



ΕΤΟΣ 56ον

17 Αυγούστου 2008

ΑΡΙΘ. ΦΥΛ. 33 (2881)

## Η ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΠΡΟΣΕΥΧΗΣ

Ἡ σημερινή Εὐαγγελική περικοπή εἶναι συνέχεια τῆς προηγούμενης τοῦ χορτασμοῦ τῶν πεντακισχιλίων. Ὁ Ἰησοῦς Χριστός μετὰ τὴ διάλυση τοῦ πλήθους ἀνέβηκε μόνος Του στό βουνό νά προσευχηθεῖ. Γιατί ἐπορεύθη στό βουνό; Γιά νά διδάξει τόν ἄνθρωπο πῶς ἡ ἐρημία καί ἡ ἀπομόνωση εἶναι καλὴ προϋπόθεση καί τόν βοηθεῖ στήν πληρέστερη ἐπικοινωνία του μέ τόν Θεό. Ἡ ἐρημία εἶναι ἀπάνεμο ἀπό θορύβους λιμάνι, μητέρα τῆς ἡσυχίας καί τῆς γαλήνης, ὑπογραμμίζει ὁ ἅγιος Ἰωάννης ὁ Χρυσόστομος. Ἐκεῖ ὁ καθένas, ἀλλήλα καί ὅπου ἀλλοῦ, «μόνος μόνω Θεῷ» συνομιλεῖ καί προσεύχεται.

### Τί εἶναι προσευχή;

Ἡ προσευχή εἶναι ἐσωτερική ἀνθρώπινη ἀνάγκη. Εἶναι ἡ ἐνδόμυχη ζωὴ τῆς ζωῆς του· τότε ἡ καρδιά τοῦ ἀνθρώπου γίνεται ἕνα καθημερινὰ φλεγόμενο θυσιαστήριο, ὅπου ἱερουργεῖται ἡ πιό λεπτή «ἡλιουργία» τῆς πνευματικῆς ζωῆς, ἡ προσευχή. Ἐτσι, ἀπό τὴ συχνότητα καί τὴν πυκνότητα τῶν αἰτημάτων της, τό βάθος καί τόν ρυθμό της, διαβαθμίζεται ἡ ἀνθρώπινη πνευματικότητα.

Ὁ ἄνθρωπος τῆς προσευχῆς δέν παραμένει ποτέ στήν ἀφάνεια. Ἡ ἴδια ἡ προσευχή του τόν ἀποκαλύπτει στοὺς ἀνθρώπους, ἀφοῦ πρῶτα τόν ἀποκάλυψε στόν ἴδιο του τόν ἑαυτό! Ἡ προσευχή, αὐτός ὁ μυστικός διάλογος μέ τόν Θεό, κάνει τὴν καρδιά τοῦ ἀνθρώπου ἕναν τεράστιο κοσμηματοχώρο πού μέσα του βρίσκει κανεῖς τὰ πολυτιμότερα κοσμήματα: Τόν Θεό καί ὄλους τοὺς ἀνθρώπους μαζί!

Λέγεται πῶς ἡ ἐρημία καί ἡ μόνωση γιγαντώνει τόν ἄνθρωπο· αὐτόν τόν ἄνθρωπο φυσικά, ὁ ὁποῖος εἶναι γεμάτος ἐσωτερικά ἀπό θεϊκὰ βιώματα καί οὐράνια μηνύματα. Τοὺς ἀλλοὺς ἀνθρώπους ἡ ἐρημία ἀπλά τοὺς ἀγριεύει, δέν τοὺς καλλιεργεῖ. Καί ὁ ἅγιος Σεραφεῖμ τοῦ Σάρωφ στήν ἐρημία ζοῦσε. Εἶχε βρεῖ ὅμως τὴν ἐσωτερική του εἰρήνη, γι' αὐτό καί πλήθος ἀνθρώπων βρῆκε τὴ σω-



## ΤΟ ΕΥΑΓΓΕΛΙΟ ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ (Ματθ. ιδ´ 22–34)

«**Ἐγώ εἰμι· μή φοβεῖσθε**»

