

ΜΟΝΑΧΙΚΗ ΕΚΦΡΑΣΗ

ΤΕΥΧΟΣ ΑΡ. 2

ΜΑΙΟΣ-ΙΟΥΝΙΟΣ 2004



Χριστός Ἀνέσται

“ΜΟΝΑΧΙΚΗ ΕΚΦΡΑΣΗ”

τ.2, ΜΑΪΟΣ-ΙΟΥΝΙΟΣ 2004
ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΔΙΜΗΝΙΑΙΟ
ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΗ ΣΥΝΔΡΟΜΗ

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ: ΙΕΡΑ ΜΟΝΗ
ΑΓΙΟΥ ΝΕΚΤΑΡΙΟΥ - ΤΡΙΚΟΡΦΟ ΦΩΚΙΔΟΣ
330 56 ΕΥΠΑΛΙΟ τηλ. - fax 26340 - 44.391
e-mail: nikodimi@mes.forthnet.gr

ΕΚΔΟΤΡΙΑ:
ΜΟΝΑΧΗ ΝΙΚΟΛΑΗΜΗ
ΕΚΤΥΠΩΣΗ-ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ
ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟΥ:

LETTRA Τζουβάρας Βασιλῆς, Ἡλιούπολη

Μερικὲς ἀπὸ τὶς φῶτο εἶναι ἀπὸ τὴν eurokinissi

“Ὅσοι ἐπιθυμεῖτε νὰ λαμβάνετε τὸ
περιοδικὸ τῆς Ἱερᾶς Μονῆς γιὰ τὴν δική
σας ψυχικὴ καὶ πνευματικὴ ὠφέλεια,
παρακαλοῦμε νὰ ἐπικοινωνήσετε στὸ
τηλέφωνο: **26340-44391** ἢ νὰ ἀποστείλετε
ταχυδρομικῶς τὰ στοιχεῖα σας
(Ὄνομα, Ἐπίθετο, Διεύθυνση, Τηλέφωνο)
στὴν ἐξῆς διεύθυνση:

ΙΕΡΑ ΜΟΝΗ ΑΓΙΟΥ ΝΕΚΤΑΡΙΟΥ
ΤΡΙΚΟΡΦΟ ΦΩΚΙΔΟΣ
330 56 ΕΥΠΑΛΙΟ
τηλ.-fax 26340 - 44391

Τὸ περιοδικὸ αὐτὸ ξεκίνησε τὴν πορεία μὲ
στόχο τὴν κατὰ Θεὸν βοήθεια ὄλων μας.
Κρατᾶτε στὰ χέρια σας τὸ δεῦτερο τεῖχος.
“Ὅσοι θέλετε νὰ βοηθήσετε τὸ περιοδικὸ αὐτὸ
γιὰ νὰ συνεχίσει νὰ ἐκδίδεται, μπορεῖτε νὰ μᾶς
ἀποστέλετε τὴν βοήθειά σας μὲ τὴν ταχυπληρω-
μὴ πού ἐσωκλείουμε ἢ μὲ κατάθεση στὴν Ἐθνικὴ
Τράπεζα στὸν ἀριθμὸ 426/440265-04 δίνοντας
καὶ τὸ ὄνομά σας. Κατόπιν ἐνημερωᾶστε μας
τηλεφωνικὰ γιὰ νὰ λάβετε τὴ σχετικὴ ἀπόδειξη.

Ἐκ τοῦ περιοδικοῦ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ



18 ΟΥΡΑΝΙΟΙ
ΑΝΘΡΩΠΟΙ:
ΑΓ. ΜΟΝΙΚΑ:
ἡ ὑποδειγματικὴ
σύζυγος & μητέρα



12 ΟΥΡΑΝΙΟΙ
ΑΝΘΡΩΠΟΙ:
ΑΓ. ΕΦΡΑΙΜ:
ἡ ζωὴ & τὸ
μαρτύριό του

4

ΑΛΗΘΩΣ
ΑΝΕΣΤΗ Ο
ΚΥΡΙΟΣ
Ἐποδείξεις
γιὰ τὴν
Ἀνάσταση
τοῦ Χριστοῦ



10 ΓΝΩΡΙΣΘΕ ΜΟΙ:
Τὸ πρόσφορο.
Ἡ σημασία &
ὁ τρόπος κατα-
σκευῆς του



20 ΜΟΝΑΧΙΚΕΣ
ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ:
Γέροντας
ΕΦΡΑΙΜ
Κατουνακιώτης



24 ΜΕ ΛΟΓΙΑ
ΑΠΑ:
Ὁ πόνος στὴ
ζωή μας...



28 ΕΝ ΣΩΜΑΤΙ
ΥΓΙΕΙ:
Οἱ ἀλλεργίες
τῆς Ἀνοίξης

Αγαπητοί μας ἐν Χριστῷ ἀδελφοί, φίλοι ἀναγνώστες τοῦ Περιοδικοῦ μας "Μοναχικὴ Ἐκφρασι"



Χριστὸς Ἀνέστη.
Θὰ θέλαμε πολὺ νὰ μπορούσατε νὰ δεῖτε κατ' εὐθείαν μέσα στὶς ψυχές μας πού εἶναι πλημ-
μυρισμένες

ἀπὸ συγκίνηση. Μιὰ συγκίνηση πού τὴν προκάλεσε ἡ ἀνταπόκρισή σας στὴν προσπάθεια πού κάνουμε μέσα ἀπὸ τίς σελίδες αὐτοῦ τοῦ περιοδικοῦ. Ὅταν στείλαμε τὸ πρῶτο τεῦχος τῆς Μοναχικῆς Ἐκφρασης περιμέναμε μέ πολὺ ἀγωνία τὰ σχόλια καὶ τίς παρατηρήσεις σας, τὴν ἀνταπόκρισή σας ὅταν πιά θὰ ἔφτανε στὰ χέρια σας. Ἡ ἀλήθεια εἶναι ὅτι ξεπεράσατε κάθε προσδοκία μας. Καταφέρατε μέ τὰ τηλεφωνήματά σας καὶ τίς ἐπιστολές σας νὰ μᾶς συγκινήσετε μέχρι δακρύων γιὰ ὅλα αὐτὰ πού μᾶς εἶπατε, γιὰ τὰ καλά σας λόγια, γιὰ τὴν ἠθικὴ καὶ ὑλικὴ βοήθειά σας, γιὰ τίς ἐνθαρρυντικὲς προτροπές σας, γιὰ τίς εὐχαριστίες σας καὶ τίς πολλὲς εὐχές πού μᾶς δώσατε γιὰ νὰ μπορέσουμε νὰ συνεχίσουμε. Σᾶς εὐχαριστοῦμε, σᾶς εὐχαριστοῦμε, σᾶς εὐχαριστοῦμε.... Δέν ὑπάρχει μεγαλύτερη ἱκανοποίηση γιὰ ἐμᾶς ἀπὸ τὴν ἀνταπόκριση τῶν ἀναγνω-
στῶν τοῦ περιοδικοῦ μας. Γι' ἄλλη μιὰ

φορὰ καὶ σ' αὐτὴν τὴν προσπάθειά μας τόσο πολὺ μᾶς στηρίζετε τόσο κοντὰ μας εἴστε, καὶ αὐτὸ ἀποτελεῖ γιὰ μᾶς τὸ ἔναυσμα καὶ τὴν κινητήριον δύναμη γιὰ νὰ συνεχίσουμε νὰ σᾶς προσφέρουμε καὶ νὰ προβάλλουμε τὸν λόγο τοῦ Θεοῦ. Θὰ θέλαμε ξεχωριστὰ στὸν καθένα σας νὰ τοῦ σφίξουμε τὸ χέρι καὶ νὰ τοῦ ποῦμε ἓνα μεγάλο εὐχαριστῶ γιατί ὁ καθένας ἀπὸ σᾶς ἀποτελεῖ ἓνα μέλος τοῦ ἔργου μας. Θὰ ἦταν εὐχῆς ἔργον νὰ μπορέσετε νὰ ἔλθετε ἐδῶ στό Μοναστήρι μας, νὰ σᾶς γνωρίσουμε ἀπὸ κοντὰ, ὅσους ἤδη δέν ἔχουμε γνωρίσει, νὰ σᾶς εὐχαριστήσουμε ἀπὸ κοντὰ καὶ νὰ δεῖτε μέ τὰ μάτια σας ὅλα αὐτὰ πού ἤδη βλέπετε μέ τὰ μάτια τῆς ψυχῆς σας. Εἴμαστε ἐδῶ καὶ σᾶς περιμένουμε. Εἴμαστε κοντὰ σας, πάντα μέ τὴν προ-
σευχή μας. Εἶναι ὁ ἅγιος Νεκτᾶριος δίπλα σας καὶ σᾶς παραστέκει στοὺς πειρασμούς καὶ στὶς δοκιμασίες σας, στὸν πόνο καὶ στὶς θλίψεις σας κρατῶ-
ντας σας τὸ χέρι. Καθημερινὰ τὸν παρα-
καλοῦμε νὰ μὴν λείπει ἀπὸ κοντὰ σας. Εὐχόμεστε ὅλοι σας νὰ μπορέσετε νὰ ἔλθετε καὶ νὰ προσκυνήσετε ἐδῶ στό Μοναστήρι του.

Σᾶς περιμένουμε...

Σᾶς εὐχαριστοῦμε.

Μέ εὐχές

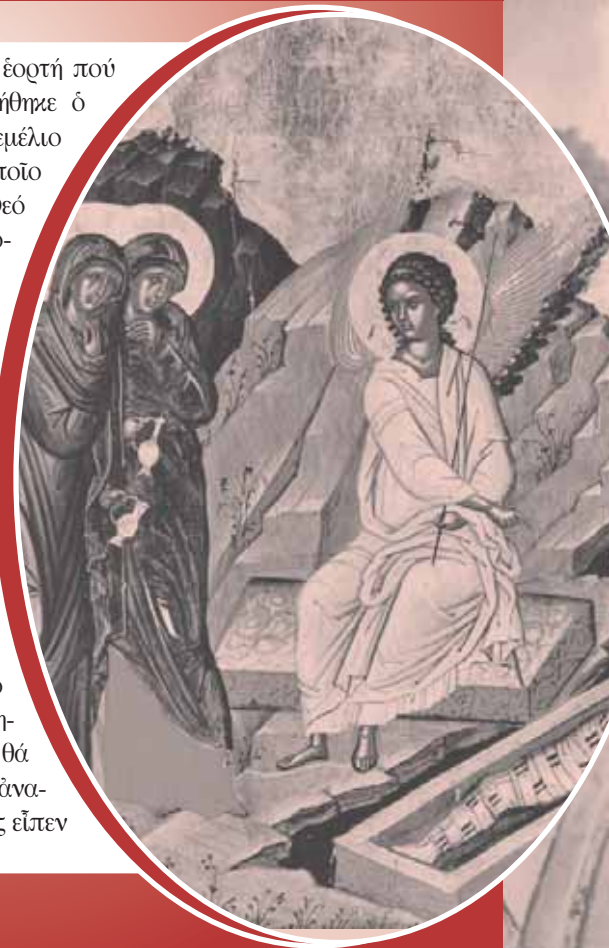
Χριστὸς Ἀνέστη

ΑΛΗΘΩΣ ΑΝΕΣΤΗ ὁ Κύριος

ΑΠΟΔΕΙΞΕΙΣ γιά
τὴν Ἀνάστασι τοῦ Χριστοῦ

Νά λοιπόν πού ἔφτασε ἡ σατήρια ἑορτή πού ποθοῦσαμε, ἡ ἡμέρα πού ἀναστήθηκε ὁ Κύριός μας Ἰησοῦς Χριστός, τό θεμέλιο τῆς εἰρήνης, τό σημεῖο ἀπό τό ὁποῖο ἄρχισε ἡ συμφιλίωσή μας μέ τό Θεό πού καταργήθηκε ὁ θάνατος, πού νικήθηκε ὁ διάβολος. Σήμερα οἱ ἄνθρωποι πανηγυρίζουν μέ τούς ἀγγέλους κι ἐκεῖνοι πού ἔχουν σωματική ὑπόσταση ἔννοον τό Θεό μαζί μέ τίς ἀσώματες δυνάμεις. Ἄς ἑορτάσουμε λοιπόν αὐτή τή μέγιστη καί λαμπρή ἑορτή κατὰ τὴν ὁποία Ἀνέστη ὁ Κύριος. Ἀνέστη ὁ Χριστός καί ἀνέστησε μαζί Του καί τὴν οἰκουμένη. Ἀνέστη ὁ Χριστός καί ἔσπασε τοῦ θανάτου τά δεσμά. Ἀνέστη ὁ Χριστός πρὶν 2004 χρόνια καί εἶναι ἰσχυρές καί ἀδιαμφισβήτητες οἱ ἀποδείξεις τῆς Ἀναστάσεώς Του: Γιά ὅσους τό ἀμφισβητοῦν ἔχουν νά ἀπαντήσουμε μέ πάμπολα ἐπιχειρήματα.

Κατ' ἀρχάς οἱ Ἰουδαῖοι ζήτησαν ἀπό τόν Πιλάτο φρουρά γιά νά ἀσφαλίσουν τόν τάφο, γιατί φοβήθηκαν, ὅπως εἶπαν στόν Πιλάτο, ὅτι οἱ μαθητές Του θά κλέψουν τό Σῶμα καί μετά θά ποῦν ὅτι ὁ Χριστός ἀναστήθηκε. "... κύριε, ἐμνήσημεν ὅτι ἐκεῖνος ὁ πλάνος εἶπεν







Μεγάλη Πέμπτη. “Σήμερα κοιμάται επί ξύλου”



ἔτι ζῶν, μετὰ τρεῖς ἡμέρας ἐγείρομαι. Κέλευσον οὖν ἀσφαλισθῆναι τόν τάφον ἕως τῆς τρίτης ἡμέρας, μήποτε ἐλθόντες οἱ μαθηταί αὐτοῦ νυκτός κλέψωσιν αὐτόν καί εἰπωσιν τῷ λαῷ, ἠγέρθη ἀπό τῶν νεκρῶν· καί ἔσται ἡ ἐσχάτη πλάνη χειρῶν τῆς πρώτης...”.

“Ὅμως παρ’ ὅλο πού τόν φρουροῦσαν, ὁ Τάφος βρέθηκε ἄδειος. Καί ἡ Ῥωμαϊκή φρουρά εἶπε ὅτι, ἐνῶ φύλαγαν τό τάφο ἀποκοιμήθηκαν καί οἱ μαθητές ἔκλεψαν τό Σῶμα τοῦ Χριστοῦ καί αὐτή εἶναι ἡ δικαιολογία καί ἡ μαρτυρία τῶν Ἑβραίων ἐδῶ καί 2004 χρόνια. “Ὅμως πῶς εἶναι δυνατόν στόν τόσο αὐστηρό ρωμαϊκό στρατό νά μήν τιμωρηθεῖ ἡ φρουρά πού παραμέλησε τό καθήκον της; Στήν Πομπηῖα, γιά παραδειγμα ὅταν ἐξεραγεῖ τό ἠφραῖσκειο, βρέθηκαν οἱ στρατιῶτες ἀπολιθωμένοι ἀπό τήν λάβα στό σημεῖο ἀκριβῶς πού ἦταν ἡ σκοπιά τοῦ καθενός. Κανείς δέν τόλμησε νά ἐγκαταλείψει τή θέση του, γιὰ τόν περίμενε θάνατος, τόσο αὐστηροί ἦταν οἱ νόμοι τοῦ ρωμαϊκοῦ στρατοῦ. Πῶς εἶναι δυνατόν τότε, μιά ὀλόκληρη φρουρά νά φυλάει σκοπιά στόν Τάφο καί νά διανοηθοῦν ὅλοι νά ἀποκοιμηθοῦν; Καί γιὰ τί παραδέχτηκαν δημόσια ὅτι κοιμήθηκαν καί δέν φοβήθηκαν τήν ποινή; Καί γιὰ τί τελικά δέν ὑπέρξε ποινή γι’ αὐτούς; Καί ἐπιπλέον ἀκόμη ἀφοῦ εἶπαν ὅτι κοιμήθηκαν, πῶς εἶδαν, ὅπως εἶπαν μετὰ, ὅτι οἱ μαθητές ἔκλεψαν τό Σῶμα; Αὐτός πού κοιμάται δέν ἔχει τήν δυνατότητα νά δεῖ τίποτα. Καί ἂν τοὺς εἶδαν ὅτι ἦταν οἱ μαθητές πού ἔκλεψαν τό Σῶμα τοῦ Ἰησοῦ, τότε γιὰ τί δέν τοὺς συνέλαβαν; Ἔστω, γιὰ τί δέν τοὺς συνέλαβαν τήν ἐπομένη ἡμέρα; Γιὰ τί δέν διέταξε ὁ Πιλάτος τήν δίωξή τους; Καί ἀποκοιμήθηκαν ὅλοι τόσο βαριά πού ἐνῶ μετακινήθηκε μιά τεράστια πέτρα πού ἔκλινε τόν τάφο, ὡστόσο δέν ξύπνησε κανείς; Ἐπιπλέον μέσα στόν τάφο τό Σῶμα τοῦ Χριστοῦ ὅταν ἐτάφη ἦταν τυλιγμένο μέ τό σουδάριο. Ἔτσι ἔθαβαν οἱ Ἰουδαῖοι τοὺς νεκρούς τους. Τό σουδάριο εἶναι λευκές λαορίδες ὑφάσματος μέ τίς ὁποῖες τύλιγαν ὀλόκληρο τό σῶμα τοῦ νεκροῦ. Πρίν ἀπό τό σουδάριο, ἄλειψαν τό σῶμα τοῦ νεκροῦ μέ σμύρνα καί ἀλόη, μείγμα πού ἔδινε εὐωδία στό νεκρό σῶμα, ἀλλά

