

ΙΕΡΑ ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΣ ΛΕΥΚΑΔΟΣ & ΙΘΑΚΗΣ
ΚΕΝΤΡΟ ΝΕΟΤΗΤΑΣ

Διάλογοι Ζωής

ΕΦΗΒΙΚΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ – ΟΡΘΟΔΟΞΕΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

ΘΕΜΑΤΑ ΓΙΑ ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΜΕ ΠΑΙΔΙΑ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ – ΛΥΚΕΙΟΥ

Επιμέλεια: Άγγελος Γκούνης, θεολόγος

Λευκάδα 2015

Η προσευχή

1. Ο Χριστός μας δίδαξε πώς να προσευχόμαστε. Μας παρέδωσε την «Κυριακή Προσευχή», το «Πάτερ ημών». Μπορούμε να έχουμε μια σύντομη ερμηνεία αυτής της τόσο σημαντικής προσευχής;

- **Πάτερ:** Η Κυριακή προσευχή αρχίζει με αυτή την επίκλησι. Μας διδάσκει ο Κύριος να ονομάζουμε τον Θεό Πατέρα. Πατέρα, γιατί είναι ο δημιουργός και πλάστης μας. Ο χορηγός του είναι, της ζωής.

- **Ημών:** Είναι χαρακτηριστικό ότι ο Κύριος μας διδάσκει να προσφωνούμε τον Θεό όχι μόνο Πατέρα, αλλά Πάτερ ημών. Πατέρα μας. Όχι Πατέρα μου. Έτσι μας αποτρέπει από μια εγωιστική σχέση με τον Θεό. Υπάρχει ο Θεός και εμείς, όχι ο Θεός και εγώ.

- **Ο εν τοις ουρανοίς:** Ο Πανάγιος Θεός είναι Πατέρας μας, αλλά και ο μόνος εν τοις ουρανοίς Πατέρας. Διευκρινίζει ο άγιος Χρυσόστομος: Δεν περιορίζει δηλαδή τον Θεό στον ουρανό αλλά υψώνει από την γη τον προσευχόμενο και τον προσηλώνει στους ανώτερους χώρους και τις άνω κατοικίες. Την αγιότητα λοιπόν του Θεού Πατρός δηλώνει το "εν ουρανοίς" και όχι τον τόπο του πανταχού παρόντος Θεού

- **Αγιασθήτω το όνομά σου:** Είναι το πρώτο αίτημα της Κυριακής προσευχής. Το "αγιασθήτω" σημαίνει "δοξασθήτω", κατά τον άγιο Χρυσόστομο. Δεν έχει ασφαλώς ο άκτιστος Θεός την ανάγκη να δοξάζεται από τα κτιστά του πλάσματα. Θέλει όμως να τον δοξάζουμε, γιατί αυτό ωφελεί εμάς τους ανθρώπους. Μας προφυλάσσει από τον κίνδυνο να δοξάζουμε τον εαυτό μας με δόξα ψευδή, που δεν μας ανήκει. Η φιλοδοξία είναι γέννημα της φιλαυτίας.

- **Ελθέτω η Βασιλεία σου:** Όταν ο Θεός βασιλεύει στον άνθρωπο, ο άνθρωπος ελευθερώνεται, ειρηνεύει, αναπαύεται, αγιάζεται. Όταν δεν βασιλεύει ο Θεός στον άνθρωπο, ο άνθρωπος είναι εκτεθειμένος στην τυραννία του διαβόλου που τον υποδουλώνει στα πάθη, στην φιλαυτία και τον φέρνει στην ανία, στο κενό, στην πλήξη, στην μοναξιά, κάνοντας την ζωή του κόλασι. Ο σημερινός κόσμος που αρνείται την βασιλεία του Θεού, βασανίζεται από φρικτές δαιμονικές καταστάσεις, όπως την μαγεία, τις δεισιδαιμονίες, τα ναρκωτικά, την τρομοκρατία, τα εγκλήματα, την διάλυσι της οικογενείας. Μας διδάσκει λοιπόν ο Κύριος να ζητούμε να έλθει η Βασιλεία του, που κατά τους αγίους Πατέρας είναι η Χάρις του Αγίου Πνεύματος.

