

## ΜΗΝΥΜΑ Μ. ΤΕΣΣΑΡΑΚΟΣΤΗΣ

(του Σεβ. Μητροπολίτου Μεσογαίας και Λαυρεωτικής κ. Νικολάου)

Υπάρχει μία προσευχή που προσδιορίζει τη Μεγάλη Τεσσαρακοστή, διότι την λέμε μόνο σε αυτήν την περίοδο. Είναι μια προσευχή μετανοίας, ή όποια ανοίγει τους ορίζοντες μας και υπάρχει σε όλες ανεξαιρέτως τις ακολουθίες. Μάλιστα σε μερικές εμφανίζεται και δυο φορές. Μια πολύ παλιά προσευχή, ή όποια όμως πολύ βαθειά περιγράφει την ανθρώπινη ψυχή και τον αγώνα της, το μυστήριο και την προοπτική της. Είναι ή προσευχή του Όσιου Εφραίμ.

*«Κύριε και Δέσποτα τῆς ζωῆς μου, πνεῦμα ἀργίας, περιεργείας, φιλαρχίας και ἀργολογίας μή μοι δῶς. Πνεῦμα δὲ ταπεινοφροσύνης, ὑπομονῆς και ἀγάπης, χάρισαί μοι τῷ σῶ δούλῳ. Ναί, Κύριε Βασιλεῦ, δώρησαί μοι τοῦ ὄραν τὰ ἐμὰ πταίσματα, και μή κατακρίνειν τὸν ἀδελφόν μου, ὅτι εὐλογητὸς εἶ, εἰς τοὺς αἰῶνας τῶν αἰώνων. Ἀμήν».*

Τόσο μικρή ἀλλὰ τόσο περιεκτική! Μάλιστα, κατὰ τὸ τυπικὸ τῆς Ἐκκλησίας δὲν ἀπαγγέλλεται ἀπλὰ ἀλλὰ συνοδεύεται ἀπὸ κινήσεις μετανοίας, ὥστε νὰ τὴν καταλάβει τὴν προσευχὴ ὄχι μόνον ἡ σκέψη μας, ὄχι μόνον ἡ ψυχὴ μας ἀλλὰ ἀκόμη και τὸ σῶμα μας. Νὰ τὴν καταλάβει ὁλόκληρος ὁ ἑαυτὸς μας. Είναι σημαντικὴ προσευχή. Είναι πόρτα και ὁδὸς και τέρμα γιὰ ὅποιον ἔχει πνευματικὴ εὐστροφία νὰ ἀξιοποιήσει τὸ περιεχόμενό της και νὰ φιλοτιμηθεῖ στὴ ζωὴ του.

### Ἀποφυγὴ ἀμαρτιῶν

*«Κύριε και Δέσποτα τῆς ζωῆς μου...»*, ἔτσι προσφωνοῦμε τὸν Θεό. Κύριε, Σὺ πὺν εἶσαι ὁ κυρίαρχος ὁ ὁποῖος κυβερνᾷς και δεσπόζεις στὴ ζωὴ μου. Ἡ ἔκφραση αὐτὴ εἶναι παρμένη ἀπὸ τὸ βιβλίον Σοφία Σειράχ, ὅπου ἐπίσης ὑπάρχει και ἄλλη μία σχετικὴ ἀναφορὰ *«Κύριε και Θεὲ τῆς ζωῆς μου»*. Ὁ Κύριος εἶναι ὁ χορηγὸς τῆς ζωῆς, αὐτὸς πὺν δίνει τὴ ζωὴ. Ὁ Κύριος εἶναι ὁ ὁδηγὸς τῆς ζωῆς, αὐτὸς πὺν κατευθύνει τὴ ζωὴ. Ὁ Κύριος εἶναι ὁ ὑπερασπιστὴς τῆς ζωῆς, ὅπως λέγει ὁ ψαλμωδὸς (Ψαλμ. 26, 1). Ὁ Κύριος εἶναι αὐτὸς στὸν ὁποῖο ἀνήκει ἡ ζωὴ μας.

Ξεκινᾷμε τὴν προσευχὴ μας ὁμολογῶντας μὲ ὅλα τὰ κύτταρα τῆς ὑποστάσεώς μας ὅτι ὁ Θεὸς εἶναι ὁ Κύριος τῆς ψυχῆς μας. Σὰν νὰ λέμε ὅτι ἐγὼ δὲν θέλω νὰ κυβερνῶ τὴν ψυχὴ μου. Θέλω ὅλες τὶς λεπτομέρειες νὰ τὶς κυβερνᾷ ὁ Θεός, ὅλες τῆς τὶς γωνιὲς Αὐτὸς νὰ τὶς φωτίζει. Παντοῦ Αὐτὸς νὰ ἔχει τὸ δικαίωμά Του και σὲ κάθε σημεῖο τῆς νὰ ἐπαληθεύεται ἡ δικὴ Του παρουσία. *«Ἐν ταῖς χερσί Σου οἱ κληροὶ μου»*, λέγει κάπου ἀλλοῦ ὁ

ψαλμωδός (Ψαλμ. λ' 16)· ὅτι στὰ χέρια Σου βρίσκονται οἱ τύχες τῆς ζωῆς μου.

