

## ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 2: ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΟΤΗΤΑ

### A\_ΘΕ 2.3 Προσευχή

#### Νοηματοδοτώντας:

#### «Αφήγηση ιστοριών»

##### 1. Ιωάννης Χρυσόστομος: «Ο τόπος και ο τρόπος της προσευχής»

«Όταν ειπώ σε κάποιον: παρακάλεσε τον Θεό, ζήτησε Του ό,τι θέλεις, ικέτευσέ Τον, απαντά: παρακάλεσα μία φορά, δύο φορές, τρεις, δέκα, είκοσι φορές κι ακόμη δεν έλαβα τίποτε. Να μη σταματήσεις την προσευχή, αδερφέ μου, ώσπου να λάβεις· δηλαδή η παράκληση στον Θεό για βοήθεια τελειώνει, όταν σου δοθεί εκείνο πού ζητάς. Την προσευχή λοιπόν να τη σταματήσεις, όταν ικανοποιηθεί το αίτημά σου· ή καλύτερα ούτε τότε, αλλά να εξακολουθείς και πάλι να προσεύχεσαι. Και αν δε λάβεις, να ζητάς για να λάβεις· όταν όμως λάβεις, να ευχαριστήσεις επειδή έλαβες. Μπαίνουν πολλοί στο ναό, σχεδιάζουν και λένε αναρίθμητους στίχους προσευχής, και βγαίνουν χωρίς να ξέρουν τι είπαν· τα χείλη κινούνται, αλλ' η ακοή της ψυχής δεν ακούει. Συ ο ίδιος δεν ακούς την προσευχή σου, και θέλεις να την εισακούσει ο Θεός; Γονάτισα, λες· η σκέψη σου όμως πετούσε έξω· το σώμα σου ήταν μέσα στην Εκκλησία, αλλά ο νους σου έξω - το στόμα έλεγε την προσευχή, αλλά η σκέψη λογάριάζε τόκους, συμβόλαια, συναλλαγές, χωράφια, κτήματα, συναναστροφές φίλων. Γιατί ο διάβολος, επειδή είναι πονηρός και γνωρίζει ότι στον καιρό της προσευχής πετυχαίνουμε μεγάλα πράγματα, τότε έρχεται ξαφνικά εναντίον μας. Πολλές φορές είμαστε ξαπλωμένοι στο κρεβάτι και δε σκεπτόμαστε τίποτε· ήρθαμε να προσευχηθούμε και ο διάβολος μάς φέρνει αναρίθμητες σκέψεις, για να μας βγάλει έξω από το ναό χωρίς να έχουμε ωφεληθεί τίποτε.

Όταν λοιπόν, αγαπητέ, γνωρίζεις ότι αυτά γίνονται στις προσευχές, να μιμηθείς τη Χαναanaία... Και αν είσαι έξω, να κράζεις και να λες ελέησε με χωρίς να κινείς τα χείλη, αλλά φωνάζοντας με τη σκέψη δυνατά- γιατί, και αν σιωπούμε, ο Θεός μάς ακούει. Δεν έχει σημασία ο τόπος που γίνεται η προσευχή, αλλά ο τρόπος με τον οποίο γίνεται. Ο Ιερεμίας ήταν μέσα από βόρβορο, και προσέγκυσε κοντά του τον Θεό· ο Δανιήλ ήταν στο λάκκο των λιονταριών, και απέσπασε την εύνοια του Θεού· οι Τρεις Παίδες ήσαν μέσα από καμίνι, και με ύμνους παρακάλεσαν τον Θεό να τούς βοηθήσει· ο ληστής σταυρώθηκε, και ο σταυρός δεν εμπόδισε, αλλά άνοιξε τον παράδεισο· ο Ιώβ ήταν σε ένα μέρος με κοπριά, και προσέγκυσε την εύνοια του Θεού· ο Ιωνάς ήταν στην κοιλιά του κήτους, κι έκαμε τον Θεό να τον ακούσει. Και αν είσαι μέσα σε λουτρό, να προσεύχεσαι, και αν είσαι στο δρόμο, και αν είσαι στο κρεβάτι· όπου και αν είσαι, να προσεύχεσαι. Είσαι ναός τού Θεού, να μη ζητάς τόπο· η εσωτερική διάθεση και η σκέψη χρειάζεται μόνο».

Περικοπή από τον λόγο του αγίου Ι. Χρυσοστόμου

«Είς τήν επίλυσιν τῆς Χαναanaίας» (Ε.Π. 52, 458).

Στο Θεοδώρου, Ευ. (1982<sup>14</sup>). *Ανθολόγιο Πατερικών κειμένων*.

Αθήνα: ΟΕΔΒ, σ. 134-137.

Το βιβλίο έχει ψηφιοποιηθεί από το ΙΕΠ και ανακτήθηκε από:

<http://e-library.iep.edu.gr/iep/collection/browse/index.html?q=%CE%B1%CE%BD%CE%B8%CE%BF%CE%BB%CF%8C%CE%B3%CE%B9%CE%BF+%CF%80%CE%B1%CF%84%CE%B5%CF%81%CE%B9%CE%BA%CF%8E%CE%BD+%CE%BA%CE%B5%CE%B9%CE%BC%CE%AD%CE%BD%CF%89%CE%BD+1982>

## 2. Αντώνιος του Σουρόζ, *Θέλει τόλμη η προσευχή*

Η συνάντηση με τον Θεό, η συνάντηση με τον άνθρωπο είναι δυνατά όταν αγαπάει κανείς πολύ και τους δύο, έτσι που ο προσευχόμενος να μπορεί να ξεχνά τον εαυτό του, ν' αποσπάται από τον εαυτό του και να στρέφεται ολοκληρωτικά και προς τους δύο, για χάρη τους. Αυτός είναι ο βασικός όρος των «πρεσβειών» στην προσευχή.

...πρέπει να παραδεχτούμε πως ο Θεός μπορεί και να είναι απών. Αυτή η απουσία φυσικά είναι υποκειμενική, αφού ο Θεός είναι πάντα παρών για τον καθένα μας. Μπορεί εν τούτοις να μείνει αόρατος και δυσνόητος, να μας διαφεύγει. ... Όταν ο Θεός δε μας προσφέρεται, όταν δεν είμαστε σε θέση να νιώσουμε την παρουσία Του, τότε πρέπει να βρούμε τη δύναμη να περιμένουμε με δέος και σεβασμό.

Υπάρχει όμως κι άλλο ένα στοιχείο σ' αυτή την υποκειμενική απουσία του Θεού. Μια σχέση τότε μόνο μπορεί να είναι αληθινή όταν συντελείται σε κλίμα αμοιβαίας ελευθερίας.

Συχνά νιώθουμε πως δεν έχουμε παρά ν' αρχίσουμε να προσευχόμαστε, για να υποχρεώσουμε τον Θεό να μας φανερωθεί· να Τον αναγκάσουμε να μας ακούσει, να μας επιτρέψει να νιώσουμε την παρουσία Του, να μας βεβαιώσει ότι μας ακούει. Αν ήταν έτσι, η σχέση δεν θα ήταν ελεύθερη, θα ήταν μηχανική, δε θα 'χε χαρά και αυθορμητισμό. Θα προϋπέθετε επιπλέον ότι βρισκόμαστε πάντοτε στην κατάλληλη φόρμα να δούμε τον Θεό.

