



GREEK ORTHODOX ARCHDIOCESE OF CANADA  
ST. GEORGE'S GREEK ORTHODOX COMMUNITY OF TORONTO  
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΘΟΔΟΞΟΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

ESTABLISHED IN 1909

115 BOND STREET, TORONTO, ONTARIO M5B 1Y2

TEL: 416-977-3342

E-MAIL: office@stgeorgestoronto.org, WEB: www.stgeorgestoronto.org

Protopresbyter Triantafillos Porfiris

---

## Γιά τήν Προσευχή

"Οπως ξεραίνεται τό φυτό χωρίς νερό σέ ἄγονο ἔδαφος, ἔτσι ξεραίνεται καί ἡ ψυχή τοῦ ἀνθρώπου· ἂν δέν τρέφεται μέ προσευχή. Τῆς χρειάζεται ἐπίσης τροφή καί νερό, ἀλλά νερό εἰδικό, ἐκεῖνο τό νερό τῆς ζωῆς πού εἶχε ὑποσχεθεὶ νά δώσει ὁ Χριστός στή Σαμαρείτιδα γυναίκα· κατά τή συζήτηση πού εἶχε μαζί της· τό νερό ἐκεῖνο πού τρέχει στή ζωή αἰώνια, γιά τήν ὥποια εἶχε μιλήσει ὁ Κύριος στό Ναό τῆς Ἱερουσαλήμ· τήν Ἡμέρα τῆς ἑορτῆς τῆς Σκηνοπηγίας. Αύτό τό νερό, τό νερό τῆς χάριτος τοῦ Θεοῦ χρειαζόμαστε, αύτό είναι ἀναγκαῖο στόν καθένα ἀπό ἐμάς. "Ομως, ὅταν μιλῶ γιά τήν προσευχή, μέ ρωτᾶνε συχνά: "Δέν ξέρω νά προσεύχομαι. Μάθετέ με πῶς νά προσεύχομαι". Τί τούς ἀπαντῶ; Τούς ἀπαντῶ πρώτα ἀπ' ὅλα· πῶς ἡ προσευχή είναι τό μέγιστο καί τό δυσκολότερο ἀπό ὅλα τά ἀνθρώπινα ἔργα. Σέ ὅλες τίς ἔργασίες· σέ κάθε τέχνη ἀπαιτεῖται πολλή μάθηση. Ἐάν γιά τά ἔργα τά ἀνθρώπινα χρειάζεται τόσο μακροχρόνια μάθηση· πόσο μᾶλλον σ' αύτό τό μέγιστο ἀπό ὅλα τά ἔργα. Νά μαθαίνετε· νά μαθαίνετε· νά μαθαίνετε χωρίς τέλος - καί θά σᾶς δοθεῖ. Πῶς νά ἀρχίσει κανείς τή σπουδή; Νά πῶς. Ὑπάρχουν πολλές προσευχές· πού ἔχουν συνταχθεὶ καί γραφεὶ ἀπό μεγάλους ἐνάρετους ἀνθρώπους τοῦ Θεοῦ! Νά προσεύχεστε μέ αύτές τίς προσευχές· μήν μιμεῖστε τούς Προτεστάντες· καί ίδιαίτερα τούς Βαπτιστές· πού καταφρονοῦν τίς προσευχές αύτές καί συντάσουν δικές τους. Οι προσευχές τους είναι ἀδύναμες καί τυποποιημένες· διότι είναι ἀσήμαντο τό πνεῦμα τους σέ σύγκριση μέ τό πνεῦμα τῶν Ἀγίων Πατέρων! Μήν ἐτοιμάζετε δικές σας προσευχές· νά προσεύχεστε μέ τίς προσεχές πού μᾶς διδάσκει ἡ Ἁγία Ἐκκλησία! "Ομως, διαβάζοντας τίς προσευχές αύτές· νά συγκεντρώνεστε σέ κάθε τους λέξη· σέ κάθε περισπασμό· κάθε στιγμή πού ἀπομακρύνεται ἡ σκέψη ἀπό τά λόγια τῆς προσευχῆς! Ἐάν προσεύχεστε μέ αύτόν τόν τρόπο, οι προσευχές τῶν Ἀγίων τοῦ Θεοῦ θά φωτίσουν τίς ψυχές σας.

