

Εἰσήγησις στὴν Α΄ Σύναξι Οἰκοδομητικὴ
τῆς Ἱερᾶς Μητροπόλεώς μας
† Κυριακὴ Α΄ Λουκᾶ
28.9/11.10.2026

Ἡ Εὐχὴ τοῦ Ἰησοῦ

Ἀγαπητοὶ ἐν Χριστῷ Ἀδελφοί μου καὶ Ἀδελφές μου·

Χριστὸς ἐν τῷ μέσῳ ἡμῶν!...
Φῶς **Χ**ριστοῦ φαίνει πᾶσι!...

Εἰρηνικὴ νὰ εἶναι ἡ *Νέα Ἐκκλησιαστικὴ Περίοδος* καὶ καρποφόρος ἐν Χριστῷ, μὲ τὴν Ὁδηγία τῆς Παναγίας Μητέρας μας καὶ τὴν Ἐνίσχυσι τοῦ Τιμίου Σταυροῦ τοῦ Σωτῆρος μας.

Ἂς ἐπικαλεσθοῦμε, ὅπως πάντα, τὴν εὐλογία τοῦ Ἀειμνήστου Πατρὸς καὶ Γέροντος καὶ Μητροπολίτου μας **† Κ**υπριανοῦ, προκειμένου ἡ ἀποψινή μας *Σύναξις* νὰ εἶναι μία ὑπακοὴ στὴν ἐντολὴ τοῦ Χριστοῦ μας: «**Ἐ**πανάγαγε εἰς βάθος»[1].

Διὰ μέσου τοῦ Ἁγίου Ἀποστόλου Πέτρου, ὁ Κύριος μᾶς προτρέπει νὰ περάσουμε ἀπὸ τὴν ἐπιφανειακὴ Χριστιανικὴ Ζωή, στὴν βαθειὰ καρδιακὴ ἐν Χριστῷ Ζωή: «**Μ**ακάριοι οἱ καθαροὶ τῇ Καρδίᾳ, ὅτι αὐτοὶ τὸν Θεὸν ὄψονται»[2].

● **«Κύριε, τὰ χείλη μου ἀνοίξεις, καὶ τὸ στόμα μου ἀναγγελεῖ τὴν αἴνεσίν Σου»[3]!** (Ψαλμ. ν΄ 17)

* * *

Α. Ἀναδρομικὴ ἀναφορὰ

Θὰ συνεχίσουμε ἀπόψε τὴν ἀναφορά μας στὸ θέμα τῆς *Εὐχῆς τοῦ Ἰησοῦ*.

Εἴχαμε ἐξηγήσει στὴν τελευταία μας *Σύναξι,* τὸν παρελθόντα Μάϊο, τοὺς λόγους τῆς ἐπιλογῆς μας αὐτῆς, οἱ ὁποῖοι ἦσαν δύο.

● **Ὁ** πρῶτος· κατὰ καιροὺς κάποιοι Ἀδελφοί μας ἔχουν ἐκδηλώσει τὴν ἐπιθυμία νὰ ἐνημερωθοῦν ἢ καὶ νὰ διδαχθοῦν τὰ περὶ τῆς περιφήμου αὐτῆς *Εὐχῆς,* προκειμένου νὰ ἐμβαθύνουν περαιτέρω στὸ *Μυστήριο τῆς Προσευχῆς.*

● **Ὁ** δεύτερος· ἡ κυκλοφορία ἑνὸς σχετικοῦ καὶ λίαν πρωτοτύπου βιβλίου, μὲ τίτλο: «Ταξίδι μὲ τὴν Εὐχή» («Ἄθως», 2020)[4].

■ **Τ**ότε, εἴχαμε ἀκούσει τὴν ἀπάντησι τῶν Ἁγίων Πατέρων μας στὸ εὔλογο ἐρώτημα, κατὰ πόσον εἶναι δυνατὸν νὰ προσεύχωνται ἀδιαλείπτως οἱ εὐσεβεῖς, οἱ ὁποῖοι ζοῦν μέσα στὸν κόσμο, μὲ τόσους περισπασμοὺς καὶ ἀντιμετωπίζουν ἀναρίθμητες βιωτικὲς μέριμνες.