Γιὰ φανταστεῖτε τὸν ἑαυτὸ σας καὶ τὴ ζωὴ σας νὰ οἰκοδομεῖται πάνω σὲ αὐτὴν τὴν πραγματικότητα, ὅτι ἡ ζωὴ μου εἶναι ἓνα δῶρο σὲ ἐμένα, τὸ ὁποῖο τὸ ἐπιστρέφω αὐτοβούλως στὸν Δωρητὴ μου, πού εἶναι ὁ Χριστός. Καὶ Αὐτός τὴν κυβερνᾷ! Πέφτω τὰ βράδια καὶ κοιμᾶμαι. Δὲν μὲ νοιάζει τίποτα. Δὲν φοβοῦμαι οὔτε τὶς δοκιμασίες μου, οὔτε τοὺς πειρασμούς μου, οὔτε τὸ τέλος μου, οὔτε τὸ τέλος τῶν ἀγαπημένων προσώπων μου, διότι ἡ ζωὴ τους εἶναι καὶ ζωὴ μου καὶ ἡ ζωὴ ὅλων μας ἀνήκει στὸν Θεό. Ἔτσι ξεκινᾶμε. Μὲ αὐτὸ τὸ ἀνοιγμα, μὲ αὐτὸ τὸ δόσιμο, μὲ αὐτὴν τὴν ἐλευθερία.

Τέσσερα πράγματα ζητοῦμε νὰ μὴ ἐπιτρέψει ὁ Θεὸς νὰ συμβοῦν μέσα μου. «Πνεῦμα ἀργίας, περιεργίας, φιλαρχίας καὶ ἀργολογίας». Μὴν ἐπιτρέψεις νὰ ὑπάρξει μέσα μου μία κατάσταση ἀργίας, τεμπελιάς, ραθυμίας, ἀκηδίας, ἀδιαφορίας, ἀνορεξίας. Νὰ εἶμαι ἀργός, βραδύς, χωρὶς ἐσωτερικούς παλμούς, χωρὶς δυναμικὸ μέσα στὴν ψυχὴ μου. Αὐτοὶ πού ἀργοῦν, πού τεμπελιάζουν, πού δὲν μποροῦν, πού παραδίδονται ἔτσι στὸν χαλαρὸ ἑαυτὸ τους, αὐτοὶ μένουν δίχως γεύσεις, δίχως καρπούς. Αὐτὸ μὲ δυὸ λέξεις σημαίνει, χωρὶς ἀγώνα, χωρὶς ἄσκηση, τὰ πράγματα δὲν θὰ μπορέσουν νὰ πάρουν τὴν καλὴ πορεία γιὰ τὴν ψυχὴ μας. Νὰ γιὰτι ξεκινοῦμε τὴ σαρακοστιανὴ μας προσευχὴ ζητῶντας νὰ μὴν ἐπιτρέψει ὁ Θεὸς τὴν ἀργία καὶ τὴν ἀκηδία καὶ τὴ ραθυμία στὴν ψυχὴ μας.

«Πνεῦμα», ἐπίσης, «περιεργίας». Ἐὰν ἡ ἀργία εἶναι τὸ νὰ χαθεῖ κανεὶς μέσα στὸ τίποτα, ἡ περιεργία εἶναι τὸ ἐντελῶς ἀντίθετο: νὰ σκορπίζεται μέσα στὸ παντοῦ, νὰ χώνεται παντοῦ καὶ πάντα. Νὰ θέλει νὰ τὰ μάθει κανεὶς ὅλα. Διαβάζουμε πιὸ εὐκόλα ἓνα κουτσομπολιστικὸ θρησκευτικὸ περιοδικὸ παρὰ τὴν Κλίμακα. Παρακολουθοῦμε πιὸ εὐκόλα μία σκανδαλιστικὴ ἐκπομπὴ στὴν τηλεόραση παρὰ συμμετέχουμε σὲ μιὰ ἀγρυπνία. Αὐτὴ εἶναι ἡ περιεργία· νὰ ξέρεις, νὰ ψάχνεις τὴν ζωὴ τοῦ διπλανοῦ σου. Αὐτὸ δημιουργεῖ ἓναν σκορπισμὸ, μιὰ διάχυση καὶ ἔτσι δὲν συγκροτεῖται ἡ ψυχὴ. Ζητοῦμε, λοιπόν, αὐτὸ τὸ πάθος τὸ ὁποῖο κατὰ τὸν ἅγιο Ἰωάννη τῆς Κλίμακος ἀποψύχει τὴ θερμότητα τῆς ψυχῆς, δηλαδὴ ρίχνει τὴν θερμοκρασίαν της καὶ δὲν μπορεῖ νὰ θερμοανθεῖ καὶ νὰ λειτουργήσῃ μὲ ἐνθουσιασμὸ καὶ βάθος, νὰ μὴν ἐπιτρέψει ὁ Θεὸς νὰ φωλιάσῃ μέσα μας.

Τρίτο πάθος ἡ «φιλαρχία». Κοινὴ ἀρρώστια. Ὅλοι τὴν ἔχουμε μέσα μας. Θέλουμε νὰ εἶμαστε οἱ πρῶτοι. Θέλουμε νὰ εἶμαστε ἐμεῖς οἱ ἀποδέκτες, ὄχι τιμῶν, ἀλλὰ τῶν καλυτέρων τιμῶν. Στὴ σύγκριση νὰ εἶμαστε ἐμεῖς ἀπὸ τὸν δεῦτερο πιὸ μπροστά καὶ μάλιστα μὲ σαφήνεια. Αὐτὸ τὸ πρόβλημα τὸ ἔχουμε καὶ μέσα στὴν Ἐκκλησία.

