

Προσπάθησε ν' αποκτήσεις αυτοκυριαρχία. Σου ἔχω γράψει ἤδη τί νὰ κάνεις: Νὰ σκέφτεσαι προκαταβολικά πού βρίσκεται τὸ πιθανὸ ἐρέθισμα γιὰ κάθε συναίσθημα. Καί, ὅταν τὸ ἐντοπίζεις, νὰ εἶσαι σὲ ἐπιφυλακή, γιὰ ν' ἀντιλαμβάνεσαι ὅποιαδήποτε συναισθηματικὴ ταραχὴ τῆς καρδιάς, ἢ νὰ κρατᾶς τὴν καρδιά σου κάτω ἀπὸ τὸν σταθερὸ ἔλεγχο τοῦ νοῦ. Χρειάζεται ν' ἀσκηθεῖς σ' αὐτό. Μὲ τὴν ἐξάσκηση εἶναι δυνατὸ ν' αποκτήσεις πλήρη αυτοκυριαρχία.

Ὅλα πάντως προέρχονται ἀπὸ τὸν Θεό. Γι' αὐτὸ ἄς στρεφόμεσθε σ' Ἐκεῖνον μὲ τὴν προσευχή. Καί ὅμως, γράφεις ὅτι δὲν προσεύχεσαι. Τί εἶναι τοῦτο πάλι; Μήπως ἐγίνες ἄθεη; Τί πάει νὰ πεῖ δὲν προσεύχεσαι; Μπορεῖ νὰ μὴ λές τις τυπικὲς προσευχές, ἀλλὰ ν' ἀπευθύνεσαι στὸν Θεὸ μὲ δικά σου λόγια καὶ νὰ τοῦ ζητᾶς βοήθεια. "Κοίτα, Κύριε, τί συμβαίνει μ' ἐμένα. Ἐτοῦτο κι ἐκεῖνο... Δὲν μπορῶ νὰ τὰ βγάλω πέρα μόνη μου. Βοήθησέ με, πολυεύσπλαχνε!". Νὰ τοῦ μιλᾶς γιὰ κάθε σου ἀνάγκη, ἀκόμα καὶ τὴν πιὸ μικρὴ, καὶ νὰ τὸν παρακαλᾶς γιὰ διαρκῆ ἐνίσχυση. Αὐτὴ ἡ προσευχὴ εἶναι ἡ πιὸ γνήσια.

Γιατί ἀκοῦς ἐκεῖνον πού σὲ ἀποτρέπει ἀπὸ τὴν προσευχή; Δὲν καταλαβαίνεις ὅτι κι αὐτὸ εἶναι δουλειὰ τοῦ ἐχθροῦ; Ναί, ἀναμφίβολα εἶναι. Ψιθυρίζει στὸ αὐτί σου: "Μὴν προσεύχεσαι!". Καὶ μερικὲς φορές, ἀφοῦ κυριαρχήσῃ σ' ὀλόκληρο τὸ σῶμα σου, σὲ ρίχνει στὸ κρεβάτι καὶ σὲ ἀποκοιμίζει. Δικὰ του τεχνάσματα εἶναι ὅλα τοῦτα. Μὰ ἐνῶ ὁ πονηρὸς κάνει τὴ δουλειά του, πασχίζοντας νὰ σὲ ἀποσπάσει ἀπὸ τὸ καλὸ σου ἔργο, πρέπει κι ἐσύ νὰ κάνεις τὴ δική σου δουλειά, ἐπιμένοντας σ' αὐτὸ τὸ ἔργο ὡς τὸ τέλος.

Ὀπλίσου, ὅπως τόσες φορές σου ἔχω πεῖ, μὲ θάρρος καὶ μὴν ἀκοῦς τὸν ἐχθρό. Καμιὰ προσοχὴ μὴ δίνεις στοὺς ψιθυρισμοὺς του. Καὶ ἐπιπλέον, θύμωσε! Θυμώνοντας ἐναντίον του, εἶναι σὰν νὰ τὸν χτυπᾶς κατάστηθα. Ἀμέσως γίνεται καπνός.

Σου εὐχομαι μ' ὅλη μου τὴν καρδιά νὰ βρεῖς τελικὰ τὴν εἰρήνη. Ὁ Θεὸς βοηθός!