·Τυπάρχει ὅμως, μία ἀκόμη, ἡ προσευχή τοῦ Ἰησοῦ!!! Θεωρεῖται ἡ σημαντικότερη καὶ ἡ πιό ἀπαραίτητη γιά ὅλους! "Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, Υἱὲ Θεοῦ, ἐλέησόν με τὸν ἀμαρτωλό". Αὐτή ἡ προσευχή εἶναι πού κάνει τά μεγαλύτερα θαύματα καὶ γι' αὐτό θεωρεῖται τόσο σημαντική· ἂν ὅχι ἡ σημαντικότερη ὅλων! Νά μαθαίνετε νά προσεύχεστε μέ αὐτήν τήν προσευχή· μέ αὐτήν νά ξεκινάτε. Καί νά τήν ἔκτελείτε μέ τὸν ἐξῆς τρόπο: Σκύψτε τό κεφάλι σας καὶ κοιτάξτε μέσα στήν καρδιά σας, ἀναλογιζόμενοι καὶ ἐνθυμούμενοι ποιό ἀπό τά πολλά ἀμαρτήματά σας βασανίζει περισσότερο τήν καρδιά σας, ποιό εἶναι αὐτό πού εἶναι περισσότερο ἀντίθετο στό θέλημα τοῦ Κυρίου. Ἐκλιπαρεῖστε τὸν Κύριο πρώτα ἀπ' ὅλα γιά τή συγχώρεση αὐτοῦ σας τοῦ ἀμαρτήματος. Προσευχήθείτε μέ τήν προσευχή τοῦ Ἰησοῦ καὶ νά λέτε: "Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, Υἱὲ Θεοῦ, ἐλέησόν με τὸν ἀμαρτωλό". Καί τήν ὥρα ἐκείνη νά σκέφτεστε τό μεγαλύτερο ἀμάρτημά σας. Τουλάχιστον **100** φορές νά ἐπαναλάβετε τήν προσευχή αὐτή. Ἀφοῦ ξεκινήσετε μέ αὐτό, θά συνηθίσετε νά θυμάστε καὶ τά ἄλλα ἀμαρτήματά σας. Προσευχόμενοι μέ τήν προσευχή τοῦ Ἰησοῦ, θά κρατάτε στό νοῦ σας ὅλα σας τά ἀμαρτήματα καὶ θά ζητάτε ἀπό τὸν Κύριο συγχώρεση ὅχι μόνο γιά τό πιό βαρύ, ἄλλα καὶ γιά ὅλα σας τά ἀμαρτήματα. Ἀπό μέρα σέ μέρα προσευχόμενοι ἔτσι, θά ἀπελευθερώνεστε ὅλο καὶ περισσότερο ἀπό τό βασικότερο ἀμάρτημά σας καὶ ἀπό τά ἄλλα ἀμαρτήματά σας, κι ἡ ψυχή σας θά ἀρχίσει νά μεταμορφώνεται! Θά ἀρχίσετε νά παρατηρεῖτε ἐσεῖς οἱ ἴδιοι πῶς θά ἀλλάζει ἡ στάση σας ἀπέναντι στούς πλησίον σας. Θά παρατηρήσετε οἱ ἴδιοι· ὅτι γίνεστε πιό πρᾶοι· πιό ὑπομονετικοί, σεμνοί καὶ ταπεινοί. Θά συμπεριφέρεστε στούς ἀνθρώπους πολύ προσεκτικά. Θά προσέχετε ὡστε ποτέ καὶ μέ κανέναν τρόπο νά μήν τούς φέρνετε σέ δύσκολη θέση ἢ τούς προσβάλλετε. Ἡ προσευχή τοῦ Ἰησοῦ θά μεταμορφώσει τήν καρδιά σας καὶ θά κάνει τό θαῦμα αὐτό - τό θαῦμα τής ἀόρατης χάριτος τοῦ Θεοῦ στήν καρδιά σας.