Βλέπετε καὶ οἱ Μαθητές, ἐνῶ ὁ Κύριος τοὺς ἀναγγέλλει περὶ τοῦ πάθους Του, τὴν ἴδια ὥρα, ἀρχίζουν οἱ δυὸ, ὁ Ἰωάννης καὶ ὁ Ἰάκωβος, νὰ ζητοῦν

πρωτοκαθεδρίες στη βασιλεία του Χριστού. Και τὸ φοβερὸ ποιὸ εἶναι; Ὅτι δὲν ἔμειναν μόνοι οἱ δύο νὰ διεκδικοῦν τὰ πρωτεῖα, ἀλλὰ ἐνοχλήθηκαν καὶ οἱ ὑπόλοιποι καὶ στράφηκαν ἐναντίον τους. Προφανῶς γιατί καὶ αὐτοὶ ἤθελαν ἀπὸ μέσα τους νὰ εἶναι πρῶτοι. Οἱ ἥρωες αὐτοὶ τῆς πίστεως, αὐτοὶ ποὺ διώχθηκαν καὶ μετὰ μαρτύρησαν, αὐτοὶ οἱ ἴδιοι ἀρνήθηκαν, οἱ ἴδιοι ἐγκατέλειψαν, οἱ ἴδιοι τσακώθηκαν λίγο πρὸ τοῦ πάθους ποῖος θὰ εἶναι πρῶτος. Ὁ Κύριος ὅμως τοὺς δίνει τὸ μάθημα τῆ νύχτα τοῦ Μυστικοῦ Δείπνου λέγοντας ὅτι πρῶτος πρέπει νὰ εἶναι αὐτὸς ποὺ ἐπιλέγει μετὰ ἐσωτερικῆς ἐλευθερίας καὶ ἀνέσεως τὴν θέση τοῦ τελευταίου.

«Τῇ τιμῇ ἀλλήλους προηγούμενοι» (Ρωμ. 12, 10), λέγει ὁ ἀπόστολος Παῦλος. Ὅχι φιλοπρωτία, ὄχι πρωτοκαθεδρία. Ὅχι αὐτὸ τὸ φίλαρχο φρόνημα, νὰ εἶμαι ὁ πρῶτος ἀλλὰ νὰ θέλω νὰ τιμήσω τὸν ἄλλο, νὰ θέλω νὰ τιμηθεῖ ὁ ἄλλος. Νὰ τοῦ ἐκχωρήσω τὰ δικαιώματα, νὰ εἶμαι ὁ διακονῶν, νὰ εἶμαι ὁ εὐτυχισμένος ἔσχατος, ὁ εὐλογημένος οὐραγός, ἀναπαυμένος στὴ θέση μου στὴν ἄκρη τῆς οὐρᾶς. Αὐτὸς ὅμως ποὺ θὰ εἶναι μέσα στὴν ἀγκαλιά, ὅπου ὅλοι οἱ ἄλλοι θὰ εἶναι καλύτεροί μου. Τί ὠραῖο πράγμα! Νὰ χαίρομαι τὴν εὐλογία τῶν δωρεῶν τοῦ Θεοῦ καὶ τῶν ἀρετῶν τῶν ἀδελφῶν μου.

Καὶ τέταρτον «ἀργολογίας». Τί θὰ πεῖ ἀργολογία; Κουτσομπολιό. Ἀχρηστολογία. Ὑπάρχει κάτι ποὺ λέγεται περιαιτολογία· νὰ μιλᾷς γιὰ τὸν ἑαυτὸ σου. Κακὸ πράγμα! Ὑπάρχει κάτι ἄλλο ποὺ λέγεται καυχησιολογία· νὰ ἀρχίσεις νὰ καυχᾶσαι γιὰ τὸν ἑαυτὸ σου. Ἄλλη ἀρρώστια. Ὑπάρχει ἄλλο ποὺ λέγεται πολυλογία· νὰ μιλᾷς ἀκατάσχετα καὶ ὁ ἄλλος νὰ μὴν μπορεῖ νὰ πάρει σειρὰ νὰ πεῖ κάτι. Καὶ ὑπάρχει καὶ αὐτὸ ποὺ λέγεται ἀργολογία, τὸ ὁποῖο σημαίνει νὰ λὲς ἀνοησίες ἢ ἄχρηστα πράγματα. Λόγια ποὺ δὲν χρειάζονται, ποὺ δὲν προσφέρουν τίποτα. Ἀπὸ τὸ στόμα μας «λόγος ἀργός», δηλαδή μὴ ζωντανός, μὴ οὐσιαστικός «μὴ ἐκπορευέσθω» (Εφ. 4, 29), νὰ μὴν βγαίνει, μᾶς προτρέπει ἡ Ἐκκλησία μας καὶ οἱ ἅγιοί μας. Γιὰ φανταστεῖτε πάλι τὴ ζωὴ μας νὰ οἰκοδομεῖται πάνω σὲ περιεκτικούς λόγους. Νὰ μὴν ἔχει, λοιπόν, οὔτε τὸ ἀγκάθι τοῦ ἀχρηστοῦ, ἀνόητου λόγου, οὔτε τοῦ περιέργου λόγου, οὔτε τοῦ κατακριτικοῦ λόγου, οὔτε τοῦ ὑπεροχικοῦ λόγου ἀλλὰ νὰ εἶναι στόμα καθαρὸ, λόγος παστροκός, πεντακάθαρος. «Εἴ τις ἐν λόγῳ οὐ πταίει, οὗτος τέλειος ἀνήρ», λέγει στὴν ἐπιστολὴ τοῦ Ἰακώβου (Ἰακ. 3, 1). Αὐτὸς ποὺ ἔχει καθαρὸ στόμα καὶ δὲν φταίει μὲ τὸ στόμα του, αὐτὸς ἐγγίζει πλέον τὴν κατάστασι τῆς τελειότητος.

