

## Κατεβάστε τό ποτήρι

Οι φοιτητές παρακολουθούσαν με μεγάλο ενδιαφέρον τό μάθημα γιά τή διαχείριση τοῦ ἄγχους, ὅταν ὁ καθηγητής ἔπιασε ἕνα ποτήρι καί τό σήκωσε ψηλά.

ἽΟλοι φαντάστηκαν ὅτι θά ἔκανε τή γνωστή ἐρώτηση: «Εἶναι μισο-ἀδειο ἢ μισογεμάτο;». Ἐντ' αὐτοῦ, μέ ἕνα πλατύ χαμόγελο στό πρόσωπο, ρώτησε: «Πόσο βαρύ εἶναι αὐτό τό ποτήρι μέ τό νερό;»

Οἱ ἀπαντήσεις πού ἔδωσαν οἱ φοιτητές κυμάνθηκαν ἀπό 200 μέχρι 600 γραμμάρια.

ἽΟμως ὁ καθηγητής διαφώνησε:

Τό ἀπόλυτο βάρος δέν ἔχει σημασία. Ἐξαρτᾶται ἀπό τό πόση ὥρα κρατάω τό ποτήρι.

ἽΑν τό κρατάω ψηλά γιά ἕνα λεπτό, δέν ὑπάρχει κανένα πρόβλημα.

ἽΑν τό κρατήσω ἔτσι γιά μία ὥρα, θά ἀρχίσει νά πονάει τό χέρι μου.

ἽΑν τό κρατήσω γιά μία μέρα, τό χέρι μου θά μουδιάσει καί θά παραλύσει.

Σέ κάθε περίπτωση, τό βάρος τοῦ ποτηριοῦ δέν ἀλλάζει, ἀλλά ὅσο περισσότερο τό κρατῶ τόσο βαρύτερο γίνεται

Συνέχισε ὁ καθηγητής:

Τό στρες, οἱ ἀνησυχίες καί τά προβλήματα τῆς ζωῆς εἶναι σάν τό ποτήρι τοῦ νεροῦ. ἽΑν τά σκεφτεῖτε γιά λίγο, δέν πειράζει. ἽΑν τά σκέφτεστε γιά μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, θά ἀρχίσουν νά σᾶς πληγώνουν. Καί ἂν σᾶς προβληματίζουν ὅλη τήν ἡμέρα, στό τέλος θά σᾶς παραλύσουν καί θά νιώσετε ἀνίκανοι νά κάνετε ὅτιδήποτε.

Εἶναι σημαντικό νά θυμόσαστε νά χαλαρώνετε καί νά διώχνετε τό στρες. Μήν κουβαλᾶτε τά προβλήματα μαζί σας μέχρι τό βράδυ, ἀκόμα καί τή νύχτα. Μή ξεχνᾶτε νά κατεβάζετε τό ποτήρι!

### “ΑΓΙΑ ΖΩΝΗ”

Περιοδική ἐκδοση Ι.Ν. Αγ.Ζώνης  
ΙΕΡΑΣ ΑΡΧΙΕΠΙΣΚΟΠΗΣ ΑΘΗΝΩΝ

Ἐκδότης: Ι.Ν.Αγ.Ζώνης • [www.agiazoni.gr](http://www.agiazoni.gr)

Ἵπεύθυνος: Ἀρχιμ. Ἀνθιμος Ἡλιοπουλος

Αγίας Ζώνης 27Α,

Αθήνα 11352 • τηλ.: 210 8674250

20 Νοεμβρίου 2016, Αριθ. Φυλ. 26

Διανέμεται δωρεάν • Εισφορές δεκτές

# ΑΓΙΑ ΖΩΝΗ

ΤΕΥΧΟΣ 26

ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΙΕΡΟΥ ΝΑΟΥ ΑΓΙΑΣ ΖΩΝΗΣ ΠΑΤΗΣΙΩΝ

20 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥΡΙΟΥ 2016

## Προσευχή καί ἐλεημοσύνη

Μητροπολίτη Λεμεσοῦ Ἀθανασίου

Πόσο συνεργεῖ στήν προσευχή ἡ ἐλεημοσύνη!