"Αν θέλετε νά καθαρίσετε τήν καρδιά σας· ἂν θέλετε νά σταθεῖτε ἄφοβα μπρός στόν φοβερό Κριτή Χριστό· ἀκολουθεῖτε αὐτό πού σάς συμβουλεύω. Νά προσεύχεσθε· νά προσεύχεσθε μέ τήν προσευχή τοῦ Ἰησοῦ καὶ πρώτα ἀπ' ὅλα νά μετανοεῖτε· νά μετανοεῖτε! Ἡ προσευχή τῆς μετανοίας θά πρέπει νά είναι ἡ κυριότερη καὶ ἡ μονιμότερη προσευχή σας. "Οταν ὅμως φθάσει νά καθαρίσει τήν καρδιά σας, θά μάθετε νά προσεύχεστε ὅχι μόνο γιά τόν ἐαυτό σας· ἀλλά καὶ γιά ὅσους βρίσκονται κοντά σας καὶ γιά ὅσους βρίσκονται μακριά σας. Καί θά φθάσει ἡ ὥρα τής πιό ἰερῆς· τής πιό ἀρεστῆς στόν Κύριο· ἡ προσευχή γι' αὐτούς πού μᾶς **μισοῦν**, καὶ γιά ὅσους μᾶς **πλήγωσαν**.

"Αγιος Λουκᾶς ὁ ἱατρός, Ἐρχιεπίσκοπος Συμφερουπόλεως καὶ Κριμαίας (+1877-1961)

## Ποτέ κακό στό κακό

Γιός του Δαβίδ καί ἄνθρωποι πού εἶχαν εὔεργετηθεῖ πολύ ἀπό αὐτόν ἡταν αύτοί, πού ἐπαναστάτησαν κάποτε ἐναντίον του. Δέν τούς εἶχε βλάψει σέ τίποτε. Δέν εἶχε ζητήσει οὐδέποτε τό κακό τους. Ἡ κακία τους καί μόνον ἡταν ἐκείνη, πού τούς ἔκανε θανάσιμους ἔχθρούς του.

Ἡταν βέβαιος γιά τήν ἀθωότητά του ὁ ἴδιος. Εἶχε συνείδηση τῆς ἀκακίας του, ώς πρός τή συμπεριφορά του ἀπέναντι ὅλων αὐτῶν, πού ἥθελαν τό θάνατό του. Γι' αὐτό καί μέ πολλή παρρησία ἀπευθυνόταν πρός τόν Κύριο, στόν Ὁποίο καί μόνον εἶχε στηρίξει τήν ἑλπίδα του, καί ἔλεγε: "Εἰ ἀνταπέδωκα τοῖς ἀνταποδιδούσι μοι κακά· ἀποπέσοιμι ἄρα ἀπό τῶν ἔχθρων μου κενός" (Ψαλμ 7:5). Δηλαδή: Ἐάν ἔχω κάνει κάτι κακό σ' ὅσους μέ πληρώνουν μέ κακά· γιά τίς εὔεργεσίες μου πρός αὐτούς· ἃς πάθω ὅτιδήποτε ἀπό τούς ἔχθρούς μου. Δέχομαι νά μείνω ἔρημος καί ἀπογυμνωμένος ἀπό κάθε βοήθεια καί ἑλπίδα.