### **Καλλιέργεια τῶν ἀρετῶν**

Ὁ ὅσιος, ὅμως, Ἐφραίμ στὴν περίφημη προσευχὴ του δὲν ζητάει μόνον τὴν ἀπαλλαγὴ ἀπὸ τὰ τέσσερα μεγάλα πάθη ποὺ προαναφέραμε, ἀλλὰ ζητάει ἀπὸ τὸν Κύριο καὶ τὸ δῶρο τεσσάρων μεγάλων ἀρετῶν. «Πνεῦμα

σωφροσύνης, ταπεινοφροσύνης, ύπομονῆς καὶ ἀγάπης». Τέσσερις ἐκπληκτικές ἀρετές!

Πρώτη ἀρετή, ἡ σωφροσύνη. Σωφροσύνη βγαίνει ἀπὸ τὶς λέξεις *σῶος* καὶ *φρήν-φρενός*, καὶ σημαίνει ἔχω σῶας τὰς φρένας, ἀκέραιο τὸν νοῦ μου. Σωφροσύνη μὲ τὴν εἰδικὴ ἔννοια τοῦ ὄρου σημαίνει ἐγκράτεια, ἀγνότητα, καθαρότητα στὸ σῶμα καὶ στὴν ψυχὴ. Μὲ τὴν εὐρύτερη ὅμως ἔννοια σωφροσύνη σημαίνει γενικευμένη ἀκεραιότητα. Το νὰ μὴν ἔχει κανεὶς στὸ μυαλό του τὴν ἀρρώστια τῶν μειονεκτικῶν λογισμῶν, τῶν νοσηρῶν σκέψεων. Στὴν ἀντίθετη περίπτωση, ὁ ἄνθρωπος δὲν ἔχει σῶας τὰ φρένας του. Νομίζει ὅτι ὅλοι τὸν κυνηγοῦν, ὅτι ὅλοι τοῦ δημιουργοῦν προβλήματα, ὅτι ὅλοι ἔχουν παράπονα. Καὶ δὲν ἔχει κανένας. Δὲν ἀσχολοῦνται μαζί του. Δὲν ἔχει σῶας τὰ φρένας, λένε. Τὰ ἔχασε. Εἶναι διαταραγμένη ἡ ἰσορροπία τῆς σκέψης του. Σωφροσύνη, λοιπόν, σημαίνει καθαρότητα καὶ ἀκεραιότητα. Νὰ εἶναι κανεὶς ἰσορροπημένος πνευματικά, νὰ μπορεῖ ὁ λογισμὸς του νὰ λειτουργεῖ μὲ σαφήνεια, χωρὶς ἀρρώστιες ψυχολογικοῦ τύπου, μειονεξία ἢ καχυποψία ἢ κυκλοθυμία κ.ο.κ.

Ἡ πρώτη, λοιπόν, ἀρετὴ εἶναι ἡ καθαρότητα τοῦ σώματος καὶ τῆς ψυχῆς. Χριστιανὸς σημαίνει πεντακάθαρη κατάσταση. Ὅπως λέγει ὁ ἅγιος Ἰωάννης ὁ Χρυσόστομος γιὰ τοὺς ἱερεῖς, καὶ γιὰ τὸν ὅχι γιὰ κάθε χριστιανό, πρέπει νὰ εἶναι καθαρότεροι ἀπὸ τὶς ἀκτίνες τοῦ ἡλίου. Ὅχι τὸ μυαλό συνέχεια στὸ πονηρό, στὸ σαρκικό, στὸ ρυπαρό, ἀλλὰ νὰ ἀναπαύεται ἡ σκέψη καὶ ἡ διάθεση σὲ ὅ,τι εἶναι καθαρὸ, διότι μόνον ἡ καθαρότητα τῆς ψυχῆς ἐγγυᾶται τὴν θέα τοῦ Θεοῦ: «Μακάριοι οἱ καθαρὸι τῇ καρδίᾳ ὅτι αὐτοὶ τὸν Θεὸν ὄψονται» (Ματθ. 5, 8).

Δεύτερη ἀρετὴ, ἡ ταπεινοφροσύνη. Τί ωραία, τί μεγάλη ἀρετὴ! Ἀκούσαμε στὴν Ἐκκλησία μας, στὴν ἀρχὴ τοῦ Τριωδίου, τὴν παραβολὴ τοῦ Τελώνου καὶ τοῦ Φαρισαίου καὶ ἐκεῖ ἔλεγε ὁ Εὐαγγελιστὴς ὅτι «ὁ ταπεινῶν ἑαυτὸν, ὑψωθήσεται» (Λουκ. 18, 14). Ἐπίσης, ὁ πρῶτος μακαρισμὸς ἀφιερῶνεται στοὺς ταπεινοὺς: «Μακάριοι οἱ πτωχοὶ τῷ πνεύματι, ὅτι αὐτῶν ἐστὶν ἡ βασιλεία τῶν οὐρανῶν». (Ματθ. 5, 3). Πτωχὸς τῷ πνεύματι εἶναι αὐτὸς ποὺ εἶναι ταπεινός, αὐτὸς ποὺ δὲν ἔχει σὲ καμμία ἰδιαίτερη ὑπόληψη τὸν ἑαυτὸ του. Ὁ ταπεινὸς εἶναι εἰκόνα τῆς Θεοτόκου· παραδίδεται στὸ θέλημα τοῦ Θεοῦ καὶ ὑποδέχεται τὴν μεταμορφωτικὴ χάρι Του μέσα στὴν ψυχὴ του.

