



Ο πλέον συνηθισμένος τρόπος είναι να λέμε την Ευχή είτε προφορικά είτε ψιθυριστά είτε από μέσα μας με τον ενδιάθετο λόγο, παντού και πάντοτε. Έτσι,

στη δουλειά, στο σπίτι, στο δρόμο λέμε: «Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με». Όταν τρώμε, όταν περπατάμε και, ειδικότερα, όταν βρισκόμαστε μέσα στο ναό: «Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με».

Τον πρώτο καιρό πρέπει να λέμε την Ευχή προφορικά, με το στόμα ψιθυριστά, σεμνά και ταπεινά και μάλιστα όσο μπορούμε συχνότερα: «Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με. Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με». Γιατί η φωνή που βγαίνει από το στόμα, συγκεντρώνει τον νου πάνω στις λέξεις και έτσι ο νους με τη σειρά του αρχίζει σιγά-σιγά να τις προσέχει. Όπως λοιπόν δεν είμαστε αφηρημένοι μπροστά στον Πνευματικό ή σ' ένα επίσημο πρόσωπο, έτσι και πολύ περισσότερο δεν πρέπει να είμαστε αφηρημένοι όταν κάνουμε Ευχή, για ν' αρχίσει ο τρόπος αυτός ν' αποδίδει καρπούς. Γιατί, όσο πιο θερμή και πιο δυνατή είναι η Ευχή, τόσο και τα αποτελέσματά της είναι πιο θεάρεστα και πιο ωφέλιμα για την ψυχή μας.

Όταν επιμείνουμε πολύ στην προφορική Ευχή καθ' όλη την ημέρα, ανεξάρτητα από τη δουλειά που κάνουμε, όσο θα περνάει ο καιρός, τόσο και πιο απαραίτητη θα την αισθανόμαστε, καθώς δημιουργείται μέσα μας ένα παράδοξο κλίμα γλυκύτητος και ειρήνης, τόσο που ακόμα και το στόμα γλυκαίνεται, σαν να έχει μέσα του μια γλυκιά καραμέλα που την πιπιλίζει διαρκώς: «Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με.». Έτσι αυθόρμητα πλέον επιθυμούμε και ζητούμε να λέμε την Ευχή, γιατί έχουμε γλύκα στο στόμα και στα χείλη γεύση μελιού. Και τότε, βέβαια, για κανένα λόγο δε θέλουμε να σταματήσουμε το Όνομα του Χριστού. Όταν μας διακόπτουν για τον άλφα ή βήτα λόγο, αισθανόμαστε σαν να μας λείπει κάτι το πολύτιμο, γιατί η ψυχή αισθάνεται την έλλειψη της Ευχής και την αναζητεί. Μόλις όμως ξαναβρεί την ευκαιρία, αμέσως αρχίζει και πάλι: «Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με.»

Η προφορική Ευχή είναι μεν στάδιο αρχαρίων -ων πρώτος ειμί εγώ- αλλά είναι και στάδιο εισαγωγικό για όλους εκείνους, που επιθυμούν εν Πνεύματι Αγίω να εργάζονται την Ευχή, όσο μπορούν, ώστε να δουν καλύτερες ημέρες στη ζωή τους, στην οικογένειά τους και στο περιβάλλον τους γενικότερα. Είναι δε επίμονος και απαραίτητη αρχή, για την επιτυχία του τελικού σκοπού, δηλαδή του αγιασμού του Ορθοδόξου χριστιανού, που πετυχαίνεται με την κατάκτηση της καρδιάς από το παντοδύναμο Όνομα του Ιησού Χριστού.

Ο χριστιανός, που λέει την Ευχή, πλουτίζει πνευματικά!!! Πλουτίζει όντως από τις θείες Τριαδικές δωρεές, αλλ' όχι χωρίς κόπους, πειρασμούς και σκληρούς πνευματικούς αγώνες, που χρειάζονται, για να απαλλαγεί από τα μύρια πάθη που έχει μέσα του και κυρίως την ψωρό-υπερηφάνεια.

Τα παραδείγματα που υποδεικνύουν ότι η Ευχή είναι δυνατή και μέσα στον κόσμο,

είναι πολλά και ζωντανά ανάμεσα στους χριστιανούς, που ζουν και αγωνίζονται φιλότιμα, εν Χριστώ.

