



ΕΤΟΣ 72ον

25 Αύγουστου 2024

ΑΡΙΘ. ΦΥΛ. 34 (3717)

## Η ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΠΡΟΣΕΥΧΗΣ

Πολλές φορές, ως άνθρωποι, ολιγοπιστούμε. Πνεύμα φόβου διαταράσσει την έσωτερική ειρήνη της ψυχής μας, όπως στο Ευαγγέλιο της Κυριακής Θ' Ματθαίου τον απόστολο Πέτρο. Κάποιες φορές πού ο Θεός επιτρέπει να δοκιμασθούμε, ίσως να έχουμε λογισμούς αμφιβολίας και ολιγοπιστίας. Οι δοκιμασίες και οι δυσκολίες πού μας συμβαίνουν μας κάνουν να αισθανόμαστε ότι είμαστε στο χείλος της άβυσσου, από τό οποίο είναι αδύνατο να επιστρέψουμε. Η άβυσσος αυτή είναι τό σκοτάδι της άγνοιας και ο φόβος της αιχμαλωσίας του θανάτου.

### Η ζωή της προσευχής

Μόνο η ενέργεια της «άγιασμένης άπελπισίας», η προσευχή, η επίκληση του ονόματος του Κυρίου, αυτή η έσωτερική κραυγή της καρδιάς μας, θά μας βοηθήσει να ξεπεράσουμε αυτή την ζοφώδη κατάσταση.

Η προσευχή μας έφοδιάζει με μιά πείρα πνευματικής έλευθερίας. Η πνευματική έλευθερία είναι η ύψιστη χάρη. Και είναι σημαντικό να τονίσουμε ότι ο άνθρωπος με την δική του έλεύθερη βούληση καθορίζει τον έαυτό του σέ όλη την αιωνιότητα. Ο Χριστός δέν βιάζει την ανθρωπινή έλευθερία. Δέν καταργεί τό αύτεξούσιο του ανθρώπου. Τά αφήνει όλα στήν δική μας θέληση.

### Η είσοδος μας στήν ζωή του Θεού

Μέ την προσευχή είσερχόμαστε στήν θεία ζωή. Γι' αυτό και η προσευχή δέν είναι αίτηση γιά παροχές, δέν είναι τρόπος μέ τον οποίο μετατρέπουμε τον Θεό σέ υπηρέτη και Του ζητάμε να σπεύσει να ίκανοποιήσει τά θελήματά μας. Είναι τραγικό να λέμε στον Θεό τί να μας δώσει, γιατί, όταν τό κάνουμε αυτό, υπαινισσόμαστε ότι ξέρουμε έμεις κάτι



## ΤΟ ΕΥΑΓΓΕΛΙΟ ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ (Ματθ. ιδ´ 22-34)

### «Εγώ είμι· μη φοβείσθε»

*Τῷ καιρῷ ἐκείνῳ, ἠνάγκασεν ὁ Ἰησοῦς τοὺς Μαθητὰς αὐτοῦ ἐμβῆναι εἰς τὸ πλοῖον, καὶ προάγειν αὐτὸν εἰς τὸ πέραν, ἕως οὗ ἀπολύσει τοὺς ὄχλους. Καὶ ἀπολύσας τοὺς ὄχλους, ἀνέβη εἰς τὸ ὄρος κατ' ἰδίαν προσεύξασθαι. Ὀψίας δὲ γενομένης, μόνος ἦν ἐκεῖ. Τὸ δὲ πλοῖον ἤδη μέσον τῆς θαλάσσης ἦν, βασανιζόμενον ὑπὸ τῶν κυμάτων· ἦν γὰρ ἐναντίος ὁ ἄνεμος. Τετάρτη δὲ φυλακῆ τῆς νυκτὸς ἀπῆλθε πρὸς αὐτοὺς ὁ Ἰησοῦς, περιπατῶν ἐπὶ τῆς θαλάσσης. Καὶ ἰδόντες αὐτὸν οἱ Μαθηταὶ ἐπὶ τὴν θάλασσαν περιπατοῦντα, ἐταράχθησαν, λέγοντες ὅτι φάντασμά ἐστι· καὶ ἀπὸ τοῦ φόβου ἔκραζαν. Εὐθέως δὲ ἐλάλησεν αὐτοῖς ὁ Ἰησοῦς, λέγων· Θαρσεῖτε· ἐγώ εἰμι· μη φοβείσθε. Ἀποκριθεὶς δὲ αὐτῷ ὁ Πέτρος, εἶπε· Κύριε, εἰ σὺ εἶ, κέλευσόν με πρὸς σε ἐλθεῖν ἐπὶ τὰ ὕδατα. Ὁ δὲ εἶπεν· Ἐλθέ. Καὶ καταβὰς ἀπὸ τοῦ πλοίου ὁ Πέτρος, περιεπάτησεν ἐπὶ τὰ ὕδατα, ἐλθεῖν πρὸς τὸν Ἰησοῦν. Βλέπων δὲ τὸν ἄνεμον ἰσχυρόν, ἐφοβήθη· καὶ ἀρξάμενος καταποντίζεσθαι, ἔκραξε, λέγων· Κύριε, σῶσόν με. Εὐθέως δὲ ὁ Ἰησοῦς ἐκτείνας τὴν χεῖρα, ἐπέλαβετο αὐτοῦ, καὶ λέγει αὐτῷ· Ὀλιγόπιστε, εἰς τί ἐδίστασας; Καὶ ἐμβάντων αὐτῶν εἰς τὸ πλοῖον, ἐκόπασεν ὁ ἄνεμος. Οἱ δὲ ἐν τῷ πλοίῳ ἐλθόντες προσεκύνησαν αὐτῷ, λέγοντες· Ἀληθῶς Θεοῦ Υἱὸς εἶ. Καὶ διαπεράσαντες, ἦλθον εἰς τὴν γῆν Γεννησαρέτ.*

