

Ἀρχιμ. Ἀθανασίου Ἀναστασίου
Προηγούμενου Ἱερᾶς Μονῆς Μεγάλου Μετεώρου

ΑΓΙΟΜΕΤΕΩΡΙΤΙΚΟΙ ΛΟΓΟΙ 1

Ἡ μονολόγιστη εὐχή τοῦ Ἰησοῦ

«Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με»

στήν κατ' ἰδίαν προσευχή τῶν πιστῶν

Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ,

ἐλέησόν με.



Ἐκδοση Ἱερᾶς Μονῆς Ἁγίου Στεφάνου
Ἁγία Μετέωρα

Ἀρχιμ. Ἀθανασίου Ἀναστασίου
Προηγούμενου Ἱερᾶς Μονῆς Μεγάλου Μετεώρου

ΑΓΙΟΜΕΤΕΩΡΙΤΙΚΟΙ ΛΟΓΟΙ 1

Ἡ μονολόγιστη εὐχή τοῦ Ἰησοῦ
«Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με»
στήν κατ' ἰδίαν προσευχή τῶν πιστῶν

Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με.



Ἐκδοση Ἱερᾶς Μονῆς Ἁγίου Στεφάνου
Ἁγία Μετέωρα - Χριστούγεννα 2017



Διάθεση: Ίερά Μονή Αγίου Στεφάνου

Άγια Μετέωρα

422 00 Καλαμπάκα

τηλ: 2432022279, Fax: 2432025100



Ἡ χρήση τῆς μονολόγιστης
εὐχῆς τοῦ Ἰησοῦ
στήν κατ' ἰδίαν προσευχή
τῶν πιστῶν

Προσευχή είναι ἡ ὁμιλία καί ἡ συνομιλία μας μέ τόν Θεό. Εἶναι ἡ φυσική, αὐθόρμητη καί ἐλεύθερη ἐπικοινωνία μας καί ἀναφορά μας πρός τόν Θεό, τόν Πατέρα μας, τόν Δημιουργό μας. Ἡ προσευχή δέν είναι ὑποχρέωση ἢ τυπικό καθήκον, ἀλλά ἔργο ἐλευθερίας. Εἶναι ἡ φυσική ἔλξη τοῦ ἀνθρώπου πρός τόν Δημιουργό του. Εἶναι ἡ ἀναζήτηση καί ἐκζήτηση τοῦ «κατ' εἰκόνα» νά φθάσει στό «καθ' ὁμοίωση». Ἡ προσευχή εἶναι τό εὐκρατο κλίμα μέσα στό ὁποῖο ὁ ἀνθρώπος οἰκειώνεται καί ἐνώνεται μέ τόν Θεό. Ὅτι εἶναι τό φῶς τοῦ ἡλίου γιά τά σωματικά μάτια, εἶναι καί ἡ προσευχή γιά τά μάτια τῆς ψυχῆς.

Ἡ προσευχή εἶναι γιά τόν ἀνθρώπο, ὅτι τό νερό γιά τό ψάρι· καθώς γιά τό ψάρι τό νερό εἶναι τό φυσιολογικό του περιβάλλον μέσα στό ὁποῖο καί μόνο μπορεῖ νά ζήσει, ἔτσι καί ἡ προσευχή εἶναι ἡ κανονική ἀτμόσφαιρα, μέσα στήν ὁποία ἀναπτύσσεται καί διατηρεῖται ἡ πνευματική ζωή τοῦ πιστοῦ. Χωρίς τήν προσευχή ἡ πνευματική ὑπαρξη ἐξαφανίζεται, ὅπως καί τό

ψάρι πεθαίνει χωρίς τόν Θεό», παρατηρεῖ πολύ εὔστοχα ὁ Ἅγιος Ἰωάννης ὁ Χρυσόστομος (Ἁγ. Ἰω. Χρυσοστόμου, *Περί Προσευχῆς Β΄*, ΕΠΕ 31, σελ. 200-204).

Ἡ προσευχή εἶναι τό στήριγμα καί ὁ φωτισμός τῆς ψυχῆς. Εἶναι ἀρετή καί μητέρα τῶν ἀρετῶν. Ὁ Ἅγιος Ἰωάννης τῆς Κλίμακος ὀρίζοντας τήν ἔννοια τῆς προσευχῆς γράφει: «*Ἡ προσευχή εἶναι συμφιλίωσις μέ τόν Θεό, συγχώρησις τῶν ἁμαρτημάτων, γέφυρα πού σώζει ἀπό τούς πειρασμούς, τοῖχος πού μᾶς προστατεύει ἀπό τίς θλίψεις,... τροφή τῆς ψυχῆς, φωτισμός τοῦ νοῦ, πέλεκυς πού κτυπᾷ τήν ἀπόγνωσι, ἀπόδειξις ἐλπίδος, διάλυσις τῆς λύπης,... δήλωσις πνευματικῆς καταστάσεως...*» (Ἁγ. Ἰω. Σιναΐτου, *Κλίμαξ*, ἔκδ. Ἰ. Μ. Παρακλήτου 1999, Λόγος ΚΗ΄ *Περί Προσευχῆς*, σελ. 355-356).

Γιά τόν ἄνθρωπο πού ἀγαπᾷ τόν Θεό, πού πιστεύει καί ὑμνεῖ τήν Ἁγία Τριάδα καί δέχεται τόν Κύριο Ἰησοῦ Χριστό ὡς Σωτήρα καί Λυτρωτή καί προσπαθεῖ νά συμμορφώνεται οἰκειοθελῶς μέ τό Θεῖο θέλημά Του «*εὐχή αὐτῷ ὁ βίος ἅπας καί ὁμιλία πρὸς Θεόν*» (Κλημ. Ἀλεξ, *Στρωματεῖς Ζ΄*, XII, ΒΕΠ 8, 279, 39). Δηλαδή ὅλη ἡ ζωή του εἶναι προσευχή καί συνομιλία μέ τόν Θεό. Αὕτη ἡ δυνατότητα τῆς προσευχῆς μᾶς διαφοροποιεῖ κατά πολύ ἀπό τήν ἄλογη δημιουργία καί μᾶς ὀδηγεῖ σέ «*ἀγγελική ὁμοτιμία*». Μᾶς κατατάσσει δηλαδή ἡ προσευχή στήν ἴδια θέση μέ τούς ἀγγέλους, οἱ ὅποιοι ἀενάως δοξολογοῦν καί ὑμνολογοῦν καί ὁμιλοῦν μέ τόν Θεό. Ἡ προσευχή εἶναι τό μεγαλύτερο προνόμιο πού ἔχει ὁ ἄνθρωπος.

Μέσα σ' αυτό τό πνεῦμα ἡ Ἁγία μας Ἐκκλησία ἔχει θεσπίσει ἕναν ὀλόκληρο λατρευτικό καί προσευχητικό κύκλο, ὥστε νά μᾶς κρατᾶ σέ μία συνεχῆ προσευχητική ἀνάταση καί ἐγρήγορση, σέ μιά διαρκή συνομιλία καί ἐπικοινωνία μέ τόν Κύριο καί Θεό μας. Ὁ κύκλος αὐτός, μέ τίς Θεεῖες Λειτουργίες, τίς ἱερές ἀκολουθίες, τά ἅγια μυστήρια, τίς ἐορτές καί μνήμες τῶν Ἁγίων, καλύπτει ὅλο τό ἔτος, τούς μήνες, τήν ἐβδομάδα καί τό ἡμερονύκτιο.

Εκτός ὅμως ἀπό τήν κοινῆ προσευχή, πού εἶναι ἡ συμμετοχή μας στήν κοινῆ ζωή καί λατρεία τῆς Ἐκκλησίας μας, ἡ ὁποία μᾶς τρέφει καί μᾶς ἀνδρώνει πνευματικά καί ἀποτελεῖ τήν βάση τῆς χριστιανικῆς μας ζωῆς, ὑπάρχει καί ἡ συνέχειά της, πού εἶναι ἡ κατ' ἰδίαν προσευχή. Ἡ κατ' ἰδίαν προσευχή ἀποτελεῖ ταυτόχρονα τό συμπλήρωμα, ἀλλά καί τήν προετοιμασία τῆς κοινῆς προσευχῆς.

Η ζωή καί ἡ καθημερινή πραγματικότητα τοῦ σημερινοῦ ἀνθρώπου κυριαρχεῖται ἀπό τήν ἔνταση, τήν πίεση, τό ἄγχος, τήν μέριμνα, τόν περισπασμό καί τήν διάσπαση. Εἶναι πραγματικά τραγικές καί ὀδυνηρές οἱ συνθήκες μέσα στίς ὁποῖες καλεῖται νά ἀγωνιστεῖ γιά νά ἀνταποκριθεῖ στίς οἰκογενειακές καί ἐπαγγελματικές του ἀπαιτήσεις. Ἡ καθημερινή προσπάθεια γιά ἐπιβίωση, γιά ἐξασφάλιση ἀκόμη καί τῶν πλέον ἀπαραίτητων ἀγαθῶν, εἶναι στίς μέρες μας ἀκριβή πολυτέλεια γιά τήν ὁποία ὁ κάθε ἄνθρωπος πρέπει νά μοχθεῖ καί νά κοπιάζει ἀσταμάτητα.

Γενικώτερα οἱ ρυθμοί τῆς ζωῆς τοῦ σημερινοῦ ἀνθρώπου, οἱ προτεραιότητες, πού καλῶς ἢ κακῶς ἔχει θέσει στήν ζωή του,

ὁ τρόπος μέ τόν ὁποῖο ὀργανώνει τήν καθημερινότητά του, ἡ μονοδιάστατη καί ἀπομονωτική λογική πού τοῦ ἐπιβάλλει ἡ σύγχρονη τεχνολογία καί οἱ σύγχρονοι τρόποι ἐπικοινωνίας καί ἐργασίας (κινητά τηλέφωνα, διαδίκτυο, ἠλεκτρονικοί ὑπολογιστές) τοῦ ἀποσποῦν καί τόν ἐλάχιστο ἐλεύθερο χρόνο του, τοῦ στεροῦν ἀκόμη καί τήν ἐλάχιστη καί ἐπιβεβλημένη ἀνάπαυσή του καί ἀπομυζοῦν ὅλη τήν ἰκμάδα καί τήν ἐνεργητικότητά του.

