



ΠΕΡΙ ΠΡΟΣΕΥΧΗΣ

Ο ΜΕΓΑΣ ΑΡΣΕΝΙΟΣ, λέγουν οι βιογράφοι του, ύψωνε τα χέρια του, σαν άλλος Μωϋσής, στην προσευχή, ενώ ο ήλιος έδυε πίσω του και τα κατέβαζε, όταν έλαμπε πάλι στο πρόσωπό του.

ΤΟΝ ΑΓΙΟΝ ΕΠΙΦΑΝΙΟΝ Επίσκοπον Κύπρου, επισκέφθηκε κάποτε ο Ηγούμενος ενός Μοναστηριού που είχε ιδρύσει ο ανωτέρω Άγιος και του είπε με κάποια ικανοποίηση:

- Με την ευχή σου, Δεσποτα, δεν παραμελούμε τον κανόνα της προσευχής που μας έδωσες. Διαβάζομε με προθυμία την πρώτη ώρα, την τρίτη, την έκτη και την ενάτη. (σ.σ. Οι ώρες από τα παλιά χρόνια διαβάζονταν στα μοναστήρια).

- Και τις άλλες ώρες τι κάνετε; ρώτησε με έκπληξι ο Άγιος Ιεράρχης. Δεν ασχολείσθε με την προσευχή; τότε δεν είσθε Μοναχοί.

Και βλέποντας την απορία του Ηγουμένου, εξήγησε:

- Εκείνος που ανήκει στην τάξι του Μοναχού έχει καθήκον ν' ασχολήται διαρκώς με την προσευχή και την ψαλμωδία. Ο Προφήτης Δαυΐδ, αν και βασιλιάς μαζί και πολεμιστής, το βράδυ προσευχόταν, τα μεσάνυχτα σηκωνόταν από το στρώμα του - το ομολογεί ο ίδιος - για να δοξολογήσει μαζί με τούς Αγγέλους το Θεο. Πριν από τα ξημερώματα τον βρίσκομε ακόμη να δέεται. Μολις ξημέρωνε, ύψωνε την καρδιά του για να ευχαριστήσει τον Πλάστη του. Το πρωϊ παρακαλούσε και πάλι, το μεσημέρι και το βράδυ έκλινε το γόνυ για να ικετεύσει τον Θεόν. Γι' αυτό μας βεβαιώνει, πως επτά φορές την ημέρα αινούσε τον Κυριο.

ΕΝΑΣ ΠΑΤΕΡΑΣ λέει ότι, ο Χριστιανός, που θυμάται να συνομιλήσει με τον Θεόν μόνον όταν φθάση η ωρισμένη ώρα της προσευχής, δεν έχει ακόμη μάθει να προσεύχεται.

ΚΑΠΟΙΟΣ ΓΕΡΟΝΤΑΣ έλεγε: Από τούτα τα τέσσερα έχει πιο πολύ ανάγκη η ψυχή. Να φοβάται την κρίσι του Θεού, να μισή την αμαρτία, ν' αγαπά την αρετή και να προσεύχεται αδιαλείπτως.

Ο ΑΒΒΑΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ έλεγε: Αν υπολογίση ο Θεός την αμέλειά μας στην προσευχή και τον σκορπισμό του νου μας στην ψαλμωδία, είναι αδύνατον να σωθούμε.

Από του ΑΒΒΑ ΛΟΥΚΙΟΥ το κελλί πέρασαν κάποτε οι λεγόμενοι Ευχίται Μοναχοί. Ο Γεροντας τούς κράτησε και συνωμίλησε μαζί τους.

- Ποιο είναι το έργο σας αδελφοί; τούς ρώτησε.

- Εμείς δεν ασχολούμεθα με καμμιά υλική εργασία, αποκρίθησαν εκείνοι. Ακολουθούμε τη σύστασι του θείου Παύλου: αδιαλείπτως προσευχόμεθα.

- Δεν τρώτε καθόλου;

- Τρώμε.

- Δεν κοιμάσθε;

- Κοιμώμεθα λίγο.

- Όταν κοιμάσθε, ποιός προσεύχεται για σας;

- ...

- Μα τότε, αδελφοί μου, είπε ο Αββάς Λούκιος, δεν κάνετε ακριβώς αυτό που λέτε. Εμείς εδώ κάνουμε εργόχειρο για να μη ζούμε εις βάρος άλλων και να πως τηρούμε το "αδιαλείπτως προσεύχεσθε":

Όταν αρχίζωμε το πρωί τη δουλειά μας, λέγει ο καθένας μας: "ελέησόν με, ο Θεός, κατά το μέγα έλεός σου και κατά το πλήθος των οικτιρμών σου εξάλειψον το ανόμημά μου". Δεν είναι τούτο προσευχή;

Όταν με το νου προσεύχωμαι, τα χέρια μου πλέκουν. Από την εργασία μου αυτή κερδίζω δεκαέξι νομίσματα. Ξοδεύω ελάχιστα για το καθημερινό μου ψωμί και τα υπόλοιπα τα δίνω ελεημοσύνη στους πτωχούς και αρρώστους αδελφούς μου, που δεν μπορούν να εργασθούν. Το ίδιο κάνουν και οι άλλοι αδελφοί. Όταν λοιπόν εμείς τρώμε η κοιμώμεθα, οι πτωχοί προσεύχονται για μας και η καρδιά μας μας πληροφορεί πως έτσι εφαρμόζομαι τη σύστασι του Αποστόλου.