...Μήπως η απουσία του Θεού από τη ζωή μας και από τις προσευχές μας δεν οφείλεται συχνά στο γεγονός ότι εμφανιζόμαστε σαν άγνωστοι σ' Αυτόν έτσι, που αν κάποτε βρισκόμαστε πρόσωπο με πρόσωπο μαζί Του δε θα Τον προσέχαμε ή δε θα Τον αναγνωρίζαμε; Κάτι τέτοια δε συνέβαινε κι όταν ο Χριστός περπατούσε στους δρόμους της Ιουδαίας και της Γαλιλαίας; Πόσοι από τους σύγχρονούς Του δεν Τον συνάντησαν, δεν πέρασαν από δίπλα Του χωρίς να Τον γνωρίσουν ή ακόμα να υποπτευθούν ότι είχε κάτι ξεχωριστό επάνω Του; Κάπως έτσι δεν Τον είδαν τα πλήθη στο δρόμο προς τον Γολγοθά; Σαν έναν εγκληματία, σαν κάποιον που είχε ταραξει τη δημόσια τάξη και τίποτε άλλο; Κάπως έτσι δε σκεπτόμαστε τον Θεό, ακόμα κι αν είμαστε σε θέση να νιώσουμε κάπως την παρουσία Του; Και μήπως δεν Τον αποφεύγουμε γιατί καταλαβαίνουμε πως θα ταραξει και τις δικές μας ζωές, θα κλονίσει τις αξίες μας;

Υπ' αυτές τις συνθήκες δεν μπορούμε να περιμένουμε να Τον συναντήσουμε στην προσευχή μας.... Πρέπει να μάθουμε να κατανοούμε αυτή Του την απουσία και να κρίνουμε τους εαυτούς μας, μια και δε μας κρίνει ο Θεός.

...Μια συνάντηση με τον Θεό είναι μία πράξη ελευθερίας στην οποία ο Θεός έχει τον έλεγχο. Και μόνο όταν είμαστε ταπεινοί, και συγχρόνως αρχίζουμε να αγαπούμε τον Θεό, είναι που μπορούμε να υπομένουμε, ή ακόμη και να επωφελούμαστε από την απουσία Του.

...Ένας Πατέρας της Εκκλησίας μάς λέει ότι η προσευχή είναι σαν το βέλος. Είναι φτιαγμένο για να πετάξει, να πετύχει το στόχο του, να διασχίσει εμπόδια, αλλά πετάει μόνο αν εκτοξευτεί από ένα γερό τόξο που το χειρίζεται ένα στιβαρό χέρι. Και ευστοχεί μόνο όταν ο τοξότης σημαδεύει σωστά και σταθερά. Αυτό που λείπει από την προσευχή μας είναι συχνά αυτή η δύναμη της θέλησης, η αίσθηση της σοβαρότητας της καταστάσεώς μας.

...Η απόγνωση, η δίψα του Θεού, η ζωτική σημασία που έχει για μας αυτό που ζητάμε – να οι προϋποθέσεις που θα κάνουν το βέλος της προσευχής μας να πετάξει με σιγουριά στο στόχο του, καθώς τον σημαδεύει με τεντωμένη χορδή ένα στιβαρό χέρι κι ένα σταθερό μάτι».

Αντώνιος του Σουρόζ [Bloom, A.] (1996). *Θέλει τόλμη η προσευχή*.  
Μτφρ. Δ. Κόκκινος. Αθήνα: Ακρίτας, σ. 27, 37-38, 39, 41, 43, 46.

3. «Πάτερ ημών, των μαρτύρων», βίντεο μουσικής ερμηνείας του Πάτερ ημών στο πλαίσιο της Θεολογίας της Απελευθέρωσης.

\*\*\*

- Εναλλακτικά:

«**Ομαδοσυνεργασία – Μελέτη περίπτωσης**»

### 1. Προσευχή μέσα στην αναταραχή

...Η ...ιστορία είναι από το *Γεροντικό*.

Κάποιος ασκητής συναντά στα βουνά κάποιον άλλον ασκητή κι αρχίζουν μια συζήτηση στη διάρκεια της οποίας ο επισκέπτης εντυπωσιασμένος από το επίπεδο προσευχής του συνομιλητή του, τον ρωτά: «Γέροντα, ποιος σε δίδαξε να προσεύχεσαι αδιάκοπα;» Κι εκείνος, που είχε καταλάβει ότι ο επισκέπτης του ήταν άνθρωπος με βαθιά πνευματική πείρα, τού άπαντά: το 'λεγα αυτό στον καθένα, αλλά σε σένα θα το πω πως αληθινά ήταν οι δαίμονες πού με δίδαξαν». Ο επισκέπτης τού λέει: «Νομίζω πώς σε καταλαβαίνω, Γέροντα αλλά θα μπορούσες να μου εξηγήσεις λεπτομερέστερα με ποιό τρόπο σε δίδαξαν, για να σε καταλάβω καλύτερα;» Και τότε ο άλλος τού διηγείται την εξής ιστορία: «Όταν ήμουν νέος, ήμουν αγράμματος και ζούσα σ' ένα μικρό χωριό στην πεδιάδα. Μια μέρα πήγα στην εκκλησία κι άκουσα το διάκο να διαβάζει την επιστολή του Παύλου που μας διδάσκει να προσευχόμαστε αδιαλείπτως. Ακούγοντας τα λόγια εκείνα ενθουσιάστηκα και φωτίστηκε η ψυχή μου. Και μετά την εκκλησία άφησα το χωριό, γεμάτος χαρά, και αναχώρησα στα βουνά για να ζήσω με την προσευχή και μόνο. Αυτή η διάθεση κράτησε μέσα μου για κάμποσες ώρες. Μετά έπεσε το σκοτάδι, έγινε κρύο κι άρχισα ν' ακούω αλλόκοτους ήχους, βήματα κι ουρλιαχτά. Μάτια που έλαμπαν στο σκοτάδι εμφανίστηκαν μπροστά μου. Τ' άγρια θηρία βγήκαν από τις φωλιές τους ν' αναζητήσουν την τροφή που τους όριζε ο Θεός. Άρχισα να φοβάμαι, να φοβάμαι όλο και περισσότερο καθώς οι σκιές γίνονταν σκοτεινότερες. Πέρασα όλη τη νύχτα γεμάτος τρόμο από τους βηματισμούς, τα τριξιμάτα, τις σκιές, τ' αστραφτερά μάτια μέσ' στη νύχτα, την επίγνωση πως μου ήταν αδύνατο να στραφώ σε κάποιον για βοήθεια. Και τότε άρχισα να φωνάζω στον Θεό τις μόνες λέξεις που έρχονταν στο νου μου, λέξεις βγαλμένες μέσα από το φόβο μου: 'Κύριε Ιησού, υιέ Δαυίδ, ελέησέ με τον αμαρτωλό'. Έτσι πέρασε το πρώτο βράδυ. Το πρωί ο φόβος με είχε εγκαταλείψει, αλλά άρχισα να πεινάω. Αναζήτησα την τροφή μου στους θάμνους και στα λιβάδια, αλλά ήταν δύσκολο να ικανοποιήσω την πείνα μου. Και καθώς έπιασε να δύει ο ήλιος, ένιωσα τον τρόμο της νύχτας να ξανάρχεται. Άρχισα να κραυγάζω στον Θεό το φόβο και την ελπίδα μου. Έτσι πέρασαν μέρες, και μετά μήνες. Συνήθισα τους τρόμους της φύσης, αλλά ακόμη καθώς προσευχόμουν κάθε τόσο νέοι πειρασμοί και δοκιμασίες εμφανίζονταν. Οι δαίμονες, τα πάθη, άρχισαν να ορμούν επάνω μου απ' όλες τις μεριές και μόλις συνήθιζα να μη φοβάμαι τα

