

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

ΙΕΡΑ ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΣ  
ΚΑΙΣΑΡΙΑΝΗΣ ΒΥΡΩΝΟΣ ΚΑΙ ΥΜΗΤΤΟΥ

Υμηττοῦ 47-51, 161-21 Καισαριανή. Τηλ. 210-7224123 Fax 210-7223584  
(Internet) <http://www.imkby.gr> (e-mail): [info@imkby.gr](mailto:info@imkby.gr)

Ἐν Καισαριανῇ τῇ 11ῃ Φεβρουαρίου 2004

ΕΓΚΥΚΛΙΟΣ 33η

Πρὸς τοὺς Πανοσιολογιωτάτους καὶ Αἰδεσιμωτάτους Πρεσβυτέρους,  
τὸν Ἱεροκλήρυκα καὶ τοὺς Ἑφημερίους,  
τοὺς Εὐλαβεστάτους Διακόνους  
τῆς καθ' ἡμᾶς Ἱερᾶς Μητροπόλεως.

Ἀγαπητοὶ Πατέρες καὶ Ἀδελφοί,  
Χαίρετε ἐν Κυρίῳ!

Ἐντὸς ὀλίγων ἡμερῶν θὰ εἰσέλθουμε στὴν Ἀγία καὶ Μεγάλη  
Τεσσαρακοστή, τὴν ἱερωτέρα περίοδο τοῦ ἐκκλησιατικοῦ ἔτους.

Ὁ ἱερὸς Χρυσόστομος λέγει, ὅτι οἱ Πατέρες τῆς Α' Οἰκουμενικῆς Συνόδου  
«συνελθόντες ἐθέσπισαν τεσσαράκοντα ἡμέρας νηστείας, προσευχῆς, ἀκροάσεων,  
ἱερῶν κηρυγμάτων, λατρευτικῶν συνάξεων, ὥστε ἀφοῦ κατ' αὐτὰς τὰς ἡμέρας  
καθαρισθῶμεν ὅλοι ἐπιμελῶς καὶ διὰ προσευχῶν καὶ διὰ ἐλεημοσύνης καὶ διὰ  
νηστείας καὶ διὰ ἀγρυπνιῶν καὶ διὰ δακρύων καὶ διὰ ἐξομολογήσεως καὶ δι' ὅλων  
τῶν ἄλλων μέσων, οὕτω μὲ καθαράν συνείδησιν, ὅσον τὸ δυνατόν εἰς ἡμᾶς» νὰ  
ἐορτάσουμε τίς ἅγιες ἡμέρες τῶν Παθῶν καὶ τῆς Ἀναστάσεως τοῦ Κυρίου,  
προσερχόμενοι στὰ ἅγια Μυστήρια, τὰ ὅποια αὐτὲς ἀκριβῶς τίς ἡμέρες παρέδωσε  
ὁ Κύριος.

Ὅπως συνηθίζουμε στὴν ἀρχὴ τῆς Ἀγίας καὶ Μεγάλης Τεσσαρακοστῆς,  
ἀπευθύνουμε παραινετικὴ ἐγκύκλιο, τόσο γιὰ τὸν προσωπικὸ πνευματικὸ ἀγῶνα  
μας, ὅσο καὶ τῶν πιστῶν κατὰ τὴν διάρκεια τῆς Ἀγίας καὶ Μεγάλης  
Τεσσαρακοστῆς.

Μέρος Α'

Κατὰ τὴν παράδοσι τῆς Ἀγίας Ἐκκλησίας ἡ Ἀγία καὶ Μεγάλη  
Τεσσαρακοστή εἶναι·

## 1. Περίοδος μετανοίας.

Ἡ Ἀγία καὶ Μεγάλη Τεσσαρακοστὴ εἶναι περίοδος μετανοίας τόσο γιὰ μᾶς τοὺς ἰδίους ὅσο καὶ γιὰ τοὺς πιστοὺς.

Ἐφ' ὅσον κατὰ τὴν διδασκαλίαν τῆς Ἐκκλησίας μας ἡ ἁμαρτία χωρίζει τὸν ἄνθρωπο ἀπὸ τὸν Θεό, ἐξυπακούεται, ὅτι ἡ μετάνοια ἀποκαθιστᾷ τὴν κοινωνίαν τοῦ ἀνθρώπου μὲ τὸν Θεό.

Ὁ Ἅγιος Γρηγόριος ὁ Θεολόγος δίδει τὸν ὅρισμό τῆς μετανοίας:

«Τὴν μετάνοιαν νόει στροφὴν πρὸς τὰ κρείττονα».

Ἀπόδοσις· Νὰ ἀντιλαμβάνεσαι, ὅτι ἡ μετάνοια εἶναι στρόφη πρὸς τὰ καλλίτερα (Ἑπὶ θεολογικᾷ, ποίημα λδ', Ὅροι Παχυμερεῖς Ε.Π.Ε. τ. 9, σελ. 444).

Παρατηρεῖ, ὅτι γιὰ τοὺς ἀνθρώπους «μέγα κἂν εἰ τὸ πρῶτον τοῦ λόγου μὴ σώζοιεν τὸ μηδὲν ἁμαρτάνειν, ἀλλὰ τό γε δεύτερον ἐκείνου, τὸ ἁμαρτάνοντας ἐπανάγεσθαι».

Ἀπόδοσις· Γιὰ τοὺς ἀνθρώπους «εἶναι μεγάλο πρᾶγμα, ἔστω καὶ ἂν δὲν τηρήσουν τὸ πρῶτο σκέλος τῆς ἐντολῆς, τὸ νὰ μὴν ἁμαρτάνουν δηλαδὴ, τὸ νὰ τηρήσουν τοῦλάχιστον τὸ ἄλλο σκέλος, τὸ νὰ ἐπανέλθουν στὴν προηγούμενη κατάστασι ἀφοῦ ἁμαρτήσουν» (Λόγος Β' Ἀπολογητικὸς τῆς εἰς τὸν Πόντον φυγῆς Ε.Π.Ε. τ. 1 σελ. 78). Καὶ προσθέτει γιὰ τὴν ἀνάγκη τῆς μετανοίας:

«Γινώμεν ὅτι τὸ μὲν μηδὲν ἁμαρτεῖν, ὄντως ὑπὲρ ἄνθρωπον καὶ μόνον Θεοῦ...τὸ δὲ ἀθεράπευτον, τῆς πονηρᾶς καὶ ἀντικειμένης ἐστὶ φύσεως καὶ τῶν ὑπ' ἐκείνης ἐνεργουμένων. Τὸ δὲ ἁμαρτάνοντας ἐπιστρέφειν, ἀνθρώπων μὲν, ἀλλ' ἐπιεικῶν, καὶ τῆς σφριζομένης μερίδος. Εἰ γὰρ καὶ ὁ χοῦς ἐπισύρεται τι τῆς κακίας, καὶ τὸ γεῶδες σκῆνος βρίθκει τὸν νοῦν ἄνω φερόμενον, ἢ ἄνω φέρεσθαι δεδημιουργημένον, ἀλλ' ἡ εἰκὼν ἀνακαθαίρετω τὴν ἰλὺν καὶ ἄνω τιθέτω τὴν ὁμόζυγον σάρκα...».

Ἀπόδοσις· Ἄς ἀναγνωρίσουμε, ὅτι τὸ νὰ μὴν ἁμαρτήσῃ κανεὶς καθόλου, εἶναι πράγματι πᾶνω ἀπὸ τὶς ἀνθρώπινες δυνάμεις καὶ γνώρισμα μόνο τοῦ Θεοῦ... Τὸ νὰ μένῃ ὅμως κάποιος ἀθεράπευτος εἶναι γνώρισμα μόνο τῆς πονηρῆς καὶ ἀντιθέτου πρὸς τὸν Θεό φύσεως καὶ τῶν ἐνεργειῶν, ποὺ προέρχονται ἀπὸ αὐτή. Τὸ νὰ ἐπιστρέφουν ἐκεῖνοι ποὺ ἔχουν ἁμαρτήσῃ, εἶναι γνώρισμα ἀνθρώπων ἀγαθῶν, ποὺ ἀνήκουν στὴν μερίδα ἐκείνων ποὺ σώζονται. Διότι καὶ ἂν ἀκόμη ἡ σάρκα προσελκύῃ κάτι ἀπὸ τὴν κακία, καὶ ἂν ἀκόμη τὸ χωματένιο σῶμα παρασύρῃ τὸν νοῦν πρὸς τὰ κάτω, ἐνῶ προχωρεῖ πρὸς τὰ ἐπάνω, ἢ τοῦλάχιστον ἔχει δημιουργηθῇ γιὰ νὰ πορεύεται πρὸς τὰ ἐπάνω, ὅμως ἡ θεία εἰκόνα ἃς ἀπομακρύνῃ πάλι τὴν λάσπη καὶ ἃς ἀναγκάσῃ τὴν σάρκα, ποὺ εἶναι ὑποταγμένη στὸν ἴδιο ζυγὸ

νὰ στραφῇ πρὸς τὰ ἐπάνω... (Λόγος ιστ', εἰς τὸν Πατέρα Σιωπῶντα διὰ τὴν πληγὴν τῆς χαλάζης Ε. Π. Ε. τ. 5 σελ. 352).

Ὁ Ἅγιος Βασίλειος ὁ Μέγας διδάσκει ἐπίσης, ὅτι ἡ ψυχὴ θεραπεύεται πραγματικά, ἀληθινὰ καὶ καθολικά, ὅταν ἀποχωρήσῃ ἀπ' αὐτὴ ἡ ἁμαρτία.

«Καθόλου δὲ ἀληθέστερον ἴαμα ἢ τῆς ἁμαρτίας ἀναχώρησις. Ὡστε ὁ διὰ σαρκὸς ἡδονὴν ἀθετήσας τὴν χάριν, διὰ τοῦ συντριμμοῦ τῆς σαρκὸς καὶ πάσης δουλαγωγίας τῆς κατ' ἐγκράτειαν ἀποστὰς τῶν ἡδονῶν ὑφ' ὧν κατεστράφη, τελείαν ἡμῖν παρέξει τῆς ἰατρεύσεως αὐτοῦ τὴν ἀπόδειξιν. Ἀμφοτέρω τοίνυν ἡμᾶς εἰδέναι δεῖ, καὶ τὰ τῆς ἀκριβείας καὶ τὰ τῆς συνηθείας, ἔπεσθαι δὲ ἐπὶ τῶν μὴ καταδεξαμένην τὴν ἀκρότητα τῷ παραδοθέντι τύπῳ».

Ἀπόδοσις· Γενικὰ ὅμως πρὸ ἀληθινῆς θεραπείας εἶναι ἡ ἀπομάκρυνσις ἀπὸ τὴν ἁμαρτία. Ὡστε ἐκεῖνος ποὺ ἀθέτησε τὴν θεία χάρι γιὰ τὴν ἡδονὴ τῆς σαρκὸς θὰ μᾶς ἀποδείξῃ τελείως τὴν θεραπεία του μὲ τὸ νὰ ἀπομακρυνθῇ ἀπὸ τὶς ἡδονές, ποὺ τὸν κατέστρεψαν, διὰ τῆς συντριβῆς τῆς σαρκὸς, καὶ τῆς πλήρους δουλαγωγίσεώς της, ὅπως ἀπαιτεῖ ἡ ἐγκράτεια. Πρέπει λοιπὸν νὰ γνωρίζουμε καὶ τὰ δύο, καὶ τὴν κανονικὴ ἀκρίβεια καὶ τὴν κατὰ συνήθεια πρακτικὴ, ν' ἀκολουθοῦμε δὲ τοὺς παραδοσιακοὺς τύπους στὶς περιπτώσεις ποὺ δὲν ἀνέχονται τὴν αὐστηρότητα τῶν κανόνων. (Ἐπιστολὴ 188, Πρὸς Ἀμφιλόχιον περὶ Κανόνων, Ε.Π.Ε. τ. 1 σελ. 190-192).

Ὁ Ἅγιος Ἰωάννης ὁ Χρυσόστομος καθορίζει τὶς ὁδοὺς τῆς μετανοίας στὶς ἑννέα ὁμιλίες του «Περὶ Μετανοίας» (Ε.Π.Ε. τ. 30).

Πρώτη ὁδός· Ἡ αὐτοπροαίρετος ἐξομολόγησις «Λέγε σὺ πρῶτος τὰς ἀνομίας σου, ἵνα δικαιωθῇς» (Ε.Π.Ε. τ. 30 σελ. 112-120).

Δευτέρα ὁδός· Τὸ πένθος τῆς ἁμαρτίας (Ε.Π.Ε. τ. 30 σελ. 120-126).

Τρίτη ὁδός· Ἡ ταπεινοφροσύνη (Ε.Π.Ε. τ. 30 σελ. 126-132).

Τετάρτη ὁδός· Ἡ ἐλεημοσύνη (Ε.Π.Ε. τ. 30 σελ. 138-150).

Πέμπτη ὁδός· Ἡ προσευχή (Ε.Π.Ε. τ. 30 σελ. 150-152).

Ἑκτη ὁδός· Δάκρυα μετανοίας «κλαῦσον ἐπὶ τῇ ἁμαρτίᾳ σου» (Ε.Π.Ε. τ. 30 σελ. 154-156).

Ὁ Ἅγιος Γρηγόριος ὁ Θεολόγος, ὡς σοφὸς καὶ διακριτικὸς διδάσκαλος τῆς πνευματικῆς ζωῆς θέτει ἓνα κανόνα, τὸν ὁποῖο πρέπει νὰ προσέχουν οἱ Ποιμένες, ὅταν πρέπει νὰ οἰκονογήσουν ἓνα ἐξομολογούμενο.

« Ὅμοίως γάρ ἐστι κακὸν καὶ ἄνεσις ἀσωφρόνιστος καὶ κατάγνωσις ἀσυγχώρητος· ἡ μὲν ὅλην ἐφειῖσα τὴν ἡνίαν, ἡ δὲ τῷ σφοδρῷ κατάγχουσα. Δεῖξον μοι τὴν καθαρότητα, καὶ δέχομαί σου τὴ θρασύτητα. Νῦν δὲ δέδοικα μὴ βρύων ἔλκεσιν, εἰσάγῃς τὸ ἀνιάτρευτον. Οὐδὲ τὸν Δαβὶδ δέχῃ μετανοοῦντα, ὥ καὶ τὸ προφητικὸν χάρισμα ἢ μετάνοια συνετήρησεν; Οὐδὲ Πέτρον τὸν μέγαν παθόντα τι ἀνθρώπινον περὶ τὸ σωτήριον πάθος; Ἰησοῦς δὲ ἐδέξατο, καὶ τῷ τρισσῷ τῆς ἐρωτήσεως καὶ τῆς ὁμολογίας τὸ τρισσὸν τῆς ἀρνήσεως ἐθεράπευσεν. Ἡ οὐδὲ τελειωθέντα δέχῃ δι' αἵματος; Ἔστι γὰρ καὶ τοῦτο τῆς σῆς ἀπονοίας. Οὐδὲ τὸν ἐν Κορίνθῳ παρανομήσαντα; Παῦλος δὲ καὶ ἀγάπην ἐκύρωσεν, ἐπειδὴ τὴν διόρθωσιν εἶδε καὶ τὸ αἷτιον, “ἵνα μὴ τῇ περισσοτέρᾳ λύπῃ καταποθῇ ὁ τοιοῦτος”, βαρθηὶς τῇ ἀμετρίᾳ τῆς ἐπιπλήξεως. Οὐδὲ τὰς νέας γαμίζεις χήρας, διὰ τὸ τῆς ἡλικίας εὐάλωτον; Παῦλος δὲ τοῦτο ἐτόλμησεν, οὗ σὺ δηλαδὴ διδάσκαλος, ὥς ἐπὶ τέταρτον οὐρανὸν φθάσας, καὶ ἄλλον παράδεισον, καὶ ἀπορρητοτέρων ἀκούσας ῥημάτων, καὶ μείζονα κύκλον τῷ Εὐαγγελίῳ περιλαβών».

Ἀπόδοσις· Ἐξ ἴσου εἶναι κακὸ καὶ ἡ συγχώρησις ποὺ γίνεται χωρὶς σωφροσύνη καὶ ἡ καταδίκη ποὺ γίνεται χωρὶς συγχώρησις, ἐπειδὴ ἡ μὲν πρώτη ἀφήνει τελείως ἐλεύθερα τὰ χαλινάρια, ἐνῶ ἡ δεύτερη προκαλεῖ ἀπόγνωσι μὲ τὴν σκληρότητά της. Δεῖξε μου τὴν καθαρότητά σου, καὶ τότε θὰ δεχθῶ νὰ ὑπερηφανεύεσαι. Τώρα ὅμως φοβοῦμαι μήπως, ἐνῶ εἶσαι γεμάτος ἀπὸ πληγές, βάλῃς μέσα ἐκεῖνο τὸ ὁποῖο παραμένει ἀθεράπευτο. Οὔτε δέχεσαι μετανοημένον τὸν Δαβίδ, ὁ ὁποῖος μὲ τὴν μετάνοιά του διατήρησε τὸ προφητικὸ του χάρισμα; Οὔτε τὸν Πέτρο τὸν μέγαν, ὁ ὁποῖος ἔπαθε κάτι ἀνθρώπινο κατὰ τὴν διάρκεια τοῦ σωτηρίου πάθους; Ὁ Ἰησοῦς δὲ τὸν δέχθηκε καὶ μὲ τὴν τριπλῇ ἐρώτησι καὶ τὴν τριπλῇ ὁμολογίᾳ θεράπευσε τὴν τριπλῇ ἄρνησι. Ἡ δὲ δέχεσαι οὔτε ἐκεῖνον ὁ ὁποῖος τελειοποιήθηκε μὲ τὸ αἷμα του; Καὶ αὐτὸ ἀποτελεῖ ἓνα ἀκόμη δεῖγμα τῆς σκληρότητός σου. Οὔτε ἐκεῖνον ὁ ὁποῖος ἀμάρτησε στὴν Κόρινθο; Ὁ Παῦλος δὲ, ὑπέδειξε ὥς ποινὴ τὴν ἀγάπην, ἐπειδὴ εἶδε τὴν διόρθωσιν καὶ τὸ αἷτιον τῆς διορθώσεως, “διὰ νὰ μὴν χαθῇ ἐκεῖνος ὁ ὁποῖος εἶχε ἀμαρτήσῃ ἀπὸ τὴν ὑπερβολικὴ ἐπιτίμησι”. Οὔτε ἐπιτρέπεις στὶς νέες χήρες νὰ ὑπανδρεύωνται, ἐπειδὴ ἡ ἡλικία τους εἶναι εὐκόλο νὰ παρεκκλίνη στὴν ἀμαρτία; Αὐτὸ ὅμως τὸ ἐτόλμησε ὁ Παῦλος, τοῦ ὁποίου σὺ γίνεσαι διδάσκαλος, ὥσάν νὰ εἶχες ἀνεβῇ μέχρι τὸν τέταρτον οὐρανὸ καὶ σὲ ἄλλο παράδεισο, ὥσάν νὰ εἶχες ἀκούσει πιὸ ἀπόρρητα πράγματα καὶ νὰ εἶχες ὁδηγήσῃ στὸ Εὐαγγέλιον μεγαλύτερο ἀριθμὸ ἀνθρώπων (Ε.Π.Ε. τ. 5 Λόγος λθ' εἰς τὰ Ἅγια Φῶτα σελ. 108).