---

πού Ἐκεῖνος δὲν γνωρίζει καὶ ὅτι ἐπομένως εἴμαστε σοφότεροι ἀπὸ Ἐκεῖνον.

Πραγματικὴ προσευχὴ εἶναι νά μὴν ζητᾶ ὁ ἄνθρωπος τίποτε ἄλλο παρὰ μόνον Αὐτόν τόν Ἰδιο τόν Θεό, τὴν Βασιλεία τοῦ Θεοῦ καὶ τὴν δικαιοσύνη Αὐτοῦ, καὶ ὅλα τὰ ἄλλα πού ἔχουμε πραγματικά ἀνάγκη θά μᾶς δοθοῦν χωρὶς νά τὰ ζητήσουμε. «Πάτερ, ...πλὴν μὴ τό θέλημά μου, ἀλλὰ τό σόν γινέσθω» (Λουκ. 22,42). Αὐτός ἄς εἶναι ὁ τελευταῖος λόγος σέ κάθε μας προσευχῇ.

Στὴν προσευχῇ μας δὲν χρειάζονται πολλὰ λόγια, ἀλλὰ λίγα καὶ ἀπλά. Ὁ Χριστός ἔδειξε ὅτι ἡ ποιότητα τῆς προσευχῆς δὲν ἐξαρτᾶται ἀπὸ τό πλῆθος τῶν λόγων, ἀλλὰ ἀπὸ τὴν προσευχῇ τῆς ψυχῆς. Καὶ ἐπειδὴ μπορεῖ εὐκόλα νά ψυχρανθεῖ ἡ θερμότητα τῆς προσευχῆς, θά πρέπει νά προσευχόμεστε συχνά κατὰ τὴν διάρκεια τῆς ἡμέρας, γιὰ νά διατηροῦμε ἔτσι τὴν θερμότητα τῆς προσευχῆς. Μποροῦμε νά προσευχόμεστε νοερά καὶ νά ἐπικαλούμαστε τόν Θεό κάνοντας ὅποιαδήποτε ἐνασχόληση στὸν χώρο τῆς οἰκίας μας ἢ τῆς ἐργασίας μας. Ἔτσι, μέ τὴν ζωὴ τῆς προσευχῆς, παρὰ τίς δοκιμασίες καὶ τίς ὀδυνηρὲς καταστάσεις,

