

26-01-2026 Άξονες της πνευματικής ζωής κατά τον όσιο Σωφρόνιο

(Ομιλητής: π.Πέτρος, ηγούμενος Ιεράς Μονής Τιμίου Προδρόμου στο Essex)

- Το μεγαλύτερο θαύμα πάνω σε όλη την κτίση είναι η ένωση της καρδιάς του ανθρώπου με το αιώνιο Πνεύμα του Θεού. (Όσιος Σωφρόνιος)
- Το Ευαγγέλιο και η Παράδοση της Εκκλησίας μας δίνουν απαντήσεις σε όλα τα αδιέξοδα του σημερινού ανθρώπου.
- Στον κόσμο μάς δίνεται μια κατακερματισμένη γνώση, που αφορά τομείς του ανθρώπου. Μόνο με τη δύναμη του Αγίου Πνεύματος μπορεί ο ίδιος ο άνθρωπος να γνωρίσει το μυστήριο της φύσης του και αυτό σώζεται μέσα στην Ιερή Παράδοση.
- Το σώμα μας είναι ναός του Αγίου Πνεύματος. (Απόστολος Παύλος)
- Μόνο αν βρούμε την καρδιά μας, στρέψουμε δηλαδή τον νου στην καρδιά μας, και ζήσουμε σύμφωνα με τις βαθύτερες επιθυμίες της, θα μπορέσουμε να αποφύγουμε τις αμαρτίες.
- Ο νους του ανθρώπου είναι φιλομάκελος, δηλαδή όπου υπάρχει μακελειό, φασαρία, εκεί θέλει να πηγαίνει. (Πατέρες)
- Η προσευχή και η λειτουργική ζωή της Εκκλησίας μάς ωθούν στο μάζεμα του νου μας, στη συγκέντρωση του εαυτού μας.
- Για να βρούμε την καρδιά μας, η Εκκλησία μάς δίνει κάποια δυνατά μέσα. Το πρώτο από αυτά είναι η Θεία Λειτουργία.
- Είναι πολύ σημαντικό να μάθουμε τι γίνεται μέσα στη Θεία Λειτουργία.
- Έχουμε την τάση να ασπαζόμαστε τα πρότυπα του κόσμου, ιδίως αυτά που μας αρέσουν, αλλά έρχεται η ώρα που αυτή η ζωή μυρίζει θάνατο και ο άνθρωπος καταλαβαίνει ότι τίποτα δεν μπορεί να γεμίσει ένα κενό που υπάρχει μέσα του, το οποίο μπορεί να γεμίσει μόνο με τη χάρη του Θεού και την Εκκλησία.
- Μέσα στη Θεία Λειτουργία ερχόμαστε για να κάνουμε μία ανταλλαγή ζωής. Να φέρουμε τη δική μας ζωή και να δεχτούμε τη ζωή του Θεού.
- Όσο καλύτερη προετοιμασία κάνουμε κυρίως μέσω της προσευχής, τόσο περισσότερο ωφελούμαστε από τη Θεία Λειτουργία.
- Για όποιον θέλει να ζήσει χριστιανικά ο κόσμος πολλές φορές είναι ένας κατακλυσμός. Γι' αυτό ο άνθρωπος έχει ανάγκη να μπει στην "οπή της γης", που είναι η Θεία Λειτουργία. Εκεί λαμβάνει καινούργιο πλήρωμα ζωής και έτσι αποκτά τη δυνατότητα να στέκεται στον κόσμο.
- Το δεύτερο μέσο που μας δίνει η Εκκλησία για να βρούμε την καρδιά μας είναι ο λόγος του Θεού, ο λόγος του Ευαγγελίου.
- Η μελέτη του Ευαγγελίου είναι φως και ζωή για τον άνθρωπο.
- Στη μελέτη του λόγου του Θεού αντιδρά τόσο ο κόσμος, όσο και ο ίδιος μας ο νους, ο οποίος είναι διασκορπισμένος και κινείται με ιλιγγιώδη ταχύτητα, γι' αυτό και πολύ δύσκολα μπορούμε να τον μαζέψουμε, να τον συγκεντρώσουμε.
- Πριν από τη μελέτη του λόγου του Θεού να προσευχόμαστε, ώστε η χάρη του Θεού να ανοίγει τον νου μας στα νοήματα της Γραφής.