Ο ΑΒΒΑΣ ΑΓΑΘΩΝΑΣ ερωτήθει από κάποιους αδελφούς, ποια αρετή νομίζει πως είναι πιο επίπονος.

- Η προσευχή, αποκρίθηκε εκείνος. Όταν ποθήση η ψυχή να συνομιλή συχνά με τον Δημιουργό της, αγωνίζονται τα πονηρά πνεύματα να την εμποδίσουν, γιατί ξέρουν πως δεν υπάρχει πιο ισχυρό όπλο εναντίον τους από την προσευχή. Όταν αποκτήση οποιαδήποτε άλλη αρετή η ψυχή, ύστερα ξεκουράζεται· μα για να μάθη να προσεύχεται, όπως πρέπει, χρειάζεται να κοπιάζη σ' όλη της τη ζωή.

Ο ΟΣΙΟΣ ΕΦΡΑΙΜ Ο ΣΥΡΟΣ λέγει ότι: Εκείνος που έχει συμαζεμένο το νου του, όταν προσεύχεται, και προσέχει σ' αυτά που λέγει, απομακρύνει με τη φλόγα της προσευχής του τούς δαίμονας. Εκείνος όμως που μετεωρίζεται (= σκορπίζει το νου του σε ανώφελες σκέψεις) περιπαίζεται απ' αυτούς.

ΕΝΑΣ ΑΓΙΟΣ ΕΡΗΜΙΤΗΣ, πολλά χρόνια κλεισμένος μέσα σε μια σπηλιά στη ρίζα ενός απόκρημνου βράχου, είχε μοναδική του απασχόλησι την προσευχή. Ο Ουράνιος Πατήρ, προνοώντας γι' αυτόν, όπως για τα πετεινά τ' ουρανού, τον έτρεφε μ' αυτό το θαυμαστό τρόπο: Καθε βράδυ, ύστερα από τη δύσι του ηλίου, έβρισκε ένα ζεστό ψωμί, που έλεγε πως μόλις είχε βγη από το φούρνο, στην είσοδο της σπηλιάς του. Χρόνια γινότανε αυτό!

Μια μέρα όμως, πήγε να ιδή τον Ερημίτη μας ένας συνασκητής του και καθώς συνωμιλούσαν, του υπέδειξε πως δεν ήταν σωστό να κάθεται αργός. Τον βοήθησε να κόψη καλάμια από το έλος και τον έμαθε να πλέκη πανέρια.

Σαν βράδυασε, κουρασμένος από τη δουλειά και πεινασμένος ο Γεροντας, πήγε στη σπηλιά του να πάρη το ψωμί του. Με πόση ανακούφισι θα το έτρωγε! Δε βρήκε όμως τίποτε. Έτσι κοιμήθηκε νηστικός. Την άλλη μέρα ασχολήθηκε πάλι με ζήλο στο εργόχειρο, αλλά δε βρήκε πάλι στη θέση του το βράδυ το ευλογημένο ψωμάκι, με το οποίο τόσα χρόνια τον έτρεφε ο Θεός. Στενοχωρημένος τότε προσευχήθηκε και παρακάλεσε τον Κυριον να του φανερώση σε τι είχε σφάλει, ώστε να πάψη να φροντίζη πια γι' αυτόν. Άκουσε τότε θεία φωνή να του λέγη:

- Όταν ήσουν απασχολημένος μόνο με μένα, σε έτρεφα. Τώρα που έμαθες εργόχειρο, δίκαιο είναι να σε τρέφη αυτό.

ΕΝΑ ΓΕΡΟΝΤΑ ρώτησαν κάποτε οι Αδελφοί της σκήτης, αν πραγματικά ωφελούνται, εκείνοι που ζητούν από τούς άλλους να προσευχηθούν για χάρη τους.

- Πολύ ισχύει δέησις δικαίου, αποκρίθηκε ο Αββάς, πλην όμως "ενεργουμένη" (Ιακώβου ε' 16). Βοηθουμένη, με άλλα λόγια, από τον ίδιο που ζητά την προσευχή. Σε τι να ωφελήσουν αι προσευχαί των αγίων, εκείνον, που θεληματικά παραμελεί την σωτηρίαν του;

Ένας ΠΑΤΕΡΑΣ ΤΗΣ ΕΡΗΜΟΥ, από τούς μεγάλους, ξεκίνησε μια μέρα να πάη στο όρος Σινά, για να επισκεφθή τούς Μοναχούς που ασκήτευαν εκεί επάνω. Στο δρόμο συνάντησε έναν απ' αυτούς, κι' ανέβαιναν σιγά - σιγά συζητώντας.

- Βρισκόμαστε σε μεγάλη στενοχώρια, Αββά, είπε αναστενάζοντας ο Μοναχός. Έχει μήνες να

βρέξη και μας έλειψε τελείως το νερό.

- Γιατί δεν παρακαλείτε τον Θεόν να σας στείλη βροχή; ρώτησε ο Γεροντας.

- Προσευχές και λιτανείες κάνομε κάθε μέρα, αλλά δεν εισακουόμαστε.

- Τότε δεν προσεύχεσθε, όπως πρέπει, είπε ο Πατήρ. Έλα, Αδελφέ, να κάνομε μια προσευχή μαζί κι' ελπίζω πως θα την δεχτή ο φιλεύσπλαγχνος Θεός.

Στάθηκαν. Ο Άγιος Γεροντας σήκωσε τα χέρια του στον Ουρανό και έκαμε μια σύντομη, αλλά θερμή προσευχή στον Κυριο, να λυπηθή τα πλάσματά Του που υποφέρουν και να στείλη σ' αυτά την ευεργετική βροχή Του.