- **Γενηθήτω το θέλημά σου ως εν ουρανών και επί της γης:** Το εγωιστικό θέλημα εχώρισε τον άνθρωπο από τον Θεό, τον εξώρισε από τον παράδεισο και έγινε αιτία όλων των κακών. Αν δεν απαρνηθή ο άνθρωπος το εγωιστικό του θέλημα και δεν υιοθετήση το άγιο θέλημα του Θεού, δεν μπορεί να θεραπευθή από την βαρεία αρρώστια της φιλαυτίας και του εγωισμού. Την ανυπακοή του Αδάμ και της Εύας στο άγιο θέλημα του Κυρίου ήλθε να διορθώσει ο νέος Αδάμ, ο Χριστός, και η νέα Εύα, η Θεοτόκος, με την τελεία υπακοή Τους.

- **Τον άρτον ημών τον επιούσιον δος ημίν σήμερον:** Με το αίτημα αυτό ζητούμε, κατά τους αγίους Πατέρας, όχι μόνο τον υλικό άρτο, αλλά κυρίως τον πνευματικό Άρτο, που είναι ο Χριστός. Ο Χριστός προσφέρεται σε μας με το λόγο Του και με το Σώμα και με το Αίμα Του. Σε κάθε Θεία Λειτουργία γίνεται αυτή η προσφορά.

- *Και άφες ημίν τα οφειλήματα ημών ως και ημείς αφήμεν τοις οφειλέταις*

ημών: Όσο ο άνθρωπος ζη εγωκεντρικά, δεν μπορεί να συγχωρήσει τον συνάνθρωπό του. Ο θιγόμενος εγωισμός του δεν του το επιτρέπει. Όταν όμως αποφασίσει δια της μετανοίας να ζηση θεοκεντρικά, τότε συγχωρεί όσους τον εστενοχώρησαν, αδίκησαν και έβλαψαν. Η απαλλαγή από την μνησικακία θέλει αγώνα, γιατί ο εγωισμός δυναστεύει τον έσω άνθρωπο. Γι' αυτό ο Κύριος μας edίδαξε να ζητούμε την συγχώρησή μας από τον Θεό, υπό τον όρο ότι και εμείς θα συγχωρούμε τους πταίνοντας σε μας.

- *Και μη ειθενέγκης ημάς εις πειρασμόν, αλλά ρύσαι ημάς από του πονηρού:*

Δηλαδή: «Και μην επιτρέψης, Κύριε, να πέσωμε σε πειρασμό, αλλά γλύτωσέ μας από τον πονηρό». Δύο ειδών είναι οι πειρασμοί κατά τον άγιο Μάξιμο. Οι ενήδονοι και οι ενώδυνοι. Αυτοί που φέρουν ηδονή και αυτοί που φέρουν οδύνη. Οι πρώτοι είναι εκούσιοι και γεννούν τα πάθη. Οι δεύτεροι είναι ακούσιοι και διώχνουν τα πάθη. Τους εκούσιους πρέπει να αποφεύγουμε. Τους ακούσιους να μη επιδιώκουμε και να απευχώμεθα, διότι είμεθα αδύνατοι και μπορεί να υποκύψουμε' αλλ' όταν έλθουν, να τους υπομένουμε με γενναιότητα ως "καθαρτήριον" της ψυχής.

- *Ότι Σου εστίν η βασιλεία και η δύναμις και η δόξα:* Είναι φυσικό να τελειώνη η

Προσευχή με την δοξολογία του Θεού και όχι με την παράκλησι να ρυσθούμε από τον πονηρό. Τον τελευταίο λόγο στον κόσμο έχει ο παντοδύναμος Θεός, ο Βασιλεύς των βασιλευόντων και Κύριος των κυριευόντων, και όχι ο διάβολος που κατά παραχώρησιν φαίνεται πολλές φορές να κινή τα νήματα της ιστορίας. Ο διάβολος μπορεί να φέρη αναστάτωση, να επικρατεί προσωρινά στον κόσμο με τα όργανά του, αλλά τελικά θα γίνη το θέλημα του Κυρίου. Η εξουσία του Αντιχρίστου είναι προσωρινή. Ο Χριστός είναι ο Αιώνιος Κύριος και Βασιλεύς. Εις Άγιος, εις Κύριος, Ιησούς Χριστός, εις δόξαν Θεού Πατρός. Αμήν. Γι' αυτό και μόνο στον Τριαδικό Θεό ανήκει η δόξα.