Ἡ μετάνοια κατὰ τὴν διδασκαλία τῆς Ἐκκλησίας μας ὀλοκληρώνεται μὲ τὸ Μυστήριον τῆς Ἱερᾶς Ἐξομολογήσεως, τὸ ὁποῖο συντηρεῖ τὴν σχέσιν τοῦ ἀνθρώπου με τὸν Θεό.

## 2. Περίοδος Νηστείας.

Ὁ Ἅγιος Γρηγόριος ὁ Θεολόγος ἐξηγεῖ τὴν ἀναγκαιότητα τῆς νηστείας.

«Ἐνηστεύσαμεν, ἐπειδὴ μὴ ἐνηστεύσαμεν, τοῦ ξύλου τῆς γνώσεως ὑποκρατηθέντες. Ἀρχαία γὰρ ἦν ἡ ἐντολή, καὶ ἡμῖν ὁμόχρονος ψυχῆς τις οὕσα παιδαγωγία καὶ τρυφῆς σωφρόνισμα· ἦν ἐπετάχθημεν εἰκότως, ἵν' ὁ μὴ φυλάξαντες ἀποβεβλήκαμεν, φυλάξαντες ἀπολάβωμεν».

Ἀπόδοσις· Ἀναγκαστήκαμε νὰ νηστεύσουμε, ἐπειδὴ δὲν νηστεύσαμε, καὶ μᾶς κατενίκησε ἡ ἐπιθυμία τῆς γεύσεως τοῦ καρποῦ τοῦ δένδρου τῆς γνώσεως. Διότι ἡ ἐντολή ἦταν παλιὰ καὶ σύγχρονη μ' ἐμᾶς, ἓνα μέσο διαπαιδαγωγήσεως τῆς ψυχῆς καὶ σωφρονισμοῦ ἀπὸ ἀπολαύσεις. Τὴν ἐλάβαμε μάλιστα εὐλόγα γιὰ νὰ ἀπολαύσουμε, ἀφοῦ τὴν τηρήσουμε, ἐκεῖνο ποὺ χάσαμε, ἐπειδὴ δὲν τὴν τηρήσαμε» (Λόγος ΜΕ' εἰς τὸ Πάσχα Ε. Π. Ε., τ. 5, σελ. 214).

Περὶ τῆς ἀξίας τῆς νηστείας ὁμιλεῖ ὁ Ἅγιος Ἰωάννης ὁ Χρυσόστομος· Ὅτι εἶναι «μήτηρ τῶν ἀγαθῶν ἀπάντων, καὶ τῆς σωφροσύνης καὶ τῆς ἄλλης ἀρετῆς ἀπάσης διδάσκαλος».

Ἀπόδοσις· «Μητέρα ὅλων τῶν ἀγαθῶν καὶ διδάσκαλος τῆς σωφροσύνης καὶ κάθε ἄλλης ἀρετῆς» (Ὁμιλία Α' εἰς τὴν Γένεσιν, Ε. Π. Ε., τ. β', σελ. 14 ). Καὶ συνεχίζει·

«Μεγάλη τῆς νηστείας ἡ ἰσχὺς, F τῆς ψυχῆς ἐστὶ τροφή, F κουφότερον ἐργαζομένη τὸν λογισμόν, παρασκευάζει μετ' εὐκολίας τὸ πέλαγος τοῦ παρόντος βίου διαπερᾶν».

Ἀπόδοσις· Μεγάλη ἡ δύναμις τῆς νηστείας, F εἶναι ἡ τροφή τῆς ψυχῆς, F ἀφοῦ κάμη περισσότερο ἐλαφρὸ τὸν νοῦν, προετοιμάζει νὰ διασχίσουμε μὲ εὐκολία τὸ πέλαγος τῆς παρούσης ζωῆς. (Ὁμιλία Α' εἰς τὴν Γένεσιν, Ε. Π. Ε., τ. β', σελ. 22).

«Οὐδαμοῦ ζάλη οὐδὲ χειμῶν ἐν τοῖς λογισμοῖς, ἀλλὰ γαλήνη καὶ πολλὴ ἡ ἡσυχία, τῆς διανοίας ἐπτερωμένης, καὶ πρὸς αὐτόν, ὡς εἰπεῖν, τὸν οὐρανὸν τεταμένης, καὶ τὰ πνευματικὰ πρὸ τῶν σαρκικῶν φανταζομένης»·

Ἀπόδοσις· Πουθενὰ δὲν ὑπάρχει ζάλη οὔτε τρικυμία στὶς σκέψεις μας, ἀλλὰ γαλήνη καὶ πολλὴ ἡσυχία, ἐνῶ ἡ διάνοιά μας ἔχει ἀποκτήσει φτερὰ καὶ ἔχει στραφῇ πρὸς αὐτόν, ἃς ποῦμε, τὸν οὐρανὸ καὶ σκέπτεται τὰ πνευματικὰ ἀντὶ τὰ σαρκικά· (Ὁμιλία Β' εἰς τὴν Γένεσιν Ε. Π. Ε., τ. β', σελ. 28).

«Νηστεία γὰρ ἐστὶν ἡ γαλήνη τῶν ἡμετέρων ψυχῶν, ἡ τῶν γεγηρακότων εὐκοσμία, ἡ τῶν νέων παιδαγωγός, ἡ τῶν σωφρονούντων διδάσκαλος, ἡ πᾶσαν ἡλικίαν καὶ φύσιν καθάπερ διαδήματι τινι κατακοσμοῦσα».

Ἐπίδοσις· Νηστεία εἶναι ἡ γαλήνη τῶν ἰδικῶν μας ψυχῶν, ἡ εὐπρέπεια τῶν γερόντων, ἡ παιδαγωγὸς τῶν νέων, ἡ διδάσκαλος τῶν συνετῶν, ἐκείνη ποὺ στολίζει ὡσὰν κάποιο διάδημα κάθε ἡλικία καὶ γένος (Ὁμιλία Β΄ εἰς τὴν Γένεσιν, σελ. 30).

Οἱ Πατέρες διευκρινίζουν ἐπίσης ὅτι ἀληθὴς νηστεία εἶναι ἡ παράλληλος πρὸς τὴν ἀποχὴ τῶν τροφῶν, ἀποχὴ ἀπὸ τὰ πάθη τῆς ἀμαρτίας.

Ὁ Ἅγιος Ἰωάννης ὁ Χρυσόστομος·

«Ἀληθὴς νηστεία εἶναι «ἡ τῶν κακῶν ἀποχή, F τὸν θυμὸν χαλινοῦν, πραότητα πεπαιδεῦσθαι καὶ ἐπιείκειαν, συντετριμμένην ἔχειν τὴν καρδίαν, F τὸν νηστεύοντα κατεσταλμένον εἶναι χρή, ἡσύχιον, ἡμερον, ταπεινὸν, ὑπερορῶντα τῆς δόξης τοῦ παρόντος βίου. F εὐχὰς καὶ ἐξομολογήσεις ποιεῖσθαι πρὸς τὸν Θεόν, καὶ κατὰ δύναμιν τὴν ἐκ τῆς ἐλεημοσύνης βοήθειαν ἑαυτῷ παρέχειν».

Ἐπίδοσις· Ἡ ἀποχὴ ἀπὸ τὰ κακά, F (ἐκεῖνος ποὺ νηστεύει) χαλιναγωγεῖ τὸν θυμό, διδάσκει τὴν ἐπιείκεια καὶ τὴν πραότητα, ἔχει συντετριμμένη τὴν καρδιά, F Ἐκεῖνος ποὺ νηστεύει πρέπει νὰ εἶναι μετριόφρων, ἡσυχος, ἡμερος, ταπεινὸς καὶ νὰ περιφρονῇ τὴν δόξα τῆς παρούσης ζωῆς. F νὰ προσεύχεται καὶ νὰ ἐξομολογῆται στὸν Θεό, καὶ ὅσο ἡμπορεῖ νὰ βοηθῇ τὸν ἑαυτό του μὲ τὴν ἐλεημοσύνη. (Ὁμιλία Η΄ εἰς τὴν Γένεσιν, Ε. Π. Ε. τ. 2 σελ. 208-210).

«Νηστείαν λέγω, F οὐ τὴν τῶν βρωμάτων ἀποχὴν μόνον, ἀλλὰ καὶ τὴν τῶν ἀμαρτημάτων»

Ἐπίδοσις· Νηστεία λέγω, F ὅχι μόνο τὴν ἀποχὴ ἀπὸ τὰ φαγητά, ἀλλὰ καὶ τὴν ἀποχὴ ἀπὸ τὰ ἀμαρτήματα (Λόγος Γ΄ Εἰς τὴν ἀποδημίαν τοῦ Ἐπισκόπου Φλαβιανοῦ, Ε. Π. Ε., τ. 32, σελ. 24).

Ὁ αὐτὸς ἱερὸς Πατέρας ἐκθέτει καὶ τοὺς νόμους τῆς νηστείας·

«Φάρμακόν ἐστιν ἡ νηστεία, ἀλλὰ τὸ φάρμακον, κἂν μυριάκις ὠφέλιμον ᾗ, πολλάκις ἄχρηστον γίνεται διὰ τὴν ἐμπειρίαν τοῦ χρωμένου. Καὶ γὰρ καὶ καιρὸν εἰδέναι χρή καθ' ὃν δεῖ τοῦτο ἐπιτιθέναι, καὶ ποσότητα αὐτοῦ τοῦ φαρμάκου, καὶ σώματος κρᾶσιν τὴν δεχομένην, καὶ χώρας φύσιν, καὶ ὥραν ἔτους, καὶ δίαιταν κατάλληλον, καὶ πολλὰ ἕτερα· ὧν ὅπερ ἂν παροφθείη, τοῖς ἄλλοις λυμανεῖται πᾶσι τοῖς εἰρημένοις».

Ἐπίδοσις· Ἡ νηστεία εἶναι φάρμακο, ἀλλὰ τὸ φάρμακο ὅσο καὶ ἂν εἶναι ὠφέλιμο, πολλὰς φορὲς γίνεται ἄχρηστο ἐξ αἰτίας τῆς μὴ σωστῆς χρήσεως αὐτοῦ, ποὺ τὸ χρησιμοποιεῖ. Καθ' ὅσον πρέπει νὰ γνωρίζῃ καὶ τὸν χρόνον στὸν ὁποῖο πρέπει νὰ ἐπιθέσῃ τοῦτο, καὶ τὴν ποσότητα αὐτοῦ τοῦ φαρμάκου, καὶ τὴν κατάστασι τοῦ σώματος, ποὺ πρόκειται νὰ τὸ πάρῃ, καὶ τὴν φυσικὴν τοῦ τόπου

κατάστασι, καὶ τὴν ὥρα τοῦ ἔτους, καὶ τὴν κατάλληλο δίαίτα τοῦ ἀσθενοῦς καὶ πολλὰ ἄλλα, ἀπὸ τὰ ὅποια, ἂν κάτι παραλειφθῇ, θὰ βλάβῃ ὅλα τὰ ἄλλα, ποὺ ἀναφέραμε. (Λόγος Γ΄ Εἰς τὴν ἀποδημίαν τοῦ Ἐπισκόπου Φλαβιανοῦ, Ε. Π. Ε., τ. 32,, σελ. 26, στίχ. 17-25).

Ὁ Ἅγιος Βασίλειος ὁ μέγας ἔχει δύο ὁμιλίες περὶ νηστείας στὶς ὁποῖες ὁ Ἅγιος Πατέρας μας συνοψίζει τὴν διδασκαλία τῆς Ἐκκλησίας μας περὶ αὐτῆς. (Ε. Π. Ε., τ. 6, ἡ Α΄ Ὁμιλία σελ. 22-52, ἡ Β΄ Ὁμιλία σελ. 54-74).

Στὴν πρώτη ὁμιλία τοῦ ἱεροῦ Πατρός, γίνεται διάκρισις μεταξὺ τῆς ἀληθοῦς καὶ τῆς ψευδοῦς νηστείας καὶ ἐκτίθενται οἱ προϋποθέσεις τοῦ πιστοῦ γιὰ τὴν τήρησι τῆς νηστείας, λέγοντος, ὅτι αὐτὴ νομοθετήθηκε στὸν Παράδεισο καὶ συνεπῶς εἶναι «συνηλικιωτὶς τῆς ἀνθρωπότητος» καὶ ὅτι ὅλες οἱ μεγάλες προσωπικότητες τῆς Παλαιᾶς καὶ τῆς Καινῆς Διαθήκης ἐνήστευαν. Ἡ ζωὴ στὸν Παράδεισο εἶναι εἰκόνα τῆς νηστείας, ἡ δὲ ἐξ αὐτοῦ ἔξωσις τοῦ ἀνθρώπου σχετίζεται μὲ τὴν παράβασιν τοῦ νόμου τῆς νηστείας. Ὁ ἄνθρωπος μὲ τὴν νηστεία ὀφείλει ν' ἀποκτήσῃ ὅ,τι ἔχασε.

Ἡ νηστεία εἶναι ἀντίθετος πρὸς τὴν πολυφαγία καὶ πολυποσία, ποὺ εἰσῆλθε στὴ ζωὴ τοῦ ἀνθρώπου μετὰ τὴν ἀποτυχία αὐτοῦ νὰ πραγματοποιήσῃ τὴν τελείωσίν του.

Κατὰ τὴν ἱστορικὴ ἀνασκόπησιν τοῦ θεσμοῦ τῆς νηστείας ἐπισημαίνονται τὰ ἀποτελέσματα αὐτῆς στὰ πρότυπα τῶν νηστευτῶν καὶ εἶναι Ὁ Μωϋσῆς, ὁ Σαμψών, ἡ Ἄννα, μητέρα τοῦ προφήτου Σαμουήλ, ὁ Δανιήλ, ὁ Ἰωάννης ὁ Πρόδρομος καὶ τέλος ὁ Κύριος, ὁ Ὅποιος μὲ τὴν νηστεία καθώπλισε τὴν σάρκα εἰς τὰ παλαίσματα κατὰ τοῦ διαβόλου.

Κυρίως δὲ ἡ νηστεία, ὡς ὄπλο τοῦ πιστοῦ κατὰ τῶν πνευμάτων τῆς πονηρίας, ἀναπτύσσεται στὶς πρῶτες παραγράφους τῆς δευτέρας ὁμιλίας.

Καὶ στὶς δύο ὀρίζεται ὡς ἀληθὴς νηστεία ἡ ἀποχὴ ἀπὸ ὠρισμένες τροφές καὶ ἡ ἀλλοτριώσις ἀπὸ τὰ κακὰ, «ἔργῳ καὶ λόγῳ». Ἡ πρώτη χωρὶς τὴν δευτέρη δὲν ἔχει καμμία ἀξία καὶ χαρακτηρίζεται Ἰουδαϊκῇ. Αὐτοῦ τοῦ εἶδους τὴν νηστεία ἀπέρριψαν οἱ Προφῆτες καὶ ὁ Κύριος, ὡς ψευδῇ.

Ἐπίσης καὶ στὶς δύο ὁμιλίες τονίζεται ἡ καθολικότητα τῆς νηστείας, διότι μᾶς ἀφορᾷ ὅλους, ὅπως καὶ ἡ ἀτομικὴ καὶ κοινωνικὴ διάστασις αὐτῆς.

Εἶναι ἀνάγκη νὰ τονισθῇ ὅτι, γενικῶς, ἡ νηστεία προβάλλεται ἀπὸ τὸν Ἅγιο Βασίλειον ὡς καθολικὴ ἐγκράτεια τοῦ πιστοῦ καὶ σὰν ἀσκητικὴ τοποθέτησι αὐτοῦ ἐναντὶ τῶν ὑλικῶν στοιχείων τοῦ κόσμου, γιὰ νὰ ἀποφύγῃ ὁ πιστὸς νὰ ὑποταχθῇ σ' αὐτὰ καὶ νὰ προσανατολίσῃ τὴν βούλησίν του στὸν Θεόν καὶ νὰ ὑποτάξῃ αὐτὴ στὸ θέλημα τοῦ Θεοῦ.

Συγχρόνως μὲ τὴν νηστεία αὐτὴ ὁ Ἅγιος προσπαθεῖ νὰ καταπολεμήσῃ καὶ νὰ περιορίσῃ τὰ κακὰ τῆς μέθης καὶ τῆς ἀκολασίας καὶ γενικώτερα τὴν χλιδὴ τοῦ βίου τῶν ἀνθρώπων τῆς ἐποχῆς του, παραλλήλως δὲ νὰ διαπλάσῃ ἓνα τύπο ἀνθρώπου, ποὺ νὰ ἔχῃ τὰ χαρακτηριστικὰ τῆς λιτότητος, τῆς ἀπλότητος, τῆς σοβαρότητος, τῆς ἀξιοπρεπείας· ἓναν ἄνθρωπο ἐλεύθερο κατὰ τὸ φρόνημα ἀπὸ τὰ κοσμικὰ στοιχεῖα, ἄξιο τέκνο τῆς θείας εἰκόνης.