Ἡ ἀπάντησις στὴν ἀπορία αὐτὴ συμπυκνώνεται στὴν ἑξῆς θεόπνευστη συμβουλὴ τοῦ Ὁσίου Νικοδήμου Ἁγιορείτου:

> **«Ὅλοι οἱ Χριστιανοί, μικροὶ καὶ μεγάλοι, ἄνδρες τε καὶ γυναῖκες, πρέπει πάντοτε νὰ προσεύχωνται καὶ ἐκεῖ ὅπου δουλεύουν τὰς τέχνας των καὶ ὅταν τρώγουν καὶ ὅταν περιπατοῦν καὶ ὅταν κάμνουν κάθε των ὑπόθεσιν, λέγοντες, πότε μὲ τὸ στόμα καὶ πότε μὲ τὸν νοῦν καὶ τὴν καρδίαν, τὴν σύντομον ταύτην εὐχήν: "Κύριε Ἰησοῦ Χριστὲ Υἱὲ Θεοῦ ἐλέησόν με"»[5].**

■ **Ἐ**ν συνεχείᾳ, εἴχαμε διευκρινήσει, ὅτι ἡ *Ἀδιάλειπτος Προσευχή,* ἡ ὁποία καλλιεργεῖται μὲ τὸν προφορικὸ λόγο, δὲν πρέπει νὰ συγχέεται μὲ τὴν *Νοερὰ καὶ Καρδιακὴ Προσευχή,* ἡ ὁποία –κατὰ τοὺς Νηπτικοὺς Πατέρας,

> **«κυρίως εἶναι τὸ νὰ συμμαζώνῃ ὁ ἄνθρωπος τὸν *Νοῦν* του εἰς τὴν *Καρδίαν* του, καὶ χωρὶς νὰ λαλήσῃ μὲ τὸ στόμα του,** [ἀλλά] **μὲ μόνον τὸν *Ἐνδιάθετον Λόγον,* τὸν ἐν *Καρδίᾳ* λαλούμενον, νὰ λέγῃ τὴν σύντομον ταύτην καὶ μονολόγιστον προσευχήν· ἤγουν, τὸ "Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, Υἱὲ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησόν με", βαστῶντας καὶ ὀλίγον τὴν ἀναπνοήν»[6].**

■ **Τ**έλος, εἴχαμε περιγράψει τὰ *πέντε στάδια,* στὰ ὁποῖα ἐξελίσσεται ἡ *Ἀδιάλειπτος Προσευχή,* τὰ ὁποῖα ὁδηγοῦν βαθμιαῖα ἀπὸ τὴν ἐξωτερικὴ προσευχητικὴ δραστηριότητα, στὴν πλήρως ἐσωτερικὴ καρδιακὴ ἐμπειρία τῆς *Νοερᾶς Προσευχῆς,* πάντοτε ὅμως μὲ τὴν ταυτόχρονη ἀσκητικὴ προσπάθεια, γιὰ τὴν τήρησι ὅλων τῶν ἁγίων εὐαγγελικῶν *Ἐντολῶν.*

* * *

Β. Σύγχρονο παράδειγμα

Εἶναι λοιπὸν δυνατὸν καὶ κατορθωτὸν στοὺς Ἀδελφούς μας καὶ στὶς Ἀδελφές μας στὸν κόσμο νὰ καλλιεργοῦν τὴν *Ἀδιάλειπτη Προσευχὴ* καὶ νὰ προχωρήσουν σὺν τῷ χρόνῳ καὶ στὴν *Νοερὰ Καρδιακὴ Προσευχή,* ἡ δὲ πρόοδος καὶ τὰ ἀγαθοποιὰ ἀποτελέσματα τῆς εὐλογημένης αὐτῆς ἐργασίας ἐξαρτῶνται ἀπὸ τὴν *θερμὴ προαίρεσι* καὶ τὴν Χάρι τοῦ Χριστοῦ μας.

● Ἕνας σύγχρονός μας ἔμπειρος Πνευματικός, ἐκοιμήθη τὸ 2001, διηγεῖται τὰ ἑξῆς ἀξιοθαύμαστα, γιὰ μία οἰκογένεια εὐσεβῶν στὴν Θεσσαλονίκη, ἡ ὁποία προσπαθοῦσε νὰ ὁμοιάση καὶ νὰ μιμηθῆ τὴν ἀδελφὴ τοῦ Ἁγίου Λαζάρου, τὴν εὐλογημένη Μαρία, τὴν «παρακαθίσασαν παρὰ τοὺς πόδας τοῦ Ἰησοῦ»[7].

«Ἐξομολογῶ ἀνδρόγυνο ἀπὸ τὴν Θεσσαλονίκη. Ἔχουν τέτοιαν ἀκρίβειαν ποὺ τοὺς ἐθαύμασα. Τὸ σπίτι τους μοιάζει σὰν Μοναστήρι. Ἡ γυναίκα ὅλο στὸ σπίτι. Βγαίνει ἔξω, μόνο γιὰ ψώνια καὶ ὅ,τι ἄλλο ἀπαραίτητο. Ἔχουν τρία παιδιά. Μόλις φύγουν τὰ παιδιὰ στὸ σχολεῖο καὶ ὁ ἄνδρας γιὰ δουλειά, κάθεται μιά-δυὸ ὧρες καὶ λέγει τὴν *Εὐχή*. Κατόπιν σηκώνεται. Ἀρχίζει δουλειὲς τοῦ σπιτιοῦ καὶ ἐν τῷ μεταξὺ ἡ *Εὐχή,* σὰν μηχανή, δουλεύει ἀσταμάτητα, πότε μὲ τὸ στόμα, πότε μὲ τὸν νοῦν.