- Η προσευχή και η μελέτη του λόγου του Θεού, όταν συνδυάζονται, η μία ενισχύει την ποιότητα της άλλης.
- Το τρίτο μέσο που μας δίνει η Εκκλησία για να βρούμε την καρδιά μας είναι η προσευχή με επίκληση του ονόματος του Χριστού, το "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με". Αυτή η προσευχή είναι μεγάλο δώρο από τον Θεό.
- Στην προσευχή "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με", μεταξύ του ονόματος και του προσώπου που φέρει το όνομα υπάρχει οντολογικός σύνδεσμος. Γι' αυτό κάθε φορά που επικαλούμαστε το όνομα και ιδιαίτερα με καθαρή καρδιά, έχουμε την παρουσία του Χριστού, η οποία είναι ταυτόχρονα θεραπευτική, φωτιστική και αγιαστική.
- Όταν μας επισκέπτεται για πρώτη φορά η χάρη του Θεού, έχουμε στη ζωή μας έναν μεγάλο ενθουσιασμό, ο οποίος όμως συνήθως έχει κάποια ημερομηνία λήξης.
- Ο άνθρωπος που έλαβε τη χάρη του Θεού, σιγά σιγά παύει να την αισθάνεται, αν και αυτή συνεχίζει να τον περιβάλλει. Γι' αυτό έχει ανάγκη συνεχώς από πνευματική θεωρία και πνευματική καθοδήγηση.
- Ο Χριστός νίκησε τον θάνατο με γενικό τρόπο, αλλά ο καθένας από μας οφείλει να επαναλάβει αυτή τη νίκη στη δική του ζωή, δηλαδή με ειδικό τρόπο.
- Αν βρισκόμαστε στο στάδιο εκείνο που έχει μειωθεί μέσα μας η αίσθηση της χάρης του Θεού αλλά εμείς συνεχίζουμε την πνευματική μας προσπάθεια γινόμενοι συνεργοί του Θεού, τότε η χάρη του Θεού θα σκηνώσει μέσα μας αμετάκλητα. Σε κάποιους αυτό γίνεται προς το τέλος της ζωής τους, ενώ σε άλλους μετά τον θάνατό τους. Επίσης, σε αυτό το στάδιο, λόγω της πνευματικής προσπάθειας που κάνουμε, η φύση μας γίνεται πιο δυνατή.
- Στην αρχή της πνευματικής μας ζωής ο Θεός μάς δίνει δύο κεριά, ένα για το κάθε μας χέρι. Το ένα λέγεται χάρη και το άλλο λέγεται πνευματική άσκηση. Το κεριά της χάρης το ανάβει ο ίδιος ο Θεός και όσο αυτό είναι αναμμένο, εμείς πρέπει από αυτό να ανάψουμε και το κεριά της πνευματικής άσκησης. Έτσι, όταν κάποια στιγμή θα σβήσει το κεριά της χάρης, η πνευματική άσκηση να είναι φως που θα φωτίζει τον δρόμο μας.
- Αναμμένο κεριά πνευματικής άσκησης σημαίνει απόκτηση καλών συνηθειών, όπως αγάπη για τη Θεία Λειτουργία, την προσευχή και την ταπεινοφροσύνη.
- Η προσευχή πριν από την εξομολόγηση βοηθάει πολύ.
- Στην εξομολόγηση έχει μεγαλύτερη σημασία το πώς μιλάμε παρά το τι λέμε. Αν εξομολογούμαστε με συντετριμμένη καρδιά, η εξομολόγησή μας έχει δύναμη και το αισθάνεται αυτό ο πνευματικός ως το χέρι του Θεού πάνω μας.
- Όσο πιο μεγάλη είναι η χάρη που λαμβάνει ο άνθρωπος στην αρχή, τόσο πιο έντονα ζει τη μειωμένη αίσθηση της χάρης αργότερα.
- Να μελετάμε καθημερινά το Ευαγγέλιο, ώστε να πυρώνεται πνευματικά η ύπαρξή μας. Τα λόγια του Θεού είναι φωτιά, είναι αναμμένα κάρβουνα, ενώ ο νους μας είναι ένα ξερό κομμάτι ξύλου. Όσο συνεχίζουμε και τρίβουμε το ξερό κομμάτι ξύλου στα αναμμένα κάρβουνα, είναι σίγουρο ότι κάποια στιγμή το ξύλο θα ανάψει.

- Για καθετί πνευματικό που ζούμε συνεργούν δύο παράγοντες: α) Το θέλημα και η χάρη του Θεού, που είναι παράγοντας άπειρων διαστάσεων. β) Το δικό μας θέλημα και η δική μας απόφαση, που ένας πολύ μικρός αλλά τελείως απαραίτητος παράγοντας.
- Όταν κάποιος μας θίξει, μας προσβάλει, μας αδικήσει, κάθε έστω μικρή προσπάθεια που θα κάνουμε να μην αντιδράσουμε εναντίον του έλκει τη χάρη του Θεού πάνω μας.
- Όσο πιο πολύ προσευχόμαστε, τόσο πιο εύκολα ερχόμαστε σε κατάσταση προσευχής και άρα πιο εύκολα προσευχόμαστε.