### 3. Περίοδος Προσευχῆς.

Ἡ Ἁγία καὶ Μεγάλη Τεσσαρακοστὴ εἶναι περίοδος ἐντόνου προσευχῆς. Τοῦτο μαρτυροῦν ἡ ποικιλία καὶ ὁ πλοῦτος τῶν Ἱερῶν Ἀκολουθιῶν, τὰ ἀναγνώσματα, οἱ ὕμνοι.

Δὲν εἶναι τοῦ παρόντος νὰ σᾶς ἐξηγήσουμε τὴν θέσιν τῆς προσευχῆς στὴν πνευματικὴ μας ζωὴ γενικῶς. Ὅμως ὀφείλουμε νὰ σᾶς ἐπισημάνουμε, ὅτι ἐκεῖνος ποὺ νηστεύει, ὅταν προσεύχεται, ἀγωνίζεται μὲ περισσότερὴ δύναμι.

Σημειώνει ὁ Ἅγιος Ἰωάννης ὁ Χρυσόστομος «ὁ εὐχόμενος μετὰ νηστείας διπλᾶς ἔχει τὰς πτέρυγας, καὶ τῶν ἀνέμων αὐτῶν κουφοτέρας» (Ὁμιλία νζ' εἰς τὸ κατὰ Ματθαῖον Ε. Π. Ε., τ. 11, σελ. 302-304).

Ἀπόδοσις· Αὐτὸς ποὺ προσεύχεται καὶ νηστεύει ἔχει διπλὰς πτέρυγας, πιὸ ἐλαφρὲς καὶ ἀπὸ τοὺς ἰδίους τοὺς ἀνέμους.

Στὴν αὐτὴ ὁμιλία ὁ ἱερὸς Πατὴρ ἀναπτύσσει τὴν σχέσιν μεταξὺ πίστεως, νηστείας καὶ προσευχῆς (ὡς ἀνωτέρω, σελ. 302).

Λέγει ἐπίσης ὁ ἱερὸς Πατὴρ·

«Ἀεὶ μὲν οὖν μεγάλη τῆς εὐχῆς ἡ δύναμις, τὸ δὲ μετὰ νηστείας εἶναι εὐχήν, δυνατωτέραν ποιεῖ τὴν ψυχὴν. Ἐν τούτῳ τερπνοτέρα καὶ δοκιμωτέρα ἀπὸ τῆς λύρας ἀναπέμπεται μελωδία».

Ἀπόδοσις· Πάντοτε βέβαια εἶναι μεγάλη ἡ δύναμις τῆς προσευχῆς, ὅταν ὁμῶς συνοδεύεται καὶ ἀπὸ νηστείας, τότε κάμνει δυνατότερη τὴν ψυχὴν. Ἐν τούτῳ ἀναπέμπεται ἀπὸ τῆς λύρας πιὸ εὐχάριστη καὶ ἀξιόλογη μελωδία (Ὁμιλία εἰς τὴν Μεγάλην Ἑβδομάδα, Ε. Π. Ε., τ. 35, σελ. 542).

Ὁ Ἅγιος Γρηγόριος ὁ Θεολόγος δίδει τὸν ὅρισμόν τῆς προσευχῆς ὅτι εἶναι «αἵτησις τῶν ἀμεινόνων»· Ἀπόδοσις· Προσευχὴ εἶναι αἵτησις τῶν ἀνωτέρων καὶ καλλιτέρων (Ἐπη Θεολογικά, Ποίημα λδ', Ὅροι Παχυμερεῖς Ε. Π. Ε., τ. 9, σελ. 438).

Σημειώνει δὲ ὅτι «δι' εὐχῆς πρὸς Θεὸν ἐκδημοῦμεν»·



Ἐκδόσεις· Μὲ τὴν προσευχὴν μεταφερόμαστε στὸν Θεό (Λόγος κζ΄, Θεολογικὸς Α΄ Ε. Π. Ε., τ. 4, σελ. 22).

Προσάγει μάλιστα καὶ πρότυπο προσευχῆς τὸν Κύριο· «Καλὸν καὶ προσευχὴ καὶ ἀγρυπνία καὶ πειθέτω σε Θεὸς ἀγρυπνῶν πρὸ τοῦ Πάθους καὶ προσευχόμενος»

Ἐκδόσεις· Ἡ προσευχὴ καὶ ἡ ἀγρυπνία εἶναι καλὰ. Ἄς σὲ πείσῃ γι’ αὐτὸ ὁ Θεός, ὁ ὁποῖος πρὶν ἀπὸ τὸ πάθος ἀγρυπνοῦσε καὶ προσευχόταν (Λόγος ιδ΄, Περὶ φιλοπτωχίας, Ε. Π. Ε., τ. 5, σελ. 245).

Ὁ Ἅγιος Βασίλειος ὁ Μέγας λέγει·

«Προσευχόμενος δὲ ὄρα μὴ ἄλλα ἀντ’ ἄλλων αἰτήσεως καὶ παροργίσεως τὸν Κύριον, μὴ χρήματα, μὴ δόξαν ἀνθρωπίνην, μὴ δυναστείαν, μὴ ἄλλο τι τῶν παρερχομένων, ἀλλὰ αἶτει τὴν βασιλείαν τοῦ Θεοῦ, καὶ πάντα τὰ πρὸς τὴν χρεῖαν τοῦ σώματος αὐτός σοι παρέξει, καθὼς φησιν αὐτὸς ὁ Κύριος· “Ζητεῖτε τὴν βασιλείαν τοῦ Θεοῦ καὶ τὴν δικαιοσύνην αὐτοῦ, καὶ ταῦτα πάντα προστεθήσεται ὑμῖν”. Προσευχῆς δέ, ἀγαπητέ, δύο εἰσὶ τρόποι· ὁ μὲν ὁ τῆς δοξολογίας μετὰ ταπεινοφροσύνης, δεύτερος δὲ ὁ τῆς αἰτήσεως ὑποβεβηκώς. Προσευχόμενος οὖν, μὴ εὐθέως ἐπὶ αἴτησιν ἔρχου· εἰ δὲ μήγε, διαβάλλεις σου τὴν προαίρεσιν, ὡς ὑπὸ τῆς χρεῖας ἀναγκαζόμενος προσεύχῃ τῷ Θεῷ. Ἀρχόμενος τοίνυν προσευχῆς, κατάλιπε σεαυτόν, γυναῖκα, τέκνα· ἔασον τὴν γῆν, ὑπέρβηθι οὐρανόν, κατάλιπε πᾶσαν τὴν κτίσιν, ὁρατὴν τε καὶ ἀόρατον, καὶ ἄρξαι ἀπὸ δοξολογίας τοῦ ποιήσαντος τὰ πάντα, καὶ ὅταν δοξολογήσῃς αὐτόν, μὴ πλανώμενος τὸν νοῦν ὧδε κάκεισε, μηδὲ ἐλληνικῶς μυθολογῶν, ἀλλ’ ἀπὸ τῶν ἁγίων Γραφῶν ἐκλεγόμενος καὶ λέγων· «Εὐλογῶ σε, Κύριε, τὸν μακρόθυμον καὶ ἀνεξίκακον, τὸν καθ’ ἑκάστην ἡμέραν μακροθυμοῦντά μοι πλημμελοῦντι καὶ δόντα ἐξουσίαν πᾶσιν ἡμῖν μετανοίας. Διὰ τοῦτο σιωπᾶς καὶ ἀνέχῃ ἡμῶν, Κύριε, ἵνα σὲ δοξολογῶμεν τὸν οἰκονομοῦντα τοῦ γένους ἡμῶν τὴν σωτηρίαν· ποτὲ μὲν διὰ φόβων, ἄλλοτε δὲ διὰ παραινέσεων, ποτὲ δὲ διὰ προφητῶν, ὕστερον δὲ διὰ τῆς παρουσίας τοῦ Χριστοῦ σου ἐπισκεψάμενος ἡμᾶς. Σὺ γὰρ ἔπλασας ἡμᾶς, καὶ οὐχ ἡμεῖς. Σὺ εἶ ὁ Θεὸς ἡμῶν».

3. Ὅταν δὲ δοξολογήσῃς ἀπὸ τῶν Γραφῶν, ὡς δύνασαι, καὶ ἀναπέμψῃς αἶνον πρὸς τὸν Θεόν, τότε ἄρχου μετὰ ταπεινοφροσύνης καὶ λέγε· “Ἐγὼ μὲν, Κύριε, οὐκ εἰμι ἅγιος ἐπὶ σοῦ φθέγγασθαι, διότι σφόδρα ἁμαρτωλὸς τυγχάνω”. Κἂν μὴ συνοιδᾷς τι σεαυτὸν φαῦλον, οὕτω χρή σε λέγειν. Οὐδεὶς γὰρ ἀναμάρτητος εἰ μὴ ὁ μόνος ὁ Θεός. Πολλὰ γὰρ ἁμαρτάνοντες, τὰ πλεῖστα οὕτε συνίμεν. Διὰ τοῦτο φησὶν ὁ ἀπόστολος· “Οὐδὲν ἑμαυτῷ συνοῖδα, ἀλλ’ οὐκ ἐν τούτῳ δεδικαίωμαι”, τουτέστι, πολλὰ ἁμαρτάνω, καὶ οὐ συνοῖω. Ὅθεν καὶ ὁ προφήτης φησί· “Παραπτώματα τίς συνήσει;”. Ὡστε οὖν οὐ ψεύδη ἁμαρτωλὸν σεαυτὸν εἰπών. Εἰ

γὰρ συνιεῖς, καὶ αὐτῷ τούτῳ ἁμαρτάνης, τῷ λέγειν, ὅτι οὐκ εἰμι ἁμαρτωλός· ἀλλὰ μάλλον λέγε, ὅτι ὑπὲρ τοὺς ἁμαρτωλοὺς πάντας ἐγὼ εἰμι ὁ παραβαίνων τὸ θεῖον πρόσταγμα τὸ κελεῖν· “Ὅταν πάντα κατορθώσητε, λέγετε ὅτι ἀχρεῖοι δοῦλοί ἐσμεν· ἃ γὰρ ὀφείλομεν ποιῆσαι, πεποιήκαμεν”. Οὕτω σε δεῖ λογίζεσθαι διαπαντός, ὅτι ἀχρεῖός εἰμι, καὶ πάλιν· “Τῇ ταπεινοφροσύνῃ ἀλλήλους ἡγούμενοι ὑπερέχοντας ἑαυτῶν”. Προσεύχου οὖν τῷ Θεῷ μετὰ φόβου καὶ ταπεινοφροσύνης. “Ὅταν οὖν ἀποτείνῃς λόγον ταπεινοφροσύνης καὶ εἴπῃς· “Εὐχαριστῶ σοι, Κύριε, ὅτι μου ἐμακροθύμησας τοῖς παραπτώμασι καὶ ἕως τοῦ νῦν ἀτιμώρητόν με εἶσας· ἐγὼ μὲν γὰρ ἄξιός ἤμην πάλαι μυρία δεινὰ παθεῖν καὶ ἀπορριφῆναι ἀπὸ τοῦ προσώπου σου, ἢ δὲ ἀνεξίκακός σου φιланθρωπία ἐμακροθύμησεν ἐπ’ ἐμοί· εὐχαριστῶ σοι, εἰ καὶ μὴ τυγχάνω αὐτάρκης πρὸς εὐχαριστίαν τῆς σῆς ἀνεξίκακίας”, καὶ ὅταν τὰ δύο μέρη ἀποπληρώσης, τῆς δοξολογίας καὶ ταπεινοφροσύνης, τότε λοιπὸν αἴτησον ὃ ὀφείλεις αἰτήσαι· μὴ πλοῦτον καθὼς προεῖπον, μὴ δόξαν ἐπίγειον, μὴ ὑγείαν σώματος. Αὐτὸς γὰρ σε ἔπλασε καὶ κηδεταί σου τῆς σωτηρίας καὶ οἶδε πῶς ἐκάστω συμφέρει, εἴτε ὑγιαίνειν εἴτε ἀσθενεῖν· ἀλλ’ αἶτει καθὼς προσετάχθης, τὴν βασιλείαν τοῦ Θεοῦ. Περὶ γὰρ τῆς χρείας τοῦ σώματός σου, καθὼς προέφην, αὐτὸς φροντίζει. Ἀξιωματικώτατος γὰρ ἐστὶν ὁ βασιλεὺς ἡμῶν καὶ ἀγανακτεῖ, ἐάν τις αὐτὸν μικρόν τι αἰτήσῃ, ἐάν τις ἡμῶν περὶ τῶν οὐδὲν προσηκόντων αὐτὸν αἰτῇ. Μὴ τοίνυν ἐν τῇ προσευχῇ σου ἀγανάκτησιν σεαυτῷ προσαγάγῃς, ἀλλ’ αἴτησον σεαυτῷ ἄξια τοῦ βασιλέως Θεοῦ. Αἰτῶν δὲ τὰ ἄξια τοῦ Θεοῦ, μὴ ἀποστῆς, ἕως ὅτου λάβῃς. Τοῦτο γὰρ αἰνιττόμενος ὁ Κύριός φησιν ἐν τῷ Εὐαγγελίῳ· “Τίς ἐξ ὑμῶν ἔξει φίλον καὶ πορεύσεται πρὸς αὐτὸν μεσονυκτίῳ καὶ ἐρεῖ αὐτῷ· Φίλε, χρῆσόν μοι τρεῖς ἄρτους, ἐπειδὴ φίλος μοι παρεγένετο ἐξ ὁδοῦ καὶ οὐκ ἔχω ὃ παραθήσω αὐτῷ· κάκεῖνος ἔσωθεν ἀποκριθῇ· Μὴ μοι κόπους παρέχε· ἤδη γὰρ ἡ θύρα κέκλεισται, καὶ τὰ παιδία μου μετ’ ἐμοῦ ἐν τῇ κοίτῃ εἰσὶ· οὐ δύναμαι ἀναστὰς δοῦναί σοι. Λέγω ὑμῖν, εἰ καὶ οὐ δώσει αὐτῷ ἀναστὰς διὰ τὸ φίλον αὐτοῦ εἶναι, ἀλλὰ γε διὰ τὴν ἀναίδειαν αὐτοῦ ἀναστὰς δώσει αὐτῷ ὅσων χρήζει”.

4. Ὑπόδειγμα ἡμῖν δίδωσιν ὁ Κύριος, ἵνα διδάξῃ ἡμᾶς εὐτόνους εἶναι καὶ φιλονίκους ἐν πίστει. Ὑπόδειγμα γὰρ λαμβάνει ἀπὸ ἀνθρώπου πρὸς ἄνθρωπον, ἵνα μάθῃς μὴ ἀπαγορεύειν ποτέ, ἵνα, ὅταν αἰτήσῃς καὶ μὴ λάβῃς, μὴ ἀποστῆς, ἕως ὅτου λάβῃς, πλὴν καθὼς προεῖπον, ἐάν αἰτῆς ἄπερ ὁ Θεὸς θέλει· καὶ μὴ εἴπῃς, ὅτι ἁμαρτωλός εἰμι καὶ οὐκ ἀκούομαι. Ἵνα γὰρ μὴ ἀπογινώσκῃς, διὰ τοῦτό φησιν· “Εἰ καὶ μὴ διὰ τὸ φίλον αὐτοῦ εἶναι δώσει αὐτῷ, ἀλλὰ γε διὰ τὴν ἀναίδειαν αὐτοῦ δώσει αὐτῷ ὅσων χρήζει”. Λοιπὸν κἂν μὴν παρέλθοι, κἂν ἐνιαυτός, κἂν τριετής, κἂν τετραετής χρόνος, κἂν πλείονα ἔτη, ἕως ὅτου λάβῃς, μὴ ἀναχωρήσῃς, ἀλλὰ μετὰ πίστεως αἶτει διαπαντός τὸ ἀγαθὸν ἐργαζόμενος. Πολλάκις γὰρ τις ἐξ ἡμῶν ἐν νεότητι ἀντεποιήθη σωφροσύνης, εἶτα ὑπεισηλθεν ἢ ἡδονή, ἐκινήθησαν αἱ κατὰ φύσιν ἐπιθυμίαι, ἡσθένησεν ἢ προσευχή, ἐπεβλήθη τῇ νεότητι οἶνος, ἀπώλετο ἢ σωφροσύνη, καὶ γέγονεν ὁ ἄνθρωπος ἄλλος ἀντ’ ἄλλου. Οὕτως αἱ μεταβολαὶ γίνονται διὰ τὸ μὴ γενναίῳ λογισμῷ ἀνθίστασθαι τοῖς πάθεσι. Δεῖ οὖν τὰ μὲν παρ’ ἑαυτοῦ εἰσφέρειν πάντα, βοᾶν δὲ πρὸς τὸν Θεόν, ἵνα συμμαχήσῃ αὐτῷ. Ἐὰν γὰρ τις χαυνότητι ἐκδώσῃ ἑαυτὸν ταῖς ἐπιθυμίαις καὶ ἑαυτὸν προδώσῃ τοῖς ἐχθροῖς,