καί μέ τήν κολώδη οὐσία πού περιέχει ἡ ἄλoή εἶχε τήν ιδιότητα νά κολλάει πάνω στό σῶμα τό σουδάριο κλείνοντας ἀσφυκτικά καί τούς πόρους τοῦ σώματος. Πῶς λοιπόν οἱ μαθητές, μπαίνοντας κρυφά στόν τάφο, ἔβγαλαν τό σουδάριο τραβώντας το καί ξεκολώνοντας το ἀπό τό Σῶμα τοῦ Χριστοῦ; Ὑπενθυμίζουμε ὅτι τό σουδάριο βρέθηκε καθαρό, τυλιγμένο καί τακτοποιημένο σ' ἕναν τόπο, μέσα στόν τάφο τοῦ Χριστοῦ. Πῶς τό ξεκόλλησαν ἀπό τό Σῶμα; Καί ποιός ἔχει ἄραγε τόν χρόνο καί τήν ὑπομονή ἀπό τόν φόβο πού τόν κατέχει νά βγάλει τό σουδάριο ἀπό τό Σῶμα, ὅταν ἔξω ἀπό τόν τάφο ὑπάρχει μιὰ μισοκοιμισμένη φρουρά, πού ἀνά πᾶσα στιγμή θά ξυπνοῦσε; Καί γιατί νά μήν κλέψει τό Σῶμα ὅπως εἶναι καί γρήγορα νά φύγει; Ποιός κλέφτης εἶναι αὐτός πού τακτοποιεῖ τό σπίτι ἀφοῦ ἔκλεψε τό νοικοκύρη; Μιά ἀκόμη ἀπόδειξη εἶναι ὅτι τόν Χριστό μας Τόν εἶδαν!... Τόν εἶδαν οἱ ἄνθρωποι πού μαρτυροῦν γι' αὐτό. Τόν εἶδαν οἱ μυροφόρες καί Τόν ἀναγνώρισαν!... Τόν εἶδαν οἱ Ἀπόστολοι καί Τόν ἀναγνώρισαν!... Τόν εἶδε ὁ Θωμᾶς καί ψηλάφισε τά

σημεῖα ὅπου εἶχαν καρφωθεί τά καρφιά στή Σταύρωση. Τόν εἶδαν περίπου 500 ἄνθρωποι καί μαρτυροῦν γι' αὐτό. Τόν εἶδε καί ὁ διώκτης Του, ὁ Παῦλος νά τοῦ λέει “Σαοῦλ γιατί μέ διώκεις;” Ἄς θυμηθοῦμε σέ τί κατάσταση ἦταν οἱ Ἀπόστολοι κατά τήν ὥρα τῆς συλλήψεως, τῶν Παθῶν καί τῆς Σταυρώσεως. Φοβισμένοι καί δειλοί, ἔτρεξαν καί κρύφτηκαν καί κανείς τους, ἐκτός ἀπό τόν Ἰωάννη, δέν ἦταν κοντά Του τίς ὥρες τοῦ μαρτυρίου. Πῶς ἔγινε ἡ ἀλλαγὴ τους; Οἱ πρῖν φοβισμένοι καί σκορπισμένοι καί ἀμπαρωμένοι ἐριμητικά στό σπίτι τους, πῶς ἔγιναν οἱ θαρραλεοὶ κηρυχτές Του; Πῶς ἔγιναν μάρτυρες ὅτι ὁ Χριστός Ἀνάστη; Ἄν οἱ ἴδιοι εἶχαν κλέψει τό Σῶμα Του εἶναι βέβαιο ὅτι δέν θά θυσίαζαν τή ζωὴ τους γι' Αὐτόν. Ποιός δίνει τή ζωὴ του γιά ἕνα ψέμα; Καί οἱ Ἀπόστολοι ἔδωσαν τήν ζωὴ τους γιατί εἶχαν δεῖ τόν Χριστό Ἀναστημένο. Καί γι' αὐτό κανένα μαρτύριο καί καμμία ἀπειλή δέν ἦταν ἱκανή νά τοὺς σταματήσει νά ποῦνε τήν ἀλήθεια. Ὁ Ἅγιος Ἰωάννης ὁ Χρυσόστομος γράφει: “Μᾶς εἶπε (ὁ Χριστός στοὺς Ἀποστόλους) ὅταν ζοῦσε ὅτι θά ἀναστηθεῖ μετὰ



“Ἡ ζωὴ ἐν τάφῳ κετετέθης Χριστέ...”. Οἱ μοναχές ψάλλουν τὰ ἐγκώμια τῆ Μεγάλῃ Παρασκευῇ



Οί μοναχές στό ψαλτήρι στόν Έσπερινό τής Αγάπης

τρεις ημέρες καί δέν αναστήθηκε. Πώς λοιπόν νά Τόν πιστέψουμε καί γιά τά μελλοντικά, δηλ. τήν διάδοση του χριστιανισμού στην οικουμένη, αφού στά τωρινά αποδείχθηκε άπατεώνας; Άν δέν αναστήθηκε ο Χριστός, γιατί οί Άπόστολοι κήρυτταν ότι αναστήθηκε; Θά μās πουν μερικοί, ότι επειδή τόν αγαπούσαν γι' αυτό έλεγαν αυτά. Άλλά κανονικά θά έπρεπε νά τόν μισούν, γιατί τούς άπάτησε, τούς ξεευτέλισε τούς είπε τόσα ψέμματα, τούς ξεσήκωσε καί παράτησαν τίς οικογένειές τους, τά σπίτια τους, τά πάντα καί επιπλέον όλο τό Ίουδαϊκό έθνος τούς μίσησε. Αυτό δηλαδή πού τούς έκανε, δέν ήταν απλώς μία άδυναμία, ένα απλά αποτυχημένο σχέδιο, αλλά ήταν ένα κακούρηγμα. Θά έπρεπε νά τόν μισούν οί Άπόστολοι καί νά ξεσκεπάσουν τήν άπάτη λέγοντάς τον πλάνο καί ψεύτη. Άν δέν αναστήθηκε ο Χριστός τότε πώς ξεκίνησαν οί άπόστολοι κηρύττοντας τό όνομά Του; Άν οί άπόστολοι δέν είχαν αποδείξεις γιά τήν άνάσταση του Χριστού, όχι μόνο δέν θά τόν κήρυτταν, αλλά θά έκλιναν τό στόμα τους καί δέν θά ανέφεραν ξανά τό όνομά Του." Άν δηλαδή οί άπόστολοι δέν είχαν δει αναστημένο τόν Χριστό, γιατί ν' αφήσουν τίς οικογένειές τους καί νά

βγούν στόν κόσμο όλο, στά πέρατα τής οικουμένης γιά νά Τόν κηρύξουν; Άν δέν Τόν είχαν δει Άναστημένο, τότε σίγουρα θά έλεγαν, ότι αφού δέν αναστήθηκε ούτε καί όλα τά υπόλοιπα πού μās είπε δέν είναι αλήθεια. Άλλά επειδή είδαν τόν Ίησού Άναστημένο γι' αυτό καί εκπλήρωσαν καί τήν έντολή Του "πορευθέντες μαθητεύσατε πάντα τά έθνη, βαπτίζοντας αυτούς εις τό όνομα του Πατρός καί του Υιού καί του Άγίου Πνεύματος...". Μερικοί υποστηρίζουν ότι ο Χριστός δέν πέθανε πάνω στό σταυρό, αλλά επειδή έχασε πολύ αίμα μέ τήν σταύρωση, απλά λιποθύμησε καί συνήλθε μέσα στόν τάφο καί άρα αφού δέν πέθανε δέν αναστήθηκε. "Όμως σ' αυτούς τούς άφελείς έχουμε τήν μαρτυρία του Κεντυρίωνος, γιατί όπως όλοι γνωρίζουμε μέ τή λόγη του ένιξε τήν πλευρά του Ίησού καί άμέσως έξήλθε αίμα καί ύδωρ. Άν ήταν ζωντανός ο Χριστός μας πάνω στό Σταυρό τότε άπό τήν πλευρά Του θά έβγαινε μόνον αίμα γιατί μόνον του νεκρού τό αίμα χωρίζεται σε αίμα καί ύδωρ. Άλλά κι αν είχε συνέλθει μέσα στόν τάφο ήταν άδύνατο νά μπορέσει μόνος Του νά κυλήσει μιá πέτρα πού τήν κύλησαν καί τήν έβαλαν μπροστά στόν τάφο μιá όλόκληρη φρουρά.

Καί σάν μεγαλύτερη απόδειξη ὅτι ὁ Χριστός μας Ἀναστήθηκε εἶναι ὅτι ἀκόμη καί τώρα οἱ Ἰουδαῖοι ἀλλά καί ὅσοι δέν Τόν πιστεύουν, Τόν πολεμοῦν. Ἄν ὁ Χριστός μας δέν ἀναστήθηκε, τότε γιατί πολεμοῦν ἕναν πεθαμένο; Ποιός πολεμᾷ μ' ἕνα στρατόπεδο ἀνύπαρκτο; Γι' αὐτό ἀπό τήν ἄρνησή τους ἀποδεικνύεται ὅτι ὁ Χριστός ζεῖ καί ἄρα Ἀνέστη. Γιατί τόν νεκρό ποιός τόν βρίζει καί ποιός ἀσχολεῖται; Ἐδῶ καί 2004 χρόνια ἡ Ἐκκλησία βάλλεται ἀπό παντοῦ ἀλλά ἡ Ἐκκλησία μας μένει. Καί αὐτή εἶναι ἡ δύναμη τῆς Ἐκκλησίας. Παράδοξο πρᾶγμα. Τήν Ἐκκλησία τήν χτυποῦν ἀπό παντοῦ, τήν κυνηγοῦν, τήν διαβάλλουν, τήν συκοφαντοῦν, τήν γελοιοποιοῦν καί ὁμως αὐτή ζεῖ καί θριαμβεῖ. Βάλτε σέ ἕνα κοπάδι λύκων 12 πρόβατα γιά νά δοῦμε τί θά πάθουν τά πρόβατα. Σέ λίγα λεπτά δέν θά ὑπάρχει τίποτα ἀπό τά πρόβατα. Ἔτσι καί ὁ Χριστός μας ἔστειλε 12 ἀποστόλους, 12 πρόβατα μέσα στούς λύκους: “Ἴδου ἀποστέλλω ὑμῖν ὡς πρόβατα ἐν μέσῳ λύκων”. Καί τά 12 πρόβατα, ἀντί νά φαγωθοῦν ἀπό τοὺς λύκους, ἔφαγαν ὅλους τοὺς λύκους. Γιατί ἡ πίστη μας εἶναι ἡ ἀληθινή. Γιατί ἂν ἦταν ψευτική καί ὁ Χριστός

δέν εἶχε ἀναστηθεῖ, τότε μέ τήν πρώτη μάχη ἤδη ἀπό τά πρῶτα χριστιανικά χρόνια μέ τοὺς διωγμούς ἡ Ἐκκλησία θά εἶχε ἀφανιστεῖ. Ἀλλά ἐπειδή Ἀνέστη ὁ Χριστός καί πάνω σ' αὐτήν τήν Ἀνάσταση χτίστηκε καί στηρίζεται ὅλη ἡ Ἐκκλησία μας, γι' αὐτό ἀκόμη ὑπάρχει καί θά ζεῖ ἔσσει. Γιατί ἡ Ἐκκλησία εἶναι ὁ Χριστός. Ἐκεῖνος εἶναι ἡ κεφαλή κι ἐμεῖς τά μέλη Του. Καί ἀφοῦ Ἐκεῖνος ἀναστήθηκε κι ἐμεῖς θ' ἀναστηθοῦμε μαζί Του.

Γι' αὐτό ἐδῶ καί 2004 χρόνια ἀναφωνοῦμε μέ πίστη καί ἀπό τό στόμα αὐτῶν πού τόν εἶδαν μέχρι σήμερα ἠχεῖ ἡ ἴδια μαρτυρία: Χριστός Ἀνέστη. Καί γιά ὅλους ἐμᾶς μαζί μέ τά ἑκατομμύρια τῶν ἄλλων ἀνθρώπων πάνω στή γῆ ἔρχεται μέσα ἀπό τήν ψυχή μας ἀβίαστη καί μέ πίστη ἡ ἀπάντηση:

Ἄληθῶς Ἀνέστι ὁ Κύριος



Στόν Ἑσπερινό τῆς Ἀγάπης

ΠΡΟΣΦΟΡΟ

Ἡ σημασία καί ὁ τρόπος παρασκευῆς του



Δυστυχῶς στίς ἡμέρες μας πολύ λίγες γυναῖκες γνωρίζουν τί σημαίνει τό νά προσφέρεις ἕνα πρόσφορο. Οἱ περισσότερες τρέχουν στό φροῦρνο τῆς γειτονιάς, ἀγοράζουν τό πρόσφορο καί τοποθετώντας το σέ μιά σακούλα, τό προσφέρουν στήν Ἐκκλησία. Ἄγνοῦν ὅτι τό πρόσφορο συμβολίζει τήν Παναγία καί αὐτή πού θά τό παρασκευάσει, ὡς ἄλλη Ἁγία Ἄννα τό προσφέρει στήν Ἐκκλησία. Ἐκεῖ θά τό παραλάβει ὁ ἱερέας, ὡς ἄλλος Ἰωσήφ, σάν νά παραλαμβάνει τήν Παναγία καί θά τό τοποθετήσει στήν προσκομιδή, τή νέα Βηθλεέμ. Στή συνέχεια ὁ ἱερέας τό προσκομίζει, δηλαδή ἀφαιρεῖ ἀπό τό πρόσφορο τό τετράγωνο ἐκεῖνο κομμάτι πού γράφει ΙΣΧΣ-ΝΙ-ΚΑ (Ἰησοῦς Χριστός Νικῶ) καί τό ὁποῖο συμβολίζει τόν Χριστό καί λέγεται “ἀμνός”. Κατόπιν ὁ ἱερέας ἀφαιρεῖ τήν μερίδα τῆς Θεοτόκου πρός τιμή καί μνήμη τῆς Θεομήτορος πού φέρει τά γράμματα Μ-Θ (Μήτηρ Θεοῦ) καί βρίσκεται ἀκριβῶς στά ἀριστερά τῆς σφραγίδας. Τήν τοποθετεῖ στά δεξιά τοῦ σώματος τοῦ Χριστοῦ ἐπάνω στό δισκάριο, τιμῆς ἔνεκεν. Μετά ἀφαιρεῖ τήν μερίδα τῶν οὐρανίων δυνάμεων, Ἀγγέλων καί Ἀρχαγγέλων, πού βρι-

σκεται ἀριστερά τοῦ ἀμνοῦ καί ἔχει ἑννιά μικρά τρίγωνα, τά ἑννέα τάγματα τῶν Ἀγγέλων. Κατόπιν τίς ἄλλες μερίδες σέ τιμή καί μνήμη τοῦ Προδρόμου, τῶν Προφητῶν, τῶν Ἀποστόλων, τῶν ἁγίων Μαρτύρων καί Ὁμολογητῶν, τοῦ ἐορτάζοντος ἁγίου καί τοῦ Ἁγίου Ἰωάννου τοῦ Χρυσοστόμου ἢ τοῦ Μεγάλου Βασιλείου, ἀνάλογα μέ τή θεία λειτουργία πού θά τελεστεῖ. Ὅλες αὐτές οἱ μερίδες τοποθετοῦνται στά ἀριστερά τοῦ ἀμνοῦ.

Τό ὑπόλοιπο πρόσφορο εἶναι σύμβολο τοῦ “παρθενικοῦ σώματος” τῆς Θεοτόκου, καί ἀφοῦ εὐλογηθεῖ ὑπό τοῦ ἱερέως χρησιμοποιεῖται ὡς ἀντίδορο.

Τό πρόσφορο ἀποτελεῖται ἀπό τρία πράγματα: Τό ἀλεύρι μέ τό προζύμι πού δηλώνει τήν ψυχή, τό νερό πού δηλώνει τό βάπτισμα καί τό ἅλατι πού σημαίνει τή διδασκαλία τοῦ Κυρίου στους μαθητές του “Ὑμεῖς ἐστέ τό ἅλας τῆς γῆς”.

