

## Ἡ προσευχή ὡς ἔκφραση τῆς πνευματικῆς ζωῆς

Τοῦ Παναγιώτου Ἱ. Σκαλτσῆ,  
Ἄν. Καθηγητοῦ Θεολογικῆς Σχολῆς Α.Π.Θ.

(Εἰσήγηση στήν Ἡμερίδα τῆς Συνοδικῆς Ἐπιτροπῆς Θείας Λατρείας  
καί Ποιμαντικοῦ Ἔργου, Πεντέλη, 16.6.2011)

Ἡ πνευματική ζωή ὡς ἐν Ἁγίῳ Πνεύματι οἰκείωση τοῦ Θεοῦ καί τοῦ ἀπολυτρωτικοῦ ἔργου τοῦ Χριστοῦ στόν κόσμον πραγματώνεται κατά τόν καλύτερο τρόπο στή θεία Λατρεία. Ὁ ἱερός Ναός ὡς τόπος προσευχῆς καί συνάξεως «ἐπί τό αὐτό»<sup>1</sup>, ἡ προσευχή στήν ἀτομική καί τήν κοινή της ἔκφραση, ὡς «ἔργον ἀσίγητόν τε καί ἄληκτον»<sup>2</sup> καί ἀδιάλειπτη ἀναφορά στό Θεό<sup>3</sup>, ἡ ἐπταδική νυχθήμερος Ἀκολουθία, ὁ ἐροτολογικός κύκλος, οἱ νηστείες καί ἡ μυστηριακή ζωή καλλιεργοῦν τό λειτουργικό ἦθος καί ἀναδεικνύουν τόν ἄνθρωπο ὡς λειτουργικό ὄν. Τοῦ ἐμπνέουν δηλαδή τό δοξολογικό καί εὐχαριστιακό πνεῦμα, τοῦ διδάσκουν νά ἀγρυπνεῖ στήν πίστη καί τήν προσευχή, φωτίζουν τόν ἐσωτερικό του κόσμον καί τόν ἀσκοῦν στήν ἀγάπη κάνοντάς τον κοινωνό τοῦ Θεοῦ καί τοῦ ἀνθρώπου. Στόν ἁγιοπνευματικό χῶρο τῆς θείας Λατρείας «ὁ ἄνθρωπος μπορεῖ νά μπολιάζεται στή θεανθρώπινη ζωή καί αὐτή ἡ ζωή ἡμπορεῖ νά μεταμορφώνει ἔπειτα ὅλες τίς πτυχές τῆς καθημερινῆς του ζωῆς»<sup>4</sup>.

1. Εἰδικότερα ὁ ἱερός Ναός ἔχει ἰδιαίτερη σημασία γιά τήν τέλεση ὅλων τῶν ἱεροπραξιῶν, ἀλλά καί τήν πνευματική καλλιέργεια τοῦ «νεοῦ»<sup>5</sup> ἐν Χριστῷ ἀνθρώπου. Βεβαίως ἡ προσευχή μπορεῖ νά γίνει σέ κάθε τόπο καθ' ὅσον «οὐχ ὁ ὕψιστος ἐν χειροποιήτοις ναοῖς κατοικεῖ»<sup>6</sup> καί «πᾶς μέν οὖν τόπος εἰς προσευχήν ἐπιτήδειος»<sup>7</sup>. Εἶναι ὅμως γεγονός ὅτι ὁ Ναός ὡς οἰκοδόμημα ἐξελίχθη με κριτήριο τήν τάξη τῆς Λατρείας καί διαχρονικά κατανοήθηκε μέ ὄρους πνευματικούς καί ἐκκλησιολογικούς. Ἔτσι δέν ἔχουμε μόνο τόν τόπο τοῦ ὑπερώου καί τοῦ ἐστρωμένου ἀνωγείου ὅπου ἔγινε ὁ μυστικός δεῖπνος<sup>8</sup> καί κατά τήν ἡμέρα τῆς Πεντηκοστῆς οἱ μαθητές «ἐπλήσθησαν ἅπαντες Πνεύματος Ἁγίου»<sup>9</sup>. Ἔχουμε καί τόν οἶκο τοῦ Θεοῦ ὅπου ἀναστρέφονται οἱ πιστοί ὡς «ἐκκλησία Θεοῦ ζῶντος»<sup>10</sup>, καθῶς ἐπίσης καί τό Ναό τοῦ Θεοῦ ὅπου «λατρεύουσιν αὐτῷ ἡμέρας καί νυκτός»<sup>11</sup>. Γενικότερα «στή ζωή τῆς ἀρχαίας Ἐκκλησίας, ἡ ἰδέα τοῦ ναοῦ ἦταν ὑποταγμένη στήν ἰδέα τῆς Ἐκκλησίας καί ἐκφραζόταν μέ

κατηγορίες τῆς εὐχαριστιακῆς ἐκκλησιολογίας»<sup>12</sup>. Αὐτό ἀσφαλῶς σημαίνει τήν ἀνάδειξη τοῦ ἁγίου Ναοῦ ὡς χώρου σύναξης κοινῆς προσευχῆς καί ἄσκησης τῆς πνευματικῆς ζωῆς.

Στήν πνευματική σημασία τοῦ λειτουργικοῦ τόπου ἀναφέρεται καί ὁ Εὐσέβιος Καισαρείας ὅταν γράφει ὅτι ὁ οἶκος τοῦ Θεοῦ εἶναι κοσμημένος μέ τόν πλοῦτο «τῶν τῆς σοφίας μαθημάτων τε καί χαρισμάτων τοῦ Ἁγίου Πνεύματος»<sup>13</sup>. Ὅσοι δέ ἀκούνε αὐτά τά μαθήματα ὀλοκληρώνονται πνευματικά καί ἀξιῶνται νά γίνουν «οἶκος πνευματικός»<sup>14</sup> κατά τό ἀποστολικόν· «οὐκ οἴδατε ὅτι ναός Θεοῦ ἐστε καί τό Πνεῦμα τοῦ Θεοῦ οἰκεῖ ἐν ὑμῖν;»<sup>15</sup>. Ὅπως δέ θαυμάζονται οἱ αἰσθητοί Ναοί πού κατασκευάζονται «διά φιλοκάλου πολυτελείας» καί κοσμοῦνται μέ «χρυσόροφα γούν καί διάγλυφα»<sup>16</sup> κατά τόν ἴδιο τρόπο «ὁ τοῦ Θεοῦ νεῶς ἅγιος ὢν, καί τοῦτο πρῶτον κάλλιστον ἀγαθόν κεκτημένος, τόν ἔξωθεν περιβέβληται κόσμον, πολυποικίλῳ σοφία Θεοῦ, δικαιοσύνη τε καί ταῖς λοιπαῖς ἀρεταῖς, τοῖς τε τοῦ Ἁγίου Πνεύματος χαρίσμασι πεποικιλμένος, ὡς ἐκπληξιν ἐμποιεῖν καί θαῦμα παρέχειν τοῖς ὀρῶσιν»<sup>17</sup>.

Γιά τή σχέση τοῦ λειτουργικοῦ τόπου μέ τήν πνευματική ζωή τοῦ ἀνθρώπου γίνεται εὐρύτερα λόγος στήν πατερική καί λειτουργική παράδοση. Ὅταν ὁ Ὁριγένης ἀναφέρει ὅτι ὁ ἄνθρωπος ἀναζητᾶ «τόπον τοῦ προσκυνεῖν τόν Θεόν ... τίς ὁ τόπος;»<sup>18</sup>, ἔρχεται ὁ Μέγας Βασίλειος νά τονίσει ὅτι ὁ πλέον κατάλληλος γιά τήν προσευχή τόπος εἶναι ἐκεῖνος ὅπου πνέει τό Πνεῦμα τό Ἅγιον<sup>19</sup>. Κι αὐτός ὁ τόπος γιά τήν Ἐκκλησία εἶναι ὁ Ναός ὡς χῶρος τῆς παρουσίας τῶν μυστηρίων<sup>20</sup>, ὡς «ἐπίγειος οὐρανός»<sup>21</sup> ὅπου οἱ πιστοί βιώνουν τή βασιλεία τοῦ Θεοῦ ὡς «δικαιοσύνη καί εἰρήνη καί χαρά ἐν Πνεύματι Ἁγίῳ»<sup>22</sup>.