Αποτέλεσμα ὄλων αὐτῶν εἶναι ἡ ἀποκοπή ἀπό τήν λατρευτική ζωή τῆς Ἐκκλησίας μας, δηλαδή ἡ ἀπουσία ἀπό τήν κοινή προσευχή, ἀλλά καί ἡ παράλειψη καί τῆς κατ' ἴδιαν προσευχῆς. Ἐπέρχεται, ἔτσι, σταδιακά ὁ ἀποεκκλησιασμός καί ὁ ἀποχριστιανισμός τοῦ ἀνθρώπου, ἡ περιθωριοποίηση τοῦ Θεοῦ καί τῶν Ἁγίων ἀπό τήν ζωή του καί ἡ παγίωσή του σέ μία ἀτομική καί ὀρθολογιστική ἀντίληψη καί ἀντιμετώπιση τῶν καταστάσεων. Γίνεται, ἔτσι, ὁ ἄνθρωπος σκληρός, ἀτομιστής, ἀπομονωμένος, ἀνικανοποίητος, κατηφής, μίζερος καί νευρικός, χωρίς ἀγάπη καί εὐαισθησία, χωρίς ἔμπνευση καί ὄνειρα, χωρίς ἀληθινό σκοπό καί οὐράνια προοπτική.

Γιά νά μαλακώσει ἡ καρδιά τοῦ ἀνθρώπου, γιά νά ξεφύγει ἀπό αὐτή τήν δίνη, τήν διάχυση καί τήν διάσπαση, εἶναι ἀνάγκη νά μείνει ἀνοικτή καί νά γευτεῖ τήν γλυκύτητα καί τήν ζεστασιά τῆς παρουσίας τοῦ Θεοῦ μέσα της. Νά γευτεῖ τήν ἀγάπη καί τό ἔλεος τοῦ Θεοῦ, πού τούς ἀγαπᾷ ὅλους, πού τούς συγχωρεῖ ὅλους, πού τούς δέχεται ὅλους καί πού τούς μεταμορφώνει ὅλους, ὅσο ἀμαρτωλοί καί ἄν εἶναι, ἀρκεῖ ἐλεύθερα καί ἀβίαστα νά τό ζητήσουνε.

Ἄς γυρίσουμε καί πάλι στό σπίτι τοῦ Πατέρα μας, τήν Ἁγία μας Ἐκκλησία, ἄς γονατίσουμε ταπεινά καί ἄς ἐξομολογηθοῦμε τίς ἁμαρτίες μας κάτω ἀπό τό πετραχήλι ἑνός ἀπλοῦ καί ταπεινοῦ παπαῦ καί νά εἴμαστε βέβαιοι ὅτι θά ἐξέλθουμε συγχωρημένοι, ἠλεημένοι, ἤρεμοι, ἀναπαυμένοι καί ἀπελευθερωμένοι ἀπό τό βᾶρος τῶν ἁμαρτιῶν μας. Ἄς προστρέξουμε στά Ἁγία Μυστήρια τῆς Ἐκκλησίας μας καί κυρίως στήν Θεία Κοινωνία, ὅπως θά μᾶς ὑποδείξει ὁ πνευματικός μας.

Νά κάνουμε πολλές φορές κατά τή διάρκεια τῆς ἡμέρας καί σωστά τό σημεῖο τοῦ Τιμίου καί Ζωοποιοῦ Σταυροῦ -εἶναι ὁμολογία αὐτό καί πολύ δυνατή προσευχή-, κατά τήν εἴσοδο καί ἔξοδο ἀπό τό σπίτι μας, ἀπό τό χῶρο τῆς ἐργασίας μας, ἀπό τό αὐτοκίνητό μας, σέ στιγμές δύσκολες πού χρειαζόμαστε περισσότερο τή βοήθεια τοῦ Θεοῦ. Μήν κυκλοφοροῦμε ποτέ χωρίς τόν ἐπιστήθιο σταυρό ἐπάνω μας.

Ο μέγας μας Ἅγιος Κοσμάς ὁ Αἰτωλός παρακινώντας τούς πιστούς στόν ἐπανευαγγελισμό τους καί τήν ἐπιστροφή στήν ζωοποιό καί σωτήριο χάρη τῆς Ἐκκλησίας μας τούς πρό-έτρεπε:

«**Τ**ώρα σᾶς συμβουλεύω νά κάμετε ἀπό ἕνα κομβολόγι [κομποσχοίνι] μικροί καί μεγάλοι καί νά τὸ κρατῆτε μὲ τὸ ἀριστερὸ χέρι, καί μὲ τὸ δεξιὸ νά κάμνετε τὸν σταυρόν σας καί νά λέγετε: Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, Υἱὲ καὶ Λόγε τοῦ Θεοῦ τοῦ ζῶντος, διὰ τῆς Θεοτόκου καὶ πάντων τῶν Ἁγίων ἐλέησόν με τὸν ἁμαρτωλὸν καὶ ἀνάξιον δοῦλόν σου. Ὁ πανάγαθος Θεὸς μᾶς ἐχάρισε τὸν τίμιον

Σταυρόν μέ τόν ὁποῖον νά εὐλογῶμεν, καί τὰ Ἄχραντα Μυστήρια. Μέ τόν σταυρόν νά ἀνοίγωμεν τόν παράδεισον, μέ τόν σταυρόν νά διώκωμεν τοὺς δαίμονας· ἀλλά πρέπει νά ἔχωμεν τὸ χέρι μας καθαρὸν ἀπὸ ἁμαρτίας, καί τότε κατακαίεται ὁ διάβολος καί φεύγει. Ὅθεν, ἀδελφοί μου, ἢ τρώγετε ἢ πίνετε ἢ δουλεύετε, νά μὴ σᾶς λείπη αὐτὸς ὁ λόγος καί ὁ σταυρός· καί καλὸν καί ἅγιον εἶνε νά προσεύχεσθε πάντοτε τὴν αὐγὴν, τὸ βράδυ καί τὰ μεσάνυκτα». (Βασιλοπούλου Χαραλάμπους, Ἅγιος Κοσμάς ὁ Αἰτωλός, ἔκδ. Ὁρθοδόξου Τύπου, Ἀθῆναι 2001, σελ. 231).

Νά προσπαθοῦμε νά διατηροῦμε τὴ μνήμη τοῦ Θεοῦ καί τὴν προσευχὴ καθ' ὅλη τὴν ἡμέρα, μέ σύντομες ἱκετευτικές καί δοξολογικές προσευχές. Ἀκόμη καί μέσα στίς μέριμνες, τὴν πίεση καί τὴν κόπωση τῆς καθημερινότητος εἶναι πολὺ ἀπαραίτητη καί χρήσιμη ἡ συνεχῆς ἐπίκληση τοῦ ὀνόματος τοῦ Χριστοῦ μας. Π' αὐτὸ σέ κάθε στιγμή, ἀδελφοί μας, ὅπου καί ἂν βρισκόμαστε καί μέ ὅποια ἐργασία καί ἂν ἀπασχολούμαστε (στό δρόμο, στό αὐτοκίνητο, στό γραφεῖο, στήν ἐργασία, στό σπίτι, παντοῦ), νά μὴν παραλείπουμε νά λέμε μέσα μας τὴν καρδιακὴ εὐχή, τὴν εὐχὴ τοῦ Ἰησοῦ, ἡ ὁποία ἐνδυναμώνει, εὐλογεῖ, χαριτώνει καί φωτίζει τὴν ψυχὴ τοῦ ἀνθρώπου. Ἡ εὐχὴ αὐτὴ εἶναι: «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ ἐλέησόν με».

«**Κ**αί ποιά εἶναι ἡ προσευχὴ αὐτή; Γιατί δὲν μοιάζει μέ τίς ἄλλες γνωστὲς προσευχές καί τὰ ὠραιότατα λατρευτικά, δοξαστικά, ἱκετευτικά καί ὕμνολογικά κείμενα τῆς Ἐκκλησίας;», ρωτᾷ χαρακτηριστικά ὁ Γέρων Ἐφραίμ ὁ Φιλοθεΐτης, καί δίνει ὁ

ἴδιος τὴν ἀπάντησι: «Διότι εἶναι ἡ πεμπτοῦσία ὄλων αὐτῶν τῶν προσευχῶν, σὲ μιὰ τελείως λιτὴ διατύπωση, εὐκόλη, εὐχρησθη, ἀλλὰ καὶ οὐσιαστικὴ καὶ ἀγιαστικὴ, ἀφοῦ ὁ τρόπος μὲ τὸν ὁποῖον ἀσκεῖται, γίνεται ὄχι [μόνο] μὲ τὰ χεῖλη, ἀλλὰ ἐν πνεύματι καὶ ἀληθείᾳ, μέσα στὴν καρδιὰ τοῦ βαπτισμένου ἀνθρώπου, ὅπου κατοικεῖ τὸ Ἅγιο Πνεῦμα. Ἐκεῖ συγκεντρώνεται ὁ νοῦς, ἀπαρνούμενος τὸν κόσμον καὶ συγκεντρούμενος μέσα στὸ φυσικό του κατοικητήριον (τὴν καρδιὰ) καὶ ἐκεῖ ἐνώνεται μὲ τὸν Θεό, ἐπικαλούμενος νοερά, ἀφάνταστα, ἀσχημάτιστα, ἀχρωμάτιστα, ἀδιάλειπτα, τὸ πανίσχυρο καὶ ζωοπάροχο ὄνομα τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ» (<http://www.agiazoni.gr>).