Ἄς πλησιάσουμε τὴν τρίτη ἀρετὴ. «Πνεῦμα ὑπομονῆς». «Ἐν τῇ ὑπομονῇ ὑμῶν κτήσασθαι τὰς ψυχὰς ὑμῶν» (Λουκ. 21, 19), λέγει ὁ Κύριος στοὺς μαθητὲς Του. Ἄλλη μιὰ ἀρετὴ ποὺ τόσο χρειάζεται ἀλλὰ τόσο τὴν ἀγνοεῖ ἡ ἐποχὴ μας. Στὶς μέρες μας δὲν κάνουμε ὑπομονή. Θέλουμε τὸν Θεὸ νὰ ἀπαντήσῃ ἐδῶ καὶ τώρα. Καὶ Αὐτὸς δὲν ἀπαντᾷ. Ἔχει τοὺς λόγους Του. Αὐτὸ ποὺ χρειάζεται εἶναι νὰ κάνουμε ὑπομονή, γιὰ νὰ ἔλθῃ ἡ ὥρα τοῦ Θεοῦ στὴν ψυχὴ μας· ὄχι ὁ χρόνος τῆς δικῆς μας ἐπιλογῆς.

Άλλοτε πάλι παίρνουμε μία απόφαση και θέλουμε ἐδῶ και τώρα νὰ καταφέρουμε τὸν στόχο μας. Χρειάζεται ἡ ὑπομονὴ τοῦ ἑαυτοῦ μας, νὰ ὑπομείνουμε τὸν ἑαυτό μας. Νὰ τὸν περιμένουμε. Νὰ ἔλθει και ἐκείνου ἡ ὥρα.

Τρίτη περίπτωση ἡ ὑπομονὴ τοῦ ἀδελφοῦ μας, τοῦ διπλανοῦ μας. Ἔχουμε τὸ παιδί μας. Παίρνει ἕναν ἄλλο δρόμο, κάνει ἄλλες ἐπιλογές στὴ ζωὴ του ἀπὸ αὐτὲς ποὺ ἐμεῖς θὰ θέλαμε. Τρέμει τὸ φυλλοκάρδι μας. Τὸ καλοῦμε, τοῦ κάνουμε μιὰ ἐπίθεση ἐλέγχου, δίνουμε και μερικὲς συμβουλές και ἀπαιτοῦμε νὰ διορθωθεῖ. Μὰ δὲ γίνεται ἔτσι. Ἐμεῖς τόσο εὐκόλα διορθωνόμαστε; Ἐδῶ χρειάζεται νὰ κάνουμε ὑπομονὴ γιὰ τὸ παιδί μας. Νὰ τὸ περιμένουμε. Γι' αὐτὸ λέγει «ἐν τῇ ὑπομονῇ ὑμῶν κτήσασθαι τὰς ψυχὰς ὑμῶν». Μὲ τὴν ὑπομονὴ σας θὰ ἀποκτήσετε τὸν ἔλεγχο τῶν ψυχῶν σας. Μὲ τὴν ὑπομονὴ θὰ πιάσεις τὴν ψυχὴ σου και θὰ τὴν κυβερνήσεις, θὰ κρατήσεις τὸ τιμόνι τῆς. Ἔτσι μὲ τὴν ὑπομονὴ μας, περιμένοντας τὸν Θεό, δίνοντας χρόνο στὸν ἑαυτό μας, ἀναγνωρίζοντας στὰ παιδιά μας και στοὺς συνανθρώπους μας τὸ δικαίωμα τοῦ χρόνου τους, θὰ κερδίσουμε και τὶς δικές τους ψυχές, θὰ ἀποκτήσουμε και τὶς δικές μας. Θὰ τὶς κατακτήσουμε ἐν Χριστῷ και ἐν ἀγάπῃ.

Τέλος, ζητοῦμε «πνεῦμα ἀγάπης». «Τὰ τρία ταῦτα», ὅπως λέγει ὁ ἀπόστολος Παῦλος, «μειζων δὲ τούτων ἡ ἀγάπη» (Α' Κορ. 13, 13). Ἀγάπη γενικὴ: και πρὸς τὸν Θεό και πρὸς τὸν ἀδελφὸ και πρὸς ὅλο τὸν κόσμο. Δὲν ὑπάρχει ἀγαπῶ ἕναν, δυό, πέντε, τὴν οἰκογένειά μου, τοὺς φίλους μου και δὲν ἀγαπῶ τοὺς ἄλλους. Ἀγάπη ἔχει αὐτὸς ποὺ ἀγαπᾷ ὅλη τὴν κτίση. Ἀγαπᾷ τὰ ζῶα, ἀγαπᾷ τοὺς ἐχθρούς, ἀγαπᾷ τοὺς γνωστούς και τοὺς ἀγνώστους, ἀγαπᾷ τοὺς εὐεργέτες και αὐτοὺς ποὺ τὸν ἀντιπαθοῦν, ὅπως ὁ Θεὸς «βρέχει ἐπὶ δικαίους και ἀδίκους» (Ματθ. 5, 45). Ἀγάπη μεριζομένη και μὴ καθολικὴ δὲν εἶναι ἀγάπη.