Ὁ ἄνδρας, μόλις γυρίση ἀπὸ τὴν δουλειάν, ἀμέσως θ' ἀλλάξη καὶ θὰ πάη γιὰ προσευχὴ καὶ μελέτη.

Αὐτὴν τὴν τάξιν, ἐσυνήθισαν καὶ τὰ παιδιά τους. Ἄκου τὶ ἔγραφε τὶς προάλλες ἡ μάνα: "Τὰ παιδιά μας ἔμαθαν νὰ λένε τὴν *Εὐχὴν* καὶ στὸ σχολεῖο. Ὅταν γυρίζουν ἀπὸ τὸ σχολεῖο, ἐγὼ ἔχω τελειωμένες τὶς δουλειὲς καὶ τὸ φαγητό. Κάθομαι ξανὰ στὸ προσευχητάρι. Τὰ παιδιὰ μὲ περιέργεια: 'Τί κάμνεις ἐκεῖ, μαμά;'. 'Προσεύχομαι στὸν Χριστούλη γιὰ νὰ μᾶς φυλάῃ'. 'Μαμά, μποροῦμε κι ἐμεῖς νὰ προσευχώμαστε μαζί σου;'. 'Βεβαίως, παιδιά μου. Ὁ Χριστούλης σᾶς ἀγαπᾶ καὶ θέλει νὰ μιλᾶτε μαζί Του'. Ἔτσι λοιπόν, κάναμε συνήθεια καὶ τὸ μεσημέρι προσευχόμαστε ὅλοι μαζὶ δεκαπέντε-εἴκοσι λεπτὰ καὶ ὕστερα τρῶμε.

Ὅταν τὸ βράδυ γυρίση καὶ ὁ μπαμπᾶς, καθόμαστε ὅλοι μαζί. Ἄλλοτε διαβάζουμε μαζὶ βιβλία τῆς ἐκκλησίας, ἄλλοτε τοὺς διηγοῦμαι ἱστορίες ἀπὸ κανένα βιβλίο

ποὺ διάβασα.

Κάποτε μᾶς τυχαίνει κανένας ξένος καὶ μᾶς χαλᾶ λίγο τὴν σειρά· ὡστόσο οἱ πιὸ πολλοί, μᾶς ἔμαθαν καὶ εἴτε ἔρχονται γιὰ ν' ἀκούσουν καμμιὰν ὠφέλιμη κουβέντα, εἴτε πᾶνε σὲ ἄλλους φίλους τους, ποὺ ταιριάζουν στὰ φρονήματα.

Τὴν νύχτα, ὅσος χρόνος περισσέψει, τὸν χρησιμοποιοῦμε γιὰ προσευχὴ καὶ μελέτην.

Τὴν Κυριακή, ὅλοι οἰκογενειακῶς θὰ ἐκκλησιαστοῦμε καὶ θὰ κοινωνήσουμε. Μὲ τὴν Χάριν του Κυρίου καὶ τὰ παιδιά μας προσαρμόσθηκαν καὶ μᾶς ἀκολουθοῦν χωρὶς προβλήματα. Παρ' ὅλον ὅτι οἱ φίλοι τους στὸ σχολεῖο δὲν νηστεύουν, ὅμως εὐτυχῶς δὲν παρασύρονται".

Τελειώνοντας, γράφει αὐτὴ ἡ χαριτωμένη γυναίκα: "Κατ' αὐτὸν τὸν τρόπο κυλᾶ ἡ ζωή μας. Ἂν καὶ ἔχουμε πολλοὺς πειρασμοὺς ἀπὸ τὸν φθόνον τοῦ ἐχθροῦ, ὅμως αἰσθανόμαστε ὅτι στὸ σπίτι μας βασιλεύει ὁ Χριστὸς καὶ εἴμαστε πολὺ χαρούμενοι καὶ εὐτυχισμένοι"»[8].

* * *

Γ. «Βάζε ξύλα στὴ φωτιὰ»

Εἴπαμε προηγουμένως, ὅτι ἡ πρόοδος καὶ τὰ ἀγαθοποιὰ ἀποτελέσματα τῆς *Ἀδιαλείπτου Προσευχῆς,* ἡ ὁποία σταδιακῶς ἐξελίσσεται σὲ *Νοερὰ Καρδιακὴ Προσευχή,* ἐξαρτῶνται ἀπὸ τὴν *θερμὴ προαίρεσι* καὶ τὴν Χάρι του Κυρίου μας.

