηγήσεις.

ΨΑΛΜΟΣ 36ος (Μη παραζήλου εν πονηρευομένοις)

Για βαριά πληγωμένους ανθρώπους από κακοποιούς εγκληματίες.

[//257]

ΨΑΛΜΟΣ 37ος (Κύριε, μη τω θυμώ σου ελέγξης με)

Όταν πονάνε οι σιαγόνες από σάπια δόντια.

ΨΑΛΜΟΣ 38ος (Είπα· Φυλάξω τας οδούς μου)

Για να βρουν εργασία οι εγκαταλελειμμένοι και δυστυχισμένοι άνθρωποι, για να μη θλίβονται.

ΨΑΛΜΟΣ 39ος (Υπομένων υπέμεινα τον Κύριον)

Για να επανέλθη αγάπη μεταξύ αφεντικού και υπαλλήλων, όταν δημιουργούνται προστριβές.

ΨΑΛΜΟΣ 40ος (Μακάριος ο συνιών επί πτωχόν και πένητα)

Για να ελευθερωθούν οι μητέρες στην γέννα, από πρόωρο τοκετό.

ΨΑΛΜΟΣ 41ος (Ον τρόπον επιποθεί η έλαφος)

Σε νέους που αρρωσταίνουν από έρωτα, όταν τραυματίζεται το ένα πρόσωπο και θλίβεται.

ΨΑΛΜΟΣ 42ος (Κρίνόν μοι, ο Θεός, και δίκασον την δίκην μου)

Για να ελευθερωθούν οι αιχμάλωτοι από τις φυλακές του εχθρικού έθνους.

ΨΑΛΜΟΣ 43ος (Ο Θεός, εν τοις ωσίν ημών ηκούσαμεν)

Για να φανερώση ο Θεός την αλήθεια στα παρεξηγημένα ανδρόγυνα, για να συμφιλιωθούν.

ΨΑΛΜΟΣ 44ος (Εξηρεύξατο η καρδιά μου λόγον αγαθόν)

Για τους ανθρώπους που πάσχουν από την καρδιά ή από τα νεφρά.

ΨΑΛΜΟΣ 45ος (Ο Θεός ημών καταφυγή και δύναμις)

Για τους νέους που εμποδίζει ο εχθρός από φθόνο να δημιουργήσουν οικογένεια (νά παντρευτούν).

[//258]

ΨΑΛΜΟΣ 46ος (Πάντα τα έθνη, κροτήσατε χείρας)

Για να ειρηνεύση ο υπηρέτης ή ο δούλος, όταν φύγη πληγωμένος από το αφεντικό του, και να βρη δουλειά.

ΨΑΛΜΟΣ 47ος (Μέγας Κύριος και αινετός σφόδρα)

Όταν γίνονται μεγάλες καταστροφές και ληστείες από βαρβαρικές συμμορίες πειρατών. (Να διαβάζεται συνέχεια επί 40 ημέρες).

ΨΑΛΜΟΣ 48ος (Ακούσατε ταύτα, πάντα τα έθνη)

Γί' αυτούς που κάνουν επικίνδυνη δουλειά.

ΨΑΛΜΟΣ 49ος (Θεός θεών Κύριος ελάλησε)

Για να μετανοήσουν και να επιστρέψουν στον Θεό οι απομακρυσμένοι άνθρωποι, για να σωθούν.

ΨΑΛΜΟΣ 50ος (Ελέησόν με, ο Θεός, κατά το μέγα έλεός σου)

Όταν εξ αμαρτιών μας έρθη παιδαγωγική οργή Θεού (επιδημία αρρώστιας και θανατικό στους ανθρώπους ή στα ζώα).

ΨΑΛΜΟΣ 51ος (Τί εγκανχά εν κακία, ο δυνατός;)

Για να μετανοήσουν οι σκληρόκαρδοι άρχοντες και να γίνουν ευσπλαγχνικοί, για να μη βασανίζουν τον λαό.

ΨΑΛΜΟΣ 52ος (Είπεν άφρων εν καρδιά αυτού· Ουκ έστι Θεός)

Για να ευλογήση ο Θεός τα δίχτυα, να γεμίζουν ψάρια.

ΨΑΛΜΟΣ 53ος (Ο Θεός, εν τω ονόματί σου σώσόν με)

Για να φωτίση ο Θεός τους πλουσίους που έχουν αγορασμένους δούλους, να τους ελευθερώσουν.

ΨΑΛΜΟΣ 54ος (Ενώτισαι, ο Θεός, την προσευχήν μου)

Για να αποκατασταθή η υπόληψη της δυσφημισμένης οικογενείας που έχει συκοφαντηθή.

[//259]

ΨΑΛΜΟΣ 55ος (Ελέησόν με, ο Θεός, ότι κατεπάτησέ με άνθρωπος)

Σε ευαίσθητους που έχουν πληγωθή ψυχικά από τους συνανθρώπους τους.