Ἡ ἀγάπη δὲν διαιρεῖ οὔτε ξεχωρίζει τοὺς ἀποδέκτες τῆς, ἀλλὰ κομματιάζει τὴν πηγὴ τῆς. Ἄν δὲν ὑπάρχει αὐτὴ ἡ ἀγάπη ποὺ μᾶς κάνει νὰ κομματιαζόμαστε, γιὰ τὸ διπλανὸς εἶναι ὁ ἀδελφός, ἡ εἰκόνα τοῦ Θεοῦ, δὲν θὰ μπορέσουμε νὰ περάσουμε στὸ πρόσωπο τοῦ Θεοῦ. Ἀπὸ τὴν εἰκόνα περνᾶμε στὸ πρωτότυπο. Ἀπὸ τὸν ἀδελφὸ στὸν Θεό. Τὸν ἀδελφὸ ἔβαλε ὁ Θεὸς δίπλα μας, γιὰ νὰ μᾶς θυμίζει ὅτι ἡ πόρτα τῆς σωτηρίας μας εἶναι ἡ ἄσκηση τῆς ἀγάπης. Τὶ φοβερὴ ἀρετὴ! Ἀλλὰ τὶ δύσκολη ποὺ μᾶς φαίνεται! Πόσο ὅμως διαφορετικὴ δὲν θὰ ἦταν ἡ κοινωνία μας, ἡ κοινωνία μας ὡς πιστῶν, ἂν μπορούσαμε νὰ εἶχαμε αὐτὴν τὴν ἐλευθερία, τὴν πληρότητα τῆς θυσιαστικότητος τῆς ἀγάπης, τὴν ὑπερβολὴ τῆς ἀγάπης! Νὰ ἀγαπᾶμε τοὺς ἄλλους ὅχι σὰν τὸν ἑαυτό μας, ἀλλὰ πιὸ πολὺ και ἀπὸ τὸν ἑαυτό μας, γιὰ τὸ ἄλλος, ὁ πλησίον εἶναι κομμάτι μας, εἶναι ὁ καλύτερος ἑαυτός μας, εἶναι παιδί και ἀδελφός τοῦ Χριστοῦ, εἶναι ὁ ὄρατος Θεὸς ἐκείνης τῆς στιγμῆς· εἶναι ἡ ἀφορμὴ γιὰ τὴν ἔξοδο ἀπὸ τὸν ἐγωισμό μας, εἶναι ἡ εὐκαιρία γιὰ τὴ συνάντησή μὲ τὸν Θεό μας.

Καὶ συνεχίζει ἡ προσευχή: «*Ναί, Κύριε, δώρισαί μοι τοῦ ὄραν τὰ ἐμὰ πταίσματα καὶ μὴ κατακρίνειν τὸν ἀδελφόν μου*». Δῶσε μου τὴ μεγάλη εὐλογία ἀντὶ νὰ ἀσχολοῦμαι μὲ τὰ ὑποθετικὰ ἐλαττώματα καὶ τὶς ἀδυναμίες τοῦ ἀδελφοῦ μου, νὰ κοιτάξω τὰ πραγματικὰ δικά μου πταίσματα. Ἄς ἔχει ὁ καθένας μας τὴν αἴσθησι μιᾶς στοιχειώδους αὐτογνωσίας πῶς διακατεχόμεθα ἀπὸ ἀδυναμίες, ἀπὸ πάθη, ἀπὸ ἁμαρτίες τὶς ὁποῖες διαπράττουμε. Ὁ καθένας μας ἔχει τὸ δικό του φορτίο τῶν παθῶν καὶ τῶν ἀδυναμιῶν. Μὲ αὐτὸ νὰ ἀσχοληθεῖ. Αὐτὸ θὰ πεῖ αὐτογνωσία. Νὰ ἀντικρῶ τὰ δικά μου πταίσματα καὶ νὰ μὴν κατακρίνω τὸν ἀδελφό μου καὶ νὰ μὴν τὸν καταδικάζω μέσα μου εἴτε μὲ τὸν λόγο εἴτε μὲ τὴν ἐσωτερικὴ σκέψι καὶ κρίσι μου.

### **Συνοπτικὸ σχόλιο**

Ἄς κάνουμε μία σύνοψη ποὺ περιγράφει τὸ βαθύτερο ἦθος καὶ τὸν λόγο αὐτῆς τῆς προσευχῆς μέσα ἀπὸ τέσσερις παρατηρήσεις. Ἄν προσέξουμε, παρουσιάζει μερικὰ πολὺ ἐνδιαφέροντα κρυμμένα μυστικά.

Τὸ πρῶτο εἶναι ὅτι στὴν ἀπαρίθμησι τῶν παθῶν τῆς προσευχῆς ἀποφεύγονται τὰ θανάσιμα λεγόμενα πάθη, ὅπως τὸ μῖσος, ἡ φιληδονία, ὁ θυμὸς, ἡ φιλαργυρία καὶ ἄλλα, καὶ ἀναφέρονται μερικὰ ποὺ μᾶλλον συνήθεις ἀνθρώπινες ἀδυναμίες εἶναι παρὰ ἔντονα διαστροφικὲς κατάστασις. Ποιὸς ὁ λόγος ποὺ ἐπιλέγονται αὐτὰ καὶ ὄχι τὰ πρῶτα; Ἡ ἀργία, ἡ ἀργολογία δὲν βλάπτουν κανέναν ἄλλον παρὰ μόνον τὸν ἄνθρωπο ποὺ τὶς ἔχει. Καὶ εἶναι τόσο ἀνθρώπινο νὰ εἶναι κανεὶς περιέργος ἢ ἔστω νὰ ἐπιζητεῖ τὰ πρωτεῖα. Ποιὸς, ἀλήθεια, δὲν τὰ ἔχει κάπως μέσα του αὐτά; Ἡ ἀπάντησι εἶναι ὅτι ἐδῶ προσευχόμεστε ὄχι γιὰ διαστροφὲς ποὺ μόνον μας πρέπει νὰ καταπολεμήσουμε ἀλλὰ γιὰ ἐσωτερικὲς ἀδυναμίες ποὺ ἐνδόμυχα καλλιεργοῦμε καὶ πνίγουν τὴν ἐλευθερία μας καὶ μᾶς χρειάζεται τόσο ἡ βοήθεια τοῦ Θεοῦ.