Καὶ ὁ μέγας στυλοβάτης τῆς Ἐκκλησίας μας καὶ Οἰκουμενικὸς Διδάσκαλος, ὁ Ἅγιος Ἰωάννης ὁ Χρυσόστομος μᾶς προτρέπει καὶ μᾶς παρακαλεῖ νὰ ἀσκοῦμε ἀδιάλειπτα τὴν εὐχή τοῦ Ἰησοῦ:

«**Ζητεῖτε** καὶ βοᾶτε ἀπὸ πρωτῆ ἕως ἑσπέρας, εἰ δυνατόν καὶ ὄλην τὴν νύκτα τό· Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, Υἱὲ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησον ἡμᾶς. Παρακαλῶ οὖν ὑμᾶς βιάσασθε τὸν νοῦν ὑμῶν εἰς τοῦτο τὸ ἔργον ἕως θανάτου... Παρακαλῶ οὖν ὑμᾶς τὸν κανόνα ταύτης τῆς προσευχῆς μηδέποτε καταπαύσητε, ἀλλ' εἴτε ἐσθίετε εἴτε πίνετε εἴτε ὀδεύετε εἴτε τι ποιεῖτε ἀδιαλείπτως κράζετε· Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, Υἱὲ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησον ἡμᾶς, ἵνα αὕτη ἡ μνήμη τοῦ ὀνόματος τοῦ Κυρίου ἡμῶν Ἰησοῦ Χριστοῦ ἐρεθίσῃ πρὸς πόλεμον τὸν ἐχθρόν». (Ἀγ. Ἰω. Χρυσόστομος, Ἐπιστολαί, PG, 60, 752).
Δηλαδή: Ζητεῖτε καὶ βοᾶτε ἀπὸ τό πρωί μέχρι τό βράδυ καί, ἂν

είναι δυνατόν, ὅλη τὴν νύκτα τὸ “Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, Γιέ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησέ μας”. Σᾶς παρακαλῶ νά βιάσετε τόν νοῦ σας σ’ αὐτό τὸ ἔργο μέχρι θανάτου... Σᾶς παρακαλῶ, λοιπόν, τόν κανόνα αὐτῆς τῆς προσευχῆς ποτέ νά μὴν σταματήσετε, ἀλλά, εἴτε τρῶτε, εἴτε πίνετε, εἴτε περπατᾶτε, εἴτε κάτι κάνετε, ἀσταμάτητα νά κράζετε· Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, Γιέ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησον ἡμᾶς, ἔτσι ὥστε αὐτὴ ἡ μνήμη τοῦ ὀνόματος τοῦ Κυρίου ἡμῶν Ἰησοῦ Χριστοῦ νά ἐρεθίσει τόν ἐχθρό πρός πόλεμο».

Καί ὁ σύγχρονός μας Ἅγιος Γέροντας Ἐφραίμ ὁ Κατουνακίωτης μέ γλυκύτητα καί πατρικὴ στοργή καί ἀγάπη μᾶς παρακινεῖ νά καλλιεργήσουμε τὴν μονολόγιστη εὐχή τοῦ Ἰησοῦ:

«**Ν**ὰ λέγῃς παιδί μου τὴν εὐχή, “Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ ἐλέησον με”, ἡμέρα καὶ νύχτα συνέχεια. Ἡ εὐχή θὰ τὰ φέρῃ ὅλα. Ἡ εὐχή περιέχει τὰ πάντα, περικλείει τὰ πάντα, αἴτησι, παράκλησι, πίστι, ὁμολογία, θεολογία κ.λπ. Ἡ εὐχή νά λέγεται χωρὶς διακοπή. Ἡ εὐχή θὰ φέρῃ ὀλίγον κατ’ ὀλίγον εἰρήνη, γλυκύτητα, χαρά, δάκρυα. Ἡ εἰρήνη καὶ ἡ γλυκύτης θὰ φέρουν περισσότερον εὐχή, καὶ ἡ εὐχή κατόπιν, περισσοτέραν εἰρήνη καὶ γλυκύτητα κ.λπ. Θὰ ἔρθῃ στιγμή, πού ἂν θὰ σταματᾶς τὴν εὐχή, θὰ αἰσθάνεσαι ἄσχημα...

Οἰανδήποτε ἐργασία κι ἂν κάνῃς, λέγε τὴν εὐχή. Ἐνίστε δυσκολεύεσαι νά λέγῃς τὴν εὐχή ταυτοχρόνως εἰς τὴν ἐργασία σου. Θὰ ἔρθῃ ὁμως καιρός, ὅπου ἐνῶ θὰ κάνῃς οἰανδήποτε ἐργασία, ἐνῶ θὰ ἔχῃς οἰανδήποτε ἀπασχόλησι, θὰ λέγῃς ταυτοχρόνως καὶ τὴν εὐχή. Θὰ λέγεται μόνη της ἡ εὐχή. Τρόπον τινά, σὰν νά ἔχῃς δυὸ ἐγκεφάλους. Ὁ ἓνας θὰ λέγῃ τὴν εὐχήν, καὶ ὁ ἄλλος

θὰ ἐκτελῆ οἰανδήποτε ἐργασία, οἰανδήποτε ἀπασχόλησι» (http://users.uoa.gr/~nektar/orthodoxy/gerontikon/gerwn_efraim_katoynakiwths_pneumatikes_noy8esies.htm).

Ἡ εὐχή «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με» μπορεῖ νά λέγεται εἴτε μέ τό κομποσχοῖνι εἴτε καί χωρίς κομποσχοῖνι. Μπορεῖ, ἐπίσης, νά λέγεται δυνατά ἢ ψιθυριστά ἢ νοερά. «Ὅταν κουρασθῆς νά προσεύχεσαι νοερά καί μέ τήν καρδιά», μᾶς λέγει ὁ Ἅγιος Νικόδημος ὁ Ἁγιορείτης, ὁ μέγας αὐτός ἐργάτης τῆς νοεράς προσευχῆς «μπορεῖς νά λές καί μέ τό στόμα καί προφορικά τόσο τήν εὐχή “Κύριε, Ἰησοῦ Χριστέ, Υἱὲ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησόν με”, ὅπως λέγουν οἱ Πατέρες, ὅσο καί τις ἄλλες προσευχές πού θά θελήσης. Φρόντιζε ὅμως καί νά συμμαζεύης τόν νοῦ σου τότε γιά νά προσέχης στά λόγια τῆς προσευχῆς» (Ἁγ. Νικοδήμου τοῦ Ἁγιορείτου, Ἀόρατος Πόλεμος, Κεφ. ΜΣΤ', ἔκδ. Συνοδίας Σπυριδωνος Ἱερομονάχου, Νέα Σκῆτη Ἁγίου Ὁρους, 2004, σελ. 207-208).

Τό κομποσχοῖνι εἶναι ἓνα ἐργαλεῖο προσευχῆς, πού τό χρησιμοποιοῦν κυρίως οἱ μοναχοί στόν μοναχικό τους κανόνα. Βοηθᾷ πολὺ στή συγκέντρωση τοῦ νοῦ καί τόν προφυλάσσει ἀπό ποικίλους περισπασμούς καί μετεωρισμούς. Εἶναι συνήθως μάλλινο καί πλεγμένο σέ διάφορα μεγέθη: 33άρι (μέ 33 κόμπους), 50άρι (μέ 50 κόμπους), 100άρι ἢ καί 300άρι. Ὁ κάθε κόμπος του πλέκεται μέ εὐχή καί ἀποτελεῖται ἀπό 9 πλεγμένους σταυρούς, πού συμβολίζουν τὰ ἐννέα τάγματα τῶν ἀγγέλων. Γιά τόν λόγο αὐτό ἀποτελεῖ καί φυλακτήριο γιά τόν πιστό πού τό κρατᾷ μέ εὐλάβεια στό χέρι ἢ τό φέρει ἐπάνω του καί μαζί μέ

τόν επιστήθιο σταυρό του ἀποτελεῖ ἀλεξιτήριο κατὰ πάσης σατανικῆς ἐνεργείας καί ἐπηρείας, μαγείας, βασκανίας καί ζηλοφθονίας. «Σταυρός ὁ φύλαξ πάσης τῆς οἰκουμένης» (ἐξαποστ. ἑορτῆς Τιμίου Σταυροῦ).

Χρησιμοποιώντας τό κομποσχοῖνι σέ κάθε κόμπο πού περνᾶ ἀνάμεσα στά δάχτυλά του ὁ προσευχόμενος ἐπαναλαμβάνει τήν εὐχή «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ ἐλέησόν με».

Ἡ ἴδια εὐχή μπορεῖ νά λέγεται καί γιά ὄλους τούς ἄλλους μέ κατάληξη «ἐλέησον ἡμᾶς» ἢ καί γιά κάποιον ἢ κάποια συγκεκριμένα πρόσωπα «ἐλέησον τόν δούλον σου» ἢ «τούς δούλους σου». Στόν πρῶτο κόμπο ἀναφέρουμε ὀνομαστικά τό πρόσωπο ἢ τά πρόσωπα «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ ἐλέησον τόν δούλον σου Ἀνδρέα» ἢ «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ ἐλέησον τούς δούλους σου Γεώργιο, Μαρία, Παναγιώτη, Δέσποινα, Ἀλέξανδρο». Στούς ὑπόλοιπους κόμπους τοῦ συγκεκριμένου κομποσχοινοῦ γιά τά πρόσωπα αὐτά συνεχίζουμε νά λέμε «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ ἐλέησον τόν δούλον σου ἢ τούς δούλους σου», χωρίς νά ἐπαναλαμβάνουμε κάθε φορά τά συγκεκριμένα ὀνόματα, τά ὅποια ἐννοεῖται ὅτι εἶναι αὐτά πού μνημονεύσαμε στόν πρῶτο κόμπο.

Ἡ ἴδια εὐχή μπορεῖ νά συμπληρωθεῖ καί μέ τήν ἐπίκληση τῆς Παναγίας μας καί τῶν Ἁγίων μας:

«**Κ**ύριε Ἰησοῦ Χριστέ, πρεσβείαις τῆς Παναχράντου Σου Μητρός καί πάντων σου τῶν Ἁγίων (ἢ τοῦ δεῖνα Ἁγίου), ἐλέησόν με ἢ ἐλέησον τόν δούλον σου (ἢ τούς δούλους σου).

Μποροῦμε, ἐπίσης, νά ἐπικαλούμαστε μόνο τήν Παναγία

μας λέγοντας: «Υπεραγία Θεοτόκε σῶσον με ἢ σῶσον ἡμᾶς», καθώς και «Υπεραγία Θεοτόκε σῶσον τόν δούλον σου... ἢ τούς δούλους σου...». Ανάλογα μπορούμε νά λέμε «Υπεραγία Θεοτόκε βοήθει μοι» ἢ «Υπεραγία Θεοτόκε βοήθησον τόν δούλον σου... ἢ τούς δούλους σου...».