*Τῷ καιρῷ ἐκείνῳ, ἠνάγκασεν ὁ Ἰησοῦς τοὺς Μαθητὰς αὐτοῦ ἐμβῆναι εἰς τὸ πλοῖον, καὶ προάγειν αὐτὸν εἰς τὸ πέραν, ἕως οὗ ἀπολύσῃ τοὺς ὄχλους. Καὶ ἀπολύσας τοὺς ὄχλους, ἀνέβη εἰς τὸ ὄρος κατ' ἰδίαν προσεύξασθαι. Ὁμίᾳ δὲ γενομένης, μόνος ἦν ἐκεῖ. Τὸ δὲ πλοῖον ἤδη μέσον τῆς θαλάσσης ἦν, βασανιζόμενον ὑπὸ τῶν κυμάτων· ἦν γὰρ ἐναντίος ὁ ἄνεμος. Τετάρτῃ δὲ φυλακῇ τῆς νυκτὸς ἀπῆλθε πρὸς αὐτοὺς ὁ Ἰησοῦς, περιπατῶν ἐπὶ τῆς θαλάσσης. Καὶ ἰδόντες αὐτὸν οἱ Μαθηταὶ ἐπὶ τὴν θάλασσαν περιπατοῦντα, ἐταράχθησαν, λέγοντες ὅτι φάντασμα ἔστι· καὶ ἀπὸ τοῦ φόβου ἔκραξαν. Εὐθέως δὲ ἐλάλησεν αὐτοῖς ὁ Ἰησοῦς, λέγων· **Θαρσεῖτε· ἐγώ εἰμι· μή φοβεῖσθε**. Ἀποκριθεὶς δὲ αὐτῷ ὁ Πέτρος, εἶπε· **Κύριε, εἰ σὺ εἶ, κέλευσόν με πρὸς σε ἔλθειν ἐπὶ τὰ ὕδατα**. Ὁ δὲ εἶπεν· **Ἐλθέ**. Καὶ καταβὰς ἀπὸ τοῦ πλοίου ὁ Πέτρος, περιεπάτησεν ἐπὶ τὰ ὕδατα, ἐλθεῖν πρὸς τὸν Ἰησοῦν. Βλέπων δὲ τὸν ἄνεμον ἰσχυρόν, ἐφοβήθη· καὶ ἀρξάμενος καταποντίζεσθαι, ἔκραξε, λέγων· **Κύριε, σῶσόν με**. Εὐθέως δὲ ὁ Ἰησοῦς ἐκτείνας τὴν χεῖρα, ἐπελάβετο αὐτοῦ, καὶ λέγει αὐτῷ· **Ὀλιγόπιστε, εἰς τί ἐδίστασας**; Καὶ ἐμβάντων αὐτῶν εἰς τὸ πλοῖον, ἐκόπασεν ὁ ἄνεμος. Οἱ δὲ ἐν τῷ πλοίῳ ἐλθόντες προσεκύνησαν αὐτῷ, λέγοντες· Ἀληθῶς Θεοῦ Υἱὸς εἶ. Καὶ διαπεράσαντες, ἤλθον εἰς τὴν γῆν Γεννησαρέτ.*

τηρία κοντά του. Ἐκούσε πρῶτα ὁ ἅγιος τὸν σωτήριο λόγον τοῦ Κυρίου, ἔμαθε στή συνέχεια νὰ τὸν καλλιεργεῖ μέσα στή μοναξιά τῆς ἐρημίας καὶ κυρίως ἀσκήθηκε στή σιωπή, πού γέννησε τὴν ἀγάπην του πρὸς τὸν Θεό. Γι' αὐτὸ ἐγίνε ἕνας γίγαντας τῆς πνευματικῆς ζωῆς καὶ τῆς κατὰ Χριστὸν ὠριότητος! Ἡ προσευχὴ ἵσχυρὸν εἶναι ἡ τέχνη πού μαθαίνει τὸν ἄνθρωπο νὰ «ἀναπνέει» Θεό! Νὰ θεολογεῖ! Νὰ θέλγει ψυχές! Εἶναι ἀκόμη τὸ κλειδί πού ἀνοίγει τὸ νοῦ στὴν κατανόηση τῆς Ἀγίας Γραφῆς!

