

## Πῶς νὰ λέμε τὴν Εὐχή; (Ἀναγνωστόπουλος Στέφανος Πρεσβύτερος)

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία](#) / [Θεολογία και Ζωή](#) / [Ορθόδοξη πίστη](#)



Ὁ πλέον συνηθισμένος τρόπος εἶναι νὰ λέμε τὴν Εὐχή, εἴτε προφορικὰ εἴτε ψιθυριστὰ εἴτε ἀπὸ μέσα μας μὲ τὸν ἐνδιάθετο λόγο, παντοῦ καὶ πάντοτε. Ἐτσι, στὴ δουλειά, στὸ σπίτι, στὸ δρόμο λέμε: “Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με”. Ὅταν τρῶμε, ὅταν περπατᾶμε καί, εἰδικότερα, ὅταν βρισκόμαστε μέσα στὸ ναό: «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με”.



Τὸν πρῶτο καιρὸ, πρέπει νὰ λέμε τὴν Εὐχή προφορικὰ, μὲ τὸ στόμα ψιθυριστὰ, σεμνὰ καὶ ταπεινὰ καὶ μάλιστα, ὅσο μπορούμε συχνότερα:

“Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με... Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με”. Γιατί ἡ φωνὴ ποὺ βγαίνει ἀπὸ τὸ στόμα, συγκεντρώνει τὸ νοῦ πάνω στὶς λέξεις καὶ ἔτσι, ὁ νοῦς μὲ τὴ σειρὰ του ἀρχίζει σιγά-σιγά νὰ τὶς προσέχει. Ὅπως, λοιπὸν, δὲν εἴμαστε ἀφηρημένοι μπροστὰ στὸν Πνευματικὸ ἢ σ’ ἓνα ἐπίσημο πρόσωπο, ἔτσι καὶ πολὺ περισσότερο δὲν πρέπει νὰ εἴμαστε ἀφηρημένοι, ὅταν κάνουμε Εὐχή, γιὰ ν’ ἀρχίσει ὁ τρόπος αὐτὸς ν’ ἀποδίδει καρπούς. Γιατί, ὅσο πιὸ θερμὴ καὶ πιὸ δυνατὴ εἶναι ἡ Εὐχή, τόσο καὶ τὰ ἀποτελέσματά της εἶναι πιὸ θεάρεστα καὶ πιὸ ὠφέλιμα γιὰ τὴν ψυχὴ μας.

Όταν επιμείνουμε πολύ στην προφορική Εύχή καθ' ὅλη τὴν ἡμέρα, ἀνεξάρτητα ἀπὸ τὴ δουλειὰ πὸ κάνουμε, ὅσο θὰ περνάει ὁ καιρὸς, τόσο καὶ πὸ ἀπαραίτητη θὰ τὴν αἰσθανόμαστε, καθὼς δημιουργεῖται μέσα μας ἓνα παράδοξο κλίμα γλυκύτητος καὶ εἰρήνης, τόσο πὸ ἀκόμα καὶ τὸ στόμα γλυκαίνεται, σὰν νὰ ἔχει μέσα του μία γλυκιὰ καραμέλα, πὸ τὴν πιπιλίζει διαρκῶς: “Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με...”.

Ἔτσι, αὐθόρμητα πλέον, ἐπιθυμοῦμε καὶ ζητοῦμε νὰ λέμε τὴν Εύχή, γιατί ἔχουμε γλύκα στὸ στόμα καὶ στὰ χεῖλη γεύση μελιοῦ. Καὶ τότε, βέβαια, γιὰ κανένα λόγο δὲ θέλουμε νὰ σταματήσουμε τὸ Ὄνομα τοῦ Χριστοῦ. Ὄταν μᾶς διακόπτουν γιὰ τὸν ἄλφα ἢ βῆτα λόγο, αἰσθανόμαστε σὰν νὰ μᾶς λείπει κάτι τὸ πολύτιμο, γιατί ἡ ψυχὴ αἰσθάνεται τὴν ἔλλειψη τῆς Εύχης καὶ τὴν ἀναζητεῖ. Μόλις ὅμως ξαναβρεῖ τὴν εὐκαιρία, ἀμέσως ἀρχίζει καὶ πάλι: “Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με...”