Τέλος ὁ λειτουργός ἱερέας βγάζει μερίδα ὑπέρ τοῦ ἀρχιερέως ἢ τοῦ καθηγουμένου/ης καί τῆς λοιπῆς ἀδελφότητος, ἄν ἡ θεία Λειτουργία τελεῖται σέ μοναστήρι καί μερίδα ὑπέρ τῶν προσφερόντων τά δῶρα ταῦτα, ὑπέρ τοῦ φιλοχρίστου λαοῦ, ὑπέρ τῶν κτιτόρων, καί τελευταία ὑπέρ τῶν κεκοιμημένων ἀδελφῶν ἡμῶν. Αὐτές τίς μερίδες τίς τοποθετεῖ μπροστά ἀπό τό Σῶμα τοῦ Χριστοῦ, ἐπειδή προσφέρονται γιά μᾶς τούς ταπεινούς πού ἐλπίζουμε στό ἔλεος καί τή φιλανθρωπία τοῦ Θεοῦ.

Τό πρόσφορο εἶναι στρογγυλό, γιατί συμβολίζει τό ἄναρχο καί ἀτελεύτητο τοῦ Θεοῦ.

Ἡ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΤΟΥ ΠΡΟΣΦΟΡΟΥ

Τό πρόσφορο θά πρέπει νά ζυμώνεται μέ προζύμι τό ὁποῖο συνήθως εὐσεβεῖς γυναῖκες “ἀναπιάνουν” μέ τό βασιλικό ἀπό τή μέρα τῆς Ὑψώσεως τοῦ Τιμίου Σταυροῦ. Τό ζύμωμα θά



πρέπει να γίνεται σε χώρο καθαρό και με σκεύη (λεκάνη, ταψάκια, πετσέτες κ.λπ.) που θα χρησιμοποιούνται μόνο για αυτό το σκοπό. Τα σκεύη αυτά θα πρέπει να είναι απολύτως καθαρά, αλλά καθαρή θα πρέπει να είναι στο σώμα και στην ψυχή και η γυναίκα που θα ζυμώνει το πρόσφορο.

Πριν αρχίσουμε να ζυμώνουμε, σταυρώνουμε τρεις φορές τη λεκάνη, αλλά και κατά τη διάρκεια του ζυμώματος θα πρέπει να προσευχόμαστε λέγοντας την σωτήρια ειχή του Ήσους “Κύριε Ήσους Χριστέ έλεήσόν με τήν άμαρτωλή” ή άλλες προσευχές, έτσι ώστε να κρατείται ο νους προσηλωμένος στο ιερό αυτό καθήκον της κατασκευής του προσφόρου.

Ξεκινώντας, διαλύουμε το προζύμι, αφού το έχουμε βγάλει αποβραδύς από το ψυγείο όπου και το διατηρούμε, σε ένα ποτήρι χλιαρό νερό μέχρι να γίνει ένας λειος χυλός. Άνάλογα με τό πόσα πρόσφορα θέλουμε να ζυμώσουμε, διαλύουμε τό προζύμι στα ανάλογα ποτήρια χλιαρού νερού (ένα πρόσφορο αντιστοιχεί σε ένα ποτήρι χλιαρό νερό, δύο ποτήρια-δύο πρόσφορα κ.ο.κ)

Κατόπιν, αφού βάλουμε λίγο άλατι, ρίχνουμε σιγά σιγά στό χυλό (προζύμι + νερό) τό άλεύρι, (σκληρό κίτρινο σταρένιο) όσο πάρει, μέχρις ότου γίνει μιά σφιχτή ζύμη.

Γιά κάθε ένα πρόσφορο φτιάχνουμε μία στρογγυλή μπάλα από ζύμη, (μπορούμε να φτιάξουμε δύο μικρές μπαλίτσες και να τις τοποθετήσουμε τή μία πάνω στην άλλη). Πατάμε τή σφραγίδα μέχρι τή μέση, αφού τή βουτήξουμε στό άλεύρι και τήν τινάζουμε καλά. Προσεκτικά αφαιρούμε τή σφραγίδα και τρυπάμε τό πρόσφορο γύρω από τήν σφραγίδα και στίς τέσσερις άκρες στό ΙΣ-ΧΣ-ΝΙ-ΚΑ. Άφου φουσκώσουν σε ζεστό μέρος μέχρι να γίνει ή ζύμη διπλάσια, τά ψήνουμε σε μέτρο φούρνο γιά μία ώρα.

Μόλις τελειώσουμε, τά σκεύη που χρησιμοποιήσαμε, τά πλένουμε με σφουγγάρι που χρησιμοποιείται μόνο για αυτό τό σκοπό.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΟΥΜΕ:

- Η ζύμη να είναι ζεστή σε όλα τά στάδια τής παρασκευής του προσφόρου.
- Πριν βάλουμε τά πρόσφορα στό φούρνο τά ξανατρυπάμε στίς ίδιες τρύπες που είχαμε άνοιξει πριν τά βάλουμε να φουσκώσουν.
- Στό ταψάκι στόν πάτο, βάζουμε λίγο άλεύρι γιά να μήν κολλήσει τό πρόσφορο.
- Πριν τό πάμε στην εκκλησία, τό τυλίγουμε σε ειδική καθαρή πετσέτα.
- Δέν ξεχνούμε να κρατήσουμε προζύμι γιά τήν επόμενη φορά, σε ειδικό τάπερ.
- Προσοχή στην σφραγίδα, γιατί κυκλοφορούν πολλές άκατάλληλες. Να είναι με γράμματα καθαρά, όπως τής φωτογραφίας και βαθειά σκαλισμένες.



Ἐν ὄρει τῶν Ἀμόμων ὥσπερ ἥλιος
ἐλαμψας καί μαρτυρικῶς θεοφόρε, πρὸς
Θεὸν ἐξεδήμησας, βαρβάρων ὑποστάς ἐπι-
δρομάς, Ἐφραίμ Μεγαλομάρτυς τοῦ Χρι-
στοῦ· διὰ τοῦτο ἀναβλύζεις χάριν αἰεὶ, τοῖς
εὐλαβῶς βοῶσι σοὶ δόξα τῷ δεδωκότι σοὶ
ἰσχύν, δόξα τῷ σέ θαυμαστώσαντι, δόξα
τῷ ἐνεργοῦντι διὰ σοῦ, πᾶσιν ἰάματα.

(Απολυτίκιον τοῦ Ἁγίου)

Τῇ 5ῃ τοῦ μηνός Μαΐου,
Μνήμη τοῦ ἐν ἁγίοις
πατρὸς ἡμῶν

ΕΦΡΑΙΜ

τοῦ

Μεγαλομάρτυρος
καὶ Θαυματουργοῦ

Ο ἅγιος Ἐφραίμ γεννή-
θηκε στὰ Τρίκαλα τῆς Θεσσαλίας
στὶς 14 Σεπτεμβρίου, ἡμέρα τοῦ
Σταυροῦ, τοῦ ἔτους 1384.

Ὡς γνωστόν τὰ Τρίκαλα τό ἔτος 1393 περιῆλθαν
στὴν Τουρκικὴ κατοχὴ, ὑπὸ τοῦ Βαγιαζίτ τοῦ Α' τοῦ
Κεραυνοῦ, ὁ ὁποῖος κατέκτησε τὴ χώρα τῆς Θεσσα-
λίας. Ἀπὸ τότε ἄρχισε ἡ ἐγκατάσταση Μουσουλμά-
νων στὶς Θεσσαλικὲς πεδιάδες.

Τό 1395 στή Θεσσαλονικὴ ἄρχισε νά ἐφαρμόζε-
ται τό “Παιδομάζωμα”, τό ὁποῖο ἐπὶ Μουράτ Β'
ὀργανώθηκε συστηματικώτερα σέ ὅλες τίς τουρκο-



κρατούμενες περιοχές. Συνήθως στρατολογούνταν παιδιά από 14 μέχρι 18 ετών ή 15 μέχρι 20 ετών, αλλά και μικρότερες ηλικίες.

Ο Άγιος Έφραϊμ σέ ηλικία 14 ετών, τό 1398 μέ τό κοσμικό όνομα ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΜΟΡΦΗΣ εγκατέλειψε τήν μητέρα του, ή όποία ήταν χήρα καί τούς έπτά (7) άδελφούς του, μέ τήν προτροπή τής εύσεβοϋς μητέρας του, προφανώς για νά άποφύγει τή βίαιη στρατολογία για τήν επάνδρωση τών γενιτσαρικών σωμάτων. Έτσι κατέφυγε για νά μονάσει στήν Σταυροπηγιακή Μονή του Εϋαγγελισμοϋ τής Θεοτόκου, στό Όρος τών Άμώμων τής Άττικής, ή όποία βρισκόταν σέ μεγάλη άκμή.

Μέσα στή Μονή, μέ φλογερό ζήλο, επιδόθηκε στή Μοναχική Πολιτεία καί βίωσε ως άγγελος επί τής γής μαζί μέ τούς άδελφούς τής Μονής.

Κατά τό έτος 1416 οί Τουρκοί λεηλάτησαν τήν Άττική καί άνάγκασαν τόν Δουκά τών Άθηνών Αντώνιο Άτζαγιόλι νά όμολογήσει ύποταγή στό Σουλτάνο. Κατά τό έτος 1424 οί Τουρκοί εισέβαλαν βίαια στήν Ίερά Μονή Εϋαγγελισμοϋ τής Θεοτόκου, στό όρος τών Άμώμων καί σφαγίασαν άγριώς τούς πατέρες τής Μονής.

Ο Άγιος άπουσίαζε στή σπηλιά του καί όταν επέστρεψε βλέποντας τά νεκρά σώματα τών Πατέρων τής Μονής καί άδελφών του, σφαγμένα έδώ καί εκεί, θρήνησε μέ πολύ πόνο καί όδύνη. Τόν επόμενο χρόνο, στίς 14 Σεπτεμβρίου 1425, επανήλθαν οί βάρβαροι Όθωμανοί καί βρίσκοντας τόν Άγιο, τόν συνέλαβαν καί άρχισαν τά μαρτύριά του. Τόν βασάνισαν επί όχτώμισιν συνεχόμενους μήνες, μέ μεγάλη μανία καί βαρβαρότητα, μέ τά ίδια βασανιστήρια μέ τά όποια βασάνισαν τούς Άγίους Μεγαλομάρτυρες, τόν Άγιο Γεώργιο, τόν Άγιο Δημήτριο, τήν Άγία Αικατερίνη, τήν Άγία



Τό μαρτύριο του Άγίου Έφραϊμ

Βαρβαρα καί τόσους άλλους.

Τέλος τόν κρέμασαν ανάποδα σέ ένα παλαιό δέντρο μουριάς πού βρισκόταν στόν περίβολο τής Μονής, άφοϋ διεπέρασαν στόν άφαλό του χοντρό παλαιό ξύλο άναμένο καί άφοϋ τόν κάρφωσαν πάνω στό δέντρο μέ μεγάλα σουβλερά καρφιά. Έκείνος καιγόμενος προσευχόταν θερμά στόν Κύριο.

Ο Άγιος Έφραϊμ τελείωσε μαρτυρικώς τή ζωή του από τά βασανιστήρια τών Τούρκων στίς 5 Μαΐου του έτους 1426, ήμέρα Τρίτη καί στίς 9 ή ώρα τό πρωϊ, σέ ηλικία 42 ετών.

Άπό τή μαρτυρία τής Γερόντισσας Μακαρίας Στά έρείπια του Παλαιού Μοναστηριού

Καθισμένη πάνω στά έρείπια του παλιού Μοναστηριού, όπου ή Θεία Πρόνοια όδήγη-



**Ἡ Μονή τοῦ Εὐαγγελισμοῦ
στό ὄρος τῶν Ἀμώμων**

σε τά βήματά μου, ἔφερνα τόν στοχασμό μου σέ χρόνια περασμένα, σέ παλιούς καιρούς, ὅταν σκορπισμένα παντοῦ τά κόκκαλα τῶν Ἁγίων, πού μέ τό αἷμα τους ποτίστηκε τό δέντρο τῆς Ὁρθοδοξίας. Καί καθώς καταγινόμουν στό καθάρισμα ἀπ' τά χαλάσματα τοῦ ἱεροῦ τόπου τῆς Μονῆς, ἀναλογιζόμουν ὅτι βρίσκομαι σέ ἱερό τόπο, καί ἔλεγα· Θεέ μου, ἄς μπορούσα νά βρισκόμουν σ' ἐκεῖνες τίς μέρες καί νά ἔβλεπα τούς Ἁγίους πού περπατοῦσαν στή γῆ κι ἔκαναν θαύματα!

Ἡ σκέψη μου αὐτή ἔγινε νοσταλγία, πόθος καί φλόγα. Καί νά, ὁ καλός Θεός, πού βλέπει τά κρύφια τοῦ ἀνθρώπου, ἔκανε πραγματικότητα αὐτή τή θερμῆ ἐπιθυμία μου.

Μοῦ ὑπέδειξε ἕνα τρόπο μυστηριακό, ἕνα κομμάτι γῆς στό προαύλιο τοῦ Μοναστηριοῦ, μέ μιὰ ἐσωτερική ἀπόκοσμη φωνή: Ἐκεῖ σκάψε καί θά βρεῖς αὐτό πού ἐπιθυμεῖς.

Κι ἔδειξα τόν τόπο στόν ἐργάτη πού εἶχα φωνάξει κείνες τίς μέρες γιά μιὰ μικροεπισκευή στό παλιό Ἱγουμενεῖο.

Ἐκεῖνος δέν ἦταν πρόθυμος νά σκάψει

ἐκεῖ πού μέ ὠθοῦσε ἡ ἐσωτερική φωνή.

Ἦθελε νά σκάψει κάπου πιό πέρα καί ἐπειδή ἐπέμενα, δέχθηκε.

Ἐκεῖ πού ἔσκαψε, ὅταν ἔφτασε ἕνα καί ἑβδομήντα περίπου βάθος, ἔφερε στό φῶς ὁ κασμάς τό κεφάλι τοῦ Ὁσίου ἀνθρώπου τοῦ Θεοῦ, καί αὐτή τή στιγμή σκορπίστηκε ἄρρητη εὐοδία. Ἦταν αὐτό πού ζητοῦσα. Ἦταν τά λείψανα ἑνός Ἁγίου.

Νά, πῶς περιγράφεται ἡ ἐμφάνιση τοῦ Ἁγίου μέ τούς παρακάτω στίχους:

Εἶχε τά βλέφαρα κλειστά

καί σφαιλιστά τά χεῖλη.

Τό πρόσωπό του ἦταν χλωμό

καί χυνόταν γαλήνη.

Ἡ ἔκφρασή του τὸλεγε πῶς εἶχε

αὐτό τό θάρρος, γιά νά σηκώσει
ἄφοβα τοῦ μαρτυριοῦ τό βάρος.

Εἶχε τά πόδια ἀδύνατα,

γυμνά κοκκαλιασμένα, ἔτσι καθὼς

τά δέσανε μέσ' τά σχοινιά μπλεγμένα.

Κι ὅλο τό σῶμα του γυμνό

καί καταπληγωμένο.



Ἡ μακαριστή Γερόντισσα Μακαρία.

Ὁ ἐργάτης γλώμιασε, δέθηκε ἡ γλῶσσα του, κόπηκε ἡ μιλιὰ του.

Γονάτισα μ' εὐλάβεια κι ἀσπάστηκα τὸ σκῆνωμα κι αἰσθάνθηκα βαθειὰ τὴν ἔκταση τοῦ μαρτυρίου του. Ἡ ψυχὴ μου γέμισε ἀπὸ ἀγαλλίαση. Ἀπόκτησα μεγάλο θησαυρό. Ἄφησέ με σέ παρακαλῶ μόνη, εἶπα στὸν ἄνθρωπο. Καί ἀπομακρύνθηκε. Ἔσκυφα τότε καί παραμερίζοντας τὸ χῶμα μέ προσοχή, ἔβλεπα μέ θαυμασμό τὴν ἁρμονία τοῦ σκηνώματος, πού μετὰ ἀπὸ τόσους αἰῶνες μέσα στὴ γῆ, δέν εἶχε ἀλλοιωθῆ.

Μιά ἀδελφὴ τῆς Μονῆς, πολὺ ἀργότερα, ὄραματίστηκε τὸ πῶς ἐτάφη ὁ Ἅγιος σ' αὐτὸν τὸν τόπο.

Εἶδε ὅτι ἓνα σκυλί τῆς Μονῆς ἄσπρο μέ μαῦρες βουλες, τοῦ καιροῦ ἐκείνου, στεκόταν κοντὰ στό κουφαλισμένο δέντρο, ἦταν πολὺ θλιμμένο κι ἀπὸ τὰ μάτια του τρέχανε δάκρυα.