Ὁ ἅγιος Συμεών Θεσσαλονίκης ὀνομάζει τό Ναό ἅγιον οἶκον «ὡς ἡγιασμένον ἐκ τοῦ Ἁγίου Πατρός διά τοῦ παναγίου Υἱοῦ ἐν Ἁγίῳ Πνεύματι καί τῆς Τριάδος σκήνωμα οὗτος»<sup>23</sup>. Στόν τόπο δέ αὐτό ἐνεργοῦνται θεῖαι δυνάμεις «καί σημεῖα τελεῖται· καί τά

αιτήματα δίδονται· και ιάματα χορηγείται»<sup>24</sup>. Ακόμη και τα υλικά πράγματα με τη χάρη του Θεού και την επίκληση της μακαρίας Τριάδος «χάριτος εισί πλήρη, και μεταδοτικά χαρίτων τε και αγιασμού»<sup>25</sup>. Είναι χαρακτηριστικό επίσης ότι ο άγιος Νικόδημος ο Άγιορείτης ονομάζει τό Ναό πνευματική οικία όπου οι θαλασσομαχοῦντες βρίσκουν τό λιμένα και οι ασθενεῖς «τό κοινόν ἰατρεῖον και πανδοχεῖον»<sup>26</sup>. Στήν Ἀκολουθία δέ τῶν Ἐγκαινῶν ὁ οἶκος τοῦ Θεοῦ ὀρίζεται ὡς τόπος συνάξεως τῶν πιστῶν, ὡς «σκήνωμα τῆς δόξης», λιμάνι χειμαζομένων, ἰατρεῖο παθῶν, καταφυγή ἀσθενῶν και δαιμόνων φυγαδευτήριον, ὅτι δηλαδή χρειάζεται για νά δώσει νόημα στή ζωή του ὁ πνευματικός ἄνθρωπος.

2. Πνευματική ζωή επίσης δέν νοεῖται ἔξω ἀπό τήν πράξη και τήν ἐνέργεια τῆς προσευχῆς τόσο τῆς ἀτομικῆς, ὅσο και τῆς κοινῆς. Ἀπό αὐτήν τήν Καινή Διαθήκη γνωρίζουμε ὅτι ἡ προσευχή εἶναι ἔργο διηνεκές και ἀδιάλειπτο<sup>27</sup>. «Ὁλη μας δέ ἡ ζωή εἶναι «προσευχῆς καιρός» κατά τό Μέγα Βασίλειο<sup>28</sup> και μέ τήν προσευχή μᾶς δίνεται ἡ δυνατότητα τῆς ἀγαπητικῆς ἔνωσης<sup>29</sup> και κοινωνίας μέ τό Θεό<sup>30</sup>. «Ὅταν προσευχόμεσθε ἀνεβαίνει ὁ νοῦς μας πρός τό Θεό<sup>31</sup> και ἀπομακρύνεται «πᾶν νόημα ἐμπαθές»<sup>32</sup>. Τήν ἀγάπη πρός τό Θεό, γράφει ὁ ἅγιος Ἰωάννης τῆς Κλίμακος, τή δείχνουμε τόσο μέ τά ἔργα, ὅσο και μέ τά λόγια· «και πλεῖον διά λόγων. Σημεῖον γάρ τῆς πρός αὐτόν ἀγάπης, ἡ διηνεκῆς προσευχή»<sup>33</sup>.

Στήν πατερική σκέψη γίνεται ιδιαίτερα λόγος για τόν χαρισματικό και πνευματικό χαρακτήρα τῆς προσευχῆς, για τήν κάθαρση πού προσφέρει στήν καρδιά και γενικότερα για τήν σπουδαιότητά της ὡς πηγή «πνευματικῶν ἐνοιῶν και λογισμῶν θεῶν»<sup>34</sup>. Ἐάν δέν ἔλαβες χάρισμα προσευχῆς, γράφει ὁ ἅγιος Νεῖλος ὁ Ἀσκητής, «ἐφέδρευσον και λήψη»<sup>35</sup>. Προσευχόμενος ὁ ἄνθρωπος «βρίσκει τή χαρισματική γνώση τοῦ Θεοῦ και τήν ἐνότητά του. Ἔτσι εισδύει και στήν ὑποσυνείδητη ἢ ἀσυνείδητη περιοχή τοῦ ἑαυτοῦ του, φωτίζοντάς τήν μέ τό θεῖο φῶς»<sup>36</sup>. Μ' αὐτήν τήν ἐννοια ἡ προσευχή ἀναδεικνύεται σέ πνευματική λειτουργία<sup>37</sup> και «ἔσοπρον»<sup>38</sup>, καθρέφτης δηλαδή τῆς πνευματικῆς κατάστασης τοῦ ἀνθρώπου<sup>39</sup>.

Ὁ πόλεμος «μεταξύ ἡμῶν τε και τῶν ἀκαθάρτων πνευμάτων –γράφει ὁ ἅγιος Νεῖλος– οὐ περι ἐτέρου γίνεται ἢ περι πνευματικῆς προσευχῆς»<sup>40</sup>. Γι' αὐτό και ὁ νοῦς ὡς ὁ ὀφθαλμός τῆς ψυχῆς θά πρέπει νά εἶναι προσανατολισμένος «εἰς συναίσθησιν πνευμα-

τικῆς προσευχῆς μετά πολλοῦ φόβου»<sup>41</sup>. Καί ἔχει ὁ νοῦς αὐτή τή συναίσθηση ὅταν μένει καθαρός ἀπό ἐμπαθεῖς λογισμούς, ὅταν φωτίζεται ἀπό «τό φῶς τῆς Ἁγίας Τριάδος»<sup>42</sup> και ὅταν στήν καρδιά κατοικήσει τό Ἅγιο Πνεῦμα, τό ὅποιο «ἀεὶ προσεύχεται»<sup>43</sup>. Αὐτό συμπάσχει «τῇ ἡμετέρᾳ ἀσθενείᾳ, και ἀκαθάρτοις οὖσιν ἐπιφοιτᾷ ἡμῖν, και εἰ εὔροι τόν νοῦν ἡμῶν φιλαλήθως αὐτῷ προσευχόμενον, ἐπιβαίνει αὐτῷ, και ἅπασαν τήν κυκλοῦσαν αὐτόν τῶν λογισμῶν ἢ τῶν νοημάτων φάλαγγα ἐξαφανίζει, προτρεπόμενον αὐτόν εἰς ἔργα πνευματικῆς προσευχῆς»<sup>44</sup>.

Τά ἔργα αὐτά πού δικαιώνουν τήν προσευχή ὡς «Πνεύματος Ἁγίου ἀρραβῶνα»<sup>45</sup> εἶναι πρῶτον ἡ καθαρότητα τῆς καρδιάς ἀπό τούς ταράσσοντες και μολύνοντες αὐτήν ἀκαθάρτους λογισμούς<sup>46</sup> και κυρίως τόν τῆς γαστριμαργίας, φιλαργυρίας και κενοδοξίας. «Σκολιοὶ γάρ λογισμοὶ χωρίζουσιν ἀπό Θεοῦ... Ἅγιον γάρ Πνεῦμα παιδείας φεῖται δόλον και ἀπαναστήσεται ἀπό λογισμῶν ἀσυνέτων»<sup>47</sup>. Εἶναι φοβερό, γράφει ὁ Ἀντίοχος ὁ Μοναχός, και ὀλέθριο «τό συμπείθεσθαι κρυπτῶς τοῖς ἀκαθάρτοις λογισμοῖς. Ἐκ γάρ τῶν λογισμῶν και εἰς τήν πρᾶξιν τις κατασύρεται, και κατά μικρόν ἄλλοτριούται τοῦ Θεοῦ»<sup>48</sup>. Γι' αὐτό και μέ τή δύναμη τῆς προσευχῆς και τοῦ Ἁγίου Πνεύματος τό φωτισμό «χρή οὖν τήν πρώτην προβολήν ἀεὶ ἀνατρέπειν και ἐξολοθρεύειν τούς ἁματωλούς λογισμούς ἐκ τῆς γῆς, ἥτις ἐστίν ἡ καρδιά ἡμῶν κατά τόν λόγον τοῦ Κυρίου. Καί ὡς ἔτι εἰσὶ νήπιοι υἱοὶ Βαβυλῶνος, τουτέστιν οἱ πονηροὶ λογισμοί, ἐδαφίζουσιν τούτους και συντρίβειν πρός τήν πέτραν, ἥτις ἐστίν ὁ Χριστός»<sup>49</sup>.