Δεν είχε προφθάσει να τελειώσει, όταν πελώρια μαύρα σύννεφα μαζεύτηκαν στον ουρανό και άρχισε να βρέχει ραγδαία βροχή.

Σαστισμένος ο Αδελφός από το θαύμα, που έγινε τόσο αστραπιαία μπροστά στα μάτια του, έμεινε πολλή ώρα σαν απολιθωμένος. Ύστερα έβαλε μετάνοια στον Αββά και με πολλή ευλάβεια του φίλησε τα πόδια. Εκείνος πάλι αποφεύγοντας τον ανθρώπινο έπαινο, δεν συνέχισε την πορεία του, αλλά γύρισε πίσω στο κελλί του.

Από τον ΟΣΙΟ ΣΙΣΩΗ ένας αρχάριος Μοναχός ζήτησε συμβουλές.

Αν θέλεις, παιδί μου, ν' αρέσης στον Θεόν, απομάκρυνε πρώτα τον εαυτό σου ψυχικά από τον κόσμο, αποκρίθηκε ο σοφός Πατήρ. Μη απασχολής το νου σου με τα γήινα. Ανέβα από τα κτίσματα στο Δημιουργό τους. Η προσευχή και το κατανυκτικό δάκρυ ας φτιάξουνε ένα ισχυρό δεσμό ανάμεσα σε σένα και τον Πλάστη σου. Τότε μόνο θα βρη η ψυχή σου ανάπαυσι στον πρόσκαιρο κόσμο και στην αιωνιότητα.

Ο ΑΒΒΑΣ ΠΑΜΒΩ κατέβαινε μια φορά στην πόλι, μαζί με άλλους αδελφούς. Στο δρόμο συναντήθηκαν με χωρικούς αγρότες που είχαν αφήσει τη δουλειά τους κι' είχαν ξαπλώσει κατά γης για να ξεκουραστούν.

- Σηκωθήτε επάνω, αδέρφια, τούς είπε ο Γεροντας, να χαιρετήσετε τούς Μοναχούς, για να πάρετε την ευλογία τους. Αυτοί που βλέπετε, συνομιλούν διαρκώς με τον Θεόν και τα στόματά τους είναι αγιασμένα.

Ο ΑΒΒΑΣ ΔΟΥΛΑΣ, ο μαθητής του Οσίου Βησσαρίωνος, διηγείτο στους Αδελφούς. Καποτε, ενώ περπατούσαμε στις όχθες της Νεκράς Θαλασσας, ο Γεροντας μου κι' εγώ, κυριεύθηκα από υπερβολική δίψα.

- Διψώ, Αββά, είπα στον Γεροντα μου.

- Πιές από τη θάλασσα, μου είπε.

Τον κύτταξα με απορία. Πινόταν εκείνο το νερό, που ήταν όλο αλμύρα και θειάφι; Ο Γεροντας όμως είχε σταθή σε προσευχή και με το ευλογημένο χέρι του σταύρωνε τα νερά.

- Πιές, μου ξανάπε.

Υπήκουσα. Πήρα με τη χούφτα μου και ήπια. Το πικρό νερό της Νεκράς Θαλασσας είχε γίνει πιο γλυκό από μέλι.

Σαν είδα το θαύμα αυτό, ετοιμάστηκα να γεμίσω το μικρό λαγήνι που είχα μαζί μου.

- Γιατί το γεμίζεις; με ρώτησε ο Γεροντας.

- Για να το έχω, όταν διψάσω πάλι, Αββά.

Με κύτταξε με αυστηρό βλέμμα:

- Ο Θεός που είναι εδώ, ολιγόπιστε, θα είναι και πιο κάτω.

Άλλη φορά θέλαμε να περάσωμε το ποτάμι και δεν βρίσκαμε βάρκα. Ο Γεροντας τότε, που βιαζόταν, έκανε την προσευχή του και πέρασε στην αντίθετη όχθη, περπατώντας πάνω στα νερά.

- Πως αισθανόσουν; τον ρώτησα αργότερα.

- Ένοιωθα το νερό ως τούς αστραγάλους μόνο, μου αποκρίθηκε. Από κει και πέρα, περπατούσα όπως στην ξηρά.

ΚΑΠΟΙΟΣ ΜΟΝΑΧΟΣ σε μια σκήτη ήταν πρόθυμος στην προσευχή, αλλά αμελής σ' όλα τ' άλλα. Μια μέρα πήγε ο διάβολος σ' έναν από τούς εκεί Πατέρες και του είπε με ειρωνεία:

- Τι παραδοξολόγοι που είσαστε σεις οι άνθρωποι.

- Γιατί; τον ρώτησε εκείνος.

- Να, ο τάδε Μοναχός αίφνης με κρατά κάτω από τη μασχάλη του και με σφίγγει δυνατά να μη του φύγω, κάνοντας όλα μου τα θελήματα. Κι' ύστερα στέκεται ώρες ολόκληρες και λέγει στο Θεο: "ρύσαι με από του πονηρού".

Ο ΑΒΒΑΣ ΗΣΑΪΑΣ ο Αναχωρητής, γράφει. Όταν προσεύχεσαι με ταπεινοσύνη, έχοντας βαθειά συναίσθησι της αναξιότητός σου, η προσευχή σου γίνεται αμέσως δεκτή από τον Θεο. Αν όμως, ενώ προσεύχεσαι, σου έλθη στο νου πως ο τάδε Αδελφός την ώρα αυτή κοιμάται η ο δείνα είναι αμελής κι' αρχίζεις έτσι την κατάκρισι, τότε ο κόπος σου πηγαίνει εντελώς χαμένος.

