



# ΕΚΦΡΑΣΗ

ΔΗΜΟΣΙΑ ΕΚΔΟΣΗ  
ΙΕΡΟΥ ΠΝΥΧΑΣΤΗΡΙΟΥ ΑΓΙΑΣ ΤΡΙΑΔΟΣ



# ΕΚΦΡΑΣΗ

ΔΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ  
Ι. ΗΣΥΧΑΣΤΗΡΙΟΥ ΑΓ. ΤΡΙΑΔΟΣ  
ΜΕΤΟΧΙΟΥ Ι. ΜΟΝΗΣ ΜΑΧΑΙΡΑ

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ:

π. Ανδρέας Αγαθοκλέους

Τ.Θ. 42036, 6530 Λάρνακα - Κύπρος

Τηλ: 99607871, Φαξ: 22991545

[www.isagiastriados.com](http://www.isagiastriados.com)

ΤΕΥΧΟΣ 204

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2024

ISSN 1019-5181

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ - ΕΚΤΥΠΩΣΗ:

Ζαφείρης Δημητρίου & Υιός Λτδ, Λάρνακα



## ΠΡΩΙΝΗ ΠΡΟΣΕΥΧΗ

*Αγίου Σωφρονίου του Έσσεξ*

**Θ**εός μου, οὐκ ἔχω ζωὴν, φῶς, χαράν, σοφίαν, δύναμιν ἄνευ  
Σοῦ. Ἄλλὰ Σὺ εἶπας τοῖς μαθηταῖς Σου: «Πάντα ὅσα ἐάν αἰτήσητε  
ἐν τῇ προσευχῇ πιστεύοντες, λήψετε». Ὅθεν τολμῶ ἐπικαλεῖσθαί Σε:

- Καθάρισόν με ἀπό παντός μολυσμοῦ σαρκός καί πνεύματος.
- Δίδαξόν με πῶς δεῖ προσεύχεσθαι.
- Εὐλόγησον τήν ἡμέραν ταύτην ἣν ἐχάρισάς μοι, τῷ ἀναξίῳ δούλῳ Σου.
- Ἰκάνωσόν με τῇ δυνάμει τῆς Χάριτός Σου ἀδιαλείπτως ὁμιλεῖν καί ἐργάζεσθαι πρὸς τήν Σὴν δόξαν ἐν πνεύματι καθαρότητος, ταπεινώσεως, ὑπομονῆς, ἀγάπης, εὐγενείας, εἰρήνης, ἀνδρείας καί σοφίας, ἐπιγινώσκειν αἰεὶ τήν ἀπανταχοῦ παρουσίαν Σου. ❖

Εἰκόνα ἐξωφύλλου: Οἱ Τρεῖς Ἱεράρχες, ἔργον Ἀδάμου Ἀδάμου, 2017



## ΣΤΑ ΛΑΘΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΚΑΤΑ ΤΟΥΣ ΤΡΕΙΣ ΙΕΡΑΡΧΕΣ

*Ἐπισκόπου Ἀμαθοῦντος Νικολάου*

**Ε**να σημαντικό στοιχείο πού τονίζουν οἱ τρεῖς Ἱεράρχες εἶναι καί ὁ τρόπος ἐλέγχου τῶν νέων στά λάθη καί τίς παρεκτροπές τους. Τονίζουν, λοιπόν, ὅτι ὁ ἔλεγχος δέν πρέπει νά γίνεται μέ θυμό καί ὀργή, γιατί μία τέτοια στάση δέν θά φέρει καλά ἀποτελέσματα. Μάλιστα ὁ Μ. Βασίλειος τονίζει ὅτι ἡ παρατήρηση μέ θυμό ὄχι μόνο δέν βοηθᾷ τόν νέο, ἀλλά στό τέλος ὀδηγεῖ σέ λάθη καί σφάλματα καί αὐτόν ἀκόμη πού ἐλέγχει, τόν παιδαγωγό δηλαδή, ὅταν χάσει τόν ἔλεγχό του. Ἀπαράδεκτη, κατά τόν Ἰωάννη τόν Χρυσόστομο, εἶναι ἡ χρήση ὕβρεων κατά τήν παιδαγωγία, γιατί, ὅπως λέει, «διπλή γίνεται ἡ πυρά». Οὔτε καί πάλι ἐπιτρέπεται ἡ χρήση βίας, κατά τόν ἅγιο Γρηγόριο τόν Θεολόγο, ἀλλά μέ τήν πειθώ καί τή συζήτηση νά προσπαθοῦμε, ὥστε νά φέρουμε τόν νέο στό φιλότιμο, νά λειτουργήσῃ ἡ προαίρεσή του καί ἔτσι νά πετύχουμε καλύτερα ἀποτελέσματα.