ΨΑΛΜΟΣ 56ος (Ελέησόν με, ο Θεός, ελέησόν με)

Για ανθρώπους που υποφέρουν από πονοκεφάλους από πολλή στενοχώρια.

ΨΑΛΜΟΣ 57ος (Ει αληθώς άρα δικαιοσύνην λαλείτε)

Για να έλθουν ευνοϊκά τα πράγματα σ' εκείνους που ενεργούν για το καλό, να εμποδίση ο Θεός κάθε πονηρή ενέργεια δαιμόνων ή φθονερών ανθρώπων.

ΨΑΛΜΟΣ 58ος (Εξελού με εκ των εχθρών μου, ο Θεός)

Για τους βουβούς, να δώση ο Θεός λαλιά.

ΨΑΛΜΟΣ 59ος (Ο Θεός, απώσω ημάς και καθείλες ημάς)

Για να φανερώση ο Θεός την αλήθεια, όταν συκοφαντήται σύνολο ανθρώπων.

ΨΑΛΜΟΣ 60ος (Εισάκουσον, ο Θεός, της δεήσεώς μου)

Γι' αυτούς που δυσκολεύονται στην εργασία, είτε από τεμπελιά είτε από δειλία.

ΨΑΛΜΟΣ 61ος (Ουχί τω Θεώ υποταγήσεται η ψυχή μου;)

Για να απαλλάξη ο Θεός από δοκιμασίες τον ολιγόψυχο άνθρωπο, που δεν έχει υπομονή και γογγύζει.

ΨΑΛΜΟΣ 62ος (Ο Θεός, ο Θεός μου, προς σε ορθρίζω)

Για να καρπίσουν τα χωράφια και τα δένδρα, όταν στερούνται από νερό.

ΨΑΛΜΟΣ 63ος (Εισάκουσον, ο Θεός, της φωνής μου)

Όταν δαγκωθή άνθρωπος από λύκο ή σκύλο λυσσασμένο. (Ο Άγιος τους έδινε να πιούν και από το διαβασμένο νερό).

[//260]

ΨΑΛΜΟΣ 64ος (Σοί πρέπει ύμνος, ο Θεός, εν Σιών)

Για να έχουν οι έμποροι ευλογία, για να μη φλυαρούν και αδικούν τους απλούς ανθρώπους.

ΨΑΛΜΟΣ 65ος (Αλαλάξατε τω Κυρίω, πάσα η γή)

Για να μη φέρνη αναποδιές ο πονηρός στα σπίτια και θλίβη τις οικογένειες.

ΨΑΛΜΟΣ 66ος (Ο Θεός οικτειρήσαι ημάς)

Για να ευλογηθούν τα πουλερικά (ορνιθοτροφεία).

ΨΑΛΜΟΣ 67ος (Αναστήτω ο Θεός, και διασκορπισθήτωσαν οι εχθροί)

Για να ελευθερωθούν οι μητέρες που δυσκολεύονται να αποβάλουν, όταν παθαίνουν κακό.

ΨΑΛΜΟΣ 68ος (Σώσόν με, ο Θεός, ότι εισήλθοσαν ύδατα)

Όταν γίνονται θεομηνίες και πλημμυρίζουν τα ποτάμια και παρασύρουν σπίτια και ανθρώπους.

ΨΑΛΜΟΣ 69ος (Ο Θεός, εις την βοήθειάν μου πρόσχες)

Σε ευαίσθητους ανθρώπους που θλίβονται για το παραμικρό και έρχονται σε απόγνωση, να τους ενισχύη ο Θεός.

ΨΑΛΜΟΣ 70ος (Επί σοί, Κύριε, ήλπισα)

Για εγκαταλελειμμένους ανθρώπους που γίνονται βαρετοί από φθόνο του διαβόλου και έρχονται σε απόγνωση, για να βρουν έλεος από τον Θεό και περίθαλψη.

ΨΑΛΜΟΣ 71ος (Ο Θεός, το κρίμα σου τω βασιλεί δός)

Για να ευλογήση ο Θεός τα αγαθά της νέας σοδειάς, που μετέφεραν στα σπίτια τους οι γεωργοί.

ΨΑΛΜΟΣ 72ος (Ως αγαθός ο Θεός τω Ισραήλ)

Για να μετανοήσουν οι κακοποιοί άνθρωποι.

[//261]

ΨΑΛΜΟΣ 73ος (Ινα τί, ο Θεός, απώσω εις τέλος;)

Για να προφυλάξη ο Θεός τους χωρικούς που εργάζονται στα χωράφια τους, όταν οι εχθροί έχουν περικυκλωμένο το χωριό.

ΨΑΛΜΟΣ 74ος (Εξομολογηθήσόμεθά σοι, ο Θεός)

Για να ημερέψη το βάρβαρο αφεντικό, να μη βασανίζη τους συνανθρώπους του, τους υπαλλήλους.

ΨΑΛΜΟΣ 75ος (Γνωστός εν τη Ιουδαία ο Θεός)

Σε μητέρα που φοβάται στην γέννα της, για να την ενθαρρύνη και να την προστατέψη ο Θεός.

