

## 2.3. ΠΡΟΣΕΥΧΗ

**Η προσευχή ως σχέση και επικοινωνία με τον Θεό.****1. Ιωάννης Χρυσόστομος: «Ο τόπος και ο τρόπος της προσευχής»**

«Όταν ειπώ σε κάποιον: παρακάλεσε τον Θεό, ζήτησέ 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 που 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 λογάριζε τόκους, συμβόλαια, συναλλαγές, χωράφια, κτήματα, συναναστροφές φίλων. [...] 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 του Θεού, να μη ζητάς τόπο· η εσωτερική διάθεση και η σκέψη χρειάζεται μόνο».

Περικοπή από τον λόγο του αγίου Ι. Χρυσοστόμου «Εἰς τήν ἐπίλυσιν τῆς Χαναναίας» (Ε.Π. 52, 58). Στο Θεοδώρου, Ευ. (1982<sup>14</sup>). *Ανθολόγιο Πατερικών Κειμένων*. Αθήνα: ΟΕΔΒ, σ. 134-137.

**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 τέτοιο 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 ταράξει 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 ταράξει 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 σημάδεύει σωστά και σταθερά. Αυτό που λείπει από την προσευχή μας είναι συχνά αυτή η δύναμη της θέλησης, η αίσθηση της σοβαρότητας της καταστάσεώς μας.

Αντώνιος του Σουρόζ [Bloom, A.] (1996). *Θέλει τόλμη η προσευχή*.

Μτφρ. Δ. Κόκκινος. Αθήνα: Ακρίτας, σ. 27, 37-38, 39, 41, 43, 46.



## 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, του απαντά: το 'λεγα αυτό στον καθένα, αλλά σε σένα θα το πω πως αληθινά ήταν οι δαίμονες που με δίδαξαν». Ο επισκέπτης τού λέει: «Νομίζω πως σε καταλαβαίνω, Γέροντα αλλά θα μπορούσες να μου εξηγήσεις λεπτομερέστερα με ποιο τρόπο σε δίδαξαν, για να σε καταλάβω καλύτερα;» Και τότε ο άλλος του 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 τριξίματα, 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 του σκότους 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 που στέκω παρά να εγκαταλείψω την αναζήτησή μου'.

Τότε ξαφνικά ο Κύριος εμφανίστηκε μπρος μου και ειρήνη απλώθηκε μέσα και γύρω μου. Ο κόσμος ολόκληρος, που μου φαινόταν σκοτεινός, τώρα φαινόταν λουσμένος στο άγιο φως, να λάμπει κάτω από τη χάρη της Θεϊκής παρουσίας, που συντηρεί το κάθε δημιούργημά Του. Και αμέσως μετά σ' ένα ξέσπασμα αγάπης κι ευγνωμοσύνης, πρόφερα στον Κύριο τη μόνη προσευχή που 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 που 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.

## 2. Κομποσχοίνοι

Κομποσκοίνοι ή Κομβοσχοίνοι ονομάζεται ένα σχοινί από, συνήθως, μαύρο μάλλινο ή μεταξένιο νήμα πλεγμένο σε κόμπους. Πρόκειται για ένα βοήθημα προσευχής για μοναχούς, κληρικούς αλλά και λαϊκούς της Ορθόδοξης Χριστιανικής θρησκείας. [...] Παρόμοια βοηθήματα προσευχής για μοναχούς ή και λαϊκούς υπάρχουν και σε άλλες θρησκείες και παραδόσεις, γνωστά με άλλα ονόματα [...]. Στην προσευχή με κομποσκοίνοι, που βοηθά πολύ στη συγκέντρωση του νου, ακολουθείται συγκεκριμένη τεχνική μέθοδος. Σε κάθε κόμπο που περνά ανάμεσα στα δάχτυλά του ο προσευχόμενος, λέει αλληλοδιαδόχως τις ευχές: «Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με τον αμαρτωλό», «Υπεραγία Θεοτόκε, σώσον ημάς», «Άγιοι του Θεού, πρεσβεύσατε υπέρ υμών». Είναι δυνατόν να λέγεται και μόνη η ευχή Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με τον αμαρτωλό.



λήμμα «κομποσχοίνοι», Wikipedia

Κομποσχοίνοι



**Τρόποι και είδη προσευχής (ευχαριστία, αίτηση, μετάνοια, δοξολογία / κοινή-ατομική, τυπική-αυθόρμητη, αδιάλειπτη προσευχή).**