θηρία της νύχτας, οι δυνάμεις τού σκοτούς έπιασαν να λυσομανούν μέσα στην ψυχή μου.

Πιο δυνατά από πριν πρόφερα τις λέξεις στον Κύριο: 'Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησέ με'. Αυτός ο αγώνας συνεχίστηκε για χρόνια. Μια μέρα έφτασα τα όρια της αντοχής μου. Καλούσα ασταμάτητα τον Θεό με αγωνία και πάθος χωρίς να λαβαίνω απάντηση. Ο Θεός ήταν αλύγιστος και τότε, όταν και το τελευταίο νήμα της ελπίδας άρχισε να σπάει μέσα στην ψυχή μου, παραδόθηκα στον Κύριο και είπα: 'Μένεις σιωπηλός, δε Σε νοιάζει τι θα γίνω, αλλά δεν παύεις να είσαι ο Κύριος και Θεός μου' καλύτερα να πεθάνω εδώ πού στέκω παρά να εγκαταλείψω την αναζήτηση μου'.

Τότε ξαφνικά ο Κύριος εμφανίστηκε μπρος μου και ειρήνη απλώθηκε μέσα και γύρω μου. Ο κόσμος ολόκληρος, πού μου φαινόταν σκοτεινός, τώρα φαινόταν λουσμένος στο άγιο φως, να λάμπει κάτω από τη χάρη της Θεϊκής παρουσίας, πού συντηρεί το κάθε δημιούργημά Του. Και αμέσως μετά σ' ένα ξέσπασμα αγάπης κι ευγνωμοσύνης, πρόφερα στον Κύριο τη μόνη προσευχή πού μπορούσε να εκφράσει όλα μου τα αισθήματα: 'Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησέ με τον αμαρτωλό'. Κι από τότε στη χαρά, στη δοκιμασία, στον πειρασμό και τον αγώνα ή σε στιγμές που η ειρήνη με καταλαμβάνει, αυτά τα λόγια ξεπηδούν απ' την καρδιά μου. Είναι ένας ύμνος χαράς, είναι η κραυγή μου προς τον Θεό, είναι η προσευχή μου και η μετάνοιά μου».

Το παράδειγμα του άγνωστου αυτού ασκητή δείχνει πως η δοκιμασία, η απελπισία κι η ταραχή κάνουν αυτές τις λέξεις της «προσευχής του Ιησού» να ξεπηδούν από μέσα μας· αυτή η απεγνωσμένη κραυγή πού είναι βγαλμένη από μιαν ελπίδα πιο δυνατή κι από την ίδια την απόγνωση, που ξεπήδησε απ' αυτήν, αλλά τη νίκησε.

Αντώνιος του Σουρόζ [Bloom, A.] (1996). *Θέλει τόλμη η προσευχή*. Μτφρ. Δ. Κόκκινος. Αθήνα: Ακρίτας, σ. 47-50.

1. Λήμμα «κομποσχοίνι» στη Βικιπαίδεια (προαιρετικά για το κομποσχοίνι σε άλλες θρησκείες):  
<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%BF%CE%BC%CF%80%CE%BF%CF%83%CE%BA%CE%BF%CE%AF%CE%BD%CE%B9> (10.9.2016).
2. «Πάτερ ημών, των μαρτύρων»: βίντεο μουσικής ερμηνείας του Πάτερ ημών στο πλαίσιο της Θεολογίας της Απελευθέρωσης:  
<https://www.youtube.com/watch?v=a0CuClONKjc>

\*\*\*

### Αναλύοντας:

«Πέντε π και ένα γ – Σκέψου, Συζήτησε, Μοιράσου (TPS)»

#### 1. Ο Χριστός προσεύχεται

	α'
Μκ 1,	<b>35</b> Το πρωί, πολύ πριν ακόμα φέξει, ο Ιησούς βγήκε έξω και πήγε σε ένα ερημικό μέρος, και εκεί προσευχόταν.
Λκ 5,	<b>15</b> Η φήμη του απλωνόταν όλο και περισσότερο, και πλήθος ανθρώπων πήγαιναν κοντά του να τον ακούσουν και να τους θεραπεύσει από τις αρρώστιες τους. Εκείνος όμως αποσυρόταν σε ερημικά μέρη

	<b>16</b> και προσευχόταν.
Λκ 6,	<b>12</b> Εκείνες τις ημέρες ανέβηκε ο Ιησούς στο βουνό για να προσευχηθεί. Όλη τη νύχτα προσευχόταν <sup>2</sup> στον Θεό.
Μτ 26,	<b>36</b> ... ο Ιησούς (στη Γεθσημανή)... λέει στους μαθητές: "... θα πάω λίγο παραπέρα να προσευχηθώ". <b>39</b> Κι αφού απομακρύνθηκε λίγο, έπεσε με το πρόσωπο στη γη και προσευχόταν με τούτα τα λόγια: "Πατέρα μου, αν είναι δυνατόν, ας μην πιω αυτό το ποτήρι· όμως ας μη γίνει το δικό μου θέλημα αλλά το δικό σου".
Λκ 22,	<b>44</b> Η αγωνία τον κυρίεψε και προσευχόταν πιο πολλή ώρα. Ο ιδρώτας του γινόταν σαν σταγόνες αίματος και έπεφτε στη γη.
	<b>β'</b>
Μτ 7,	<b>7</b> "Ζητάτε και θα σας δοθεί, ψάχνετε και θα βρείτε, χτυπάτε την πόρτα και θα σας ανοιχτεί. <b>8</b> Γιατί όποιος ζητάει λαβαίνει και όποιος ψάχνει βρίσκει και όποιος χτυπά του ανοίγεται. ... <b>9</b> ποιος από σας, αν του ζητήσει το παιδί του ψωμί, θα του δώσει λιθάρι; <b>10</b> Ή, αν του ζητήσει ψάρι, θα του δώσει ψίδι; <b>11</b> Αφού λοιπόν εσείς... ξέρετε να δίνετε στα παιδιά σας καλά πράγματα, πολύ περισσότερο ο ουράνιος Πατέρας σας θα δώσει αγαθά σε όσους του τα ζητούν".

