

■ Ἡ ἀδιάλειπτος προσευχή: ἡ μητέρα καὶ πηγή τῆς ἐν Χριστῷ χαρᾶς

**«Ἀδιαλείπτως προσεύχεσθε»<sup>(\*)</sup>**

**«Γρηγορεῖτε καὶ προσεύχεσθε, ἵνα μὴ εἰσέλθητε εἰς πειρασμὸν»**

(Α' Θεσσαλ. ε' 17· Ματθ. κατ' 41)



**ΕΙΧΑΜΕ** ἀναφερθῆ παλαιότερα στὴν εὐλογημένη ἀποτολική προτροπή, «*πάντοτε χαίρετε*»<sup>1</sup> καὶ εἶχαμε χαρακτηρίσει τὴν ἐν Χριστῷ χαρὰ, ὡς τὸν ἀσφαλῆ δείκτη τῆς πνευματικῆς μας καταστάσεως<sup>2</sup>.

**Ἡ παντοτινὴ** καὶ ἄπαυστος χαρὰ ὀφείλεται στὴν διαρκῆ παρουσία τοῦ Σωτῆρος μας μέσα στὶς καρδιές μας, πρᾶγμα ποὺ ἐπιτυγχάνεται καὶ μὲ τὴν ἀδιάλειπτη προσευχή.

**α. Ἡ συνεχὴς προσευχὴ** εἶναι ἡ ἔκφρασις τῆς θερμῆς ἀγάπης μας πρὸς τὸν Χριστό μας καὶ τῆς ἐπιθυμίας μας νὰ εἶναι Αὐτὸς καὶ μόνον ὁ κύριος τῆς καρδιάς μας καὶ ἡ πηγή τῆς χαρᾶς μας:

*«Ἀγαπήσεις Κύριον τὸν Θεόν σου ἐξ ὅλης τῆς καρδιάς σου»<sup>3</sup>.*

• **Εἶναι ὅμως δυνατόν** νὰ προσεύχωνται ἀδιαλείπτως οἱ εὐσεβεῖς, οἱ ὁποῖοι ζοῦν μέσα σὲ τόσοις κοσμικοῦς περισπασμοῦς καὶ ἀντιμετωπίζουν ἀναρίθμητες βιωτικὲς μέριμνες;

**Ἡ ἀγιασμένη** πείρα τῆς Ἐκκλησίας μας ἀπαντᾷ θετικά.

*«Ὅλοι οἱ Χριστιανοί», λέγει ὁ Ὅσιος Νικόδημος ὁ Ἄγιορείτης, «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 Χριστέ Υἱὲ Θεοῦ ἐλέησόν με»<sup>4</sup>.*

**Ὁ θεῖος Χρυσόστομος** μᾶς βεβαιώνει, ὅτι ὅπουδήποτε καὶ ἂν εἴμεθα καὶ σὲ ὅποιαδήποτε ὥρα, εἶναι δυνατόν νὰ στήσουμε ἕνα πνευματικὸ θυσιαστήριον καὶ νὰ προσφέρουμε τὶς προσευχές μας:

*«Καὶ πῶς εἶναι δυνατόν, κάποιος λέγει, βιωτικὸς/κοινωνικὸς ἄνθρωπος, καθηλωμένος [στὴν ἐργασία του], νὰ προσεύχεται τρεῖς ὥρες τὴν ἡμέρα καὶ νὰ τρέχη στὴν Ἐκκλησία; [Ἀπαντῶ:] Εἶναι δυνατόν καὶ πολὺ εὐκόλο»· «ἄς μὴ προφασισζώμεθα λέγοντες, ὅτι δὲν ὑπάρχει πλησίον Ναὸς γιὰ νὰ προσευχηθοῦμε· ἐπειδὴ ἡ Χάρις τοῦ Ἁγίου Πνεύματος - ἂν νήφουμε/ἀγρυπνοῦμε - κατέστησε ἐμᾶς τοὺς ἴδιους ναοὺς τοῦ Θεοῦ, ὥστε ἀπὸ κάθε*