ἽΑν θέλεις νά προσευχηθεῖς, πρέπει νά γίνεις ἐλεήμων ἄνθρωπος. ἽΕλεήμων μέ ὅλη τήν ἔκταση τῆς λέξεως.

ἽΟταν ὁ ἄνθρωπος πεῖ ἕνα καλό λόγο στόν ἄλλο ἄνθρωπο ἢ προσφέρει κάτι, ἡ δώσει μία ἐλεημοσύνη, τότε αὐτή ἡ κατάσταση κινεῖ τήν ψυχή του στήν προσευχή.

ἽΟ ἐλεήμων ἄνθρωπος εἶναι ἀποδεδειγμένο ὅτι, ὅταν σταθεῖ εἰς προσευχήν, ἡ προσευχή του κινεῖται πρὸς τόν Θεό, ὁ ὁποῖος τήν δέχεται.

Λέει ὁ Ἀββᾶς Ἵσαάκ: «ἀσκητής ἀνελεήμων, δένδρον ἄκαρπον».

ἽΑνθρωπος ὁ ὁποῖος δέν ἔχει ἐλεήμονα διάθεση, εἶναι σάν δέντρο ἄκαρπο. Δηλαδή ὅσες ἀσκήσεις

καί ἂν κάνει κάποιος, προσευχές, νηστεῖες, ἀγρυπνίες, ἐάν ἡ καρδιά του δέν εἶναι ἐλεήμων καρδιά, δέν κινεῖται μέ ἀγάπη πρὸς τόν ἄλλο ἄνθρωπο, δέν ἔχει συμπάθεια ὅπως ὁ Θεός ἔχει συμπάθεια πρὸς ὅλους, τότε αὐτός ὁ ἄνθρωπος εἶναι σάν ἕνα δέντρο τό ὁποῖο δέν ἔχει καρπούς.

ἽΗ ἐλεημοσύνη ἀπό μόνη της, λένε οἱ πατέρες, σώζει τόν ἄνθρωπο.

ἽΟ ἐλεήμων ἄνθρωπος μοιάζει μέ τόν Θεό. ἽΟ Θεός εἶναι ἐλεήμων.

Τί λέμε στή Θεία Λειτουργία; «ὅτι ἐλεήμων καί φιλόανθρωπος Θεός ὑπάρχεις». Εἶναι ἐλεήμων ὁ Θεός.

Αὐτός πού εἶναι ἐλεήμων μοιάζει μέ τόν Θεό καί ὁ Θεός δέν μπορεῖ νά ἀρνηθεῖ σ' αὐτόν τή χάρη Του.

## Τυπικό προσευχῆς

Αγίου Παΐσιου Αγιορείτου

(Ἡ παρακάτω προσευχή εἶχε δοθεῖ σέ κάποιο γυναικεῖο μοναστήρι, πού τοῦ εἶχε ζητήσει κάποιο “τυπικό” γιά τήν ἀγρυπνία τους στό κελλί.

Εἶναι ἀπό τά τελευταῖα ἔτη τῆς ζωῆς του. Σέ αὐτό κυριαρχεῖ ἡ ἀγάπη του γιά ὅλο τόν κόσμο.

Μπορεῖ νά χρησιμοποιηθεῖ καί ἀπό τόν κάθε πιστό, ἀφοῦ καλύπτει ὅλες τίς περιπτώσεις τῶν ἀνθρώπων πού ἔχουν ἀνάγκη ἀπό προσευχή.

Ἀκόμα καί τά παιδιά τήν κατανοοῦν, γιατί εἶναι γραμμένη μέ ἀπλά λόγια, καί ἔτσι μπορεῖ νά διαβάζεται κατά τήν οἰκογενειακή βραδινή προσευχή.)

.....

### Κύριε ἡμῶν Ἰησοῦ Χριστέ

Μήν ἐγκαταλείπεις τούς δούλους Σου πού ζοῦν μακριά ἀπό τήν Ἐκκλησία, ἡ ἀγάπη Σου νά ἐνεργήσει καί νά τούς φέρεי ὅλους κοντά Σου.

- Μνήσθητι, Κύριε, τῶν δούλων Σου πού ὑποφέρουν ἀπό τόν καρκίνο.

- Τῶν δούλων Σου πού ὑποφέρουν ἀπό μικρά ἢ μεγάλα νοσήματα.

