

# Προσευχή ὑπὲρ τῆς ἐσωτερικῆς γαλήνης

Μία προσευχή ποὺ βοηθᾷ στὸν αὐτοέλεγχο, τὴν ἡρεμία καὶ τὴν γαλήνη  
*Δημοσιεύθηκε στὸ περιοδικὸ Διακονία καὶ Μαρτυρία, Μάιος-Ιούνιος 2006,  
ἔκδ. Ἰ.Μ. Καλαβρύτων καὶ Αἰγιαλείας.*

---

Θεέ μου, κἄνε με νὰ ἔχω εὐγένεια.

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

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

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

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

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

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

Μαλάκωσε, Σέ παρακαλῶ, τὶς τραχιές ἄκρες τοῦ χαρακτήρα μου, ποὺ  
ἀπομακρύνουν τοὺς δικούς μου ἀπὸ τὴ φωλιά τους.

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

Οἱ εὐγενικοὶ μου τρόποι, ἄς δημιουργοῦν κλίμα εὐκρατο στὸ σπιτικό  
μου γιὰ νὰ εὐδοκιμοῦν οἱ καρποὶ τοῦ Παναγίου Σου Πνεύματος.

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

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

Ἄς μπορούσα νᾶχω ἔντονη πνευματικότητα ἀλλὰ διακριτικὴ παρουσία  
γιὰ νὰ διψάσουν τὸ Ἅγιο καὶ νὰ ἀναζητήσουν Ἐσένα!

Ἄς μὴν ἐξάπτωμαι ὅταν δὲν συμφωνοῦν μαζί μου, ἀλλὰ νὰ χαίρωμαι

τὴν ὄντοτητα ποὺ ἀποκτοῦν.

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

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

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

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

Βοήθησε, Κύριε!

---