ἄποψι ἔχουμε μεγάλη εὐκολία γιὰ τὴν προσευχή· «ὅπου καὶ ἂν εὐρίσκεσαι, ἔχεις μαζί σου τὸ θυσιαστήριο, καὶ τὸ μαχαίρι, καὶ τὸ σφάγιο, διότι εἶσαι ἐσὺ ὁ ἴδιος καὶ ἱερεὺς καὶ θυσιαστήριο καὶ σφάγιο. Ὅπου λοιπὸν καὶ ἂν εὐρεθῆς, δύνασαι νὰ στήσης τὸν βωμό, ἀρκεῖ μόνο νὰ ἐπιδείξης ἄγρυπνη θέλησι καὶ δὲν σὲ ἐμποδίζει καθόλου ὁ τόπος, οὔτε ὁ καιρὸς· καὶ ἂν δὲν γονατίσης, καὶ ἂν δὲν κτυπήσης τὸ στήθος, καὶ ἂν δὲν ὑψώσης τὰ χέρια στὸν οὐρανό, ἀλλὰ ἐπιδείξης μόνο θερμὴ διάνοια, ἔχεις ὀλοκληρώσει τὴν προσευχή. Εἶναι δυνατὸν ἀκόμη καὶ γυναίκα, ἢ ὁποῖα κρατεῖ τὴν ρόκα τῆς καὶ ὑφαίνει, νὰ ὑψώνη νοερῶς τὸ βλέμμα τῆς στὸν οὐρανὸ καὶ νὰ καλέσῃ μὲ θερμότητα τὸν Θεό. Εἶναι δυνατὸν καὶ ἄνθρωπος, ὁ ὁποῖος εἰσέρχεται στὴν ἀγορά, καθὼς βαδίζει, νὰ κάνῃ ἐκτενεῖς προσευχές. Καὶ ἄλλος, ὁ ὁποῖος κάθεται στὸ ἐργαστήριο καὶ ράβει δέρματα, δύναται νὰ ἀφιερῶνῃ τὴν ψυχὴ του [διὰ τῆς προσευχῆς] στὸν Δεσπότη. Ὁ δούλος, καὶ ὅταν ψωνίζει, καὶ ὅταν ἀνεβαινῆ ἢ κατεβαινῆ, καὶ ὅταν ὑπηρετῆ στὸ μαγειρεῖο, μπορεῖ νὰ κάνῃ προσευχὴ ἐκτενῆ καὶ ἄγρυπνη, ὅταν δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ ἔλθῃ στὴν Ἐκκλησία. Ὁ Θεὸς δὲν ἐντρέπεται γιὰ τὸν τόπο [τῆς προσευχῆς]· ἓνα μόνο ζητεῖ: **θερμὴ διάνοια καὶ σὴφφρονα ψυχὴ**»<sup>5</sup>.

**β. Ἄλλωστε**, μὲ τὴν συνεχῆ ἐπίκλησι τοῦ Ἁγίου Ὀνόματος τοῦ Κυρίου μας ἀγιαζονται τὰ χεῖλη καὶ ἡ καρδιά μας· ἐπίσης, εὐλογοῦνται ὅλες οἱ ὑποθέσεις καὶ ἐργασίες μας· ἔτσι «νοστιμίζει» ἡ ζωὴ μας, ἐφ' ὅσον ἀρταίνουμε αὐτὴν μὲ τὸ ἀλάτι τοῦ Ἁγίου Πνεύματος, ποὺ εἶναι ἡ πραγματικὴ πηγὴ τῆς χαρᾶς μας.

**Ἄκριβῶς** γιὰ τὸν λόγον αὐτὸ οἱ Ἅγιοι παροτρύνουν ἀκόμη καὶ τοὺς τεχνίτες, λέγοντες:

«*Χειροτέχνης εἶ,*», ἐρωτᾷ ὁ Ἱ. Χρυσόστομος· «*καθεζόμενος ψάλλε· μέγας συνόμιλος ὁ ψαλμὸς*»<sup>6</sup>.