Ἡ προφορική Εύχή εἶναι μὲν στάδιο ἀρχαρίων -ῶν πρῶτος εἰμὶ ἐγώ- ἀλλὰ εἶναι καὶ στάδιο εἰσαγωγικὸ γιὰ ὅλους ἐκείνους, πὸ ἐπιθυμοῦν ἐν Πνεύματι Ἁγίῳ νὰ ἐργάζονται τὴν Εύχή, ὅσο μποροῦν, ὥστε νὰ δοῦν καλύτερες ἡμέρες στὴ ζωὴ τους, στὴν οἰκογένειά τους καὶ στὸ περιβάλλον τους γενικότερα. Εἶναι δὲ ἐπίμονος καὶ ἀπαραίτητη ἀρχή, γιὰ τὴν ἐπιτυχία τοῦ τελικοῦ σκοποῦ, δηλαδὴ τοῦ ἁγιασμοῦ τοῦ Ὁρθοδόξου χριστιανοῦ, πὸ πετυχαίνεται μὲ τὴν κατάκτηση τῆς καρδιᾶς ἀπὸ τὸ παντοδύναμο Ὄνομα τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ.

Ὁ χριστιανός, πὸ λέει τὴν Εύχή, πλουτίζει πνευματικά! Πλουτίζει, ὄντως, ἀπὸ τὶς θεῖες Τριαδικὲς δωρεές ἀλλ' ὄχι χωρὶς κόπους, πειρασμοὺς καὶ σκληροὺς πνευματικοὺς ἀγῶνες, πὸ χρειάζονται, γιὰ νὰ ἀπαλλαγεῖ ἀπὸ τὰ μύρια πάθη, πὸ ἔχει μέσα του καὶ κυρίως τὴν ψωρο-ὑπερηφάνεια.

Τὰ παραδείγματα πὸ ὑποδεικνύουν, ὅτι ἡ Εύχή εἶναι δυνατὴ καὶ, μέσα στὸν κόσμο, εἶναι πολλὰ καὶ ζωντανὰ ἀνάμεσα στοὺς χριστιανούς, πὸ ζοῦν καὶ ἀγωνίζονται φιλότιμα, ἐν Χριστῷ.

Ὁ μακαριστὸς πάπα-Χαράλαμπος, μέλος τῆς συνοδείας τοῦ ὁσίου Γέροντος Ἰωσήφ τοῦ Ἡσυχαστῆ καὶ προηγούμενος τῆς ἱ. Μ. Διονυσίου τοῦ Ἁγίου Ὁρους, διηγεῖτο ἀπὸ τὴν προσωπικὴ του πεῖρα ὡς Πνευματικοῦ, τὰ ἑξῆς:

“Ἐξομολογῶ κάποιον ἀνδρόγυνο ἀπὸ τὴ Θεσσαλονίκη. Ἔχουν τέτοια ἀκρίβεια, πὸ τοὺς θαύμασα. Πρόκειται, πραγματικὰ, γιὰ μία “κατ’ οἶκον ἐκκλησία”.

Ἔχουν τρία παιδιά. Μόλις φύγουν τὰ παιδιά στὸ σχολεῖο καὶ ὁ ἄνδρας γιὰ τὴ δουλειά, ἢ γυναίκα κάθεται μία-δυὸ ὥρες καὶ λέει τὴν Εύχή. Κατόπιν σηκώνεται, ἀρχίζει τὶς δουλειές τοῦ σπιτιοῦ καὶ ἐν τῷ μεταξύ ἢ Εύχῃ, σὰν μηχανή, δουλεύει ἀσταμάτητα, πότε μὲ τὸ στόμα καὶ πότε μὲ τὸ νοῦ. Ὁ ἄνδρας, μόλις γυρίσει ἀπὸ τὴ δουλειά, ἀμέσως θ' ἀλλάξει καὶ θὰ πάει λίγη ὥρα γιὰ προσευχὴ καὶ μελέτη. Αὐτὴ

τὴν τάξη συνήθισαν καὶ τὰ παιδιὰ τους.