Κατά τούς πατέρες, ἡ ὀλιγωρία καί ἡ ἀμέλεια τῶν γονιῶν μπροστά στά σφάλματα καί ὀτιδήποτε μολύνει καί καταστρέφει τήν ψυχή καί τόν χαρακτήρα τοῦ νέου εἶναι ἔνοχη καί καταστροφική. Μάλιστα ὁ Ἰωάννης ὁ Χρυσόστομος φτάνει



στό σημείο νά ἀποκαλεῖ τέτοιους γονεῖς φονιάδες. Γιά κανένα λόγο δέν δικαιολογεῖται, λέει, ἡ ἀδιαφορία γιά τήν ἐπιμέλεια τῶν παιδιῶν, γιατί τελικά ἡ ζημιὰ δέν γίνεται μόνο στά ἴδια καί στήν οἰκογένειά τους, ἀλλά σ' ὅλόκληρη τήν κοινωνία.

Πρέπει, σημειώνει ὁ ἴδιος πατέρας, νά φροντίζουν οἱ γονεῖς ὄχι πῶς θά ἀποκτήσουν τά παιδιά τους χρήματα καί κτήματα, ἀλλά προπάντων εὐλάβεια καί πλοῦτο ψυχῆς. Ἀπευθυνόμενος στούς γονεῖς τῆς ἐποχῆς του εἶναι σάν νά μιλᾷ καί στούς σύγχρονους γονεῖς, τούς λέει: «Ἐσύ κάνεις ὅ,τι μπορεῖς γιά ν' ἀποκτήσει τό παιδί σου ὠραῖο ἄλογο (αὐτοκίνητο θά λέγαμε σήμερα), ἄνετο σπίτι, καλό χωράφι ἢ ἀμπέλι, μακροζωία καί πολλά ἄλλα ἀγαθά τῆς γῆς. Τό ἄν θά εἶναι ἐνάρετο, συνετό καί καλόγνωμο τό σκέφτεσαι καθόλου; Γιατί ὅσα κι ἄν εἶναι τά ἀγαθά του, ὅσο μεγάλη κι ἄν εἶναι ἡ περιουσία του, θά χαθεῖ μαζί μ' αὐτά, ἄν δέν εἶναι ἐνάρετο καί συνετό».

«Ὅταν ἐσύ ὁ γονιός», συνεχίζει «δέν συμβουλέψεις τό παιδί σου καί δέν τό καθοδηγήσεις σωστά, εἶναι φυσικό νά παρασυρθεῖ ἀπό φαύλους ἀνθρώπους καί νά φτάσει ὡς τό ἔγκλημα. Τότε, βέβαια, θά καταδικαστεῖ ἀπό τήν πολιτεία καί θά ντροπιάσει τόσο τούς γονεῖς του ὅσο καί τόν ἑαυτό του».