ΚΑΠΟΙΟΣ ΑΒΒΑΣ συμβουλεύει:

"Πρόσεχε, χριστιανέ, να μην αδικήσης ποτέ τον αδελφό σου, για να γίνεται δεκτή από τον Θεο η προσευχή σου. Αν όμως αδικήσης, η προσευχή σου είναι απαράδεκτη. Οι αναστεναγμοί του αδικημένου δεν την αφήνουν να φθάση στον Ουρανό. Αν μάθης πως κάποιος σε κακολογεί και έλθει καμμιά φορά να σ' επισκεφθή, μη του δείξης με τον τρόπο σου πως τα γνωρίζεις όλα και είσαι στενοχωρημένος μαζί του. Δεξο τον χαρούμενος, με ήρεμο πρόσωπο και γλυκό τρόπο, για να βρη παρηγορία στον Θεο η προσευχή σου."

Ο ΑΒΒΑΣ ΜΩΨΗΣ λέγει για την προσευχή: Πρόσεχε να διατηρής στην καρδιά σου βαθειά την συναίσθησι της αμαρτωλής σου καταστάσεως, για να γίνεται δεκτή η προσευχή σου. Όταν απασχολής το νου σου με τις δικές σου αμαρτίες, δεν θα σου μένη καιρός να παρακολουθής τα σφάλματα των άλλων.

Ο ΑΒΒΑΣ ΖΗΝΩΝ λέγει: Θέλεις ν' ακούη παρευθύς ο Θεός την προσευχή σου, Αδελφέ; Σαν σηκώνης τα χέρια στον Ουρανό, προσευχήσου πρώτα απ' όλα, με την καρδιά σου, για τούς εχθρούς σου και ο Θεός θα σου

δώση γρήγορα ο,τι άλλο του ζητήσεις.

Ένας ΑΓΙΟΣ ΓΕΡΟΝΤΑΣ συμβούλευε τούς Μοναχούς: "Αν εργάζεσαι το εργόχειρό σου και σημάνη η ώρα της προσευχής, μη πης στον εαυτό σου: "ας αποτελειώσω τη σειρά που μου απόμεινε η ας συμπληρώσω λίγες βελονιές κι' ύστερα πηγαίνω". Παραμέρισε όλα τ' άλλα καθήκοντα και δόσε το χρέος σου στον Θεο. Διαφορετικά μαθαίνεις να θεωρής πάρεργο την Προσευχή και την Ακολουθία. Έτσι όμως και την ψυχή στερείς από πνευματική τροφή και το σώμα σου από υλική. Γιατί δε θα προκόψη το εργόχειρό σου, χωρίς την ευλογία του Θεού. Η προθυμία σου στα πνευματικά και στα σωματικά θα φανή από το πρωϊ που θα ξημερώση".

ΤΟΝ ΟΣΙΟ ΣΙΛΟΥΑΝΟ που είχε μεγάλη πείρα στα πνευματικά, ρώτησε ένας Αδελφός. Πως ν' αποκτήσω κατάνυξι στην προσευχή, Αββά; Και του εμπιστεύθηκε πως έκανε μεγάλη προσπάθεια να ψάλλη μελωδικά για ν' αντιστέκεται στον ύπνο που τον ενοχλούσε στην Ακολουθία.

- Η ψυχή, παιδί μου, δε συγκινείται τόσο από τη μελωδία, όσο από το περιεχόμενο του ψαλμού, εξήγησε ο Όσιος. Προσέχοντας μόνο να ψάλλης μελωδικά, κινδυνεύεις να πέσης σε κενοδοξία και να σκληρύνη πιο πολύ η καρδιά σου. Είτε προσεύχεσαι, είτε ψάλλεις, να έχης πάντοτε βαθειά συναίσθησι ότι βρίσκεσαι μπροστά στον Άγιο Θεο. Μην επιτρέπης στο νου σου να ρεμβάζη. Αγάπησε την ταπεινοσύνη, που γεννά την κατάνυξι. Μη θέλης να κάνης επίδειξη της σοφίας και των γνώσεών σου. Προτίμα να διδάσκεσαι παρά να διδάσκης. Κοντά στα παραπάνω, βλέποντας ο Θεός την αγαθή σου προαίρεσι, θα σου δώση το χάρισμα της κατανύξεως.

ΚΑΠΟΙΟΣ ΓΕΡΟΝΤΑΣ λέγει ότι η προσευχή του χριστιανού, πρέπει να γίνεται, πρώτον, με διάθεσι ειρηνική, ύστερα με ησυχία και κοσμιότητα. Όταν προσεύχεται μαζί με άλλους στην εκκλησία, πρέπει ν' αποφεύγει τις εξωτερικεύσεις της ευλαβείας του και τις δυνατές φωνές που φέρνουν σύγχυσι και στον ίδιο και στους άλλους.

Η προσευχή οφείλει να γίνεται με εσωτερικό πόνο της καρδιάς και με ήρεμο νου αφωσιωμένο στο Θεο.