Αὐτὴ τὴν ὥρα μπῆκαν τρεῖς ἀγρότες στό Μοναστήρι, τὸ σκυλί ἀμέσως πῆγε στὴν κουφάλα τοῦ δέντρου καί συνέχεια στοὺς ἀγρότες, μέ τὰ σχήματα καί τίς φωνές του τοὺς προκαλοῦσε νά πᾶνε στὴν κουφάλα. Ἐκεῖνοι κατάλαβαν πῶς κάτι συνέβη σ' αὐτὸ τὸ δέντρο καί πῆγαν κοντά. Τὸ σκυλί ἔδειξε μέ τὸ πόδι τὴν κουφάλα ὅπου εἶχαν πεταμένο τὸ καταπληγμένο καί κατακομματιασμένο σῶμα τοῦ Ἁγίου, τὸ σήκωσαν καί ἀφοῦ ἔσκαψαν ἓνα λάκκο, ἐκεῖ πού βρίσκεται σήμερα ὁ τάφος του, τὸ ἀπόθεσαν. Τὸ σκυλί, μόλις πῆραν τὸ σῶμα τοῦ Ἁγίου, πῆγε στὴν κουφάλα καί πῆρε ἓνα κομμάτι ἀπὸ τὴν πλευρὰ τοῦ Ἁγίου πού εἶχε ἀπομείνει, ἀπὸ τὰ πολλὰ βασανιστήρια πού τοῦ εἶχαν κάνει, καί κρατώντας το στά δόντια του τὸ ἔβαλε στὸν τάφο μέ τὸ σῶμα τοῦ Ἁγίου. Οἱ ἄνθρωποι αὐτοὶ σκέπασαν τὸν τάφο κι ἔφυγαν.

Χαρακτηριστικό ὅτι ἐπρόκειτο γιὰ κληρικό εἶναι τὸ ὅτι εἶδα ἓνα κομμάτι ἀπὸ τὸ



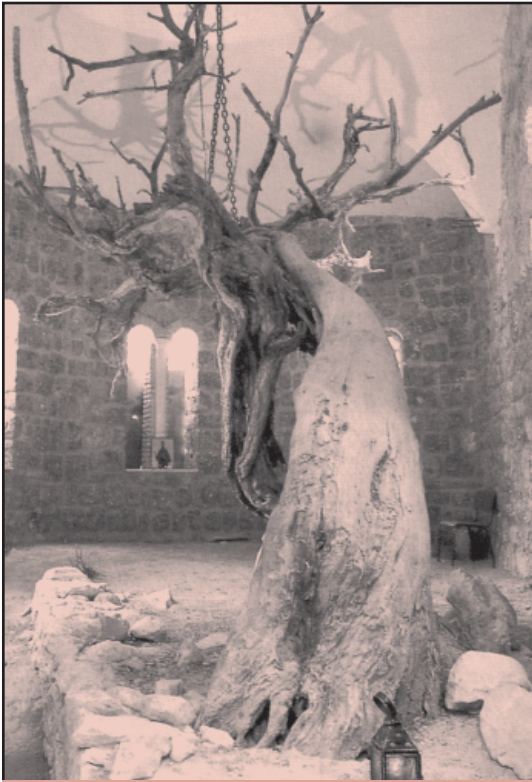
Ὁ τάφος τοῦ Ἁγίου Ἐφραίμ.

ράσο του πού ἦταν ὀλοκάθαρο, τόσο, ὥστε διέκρινε τὴν ὑφαντὴν του καί τὴν ποιότητά του.

Ἦταν ἓνα ὕφασμα τοῦ παλαιοῦ καιροῦ χονδροῦφασμένο στὸν ἀργαλειό.

Ἐκείνη τὴ στιγμὴ ἔβρεχε ἀνάλαφρα λές καί ἔρριχνε ἀσημένια φυλλαράκια μέ τὰ ὅποια ἔρριχνε ὁ Οὐρανός τὸν Ἅγιο καί τὸν τάφο του. Προσπαθώντας νά καθαρίσω τὰ ὀστᾶ, εἶδα ὅτι τὰ δάκτυλά του τρίβονταν, κι ἔτσι τὰ τοποθέτησα ὅπως ἦταν σέ μιά ἀπὸ τρεῖς θυρίδες πού βρίσκονταν σ' αὐτὸ τὸ μέρος. Οἱ θυρίδες, τὸ τζάκι, ὁ μισογκρεμισμένος τοῖχος, ἔδειχαν ὅτι ἦταν κάποτε ἓνα καλογερικὸ κελλί.

Ἦταν βράδυ, διάβαζα τὸν Ἑσπερινό,



Τό δέντρο πού μαρτύρησε ό Άγιος Έφραίμ

ήμουνα μόνη σ' αυτόν τόν άγιο, αλλά έρημικό τόπο, πού μ' έφερε ό Κύριος νά ύπηρετήσω. Ξαφνικά άκούω βήματα πού ξεκινούσαν από τό βάθος του τάφου, προχώρησαν στην αυλή κι έφτασαν στην πόρτα της Έκκλησίας. Κυριεύτηκα από φόβο. "Υστερα άκούω τήν φωνή νά μου λέει:

"Έως πότε θά μέ έχεις εκεί πέρα;" και πρόσθεσε.

"Κι αυτός πού μου έβαλε τό κεφάλι μου έτσι!"...

Γύρισα και τόν είδα. Ψηλός, άσηπτικός, πολύ μελαχρινός, μάτια μικρά στρογγυλά μέ έλαφρές ρυτίδες στην άκρη, μακρού γένεια πού έφθαναν έως τό λαμό, μέ όλη τή μοναχική άμφίεση. Στο άριστερό χέρι κρατούσε ένα φώς υπερφυσικό και μέ τό δεξιό χέρι εύλογοϋσε.

Η ψυχή μου πλημμύρισε από χαρά.

Αισθάνθηκα τήν παρουσία του πολύ γνώριμη. Πήρα θάρρος και δύναμη και είπα:

Συγχώρεσέ με και αύριο μόλις ξημερώσει ό Θεός τήν ήμέρα, θά σέ περιποιηθώ.

Άμέσως έγινε άφαντος και συνέχισα τόν Έσπερινό.

Τό πρωϊ, μετά τήν Άκολουθία του όρθρου, καθάρισα τά όστα από τό χώμα μέ τά χέρια μου, τά έπλυνα και τά απόθεσα στο Έερό σέ μιά θυρίδα, άναψα και ένα καντήλι.

Τό βράδυ τής ίδιας ήμέρας, βλέπω στόν ύπνο μου τόν Όσιο άνθρωπο του Θεου πού κρατούσε στην άγκαλιά τήν εικόνα του, μεγάλη ίσαμε τό άνάστημά του. Μά μιά εικόνα περιλαμπρη από καθαρό άσήμι, σφρηλατημένη μέ τό χέρι.

Δίπλα του βρισκόταν ένα μανουάλι. Έκει άναψα μιά λαμπάδα από καθαρό κερί. Κι άκουσα τή φωνή του:

Σ' εύχαριστώ πολύ.

Όνομάζομαι Έφραίμ.

Πέρασε άρκετός καιρός. Από τότε, είχα μέσα μου μιά άπορία γιά αυτό τό περιστατικό.

Μιά άλλη μέρα, αφού τελείωσα τόν Έσπερινό, καθώς έκλεινα τήν πόρτα τής Έκκλησίας, άκούω τρία γλυκόχηρα κτυπήματα σάν από κομπολόι κεχρομπαρένιο. Κατάλαβα. Ήταν ό άγιος. Γυρίζοντας, μπήκα στο Έερό, άναψα ένα κεράκι και προσκύνησα τά Άγια Λείψανα. Εύωδια άρορητη πλημμύρισε όλόκληρο τό είναι μου. Αισθάνθηκα έντός μου τόν Παράδεισο μά και τήν ταπεινότητά μου, μπροστά σ' αυτό τό μεγαλειό.

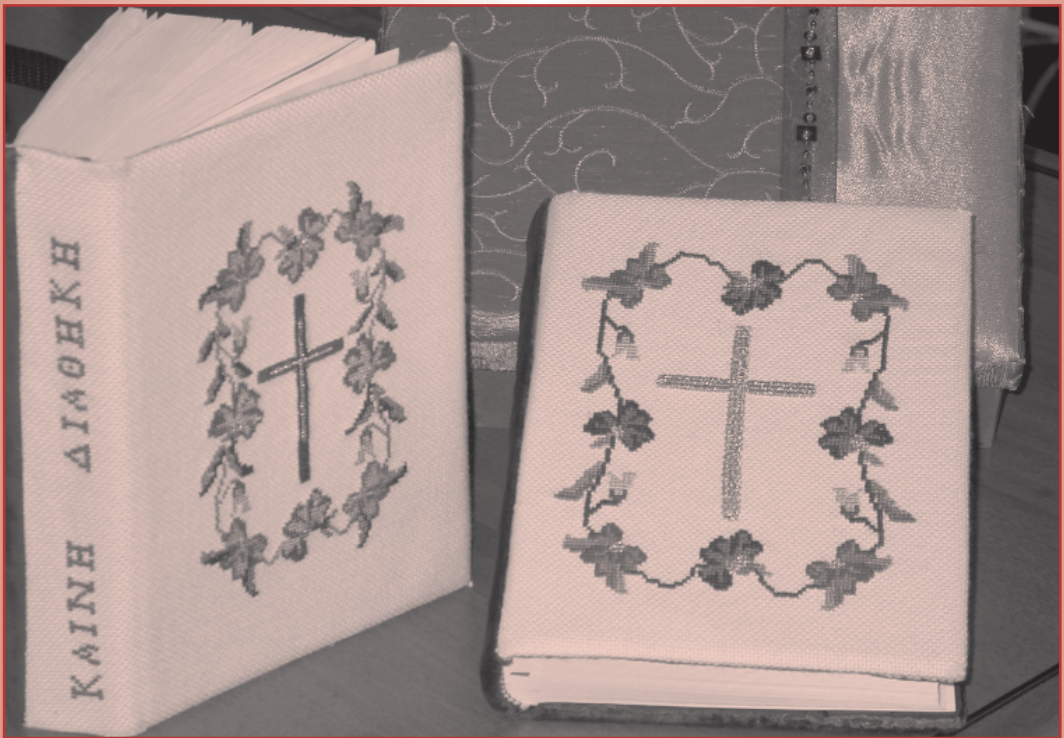
(Μαρτυρία τής Γερόντισσας Μακαρίας από τό βιβλίό "Όπτασία και θαύματα του Άγίου Μεγαλομάρτυρος Έφραίμ του Θαυματουργού" Έκδ. Έερ. Μονής Εύαγγελισμού Θεοτόκου, Όρος Άμόμων Άττικής)



Η ΚΑΙΝΗ ΔΙΑΘΗΚΗ μέ κάλυμμα χειροποίητα ΚΕΝΤΗΜΕΝΟ

Οί μοναχές της Ἱερᾶς Μονῆς ἁγίου Νεκταρίου κεντοῦν στό χέρι καλύμματα διακοσμημένα μέ σταυρό καί ἔγχρωμα λουλούδια γύρω ἀπό αὐτόν καί ντύνουν τήν Καινή Διαθήκη. Ἔτσι τό ἱερό αὐτό βιβλίο, φαίνεται πολύ περιποιημένο, ἐνῶ στό πίσω μέρος βάζουν βελούδινο ὕφασμα.

Ἡ Καινή Διαθήκη εἶναι τό βιβλίο πού ὅλοι μας θά πρέπει νά ἔχουμε καί νά τήν διαβάζουμε καθημερινά. Ὅσοι ἀπό ἐσᾶς τήν θέλετε μέ κεντημένο κάλυμμα, μπορεῖτε νά μᾶς τήν παραγγείλετε, θά σᾶς τήν κεντήσουμε καί θά σᾶς τήν ἀποστείλουμε ταχυδρομικῶς.



Η ΑΓΙΑ ΜΟΝΙΚΑ

Ἡ ὑποδειγματικὴ σύζυγος καὶ μητέρα....



*Μιά μάνα πού μέ
τά δάκρυνά της ἔσωσε
τόν ἄσωτο γιό της...*

πίνει καί μέ τήν πάροδο τοῦ χρόνου, ἔπινε πολλά ποτήρια κρασιοῦ, πράγμα τό ὁποῖο ἔκανε μᾶλλον ἀπό νεανική ἀπερισκεψία, παρᾶ ἀπό ἀγάπη πρὸς τό ποτό. Ὁ καλός Θεός ὁμως, τήν ἔφερε σέ ἐπίγνωση, ὅταν ἐρχόμενη σέ προστριβή μέ μία ὑπηρετριά της, τῆς εἶπε: “Ἐσύ πού μεθᾶς, θά μέ διδάξεις;” Αὐτό ἦταν ἀρκετό γιά νά κάνει τή Μόνικα νά σταματήσει τήν κακή της συνήθεια, καί ὄχι μόνο αὐτό, ἀλλά καί νά ἀρχίσει νά διαβάζει συστηματικά τήν Ἁγ. Γραφή καί νά ἐπιδίδεται στό λόγο τοῦ Θεοῦ.

Οἱ γονεῖς της, τήν παντρεύουν μέ τόν Πατρίκιο, ὁ ὁποῖος ἦταν ἀπό ἀριστοκρατική οἰκογένεια, εἰδωλολάτρης, ἀλλά ὁμως καλοπροαίρετος. Γιά νά τόν προσελκύσει ἡ Μόνικα στή χριστιανική πίστη, ἔκανε πλήρη ὑπακοή σ’ αὐτόν, ὅπως λέει καί ὁ Ἀπόστολος. Εἶχε ὁμως δύο μεγάλα ἐλαττώματα. Εἶχε ἐξωσυζυγικές σχέσεις καί ἦταν πολύ νευρικός. Ἡ Μόνικα στεναχωριόταν πάρα πολύ καί γιατί ὁ σύζυγός της προσέβαλε τή συζυγική τιμή, ἀλλά καί γιατί ὁ ἴδιος ἀμάρτανε ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ. Ἡ Μόνικα ὁμως, ποτέ δέν τοῦ προκάλεσε σκηνές ἢ φιλονικίες μέσα στό σπίτι. Ἐξακολουθοῦσε νά τόν περιβάλλει μέ τήν ἀγάπη της καί μέ χριστιανική τρυφερότητα.

Ἡ Μόνικα σάθθηκε ὁμως ὑποδειγματική καί ἀπέναντι στήν πεθερά της, ἡ ὁποία ἦταν ιδιότροπη καί ἐπιπλέον δέν τήν συμπαθοῦσε. Ἡ Μόνικα ὑπέμεινε καί τήν φρόντιζε μέ στοργή καί ἡ πεθερά της μεταβλήθηκε τόσο πολύ, ὥστε νά τιμωρεῖ ὅσες ὑπηρετρίες συκοφαντοῦσαν τή νύφη της. Ἐκεῖνο ὁμως τό ὁποῖο

Η Μόνικα γεννήθηκε στήν Ταγάστη τῆς Νουμιδίας τῆς Ἀφρικῆς, τό 332 μ.Χ. Οἱ γονεῖς της ἦταν εἰσεβεῖς χριστιανοί, καί παρότι ἦταν πλούσιοι, προτίμησαν νά τῆς δώσουν χριστιανική παιδεία μᾶλλον, παρᾶ τήν ψευδεπίπλαστη μόρφωση, ἡ ὁποία μεταβάλλει τοὺς ἀνθρώπους σέ ματαιόφρονους χαρᾶκτες.

Ἐμπιστεύθηκαν λοιπόν τήν ἀνατροφή της, σέ μία ἡλικιωμένη καί δοκιμασμένη στήν ἀρετή ὑπηρετρία, ἡ ὁποία προσπαθοῦσε ὅσο τό δυνατόν περισσότερο νά τήν καταστήσει ἄξια τοῦ μελλοντικοῦ της ρόλου. Παρᾶ τίς συμβουλές της ὁμως καί τίς προφυλάξεις της, ἡ Μόνικα νικήθηκε ἀπό μία κακή συνήθεια. Ἀρχισε νά

τήν χαροποίησε περισσότερο, ήταν η επιστροφή του Πατρίκιου, στο δρόμο του Θεού. Κάποια στιγμή ο σύζυγός της αρρώστησε βαριά, και λίγο πριν πεθάνει, βαπτίσθηκε χριστιανός.