Ψηφιακό Σχολείο / Διαδραστικό Σχολικό Βιβλίο Β΄ Γυμνασίου ΔΕ 19:

<http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSGYM-B118/381/2537,9850/>

## 2. Η προσευχή του Ιησού στη Γεθσημανή (Μτ 26, 36-46)

(Παράλληλα: Μκ 14,32-42· Λκ 22,39-46)

36Τότε ο Ιησούς πηγαίνει μαζί με τους μαθητές σ' έναν τόπο που λέγεται Γεθσημανή και τους λέει: «Καθίστε αυτού· εγώ θα πάω λίγο παραπέρα να προσευχηθώ». 37Κι αφού πήρε μαζί του τον Πέτρο και τους δύο γιους του Ζεβεδάιου, **άρχισε να λυπάται και να αγωνιά**. 38Τότε τους λέει: «**Περίλυπη μέχρι θανάτου είναι η ψυχή μου**. Περιμένετε εδώ και μείνετε ξάγρυπνοι **μαζί μου**». 39Αφού απομακρύνθηκε λίγο, έπεσε με το πρόσωπο στη γη και προσευχόταν με τούτα τα λόγια: «**Πατέρα μου, αν είναι δυνατό, ας μην πιω αυτό το ποτήρι· όμως ας μη γίνει το δικό μου θέλημα αλλά το δικό σου**». 40Μετά έρχεται στους μαθητές και τους βρίσκει να κοιμούνται· τότε λέει στον Πέτρο: «Ούτε μία ώρα δεν μπορέσατε να μείνετε ξάγρυπνοι μαζί μου; 41Μένετε άγρυπνοι και προσεύχεστε, για να μη σας νικήσει ο πειρασμός· το πνεύμα είναι πρόθυμο, η σάρκα όμως αδύναμη». 42Για δεύτερη φορά απομακρύνθηκε και προσευχήθηκε με τούτα τα λόγια: «Πατέρα μου, αν δεν μπορώ ν' αποφύγω αυτό το ποτήρι αλλά πρέπει να το πιω, ας γίνει το θέλημά σου». 43Μετά ήρθε και τους βρήκε πάλι να κοιμούνται, γιατί τα μάτια τους ήταν βαριά από τη νύστα. 44Τους άφησε όπως ήταν και ξανάφυγε για να προσευχηθεί για τρίτη φορά με τα ίδια λόγια. 45Κατόπιν έρχεται στους μαθητές και τους λέει: «Κοιμάστε ακόμα και ξεκουράζεστε; Να, έφτασε η ώρα και ο Υιός του Ανθρώπου παραδίνεται στα χέρια ανθρώπων αμαρτωλών. 46Σηκωθείτε, πρέπει να πηγαίνουμε· έφτασε αυτός που θα με προδώσει».

- Και από το παράλληλο του Λκ 22,42-44:

«Πατέρα, αν θέλεις, γλίτωσέ με απ' αυτό το ποτήρι. Ας μη γίνει όμως το δικό μου θέλημα αλλά το δικό σου». **43Φανερώθηκε τότε σ' αυτόν ένας άγγελος από τον**

**ουρανό και τον ενίσχυε. 44Η αγωνία τον κυρίεψε και προσευχόταν πιο πολλή ώρα. Ο ιδρώτας του γινόταν σαν σταγόνες αίματος κι έπεφτε στη γη.**

\*\*\*

### **Εφαρμόζοντας:**

**«Ανακριτική καρέκλα»**

**1α.** Προβολή του βίντεο «Τρεις εσείς, τρεις κι εμείς» (19'), βασισμένου στο έργο του Λ. Τολστόι «Οι τρεις ερημίτες». Βρίσκεται αναρτημένο στον επίσημο διαδικτυακό τόπο της Εκκλησίας της Ελλάδος: <http://www.catichis.gr/subjects/lessons/movies>  
ή

**1β.** Απόσπασμα από το ομώνυμο βιβλίο του Τολστόι:

Ένας Δεσπότης ταξίδευε με το καράβι από τον Αρχάγγελο προς το μοναστήρι του Σολοβέτσκι στην Άσπρη Θάλασσα. Μαζί του συνταξίδευαν και μερικοί προσκυνητές που πήγαιναν να επισκεφτούν τα σκηνώματα της περιοχής. Το ταξίδι ήταν ήρεμο, το καράβι δεν κουνούσε, ο άνεμος ούριος και ο καιρός ευνοϊκός. Οι προσκυνητές είχαν τακτοποιηθεί στην κουβέρτα του πλοίου, τρώγοντας ή βρισκόμενοι σε ομάδες και συζητούσαν. Ο Δεσπότης ανέβηκε κι αυτός στο κατάστρωμα και καθώς βηματίζε πάνω κάτω, παρατήρησε μια παρέα αντρών να στέκονται κοντά στην πλώρη και ν' ακούν κάποιον μουζικό που έδειχνε προς τη θάλασσα και τους έλεγε κάτι. Ο Δεσπότης στάθηκε και κοίταξε προς το μέρος που έδειχνε ο ψαράς. Όμως, δεν έβλεπε τίποτε εκτός από τη θάλασσα που λαμπύριζε στο φως του ήλιου. Πήγε πιο κοντά ν' ακούσει, αλλά ο άντρας έβγαλε το κασκέτο του και σιώπησε. Κι οι υπόλοιποι έβγαλαν τα καπέλα τους και υποκλίθηκαν.

«Μην ενοχλείστε, αδελφοί μου», είπε ο Δεσπότης. «Απλώς ήρθα ν' ακούσω τι λέει ετούτος ο καλός άνθρωπος».

«Ο συνταξιδιώτης μας έλεγε για τους ερημίτες», αποκρίθηκε ένας απ' αυτούς, ένας πραγματευτής, πιο τολμηρός από τους άλλους.

«Ποιους ερημίτες;» ρώτησε ο Δεσπότης, πηγαίνοντας προς την κουπαστή του καραβιού όπου κάθισε πάνω σ' ένα κασόνι. «Πείτε μου γι' αυτούς. Θα ήθελα ν' ακούσω. Τι ήταν αυτό που δείχνατε;»

«Να, εκείνο το νησάκι που βλέπετε εκεί πέρα», απάντησε ο μουζικός κι έδειξε ένα σημάδι μπροστά και λίγο δεξιά. «Εκείνο είναι το νησί όπου ζουν οι ερημίτες και προσεύχονται για τη σωτηρία των ψυχών τους».

«Μα πού είναι το νησί;» ξαναρώτησε ο Δεσπότης. «Δε βλέπω τίποτε».

«Εκεί στο βάθος. Αν η Αγιότητα σας έχει την καλοσύνη να ακολουθήσει την κατεύθυνση του χεριού μου, βλέπετε εκείνο το συννεφάκι; Κάτω απ' αυτό και λίγο αριστερά, φαίνεται μια αχνή λουρίδα. Εκείνο είναι το νησί».