Κατά ανάλογο τρόπο μπορούμε νά ἐπικαλούμαστε καί ὅλους τούς Ἁγίους μας (πάντων τῶν Ἁγίων) ἢ κάποιον ἢ κάποιους συγκεκριμένους Ἁγίους τούς ὁποίους εὐλαβούμεστε ἢ εἶναι προστάτες μιᾶς κατηγορίας ἀνθρώπων ἢ θεραπεύουν κάποια συγκεκριμένη ἀσθένεια.

«**Ἁ**γιοί πάντες πρεσβεύσατε ὑπέρ ἐμοῦ ἢ ἡμῶν» ἢ «Ἁγιοί Ἀνάργυροι καί Θαυματουργοί πρεσβεύσατε ὑπέρ ἐμοῦ ἢ ἡμῶν» ἢ «Ἁγιε Νεκτάριε πρέσβευε ὑπέρ ἐμοῦ ἢ ἡμῶν», «Ἁγιε Λουκᾶ ἴασαί με ἢ ἴασαί τόν δούλον σου... ἢ τούς δούλους σου...» «Ἁγιοί Ἀρχάγγελοι ἢ Ἁγιοί Ἀπόστολοι ἢ Ἁγιοί Μάρτυρες πρεσβεύσατε ὑπέρ ἐμοῦ ἢ ἡμῶν ἢ τοῦ δούλου σου.... ἢ τῶν δούλων σου...»

Μέ ἀνάλογους τρόπους μπορούμε νά ἐπικαλούμαστε τόν Χριστό μας ἢ τήν Παναγία μας ἢ τούς Ἁγίους μας γιά κάποιο συγκεκριμένο αἴτημά μας ἢ ἄλλων συνανθρώπων μας προσθέτοντας κάθε φορά τήν ἀνάλογη κατάληξη: «ἐλέησον καί ἴασαί» ἢ «ἐλέησον καί φώτισον» ἢ «ἐλέησον καί στήριξον» ἢ «ἐλέησον καί συγχώρησον» ἢ «ἐλέησον καί σῶσον» κ.λπ.

Μέ ἀνάλογο τρόπο εὐχόμεστε καί ὑπέρ τῶν κεκοιμημένων πατέρων καί ἀδελφῶν ἡμῶν: «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ ἀνάπαυσον τήν ψυχήν τοῦ δούλου σου ἢ τῶν δούλων σου» ἢ «Κύριε Ἰησοῦ

Χριστέ, πρεσβείαις τῆς Παναχράντου σου Μητρός, ἀνάπαυσον τήν ψυχήν τοῦ δούλου σου ἢ τῶν δούλων σου» ἢ «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, πρεσβείαις τῆς Παναχράντου σου Μητρός καί πάντων σου τῶν Ἁγίων, ἀνάπαυσον τήν ψυχήν τοῦ δούλου σου ἢ τῶν δούλων σου».

Μποροῦμε, ὡσαύτως, νά λέμε «Υπεραγία Θεοτόκε βοήθησον τήν ψυχήν τοῦ δούλου σου ἢ τὰς ψυχάς τῶν δούλων σου».

Μποροῦμε, ἐπίσης, νά λέμε «Ἅγιοι τοῦ Θεοῦ ἢ Ἅγιοι Ἀπόστολοι ἢ Ἅγιοι Ἀρχάγγελοι βοηθήσατε τήν ψυχήν τοῦ δούλου σας ἢ τῶν δούλων σας» ἢ «Ἅγιε Λάζαρε βοήθησον τήν ψυχήν τοῦ δούλου σου ἢ τῶν δούλων σου» κ.λπ.

Ἡ προσευχή μας γιά τούς ἄλλους εἶναι ἐκδήλωση τῆς ἰδιαιτέρας ἀγάπης καί τῆς φιλανθρωπίας μας. Εἶναι ἓνα εἶδος πνευματικῆς ἐλεημοσύνης, ἀκόμη πιό σημαντικῆς καί ἀπό τήν υἱική ἐλεημοσύνη. Τό ἄνοιγμα αὐτό πρός ὅλους τούς ἄλλους ἀδιακρίτως, δίνει ποιότητα καί ἀνεβάζει τήν προσευχή μας, τήν «περοποιεῖ», ὅπως χαρακτηριστικά μᾶς λέει ὁ Ἅγιος Ἰωάννης τῆς Κλίμακος: «Πτερόν ἐστι τῆς εὐχῆς ἡ ἐλεημοσύνη· ἐάν μή ποιήσης πτερόν τῇ εὐχῇ σου οὐκ ἂν ἔρχεται εἰς ὕψος· ὅταν δέ περοποιηθεῖ ἡ εὐχή σου ἵπταται εἰς τόν οὐρανόν. Ὡσπερ γάρ πῦρ ἐάν μή ἔχη ἔλαιον ἐπιστάζον, σβέννυται· οὕτως καί ἡ εὐχή ἐάν μή ἔχη ἐλεημοσύνην ἀφανίζεται» (Ἁγ. Ἰω. Κλίμακος, *Περί Προσευχῆς*, σχολ. ΙΣΤ', ΜG 88, 1144C).

Καί ὁ Ἅγιος τῶν ἡμερῶν μας, ὁ Ἅγιος Πορφύριος ὁ Καυσοκαλυβίτης τονίζει ὅτι: «Ἡ προσευχή γιά τούς ἄλλους, πού γί-

νεται άπαλά και μέ βαθειά άγάπη, είναι άνιδιοτελής κι έχει μεγάλη πνευματική ώφέλεια. Χαριτώνει τόν προσευχόμενο, αλλά χαριτώνει και εκείνον για τόν όποιο προσεύχεται, τοϋ φέρνει τήν χάρι τοϋ Θεοϋ. 'Όταν έχετε μεγάλη άγάπη και αυτή ή άγάπη σās κινει σέ προσευχή, τότε τά κύματα τής άγάπης σας πηγαίνουν και έπηρεάζουν αυτόν για τόν όποιο προσεύχεσθε και δημιουργείτε γύρω του μιá άσπίδα προστασίας και τόν έπηρεάζετε, τόν οδηγείτε προς τό άγαθό. Βλέποντας τήν προσπάθειά σας ό Θεός διδει πλούσια τήν χάρι Του και σ' έσās και σ' εκείνον». (Γέροντος Πορφυρίου Κausοκαλυβίτου, Βίος και Λόγοι, έκδ. I. Μ. Χρυσοπηγής, Χανιά 2009, σ. 279).

Αυξάνοντας σταδιακά τόν ζήλο και τήν θερμη τής προσευχής και καθώς ή ψυχή μας θά γλυκαίνεται, θά αναπαύεται και θά συνηθίζει νά λέει τήν ευχή, τότε θά αρχίσει νά διευρύνεται, νά επεκτείνεται και νά άγκαλιάζει όλο τόν κόσμο, όλόκληρη τήν οίκουμένη και νά μήν περιορίζεται στους έγγύς μόνο οικείους και φίλους μας. Μπορούμε, έτσι, νά συμπεριλάβουμε στήν ευχή και ειδικές ομάδες ή κατηγορίες ανθρώπων, πού έχουν ιδιαίτερη άνάγκη ή πού μπορεί κανείς νά μήν ευχεται γι' αυτούς.

Αναφέρουμε δειγματοληπτικά κάποιες άπό τίς κατηγορίες για τίς όποιες μπορούμε νά ευχόμαστε:

Κύριε Ίησοϋ Χριστέ έλέησον και φώτισον τούς άπανταχοϋ τής γής όρθοδόξους Άρχιερείς, ιερείς, ιερομονάχους, μοναχούς και μοναχές.

Κύριε Ίησοϋ Χριστέ έλέησον και φώτισον πάντας τούς έγ-

κεχειρισμένους τὰς πολιτικάς ἐπιστασίας (δηλαδή ὅλους τοὺς ἄρχοντες τῆς πατρίδας μας).

Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ ἐλέησον καὶ ἐνίσχυσον τὸν στρατὸν τῆς πατρίδος ἡμῶν καὶ τοὺς ἡγήτορας αὐτοῦ.

Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ σῶσον τὴν πατρίδα μας καὶ τὸν κόσμον σου.

Τοῖς μισοῦσι καὶ ἀδικοῦσιν ἡμᾶς συγχώρησον Κύριε.

Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ τοὺς εὐεργέτας ἡμῶν καὶ τοὺς εὐχομένους ὑπὲρ ἡμῶν ἐλέησον.

Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ ἐλευθέρωσον τοὺς ὑπὸ τῆς βασκανίας καὶ τῆς μαγείας ὀχλουμένους ἀδελφούς ἡμῶν.

Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ στήριξον καὶ δυνάμωσον τοὺς ἐν πενία, ἀνεργία, στερήσει, θλίψει καὶ ἀπογνώσει ἀδελφούς ἡμῶν.

Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ ἐλέησε καὶ ἴασαι τοὺς ἐν ἀσθενείᾳ κατακειμένους ἀδελφούς ἡμῶν.

Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ ἐλέησον καὶ φώτισον τοὺς πεπλανημένους ἀδελφούς ἡμῶν καὶ ἐπανάγαγε αὐτοὺς τῇ Ἁγίᾳ σου Ὁρθοδόξῳ Ἐκκλησίᾳ.

Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ στήριξον καὶ ἐλευθέρωσον τοὺς ἐν φυλακῇ, ἐξορία καὶ αἰχμαλωσίᾳ ἀδελφούς ἡμῶν.

Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ ἐνίσχυσον καὶ εὐλόγησον τοὺς ἀπανταχοῦ τῆς γῆς διωκομένους ὑπὲρ τῆς ὀρθοδόξου πίστεως ἀδελφούς ἡμῶν.

Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ ἀπάλλαξον καὶ ἐλευθέρωσον τοὺς ἐξαρτημένους ἀπὸ τὰ ναρκωτικά καὶ τὰ ψυχοναρκωτικά ἀδελ-

φούς ἡμῶν.

Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ ἐλέησον καί εὐλόγησον τούς γονεῖς καί τούς οἰκειούς ἡμῶν.

Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ ἐλέησον καί εὐλόγησον (καί φώτισον) τόν ἄνδρα μου (ἢ τήν γυναίκα μου) καί τά παιδιά μου (καί ὅλα τά παιδιά τοῦ κόσμου).

Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ ἐλέησον καί εὐλόγησον τήν οἰκογένειά μου.

Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ ἐλέησον καί εὐλόγησον τούς διδασκάλους, τούς ἀναδόχους καί τούς πνευματικούς πατέρας ἡμῶν.

Μπορεῖ κανεῖς νά δημιουργήσει καί ἄλλες παρόμοιες εὐχές καί αἰτήματα, ἀνάλογα μέ τά προβλήματα, τούς πειρασμούς καί τίς ἀνάγκες του. Ὑπάρχουν, ἄλλωστε, διάσπαρτες στά κείμενα ἀγίων Πατέρων καί συγχρόνων ἀγίων Γερόντων τῆς Ἐκκλησίας μας. Στά πολλά καί ἀξιόλογα συγγράμματά τους μπορεῖ κανεῖς, ἐπίσης, νά ἐντρυφήσει καί νά ἀνακαλύψει ὄλο τόν θεολογικό πλοῦτο καί τίς ἐμπειρίες τῆς εὐλογημένης εὐχῆς τοῦ Ἰησοῦ, τίς προϋποθέσεις καί τούς τρόπους γιά τήν ἐξάσκησή της, καθώς καί τήν τεράστια ψυχική καί πνευματική ὠφέλεια πού μᾶς προσφέρει.

Οσα ἀναφέρθηκαν ἐδῶ ἀποτελοῦν μία ἐλάχιστη πρακτική ἀναφορά στό σημαντικώτατο αὐτό θέμα μέ μοναδικό σκοπό νά δώσουμε στους ἀδελφούς μας τό ἔναυσμα καί τήν ἀφορμή νά ξεκινήσουν τήν πολύτιμη αὐτή πνευματική ἐργασία, μέ τήν εὐλογία πάντοτε καί τήν καθοδήγηση τοῦ πνευματικοῦ τους πατρός.

Πιστεύουμε άκράδαντα ότι ή ένδυνάμωση και ή έπαύξηση τής προσευχής και ιδιαίτερα ή άσκηση τής μονολόγιστης ευχής του Ίησου, άν γίνει κτήμα και άθλημα τών κληρικών και τών λαϊκών αδελφών μας, θά καρποφορήσει και θά συμβάλει στον προσωπικό μας άγιασμό, και μέσα από αυτόν, και στην άνάσταση τής δοκιμαζόμενης πατρίδας μας, πού τόσο πολύ χρειάζεται αυτό τό διάστημα άγιασμένους ανθρώπους, ώστε μέ τήν χάρη και τήν εύλογία του Θεού, τον στηριγμό τής Παναγίας μας και τών Άγίων μας νά ανακοπεί ο όλισθηρός κατήφορος στον όποιο βρίσκεται και νά ανακάμψει πνευματικά και ύλικά.

Μας τό έλεγε, άλλωστε, τόσο χαρακτηριστικά και προφητικά και ο άγιος Γέροντας Παΐσιος: *«τό νά σκέφτεσαι συνέχεια τήν δυσκολία πού περνάει ή Ελλάδα σημαίνει ότι πονάς τήν πατρίδα και ζητάς τήν επέμβαση του Θεού, ο Όποιος είναι ο μόνος πού... μπορεί νά βοηθήσει. Νά προσεύχεσθε νά αναδείξει ο Θεός πνευματικούς ανθρώπους, Μακκαβαίους, γιατί ύπάρχει μεγάλη ανάγκη. Έρθε ο καιρός νά πολεμήση τό καλό μέ τό κακό, γιατί τήν παρανομία τήν έχουν κάνει νόμο και τήν άμαρτία μόδα. Όταν όμως δείτε συμφορές στην Ελλάδα, τό κράτος νά βγάξη παλαβούς νόμους και νά ύπάρχη γενική αστάθεια, μη φοβηθήτε, θά βοηθήση ο Θεός»* (Γέροντος Παΐσιου Άγιορείτου, *Λόγοι ΣΤ΄*, *Περί Προσευχής*, έκδ. Ί. Ήσ. «Εύαγγ. Ίω. Θεολόγος», Σουρωτή, 2012, σελ. 32).

Αδελφοί, άς αναφωνούμε, λοιπόν, από πρωΐας έως νυκτός τό «Κύριε Ίησου Χριστέ, έλέησόν με».



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΚΕΙΜΕΝΩΝ



Παραθέτουμε ένα ελάχιστο δείγμα κειμένων από τούς Ἁγίους Πατέρες τῆς Ἐκκλησίας μας, καθώς καί ἀπό σύγχρονους ἁγίους Γέροντες καί μοναχούς σχετικά μέ τήν μονολόγιστη εὐχή τοῦ Ἰησοῦ, τό περιεχόμενό της, τήν θεολογία της, καί τήν ὠφέλεια ἀπό τήν ἐξάσκησή της, ἡ ὁποία ἀφορᾷ ὅλους τούς πιστούς, κληρικούς, μοναχούς καί λαϊκούς. Ἡ μικρή αὐτή παράθεση τῶν κειμένων ἔχει ὡς σκοπό της νά δώσει τό ἔναυσμα γιά νά ἔλθουμε σέ μιά πρώτη ἐπαφή καί γνωριμία μέ τήν εὐχή καί νά προστρέξουμε στόν ἀπέραντο καί ἀνεκτίμητο πλοῦτο τῶν σχετικῶν κειμένων, ἀλλά καί στούς ἔμπειρους ἐργάτες καί ἀθλητές της. Ἔτσι, μέ τήν χάρη καί τήν εὐλογία τοῦ Θεοῦ καί μέ τήν βοήθεια καί τήν καθοδήγηση τῶν πνευματικῶν μας πατέρων, νά προχωρήσουμε μέ ζήλο καί ἐνθουσιασμό στήν καλλιέργεια καί τήν ἐξάσκησή της, ὥστε νά γευθοῦμε τούς γλυκύτατους καί οὐράνιους καρπούς της.

Α' Ἡ προσευχή τοῦ Ἰησοῦ δέν εἶναι μόνο γιά τούς μοναχοῦς, ἀλλά καί γιά τούς λαϊκοῦς

● **Ἅγιος Ἰωάννης Χρυσόστομος:** «Ὅπου λοιπόν κι ἄν βρίσκεσαι, μπορεῖς νά στήσεις τό θυσιαστήριό σου...· γιατί σέ τίποτα δέν σέ ἐμποδίζει ὁ τόπος, οὔτε σέ ἐμποδίζει ἡ ὥρα, ἀλλά καί χωρίς νά γονατίσεις, χωρίς νά χτυπήσεις τό στήθος σου καί χωρίς νά ὑψώσεις τά χέρια σου στόν οὐρανό, μόνο ἐάν δείξεις θερμή διάνοια, ὀλοκλήρωσες τό ἅπαν τῆς προσευχῆς... Μπορεῖ καί κάποιος πού πηγαίνει στήν ἀγορά καί βαδίζει μόνος του νά κάνει μακρές προσευχές· κι αὐτός πού κάθεται στό ἐργαστήριό καί ράβει δέρματα, μπορεῖ νά ἀφιερώσει τήν ψυχή του στό Δεσπότη· εἶναι δυνατό καί ὁ δοῦλος καί αὐτός πού ψωνίζει, καί αὐτός πού ἀνεβαίνει καί αὐτός πού κατεβαίνει, καί αὐτός πού ἐργάζεται στό μαγειρεῖο, ὅταν δέν μποροῦν νά ἔρθουν στήν ἐκκλησία, νά κάνουν προσευχή μακρά καί ζωηρή. Ὁ Θεός δέν ντρέπεται τόν τόπο· ἕνα πράγμα μόνο ζητᾶ, θερμή διάνοια καί ψυχή γεμάτη σωφροσύνη. (Ἁγ. Ἰω. Χρυσόστομος, Ἐκλογαί ἀπό διαφόρων λόγων. Λόγος Β', Περὶ εὐχῆς, PG 63, 585).

● **Ἅγιος Νικόδημος Ἁγιορείτης:** «Ἀδελφοί μου, ἄς μὴ νομίσει κανεὶς πὼς μόνο οἱ μοναχοὶ ἔχουν χρέος νά προσεύχονται ἀκατάπαυστα καί παντοτινὰ καί ὄχι ὅσοι ζοῦν καί κινοῦνται μέσα στό κόσμο. Ὅχι. Ὅχι. Ὅλοι γενικὰ οἱ Χριστιαν-

νοι ἔχουμε χρέος καὶ μᾶς εἶναι ἀπαραίτητο νὰ προσευχόμεστε πάντοτε. Ὁ ἀγιώτατος πατριάρχης Κωνσταντινουπόλεως Φιλόθεος μᾶς ἀναπτύσσει τὸ θέμα αὐτό, ἀναφερόμενος στὸ βίο τοῦ ἀγίου Γρηγορίου, ἀρχιεπισκόπου Θεσσαλονίκης, τοῦ Παλαμᾶ, καὶ μᾶς διηγεῖται τὴν ἑξῆς ἱστορία:

“ Ἅγιος Γρηγόριος ὁ Παλαμᾶς καὶ ὁ μοναχὸς Ἰώβ ”:

Ο ἅγιος Γρηγόριος ὁ Παλαμᾶς εἶχε ἓνα φίλο ἀγαπημένο πού ὀνομαζόταν Ἰώβ, ὁ ὁποῖος ἦταν ἄνθρωπος πολὺ ἀπλὸς καὶ πολὺ ἐνάρετος. Μ’ αὐτόν κάποια φορὰ συνομιλοῦσε καὶ τοῦ ἀνέφερε σχετικά μὲ τὴν ἀδιάλειπτη προσευχή, πὼς κάθε ἄνθρωπος πρέπει νὰ ἀγωνίζεται στὸ θέμα τῆς προσευχῆς, ὥστε νὰ φθάσει νὰ προσεύχεται ἀκατάπαυστα. Ὅπως τὸ παραγγέλλει ὁ ἀπόστολος Παῦλος σέ ὅλους τοὺς Χριστιανούς: “ Ἀδιάλειπτως νὰ προσεύχεσθε”. Καὶ καθὼς τὸ λέει καὶ ὁ προφήτης Δαβίδ, « βλέπω πάντοτε τὸν Κύριό μου νὰ βρίσκεται ἐνώπιόν μου » (καὶ τὸν ἔβλεπε προσευχόμενος ἀκατάπαυστα), παρόλο πού ἦταν βασιλιάς καὶ εἶχε ὅλη τὴ μέριμνα γιὰ τὸ βασιλείο του· καὶ καθὼς μᾶς τὸ ἐξηγεῖ καὶ ὁ Θεολόγος Γρηγόριος, λέγοντας ὅτι ὅλοι οἱ Χριστιανοὶ πρέπει νὰ ἐπιδιδόμεστε στὴν προσευχή καὶ νὰ μνημονεύουμε τὸ ὄνομα τοῦ Θεοῦ περισσότερο καὶ ἀπὸ τὴν ἀναπνοή μας. « Μνημονευτέον τοῦ Θεοῦ μᾶλλον ἢ ἀναπνευστέον ». Καθὼς, λοιπόν, τὰ ἔλεγε αὐτὰ ὁ ἅγιος Γρηγόριος ὁ Παλαμᾶς στὸ φίλο του τὸν Ἰώβ, τοῦ ὑπογράμμισε ὅτι ὄχι μόνο πρέπει νὰ φροντίζουμε νὰ προσευχόμεστε ἐμεῖς ἀδιάλει-