### Ἡ Κυριακὴ προσευχὴ

Εἶναι ἡ θεοπαράδοτη προσευχὴ, γνωστὴ σέ ὅλους μας ὡς «Πάτερ ἡμῶν...» (Ματθ. 6,9-13· Λουκ. 11,2-4). Ὁ Θεὸς σύμφωνα μὲ αὐτὴ εἶναι ὁ Πατέρας τῶν ἀνθρώπων καὶ οἱ ἄνθρωποι ἀπὸ ἀγάπην στὸν οὐράνιο Πατέρα τους προσευχτικὰ δίνουν προτεραιότητα στή δόξα Του, στὴν ἔλθευσιν τῆς βασιλείας Του, στὴν ἐκπλήρωση τοῦ θελήματός Του, στὴν ζήτησιν τοῦ καθημερινοῦ, ἀλλὰ καὶ τοῦ οὐράνιου ἄρτου, στὴν ἄφεσιν τῶν ἁμαρτιῶν τους, «ὡς καὶ ἡμεῖς ἀφίεμεν τοῖς ὀφειλῆταις ἡμῶν», καὶ τέλος στή δύναμιν νὰ μὴν τοὺς καταβάλλῃ ὁ πονηρός. Ὁ Ἰησοῦς Χριστὸς διδάσκοντας αὐτὴ τὴν προσευχὴ στοὺς Μαθητὰς Του, τοὺς ἔδωκε ταυτόχρονα καὶ τὴ βεβαιότητα πὼς ὅλα ὅσα ζητήσουν στὴν προσευχὴ τους μὲ πίστη, θὰ τὰ ἴδωσιν (Ματθ. 21,22).

Τὸ «Πάτερ ἡμῶν...» εἶναι μιὰ ποιλύ, ὅπως ὅλοι μας γνωρίζουμε, σύντομη προσευχὴ· μεστὴ ὅμως σέ αἰτήσεις, εὐχαριστίες καὶ δοξολογίες. Γι' αὐτὸ μπορεῖ

## Μετάφραση τῆς Εὐαγγελικῆς περικοπῆς

Ἐκεῖνον τόν καιρόν, ὁ Ἰησοῦς ἀνάγκασε τοὺς μαθητάς νά μποῦν εἰς τό πλοιάριον καί νά πάνε πρῖν ἀπ' αὐτόν εἰς τήν ἀπέναντι ὄχθην, ἕως οὔτου διαλύσῃ τόν κόσμον. Καί ἀφοῦ διέλυσε τόν κόσμον, ἀνέβηκε εἰς τό ὄρος διὰ νά προσευχηθῆ ἄμῃς. Ὅταν δέ ἐβράδευσε, ἦτο ἐκεῖ ἄμῃς. Τό πλοιάριον εὐρίσκειτο ἤδη εἰς τό μέσον τῆς λίμνης καί ἐπάλαυε μέ τά κύματα, διότι ὁ ἄνεμος ἦτο ἀντίθετος. Κατά τήν τετάρτην δέ νυκτερινήν βάρδια ἤλθε εἰς αὐτούς ὁ Ἰησοῦς περπατώντας ἐπάνω εἰς τήν θάλασσαν. Οἱ μαθηταί, ὅταν τόν εἶδαν νά περπατῆ ἐπάνω εἰς τήν θάλασσαν, ἐταράχθησαν καί ἔλεγον ὅτι εἶναι φάντασμα καί ἀπό τόν φόβον τοὺς ἐφώνησαν. Ἀμέσως τοὺς ἐμίλησε ὁ Ἰησοῦς καί τοὺς εἶπε, «Ἐχετε θάρρος, ἐγώ εἶμαι· μή φοβάσθε». Τότε τοῦ ἀπεκρίθη ὁ Πέτρος, «Κύριε, ἐάν εἶσαι σύ, τότε δώσέ μου διαταγήν νά ἔλθω σ' ἐσέ ἐπάνω στά νερά». Ἐκεῖνος δέ εἶπε, «Ἔλα». Καί ὅταν ὁ Πέτρος κατέβηκε ἀπό τό πλοιάριον, ἄρχισε νά περπατῆ ἐπάνω στά νερά, διὰ νά ἔλθῃ εἰς τόν Ἰησοῦν. Ἄλλ' ἐπειδή ἐβλεπε τόν ἄνεμον δυνατόν ἐφοβήθηκε, καί ἐπειδή ἄρχισε νά βυθίζεται, ἐφώνησε, «Κύριε, σῶσέ με». Ἀμέσως ὁ Ἰησοῦς ἄπλωσε τό χέρι, τόν ἔπιασε καί τοῦ λέγει, «Ὀλιγόπιστε, γιατί ἐδίστασες;». Καί ὅταν ἀνέβηκεν εἰς τό πλοιάριον, ἔπαυσε ὁ ἄνεμος. Ἐκεῖνοι πού ἦσαν εἰς τό πλοιάριον τόν προσκύνησαν καί τοῦ εἶπαν: «Ἀληθινά εἶσαι Θεοῦ Υἱός». Καί ἀφοῦ διέσχισαν τήν λίμνην, ἤλθαν καί ἀπεβιβάσθησαν εἰς τήν Γεννησαρέτ.