**Ὁ Μέγας Βασιλεῖος** θεωρεῖ ὡς μίμησι τῆς ἀγγελικῆς ὕμνωδίας, ὅταν ἡ εὐσεβὴς ψυχὴ,

«*εὐθὺς μόλις ἀρχίζει ἡ ἡμέρα, σπεύδῃ προθύμως νὰ τιμῆσῃ μὲ ὕμνους καὶ ψαλμωδίας τὸν Κτίστη· καὶ ὅταν ὁ ἥλιος ἀνατελεῖ καλά, τρέχει στὶς διάφορες ἐργασίες μὲ σύντροφο παντοῦ τὴν προσευχὴ καὶ μὲ τοὺς ὕμνους, ὡσὰν μὲ ἀλάτι, νοστιμίζει τὶς ἐργασίες· διότι ἀκριβῶς ἡ ἀνακούφισις καὶ ἐνίσχυσις ἀπὸ τοὺς*

ὕμνους χαρίζουν στήν ψυχή μία κατάστασι χαρμόσυνη και ἄλυπη»<sup>7</sup>.

**γ. Ἄλλά,** δέν θά πρέπει ἀκόμη νά λησμονῆται ποτέ τὸ ἀπαραίτητο και ἀναγκαῖο τῆς ἀδιαλείπτου προσευχῆς στὸ σωτηριῶδες ἄθλημα τῆς νηπτικῆς ἐργασίας.

**Ὁ Κύριός μας** προέτρεπε τοὺς ἱεροὺς Μαθητάς Του πρὸ τοῦ Πάθους:

*«Γρηγορεῖτε και προσεύχεσθε, ἵνα μὴ εἰσέλθητε εἰς πειρασμόν»<sup>8</sup>.*

**Αὐτὴ ἡ προτροπὴ** ἔχει διαχρονικὴ και καθολικὴ ἰσχύν: ἀπευθύνεται σὲ κάθε πιστὸ μέλος τῆς Ἁγίας Ἐκκλησίας μας, τὸ ὁποῖο ἂν και ζῆ μέσα σὲ ἓνα περιβάλλον ἔντονα «κοσμικὸ» και «πειρασμικὸ», ὀφείλει νά γρηγορῆ και νά διατηρῆ τὴν καρδιά του καθαρὴ και ἐλεύθερη, ὥστε νά εἶναι «μονὴ»<sup>9</sup> και ναὸς και κατοικητήριο τῆς Ἁγίας Τριάδος, τῆς ἀνεξαντλήτου αὐτῆς πηγῆς τῆς ὄντως χαρᾶς.

\* \* \*

• **Πράγματι, λοιπόν:** και οἱ λαϊκοὶ ἀδελφοί μας στὸν κόσμο

*«εἶναι δυνατὸν νά προσεύχωνται, και ὅταν δουλεύουν και ὅταν τρώγουν και πίνουν, και ὅταν εἶναι εἰς τὸν οἶκον τους, και ὅταν εὐρίσκωνται ἔξω, και ὅταν κάθωνται, και ὅταν περιπατοῦν: ἐὰν μόνον θέλουν νά ἀφίνουν τὰς πολυλογίας, και νά μαζώνουν τὸν νοῦν τους εἰς τὴν καρδίαν τους»<sup>10</sup>.*



---

(\*) Περιοδ. «Ἅγιος Κυπριανός», ἀριθ. 291/Ἰούλιος-Αὐγουστος 1999, σελ. 209-210.

1. Α' Θεσσαλ. ε' 16.

2. Βλ. «Ἅγιος Κυπριανός», ἀριθ. 285/Ἰούλιος-Αὐγουστος 1998, σελ. 81-2.

3. Δευτερ. στ' 5.

4. Ὁσίου Νικοδήμου, Σχόλια στὸ Α' Θεσσαλ. ε' 17.

5. Ἰ. Χρυσοστόμου, PG τ. 54, στλ. 667-668/Περὶ Ἄννης, Λόγος Ε', §§ ε'-στ'.

6. Ἰ. Χρυσοστόμου, παρὰ Ὁσίῳ Νικοδήμῳ, Σχόλια στὸ Α' Θεσσαλ. ε' 17.

7. Μ. Βασιλείου, PG τ. 32, στλ. 225C-228A/Ἐπιστολὴ Β', Γρηγορίῳ ἐταίρῳ, § 2.

8. Ματθ. κστ' 41.

9. Ἰωάν. ιδ' 23.

10. Ὁσίου Νικοδήμου, Ἐξομολογητάριον, σελ. 45-6, ἔκδοσις γ', «Μιχ. Σαλιβέρου», Ἀθήναι.