«Ἄν ἔβλεπες», λέει, «ἕναν ἄνθρωπο νά χτυπάει τό παιδί σου θά σοῦ κακοφαινόταν, θά θύμωνες καί θά ὀρμούσες ἐναντίον του σάν θηρίο. Καί ὅμως βλέπεις τόν διάβολο κάθε μέρα νά τό χτυπάει, νά τό παρασύρει στήν ἁμαρτία, κι ἐσύ



κοιμάσαι; Τί θά ἀπαντήσεις στόν Θεό, όταν θά σέ ἐλέγχει γιατί ἀμέλησες νά διαπαιδαγωγήσεις σωστά τό παιδί σου ἀφότου γεννήθηκε; Τί θά μπορέσεις τότε νά πείς; Πώς εἶναι παιδί δύσκολο καί δέ σηκώνει κουβέντα; Αὐτά ὅλα ἔπρεπε νά τά δεις ἀπό τήν ἀρχή, τότε πού ἦταν μικρό καί μποροῦσες νά τό διαπλάσεις ὅπως ἤθελες».

Πατέρας (καί μητέρα θά λέγαμε) κατά τόν Χρυσορρήμονα Πατέρα δέν γίνεται καί δέν θεωρεῖται κανείς μόνο μέ τό ὅτι γέννησε τό παιδί, ἀλλά καί μέ τό νά τό ἀγαπᾶ σωστά καί νά τό φροντίζει χωρίς νά φθάνουμε, βέβαια, στήν ἀρρωστημένη ὑπερπροστατευτικότητα τῆς ἐποχῆς μας. ❖







## ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΙΣ ΔΥΝΑΜΕΙΣ ΗΜΑΣ

*Παύλου Εὐδοκίμωφ*

**Δ**οκιμασίᾳ εἶναι μεγάλος νά φωνάξουμε γιά τήν ἀδικία, νά ποῦμε ὅτι ὁ Θεός μας ζητᾷ πάρα πολλά, ὅτι ὁ δικός μας σταυρός εἶναι πιό βαρῦς ἀπό τόν σταυρό τῶν ἄλλων. Μιά παλιά ἱστορία ἀφηγεῖται τήν παρόμοια ἐξέγερση ἑνός ἀπλοῦ καί εἰλικρινοῦς ἀνθρώπου. Ὁ ἄγγελος τόν ὀδηγεῖ τότε μπροστά σέ ἕνα σωρό ἀπό σταυρούς διαφόρων μεγεθῶν καί τοῦ προτείνει νά διαλέξει ἕνα ἀπό αὐτούς· ὁ ἄνθρωπος βρῖσκει τόν πιό ἐλαφρό, ἀλλά ἀμέσως ἀντιλαμβάνεται ὅτι ἦταν ἀκριβῶς ὁ δικός του! Ὁ ἄνθρωπος δέν δοκιμάζεται ποτέ πέρα ἀπό τίς δυνάμεις του. ❖



## ΤΟ ΗΥΣΤΙΚΟ ΤΗΣ ΓΑΛΗΝΗΣ

*Ἁγίου Σεραφεῖμ τοῦ Σάρωφ*

**Ἢ**ἴτε περπατᾷς εἴτε κάθεσαι, εἴτε στέκεσαι, εἴτε ἐργάζεσαι, εἴτε βρῖσκεσαι στήν ἐκκλησία, ἄσε τήν προσευχή αὐτή νά γλιστρήσει ἀπό τά χεῖλη σου: "Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με". Μέ τήν προσευχή αὐτή στήν καρδιά σου θά βρεῖς ἐσωτερική εἰρήνη καί γαλήνη σώματος καί ψυχῆς ❖



## Η ΑΝΑΓΚΗ ΤΗΣ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗΣ ΑΓΑΠΗΣ

π. Θεμιστοκλή Μουρτζανού

**Π**ολλοί έχουν την έσφαλμένη αντίληψη ότι η αγάπη μπορεί να σταθεί μονομερώς. Ότι ο άνθρωπος πού πιστεύει στον Χριστό αγαπά, χωρίς να έχει καμία ανάγκη να λαμβάνει αποδείξεις της αγάπης των άλλων ανθρώπων. Κατασκευάζουν μία εικόνα εξιδανικευμένη τόσο πολύ, δημιουργούν ένοχές σέ όσους νιώθουν πώς η αγάπη θέλει ανταπόδοση, θέλει στήριξη, θέλει αμοιβαιότητα, όχι ως προϋπόθεση για να υπάρξει, αλλά ως χαρά πού χρειάζεται ο άνθρωπος να έχει για να ένισχύεται στην ζωή του.