τούτω ὁ Θεὸς οὐ συμμαχεῖ, οὐδὲ εἰσακούει· προλαβὼν γὰρ διὰ τῆς ἁμαρτίας ἡλλοτριώσεν ἑαυτὸν ἀπὸ τοῦ Θεοῦ. Ὁ γὰρ θέλων βοηθεῖσθαι ὑπὸ τοῦ Θεοῦ, τὸ πρέπον οὐ προδίδωσιν· ὁ δὲ τὸ πρέπον μὴ προδιδούς οὐ προδίδοταί ποτε ὑπὸ τῆς θείας συμμαχίας. Χρὴ τοίνυν ἐν μηδενὶ καταγινώσκεσθαι ὑπὸ τοῦ ἰδίου συνειδότος καὶ οὕτως τὴν θείαν συμμαχίαν ἐπικαλεῖσθαι· ἐπικαλεῖσθαι δὲ μὴ ῥαθύμως, μὴ μετεωριζομένῳ τῷ νῶ ὥδε κἀκεῖσε· ὁ γὰρ τοιοῦτος οὐ μόνον οὐ λήγεται τὸ αἶτημα, ἀλλὰ καὶ μειζόνως παροξυνεῖ τὸν Δεσπότην. Εἰ γάρ, ἐπὶ ἄρχοντός τις ἐστὼς καὶ διαλεγόμενος, μετὰ πολλοῦ φόβου ἵσταται, ἀμετεώριστον ἔχων καὶ τὸ ἔξωθεν ὄμμα καὶ τὸ τῆς ψυχῆς ἔνδοθεν, μήποτε κινδυνεύσῃ, πόσω μᾶλλον ἐπὶ Θεοῦ χρὴ ἐστάναι μετὰ φόβου καὶ τρόμου, ὅλον τὸν νοῦν τεταμένον ἔχοντα πρὸς αὐτὸν μόνον καὶ ἀλλαχοῦ μηδαμοῦ; Διότι αὐτὸς οὐ μόνον τὸν ἔξωθεν ἄνθρωπον βλέπει, καθὼς οἱ ἄνθρωποι, ἀλλὰ καὶ τὸν ἔνδοθεν καθορᾷ. Ἐὰν τοίνυν οὕτως, ὡς χρὴ, στήκῃς ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ καὶ τὰ παρὰ σεαυτοῦ πάντα εἰσφέρεις, μὴ ἀποστής, ἕως ὅτου λάβῃς τὸ αἶτημά σου· ἐὰν δὲ καταγινώσκῃ ὑπὸ τοῦ συνειδότος σου ὡς καταφρονῶν καὶ ἐὰν μετεώρως στήκῃς εἰς εὐχὴν, δυνάμενος ἀμετεωρίστως στῆναι, μὴ τολμήσῃς στῆναι ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ, ἵνα μὴ γένηται ἡ προσευχή σου εἰς ἁμαρτίαν. Εἰ δέ, ἐξασθενήσας ὑπὸ τῆς ἁμαρτίας, ἀπερισπάστως οὐ δύνασαι εὐχεσθαι, ὅσον δύνασαι σεαυτὸν βιάζου καὶ προσκαρτέρει στήκων ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ, τὸν νοῦν πρὸς αὐτὸν ἔχων καὶ ἐπισυνάγων αὐτὸν πρὸς ἑαυτόν, καὶ ὁ Θεὸς συγγνώμην ποιεῖ, ὅτι οὐκ ἀπὸ καταφρονήσεως, ἀλλὰ ἀπὸ ἀσθενείας οὐκ ἰσχύεις, ὡς χρὴ, στήκειν ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ. Ἐὰν οὕτω βιάζῃ ἑαυτὸν εἰς πᾶν ἔργον ἀγαθόν, μὴ ἀποστής, ἕως ὅτου λάβῃς τὸ αἶτημά σου, ἀλλὰ μακροθύμως κρούε τὴν θύραν αὐτοῦ, αἰτῶν τὸ αἶτημά σου. “Πᾶς γὰρ ὁ αἰτῶν λαμβάνει”, φησί, “καὶ ὁ ζητῶν εὕρισκει καὶ τῷ κρούοντι ἀνοιγέσεται”. Τίνος γὰρ ἄλλου θέλεις τυχεῖν εἰ μὴ μόνης τῆς κατὰ Θεὸν σωτηρίας;

5. Θέλεις μαθεῖν, ἀγαπητέ, πῶς ἐμακροθύμουν οἱ ἅγιοι καὶ οὐκ ἀπεγίνωσκον; Τὸν Ἀβραάμ ὁ Θεὸς νεώτερον ἐκάλεσε καὶ ἐκ τῆς Ἀσσυρίων γῆς μετέθηκεν αὐτὸν εἰς τὴν Παλαιστίνην, φήσας αὐτῷ· “Σοὶ δώσω τὴν γῆν ταύτην καὶ τῷ σπέρματί σου μετὰ σέ· καὶ ὡς τὰ ἄστρα τοῦ οὐρανοῦ, οὕτως ἔσται τὸ σπέρμα σου, ὃ οὐκ ἐξαριθμῆσεται”. Καὶ παρῆλθε πολὺς ἐτῶν ἀριθμὸς καὶ ἐνεκρώθη μὲν αὐτοῦ ἡ φύσις, ἐν προθύροις δὲ ἡ τελευτή, καὶ οὐκ εἶπεν ὅτι, Κύριε, αἰεὶ μοι παῖδας ἐπαγγέλλῃ καὶ πατέρα με ἔσεσθαι πάντων τῶν ἐθνῶν προλέγεις. Νεκρά μου διὰ γῆρας τῆς φύσεως τὰ κινήματα, καὶ Σάρρα, ἡ γυνὴ μου, οὐκέτι ὑπομένει τι γυναικεῖον διὰ τὸ γῆρας· ὥστε ψευδὴς ἡ ἐπαγγελία. Δύο γὰρ γέροντες ποῖαν ἐλπίδα ἔχομεν; Οὐκ εἶπε ταῦτα, οὐκ ἐνενόησεν, ἀλλ’ ἔμενεν ἀσάλευτος τῇ πίστει· καὶ τῇ μὲν ἡλικίᾳ ἐγήρασκεν, ἡ δὲ ἐλπίς ἐνέαζε. Καὶ τὸ μὲν σῶμα εἰς ἀτονίαν ἤρχετο καὶ ἀπόγνωσιν ἐνεποίει, ἡ δὲ πίστις ἐνεύρου καὶ τὴν ψυχὴν καὶ τὸ σῶμα. Θεός, φησίν, ἐστὶν ὁ ἐπαγγειλάμενος, ὁ Δεσπότης τῆς φύσεως, καὶ ἄλλως γενέσθαι οὐ δύναται. Αὐτός ἐστιν ὁ καὶ τὰ ἀδύνατα δυνατὰ ποιῶν, διότι ποιεῖ πάντα καὶ μετασκευάζει ὡς βούλεται. Μιμοῦ τὴν πίστιν τοῦ Ἀβραάμ. Ὅτε οὖν ἡσθένησεν ἡ φύσις καὶ ἐνεκρώθη τὰ κινήματα, τότε ἔζησεν ἡ ἐπαγγελία τοῦ Θεοῦ. Δέχου τὰ ὑποδείγματα. Ἡμεῖς δὲ ἐνιαυτὸν προσευχόμεθα καὶ ἀναχωροῦμεν· δύο ἔτη νηστεύομεν καὶ

παυόμεθα. Μὴ οὖν ἀτονήσωμεν πρὸς τὴν ἐπαγγελίαν τοῦ Θεοῦ. Καὶ γὰρ ὁ ἐκεῖνῳ ἐπαγγειλάμενος πληθύνειν τὸ σπέρμα αὐτοῦ καὶ ἡμῖν ἐπηγγείλατο αἰτοῦσι παρέχειν τὸ αἶτημα ἡμῶν. Φησὶ γάρ· “Δεῦτε πάντες πρὸς με οἱ κοπιῶντες καὶ πεφορτισμένοι καὶ γὰρ ἀναπαύσω ὑμᾶς”. Μακρὰν γὰρ σου ὄντος ἀπ’ αὐτοῦ, κοπιῶντά τε καὶ πεφορτισμένον τὸ βαρύτατον φορτίον τῆς ἁμαρτίας, ἐλεήσας σε προσεκαλέσατο, ὥστε κουφίσει σε τοῦ φορτίου καὶ ἀνάπαυσιν τοῦ λοιποῦ χαρίσασθαι, καὶ σὺ οὐ πιστεύεις αὐτῷ; Ἀλλὰ γάρ, κἂν σιωπᾶν θέλωμεν, ἐλεγχόμεθα ὑπὸ τοῦ συνειδότος ἡμῶν. Οὐ γὰρ ἀπιστοῦμεν αὐτῷ ὥς μὴ δυναμένῳ ἀναπαῦσαι ἡμᾶς, ἀλλὰ περιστελλόμεθα ἄραι τὸν ζυγὸν αὐτοῦ ἐφ’ ἑαυτῶν, τὸν χρηστὸν καὶ ἐλαφρόν, καὶ διὰ τῆς στενῆς πύλης εἰσελθεῖν εἰς τὴν βασιλείαν τῶν οὐρανῶν, αἰρούμεθα δὲ μᾶλλον τὸ τῶν ἁμαρτιῶν φορτίον βαστάζειν καὶ διὰ τῶν ἐν ἡδονῇ παθημάτων τὴν εὐρύχωρον ὁδὸν βαδίζειν καὶ διὰ τῆς πλατείας πύλης εἰσερχεσθαι εἰς τὴν ἀπώλειαν. Ἀλλὰ πολλάκις, φησὶν, ἤτησα καὶ οὐκ ἔλαβον. Πάντως ὅτι κακῶς ἤτησας ἢ ἀπίστως ἢ μετεώρως ἢ τὰ μὴ συμφέροντά σοι. Εἰ δὲ καὶ τὰ συμφέροντα πολλάκις ἤτησας, ἀλλ’ οὐ παρέμεινας. Γέγραπται γάρ, ὅτι “Ἐν τῇ ὑπομονῇ ὑμῶν κτήσασθε τὰς ψυχὰς ὑμῶν”, καί· “Ὁ ὑπομείνας εἰς τέλος, οὗτος σωθήσεται”.

6. Οἶδεν ὁ Θεὸς τῶν προσευχομένων τὴν καρδίαν. Τί οὖν, φησὶ, τῆς ἡμῶν χρείαν ἔχει αἰτήσεως ὁ Θεός; Οὐκ οἶδεν ὧν χρείαν ἔχομεν; Τίς οὖν χρεία αἰτήσεως; Οἶδε μὲν ὁ Θεὸς ὧν χρῆζομεν καὶ πάντα τὰ σωματικὰ πλουσίως ἡμῖν παρέχει εἰς ἀπόλαυσιν καὶ ἀγαθὸς ὑπάρχων βρέχει ἐπὶ δικαίους καὶ ἀδίκους καὶ τὸν ἥλιον αὐτοῦ ἀνατέλλει ἐπὶ πονηροὺς καὶ ἀγαθοὺς, καὶ πρὸ τοῦ αἰτῆσαι ἡμᾶς τὴν δὲ πίστιν καὶ τὰ κατορθώματα τῆς ἀρετῆς καὶ τὴν βασιλείαν τῶν οὐρανῶν, ἐὰν μὴ αἰτήσης μετὰ καμάτου καὶ παραμονῆς πολλῆς, οὐ λαμβάνεις. Δεῖ γὰρ πρότερον ποθῆσαι, ποθήσαντα δὲ ζητῆσαι ἐξ ἀληθείας ἐν πίστει καὶ ὑπομονῇ, τὰ παρ’ ἑαυτοῦ πάντα εἰσφέροντα, ἐν μηδενὶ κρινόμενον ὑπὸ τοῦ ἰδίου συνειδότος ὥς ἢ ἀμελῶς ἢ ῥαθύμως αἰτοῦντος, καὶ τότε λαβεῖν, ὅτε θέλει ὁ Κύριος. Κρεῖσσον γὰρ σου οἶδε τὰ συμφέροντά σοι. Καὶ ἴσως διὰ τοῦτο ἀναβάλλεται διδόναι, τὴν πρὸς αὐτὸν προσεδρίαν σου σοφίζόμενος καὶ ἵνα γνῶς, τί ἐστὶ δῶρον Θεοῦ, καὶ φυλάξης τὸ δοθὲν μετὰ φόβου. Πᾶν γὰρ ὃ μετὰ πολλοῦ καμάτου τις κτᾶται, σπουδάζει τοῦτο φυλάττειν, ἵνα μὴ, ἀπολέσας αὐτό, ἀπολέσῃ καὶ τὸν πολὺν αὐτοῦ κάματον καὶ τὴν χάριν τοῦ Θεοῦ ἀθετήσας ἀνάξιος γένηται τῆς αἰωνίου ζωῆς. Τί γὰρ ὠφέλησε τὸν Σολομῶντα ταχέως λαβόντα τὴν χάριν τῆς σοφίας καὶ ἀπολέσαντα αὐτήν;

7. Μὴ οὖν ὀλιγοψύχει, εἰ μὴ λάβῃς ταχέως τὸ αἶτημα. Εἰ γὰρ ἤδει ὁ ἀγαθὸς Δεσπότης, ὅτι, ταχέως λαμβάνων τὴν χάριν, οὐκ ἀπολεῖς αὐτήν, ἔτοιμος ἦν καὶ πρὸ τοῦ αἰτῆσαί σε αὐτὴν παρασχεῖν. Νῦν δὲ κηδόμενός σου τοῦτο ποιεῖ. Εἰ γὰρ ὁ λαβὼν τὸ τάλαντον καὶ σῶον αὐτὸ φυλάξας, διότι μὴ ἐπραγματεύσατο αὐτό, κατεκρίθη, πόσῳ μᾶλλον κατακριθήσεται ὁ ἀπολέσας αὐτό; Ταῦτα οὖν εἰδότες, εἴτε ταχύτερον εἴτε βραδύτερον λάβωμεν, μείνωμεν εὐχαριστοῦντες τῷ Κυρίῳ, ὅτι πάντα ὅσα ποιεῖ ὁ Δεσπότης ὑπὲρ τῆς ἡμῶν σωτηρίας οἰκονομεῖ· μόνον ἡμεῖς μὴ ὀλιγοψυχήσαντες παυσώμεθα τῆς αἰτήσεως. Διὰ γὰρ τοῦτο τὴν παραβολὴν εἶπεν ὁ Κύριος περὶ τῆς χήρας, ἥ διὰ τῆς παραμονῆς αὐτῆς ἐπέκαμψε τὸν ἄνομον κριτὴν,

ἵνα καὶ ἡμεῖς διὰ τῆς παραμονῆς λαμβάνωμεν τὰ αἰτήματα ἡμῶν. Ἐνθεν γὰρ καὶ ἡ πίστις ἡμῶν καὶ ἡ ἀγάπη ἢ πρὸς τὸν Θεὸν δείκνυται, ὅταν, καὶ μὴ λαμβάνοντες ταχύ, μένωμεν εὐχαριστοῦντες αὐτῷ. Εὐχαριστήσωμεν οὖν αὐτῷ διαπαντός, ἵνα καταξιωθῶμεν ἐπιτυχεῖν τῶν αἰωνίων αὐτοῦ ἀγαθῶν· ὅτι αὐτῷ πρέπει ἡ δόξα εἰς τοὺς αἰῶνας τῶν αἰώνων. Ἀμήν».

Ἀπόδοσις· Ὅταν δὲ προσεύχεσαι, πρόσεχε μὴ ζητήσης ἄλλα ἀντὶ ἄλλων καὶ προκαλέσης τὴν ὀργὴν τοῦ Κυρίου· μὴ ζητήσης δηλαδὴ χρήματα, ἀνθρωπίνη δόξα, ἐξουσία ἢ κάτι ἄλλο ἀπὸ τὰ παρερχόμενα, ἀλλὰ νὰ ζητῇς τὴν βασιλείαν τοῦ Θεοῦ, καὶ αὐτὸς θὰ σοῦ παράσχῃ ὅ,τι χρειάζεται τὸ σῶμα, ὅπως λέγει ὁ ἴδιος ὁ Κύριος· «ζητεῖτε τὴν βασιλείαν τοῦ Θεοῦ καὶ τὴν δικαιοσύνην αὐτοῦ, καὶ ὅλα αὐτὰ θὰ προστεθοῦν εἰς ὑμᾶς» (Ματθ. 6, 33). Τῆς προσευχῆς δέ, ἀγαπητέ, ὑπάρχουν δύο τρόποι· ὁ ἓνας εἶναι τῆς δοξολογίας μετὰ ταπεινοφροσύνης, ὁ δεύτερος εἶναι τῆς αἰτήσεως, ποὺ ἀκολουθεῖ. Ὅταν προσεύχεσαι λοιπὸν, μὴ ἀρχίζῃς ἀμέσως μὲ τὴν αἴτησιν· ἄλλως γίνεσαι ὑποπτος ὡς πρὸς τὴν προαίρεσιν, ὅτι προσεύχεσαι στὸν Θεὸ πιεζόμενος ἀπὸ τὴν ἀνάγκη. Στὴν ἀρχὴ τῆς προσευχῆς λοιπὸν λησμόνησε τὸν ἑαυτόν σου, τὴν γυναῖκα, τὰ παιδιὰ· ἄφησε τὴν γῆ, πέταξε στὸν οὐρανὸ, ἄφησε ὅλη τὴν ὁρατὴ καὶ ἀόρατο κτίσιν καὶ ἄρχισε νὰ δοξολογῇς τὸν ποιήσαντα τὰ πάντα· ὅταν δὲ δοξολογῇς αὐτόν, νὰ μὴ περιπλανᾶται ὁ νοῦς σου ἐδῶ καὶ ἐκεῖ, οὔτε νὰ μυθολογῇς ὅπως οἱ ἔθνικοί, ἀλλὰ νὰ ἐκλέγῃς ἀπὸ τὶς θείες Γραφές καὶ νὰ λέγῃς· «Σὲ εὐλογῶ, Κύριε, τὸν μακρόθυμο, τὸν ἀνεξίκακο, ποὺ μακροθυμεῖς κάθε ἡμέρα γιὰ τὰ πλημμελήματά μου καὶ ποὺ ἔδωσες σὲ ὅλους μας τὴν εὐκαιρίαν τῆς μετανοίας. Διότι γι' αὐτὸ σιωπᾶς καὶ μᾶς ἀνέχεσαι, Κύριε, γιὰ νὰ δοξολογοῦμε σέ, ποὺ παρέχεις ἀπὸ φιλανθρωπία τὴν σωτηρίαν τοῦ γένους μας, ἄλλοτε ἐμπνέοντας σὲ μᾶς τὸν φόβο καὶ ἄλλοτε προτρέποντάς μας, ἄλλοτε χρησιμοποιοῦντας προφῆτες καί, τελικῶς, μὲ τὸ νὰ μᾶς ἐπισκεφθῇς μὲ τὴν παρουσίαν τοῦ Χριστοῦ σου. Διότι σὺ ἔπλασες ἡμᾶς καὶ ὄχι ἡμεῖς. Σὺ εἶσαι ὁ Θεὸς ἡμῶν» (Ψαλμ. 99, 3).