Τῇ βαθύτατη ἐπίσης ταπείνωση και τό πνεῦμα τῆς κατάνυξης τό Ἅγιο Πνεῦμα «ἀπογεννᾷ»<sup>50</sup>. Εἶναι ὅμως δυνατόν τό ἐγγινόμενον στήν ψυχὴ φῶς τοῦ θεοῦ Πνεύματος νά ὑπαναχωρήσει «ἐκ ῥαθυμίας και ἀμελείας και ἐξ ἀδιαφορίας, τῆς ἐν λόγοις και βρώμασιν»<sup>51</sup>. Τότε σκοτίζεται ὁ ἔσω ἄνθρωπος και «τά θηρία πάντα τοῦ ἀγροῦ (πρβλ. Ψαλμ. 103, 11) τῆς καρδιάς ἡμῶν και οἱ σκύμνοι λογισμοὶ τῶν παθῶν αὐτίκια διέρχονται ὠρούμενοι ἐν αὐτῆς ζητούντες βρῶσιν ἐμπαθείας και τοῦ ἀρπάσαι (πρβλ. 103, 21) τόν ἀποτεθέντα ἐν ἡμῖν παρὰ τοῦ Πνεύματος θησαυρόν»<sup>52</sup>.

Μέ τήν διά τῆς προσευχῆς ἐπιδημία τοῦ Παρακλήτου ἐπίσης «ἀγνείας και παρθενίας παλάτιον ἢ ψυχὴ γίνεται»<sup>53</sup>. Γεμίζει δέ ἀπό ἄρρητη χαρὰ και εἰρήνη· «εἰρήνη ὑμῖν ἀπό τῶν πολεμίων παθῶν

ειρήνην τὴν ἐμὴν δίδωμι ἡμῖν εἰς τὸ κατὰ φύσιν κενεῖσθαι· εἰρήνην τὴν ἐμὴν ἀφήμι ὑμῖν (Ἰω. 14, 27) εἰς τὸ ὑπὲρ φύσιν τελειωθῆναι. Τῷ τριτῷ οὖν τῆς εἰρηνικῆς δωρεᾶς τὸ τριμερές θεραπεύσας αὐτῆς καὶ τὴν τριαδικὴν τελείωσιν ἀναγαγὼν καὶ ἐνώσας αὐτὴν ἑαυτῷ, ὅλην παρθένον ἤδη καὶ καλὴν καὶ ὠραίαν ἐν εὐωδία τῶν μύρων τῆς ἀγνείας ἀνακωνεύων ἀποτελεῖ»<sup>54</sup>. Μὲ τὴν ἐν πνεύματι προσευχὴν ὁ νοῦς τοῦ ἀνθρώπου «ἠλλοιωμένος τῇ τοῦ Θεοῦ ἀλλοιώσει φωτοειδῆς γίνεται»<sup>55</sup>. «Ὅπως δὲ ὁ σίδηρος πυρούμενος μεταμορφοῦται πρὸς τὴν τοῦ πυρός χροάν, οὕτω καὶ ὁ νοῦς φωτίζεται ἐκ τῆς αἴγλης τοῦ πυρός τῆς χάριτος»<sup>56</sup>.

Ἀποκορύφωμα τῆς ἐν Ἁγίῳ Πνεύματι προσευχῆς εἶναι ἡ καθαρὴ ἀγάπη, ἡ ἀπαλλαγμένη ἀπὸ κάθε πονηρίας, ἐμπάθεια, κακότητα καὶ ἐγωκεντρικῆς συμπεριφοράς. Αὐτὴ ἡ ἀγάπη ὡς ἔκφραση τελειότητας καὶ «κορυφὴ τῶν ἀρετῶν»<sup>57</sup> δὲν μπορεῖ νὰ γίνῃ πράξις παρά μόνο μὲ τὴν τήρηση τῶν θείων ἐντολῶν<sup>58</sup> καὶ τὸ φωτισμὸ τοῦ Ἁγίου Πνεύματος<sup>59</sup>. «Τῶν δὲ καρπῶν τῆς ἀγάπης ἐν ἡμῖν μὴ εὐρισκομένων, περιττὴ πάντως ἡ ἐργασία»<sup>60</sup>. Εἶναι δηλαδὴ χαμένος ὁ κόπος ὁ πνευματικὸς ἐάν δὲν ὑπάρχει ἡ «ἐν ταῖς ἀρεταῖς καρποφορία»<sup>61</sup>. Ἀπεναντίας ἐάν ὁ ἄνθρωπος μισήσει κάθε κοσμικὴ συμπεριφορά, ὁ δὲ νοῦς του «ἀπομερίση ἐκ τῶν θελημάτων τῆς σαρκὸς τὴν ψυχὴν»<sup>62</sup> τότε ὑπάρχουν οἱ προϋποθέσεις γιὰ προσευχὴν, πνευματικὴν ζωὴν καὶ λατρεία· «Ἡ λατρεία οὖν τοῦ Θεοῦ ποία ἐστίν; εἰ μὴ τὸ, μηδὲν ἔχειν ἡμᾶς ἀλλότριον ἐν τῷ νῷ, ἐν τῷ εὐχέσθαι αὐτῷ· μηδὲ ἡδονὴν, ἐν τῷ εὐλογεῖν αὐτῷ· μηδὲ κακίαν, ἐν τῷ ἄδειν αὐτῷ· μηδὲ μῖσος, ἐν τῷ προκρίνειν αὐτῷ· μηδὲ ζῆλον πονηρὸν κωλύοντα ἡμᾶς, ἐν τῷ ἀδολεσχεῖν αὐτῷ καὶ μνημονεῦειν ἡμᾶς αὐτοῦ. Πάντα γὰρ ταῦτα τὰ σκοτεινά, τεῖχος εἰσι περιέχοντα τὴν ταλαίπωρον ψυχὴν καὶ οὐ δύναται ἀγνῶς λατρεῦσαι τῷ Θεῷ, ἔχουσα ἐν ἑαυτῇ ταῦτα»<sup>63</sup>.

3. Ἡ προσευχητικὴ ἀναφορὰ τοῦ ἀνθρώπου πρὸς τὸ Θεὸ ὡς ἔκφραση ἀδιάλειπτης μνήμης, καθαρῆς ἀγάπης καὶ λατρείας, διακρίνεται σέ ἀτομικὴ καὶ κοινή. Ἡ πρώτη εἶναι αὐτὴ πού γίνεται κατὰ μόνας «εἰς τὸ ταμειῶν»<sup>64</sup>. Ἔχει ἐπικρατήσῃ νὰ ὀνομάζεται μονολόγιστος εὐχὴ ἢ νοερά καὶ «καρδιακὴ προσευχὴ»<sup>65</sup>, διότι μὲ βάση τοὺς «πέντε λόγους»<sup>66</sup> Κύριε, Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με ὁ προσευχόμενος ἀπὸ τὸ μυστικὸ τόπο τῆς καθαρῆς καρδιάς του γυμνάζει, κατὰ τὴν ἔκφραση τοῦ ἁγίου Ἰωάννου τῆς Κλίμακος, τὸ νοῦ<sup>67</sup> προκειμένου νὰ τὸν καταστήσῃ δεκτι-

κὸ τῶν θείων δωρεῶν καὶ κατάλληλο γιὰ τὴν ἐνοίκηση τοῦ Χριστοῦ<sup>68</sup>.