ΨΑΛΜΟΣ 76ος (Φωνή μου προς Κύριον εκέκραξα, φωνή μου προς τον Θεόν)

Όταν δεν υπάρχει κατανόηση μεταξύ γονέων και παιδιών, να τους φωτίση ο Θεός, για να ακούνε τα παιδιά τους γονείς και οι γονείς να δείχνουν αγάπη.

ΨΑΛΜΟΣ 77ος (Προσέχετε, λαός μου, τω νόμω μου)

Για να φωτίση ο Θεός τους δανειστές, να μην πιέζουν τους συνανθρώπους τους για το χρέος τους και να είναι ευσπλαγχνικοί.

ΨΑΛΜΟΣ 78ος (Ο Θεός, ήλθοσαν έθνη εις την κληρονομίαν σου)

Για να προφυλάξη ο Θεός τα χωριά από ληστείες και καταστροφές των εχθρικών στρατευμάτων.

ΨΑΛΜΟΣ 79ος (Ο ποιμαίνων τον Ισραήλ, πρόσχεε)

Για να θεραπεύση ο Θεός τον άνθρωπο, όταν πρήζεται το πρόσωπό του και πονάη όλο το κεφάλι του.

ΨΑΛΜΟΣ 80ος (Αγαλλιάσθε τω Θεώ τω βοηθώ ημών)

Για να οικονομήση ο Θεός τους φτωχούς, που στερούνται και στενοχωρούνται από την ανέχεια και θλίβονται.

[//262]

ΨΑΛΜΟΣ 81ος (Ο Θεός έστη εν συναγωγή θεών)

Για να αγοράσουν οι άνθρωποι τα προϊόντα των γεωργών, για να μη στενοχωρούνται και θλίβονται οι χωρικοί.

ΨΑΛΜΟΣ 82ος (Ο Θεός, τις ομοιωθήσεται σοι;)

Για να εμποδίση ο Θεός τους κακούς ανθρώπους που θέλουν να κάνουν δολοφονίες.

ΨΑΛΜΟΣ 83ος (Ως αγαπητά τα σκηνώματά σου)

Για να διατηρηθούν από τον Θεό όλα τα υπάρχοντα του σπιτιού καλά, τα ζώα και τα προϊόντα των παραγωγών.

ΨΑΛΜΟΣ 84ος (Ευδόκησας, Κύριε, την γήν σου)

Για να θεραπεύση ο Θεός τους ανθρώπους που έχουν πληγωθή από τους ληστές και έπαθαν και από φοβία.

ΨΑΛΜΟΣ 85ος (Κλίνον, Κύριε, το σός σου)

Για να σώση ο Θεός τον κόσμο, όταν πέφτη χολέρα στους ανθρώπους και πεθαίνουν.

ΨΑΛΜΟΣ 86ος (Οι θεμέλιοι αυτού εν τοις όρεσι τοις αγίοις)

Για να παρατείνη ο Θεός την ζωή στους οικογενειάρχες, που έχουν ακόμη υποχρεώσεις οικογενειακές.

ΨΑΛΜΟΣ 87ος (Κύριε ο Θεός της σωτηρίας μου)

Για να προστατεύη ο Θεός όλους τους απροστάτευτους ανθρώπους, που ταλαιπωρούνται από σκληρούς συνανθρώπους.

ΨΑΛΜΟΣ 88ος (Τα ελέη σου, Κύριε, εις τον αιώνα άσομαι)

Για να δυναμώση ο Θεός τους φιλάσθενους και αδύνατους ανθρώπους, για να μπορούν να εργάζωνται, χωρίς να κουράζονται και να θλίβονται.

ΨΑΛΜΟΣ 89ος (Κύριε, καταφυγή εγενήθης ημίν)

Για να βρέξη ο Θεός, όταν υπάρχει ανομβρία ή όταν στερέψουν τα πηγάδια, για να βγάλουν νερό.

[//263]

ΨΑΛΜΟΣ 90ος (Ο κατοικών εν βοηθεία του Υψίστου)

Για να εξαφανιστή ο διάβολος, όταν παρουσιάζεται σε άνθρωπο και τον τρομάζει.

ΨΑΛΜΟΣ 91ος (Αγαθόν το εξομολογείσθαι τω Κυρίω)

Για να δώση ο Θεός σύνεση στους ανθρώπους, για να προκόπτουν πνευματικά.

ΨΑΛΜΟΣ 92ος (Ο Κύριος εβασίλευσεν, ευπρέπεια ενεδύσατο)

Για να προφυλάξη ο Θεός το πλοίο, όταν κινδυνεύη από μεγάλη φουρτούνα στην θάλασσα. (Έρριχνε και αγιασμένο νερό στα τέσσερα σημεία του πλοίου).