πτα, ἀλλὰ νὰ παρακινουῦμε καὶ ὄλους τοὺς ἄλλους, μοναχοὺς καὶ λαϊκοὺς, σοφοὺς καὶ ἀμόρφωτους, γυναῖκες καὶ παιδιά, νὰ προσεύχονται κι αὐτοὶ ἀκατάπαυστα. Τὰ ἄκουσε αὐτὰ ὁ Γέροντας Ἰωβ καὶ τὰ θεώρησε ὑπερβολικὰ καὶ νεωτεριστικά, γι' αὐτὸ ἄρχισε νὰ ἀντιλέγει πρὸς τὸν ἅγιο Γρηγόριο καὶ νὰ τοῦ λέει πὼς ἡ ἀδιάλειπτη προσευχὴ εἶναι μόνο γιὰ τοὺς ἀσκητὲς καὶ τοὺς μοναχοὺς, πὺ εἶναι ἔξω ἀπὸ τὸ κόσμο καὶ τοὺς περισπασμοὺς, καὶ ὄχι γιὰ τοὺς κοσμικοὺς πὺ μπλέκονται σὲ τόσες μέριμνες καὶ ἔχουν τόσες δουλειές. Ἀλλὰ ὁ ἅγιος Γρηγόριος τοῦ ἔφερνε καὶ ἄλλες μαρτυρίες καὶ ἀποδείξεις, ὅμως ὁ Γέροντας Ἰωβ δὲν πειθόταν καὶ ὁ σοφὸς ἅγιος Γρηγόριος, γιὰ νὰ ἀποφύγει τὴ φιλονικία καὶ τὴν πολυλογία, ὑποχώρησε καὶ σιῶπησε καὶ ἔτσι πῆγε ὁ καθένας στὸ κελλί του. Ἐνῶ ὅμως προσευχόταν ὁ Γέροντας Ἰωβ, φανερώθηκε μπροστά του Ἄγγελος Κυρίου, σταλμένος ἀπὸ τὸ Θεὸ «πὺ θέλει ὄλοι οἱ ἄνθρωποι νὰ σωθοῦν καὶ νὰ ἔλθουν σὲ ἐπίγνωση τῆς ἀλήθειας». Ὁ Ἄγγελος τὸν ἔλεγε αὐστηρὰ πὺ φιλονικοῦσε μὲ τὸν ἅγιο Γρηγόριο καὶ τοῦ ἔφερνε ἀντιρρήσεις σὲ θέματα τόσο ξεκάθαρα καὶ φανερά, ἀπὸ τὰ ὁποῖα ἐξαρτᾶται ἡ σωτηρία τῶν Χριστιανῶν, καὶ τοῦ παρήγγειλε ὄτι τὸ θέλημα τοῦ Θεοῦ εἶναι νὰ προσέχει πολὺ στὸ ἐξῆς καὶ νὰ μὴν πεί τίποτε ἀντίθετο γιὰ τὸ θέμα αὐτὸ τῆς προσευχῆς στὸν ἅγιο Γρηγόριο, γιατί μ' αὐτὴ του τὴ στάση ἀντιστέκεται στὸ θέλημα τοῦ Θεοῦ. Ἀλλὰ οὔτε στὸ νοῦ του νὰ κρατήσῃ τέτοιο λογισμὸ καὶ νὰ σκέπτεται διαφορετικὰ ἀπ' ὄ,τι τοῦ ἐξήγησε ὁ ἅγιος. Τότε ὁ ἀπλὸς ἐκεῖνος Γέροντας πῆγε ἀμέσως στὸν ἅγιο

Γρηγόριο καὶ ἔπεσε στὰ πόδια του, ζητώντας του συγχώρηση, γιὰ τὴν ἀντίσταση καὶ φιλονικία του, καὶ τοῦ ἔκανε γνωστὰ ὅσα τοῦ εἶπε ὁ Ἄγγελος τοῦ Κυρίου.

Βλέπετε, ἀδελφοί μου, πῶς ὅλοι οἱ χριστιανοί, ἀπὸ τὸν πιὸ μικρὸ ὡς τὸν πιὸ μεγάλο, ἔχουν χρέος νὰ προσεύχονται ἀδιάλειπτα μὲ τὴ νοερὰ προσευχή, τὸ «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με»; Βλέπετε ὅτι πρέπει ὅπωςδήποτε νὰ τὸ συνηθίσει νὰ τὸ λέει ὁ νοῦς καὶ ἡ καρδιά τους; Καὶ σκεφθεῖτε πόσο εὐαρεστεῖται ὁ Θεὸς μὲ τὴν προσευχή μας αὐτὴ καὶ πόση Χάρη καὶ ὠφέλεια λαμβάνουμε ἀπ' αὐτὴ, ὥστε ἀπὸ τὴν ἄκρα Του φιλανθρωπία ἔστειλε καὶ οὐράνιο Ἄγγελο στὸ Γέροντα Ἰώβ, γιὰ νὰ μᾶς τὸ ἀποκαλύψει ἔτσι, ὥστε νὰ μὴν ἀμφιβάλλουμε πιά γιὰ τὸ θέμα αὐτό.

Ἄλλὰ οἱ κοσμικοὶ λένε: Ἐμεῖς εἴμαστε μέσα σὲ τόσες ὑποθέσεις καὶ μέριμνες, πῶς εἶναι δυνατόν νὰ προσευχόμαστε ἀδιάλειπτα;

Κι ἐγὼ τοὺς ἀποκρίνομαι: Ὁ Θεὸς δὲν παρήγγειλε σὲ μᾶς κάτι ποὺ δὲν μπορεῖ νὰ πραγματοποιηθεῖ, ἀλλὰ μᾶς ζήτησε πράγματα ποὺ μπορούμε νὰ τὰ κάνουμε. Ἐπομένως καὶ αὐτὸ εἶναι δυνατόν νὰ τὸ ἐπιτύχει ἐκεῖνος ποὺ ζητᾷ ἐπίμονα τὴ σωτηρία τῆς ψυχῆς του. Γιατί, ἂν ἦταν ἀδύνατον, θὰ ἦταν γενικὰ γιὰ ὅλους τοὺς κοσμικοὺς καὶ δὲν θὰ εἶχαν βρεθεῖ στὸν κόσμο τόσοι πολλοὶ νὰ τὸ ἐπιτύχουν» (*Φιλοκαλία*, ἔκδ. Περιβόλι τῆς Παναγίας, Θεσσαλονίκη 1993, τ. 5, σελ. 314-316).

• **Μητροπολίτης Ναυπάκτου Ἱερόθεος:** «Επιβάλλεται ἡ Χριστοποίησί μας καί ἡ Λογοποίησί μας. Αὐτό γίνεται, ὅταν ζοῦμε στήν Ἐκκλησία καί μετέχουμε τῶν μυστηρίων αὐτῆς, γιατί «σημαίνεται ἡ Ἐκκλησία ἐν τοῖς μυστηρίοις, οὐχ ὡς ἐν συμβόλοις, ἀλλ' ὡς ἐν καρδία μέλη καί ὡς ἐν ρίζῃ φυτοῦ κλάδοι καί καθάπερ ἔφη ὁ Κύριος, ὡς ἐν ἀμπέλῳ κλήματα» (Καβάσιλας). Αὐτό ἐπιτυγχάνεται μέ τήν ἀδολεσχία τοῦ ὀνόματος τοῦ Ἰησοῦ, τήν μνημόνευσι τῆς εὐχῆς τοῦ Ἰησοῦ. «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, Υἱέ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησόν με». Ἀφοῦ μάλιστα ἡ εὐχή συνδέεται μέ τήν Θεία Κοινωνία πολύ στενά. Ἐδῶ στήν μικρή αὐτή εὐχή κρύβεται ὅλη ἡ θεολογία τῆς ἀγίας μας ὀρθοδόξου Ἐκκλησίας. Γι' αὐτό πρέπει πάντα νά μνημονεύουμε τό γλυκύτατο καί χαροποιό ὄνομα τοῦ Ἰησοῦ. Ἡ εὐχή δέν εἶναι μόνο γιά τούς μοναχοὺς. Αὐτοί, βεβαίως, ἔχουν τή δυνατότητα νά ζοῦν συνεχῶς μέ αὐτή. Ἀλλά καί μεῖς, πού εἴμαστε ἀμαρτωλοὶ μπορούμε νά τή λέμε. Νά ὀρίσουμε μιά καθορισμένη ὥρα γιά τόν σκοπό αὐτό. Ἄς ἀρχίσουμε μέ δέκα λεπτά τό πρωῖ καί δέκα λεπτά τό βράδυ λέγοντας τήν εὐχή κατά τό δυνατόν ἀπερίσπαστα. Ἐχει μεγάλη σημασία ὁ καθορισμός, ἔστω καί λίγου χρόνου, πού νά μή παραβιάζεται. Μέ τήν πάροδο τοῦ χρόνου θά αὐξάνεται αὐτή ἡ καθορισμένη ὥρα καί θά γλυκαίνει τήν ψυχή, τά χεῖλη... Ἄς τήν λέμε καί ἐνῶ βαδίζουμε στόν δρόμο καί πρὶν ἀκόμη κοιμηθοῦμε. Ὅποτε ἔχουμε διαθέσιμη ὥρα. Τό ἀνδρόγυνο ἢ ὀλόκληρη ἡ οἰκογένεια, ἄς τήν λένε τό πρωῖ καί τό βράδυ