## Μετάφραση τῆς Εὐαγγελικῆς περικοπῆς

Τόν καιρόν ἐκεῖνον, ὁ Ἰησοῦς ἀνάγκασε τούς μαθητές του νά ἐπιβιβαστοῦν στό πλοῖο καί νά μεταβοῦν στήν ἀπέναντι ὄχθη πρῖν ἀπό αὐτόν, μέχρις ὅτου ὁ ἴδιος ἀφήσει τά πλήθη. Καί ἀφοῦ ἄφησε τά πλήθη νά φύγουν, ἀνέβηκε στό ὄρος ὁ ἴδιος του γιά νά προσευχηθεῖ. Ὅταν βράδιασε, ἦταν ὁ ἴδιος ἐκεῖ. Τό πλοῖο ἦταν ἤδη στή μέση τῆς θάλασσης, κλυδωνιζόμενο ἀπό τά κύματα· γιατί ἦταν ἀντίθετος ὁ ἄνεμος. Κατά τήν τέταρτη βάρδια τῆς νύχτας (ξημερώματα), ἦλθε σέ αὐτούς ὁ Ἰησοῦς περπατώντας ἐπάνω στή θάλασσα. Καί ὅταν τόν εἶδαν οἱ μαθητές νά περπατᾷ ἐπάνω στή θάλασσα, τρόμαξαν καί εἶπαν ὅτι εἶναι φάντασμα, καί ξεφώνισαν ἀπό τόν φόβο τους. Ἀμέσως τούς μίλησε ὁ Ἰησοῦς καί εἶπε: Ἐχετε δάρρος, ἐγώ εἶμαι, μή φοβᾶστε. Ἀφοῦ τοῦ ἀποκρίθηκε ὁ Πέτρος, εἶπε: Κύριε, ἂν εἶσαι σύ, πρόσταξέ με νά ἔλθω σέ ἐσένα ἐπάνω στά νερά. Αὐτός εἶπε: Ἔλα. Καί ἀφοῦ κατέβηκε ὁ Πέτρος ἀπό τό πλοῖο, βάδιζε ἐπάνω στά νερά γιά νά ἔλθει πρὸς τόν Ἰησοῦ. Καθώς ὅμως ἔβλεπε δυνατό τόν ἄνεμο φοβήθηκε, καί ὅταν ἄρχισε νά βυθίζεται, φώναξε καί εἶπε: Κύριε, σῶσε με. Ἀμέσως ὁ Ἰησοῦς, ἀφοῦ ἄπλωσε τό χέρι, τόν ἔπιασε καί τοῦ λέγει: Ὀλιγόπιστε! Γιατί δίστασες; Καί ὅταν μῆκαν στό πλοῖο, κόπασε ὁ ἄνεμος· ὅσοι δέν ἦσαν στό πλοῖο ἦλθαν καί τόν προσκύνησαν καί ἔλεγον: Πράγματι, εἶσαι Υἱός τοῦ Θεοῦ. Καί ἀφοῦ διέσχισαν τή θάλασσα, ἦλθαν στήν περιοχὴ τῆς Γεννησαρέτ.

*(Ἀπό τή νέα ἔκδοση: Ἡ Καινή Διαθήκη, τό πρωτότυπο κείμενο μέ νεοελληνική ἀπόδοση τοῦ ὁμοτ. καθηγ. Χρ. Βούλγαρη, ἔκδ. ΑΠΟΣΤΟΛΙΚΗΣ ΔΙΑΚΟΝΙΑΣ)*

ἡ παρουσία τοῦ Κυρίου θά παραμένει στήν καρδιά μας ὡς ἡσυχὴ εἰρήνη καί πλημμύρα φωτοφόρων σκέψεων. Ὅταν ὁ Θεός εἶναι μαζί μας, ὅλα τά παθήματα τῆς ζωῆς δέν φαίνονται φοβερά, διότι μετὰ τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ «μεταβεβήκαμεν ἐκ τοῦ θανάτου εἰς τὴν ζωὴν» (Α' Ἰω. 3,14).

† Ὁ Φ. Ἀ.

## Περὶ προσευχῆς

Πρέπει συνεχῶς, ἀδιαλείπτως, νά λέμε τὴν εὐχή. Μέσα στήν καρδιά μας καί στό νοῦ μας πρέπει νά μένει μόνο τό ὄνομα τοῦ Χριστοῦ μας· γιατί, ὅταν ἐμεῖς ἀφήνουμε τὴν προσευχή, τὴν ἐπικοινωνία μας μέ τόν Θεό, τότε ὁ διάβολος μέ τούς λογισμούς ἀρχίζει καί μᾶς ζαλίζει καί δέν ξέρουμε πλέον οὔτε τί θέλουμε, οὔτε τί λέμε, οὔτε τί κάνουμε. Συνέχεια ἡ ψυχὴ πρέπει νά βρίσκεται σέ ἐτοιμότητα καί ἐγρήγορη καί νά εἶναι πάντα συνδεδεμένη μέ τό πνευματικό στρατηγεῖο, τόν Θεό. Ὅσο πῶς συχνά εὔχεται μέσα του κανεὶς, τόσο πῶς πολλή πνευματικὴ σιγουριά αἰσθάνεται. Ὅταν κάνει κάποιος μιά χειρωνακτικὴ ἐργασία, βοηθᾷ πο-

25 Αύγουστου 2024: ΚΥΡΙΑΚΗ Θ' ΜΑΤΘΑΙΟΥ  
Τίτου ἀποστόλου, ἐπισκόπου Γορτύνης Κρήτης· ἡ ἐπάνοδος  
τοῦ λειψάνου τοῦ ἀποστόλου Βαρθολομαίου.