Η Μόνικα είχε αποκτήσει με τον Πατρίκιο, ένα γιό, τον Αύγουστινο. Στη νεαρή του ηλικία, ο Αύγουστινος, ήταν επιρρεπής στην άσπρη ζωή. Η Μόνικα αγωνίστηκε σε όλη της τη ζωή να τον κάνει από μικρό, ένα καλό χριστιανό, αλλά τό παράδειγμα του πατέρα του και η ανήσυχη φύση του Αύγουστίνου τον έφεραν στον δρόμο της αμαρτίας. Σέ ηλικία 19 ετών, πηγαίνει στην Καρχηδόνα για ευρύτερες σπουδές. Εκεί, όπου η άκολασία οργιάζει, αιχμαλωτίζεται τελείως στις παράνομες απολαύσεις και εισέρχεται στη γνωστή τότε, αίρεση των Μανιχαίων. Η Μόνικα τό μαθαίνει, αλλά όμως ξέρει να υπομένει, να κλαίει και να προσεύχεται. Τόν περιμένει τά βράδνα, με δάκρυα στά μάτια, να γυρίσει από τους οίκους της αμαρτίας. Χύνει τόσα δάκρυα - όπως γράφει και ο ίδιος αργότερα στίς “Έξιμολογήσεις” του-, πολύ περισσότερα από εκείνα τά όποια χύνουν οι μητέρες στίς σορούς των κεκοιμημένων παιδιών τους. Έβλεπε καθημερινά τόν Αύγουστινο, όχι σωματικά, αλλά πνευματικά, νεκρό. Ο Θεός όμως, ό όποιος είδε τά δάκρυά της, φρόντισε και για τήν επιστροφή του γιου της. Κάποτε ό επίσκοπος Καρχηδόνας της είχε πει παρηγορητικά: “Ένα παιδί πού προκαλεί τόσα δάκρυα στή μητέρα του, δέν είναι ποτέ δυνατόν να χαθεί. Θά σωθεί ό γιός σου.”

Ο Αύγουστινος, φεύγει από τήν Καρχηδόνα και πηγαίνει στό Μιλάνο, ως δάσκαλος της ρητορικής. Εκεί συνδέεται με τόν ευσεβέστατο επίσκοπο Μεδιολάνων Άμβρόσιο, με τόν όποιο η γνωριμία έφερε και τήν αποχώρησή του από τήν πλάνη των Μανιχαίων. Ο Αύγουστινος, συνεχίζει να δοκιμάζει μία πάλη μεταξύ του καλού και του κακού. Φύση συνεχώς ανήσυχη και ανικανοποίητη, ψάχνει συνεχώς τήν Άλήθεια. Και κάποια μέρα άκούει μία φωνή να του ύπαγορεύει: “Πάρε και διάβασε”.

Άνοίγει τότε τό Ευαγγέλιο σ’ ένα χωρίο και διαβάξει: “Μή κόμαιοι και μέθαιοι, μη κοιταίοι και άσελγείοι...”. Αρχίζει τότε να συναισθάνεται τήν άμαρτία σαν βασανιστική τιμωρία. Έγκαταλείπει τήν άμαρτωλή ζωή και σε μία συνεχή πορεία μετανοίας άρχίζει να πλησιάζει όλο και περισσότερο τό Θεό. Κατηχείται κοντά στον Άγιο Άμβρόσιο και στίς 24 Άπριλίου του 387 μ.Χ. βαπτίζεται χριστιανός.

Χαίρονται οι άγγελιοι στον ουρανό για κάθε ψυχή πού μετανοεί. Χαίρεται μαζί τους στή γη και η μητέρα του η Μόνικα, η άγία Μόνικα πού με δάκρυα και πάλη, αλλά αυτή τη φορά χαράς, δοξολογεί και ευχαριστεί τόν Θεό. Η επιστροφή του πλάσματος στον πλάστη είναι γεγονός.

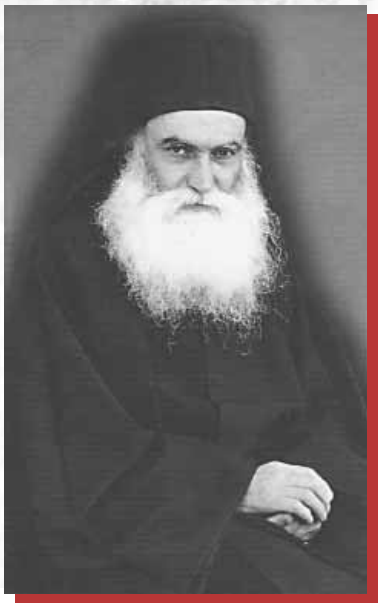
Μητέρα και γιός επιστρέφουν στή Ρώμη. Εκεί όμως, η Μόνικα προσβάλλεται από θανατηφόρα άσθένεια, η όποια επιδεινώνεται καθημερινά σε γρήγορους ρυθμούς... Η ημέρα της αποχώρησής της από τήν επίγεια ζωή πλησιάζει, άνοίγει όμως ό δρόμος για τήν άλλη ζωή, τήν αιώνια, τήν άτελειωτη ζωή κοντά στο Θεό... Τώρα όμως, άρχίζει και η θλίψη στήν καρδιά του Αύγουστίνου. Η Μόνικα τόν παρακαλεί να μη στενοχωριέται, γιατί αυτός ό χωρισμός τους δέν είναι άξιος θλίψης, άφου είναι προσωρινός, γιατί όλοι θά ανταμώσουν και πάλη στήν άνω Ίερουσαλήμ. Τό μόνο πού τόν παρακαλεί είναι να τήν μνημονεύουν στήν Άγία Πρόθεση, στίς Θ. Λειτουργίες... Άφησε τήν πνοή της, διανύοντας τό 56ο έτος της ηλικίας της και όταν ο Αύγουστινος ήταν 33 ετών.

Τά δάκρυα μιας μητέρας, όπως και της Μόνικας, σπείρονται σε κάθε βήμα της ζωής της. Προσεύχεται και ελπίζει. Ποτέ δέν κάμπτεται προσευχόμενη. Δέν οργίζεται, δέν μεμψιμοιρεί κατά του Θεού. Τήν προσευχή της τη συνοδεύει με βίο άγιο, με άγαθοεργίες. Έσωσε τόν γιό της, τόν σύζυγο, τήν πεθερά της. Είναι ίσως τό καλύτερο παράδειγμα για τίς μητέρες, τίς συζύγους, τίς νέφες...

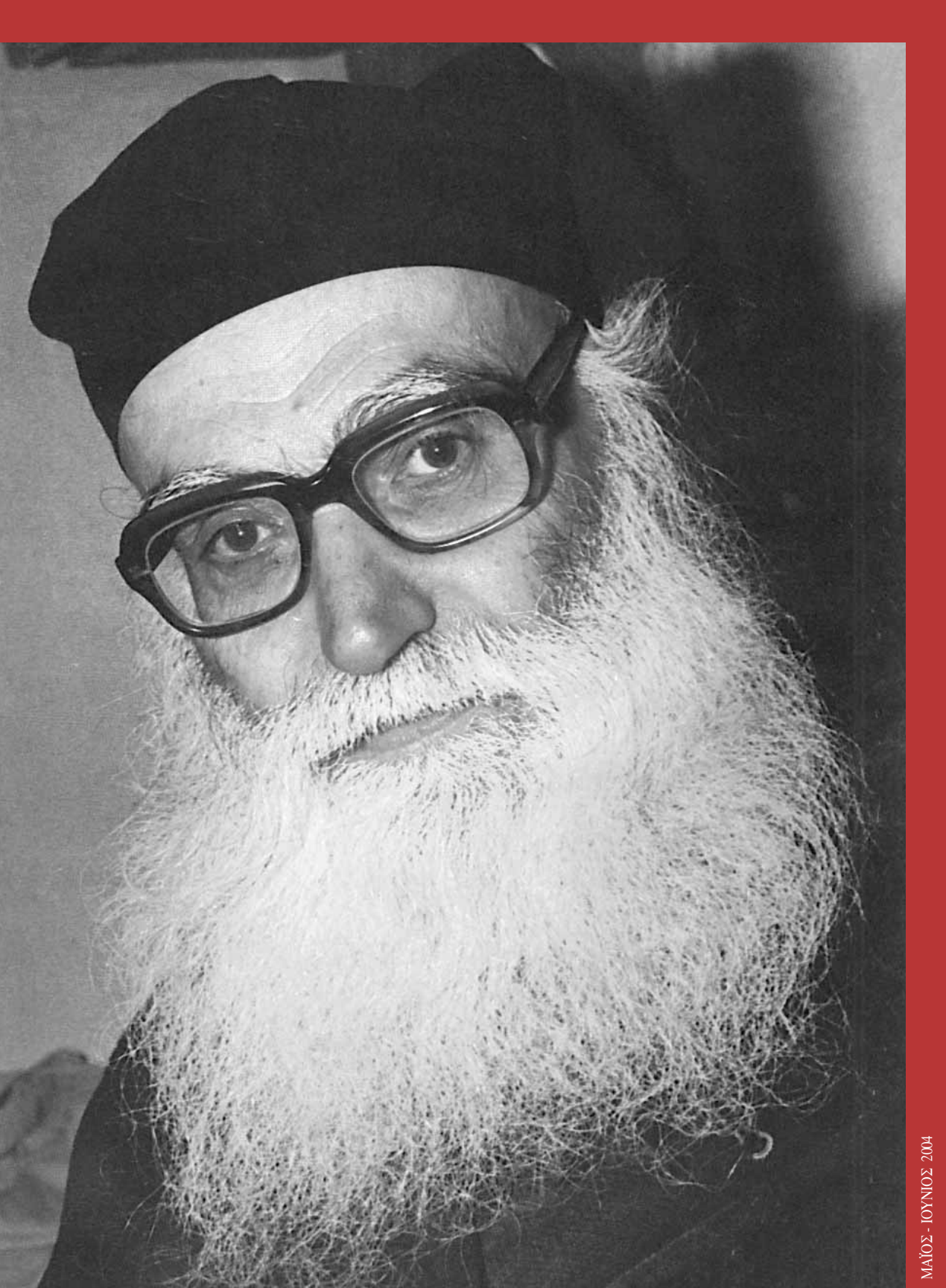
Η Εκκλησία μας έορτάζει τή μνήμη της στίς 15 Ίουνίου.

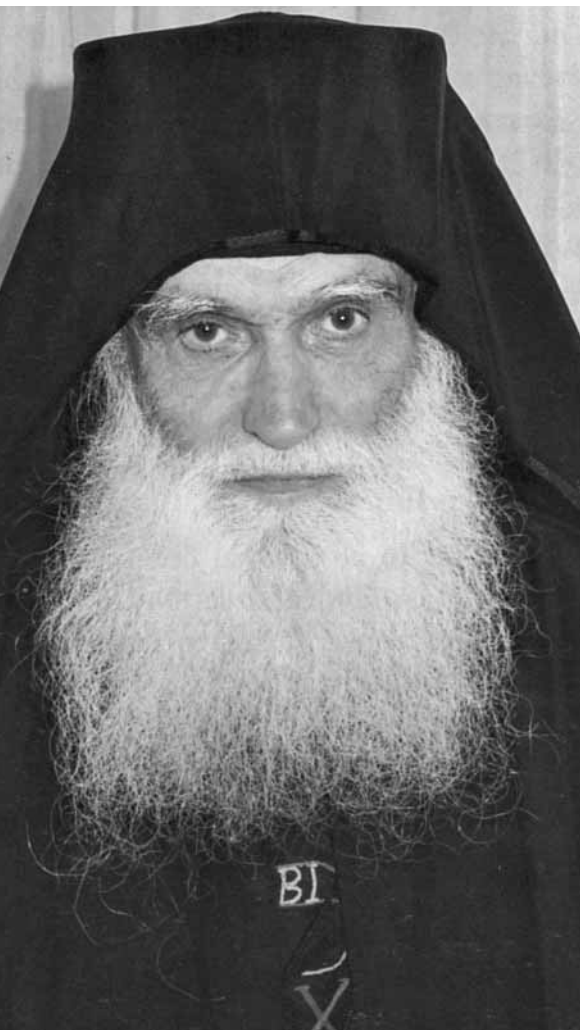
ΠΑΠΑ - ΕΦΡΑΪΜ ὁ Κατουνακιώτης

*Ένας ἅγιος ὑποτακτικός πού ἔζησε στίς μέρες μας,
στό Ἅγιο Ὄρος...*



Ἐφραίμ Ἱερομόναχος Κατουνακιώτης, ἢ ἀπλά παπα-Ἐφραίμ. Ἔτσι τόν ἀποκαλοῦσαν ὅλοι στό Ἅγιον Ὄρος. Λέγοντας γενικά, “τό εἶπε ὁ παπα Ἐφραίμ,” ὅλοι ἐνοοῦσαν, τόν Κατουνακιώτη. Διακριτικός, παρηγορητικός στίς θλίψεις τῶν μοναχῶν, συμμετεῖχε στίς χαρές τους, στοργικός καί μέ ἀμετρη ἀγάπη γιά κάθε ψυχή πού τόν ἐπισκεπτόταν. Προσευχόταν κατασκευτικά γιά τούς μοναχούς μέ αὐτοσχέδια προσευχή. Εἶναι εὐκόλο νά καταλάβει κανεῖς, τήν παρηγορία πού εἶχε πρὸς τόν Κύριο, κυρίως ἀπό τόν τρόπο μέ τόν ὁποῖο ἀπευθυνόταν πρὸς Αὐτόν. Ὅσοι τόν γνώρισαν ἀπό κοντά, φυλάνε τίς συναντήσεις τους, σάν ἱερή παρακαταθήκη. Ἡ δέ ἁγία του μορφή, ἔχει χαραχθεῖ στίς καρδιές ὅλων.





στή ζωή τοῦ μοναχοῦ. Ὑπακοή ἔλεγε, πρέπει νά ἔχει κανεῖς, φυσικά στό Γέροντα, ἀλλά καί στούς υπόλοιπους πατέρες. Δέν φοβάται κανεῖς τόν Θεό καί τήν κρίση, ἐάν εἶναι τέλειος στήν ὑπακοή. Ἡ ὑπακοή εἶναι ζωή, ἡ παρακοή θάνατος. “Ὅποιος δέν κάνει ὑπακοή, καί δέκα φορές τήν ἡμέρα νά μεταλαμβάνει, προορίζεται γιά τήν κόλαση”. Ἐξηγοῦσε στούς πατέρες, ὅτι κάποτε θέλησε νά φυτέψει μία βερυκοκιά μέ τήν ὁποία δέν συμφωνοῦσε ὁ

κήσουμε. Διότι, ἡ εὐχή τοῦ Γέροντα θά μᾶς σώσει. Νά ἔχουμε εὐλάβεια πρὸς τό Γέροντα, γιά νά λαμβάνουμε μεγαλύτερη εὐλογία. Εἶναι μεγάλη ὑπόθεση νά ἀναπαύομε τήν ψυχή τοῦ Γέροντα. Τήν ἴδια στιγμή ἀναπαύεις καί τόν Χριστό. Στεναχώρησες τόν Γέροντα, στεναχωρεῖς τόν Χριστό. Τό στόμα τοῦ Γέροντα, εἶναι τό στόμα τοῦ Χριστοῦ”. Εἶναι φανερό, ὅτι στό θέμα τῆς ὑπακοῆς, ἦταν αὐστηρός, γιά τή σωτηρία τῆς ψυχῆς τῶν μοναχῶν. Τόν πόθο πού εἶχε ὁ παπα-Ἐφραίμ ὅταν ἦρθε στό Ἅγιο Ὄρος, τόν διατήρησε καί τόν αὖξησησε μέχρι τό τέλος τῆς ζωῆς του. Ὅπως στήριζε τοὺς μοναχοὺς ἐν ζωῇ, ἢ τοὺς παρηγοροῦσε, ἢ τοὺς χαροποιοῦσε μέ τήν ἀτέλειωτη ἀγάπη του, ἔτσι καί τώρα πού ἡ ψυχή του βρισκεται κοντά στή μόνη Ἀγάπη του, τόν Χριστό, συνεχίζει ἐντονώτερα νά βοηθᾶει μέ τή δυνατή πρὸς Κύριον πρεσβεία του. Ἄς ἔχουμε τήν εὐχή του.

.....

ΕΝΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΟ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

Θά παραθέσουμε ἓνα ἀπό τά πολλά περιστατικά τῆς πνευματικῆς του ζωῆς, πού ἀποτελεῖ καί μία λύση γιά ὅλους τοὺς χριστιανοὺς πού πιστεύουν ὅτι ἡ ζωή τους στόν κόσμο δέν τοὺς βοηθᾶ νά καλλιεργήσουν τήν καρδιακή προσευχή. “Λίγο λοιπόν πρὶν τό 1980 ἐπισκέφθημε τόν

Γερόντας του. Αὐτό τό δένδρο, δέν πρόκοψε ποτέ, καί μόνο ἓνα λουλούδι ἔβγαλε μετά ἀπό 7 χρόνια.