Τὸ ΤΡΕΜΜΑ  
ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2024  
www.agloukasippokr.gr ☎ 2132088417 (Email): pbklukas@yahoo.gr

Γιὰ τὸν μῆνα **ΑΥΓΟΥΣΤΟ 2024** προγραμματίστηκαν:

1/8/2024	ΠΕΜ. Τῶν Ἁγ. ἐπτὰ Μαναβαίων Παίδων	Ἁγιασμός	8 π. μ.
1/8/2024	ΠΕΜ.	Ἱερό Εὐχέλαιο	6 μ.μ.
4/8/2024	ΚΥΡ. Τῶν Ἁγ. ἐπτὰ Παίδων τῶν ἐν Ἐφέσῳ	Θεῖα Λειτουργία	7.30 π.μ.
*****			
5/8→6/8/2024	ΔΕΥΤ.→ΤΡΙΤΗ Τῆς <b>ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΕΩΣ</b> τοῦ Σωτῆρος « <b>Ἄγρυννία</b> »	<b>8 μ.μ.</b>	*****
*****			
11/8/2024	ΚΥΡ. Εὐπλου διακόνου - Νήφωνος Κων/πόλεως	Θεῖα Λειτουργία	7.30 π.μ.
15/8/2024	ΠΕΜ. <b>ΚΟΙΜΗΣΙΣ ΤΗΣ ΘΕΟΤΟΚΟΥ ΜΑΡΙΑΣ</b>	Θεῖα Λειτουργία	7.30 π.μ.
18/8/2024	ΚΥΡ. Φλώρου & Λαύρου τῶν μαρτύρων	Θεῖα Λειτουργία	7.30 π.μ.
25/8/2024	ΚΥΡ. Ἀποστόλου Τίτου ἐπίσκ. Γορτύνης Κρήτης	Θεῖα Λειτουργία	7.30 π.μ.

### ἸΕΡΑ ΕΞΟΜΟΛΟΓΗCH

**Ἐξομολόγηση** γίνεται: Μόνο ὅταν μετὰ ἀπὸ τηλεφωνικὴ συνεννόηση μὲ τὸν ἐφημέριο καθοριστεῖ συγκεκριμένη μέρα καὶ ὥρα. τηλ. **6934603304**

#### «Σημειώσεις»

(I) Συχνὰ στο παρεκκλήσι μας τελούνται ἀγρυννίες, Θεῖα Λειτουργία, ακολουθίες, & ἄλλες ἐκδηλώσεις οἱ ὁποῖες δὲν περιλαμβάνονται στο μνηαῖο προγραμματισμὸ μας. Ὅσοι ἐπιθυμεῖτε νὰ ενημερώνεστε γι αὐτές με SMS, παρακαλοῦμε ζητήστε το.

(II) Ἐσπερινὸς τελεῖται (μόνο τις παραμονές, «προηγούμενο ἀπόγευμα» κάθε λειτουργίας) **στις 19:00**

(III) Οἱ Παρακλήσεις τῆς Παναγίας θα γίνονται **στις 19:00**

## Συμβουλὲς πνευματικὲς γιὰ θάρρος καὶ προσευχὴ

Ἅγιος Θεοφάνης ὁ Ἐγκλειστος

Ἔχεις ἀκόμη ἀνησυχίες. Πές μου, ἀπὸ ποῦ θὰ μπορούσαν νὰ προέρχονται; Ὅλα τὰ ἐξωτερικὰ πᾶνε καλά. Ὅλα τὰ ἐσωτερικὰ τὰ ἔχεις ἐπανεξετάσει καὶ τακτοποιήσῃ. Τὴν ἀπόφασή σου τὴν ἔχεις πάρει. Ἀπὸ ποῦ, λοιπόν, προέρχονται αὐτές οἱ ἀνησυχίες; Ὅλες εἶναι ἀπὸ τὸν ἐχθρό. Ὅλες. Ἀπὸ πουθενὰ ἄλλοῦ.

Τί ἄλλο θὰ μπορούσε νὰ συμβαίνει; Μήπως σκέφτεσαι νὰ φτιάξεις τὴ ζωὴ σου μόνη σου, μὲ τις δικές σου ἱκανότητες καὶ προσπάθειες; Ἄν πραγματικὰ αὐτὸ σκέφτεσαι, σὲ συμβουλεύω ν'

ἀλλὰξέεις ἀμέσως γλώμη, ἀλλῶς δὲν θ' ἀπαλλαγείς ἀπὸ τῆ σὺ-

γωπῆ καὶ τὴν ταράχη.