### Ο Χριστός προσεύχεται

- α΄**
- Μκ 1, **35** Το πρωί, πολύ πριν ακόμα φέξει, ο Ιησούς βγήκε έξω και πήγε σε ένα ερημικό μέρος, και εκεί προσευχόταν.
- Λκ 5, **15** 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 **16** και προσευχόταν.
- Λκ 6, **12** Εκείνες τις ημέρες ανέβηκε ο Ιησούς στο βουνό για να προσευχηθεί. Όλη τη νύχτα προσευχόταν<sup>2</sup> στον Θεό.
- Μτ 26, **36** ... ο Ιησούς (στη Γεθσημανή)... λέει στους μαθητές: "... θα πάω λίγο παραπέρα να προσευχηθώ". **39** 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, **44** Η αγωνία τον κυρίεψε και προσευχόταν πιο πολλή ώρα. Ο ιδρώτας του γινόταν σαν σταγόνες αίματος και έπεφτε στη γη.
- β΄**
- Μτ 7, **7** "Ζητάτε και θα σας δοθεί, ψάχνετε και θα βρείτε, χτυπάτε την πόρτα και θα σας ανοιχτεί. **8** Γιατί όποιος ζητάει λαβαίνει και όποιος ψάχνει βρίσκει και όποιος χτυπά του ανοίγεται. ... **9** ποιος από σας, αν του ζητήσει το παιδί του ψωμί, θα του δώσει λιθάρι; **10** Ή, αν του ζητήσει ψάρι, θα του δώσει φίδι; **11** 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"

Σχολικό βιβλίο Θρησκευτικών Β΄ Γυμνασίου, ΔΕ 19, σ. 80.



**Η προσευχή ως μεταμορφωτική δύναμη στην ορθόδοξη παράδοση.**

### Λ. Τολστόι, *Οι τρεις ερημίτες* (1886).

Ένας επίσκοπος ταξίδευε με καράβι [...] στο ίδιο πλοίο επέβαιναν κι ένα πλήθος προσκυνητές [...]. Ανέβηκε και ο επίσκοπος στο κατάστρωμα και, καθώς περπατούσε πάνω κάτω, είδε μερικά

άτομα που έστεκαν κοντά στην πλώρη και άκουγαν έναν ψαρά που έδειχνε τη θάλασσα και κάτι τους έλεγε. [...]

«Μην ενοχλείστε από την παρουσία μου», είπε ο επίσκοπος. «Ήρθα ν' ακούσω τι έλεγε τούτος ο καλός άνθρωπος».

«Ο ψαράς μας έλεγε για τους ερημίτες», αποκρίθηκε κάποιος [...]

«Ποιους ερημίτες;» ρώτησε ο επίσκοπος [...]. «Πες μου γι' αυτούς. Θα 'θελα να μάθω. Τι έδειχνες;».

«Έδειχνα ένα μικρό νησί που μπορείτε να το δείτε τώρα εκεί πέρα», απάντησε ο άνδρας [...]. «Αυτό είναι το νησί όπου ζουν οι ερημίτες, με σκοπό τη λύτρωση των ψυχών τους».

[...] «Θα επιθυμούσα να τους δω», είπε ο επίσκοπος, «και θα σε πληρώσω για τον κόπο σου και για την καθυστέρηση. Δώσε μου μια βάρκα, σε παρακαλώ».

[...] Όταν έφτασαν σε μικρή απόσταση από το νησί, είδαν τρεις γέροντες, έναν ψηλό με ένα κομμάτι ψαθιού ζωσμένο στη μέση του, έναν κοντότερο μ' ένα κουρελιασμένο αγροτικό χιτώνιο κι έναν πολύ γηραλέο, καμπουριασμένο από τα χρόνια, που φορούσε ένα παλιό ράσο — και οι τρεις να στέκονται πιασμένοι χέρι χέρι.



Οι άνδρες [...] σταμάτησαν τη βάρκα χρησιμοποιώντας τον γάντζο, ενώ ο επίσκοπος κατέβαινε στη στεριά.

Οι γέροντες υποκλίθηκαν μπροστά του, κι εκείνος τους έδωσε την ευλογία του, κάτι που τους έκανε να υποκλιθούν βαθύτερα. Κατόπιν ο επίσκοπος άρχισε να τους μιλά.

«Άκουσα», είπε, «ότι εσείς, οι θεοσεβείς άνθρωποι, ζείτε εδώ για να σώσετε τις ψυχές σας και προσεύχεστε στον Κύριο Ημών Ιησού Χριστό για τον πλησίον σας. Εγώ, ένας ανάξιος υπηρέτης του Χριστού, κλήθηκα, ελέω Θεού, να φυλάξω και να διδάξω το ποιμνιό Του. Θέλησα να δω κι εσάς επίσης, τους δούλους του Θεού, και να κάνω ό,τι μπορώ για να σας μεταφέρω το λόγο Του».

Οι τρεις γέροντες αλληλοκοιτάχτηκαν χαμογελώντας, αλλά παρέμειναν σιωπηλοί.

«Πείτε μου», είπε ο επίσκοπος, «τι κάνετε για να σώσετε τις ψυχές σας και πώς υπηρετείτε τον Θεό σ' αυτό το νησί;»

Ο δεύτερος ερημίτης αναστέναξε και κοίταξε τον γηραιότερο, τον πιο μεγάλο απ' όλους. Ο τελευταίος χαμογέλασε και είπε:

«Δεν ξέρουμε πώς να υπηρετήσουμε τον Κύριο. Εμείς απλώς υπηρετούμε και υποστηρίζουμε ο ένας τον άλλον, δούλε του Θεού».