ΠΙΣΤΗ ΣΤΟΝ ΓΕΡΟΝΤΑ

Ὁ γέροντας Ἐφραίμ ἔδινε ἰδιαιτέρη ἔμφαση στήν εὐλάβεια καί τήν πίστη πού πρέπει νά ἔχει κανεῖς στόν Γερόντά του. “Εάν ὀλιγοπιστοῦμε, ἢ δέν ἔχουμε πίστη στό Γέροντα, πρέπει νά βιάσουμε τόν ἑαυτό μας νά ἀπο-

ΥΠΑΚΟΗ

Ὁ γέροντας Ἐφραίμ πάντοτε τόνιζε ἰδιαιτέρα τήν μεγάλη σημασία τῆς ὑπακοῆς στή μοναχική πορεία τοῦ μοναχοῦ. Ἐλεγε συχνά στούς πατέρες: “Ὅποιος δέν κάνει ὑπακοή, δεύτερος Ἰούδας γίνεται, ὁποῖος ὑπακούει, σώζεται.” Τόνιζε συχνά, ὅτι ἡ βάση γιά νά στηριχθεῖ κανεῖς στήν προσευχή, εἶναι ἡ ὑπακοή. Νοερά προσευχή καί παρακοή, δέν συνδιάζονται

Γέροντα ένας νεαρός ειρηνοδίκης. Τόν βρήκε στην κουζίνα να κάνει εργόχειρο.

“Έπαιρνε σφραγίδες από τὸ ζεστό νερό τῆς κατασάραλας πού σιγοβράζε πάνω στην πυροστιά τοῦ τζακιού και τίς χάραζε. Ἔβαλε μετάνοια και κάθισε στό κοντινό σεντούκι.

-Λοιπόν, τί ἔχουμε; και ἔστρεψε ὁ Γέροντας τὸ διαπεραστικό του βλέμμα στό νέο.

-Ἔχω προβλήματα, γέροντα, διάφορα προβλήματα.

-Κάθε πότε ἐξομολογεῖσαι;

-Γέροντα, διαστακτικά ὁ νέος, δέν ἐξομολογοῦμαι.

-Ἔ, τότε τά προβλήματα εἶναι φυσικό νά βροῖθουν.

-Μά, δέν ἔχω τί νά ἐξομολογηθῶ!

-Νά σοῦ πῶ ἐγώ τί νά ἐξομολογηθεῖς. Θά πᾶς τότε;...

Εἶδες στόν δρόμο νά περνάει μία κοπέλα και σκέφτηκες κάτι πονηρό. Τί λές;

-Ἐντάξει, γέροντα, θά πάω νά ἐξομολογηθῶ.

Ἔφυγε. Πέρασαν μερικοί μῆνες και ξαναεμφανίστηκε.

-Καλῶς τόν Εὐθυμάκο! Λοιπόν, ἐξομολογήθηκε;

-Ναί, γέροντα.

-Και ὁ πνευματικός σέ ἄφησε νά μεταλάβεις; ρώτησε διερευνητικά.

-Μου εἶπε να μεταλαμβάνω κάθε 15 ἡμέρες.

-Ἄ, καλά, ἔκανε εὐχαριστημένος ὁ γέροντας.

Και μᾶς ἔλεγε ὕστερα: Κατάλαβα ὅτι δέν εἶχε μεγάλα προβλήματα τὸ παιδί.

Ὅμως ὁ νέος συνέχισε τήν συνομιλία προβάλλοντας τὸ

παράπονό του, ὅτι δέν ἔχει χρόνο νά προσευχηθεῖ λόγω φόρτου ὑπηρεσιακῆς ἐργασίας πού τοῦ τρώει ἀκόμα και τίς ἐλεύθερες ὥρες.

Χαμογέλασε ὁ γέροντας και μέ πρακτικό ὕφος τοῦ λέει:

-Θά σοῦ δείξω ἐγώ πῶς νά προσεύχεσαι και μου λές ἂν μπορεῖς ἤ ὄχι.

Ἀκούμπησε τὸ εργόχειρό του δίπλα, σηκώθηκε, τίναξε τά ξυλαράκια ἀπό τήν ποδιά του και ψηλός, λευκογένειος, ἱεροπρεπῆς πλησίασε τόν νιπτήρα λέγοντας:

-Εἶναι πρωῒ και σηκώθηκες ἀπό τόν ὕπνο.

Ἄνοιξε ὁ γέροντας τὸ νερό και ἄρχισε μέ ἀπλές κινήσεις νά πλένει τά χέρια και τὸ πρόσωπό του ἐπαναλαμβάνοντας γλυκά και παρκαλητικά.

“Κύριε, Ἰησοῦ Χριστέ ἐλέησόν με”.

Πλησίασε τήν πετσέτα και σκουπίστηκε συνεχίζοντας τήν εὐχή. Μετά στράφηκε μέ τὸ φωτεινό του πρόσωπο στό νέο και ρώτησε ἐπιτακτικά:

-Αὐτό μπορεῖς νά τό κάνεις;

-Μπορῶ γέροντα ὁμολόγησε ἀφοπλισμένος ἐκεῖνος.

-Πρόσεχε ὁμως, θά τό κάνεις κάθε μέρα, ὄχι μία ναί, μία ὄχι. Διότι, ὅπως γράφει ὁ ἄββάς Ἰσαάκ ὁ Σῦρος, “μεγάλη ἡ δύναμις τῆς μικρᾶς πολιτείας τῆς ἀεὶ γινομένης” (Ἔχει μεγάλη δύναμη ἡ μικρὴ προσπάθεια πού γίνεται ὁμως πάντοτε. Ἀββᾶ Ἰσαάκ, Λόγος 73).

-Και κάτι ἀκόμη, πρόσθεσε ὁ γέροντας, ἀφοῦ ξανακάθισε

στό εργόχειρο και ἐτοιμαζόταν ν’ ἀρχίσει.

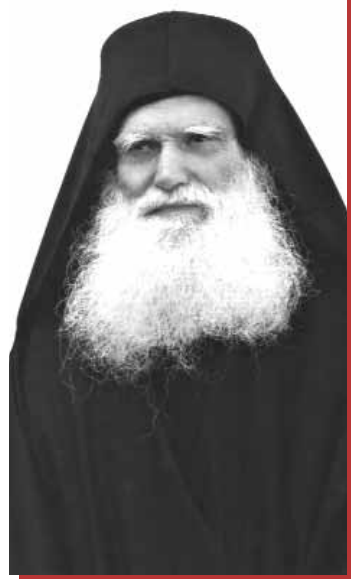
-Στὴν αἴθουσα πού δικάζεις, ὑπάρχει καμία εἰκόνα τοῦ Χριστοῦ ἢ τῆς Παναγίας;

-Ἦπάρχει.

-Λοιπόν, πρῶιν ἀρχίσεις νά δικάζεις, θά στραφεῖς και θά πεῖς: “Χριστέ μου, φώτισέ με, νά μὴν ἀδικήσω κάποιον ἀπ’ αὐτοὺς τοὺς ἀνθρώπους”...

Τόν ρωτούσαμε μήπως εἶναι λίγη αὐτὴ ἡ προσευχή ἀκόμα και γιὰ τοὺς κοσμικοὺς και μᾶς ἔλεγε ὅτι: “Ἐάν ὁ ἀνθρώπος συνηθίσει νά λέει κάθε μέρα, ἔστω ἀπό λίγο, ὅσο μπορεῖ, ἀλλά κάθε μέρα, τήν εὐχή, ἡ καρδιά του σιγά σιγά γλυκαίνεται και περιμένει πότε θά ἔρθει ἐκεῖνη ἡ ὥρα. Και ὅταν γλυκαθεῖ ἡ καρδιά ἀπὸ μόνος του κανεὶς ζητάει περισσότερο”.

(Γέροντας Ἐφραίμ Κατουνακιώτης,
Ἐκδ. Ἰ. Ἦουχ. “Ἅγιος Ἐφραίμ”
Ἄγιον Ὅρος”)





Ὁ πόνος στή ζωή μας

Η ἀνθρώπινη ζωή εἶναι ἀναπόσπαστα δεμένη μέ τόν πόνο. Θλίψεις, βάσανα, στεναχώριες, ἀρρώστιες, θάνατοι ἀγαπημένων προσώπων, πρωταγωνιστοῦν στή ζωή μας. Πολλές φορές ρωτᾶμε “γιατί;”. Γι’ αὐτό ἕνας ἀπό τούς μεγαλύτερους πατέρες τῆς Ἐκκλησίας μας, πρόλαβε νά μᾶς ἀπαντήσει. Εἶναι ὁ ἅγιος Ἰωάννης ὁ Χρυσόστομος πού δέν μιλάει μόνο ὡς χρυσορρήμων, οὔτε καί ὡς βαθύς γνώστης τῆς ἀνθρώπινης ψυχῆς, ἀλλά προβάλλει καί τό βίωμα τῆς ἴδιας του τῆς ζωῆς. Μιά ζωή ζυμωμένη μέ τόν πόνο, τή θλίψη, τούς διωγμούς καί τίς συγκοφαντίες. Ὁ πόνος, εἶναι ἡ κληρονομιά πού ἄφησε ὡς τιμή καί γνώρισμα ὁ Ἐσταυρωμένος Κύριος, στους πιστούς Του. Ὁ Ἅγιος Ἰωάννης ὁ Χρυσόστομος, ἔκλεισε ὁμως τήν πονεμένη καί δοκιμασμένη ζωή του μέ τόν ἀθάνατο λόγο του: “Δόξα τῷ Θεῷ

πάντων ἕνεκεν”. Γιά τίς χαρές καί τίς λύπες, τίς ἐπιτυχίες καί τίς συμφορές, γιά ὅλα δόξαζε τό Θεό.

Πολλοί παραδέχονται σάν γιατρούς τῆς θλίψης καί τοῦ πόνου, τή φιλοσοφία, τό χρόνο κ.λπ. Αὐτά εἶναι ψεύτικοι παρακλητήρες. Μόνον ὁ Θεός μπορεῖ νά καταπαύσει καί νά ἐλαφρύνει τόν πόνο μας. Ὁ Χρυσόστομος, σέ μιά ἀπό τίς ἐπιστολές του πρὸς τήν διακόνισσά του, τήν Ἁγία Ὀλυμπιάδα, γράφει χαρακτηριστικά, καί μάλιστα σέ μιά πονεμένη περίοδο τῆς ζωῆς του, στήν ἐξορία, τά ἐξῆς: **“Ἄφησε τούς ἀνθρώπους νά ζήσουν τήν παρηγοριά στίς σκιές. Σύ, παρακάλεσε θεοῦ τόν Ἰησοῦ πού λατρεύεις, νά ρίξει μόνο ἕνα βλέμμα στήν θλίψη σου καί θά καταπαύσουν μέ μιᾶς οἱ πόνοι σου”**. Εἶναι ἡ ἄνωθεν βοήθεια, ἡ ὁποία ἀπαλύνει τόν πόνο, ἡ θεία παρηγοριά, ἡ ὁποία μᾶς δίνεται ἀπό τό Θεό, ὅταν φυσικά τή ζητήσουμε...

Δέν θά πρέπει βέβαια νά ξεχνᾶμε ὅτι ὁ πόνος εἶναι πολλές φορές τό προσκλητήριο τοῦ Θεοῦ, πού μᾶς καλεῖ σέ μετάνοια...

Μή σκέπτεσαι πῶς ἂν τόν τάδε τόν ἀγαποῦσε ὁ Θεός δέν θά τόν ἄφηνε νά γίνει φτωχός, λέει ὁ ἅγιος Ἰωάννης ὁ Χρυσόστομος. Ἔφησε τίς προλήψεις. Αὐτές οἱ ἴδιες οἱ θλίψεις εἶναι καί ἡ ἀπόδειξη τῆς ἀγάπης τοῦ Θεοῦ. Ὁ πόνος δίνεται στούς ἀσεβεῖς σάν ἕνα μέσον, πού θά τούς κινήσει σέ μετάνοια, ἢ σάν τιμωρία, ἂν ἔχει ὁ νοῦς τους πορωθεῖ. Στούς δίκαιους ὁ πόνος ἐπιτρέπεται γιά νά λάμπουν ἀκόμη περισσότερο, ὅπως λάμπει τό χρυσάφι ὅταν πυρώνεται στή φωτιά. Ἀλλά καί γιά ἕναν ἀκόμα λόγο γιά νά τούς δοξάσει γιά τήν ὑπομονή καί τήν καρτερικότητά τους. Γι' αὐτό καί ὁ Χρυσόστομος ὀνομάζει τήν θλίψη καί τόν πόνο “φάρμακο ψυχῆς”. Γιατί ὅπως κάθε φάρμακο ἔχει τίς ἐνέργειες καί τίς παρενέργειές του, ἔτσι καί τό πῶς θά ἐνεργήσει τό φάρμακο σέ ἐμᾶς,



ἐξαρτᾶται ἀπό τή διάθεσή μας νά ὑποταχθούμε στό θέλημα τοῦ Θεοῦ. Οὕτως ἢ ἄλλως τόν πόνο σου καί τή θλίψη σου πρέπει νά τά ἀντέξεις. Ἄν τά ὑποφέρεις ἀγόγγυ-

στα θά ἔχεις μεγάλο κέρδος, ἂν ὁμως δυσανασχετεῖς ἐναντίον τοῦ Θεοῦ, ὁ πόνος σου θά γίνει ἀκόμη μεγαλύτερος. Καί εἶναι στό χέρι μας νά ἐφαρμοσόουμε ἐκούσια τό θέλημα τοῦ Θεοῦ, γιατί τότε μέσα μας θά εἴμαστε εἰρηνικοί καί ἱκανοποιημένοι, δοξάζοντας τό Θεό γιά ὅ,τι μᾶς συμβεῖ. Ὅταν ὁμως ἀκούσια κάνουμε τό θέλημα τοῦ Θεοῦ τότε τόν Θεό σέ τίποτα δέν τόν βλάπτουμε, ἀλλά μόνον τόν ἑαυτό μας τόν καταδικάζουμε στήν κόλαση, γιατί αὐτό εἶναι ἡ κόλαση, ἡ ἐκούσια ἀπομάκρυνσή μας ἀπό τό Θεό.

Μποροῦμε ὁμως νά ἀντιμετωπίσουμε τόν πόνο;

Καί πάλι ὁ ἱερός Χρυσόστομος μᾶς δίνει τίς λύσεις: Καί πρῶτα ἀπ' ὅλα μέ τήν προσευχή πού εἶναι τό ἰσχυρότερο ἀντίδοτο τοῦ πόνου. Θλίβεσαι, πονᾶς καί ὑποφέρεις; Ἀκόμα καί τότε δοξολόγησε τό Θεό. Εἴμαστε συνηθισμένοι σήμερα οἱ ἄνθρωποι στήν ἄνεση καί δυσανασχετοῦμε μέ τήν παραμικρή δυσκολία καί μᾶς φαίνεται ἀδιανόητο νά δοξάζουμε τό Θεό στίς θλίψεις. Καί ὁμως, Ἀπό τό παράδειγμα τοῦ Ἰώβ μέχρι καί τόν ἴδιο τόν Ἅγιο Ἰωάννη τόν Χρυσόστομο μαζί μέ τίς χιλιάδες ἄλλες τῶν ἁγίων μας ἄς ἀγωνιστοῦμε μέ τήν προσευχή νά δοξάσουμε τόν Θεό μέσα ἀπό τήν καρδιά μας γιά τίς θλίψεις μας. Ἡ ἐλεημοσύνη εἶναι ἕνα ἀκόμα φάρμακο ἐναντίον τοῦ πόνου. Σέ βρῆκε μιά συμφορά, μιά δοκιμασία; Σκέψου τούς πονεμένους ἀδελφούς σου. Δῶσε τους κάποια ἐλεημοσύνη καί ἔτσι δεμένος μέ τόν Θεό μέ τήν προσευχή καί συνδεδεμένος μέ τούς ἀδελφούς σου μέ τήν ἐλεημοσύνη, θά ἔχεις ἕνα γερό στήριγμα πού θά σέ στηρίξει αὐτές τίς σκληρές ὥρες πού περνᾶς. Ἡ προσευχή λοιπόν σέ συνδέει μέ τό Θεό, ἡ ἐλεημοσύνη μέ τούς συναθρώπους σου καί τρίτο φάρμακο εἶναι ἡ αὐτοεξέταση, πού θά σέ συνδέσει μέ τόν ἑαυτό σου. Ἐλεγ-