Ἡ προσευχή αὐτὴ ἔχει ὡς στόχο τὸ συμμαζεμα τοῦ ἑαυτοῦ, τὸ νὰ ἔλθει κανεὶς «*εἰς ἑαυτόν*». Ἐὰν ὁ σκοπὸς μας εἶναι ἡ στροφή μας πρὸς τὸν Θεό, τότε πρέπει ὅπωςδήποτε νὰ προηγηθεῖ ἡ στροφή πρὸς τὰ μέσα μας. Γι' αὐτὸ καὶ τὰ τέσσερα πάθη γιὰ τὰ ὁποῖα μιλάει εἶναι πάθη ποὺ δὲν φαίνονται μεγάλα, ἀλλὰ ἔχουν καταστροφικὴ δράσι μέσα μας. Εἶναι πάθη διασπορᾶς τῆς σκέψης καὶ σκορπισμοῦ τῆς καρδιᾶς, πάθη ποὺ ξοδεύουν τὸν πλοῦτο τῆς: Ἡ ἀργία τὸν χρόνο τῆς· ἡ περιέργεια τὴν ἀλήθεια τῆς, τὴν στροφή στὸ ἕνα «*οὗ ἐστι χρεία*»· ἡ φιλαρχία τὴν ἀγάπη τῆς, τὴ σχέση τῆς μὲ τὸν ἀδελφὸ· καὶ ἡ ἀργολογία τὸν λόγο τῆς. Ὅλα μαζί τὴν παρουσία τῆς πνευματικῆς οὐσίας τῆς. Καταναλώνουν τὸ δυναμικὸ τῆς ψυχῆς στὰ μὴ οὐσιώδη. Τότε γίνεται πολυπόρευτος ἡ διάνοια καὶ στὴ συνέχεια ὀλισθηρὰ, ὅπως λέγει ἀλλοῦ ὁ ὁσιος Ἐφραίμ. Γλιστράει, ξεφεύγει, χάνεται, καταστρέφεται.

Ἄν ὅμως συμμαζευτεῖ κανέννας τότε μπορεῖ νὰ κάνει προσευχή καὶ νὰ στραφεῖ πρὸς τὸν Θεό. Βλέπετε καὶ ἀπὸ τὶς ἀρετὲς δὲν ἐπιλέγει τὴν προσευχή, τὴ μετάνοια, τὴν πίστη, τὴν ἐγκράτεια, τὴν ἐλεημοσύνη, τὴν νηστεία. Ἀλλὰ διαλέγει ἀρετὲς πού ἡσυχάζουν τὸν ἔσω ἄνθρωπο καὶ τὸν συμμαζεύουν, ὅπως ἡ σωφροσύνη καταστέλλει τὶς κινήσεις τῆς σάρκα, ἡ ταπεινοφροσύνη τὰ πετάγματα τοῦ ἐγωισμοῦ, ἡ ὑπομονὴ τὰ ξαφνιάσματα τοῦ χρόνου καὶ ἡ ἀγάπη τὶς ἐνοχλήσεις τῶν ἀδελφῶν. Κάποιες διαλέγει ἀπὸ τὶς ἀρετὲς καὶ κάποια ἀπὸ τὰ πάθη. Αὐτὰ τὰ πάθη τὰ ὁποῖα εἶναι πολὺ λεπτὰ καὶ ἀποτελοῦν τὴ βάση τῆς ἀρρώστιας τῆς ψυχῆς καὶ αὐτὲς τὶς ἀρετὲς πού ἀποτελοῦν τὸ θεμέλιο τῆς ἀνάστασης καὶ τῆς ἀνάτασής της. Αὐτὸ εἶναι τὸ ἕνα.

Τὸ δεύτερο. Οἱ ἀρετὲς σὲ αὐτὴν τὴν προσευχὴ δὲν ἐμφανίζονται σὰν κατάκτηση, σὰν ἀνθρώπινο κατόρθωμα, ἀλλὰ σὰν δωρεὲς τοῦ Θεοῦ. Τὸ ρῆμα πού χρησιμοποιεῖται γιὰ τὴν ἀπόκτησή τους εἶναι τὸ «Δώρησαί μοι», χάρισέ μου. Δὲν λέγει ὅτι θὰ προσπαθῆσω νὰ τὰ ἀποκτήσω, ἀλλὰ τὰ ζητάει ὁ προσευχόμενος ἀπὸ τὸν Θεὸ ὡς δῶρα. Οἱ ἀρετὲς εἶναι δῶρα. Δὲν εἶναι κατορθώματα. Εἶναι καρπὸς τῆς χάριτος· ὄχι τοῦ ἀγῶνα. Ὁ ἀγῶνας ἀπλᾶ ἐκφράζει τὸ φιλότιμό μας. Εἶναι τὸ ἀναγκαῖο ἔλασσον. Ἡ χάρις εἶναι τὸ ἐνεργοῦν μείζον. Ὅσο κι ἂν προσπαθήσουμε, χωρὶς τὴ χάρι τοῦ Θεοῦ, τίποτα δὲν θὰ καταφέρουμε. Καὶ ἂν δὲν ἦταν ἀποτέλεσμα τῆς χάριτος καὶ τῶν δωρεῶν τοῦ Θεοῦ στὴ ζωὴ μας αὐτὲς τὶς ἀρετὲς, τότε ὅποιος τὶς εἶχε θὰ δικαιοῦτο νὰ καυχᾶται. Ἐνῶ τώρα, κι ἂν τὶς ἔχεις, δὲν δικαιοῦσαι νὰ καυχηθεῖς, γιατί καὶ ἡ ὑπομονὴ καὶ ἡ ἀγάπη καὶ ἡ σωφροσύνη καὶ ἡ ταπεινοφροσύνη εἶναι μείζονα δῶρα πού τελικῶς τὰ χορηγεῖ ὁ Θεὸς σὲ αὐτοὺς οἱ ὁποῖοι ἔχουν καταθέσει ὡς ἐλάχιστη προϋπόθεση τὴ συγκατάθεσή τους: «τί δὲ ἔχεις ὁ οὐκ ἔλαβες; εἰ δὲ καὶ ἔλαβες, τί καυχᾶσαι ὡς μὴ λαβῶν;» (Α' Κορ. 4, 7).