Λησμονούν όσοι βλέπουν την ζωή μέ αυτόν τον τρόπο ότι ο Χριστός άπευθυνόταν σέ όλους τούς ανθρώπους, έχθρους και φίλους, δίδασκε, έκανε θαύματα, σπλαχνιζόταν και νοιαζόταν, όμως είχε και μία δική Του ομάδα, αυτή των Αποστόλων, όπως επίσης και φίλους μέ τούς όποιους συνδεόταν, όπως ήταν ο Λάζαρος και η οικογένειά του. Κι αυτό, διότι ο Χριστός είναι τέλειος άνθρωπος, δηλαδή άνθρωπος κατά πάντα, δίχα άμαρτίας.

Προφανώς και ο Χριστός δέν άρνήθηκε την αγάπη άκόμη και σέ εκείνους πού τον ταλαιπώρησαν. Τούς συγχώρεσε στή δυσκολότερη στιγμή της επίγειας ζωής Του, πού ήταν ο Σταυρός. Όμως Τόν βλέπουμε στό Ευαγγέλιο να καταλύει σέ σπίτια ανθρώπων πού Τόν αγαπούσαν και είναι ξεκάθαρο ότι χαιρόταν μέ την αγάπη τους. Του ξεκούραζαν την ψυχή και Τόν βοηθούσαν να ξεκουραστεί και σωματικά, να τραφεί, να ήσυχάσει. ❖



## ΤΟ ΒΑΘΟΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

*Αρχιμ. Παύλου Παπαδόπουλου*

**Η** άποτυχία μας να ζήσουμε τό βάθος τῆς ζωῆς μας, μᾶς γεννᾷ τήν ἐπιθυμία καί τήν προσκόλληση γιά ὅλα τά "περιφερειακά" τῆς ζωῆς. Δέν χορταίνουμε ὑλικά ἀγαθά.

Δέν ἀναπνέουμε, καπνίζουμε. Δέν γευόμαστε, τρῶμε. Δέν βλέπουμε, ἀπλά κοιτᾶμε. Δέν ἐρωτευόμαστε, κάνουμε sex. Δέν συζητᾶμε, μονολογοῦμε παρέα. Δέν ἀκοῦμε, ἀπλά σιωποῦμε ἀδιάφορα. Δέν χορεύουμε, ἀπλά κουνιόμαστε. Δέν προσευχόμαστε, ἀπλά λέμε λόγια. Δέν ἐργαζόμαστε, ἀλλά δουλεύουμε. Δέν παντρευόμαστε, ἀπλά ὑπογράφουμε συμβόλαια. Δέν εἶμαστε χαρούμενοι, ἀλλά χαζοχαρούμενοι. Δέν ἀγαποῦμε, ἀπλά "κοινωνικοποιούμεστε". Δέν μετανοοῦμε, μόνο "ἐξομολογούμεστε". Δέν τολμᾶμε, μόνο κρίνουμε.

Μιλοῦμε γιά τόν Θεό, ἀλλά δέν πάσχουμε τά Θεῖα.

Κι ὅμως ἐκεῖ πού λές ὅτι ὅλα πᾶνε στράφι, ὅτι χαράμισα τήν ζωή μου, ἔρχεται μία στιγμή, μία σπίθα, μία ἡλιαχτίδα κατάνυξης καί συναίσθησης καί ξαναχτυπᾷ ἡ καρδιά σου.

Εἶναι τότε πού περπατᾷς στόν δρόμο μόνος χωρίς ὀμπρέλα στήν βροχή καί τό ἀπολαμβάνεις.

Εἶναι τότε πού βλέπεις ἕναν ἄνθρωπο μέσα στήν τράπεζα καί τοῦ λές "καλημέρα σου".





Είναι τότε πού βλέπεις έναν γνωστό και δέν ἀρκεῖσαι σέ μία χειραψία ἀλλά τόν ἀγκαλιάζεις.