Ο Δεσπότης κοίταξε προσεκτικά αλλά τα ανεξοικείωτα μάτια του δεν μπορούσαν να ξεχωρίσουν τίποτε παρά μόνο το νερό που στραφτάλιζε στον ήλιο.

«Δε βλέπω τίποτε», είπε. «Αλλά ποιοι είναι αυτοί οι ερημίτες που ζουν εκεί;»

«Είναι άγιοι άνθρωποι», απάντησε ο μουζικός. «Από καιρό ακούω γι' αυτούς αλλά ποτέ δεν έτυχε να τους δω ο ίδιος μέχρι πρόπερσι».

Κι ένας άλλος που ήταν ψαράς διηγήθηκε πως κάποτε όταν είχε βγει σ' ανοιχτά για ψάρεμα, είχε προσαράξει και πέρασε τη νύχτα στο νησί, μη γνωρίζοντας που βρισκόταν. Το επόμενο πρωί καθώς περιφερόταν στο νησί, είδε μια λασπόκτιστη καλύβα κι έναν γέροντα να στέκεται μπροστά της. Αμέσως άλλοι δύο γέροντες βγήκαν από την καλύβα, και αφού του έδωσαν να φάει, του στέγνωσαν τα πράγματά του και τον βοήθησαν να επιδιορθώσει τη βάρκα του.

«Τι σόι άνθρωποι είναι αυτοί;» ρώτησε ο Δεσπότης.

«Ο ένας είναι μικρόσωμος και κυρτός. Φοράει ράσο και είναι γηραλέος, θα πρέπει να είναι πάνω από εκατό χρονών, υπολογίζω. Είναι τόσο γέρος που η άσπρη του γενειάδα έχει πάρει μια πρασινωπή χροιά. Όμως δε σταματάει να χαμογελά και το πρόσωπό του λάμπει τόσο όσο ενός αγγέλου στον ουρανό. Ο δεύτερος είναι πιο ψηλός αν και πολύ γέρος. Φοράει ένα κουρελιασμένο χωριάτικο χιτώνιο. Τα γένια του είναι πυκνά κι έχουν ένα κιτρινωπό και γκριζο χρώμα. Είναι δυνατός άντρας αν και γέρος. Πριν προλάβω να τον βοηθήσω, αναποδογύρισε τη βάρκα μου λες κι ήταν κουβάς. Κι αυτός είναι καλοσυνάτος και χαρωπός. Ο τρίτος είναι ψηλός με μια γενειάδα κάτασπρη σαν το χιόνι που φτάνει μέχρι τα γόνατα. Η όψη του έχει μια αυστηρότητα, και τα φρύδια του τόσο πυκνά που σχεδόν κρύβουν τα μάτια του. Δε φοράει τίποτε εκτός από μια μηλωτή γύρω από τη μέση του».

«Σου μίλησαν;» συνέχισε να ρωτάει ο Δεσπότης.

«Ως επί το πλείστον έκαναν τα πάντα σιωπηλοί και αντάλλασαν πολύ λίγες λέξεις μεταξύ τους. Ο ένας απλώς έριχνε στους άλλους μια ματιά, κι αυτοί καταλάβαιναν τι ζητούσε. Ρώτησα τον πιο ψηλό αν ζούσαν εκεί πολύν καιρό. Αυτός κατσούφιασε και μουρμούρισε κάτι σαν να θύμωσε. Ο πιο γέρος όμως έπιασε το χέρι του και χαμογέλασε, κι ο ψηλός αμέσως ηρέμησε. Το μόνο που είπε ο πιο γέρος ήταν: 'Ελέησέ μας', και χαμογέλασε».

Κι ενώ ο ψαράς συνέχιζε να μιλάει, το καράβι είχε πλησιάσει στο νησί

«Να, τώρα μπορείτε να το δείτε καθαρά, εάν η Αγιότητα σας καταδεχτεί να κοιτάξει», είπε ο πραματευτής δείχνοντας με το χέρι του.

Ο Δεσπότης κοίταξε και τότε πράγματι είδε μια σκούρα λουρίδα – που ήταν το νησί. Αφού το κοίταξε για λίγο, έφυγε από την πλώρη, και πηγαίνοντας στην πρύμνη, ρώτησε τον τιμονιέρη:

«Ποιο νησί είναι αυτό;»

«Το νησί αυτό», απάντησε ο ναύτης, «δεν έχει όνομα. Υπάρχουν πολλά τέτοια σ' αυτή τη θάλασσα».

«Είναι αλήθεια ότι ζουν εκεί τρεις ερημίτες για τη σωτηρία των ψυχών τους;»

«Έτσι λένε, Αγιότατε, αλλά δεν ξέρω αν είναι αλήθεια. Οι ψαράδες λένε πως τους έχουν δει, αλλά φυσικά μπορεί απλώς να λένε παραμύθια».

«Θα ήθελα να αποβιβαστώ σ' αυτό το νησί και να συναντήσω αυτούς τους άντρες», είπε ο Δεσπότης.

«Πώς μπορώ να το κάνω;»

«Το πλοίο δεν μπορεί να πλησιάσει στο νησί», απάντησε ο τιμονιέρης, «αλλά θα μπορούσε κάποιος να σας πάει με μια βάρκα. Μιλήστε καλύτερα με τον καπετάνιο».

Φώναξαν και ήρθε ο καπετάνιος.

«Θα ήθελα να δω αυτούς τους ερημίτες», ζήτησε ο Δεσπότης. «Μήπως θα μπορούσε κάποιος να με βγάλει με βάρκα στη στεριά;»

Ο καπετάνιος προσπάθησε να τον μεταπεισεί.

«Βέβαια και θα μπορούσε να γίνει», είπε, «αλλά θα χάσουμε χρόνο. Και αν θα τολμούσα να πω στην Αγιότητά σας, οι γέροντες αυτοί δεν αξίζουν τον κόπο σας. Εγώ έχω ακούσει πως είναι κάτι ανόητοι γεροξεκούτηδες που δεν καταλαβαίνουν τίποτε και ποτέ δεν αρθρώνουν μια λέξη, όσο και τα ψάρια της θάλασσας».

«Μολαταύτα, θα ήθελα να τους δω», είπε ο Δεσπότης, «και θα σας πληρώσω για τον κόπο σας και για το χάσιμο του χρόνου. Παρακαλώ, παραχωρήστε μου μια βάρκα».

Δεν μπορούσε να γίνει κι αλλιώς, γι' αυτό δόθηκε διαταγή να πλησιάσουν στο νησί. Οι ναύτες γύρισαν τα πανιά, ο τιμονιέρης έστρεψε το τιμόνι και το πλοίο αλλάζοντας πορεία, κατευθύνθηκε προς το νησί. Στην πλώρη τοποθετήθηκε μια καρέκλα για τον Δεσπότη, όπου βολεύτηκε κοιτάζοντας προς τα μπρος. Όλοι οι επιβάτες συγκεντρώθηκαν κι αυτοί στην πλώρη και κοίταζαν με προσοχή το νησί. Όσοι είχαν οξύτατη όραση διέκριναν αμέσως τα βράχια και μια λασπόκτιστη καλύβα. Τελικά κάποιος είδε τους ίδιους τους ερημίτες. Ο καπετάνιος έφερε ένα κανοκιάλι και αφού κοίταξε πρώτος, μετά το έδωσε στον Δεσπότη.