Ἐξέτασε πάλι τὸν ἑαυτό σου ἢ θυμῆσόν ὅ,τι σοὺ ἔχω

ὑποδρίζει καὶ ὅ,τι ἔχει συβιβεί μεῖσα σου σ' ὅλη τῆ διάκεια τῆς

ἀλλήλογαφίας μας. Θυμῆσου, ἐπίσης, ποῖα ἦταν ἡ ἐκβαση τῶν

προβλεπόμενων σου γὰ τῆ ζωῆ. Τέλος, δῶσε στὴν ἀυτοεξέταση ἡ

σὺ τετοια κατεβύβουσι, ὥστε νὰ καταλαλήξει σὲ μὴ σταθερῆ

ἀπόφαση ἀμετακλήτης ἐναποθέσεως τοῦ μελλόντος σου στὰ χε-

ρῖα τοῦ Θεοῦ.

Ἄφου, λοιπόν, πᾶδες ἀπὸ τὴν ἀπόφαση, προσεσυχῆσου

στὸν Κύριον ὁλοθέρημα. "Τὸ μελλόν μου", πές Του, "τὸ ἀφῆνω μὲ

ἐμπιστοσύνη στὰ χερῖα Σου. Ὅπως ἔδεξες καὶ ὅπως θέλεις, Κύριε,

κατεβύβου τῆ ζωῆ μου, μ' ὅλα τὰ ἀπρόοπτα καὶ μ' ὅλες τὶς δυσκο-

λίες τῆς. Ἀπὸ δῶ κι ἐμπρός δὲν θὰ μεριμῶ καὶ δὲν θ' ἀνησυχῶ

πὰ γὰ τὸν ἑαυτό μου. Μὴ φοροῦντὰ μόνον θὰ ἔχω, νὰ κἀνω πὰ-

ντα ὅ,τι εἶναι ἐνᾶρεστο σ' Ἐσένα".

Ἔτσι νὰ Τοῦ μιλήσεις, ἀλλὰ καὶ ἐμπράκτα νὰ Τοῦ

ἀποδείξεις ὅτι ἔχεις ὁλοκληρωτικὰ ἀφθεῖ στα χερῖα Του, ὅτι δὲν

ἀνησυχεῖς γὰ τίποτα, ὅτι ἀποδέχεσαι ἠρεμία καὶ ἀλόγιστα

ὅποιαδήποτε κατακτάση, ἐβύχᾶδιστη ἢ δυσᾶδιστη, μὲ τὴν πεποί-

θηση ὅτι ἔχει παρὰχωρηθεῖ ἀπὸ τῆ Θεῖα πρόνοια. Μοναδικῆ σου

μεριμῆ ἀς εἶναι ἡ ἀκρίβης τῆρησι τῶν ἐντολῶν τοῦ Θεοῦ σὲ κἀ-

θε προέταση.

Ἦτορ δ' ἀπὸ μὴα τετοια ἐσωτερικῆ τοποθέτησι, ὅλες οἱ

ἀνησυχίες σου θὰ ἐξανεμίσουσι. Ἀνησυχεῖς γὰ τὸν ἑαυτό σου

τῶρα, καθὼς θελεῖς ὅλες οἱ περσιότατες νὰ συντελίσουσι στὴν

ἐκπληρωσι τοῦ δικού σου σκοπού. Καὶ ἐπειδῆ, φυσικὰ, ὅλα δὲν

γίνονται σύμφωνα μὲ τὸ θέλημα σου, ταράξεται καὶ στενοχωρεῖ-

σαι – "αὐτὸ δὲν ἔγινε ἔτσι, ἐκείνο δὲν ἔγινε ἀλλῶς". Ἄν, ὅμως,

ἀναθεῖς τὰ πάντα στὸν Κύριον μὲ ἐμπιστοσύνη καὶ δεχθεῖς πῶς

ὅ,τι συμβάινει προεδοχεται ἀπ' Ἀυτὸν γὰ τὸ καλὸ σου, τότε δὲν θ'

ἀνησυχεῖς πὰ καθόλου. Θὰ κοιτάς μόνον γύρω σου, γὰ νὰ δεις τι

σοὺ στᾶνει ὁ Θεός, καὶ θὰ ἐνεργεῖς σύμφωνα μ' αὐτὸ ποὺ στᾶ-

Κάθε κατάσταση μπορεῖ νὰ ὑπάρχει σὲ κάποια Θεῖα

ἐντολή. Νὰ ἐνεργεῖς, λοιπόν, σύμφωνα μὲ τὴ σκετικῆ ἐντολή,

ἐπιδικοντας τὴν ἐναδέστησι τοῦ Θεοῦ καὶ ὄχι τὴν ἰκανοποίησι

τῶν δικῶν σου ἐπιθυμιῶν. Προσπάθησε νὰ καταλάβεις τί λέω καὶ

ἀποφάσισε νὰ τὸ ἐφαρμόσεις. Δὲν θὰ τὸ κατορθώσεις, βέβαια,

ἀπὸ τὴ μὴα στυμῆ στὴν ἀλήθ. Χρησιάζεται ἀγῶνας γ' αὐτὸ, ἀλλὰ

καὶ προσεσυχῆ.