Αὐτὴ ὅμως ἡ *θερμὴ προαίρεσις,* ἡ ὁποία μάλιστα ἑλκύει τὴν Θεία Χάρι, δὲν εἶναι δεδομένη, ἀλλὰ καλλιεργεῖται μὲ ἐπιμέλεια, βία, κόπο καὶ προσπάθεια, ὅπως μᾶς διαβεβαιώνει ἡ Χριστός μας:

> **«Ἡ Βασιλεία τῶν Οὐρανῶν βιάζεται, καὶ βιασταὶ ἁρπάζουσιν Αὐτήν»[9].**

Εἶναι γενικῶς παραδεκτό, ὅτι

> **«ἡ ψυχὴ δὲν ἔχει πάντα ὄρεξη γιὰ τὰ πνευματικά. Συχνὰ ἐπιλέγει, ὄχι τὸ πιὸ ὠφέλιμο, ἀλλὰ τὸ πιὸ εὐχάριστο καὶ χαλαρό. Ἔτσι, τὸ πρῶτο θῦμα συνήθως εἶναι οἱ πνευματικὲς δραστηριότητες, ἐπωφελεῖς μέν, ποὺ ἔχουν ὅμως καὶ λίγο κόπο... Ἂν δὲν πιέζουμε τὸν κακό** [ἐμπαθῆ] **ἑαυτό μας, τὸν τεμπέλη, τὸν πονηρό, τὸν κακεντρεχῆ, δὲν προοδεύουμε... Μᾶλλον χειροτερεύουμε»[10].**

Λησμονοῦμε, ἀρκετὰ ἐπιπόλαια, ὅτι

«κάθε ἡμέρα εἶναι σταλμένη σὲ μᾶς ἀπὸ τὸν Θεό. Εἶναι εὐλογημένη ἀπὸ τὸ ἅγιο χέρι Του. Καὶ καλούμαστε νὰ τῆς ἀποδώσουμε τὴν ἀξία ποὺ τῆς ἁρμόζει. Λέμε "χρόνος σωτήριος", γιὰ νὰ χαρακτηρίσουμε τὸν καιρὸ ποὺ μᾶς δίδει ὁ Χριστὸς γιὰ τὴν σωτηρία μας. Καὶ δὲν θὰ πρέπει νὰ τὸν ἐξανεμίζουμε ἄσκοπα... Γιὰ τὸν συνετὸ ἄνθρωπο [Χριστιανό], κάθε ἡμέρα εἶναι μία νέα ζωή... Γιὰ τὸν Χριστιανό, τὸ νόημα τοῦ χρόνου, ὁ σκοπὸς τῆς πνευματικῆς ἐν Χριστῷ ζωῆς συγκεφαλαιώνεται στὴν προσπάθειά του νὰ φιλοτεχνήσει μέσα του τὴν εἰκόνα τοῦ Χριστοῦ»[11].

■ Πρακτικά, αὐτὸ τί σημαίνει;

Μὲ τὸ Ἅγιο Βάπτισμά μας ἄναψε στὴν *Καρδιά* μας μία θεϊκὴ φωτιά· ὁ Θεῖος Παράκλητος ἄναψε μέσα μας ἕνα εὐλογημένο *τζάκι,* τὸ ὁποῖο δὲν πρέπει νὰ ἐπιτρέψουμε ἀπὸ ἀμέλεια νὰ σβήσῃ· ἀπαιτεῖται νὰ ρίχνουμε σὲ αὐτὸ συνεχῶς ξύλα, καὶ

«ἡ ἐπιθυμία μας νὰ ἀγαπήσουμε τὸν Θεό, [νὰ ἑνωθοῦμε μὲ τὸν Θεό], νὰ συνδαυλίζει [νὰ σκαλίζει συνεχῶς] τὰ ξύλα στὸ *τζάκι,* [γιὰ νὰ δυναμώσει ἡ φωτιά]»[12].

Στὸν πνευματικὸ ἀγῶνα μας, ἀργὰ ἢ γρήγορα, θὰ συνειδητοποιήσουμε, ὅτι εἴμεθα *ἀλλεργικοὶ στὸν κόπο*!...