«Πράγματι υπάρχουν τρεις άντρες που στέκονται στην ακτή. Να εκεί, λίγο δεξιά από εκείνον τον μεγάλο βράχο».

Ο Δεσπότης πήρε το κανοκιάλι, το εστίασε και είδε τους τρεις ερημίτες: έναν ψηλό, έναν πιο κοντό και τον τρίτο, τον μικροσκοπικό με τη σκυμμένη ράχη. Στέκονταν στην ακτή πιασμένοι χέρι-χέρι.

Ο καπετάνιος γύρισε προς τον Δεσπότη.

«Το καράβι δεν μπορεί να πλησιάσει περισσότερο, Αγιότατε. Εάν επιθυμείτε να βγείτε στη στεριά, θα πρέπει να σας παρακαλέσουμε να πάτε με τη βάρκα ενώ εμείς θα αράξουμε εδώ».

Λύσανε την αλυσίδα, έριξαν την άγκυρα και μαϊνάρανε τα πανιά. Το πλοίο σταμάτησε μ' ένα τράνταγμα και αμέσως κατέβασαν μια βάρκα. Πήδησαν μέσα της η κωπηλάτες και ο Δεσπότης κατέβηκε με την ανεμόσκαλα και βολεύτηκε στη θέση του. Οι ναύτες τράβηξαν τα κουπιά και η βάρκα έπλευσε γρήγορα προς το νησί. Όταν πλησίασαν σε μια μικρή απόσταση, είδαν τους τρεις γέροντες: έναν ψηλό με μόνο μια μηλωτή γύρω από τη μέση του, έναν πιο κοντό μ' ένα χωριάτικο κουρελιασμένο χιτώνιο, και έναν υπέργηρο, σκυφτό από τα χρόνια που φορούσε ένα παλιό ράσο – και οι τρεις τους στέκονταν πιασμένοι χέρι – χέρι.

Οι κωπηλάτες προσορμίστηκαν και κράτησαν τη βάρκα ακίνητη με τον γάντζο για να κατεβεί ο Δεσπότης.

Οι γέροντες του υποκλίθηκαν κι αυτός τους έδωσε την ευλογία του, στην οποία οι ερημίτες αποκρίθηκαν με μια πιο βαθιά υπόκλιση. Κατόπιν ο Δεσπότης άρχισε να τους μιλάει.

«Άκουσα», άρχισε να λέει, «πως είστε άνθρωποι του Θεού και ζείτε εδώ για τη σωτηρία των δικών σας ψυχών και προσεύχεστε στον Κύριο Ημών Ιησού Χριστό και για τους συνανθρώπους σας. Εγώ, ο



ανάξιος δούλος του Χριστού, έχω κληθεί, ελέω Θεού, να διαφυλάττω και να διδάσκω το ποίμνιό του. Θέλησα λοιπόν να σας δω κι εσάς, ως δούλους του Θεού, και να σας διδάξω τον λόγο Του».

Οι τρεις γέροντες αλληλοκοιτάχτηκαν χαμογελώντας, αλλά παρέμειναν σιωπηλοί.

«Πείτε μου», συνέχισε ο Δεσπότης, «τι κάνετε για τη σωτηρία των ψυχών σας και πώς υπηρετείτε τον Θεό πάνω σ' αυτό το νησί;»

Ο δεύτερος ερημίτης αναστέναξε και κατεύθυνε το βλέμμα του στον μεγαλύτερο, στον πιο γηραιό. Ο τελευταίος χαμογέλασε και είπε:

«Δεν ξέρουμε πώς να υπηρετούμε τον Θεό. Εμείς μόνο υπηρετούμε και συντηρούμε τον εαυτό μας, δούλε του Θεού».

«Μα πώς προσεύχεστε στον Θεό;» ρώτησε ο Δεσπότης.

«Προσευχόμαστε μ' αυτόν τον τρόπο», απάντησε ο ερημίτης. «Τρεις είστε εσείς, τρεις κι εμείς, ελεήστε ημάς». Λέγοντας αυτά ο γέροντας και οι τρεις τους σήκωσαν τα μάτια στον ουρανό και επανέλαβαν:

«Τρεις είστε εσείς, τρεις κι εμείς, ελεήστε ημάς»

Ο Δεσπότης χαμογέλασε.

«Προφανώς έχετε ακούσει κάτι για την Αγία Τριάδα», είπε. «Όμως δεν προσεύχεστε σωστά. Σας έχω βάλει στην καρδιά μου, άνθρωποι του Θεού. Βλέπω πως λαχταράτε να ευχαριστήσετε τον Κύριο, αλλά δεν ξέρετε πώς να Τον υπηρετείτε. Δεν είναι αυτός ο σωστός τρόπος προσευχής. Δώστε λοιπόν προσοχή κι εγώ θα σας μάθω. Θα σας τον μάθω όχι με τον δικό μου τρόπο, αλλά με τον τρόπο που ο Θεός μέσα στην Αγία Γραφή πρόσταξε όλους τους ανθρώπους να προσεύχονται σ' Αυτόν».

Αμέσως ο Δεσπότης άρχισε να εξηγεί στους ερημίτες πώς ο Θεός αποκαλύφθηκε στον κόσμο. Τους είπε για τον Θεό Πατέρα, τον Υιό του Θεού και το Άγιο Πνεύμα.

«Ο Υιός του Θεού κατέβηκε στη γη» συνέχισε να λέει, «να σώσει τον κόσμο, και μας έδειξε τον εξής τρόπο προσευχής. Ακούστε και επαναλάβετε μετά από μένα: Πάτερ ημών».

Ο πρώτος γέροντας επανέλαβε «Πάτερ ημών» ακολουθούμενος από τους άλλους δυο: «Πάτερ ημών».

«Ο εν τοις ουρανοίς», συνέχισε ο Δεσπότης.

«Ο εν τοις ουρανοίς», επανέλαβε ο πρώτος ερημίτης, αλλά ο δεύτερος τα μπέρδεψε με τις λέξεις και ο ψηλός δεν μπόρεσε να το πει σωστά. Τα μαλλιά του έπεφταν πάνω από το στόμα ώστε να μη μιλάει καθαρά. Ο πολύ γέρος ερημίτης, μη έχοντας καθόλου δόντια στο στόμα του, μουρμούρισε κι αυτός κάτι ακατάληπτο.

Ο Δεσπότης επανέλαβε τις λέξεις εκ νέου και οι γέροντες τον ακολούθησαν. Ο Δεσπότης ήταν καθισμένος πάνω σε μια πέτρα, ενώ οι γέροντες στέκονταν όρθιοι μπροστά του, βλέποντας το στόμα του και επαναλαμβάνοντας τις λέξεις όπως αυτό τις άρθρωνε. Όλη την ημέρα ο Δεσπότης μοχθούσε, λέγοντας μια λέξη είκοσι, τριάντα, εκατό φορές ξανά και οι γέροντες επαναλάμβαναν αυτά που τους έλεγε. Τα μπέρδευαν, τους διόρθωνε, και τους έβαζε να τα λένε πάλι από την αρχή.