Επεξεργασία από : <http://www.orthodoxfathers.com/logos/Kyriaki-Proseychi> ,

όπου υπάρχει και το πλήρες κείμενο του (†) Αρχιμ. Γεωργίου Καψάνη, «Η Κυριακή Προσευχή»,

εκδ. Ι.Μ. Οσίου Γρηγορίου Αγίου Όρους - Άθω

2. Τί είναι και τί περιέχει η ευχή «Κύριε Ιησού Χριστέ Υιέ του Θεού ελέησόν με» ;

Το «Κύριε Ιησού Χριστέ Υιέ του Θεού ελέησόν με» είναι και προσευχή και ευχή και ομολογία πίστεως.

- Είναι προσευχή, διότι μ' αυτήν ζητούμε παρακλητικά το θείο έλεος.
- Είναι ευχή επειδή παραδίδουμε τους εαυτούς μας στο Χριστό με το να Τον επικαλούμεθα.
- Είναι ομολογία, διότι μακαρίστηκε ο Πέτρος επειδή ομολόγησε αυτό το όνομα.
- Διώχνει τους δαίμονες, διότι με το Όνομα του Ιησού Χριστού διώχθηκαν και διώκονται όλοι οι δαίμονες.

• Φέρνει τον Χριστό να κατοικήσει μέσα μας, διότι με το να Τον φέρουμε στη μνήμη μας, είναι μέσα μας. Και με την ενθύμηση μόνο κατοικεί εντός μας και μας γεμίζει ευφροσύνη, όπως λέει, «θυμήθηκα το Θεό και γέμισα ευφροσύνη».

• Είναι πηγή πνευματικών σκέψεων και λογισμών, διότι ο Χριστός είναι ο θησαυρός κάθε σοφίας και γνώσεως. Αυτά τα χορηγεί και σ' εκείνους που μέσα τους κατοικεί.

• Είναι πηγή του θείου ελέους , διότι ζητούμε το έλεος. Και ο Κύριος είναι ελεήμων και ελεεί όλους όσοι Τον επικαλούνται.

• Είναι η μόνη σωτηρία διότι, λέει ο Απόστολος «με κανέναν άλλο δεν μπορούμε να σωθούμε», και «Αυτός είναι ο σωτήρας του κόσμου, ο Χριστός». Γι' αυτό και κατά την εσχάτη ημέρα «κάθε γλώσσα θα ομολογήσει» και θα ανυμνήσει, θέλοντας και μη θέλοντας «ότι Κύριος είναι ο Ιησούς Χριστός, για να δοξάζεται ο Θεός Πατέρας».

Αυτό είναι το σημάδι της πίστεως μας, ότι είμαστε και ονομαζόμαστε Χριστιανοί και δίνουμε μαρτυρία ότι είμαστε εκ Θεού. «Όποιος ομολογεί πως ο Ιησούς είναι ο Χριστός που ήλθε και έγινε άνθρωπος, αυτός είναι εκ του Θεού», λέει, όπως είπαμε και πριν. Όποιος δεν ομολογεί, δεν είναι εκ του Θεού. Αυτός όμως που δεν ομολογεί τον Ιησού Χριστό είναι από τον Αντίχριστο.

Αγίου Συμεών, Αρχιεπισκόπου Θεσσαλονίκης,
Η Προσευχή του Ιησού, εκδ. Επέκταση

3. Ποια η ανάλυση της ευχής: «Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησον με τον αμαρτωλόν»;

«Την προσευχήν του Αγίου Όρους ποιός δεν την γνωρίζει; Αποτελείται από μίαν φράσιν μικράν, από μετρημένας τας λέξεις: «Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησον με τον αμαρτωλόν».