Ἡ κοινὴ προσευχὴ εἶναι ἡ μέ ψαλμούς καὶ ὕμνους καὶ ὠδὲς πνευματικῆς<sup>69</sup> «ὀμοθυμαδόν»<sup>70</sup> καὶ «ἐν ἐκκλησίᾳ»<sup>71</sup> ὡς «ἐν ἐνὶ στόματι»<sup>72</sup> ἀπὸ ὅλους τοὺς πιστοὺς δοξολογία τοῦ Τριαδικοῦ Θεοῦ. Ἀπὸ τοὺς πρώτους χριστιανικοὺς χρόνους διαμορφώθηκαν οἱ τεταγμένοι καιροὶ προσευχῆς<sup>73</sup> πού ἀπὸ τρεῖς ἔγιναν σιγά-σιγά ἐπτά κατὰ τὸ «ἐπτάκις τῆς ἡμέρας ἤνεσά σε»<sup>74</sup> καὶ «κατὰ τὸν ἀριθμὸν τῶν χαρισμάτων τοῦ Πνεύματος»<sup>75</sup>. Οἱ Ἀκολουθίες τοῦ Νηχημέρου, ὅπως λέγονται<sup>76</sup>, στοχεύουν στὸν ἁγιασμό τοῦ χρόνου καὶ τῆς ζωῆς τοῦ ἀνθρώπου. Μὲ κέντρο τὸ σωτηριῶδες γεγονός τοῦ Χριστοῦ ἀποτελοῦν εὐκαιρίες καθημερινοῦ πνευματικοῦ ἀνεφοδιασμοῦ γιὰ τὸν ἀγῶνα κατὰ τοῦ ἄρχοντα τοῦ αἰῶνος τούτου.

Στὴν Ἀκολουθία τοῦ Ἑσπερινοῦ π.χ. καὶ ἰδιαίτερα στίς εὐχές πού διαβάζονται κατὰ τὸν Προοιμιακὸ πρὸ τῆς ἁγίας Τραπέζης γίνεται λόγος γιὰ τὸ φωτισμὸ «τῶν καρδιῶν ἡμῶν εἰς ἐπίγνωσιν τῆς σῆς ἀληθείας» (β' εὐχή), γιὰ τὴν ἐξ ὅλης τῆς καρδιάς ἀγάπη μας πρὸς τὸ Θεὸ (γ' εὐχή), τὴν «ἐπὶ ταῖς κακίας ἡμῶν» μετάνοια (ε' εὐχή), τὴν μὲ τὴ χάρι τοῦ παναγίου Πνεύματος διαφυλάξι τῆς ζωῆς μας ἀνεπιβούλευτης «ἐκ τῶν τοῦ πονηροῦ ποικίλων μηχανημάτων» (ε' εὐχή), τὴν προτεραιότητα τῆς προσευχῆς «ὡς θυμίαμα» ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ καὶ «εἰς ὁσμὴν εὐωδίας» (εὐχή ζ'), τὴν ἐνδυσὴ μας μὲ τὰ ὄπλα τοῦ φωτός πρὸς ἀντιμετώπιση κάθε φόβου νυκτερινοῦ καὶ «παντός πράγματος ἐν σκότει διαπορευομένου» (εὐχή ζ'). Λόγοι ἢ λογισμοὶ πονηρίας δὲν ἔχουν, κατὰ τὴν εὐχὴ τῆς εἰσόδου, θέση στὴν καρδιά μας. Τὸ θυμίαμα πού προσφέρεται κατὰ τὸ «Κατευθυνθήτω ἡ προσευχὴ μου...» γεμίζει τὸ Ναὸ «εἰς δόξαν Θεοῦ, καὶ ἡμῖν εἰς ἁγιασμόν χορηγούμενον. Καὶ ὅτι παρά τοῦ ὕμνουμένου ἡ θεία ἡμῖν δωρεῖται χάρις»<sup>77</sup>. Ἀπὸ τὴν Ἀκολουθία αὐτὴ προβάλλεται τὸ φῶς καὶ ἡ εἰρήνη πού μὲ τὴν Ἐνσάρκωση καὶ ὅλο τὸ μυστήριον τῆς οἰκονομίας ὁ Χριστὸς «παρέχει διηνεκῶς»<sup>78</sup> καλώντας τὸν ἄνθρωπο σέ πνευματικὴ ἐγρήγορηση καὶ «ἀπόλυσιν τῆς ψυχῆς ἀπὸ τῶν παθῶν καὶ τῶν παρὰ τοῦ ἐχθροῦ πειρασμῶν καὶ τῶν διπλῶν νοσημάτων ψυχῆς ὁμοῦ τε καὶ σώματος»<sup>79</sup>.

Στὸ Ἀπόδειπνο τόσο τὸ μικρὸ πού λέγεται κάθε μέρα, ὅσο καὶ τὸ μεγάλο πού ψάλλεται κατὰ τὴν πρὸ τοῦ Πάσχα Τεσσαρακοστή, ὑπάρχουν «ψαλμοὶ καὶ εὐχαὶ κατανύξεως καὶ ἐξομολογήσεως, καὶ περὶ

ἀφέσεως καί αἰτήσεως ἰλασμοῦ καί τό διελθεῖν τήν νύκτα εἰρηνικῶς, ἀφαντάστως, ἀμολύντως τε καί ἀνενοχλήτως»<sup>80</sup>. Ἡ κοινή καί στά δύο Ἀπόδειπνα εὐχή Εἰς τόν Κύριον ἡμῶν Ἰησοῦν Χριστόν, ποιήμα Ἀντιόχου μοναχοῦ τοῦ Πανδέκτου, κάνει λόγο γιά τίς ὁρμές τῶν παθῶν καί τά πεπυρωμένα βέλη τοῦ πονηροῦ, τά ὁποῖα καί ἀντιμετωπίζονται μέ «γρήγορον νοῦν, σῶφρονα λογισμόν, καρδίαν νήφουσαν». Ἡ εὐχή δέ τοῦ ὁσίου Ἐφραίμ, «Κύριε καί Δέσποτα τῆς ζωῆς μου», πού λέγεται στό τέλος ὅλων τῶν Ἀκολουθιῶν τοῦ Νυχθημέρου κατά τήν περίοδο τῆς Μεγάλης Τεσσαρακοστῆς, μιᾶ γιά μία ζωή πού δέν διακρίνεται γιά «πνεῦμα ἀργίας, περιεργείας, φιλαρχίας καί ἀργολογίας», ἀλλά γιά «πνεῦμα σωφροσύνης, ταπεινοφροσύνης, ὑπομονῆς καί ἀγάπης».

Στήν Ἀκολουθία τοῦ Μεσονυκτικοῦ ὁ ἐναρκτήριο 50ός ψαλμός ἐξαιτεῖται τή συγχώρηση τοῦ ἁμαρτωλοῦ «καί μή ἀποστῆναι αὐτοῦ τό Πνεῦμα τό Ἅγιον, ἀλλ' ἐγκαινισθῆναι μᾶλλον ἐν αὐτῷ διά τῆς ταπεινώσεως καί συντριβῆς καί καρδίας»<sup>81</sup>. Κυριαρχεῖ δέ στήν μοναχική αὐτή Ἀκολουθία τό ἐσχατολογικό στοιχεῖο καί ἡ ἐλπίδα τῆς ἀναστάσεως πού ἐμπνέουν τήν πνευματική ζωή, καθῶς ἐπίσης καί ὁ ἐπινίκιος πρὸς τήν Ἁγία Τριάδα ὕμνος «ὅτι πάντων αὕτη αἰτία, καί δι' αὐτῆς ἐνεργοῦμεν ἅπαντα, καί ἐν ἅπασιν τελειούμεθα τε καί καθαιρούμεθα»<sup>82</sup>. Γιά τή ρυπωθεῖσα ἀπό τά πάθη τοῦ βίου ψυχή ἐκζητεῖται τό ἔλεος τοῦ Θεοῦ ὥστε νά προσδεχθεῖ «καθαράν αὐτήν διά μετανοίας καί ἐξομολογήσεως»<sup>83</sup>.