Ξεκινᾶμε κάποια στιγμὴ τὴν προσπάθεια, γιὰ τὴν ἐφαρμογὴ τῶν *Ἐντολῶν* τοῦ Κυρίου μας, δηλαδὴ γιὰ τὴν πνευματικὴ θεραπεία μας, μὲ ζῆλο καὶ ἐνθουσιασμό. Ἡ προσπάθεια αὐτὴ λέγεται, στὴν Παράδοσί μας, *Ἄσκησις.*

Ὅταν ὅμως ἐμφανισθοῦν τὰ πρῶτα σύννεφα, οἱ πρῶτες δυσκολίες, οἱ ἀντιδράσεις ἔσωθεν καὶ ἔξωθεν, διαπιστώνουμε ὅτι πάσχουμε ἀπὸ *ἀλλεργία στὸν κόπο*... Δὲν μᾶς διακρίνει ἡ ὑπομονή, ἡ ἐπιμονή, ὁ ζῆλος καὶ ἡ ἀνδρεία, τὸ ἱερὸ πεῖσμα.

Καὶ ἀρχίζουν οἱ δικαιολογίες, οἱ *προφάσεις ἐν ἁμαρτίαις,* οἱ ὁποῖες εἶναι κυρίως οἱ ἑξῆς τρεῖς:

1. «Καλὰ ὅλα αὐτά, ἀλλὰ ἐγὼ δὲν προλαβαίνω!»[13].

● Εἶναι ὅμως γνωστὸ σὲ ὅλους μας, ὅτι «αὐτὰ ποὺ πραγματικὰ ἀγαπᾶμε νὰ κάνουμε, βρίσκουμε τὸν χρόνο καὶ τὸν τρόπο νὰ τὰ κάνουμε... Ὅποιος θέλει, βρίσκει καιρό. Ὅποιος δὲν θέλει, βρίσκει προφάσεις»[13].

2. «Ξέρεις τί ἔχω καταλάβει; Ἐγὼ δὲν εἶμαι γιὰ πολλὰ πράγματα. Ἔτσι θὰ πηγαίνω»[14].

● Ὅμως, αὐτὴ ἡ δήλωσις «ἐγγίζει τὴ βλασφημία τοῦ Ἁγίου Πνεύματος. Ὑψώνει ἐμπόδιο στόν [Θεῖο] Παράκλητο, νὰ ἐργασθεῖ μέσα σὲ μᾶς [στὴν Καρδιά μας], καὶ μέσα ἀπὸ μᾶς»[14].

3. «Ὁ τρίτος ἐχθρός [πρόφαση] ἀναφέρεται σὲ ἐκεῖνο τὸ τόσο σύνηθες ξεφούσκωμα, ξέφτισμα τῶν καλῶν λογισμῶν καὶ τῶν ἁγίων ἀποφάσεων, λίγο μετὰ τὴν λήψη τους»[15].

● Αὐτὸ εἶναι πράγματι παρατηρημένο σὲ ὅλες τὶς ἀποφάσεις καὶ δραστηριότητές μας, ὅταν προγραμματίζουμε κάτι νέο, καὶ μάλιστα, σημαντικὸ στὴν ζωή μας.

Ἐν τούτοις, τὸ *τζάκι* τῆς *Καρδιᾶς* δὲν πρέπει νὰ σβήση!...

Ὅλη μας ἡ ζωή, Χάριτι Θεοῦ καὶ βοηθείᾳ τῆς Θεοτόκου καὶ μὲ τὴν δύναμι τοῦ Τιμίου Σταυροῦ, εἶναι μία συνεχὴς πάλη μὲ τὸν ἐμπαθῆ ἑαυτό μας, προκειμένου νὰ σωθῆ ὁ ἑαυτός μας ἀπὸ τὸν ἑαυτό μας καὶ νὰ θεραπευθοῦμε ἀπὸ τὸν δεινὴ *ἀλλεργία στὸν κόπο...*

Ἡ θεοφιλὴς αὐτὴ προσπάθεια μᾶς καταξιώνει ὡς ὑπεύθυνα πρόσωπα, διότι «φανερώνει τὴν ἐγρήγορσι τοῦ πνεύματός μας, τὴν ἐπιθυμία βελτίωσης»[16] ἐν Χριστῷ, τὸν πόθο μας νὰ περάσουμε ἀπὸ τὸ *παρὰ φύσιν* στὸ *κατὰ φύσιν* καὶ ἐν συνεχείᾳ στὸ *ὑπὲρ φύσιν.*

Πολὺ χαρακτηριστικὰ εἶναι ἐν προκειμένῳ τὰ λόγια τοῦ Ὁσίου Θεοφάνους τοῦ Ἐγκλείστου:

> **«Ἡ *ἀδιάλειπτος προσευχὴ* ἔγκειται καὶ εἰς τοῦτο, δηλαδὴ νὰ ἵσταται κανεὶς ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ μὲ εὐλάβειαν καὶ δέος. Πρὸς τοῦτο δὲ ἰσχύει ὁ κανών: νὰ ρίπτετε συνεχῶς καυσόξυλα εἰς τὴν θερμάστραν»[17]·**
>
> **«Ὅταν ἡ *καρδία* σας θερμανθῆ μὲ τὴν θείαν *θερμότητα,* τότε οὐσιαστικῶς ἄρχεται ἡ ἐσωτερική σας μεταμόρφωσις, ἡ ἀναγέννησις. Τὸ μικρὸν ἐκεῖνο *πῦρ* θὰ κατακαύσῃ τὰ ἐντὸς ὑμῶν πάθη ἤ, μὲ ἄλλα λόγια, τὰ πάντα θέλουν πνευματοποιηθῆ. Μέχρις ὅτου φανερωθῆ ἐκεῖνο τὸ εὐλογημένον *πῦρ,* τὸ φωτίζον καὶ ἁγιάζον, ἡ πνευματοποίησις δὲν πραγματοποιεῖται, ὅσον καὶ ἂν ἐντείνεται τὰς προσπαθείας σας. Ὥστε ὁ σκοπὸς εἶναι: ἡ ἀπόκτησις ἐφεξῆς τοῦ *πυρὸς* ἐκείνου. Ἰδοὺ ἡ κατεύθυνσις. Ὅμως ὀφείλετε νὰ γνωρίζετε ὅτι τὸ εὐλογημένον αὐτὸ *πῦρ* δὲν ἐμφανίζεται, ἐφ' ὅσον τὰ πάθη τῆς ψυχῆς παραμένουν, ἔστω καὶ ἂν δὲν ἐνεργοῦν ἐπὶ τοῦ ἀνθρώπου. Τὰ πάθη**

εἶναι ὅ,τι καὶ ἡ ὑγρασία εἰς τὰ καυσόξυλα. Τὰ ὑγρὰ *καυσόξυλα* δὲν καίονται. Χρειάζεται νὰ παραθέσωμεν *ξηρὰ προσανάματα.* Τὰ *προσανάματα,* καιόμενα, στεγνώνουν τὴν *ὑγρασίαν* καί, κατὰ τὸ μέτρον τῆς ἀποξηράνσεως τῶν *ὑγρῶν καυσοξύλων,* ἀναφλέγονται τὰ τελευταῖα ταῦτα ὁλοσχερῶς»·

«Τὰ ἰδικά μας, λοιπόν, *καυσόξυλα* εἶναι ὅλαι αἱ ψυχικαὶ ἡμῶν προσπάθειαι καὶ ἅπασαι αἱ ἀσκήσεις τοῦ σώματός μας. Ὅλη ἡ ἐσωτερικὴ κατάστασις τοῦ ἀνθρώπου, ἐφ᾽ ὅσον ἀκόμη δὲν προσέχει ἑαυτὸν καὶ δὲν ἀγωνίζεται ὅπως πρέπει, εἶναι διαποτισμένη ὑπὸ *ὑγρασίας,* δηλ. ὑπὸ τῶν παθῶν. Ἐφ᾽ ὅσον ἀκόμη τὰ πάθη μας δὲν ἔχουν ἀποβληθῆ ἔξω, ταῦτα ἀνθίστανται εἰς τὴν ἀνάφλεξιν τοῦ *πνευματικοῦ πυρός*»[18].

Εἶναι λοιπὸν πράγματι θεόπνευστος ὁ λόγος τῶν Ὁσίων Πατέρων καὶ Γερόντων:

«Τὸ ἔργον ἡμῶν καίειν ἐστὶ ξύλα»[19]· τὸ ἔργο μας τὸ πνευματικό, προκειμένου νὰ ἀναθερμανθῆ τὸ ἐντὸς ἡμῶν *βαπτιστήριον πῦρ,* εἶναι νὰ *καῖμε ξύλα,* ὥστε νὰ ἐπικρατήση ἐντὸς ἡμῶν τὸ *θεῖον πῦρ,* τὸ *θεῖον φῶς.*

* * *

Δ. «Ἰησοῦ Ὀνόματι μάστιζε πολεμίους»

Στὴν τέταρτη καὶ τελευταία ἑνότητα τῆς ἀποψινῆς *Εἰσηγήσεως* θὰ ἀναφέρουμε μία ἐπίκαιρη προτροπὴ τοῦ Ὁσίου Νικοδήμου Ἁγιορείτου, ἡ ὁποία εὑρίσκεται στὸ περίφημο «Ἑορτοδρόμιόν» του, στὴν *Ἑρμηνεία τοῦ Κανόνος τῆς Ὑψώσεως τοῦ Τιμίου Σταυροῦ*:

«Ὅταν λοιπόν, ἀδελφέ μου Χριστιανέ, τραβίξῃς τὸν *Νοῦν* σου ἀπὸ ὅλα τοῦ Κόσμου τὰ πράγματα: ἡδονάς, λέγω, καὶ δόξας καὶ ἀργύρια, καὶ ἐμβάσῃς αὐτὸν μέσα εἰς τὴν *Καρδίαν* σου, καὶ ἐκεῖ εὑρίσκων τὸν ἐν τῇ *Καρδίᾳ* ἐνδιάθετον καλούμενον λόγον, μὲ αὐτὸν λέγῃς τὴν μονολόγιστον ταύτην Προσευχὴν μετὰ θερμῆς πίστεως καὶ ἐλπίδος καὶ ἀγάπης: ἤγουν τό, “Κύριε Ἰησοῦ Χριστὲ Υἱὲ τοῦ Θεοῦ ἐλέησόν με”, βαστῶν καὶ ὀλίγον τὴν ἀναπνοήν σου· τότε ἀποκτᾷς τὴν *φυλακὴν τοῦ νοός.* Διότι ἡ θέρμη ἐκείνη, ἥτις γεννᾶται ἀπὸ τὴν συχνὴν μελέτην τοῦ Ἁγίου Ὀνόματος τοῦ Ἰησοῦ, αὐτὴ μαστίζει καὶ κατακόπτει τοὺς δαίμονας, ὡς μάχαιρα δίστομος, καὶ δὲν ἀφίνει

αὐτοὺς νὰ προσβάλουν εἰς τὸν *Νοῦν* σου τοὺς ἀτόπους αὐτῶν λογισμούς. Ὅθεν εἶπεν ὁ Ἰωάννης τῆς Κλίμακος: "Ἰησοῦ ὀνόματι μάστιζε πολεμίους"»[20].

Ἂς μὴ λοιπὸν ἀναβάλλουμε τὴν *ἱερὰ* αὐτὴ *ἐργασία,* ἀφοῦ προετοιμασθοῦμε μὲ τὴν μετάνοια καὶ τὴν αὐτομεμψία, τὴν καθαρὰ Ἐξομολόγησι, καὶ ὁπωσδήποτε μὲ τὴν εὐλογία καὶ καθοδήγησι τοῦ πνευματικοῦ μας Πατρός.

Στὴν ἑπομένη μας *Σύναξι* ἐλπίζω, ὅτι θὰ εἰσέλθουμε στὰ *βαθύτερα* τῆς *Εὐχῆς τοῦ Ἰησοῦ,* μὲ τὴν ὁδηγία τῆς Παναγίας μας καὶ τὴν εὐχὴ τοῦ Ἀειμνήστου Πατρός, Γέροντος καὶ Μητροπολίτου μας † Κυπριανοῦ.

● Κλείνω ἀπόψε μὲ ἕνα συγκλονιστικὸ γεγονός, πρὸς ἀναζωπύρωσιν τοῦ θεοφιλοῦς ζήλου μας γιὰ τὴν ἄσκησι τῆς *Εὐχῆς τοῦ Ἰησοῦ.*

«Κάποιος εὐλαβὴς καὶ θεοσεβὴς Χριστιανὸς περπατοῦσε στὸν δρόμο καὶ ἔλεγε συνεχῶς ψιθυριστὰ τὴν *Εὐχή*: "Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με". Καὶ πρόσθετε "Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, δι' εὐχῶν τοῦ ἁγίου Γέροντός μου, ἐλέησόν με" καὶ "Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησε τὴν οἰκογένειά μου".

Σὲ λίγο *αὐτενέργησε* ἡ προφορικὴ *Εὐχὴ* καὶ ἔγινε *Καρδιακή,* καὶ μὲ πολὺ θεῖο ἔρωτα ἄρχισε νὰ λέγεται ἀπὸ τὴν καρδιά. Καὶ ἀκινητοποιήθηκε ὁ Χριστιανὸς αὐτὸς ἀκουμπῶντας πάνω σὲ ἕνα στῦλο.

Τότε ἐγένετο ὁλόκληρη ἡ ψυχή του φωτοδότις αἴγλη, χορτασμός, θεία ἀναπνοή! Πηδοῦσε ἡ καρδιά του ἀπὸ οὐράνια χαρὰ καὶ μάλιστα ἠσθάνετο νὰ "σπρώχνεται" ἀπὸ τὴν *Εὐχὴ* καὶ νὰ ὠθῆται πρὸς τὸν οὐρανό (ἡ καρδιά του). Νὰ τοῦ κρατᾶ τὴν προσοχή, νὰ τοῦ ἀφαιρῆ τοὺς λογισμούς, νὰ τοῦ ἔχη κλείσει ὅλες τὶς αἰσθήσεις, ἀλλὰ καὶ τὰ μάτια τῶν περαστικῶν, ὥστε "βλέποντες... μὴ ἴδωσι... καὶ μὴ συνιῶσι".