- Με την βοεράν κραυγήν «Κύριε», δοξολογούμεν τον Θεόν, , τον δημιουργόν της ορατής και αοράτου κτίσεως.
 - Με την γλυκυτάτην επίκλησιν και πρόσκλησιν «Ιησού», μαρτυρούμεν, ότι είναι παρών ο Χριστός, ο σωτήρ ημών, και ευγνωμόνως τον ευχαριστούμεν, διότι μας ητοίμασε ζωήν αιώνιον.
 - Με την τρίτην λέξιν "Χριστέ", θεολογούμεν, ομολογούντες ότι ο Χριστός είναι αυτός ο Υιός του Θεού και Θεός. Δεν μας έσωσε κάποιος άνθρωπος, ούτε άγγελος, αλλά ο Ιησούς Χριστός, ο αληθινός Θεός.
 - Με την ενδόμυχον αίτησιν «ελέησόν με», προσκυνούμεν και παρακαλούμεν να γίνη ίλεως ο Θεός, εκπληρών τα σωτήρια αιτήματά μας, τους πόθους και τας ανάγκας των καρδιών μας.
- Και εκείνο το «με», τί εύρος έχει! Δεν είναι μόνον ο εαυτός μου. Είναι άπαντες οι πολιτογραφηθέντες εις το κράτος του Χριστού, εις την αγίαν Εκκλησίαν, είναι όλοι αυτοί που αποτελούν μέλος του ιδικού μου σώματος.
- Και, τέλος, διά να είναι πληρεστάτη η προσευχή μας, κατακλείομεν με την λέξιν «τόν αμαρτωλόν», εξομολογούμενοι – πάντες γάρ αμαρτωλοί εσμεν – καθώς εξωμολογούντο και όλοι οι Άγιοι και εγίνοντο διά ταύτης της φωνής υιοί φωτός και ημέρας.
- Εξ αυτών αντιλαμβανόμεθα, ότι η ευχή εμπεριέχει δοξολογίαν, ευχαριστίαν, θεολογίαν, παράκλησιν και εξομολόγησιν».

Αρχιμ. Αιμιλιανού, Προηγούμενου Ι. Μ. Σίμωνος Πέτρας

4. Ακούει ο Θεός και τις δικές μας αυτοσχέδιες, προσευχές;

«ΚΥΡΙΕ, ΜΗ ΜΕ ΕΛΕΗΣΕΙΣ!»

Μια ιστορία από το Γεροντικό με νόημα...

Πριν από πολλά χρόνια ζούσε σε κάποιο χωριό της πατρίδος μας ένας νέος, που από μικρός είχε τον πόθο να γίνει ασκητής. Υπήρχαν όμως κάποιες δυσκολίες: Ήταν αγράμματος, βραδυγλωσσος, λίγο βραδύνους και με οικογενειακές υποχρεώσεις.

Ομως στην ηλικία των σαράντα περίπου ετών μπόρεσε να πραγματοποιήσει τη κρυφή του, αγία επιθυμία. Έφυγε από το χωριό του και περιπλανώμενος από τόπου εις τόπον κατέληξε σε ένα ερημονήσι, όπου βρήκε ένα γέρο ασκητή που του ανέπαυε την καρδιά και έγινε υποτακτικός του.

Με έκπληξη, λοιπόν, παρατηρούσε ότι, όταν προσευχόταν ο Γέροντάς του, έλαμπε ολόκληρος, και ιδιαίτερος όταν παρακλητικά και μετά δακρύων έλεγε "Κύριε, ελέησόν με".

Ο Γέρων ασκητής ήταν και αυτός αγράμματος, αλλά οι συμβουλές του ήταν πολύτιμες και γεμάτες σοφία και όλη του η πνευματική προσπάθεια συγκεντρώνετο στο πως να μάθει να προσεύχεται και ο υποτακτικός του με το "Κύριε, ελέησόν με".

Την τελευταία ημέρα της ζωής του ο Γέροντας ασκητής χάρισε στον υποτακτικό του το τρίχινο μισοτριμμένο ράσο του, ξάπλωσε κάτω, έκανε τον σταυρό του και λέγοντας τρεις φορές: «Κύριε, ελέησόν με. Κύριε, ελέησόν με. Κύριε, ελέησόν με», η οσιακή του ψυχή πέταξε στον ουρανό.