Ὁ Ὅρθρος, ὅπως καί οἱ ἄλλες Ἀκολουθίες, ἀναφέρεται στά γεγονότα τῆς θείας Οἰκονομίας καί τοῦ ἀπολυτρωτικοῦ ἔργου τοῦ Χριστοῦ<sup>84</sup>. Στά πλαίσια αὐτά ὀρίζεται καί ἡ πνευματική ζωή τοῦ προσευχόμενου πιστοῦ καί δοξολογοῦντος «τόν αἴτιον πάντων καί Δεσπότην, τόν μόνον τῶν ὅλων ἐν Τριάδι Θεόν ... ὡς ἀρχήν ὄντα πάντων καί τέλος»<sup>85</sup>. Στίς ἐωθινές π.χ. εὐχές, πού εἶναι σταθερό στοιχεῖο καί ὁ ἱερεὺς τίς διαβάζει «καθ' ἑαυτόν»<sup>86</sup>, γίνεται λόγος γιά τό φωτισμό τῶν ὀφθαλμῶν τῶν διανοιῶν ἡμῶν μέ τό φῶς τοῦ ἡλίου τῆς δικαιοσύνης «μήποτε ὑπνώσωμεν ἐν ἁμαρτίαις εἰς θάνατον», καί ἐκζητεῖται ἡ ζωή μας νά μείνει ἀνεπηρέαστος ἀπό κάθε κακό «ἐν τῇ σφραγίδι τοῦ Ἁγίου σου Πνεύματος» (εὐχή γ'). Καταφεύγει ὁ πιστός στόν ἐλεήμονα καί παντοδύναμο Θεό ὥστε νά λάμψει στίς καρδιές μας «τό νοητόν φῶς»<sup>87</sup> καί ὅλες οἱ

δραστηριότητές μας καί οἱ αἰσθήσεις μας νά λειτουργοῦν μέ καθαρά πνευματικά κριτήρια· «ἵνα, ὡς ἐν ἡμέρᾳ εὐσχημόνως περιπατοῦντες τήν ὁδόν τῶν ἐντολῶν σου, καταντήσωμεν εἰς τήν αἰώνιον ζωήν» (εὐχή ιβ').

Οἱ Ὑμνοὶ «σχετίζονται μέ τό νόημα πού δίνει ἡ Ἐκκλησία στή θεολογία τοῦ χρόνου καί στόν ἀγιαστικό ρόλο πού μπορεῖ νά παίξει γιά τόν ἄνθρωπο ἢ λειτουργική ἀξιοποίησή του»<sup>88</sup>. Ἡ πρώτη Ὑμνος εἶναι ἡ τῆς ἡμέρας ἐναρκτήριο Ἀκολουθία προκειμένου τά ἔργα καί οἱ πράξεις μας νά ἔχουν τήν εὐλογία τοῦ Θεοῦ<sup>89</sup>, τή λαμπρότητα τοῦ θείου φωτός «καί τό πονηρόν μέν ἅπαν ἀποστῆναι ἡμῶν, ἀγαθοῦ δέ παντός ἡμᾶς πληρωθῆναι»<sup>90</sup>. Ἡ τρίτη Ὑμνος τελεῖται «εἰς τιμήν τῆς Τριάδος» ἀλλά «καί διά τήν ἐπιδημίαν ἐν τῇ τρίτῃ ὥρᾳ τοῦ παναγίου Πνεύματος»<sup>91</sup>. Ἔχουμε δηλαδή τήν παρουσία τοῦ Ἁγίου Πνεύματος τοῦ ὁποίου καί ἐκζητοῦμε «τήν αὐτοῦ χάριν εἰσοικισθῆναι καί ἐν ἡμῖν»<sup>92</sup>. Ἡ ἕκτη καί ἡ ἐνάτη Ὑμνος σχετίζονται μέ τό Σταυρό καί τό θάνατο τοῦ Κυρίου μας ἀντίστοιχα<sup>93</sup>. Δύο γεγονότα τά ὁποῖα καθημερινά μᾶς θυμίζουν ὅτι «Χριστός τόν θάνατον ἔλυσε»<sup>94</sup>, χάριν τῆς δικῆς μας σωτηρίας<sup>95</sup>. Μᾶς ἔδωσε «σημεῖον εἰς ἀγαθόν, τόν σταυρόν αὐτοῦ καί τήν ἔγερσιν, δι' οὗ καί κατησχύνθησαν οἱ ἐχθροί αὐτοῦ»<sup>96</sup>.

Τίς ὡς ἄνω Ἀκολουθίες πού συνιστοῦν τήν κοινή λειτουργική προσευχή φρόντισε ἡ Ἐκκλησία νά τίς τοποθετήσῃ μέ διαδοχική σειρά σέ συγκεκριμένους σταθμούς τῆς νύκτας καί τῆς ἡμέρας, στή λογική πάντοτε τῆς ἀδιάλειπτης προσευχῆς. Ἐσωτερικά ἐπίσης, στήν κάθε μία, ὑπάρχει διαδοχή ψαλμῶν, εὐχῶν καί τροπαρίων πρὸς ἀποφυγὴν τῆς ἀκηδίας καί ἀμελείας καί διευκόλυνση τῆς καλύτερης συμμετοχῆς τῶν πιστῶν<sup>97</sup>. Καλύτερη δέ συμμετοχή σημαίνει νά μήν περιφέρεται κατά τήν ὥρα τῆς προσευχῆς ὁ νοῦς ἐδῶ κι ἐκεῖ, ἀλλά νά βρῖσκεται «εἰς προσοχήν τῶν σωτηριῶν ρημάτων» καί «μή διαφεύγειν τήν θεωρίαν τῶν λεγομένων»<sup>98</sup>. Τό ἴδιο ἰσχύει καί γιά τήν κατ' ἰδίαν προσευχή. Ἡ ποιότητα καί τῶν δύο κρίνεται ἀπό τά ἀποτελέσματα καί τήν πνευματική καρποφορία· «Οὗ ὁ καρπός ἀναθεωρεῖται τοῦ Πνεύματος, ἐκεῖ καί ἡ ποιότης τῆς προσευχῆς· καί οὗ ἡ ποιότης, ἐκεῖ ἀρίστη καί ἡ ποσότης τῆς ψαλμωδίας. Καρποῦ δέ μή φαινόμενου, ἄνικμος καί ἡ ποιότης. Εἰ δέ αὕτη ξηρά, περιτόν ἡ ποσότης, ἦτις, εἰ καί σώματος γυμνασία, φέρει, ἀλλά πάντως γε τοῖς πολλοῖς ἀκερδῆς ἐστι»<sup>99</sup>.