3. Ὅταν δὲ δοξολογήσῃς ἀπὸ τὶς Γραφές, ὅπως ἡμπορεῖς, καὶ ἀναπέμψῃς αἶνον πρὸς τὸν Θεό, τότε ἄρχισε καὶ λέγε μετὰ ταπεινοφροσύνης· «Ἐγώ, Κύριε, δὲν εἶμαι ἄξιος νὰ ὁμιλήσω ἐνώπιόν σου, διότι εἶμαι πολὺ ἁμαρτωλός». Καὶ ἂν ἀκόμη ἢ συνείδησίς σου δὲν σὲ ἐλέγχει γιὰ κάτι κακό, ἔτσι πρέπει νὰ λέγῃς, διότι κανεὶς δὲν εἶναι ἀναμάρτητος ἐκτὸς ἀπὸ τὸν Θεό καὶ διότι, ἐνῶ διαπράττουμε πολλὰ ἁμαρτήματα τὰ περισσότερα οὔτε τὰ γνωρίζουμε. Γι' αὐτὸ ὁ ἀπόστολος λέγει· «ἡ συνείδησίς μου δὲν μὲ ἐλέγχει εἰς οὐδέν, ἀλλὰ μὲ τοῦτο δὲν εἶμαι δεδικαιωμένος», δηλαδὴ· πολλὰ ἁμαρτήματα διαπράττω, ἀλλὰ δὲν τὰ ἀντιλαμβάνομαι. Διὰ τοῦτο καὶ ὁ προφήτης λέγει· «ποῖος θὰ ἀντιληφθῇ παραπτώματα; Ὡστε λοιπὸν δὲν ψεύδεσαι, ἐὰν εἴπῃς τὸν ἑαυτό σου ἁμαρτωλό. Διότι, ἐὰν ἔχῃς νόησιν ἁμαρτάνεις καὶ μόνο μὲ τὸ νὰ λέγῃς «δὲν εἶμαι ἁμαρτωλός»· ἀλλὰ μᾶλλον λέγε· εἶμαι περισσότερο ἁμαρτωλός ἀπὸ ὅλους, διότι παραβαίνω τὸ θεῖον πρόσταγμα ποὺ ὀρίζει· «ὅταν κατορθώσετε τὰ πάντα, λέγετε ὅτι εἴμεθα δοῦλοι ἄχρηστοι, διότι ἐπράξαμεν ὅσα ὀφείλομεν νὰ πράξωμεν». Ἔτσι δὲ πρέπει νὰ ἔχῃς στὴν σκέψιν σου πάντοτε τό· εἶμαι ἄχρηστος, καὶ τό· «ἐν ταπεινοφροσύνῃ νὰ

θεωρήτε τοὺς ἄλλους ἀνωτέρους ἑαυτῶν». Νὰ προσεύχεσαι λοιπὸν στὸν Θεὸ μὲ φόβο καὶ ταπεινοφροσύνη. Ὅταν δὲ ἀπευθύνῃς λόγῳ ταπεινοφροσύνης καὶ εἴπῃς· «σὲ εὐχαριστῶ, Κύριε, διότι ἐμακροθύμησες γιὰ τὰ παραπτώματά μου καὶ μὲ ἄφησες ἀτιμώρητον μέχρι τώρα· διότι ἐγὼ ἤμουν ἄξιος νὰ πάθω ἤδη πολλὰ δεινὰ καὶ νὰ ἀπορριφθῶ ἀπὸ τοῦ προσώπου σου, ἀλλ' ἡ ἀνεξίκακος φιλάνθρωπία σου ἐμακροθύμησε πρὸς ἐμέ· σὲ εὐχαριστῶ, ἂν καὶ δὲν εἶμαι ἄξιος νὰ εὐχαριστήσω τὴν ἀνεξικακίαν σου», καὶ ὅταν τελειώσῃς καὶ τὰ δύο, καὶ τὴν δοξολογία καὶ τὴν ταπεινοφροσύνη, τότε ζήτησε αὐτὸ ποὺ ἔχεις ἀνάγκη νὰ ζητήσῃς, καὶ ὄχι πλοῦτο, ὅπως ἀνέφερα πρωτύτερα, ὄχι ἐπίγειο δόξα, ὄχι ὑγεία τοῦ σώματος. Διότι αὐτὸς σὲ ἔπλασε καὶ φροντίζει γιὰ τὴν σωτηρία σου καὶ γνωρίζει τὶ συμφέρει στὸν καθένα, ἡ ὑγεία ἢ ἡ ἀσθένεια· ἀλλὰ ζήτησε, ὅπως προσετάχθης, τὴν βασιλεία τοῦ Θεοῦ. Διότι γιὰ τὶς ἀνάγκες τοῦ σώματός σου, ὅπως προεῖπα, αὐτὸς θὰ φροντίσῃ. Διότι ὁ βασιλεὺς μας εἶναι πολὺ ἀπαιτητικὸς καὶ ἀγανακτεῖ, ἐὰν κάποιος τοῦ ζητήσῃ κάτι μικρό, ἐὰν κάποιος ἀπὸ ἐμᾶς τὸν παρακαλῇ γιὰ πράγματα ἐπουσιώδη. Μὴ δυσανασχετῇς λοιπὸν σὲ βάρος τοῦ ἑαυτοῦ σου κατὰ τὴν προσευχή σου, ἀλλὰ ζήτησε γιὰ τὸν ἑαυτό σου πράγματα ἀντάξια τοῦ βασιλέως Θεοῦ. Ὅταν δὲ ζητῇς τὰ ἀντάξια τοῦ Θεοῦ, μὴ σταματήσῃς ἕως ὅτου λάβῃς τὰ αἰτούμενα. Διότι τοῦτο ὑπαινίσσετο ὁ Κύριος στὸ Εὐαγγέλιο, ὅταν ἔλεγε· «ἐάν τις ἐξ ὑμῶν ἔχῃ φίλον καὶ ὑπάγῃ πρὸς αὐτὸν τὸ μεσονύκτιον καὶ εἴπῃ πρὸς αὐτόν· Φίλε, δάνεισον εἰς ἐμέ τρεῖς ἄρτους, ἐπειδὴ ἦλθε φίλος μου ἐξ ὁδοπορίας καὶ δὲν ἔχω τί νὰ παραθέσω εἰς αὐτόν, καὶ ἐκεῖνος θὰ ἀποκριθῇ ἔσθωθεν· Μὴ μὲ ἐνοχλῇς, διότι ἡ θύρα εἶναι ἤδη κεκλεισμένη, καὶ τὰ παιδία μου εἶναι μετ' ἐμοῦ εἰς τὴν κλίνην· δὲν δύναμαι νὰ σηκωθῶ καὶ νὰ δώσω εἰς σέ. Λέγω εἰς ὑμᾶς, καὶ ἂν δὲν σηκωθῇ νὰ δώσῃ εἰς αὐτόν, διότι εἶναι φίλος αὐτοῦ, ἀλλὰ τοῦλάχιστον διὰ τὴν ἀναίδειαν αὐτοῦ θὰ σηκωθῇ καὶ θὰ δώσῃ εἰς αὐτόν ὅσα χρειάζεται».

4. Παράδειγμα μᾶς δίδει ὁ Κύριος, γιὰ νὰ μᾶς διδάξῃ νὰ εἴμεθα ἐπίμονοι καὶ ζηλωτὲς στὴν πίστι. Χρησιμοποιεῖ δηλαδὴ ἀνθρώπινο παράδειγμα, γιὰ νὰ μάθῃς νὰ μὴ ἀποκάμῃς ποτέ, ὥστε, ὅταν ζητήσῃς καὶ δὲν λάβῃς, νὰ μὴ σταματήσῃς, μέχρις ὅτου λάβῃς, ἐὰν βεβαίως ζητῇς, ὅπως προεῖπα, ὅσα ὁ Θεὸς θέλει. Καὶ νὰ μὴ εἴπῃς· εἶμαι ἀμαρτωλὸς καὶ δὲν εἰσακούομαι. Διότι, ἀκριβῶς γιὰ νὰ μὴ ἀπελπίζεσαι, εἶπε· «καὶ ἂν δὲν δώσῃ εἰς αὐτόν, διότι εἶναι φίλος αὐτοῦ, τοῦλάχιστον διὰ τὴν ἀναίδειαν αὐτοῦ θὰ δώσῃ εἰς αὐτόν ὅσα χρειάζεται». Καὶ ἂν λοιπὸν περάσῃ μῆνας, ἔτος, τρία ἔτη, τέσσαρα ἔτη ἢ καὶ περισσότερα, ἕως ὅτου λάβῃς, μὴ ἀποκάμῃς, ἀλλὰ ζήτησε μὲ πίστι, ἐργαζόμενος πάντοτε τὸ ἀγαθόν. Διότι πολλὰς φορὲς κάποιος ἀπὸ μᾶς κατὰ τὴν νεότητά ἐπεδίωξε τὴν σωφροσύνη, ἔπειτα εἰσῆλθε κρυφίως ἢ ἡδονή, ἐξηγέρθησαν οἱ φυσικὲς ἐπιθυμίαι, ἐξασθένησε ἡ προσευχή, ἐπεβλήθηκε στὴν νεότητά ὁ οἶνος, ἐχάθη ἡ ἐγκράτεια, καὶ ἔγινε διαφορετικὸς ἄνθρωπος ἀπὸ ἐκεῖνον ποὺ ἔπρεπε. Ἔτσι οἱ ἀλλαγὲς γίνονται, ἐπειδὴ δὲν ἀντιστεκόμαστε στὰ πάθη μὲ καρτερικὴ σκέψι. Πρέπει λοιπὸν νὰ προσφέρῃ κανεὶς ὅλες τὶς δυνάμεις του καὶ νὰ παρακαλῇ ἐντόνως τὸν Θεὸν νὰ συμμαχήσῃ μαζί του. Διότι, ἐὰν κάποιος ἀπὸ ὀκνηρία παραδοθῇ σὺς ἐπιθυμίας καὶ προδώσῃ τὸν ἑαυτό του στοὺς ἐχθρούς, ὁ Θεὸς δὲν συμμαχεῖ μαζί του οὔτε τὸν εἰσακούει,

διότι ἐπρόλαβε καὶ ἀποξένωσε τὸν ἑαυτόν του ἀπὸ τὸν Θεὸ διὰ τῆς ἁμαρτίας. Διότι ἐκεῖνος ποὺ θέλει νὰ βοηθῇται ἀπὸ τὸν Θεὸ, δὲν ἐγκαταλείπει τὸ καθῆκον του· ἐκεῖνος δὲ ποὺ δὲν ἐγκαταλείπει τὸ καθῆκον του, δὲν ἐγκαταλείπεται ποτὲ ἀπὸ τὴν θεία συμμαχία. Πρέπει λοιπὸν νὰ μὴ τὸν καταδικάζῃ γιὰ τίποτε ἢ συνείδησίς του καὶ ἔτσι νὰ ἐπικαλεῖται τὴν θεία συμμαχία. Νὰ τὴν ἐπικαλεῖται δὲ, ὄχι μὲ ραθυμία, ἀλλὰ μὲ συγκεντρωμένο τὸν νοῦν του, διότι, διαφορετικά, ὄχι μόνο δὲν θὰ λάβῃ αὐτὸ ποὺ ζητεῖ, ἀλλὰ περισσότερο θὰ παροξύνῃ τὸν Δεσπότη. Διότι, ἐὰν κάποιος, ποὺ ἐπαρουσιάσθηκε ἐνώπιον τοῦ ἄρχοντος καὶ συζητεῖ, στέκεται μὲ πολλὴ φόβο καὶ ἔχῃ ἀκίνητο τὸ ἐξωτερικὸ βλέμμα καὶ τὸ ἐσωτερικόν, τῆς ψυχῆς, γιὰ νὰ μὴ διατρέξῃ κίνδυνον, πόσον μᾶλλον πρέπει νὰ στέκεται κανεὶς ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ μὲ φόβο καὶ τρόμο, ἔχοντας στραμμένη ὅλη τὴν προσοχή του πρὸς αὐτὸν μόνο καὶ πουθενὰ ἄλλοῦ; Διότι αὐτὸς δὲν βλέπει μόνο τὸν ἐξωτερικὸ ἄνθρωπο, ὅπως οἱ ἄνθρωποι, ἀλλὰ καὶ τὸν ἐσωτερικὸ ἐξετάζει. Ἐὰν λοιπὸν στέκεσαι ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ, ὅπως πρέπει, καὶ προσφέρῃς ὅλες σου τίς δυνάμεις, μὴ φύγῃς, ἕως ὅτου λάβῃς αὐτὸ ποὺ ζητεῖς· ἐὰν δὲ σὲ κατακρίνῃ ἢ συνείδησίς σου ὡς ὑπερήφανον καὶ ἐὰν, ἐνῶ ἡμπορεῖς, δὲν προσεύχεσαι συγκεντρωμένος, μὴν τολμήσῃς νὰ σταθῇς ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ, γιὰ νὰ μὴ γίνῃ ἢ προσευχή σου ἁμαρτία. Ἐὰν ὅμως, ἐπειδὴ ἐξηντλήθηκες ἀπὸ τὴν ἁμαρτία, δὲν ἡμπορῇς νὰ προσεύχεσαι ἀπερισπάστως, πίεζε ὅσον μπορεῖς τὸν ἑαυτό του καὶ στάσου ἐπιμόνως ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ, ἔχοντας προσηλωμένο τὸν νοῦν εἰς αὐτὸν καὶ προσκαλώντας αὐτὸν πλησίον σου, καὶ ὁ Θεὸς συγχωρεῖ, διότι ἀδυνατεῖς νὰ σταθῇς, ὅπως πρέπει, ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ ὄχι ἀπὸ περιφρόνησι, ἀλλὰ ἀπὸ ἀσθένεια. Ἐὰν πιέξῃς τὸν ἑαυτό σου κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον γιὰ κάθε ἀγαθὸ ἔργο, μὴ ἀποκάμῃς, ἕως ὅτου λάβῃς αὐτὸ ποὺ ζητεῖς, ἀλλὰ ἐπιμόνως κροῦε τὴν θύρα του, ζητώντας τὴν ἐκπλήρωσι τοῦ αἰτήματός σου. «Διότι πᾶς ὁ αἰτῶν λαμβάνει καὶ ὁ ζητῶν εὐρίσκει καὶ εἰς τὸν κρούοντα θὰ ἀνοιγῇ». Διότι ποῖο ἄλλο θέλεις νὰ ἐπιτύχῃς παρὰ μόνο τὴν κατὰ Θεὸν σωτηρίαν;

5. Θέλεις νὰ μάθῃς, ἀγαπητέ, πῶς ἐπέμενον οἱ ἅγιοι καὶ δὲν ἀπελπίζοντο; Ὁ Θεὸς ἐκάλεσε τὸν Ἀβραάμ, ὅταν ἦτο νεώτερος, καὶ τὸν μετέθεσε ἀπὸ τὴν χώρα τῶν Ἀσσυρίων στὴν Παλαιστίνη, ἀφοῦ τοῦ εἶπεν· «εἰς σὲ θὰ δώσω τὴν γῆν ταύτην καὶ εἰς τοὺς ἀπογόνους σου· καὶ θὰ εἶναι ὡς τὰ ἄστρα τοῦ οὐρανοῦ οἱ ἀπόγονοί σου, οἱ ὅποιοι δὲν θὰ ἐξαριθμηθοῦν». Καὶ παρῆλθαν πολλὰ ἔτη καὶ νεκρώθηκε ἡ φύσις του καὶ πλησίαζε ὁ θάνατος, ἀλλὰ δὲν εἶπε· Κύριε, πάντοτε μοῦ ὑπόσχεσαι παιδιὰ καὶ προλέγεις ὅτι θὰ γίνω πατέρας ὅλων τῶν ἐθνῶν. Ἐνεκρώθησαν ἀπὸ τὸ γῆρας τὰ σκιρτήματα τῆς φύσεως, καὶ ἡ Σάρρα, ἡ γυναῖκα μου, ἀπὸ τὸ γῆρας δὲν ὑποφέρει πλέον τὰ καταμήνια· ἡ ὑπόσχεσίς σου λοιπὸν εἶναι ψευδής. Διότι δύο γέροντες ποῖα ἐλπίδα ἔχουμε; Δὲν εἶπε αὐτά, δὲν τὰ σκέφθηκε, ἀλλὰ παρέμενε ἀσάλευτος στὴν πίστι· καὶ κατὰ μὲν τὴν ἡλικία ἐγήρασκε, ἡ δὲ ἐλπίδα ἀνανεωνόταν. Καὶ τὸ μὲν σῶμα ἐξασθενοῦσε καὶ προκαλοῦσε ἀπόγνωσι, ἡ δὲ πίστις ἐνεδυνάμωνε καὶ τὴν ψυχὴ καὶ τὸ σῶμα. Ὁ Θεός, ἔλεγε, ἔδωσε τὴν ὑπόσχεσι, ὁ Δεσπότης τῆς φύσεως, καὶ δὲν ἡμπορεῖ νὰ γίνῃ διαφορετικά. Αὐτὸς κάμνει καὶ τὰ ἀδύνατα δυνατά, διότι κάμνει καὶ μεταβάλλει τὰ πάντα, ὅπως θέλει. Νὰ μιμῆσαι τὴν πίστι τοῦ Ἀβραάμ.

Ὅταν λοιπὸν ἡσθένησε ἡ φύσις καὶ ἐνεκρώθησαν τὰ κινήματα τῆς σαρκός, τότε ἔλαβε ζωὴ ἡ ὑπόσχεςις τοῦ Θεοῦ. Νὰ δέχῃσαι τὰ παραδείγματα.