Μετά την κοίμηση και ταφή του Γέροντος του ο εν λόγω υποτακτικός ζούσε πλέον ολομόναχος στο ερημονήσι ως ασκητής και ησυχαστής μέσα σε μια σπηλιά, ακολουθώντας το ίδιο τυπικό προσευχής και κανόνων που παρέλαβε από τον Γέροντά του. Έτσι πέρασαν τριάντα ολόκληρα χρόνια, χωρίς να δει ποτέ του άνθρωπο.

Με το πέρασμα όμως των ετών και με την βραδυγλωσσία και βραδύνοια που τον διέκρινε, μπέρδευε τα λόγια της Ευχής προσευχόμενος έλεγε: «Κύριε, μη με ελεήσεις!»

Η καρδιά του όμως ήταν δοσμένη ολόκληρη στον Θεό, γι' αυτό και δάκρυα έτρεχαν άφθονα από τα γεροντικά του μάτια, όταν μέρα-νύχτα προσευχόταν με κατάνυξη και συντριβή, επαναλαμβάνοντας χιλιάδες φορές το «Κύριε, μη με ελεήσεις!»

Κάποια ανοιξιάτικη μέρα ένα καράβι άραξε κοντά στο ερημονήσι. Ένας από τους επιβάτες του ήταν και ο επίσκοπος της επαρχίας εκείνης και ο καπετάνιος για να τον ξεκουράσει και να τον ευχαριστήσει τον πήρε με μια βάρκα κα πήγαν στο νησί για να περπατήσουν.

Αντίκρισαν εκεί ένα μονοπάτι το οποίο ακολούθησαν και έφτασαν μπροστά σε μια σπηλιά όπου από μέσα άκουσαν την πονεμένη προσευχή του ασκητού που έλεγε συνεχώς "Κύριε, μη με ελεήσεις".

Προχώρησε ο επίσκοπος και είδε ένα σκελετωμένο γέροντα ασκητή, με μάτια βαθουλωμένα μέσα στις κόγχες τους, να είναι γονατιστός και ολόλαμπρος να προσεύχεται και να κλαίει.

Ο δεσπότης με πολλή συστολή προσπάθησε να του πει ότι αυτή η προσευχή του δεν είναι σωστή και πρέπει να λέει: «Κύριε, ελέησόν με!»

Ταράχθηκε ο ασκητής πιστεύοντας, ότι τριάντα τόσα χρόνια έκανε κακό στη ψυχή του και ξέσπασε σε κλάμματα ικετεύοντας τον επίσκοπο να τον μάθει να λέει σωστά την προσευχή. Κι εκείνος με δέος προσπάθησε για αρκετή ώρα να του "στρώσει" τη γλώσσα στο να λέει: «Κύριε, ελέησόν με!»

Φεύγοντας ο επίσκοπος τον συνόδευσε ο ασκητής μέχρι την ακροθαλασσιά, επαναλαμβάνοντας μαζί του το: «Κύριε, ελέησόν με», για να μην το ξεχάσει.

Το καράβι έφυγε και ο ασκητής το παρακολουθούσε με το βλέμμα του λέγοντας συνεχώς: «Κύριε, ελέησόν με!»

Δεν πέρασαν πέντε λεπτά και ο ερημίτης ξέχασε το «Κύριε, ελέησόν με». Σάστισε και ζαλίστηκε!

– Και τώρα τι θα γίνω; και ξέσπασε σε δάκρυα.

Στην απελπισία του πετάει στην θάλασσα το κουρελιασμένο ράσο του και βαδίζει πάνω σε αυτό προς το καράβι.

-Φάντασμα, φάντασμα...! -φώναζαν τρομαγμένοι οι ναύτες.

Με τις φωνές ανέβηκε ο δεσπότης στο κατάστρωμα και είδε τον ασκητή να του φωνάζει:

– Τι να λέω; Τι να λέω δεσπότη μου;

Και εκείνος με συγκίνηση του απάντησε:

– Ό,τι έλεγες να λες παιδί μου! Αυτή είναι η καλύτερη προσευχή για την ψυχή σου. Συγχώρεσέ με και κάνε και για μένα ένα σταυρό!

Μητροπολίτου Χίου Παντελεήμονος Φωστίνη, (διασκευή από) Το βιβλίο της ζωής, τ. Α΄ Πειραιάς 1987, σελ. 25.