Ο μακαριστός παπα-Χαράλαμπος, μέλος της συνοδείας του οσίου Γέροντος Ιωσήφ του Ησυχαστή και προηγούμενος της Ι. Μ. Διονυσίου του Αγίου Όρους, διηγείτο από την προσωπική του πείρα ως Πνευματικού, τα εξής:

«Εξομολογώ κάποιο ανδρόγυνο από τη Θεσσαλονίκη. Έχουν τέτοια ακρίβεια, που τους θαύμασα. Πρόκειται πραγματικά για μια «κατ' οίκον εκκλησία».

Έχουν τρία παιδιά. Μόλις φύγουν τα παιδιά στο σχολείο και ο άνδρας για τη δουλειά, η γυναίκα κάθεται μια-δυο ώρες και λέει την Ευχή. Κατόπιν σηκώνεται, αρχίζει τις δουλειές του σπιτιού και εν τω μεταξύ η Ευχή, σαν μηχανή, δουλεύει ασταμάτητα, πότε με το στόμα και πότε με το νου. Ο άνδρας, μόλις γυρίσει από τη δουλειά, αμέσως θ' αλλάξει και θα πάει λίγη ώρα για προσευχή και μελέτη. αυτή την τάξη συνήθισαν και τα παιδιά τους.

Μου έγραφε τις προάλλες η μάνα: «Τα παιδιά μας έμαθαν να λένε την Ευχή και στο σχολείο. Όταν γυρίζουν από το σχολείο, έχω τελειωμένες τις δουλειές και το φαγητό και κάθομαι ξανά στο προσευχητάρι. Τα παιδιά με περιέργεια με ρωτούν:

- Τι κάνεις εκεί, μαμά;
- Προσεύχομαι στο Χριστούλη για να μας φυλάει.
- Μαμά, μπορούμε κι εμείς να προσευχόμαστε μαζί σου;
- Βεβαίως, παιδιά μου. Ο Χριστούλης σας αγαπά και θέλει να μιλάτε μαζί Του.

Έτσι λοιπόν κάναμε συνήθεια και το μεσημέρι προσευχόμαστε όλοι μαζί δεκαπέντε-είκοσι λεπτά και ύστερα τρώμε.

Όταν το βράδυ γυρίσει και ο πατέρας τους, καθόμαστε όλοι μαζί. Άλλοτε διαβάζουμε μαζί βιβλία της Εκκλησίας, άλλοτε τους διηγούμαι ιστορίες.

Κάποτε μας τυχαίνει κανένας ξένος και μας χαλά λίγο τη σειρά. Ωστόσο, οι πιο πολλοί μάς έμαθαν και είτε έρχονται για ν' ακούσουν καμιά ωφέλιμη κουβέντα είτε πάνε σε άλλους φίλους τους, που ταιριάζουν στα φρονήματα. Κάποιες φορές κανονίζουμε και μικρές οικογενειακές αγρυπνίες.

Την Κυριακή όλοι οικογενειακώς θα εκκλησιασθούμε και θα κοινωνήσουμε. Με τη Χάρη του Κυρίου, και τα παιδιά μας προσαρμόσθηκαν και μας ακολουθούν

χωρίς προβλήματα. Παρόλο που οι φίλοι τους στο σχολείο δε νηστεύουν, όμως ευτυχώς δεν παρασύρονται».

Τελειώνοντας, γράφει αυτή η χαριτωμένη γυναίκα:

«Κατ' αυτόν τον τρόπο κυλά η ζωή μας. Αν και έχουμε πολλούς πειρασμούς από το φθόνο του εχθρού, όμως αισθανόμαστε ότι στο σπίτι μας βασιλεύει ο Χριστός και είμαστε πολύ χαρούμενοι και ευτυχισμένοι».

Και καταλήγει ο αγιασμένος Γέροντας Χαράλαμπος:

«Να, τέκνον, ένα παράδειγμα από μέσα στον κόσμο, για να εννοήσεις ότι ο Θεός δεν είναι προσωπολήπτης. Δίνει τη χάρη Του παντού.

**«Η ευχή μέσα στον κόσμο»**,

*π. Στεφάνου Αναγνωστόπουλου*