Ἐάν δέν εἶχε συνείδηση τῆς ἀθωότητός του ὁ Δαβίδ, σημειώνει ὁ ἄγιος Ἰωάννης ὁ Χρυσόστομος· δέν θά ἔδενε τόν ἐαυτό του μέ τέτοιες κατάρες. Εἶχε ὅμως "ἀριστὸν συνειδός", ἐπειδή οὐδέποτε "ἀπέδωκε τοῖς ἀνταποδιδούσιν αὐτῷ κακά· οὐδέ ἐμνησικάκησε". Προβάλλει· λοιπόν· ὅπως γράφει καί ὁ Μέγας Ἀθανάσιος· "τό ἀμνησίκακον" καί ζητεῖ τήν προστασία τοῦ Θεοῦ.

"Αν μεταφερθοῦμε νοερά στήν ἐποχή πού ἔζησε ὁ Δαβίδ, θά θαυμάσουμε ἀκόμη περισσότερο τή συμπεριφορά του ἀπέναντι στούς ἔχθρούς του. Τί ἵσχυε ἀλήθεια τότε γιά τίς περιπτώσεις πού κάποιος ἔβλαπτε τόν συνάνθρωπό του; Ὁ νόμος τῆς ταυτοπαθείας. Ἀνταπέδιδαν "όφθαλμόν ἀντί ὁφθαλμοῦ καί ὁδόντα ἀντί ὁδόντος" (Ἐξοδ. 21:24). Μπορούσαν· δηλαδή· νά ἀνταποδώσουν τά ἵσα. Καί τό ἐπέτρεπε αὐτό ὁ Νόμος τοῦ Θεοῦ· ἐπειδή οι ἄνθρωποι ἡταν ἀκαλλιέργητοι· γιά νά περιοριστεῖ κάπως τό κακό.

Ὁ Δαβίδ· ὅμως· ξεπέρασε τήν ἐποχή του. "Εδειχνε διαγωγή ὅχι τῆς Παλαιᾶς· ἀλλά τῆς Καινῆς Διαθήκης. Χαλιναγωγούσε τόν θυμό του, συγκρατοῦσε τό χέρι του καί δέν ἐπέτρεπε ποτέ στόν ἐαυτό του νά ἐκδικηθεῖ κανένα. Καί ἐνώ ἔρχονταν περιστάσεις, πού μπορούσε νά ἐκδικηθεῖ χωρίς δυσκολία, τό ἀπέφευγε συστηματικά. Ἐπανειλημμένως εἶχε πέσει στά χέρια του ὁ Σαούλ, πού ἥθελε νά τόν σκοτώσει, μολονότι ὁ ἴδιος τόν εἶχε εὔεργετήσει πολύ, καί ὅμως δέν τοῦ προξένησε ποτέ κανένα κακό.

Τό παράδειγμα τοῦ Δαβίδ ἐλέγχει ὅλους ἑκείνους πού, ἐνῷ ζοῦν μετά Χριστόν, παρουσιάζονται στό θέμα τῆς ἐκδικητικότητας πολύ κατώτεροι ἀπό ἀνθρώπους τῆς προχριστιανικῆς ἐποχῆς. "Ολους αύτούς πού μνησικακοῦν καὶ θέλουν νά βάλουν στή θέση τους, ὅπως ισχυρίζονται, ὅσους τούς ἔβλαψαν μέ τόν ἄλφα ἡ βῆτα τρόπο.

"Οσοι ὅμως θέλουμε νά εῖμαστε **Χριστιανοί** ὥχι μόνο στήν ταυτότητα, ἀλλά στήν πραγματικότητα, ἔχουμε χρέος νά μήν εῖμαστε **ἐκδικητικοί!** 'Ο τέλειος **Νόμος** τοῦ **Εὐαγγελίου**, πού ίσχύει τώρα, δέν ἐπιτρέπει τήν **μνησικακία** καὶ **ἐκδικητικότητα!** 'Η ἐντολή πού μᾶς ἀφησε ὁ **Θεάνθρωπος**, ἀπαγορεύει ἐντελῶς νά ἀποδίδεις **κακό** στό **κακό** πού σου κάνουν.