Βλ. και Πρωτοπρεσβύτερου Στέφανου Κ Αναγνωστόπουλου, « Η "Ευχή" μέσα στον κόσμο», Πειραιάς 2007, σ. 20-22.

5. Τι είναι το κομποσχοίνι και ποια σημασία έχει;

Από μια συζήτηση με τον Όσιο Παισιο τον Αχιωρείτη

- Γέροντα, ποιά σημασία έχει το κομποσχοίνι;

- Το κομποσχοίνι είναι μια κληρονομιά, μια ευλογία, που μας έχουν αφήσει οι Άγιοι Πατέρες μας. Και μόνο γι' αυτό έχει μεγάλη αξία. Βλέπεις, σε κάποιον αφήνει ο παππούς του μια κληρονομιά ένα ασήμαντο πράγμα και το έχει μετά σαν φυλαχτό, πόσο μάλλον το κομποσχοίνι που μας το άφησαν κληρονομιά οι Άγιοι Πατέρες!

Παλιά, που δεν υπήρχαν ρολόγια, οι μοναχοί μετρούσαν την ώρα της προσευχής με το κομποσχοίνι, αλλά οι κόμποι του κομποσχοινιού ήταν απλοί. Κάποτε ένας ασκητής έκανε πολύ αγώνα, πολλές μετάνοιες κ.λπ., και ο διάβολος πήγαινε και έλυνε τους κόμπους του κομποσχοινιού του. Έκανε

– Έκανε μετάνοιες ο καημένος και απέκαμε, γιατί δεν μπορούσε να τις μετρά, αφού ο διάβολος του έλυνε συνέχεια τους κόμπους. Τότε παρουσιάστηκε Άγγελος Κυρίου και του δίδαξε πώς να πλέκει τους κόμπους, ώστε σε κάθε κόμπο να σχηματίζονται εννέα σταυροί. Ο διάβολος μετά, ο οποίος τρέμει τον σταυρό, δεν μπορούσε να τους λύσει. Έτσι κάθε κόμπος του κομποσχοινιού έχει εννέα σταυρούς, που συμβολίζουν τα εννέα τάγματα των Αγγέλων.

- Γέροντα, τι σημαίνουν οι τριάντα τρεις, οι πενήντα, οι εκατό και οι τριακόσιοι κόμποι που έχουν τα κομποσχοίνια;

- Μόνον ο αριθμός τριάντα τρία είναι συμβολικός, συμβολίζει τα τριάντα τρία χρόνια που έζησε ο Χριστός επάνω στην γη. Οι άλλοι αριθμοί απλώς μας βοηθούν να μετράμε τις μετάνοιες που κάνουμε ή πόσες φορές θα πούμε την ευχή.

Μερικές μηχανές έχουν ένα σχοινί με μια χειρολαβή στην άκρη και, όταν θέλεις να τις βάλεις μπρος, τραβάς μερικές φορές το σχοινί με δύναμη, μέχρι να ξεπαγώσουν τα πνευματικά λάδια. Έτσι και το κομποσχοίνι είναι το σχοινί το οποίο τραβάμε μία - δύο - πέντε - δέκα φορές και ξεπαγώνουν τα πνευματικά λάδια και παίρνει μπρος η πνευματική μηχανή της αδιάλειπτου προσευχής, οπότε δουλεύει μετά μόνη της η καρδιά στην ευχή. Αλλά, και όταν η καρδιά πάρη μπρος στην ευχή, και πάλι δεν πρέπει να καταργήσουμε το κομποσχοίνι, για να μην παρακινηθούν και άλλοι να το καταργήσουν, ενώ δεν πήρε ακόμη μπρος η καρδιά τους στην ευχή.

- Όταν, Γέροντα, κρατώ το κομποσχοίνι μου και λέω την ευχή μηχανικά, μήπως υπάρχει κίνδυνος ανθρωπαρέσκειας;

- Αν κάνεις κομποσχοίνι εξωτερικά από ανθρωπαρέσκεια, ακόμη και τα χέρια σου να ξεφλουδίσουν, σε τίποτε δεν θα σε ωφελήσει. Μόνον κούραση θα σου φέρη και την ψευδαίσθηση ότι δήθεν ασχολείσαι με την νοερά προσευχή.