Ζητῶ ἀπὸ τὸν Κύριον νὰ σὲ λυτρώσει ἀπὸ τὴν κατάθλιψη,

ποῦ θεοεῖς ἀφοδρητῆ, ἀλλὰ μόνον ἂν αὐτὸ εἶναι σύμφωνα μὲ τὸ

ἄγιο θέλημα Του καὶ ἀπαράιτητο γὰ τὴ σωτηρία σου. Θὰ σὲ ἂν-

τηρώσει, διχῶς ἀλλο, στὴν ὥρα ποὺ πρέπει. Ὅπλισόν μὲ πίστη καὶ

ὑπομονή. Βάπτου με πᾶσα γρηγορα μετὰβάλλονται οἱ συνθήκες

τῆς ζωῆς μας. Ὅλα ἀλλάζουσι ἀκατάπαντα. Ἔτσι θ' ἀλλάξει καὶ

ἡ ψυχικῆ σου κατάσταση. Θὰ ἐθθεῖ μὴα μέρα ποῦ, ἀπαλλαγμὲνη

πὰ ἀπὸ τὸ πᾶκωμα, θ' ἀναπνεῖς ἐλευθερία καὶ θὰ φτεροκοπάς

ὅπως ἡ πεταλὸνδα πᾶνω ἀπὸ τὰ λουλούδια. Πρέπει μόνον νὰ σι-

κώσεις μὲ ὑπομονή τὴν τωρινή δυσκολία γὰ ὅσον καιρὸ παρὰχω-

ρησεῖ ὁ Θεός.

Ὅταν ἡ νοικοκυδὰ βάλει μὴα πῖτα στὸ φούρνου, δὲν τὴ βιάζει

ὥσπου νὰ βεβαιωθεί πῶς εἶναι ψημῆνη. Ὁ Νοικοκύρης τοῦ σὺ-

μᾶντος σ' ἔχει βάλει μεῖσα σ' ἕνα φούρνου καὶ σὲ κῆρατὰ ἐκεῖ

ῶσπου νὰ ψηθεῖς. Κᾶνε ὑπομονή, λοιπόν, καὶ πρέμνε. Δὲν θὰ

μείνεις στὸ φούρνου οὐτ' ἐνα λεπτὸ περσιότατο ἀπ' ὅσο χροιάξε-

ται. Μόλις εἶσαι ἔτοιμη, θὰ σὲ βγάλει ὁ Κύριος ἐξω. Ἄν, ὅμως, μὴ-

νη σου πεταχθεῖς ἐξω, θὰ εἶσαι ἂν τὴ μισοψημῆνη πῖτα.

Πρέπει ἐπίσης νὰ σοὺ πῶ, ὅτι, σύμφωνα μὲ τὴν πίστη μας,

ὅποιοι ὑπομῆνει ἀλόγιστα τὶς δυσκολίες, πιστεύοντας ὅτι τὶς

παρὰχωρεῖ ὁ Θεός γὰ τὸ καλὸ του, εἶναι ἰσότης μὲ τοὺς ἄγιους

Μάγιστρος. Ἀπὸ νὰ τὸ θυμᾶσαι πάντα, γὰ νὰ παρηγοῖσαι.

Εἶναι ἀδύνατο νὰ ζῆσεις χωρὶς συναθεθῆματα καὶ στυκνι-

σεις, ἀλλὰ δὲν εἶναι ὥσπου νὰ ὑποκύπτεις σ' αὐτὰ. Πρέπει νὰ τὰ

συνκράτεις μὲ τὴ λογικῆ καὶ νὰ τοὺς δίνεις τὴ σωτὴ κατεβύβουσι.

Εἶσαι ἐναίσθητη καὶ ἐστυκνιτη. Ἡ καρδία σου ζεχχειλίξει καὶ χύ-

νεται μεῖσα στὸ κῆρατὸ σου.