ΨΑΛΜΟΣ 93ος (Θεός εκδικήσεων Κύριος)

Για να φωτίση ο Θεός τους άτακτους ανθρώπους, που δημιουργούν θέματα στο έθνος και αναστατώνουν τον λαό και τον ταλαιπωρούν με ακαταστασίες και φαγωμάρες.

ΨΑΛΜΟΣ 94ος (Δεύτε αγαλλιασώμεθα τω Κυρίω)

Για να μην πλησιάσουν τα μάγια στα ανδρόγυνα, και δημιουργούνται θέματα και προστριβές.

ΨΑΛΜΟΣ 95ος (Άσατε τω Κυρίω άσμα καινόν, άσατε τω Κυρίω)

Για να δώση ο Θεός την ακοή στους κωφούς.

ΨΑΛΜΟΣ 96ος (Ο Κύριος εβασίλευσεν, αγαλλιάσθω η γή)

Για να φύγουν τα μάγια από τους ανθρώπους.

ΨΑΛΜΟΣ 97ος (Άσατε τω Κυρίω άσμα καινόν, ότι θαυμαστά)

Για να δώση ο Θεός παρηγοριά στους στενοχωρημένους ανθρώπους, για να μη θλίβονται.

ΨΑΛΜΟΣ 98ος (Ο Κύριος εβασίλευσεν, οργιζέσθωσαν λαοί)

Για να ευλογήση και να χαριτώση ο Θεός τους νέους που θέλουν να αφιερωθούν στον Θεό.

[//264]

ΨΑΛΜΟΣ 99ος (Αλαλάξατε τω Θεώ, πάσα η γή)

Για να ευλογήση και να εκπληρώση ο Θεός τους θείους πόθους των ανθρώπων.

ΨΑΛΜΟΣ 100ος (Ελεος και κρίσιν άσομαί σοι, Κύριε)

Για να δίνη ο Θεός χαρίσματα στους καλοκάγαθους ανθρώπους, για να βοηθούν τους συνανθρώπους τους.

ΨΑΛΜΟΣ 101ος (Κύριε, εισάκουσον της προσευχής μου, και η κραυγή μου)

Για να ευλογήση ο Θεός τους ανθρώπους που φέρουν αξιώματα, για να βοηθούν τον κόσμο με καλωσύνη και κατανόηση.

ΨΑΛΜΟΣ 102ος (Ευλόγει, η ψυχή μου, τον Κύριον, και πάντα τα εντός μου)

Για να έλθουν τα έμμηνα, όταν καθυστερούν.

ΨΑΛΜΟΣ 103ος (Ευλόγει, η ψυχή μου, τον Κύριον· Κύριε ο Θεός μου)

Για να ευλογήση ο Θεός τα υπάρχοντα των ανθρώπων, για να μη στερούνται και θλίβονται, αλλά να δοξάζουν τον Θεό.

ΨΑΛΜΟΣ 104ος (Εξομολογείσθε τω Κυρίω και επικαλείσθε)

Για να μετανοήσουν οι άνθρωποι και να εξομολογηθούν τις αμαρτίες τους.

ΨΑΛΜΟΣ 105ος (Εξομολογείσθε τω Κυρίω... Τις λαλήσει)

Για να δώση φώτιση ο Θεός στους ανθρώπους, να μην ξεκλίνουν από την οδό της σωτηρίας.

ΨΑΛΜΟΣ 106ος (Εξομολογείσθε τω Κυρίω... Ειπάτωσαν)

Για να λύση ο Θεός την στείρωση των γυναικών.

ΨΑΛΜΟΣ 107ος (Ετοίμη η καρδιά μου, ο Θεός)

Για να ταπεινώση ο Θεός τους εχθρούς, για να αλλάξουν τις κακές τους διαθέσεις (7 φορές την ημέρα επί 7 ημέρες).

[//265]

ΨΑΛΜΟΣ 108ος (Ο Θεός, την αίνεσίν μου μη παρασιωπήσης)

Για να θεραπεύση ο Θεός τους σεληνιασμένους ή για να ελεήση τους ψευδομάρτυρες να μετανοήσουν.

ΨΑΛΜΟΣ 109ος (Είπεν ο Κύριος τω Κυρίω μου)

Για να έχουν σεβασμό οι νεώτεροι στους μεγαλύτερους.

ΨΑΛΜΟΣ 110ος (Εξομολογήσομαί σοι, Κύριε... εν βουλή ευθέων)

Για να μετανοήσουν οι άδικοι κριτές και να κρίνουν δίκαια τον λαό του Θεού.

ΨΑΛΜΟΣ 111ος (Μακάριος ανήρ ο φοβούμενος τον Κύριον)

Για να προφυλάξη ο Θεός τους στρατιώτες, όταν πηγαίνουν στον πόλεμο.

ΨΑΛΜΟΣ 112ος (Αινείτε, παίδες, Κύριον)

Για να δώση ευλογίες ο Θεός στην φτωχή χήρα, να πληρώση τα χρέη της και να απαλλαχτή από την φυλακή (3 φορές την ημέρα επί 3 ημέρες).