*(Ἐκ τῆς μεταφράσεως τῆς Καινῆς Διαθήκης τῶν ἀειμνήστων καθηγ. Β. Βέλλα, Ἀρχιμ. Εὐ. Ἀντωνιάδου, Ἀμ. Ἀλιβιζάτου, Γερ. Κονιδάρη, Ἔκδ. ΑΠΟΣΤΟΛΙΚΗΣ ΔΙΑΚΟΝΙΑΣ).*

κάποιος νά ἀρχίζει αὐτή τήν προσευχή μέ τή δύναμη τῆς ψυχῆς του τό πρῶν καί νά τήν τελειώνει ἔμπρακτα μέ τήν ἀγάπην τῆς καρδιᾶς του τό βράδου!

Δέν εἶναι δηλαδή τά λόγια πού μπορεῖ κάποιος μηχανικά νά ἐκφωνήσει, ἀλλά ἡ μυσταγωγία τῆς ἔμπρακτης ἀγάπης του πρὸς τόν Θεό καί τόν συνάνθρωπό του, πού θά τά ὑλοποιήσει. Σήμερα δέν εἶναι λίγοι καί κείνοι πού καθ' ὁδόν, στό σπίτι ἢ στή δουλειά ἀσκοῦνται στήν καρδιακή προσευχή.

### Ἡ καρδιακή προσευχή

Εἶναι ἡ προσευχή τοῦ τελῶν ἁμαρτωλοῦ: «Ὁ Θεός ἰλάσθητί μοι τῶ ἁμαρτωλῶ» (Λουκ. 18, 13). Ἡ ἐπικλήση δηλαδή τοῦ Θεοῦ μέ ταπεινή καρδιά καί μετάνοια· αὐτό πού ἡ ὀρθόδοξη παράδοση τό χώρεσε σέ λίγες λέξεις: «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με τόν ἁμαρτωλό». Μάλιστα μᾶς προτρέπει αὐτή ἡ μνήμη τοῦ Θεοῦ νά εἶναι ταυτόχρονη μέ τήν ἀναπνοή τῆς καρδιᾶς μας.

Ἡ καρδιακή προσευχή περικλείει μέσα της μιὰ ὁλόκληρη θεολογία πού ἐκφράζεται μέ μοναδική ἀπλότητα. Ὁ Ἰησοῦς Χριστός, ὁ Υἱός τοῦ Θεοῦ, μέσα ἀπό τήν ἐπίμονη καί διαρκή ἐπικλήση κάνει θρόνο Του τήν ἀνθρώπινη καρδιά καί ἡ βασιλεία Του εἶναι ὁ πνευματικός τῆς ἀμύθητος πλοῦτος! Μακάρι, ὅλοι οἱ χριστιανοί νά ἀσκηθοῦμε σ' αὐτό τό εἶδος τῆς προσευχῆς καί κυρίως οἱ νέοι

17 Αυγούστου 2008: ΚΥΡΙΑΚΗ Θ' ΜΑΤΘΑΙΟΥ  
Μύρωνος μάρτυρος, Παύλου καί τῆς ἀδελφῆς αὐτοῦ Ἰουλιανῆς († 257),  
Δημητρίου ὁσιομάρτυρος τοῦ ἐκ Σαμαρίνης († 1808), Παναγίας τῆς Γουμενίσσης.  
Ἦχος: πλ. δ' – Ἑωθινόν: Θ' – Ἀπόστολος: Α' Κορ. γ' 9-17 – Εὐαγγέλιον: Ματθ. ιδ' 22-34.  
Η ΕΠΟΜΕΝΗ ΚΥΡΙΑΚΗ: 24 Αυγούστου, Γ' Ματθαίου.  
Ἀπόστολος: Α' Κορ. δ' 9-16 – Εὐαγγέλιον: Ματθ. ιζ' 14-23.

μας. Θά τοὺς βοηθήσει νά συμμαζέψουν τίς σκέψεις τους ἀπὸ τὰ ἀπατηλὰ «φαι-  
νόμενα» τοῦ σύγχρονου βίου καί νά τοὺς ὀδηγήσει στὶς ἀξίες τῆς ζωῆς.