Ἐμεῖς ὅμως ἓνα ἔτος προσευχόμεσθε καὶ ἐγκαταλείψετε τὴν προσπάθεια· δύο ἔτη νηστεύουμε καὶ παραιτούμεθα. Ἄς μὴ ἀτονήσουμε λοιπὸν ἀναμένοντες τὴν ἐπαγγελία τοῦ Θεοῦ. Διότι Αὐτὸς ποὺ ὑποσχέθηκε σὲ ἐκεῖνον, ὅτι θὰ πληθύνῃ τοὺς ἀπογόνους του καὶ σ' ἡμᾶς ὑποσχέθηκε, ἐὰν ζητοῦμε συνεχῶς, ὅτι θὰ ἐκπληρώσῃ τὸ αἶτημά μας. Διότι λέγει· «δεῦτε πρὸς με πάντες οἱ κοπιῶντες καὶ πεφορτισμένοι καὶ ἐγὼ θὰ ἀναπαύσω ὑμᾶς». Διότι ἐνῶ ἦσαν μακριὰ ἀπὸ αὐτόν, κουρασμένοι καὶ φορτωμένοι τὸ βαρύντατο φορτίο τῆς ἁμαρτίας, σὲ ἤλεψε καὶ σὲ προσκάλεσε, ὥστε νὰ σὲ ἀνακουφίσῃ ἀπὸ τὸ φορτίο καὶ νὰ σοῦ χαρίσῃ στὸ ἐξῆς τὴν ἀνάπαυσι, καὶ σὺ δὲν ἐμπιστεύῃσαι σ' αὐτόν; Τώρα ὅμως, καὶ ἂν ἀκόμη θέλουμε νὰ σιωπήσουμε, ἐλεγχόμεθα ἀπὸ τὴν συνείδησί μας, διότι δὲν ἀπιστοῦμε σ' αὐτόν, ἐπειδὴ δῆθεν δὲν ἔμπορεῖ νὰ ἡμᾶς ἀναπαύσῃ, ἀλλὰ διστάζουμε νὰ σηκώσουμε τὸν χρηστὸ καὶ ἐλαφρὸ ζυγὸ τοῦ ἐπάνω μας καὶ νὰ εἰσέλθουμε διὰ τῆς στενῆς πύλης στὴν βασιλεία τῶν οὐρανῶν, προτιμοῦμε δὲ νὰ βαστάζουμε τὸ φορτίο τῶν ἁμαρτιῶν καὶ νὰ βαδίζουμε τὴν εὐρύχωρο ὁδὸ διὰ τῶν ἐπιθυμιῶν μας, τῆς ἡδονῆς καὶ νὰ εἰσερχώμαστε διὰ τῆς πλατείας πύλης στὴν ἀπώλεια. Ἄλλὰ, θὰ εἶπῃ κανεὶς, ἐπανειλημμένως ἐζήτησα καὶ δὲν ἔλαβα. Ὅπως δὴ ποτε τοῦτο ὀφείλεται στὸ ὅτι ἐζήτησες ὅχι μὲ τὸν κατάλληλο τρόπο, ἢ μὲ ἀπιστία, ἢ μὲ σκορπισμένο τὸν νοῦν σου, ἢ στὸ ὅτι ἐζήτησες πράγματα ἀσύμφορα γιὰ σέ. Ἐὰν δὲ ἐζήτησες πολλὰς φορές καὶ πράγματα ποὺ ἦσαν πρὸς τὸ συμφέρον σου, δὲν ἐπέμεινες στὸ αἶτημα. Διότι ἡ Γραφὴ λέγει· «διὰ τῆς ὑπομονῆς ὑμῶν ἀποκτήσατε τὰς ψυχὰς ὑμῶν», καὶ· «ὁ ὑπομείνας εἰς τέλος, οὗτος θὰ σωθῇ».

6. Ὁ Θεὸς γνωρίζει τὴν καρδιὰ τῶν προσευχομένων. Τί λοιπόν, θὰ εἶπῃ κάποιος, ἔχει ἀνάγκη ὁ Θεὸς τῆς αἰτήσεώς μας; Δὲν γνωρίζει τί χρειαζόμαστε; Ποία ἀνάγκη λοιπὸν αἰτήσεως;

Ὁ Θεὸς γνωρίζει τί χρειαζόμαστε καὶ ἡμᾶς παρέχει πλουσίως ὅλα τὰ ὑλικά ἀγαθὰ πρὸς ἀπόλαυσιν καί, ἐπειδὴ εἶναι ἀγαθός, βρέχει γιὰ τοὺς δικαίους καὶ τοὺς ἀδίκους καὶ ἀνατέλλει τὸν ἥλιό του γιὰ τοὺς πονηροὺς καὶ τοὺς ἀγαθοὺς, καὶ πρὶν νὰ τὰ ζητήσουμε ἑμεῖς· ὅμως τὴν πίστι καὶ τὶς πράξεις τῆς ἀρετῆς καὶ τὴν βασιλεία τῶν οὐρανῶν δὲν τὰ λαμβάνεις, ἐὰν δὲν τὰ ζητήσῃς μὲ κόπο καὶ μὲ μεγάλη ἐπιμονή. Διότι πρέπει προηγουμένως νὰ τὰ ποθήσῃς, ὕστερα νὰ τὰ ζητήσῃς ἐλικρινῶς μὲ πίστι καὶ ὑπομονή, προσφέροντας ὅλες τὶς δυνάμεις σου καὶ μὲ συνείδησι, ποὺ δὲν σὲ καταδικάζει γιὰ ἀμελῆ καὶ φυγόπονο αἴτησι, καὶ θὰ λάβῃς τότε, ὅταν θέλῃ ὁ Κύριος, διότι αὐτὸς γνωρίζει καλύτερα ἀπὸ σένα τὸ συμφέρον σου. Καὶ ἴσως γιὰ τοῦτο ἀναβάλλει νὰ ἐκπληρώσῃ τὸ αἶτημά σου, διότι σκέπτεται τὴν παραμονή σου πλησίον του καὶ γιὰ νὰ γνωρίσῃς τὴν ἀξία τοῦ δώρου τοῦ Θεοῦ καὶ νὰ φυλάξῃς μετὰ φόβου αὐτὸ ποὺ σοῦ δόθηκε. Διότι κάθε τι ποὺ ἀποκτᾷ κάποιος μὲ πολὺ κόπο, φροντίζει νὰ τὸ φυλάττῃ, γιὰ νὰ μὴ τὸ χάσῃ, καὶ χάσῃ ἔτσι καὶ τὸν πολὺ κόπο του, καὶ γιὰ νὰ μὴ περιφρονήσῃ τὴν χάριν τοῦ Θεοῦ καὶ γίνῃ



ἀνάξιος τῆς αἰωνίου ζωῆς. Διότι σὲ τί ὠφελήθηκε ὁ Σολομών, ποὺ ἔλαβε γρήγορα τὸ χάρισμα τῆς σοφίας, ἀφοῦ τὴν ἔχασε;

Μὴν ὀλιγοψυχῆσης λοιπόν, ἐὰν δὲν ἐκπληρωθῇ γρήγορα τὸ αἶτημά σου. Διότι, ἐὰν ἐγνώριζε ὁ ἀγαθὸς Δεσπότης, ὅτι στὴν περίπτωσηί σου θὰ ἐλάμβανες γρήγορα τὸ χάρισμα δὲ θὰ τὸ ἔχανες, πρόθυμα θὰ σοῦ τὸ παρείχε, καὶ πρὶν ἀκόμη τὸ ζητήσης. Τώρα δὲ καθυστερεῖ, διότι ἐνδιαφέρεται γιὰ σένα. Διότι, ἐὰν αὐτὸς ποὺ ἔλαβε καὶ ἐφύλαξε ἀκέραιο τὸ τάλαντο κατακρίθηκε, ἐπειδὴ δὲν ἐκέρδισε μὲ αὐτὸ, πόσο μᾶλλον θὰ κατακριθῇ ἐκεῖνος ποὺ τὸ ἔχασε; Αὐτὰ λοιπόν ἀφοῦ ἔχουμε κατὰ νοῦν, εἴτε τώρα εἴτε ὕστερα λάβουμε, ἅς εὐχαριστοῦμε τὸν Κύριο ἐπίμονα, διότι ὅλα ὅσα κάνει ὁ Δεσπότης, τὰ κάνει γιὰ τὴν σωτηρίαν μας· μόνο μὴν ὀλιγοψυχῆσουμε καὶ σταματήσουμε νὰ ζητοῦμε. Διότι γι' αὐτὸ εἶπε ὁ Κύριος τὴν παραβολὴ τῆς χήρας, ἢ ὅποια μὲ τὴν ἐπιμονή της ἔκαμε τὸν παράνομο κριτὴ νὰ λυγίσῃ, γιὰ νὰ λάβουμε κι ἐμεῖς αὐτὰ ποὺ ζητοῦμε μὲ ἐπιμονή. Διότι ἀπὸ αὐτὸ ἀποδεικνύεται καὶ ἡ πίστις καὶ ἡ ἀγάπη μας στὸν Θεό, ὅταν δηλαδή, καὶ χωρὶς νὰ ἐκπληρώνεται γρήγορα τὸ αἶτημά μας συνεχίζουμε νὰ τὸν εὐχαριστοῦμε. Ἄς τὸν εὐχαριστοῦμε λοιπόν πάντα, γιὰ νὰ ἀξιωθοῦμε τῶν αἰωνίων αὐτοῦ ἀγαθῶν, διότι σ' Αὐτὸν ἀνήκει ἡ δόξα εἰς τοὺς αἰῶνας τῶν αἰώνων. Ἀμήν. (Ἀσκητικαὶ Διατάξεις Ε. Π. Ε., τ. 9, σελ. 402-416).

#### 4. Περίοδος ἀσκήσεως τῶν ἀρετῶν καὶ ἀποκοπῆς τῶν παθῶν.

Περὶ τοῦ πνευματικοῦ αὐτοῦ ἀγῶνος παραθέτουμε τίς προτροπές τοῦ Ἀποστόλου Παύλου·

α) Τοῦτο οὖν λέγω καὶ μαρτύρομαι ἐν Κυρίῳ, μηκέτι ὑμᾶς περιπατεῖν καθὼς καὶ τὰ λοιπὰ ἔθνη περιπατεῖ ἐν ματαιότητι τοῦ νοῦς αὐτῶν, ἐσκοτισμένοι τῇ διανοίᾳ, ὄντες ἀπηλλοτριωμένοι τῆς ζωῆς τοῦ Θεοῦ διὰ τὴν ἄγνοιαν τὴν οὖσαν ἐν αὐτοῖς, διὰ τὴν πώρωσιν τῆς καρδίας αὐτῶν, οἵτινες, ἀπηλγηκότες, ἑαυτοὺς παρέδωκαν τῇ ἀσελγείᾳ εἰς ἐργασίαν ἀκαθαρσίας πάσης ἐν πλεονεξίᾳ. ὑμεῖς δὲ οὐχ οὕτως ἐμάθετε τὸν Χριστόν, εἶγε αὐτὸν ἠκούσατε καὶ ἐν αὐτῷ ἐδιδάχθητε, καθὼς ἐστὶν ἀλήθεια ἐν τῷ Ἰησοῦ, ἀποθέσθαι ὑμᾶς κατὰ τὴν προτέραν ἀναστροφὴν τὸν παλαιὸν ἄνθρωπον τὸν φθειρόμενον κατὰ τὰς ἐπιθυμίας τῆς ἀπάτης, ἀνανεοῦσθαι δὲ τῷ πνεύματι τοῦ νοῦς ὑμῶν καὶ ἐνδύσασθαι τὸν καινὸν ἄνθρωπον τὸν κατὰ Θεὸν κτισθέντα ἐν δικαιοσύνῃ καὶ ὁσιότητι τῆς ἀληθείας.

Διὸ ἀποθέμενοι τὸ ψεῦδος λαλεῖτε ἀλήθειαν ἕκαστος μετὰ τοῦ πλησίον αὐτοῦ· ὅτι ἐσμέν ἀλλήλων μέλη. ὀργίζεσθε καὶ μὴ ἀμαρτάνετε· ὁ ἥλιος μὴ ἐπιδύετω ἐπὶ τῷ παροργισμῷ ὑμῶν, μηδὲ δίδοτε τόπον τῷ διαβόλῳ. ὁ κλέπτων μηκέτι κλεπέτω, μᾶλλον δὲ κοπιᾷτω ἐργαζόμενος τὸ ἀγαθὸν ταῖς χερσίν, ἵνα ἔχη μεταδιδόναι τῷ χρεῖαν ἔχοντι. πᾶς λόγος σαπρὸς ἐκ τοῦ στόματος ὑμῶν μὴ ἐκπορευέσθω, ἀλλ' εἴ τις ἀγαθὸς πρὸς οἰκοδομὴν τῆς χρείας, ἵνα δῶ χάριν τοῖς ἀκούουσι. καὶ μὴ λυπεῖτε τὸ Πνεῦμα τὸ Ἅγιον τοῦ Θεοῦ, ἐν ᾧ ἐσφραγίσθητε εἰς

ἡμέραν ἀπολυτρώσεως. πᾶσα πικρία καὶ θυμὸς καὶ ὀργὴ καὶ κραυγὴ καὶ βλασφημία ἀρθήτω ἀφ' ὑμῶν σὺν πάσῃ κακίᾳ· γίνεσθε δὲ εἰς ἀλλήλους χρηστοί, εὖσπλαγχνοι, χαριζόμενοι ἑαυτοῖς καθὼς καὶ ὁ Θεὸς ἐν Χριστῷ ἐχαρίσατο ὑμῖν».

Ἐπίδοσις· Τοῦτο σᾶς λέω καὶ τὸ τονίζω, στὸ ὄνομα τοῦ Κυρίου· Νὰ μὴ ζητετε πιά ὅπως ζοῦν οἱ εἰδωλολάτρες, ποὺ ἀκολουθοῦν τοὺς ματαιοὺς διαλογισμοὺς τους. Τὸ μυαλό τους εἶναι σκοτισμένο καὶ ἀποξενώθηκαν ἀπ' τὴν ζωὴ ποὺ δίνει ὁ Θεός, γιατί ἔχουν ἄγνοια, καὶ ἡ καρδιά τους ἔχει πωρωθεῖ. Εἶναι ἀναίσθητοι, ἀσελοῦν ἀδιάντροπα καὶ χωρὶς φραγμὸ ἐκτελοῦν βρώμικες πράξεις. Ἐσεῖς, ἀντίθετα, δὲν διδαχθήκατε ἕναν τέτοιο Χριστό, ἀφοῦ ἀσφαλῶς ἀκούσατε γι' αὐτὸν καὶ διδαχθήκατε αὐτὸ ποὺ εἶναι ἡ χριστιανικὴ ἀλήθεια. Νὰ πετάξετε ἀπὸ πάνω σας τὸν παλιὸ ἑαυτό σας, ποὺ σᾶς συνδέει μὲ τὴν προηγουμένη ζωὴ σας καὶ ποὺ φθείρεται μὲ τὶς ἀπατηλὲς ἐπιθυμίες του. Νὰ ἀνανεωθῆτε σ' ὅλο τὸ πνευματικὸ σας βάθος. Νὰ ντυθῆτε τὸν καινούργιο ἄνθρωπο, ποὺ ὁ Θεὸς κατὰ τὸ σχέδιό του τὸν ἐπλασε γιὰ νὰ ζῇ μὲ δικαιοσύνη καὶ ἀγιότητα ποὺ προέρχονται ἀπὸ τὴν ἀλήθεια.

Πετάξτε ἀπὸ πάνω σας τὸ ψέμα καὶ ὁ καθένας ἅς λήῃ τὴν ἀλήθεια στὸν διπλανό του, γιατί εἴμαστε μέλη τοῦ ἰδίου σώματος. Ὅταν ὀργίζεσθε, μὴ φτάνετε ὡς τὴν ἁμαρτία· ἡ δύσις τοῦ ἡλίου ἅς μὴν σᾶς βρίσκει ἀκόμα ὀργισμένους. Μὴ δίνετε μὲ τὴν συμπεριφά σας χῶρο νὰ δρᾷ ὁ διάβολος. Ὅποιος ἔκλεβε ἅς μὴν κλέβῃ πιά, ἀλλὰ ἅς ἐργάζεται τίμια μὲ τὰ δικά του χέρια, γιὰ νὰ μπορῇ νὰ δίνη καὶ σ' ὅποιον ἔχει ἀνάγκη. Κανένας βλαβερὸς λόγος ἅς μὴ βγαίνει ἀπὸ τὸ στόμα σας, παρὰ μόνο ὠφέλιμος, ποὺ νὰ μπορῇ νὰ οἰκοδομήσῃ, ὅταν χρειάζεται, καὶ νὰ κάνῃ καλὸ σ' αὐτοὺς ποὺ τὸν ἀκούνε. Μὴ λυπεῖτε μὲ τὴν συμπεριφορά σας τὸ Πνεῦμα τοῦ Θεοῦ τὸ Ἅγιο, τὸ ὁποῖο ἀποτελεῖ τὴν σφραγίδα τοῦ Θεοῦ ἐπάνω σας, ἐγγύησι ὅτι θὰ ἔρθῃ ἡ ἡμέρα τῆς τελικῆς ἀπολυτρώσεως. Διῶξτε μακριὰ σας κάθε δυσαρέσκεια, θυμὸ, ὀργή, κραυγὴ, κατηγορία καθὼς καὶ κάθε ἄλλη κακότητα. Νὰ φέρεσθε μεταξὺ σας μὲ καλωσύνη καὶ εὖσπλαχνία καὶ νὰ συγχωρῆτε ὁ ἕνας τὸν ἄλλο, ὅπως καὶ ὁ Θεὸς σᾶς συγχώρησε διὰ τοῦ Χριστοῦ. (Ἐφεσ. δ' 17-32).