4. Ἡ προσευχή, κοινή καί κατ' ἴδιαν, ὡς συνομιλία καί κοινωνία μέ τό Θεό καί τούς ἀνθρώπους μοιάζει μέ τόν ἄρτο πού τρέφει τό σῶμα καί τήν ἀρετή πού τρέφει τήν ψυχή «ὡσπερ ὁ ἄρτος τροφή ἐστι τῶ σώματι –γράφει ὁ ἅγιος Νεῖλος–, καί ἀρετῇ τῇ ψυχῇ, οὕτω καί τόν νοῦ ἡ πνευματική τροφή ὑπάρχει»<sup>100</sup>. Δέν μπορεῖ δέ σέ καμία περίπτωση νά ἀποσυνδεθεῖ ἀπό τή νηστεία καί τόν ἐτήσιο ἑορτολογικό κύκλο. Ἡ «νηστεία προσευχήν εἰς οὐρανόν ἀναπέμπει, οἶονει πτερόν αὐτῇ γινομένη πρός τήν ἄνω πορείαν» σημειώνει ὁ Μέγας Βασίλειος<sup>101</sup>. Γιά

νά πολεμηθεῖ τό γένος τῶν δαιμόνων χρειάζεται τό «ὀμόζυγον» προσευχῆς καί νηστείας<sup>102</sup>. Ὁ προσευχόμενος καί νηστεύων κατευνάζει «ψυχῆς τά παθήματα» καί ἀποσοβεῖ «σαρκός τά οἰδήματα»<sup>103</sup>. Βρίσκει ἔτσι ὁ πνευματικός ἄνθρωπος τήν ὑπαρξιακή του ταυτότητα προετοιμαζόμενος μέ τόν τρόπο αὐτό, ὅσο γίνεται καλύτερα, γιά τή συμμετοχή του στό μυστήριο τῆς Εὐχαριστίας. Ἄλλωστε, σύμφωνα καί μέ τόν ἱερό Χρυσόστομο, ὅπως ἀκριβῶς «τῶν ἐν τοῖς ὀλυμπιακοῖς ἀγῶσι παλαισμάτων τέλος ὁ στέφανος, οὕτω καί τῆς νηστείας (ἀλλά καί τῆς προσευχῆς) τέλος ἡ καθαρά κοινωνία»<sup>104</sup>.

#### ΥΠΟΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

1. Πράξ. 2, 1· Α' Κορ. 11, 20.
2. Συμεών Θεσσαλονίκης, *Διάλογος...*, 293, PG 155, 537A.
3. Α' Θεσ. 5, 17.
4. Γεωργίου (Ἀρχιμ.), «Ὁ ἄνθρωπος ὄν λειτουργικό», ἐν Ὁ Ὅσιος Γρηγόριος, περίοδος Β', 4 (1979) 34.
5. Κολ. 3, 10.
6. Πράξ. 7, 48.
7. Μάρκου Εὐγενικοῦ, *Ἐξήγησις τῆς Ἐκκλησιαστικῆς Ἀκολουθίας*, PG 160, 1165E.
8. Ματθ. 26, 26-29· Μάρκ. 14, 22-25· Λουκ. 22, 19-20· Α' Κορ. 11, 23-26.
9. Πράξ. 2, 4.
10. Α' Τιμ. 3, 15.
11. Ἀποκ. 7, 15. Γιά τή σχέση ἐπίγειου καί ἐπουράνιου Ναοῦ στήν Ἀποκάλυψη βλ. π. Ι. Γ. Σκιαδαρεση, *Ἡ Ἀποκάλυψη τοῦ Ἰωάννη. Ἐριμνηντικά καί Θεολογικά Μελετήματα Α'* [Βιβλική Βιβλιοθήκη 35], ἐκδ. Π. Πουρναρά, Θεσσαλονίκη 2005, σσ. 91-93 καί 165-172. Σ. Σ. Δεσπότη, *Ἡ ἐπουράνιος Λατρεία στά κεφάλαια 4-5 τῆς Ἀποκαλύψεως τοῦ Ἰωάννη*, Wiesbaden 2000, σσ. 47- 68.
12. π. Α. Σιμέμαν, *Ἡ Ἐκκλησία προσευχομένη. Εἰσαγωγική στή λειτουργική θεολογία, μετάφραση-ἐπιμέλεια: πρωτ. Δημήτριος Τζέρπος*, ἐκδ. «Ἀκρίτας», Ἀθήνα 22003, σ. 146. Βλ. καί Γ. Δ. Μεταλληνού (Πρωτ/ρου), *Ἡ θεολογική μαρτυρία τῆς ἐκκλησιαστικῆς Λατρείας*, ἐκδ. «Ἀρμός», Ἀθήνα 1996, σ. 99. Γενικότερα γιά τή λειτουργική καί θεολογική διάσταση τοῦ Ναοῦ βλ. Κ. Καραϊσαρίδη (Πρωτ/ρου), *Ὁ Χριστιανικός Ναός. Λειτουργική καί θεολογική θεώρηση*, Θεσσαλονίκη 2007.
13. Ὑπομνήματα εἰς τούς Ψαλμούς, 64, PG 23, 632E.
14. Ὁ.π., 64, PG 23, 632H. Πρβλ. Α' Πέτρ. 2, 5.
15. Α' Κορ. 3, 16.
16. Ὑπομνήματα εἰς τούς Ψαλμούς, 64, PG 23, 632I.
17. Ὁ.π., 64, PG 23, 632I.
18. *Εἰς Ἱερεμίαν 7*, 3, PG 13, 333H. Βλ. καί Κ. Μ. Φούσκα, *Ἡ ἀτομική προσευχή κατά τήν διδασκαλίαν τῶν Ἑλλήνων Πατέρων καί ἐκκλησιαστικῶν συγγραφέων μέχρι τοῦ Δαμασκηνοῦ*, Ἀθήνα 1982, σ. 277.
19. *Περί τοῦ Ἁγίου Πνεύματος 62*, PG 32, 184A: «Ἡ θυσία τῆς αἰνέσεως ἐν ποίῳ τόπῳ ταύτην προσφέρομεν ἢ ἐν τῷ πνεύματι τῷ ἁγίῳ ... ὥστε τό πνεῦμα τόπος ἀληθῶς τῶν ἁγίων καί ὁ ἅγιος τόπος οἰκείος τῷ πνεύματι ... ναός αὐτοῦ χρηματίζων».
20. Χ. Γ. Σούλτζ, *Ἡ βυζαντινή Λειτουργία. Μαρτυρία πίστεως καί συμβολική ἔκφραση*, μετάφραση π. Δημήτριος Β. Τζέρπος, ἐκδ. «Ἀκρίτας», Ἀθήνα 1998, σσ. 128-130.
21. Γερμανοῦ Κωνσταντινουπόλεως, *Ἱστορία ἐκκλησιαστική καί μυστική θεωρία*, PG 98, 384E.
22. Ρωμ. 14, 17. Βλ. καί Α. Σιμέμαν, *Ἡ λειτουργική ἀναγέννηση καί ἡ Ὁρθόδοξη Ἐκκλησία*, ἐκδ. «Σηματορῶς», Λάρισα 1989, σ. 62.
23. *Διάλογος ...*, 128, PG 155, 336E.
24. Συμεών Θεσσαλονίκης, ὁ.π., 128, PG 155, 336H.
25. Συμεών Θεσσαλονίκης, ὁ.π., 129, PG 155, 337E.
26. *Χρηστοθήθεια τῶν Χριστιανῶν*, ἐκδ. Β. Ρηγοπούλου, Θεσσαλονίκη 1991, σ. 301.
27. Α' Θεσ. 5, 17.
28. *Λόγος Ἀσκητικός ...*, PG 31, 877A.