Εἶθε καί οἱ ποιμένες τῆς Ἐκκλησίας «συστέλλεσθαι καί ἰδιάζειν», νά ἀπομο-  
νώνονται γιὰ λίγο καί νά ζοῦν μόνοι τους μακριὰ ἀπὸ τὸν λαὸ γιὰ πνευματικὴ  
περιουηλογίαν, ποῦ σέ ἔσχατη ἀνάληψη θά ἀποβραίνει ὑπὲρ τοῦ λαοῦ κατὰ τὸν  
ἅγιον Φώτιο Πατριάρχη Κωνσταντινουπόλεως. Ἀμήν.

† Α. Χ.



## ΒΙΒΛΙΑ ΠΕΡΙ ΠΡΟΣΕΥΧΗΣ

ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΤΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΙΚΗΣ ΔΙΑΚΟΝΙΑΣ

**ΑΙ ΚΑΘ' ΗΜΕΡΑΝ ΠΡΟΣΕΥΧΑΙ** (τευχίδιο).

**ΠΡΟΣΕΥΧΕΣ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ** (ἐγκόλπιο, σέ πολυτελῆ ἐκδοσιν).

**ΙΕΡΑ ΣΥΝΟΨΙΣ.** Ἀκολουθίες τοῦ ἡμερονυκτιοῦ, ἐπιτομὴ ἀκο-  
λουθιῶν κυριότερων κινήτων καί ἀκινήτων ἑορτῶν, Ἁγία καί  
Μεγάλῃ Ἑβδομάς, Πεντηκοστάριον καί πλῆρες ἑορτολόγιον.

«**ΕΙΣ ΥΨΟΣ ΝΟΗΤΟΝ...**». Λόγος περὶ προσευχῆς τοῦ ἁγίου Νείλου τοῦ Ἀσκητοῦ.  
(Ἀνάλυση τοῦ θέματος προσευχῆς ἀπ' τὸν Ἀρχιμ. Εὐσ. Βίττη).

**ΛΟΓΟΙ ΕΙΣ ΤΗΝ ΠΡΟΣΕΥΧΗΝ, ἁγίου Γρηγορίου Νύσσης.** Ἀνάλυση τοῦ «Πάτερ  
ἡμῶν» (Εἰσαγωγή, κείμενο, μετάφραση, σχόλια: Ἀρχιμ. Παγκρ. Μπρούσαλη).

**Η ΠΡΟΣΕΥΧΗ ΤΗΣ ΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ ΕΚΚΛΗΣΙΑΣ** (Π. Εὐδοκίμωφ, μετάφραση Μα-  
ρία Παπαζάχου - Δημ. Τζέρπος).

**Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΠΡΟΣΕΥΧΗΣ.** Ἀνάλυση τοῦ «Πάτερ ἡμῶν». Φυλλάδιο (Καθηγ.  
Ἄθαν. Δελνκωστίπουλου).

**ΜΙΛΑΩ ΣΤΟΝ ΠΑΤΕΡΑ ΜΟΥ...** (Τευχίδιο γιὰ παιδιά, κείμενο - μετάφραση).

«**ΦΩΝΗ ΚΥΡΙΟΥ**», ἑβδομαδιαῖο φύλλο ὀρθοδόξου πίστεως καί ζωῆς τῆς Ἀποστολικῆς Διακονίας τῆς  
Ἐκκλησίας τῆς Ἑλλάδος». Ἰασιῶν 1, 115 21 Ἀθήνα. Ἐκδότρια - Διευθύντρια: Ἐπίσκοπος Φαναρίου  
Ἀγαθάγγελος. Σύνταξη, τηλ. 210.7272.331. Διεκπεραίωση, τηλ. 210.7272.388. Ὑπὸ τῶν ἱερῶν ναῶν  
διανέμεται δωρεάν. Ἐκ τοῦ Τυπογραφείου τῆς Ἀποστολικῆς Διακονίας.

Ἡ «**ΦΩΝΗ ΚΥΡΙΟΥ**» σ' ὅλο τὸν κόσμον μέσω Διαδικτύου: [www.apostoliki-diakonia.gr](http://www.apostoliki-diakonia.gr)

Οἱ «**ΑΠΟΣΤΟΛΙΚΟΙ ΔΙΑΛΟΓΟΙ**» τῶν φοιτητῶν τοῦ Θεολογικοῦ Οἰκτροφείου τῆς Ἀποστολικῆς  
Διακονίας σὸ Διαδίκτυο: [www.apostoliki-diakonia.gr/gr\\_main/profile/oikotrofeion.htm](http://www.apostoliki-diakonia.gr/gr_main/profile/oikotrofeion.htm)