β. «Γίνεσθε οὖν μιμηταὶ τοῦ Θεοῦ ὡς τέκνα ἀγαπητά, καὶ περιπατεῖτε ἐν ἀγάπῃ, καθὼς καὶ ὁ Χριστὸς ἠγάπησεν ἡμᾶς καὶ παρέδωκεν ἑαυτὸν ὑπὲρ ἡμῶν προσφορὰν καὶ θυσίαν τῷ Θεῷ εἰς ὁσμὴν εὐωδίας. πορνεία δὲ καὶ πᾶσα ἀκαθαρσία ἢ πλεονεξία μηδὲ ὀνομαζέσθω ἐν ὑμῖν, καθὼς πρέπει ἀγίοις, καὶ αἰσχροῦ καὶ μωρολογίας ἢ εὐτραπείας, τὰ οὐκ ἀνήκοντα, ἀλλὰ μᾶλλον εὐχαριστία. τοῦτο γάρ ἐστε γινώσκοντες, ὅτι πᾶς πόρνος ἢ ἀκάθαρτος ἢ πλεονέκτης, ὅς ἐστιν εἰδωλολάτρης, οὐκ ἔχει κληρονομία ἐν τῇ βασιλείᾳ τοῦ Χριστοῦ καὶ Θεοῦ. Μηδεὶς ὑμᾶς ἀπατάτω κενοῖς λόγοις· διὰ ταῦτα γὰρ ἔρχεται ἡ ὀργὴ τοῦ Θεοῦ ἐπὶ τοὺς υἱοὺς τῆς ἀπειθείας. μὴ οὖν γίνεσθε συμμέτοχοι αὐτῶν. ἦτε γὰρ ποτε σκότος, νῦν δὲ φῶς ἐν Κυρίῳ· ὡς τέκνα φωτὸς περιπατεῖτε· ὁ γὰρ καρπὸς τοῦ Πνεύματος ἐν πάσῃ ἀγαθωσύνῃ καὶ δικαιοσύνῃ καὶ ἀληθείᾳ· δοκιμάζοντες τί ἐστὶν εὐάρεστον τῷ Κυρίῳ. καὶ μὴ συγκοινωνεῖτε τοῖς ἔργοις τοῖς ἀκάρποις τοῦ σκότους, μᾶλλον δὲ καὶ ἐλέγχετε· τὰ γὰρ κρυφῇ γινόμενα ὑπ' αὐτῶν αἰσχροὺν ἐστὶ καὶ λέγειν· τὰ δὲ πάντα ἐλεγχόμενα ὑπὸ τοῦ φωτὸς φανεροῦνται· πᾶν γὰρ τὸ φανερούμενον φῶς ἐστὶ.

διὸ λέγει· ἔγειρε ὁ καθεύδων καὶ ἀνάστα ἐκ τῶν νεκρῶν, καὶ ἐπιφαύσει σοι ὁ Χριστός.

Βλέπετε οὖν πῶς ἀκριβῶς περιπατεῖτε, μὴ ὡς ἄσοφοι, ἀλλ' ὡς σοφοί, ἐξαγοραζόμενοι τὸν καιρὸν, ὅτι αἱ ἡμέραι πονηραὶ εἰσι. διὰ τοῦτο μὴ γίνεσθε ἄφρονες, ἀλλὰ συνιέντες τί τὸ θέλημα τοῦ Κυρίου. καὶ μὴ μεθύσκεσθε οἴνῳ, ἐν ᾧ ἐστὶν ἀσωτία, ἀλλὰ πληροῦσθε ἐν Πνεύματι, λαλοῦντες ἑαυτοῖς ψαλμοῖς καὶ ὕμνοις καὶ ᾠδαῖς πνευματικαῖς, ᾄδοντες καὶ ψάλλοντες ἐν τῇ καρδίᾳ ὑμῶν τῷ Κυρίῳ, εὐχαριστοῦντες πάντοτε ὑπὲρ πάντων ἐν ὀνόματι τοῦ Κυρίου ἡμῶν Ἰησοῦ Χριστοῦ τῷ Θεῷ καὶ πατρί, ὑποτασσόμενοι ἀλλήλοις ἐν φόβῳ Χριστοῦ. Αἱ γυναῖκες τοῖς ἰδίοις ἀνδράσιν ὑποτάσσεσθε ὡς τῷ Κυρίῳ».

Ἀπόδοσις· Μιμηθεῖτε λοιπὸν τὸν Θεό, ἀφοῦ εἴστε ἀγαπητά του παιδιὰ· νὰ συμπεριφέρεστε μὲ ἀγάπη, καθὼς καὶ ὁ Χριστὸς ἀγάπησε κι ἔδωσε τὴ ζωὴ του γιὰ μᾶς ὡς προσφορά καὶ θυσία, ποὺ τὴ δέχεται εὐχάριστα ὁ Θεός.

Ἀφοῦ ἀνήκετε στὸν Θεό, δὲν πρέπει οὔτε κἂν λόγος νὰ γίνεται μεταξὺ σας γιὰ ἀκολασία καὶ κάθε εἶδους ἠθικὴ ἀκαθαρσία καὶ πλεονεξία. Ἐπίσης δὲν σᾶς ταιριάζει ἡ αἰσχύρῃ, τὰ ἀνόητα λόγια καὶ τὰ βρώμικα ἀστεῖα· αὐτὸ ποὺ σᾶς ταιριάζει εἶναι λόγια εὐγνωμοσύνης πρὸς τὸν Θεό. Γιατί, νὰ τὸ ξέρετε καλά, κανένας ἀπ' ὅσους ἐπιδίδονται στὴν ἀκολασία, στὴν ἀνηθικότητα, στὴν πλεονεξία - ποὺ εἶναι οὐσιαστικὰ λατρεία τῶν εἰδώλων- δὲν θὰ ἔχει μερίδιο στὴ βασιλεία τοῦ Χριστοῦ καὶ Θεοῦ.

Μὴν ἀφήνετε κανέναν νὰ σᾶς ἐξαπατάει μὲ ἀπατηλὰ λόγια. Γιατί ὅλα αὐτὰ φέρνουν τὴν τιμωρία τοῦ Θεοῦ πάνω σὲ ὅσους δὲν τὸν ὑπακοῦν. Μὴν ἔχετε, λοιπόν, τίποτε τὸ κοινὸ μ' αὐτούς. Κάποτε ἦσαν στὸ σκοτάδι, τώρα ὅμως, ποὺ πιστεύετε στὸν Κύριο, εἴστε στὸ φῶς· νὰ ζῆτε, λοιπόν, σὰν ἄνθρωποι ποὺ ἀνήκουν στὸ φῶς. Γιατί ἡ ζωὴ ἐκείνων ποὺ ὀδηγοῦνται ἀπὸ τὸ Ἅγιο Πνεῦμα διακρίνεται γιὰ τὴν ἀγαθότητα, τὴ δικαιοσύνη καὶ τὴν ἀλήθεια. Νὰ ἐξετάζετε τί ἀρέσει στὸν Κύριο. Καὶ νὰ μὴ συμμετέχετε στὰ σκοτεινὰ κι ἀνώφελα ἔργα τῶν ἄλλων, ἀλλὰ νὰ τὰ ξεσκεπάσετε. Γι' αὐτὰ ποὺ κάνουν ἐκεῖνοι στὰ κρυφὰ εἶναι ντροπὴ ἀκόμη καὶ νὰ μιλάμε. Ὅταν ὅμως ὅλ' αὐτὰ ἔρχονται στὸ φῶς, δείχνουν τί εἶναι. Γιατί ὅ,τι φανερώνεται γίνεται καὶ τὸ ἴδιο φῶς. Γι' αὐτὸ λέει ἓνας ὕμνος·

«Ξύπνα ἐσὺ ποὺ κοιμᾶσαι,  
ἀναστήσου ἀπὸ τοὺς νεκροὺς  
καὶ ὁ Χριστὸς θὰ σὲ φωτίσει».

Προσέχετε, λοιπόν, καλὰ πῶς ζεῖτε· μὴ ζῆτε ὡς ἀσύνητοι ἀλλὰ ὡς συνετοί. Νὰ χρησιμοποιεῖτε σωστὰ τὸ χρόνο σας, γιατί ζοῦμε σὲ πονηροὺς καιροὺς. Γι' αὐτὸ μὴν εἴστε ἄφρονες, ἀλλὰ ν' ἀντιλαμβάνεσθε τί θέλει ὁ Κύριος ἀπὸ σᾶς. Καὶ μὴ μεθᾶτε μὲ κρασί, ποὺ ὀδηγεῖ στὴν ἀσωτεία, ἀλλὰ νὰ γεμίζετε μὲ τὸ Πνεῦμα τοῦ

Θεοῦ. Νὰ ψάλλετε στὶς συνάξεις σας ψαλμοὺς καὶ ὕμνους καὶ πνευματικὲς ᾠδές, νὰ ψάλλετε μὲ τὴν καρδιά σας στὸν Κύριο. Νὰ εὐχαριστεῖτε πάντοτε καὶ γιὰ ὅλα τὸ Θεὸ καὶ Πατέρα στὸ ὄνομα τοῦ Κυρίου μας Ἰησοῦ Χριστοῦ. Νὰ ὑποτάσσεστε ὁ ἕνας στὸν ἄλλο μὲ φόβο Χριστοῦ. Οἱ γυναῖκες νὰ ὑποτάσσονται στοὺς ἄντρες τους ὅπως στὸν Κύριο (Ἐφεσ. ε' 1-22) καὶ

γ) «Νεκρώσατε οὖν τὰ μέλη ὑμῶν τὰ ἐπὶ τῆς γῆς, πορνείαν, ἀκαθαρσίαν, πάθος, ἐπιθυμίαν κακὴν, καὶ τὴν πλεονεξίαν, ἣτις ἐστὶν εἰδωλολατρεία, δι' ἣ ἔρχεται ἡ ὀργὴ τοῦ Θεοῦ ἐπὶ τοὺς υἱοὺς τῆς ἀπειθείας. ἐν οἷς καὶ ὑμεῖς περιπατήσατέ ποτε, ὅτε ἐζήτε ἐν αὐτοῖς· νυνὶ δὲ ἀπόθεσθε καὶ ὑμεῖς τὰ πάντα, ὀργή, θυμὸν, κακίαν, βλασφημίαν, αἰσχρολογίαν ἐκ τοῦ στόματος ὑμῶν· μὴ ψεύδεσθε εἰς ἀλλήλους, ἀπεκδυσάμενοι τὸν παλαιὸν ἄνθρωπον σὺν ταῖς πράξεσιν αὐτοῦ καὶ ἐνδυσάμενοι τὸν νέον τὸν ἀνακαινούμενον εἰς ἐπίγνωσιν κατ' εἰκόνα τοῦ κτίσαντος αὐτόν, ὅπου οὐκ ἔνι Ἕλλην καὶ Ἰουδαῖος, περιτομὴ καὶ ἀκροβυστία, βάρβαρος, Σκύθης, δοῦλος, ἐλεύθερος, ἀλλὰ τὰ πάντα καὶ ἐν πᾶσι Χριστός. Ἐνδύσασθε οὖν, ὡς ἐκλεκτοὶ τοῦ Θεοῦ ἅγιοι καὶ ἡγαπημένοι, σπλάγχνα οἰκτιρμοῦ, χρηστότητα, ταπεινοφροσύνην, πραότητα, μακροθυμίαν ἀνεχόμενοι ἀλλήλων καὶ χαριζόμενοι ἑαυτοῖς ἂν τις πρὸς τινα ἔχη μομφήν· καθὼς καὶ ὁ Χριστὸς ἐχαρίσατο ὑμῖν, οὕτω καὶ ὑμεῖς· ἐπὶ πᾶσι δὲ τούτοις τὴν ἀγάπην, ἣτις ἐστὶ σύνδεσμος τῆς τελειότητος. καὶ ἡ εἰρήνη τοῦ Θεοῦ βραβευέτω ἐν ταῖς καρδίαις ὑμῶν, εἰς ἣν καὶ ἐκλήθητε ἐν ἐνὶ σώματι· καὶ εὐχάριστοι γίνεσθε· ὁ λόγος τοῦ Χριστοῦ ἐνοικεῖτω ἐν ὑμῖν πλουσίως, ἐν πάσῃ σοφίᾳ διδάσκοντες καὶ νουθετοῦντες ἑαυτοὺς ψαλμοῖς καὶ ὕμνοις καὶ ᾠδαῖς πνευματικαῖς, ἐν χάριτι ᾄδοντες ἐν τῇ καρδίᾳ ὑμῶν τῷ Κυρίῳ. καὶ πᾶν ὃ τι ἂν ποιῆτε ἐν λόγῳ ἢ ἔργῳ πάντα ἐν ὀνόματι Κυρίου Ἰησοῦ, εὐχαριστοῦντες τῷ Θεῷ καὶ πατρὶ δι' αὐτοῦ».

Ἀπόδοσις· Ἀπονεκρώσατε, λοιπόν, ὅ,τι σᾶς συνδέει μὲ τὸ ἁμαρτωλὸ παρελθόν. Τὴν πορνεία, τὴν ἠθικὴ ἀκαθαρσία, τὸ πάθος, τὴν κακὴ ἐπιθυμία καὶ τὴν πλεονεξία, ποὺ εἶναι εἰδωλολατρία. Γιὰ ὅλα αὐτὰ θὰ πέση ἡ ὀργὴ τοῦ Θεοῦ πάνω σ' ἐκεῖνους ποὺ δὲν θέλουν νὰ πιστέψουν. Σ' αὐτοὺς ἀνήκατε ἄλλοτε κι ἐσεῖς, ὅταν αὐτὰ τὰ πάθη δυνάστευαν τὴν ζωὴ σας. Τώρα ὅμως πετάξτε τα ὅλα αὐτὰ ἀπὸ πάνω σας· Τὴν ὀργή, τὸν θυμὸ, τὴν πονηρία, τὴν κακολογία καὶ τὴν αἰσχρολογία. Μὴ λέτε ψέματα ὁ ἕνας στὸν ἄλλο, ἀφοῦ βγάλατε ἀπὸ πάνω σας τὸν παλιὸ ἁμαρτωλὸ ἑαυτό σας μὲ τὶς συνήθειές του, καὶ ντυθήκατε τὸν καινούργιο ἄνθρωπο, ποὺ ἀνανεώνεται συνεχῶς σύμφωνα μὲ τὴν εἰκόνα τοῦ δημιουργοῦ του, ὥστε μὲ τὴν νέα ζωὴ του νὰ φθάσῃ στὴν τέλεια γνῶσι τοῦ Θεοῦ. Σ' αὐτὴ τὴν νέα κατάστασι δὲν ὑπάρχουν πιά ἐθνικοὶ καὶ Ἰουδαῖοι, περιτμημένοι καὶ ἀπερίτμητοι, βάρβαροι, Σκύθες δοῦλοι, ἐλεύθεροι· τοῦ Χριστοῦ εἶναι ὅλα καὶ ὁ Χριστὸς εἶναι σὲ ὅλα. Ὡς ἐκλεκτοί, λοιπόν, τοῦ Θεοῦ, ἁγιασμένοι καὶ ἀγαπημένοι του, ἀποκτῆστε φιλευσπλαχνία, καλωσύνη, ταπεινοφροσύνη, πραότητα, μακροθυμία. Νὰ ἀνέχεσθε μὲ ὑπομονὴ ὁ ἕνας τὸν ἄλλο, καὶ νὰ συγχωρῆτε ὁ ἕνας τὸν ἄλλο, κάθε φορὰ ποὺ δημιουργοῦνται παράπονα ἀνάμεσά σας. Ὅπως ὁ Χριστὸς σᾶς συγχώρησε τὰ παραπτώματα, ἔτσι νὰ κάνετε κι ἐσεῖς μεταξύ σας. Πάνω ἀπ' ὅλα, νὰ ἔχετε ἀγάπη,

πού εἶναι ὁ σύνδεσμος ὅλων καὶ ὁδηγεῖ στὴν τελειότητα. Ἡ εἰρήνη τοῦ Θεοῦ, στὴν ὁποία ἔχετε κληθεῖ ὅλοι σὰν ἓνα σῶμα, ἅς κατευθύνῃ τὶς καρδιές σας. Γιὰ ὅλα νὰ εὐγνωμονεῖτε τὸν Θεό. Ὁ λόγος τοῦ Χριστοῦ, μὲ ὅλο τὸν πλοῦτο του, ἅς μένη μόνιμα ἀνάμεσά σας. Κι ἔτσι, νὰ διδάσκετε καὶ νὰ συμβουλευέτε ὁ ἓνας τὸν ἄλλο μὲ σοφία. Νὰ ψάλλετε μ' εὐγνωμοσύνη στὸν Κύριο ἀπ' τὴν καρδιά σας ψαλμούς, ὕμνους καὶ ᾠδαὶς ποὺ ἐμπνέει τὸ Ἅγιο Πνεῦμα. Καθετὶ ποὺ λέτε ἢ κάνετε ἅς γίνεται στὸ ὄνομα τοῦ Κυρίου Ἰησοῦ, κι ἔτσι νὰ εὐχαριστῆτε διὰ τοῦ Χριστοῦ τὸν Θεὸ Πατέρα. (Κολ. γ' 5-17).

## Μέρος Β'

Ἡ ποιμαντικὴ μέριμνά μας αὐτὴ τὴν περίοδο γιὰ τὴν καλλιέργεια τῶν ψυχῶν, πρέπει νὰ ἐπικεντρωθῇ σὲ ὅσα συστήσαμε μὲ παλαιότερα Ἐγκύκλιό μας, τὰ ὁποῖα καὶ ἐπαναλαμβάνουμε.