Μοῦ ἔγραφε τὶς προάλλες ἡ μάνα: “Τὰ παιδιὰ μας ἔμαθαν νὰ λένε τὴν Εὐχὴ καὶ στὸ σχολεῖο. Ὅταν γυρίζουν ἀπὸ τὸ σχολεῖο, ἔχω τελειωμένες τὶς δουλειές καὶ τὸ φαγητὸ καὶ κάθομαι ξανὰ στὸ προσευχητάρι. Τὰ παιδιὰ μὲ περιέργεια μὲ ρωτοῦν:

-Τί κάνεις ἐκεῖ, μαμά;

-Προσεύχομαι στὸ Χριστούλη, γιὰ νὰ μᾶς φυλάει.

-Μαμά, μποροῦμε κι ἐμεῖς νὰ προσευχόμαστε μαζί σου;

-Βεβαίως, παιδιὰ μου. Ὁ Χριστούλης σᾶς ἀγαπᾷ καὶ θέλει νὰ μιλάτε μαζί Του.

Ἔτσι λοιπὸν, κάναμε συνήθεια καὶ τὸ μεσημέρι προσευχόμαστε ὅλοι μαζί δεκαπέντε-εἴκοσι λεπτὰ καὶ ὕστερα τρῶμε. Ὅταν τὸ βράδυ γυρίσει καὶ ὁ πατέρας τους, καθόμαστε ὅλοι μαζί. Ἄλλοτε διαβάζουμε μαζί βιβλία τῆς Ἐκκλησίας, ἄλλοτε τοὺς διηγοῦμαι ἱστορίες.

Κάποτε μᾶς τυχαίνει κανένας ξένος καὶ μᾶς χαλᾷ λίγο τὴ σειρά. Ὡστόσο, οἱ πιὸ πολλοὶ μᾶς ἔμαθαν καὶ, εἴτε ἔρχονται γιὰ ν’ ἀκούσουν καμιά ὠφέλιμη κουβέντα εἴτε πᾶνε σὲ ἄλλους φίλους τους, ποὺ ταιριάζουν στὰ φρονήματα. Κάποιες φορὲς κανονίζουμε καὶ μικρὲς οἰκογενειακὲς ἀγρυπνίες.

Τὴν Κυριακὴ, ὅλοι οἰκογενειακῶς θὰ ἐκκλησιασθοῦμε καὶ θὰ κοινωνήσουμε. Μὲ τὴ Χάρη τοῦ Κυρίου, καὶ τὰ παιδιὰ μας προσαρμόσθηκαν καὶ μᾶς ἀκολουθοῦν χωρὶς προβλήματα. Παρόλο ποὺ οἱ φίλοι τους στὸ σχολεῖο δὲ νηστεύουν, ὅμως εὐτυχῶς δὲν παρασύρονται”.

Τελειώνοντας, γράφει αὐτὴ ἡ χαριτωμένη γυναίκα:

“Κατ’ αὐτὸν τὸν τρόπο κυλᾷ ἡ ζωὴ μας. Ἄν καὶ ἔχουμε πολλοὺς πειρασμοὺς ἀπὸ τὸ φθόνο τοῦ ἐχθροῦ, ὅμως αἰσθανόμαστε ὅτι στὸ σπίτι μας βασιλεύει ὁ Χριστὸς καὶ εἴμαστε πολὺ χαρούμενοι καὶ εὐτυχισμένοι”.

Καὶ καταλήγει ὁ ἁγιασμένος Γέροντας Χαράλαμπος:

“Να, τέκνον, ἓνα παράδειγμα ἀπὸ μέσα στὸν κόσμο, γιὰ νὰ ἐννοήσεις ὅτι ὁ Θεὸς δὲν εἶναι προσωπολήπτης. Δίνει τὴ χάρη Του παντοῦ.

**Πηγή:** [agiazoni.gr](http://agiazoni.gr)