- Γέροντα, εγώ δεν έχω συνηθίσει να κρατώ κομποσχοίνι.

- Το κομποσχοίνι να το κρατάς, για να μην ξεχνάς την ευχή, την οποία πρέπει να εργάζεσαι εσωτερικά, στην καρδιά. Όταν μάλιστα βγαίνεις από το κελλί σου, να θυμάσαι ότι ο εχθρός είναι έτοιμος για επίθεση. Γι' αυτό, να μιμήσαι τον καλό στρατιώτη που βγαίνοντας από το πολυβολείο έχει πάντοτε «ανά χείρας» το αυτόματο όπλο. Το κομποσχοίνι έχει μεγάλη δύναμη είναι το όπλο του μοναχού και οι κόμποι είναι σφαίρες, που θερίζουν τα ταγκαλάκια.

Οσίου Παΐσιου Αγιορείτου, Λόγοι –τ. Ζ΄ «Περί Προσευχής»,
εκδ. Ι. Ησυχαστηρίου «Άγιος Ιωάννης ο Θεολόγος, Σουρωτή Θεσσαλονίκης

Κείμενο για προβληματισμό:

«Ουχ ο τόπος, αλλ' ο τρόπος»

«Ο Ληστής σταυρώθηκε και δεν τον εμπόδισε ο σταυρός, αλλά του άνοιξε τον Παράδεισο.

Ο Ιώβ ήταν στην κοπριά και έκανε σπλαχνικό τον Θεό.

Ο Ιωνάς βρισκόταν στην κοιλιά του κήτους και τον άκουσε ο Θεός.

Και αν είσαι σε λουτρό, να προσεύχεσαι, και αν είσαι σε δρόμο, και αν είσαι στο κρεβάτι, όπου και αν βρίσκεσαι, να προσεύχεσαι. Είσαι ναός του Θεού, να μη ζητάς τόπο. Διάθεση μόνο χρειάζεται.

Και αν παρουσιασθής σε δικαστή, να προσεύχεσαι όταν οργίζεται ο δικαστής, να προσεύχεσαι. Η θάλασσα ήταν μπροστά, οι Αιγύπτιοι πίσω, ο Μωυσής στη μέση η στενότητα του χώρου ήταν μεγάλη, αλλά μεγάλο ήταν το πλάτος της προσευχής. Πίσω τους κατεδίωκαν οι Αιγύπτιοι, μπροστά ήταν η θάλασσα, στη μέση η προσευχή και τίποτε δεν έλεγε ο Μωυσής και του λέγει ο Θεός: "Γιατί φωνάζεις σε μένα;" (Εξ. 14,1) . Το στόμα βέβαια δε μιλούσε, η ψυχή όμως φώναζε. Και συ λοιπόν, αγαπητέ, όταν παρουσιασθής σε δικαστή που οργίζεται πάρα πολύ, που τυραννάει, που απειλεί με τις πιο μεγάλες απειλές και σε άλλους δημίους που κάνουν το ίδιο, προσευχήσου στο Θεό και προσευχόμενος τα κύματα ηρεμούν. Ο δικαστής είναι εναντίον σου; Εσύ να καταφεύγεις στον Θεό. Ο άρχοντας είναι κοντά σου; Εσύ κάλεσε τον Κύριο. Μήπως είναι άνθρωπος για να πας σε

κάποιον τόπο; Ο Θεός είναι πάντοτε κοντά. Αν θέλεις να παρακαλέσεις κάποιον άνθρωπο, ερωτάς τι κάνει, κοιμάται, ασχολείται και αν έχει υπηρεσία, δε σου απαντάει. Στο Θεό όμως δε συμβαίνουν τίποτε από αυτά. Όπου και αν πας και Τον καλέσεις, ακούει ούτε ασχολία, ούτε μεσότης, ούτε υπερέτης εμποδίζει.

Πες, "ελέησέ με" και αμέσως ο Θεός έρχεται κοντά σου διότι λέγει "Ενώ εσύ μιλάς, θα πω Να, εγώ είμαι παρών" (Ης. 58, 9) . Πω, πω, λόγος γεμάτος από καλωσύνη! Δεν περιμένει να τελειώσης την προσευχή σου, και παίρνεις τη χορήγησι».