Ἄς προχωρήσουμε στὴν τρίτη παρατήρηση, στὴ λέξη πνεῦμα. Ὁ ὅσιος προτάσσει τῶν παθῶν καὶ τῶν ἀρετῶν αὐτὴ τὴ λέξη: «πνεῦμα ἀργίας», δὲν λέγει ἀργία. Καὶ μετὰ λέγει «πνεῦμα σωφροσύνης». Τί σημαίνει αὐτὴ ἡ λέξη; Σημαίνει νὰ μοῦ δώσει ὁ Θεὸς τὴ διάθεση, τὸ φρόνημα, τὸν πόθο νὰ λαχταρήσω αὐτὲς τὶς ἀρετὲς, νὰ μισήσω αὐτὲς τὶς ἀδυναμίες ὥστε πάνω σ' αὐτὴν τὴν ἐσωτερικὴ κατάσταση καὶ ἐπιθυμία, στὸ ἔδαφος αὐτό, νὰ μπορέσει Ἐκεῖνος νὰ φυτεύσει τὸν σπόρο τῆς ἀρετῆς. Αὐτὸ πού μᾶς χρειάζεται, λοιπόν, καὶ προσευχόμεστε εἶναι τὸ φρόνημα τῆς ἀρετῆς, τὸ πνεῦμα τῆς ἀρετῆς, γιὰ νὰ μπορέσει ὁ Κύριος νὰ μᾶς δώσει τὴν ἴδια τὴν ἀρετὴ, τὸν καρπὸ τῆς ἀρετῆς.

Καὶ τὸ τέταρτο. «Πνεῦμα δὲ σωφροσύνης, ταπεινοφροσύνης, ὑπομονῆς καὶ ἀγάπης χάρισαί μοι τῷ σῶ δούλω. Ναί, Κύριε, δώρισαί μοι τοῦ ὀραν τὰ ἐμὰ πταίσματα καὶ μὴ κατακρίνειν τὸν ἀδελφὸ μου». Ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ ὁ χριστιανὸς εἶναι δούλος καὶ δίπλα στὸν πλησίον εἶναι ἀδελφός. Σὲ αὐτὸ μᾶς καλεῖ ἡ Ἐκκλησία ὄχι μόνον τὴ Μεγάλῃ Τεσσαρακοστῇ ἀλλὰ πάντοτε.

Νὰ λέμε «δοῦλοι ἀχρεῖοί ἐσμεν, ὅτι ὁ ὠφείλομεν ποιῆσαι πεποιήκαμεν» (Λουκ. 17, 10). Τελικά, καὶ τὰ καλὰ ποὺ κάνουμε εἶναι αὐτὰ ποὺ πρέπει νὰ κάνουμε, γιατί εἴμαστε ἀχρηστοὶ δοῦλοι. Τὸ λέγει ὁ ἀπόστολος Παῦλος. Νὰ αἰσθανθεῖ καθένας ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ τὴν ταπείνωση τοῦ δούλου καὶ δίπλα στὸν πλησίον τὴ χαρὰ τοῦ ἀδελφοῦ.

Ἄν ξεκινήσουμε τὴν πνευματικὴ πορεία μας τὴ Μ. Τεσσαρακοστὴ μὲ αὐτὸ τὸ φρόνημα καὶ ἂν τὴν ἀναβαπτίσουμε σὲ αὐτὸ τὸ πνεῦμα, θὰ μπορέσουμε νὰ προχωρήσουμε ἀπὸ τὸ ἦθος στὴν κατάσταση τῶν ἀρετῶν.

Νὰ δώσει ὁ Θεὸς ἢ προσευχὴ τοῦ ὀσίου Ἐφραίμ, νὰ εἶναι μίᾳ προσευχὴ ποὺ αὐτὸς μὲν τὴν ἔγραψε ἐμεῖς ὅμως ὡς Ἐκκλησία καὶ πρόσωπα τὴ ζοῦμε. Μίᾳ προσευχὴ ποὺ θὰ βγαίνει ἀπὸ τὴν καρδιά μας, θὰ βγαίνει ὅμως καὶ ἀπὸ τὴ ζωὴ μας. Τότε, καθὼς θὰ φθάνουμε στὸ Πάσχα, ἡ ψυχὴ μας θὰ εἶναι ἔτοιμη καὶ καθαρὴ σὰν τὸν κενὸ τάφο νὰ δεχθεῖ τὸν Ἀναστημένο Χριστό.

Καλὴ καὶ εὐλογημένη Μ. Τεσσαρακοστή!