Ο Δεσπότης δεν τα παράτησε παρά μόνο όταν τους έμαθε όλη την Κυριακή Προσευχή έτσι ώστε να τη λένε μόνοι τους χωρίς να τον ακούνε και να την επαναλαμβάνουν. Ο μεσαίος ήταν εκείνος που την εμπέδωσε πρώτος και μπορούσε να τη λέει νεράκι όλη μέρας του. Ο Δεσπότης τον έβαλε να τη λέει ξανά και ξανά, και τελικά την έμαθαν και οι υπόλοιποι.

Είχε σουρουπώσει και το φεγγάρι ανέτειλε πάνω από τη θάλασσα πριν σηκωθεί ο Δεσπότης για να επιστρέψει στο καράβι. Αποχαιρετώντας τους γέροντες, αυτοί υποκλίθηκαν σκύβοντας μέχρι το έδαφος. Τους σήκωσε, φίλησε τον καθένα χωριστά και τους παρότρυνε να προσεύχονται όπως τους είχε μάθει. Κατόπιν μπήκε στη βάρκα για να γυρίσει πίσω στο πλοίο.

Καθώς καθόταν μέσα στη βάρκα, άκουγε τη φωνή των τριών ερημιτών να απαγγέλουν φωναχτά την Κυριακή Προσευχή. Όταν πλέον η βάρκα πλησίασε στο καράβι, δεν τους άκουγε πια, αλλά μπορούσε να τους διακρίνει στο φως του φεγγαριού να στέκονται όπως τους είχε αφήσει στην ακτή, τον μικρόσωμο στη μέση τον ψηλό δεξιά του και τον μεσαίο σ' αριστερά. Μόλις ο Δεσπότης έφτασε στο καράβι και ανέβηκε στο κατάστρωμα, οι ναύτες σήκωσαν την άγκυρα και ανέβασαν τα πανιά. Ο άνεμος τα φύσηξε και το πλοίο απομακρύνθηκε. Ο Δεσπότης βολεύτηκε σε μια θέση στην πρύμνη του караβιού παρατηρώντας το νησί που άφηναν πίσω τους. Για λίγο μπορούσε ακόμη να διακρίνει τους ερημίτες, αλλά βαθμηδόν έπαψαν να φαίνονται αν και το νησί ήταν ακόμη ορατό. Τελικά χάθηκε κι αυτό στον ορίζοντα και μόνο η θάλασσα ήταν ορατή με ελαφρά κυματάκια να παιχνιδίζουν στο φως του φεγγαριού.

Οι προσκυνητές έστρωσαν να κοιμηθούν και σε λίγο απόλυτη ησυχία βασίλευε πάνω στην κουβέρτα του πλοίου. Ο Δεσπότης δεν είχε ύπνο και καθόταν μόνος του στην πρύμνη, ατενίζοντας τη θάλασσα προς το μέρος του νησιού που δεν φαινόταν πλέον και συλλογιζόμενος τους τρεις γέροντες. Έφερε



στο νου του πόσο ευχαριστημένοι ήταν που έμαθαν την Κυριακή Προσευχή, και ευχαρίστησε τον Θεό που τον έστειλε να κηρύξει τον λόγο Του βοηθώντας αυτούς τους θεοσεβούμενους ανθρώπους. Καθώς ο Δεσπότης καθόταν, σκεπτόταν και ατένιζε το πέλαγος, το φεγγαρόφωτο παιχνιδιζε στα μάτια του, σπινθηροβολώντας εδώ κι εκεί πάνω στα κυματάκια. Ξαφνικά, αντικρίζει κάτι άσπρο και φωτεινό στο λαμπερό διάβα που έριχνε το φεγγάρι πάνω στο νερό. Τι ήταν αυτό; Κάποιος γλάρος ή να αχνοφέγγει το άσπρο πανί ενός μικρού πλοιαρίου; Ο Δεσπότης προσήλωσε το βλέμμα του στο φαινόμενο με απορία. «Θα είναι κανένα καράβι που πλέει πίσω μας», σκέφτηκε, «αλλά θα μας προφτάσει τόσο γρήγορα; Πριν από ένα λεπτό ήταν μακριά, πολύ μακριά, και τώρα όλο και μας κοντεύει. Αδύνατον να είναι καραβάκι, γιατί τώρα δε βλέπω κανένα πανί. Όμως ό,τι και να είναι, μας ακολουθεί και σε λίγο θα μας προλάβει».

Και αμέσως διέκρινε τι ήταν. Ούτε πλεούμενο, ούτε πουλί, ούτε ψάρι! Παραήταν μεγάλο να είναι άνθρωπος, και εξάλλου κανένας άνθρωπος δεν ήταν δυνατόν να βρίσκεται εκεί στη μέση του πελάγους. Ο Δεσπότης σηκώθηκε και ρώτησε τον τιμονιέρη.

«Για κοίτα εκεί, αδελφέ μου, τι είναι αυτό; Τι είναι;» επανέλαβε ο Δεσπότης, αν και τώρα έβλεπε καθαρά τι ήταν – οι τρεις ερημίτες να τρέχουν πάνω στο νερό, και να φέγγουν μ' ένα λευκό φως, με τις άσπρες τους γενειάδες να λαμπυρίζουν στο σεληνόφως και συνεχώς να πλησιάζουν το πλοίο.

Ο τιμονιέρης κοίταξε και τρομαγμένος άφησε το δοιάκι.

«Θεέ και κύριε! Οι ερημίτες τρέχουν πίσω μας πάνω στο νερό σαν να είναι στη στεριά!»

Ακούγοντάς τον οι επιβάτες, σηκώθηκαν αλαφιασμένοι και συνωστίσθηκαν στην πρύμνη. Είδαν τους ερημίτες να προχωρούν πιασμένοι χέρι – χέρι και δυο απ' αυτούς να κάνουν νόημα να σταματήσει το πλοίο. Και οι τρεις γλιστρούσαν πάνω στο νερό χωρίς να κινούν τα πόδια τους. Πριν καλά – καλά σταματήσει το πλοίο, οι ερημίτες το είχαν φτάσει, και σηκώνοντας το κεφάλι τους, άρχισαν και οι τρεις να φωνάζουν:

«Δούλε του Θεού, ξεχάσαμε το κήρυγμά σου. Όσην ώρα επαναλαμβάναμε την προσευχή, τη θυμόμασταν, αλλά αφού για λίγο σταματήσαμε να τη λέμε, ξεχάσαμε μια λέξη και τώρα όλα χάθηκαν. Δεν μπορούμε να θυμηθούμε τίποτε. Ξαναμάθε την μας».

Ο Δεσπότης σταυροκοπήθηκε και σκύβοντας από την κουπαστή, τους είπε:

«Άνθρωποι του Θεού, η προσευχή σας θα φτάσει στα αυτιά του Κυρίου. Δεν είμαι αρμόδιος να σας διδάξω. Εσείς να προσεύχεστε και για μας τους αμαρτωλούς».