ΨΑΛΜΟΣ 113ος (Εν εξόδω Ισραήλ εξ Αιγύπτου)

Για να θεραπεύση ο Θεός τα καθυστερημένα διανοητικά και μογγόλαλα παιδιά.

ΨΑΛΜΟΣ 114ος (Ηγάπησα, ότι εισακούσεται Κύριος)

Για να δίνη ο Θεός ευλογίες και παρηγοριά στα δυστυχισμένα φτωχά παιδάκια, για να μην περιφρονούνται από τα παιδιά των πλουσίων και θλίβονται.

ΨΑΛΜΟΣ 115ος (Επίστευσα, διό ελάλησα)

Για να θεραπεύση ο Θεός το φοβερό πάθος του ψεύδους.

ΨΑΛΜΟΣ 116ος (Αινείτε τον Κύριον, πάντα τα έθνη)

Για να διατηρούν αγάπη και ομόνοια οι οικογένειες και να δοξολογούν τον Θεό.
[//266]

ΨΑΛΜΟΣ 117ος (Εξομολογείσθε τω Κυρίω... Ειπάτω δη οίκος Ισραήλ)

Για να ταπεινώση ο Θεός τους βαρβάρους, όταν κυκλώνουν το χωριό και το απειλούν, και να ανατρέψη τις κακές διαθέσεις τους (3 φορές την ημέρα επί 7 ημέρες).

ΨΑΛΜΟΣ 118ος (Μακάριοι οι άμωμοι εν οδώ)

Για να πατάξη ο Θεός τους βαρβάρους και να ταπεινώση την θραύση τους, όταν σφάζουν τα αθώα γυναικόπαιδα (3 φορές την ημέρα επί 7 ημέρες).

ΨΑΛΜΟΣ 119ος (Προς Κύριον εν τω θλίβεσθαί με εκέκραξα)

Για να δίνη υπομονή και ανεκτικότητα ο Θεός στους ανθρώπους που είναι αναγκασμένοι να παρευρίσκωνται με δόλιους και άδικους ανθρώπους.

ΨΑΛΜΟΣ 120ος (Ηρα τους οφθαλμούς μου εις τα όρη)

Για να προστατεύση ο Θεός τους σκλάβους από τα εχθρικά χέρια, να μην τους κακοποιήσουν, μέχρι να ελευθερωθούν.

ΨΑΛΜΟΣ 121ος (Ευφράνθην επί τοις ειρηκόσι μοι)

Για να θεραπεύση ο Θεός τους ανθρώπους που πάσχουν από βασκανία.

ΨΑΛΜΟΣ 122ος (Προς σε ήρα τους οφθαλμούς μου)

Για να δώση ο Θεός το φως στους τυφλούς και να θεραπεύση τα πονεμένα μάτια.

ΨΑΛΜΟΣ 123ος (Ει μη ότι Κύριος ήν εν ημίν)

Για να φυλάξη ο Θεός τους ανθρώπους από τα φίδια, να μην τους δαγκώνουν.

ΨΑΛΜΟΣ 124ος (Οι πεποιθότες επί Κύριον ως όρος Σιών)

Για να προφυλάξη ο Θεός τα κτήματα των δικαίων ανθρώπων από τους κακούς ανθρώπους.

[//267]

ΨΑΛΜΟΣ 125ος (Εν τω επιστρέψαι Κύριον την αιχμαλωσίαν Σιών)

Για να θεραπεύση ο Θεός τους ανθρώπους που πάσχουν από συνεχείς πονοκεφάλους.

ΨΑΛΜΟΣ 126ος (Εάν μη Κύριος οικοδομήση οίκον)

Για να ειρηνεύση ο Θεός την οικογένεια, όταν μαλώνουν.

ΨΑΛΜΟΣ 127ος (Μακάριοι πάντες οι φοβούμενοι τον Κύριον)

Για να μην πλησιάση η κακία του εχθρού ποτέ στα σπίτια και να επικρατήση η ειρήνη και η ευλογία του Θεού στην οικογένεια.

ΨΑΛΜΟΣ 128ος (Πλεονάκις επολέμησάν με εκ νεότητός μου)

Για να θεραπεύση ο Θεός τους ανθρώπους που πάσχουν από ημικρανία, πονοκεφάλους, και να ελεήσει τους σκληρόκαρδους και αδιάκριτους ανθρώπους που στενοχωρούν τους ευαίσθητους.

ΨΑΛΜΟΣ 129ος (Εκ βαθέων εκέκραξά σοι, Κύριε)

Για να δώση ο Θεός θάρρος και ελπίδα στους αρχαρίους, για να μη δυσκολεύονται στην δουλειά τους.

ΨΑΛΜΟΣ 130ος (Κύριε, ουχ υψώθη η καρδιά μου)

Για να δώση ο Θεός μετάνοια και παρηγοριά με ελπίδα στους ανθρώπους, για να σωθούν.