«Ναι, αλλά πώς προσεύχεστε στον Θεό;» ρώτησε ο επίσκοπος.

«Προσευχόμαστε ως εξής», αποκρίθηκε ο ερημίτης. «Τριάς εσύ, Τριάς εμείς, ελέησον ημάς».

[...] Ο επίσκοπος χαμογέλασε.

«Φαίνεται πως κάτι ακούσατε για την Αγία Τριάδα», είπε. «Αλλά δεν προσεύχεστε σωστά. [...] Ακούστε και επαναλάβετε μετά από μένα: “Πάτερ ημών”».

Και ο πρώτος γέροντας είπε μετά απ' αυτόν, «Πάτερ ημών», είπε και ο δεύτερος «Πάτερ ημών» και συμπλήρωσε και ο τρίτος «Πάτερ ημών».

«Ο εν τοις ουρανοίς», συνέχισε ο επίσκοπος.

Ο πρώτος ερημίτης είπε, «Ο εν τοις ουρανοίς», αλλά ο δεύτερος πρόφερε αδέξια τις λέξεις και ο τρίτος δεν μπόρεσε να τις πει σωστά. [...]

Ο επίσκοπος δεν έφυγε παρά αφού τους έμαθε όλη την Κυριακή Προσευχή, ώστε να μην την επαναλαμβάνουν μόνο μετά απ' αυτόν, αλλά να τη λένε μόνοι τους. [...]

[...] Μόλις ο επίσκοπος έφτασε στο καράβι και επιβιβάστηκε, βίραραν την άγκυρα και ξεδίπλωσαν

τα πανιά. [...] Ο επίσκοπος δεν ήθελε να κοιμηθεί αλλά καθόταν μόνος στην πρύμνη. [...] Ευχαρίστησε τον Θεό που τον έστειλε να διδάξει και να βοηθήσει τους τρεις θεοσεβούμενους. [...] Ξαφνικά είδε κάτι λευκό και λαμπερό, πάνω στο φωτεινό μονοπάτι που χάραζε το φεγγάρι στη θάλασσα. [...] Σηκώθηκε και είπε στον τιμονιέρη:

«Κοίταξε εκεί, τι να 'ναι τούτο, φίλε μου; Τι να 'ναι τούτο;» επανέλαβε ο επίσκοπος, αν και τώρα έβλεπε καθαρά τι ήταν — οι τρεις ερημίτες που έτρεχαν πάνω στο νερό κι άστραφταν πάλλευκοι, τα γκρίζα γένια τους έλαμπαν και πλησίαζαν το καράβι θαρρείς κι αυτό δεν κινούνταν καθόλου.

Ο τιμονιέρης κοίταξε και παράτησε τρομαγμένος το τιμόνι.

«Ω, Κύριε των Δυνάμεων! Οι ερημίτες τρέχουν ξοπίσω μας πάνω στο νερό θαρρείς και πατάνε σε στεριά!»

Οι επιβάτες που τον άκουσαν πετάχτηκαν πάνω και στριμώχτηκαν στην πρύμνη. Είδαν τους ερημίτες να καταφτάνουν, πιασμένους χέρι χέρι, και τους δύο ακρινούς να κάνουν νόημα στο πλοίο να σταματήσει. Και οι τρεις γλιστρούσαν πάνω στο νερό χωρίς να κουνάνε τα πόδια τους. Προτού μπορέσει το καράβι να σταματήσει, οι ερημίτες το είχαν φτάσει και, σηκώνοντας τα κεφάλια τους, άρχισαν και οι τρεις να μιλούν με μια φωνή:

«Ξεχάσαμε αυτά που μας έμαθες, δούλε του Θεού. Όσο τα επαναλαμβάναμε τα θυμόμασταν αλλά, μόλις σταματήσαμε να τα λέμε για λίγο, μας ξέφυγε μια λέξη και τώρα τις χάσαμε όλες. Δεν μπορούμε να θυμηθούμε τίποτα. Δίδαξέ μας ξανά».

Ο επίσκοπος έκανε το σταυρό του και σκύβοντας πάνω από την κουπαστή είπε:

«Η δική σας προσευχή είναι που θα φτάσει στον Κύριο, άγιοι άνθρωποι. Εγώ δεν είμαι σε θέση να σας μάθω προσευχές. Προσευχηθείτε εσείς για μας τους αμαρτωλούς».

Και ο επίσκοπος υποκλίθηκε βαθιά μπροστά τους τρεις γέροντες· κι εκείνοι γύρισαν και επέστρεψαν πίσω, πάνω από τη θάλασσα. Κι ένα φως έλαμπε, μέχρι το χάραμα, στο σημείο όπου είχαν χαθεί.

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



### 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 άσκησις) 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.

Σαχάρωφ, αρχιμανδρίτης Σωφρόνιος (1993). *Περί προσευχής*. Έσσεξ: Ιερά Μονή Τιμίου Προδρόμου, σ. 156-157.