ξε καλά τὰ ἔργατα τῆς ψυχῆς σου. Χωρὶς κολακείες καὶ φιλαρέσκειες. Καὶ θὰ δεῖς τότε ὅτι δὲν εἶσαι ἀθῶος καὶ γι' αὐτὸ πάσχεις. Μὴν σκέπτεσαι ὅτι ἄλλοι εἶναι πιὸ ἁμαρτωλοὶ ἀπὸ ἐσένα, ἀλλὰ καλοπερνοῦν. Μὴν βλέπεις τοὺς ἄλλους. Ἀλλὰ στρέφου στὸν ἑαυτὸ σου. Καὶ ἴσως οἱ θλίψεις καὶ ὁ πόνος σου εἶναι ἕνας καλὸς τρόπος γιὰ νὰ ξεπληρώσεις τὰ χρεῖα τῶν ἁμαρτιῶν σου. Καὶ τότε, ὅπως τὸ δέντρο πού εἶναι βαθειὰ ριζωμένο στὴ γῆ, μένει ἀσάλευτο στὴν ὀρμὴ τοῦ ἀνέμου, ἔτσι καὶ ὁ πιστὸς, γνωρίζοντας ὅτι ὁ Θεὸς ξέρει τὸ συμφέρον του καὶ τὸν ἀγαπᾷ δὲν θὰ λυγίσει στίς μπόρες πού θὰ συναντήσῃ... Αὐτὴ ἡ ἐμπιστοσύνη εἶναι μιὰ δύναμη πού βοηθᾷ τὰ πιστὰ παιδιὰ τοῦ Θεοῦ νὰ ὑποφέρουν τίς παροῦσες θλίψεις μὲ καρτερία καὶ ὑπομονή καὶ ἔτσι καὶ τὰ μέλλοντα ἀγαθὰ νὰ κερδίσουν. Ὁ Θεὸς ξέρει τὰ βάσανα καὶ τίς θλίψεις μας καὶ ποτέ δὲν θὰ ἐπιτρέψει νὰ μᾶς βρεῖ ἕνας πειρασμὸς μεγαλύτερος ἀπὸ τίς δυνάμεις μας. Καὶ τὸ πέμπτο φάρμακο κατὰ τοῦ πόνου εἶναι ὁ πόθος καὶ ἡ ἀγάπη τοῦ Θεοῦ. Ἡ ψυχὴ πού ἔχει συνέχεια τὰ μάτια της στραμμένα στό Θεό δὲν φοβᾷται τὴ φτώχεια, δὲν δυσανασχετῆ στὴν ἀρρώστεια, δὲν δειλιάζει μπροστὰ στὸν θάνατο, γιατί ἡ ἀγάπη τοῦ Θεοῦ ὅλα τὰ νικᾷ... Καὶ ὁ ἱερός Χρυσόστομος μᾶς φέρνει σάν ζωντανὸ παράδειγμα τὸν ἀπόστολο Παῦλο πού μέσα στίς θλίψεις καὶ τοὺς πειρασμούς του, ἦταν χαρούμενος, σάν νὰ βρισκόταν στὸν Παράδεισο. Κάθε πιστὸς λοιπόν, πού μένει κοντὰ στὴν ἀγάπη τοῦ Θεοῦ, ποτέ δὲν καταβάλεται ἀπὸ τὴν μελαγχολία. Ἀλλὰ, ἔστω μὲ μάτια δακρυσμένα ἀπὸ τὸν πόνο, μὲ καρδιά ματωμένη ἀπὸ τοὺς πολέμους καὶ τοὺς πειρασμούς, βυθίζεται μὲς στὴν ἀγάπη τοῦ Θεοῦ. Γιατί ὅπως καὶ ὁ Χριστὸς μᾶς βεβαιώνει “ὁ

γὰρ ζυγὸς μου χρηστὸς καὶ τὸ φορτίον μου ἐλαφρὸν ἐστὶ”. Τέλος, ἕνας ἀκόμη τρόπος γιὰ ν’ ἀντιμετωπίζουμε μὲ θάρρος καὶ δύναμη τίς δυσκολίες καὶ τίς συμφορὲς τῆς ζωῆς μας εἶναι, κατὰ τὸν ἱ. Χρυσόστομο, τὸ νὰ βλέπουμε τὰ πάντα μέσα ἀπὸ τὸ πρῶσιμα τῆς αἰωνιότητος.

Μέ τὴ σκέψη καὶ τὸν πόθο τῆς οὐράνιας πατρίδας, δὲν θὰ αισθανόμαστε κἂν τὰ δεινὰ καὶ τίς συμφορὲς τῆς παρούσας ζωῆς. Ὁ ἔμπορος νικᾷ τὴν ταλαιπωρία μὲ τὴν ἐλπίδα τοῦ κέρδους. Καὶ ὁ ἀθλητὴς εὐχαρίστως δέχεται στερήσεις καὶ περιορισμούς μὲ τὴ σκέψη τῆς νίκης. Ἔτσι καὶ ἐμεῖς. Κοιτάζοντας πρὸς τὸν Οὐρανὸ, ἀφοῦ ἐδῶ στὴ γῆ εἴμαστε πάροικοι καὶ παρεπίδημοι καὶ βλέποντας τὰ ἀγαθὰ πού μᾶς περιμένουν ἐκεῖ, ἄς ὑπομείνουμε γενναῖα τὰ δεινὰ τῆς παρούσας ζωῆς.

Ἄς πάρουμε δύναμη καὶ ὑπομονὴ ἰσχυρὴ ἀπὸ τὴν ἐλπίδα τῶν μελλόντων ἀγαθῶν. Ἐδῶ εἴμαστε οἱ δόκιμοι γενναῖοι ἀγωνιστὲς τῆς ζωῆς. Καὶ στὸν οὐρανὸ θὰ ἀπολαύσουμε τὴ δόξα καὶ τὴ λαμπρότητα τοῦ Θεοῦ. Καὶ ὁ ἱερός Χρυσόστομος μᾶς ὑπενθυμίζει καὶ πάλι τὸν Ἁγ. Παῦλο, ὁ ὁποῖος βάζοντας μπροστὰ μας μιὰ ὑπερκόσμη ζυγαριὰ γιὰ νὰ μετρήσει ἀπὸ τὴ μιὰ τὸν πόνο τῆς παρουσίας ζωῆς καὶ ἀπὸ τὴν ἄλλη τὴν οὐράνια ἀπόλαυση, μᾶς λέει “... οὐκ ἄξια τὰ παθήματα τοῦ νῦν καιροῦ πρὸς τὴν μέλλουσαν δόξαν ἀποκαλυφθῆναι εἰς ἡμᾶς... (Ρωμ. 8-18).

Ἁγιος Ἰωάννης ὁ Χρυσόστομος

ΠΡΩΤΟΠΡΕΣΒΥΤΕΡΟΣ

π. ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΑΔΙΚΑΚΟΣ

ΓΛΥΚΑ ΝΕΡΑ ΑΤΤΙΚΗΣ

Γερόντισσα χαίρετε ἐν Κυρίῳ, ἀγάλλεσθε.

... Πρὸ εβδομάδος στήν Ἀθήνα, ἔλαβα τὸ πρῶτο τεύχος τοῦ ἀπέριτου περιοδικοῦ σας: Μοναχική Ἐκφραση. Σήμερα ἄρχισα νά τό μελετῶ: Ὅντως τό μελετῶ, λέξι πρὸς λέξη. Ὅμορφο-πνευματικό ἀλλά καί ἡ γραφίδα, τῆς ἀρθρογράφου μοναχῆς, μέ κατέπληξε! Μέ κατέκτησε! Ἀπλές στή ζωή, ἀπλές καί στήν γραφίδα σας! Ἐκεῖ στό χαριτωμένο περιοδικό σας, βλέπω σὺν τοῖς ἄλλοις, νά ὑπάρχουν: δύο διαφορετικές κυψέλες: Ἡ μία δίνει τό ἀγνό σας κερί, πού τό εὐλογημένο ἔντομο ἢ μέλισσα, κατασκευάζει, νά προσφέρει τή θυσία του: Τό πλάσμα του στόν Πλάστη καί ἐκ παραλλήλου δέ, ἡ ἄλλη Κυψέλη, εἶναι ἡ Ἱερά σας Μονή, τοῦ ἁγίου Νεκταρίου πού ὑπέρ-εὐλαβοῦμαι μισόν αἰῶνα, ἡ ὁποία ἔχει μεγαλύτερη γλυκύτητα, ἀλλά καί ἀποστολή.

Ἐσεῖς διά τῆς ἀπλῆς, σεμνῆς ζωῆς σας μέ τίς προσευχές σας, σεῖς ἡ θεία Κυψέλη: Γλυκαίνει τήν ζωή κάθε ὁδοιπόρου, διαβάτη καί προσκυνητοῦ, ὅπως γλυκάνετε ἐμέ καί τήν πρεσβυτέρα μου ὑπέρ μέλιτος καί κηρίου, γλυκαθήκαμε! Ἀλλά καί μέ τό πρῶτο ἐπιτυχές τεύχος σας ἀγαλλόμεθα καί εὐφραίνόμεθα καί βοηθώμεθα καί κάθε ψυχή πού τό ὑπέροχο περιοδικό σας νοερεῶς μᾶς μεταφέρει δίπλα σας, στό σπιτάκι σας, τήν Κυψέλη σας, καί γνωρίζουμε πῶς πολιτεύονται οἱ ὄντως ἐκ Θεοῦ κεκλημένοι νύμφαι Χριστοῦ, πού ἀκολουθοῦν τήν στενή ὁδόν τοῦ μοναχικοῦ Σχήματος. Ὁ Θεός νά εὐλογεῖ τό ἔργο σας τούς κόπους σας, τό ἔργο κυκλοφορίας τοῦ μοναχικοῦ περιοδικοῦ σας: “Μοναχική Ἐκφραση”.

Εὐλογημένες νά εἴστε, ἁγιασμένες, ἀσάλευτα ἐνωμένες καί νά ἀξιωθεῖτε νά μπεῖτε ὄχι μόνον στόν σεμνὸ διάκοσμο τῶν κατακομβῶν σας, ἀλλά στόν ἀπάνταστο ἀσύληπτο διάκοσμο τοῦ Οὐρανοῦ πού ἀναμένει ὁ Πλάστης Πατέρας τὰ κουρασμένα πλάσματά Του!..

ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΣ

ΕΚΔΟΤΗΣ “ΑΧΑΓΙΩΤΙΚΩΝ ΝΕΩΝ”

ΚΑΤΩ ΑΧΑΪΑ

Σεβαστή Γερόντισσα,

Μιά εὐχάριστη ἔκπληξη ἀλλά καί χαρά, ἔνωσα ὅταν ἄνοιξα τό φάκελο καί κράτησα στά χέρια μου τό πρῶτο τεύχος τοῦ περιοδικοῦ “ΜΟΝΑΧΙΚΗ ΕΚΦΡΑΣΗ”. Ἐνα περιοδικό, δημιούργημα τῆς σεπτῆς καί ἀγαπητῆς ἀδελφότητος τῆς Ἱερᾶς Μονῆς σας, τοῦ Ἁγίου Νεκταρίου. Εἶναι μιά ἔκφραση ἐπικοινωνίας καί μιά “στάυρωση” γιά ὅσες ἀπό τίς μοναχές βοήθησαν στήν ἐκδοσή του. Πλήν ὅμως, γνωρίζω, ὅτι ἔρχεται γρήγορα ἡ “ἀνάσταση” ὄχι μόνον ὅταν ταχυδρομεῖς καί τό τελευταῖο περιοδικό, ἀλλά γιατί νιώθεις τήν ἱκανοποίηση ὅτι μέ τίς μικρές σου δυνάμεις προβάλλεις τό λόγο τοῦ Θεοῦ, προβάλλεις τήν Ὁρθοδοξία μας, ἀλλά καταγράφεις καί κοινωνικά θέματα ἀφυπνίζοντας συνειδήσεις.

Ἐξάλλου γιά ὅσους ἀναγνώστες ἡ πρώτη γνωριμία μέ τήν Ἱερά Μονή τοῦ Ἁγίου Νεκταρίου θά γίνει μέσα ἀπό τίς σελίδες τῆς “ΜΟΝΑΧΙΚΗΣ ΕΚΦΡΑΣΗΣ”, εἶναι βέβαιο ὅτι κάποια στιγμή τὰ βήματά τους θά τοὺς ὀδηγήσουν ταπεινούς προσκυνητές στή Μοναχική Πολιτεία σας.

Ἡ “ΜΟΝΑΧΙΚΗ ΕΚΦΡΑΣΗ” εἶναι ἕνας μαργαρίτης μέσα στόν κυκεῶνα τοῦ ἔντυπου καί ἠλεκτρονικοῦ τύπου, εἶναι ἀκόμα μιά φωνή τῆς ἀλήθειας, τῆς ἀγάπης, τῆς ὁμορφιάς, τῆς πίστεως στό Χριστό μας. Τό πρῶτο τεύχος γραμμένο σέ ἀπλή γλῶσσα, ἤδη τό κυκλοφορήσατε, εὐχομαι καί ἐλπίζω μέ τή βοήθεια τοῦ Θεοῦ νά βρεῖ στήριξη ἀπό χιλιάδες ἀναγνώστες καί νά εἶναι ὁ λαμπραδηρόμος πού θά μεταφέρει τήν ἠθική καί πνευματική τελείωση, τό Φῶς τό ἀληθινό, τό Λόγο τοῦ Θεοῦ στοὺς ἀναγνώστες του...



ΜΑΪΟΣ - ΙΟΥΝΙΟΣ 2004

Οι αλλεργίες τῆς "Ανοιξης

ΑΝΟΙΞΗ, ἐποχή
ἀναγέννησης
τῆς φύσης.
Ἄπο ποιητικῆς
ἀποψης, σίγου-
ρα εἶναι μία

ἐποχή πού ἐμπνέει, ἀλλά καί ἀπό ψυχολογικῆς, ὅ,τι ... καλύτερο. Τί γίνεται ὅμως, μέ αὐτές τίς ἀλλεργίες ἐποχιακοῦ χαρακτῆρα πού παιδεύουν καί ταλαιπωροῦν ἓνα μεγάλο ποσοστό ἀνθρώπων, μέ ἰδιαίτερα ἐπίμονα καί ἐνοχλητικά συμπτώματα; Τί εἶναι ἀλλεργία καί πῶς ἀντιμετωπίζεται; Θεραπεύεται, ἢ ἀπλά ἀνακουφίζουμε τά συμπτώματα; Αὐτά καί διάφορα ἄλλα ἐρωτήματα πού ἀφοροῦν τίς ἀνοιξιότικες ἀλλεργίες, μᾶς ἀπασχολοῦν ἐδῶ, προκειμένου νά γνωρίζουμε καλύτερα, μικροί καί μεγάλοι -γιατί ἡ ἀλλεργία χρόνια δέν κοιτά-, τόν καλύτερο δυνατό τρόπο προκειμένου νά τήν ἀντιμετωπίσουμε.



Τί είναι αλλεργία καί πώς εκδηλώνεται.

Άλλεργία είναι, ή βίαιη αντίδραση ενός οργανισμού σε μία εξωτερική ουσία, σάν νά ἐπρόκειτο γιά βλαβερή ουσία, ἐνώ δέν είναι. Ὁ οργανισμός ἐρχόμενος σέ ἐπαφή μέ τήν ξένη ουσία- τό ἀντιγόνο ἢ τό ἀλλεργιογόνο- εὐαισθητοποιείται, παράγοντας κάποια στιγμή τήν ἰσταμίνη, καθώς καί κάποιες ἄλλες οὐσίες πού ἐνοχοποιούνται γιά τά συμπτώματα μίας αλλεργίας. Ἐνα τυπικό παράδειγμα τέτοιας ἀντίδρασης, είναι αὐτές πού προκαλεῖ ἡ γύρη τῶν φυτῶν. Ὑπάρχει στόν ἀέρα, χωρίς νά μπορεῖ νά βλάψει, ὁμως γιά κάποιο λόγο πού κανεῖς δέν ξέρει, κάποιος οργανισμός “ἀποφασίζει” ὅτι αὐτό είναι πάρα πολύ βλαβερό καί ἀντιδρᾷ μέ φλεγμονή, σέ ἐκείνα τά σημεῖα μέ τά ὁποῖα ἐρχεται σέ ἐπαφή. Κατά κύριο λόγο αὐτά είναι: τό ἀναπνευστικό σύστημα, ἡ μύτη, καί ἐπίσης τά μάτια πού ἔχουν μία μεμβράνη ἐκτεθειμένη στό περιβάλλον.

Σημαντικό ρόλο γιά τήν ἐκδήλωση μιᾶς αλλεργίας, διαδραματίζουν ὁ περιβαλλοντικός παράγοντας καί ἡ γενετική προδιάθεση ἐνός οργανισμοῦ.

Ἄξιοσημείωτο εἶναι, ὅτι ἡ αλλεργία δέν είναι νόσος πού κληρονομεῖται. Αὐτό πού κληρονομεῖται εἶναι ἡ προδιάθεση ἐνός οργανισμοῦ γιά νά ἐμφανίσει κάποια στιγμή τῆς ζωῆς του, αλλεργία. Ἐτσι, δέν εἶναι τυχαῖο τό γεγονός, ὅτι ὁλόκληρες οἰκογένειες μπορεῖ νά παρουσιάζουν αλλεργίες σέ διάφορες οὐσίες.

ΡΙΝΙΤΙΔΑ-ΕΠΙΠΕΦΥΚΤΙΔΑ

Οἱ δύο πιό συχνές χαρακτηριστικές ἀνοϊξιάτικες αλλεργίες. Ρινίτιδα, δηλαδή αλλεργία τῆς μύτης, μπορεῖ νά ἔχει τό 20% μέ 25% τοῦ πληθυσμοῦ κάποια στιγμή τῆς ζωῆς του.