Εἶναι τότε πού φίλησες τά χέρια ενός καρκινοπαθοῦς. Εἶναι τότε πού δέν φοβᾶσαι νά πεῖς “σ’ ἀγαπῶ” στόν ἄνθρωπό σου, στόν φίλο σου, στόν συνάδελφό σου, στούς γονεῖς σου, στό παιδί σου.

Εἶναι τότε πού τολμᾶς καί κλαῖς γιά τό λάθος σου. Εἶναι τότε πού τίναξες τά χαλιά σου στό μπαλκόνι τραγουδώντας. Εἶναι τότε πού ἔκανες “σινιάλο” στούς ἀπέναντι νά κόψουν ταχύτητα νά μήν τούς πιάσει τό ραντάρ τῆς τροχαίας.

Εἶναι τότε πού τά μικρά πῆραν νόημα, τότε πού λευθερώθηκες ἀπό τήν πίεση τῶν μεγάλων φαντασιώσεων.

Τό βάθος τῆς ζωῆς, εἶναι ἡ ἴδια ἡ ζωή μας καί ὄχι τά “περιφερειακά”. ❖





## ΠΑΡΑΘΥΡΑ ΤΟΥ ΠΑΡΑΔΕΙΣΟΥ

π. Ανδρέα Άγαθοκλέους

«**Ξ**οῦμε σ' ἓνα κόσμο μαγικό», μέ τίς ὁμορφιές καί τίς ἀσχημιές του, μέ τήν ποικιλία χαρακτήρων καί νοοτροπίας ἀνθρώπων, μέ τίς φωτεινές μέρες καί τίς ἀσέληνες νύχτες του. Ὅλα συμβάλλουν στό «μέγιστο μάθημα». Κατά τόν ποιητή Θεοδόση Νικολάου:

*«Γιά νά ἐκτιμήσουμε τό μέγεθος τοῦ φωτός  
πρέπει στόν ἄλλο δίσκο τῆς ζυγαριᾶς νά βάλουμε  
τήν ἴδια ποσότητα τοῦ σκότους.*

*Ἔτσι γιά νά χαροῦμε τή χάρη τῆς χορηγίας  
πρέπει τά δάκτυλά μας  
νά ψηλαφήσουνε τό περίγραμμα τῆς ἀπουσίας τῆς».*





Είναι αλήθεια ότι οι δυσκολίες και τὰ ἀρνητικά τῆς ζωῆς μας ἔγιναν οἱ καλύτεροι ἐκπαιδευτές μας πού ἐνίσχυσαν τή γνώση γιά τόν ἑαυτό μας καί τούς ἀνθρώπους γύρω μας, συνοδευόμενη ἴσως καί μέ μία «σκληρότητα», μία ἀποστασιοποίηση ἐνδεχομένως, πού ἐνεργεῖ ὡς προστασία γιά νά μήν πονέσουμε πάλι.

Οἱ ὅποιες δοκιμασίες πού συναντοῦμε, συνήθως χωρίς νά τό περιμένουμε, μᾶς σπρώχνουν νά βροῦμε τόν αἴτιο. Συνδυάζοντας τήν παντοδυναμία τοῦ Θεοῦ καί τήν ἀνθρώπινη ἀδυναμία, ἀβίαστα ρίχνουμε τήν εὐθύνη σ' Αὐτόν, ἐφόσον πιστεύουμε ὅτι εἴτε τὰ δίνει τὰ κακά πού μᾶς συμβαίνουν εἴτε τὰ ἐπιτρέπει, ἀφήνοντάς τα, δηλαδή, νά γίνουν χωρίς νά τὰ ἐμποδίσει.

Ἄν καί οἱ δυσκολίες μᾶς μαθαίνουν τό «μέγιστο μάθημα», δέν παύουν νά εἶναι ξένες ἀπό τό Θεό. Ὁ Θεός τῆς ἀγάπης δέν χρησιμοποιεῖ τό κακό γιά νά ἔλθει τό καλό σέ μᾶς οὔτε χρειάζεται τό διάβολο γιά νά σώσει τόν ἄνθρωπό του.