Υπάρχουν άνθρωποι, που πάσχουν από σωματικές αρρώστιες κι' ενώ χειρουργούνται η καυτηριάζονται από το γιατρό, υποφέρουν καρτερικά τον πόνο, χωρίς φωνές και φασαρία, σιωπηλά και υπομονετικά. Άλλοι πάλι ανυπόμονοι χαλούν τον κόσμο από τις φωνές, όταν τούς κάνουν θεραπεία. Μηπως όμως έτσι αποφεύγουν τον πόνο; Μάλλον τον αυξάνουν.

Κατι παρόμοιο συμβαίνει και με την προσευχή. Οι πνευματικώτεροι άνθρωποι προσεύχονται αθόρυβα με "στεναγμούς αλαλήτους". Έτσι διατηρούν την ψυχική τους γαλήνη. Οι άλλοι δε συγκρατούν τον εαυτό τους. Προσεύχονται μεγαλοφώνως, με εκδηλώσεις εξωτερικές, που συχνά σκανδαλίζουν τούς άλλους. Ο πραγματικός χριστιανός πρέπει ν' αποφεύγει την ακαταστασία και τα εξωτερικά σχήματα. Να προτιμά την τάξι, την ησυχία και την ταπεινώσι. Αυτό ζητά και ο Θεός με το στόμα του Προφήτου, που λέγει: "επί τίνα επιβλέψω, αλλ' η επί τον ταπεινόν και ησύχιον, τον τρέμοντά μου τούς λόγους;"

Όσοι χριστιανοί διάλεξαν αυτό το δρόμο, έγιναν παράδειγμα και φως για πολλούς άλλους.

ΜΕΡΙΚΕΣ ΤΑΠΕΙΝΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

Με τα ανωτέρω κείμενα πήραμε μια μικρή γεύση από το μεγαλείο, την δύναμη, την σπουδαιότητα αλλά και την αναγκαιότητα της αρετής της Προσευχής.

Η Προσευχή είναι το πνευματικό τηλέφωνο, που μας φέρνει σε επικοινωνία με τον Θεόν· είναι η νοητή γέφυρα, που μας αναβιβάζει στον ουρανόν και μας ενώνει μαζί Του· είναι ο πλέον σημαντικός τρόπος επικοινωνίας με τον Θεόν.

Η προσευχή είναι αν θέλετε ακόμη, η μητέρα των δακρύων, της κατανύξεως, της μετανοίας, της υπομονής, της ταπεινώσεως, της αγάπης και για να μην μακρυγορώ είναι η πηγή και η μητέρα όλων των αρετών, όπως μας λένε όλοι οι Άγιοι και κυρίως οι νηπτικοί Πατέρες.

Όλοι οι Άγιοι, όλοι οι Όσιοι και Ασκητές όλοι οι Πατέρες μας τίποτε άλλο δεν επιθυμούσαν διακαώς από το να προσεύχονται συνεχώς και να έχουν εις την ενθύμηση του νου τους, το Γλυκύτατο και Σωτήριο Όνομα του Κυρίου μας, "ΙΗΣΟΥΣ" και αγωνίζονταν να το πετύχουν με την Νοερά Προσευχή, και με την ευχή: "Κυριε Ιησού Χριστέ, Υιε του Θεού, ελέησόν με", επειδή κατά τον Κορυφαίο Απόστολο Παύλο, "**Ουκ έστιν εν άλλω ουδενί η σωτηρία· ουδέ γαρ όνομά εστιν έτερον υπό τον ουρανόν το δεδομένον εν ανθρώποις εν ω δει σωθήναι ημάς**" (Πραξ. δ',12) και διότι "**εν τω ονόματι Ιησού παν γόνυ κάμψη επουρανίων και επιγείων και καταχθονίων**" (Φιλιπ. β',10).

Δια τούτο και ο **Άγιος Ιωάννης της Κλίμακος** τονίζει: "**Ιησού ονόματι μάστιζε πολεμίους**", δηλαδή με το όνομα του Ιησού στα χείλη, στον νου και στην καρδιά πολέμα και κτύπα τούς αισθητούς και νοητούς εχθρούς σου. Ο δε **Άγιος Γρηγόριος ο Θεολόγος** αναφέρει:

"Μνημονευτέον Θεού μάλλον η αναπνευστέον". Είναι δηλαδή καλύτερον και προτιμότερον κάποιος να προσεύχεται και να έχει συνέχεια στο μυαλό στην μνήμη και στην σκέψη του τον Θεόν, παρά να αναπνέει.

Ο ίδιος ο Χριστός μας προτρέπει να προσευχώμαστε και να ζητάμε από Αυτόν ο,τιδήποτε θέλουμε και επιθυμούμε η αναζητούμε, και να είμαστε σίγουροι ότι, αν αυτό που ζητάμε το ζητάμε με πίστη, θα το λάβουμε.

"Αιτείτε, και δοθήσεται υμίν, ζητείτε, και ευρήσετε, κρούετε, και ανοιγήσεται υμίν·" (Ματθ. ζ',7), και **"Πάντα** όσα εάν αιτήσητε εν τη προσευχή πιστεύοντες, **λήψεσθε."** (Ματθ. κα',22).

Ακόμη μας προτρέπει να προσευχώμαστε για να μην έχουμε πειρασμούς η για να αποφεύγουμε αυτούς· **"Γρηγορείτε και προσεύχεσθε, ίνα μη εισέλθητε εις πειρασμόν."** (Ματθ. κστ', 41).

Η Προσευχή χρειάζεται σε κάθε στιγμή της ζωής μας· ευχάριστη η δυσάρεστη, καλή η κακή, κατά το ξεκίνημα η το τέλος ενός έργου, όταν τρώμε, όταν εργαζώμαστε, όταν περπατάμε, όταν καθώμαστε, ακόμη και όταν κοιμώμαστε.