### 1. Ἡ θεία Λατρεία - Ἱερές Ἀκολουθίες.

Ἡ Μεγάλῃ Τεσσαρακοστὴ εὐρίσκεται στὸ κέντρο καὶ στὴν κορυφὴ τῆς πνευματικῆς μας ζωῆς. Γι' αὐτὸ ἔχει πολλές, πλούσιες καὶ ποικίλες Ἱερές Ἀκολουθίες, περισσότερες ἀπὸ κάθε ἄλλῃ περίοδο τοῦ ἐκκλησιαστικοῦ ἔτους. Ὁφείλτε νὰ τελῆτε ἀνελλιπῶς καὶ ἐπιμελῶς ὅλες τὶς Ἱερές Ἀκολουθίες κατὰ τὴν παραδοθεμένη τάξιν τῆς Ἐκκλησίας μας. Ὑπενθυμίζουμε τὴν ἐντολή μας, ὅτι τὶς Ἱερές Ἀκολουθίες, Ὁρθρινές καὶ Ἑσπερινές, πρέπει νὰ τελοῦν ἀπαραιτήτως ὅλοι οἱ Ἐφημέριοι, ἐκτὸς ἐκείνων οἱ ὁποῖοι εὐρίσκονται σὲ διατεταγμένη ὑπηρεσία.

Κάθε ἐβδομάδα θὰ τελοῦνται στίς ἐνορίες, οἱ προβλεπόμενες ὑπὸ τοῦ Τυπικοῦ Προηγιασμένες. Κάθε Τετάρτη ἑσπερινή, κάθε Παρασκευὴ πρωϊνὴ. Ἐπειδὴ πολλές ἐνορίες ἔχουν πολλὰ σχολεῖα πού ζητοῦν νὰ ἐκκλησιασθοῦν, διευκρινίζουμε, ὅτι ἐκ τοῦ «Τυπικοῦ» ἐπιτρέπεται νὰ τελοῦνται Προηγιασμένες καὶ τὶς ἄλλες ἡμέρες τῆς ἐβδομάδος, τηρουμένων κατὰ τὰ λοιπὰ τῶν γνωστῶν προϋποθέσεων.

Ὅμοιως δύνασθε νὰ τελῆτε διπλές Ἀκολουθίες τῶν Χαιρετισμῶν πρὸς ἐξυπηρέτησιν τῶν ἡλικιωμένων, τῶν ἐργαζομένων καὶ τῶν σχολείων.

Ἰδιαιτέρως ἐφιστοῦμε τὴν προσοχήν, ὅτι ἑορτὴ τοῦ Εὐαγγελισμοῦ ἐπιφέρει ἀλλαγὴς στὸ Τυπικὸ τῶν Ἱερῶν Ἀκολουθιῶν, γιὰ τὶς ὁποῖες ἐγκαίρως πρέπει νὰ ἐνημερωθῆτε.

Μὲ Ἐγκύκλια Σημειώματα ἀνακοινώνουμε τὸ πρόγραμμα τῶν ἐπισκέψεων μας στίς ἐνορίες, γιὰ νὰ ἐνημερώσετε τοὺς πιστοὺς.

Τὴν τάξιν τῆς θείας λειτουργίας τῶν Προηγιασμένων, ποὺ τελεῖτε ἀπὸ Ἀρχιερέα, νὰ τὴν ἀναζητήσετε στὸ Ἱερατικὸ τῆς Ἀποστολικῆς Διακονίας.

## 2. Ἡ οἰκοδομή τοῦ λόγου.

Στά κηρύγματα σας, στίς ἑσπερινές ὁμιλίες καί στό λοιπό πρόγραμμα πνευματικῆς οἰκοδομῆς τῶν πιστῶν, παρακαλοῦμε νά ἀναπτύσσετε πνευματικά θέματα, συμβάλλοντα στήν περαιτέρω καλλιέργεια τῶν πιστῶν καί στόν πνευματικό καταρτισμό τους. Ἡ διδασχὴ μας ὀφείλει νά ἔχη ὡς τελικό σκοπό αὐτό, πού καί ὁ Ἀπόστολος Παῦλος ἔθετε, ὁ ὁποῖος πονοῦσε καί ἀγωνιοῦσε γιά τά πνευματικά του παιδιά «ἄχρις οὗ μορφωθῇ Χριστός» σ' αὐτά (Γαλ. δ' 19).

## 3. Ἡ ἱερά ἐξομολόγησις.

Τήν περίοδο αὐτή οἱ πιστοί ζητοῦν νά ἐξομολογηθοῦν. Ἀκόμη προσέρχονται καί ἄλλοι γιά πρώτη φορά. Παρακαλῶ νά εἰσθε συνεπεῖς στό καθῆκον αὐτό καί νά τό ἀσκῆτε συμφώνως μέ τίς προϋποθέσεις τῆς Ἐξομολογητικῆς.

Ὡστόσο, ἤδη σᾶς ἔχει κοινοποιηθεῖ τό πρόγραμμα Ἐξομολογήσεως α) τοῦ Ἱεροκλήρυκος Ἀρχιμανδρίτου κ. Διονυσίου Σιφναίου καί β) τοῦ Αἰδεσιμολογιωτάτου Πρωτοπρεσβυτέρου κ. Χαραλάμπους Δημητρακάκη στίς ἐνορίες καί παρακαλοῦμε νά τό ἀνακοινώσετε στούς ἐνοριῖτες σας, ὥστε ὅσοι θέλουν νά ἐξομολογηθοῦν, νά γνωρίζουν γι' αὐτή τήν δυνατότητα.

Ἰδιαίτερη μέριμνα πρέπει νά ἐπιδείξετε γιά τήν Ἐξομολόγησι τῶν νέων τῶν Κατηχητικῶν Σχολείων. Ἦδη σᾶς ἔχουμε κοινοποιήσει τό σχετικό πρόγραμμα.

Πρὸς ὑποβοήθεια τῶν πιστῶν, γιά νά ἐνισχυθοῦν στήν ἀπόφασί τους νά προσέλθουν στοῦ Ἱερὸ Μυστήριον, ἐκτυπώσαμε καί ἐκυκλοφορήσαμε τὸ φυλλάδιο «Ἐξομολογεῖσθε τῷ Κυρίῳ», τὸ ὁποῖο θὰ διανεμηθῇ ἀπὸ τοὺς Ἱερούς Ναοὺς.

4. Ὁ ἱερός ναός καί τό γενικώτερο κλίμα στίς ἱερές Ἀκολουθίες τῶν ἡμερῶν πρέπει νά εἶναι κατάλληλο μέ τό κλίμα τῆς περιόδου καί ἀνάλογο μέ τό ἥθος τῶν πιστῶν. Ἡ κατάνυξι, ἡ ἱεροπρέπεια, ἡ σεμνότης συμβάλλουν στήν καλλιέργεια τῶν πιστῶν καί τοὺς ἐμπνέουν.

5. Στήν Ἱερά Μητρόπολί μας θά τελεσθοῦν μέ πᾶσα ἐπισημότητα οἱ ἕξ (6) Κατανυκτικοὶ Ἑσπερινοί, τίς Κυριακές τῆς Μεγάλης Τεσσαρακοστῆς.

Μετά τόν Κατανυκτικό Ἑσπερινό θά ἀκολουθῇ ἡ καθιερωμένη ἑσπερινή ὁμιλία μας.

Στούς Κατανυκτικούς Ἑσπερινούς θά εἰσθε ὅλοι παρόντες. Θά λαμβάνουν μέρος οἱ καθοριζόμενοι πρεσβύτεροι γιά κάθε Κατανυκτικό Ἑσπερινό καί οἱ Διάκονοι. Ἐπίσης τοὺς χοροὺς τῶν ἱεροψαλτῶν τοῦ Μητροπολικοῦ Ἱεροῦ Ναοῦ

θά πλαισιώνουν οί ιεροψάλτες τῶν ἐνοριῶν μας, οί ὅποιοι ὀφείλουν νά προσέρχονται σ' αὐτούς. Προσωπικῶς δέ, θά ἐνδιαφερθοῦμε νά διαπιστώσουμε, ποῖοι ἐκ τῶν ἱεροψαλτῶν ὑπακούουν στήν Προϊσταμένη αὐτῶν Ἀρχή καί ποῖοι τήν ἀγνοοῦν. Γι' αὐτό πρέπει νά τοὺς ἐνημερώσετε ἐγκαίρως περί αὐτῆς τῆς ἐντολῆς μας.

Κι' αὐτὸ τὸ ἔτος ἐξετυπώσαμε τήν Ἀκολουθία ἐνός ἐκάστου Κατανυκτικοῦ Ἑσπερινοῦ σέ ἰδιαίτερο φυλλάδιο, τὸ ὅποιο καί θά διανέμεται δωρεάν στοὺς πιστοὺς, προκειμένου νά διευκολυνθοῦν νά συμμετάσχουν στήν Ἀκολουθία καί νά ἀρχίσουν νά ἀποκτοῦν τήν ὀρθόδοξο λειτουργικὴ ἀγωγή.

Τέλος σᾶς ἐπενθυμίζουμε, ὅτι ὀφείλετε κάθε Κυριακὴ, στήν Ἀπόλυσι τῆς θείας Λειτουργίας, νά ἀνακοινώσετε, ὅτι καθ' ἐκάστη Κυριακὴ τελεῖται στὸ Μητροπολιτικὸ Ἱερό Ναὸ τοῦ Ἀγίου Νικολάου Καισαριανῆς καί ὥρα 6 μ.μ. ἡ Ἀκολουθία τοῦ Κατανυκτικοῦ Ἑσπερινοῦ μέ χοροστασία μας καί ὁμιλία μας ἐπὶ θεμάτων πνευματικῆς οἰκοδομῆς.

Ἐξυπακούεται, ὅτι ἡ Ἀκολουθία τοῦ Κατανυκτικοῦ Ἑσπερινοῦ θά τελῇται στίς ἐνορίες κατὰ τὸ πρόγραμμα τῶν Ἱερῶν Ἀκολουθιῶν καί δέν θά παραλείπεται μέ τὸ πρόσχημα, ὅτι τελεῖται στὸν Μητροπολιτικὸ Ἱερό Ναὸ ἐπίσημα μέ τήν χοροστασία μας.

6. Πρὸς οἰκοδομὴ τῶν πιστῶν ἐξεδώσαμε μία σειρὰ 11 Φυλλαδίων, τὰ ὁποῖα θά διανεμηθοῦν ἐκ τῶν ἐνοριῶν κατὰ τὴν περίοδο αὐτὴ καί σύμφωνα μὲ τὸ ὑπ' ἀριθμὸν Φ.1/4/175/3.2.2004 Ἐγκύκλιο Σημείωμά μας.

7. Ἐπίσης, θέλουμε νά σᾶς τονίσουμε ἰδιαίτέρως καί νά σᾶς παρακαλέσουμε, νά φροντίσετε καί σεῖς, ὅπως καί ὅλη ἡ ἱερατικὴ οἰκογένειά σας, νά μὴ σκανδαλίζετε μέ τήν συμπεριφορὰ καί τήν ζωὴ σας τοὺς πιστοὺς καί νά ἀποτελῇτε παράδειγμα γιὰ τοὺς ἐνορίτες καί νά ἀποφεύγετε πράξεις, ἐνέργειες καί κινήσεις πού μποροῦν νά δώσουν ἀφορμὲς γιὰ ἐπικριτικὰ σχόλια.

Ὁ Ἀπόστολος Παῦλος παραγγέλει στοὺς Ποιμένες· «Τύπος γίνου τῶν πιστῶν ἐν λόγῳ, ἐν ἀναστροφῇ, ἐν ἀγάπῃ, ἐν πνεύματι, ἐν πίστει, ἐν ἀγνοίᾳ» (Α' Τιμ. δ' 12).

Ἀδελφοί μου,

Κλείνουμε τὴν παροῦσα παραινετικὴ Ἐγκυκλιό μας, παραθέτοντες τὶς προτροπὲς τοῦ Ἀποστόλου Πέτρου στοὺς Ποιμένες·

«Πρεσβυτέρους τοὺς ἐν ὑμῖν παρακαλῶ ὁ συμπρεσβύτερος καὶ μάρτυς τῶν τοῦ Χριστοῦ παθημάτων, ὁ καὶ τῆς μελλούσης ἀποκαλύπτεσθαι δόξης κοινωνός, ποιμάνετε τὸ ἐν ὑμῖν ποῖμνιον τοῦ Θεοῦ, ἐπισκοποῦντες μὴ ἀναγκαστικῶς, ἀλλ'

έκουσίως, μηδὲ αἰσχροκερδῶς, ἀλλὰ προθύμως, μηδ' ὥς κατακυριεύοντες τῶν κλήρων, ἀλλὰ τύποι γινόμενοι τοῦ ποιμνίου· καὶ φανερωθέντος τοῦ ἀρχιποίμενος κομεισθε τὸν ἀμαράντινον τῆς δόξης στέφανον. Ὅμοίως νεώτεροι ὑπογάγητε πρεσβυτέροις, πάντες δὲ ἀλλήλοις ὑποτασσόμενοι τὴν ταπεινοφροσύνην ἐγκομβῶσασθε· ὅτι ὁ Θεὸς ὑπερηφάνους ἀντιτάσσεται, ταπεινοῖς δὲ δίδωσι χάριν.

Ταπεινώθητε οὖν ὑπὸ τὴν καρatiὰν χειρὰ τοῦ Θεοῦ, ἵνα ὑμᾶς ὑψώσῃ ἐν καιρῷ. Πᾶσαν τὴν μέριμναν ὑμῶν ἐπιρρίψαντες ἐπ' αὐτόν, ὅτι αὐτῷ μέλει περὶ ὑμῶν, νήψατε, γρηγορήσατε· ὁ ἀντίδικος ὑμῶν διάβολος ὡς λέων ὠρυόμενος περιπατεῖ ζητῶν τίνα καταπίῃ. ὧ ἀντίστητε στερεοὶ τῇ πίστει, εἰδότες τὰ αὐτὰ τῶν παθημάτων τῇ ἐν κόσμῳ ὑμῶν ἀδελφότητι ἐπιτελεῖσθαι. Ὁ δὲ Θεὸς πάσης χάριτος, ὁ καλέσας ὑμᾶς εἰς τὴν αἰώνιον αὐτοῦ δόξαν ἐν Χριστῷ Ἰησοῦ ὀλίγον παθόντας, αὐτὸς καταρτίσει ὑμᾶς, στηρίζει, σθενώσει, θεμελιώσει· αὐτῷ ἡ δόξα καὶ τὸ κράτος εἰς τοὺς αἰῶνας τῶν αἰώνων· ἀμήν» (Α΄ Πέτρου ε' 1-11).

Ἀπόδοσις· Τοὺς πρεσβυτέρους σας παρακαλῶ ἐγὼ ὁ συμπρεσβύτερος καὶ μάρτυς τῶν παθημάτων τοῦ Χριστοῦ, ὁ μέτοχος ἐπίσης στὴ δόξα πού μέλλει νὰ φανερωθῇ. Ποιμαίνετε τὸ ποίμνιο πού σᾶς ἐμπιστεύτηκε ὁ Θεός, ὅπως αὐτὸς θέλει, δηλαδή μὲ τὴν θέλησί σας, καὶ ὄχι κάνοντας ἀγγαρεία· μὲ προθυμία κι ὄχι γιὰ τὰ χρήματα. Μὴν καταδυναστεύετε αὐτοὺς πού ποιμαίνετε, ἀλλὰ νὰ εἴστε ὑπόδειγμα στὸ ποίμνιό σας. Κι ὅταν ἔρθῃ ὁ Χριστὸς, ὁ ἀρχηγὸς ὅλων τῶν ποιμένων, θὰ πάρετε τὰ ἀμαράντινο στεφάνι τῆς δόξας. Τὸ ἴδιο κι ἐσεῖς, οἱ νεώτεροι· νὰ ὑποτάσσεσθε στοὺς πρεσβυτέρους. Καὶ ὅλοι μαζί νὰ ὑπηρετεῖτε μὲ ταπείνωσι ὁ ἓνας τὸν ἄλλο. γιατί, ὁ Θεὸς ἐναντιώνεται στοὺς ὑπερηφάνους, στοὺς ταπεινοὺς ὁμῶς δίνει τὴν χάρι του.

Ταπεινώστε, λοιπόν, τοὺς ἑαυτοὺς σας κάτω ἀπὸ τὴν δύναμι τοῦ Θεοῦ, γιὰ νὰ σᾶς ἐξυψώσῃ τὴν ὥρα τῆς κρίσεως. Ἀφῆστε ὅλες σας τὶς φροντίδες σ' αὐτόν, γιατί αὐτὸς φροντίζει γιὰ σᾶς. Νὰ εἴστε νηφάλιοι κι ἄγρυπνοι. Ὁ ἀντίπαλός σας ὁ διάβολος περιφέρεται σὰν τὸ λιοντάρι πού βρυχᾶται, ζητῶντας κάποιον νὰ καταβροχίση. Ἀντισταθεῖτε σ' αὐτόν, μένοντας ἀκλόνητοι στὴν πίστι σας. Νὰ ξέρετε πῶς τὶς ἴδιες δοκιμασίες ὑπομένουν καὶ οἱ ἀδελφοί σας χριστιανοὶ σ' ὁλόκληρο τὸν κόσμο. Ὁ Θεὸς ὁμῶς, ὁ ὅποῖος σᾶς μοιράζει τὰ κάθε λογῆς χαρίσματα καὶ σᾶς καλεῖ νὰ πάρετε μέρος στὴν παντοτινὴ δόξα του διὰ τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ, μετὰ τὴν παροδική σας δοκιμασία θὰ σᾶς ἀποκαταστήσῃ καὶ θὰ σᾶς δυναμώσῃ πνευματικά, θὰ σᾶς στηρίξῃ καὶ θὰ σᾶς στερεώσῃ ἐπάνω σὲ σωστή βάση. Σ' αὐτόν ἀνήκει ἡ δόξα καὶ ἡ δύναμι στοὺς ἀπεράντους αἰῶνες. Ἀμήν.

Ἄς ἐπωφεληθοῦμε ἐμεῖς καὶ ἄς βοηθήσουμε καὶ τοὺς πιστοὺς μας.

Καλή Τεσσαρακοστή. Ὁ Θεός μαζί σας.

Μετὰ πατρικῶν εὐχῶν καὶ ἀγάπης.



Ο ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΤΗΣ

Ὁ Καισαριανῆς, Βύρωνος καὶ Ὑμηττοῦ Δανιήλ.