29. Ἰωάννου τοῦ Σιναΐτου, Λόγος ΚΗ', *Περί Προσευχῆς*, PG 88, 1136A: «*Τῷ Κυρίῳ προσκολλᾶσθαι καὶ ἐν τῇ πρὸς αὐτὸν ἐνώσει ἀδιαλείπτως προσκαρτερεῖν*». Βλ. καὶ π. Μιχαήλ Καρδαμάκη, *Ὁρθόδοξη Πνευματικότητα*, ἐκδ. «Ἀκρίτας», Ἀθήνα 21993, σ. 427.
30. Νείλου τοῦ Ἀσκητοῦ (Εὐαγρίου), *Περί Προσευχῆς Γ'*, PG 79, 1168H: «*Ἡ προσευχή, ὁμιλία ἐστὶ νοῦ πρὸς Θεόν*». Βλ. καὶ Τ. Špidlik, ὁ.π., σσ. 387-409.
31. Ἰωάννου Δαμασκηνοῦ, *Ἐκδοσις ἀκριβῆς τῆς ὀρθοδόξου πίστεως* 3, 24, PG 94, 1089H.
32. Νείλου τοῦ Ἀσκητοῦ (Εὐαγρίου), ὁ.π., ΝΔ', PG 79, 1177H.
33. Λόγος ΣΤ', *Περί μνήμης θανάτου*, PG 88, 801H. Ἡ οὐσία τῆς πνευματικῆς ζωῆς βρίσκεται ἀκριβῶς στό συνδυασμὸ λόγων καὶ ἔργων, στήν «*πρακτικὴ βίωση τοῦ περιεχομένου τῆς Ὁρθόδοξης Θεολογίας*». Βλ. Γ. Δ. Μαριτζέλου, *Ἱστορία τῆς Ὁρθόδοξης Θεολογίας καὶ Πνευματικότητας. Σημειώσεις ἀπὸ τῆς πανεπιστημιακῆς παραδόσεως*, Θεσ/νίκη 2002, σ. 4.
34. Συμεὼν Θεσσαλονίκης, *Διάλογος ...*, 296, PG 155, 544I.
35. *Περί Προσευχῆς*, ΠΖ', PG 79, 1185H.
36. Γ. Ι. Μαντζαρίδη, *Χριστιανικὴ Ἠθικὴ II*, σ. 170.
37. Γ. Ι. Μαντζαρίδη, ὁ.π., σ. 185.
38. Ἰωάννου τοῦ Σιναΐτου, ὁ.π., PG 88, 1136H: «*Τὴν σεαυτοῦ κατάστασιν ἢ σὴ προσευχὴ ἐμφανίσει σοι ἔσοπρον γάρ αὐτὴν τοῦ μοναχοῦ οἱ θεολόγοι ἐκείνοι ἐκδεδώκασιν*».
39. Ν. Σκρέττα (Ἀρχιμ.), *Ἡ νοερά προσευχὴ ἔκφραση ἀληθοῦς λατρείας Θεοῦ, μετὰ συναγωγῆς κειμένων παλαιῶν καὶ νέων γερόντων* [Σειρά: Κανονικά καὶ Λειτουργικά 2], ἐκδ. «Μυθονία», Θεσσαλονίκη 2006, σ. 218.
40. Ὁ.π., ΜΘ', PG 79, 1177B.
41. Ὁ.π., ΚΗ', PG 79, 1173A.
42. Γρηγορίου τοῦ Θεσσαλονίκης, *Πρὸς τὴν σεμνοτάτην ἐν μοναζούσαις Ξένην, Φιλοκαλία Δ'*, σ. 112.
43. Καλλίστου καὶ Ἰγνατίου Ξανθοπούλων, *Μέθοδος καὶ κανὼν σὺν Θεῷ ἀκριβῆς ...*, *Φιλοκαλία Δ'*, σ. 239. Βλ. καὶ Ν. Σκρέττα (Ἀρχιμ.), ὁ.π., σ. 219.
44. Νείλου τοῦ Ἀσκητοῦ (Εὐαγρίου), ὁ.π., ΞΒ', PG 79, 1180H. Ὅπως δὲ ἀκριβῶς ὁ ἄρτος εἶναι τροφή τοῦ σώματος καὶ ἡ ἀρετὴ τροφή τῆς ψυχῆς «*οὕτω καὶ τοῦ νοῦ ἡ πνευματικὴ προσευχὴ τροφή ὑπάρχει*» (ὁ.π., ΡΑ', PG 79, 1189B).
45. Γρηγορίου τοῦ Σιναΐτου, *Κεφάλαια πάντων ὠφέλιμα (ριγ')*, *Φιλοκαλία Δ'*, σ. 51.
46. Β' Κορ. 10, 4: «*Λογισμοὺς καθαιροῦντες καὶ πᾶν ἕψωμα ἐπαιρόμενον κατὰ τῆς γνώσεως τοῦ Θεοῦ, καὶ αἰχμαλωτίζοντες πᾶν νόημα εἰς τὴν ὑπακοὴν τοῦ Χριστοῦ*».
47. Σοφία Σολομώντος 1, 3-5.
48. Λόγος ΠΑ', *Περί λογισμῶν*, PG 89, 1680H.
49. Ὁ.π., PG 89, 1677B.
50. Νικηίου Μοναχοῦ καὶ Πρεσβυτέρου, *Δευτέρα φυσικῶν κεφαλαίων ἑκατοντάς, Φιλοκαλία Γ'*, σ. 309 (μστ').
51. Ὁ.π., σ. 309 (μξ').
52. Ὁ.π., σ. 309 (μζ').
53. Ὁ.π., σ. 310 (ν').
54. Ὁ.π., σ. 310 (ν').
55. Ἀντιόχου Μοναχοῦ, Λόγος ΡΣΤ', *Περί Προσευχῆς*, PG 89, 1756I. Ὁ ἅγιος Ἰωάννης τῆς Κλίμακος περιγράφει ὡς ἐξῆς τὰ δωρήματα τῆς προσευχῆς. Βλ. Λόγος ΚΗ', *Περί τῆς ἱερωῆς καὶ μητρὸς τῶν ἀρετῶν τῆς μακαρίας προσευχῆς ...*, PG 88, 1129AB: «*Προσευχὴ ἐστὶ ... Θεοῦ καταλλαγὴ, δακρύων μῆτηρ καὶ πάλιν θυγάτηρ, ἁμαρτημάτων ἴλασμός, πειρασμῶν γέφυρα, θλίψεων μεσότοιχον, πολέμων θραῦσις, ἀγγέλων ἔργον, ἀσωμάτων πάντων τροφή· ἡ μέλλουσα εὐφροσύνη, ἀπέραντος ἐργασία, ἀρετῶν πηγὴ, χαρισμάτων πρόξενος, προκοπὴ ἀόρατος, τροφή ψυχῆς, νοῦ φωτισμός, ἀπογνώσεως πέλυξ, ἐλπίδος ἀπόδειξις, λύτης λύσις*».
56. Ἀντιόχου Μοναχοῦ, ὁ.π., PG 89, 1757B.
57. Γρηγορίου τοῦ Παλαμᾶ, Ὁμιλία 4, PG 151, 56I. Πρβλ. Διαδόχου Φωτικῆς, Λόγος Ἀσκητικὸς 1, *Φιλοκαλία Α'*, σ. 236: «*Ἡ δὲ ἀγάπη αὐτὴν συνάπτει τὴν ψυχὴν ταῖς ἀρεταῖς τοῦ Θεοῦ*».
58. Ἰω. 14, 21: «*Ὁ ἔχων τὰς ἐντολάς μου καὶ τηρῶν αὐτάς, ἐκείνός ἐστιν ὁ ἀγαπῶν με*».
59. Γρηγορίου τοῦ Παλαμᾶ, *Πρὸς Ξένην*, PG 150, 1081I: «*Τὴν πνευματικὴν οὐ δύναται τις ἀγάπην κηῖσασθαι, εἰ μὴ ἐν πάσῃ πληροφορίᾳ φωτισθεῖ παρά τοῦ Ἁγίου Πνεύματος*». Βλ. καὶ Α. Κεσελοπούλου, *Πάθη καὶ ἀρετές στή διδασκαλία τοῦ ἁγίου Γρηγορίου τοῦ Παλαμᾶ*, σσ. 184-194.
60. Συμεὼν τοῦ Μεταφραστοῦ, *Παράφρασις εἰς ὅν' κεφάλαια εἰς τοὺς πενήκοντα λόγους τοῦ ἁγίου Μακαρίου τοῦ Αἰγυπτίου, Περί Προσευχῆς, Φιλοκαλία Γ'*, σ. 179 (κβ').
61. Συμεὼν τοῦ Μεταφραστοῦ, ὁ.π., *Φιλοκαλία Γ'*, σ. 179 (κβ').
62. Ἡσαΐου τοῦ Ἀναχωρητοῦ, *Περί τηρήσεως τοῦ νοός, Φιλοκαλία Α'*, σ. 32 (ιδ').
63. Ἡσαΐου τοῦ Ἀναχωρητοῦ, ὁ.π., *Φιλοκαλία Α'*, σ. 32 (ιγ').
64. Ματθ. 6, 6.