ΨΑΛΜΟΣ 131ος (Μνήσθητι, Κύριε, του Δαυΐδ)

Για να λυπηθή ο Θεός τον κόσμο, όταν εξ αμαρτιών μας γίνονται συνεχείς πόλεμοι.

ΨΑΛΜΟΣ 132ος (*Ιδού δη τί καλόν ή τί τερπνόν*)

Για να φωτίση ο Θεός τα έθνη να συμφιλιωθούν, και να ειρηνεύσουν οι άνθρωποι.

ΨΑΛΜΟΣ 133ος (*Ιδού δη ευλογείτε τον Κύριον*)

Για να φυλάξη ο Θεός τους ανθρώπους από κάθε κίνδυνο.

[//268]

ΨΑΛΜΟΣ 134ος (*Αινείτε το όνομα Κυρίου, αινείτε, δούλοι, Κύριον*)

Για να συγκεντρώνονται οι άνθρωποι την ώρα της προσευχής και να ενώνεται ο νούς τους με τον Θεό.

ΨΑΛΜΟΣ 135ος (*Εξομολογείσθε τω Κυρίω... Εξομολογείσθε τω Θεώ*)

Για να προστατεύση ο Θεός τους πρόσφυγες, όταν εγκαταλείπουν τα σπίτια τους και φεύγουν για να σωθούν από τους βαρβάρους.

ΨΑΛΜΟΣ 136ος (*Επί των ποταμών Βαβυλώνας*)

Για να σταθεροποιήση ο Θεός τον άνθρωπο που έχει άστατο χαρακτήρα.

ΨΑΛΜΟΣ 137ος (*Εξομολογήσομαί σοι, Κύριε... και εναντίον αγγέλων*)

Για να φωτίση ο Θεός τους άρχοντες του τόπου, για να βρίσκουν κατανόηση οι άνθρωποι στα αιτήματά τους.

ΨΑΛΜΟΣ 138ος (*Κύριε, εδοκίμασάς με, και έγνωσ με*)

Για να παύση ο διάβολος να πειράζει τους ευαίσθητους ανθρώπους με βλάσφημους λογισμούς.

ΨΑΛΜΟΣ 139ος (*Εξελού με, Κύριε, εξ ανθρώπου πονηρού*)

Για να ημερέψη ο Θεός τον δύστροπο οικογενειάρχη, που ταλαιπωρεί ολόκληρη την οικογένεια.

ΨΑΛΜΟΣ 140ος (*Κύριε, εκέκραξα προς σέ, εισάκουσόν μου*)

Για να ημερέψη ο Θεός τον βάρβαρο άρχοντα του τόπου, που βασανίζει τους συνανθρώπους του.

ΨΑΛΜΟΣ 141ος (*Φωνή μου προς Κύριον εκέκραξα, ...εδεήθην*)

Για να ημερέψη ο Θεός τον επαναστάτη που κάνει κακό. Και Κούρδης εάν είναι, γίνεται αρνί.

ΨΑΛΜΟΣ 142ος (*Κύριε, εισάκουσον της προσευχής μου*)

Για να προστατέψη ο Θεός την μητέρα στον καιρό της εγκυμοσύνης, να μην αποβάλει.

[//269]

ΨΑΛΜΟΣ 143ος (*Ευλογητός Κύριος, ο Θεός μου*)

Για να καταπραΰνη ο Θεός τον αναστατωμένο λαό, να μη γίνη εμφύλιος πόλεμος.

ΨΑΛΜΟΣ 144ος (*Υψώσω σε, ο Θεός μου, ο βασιλεύς μου*)

Για να ευλογήση ο Θεός τις εργασίες των ανθρώπων, για να είναι ευάρεστες στον Θεό.

ΨΑΛΜΟΣ 145ος (*Αίνει, η ψυχή μου, τον Κύριον*)

Για να σταματήσει ο Θεός τις αιμορραγίες των ανθρώπων.

ΨΑΛΜΟΣ 146ος (*Αινείτε τον Κύριον, ότι αγαθόν ψαλμός*)

Για να θεραπεύση ο Θεός τους ανθρώπους που έχουν χτυπηθή και πληγωθή στις σιαγόνες από κακούς ανθρώπους.

ΨΑΛΜΟΣ 147ος (Επαίνει, Ιερουσαλήμ, τον Κύριον)

Για να ημερέψη ο Θεός τα άγρια ζώα του βουνού, για να μην κάνουν κακό στους ανθρώπους και ζημιές στα σπαρτά.

ΨΑΛΜΟΣ 148ος (Αινείτε τον Κύριον εκ των ουρανών)

Για να κάνη καιρό ευνοϊκό ο Θεός, για να έχουν αφθονία εισοδημάτων οι άνθρωποι και να δοξάζουν τον Θεό.