Οἱ ἀντιλήψεις περί Θεομηنيῶν, οἱ εἰδήσεις περί παιδιῶν πού πεθαίνουν ἀπό τήν πείνα, οἱ βασανιστικές ἀσθένειες καί γενικά τὰ βάσανα τῶν ἀνθρώπων «ὅπου γῆς», δέν ἔχουν νά κάμουν καθόλου μέ τό Θεό τῆς Ὁρθοδοξίας πού «πεθαίνει γιά νά ζήσει ὁ κόσμος».

Ὁ δικός μας Θεός κι ὄχι τῶν θρησκείων, ἦλθε γιά ν' ἀνατρέψει τὰ ἔργα τοῦ διαβόλου καί νά φέρει τή χαμένη χαρά τοῦ παραδείσου.



Ἡ ὁμορφιά τῆς φύσης, τό κελάηδημα τῶν πουλιῶν, ἡ ἀνατολή τοῦ ἡλίου, ἡ θεά ἀπό τήν κορυφή ἑνός βουνοῦ, ἡ ἀπεραντοσύνη τῆς θάλασσας, ὁ καλοκαιρινός νυχτιάτικος οὐρανός μέ τά ἀμέτρητα ἀστέρια, κι ὅλα ὅσα μποροῦμε νά γνωρίσουμε μέ τίς αἰσθήσεις μας εἶναι παράθυρα τοῦ παραδείσου.

Τό γέλιο τοῦ παιδιοῦ πού τρέχει στήν ἀγκαλιά τῆς γιαγιάς καί ἡ χαρά του ὅταν παίζει μέ τή μάνα ἢ τόν πατέρα του, ἡ εὐχαρίστηση πού νιώθει τό γεροντάκι πού κάθεσαι ὑπομονετικά κι ἀκοῦς τίς ἱστορίες τῆς ζωῆς του, ἡ διασκέδαση πού πηγάζει ἀπό τά κοινά τραγούδια τῶν φίλων, ἡ ἀνάπαυση πού θά αἰσθανθεῖ ἀπό τή βοήθεια τῶν περαστικῶν ὁ πληγωμένος ἀπό δυστύχημα, ἡ ἀνακούφιση πού θά πάρει ἀπό τήν ἀπρόσμενη οἰκονομική ἐνίσχυση ὁ φτωχός οἰκογενειάρχης, κι ἄλλα πολλά μικρά καί μεγάλα, εἶναι παράθυρα τοῦ παραδείσου.

Ὅπως, ἀκόμα, τό αἶσθημα τῆς ἐλευθερίας μετά τήν ἐξομολόγηση, ἡ πληρότητα τῆς καρδιάς πού ἔρχεται μετά τήν ταπεινή προσευχή γιά τόν ἑαυτό σου μά πιό πολύ γιά τούς ἄλλους, ἡ χαρά πού γέφτηκες ἀπό τήν προσπάθεια πού ἔκανες γιά νά ἐφαρμόσεις τίς ἐντολές τοῦ Χριστοῦ γιατί Τόν ἀγαπᾶς, ἡ ἐμπειρία τῆς συνάντησης μέ τόν «ἀνέκφραστο, ἀόρατο, ἀκατάληπτο» Θεό κατά τή Θεία Λειτουργία, εἶναι παράθυρα τοῦ παραδείσου.