"Είτε κάθη, είτε περιπατείς, είτε εργάζει, είτε εσθίεις, είθ' έτερον τι ποιείς καν προς ανατολάς, καν προς δύσιν έτυχες αποβλέπων, μη διακριθής προσεύχεσθαι· αδιαλείπτως γαρ τούτο ποιείν και εν παντί τόπω ενετάλημεν" μας λέγει ο **Αββάς Βαρσανούφιος (Ερωτ. υμα')**. Γι' αυτό μας προτρέπει ο **Απόστολος Παύλος** λέγοντας **"Αδιαλείπτως προσεύχεσθε εν παντί ευχαριστείτε"** (Α' Θεσ. ε', 17)

Ακόμη και ο ίδιος ο Χριστός προσευχόταν ως άνθρωπος όσο ζούσε θέλοντας εκτός των άλλων, να γίνει ο ίδιος παράδειγμα προς μίμηση. Γι' αυτό και συχνά αποσυρόταν για να προσευχηθεί, όπως στο Σαραντάριο Όρος για 40 ημέρες όταν θα ξεκινούσε την διδασκαλία και όλο το απολυτρωτικό Του έργο. Όπως στο Όρος των Ελαιών πολλές φορές, αλλά κυρίως λίγο πριν τα Θεία Του Παθη, τονίζοντας αφ' ενός την ανθρώπινή του φύση, αφ' ετέρου δε την επιτακτική ανάγκη της προσευχής, που αν υπήρχε σε Αυτόν σκεφτείτε πόσο υπάρχει σε μας τούς αμαρτωλούς και αδύναμους· η ακόμη στο Όρος των Μακαρισμών, όπου μας δίδαξε δια μέσου της Κυριακής προσευχής και το πως πρέπει να προσευχώμαστε· **"Συ δε όταν προσεύχη, εισέλθε εις το ταμειών σου, και κλείσας την θύραν σου πρόσευξαι τω πατρί σου τω εν τω κρυπτώ, και ο πατήρ σου ο βλέπων εν τω κρυπτώ αποδώσει σοι εν τω φανερώ. Προσευχόμενοι δε μη βαττολογήσητε ώσπερ οι εθνικοί... ούτως ουν προσεύχεσθε υμείς· Πατερ ημών ο εν τοις ουρανοίς· αγιασθήτω το Όνομά σου... αλλά ρύσαι ημάς από του πονηρού."** (Ματθ. στ', 6-13).

Η προσευχή είναι ο πιο άμεσος τρόπος επικοινωνίας με τον Θεο, την Παναγία και τούς Αγίους μας, γιατί μ' αυτήν απευθυνόμαστε κατευθείαν προς Αυτούς. Είναι μεγάλο το δώρο αυτό που μας έδωσε ο Θεός. Αν κάνουμε έναν παραλληλισμό -όσο γίνεται αυτό- με επίγειες καταστάσεις θα δούμε πως είναι πράγματι μεγάλο δώρο. Για να συναντήσει κανείς ένα πρόσωπο στην κοινωνία μας, που κατέχει καίρια και νευραλγική θέση πρέπει να προσπαθήσει πολύ, συναντώντας πολλούς ανθρώπους ενδιάμεσα, κι αν τα καταφέρει τελικά να τον δεχτούν, πράγμα σχεδόν απίθανο, για να πει το πρόβλημά του, η επίλυσή του είναι αμφίβολη. Ενώ ο Θεός μας, ο Δημιουργός του Ουρανού και της Γης, είναι **κάθε στιγμή** έτοιμος να ακούσει το αίτημά μας, την χαρά μας, την λύπη μας, τη δοκιμασία μας, κάθετί που μας απασχολεί. Έπειτα, γνωρίζουμε πολύ καλά, πως ο Θεός είναι απαθής και ανενδεής και δεν λειτουργεί έτσι από υποχρέωση και πολύ περισσότερο από ανάγκη, αλλά από αγάπη και μόνο από αγάπη και με αγάπη. Είμαστε δε σίγουροι πως θα ανταποκριθεί, ανάλογα με την πίστη μας, την επιμονή μας, την προαίρεσή και την πρόθεσή μας και πάνω απ' όλα σύμφωνα με το πνευματικό μας **ΣΥΜΦΕΡΟΝ**.