65. Ήσυχίου Πρεσβυτέρου Ἱεροσολύμων, *Πρός Θεόδουλον λόγος ψυχαφελής περί νήψεως καί ἀρετῆς κεφαλαιώδης* (πρόκειται γιά ἔργο Ἁσυχίου τοῦ Σιναΐτου), PG 93, 1481I.
66. Α΄ Κορ. 14, 19.
67. Ὡ.π., PG 88, 1133A.
68. Συμεών Θεσσαλονίκης, *Διάλογος...*, 296, PG 155, 544I-545A. Βλ. καί Ν. Σκρέττα, ὀ.π., σσ. 97-116· 211-250. Π. Ι. Σκαλτσῆ, *Ἡ παράδοση τῆς κοινῆς καί τῆς κατ' ἰδίαν προσευχῆς ...*, σσ. 377-386.
69. Ἐφ. 5, 19-20: «*πληροῦσθε ἐν Πνεύματι, λαλοῦντες ἑαυτοῖς ψαλμοῖς καί ὕμνοις καί ᾠδαῖς πνευματικαῖς*». Πρβλ. Κολ. 3, 16.
70. Πράξ. 2, 42.
71. Α΄ Κορ. 11, 18.
72. Ρωμ. 15, 6.
73. Κλήμεντος Ρώμης, *Ἐπιστολή πρὸς Κορινθίους, Α΄*, 40, PG 1, 288A· 289A.
74. Ψαλμ. 118, 164.
75. Συμεών Θεσσαλονίκης, *Διάλογος ...*, 298, PG 155, 549H.
76. Ἰ. Μ. Φουντούλη, *Κείμενα Λειτουργικῆς*, τεῦχος Α΄, *Ἀκολουθία τοῦ Νυχθημέρου*, Θεσσαλονίκη 1994.
77. Συμεών Θεσσαλονίκης, *Διάλογος ...*, 332, PG 155, 600A. Βλ. καί Π. Ι. Σκαλτσῆ, «Ἡ θεολογία τῶν Ἀκολουθιῶν τοῦ Νυχθημέρου», ἐν *Λειτουργικὲς Μελέτες Ι*, ἐκδ. Π. Πουρναρά, Θεσσαλονίκη 2007, σσ. 160-161.
78. Συμεών Θεσσαλονίκης, *Διάλογος ...*, 336, PG 155, 609A.
79. Συμεών Θεσσαλονίκης, ὀ.π., 341, PG 155, 616I.
80. Συμεών Θεσσαλονίκης, ὀ.π., 343, PG 155, 620HI.
81. Συμεών Θεσσαλονίκης, ὀ.π., 306, PG 155, 557I.
82. Συμεών Θεσσαλονίκης, ὀ.π., 308, PG 155, 560H.
83. Εὐχή τοῦ ἁγίου Εὐστρατίου.
84. Συμεών Θεσσαλονίκης, ὀ.π., 309, PG 155, 568B. Βλ. καί Π. Ι. Σκαλτσῆ, «Ἡ θεολογία τῶν Ἀκολουθιῶν τοῦ Νυχθημέρου», ὀ.π., σ. 173.
85. Συμεών Θεσσαλονίκης, ὀ.π., PG 155, 565B.
86. Συμεών Θεσσαλονίκης, ὀ.π., PG 155, 565I.
87. Μάρκου Εὐγενικοῦ, ὀ.π., PG 160, 1180I.
88. Π. Ι. Σκαλτσῆ, «Ἡ θεολογία τῶν Ἀκολουθιῶν τοῦ Νυχθημέρου», ὀ.π., σ. 174. Βλ. καί Γ. Μαντζαρίδη, *Χρόνος καί ἄνθρωπος*, Θεσσαλονίκη 1992.
89. Μάρκου Εὐγενικοῦ, ὀ.π., PG 160, 1181B.
90. Συμεών Θεσσαλονίκης, ὀ.π., PG 155, 589B.
91. Συμεών Θεσσαλονίκης, ὀ.π., PG 155, 552B.
92. Μάρκου Εὐγενικοῦ, ὀ.π., PG 160, 1181H. Βλ. καί Δ. Καββαδία (Ἱερομονάχου), *Τό Ἅγιο Πνεῦμα στή θεία Λατρεία, Διπλωματικὴ Ἔργασία*, Θεσσαλονίκη 2008, σ. 69. Στό Μεσώριον τῆς Γ΄ Ὡρας ἡ εὐχή κάνει λόγο γιά καθημερινή ἐμπειρία τοῦ ἡγεμονικοῦ Πνεύματος, ὥστε φωτιζόμενοι καί ὀδηγούμενοι ἀπ' αὐτό νά τηροῦμε τίς θεῖες ἐντολές, νά ἐνθυμούμεθα τὴν παρουσία τοῦ Θεοῦ στοὺς ἀνθρώπους «*καί μὴ τοῖς φθειρομένοις τοῦ κόσμου τούτου ἐναπατᾶσθαι τερπνοῖς*», ἀλλὰ τῆς τῶν μελλόντων θησαυρῶν «*ὀρέγεσθαι ἀπολαύσεως*».
93. Ματθ. 27, 46· 50.
94. Συμεών Θεσσαλονίκης, ὀ.π., PG 155, 592I.
95. Συμεών Θεσσαλονίκης, ὀ.π., PG 155, 592H: «*Τῆς ἐνάτης δέ οἱ ψαλμοί, τὴν διὰ θανάτου Χριστοῦ καί τῆς νεκρώσεως τοῦ ἁγίου σκηνώματος αὐτοῦ ἡμῶν σωτηρίαν*».
96. Συμεών Θεσσαλονίκης, ὀ.π., PG 155, 593A.
97. Συμεών Θεσσαλονίκης, ὀ.π., PG 155, 593A: «*Καί ὄρα εὐταξίαν καί γνώσιν εὐσεβῆ καί μεγίστην τῆς Ἐκκλησίας. Ἐπειδὴ γάρ τό συνεχῶς κατὰ διαστήματα καί διακοπὴν ὥρων τούς ὕμνους ἀναφέρειν, ὡς τινα ὀρθομίαν τίκει καί ἀκηδίαν, καί μάλιστα ταῖς τῶν ἀτελεστέρων ψυχαῖς, οἱ θεῖοι Πατέρες ἡμῶν, θεῖω κινούμενοι Πνεύματι, καλῶς τό ὀρηθόμενον ἐπενόησαν, ἅμα μὲν καί πάσας κατὰ διαδοχὴν γίνεσθαι τάς δοξολογίας προμηθούμενοι, ἅμα δέ καί ἀκηδίας καί ἀμελείας σοφῶς διορθούμενοι*».
98. Γρηγορίου τοῦ Σιναΐτου, *Περί ἡσυχίας καί δύο τρόπων προσευχῆς, Φιλοκαλία, Δ΄*, σ. 74.
99. Νικήτα Στηθάτου, *Φυσικῶν κεφαλαίων ἑκατοντάς. Περί τῆς τοῦ νοός καθάρσεως, Φιλοκαλία, Γ΄*, σ. 316.
100. *Λόγος Περί Προσευχῆς, ΡΑ΄*, PG 79, 1189E.
101. *Περί νηστείας. Λόγος Α΄*, 9, PG 31, 173.
102. Ἰωάννου Χρυσοστόμου, *Περί νηστείας, Ὀμιλία 5, 1*, PG 49, 307. Πρβλ. Ματθ. 17, 21· Μάρκ. 9, 29.
103. Ἀπό τό Τριῶδιο.
104. PG 56, 139.