για λίγα λεπτά. Ό ένας νά τήν έκφωνῆ ἡρεμα καί σοβαρά καί οἱ ἄλλοι νά τήν ἀκοῦνε. Πολλή Χάρι θά ἔλθῃ στό σπίτι. Ὑπάρχουν πολλά ἀνδρόγυνα καί οἰκογένειες πού τό ἐφήρμωσαν καί εἶδαν θαύματα... Ὅσοι θέλουν νά προχωρήσουν βαθύτερα χρειάζονται ἔμπειρο καθοδηγό. Συγχρόνως ἄς συντονίσουμε τήν ζωή μας μέ τίς ἐντολές τοῦ Χριστοῦ. Γιατί τό πρόσωπο τοῦ Χριστοῦ συνδέεται μέ τό ἔργο καί τήν διδασκαλία Του. Μέ τήν ἐφαρμογή τῶν ἐντολῶν θά πάρουμε ἐπίσης Χάρι, ὀλόκληρη τήν Ἁγία Τριάδα. Ὁ δεξάμενος μίαν ἐντολήν καί ποιήσας αὐτήν, μυστικῶς ἔχει τήν Ἁγίαν Τριάδα», κατά τόν ἅγιο Μάξιμο. (Μητροπολίτου Ναυπάκτου καί Ἁγίου Βλασίου κ. Ἱεροθέου, *Μιά βραδυά στήν ἔρημο τοῦ Ἁγίου Ὁρους*, ἔκδ. Ἱερά Μονή Γενεθλίου τῆς Θεοτόκου Πελαγίας, 2012, σελ. 223-224.)

Β' Τί εἶναι ἡ μονολόγιστη εὐχή τοῦ Ἰησοῦ

• **Ἅγιος Νικόδημος Ἁγιορείτης:** «Ἡ νοερή καί καρδιακή προσευχή, σύμφωνα μέ τοὺς Ἁγίους Πατέρες τοὺς καλουμένους Νηπτικούς, εἶναι ἡ συγκέντρωσις τοῦ ἀνθρώπινου νοῦ στήν καρδιά του κυρίως, καί χωρίς νά ὀμιλῆ μέ τό στόμα, μέ μόνο τόν ἐνδιάθετο λόγο, ὁ ὁποῖος ὀμιλεῖται μέσα στήν καρδιά, νά λέγῃ αὐτῇ τῇ σύντομη καί μονολόγιστη προσευχή· δηλαδή τό «Κύριε, Ἰησοῦ Χριστέ, Υἱέ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησόν με», κρατώντας λίγο καί τήν ἀναπνοή. Καταχρηστικά ὁμως καί εὐ-

ρύτερα νοερή προσευχή λέγεται και κάθε άλλη δέησις που δεν θα γίνη με το στόμα, αλλά με τον ενδιάθετο λόγο της καρδιάς που αναφέρθηκε...

Μερικοί μάλιστα λένουν ότι νοερά προσευχή λέγεται ακόμη και το έξης: όταν ο άνθρωπος αφού συμμαζέψη όλες τις νοερές δυνάμεις της ψυχής του μέσα στην καρδιά, χωρίς να πή κανένα λόγο ούτε προφορικό, ούτε ενδιάθετο, με μόνο το νοῦ του σκέπτεται και αμετάβατα αναλογίζεται ότι ο Θεός είναι παρών ενώπιόν του..... Και αυτό είναι εκείνο που έλεγε ο Δαβίδ: «Εβλεπα πάντοτε τον Κύριό μου ενώπιόν μου» (Ψαλμ. 15,8). Μπορεί η προσευχή αυτή να γίνη και μόνο με ένα αμετάβατο βλέμμα του νοῦ προς τον Θεό, πενθικό και παρακαλεστικό, το οποίο βλέμμα είναι σαν μία σιωπηλή υπενθύμησι εκείνης της χάριτος, που του είχαμε ζητήσει προηγουμένως με τον λόγο και με την καρδιακή προσευχή. Γι' αυτό, επειδή η προσευχή αυτή μπορεί να γίνη εύκολα σε κάθε τόπο και για κάθε αφορμή και περίστασι, κράτησέ την στα χέρια σου σαν ένα όπλο δυνατό και εύκολομεταχείριστο, και θα ώφεληθής και θα βοηθηθής πολύ» (Άγ. Νικοδήμου του Άγιορείτου, *Άόρατος Πόλεμος*, Κεφ. ΜΣΤ', έκδ. Συνοδίας Σπυρίδωνος Ίερομονάχου, Νέα Σκίτη Άγίου Όρους, 2004, σελ. 204-205).

• **Άγιος Συμεών Θεσσαλονίκης:** «Αυτή η θεία προσευχή, ή επίκλησις του Σωτήρος μας, το «Κύριε Ίησου Χριστέ, έλέησόν με», είναι και προσευχή και εύχή και όμολογία

πίστεως. Παρέχει τὸ Ἅγιον Πνεῦμα, εἶναι χορηγὸς θείων δωρεῶν, κάθαρσις τῆς καρδίας, ἐκδίωξις τῶν δαιμόνων, κατοίκησις μέσα μας τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ, πηγὴ πνευματικῶν ἐννοιῶν καὶ θείων λογισμῶν, ἀπολύτρωσις ἀπὸ τῆς ἁμαρτίας, θεραπεία τῶν ψυχῶν καὶ τῶν σωμάτων, χορηγὸς θείου φωτισμοῦ, βρῦσις τοῦ ἐλέους τοῦ Θεοῦ, δωρητὴς θείων ἀποκαλύψεων εἰς τὸν ταπεινὸν ἄνθρωπον, καὶ τὸ μόνον σωτήριον, διότι περιέχει τὸ σωτήριον Ὄνομα τοῦ Θεοῦ μας, ποῦ εἶναι τὸ μόνο ὄνομα ποῦ μᾶς ἐδόθη. Αὐτὸ εἶναι τὸ Ὄνομα τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ, τοῦ Υἱοῦ τοῦ Θεοῦ, καὶ δὲν εἶναι δυνατόν νὰ σωθοῦμε μὲ κανένα ἄλλο ὄνομα, ὅπως λέγει ὁ Ἀπόστολος (Πράξ. δ' 12)» (Φιλοκαλία, ἔκδ. Περιβόλι τῆς Παναγίας, Θεσσαλονίκη 1993, τ. 5, σελ. 281).

Γ' Θεολογικὴ ἐρμηνεία τῆς εὐχῆς

• **Ἀρχιμ. Νικόδημος Σκρέττας:** Ὁ τύπος τῶν λόγων τῆς εὐχῆς παραλλάσσει, ὑποτάσσεται καὶ δὲν ὑποτάσσει τὴν ἐλευθερίαν καὶ τὴν εὐλάβειαν τοῦ ἀγωνιστοῦ. Ἔτσι λαμβάνει τὶς ἐξῆς μορφές: «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, Υἱέ καὶ Λόγε τοῦ Θεοῦ, ἐλέησόν με τὸν ἁμαρτωλόν», «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, Υἱέ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησόν με», «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με», «Ἰησοῦ, νυμφίε μου, ἐλέησόν με», «Γλυκύτατε Ἰησοῦ, ἐλέησόν με», «Ἰησοῦ Χριστέ μου, ἐλέησόν με», «Ἰησοῦ μου, ἐλέησόν με», «Ἰησοῦ, Ἰησοῦ...», «Ἰησοῦ μου». Ἡ μονολόγιστη δὲ συμπύκνωσή της πε-

ριλαμβάνει ὅλη τὴν ὀρθόδοξη σωτηριολογία. (Ἀρχιμ. Νικοδήμου Σκρέττα, *Ἡ νοερά προσευχή, ἔκφραση ἀληθοῦς λατρείας τοῦ Θεοῦ*, ἐκδ. Μυγδονία, Θεσ/νίκη 2006, σελ.272).

• **Ἄνωνύμου τινος Ἁγίου Λόγος Θαυμάσιος**,
Περὶ τῶν λόγων τῆς Θείας Προσευχῆς, δηλαδή τοῦ Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με: «Τὰ θεῖα λόγια τῆς εὐχῆς φανερώνουν καὶ τὸ ὀρθὸν δόγμα τῆς πίστεώς μας καὶ ἀνατρέπουν κάθε αἵρεσιν τῶν αἰρετικῶν.

Τὸ “Κύριε” φανερώνει τὴν θεϊαν φύσιν τοῦ Χριστοῦ καὶ ἀνατρέπει τὴν αἵρεσιν ἐκείνων, ὅπου τὸν ἔλεγον πῶς εἶναι μόνον ἄνθρωπος καὶ Θεὸς δὲν εἶναι.

Τὸ “Ἰησοῦς” φανερώνει τὴν ἀνθρώπινη φύσιν τοῦ Χριστοῦ καὶ ἀνατρέπει τὴν αἵρεσιν ἐκείνων, ὅπου τὸν ἔλεγον πῶς εἶναι μόνον Θεὸς καὶ ἄνθρωπος δὲν εἶναι, ἀλλὰ κατὰ φαντασίαν φαίνεται ἄνθρωπος.

Τὸ “Χριστὸς” φανερώνει τὴν θέωσιν τῆς ἀνθρωπίνης φύσεως, ὅπου ἔλαβεν ὁ Κύριος ἡμῶν καὶ ἐσαρκώθη καὶ ἔγινεν ἄνθρωπος. Πρὶν ἀπὸ τὸ πάθος καὶ τὸν θάνατόν του τὸ ἐμπόδιζε εἰς τοὺς μαθητάς του καὶ δὲν τοὺς ἄφηγε νὰ τὸν κηρύττουν Χριστόν. Ὑστερα ὅμως ἀπὸ τὸ πάθος καὶ τὴν ἀνάστασίν του, μὲ μεγάλην παρρησίαν τὸν ὠνόμαζεν ὁ Ἀπόστολος Πέτρος ἔμπροσθεν εἰς τὸν λαὸν τῶν Ἰουδαίων, Χριστόν, λέγοντας “*γινωσκέτω πᾶς οἶκος Ἰσραὴλ, ὅτι καὶ Κύριον αὐτὸν καὶ Χριστόν ὁ Θεὸς ἐποίησε*” (Πράξ. β', 36).