Ο Δεσπότης έβαλε μια βαθιά μετάνοια ενώπιον των τριών γερόντων, οι οποίοι γύρισαν για να πάνε πίσω στο νησί τους περπατώντας πάνω στη θάλασσα. Και ένα φως έλαμπε μέχρι το χάραμα πάνω στο σημείο όπου χάθηκαν από τα μάτια των επιβαινόντων.

Τολστόι, Λ. (2006). *Οι τρεις ερημίτες*. Μτφρ. Γ. Κονδύλης. Αθήνα: Μαΐστρος.

[Υπάρχει και στο διαδίκτυο σε άλλη μετάφραση (Βασίλη Κ. Μηλίτση) στον (ιδιωτικό) ιστότοπο:

[http://www.mesenikolas.gr/web/index.php?option=com\\_content&task=view&id=551&Itemid=94](http://www.mesenikolas.gr/web/index.php?option=com_content&task=view&id=551&Itemid=94) ]

\*\*\*

- Εναλλακτικά:

«**Ομαδοσυνεργασία - Συλλογικός ρόλος - Χτίσιμο της στάσης του ρόλου (παραλλαγή σε συνδυασμό)**»

### 1. Η προσευχή ως άθλημα

Η προσευχή αυτή είναι μέγα δώρον του ουρανού προς τον άνθρωπον και την ανθρωπότητα.

Πόσον σημαντική είναι η διαμονή (ίνα μη είπω η άσκησης) εν τη προσευχή, μαρτυρεί και αυτή η πείρα. Θεωρώ επιτρεπτόν να παραβάλω ταύτην προς την φυσικήν ζωήν του κόσμου ημών και να φέρω παραδείγματα εκ των γνωστών εις

ημάς γεγονότων της συγχρόνου επικαιρότητος. Οι αθληταί, προετοιμαζόμενοι δια τους προκειμένους εις αυτούς αγώνας, επαναλαμβάνουν επί μακρόν τας αυτάς ασκήσεις, ώστε να εκτελέσουν κατά την στιγμήν της διεξαγωγής αυτών ταχέως και μετά βεβαιότητος, και τρόπον τινά μηχανικώς, πάσας τας κινήσεις,

τας οποίας ήδη καλώς αφωμοίωσαν. Εκ του αριθμού των ασκήσεων εξαρτάται και η ποιότης της αποδόσεως.

Ιδού, θα διηγηθώ εισέτι γεγονός, όπερ συνέβη εις κύκλον γνωστών εις εμέ προσώπων. Βεβαίως επαναλαμβάνω επί του προκειμένου εκείνα, άτινα ήκουσα εξ ενός εκ των πλησιεστέρων ανθρώπων προς τα πρόσωπα εις τα οποία αναφέρονται.

Εις ευρωπαϊκήν τινα πόλιν δύο αδελφοί ενυμφεύθησαν σχεδόν συγχρόνως δύο νέας. Η μία εξ αυτών ήτο ιατρός, άνθρωπος οξειάς αντιλήψεως και ισχυρού χαρακτήρος. Η άλλη ήτο ωραιότερα, δραστήριος, ευγενής αλλ' ουχί καθ' υπερβολήν ευφυής. Ότε επλησίαζεν ο καιρός του τοκετού δι' αμφοτέρας, απεφάσισαν να αποκτήσουν την πρώτην εμπειρίαν ακολουθούσαι την προ τινος εμφανισθείσαν μέθοδον του «ανώδυνου τοκετού». Η πρώτη η ιατρός, ταχέως κατενόησεν όλον τον μηχανισμόν της πράξεως ταύτης και μετά δύο ή τρία μαθήματα της καθωρισμένης γυμναστικής εγκατέλειψε τας ασκήσεις, πεπεισμένη ότι κατενόησε τα πάντα και ότι κατά την στιγμήν της ανάγκης θα εφήρμοζε τας γνώσεις αυτής. Η άλλη δεν εγνώριζε πολλά περί της ανατομίας του σώματος ούτε διετίθετο να ασχοληθή μετά της θεωρητικής πλευράς της μεθόδου ταύτης, αλλά παρεδόθη απλώς μετά ζήλου εις την επανάληψιν του προδιαγεγραμμένου συμπλέγματος κινήσεων του σώματος. Αφομοίωσασα δε ταύτας επαρκώς, ότε έφθασεν η στιγμή, απήλθε δια το προκείμενον εγχείρημα. Και τι νομίζετε ότι συνέβη; Η μεν πρώτη κατά την στιγμήν του τοκετού εκ των πρώτων ήδη ωιδιών δεν ενεθυμήθη τας θεωρίας και έτεκε μετά μεγάλης δυσκολίας, «εν λύπαις» (Γέν. 3,16) η δε άλλη έτεκεν άνευ πόνων και σχεδόν άνευ δυσκολίας.

...

Είναι αναγκαίον να προσευχώμεθα επί έτη. Να αναγινώσκωμεν ολίγον, και μόνον ό,τι κατά τον ένα ή άλλον τρόπον άπτεται της προσευχής και συνεργεί, κατά το περιεχόμενον αυτού, εις την ενίσχυσιν της έλξεως προς προσευχήν μετανοίας δια της εσωτερικής φυλακής του νοός. Εκ της μακροχρονίου επαναλήψεως η προσευχή γίνεται φύσις της υπάρξεως ημών, φυσική αντίδρασις εις παν φαινόμενον εν τη πνευματική σφαίρα είτε τούτο είναι φως είτε σκότος ... χαρά ή λύπη – εν ενί λόγω, εν παντί καιρώ και πάση περιστάσει.

...

Η προσευχή του Ιησού κατά την ουσίαν αυτής υπέρκειται παντός εξωτερικού σχήματος, εν τη πράξει όμως οι πιστοί ένεκα της ανικανότητος αυτών να σταθούν εν αυτή «καθαρώ νοϊ» επί μακρόν χρόνον, χρησιμοποιούν το **κομβοσχοίνιον** χάριν πειθαρχίας. Εν τω Αγίω Όρει του Άθω το πλέον διαδεδομένον κομβοσχοίνιον φέρει εκατό κόμβους διηρημένους εις τέσσαρα μέρη των είκοσι πέντε κόμβων. Ο αριθμός των προσευχών και των μετανοιών καθ' ημέραν και νύκτα ορίζεται αναλόγως της δυνάμεως εκάστου και των πραγματικών συνθηκών της ζωής αυτού.

Σαχάρωφ, αρχιμ. Σωφρόνιος (1993). *Περί προσευχής*. Έσσεξ: Ιερά Μονή Τιμίου Προδρόμου. ([http://www.imlagada.gr/UsersFiles/admin/documents/Downloads/13\\_peri\\_Proseuhis.pdf](http://www.imlagada.gr/UsersFiles/admin/documents/Downloads/13_peri_Proseuhis.pdf) , σ. 77-78)

[σ. 156-159 της έντυπης έκδοσης]