Βεβια μπορεί κάποιος να πει· μα εγώ του ζητώ τόσα χρόνια τη βοήθειά του σε κάποιο αίτημα μου και δεν βλέπω να γίνεται κάτι. Γιατί; Είναι πράγματι ένα πολύ σημαντικό ερώτημα και δυστυχώς απασχολεί, πολλές φορές, τούς περισσότερους από εμάς. Δυστυχώς, γιατί το ερώτημα δεικνύει ότι δεν έχουμε εμβαθύνει στην Πιστη μας, δεν γνωρίζουμε πως για να έχει αποτέλεσμα επιθυμητό η προσευχή μας παίζουν ρόλο πολλοί παράγοντες. Παράδειγμα· **α) Ο τρόπος που ζητάμε κάτι. Είναι εκ βαθέων και με δυνατή πίστη η επιφανειακός; β) Η συχνότητα της προσευχής. Προσευχηθήκαμε μια φορά η πολλές; Μηπως όταν προσευχώμασταν μας έπιασε αμέσως απογοήτευση η οκνηρία; Η Αγία Μονικα, η Αγία των δακρύων, για παράδειγμα, προσευχόταν δεκαεπτά ολόκληρα χρόνια για την μεταστροφή του υιού της, Αγίου Αυγουστίνου. γ) Το πνεύμα που προσευχώμαστε. Υπάρχει πνεύμα κατανύξεως και ταπεινοφροσύνης, η αδιαφορίας, και οηίσεως; δ) είναι προς όφελος η προς βλάβη της πνευματικής μας καταστάσεως και ζωής αυτό που ζητάμε; Μηπως αυτό που ζητάμε δεν είναι για το συμφέρον μας; Μηπως δεν πρέπει για κάποιους άλλους λόγους να το ζητάμε; Μηπως κακώς το ζητάμε και γι' αυτό ο Θεός δεν μας το δίνει όπως λέγει και ο Αδελφόθεος Ιακώβος: **"Αιτείτε και ου λαμβάνετε διότι κακώς αιτείσθε"** (Ιακώβου δ', 3). **Και αυτό το τελευταίο ίσως είναι και το πιο σημαντικό.****

Ο Θεός, ως Παντογνώστης και στοργικός πατέρας, γνωρίζει αν κάτι που επιθυμούμε, είναι προς όφελος της ψυχής μας ή αν θα μας βλάψει και, όταν ζητάμε να γίνει κατά το θέλημα Του, πρέπει να το δεχόμαστε ακόμα και όταν προς στιγμήν δεν το κατανοούμε. Το σημείο αυτό είναι λεπτό και πρέπει να το προσέξουμε, λένε οι Πατέρες μας. Πρέπει δηλαδή να έχουμε επίγνωση του τι αιτούμαστε προς τον Θεο, να σκεφτούμε προσεκτικά αν αυτό που ζητάμε θα μας οφελήσει πνευματικά. Διότι αν με μεγάλη επιμονή ζητήσουμε κάτι, ο Θεός μπορεί να παραχωρήσει να συμβεί και τελικά να υποφέρουμε. Εδώ θα βοηθήσει αν στο τέλος της προσευχής μας, και επειδή εμείς δεν γνωρίζουμε το αύριο και ποιο είναι πάντα το πραγματικό μας συμφέρον, πούμε: " Ας γίνει Κυριε, όχι όπως θέλω εγώ, αλλά κατά το δικό Σου θέλημα", όπως είχε άλλωστε πει ο ίδιος ο Κύριος μας, λίγο πριν προδοθεί και συλληφθεί από τούς στρατιώτες στον κήπο της Γεσθημανής δίδοντάς πρώτος το παράδειγμα: **"Πατερ μου, ει δυνατόν εστι, παρελθέτω απ' εμού το ποτήριον τούτο· πλην ουχ ως εγώ θέλω, αλλ' ως συ."** (Ματθ. κστ', 39)

Οπότε, όταν η προσευχή μας γίνεται με πίστη και αγάπη προς τον Θεο στολισμένη με κατάνυξη και ταπεινώση θα 'χει σίγουρα καρπούς. Η χάρις του Θεού θα 'ναι μαζί μας, θα μας προστατεύει και οι επιλογές μας θα είναι σύμφωνες με το πνευματικό αλλά και το υλικό μας συμφέρον. Θα αποφύγουμε δε να ακούσουμε το του Προφήτη Ησαΐα **"εγγίζει με ο λαός ούτος εν τω στόματι αυτού και εν τοις χείλεσιν αυτών τιμώσει με, η δε καρδιά αυτών πόρρω απέχει απ' εμού."** (Κεφ. ΚΘ', 13).

Η προσευχή μας, επίσης, δεν θα πρέπει να έχει χαρακτήρα μόνο παρακλητικό αλλά δοξαστικό και ευχαριστιακό για όλα όσα μας συμβαίνουν. "Δοξα τω Θεώ πάντων ένεκεν των συμβεβηκότων μοι" συνήθιζε να αναφωνεί ο ιερός Χρυσόστομος.

Αν κυττάξει κανείς γύρω του η ανατρέξει στα χρόνια της ζωής του θα βρει πολλές αιτίες και αφορμές για να ευχαριστήσει και να δοξάσει τον Θεο αναφωνώντας: **"Σ' ευχαριστώ Θεέ μου"** και **"Τι ανταποδώσωμεν τω Κυρίω περι πάντων ων ανταπέδωκεν ημίν"**.

Ο αντίλογος εδώ θα πει, μα θα δει κανείς και πολύ μιζέρια και δυστυχία γύρω του. Γι' αυτά όμως δεν είναι υπεύθυνος και αίτιος ο Θεός, όπως λέγει χαρακτηριστικά και **ο Άγιος Βασίλειος " ότι ουκ εστιν αίτιος των κακών ο Θεός"**, αλλά τα λάθη και οι αδικίες των ανθρώπων· η αποστασία των κυβερνώντων αλλά και των κυβερνωμένων, από τον Θεο. Όταν δεν υπάρχει αγάπη και σεβασμός προς τον Θεο πως θα υπάρχει προς τον συνάνθρωπο; Τα αποτελέσματα τα βλέπουμε όλοι.

Είμαστε λοιπόν τυχεροί που όποια στιγμή θέλουμε, ανά πάσα στιγμή, μπορούμε να χτυπήσουμε "την πόρτα" του Θεού και να μας την ανοίξει.