Ἐκδηλώνεται μέ φαγούρα, καταρροή καί φράξιμο τῆς μύτης. Αὐτά τά κύρια συμπτώματα τῆς, μπορεῖ νά προκληθοῦν καί κατά τή διάρκεια μίας ἴωσης. Σέ αὐτήν τήν περίπτωση ὁμως, θά διαρκέσουν ὀρισμένο χρονικό διάστημα, ἀπό τρεῖς ἡμέρες, ἕως μία ἑβδομάδα. Στή ρινίτιδα, ἡ διάρκειά τους παρατείνεται γιά

ἕνα ἀρκετά μεγάλο χρονικό διάστημα, πού ἀντιστοιχεῖ μέ τήν ἀνθοφορία τοῦ φυτοῦ ἢ τῶν φυτῶν πού τήν προκαλεῖ. Ἐτσι, μία αλλεργία, μέ τά ιδιαίτερα ἐνοχλητικά τῆς συμπτώματα, μπορεῖ νά κρατήσῃ καί δύο μῆνες, ἐνώ κάποιος οργανισμός εἶναι ἀλλεργικός σέ πολλά φυτά μπορεῖ ἡ αλλεργία του νά παραταθεῖ ὅλη τήν περίοδο τῆς ἀνοιξης.

Ἐκτός ἀπό τή γύρη τῶν φυτῶν, ρινίτιδα μπορεῖ νά προκαλέσουν καί οἱ μύκητες. Αὐτή ὁμως ἡ περίπτωση, δέν εἶναι αὐστηρά ἐποχιακοῦ χαρακτήρα, ἀφοῦ γιά νά ἀναπτυχθοῦν οἱ μύκητες ἀπαιτεῖται ἕνας καλός συνδυασμός ὑγρασίας καί ζέσθης, πού μπορεῖ νά προκληθεῖ σέ ὁποιαδήποτε χρονική περίοδο, σέ περιβάλλον ἐσωτερικοῦ χώρου. Ὅμως, καί ἡ σκόνη τοῦ σπιτιοῦ, ἐνοχοποιεῖται γιά πρόκληση αλλεργικῶν συμπτωμάτων. Ἀλλά καί αὐτή ἡ περίπτωση δέν ὑπάγεται στίς ἐποχιακοῦ χαρακτήρα αλλεργίες.

Πῶς ἀντιμετωπίζεται.

Ἀφοῦ λοιπόν, διαπιστώσῃ κανεῖς ὅτι τά χαρακτηριστικά συμπτώματα πού παρουσιάζει ἡ ρινίτιδα δέν ὀφείλονται σέ κάποια ἴωση, λόγω τῆς μακρόχρονης διάρκειάς τους, τότε ἐπιβάλλεται νά ἐπισκεφθεῖ τόν γιατρό, προκειμένου νά περάσῃ σέ φαρμακευτική ἀγωγή. Τά τελευταῖα χρόνια, ἡ ἀντιμετώπιση τῶν συμπτωμάτων μιᾶς αλλεργίας, ἔχει περάσῃ ἀπό τή χρήση τῶν συστηματικῶν φαρμάκων, τά χάπια, στή χρήση διαφόρων τοπικῶν σκευασμάτων. Πρόκειται γιά “ἔξυπνα” φάρμακα, τά ὁποῖα χτυποῦν κατευθείαν στό ὄργανο μέ δραστικό τρόπο, χωρίς νά ἐπιβαρύνουν τόν οργανισμό. Μέ παρόμοια, ἢ ἀνάλογα συμπτώματα, ἡ ἐπιπεφυκίτιδα ἀνήκει στίς αλλεργίες ἐποχιακοῦ χαρακτήρα. Βασικό τῆς σύμπτωμα εἶναι ὁ ἐρεθισμός τοῦ ματιοῦ, σάν νά ἔχει μπεῖ ἕνα ξένο σῶμα μέσα σέ αὐτό, ἐνώ δέ συμβαίνει κάτι τέτοιο. Τά μάτια δακρῶζουν καί τό σύμπτωμα τῆς φαγούρας εἶναι ἔντονο.

Ἀντιμετωπίζεται μέ προηγμένα φάρμακα, ὅπως τά κολλύρια πού προσφέρουν καλή ἀνακούφιση.



Πώς μπορούμε να ανιχνεύσουμε μία αλλεργία.

Τό ιστορικό του ασθενή, είναι πολύ σημαντικό και πρέπει να τό γνωρίζει ο γιατρός του. Μέ βάση αυτό, θά περάσει σέ

διάφορα τέστ δερματοαντίδρασης. Πρόκειται για μία μέθοδο αξιόπιστη, κατά τή διάρκεια τής όποιας γίνονται μικρά τσιμπημάτκια στό δέρμα και στή συνέχεια τοποθετούνται επάνω σέ αυτά σταγόνες έκχυλίσματος από διάφορες ουσίες.

Ανάλογα μέ τίς δερματικές αντιδράσεις, έντοπίζονται οί ένοχοποιητικές ουσίες πού προκαλούν αλλεργία στό συγκεκριμένο όργανισμό. Δέν αποτελεί επώδυνη μέθοδο και τά παιδιά τίς περισσότερες φορές αντιδρούν άρνητικά, λόγω του φόβου και όχι λόγω του πόνου πού υποθετικά προκαλεί.

Η θεραπεία τής αλλεργίας.

Μέ τήν τεχνική τής άνοσοθεραπείας, γίνεται προσπάθεια άποεναισθητοποίησης ενός όργανισμου, στόν όποιο χορηγείται όλο και μεγαλύτερη δόση από τήν ξένη ουσία, μέ σκοπό στό τέλος ή χορήγηση μεγάλης ποσότητας να μήν προκαλεί αντιδράσεις. Όμως, ή άποτελεσματικότητα αυτής τής μεθόδου δέν είναι σίγουρη, αλλά είναι άνεκτίμητη σέ κάποιες περιπτώσεις επαγγελματιών αλλεργιών (ένα άτομο είναι αλλεργικό στίς γάτες και είναι κτηνίατρος), ή σέ περιπτώσεις ευαισθησίας σέ τσιμπήματα έντόμων.

Η χρησιμότητα τής άνοσοθεραπείας στίς έποχιακές αλλεργίες, περιορίζεται, άφου άπαιτείται μία μακρόχρονη διαδικασία, και τό έπιτυχές άποτέλεσμα είναι άβέβαιο. Όμως, επιλέγεται σάν μέθοδος αντιμετώπισης σέ περιπτώσεις ατόμων πού ευαισθητοποιούνται από λίγους παράγοντες.

ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ ΟΤΙ:

-Οί έποχιακές αλλεργίες, όφείλονται άυστηρά στή γύρη των φυτών, ένω οί μύκητες και ή σκόνη του σπιτιού, πού επίσης προκαλούν αλλεργικά συμπτώματα, κάτω από όρισμένους συγκυριακούς παράγοντες, θεωρούνται διαχρονικοί έκλυτικοί παράγοντες.

-Η γύρη πού προκαλεί αλλεργία, είναι αυτή πού μεταφέρει ό άέρας σέ μεγάλες άποστάσεις, και πρόκειται για ιδιαίτερα λεπτούς κόκκους, σχεδόν άόρατους-έκτός κάποιων έξαιρέσεων-.

-Τά φυτά πού διαθέτουν έντυπωσιακά άνθη και έντονη μυρωδιά, δέν ένοχοποιούνται για πρόκληση αλλεργικών συμπτωμάτων.

-Σέ κάθε χώρα οί αλλεργίες ανακάλπτουν μέ βάση τήν τοπική χλωρίδα. Έτσι, άν ένα άτομο μετακομίσει σέ άλλο περιβάλλον, γλυτώνει από τίς μέχρι τότε γνωστές αλλεργίες, μέχρι ό όργανισμός του να γνωρίσει τίς καινούργιες.

-Στή χώρα μας πού τό μεγαλύτερο μέρος κατοικεί στα πεδινά και παραθαλάσσια, οί έποχιακές αλλεργίες προκαλούνται τήν περίοδο τής μεγάλης άνοιξιάτικης άνθοφορίας. Ξεκινάει μέ τήν άνθοφορία του πεύκου, συνεχίζεται μέ αυτήν των άγροσωδών φυτών, διαφόρων δένδρων, άναρρηχτιικών και όλοκληρώνεται μέ τήν άνθοφορία τής έλιās πού κλείνει χρονικά αυτήν τήν περίοδο μέ χαρακτηριστικό της γνώρισμα τή βαριά άνθοφορία κάθε δεύτερο χρόνο.

-Η αντιμετώπιση μιās αλλεργίας, λόγω του ότι είναι χρόνια κατάσταση και δέν αντιμετωπίζεται ριζικά, πέρα από τήν φαρμακευτική άγωγή πού εφαρμόζουμε, άποτελεί τρόπο ζωής.

-Μαθαίνουμε να ζούμε μέ τήν αλλεργία μας και προσπαθούμε να άνακουφιστούμε από τά συμπτώματά της, κάτω από ιατρική παρακολούθηση και καθοδήγηση.

-Υπομονή... λέξη κλειδί για τίς αλλεργίες. Ένα αλλεργικό άτομο, όφείλει να είναι ύπομονετικό μέ τήν πάθησή του, και ιδιαίτερα σχολαστικό μέ τήν άγωγή του, φαρμακευτική και μή.

“HOME LIFE Άνοιξη 2001”

ΓΝΗΣΙΟ ΘΥΜΙΑΜΑ (Λιβάνι)

Ἡ παρασκευὴ ἀλλὰ καὶ ἡ χρῆσι τοῦ θυμιάματος ἀφορᾷ τόν Θεό εἰς τόν Ὅποιον πρέπει νά προσφέρουμε πάντα τό καλύτερο. Γι' αὐτό γιά τήν κατασκευή τοῦ θυμιάματος χρησιμοποιοῦμε τά καλύτερα ὕλικά, πρώτης ποιότητας καί μέ τόν παραδοσιακό ἀγιορείτικο τρόπο πού χρόνια τώρα κατασκευάζεται τό γνήσιο λιβάνι, ἀλλά καί μέ προσευχή καί προσοχή ἡ Ἱερά Μονή μας κατασκευάζει γνήσιο θυμίαμα σέ πολλά ἀρώματα:

ΧΕΡΟΥΒΙΚΟ, ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟ, ΓΑΡΔΕΝΙΑ, ΜΥΡΟ, ΤΕΡΙΠΕΜ ΜΥΡΟ ΤΟΥ ΣΑΡΩΦ, ΒΗΘΛΕΕΜ, ΑΞΙΟΝ ΕΣΤΙ, ΒΙΟΛΕΤΤΑ, ΤΕΡΙΠΕΜ, ΑΓΡΙΟΛΟΥΛΟΥΔΟ ΚΑΙ ΝΥΧΤΟΛΟΥΛΟΥΔΟ.

Τό θυμίαμα αὐτό τό χρησιμοποιοῦμε στίς ἀκολουθίες μας, ἀλλά καί τό διαθέτουμε στούς πιστούς πού μᾶς τό ζητοῦν καί τό στέλνουμε ταχυδρομικῶς. Ὅσοι θέλετε μπορεῖτε νά ἀπευθύνεσθε στήν Ἱερά Μονή μας γιά νά σᾶς ἀποστείλουμε θυμίαμα.

2 ΝΕΑ ΑΡΩΜΑΤΑ: ΣΤΑΥΡΟΛΟΥΛΟΥΔΟ & ΑΝΑΣΤΑΣΙΜΟ

Κατευθυνθήτω ἡ προσευχή μου ὡς θυμίαμα ἐνώπion σου...



ΙΕΡΑ ΜΟΝΗ ΑΓ. ΝΕΚΤΑΡΙΟΥ ΤΡΙΚΟΡΦΟ ΔΩΡΙΔΟΣ
330 56 ΕΥΠΑΛΙΟ ΤΗΛ. 26340 - 44391
(9.00-2.00 τό πρωῖ καί 6.00-9.00 τό ἀπόγευμα)

ΚΑΘΕ ΕΚΔΟΣΗ ΤΟΥ ΓΙΝΕΤΑΙ ΑΝΑΡΠΑΣΤΗ

Συνεχίζει νά κυκλοφορεί με μεγάλη επιτυχία από τό **1984**
τό βιβλίο του Αρχιμ. Νεκταρίου Μουλατσιώτη

“ΠΟΤΕ ΘΑ ΓΙΝΕΙ Η ΔΕΥΤΕΡΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΤΟΥ ΚΥΡΙΟΥ ΜΑΣ”

- ▶ Γιατί δέν γνωρίζουμε πότε θά γίνει η Δευτέρα Παρουσία.
- ▶ Τά σημεία πού θά προηγηθούν τής Β΄ Παρουσίας.
- ▶ Ο Άντίχριστος καί ο αριθμός του.
- ▶ Η τελική κρίση καί η Άνάσταση.
- ▶ Οι πρόδρομοι τής Δευτέρας του Χριστού Παρουσίας.

ΘΑ ΤΟ ΒΡΕΙΤΕ ΣΤΑ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ:

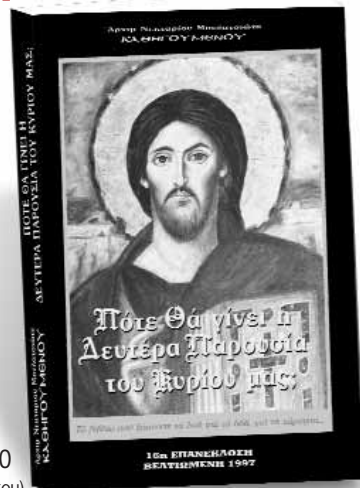
“ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ ΠΑΝΑΓΟΠΟΥΛΟΣ” τηλ. 210-32.24.819

“ΦΩΣ” τηλ. 210-38.19.858

ΓΙΑ ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΕΣ ΑΠΕΥΘΥΝΕΣΘΕ:

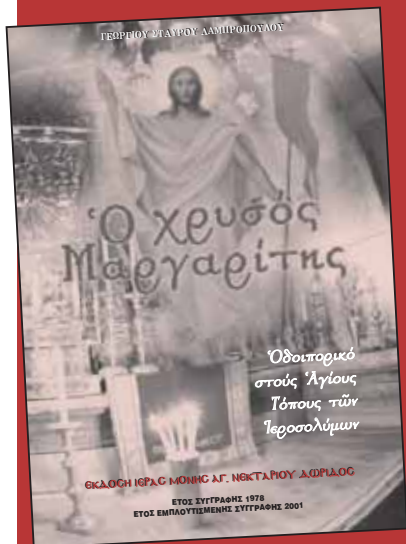
τηλ.: 26340 - 44282 καί 26340-44381, fax.: 44390

10.00 π.μ. - 2.00 μ.μ. & 6.00 μ.μ. - 8.00 μ.μ. (Εκτός Σαββατοκύριακου)



Βιβλίο υπό τόν τίτλο: “Ο Χρυσός Μαργαρίτης”

ΞΕΝΑΓΗΣΗ ΣΤΑ ΠΡΟΣΚΥΝΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΑΓΙΩΝ ΤΟΠΩΝ



Τιμή: 6 Ευρώ

Τό βιβλίο αυτό εἶναι μοναδικό στό εἶδος του, γιατί ἀποτελεῖ μιά λεπτομερή καί ἀναλυτική ξενάγηση σέ κάθε ἱερό χώρο καί σέ κάθε προσκύνημα, ἐκεῖ ὅπου γεννήθηκε, ἔζησε, θαυματούργησε, ἐκήρυξε, σταυρώθηκε καί ἀναστήθηκε ὁ Χριστός μας. Κανένα ἄλλο βιβλίο δέν ἔχει μέχρι τώρα ἐκδοθεῖ καί τό ὅποιο νά περιλαμβάνει ὅλα τά μέρη πού σχετίζονται μέ τή ζωή του Χριστοῦ μας, τῶν μαθητῶν Του καί τής Παναγίας μας. Ἡ ξενάγηση στούς Ἁγίους Τόπους μέσα ἀπό τά προσεγμένα κείμενα τοῦ ἀξιόλογου συγγραφέα Γ. Λαμπρόπουλου καί τό πλούσιο φωτογραφικό ὑλικό γίνεται μ' ἕνα τρόπο μοναδικό καί περιλαμβάνει ἀναφορές πού μέχρι τώρα δέν ἔχουν ἀναφερθεῖ σέ ἄλλα παρόμοια βιβλία.

“Ο χρυσός Μαργαρίτης”, ὅπως τιτλοφορεῖται τό μοναδικό αὐτό βιβλίο θά μᾶς βοηθήσει ν' ἀπολαύσουμε ἕνα ὑπέροχο πνευματικό ταξίδι στήν Ἁγία Γῆ.

ΙΕΡΑ ΜΟΝΗ ΑΓ. ΝΕΚΤΑΡΙΟΥ ΤΡΙΚΟΡΦΟ ΔΩΡΙΔΟΣ

330 56 ΕΥΠΑΛΙΟ ΤΗΛ. 26340 - 44391

(9.00-2.00 τό πρωῖ καί 6.00-9.00 τό ἀπόγευμα)