- Τῶν δούλων Σου πού ὑποφέρουν ἀπό σωματικές ἀναπηρίες.

- Τῶν δούλων Σου πού ὑποφέρουν ἀπό ψυχικές ἀναπηρίες.

- Μνήσθητι τῶν ἀρχόντων καί βοήθησον αὐτούς νά κυβερνοῦν χριστιανικά.

- Μνήσθητι, Κύριε, τῶν παιδιῶν πού προέρχονται ἀπό προβληματικές οἰκογένειες.

- Τῶν προβληματικῶν οἰκογενειῶν καί τῶν διαζευγμένων.

- Μνήσθητι, Κύριε, τῶν ὀρφανῶν ὅλου τοῦ κόσμου, ὅλων τῶν πονεμένων καί τῶν ἀδικημένων στήν ζωή, ὅσων ἔχουν χάσει τούς συζύγους τους.

- Μνήσθητι, Κύριε, ὅλων τῶν φυλακισμένων, τῶν ἀναρχικῶν, τῶν ναρκομανῶν, τῶν φονέων, τῶν κακοποιῶν, τῶν κλεφτῶν, φώτισον καί βοήθησον αὐτούς νά διορθωθοῦν.

- Μνήσθητι ὅλων τῶν ξενιτεμένων.

- Ὅλων ὅσων ταξιδεύουν στήν θάλασσα, στήν ξηρά, στόν ἀέρα καί φύλαξον αὐτούς.

- Μνήσθητι τῆς Ἐκκλησίας μας, τῶν πατέρων (κληρικῶν) τῆς Ἐκκλησίας καί τῶν πιστῶν.

- Μνήσθητι, Κύριε, ὅλων τῶν μοναστικῶν ἀδελφοτήτων, ἀνδρικῶν καί γυναικειῶν, τῶν γερόντων καί τῶν γεροντισσῶν καί ὅλων τῶν ἀδελφοτήτων καί τῶν ἀγιορειτῶν πατέρων.

- Μνήσθητι, Κύριε, τῶν δούλων Σου πού εἶναι σέ καιρό πολέμου.

- Ὅσων καταδιώκονται στά βουνά καί στούς κάμπους.

- Ὅσων εἶναι σάν κυνηγημένα πουλάκια.

- Μνήσθητι τῶν δούλων Σου πού ἄφησαν τά σπίτια τους καί τίς δουλειές τους καί ταλαιπωροῦνται.

- Μνήσθητι, Κύριε, τῶν φτωχῶν, ἀστέγων καί προσφύγων.

- Μνήσθητι, Κύριε, ὅλων τῶν ἐθνῶν, νά τά ἔχεις στήν ἀγκαλιά σου, νά τά σκεπάζεις μέ τήν ἀγία

Σου Σκέπη, νά τά φυλάγεις ἀπό κάθε κακό καί ἀπό τόν πόλεμο. Καί τήν ἀγαπημένη μας Ἑλλάδα μέρα καί νύκτα νά τήν ἔχεις στήν ἀγκαλιά σου, νά τήν σκεπάζεις μέ τήν ἀγία Σου Σκέπη, νά τήν φυλάγεις ἀπό κάθε κακό καί ἀπό τόν πόλεμο.

- Μνήσθητι, Κύριε, τῶν ταλαιπωρημένων ἐγκαταλελειμμένων, ἀδικημένων, δοκιμασμένων οἰκογενειῶν καί δῶσε πλούσια τά ἐλέη σου σ' αὐτές.

- Μνήσθητι τῶν δούλων σου πού ὑποφέρουν ἀπό ψυχικά καί σωματικά προβλήματα πάσης φύσεως.

- Μνήσθητι ὅσων βρίσκονται σέ ἀπόγνωση, βοήθησε καί γαλήνευσέ τους.

- Μνήσθητι, Κύριε, τῶν δούλων Σου πού ζήτησαν τίς προσευχές μας.

- Μνήσθητι καί πάντων τῶν ἀπ' αἰῶνος κεκοιμημένων καί ἀνάπαυσον αὐτούς.

Μιά φιλική γωνιά στό διαδίκτυο

[www.agiazoni.gr](http://www.agiazoni.gr)

μοιραστεῖτε την μαζί μας