Ο δεσμός αγάπης που υπάρχει ανάμεσα σε αγαπημένους ανθρώπους καθιστά αυτονόητη την τακτική επικοινωνία μεταξύ τους. Έτσι πρέπει και εμείς, να επικοινωνούμε μαζί Του, όσοι λέμε τουλάχιστον πως αγαπάμε τον Θεο. Πρέπει δε, εμείς να στραφούμε με την προσευχή μας προς τον Θεο, γιατί η δική του αγάπη και φροντίδα είναι δεδομένη. Εμείς πρέπει, -όντας πλασμένοι ελεύθεροι- να δείξουμε αν έχουμε την θέληση να "πλησιάσουμε" τον Θεο και αυτός να μας βοηθήσει, "επεμβαίνοντας" στην ζωή μας. Η ανάγκη και η θέληση αυτή υπάρχει ενδόμυχα σ' όλους σχεδόν τούς ανθρώπους (ποιός σε μια ώρα δύσκολη δεν ανεφώνησε, Χριστούλη μου! Παναγιά μου! βοήθησέ με, σώσε με!...) πρέπει όμως και να εξωτερικευθεί κατάλληλα για να έχει καρπούς ωφέλιμους.

Πολλοί άνθρωποι σήμερα, δυστυχώς, είτε από άγνοια είτε από έλλειψη χρόνου είτε γιατί δεν ξέρουν τον τρόπο, δεν συνηθίζουν να προσεύχονται. Υπάρχει άγνοια και για τον τρόπο που πρέπει να προσευχώμαστε, αλλά και για τα συγκλονιστικά αποτελέσματα που μπορεί να έχει η εγκάρδια και με καθαρή καρδιά προσευχή. Ας ενθυμηθούμε τα πιο πάνω παραδείγματα του Γεροντικού, αλλά και τον **Προφήτη Ηλία** που με την προσευχή του έκλεισε τούς ουραμούς για τρισημίση χρόνια (**Ιακώβου ε', 17**) η τούς αγίους Ιωακείμ και Άννα οι οποίοι παρ' όλη την ηλικία τους -βαθεία γεράματα- δεν έπαψαν να προσεύχονται με πίστη, επιμονή και ταπεινώση για να τούς χαρίσει ο Θεός ένα παιδί. Και πράγματι μετά από πολλές δεκαετίες ο Θεός τούς άκουσε στέλνοντάς τους όχι ένα παιδί απλώς, αλλά την Υπεραγία Θεοτόκο, την Μητέρα του Θεού και των ανθρώπων, την

γλυκυτάτη Παναγία μας.

Πολλοί ακόμη νομίζουν πως οι προσευχές είναι μόνο για τούς Ιερείς και τα Μοναστήρια η ότι είναι "χάσιμο χρόνου". Όμως Το "αδιαλείπτως προσεύχεσθε" του Αποστόλου δεν ελέγχει μόνο για τούς μοναχούς και κληρικούς, αλλά για ΟΛΟΥΣ τούς Χριστιανούς.

Άλλοι πάλι είναι απαισιόδοξοι και λένουν: " ε! εμένα τώρα θα ακούσει ο Θεός;" η " εγώ είμαι αμαρτωλός, δεν εισακούεται η προσευχή μου, γιατί να προσευχηθώ.." Μεγάλη παγίδα του Πονηρού! Ο Διάβολος προσπαθεί, πάση θυσία, να αποτρέψει τον χριστιανό από την μεγάλη αυτή αρετή, γιατί ξέρει καλύτερα τα ευεργετικά για τον πιστό και ολέθρια γι' αυτόν αποτελέσματά της και εφευρίσκει τούς "κατάλληλους", για τον καθένα μας, αποθαρρυντικούς λογισμούς. Μα ακριβώς, επειδή όλοι είμαστε αμαρτωλοί (ο Παράδεισος άλλωστε, δεν θα είναι γεμάτος από αναμάρτητους και αγίους, αλλά από τούς αληθινά μετανοημένους αμαρτωλούς) γι' αυτό θα πρέπει να ζητάμε με κατάνυξη και δάκρυα το έλεος του Θεού και να τον παρακαλούμε για την άφεση των αμαρτιών μας και την προστασία από μελλοντικά λάθη και αμαρτίες. Οι Άγιοι που είχαν φτάσει και σε υψηλά μέτρα αρετής όχι μόνο δεν σταματούσαν να προσεύχονται αλλά, αντιθέτως, επιδίδονταν όλο και περισσότερο σ' αυτήν και κυρίως στην καρδιακή προσευχή, γιατί όπως μας έχουν πει, μόνο με την προσευχή, την νηστεία και την εγκράτεια μπορούμε να μείνουμε αλώβητοι από τα βέλη του Πονηρού και να διατηρήσουμε τις αρετές που έχουμε αποκτήσει.

Ας μη ξεχνάμε δε ότι, όπως με τα αγαπημένα μας πρόσωπα, δεν συζητάμε μόνο όταν θέλουμε να ζητήσουμε μια χάρη έτσι και με τον Θεο. Να προσευχώμαστε σ' αυτόν όχι μόνο για να μας βοηθήσει σε κάτι αλλά για να τον νιώθουμε πιο κοντά μας, να παίρνουμε δύναμη και για να προγευώμαστε τα ουράνια αγαθά.

Έτσι θα έχουμε με τον Θεο μια σχέση αμοιβαίας αγάπης και όχι μια σχέση...ανταποδοτικού οφέλους!

Προσευχή λοιπόν όλοι μας αδιάλειπτη, εν παντί και πάντοτε. **ΑΜΗΝ**