Ἡ *αὐτενέργεια* αὐτὴ τῆς *Νοερᾶς Καρδιακῆς Προσευχῆς* τοῦ προκάλεσε αἴσθησι θείας δρόσου καὶ ἀφαιρέσεως τοῦ βάρους τοῦ σώματος μὲ πνευματοποίησι τῶν μελῶν του. Ἐγένετο –ἂς τὸ ποῦμε ἁπλᾶ– τὸ σῶμα του ἐλαφρύ, σὰν πούπουλο, πνευματοποιημένο καὶ ἀγγελικό, κάτι σὰν οὐράνιο... Ὁ νοῦς του ἦτο ἀμετεώριστος,

ἀνεικόνιστος, ἀνείδεος, ἀφάνταστος, ἀσχημάτιστος, ὅλος φῶς, θεοειδής.

Ὅταν ἦλθε "εἰς ἑαυτόν", εἶχαν περάσει περίπου δύο ὧρες καὶ ἐπέστρεψε στὸ σπίτι του πανευτυχής, ἐλεεινολογῶντας συνεχῶς τὸν ἑαυτό του»[21]**.**

Μὲ τὴν Χάρι τοῦ Κυρίου μας, ἔχουμε φθάσει στὸ τέλος...

Δόξα τῷ Θεῷ πάντων ἕνεκεν!...

Εὐχαρίστως, ἂν ὁ χρόνος μᾶς τὸ ἐπιτρέπη καὶ ἂν ἔχετε διάθεσι, νὰ συζητήσουμε γιὰ ὅσα ἐρωτήματα Σᾶς ἐγεννήθησαν μὲ τὴν ἀποψινή μας *Εἰσήγησι*.

Σᾶς εὐχαριστῶ!

Ὁ Μητροπολίτης

† ὁ Ὠρωποῦ καὶ Φυλῆς Κυπριανὸς

✝

Τῷ δὲ θεῷ
δόξα καὶ εὐχαριστία!

---

1. Λουκ. ε΄ 4.

2. Ματθ. ε΄ 8.

3. Ψαλμ. ν΄ 17.

4. Norris-Symeon Jewett Chumley / Νόρρις-Συμεὼν Τσάμλεϋ, Ταξίδι μὲ τὴν Εὐχή, ἐκδόσεις «Ἄθως», Ἀθήνα 2020. Καὶ ταινία «Mysteries of the Jesus Prayer».

5. Ὁσίου Νικοδήμου Ἁγιορείτου, *Σχόλια εἰς τὴν Α΄ Θεσσαλονικεῖς, ε΄ 17.*

6. Ὁσίου Νικοδήμου Ἁγιορείτου, Ἀόρατος Πόλεμος, Μέρος Α΄, Κεφάλαιον ΜΖ΄, σελ. 113, ἔκδοσις Σωτ. Σχοινᾶ, ἐν Βόλῳ 1965.

7. Λουκ. ι΄ 39.

8. Ἰωσὴφ Μ.Δ., Ἱερομόναχος Χαράλαμπος Διονυσιάτης - Ὁ Διδάσκαλος τῆς Νοερᾶς Προσευχῆς, σελ. 244-247.

9. Ματθ. ια΄ 12.

10. Ἀρχιμ. Μελετίου Κατσουροῦ, «Βάζε ξύλα στὴ φωτιά», σελ. 14, Ἱερὸν Ἡσυχαστήριον Ἀναστάντος Χριστοῦ, Πειραιᾶς 2022.

11. Αὐτόθι, σελ. 11.

12. Αὐτόθι, σελ. 150.

13. Αὐτόθι, σελ. 139-140.

14. Αὐτόθι, σελ. 141.

15. Αὐτόθι, σελ. 141.

16. Αὐτόθι, σελ. 107.

17. Ἡ Νοερὰ Ἄθλησις, ἤτοι Περὶ Προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ, Συλλογὴ ..., σελ. 57, §31, ἔκδοσις γ΄, Ἀθῆναι 1992.

18. Αὐτόθι, σελ. 97, § 83.

19. Τὸ Μέγα Γεροντικόν - Θεματικὴ Συλλογή, τόμος Γ΄, σελ. 178-179, § 203, Κεφάλαιο Ι΄, Πανόραμα Θεσσαλονίκης, Ἰούνιος 1977.

20. Ὁσίου Νικοδήμου Ἁγιορείτου, Ἑορτοδρόμιον, σελ. 19, Εἱρμὸς Ὠδῆς δ΄, ἐν Βενετίᾳ 1836. ● Κλῖμαξ, Λόγος Κ΄, Περὶ δειλίας, § ς΄.

21. Πρωτοπρεσβυτέρου Στεφάνου Κ. Ἀναγνωστόπουλου, Ἡ «Εὐχὴ» μέσα στὸν κόσμο, σελ. 150, ἔκδοσις δ΄, Πειραιᾶς 2014.