Ἦχος: πλ. δ' – Ἐωθινόν: Θ' – Ἀπόστ.: Α' Κορ. γ' 9-17 – Εὐαγ.: Μαθ. ιδ' 22-34.

Η ΕΠΟΜΕΝΗ ΚΥΡΙΑΚΗ: 1 Σεπτεμβρίου, ἀρχὴ τῆς Ἰνδίκτου.  
Ἀπόστολος: Α' Τιμ. β' 1-7 – Εὐαγγέλιον: Λουκ. δ' 16-22.

λύ νά λέει τήν εὐχή, καί νά παρακολουθεῖ κάπου-κάπου καί τήν δου-  
λειά. Ὄταν ὅμως κανεῖς κάνει κάποια λεπτή ἐργασία, π.χ. ὅταν ὀδηγεῖ  
αὐτοκίνητο ἢ χειρουργεῖ κάποιον ἀσθενή, τότε πρέπει νά λέει μέν τήν  
εὐχή, γιά νά βοηθῆται καί νά φωτίζεται ἀπό τόν Θεό, πρέπει ὅμως νά  
τήν λέει μέ τήν καρδιά· μέ τό νοῦ του πρέπει νά προσέχει πάρα πολύ  
στήν ἐξωτερική ἐργασία, γιά νά μήν κάνει κάτι λάθος.

(Ἀπό τό βιβλίον τῆς Ἀποστολικῆς Διακονίας,  
Ἀνθολόγιον Συμβουλῶν Ἁγίου Παΐσιου Ἀγιορείτου)

---

### **ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΤΟΜΕΑ ΚΑΤΗΧΗΣΕΩΣ ΚΑΙ ΟΡΘΟΔΟΞΟΥ ΜΑΡΤΥΡΙΑΣ**

Ἡ μαρτυρία ἀγάπης τῆς Ἀποστολικῆς Διακονίας, πού θέλει νά προσφέρει στό  
ὑψιστό ἔργο τῆς Κατηχήσεως καί τῆς βοήθειας πρὸς τόν συνάνθρωπο, διαφαί-  
νεται ἀπό τή λειτουργία τῶν παρακάτω ἐκπαιδευτικῶν τμημάτων τοῦ Τομέα  
Κατηχήσεως καί Ὁρθοδόξου Μαρτυρίας:

- α. Φροντιστήριον Ὑποψηφίων Κατηχητῶν.
- β. Σεμινάριον Ἐπιμορφώσεως Κατηχητῶν.
- γ. Σεμινάριον Ἐκμαθήσεως τῆς Ἑλληνικῆς Νοηματικῆς Γλώσσας.

Περισσότερες πληροφορίες ἀναζητήστε στήν ἰστοσελίδα τοῦ Ἱεραποστολικοῦ  
Ὄργανισμοῦ [apostoliki-diakonia.gr](http://apostoliki-diakonia.gr) στήν ἐνότητα: Ποιοί εἴμαστε – Τομέας Κα-  
τηχήσεως καί Ὁρθοδόξου Μαρτυρίας.



Παρακολουθήστε τό Πρόγραμμα τοῦ Ραδιοφωνικοῦ Σταθμοῦ  
τῆς Ἐκκλησίας τῆς Ἑλλάδος ([www.ecclesia.gr](http://www.ecclesia.gr))

---

«ΦΩΝΗ ΚΥΡΙΟΥ», ἐβδομαδιαῖο φύλλο ὀρθοδόξου πίστεως καί ζωῆς τῆς «Ἀποστολικῆς Διακονίας  
τῆς Ἐκκλησίας τῆς Ἑλλάδος». Ἰασιῶν 1, 115 21 Ἀθήνα. Ἐκδότης - Διευθυντής: Μητροπολίτης  
Φαναρίου Ἀγαθάγγελος. Σύνταξη, τηλ. 210.7272.331. Διεκπεραίωση, τηλ. 210.7272.388. Ὑπό τῶν  
ιερόν ναῶν διανέμεται δωρεάν. Ἐκ τοῦ Τυπογραφείου τῆς Ἀποστολικῆς Διακονίας.

---

Ἡ «ΦΩΝΗ ΚΥΡΙΟΥ» σ' ὅλο τόν κόσμο μέσω Διαδικτύου: [www.apostoliki-diakonia.gr](http://www.apostoliki-diakonia.gr)

---