Αγίου Ιωάννου του Χρυσοστόμου, «Εις την επίλυσιν της Χαναanaίας», ΕΠΕ 33, 466-472 (=PG 52, 457-459)

Από το βιβλίο: «Χρυσοστομικός Άμβων»- τ. Ε': «Η ΠΡΟΣΕΥΧΗ. Τα νεύρα της ψυχής», εκδ. Συνοδίας Σπυρίδωνος Ιερομονάχου, Νέα Σκήτη Αγ. Όρους

ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ:

- **Ανακατεμένα γράμματα.**

Ο υπεύθυνος δίνει σε κάθε παιδί ή ομάδα ένα φάκελο, που περιέχει εννιά χαρτάκια με ένα γράμμα στο καθένα. Τα ανακατεμένα αυτά γράμματα σχηματίζουν τη λέξη " καλοκαίρι ". Το παιδί ή η ομάδα που θα συναρμολογήσει πρώτη τη λέξη την φωνάζει δυνατά ή την παραδίδει γραμμένη. Αντί για γράμματα γράφουμε συλλαβές ή λέξεις που να σχηματίζουν πρόταση.

- **Ακουσε σωστά**

Χωρίς να βλέπουν τα παιδιά (πίσω από ένα γραφείο ή παραβάν), ο υπεύθυνος χτυπάει με ένα ξύλο διάφορα αντικείμενα όπως μπάλα, τζάμι, τραπέζι, πάτωμα, ποτήρι. Τα παιδιά ή οι ομάδες προσπαθούν να καταλάβουν, από τον κρότο, το είδος του αντικειμένου και καταγράφουν τα αντικείμενα σ' ένα χαρτί με τη σειρά που τα άκουσαν.

Αντί κρότων ο υπεύθυνος κάνει διάφορες κινήσεις ή εργασίες, όπως μετακίνηση καρέκλας, γύρισμα αλυσίδας, άνοιγμα πόρτας, τρέξιμο επί τόπου, παλαμάκια, άνοιγμα πακέτου, εφημερίδας, γέμισμα ποτηριού.

ΑΝΕΚΔΟΤΟ:

Ο Κώστας και η Άννα ήταν κι οι δυο ασθενείς σε ψυχιατρική κλινική.

Μια μέρα κι ενώ περπατούσαν δίπλα στην πισίνα της κλινικής, ο Κώστας χωρίς κανέναν απολύτως λόγο, πηδάει στα άπατα. Βυθίζεται στον πυθμένα της πισίνας και μένει εκεί. Αμέσως η Άννα πηδάει για να τον σώσει. Κολυμπάει μέχρι τον πυθμένα, σέρνει τον Κώστα έξω από την πισίνα και τον πηγαίνει στο δωμάτιό του.

Όταν ο διευθυντής της κλινικής μαθαίνει για... την ηρωική πράξη της Άννας, δίνει αμέσως εντολή να της δοθεί εξιτήριο, κρίνοντας πως έχει επανακτήσει την ψυχική της ισορροπία. Πάει, λοιπόν, στην Άννα και της λέει: «Έχω καλά κι άσχημα νέα... Τα καλά νέα είναι ότι φεύγεις από εδώ, γιατί αντέδρασες πολύ λογικά σε μια κρίση. Με το να πηδήξεις μέσα στην πισίνα και να σώσεις τη ζωή ενός άλλου ασθενή, απέδειξες ότι είσαι ένα ψυχικά υγιές άτομο. Τα άσχημα νέα είναι ότι ο Κώστας, που έσωσες, κρεμάστηκε στο μπάνιο με τη ζώνη της ρόμπας του, αμέσως μετά από τη διάσωσή του. Λυπάμαι, αλλά είναι νεκρός».

Και η Άννα απαντά: «Δεν κρεμάστηκε μόνος του. Τον έβαλα εκεί για να στεγνώσει».

ΒΙΝΤΕΟ:

Η διδακτική ιστορία «**Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΑΕΤΟΥ**» στο σύνδεσμο:

<https://www.youtube.com/watch?v=dJxAPP8tPK8>