ΤΕΛΟΣ ΤΩΝ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΩΝ ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΑΡΣΕΝΙΟΥ

ΨΑΛΜΟΣ 149ος (Ασατε τω Κυρίω άσμα καινόν)

Από ευγνωμοσύνη και ευχαριστία στον Θεό για τις μεγάλες Του καλωσύνες και για την πολλή Του αγάπη, που δεν έχει όρια και μας ανέχεται. (Γέροντος Παΐσιου)

ΨΑΛΜΟΣ 150ος (Αινείτε τον Θεόν εν τοις αγίοις αυτού)

Για να δώση ο Θεός χαρά και παρηγοριά στους θλιμμένους αδελφούς μας, που βρίσκονται στην ξενιτειά, και στους κεκοιμημένους αδελφούς μας, που βρίσκονται στην πιο μακρινή ξενιτειά. Αμήν. (Γέροντος Παΐσιου)

[//270]

[Φωτογραφία εικόνας του αγίου Αρσενίου]

[//271]

ΠΡΟΣΕΥΧΗ

χρησιμοποιώντας περιπτώσεις των Ψαλμών
τού Αγίου Αρσενίου

ΨΑΛΜΟΣ 50ος

Ελέησόν με, ο Θεός, κατά το μέγα έλέός σου και κατά το πλήθος των οικτιρισμών σου εξάλειψον το ανόμημά μου. Επί πλείον πλύνόν με από της ανομίας μου και από της αμαρτίας μου καθάρισόν με. Ότι την ανομίαν μου εγώ γινώσκω, και η αμαρτία μου ενώπιόν μου εστι διαπαντός. Σοί μόνω ήμαρτον, και το πονηρόν ενώπιόν σου εποίησα, όπως αν δικαιωθής εν τοις λόγοις σου, και νικήσης εν τω κρίνεσθαί σε. Ιδού γαρ εν ανομίαις συνελήφθην, και εν αμαρτίαις εκίσσησέ με η μήτηρ μου. Ιδού γαρ αλήθειαν ηγάπησας, τα άδηλα και τα κρύφια της σοφίας σου εδήλωσάς μοι. Ραντιείς με υσσώπω, και καθαρισθήσομαι, πλυνείς με, και υπέρ χιόνα λευκανθήσομαι. Ακουτιείς μοι αγαλλίασιν και ευφροσύνην, αγαλλιάσονται οστέα τεταπεινωμένα. Απόστρεψον το πρόσωπόν σου από των αμαρτιών μου, και πάσας τας ανομίας μου εξάλειψον. Καρδίαν καθαράν κτίσον εν εμοί, ο Θεός, και πνεύμα ευθές εγκαίνισον εν τοις εγκάτοις μου. Μη απορρίψης με από του προσώπου σου, και το Πνεύμά σου το άγιον μη αντανέλης απ' εμού. Απόδος μοι την αγαλλίασιν του σωτηρίου σου, και πνεύματι ηγεμονικώ στήριζόν με. Διδάξω ανόμους τας οδούς σου, και ασεβείς επί σε επιστρέψουσι. Ρύσαι με εξ αιμάτων, ο Θεός, ο Θεός της σωτηρίας μου· αγαλλιάζεται η γλώσσά μου την δικαιοσύνην σου. Κύριε, τα χείλη μου ανοίξεις, και το στόμα μου αναγγελεί την αίνεσίν σου. Ότι, ει ηθέλησας θυσίαν, έδωκα άν' ολοκαυτώματα ουκ

ευδοκήσεις. Θυσία τω Θεώ πνεῦμα συντετριμμένον· [\[//272\]](#) καρδίαν συντετριμμένην και τεταπεινωμένην ο Θεός ουκ εξουδενώσει. Αγάθυνον, Κύριε, εν τη ευδοκία σου την Σιών, και οικοδομηθήτω τα τείχη Ιερουσαλήμ. Τότε ευδοκήσεις θυσίαν δικαιοσύνης, αναφοράν και ολοκαυτώματα. Τότε ανοίσουσιν επί το θυσιαστήριόν σου μόσχους.

ΘΕΟΤΟΚΙΟΝ

Υπό την σήν ευσπλαγχνίαν καταφεύγομεν, Θεοτόκε, τας ημών ικεσίας, μη παρίδης εν περιστάσει, αλλ' εκ κινδύνων λύτρωσαι ημάς, μόνη αγνή, μόνη ευλογημένη.

ΑΠΟΛΥΤΙΚΙΟΝ

Αγίου Αρσενίου του Καππαδόκου

Βίον ένθεον καλώς ανύσας, σκεύος τίμιον του Παρακλήτου ανεδείχθης, Θεοφόρε Αρσένιε· και των θαυμάτων την Χάριν δεξάμενος, πάσι παρέχεις ταχείαν βοήθειαν· Πάτερ Όσιε, Χριστόν τον Θεόν ικέτευε δωρήσασθαι ημίν το μέγα έλεος.

*Διαβάζουμε την περίπτωση για την οποία θέλουμε
νά προσευχηθούμε και στην συνέχεια τον αντίστοιχο Ψαλμό.*

Δόξα Πατρί και Υιώ και Αγίω Πνεύματι.
Και νυν και αεί και εις τους αιώνας των αιώνων. Αμήν.
Αλληλούϊα, Αλληλούϊα, Αλληλούϊα, δόξα Σοι ο Θεός· (τρίς).