'Η ἐκδίκηση, τήν ὅποία ἐπιτρέπει καὶ ἐπιβάλλει ὁ **Νόμος** τοῦ **Χριστοῦ**, εἶναι ἡ εὐγενική ἐκδίκηση τῆς ἀγάπης!!! " 'Αγαπᾶτε τούς ἔχθρούς ὑμῶν, εὐλογεῖτε τούς καταρωμένους ὑμᾶς, καλῶς ποιεῖτε τοῖς μισοῦσιν ὑμᾶς καὶ προσεύχεσθε ὑπέρ τῶν ἐπηρεαζόντων ὑμᾶς καὶ διωκόντων ὑμᾶς" (Ματθ.5:44). Αύτό μᾶς δίδαξε ὁ **Κύριος**. Σέ μισεῖ δηλαδή κάποιος καὶ θέλει τό κακό σου; 'Εσύ νά τόν ἀγαπᾶς καὶ νά τόν εὔεργετεῖς. Σέ βρίζει, σέ εἰρωνεύεται καὶ σέ κακολογεῖ; 'Εσύ νά λέγεις καλά λόγια γι' αὐτόν. Σέ καταδιώκει, σέ ἀδικεῖ καὶ γίνεται αἰτία νά ὑποφέρεις; 'Εσύ νά προσεύχεσαι γιά τή σωτηρία του.

Αύτή τήν **ἀγία** ἐκδίκηση τῆς ἀγάπης τήν ἔδειξε πρώτος **Ἐκεῖνος**, πού τήν δίδαξε! 'Ο **Κύριος** μᾶς **Ιησοῦς Χριστός**, πού καρφωμένος στόν **Σταυρό** τοῦ **Γολγοθᾶ**, ζήτησε τήν συγχώρηση τῶν σταυρωτῶν **Του** ἀπό τόν **Πατέρα Του!** Στά ἵχνη **Του** βάδισαν ὁ πρωτομάρτυρας **Στέφανος**· πού παρακάλεσε τόν **Θεό** νά μή λογαριάσει τήν ἀμαρτία αὐτῶν πού τόν λιθοβολοῦσαν· ἀλλά καὶ ἄλλοι **Άγιοι** τῆς **Ἐκκλησίας** μᾶς, πού ἔδειξαν ἀνεξικακία καὶ ἀγάπη πρός τούς ἔχθρούς τους.

Αύτή εἶναι ἡ συμπεριφορά· πού ἀρμόζει σέ ἀνθρώπους ἀληθινά ἀναγεννημένους· πού ἐμπνέονται ἀπό τόν ούρανό. Γιατί ἂν· ὅπως εἴπε κάποιος· τό νά ἀποδίδεις **καλό** στό **καλό** εἶναι ἀνθρώπινο καὶ **κακό** στό **κακό** σατανικό, τό νά ἀποδίδεις ὅμως **καλό** στό **κακό** εἶναι **οὐράνιο** καὶ **θεϊκό!!** 'Η ἐκδίκηση αύτή τῆς **ἀγάπης** εἶναι ἡ πιό μεγάλη **νίκη**. **Νίκη** σπουδαία γιά τήν ὅποία κάνει λόγο καὶ ὁ **Άγιος Απόστολος Παῦλος**, ὅταν γράφει ὅτι δέν πρέπει νά μᾶς νικᾶ τό κακό, ἀλλά νά τό νικοῦμε μέ τό **ἀγαθό** (Ρωμ.12:21).

Αύτή τήν **ἐκδίκηση** καὶ μόνο ἃς μᾶς βοηθεῖ ὁ **Κύριος** τῆς **ἀγάπης**· ἀδελφοί μου· νά ἐπιτρέπουμε στόν ἐαυτό μας. Ποτέ **ἐκδίκηση** μίσους· ἀλλά πάντα **ἐκδίκηση** **ἀγάπης!!!**                   (Γεώργιος Ψαλτάκης, Θεολόγος-Ιεροκήρυκας)