Οί θεόσοφοι Πατέρες μας παρέλαβον ὡσάν μίαν κληρονομίαν πατροπαράδοτον τῶν Ἁγίων Ἀποστόλων καί τήν παρέδωσαν εἰς ἡμᾶς διὰ νά λέγωμεν καί ἡμεῖς τὰ θεῖα αὐτά λόγια, τὸ “Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με”.

Εἰς ἡμᾶς τοὺς ἀρχαίους καὶ ἀτελεῖς πρεπόντως παρέδωσαν νά λέγωμεν ἀκόμη καὶ τὸ “ἐλέησόν με”. Δηλαδή, “Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με”. Ὅχι διὰ ἄλλο αἴτιον, παρά διὰ νά γνωρίζωμεν τὰ μέτρα μας καὶ τήν κατάστασίν μας καὶ πῶς χρειαζόμεθα τὸ μέγα καὶ πλούσιον ἔλεος τοῦ Ἁγίου Θεοῦ. Πρέπει νά πιστεύωμεν ὅτι εἴμεθα ὡσάν τὸν τυφλὸν ἐκείνον ὁποῦ λέγει τὸ Εὐαγγέλιον, ὁ ὁποῖος ἔχοντας πόθον νά λάβῃ τὸ φῶς τῶν ματιῶν του, ἐφώναζεν πρὸς τὸν Κύριόν μας καὶ ἔλεγεν· “Ἰησοῦ, ἐλέησόν με” (Μάρκ. ι', 47). Ἔτσι καὶ ἡμεῖς ὡσάν τυφλοὶ ὁποῦ εἴμεθα εἰς τὴν ψυχὴν, νά παρακαλοῦμεν τὸν Θεὸν νά δεῖξη τὸ ἔλεός Του εἰς ἡμᾶς καὶ νά ἀνοίξῃ τὰ μάτια τῆς ψυχῆς μας νά τὸν ἰδοῦμεν νοερῶς.

Τὸ ἔλεος τοῦ Θεοῦ δὲν εἶναι τίποτε ἄλλο, παρά ἡ Χάρις τοῦ Παναγίου Πνεύματος, τὴν ὁποῖαν πρέπει νά τὴν ζητοῦμεν ἀπὸ τὸν Θεὸν ἡμεῖς οἱ ἁμαρτωλοὶ καὶ νά φωνάζωμεν ἀκαταπαύστως τό, “Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με”, δηλαδή λυπήσου με, Κύριε, τὸν ἁμαρτωλὸν εἰς τὴν ἐλεεινὴν κατάστασιν ὁποῦ εὐρίσκομαι καὶ δέξου με πάλιν εἰς τὴν χάριν σου» (Φιλοκαλία, ἔκδ. Περιβόλι τῆς Παναγίας, Θεσσαλονίκη 1993, τ. 5, σελ. 285-288).

- **Γέροντας Σωφρόνιος:** «Ὁ πλήρης τύπος τῆς προ-

σευχῆς εἶναι: “Κύριε, Ἰησοῦ Χριστέ, Υἱὲ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησόν με τὸν ἁμαρτωλόν”. Εἰς τὸ πρῶτον μέρος τῆς προσευχῆς ὁμολογοῦμεν τὸν Χριστὸν-Θεόν, τὸν σαρκωθέντα διὰ τὴν ἡμῶν σωτηρίαν. Εἰς τὸ δεύτερον μέρος ἐν μετανοίᾳ ἀναγνωρίζομεν τὴν πτώσιν ἡμῶν, τὴν ἁμαρτωλότητα καὶ τὴν λύτρωσιν ἡμῶν. Ὁ συνδυασμὸς τῆς δογματικῆς ὁμολογίας μετὰ τῆς μετανοίας ἀπεργάζεται τὴν προσευχὴν πληρεστέραν κατὰ τὸ θετικὸν αὐτῆς περιεχόμενον» (Ἀρχιμ. Σωφρονίου, *Περὶ Προσευχῆς*, ἔκδ. Ἰ. Μ. Τιμίου Προδρόμου, Ἔσσεξ 1994, σελ. 151).

• **Γέροντας Αἰμιλιανός Σιμωνοπετρίτης:** «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με τὸν ἁμαρτωλόν». Μὲ τὴν βοεράν κραυγὴν “Κύριε”, δοξολογοῦμεν τὸν Θεόν, τὴν ἔνδοξον μεγαλειότητά Του, τὸν δημιουργὸν τῆς ὄρατῆς καὶ ἀοράτου κτίσεως, ὃν φρίττουσι τὰ Σεραφεῖμ καὶ τὰ Χερουβεῖμ.

Μὲ τὴν γλυκυτάτην ἐπίκλησιν καὶ πρόσκλησιν “Ἰησοῦ”, μαρτυροῦμεν, ὅτι εἶναι παρὼν ὁ Χριστός, ὁ σωτὴρ ἡμῶν, καὶ εὐγνωμόνως τὸν εὐχαριστοῦμεν, διότι μᾶς ἠτοίμασε ζωὴν αἰώνιον.

Μὲ τὴν τρίτην λέξιν “Χριστέ”, θεολογοῦμεν, ὁμολογοῦντες ὅτι ὁ Χριστὸς εἶναι αὐτὸς ὁ Υἱὸς τοῦ Θεοῦ καὶ Θεός. Δὲν μᾶς ἔσωσε κάποιος ἄνθρωπος, οὔτε ἄγγελος, ἀλλὰ ὁ Ἰησοῦς Χριστός, ὁ ἀληθινὸς Θεός.

Ἐν συνεχείᾳ, μὲ τὴν ἐνδόμυχον αἴτησιν “ἐλέησόν με”, προσκυνοῦμεν καὶ παρακαλοῦμεν νὰ γίνῃ ἴλεως ὁ Θεός, ἐκπληρῶν

τὰ σωτήρια αἰτήματά μας, τοὺς πόθους καὶ τὰς ἀνάγκας τῶν καρδιῶν μας.

Καὶ ἐκεῖνο τὸ “μέ”, τί εὖρος ἔχει! Δὲν εἶναι μόνον ὁ ἑαυτός μου - εἶναι ἅπαντες οἱ πολιτογραφηθέντες εἰς τὸ κράτος τοῦ Χριστοῦ, εἰς τὴν ἁγίαν Ἐκκλησίαν, εἶναι ὅλοι αὐτοὶ ποὺ ἀποτελοῦν μέλος τοῦ ἰδικοῦ μου σώματος.

Καί, τέλος, διὰ νὰ εἶναι πληρεστάτη ἡ προσευχή μας, κατακλείομεν μὲ τὴν λέξιν “τὸν ἁμαρτωλόν”, ἐξομολογούμενοι -πάντες γὰρ ἁμαρτωλοὶ ἐσμεν- καθὼς ἐξωμολογοῦντο καὶ ὅλοι οἱ Ἅγιοι καὶ ἐγίνοντο διὰ ταύτης τῆς φωνῆς υἱοὶ φωτὸς καὶ ἡμέρας.

Ἐξ αὐτῶν ἀντιλαμβανόμεθα, ὅτι ἡ εὐχή ἐμπεριέχει δοξολογίαν, εὐχαριστίαν, θεολογίαν, παράκλησιν καὶ ἐξομολόγησιν» (Ἀρχιμ. Αἰμιλιανοῦ, *Ἡ προσευχή τοῦ Ἁγίου Ὁρους χθές καὶ σήμερα*, Κατηχήσεις καὶ Λόγοι 1, ἔκδ. Ὁρμύλια, 1995, σελ. 353).

Δ' Πρακτικὴ ἐξάσκηση τῆς εὐχῆς

• **Γέροντας Σωφρόνιος:** «Εἶναι δυνατόν νὰ καθορίσωμεν στάδια τινὰ ἐν τῇ ἀναπτύξει τῆς προσευχῆς ταύτης:

Πρῶτον, εἶναι ἡ προφορική. Λέγομεν τὴν προσευχὴν διὰ τῶν χειλέων, ἐνῶ προσπαθοῦμεν νὰ συγκεντρώσωμεν τὴν προσοχὴν ἡμῶν εἰς τὸ Ὄνομα καὶ τὰς λέξεις.

Δεύτερον, νοερά. Δὲν κινουῦμεν πλέον τὰ χεῖλη, ἀλλὰ προφέρομεν τὸ ὄνομα τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ καὶ τὸ λοιπὸν περιεχόμενον τῆς προσευχῆς νοερῶς.

Τρίτον, νοερά-καρδιακή. Ὁ νοῦς καὶ ἡ καρδιά ἐνοῦνται κατὰ τὴν ἐνέργειαν αὐτῶν· ἡ προσοχὴ περικλείεται ἐντὸς τῆς καρδίας καὶ ἐκεῖ προφέρεται ἡ εὐχή.

Τέταρτον, αὐτενεργουμένη. Ἡ προσευχὴ στερεοῦται ἐν τῇ καρδίᾳ, καὶ ἄνευ ἰδιαιτέρας προσπάθειας τῆς θελήσεως προφέρεται ἀφ' ἑαυτῆς ἐντὸς τῆς καρδίας, ἐλκύουσα πρὸς τὰ ἐκεῖ τὴν προσοχὴν τοῦ νοῦς.

Πέμπτον, χαρισματική. Ἡ προσευχὴ ἐνεργεῖ ὡς τρυφερὰ φλόξ ἐντὸς ἡμῶν, ὡς ἔμπνευσις ἄνωθεν, γλυκαίνουσα τὴν καρδίαν διὰ τῆς αἰσθήσεως τῆς ἀγάπης τοῦ Θεοῦ καὶ ἀρπάζουσα τὸν νοῦν εἰς πνευματικὰς θεωρίας. Ἐνίστε συνοδεύεται μετὰ τῆς ὁράσεως τοῦ Φωτός». (Ἀρχιμ. Σωφρονίου, *Περὶ Προσευχῆς*, ἔκδ. Ἰ. Μ. Τιμίου Προδρόμου, Ἔσσεξ 1994, σελ. 151-152).