Κύριε ελέησον, Κύριε ελέησον, Κύριε ελέησον.

Δόξα Πατρί και Υιώ και Αγίω Πνεύματι.
Και νυν και αεί και εις τους αιώνας των αιώνων. Αμήν.

[\[//273\]](#)

ΔΟΞΟΛΟΓΙΑ

Σοί δόξα πρέπει, Κύριε ο Θεός ημών, και σοί την δόξαν αναπέμπομεν, τω Πατρί και τω Υιώ και τω Αγίω Πνεύματι νυν και αεί και εις τους αιώνας των αιώνων. Αμήν.

Δόξα εν υψίστοις Θεώ, και επί γης ειρήνη, εν ανθρώποις ευδοκία.

Υμνούμέν σε, ευλογούμεν σε, προσκυνούμεν σε, δοξολογούμεν σε, ευχαριστούμέν σοι δια την μεγάλην σου δόξαν.

Κύριε Βασιλεύ, επουράνιε Θεέ, Πάτερ Παντοκράτορ· Κύριε Υιέ μονογενές, Ιησού Χριστέ, και Άγιον Πνεύμα.

Κύριε ο Θεός, ο αμνός του Θεού, ο Υιός του Πατρός, ο αίρων την αμαρτίαν του κόσμου, ελέησον ημάς, ο αίρων τας αμαρτίας του κόσμου.

Πρόσδεξαι την δέησιν ημών, ο καθημένος εν δεξιά του Πατρός, και ελέησον ημάς.

Ὅτι συ εἶ μόνος Ἅγιος, συ εἶ μόνος Κύριος, Ἰησοῦς Χριστός, εἰς δόξαν Θεοῦ Πατρὸς. Ἀμήν.

Καθ' ἐκάστην ἡμέραν εὐλογήσω σε, καὶ αἰνέσω τὸ ὄνομά σου εἰς τὸν αἰῶνα καὶ εἰς τὸν αἰῶνα τοῦ αἰῶνος.

Κύριε, καταφυγὴ ἐγενήθης ἡμῖν ἐν γενεά καὶ γενεά. Εἰπὼν· Κύριε, ἐλέησόν με· ἴασαι τὴν ψυχὴν μου, ὅτι ἡμαρτόν σοι.

Κύριε, πρὸς σε κατέφυγον· δίδαξόν με τοῦ ποιεῖν τὸ θέλημά σου, ὅτι συ εἶ ὁ Θεός μου.

Ὅτι παρὰ σοί πηγὴ ζωῆς· ἐν τῷ φωτί σου οὐψόμεθα φῶς.

Παράτεινον τὸ ἐλέός σου τοῖς γινώσκουσί σε.

[//274]

Καταξίωσον, Κύριε, ἐν τῇ νυκτί/ἡμέρᾳ ταύτῃ ἀναμαρτήτους φυλαχθῆναι ἡμᾶς.

Εὐλογητός εἶ, Κύριε, ὁ Θεός των πατέρων ἡμῶν, καὶ αἰνετόν καὶ δεδοξασμένον τὸ ὄνομά σου εἰς τοὺς αἰῶνας. Ἀμήν.

Γένοιτο, Κύριε, τὸ ἐλέός σου ἐφ' ἡμᾶς, καθάπερ ἠλπίσαμεν ἐπὶ σέ.

Εὐλογητός εἶ, Κύριε, δίδαξόν με τὰ δικαιώματά σου.

Εὐλογητός εἶ, Δέσποτα, συνέτισόν με τὰ δικαιώματά σου.

Εὐλογητός εἶ, Ἄγιε, φώτισόν με τοῖς δικαιώμασί σου.

Κύριε, τὸ ἐλέός σου εἰς τὸν αἰῶνα, τὰ ἔργα των χειρῶν σου μὴ παρίδης.

Σοὶ πρέπει αἶνος, σοὶ πρέπει ὕμνος, σοὶ δόξα πρέπει, τῷ Πατρί καὶ τῷ Υἱῷ καὶ τῷ Ἁγίῳ Πνεύματι, νυν καὶ αἰεὶ καὶ εἰς τοὺς αἰῶνας των αἰώνων. Ἀμήν.

Ἀξιὸν ἐστὶν ὡς ἀληθῶς μακαρίζειν σε τὴν Θεοτόκον, τὴν αἰμακάριστον καὶ παναμώμητον καὶ μητέρα τοῦ Θεοῦ ἡμῶν. Τὴν τιμιωτέραν των Χερουβείμ καὶ ἐνδοξοτέραν ἀσυγκρίτως των Σεραφείμ, τὴν ἀδιαφθόρως Θεὸν Λόγον τεκούσαν, τὴν ὄντως Θεοτόκον σε μεγαλύνομεν.