Τότε κατανοεῖς τήν πορεία ἀπό τό νῦν στό αἰ. ❖



## ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΥΧΕΣΑΙ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

Ἁγίου Σωφρονίου τοῦ Ἑσσεξ

**Ἄ**γαπήσεις τόν πλησίον σου ὡς σεαυτόν». Μοῦ δόθηκε νά κατανοήσω τήν ἐντολή αὐτή μέ τή μορφή ἑνός δένδρου κοσμικῶν διαστάσεων, γιγάντιου, τοῦ ὁποίου ἡ ρίζα εἶναι ὁ Ἄδάμ. Ἐγώ δέν εἶμαι παρά ἕνα μικρό φύλλο σέ κάποιο κλαδί αὐτοῦ τοῦ δένδρου. Ἀλλά τό δένδρο αὐτό δέ μοῦ εἶναι ξένο. Εἶναι ἡ ρίζα μου. Τοῦ ἀνήκω. Νά προσεύχεσαι γιά τόν κόσμο ὀλόκληρο εἶναι ὡς νά προσεύχεσαι γιά τό δένδρο αὐτό στό σύνολό του, μέ τίς μυριάδες τῶν φύλλων του. ❖







## ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΓΑΠΗ

Αγίου Νικολάου Βελιμίροβιτς

**Α**ν αγαπάμε μόνο αυτούς πού μᾶς ἀγαπάνε, εἴμαστε ἔμποροι καί κάνουμε ἀνταλλαγές.

Ἄν κάνουμε τό καλό μόνο στους εὐεργέτες μας, εἴμαστε ὀφειλέτες καί ἐπιστρέφουμε τό χρέος μας.

Ἡ εὐσπλαχνία δέν εἶναι κάποια ἀρετή πού ἀπλά ἀποπληρώνει τίς ὀφειλές της, ἀλλά πού πάντα δανείζει!

Ἡ ἀγάπη εἶναι ἀρετή πού δανείζει συνέχεια, χωρίς νά ἐλπίζει σέ ἐπιστροφή τῆς ὀφειλῆς. ❖





## Η ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΤΗΣ ΗΣΥΧΙΑΣ

*Από τό Γεροντικό*



Έναν μοναχικό έρημίτη έφτασαν μιά μέρα κάποιοι έπισκέπτες. Τόν ρώτησαν:

- Τί νόημα έχει ή ζωή σου στην ήσυχία;

Ό μοναχός εκείνη τή στιγμή μόλις έβγαζε νερό από ένα βαθύ πηγάδι. Είπε:

- Κοιτᾶξτε στό πηγάδι! Τί βλέπετε;

Έκείνοι κοίταξαν καί είπαν:

- Τίποτα.

Μετά από λίγο ό μοναχός τούς είπε ξανά:

- Κοιτᾶξτε στό πηγάδι! Τί βλέπετε;

Έκείνοι κοίταξαν πάλι κάτω.

- Ναι, τώρα βλέπουμε τά πρόσωπά μας.

Καί ό μοναχός απάντησε:

- Βλέπετε, πρίν, όταν έβγαλα νερό, τό νερό ήταν ταραγμένο. Τώρα είναι ήρεμο. Αυτή είναι ή έμπειρία τής ήσυχίας. Νά μπορείς νά βλέπεις τόν έαυτό σου! ❖



# ΑΝ ΗΤΑΝ...

Παντελή Β. Πάσχου

**Α**ν ήταν νά γεμίσω τή ζωή μου  
μέ δάκρυα τής μητέρας μου και άγρυπνίες·  
άν ήταν μόνο για νά μάθω γράμματα,  
νά γράψω λίγους στίχους, μερικά βιβλία·  
νά λέω συνέχεια τίς άχρωμες πιά έκείνες λέξεις  
πού στάζουν τάχα εϋγένεια και σοφία  
μές στίς πολλές συναλλαγές γνωστών ή ξένων  
άν ήταν μόνο νά στριμώχνουμαι άσφυκτικά  
μέσα σέ διαδρόμους κ' αίθουσες  
διδασκαλίας ή άναμονής, μέ άτμόσφαιρα  
άπό καπνούς και φλέγματα δηλητηριασμένη  
και ν' άναπνέω σέ κάθε άνασαιμιά τό θάνατο  
μέ χίλια τόσα πρόσωπα έρχόμενον -  
ά, τότε, ίσως νά μήν άξιζε νά γεννηθώ  
κι οϋτε νά συνεχίζω βέβαια νά ζω νεκρός  
σέ δρόμους χωρίς όνειρα και δίχως ποίηση...

